学习的苦与乐

一、教学目标：

1.知识与技能目标

通过经验分享、小组活动等，客观地分析学习中存在的苦与乐。

2.过程与方法目标

通过交流活动，调动自身经验，借助同伴经验，学会在学习中转变心态，寻求方法，努力做到快乐地学习。

3.情感态度与价值观目标

通过活动营造氛围，感受到学习的快乐，并愿意与大家一起尝试去平衡学习中的苦与乐。

二、教学重难点：

1.学会在学习中转变心态，寻求方法，努力做到快乐地学习。

2.感受到学习的快乐，并愿意尝试平衡学习中的苦与乐。

三、教学过程

活动一：游戏：肌肉训练

1.暖场谈话，出示游戏要求。

2.全体体验：

（1）眼睛肌肉训练

（2）拳头肌肉训练

3.采访环节：

（1）你现在的感受是什么？预设：非常轻松。

（2）是什么使你产生轻松的感受？预设：经历了刚才的紧张，所以感到轻松。

（3）你对刚才的游戏，有什么发现？预设：正是因为体验过紧张，才更觉得放松很轻松。

4.带着这份轻松，我们一起来聊聊今天心理健康课的话题“学习”。

活动二：分享你的乐，说出你的苦

（一）说出你的苦

1.谈话导入：出示“学习”，看到这个词，你想到了什么？追问：你脑海中出现了什么？引导学生说出画面（作业、考试……）或声音（批评、责骂……）。这时你的感觉是什么呢？（苦、累、烦……）

2.学习确实苦。【板贴：苦】听听这位同学的烦恼。（出示活动二/李萍）

3.你也有类似的苦恼吗？如果有，请举手示意。

4.小组活动：还有哪些学习的苦想要跟大家说说？

（1）把你想到的苦，写在学习单上。

（2）小组分享，讲讲你写了什么。

5.全班交流：小组代表在全班交流，讲讲小组成员写下了哪些苦，教师选择性地记录在黑板上。

6.你觉得这些苦里，哪一种是最苦的呢？追问：你能说说让你感觉最苦的这件事吗？再追问：还有谁也有相似的经历？

7.小结：看来学习确实不容易，有这么多的苦涩在其中。

（二）分享你的乐

1.但是也有些同学却能从学习中收获快乐。（出示活动二/汪晖、夏语）

2.你听到他们获得了哪种快乐？根据学生回答，老师写一种快乐关键词作为示范。你也能像她一样发现学习中的“乐”吗？开始第二轮小组活动。

3.小组活动：

（1）小组交流学习乐从何来，写在学习单上。

（2）小组代表交流，整合各组的“乐”，教师拍照。

4.采访各组代表，你自己写了学习带来的哪种快乐？讲讲你的经历。

活动三：辩论赛：学习的苦与乐

1.面对学习这件事，有人觉得苦，有人觉得乐。（出示书辩论赛）如果让你选择一种，你会选择“苦”还是“乐”？分享讨论。

9.小结：任何事都是一对矛盾体。正如大家刚才辩论所说，我们不能否认学习的苦，但也要看到学习给我们带来的成长的乐。

活动三：成长苑：我的行动打算

1. 那我们如何平衡学习中的苦和乐，学会苦中作乐呢？请大家读读这个故事，找找启发。（暖心坊）有些苦是可以改变成乐的。【板贴：调整心态】

2.请乐的同学想想是怎么做到的？苦的同学说说你是怎么坚持下来的？

3.把任务单中你觉得可以改变的“苦”找出来，改写后放到“乐”的下面。

4.还有些改变不了的怎么办？直面它。昨天我们心理课讲的，直面困难也是一种勇敢。

5.牢记“成长苑”给我们的提示，加上：转变心态

活动四：互动角

1.那这些必须要承受的“苦”怎么办？如果我想放弃，怎么办？

2.写一写鼓励卡，学习单上。

3.希望同学们经过今天的学习，能尝试平衡好学习中的苦与乐，做个快乐的读书人。