

《解决冲突有妙招》教学设计

【教材分析】

《解决冲突有妙招》是江苏省教材审查委员会审查通过的初中《心理健康教育》南师大傅宏主编的八年级教材中第12课内容。

主题贴合初中生人际交往与情绪管理的核心需求。在中学心理健康教育体系中，冲突解决能力属于社会适应与沟通技能的重要部分。参考了《中小学心理健康教育指导纲要》中关于“学会人际交往、有效沟通、化解冲突”的要求，并引入成熟的冲突应对理论模型，帮助学生从认知、情感、行为三个层面建立灵活应对冲突的策略库。

【学情分析】

授课对象为八年级学生，年龄约13-14岁。该阶段学生自我意识迅速发展，对隐私、观点、行为习惯的差异敏感，容易因小事与他人（同伴、父母、老师）产生冲突。同时，青春期情绪波动较大，常采取指责、冷战、妥协退缩等极端方式应对冲突，缺乏系统性的处理策略。学生对“冲突”话题有强烈的现实需求，但对“如何应对”存在认知盲区，部分学生甚至回避冲突或害怕冲突。因此，本课需要提供具体、可操作的工具，同时帮助学生接纳冲突的常态性。

【设计理念】

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出：初中生要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。

初二学生正处于青春期，自我意识迅速发展，情绪波动较大，容易因隐私观念、行为习惯、沟通方式等差异与他人产生冲突。然而，这一阶段的学生往往缺乏有效处理冲突的策略，容易陷入指责、冷战或妥协退缩等极端应对方式，导致人际关系紧张、内心积压负面情绪，影响自尊心与心理健康的发展。因此，帮助学生掌握多样化的冲突应对策略，学会根据情境灵活选择，能够有效提升其人际适应能力，减少冲突带来的挫折感。

本课坚持以学生为主体、教师引导，旨在通过“校园调解室”情境创设、绳结热身、海报风波案例演绎、策略卡角色扮演、红黄绿灯法学习等体验式活动，引导学生在体验中分析冲突原因，理解不同应对方式的结果差异，树立“策略无好坏，关键在情境”的灵活观念，增强学生在真实人际冲突中的心理韧性和决策

能力，促进学生更加健康、和谐地成长。

【教学目标】

1、知识与技能：了解人际冲突的常见应对策略（竞争、迁就、回避、合作）；理解“策略无好坏，关键在于情境是否匹配”的核心观念。

2、技能与方法：能够识别自己在冲突中的主要目标（保护边界、维持关系、快速解决等），并据此选择合适的策略；初步运用“红黄绿灯”三步法进行冲突决策（先停听、再聚焦目标、最后选策略行动）。

3、情感、态度与价值观：接纳冲突是人际关系的正常部分，减少对冲突的恐惧或回避；尊重不同策略的合理性。

【教学重难点】

1、教学重点：引导学生分析冲突产生的关键原因（表面立场 vs. 深层需求），理解不同应对方式的结果差异。

2、教学难点：帮助学生将应对方式灵活运用于真实冲突情境，能够根据情境目标做出策略选择。

【设计思路】

从绳结热身活动中发现冲突的普遍性，引出本课主题——探索一：通过“解结挑战”和“海报风波”案例，引导学生认识冲突背后的深层需求，理解表面立场与真实需求的区别——探索二：通过策略卡分组演绎（竞争、迁就、回避、妥协、合作），让学生直观感受不同应对方式的结果差异，建立“策略无好坏，关键看情境”的认知——探索三：通过“红黄绿灯法”的学习与练习，帮助学生掌握冲突决策流程（停听—聚焦目标—选择行动），提升灵活应对能力——结束阶段：通过“心语反思”环节，引导学生回归自身真实冲突经历，选择策略并写下想说的话，以“结可解亦可美化”的隐喻接纳冲突、升华主题。

【辅导方法】

运用游戏、角色扮演、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：“结”识冲突

教师开场：以“金牌调解员”身份邀请学生成为调解助手。

1.游戏规则

屏幕上依次出现冲突情境，学生有过类似经历就在绳子上打一个结，负面情绪越强打得越紧。

情境：

和父母因为电子产品的使用吵过架的；

和朋友因为误会闹过别扭的；

坚持自己的兴趣爱好，但父母反对引发过矛盾；

自己无心犯错却被老师严厉指责，心里有过抵触情绪；

在小组合作的过程中，和同学意见不合。

2.提问与分享

(1) 看看大家的绳子，你发现了什么共性？

(2) 摸一摸这些结，有什么感觉？哪个结最不舒服？

3.引入主题

绳子上的结就像我们生活中遇到的人际冲突，每个人都会遇到，这些冲突可能会给我们带来一些不好的感受，这是非常正常的一件事，关键在于我们如何处理这些“结”，所以今天这节课就让我们一起来学习一些解决冲突的小妙招。

