|  |  |
| --- | --- |
| 课题：正确看待比较 | 时间：2022年05月12日  |
| 教材分析：本课选取的教材是傅宏老师主编的江苏省教材委员会审查通过的教材《心理健康教育》初中版。本教材依据初中生的身心发展特点和生活、心理需求，编写了《正确看待比较》一课，教材内容形式多样，既有“触动我心”这样创设情境的板块，也有“心灵课堂”注重引导学生感悟思考的环节，在“心路指南”中方提供具体的方法让学生能在生活中学以致用。该教材注重探究性学习，引导学生更好地认识自我、接纳自我。 | 教学目标：1. 知识目标：认识到比较无处不在，正确的比较对个人成长有促进作用。
2. 能力目标：了解和掌握正确比较的内容和方法，学会在与自己的比较中，进一步认识自我、接纳自我。

3、情感态度价值观目标：学会正确面对比较和被比较，在比较中获得成长，学会全面客观地看待自己。 |
| 学情分析：调查显示，大部分的青少年普遍爱攀比，但是同时他们又讨厌父母拿别人和自己进行比较。而学生进入初中阶段，也意味着他们脱离儿童期迈向青春期，这时不仅生理、心理上产生急剧变化，自我意识也急剧增强，但由于年龄和阅历的制约，他们的自我认识往往会发生偏差，可能出现自卑、认为自己不如别人，盲目攀比的情况，会给学生带来挫败感，或习得性无助感。 | 重点与难点：1、教学重点：学会与自己比较，进一步认识自我、接纳自我。2、教学难点：在与他人及自己的比较中体验快乐，不断成长。 |
| 设计理念：埃里克森发展心理学关于人生发展的八阶段论提出，青春期的学生面临自我角色统一的危机。这个阶段的学生通过各种途径全面客观地认识和接纳自我非常重要。本课通过引导学生正确地看待比较，从而做到在与自己的比较中，进一步认识自我、接纳自我。在整个教学过程中，通过情境引发学生思考，激发学生参与的兴趣，让学生得到感悟，有收获。 | 课前准备：1、PPT2、相关视频 |
| 板块 | 任务性问题设计 | 学生活动设计 | 反馈交流设计 | 设计意图 |
| 板块一活动导入 | 1. 热身活动——找不同

教师：两人一组，认真观察对方，找出对方身上最少一项与众不同的地方，时间一分钟。温馨提醒，请不要找对方比较忌讳或感到不舒服的东西。学生观察讨论后分享。教师：刚刚在活动中，我们和身边的同学从身高、体重、肤色、成绩、能力等很多方面进行了比较，生活中我们好像总是会不知不觉地和他人比较，今天这节课我们就一起来聊一聊“比较”这个话题。 | 学生观察学生分享 | 学生1：身高不同学生2：我们的长相完全不同学生3：我们体重不一样，我比较轻 | 热身活动不宜复杂，时间也不能太久，还要与主题活动接近。“找不同”帮助学生放松并融入课堂，同时为后文内容做铺垫。 |
| 板块二 | 1. 比较无处不在

