

常州市新北区中小学心理健康教育
刘婷优秀教师培育室第十六次活动

材料集

地 点：新北区奔牛初级中学

时 间：2024 年 9 月 29 日

拥有好人缘

执教：常州市新北区龙城初级中学 张子伽

一、教材分析

本课选自傅宏主编七年级《心理健康》第七课时，属于“人际关系”板块。

二、学情分析

初中生对于人际交往的认知相对浅显，对同伴之间交往的认识深度不足，具体表现在喜欢与某些同伴交往但不清楚为什么，不喜欢某些小伙伴但说不出缘由，或者不知道别人为什么喜欢自己。《中小学心理健康教育指导纲要》中指出，要让学生懂得如何积极与教师、父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系。因此，有必要提高学生对人际交往的认识，清晰拥有良好人际关系的努力方向。本节课旨在让学生认识到个人的积极品质有助于其有意识地提高个人人际吸引力、建立和维持长久的友谊。

三、目标预设

- 1、认识到拥有好人缘需要良好的个性品质或表现，其中关键品质起到的作用。
- 2、关注自身的人际关系，能够有意识地培养积极品质和交往行为，增强人际吸引力。
- 3、感受身边好人缘的氛围和状态，思考自身的人缘状况并主动改进。

四、重点与难点

- 1、重点：察觉自身的人际关系状况，了解拥有好人缘需要具备的积极品质。
- 2、难点：学会根据自己的人缘现状有意识地提高人际交往魅力。

五、设计理念

初中阶段是个体自我意识和独立意识增强的重要时期。这一时期，个体渴望获得关注和尊重，更愿寻求同伴的支持和陪伴，因此，同伴关系对青少年的社会支持感、亲密感的获得以及自我概念的发展有重要作用。本节课通过小组讨论、游戏法等方式带领学生掌握拥有好人缘的方法，引导学生进行自我评价和积极的自我调整，从而与他人建立良好的人际关系。

六、设计思路

课堂从“木头人”的活动导入，引出主题“人际交往”，并让同学们概括受

欢迎同学的共同点，让他们明白外貌、品质、行为等等是影响人际关系的因素，但其中“品质”是最重要最稳定的。其次来觉察自己的人际状况，思考影响自己人缘状况的个性品质。接着通过“品质推销”的活动让学生认识到关键品质在人际关系中的重要作用，并能有意识的培养积极个性品质。最后，小组讨论还需要付出哪些行动可以来提升人缘状况。

七、辅导方法

讲授法、问答法、讨论法、游戏法

八、辅导过程

（一）团体热身阶段

活动一：“木头人”

教师：介绍规则：

老师说“木”，所有同学双手侧平，举呈“一”字。

老师说“头”，所有人双手抱头。

老师说“人”，所有人齐问：“什么人？”老师会随机说出一个形容词，请同学们伸出大拇指指向教室里你觉得符合该描述的人（认为自己符合的也可指向自己），并说出Ta的名字。

（跑得最快、最爱笑、最幽默、最受欢迎）

学生活动

教师：听到同学们说你最后欢迎，有什么样的心情吗？

学生1：开心

学生2：觉得自己人际关系一般般。

教师：青春期我们对人际关系比较关注，渴望获得他人的支持，所以今天我们一起来学习如何拥有好人缘。

（二）团体转换阶段

活动一：绘制我的：“人缘树”

教师：从1-10分给自己的人缘状况打分，大家会打几份呢？

学生1：7分

学生2：5分

教师：思考一下，自己哪些特点或品质影响了大家的人缘状况呢？请大家写在我们的“人缘树”上。

学生活动

（三）团体工作阶段

活动一：“品质推销”

教师：在人际交往中，大家最喜欢哪个个性品质，每个小组选择一个。

小组 1：开朗

小组 2：真诚

教师：现在老师想大家来推销一下选的品质。（1）以小组为单位，为你们选择的个性品质量身定制推销 TA 的海报；（2）海报上要包含 TA 的形象、名字、产品介绍、优点等内容（可自由发挥~）；（3）组内分工明确，限时 10 分钟；（4）完成之后，请每位小组派一名同学上来推销。

