牵手压力，与心共舞

**——心理辅导活动课设计**

**【活动对象】**九年级学生

**【活动理念】**

初中阶段的学生正处于青春期，此时的他们无论是生理还是心理都处于儿童到成人的过渡时期，情感体验细腻丰富，对事物觉察比较敏锐甚至敏感。同时，他们在认知上处于具体运算到形式运算阶段，在思维上也更加丰富和辩证，看待问题也出现了矛盾对立的情况。而“学业”作为这一阶段的主要任务，不得不让大部分青少年付出大量的时间和精力才能完成它，并得到一个相对满意的结果。“考试”作为学业中的一个内容，每每出现都被设定为关键阶段的重要一环，在长期的学业生涯中渐渐被赋予更多的额外价值和意义。

“学习的目的并不是为了考试，考试只不过是为了能更好地学习。”这句话本应是学生学习生活的真实写照，可事实上却有许多学生会因考试压力而产生生理、情绪和心理上的问题，从而影响了正常的学习和生活。因各方面原因导致的考试压力，甚至引发的不良情绪已经成为了一个在学生群体中普遍存在的问题。

考试压力的成因有很多，如学生自身的认知评价、能力、性格、成绩和情绪等，还有来自外界的压力，如父母的教育方式和要求，学校的教学模式、学习环境等。过度的考试压力不仅影响学生的学业，还可能会因为一系列的身心不良反应、负面情绪对日常生活造成影响。开设考试压力辅导课，不仅可以让学生改善对学习及考试的不良认知,建立合理观念，学会理性思考和分析问题。在探究如何有效的应对考试压力这一问题上，学会用积极的应对方式来处理问题，预防过度的紧张焦虑，有效缓解不良情绪。

**【活动设计思路】：**

心理辅导活动课是以学生为主体的体验性课堂，通过体验和感受引发对问题的深入思考，寻求合理的应对方式，同时改善不良认知，形成积极有效良好的行为模式。不仅在活动内容的设计上要有层次和深度能够引发学生的思考和自主探究，还要通过各种形式的活动让学生在参与的过程中相互交流和沟通，提出问题并协调问题，产生矛盾并解决矛盾，从而建立良好的认知思维模式，得到身心的全面发展。

本堂心理辅导活动课围绕着“考试压力”这一主题，通过学生互动，师生互动，建立良好的课堂氛围，以各种富有内涵和形式新颖的活动让学生在参与的过程中得到深刻的体验和感受，从而调整对“考试”的不合理认知，用更加积极的态度面对考试。

