

## 《“扣”响心扉——探索多彩的自我》教学设计

（江苏省奔牛高级中学 徐梦霞）

### 【教材分析】

《探索多彩的自我》是江苏省教材审查委员会审查通过的高中《心理健康教育》南师大傅宏主编的高一年级教材中第10课内容。挖掘自我潜能是高中生自我认识的重要部分，本课主题贴合中学生心理特征和生活实际，从教材上，本课旨在帮助学生认识到形成完整的自我形象的重要性，了解并掌握正确进行自我评价和整合他人评价的内容和方法。在此宗旨的基础上，本课在教材编排上通过体验活动层次递进的方式，引导学生不断思考分析，帮助学生树立乐观积极的心态正确看待自我。

### 【学情分析】

高中生自我认识发展的首要任务是自我同一性的确立，通过自我接纳和自我排斥达到自我认识的整合统一。如果自我评价过低，就会出现自我接纳程度不够的问题，自我认识发展受限。人的发展是无限的，特别是高中阶段的学生都有巨大的潜能，应引导学生认识到并进行更多面的自我开发，使他们感受到能量，体验到快乐，完成自我同一性的确立。

### 【设计理念】

《中小学心理健康教育指导纲要》（2012）在高中的心理健康教育内容部分要求：引导学生在自我认识和自我体验的基础上自我监控、自我激励、自我提升，以激励自己成为“理想的人”而做出努力和改变。

发现、挖掘自身潜能的过程是学生重新自我审视的过程，通过正确引导，让学生了解自我评价、他人评价的重要性，客观地整合内外部评价，发掘自身潜能与优势，形成比较清晰、正向的自我形象。

本课坚持以学生为主体、教师引导，旨在通过活动体验、交流分享，引导学生正确看待评价，培养学生良好的自尊心和自信心，促进学生更加愉悦、健康地成长和发展。

### 【教学目标】

1. 知识与技能：通过“纽扣”系列活动，促进自我观察，多方面、多角度地审视和评价自己。
2. 过程与方法：通过小组活动、分享讨论等环节，了解他人对自己的评价，丰富对自我的认识，激发深入探究自我的内在动力。

3. 情感、态度与价值观：整合各个方面的自我，悦纳自己的特点，促进自我同一性的发展。

### 【教学重难点】

1. 教学重点：学会正确的自我评价，接纳他人评价，进一步认识自我、接纳自我。

2. 教学难点：整合各个方面的自我，悦纳自己的特点，促进自我同一性的发展。

### 【设计思路】

从热身活动“抽盲盒”中发现“认识事物，认识自我”的方法，引出本课主题→探索一：通过“我的纽扣”活动让学生认识到“我眼中的自己”→探索二：通过“来自小伙伴的纽扣”活动让学生认识到“他人眼中的自己”→探索三：通过“整合纽扣”活动整合自我评价和他人评价，学会整合自我，引发学生思考。→结束阶段：通过学生的分享进一步升华主题。

### 【教学方法】

运用游戏、交流分享、内容展示等方法，让学生通过活动体验、自主探究、合作学习等方式主动探索、发现知识，使学生在充分参与探索的过程中不断成长。

### 【教学过程】

#### （一）导入：抽盲盒

##### 1. 活动规则

（1）现在有一次抽盲盒的机会，请同学以小组为单位，每人随机从桌上抽取一粒扣子；

（2）小组代表全班分享。

##### 2. 分享主题

（1）描述自己拿到扣子的内外部特征；

（2）你们对自己拿到的扣子满意吗？想不想换一颗扣子，为什么？

##### 3. 引入课题：“扣”响心扉——探索多彩的自我（板书）

4. 小结：扣子是很平常的物件，普通到我们难以察觉，认识认识它的过程，也是认识我们自己这个“最熟悉的陌生人”的过程（从外到内，从粗到细，由浅入深），由此引出活动主题。

**设计意图：**通过游戏，活跃课堂气氛，吸引学生的兴趣，从而引出本课主题。

#### （二）主题活动 1：“我”的纽扣——我眼中的自己

##### 1. 活动规则

（1）根据自己现在的情况，选择 1 颗纽扣来代表你自己，尽可能地表现出自己的特点，可以从多个维度评估自己，比如外貌、形态、性格、人际关系、爱好、理想抱负、能力等等。

(2) 记住选扣子时的感觉，写一张自我评价（两到三个关键词）放在信封里，扣子也放在里面。

**2.分享：**①在活动中，你选了怎样的扣子代表自己，为什么？

②通过活动，你有什么感受？

**3.小结：**认识自己有快有慢，是一个循序渐进的过程。是

**4.衔接语：**认识自我既可以通过自我评价的方式，也可以学学唐玄宗与魏征，“以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失”不妨听听朝夕相处的伙伴如何评价自己。

**设计意图：**通过活动让学生认识到每个人都应该学会审视自己，认识自己的特点，发现自己的优势和不足，达到本课的认知目标。

### (三) 主题活动 2：来自小伙伴的纽扣——他人眼中的自己

#### 1. 活动规则

(1) 请学生为同组的每个小伙伴选择你认为最能象征他/她的纽扣；

(2) 将选择理由（两到三个关键词）写在彩色纸片内部，纽扣粘在封面上；

(3) 最后把纽扣和纸片一起放进对应信封里。

**2.分享：**①在活动中，你收到了哪些扣子？有没有印象深刻的扣子？

②通过活动，你有什么感受？

**3.小结：**这 8 颗纽扣代表着你的优点，缺点，优点让你光芒四射，缺点正是我们不断前行的动力，正是这些缺点，优点，组成了更加全面的你，五彩斑斓的你。

**4.衔接语：**接下来，把这些评价串联起来，你对自己有什么样的印象呢？

**设计意图：**通过接收外部评价，让学生总结出自己的优缺点，信封的方式是处于保密的需求，营造安全氛围，畅所欲言，再次强调课堂规则：真诚、真实、保留评价等。

### (四) 主题活动 3：整合纽扣——整合自我

**1.活动规则：**请学生把代表学生自己的这些纽扣们整合起来，形成一个相对完整的自我，并说明你这样整合的寓意。

**2.分享：**你期待未来的你是什么样的？

**3.总结：**

在自我反思和他人评价中，我们逐渐认识了一个全面、丰富的自己。

### (五) 总结提炼，升华情感

**过渡：**同学们与其妄自菲薄或者自鸣得意，不如学会打开心扉，发现更全面的自己。

**1.分享：**通过今天的课，你对自己多了哪些发现？

**2.寄语：**愿同学们在认识自我中，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，不断成长。

好的，我们这节课就到这里，下课！

**设计意图：**通过学生分享和自己比有所进步的方面来升华主题，让学生知道应该结合自我反思和他人评价，开始多角度的认识自我，逐步学会发展自己，完善自己，最终达成理想中的自己。今天只是一个开始，对自我的探索应该是贯穿人一生的。

## （六）板书设计



### 【教学反思】

1. 在整个教学过程中，基本达成了教学目标，细节上还不够；
2. 规则是否可以精简，让参与者更快明白规则；
  - （1）如何提升学生的参与度，比如即时满足，再多营造班级安全感；
  - （2）课堂规则上可否更有心理味，如：尊重别人感受，不做评判，接纳自我和他人。提前训练课堂规则，如什么手势代表停止。每节课都强调。
  - （3）加强过渡语和引导语，指向性更明确，强调联结性。