学生小组合作，分享看法。

活动二：“人缘树”进阶

教师：听了同学们的“推销”，有没有想要添加的个性品质，以此来提升自己的人缘状况，请写在人缘树锯齿形的树叶里。

学生 1：开朗

学生 2：礼貌

教师：所以培养一些积极的品质如开朗热情、真诚等会提升我们的人缘状况。除了良好的个性品质，我们还需要做些什么呢？

（四）团体结束阶段

教师：请同学们小组讨论，在人际交往中，我们还需要付出哪些行动，能帮助我们拥有一个良好的人缘状况？

学生 1：积极主动

学生 2：尊重他人

教师：希望同学在今后能有意识培养良好的积极品质，做到积极主动、尊重

他人等行为，来提升自己的人缘状况，拥有一个好人缘。

《拥有好人缘》教学设计

执教：常州市新北区奔牛初级中学 查琳琳

【教材分析】

《拥有好人缘》是江苏省教材审查委员会审查通过的初中《心理健康教育》南师大傅宏主编的七年级教材中第8课内容。

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具有良好人际关系同学的人际形象及其优秀的人际交往品质，并让学生掌握一些基本的人际交往技巧。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阐述了中学生中渴望他人建立良好人际关系的意义和价值，同时引导学生思考分析，帮助学生探索建立和谐人际关系的技巧和策略。

【学情分析】

本节课的授课对象为新初一学生，年龄在13到14岁之间。在初中生社会化的过程中，学会与人相处是一个核心发展任务，初中生只有通过人际交往，才能体验到归属感、自尊感、自我效能感与存在感，才能学会爱、关心、宽容和理解。另外，从初中生心理健康的角度看，初中生的抑郁和焦虑往往源于人际关系紧张。人际关系压力是位居学习压力之后的第二大压力源。对于新升入初二的学生来说更是如此，进入新环境，如何在同伴中获得归属感、安全感至关重要，但由于初二新生刚进入校园，对生活环境、学习环境、交友环境都不熟悉，在人际交往过程中容易出现“回避退缩”或“用力过猛”的情况，因此在这一时期帮助学生习得人际交往技巧，拥有好人缘至关重要。

【设计理念】

《中小学心理健康教育指导纲要》(2012)中对于交往的任务要求是“积极与教师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系”。要想建立良好的人际关系，首先要认识到人际交往中最吸引别人的是什么。初中生对于人际关系的认识还比较表面化，他们喜欢与一些人交往，但是不知道对方为什么吸引自己，或者对方为什么喜欢自己；他们会与他人交恶，也很难解释清楚其中的缘由。其实，人际吸引虽然有很多技巧，但其中最关键的因素是人的个性品质。

只有认识到这一点，注重培养自己乐观、友善、真诚等良好的个性特点，才能为自己赢得稳固而长久的友谊。

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，引导学生思考自我人际状态、提升人际魅力，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.认识到拥有好人缘需要良好的个性品质，其中关键品质起到重要作用。
- 2.反思自己的人际关系，思考造成这种情况的原因。
- 3.关注自己的人际关系，能够有意识地培养良好的心理品质，增强人际吸引力。

【教学重难点】

关注自己的人际关系，能够有意识地培养良好的心理品质，增强人际吸引力。

【辅导方法】

运用游戏、辩论、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、暖身活动：桃花朵朵开

1.游戏规则

(1) 教师发出口令：桃花朵朵开；学生齐问：请问开几朵。教师说出某个数字后，学生根据老师说出的数字围成一团。

(2) 学生分享游戏中找到伙伴和没找到伙伴的感受。(注意引导没找到伙伴的学生：你们不是不受欢迎，只是游戏规则设置了需要有人脱离。)

2.引入课题

一个好的同伴关系会让我们感到舒适、放松、自在。进入青春期，我们会开始审视自己在同伴中的人缘状况，建立让自己满意的同伴关系。这件事情看似简单，实则蛮有挑战的，我想这个群体中，应该有人与我有一样的感受，因为你们也才认识 28 天。

在这 28 天当中，同学们一定做了不少努力。有的同学克服羞涩主动与人搭话；有的同学努力制造话题；有的同学默默观察伺机而动，或帮别人递个纸或主

动绽放你的笑脸，这都是很棒的。

当然，也有可能部分同学仍然没有踏出第一步，或者“用力过猛”，让自己也感到疲惫，这都是一件正常的事情。那么就让我们借这节课一起来分享困惑、学习经验。让我们一起进入今天的课题《拥有好人缘》。

设计意图：通过游戏，活跃课堂气氛，吸引学生的兴趣，同时让学生初步感受到在同伴群体中的安全感，意识到从而引出本课主题。

二、人际魅力好品质

1.小调查

①目前为止，你已经有 1 个相对熟悉的伙伴鼓掌 1 次，有 2 个鼓掌 2 次，3 个、5 个、8 个、10 个、15 个……最后一个鼓掌的同学——你一定有自己人际交往的小妙招。