教师：在日常生活中比较似乎无处不在，那他给我们带来的到底是好处还是坏处呢？我们来看几个例子，想一想比较给他们带来了什么？例子：1、爸爸比较了几家公司，最后选择了待遇更好的入职。2、妈妈比较了几所学校，最后选择了更适合你的。3、小明比较了自己与同桌的作业情况，找到了自己需要提升改进的地方，完成得更好了。教师：通过这三件事我们发现，比较能让人做出选择，也能带给人动力，看起来似乎比较带来的都是好处，那有没有负面的情况呢？我们来看一看小军的事例。例子：4、小军比较了自己和朋友的差距，觉得自己一无是处，自卑伤心。教师：我们发现小军因为不能正确看待比较给自己带来了压力和负面情绪，在比较中有的人能通过比较做出最好的选择或者找到成长的动力，有的人通过比较却觉得很累，甚至会让自己心里的天平失去平衡，所以对我们来说很重要的一点就是正确看待比较。 | 学生阅读学生回答问题学生思考并回答问题 | 学生：应该是有好有坏学生1：第一和第二个是通过比较做出了选择。学生2：第三个是通过比较找到了自己应该努力的方向。学生3：小军比较之后出现了负面的情绪和想法。 | 用几个简单的事例让学生知道比较这件事其实有利有弊，所以更应该正确地看待比较。 |
| 板块三-（一） | 三、如何正确看待比较（一）和别人比什么教师：要找到正确看待比较的小妙招，首先我们先要知道应该和人比什么，有一位大学生吴帅，在进入大学之后因为和舍友比较而选择了一条错误的道路，接下来我们一起来看看吴帅身上发生了什么事。观看视频《校园攀比》视频内容概括：吴帅是班里的“学霸”，同学们都羡慕他学习好，可他并不快乐：“班上的同学家境都比我好，他们吃的、用的讲究品牌，周末都是私家车接送。可是我……”为了虚荣攀比，他选择了一条错误的道路……教师：1、吴帅在和同学们比什么？教师：我们班的同学们也都是与众不同的，从刚开始上课的第一个环节我们就能发现，那以前你是否也和别人比较过呢？当时你有什么样的感受，请同学们来分享一下。教师：2、刚刚同学们对比自身的经历都有很多的感悟，接下来请小组讨论，给吴帅一些建议，让他知道正确比较应该比什么，让他快乐起来。教师总结：正如同学们给吴帅建议的那样，尺有所短，寸有所长。我们每个人都有自己的优势和不足。我们在比较中也更应该注重内在品质，注重自己的优势，而不是过分关注外在的事物和不足，这样我们才能拥有长久的快乐和幸福。 | 学生观看视频学生小组讨论在班级分享学生分享小组讨论班级分享 | 学生：在比名牌，比家境学生1：我和同学比过颜值，觉得我没有她好看，很羡慕她。学生2：我和吴帅一样和别的同学比过家境，觉得自己家庭条件一般的时候觉得很自卑；但是我成绩很好，比成绩的时候我觉得很为自己骄傲。学生1：每个人都有自己的优势和不足，要欣赏自己的优点。学生2：看到自己的成绩好的方面。学生3：要关注内在的品质。 | 创设情境，让学生是从别人的经历中看到自己，回顾自己平时在和他人比什么，随之而来的感受又是什么样的，引导学生意识到每个人都有自己的长处和短处，要客观地看待自己。 |
| 板块三-（二） | （二）应该怎么比较教师：通过吴帅的故事我们知道了正确看待比较应该和别人更多地比内在，那到底应该如何比较呢？我们来看一看小意、小林和小敏三位好朋友发生了什么。情境：小意、小林和小敏是好朋友，学习上也是你追我赶的竞争对手。这次期末考试她们都进步了，这是他们的成绩单：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 小意 | 小林 | 小敏 |
| 期中考试 | 85 | 85 | 80 |
| 期末考试 | 90 | 87 | 85 |

