

# 《突破自我》教学设计

## 【教材分析】

《突破自我》是江苏省教材审查委员会审查通过的小学《心理健康教育》南师大傅宏主编的五年级教材中第 10 课内容。

本课主题贴合小学生心理特征和生活实际。从教材上，本课旨在帮助学生在认识自我的基础上，实现自我突破，可为学生进入青春期后的学习乃至以后的学习、生活打下良好的基础。

## 【学情分析】

本节课的授课对象为小学五年级学生，年龄在 11 到 12 岁之间。该时期的学生自我意识飞速发展，开始在意来自教师、家长的评价，渴望超越过去的自己，希望能有更长足的进步。因此，要在这一时期指导他们努力实现自我突破，获得成功的愉悦感和成就感。

## 【设计理念】

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出：要帮助学生认识自我，让学生在对我有初步了解和认识的基础上，正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，在各种活动中悦纳自己。帮助学生克服学习困难，体验学习成功的乐趣。

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，引导学生正确看待失败，重构思维，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：通过情境故事和游戏闯关活动，能认识到很多失败原因不是因为事件本身，而是我们不合理的潜意识，所以要重构不合理的潜意识，努力实现自我突破。

2.过程与方法：让学生了解和掌握正确突破自我的方法，帮助学生学会觉察思维、重构思维、积极行动，促进学生进一步认识自我，突破自我。

3.情感、态度与价值观：通过交流、分享，感受突破自我的成就感和自豪感，提高自我效能感。

## 【教学重难点】

1. 教学重点：掌握正确突破自我的方法，学会觉察思维、重构思维、积极

行动，能够进一步认识自我，突破自我。

2. 教学难点：学会用“三我”句式重构思维，提炼突破自我积极行动的策略。

### 【设计思路】

冰山理论认为，一个人的“自我”就像一座冰山一样，行为只是露出水面很少的一部分，而更大一部分的内在世界却藏在水面下。因此，本课借助“冰山”这一意象，用以比喻“潜意识中的自我设限思维”以及“无限的潜能”，旨在帮助学生明白：潜意识中的自我设限思维可以被改造并转化为个人的潜能。本课运用闯关式教学，围绕“突破自我设限，探索个人潜能”展开教学，通过创设情境、设置任务和分享活动等方式，引导学生探索自己的内心世界，帮助学生改造不合理的潜意识想法，学会如何积极地面对生活中的挑战，发现自己的潜能和可能性，培养积极的心态和思维模式。

### 【辅导方法】

运用创设情境、游戏闯关、交流分享等方法，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。

### 【辅导过程】

#### 一、热身活动：挣脱“绳”的枷锁

##### 1.游戏规则

邀请 4 名学生参与完成挑战。

任务分配：2 名同学负责拉着绳子，保持一定的高度。另外 2 位同学可以进行比赛，要求在身体不触碰绳子的情况下，依次仰身通过绳子。

第一轮比赛，可以选择两个高度，让学生依次通过。

第二轮比赛，增加难度，要求在蒙眼的情况下，仰身通过绳子。

##### 2.分享：

(1) 绳子代表了什么？

(2) 通过这个活动，你有什么感受呢？

##### 3.引入课题

是的，我们成长道路上的一些障碍其实并不是真实存在的，而是我们人为设

想出来的，今天这节课我们就一起来突破自我，挖掘自己的潜能。

**设计意图：**通过游戏，活跃课堂气氛，吸引学生的兴趣，同时让学生发现自我设限的存在，从而引出本课主题。

## 二、转换阶段：冰川之旅启程

1.抉择时间到：传说在这片冰川，只有不到 10%的冒险者可以存活下来，在这片冰川中，人类面临着巨大的生存挑战。凛冽的寒风呼啸而过，冻结着一切能够接触的事物，无情的冰雪覆盖着每一寸土地，形成了一个无垠的冰封世界。植被稀少，寸草不生，巨大的冰川裂缝深不见底，随时威胁着人们的生命安全……

请愿意前往的同学举手示意。

2.其实刚刚这段描述出自 100 多年前某探险家之口。

100 多年以来，科学家们勇敢地踏上这片恶劣的土地，用自己的智慧和技术，不断寻找不断寻找适应这种环境的方法和工具。现在，这片冰川已经成为世界著名的旅游地点，每年都有十几万人来到这片冰川。