**【活动目标】**

1.感受自身的考试压力，觉察自身的困扰。

2.增强同伴交流和互助，建立合理认知，积极地面对考试压力。

**【活动重点】**采取合理的认知对待考试压力

**【活动难点】**如何调整才能有效缓解过重的考试压力

**【活动形式】**热身活动、案例分析、讨论分享、同伴互助。

**【活动准备】** 彩纸、笔、PPT、图片资料

**【活动过程】：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 步骤 | 设计意图 | 活动内容 | 活动时间 |
| 一．导入阶段  1.热身游戏 | 1.拉近师生距离，建立联系，明确课堂约定  2.激发学生的兴趣和参与课堂的积极性，活跃课堂气氛。同时让学生体验“考试”带来的紧张、放松和兴奋的情绪体验，引出主题。 | 课堂约定  **积极参与、开放自己、尊重他人、真诚表达**  师：同学们好，很高兴今天有机会和同学们共度40分钟的时光。在进入主题之前，我们来做一个课堂约定：积极参与、开放自己、尊重他人、真诚表达，大家可以做到吗？请用掌声告诉我，谢谢。  一、热身活动：  1.活动规则：  学生围坐一圈，右手掌心朝下，左手食指向上，手掌压在旁边同学的食指上，听老师读文章。当听到“考试”这个词时，右手抓，左手逃。  2.开展活动  3.活动反馈：听到“考试”这个词的时候你是什么感觉？  师：看来同样的活动，给我们带来的感受和体验也是不同的。  一个小小的活动，都能给我们带来一点点紧张的感觉，那么当我们遇到更重大的挑战时，比如面对考试，每个人或多或少都会感受到一些压力。这节课我们就来牵手压力，与心共舞。 | 6 |
| 二．工作阶段  1. 自我觉察  小组讨论  2呈现压力值  3.案例分析  4.自我调整  5.重新自我觉察 | 1. 自我探究，觉察感受压力。在自我觉察过程中进行深入地思考和探索，发掘自己内心的感受和真正的困扰。  同伴讨论交流，在与同伴互动的过程中建立情感联系和关注、支持。  2.通过刻度尺分数，把自己的压力具象化，用分数直观地呈现。  通过分享，发现考试压力在学生中是普遍存在的，发觉彼此之间的共性和差异性。  3.通过案例的呈现，更清晰具体地了解到我们可能会出现的想法，通过思考分析对不合理想法进行辨析。尝试探寻更合理的新想法。  通过问题提出-引导分析-解决问题的过程，初步认识“事件-想法-情绪/行为”的认知模型，探究调整认知的方法，建立合理认知。      4.分析自身的问题和想法，内化认知调整的模式，用更加积极的方式调整自己的想法，建立合理信念。  5.通过深呼吸放松身心，并感受当下的情绪状态，觉察此时通过想法的调整后所感受到了压力程度，再一次通过分数直观地呈现变化。 | 一、自我觉察  我的困扰  1.  2.  3.  4.  ……  师：中考一天一天临近，我们的学习和生活似乎都渐渐发生了一些变化……  静下心来问问自己，是什么给我的考试带来了压力？  （1）请在**方形**贴纸上写下：最近让你感受到压力的困扰    我的困扰  1.  2.  3.  4.  ……  然后小组同学之间相互交流，发现相同和不同之处。（教师巡视指导）  （2）在纸上有一个0——10分的刻度尺，代表了不同程度的考试压力，0分代表了毫无压力，10分代表压力满负荷。感受你的压力程度，把“困扰”纸贴在相应的分数下。  （3）分享。  师：请问你给自己打了多少分？  生：  师：哦，你给自己打了x分，是因为什么呢？  生：  师：很好，谢谢你的分享。其他组的同学有没有出现不同的困扰呢？  生：……  师：看来对于同学们而言，考试压力是普遍存在的，我有一位学生，和你们一样马上就要中考了，她也遇到了一些困扰。我们一起来帮帮她。  二、案例分析讨论  1.（视频/音频呈现案例）  2.分析：  （1）小雨的哪些想法让她感受到压力？请用笔划出来，并进行分析。  （2）对于小雨的不合理想法，我们该如何帮她调整?  想法 合理√/不合理× 新想法  1.  2.  3.  4.  ……  (3)分享  师：你觉得是什么想法导致她有这么大的压力？  生：  师：你觉得她这个想法合理吗？为什么不合理？  生：  师：绝对化、过分概括、糟糕至极……  师：那么怎么调整她的想法？她怎么思考会对自己更有帮助？  生：  师：当她的想法改变了之后，你认为她有什么样的感受？  生：  师：看来面对同样的情况，不同的想法会产生不同的情绪或行为。接下来我们回到自己身上。  三、我可以变得更好  师：问问自己，当我面对考试时，我的想法是否积极乐观？是否理性？是否在不经意间陷入了不合理的陷阱中？……   1. 自我调整：   针对自己之前写下的困扰，我们可以怎么调整想法，让自己变得更好呢？  请把新想法写在爱心纸条上，可以同伴互助。  2.分享  生：……  师：当你调整了想法之后，你觉得会有什么改变？  生：……  师：很好，谢谢你的分享。  师：刚才我们调整了自己的想法，让我们有了更好的状态。  3.感受当下  师：深呼吸……请再一次感受自己的内心，重新为我的“压力”打分。在新的分数上留下名字。（分享）  师：我发现很多同学的压力都发生了变化，其实压力可以成为我们的朋友。 | 4  5  1  4  10  4  5 |
| 三．结束阶段 | 给予鼓励和祝福，在融洽的气氛和掌声中结束 | 一、寄语  牵手压力  与心共舞  祝同学们  心想“试”成  再见！ | 1 |