拿到试卷后，小林闷闷不乐很挫败，但是小敏却很开心充满了干劲，你能猜猜她们两个可能分别是什么想法吗？小林心想：“小意竟然超过我了？凭什么啊？太不公平了，老师试卷改错了吧！我运气好背！这真让人生气！我好失败，我好没用！”小敏心想：“虽然这次她们考得比我好，但是这次我发挥得也不错。比上次进步不小呢！争取下次能比这次再进步一些。”教师：1、你认为哪种想法更合理？为什么？教师：同学们都觉得第二种想法更合理，确实当我们和他人比较时，我们的感受可能是难过，伤心的；但是当我们和自己比较，发现自己身上有微小的进步时，我们都会为自己觉得开心和骄傲。2、接下来请同学们回顾过去的一年，你有哪些进步（无论是学习、生活、人际交往，只要是进步的方面都可以），和大家分享你的进步。其他同学，我们一起为他的进步鼓鼓掌。教师总结：同学们在过去的一年都有很多的进步，而这些进步也会激励着大家不断成长。所以，正确地看待比较，我们更要和自己比，只要“今天”的我比“昨天”的我有所进步，我们就该为自己鼓掌。在比较中，保持乐观积极的心态，肯定自己的每份努力，欣赏自己的点滴进步。 | 学生阅读故事学生思考学生回答问题学生回答问题学生分享其他学生配合鼓掌 | 学生1：小林可能是觉得自己进步得没有别人多学生2：小敏可能是觉得自己有进步所以很开心学生1：第二种想法更合理，因为和自己比有进步就是好事。学生2：第一种想法很影响心情，但是第二种想法不仅心情好还能激励自己进步。学生1：上初中后，我更愿意和人交往了，感觉从社恐变成了社牛。学生2：我自己会做的菜品更多了，疫情居家的时候我一直给家里做菜。 | 运用情境，引出比较的关键是“和自己比”。然后通过让学生和自己纵向比较的环节，让他们看到自己在这一年中的进步和成长，肯定自己的努力，欣赏自己的进步，同时让其他同学鼓掌给予他们更多的自信心。 |
| **板块三-（三）** | （三）被比较怎么办教师：前面我们一起讨论出了一些正确看待比较的小妙招，但是有的时候我们身不由己，我们是被比较，那这个时候该怎么办呢？我们先来看一个初中女生的困惑。学生观看视频《别人家的孩子》。教师：1、你是否和视频中的主人公一样，曾经被家长或他人用“别人家的孩子”伤害过呢？你有什么感受？ 教师：2、假如你是“别人家的孩子”，想一想，在被人拿去比较时，你的感受又会是什么？教师：3、同学们，我们发现被人比较时，无论是自己还是“别人家的孩子”其实都很困扰。小组讨论一下，如果以后又有人拿你和他人比较，我们应该如何应对呢？用情景表演的方式展现。学生小组讨论教师总结：当我们处于被比较的局面中时，要保持一颗平常心，因为他人看到的我们并不是全面的自己。我们既不能因为别人的优秀而贬低自己，也不能因为他人的赞扬而志得意满。这样我们才能正确认识自己，不在比较中迷失自我。 | 学生观看视频学生回答问题小组讨论情景表演 | 学生1：很伤心，很难受学生2：很气愤学生1：感觉有压力学生2：很无辜，莫名被牵扯了学生3：本来关系很好，结果被家长摆在了对立面学生1：不要盲目攀比，多和自己进行比较。学生2：多发现自己的优点，能够正确认识自己，客观看待自己。学生3：保持一颗平常心，保持乐观积极的心态。 | 这里使用一个视频，引起学生的共鸣，让学生回忆自己被比较时的感受，在小组讨论中也让学生能够发现被比较时无论是哪一方的感受都不会很好。然后引导学生思考正确的应对方式，让学生正确认识比较，从而能够做到正确认识自己，不在比较中迷失。运用心理短剧的情境创设，让学生尝试运用今天课上所学的正确应对比较的内容，活学活用。 |
| 板块四总结 | 教师总结：看来同学们这节课在积极参与课堂活动的过程中都认识到了该如何正确看待比较；也通过和自己的纵向比较，看到自己进入初中后每个方面的进步。快乐的课堂时光总是短暂的，但是课后同学们也可以每天关注自己的小进步，和同学朋友一起远离盲目攀比，保持一颗平常心，正确地认识自己，客观看待自己，摆正心中的天平。 |  |  | 反思盲目攀比，关注到自己进步的点点滴滴，将课堂延伸到课外，使学生在生活中能真正做到正确看待比较。 |
| 板书设计 |  |

教学反思：

本节课也有设计的活动，但是总体上来说，是一节思考型的心理健康教育课。

初中生正处于建立自我同一性的重要且关键的时期，这个时候他们会去不自觉地和他人进行比较甚至是攀比，而盲目的攀比肯定会给自己的身心发展带来一定的危害，因此这节心理课就十分有必要。

和文化课不一样的是，心理课不能只讲述知识点，更是需要让学生能够去运用去实践，在生活中不断成长，因此本节课虽然是思考型的课，我也设计了很多活动让学生能去参与，亲身体会或者说是回顾自己在与他人进行盲目攀比时的心情与感受，只有亲身体会才会更加明白正确看待比较的重要性。

本节课虽然是思考型的心理课，但是我在最后面设计了一个小组合作实践的心理短剧部分，能够充分发挥学生的主体作用，把课堂还给学生，正如我认为的，心理课上的内容是需要学生们能够去实际运用的，这也是心理课应该做到的。

本节课有一个问题就是视频播放由于设备问题没有声音，下次上课前应该先尝试一下，看看是否都能正常播放。