②有很多因素会影响我们人际关系的魅力值，比如说外貌、行为、或者我们的个性品质，在你看来，你认为影响我们吸引力的一个最稳定的因素是什么？

生：个性品质。

师：那怎样的个性品质更容易赢得同学们分喜爱、尊重呢？让我们一起来探索一下。

2.我的人际圈

从小到大，你身边一定有许多朋友，而这些朋友在你心中的地位如何？是普通朋友，还是无话不说的知己？先画一张自己的人际圈图吧，它可以帮你看清目前拥有朋友的状况。

①图中间的点代表你自己，三个同心圆代表你拥有的三种人际资源。离你越近代表跟你的心理距离越近。

②一级人际圈是与你关系最亲密的朋友，二级人际圈是你的好朋友，三级人际圈是你的普通朋友。

③同心圆外的空白处代表你的“潜在人际资源”。虽然他们目前与你的心理距离比较远，但未来他们有可能进入你的人际资源圈。

④将亲朋好友的名字分别填写在相应的圈里，名字越靠近中心圆点，表明他(她)与你的关系越亲密。

⑤完成后进行归纳，将处于不同人际圈中朋友的个性品质填入下表。

| 所处人际圈位置 | 拥有的个性品质 |
|---------|---------|
| 一级人际圈 | |
| 二级人际圈 | |
| 三级人际圈 | |

3.分享:

①组内分享: 在与同伴交往的过程中, 你最欣赏的个性品质是什么?

②在小组内讨论交流, 你们共同认可的影响人际吸引力的关键品质有哪些请评出前三名, 并在班级分享。

4.小结: 每个人都拥有不同的个性品质, 但其中一些关键的品质会直接影响他人对我们的印象, 进而影响与我们交往的愿望。积极培养热情、真诚等关键的良好品质会大大增强我们的人际吸引力, 而冷漠、虚伪则会使我们的人气指数大打折扣。

设计意图: 人格品质是影响个体吸引力的最稳定因素。美国学者安德森研究了影响人际关系的人格品质, 结果显示, 排在序列最前面、受喜爱程度最高的六个人格品质是真诚、诚实、理解、忠诚、真实、可信, 排在序列最后、受喜爱程度最低的品质是说谎、弄虚作假等。引导学生从身边具体的同伴中探索和谐人际所需的关键品质。

三、当局者不迷

1、出示视频: 优秀的她, 为何得不到同学的认可。

2、学生总结: 比较骄傲、独来独往、与同学保持距离.....

3、教师引导: 是啊, 除了优秀的个性品质, 要想赢得他人的喜爱有时候还要再跨出一步, 做些小努力。一个人的外在和某些讨人欢喜的行为会赢得一部分人的喜爱。

4、组内探讨哪些有魅力的“外在”和“行为”表现。

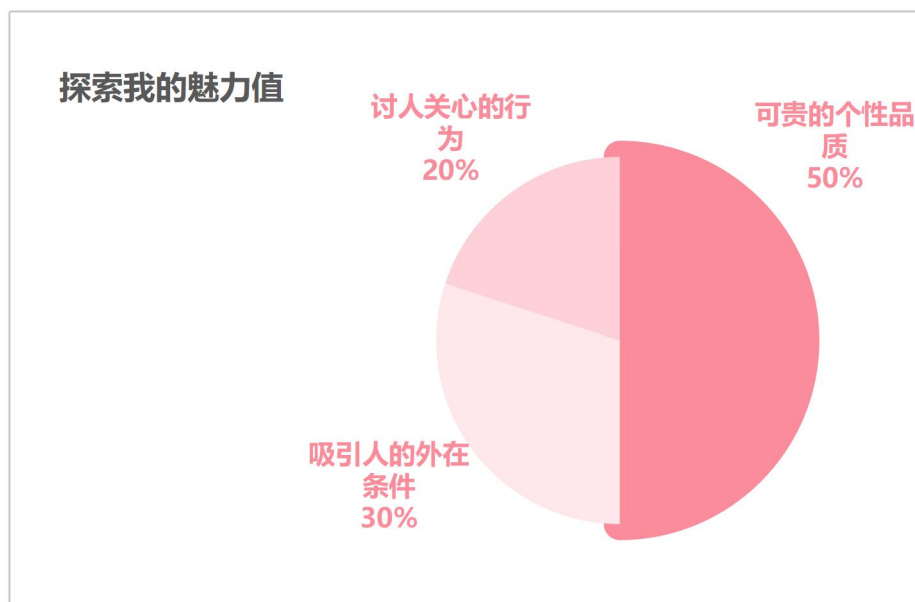
设计意图: 引导学生认识到, 除了良好的品行和个性是赢得喜爱和尊重的重要条件, 人际吸引还有其他很多技巧, 通过小组讨论, 梳理“外在和行为”方面的技巧。

