

寻找抗挫能量——和挫折握手

一、教材分析

《中小学心理健康教育指导纲要》规定的初中阶段心理健康教育在社会适应方面的主要内容为：逐步适应生活和社会的各种变化，着重培养应对失败和挫折的能力。初三学生处于中考备考关键期，学业压力、人际冲突、目标落差等易引发挫折感，且部分学生因固定型思维，将挫折等同于“能力不足”，易陷入自我否定。本节课紧扣《中纲要》中“培养学生抗挫折能力与积极心理品质”的要求，聚焦“挫折认知重构”与“应对资源挖掘”两大核心。

本课属于“社会适应”模块。

二、学情分析

人生难免有挫折，挫折是人生的常态。中学生处在儿童向成人的过渡期，承受着可能比成年人还要大的压力，经常会遇到来自学习、交往、情感等方面的挫折，造成学生情绪低沉烦闷、精神痛苦、前进步伐受阻。因此，培养学生良好的心理素质，正确认识挫折，提高耐挫力，对中学生更好地应对生活和学习的挑战来说尤为重要。

三、目标预设

认知目标：认识到挫折是成长中的正常现象

技能目标：能用成长型思维看待挫折，掌握对抗挫折的“3I 能量圈”法

情感目标：能体验到自己在挫折中成长

四、重点、难点

重点：能用成长型思维看待挫折，掌握应对挫折的“3I 能量圈”法

难点：能体验到自己在挫折中成长

五、设计思路

本节课以“情绪体验—认知转变—能力建构”为逻辑主线，串联三大核心活动：

1、热身激活情绪：通过“手势舞挑战”游戏制造真实挫折场景，让学生在快速互动中直观感受失落、焦虑等情绪，自然引出“挫折”主题，为后续认知转变奠定情感基础。

2、认知重构核心：结合“失败博物馆”更名“成功之母博物馆”案例，引导学生讨论“失败与成功的关联”，进而解读成长型思维的核心——挫折是成长的反馈而非终点。随后引导学生分享个人挫折经历，尝试用成长型思维重新解读，完成从“认知理解”到“自我应用”的过渡。

3、方法落地实践：引入“3I 能量圈”工具，指导学生从“积极想法、外部支持、自身优势”三个维度，梳理个人对抗挫折的资源清单，将抽象的心理品质转化为可落地的应对策略，实现从“认知转变”到“能力提升”的闭环。

整体设计以学生体验为核心，通过“游戏—案例—工具”的层层递进，让学生在参与中深化认知、掌握方法，兼顾课堂趣味性与实用性，助力学生真正实现“与挫折握手”。

六、辅导方法

认知调整法、情境体验法、情境分析法

七、辅导过程

（一）团体热身阶段——手势舞挑战

规则：所有同学起立，跟随视频中的音乐做相应的手势动作，动作做错了就被淘汰，自动落座，等待其他人完成挑战。

问：1、没有淘汰的人挑战完成得顺利吗？当不顺的时候有何感受？

2、被淘汰的同学又有何感受？

师：在游戏中，同学们体验到了不顺利或者被淘汰的受挫感，生活中，我们不可避免地也会发生类似的经历。今天，我们一起来聊一聊“挫折”这件事。

设计理念：通过游戏，让学生们获得挫折的直接体验，并自然引入本节课“挫折”主题。

（二）团体转换阶段

1、挫折的定义：挫折是一个人在实现目标的过程中遇到阻碍，需要得不到满足，引起内心冲突时的痛苦状态。如：考试失利、受到嘲笑、与同学发生矛盾、努力没有得到回报、被批评等。

2、我的挫折经历

请你回忆一次可以拿来分享的印象深刻的挫折经历，当时发生了什么？你有哪些感受？这件事对你产生了哪些不良影响？请大家写下来。

（请学生分享）

有过类似经历的同学请举手。

师：看来很多同学有过相似的挫折经历，这些挫折也都或多或少给大

家带来了不愉快。同时我们看到很多同学也都经历过挫折，似乎我们的人生普遍存在挫折，有什么办法能让我们不那么抵触谈论挫折，甚至可以从之前的挫折经历中有所收获。

设计理念：给出挫折的定义，和一些常见挫折的例子，为接下来学生写自己的挫折明确方向。学生们的挫折经历能让彼此看到这是成长中的正常现象，也为接下来调整挫折认知作提供直接素材。

3、失败博物馆

失败博物馆由瑞典心理学家穆埃尔韦斯特博士创立，展品有可口可乐的失败口味、高露洁 1920 年推出的牛肉宽面条、哈雷摩托车公司在 1990 年推出的哈雷香水。这些产品都有一个共同的特点——产品本身没有在市场上获得成功。

2019 年亚洲首展在上海举行，展览改名为“成功之母博物馆”。

师：从“失败博物馆”到“成功之母博物馆”，正体现了从“固定性思维”到“成长型思维”的转变。

4、挫折中的“成长型思维”

“固定型思维”的定义：是一种认为自己的能力、智力和才能是固定不变的心态。这种思维模式让人们害怕挑战，回避困难，认为失败是对自身能力的否定。

“成长型思维”的定义：这是一种积极向上的思考方式，它强调个人可以通过不断学习、努力和适应变化来实现自我成长。从挫折角度来看，就是把挫折看做通向目标的中转站。

重构挫折：请大家用成长型思维来重新认识上课之初你写的挫折经历并写下来。（学生分享）

师：当我们用成长型思维看待挫折时，我们看到挫折也能带来积极影响，它能使我们成长，我们也能更坦然地面对挫折。有了积极的态度，我们如何更好对抗挫折呢？

设计理念：“失败博物馆”改名“成功之母博物馆”，是中国谚语“失败乃成功之母”的现实例子，既能引起学生们的兴趣，又能为引入“成长型思维”做引子，起到重构挫折认知的目的，让学生们学会用“成长型思维”看待挫折。

（三）团体工作阶段——我的抗挫能量

1、3I 能量圈

I am（抗挫的个人特质）：自己的态度、信念、优势，如：乐观积极、勇敢无畏、情绪冷静等。

I can（抗挫的个人能力）：解决问题的能力，如：善于反思、能够及时求助。

I have（抗挫的外部资源）：能给你帮助与支持的人或事物，如：父母、老师、朋友、宠物等。

2、观看动画短片《鹬》

问：小鹬鸟在学习捕食的过程中运用了哪些 3I 能量？

（学生思考回答）

3、我的抗挫能量圈

请同学们思考你有哪些内外资源可以帮助你对抗挫折？完成你的 3I

能量圈，并在小组中分享交流。

（全班交流分享）

师：每个人的人生中都有可能遭遇挫折，每个人也都有力量和资源去对抗挫折，相信只要大家充分挖掘和利用，一定能找到。

设计理念：通过“3I 能量圈”理论与短片《鹞》结合，让学生们理解该理论，并掌握用“3I 能量圈”探索自己的抗挫资源。

（四）团体结束阶段

其实，在学校里，班集体就是我们的依靠和港湾，最后作为同学的我们也来为彼此创造资源，提供力量。大家可以在班里自由寻找同学好友，相互击掌，为彼此充电赋能。

师：张海迪说：即使跌倒一百次，也要一百零一次站起来。面对人生的大道，虽然会有一些障碍，希望同学们依然能勇往直前！

设计理念：引导学生们彼此赋能，感受自己收获力量，在美好的感受中结束本节课。