再次请愿意前往的同学举手示意。

过渡：那么这节心理课，就让我们开启冰川冒险之旅吧。现在船只不断向前航行着，突然你看到岸边有人向你招手，好像是小波，那让我们去看看他到底发生了什么吧。

3.出示案例：小波是一名五年级的学生，学习成绩一直比较差，完全放弃了主动学习的念头，上课不是走神就是打瞌睡，或者搞各种小动作。班主任经常语重心长的对小波说，老师觉得你是一个很聪明的学生，可惜就是不努力，你只要稍微努力一下，成绩就会提升很多的。小波心里寻思着，老师都认为我很聪明，可是如果我努力学习，成绩依然没有起色，这不是反而证明了我不聪明吗？最后，小波依然我行我素，成绩还是一塌糊涂。

(1) 为什么小波依然我行我素？

(2) 他的行为背后有哪些想法？

小结：是的，在他看来，如果他努力学习，成绩依然没有起色，那不是烦。反而表明他不聪明嘛。所以小亮在行动前的自我预设就是努力会失败，他害怕失败就会打破聪明的印象，所以干脆不努力，方便为后续的失败找借口，同时也尽可能保留自己聪明的形象，维护自我价值感，减少失败感。这种自己给自己制造

阻碍，就是自我设限。

4. 播放跳蚤效应的小视频，进一步了解自我设限。

过渡：现在，你把小波带到了船上，沿着航线不断前进着。突然，前方出现了一座巨大的潜意识冰山，让我们去看看这究竟是什么吧。

5. 认识潜意识冰山，如果这些潜意识想法长久的保存在脑海中，会有什么样的后果呢？

小结：首先，不合理的、消极的潜意识想法会让我们自己制造。制造阻碍，自我设限，从而降低了成功的可能性，让我们常常处于失败的境地。这样就会减少信心，更加坚定了自己原有的潜意识想法，保持一个恶性循环。

**设计意图：**通过大情境创设，激发学生的学习兴趣，帮助学生进一步了解自我设限以及潜意识冰山。

### 三、工作阶段——解锁三把金钥匙

过渡：危险！现在你遇上了“自我设限”旋涡，得想办法自己逃出去！前方有金钥匙，或许可以帮到你！

1. 首先我们需要认识到自己的潜意识想法，这被称为“**觉察思维金钥匙**”。

现在，请回忆让你印象最为深刻的一次失败或挫折经历，并在学案纸上的冰山上写出行动前你可能具有的潜意识想法。试着去挖掘自己的潜意识冰山吧。

#### 2. 重构思维

(1) 我们可以运用 3 个我句式去修正那些不合理的想法，比如“我可以”“我尚未”以及“我拥有”。

(2) 那现在请你在冰山上试着写下修改后的想法吧。

(3) 分享：那让我们来看看你们是怎么修改你们不合理的想法的吧。

#### 3. 积极行动

(1) 观看苏炳添小视频。

(2) 小组讨论总结积极行动、突破自我的方法。

**设计意图：**通过觉察思维、重构思维以及观看小视频、小组讨论等不同的形式进行认知重建，帮助学生找到突破自我的方法。

### 四、结束阶段

过渡：恭喜你已成功获得了 3 把认知重构金钥匙，也帮助小波成功逃脱了

自我设限的控制。现在离最终宝藏只差最后一步了。我们的最终保障就是开发自己的潜力冰山。

通过这节课的学习，你有怎样的感触和想法呢？你有什么话想对自己说吗？请在学案纸上的冰山上写一句可以帮你充电的句子，帮助你开发自己的潜力冰山。

总结：在课程的最后，老师想和同学们说的是，我们每一个人都是一座冰山，水面上方露出的山峰是你的成就和荣光，迫使你的挫折和失落。沉浸在海面之下的部分很大，它可以是前行过程中的阻碍，但是也可以成为你的无限潜能。让我们一起突破自我，去挖掘冰山深处的无限可能吧。那么这节心理课就上到这里，谢谢大家的倾听，我们下次再见！

**设计意图：**通过学生分享感悟和教师寄语来升华主题，让学生知道应该敢于突破自我设限，去挖掘自己冰山深处的无限可能。

## 五、板书设计

### 突破自我

觉察思维

重构思维 我可以…… 我尚未…… 我拥有……

积极行动

#### 【辅导反思】

这节课我的设计里有大情境教学，但是对于有些细节的处理还不到位，有些情节没有做到贯穿始终，这是我教学设计疏忽的地方。对于表达性艺术的课堂应用，我可以把“觉察思维”和“重构思维”这两个环节用绘画的形式来展现，将抽象的思维具象化。教学设计对于教材的使用要适度，既不能完全照搬书本的内容，又不能完全脱离书本。