设计意图：通过绳结游戏将抽象的“冲突”具象化，让学生直观感受到冲突的普遍性，减少对冲突话题的防御心理，引出课题。

二、探索一：解结挑战

1.规则：30秒的时间内，用自己的方法，尽可能多的把结都解开。

2.分享

(1) 在解结过程中，你遇到了什么困难

(2) 解结的过程中你有什么小技巧

3.小结：有的时候，看似难以解决的问题，只要找对方法就能巧妙地解开。

设计意图：通过限时解结制造认知冲突，让学生体会到“找对方法才能解结”，为后续学习冲突应对策略做铺垫。

三、探索二：海报风波

过渡：今天，我们的校园调解室一对好伙伴吵得不可开交，让我们一起去看看发生了什么。

1.观看视频《海报风波》

2.提问

(1) 小 A 和小 B 看似在争颜色，实际他们在争什么？

(2) 大家更支持小 A 还是小 B

小结：很多时候，冲突不是因为有人做错了什么，而是因为我们只看到了表面的“你要红我要黄”，没看到背后的需求——“我要醒目”“我要舒服”。

设计意图：借助贴近学生生活的案例，引导学生透过表面立场（颜色之争）看见深层需求（醒目 vs. 温暖），理解冲突的根源往往不是“谁对谁错”。

四、探索三：化解冲突

1.规则：如果时间回到小 A 和小 B 争论颜色的那一刻，他们可以怎么做？每个小组领一种工具，用你们抽到的策略，去重新演绎这个冲突——可以演小 A 怎么做，也可以演小 B 怎么做，或者双方互动。

2.分享

(1) 不同的处理方式，效果如何？是让这个“结”解开了还是更紧了？

(2) 哪一种策略的方式理念是最百搭、最不容易引起冲突的？

3.过渡：大家看！同一个冲突——“红色还是黄色”——五种不同的处理方式，会有五种不同的结果。没有哪一种策略是完美适配任何场景的，真正的智慧是：先看情境，再选策略。那我们怎么判断用哪个呢？接下来我们来学习一个简单好记的方法——红黄绿灯法。

4.讲解：介绍“冲突红绿灯”

红灯亮：停一停，听一听。先处理情绪，再处理问题。深呼吸、离开那个场地等

黄灯亮：想一想，聚焦目标。这个冲突里，我最看重什么？（原则？关系？效率？）

绿灯行：选方法，去行动。根据我的目标，竞争/迁就/回避/合作，哪些更合适？非暴力沟通的策略、请求他人的协助.....

5.小结：红灯是刹车，黄灯是导航，绿灯才是油门。没有策略永远最好，只有最适合当下目标的策略。

设计意图：通过角色扮演让学生亲身体会五种冲突应对策略的不同结果，直

观对比“竞争、迁就、回避、妥协、合作”的差异，打破“只有合作最好”的刻板印象，建立策略情境匹配的认知。将抽象的策略选择流程转化为“红黄绿灯”的易记口诀，为学生提供可操作的决策工具，提升其在真实冲突中灵活选择策略的能力。

五、总结提炼，升华情感

1.规则：请你再次看看自己手中那条绳子——上面那些结，哪一个让你想起了自己真实生活中一段没有解开的冲突？那个同学、家人、朋友。不用说出来，放在心里。如果时光倒流，你回到那个冲突现场，你会拿起今天工具箱里的哪个策略？你会想对TA说些什么？

我会选择 _____策略+_____策略

我会对TA说：_____

2.学生分享

3.过渡：最后，请大家拿起开头的绳子，上面可能还有一些结没有解开，其实这个结它并不坏……剩下的结，那大家可以自己处理，可以耐心地解开，也可以选择美化它（蝴蝶结、中国结、装饰等等）

4.寄语：从今天起，当你再遇到冲突，记得你心里有一盏红黄绿灯，手里有五个工具。冲突可能不会消失，但你可以选择不把它打成死结。

好的，我们这节课就到这里，下课！

设计意图：引导学生将课堂所学迁移至自身真实冲突经历，通过书写和隐喻（结可解亦可美化）实现情感升华，接纳未解决的冲突，增强心理灵活性。