四、探索我的魅力

过渡: 同学们, 和有这么多优秀个性品质相处的你们, 一定也有属于自己的

独特魅力。想一想，你拥有哪些可贵的品质，请同学们仔细思考请同学们在饼图中写下你的各种优势，并根据他们在你人际交往中贡献的力量画出所占的比重。

1. 完成饼图。



2. 组内分享，并根据你平常的观察为组员补充你看到的他/她的优势。

设计意图：人际吸引有很多技巧，通过画拼图，促使学生梳理自身的优秀的际技巧；通过组员补充，更全面地看到自身的魅力。

五、总结提炼，升华情感

过渡：和谐的人际关系，是我们心灵健康成长不可缺少的重要组成部分。想要拥有好的人缘，我能做的有很多，精心思考，自我梳理几个关键词。

1. 自我梳理关键词：“想要拥有好人缘，我能做的有很多：”

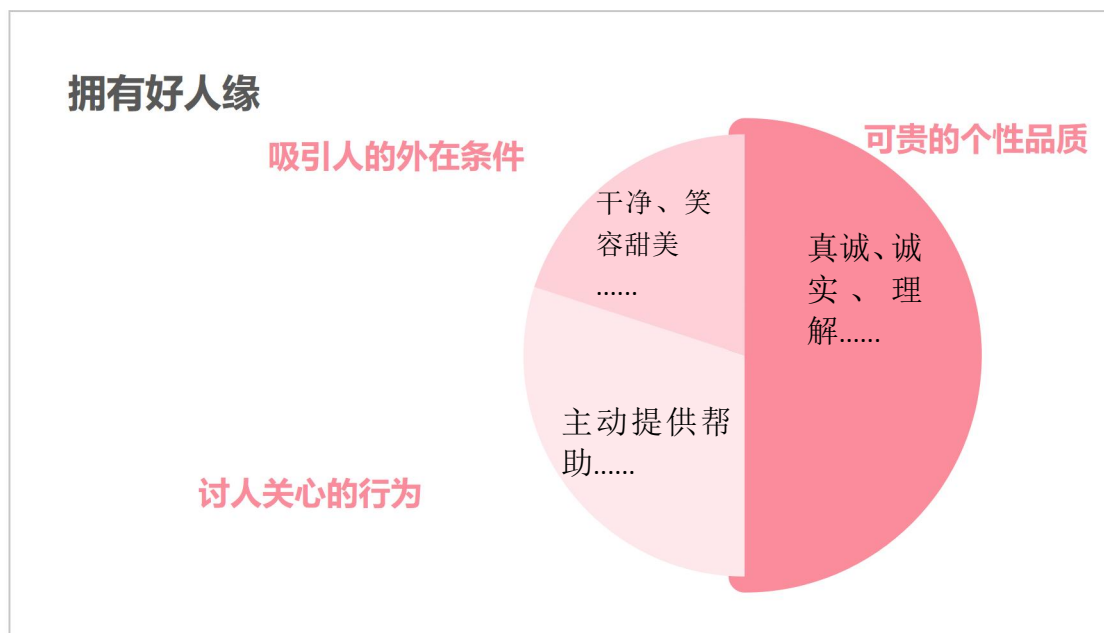
2. 改善我的人际交往：走到你不太熟悉的同学或最近与你有过矛盾冲突的同学面前，采用你喜欢的互动方式，可以是问候、握手、拥抱、签名祝福等，表达你的友好。仔细体会活动中的感受。



总结：愿同学们在今天的课程中获得成长，在今后的人际交往中，收获更多美好的体验。好的，我们这节课就到这里，下课！

设计意图：促使学生从多角度角度分析、思考，提升人际交往魅力。

六、板书设计



【辅导反思】

对于活动的引导和时间把控是需要尤为注意的两点，情节的设计是不是能够和主题有比较紧密的关联，在学生分享前的引导提问很关键；由于有活动，所以时间的把控也是非常关键的一部分。