**向快乐出发**

**适用年级**

初中一年级

**主题来源**

学生进入初中以后，消极的心态大量出现，主要表现为压抑、孤单感，还有各种成长的烦恼。初中生有强烈的独立自主的意识，却常常因为自己的能力、经验不足，屡屡面对挫折和失败的打击，使他们明显感受到压抑。这种压抑由于他们心里的闭锁性，无法向父母和老师敞开，从而产生强烈的孤独感和无助感。长期生活在消极的情绪中会使人的工作和学习效率降低，更会使人的身心健康受到影响。当然，初中生也并不都是生活在消极情绪中，他们也会有一些积极的情绪，比如憧憬美好的明天，期待真正长大的日子，为同学之间真诚的友谊和帮助二感到愉悦，为自己的成长和进步骄傲等。但总体来说，相比小学和高中阶段，他们内心体验到的消极情绪在这个时期相对较多。本课从积极心理学的角度出发，以体验快乐、营造快乐、分享快乐为主线，让学生能用快乐的态度去调剂学习与生活，保持一份积极快乐的心态。

**辅导目标**

1. 体验快乐情绪，学会与他人分享快乐。
2. 发展积极情绪，培养乐观的生活态度，学会发现并感受生活中的快乐。

**辅导重难点**

1. 辅导重点：体验快乐情绪，学会与他人相互分享快乐。
2. 辅导难点：培养乐观的生活态度，学会感受生活中的快乐。

**活动准备**

音乐伴奏、快乐存折、快乐树、快乐果等

**活动过程**

播放背景音乐《快乐你懂的》

师：这首歌你们听过吗？

师：同学们，你们快乐吗？

生：

1. 创设情境，导入新课

师：老师听到一部分同学感觉快乐，一部分同学感觉不快乐！无论你快乐不快乐，今天我们就一起乘上小火车（贴小火车），开启我们的快乐之旅，收获快乐的果实，请同学们沿着火车的轨道，一起向快乐出发。（播放音乐）

（PPT展示课题——向快乐出发。）

二、寻找快乐之源

师：我们的小火车第一站来到了公元前440年的古希腊，苏格拉底的故乡，那我们一起来听一听苏格拉底的故事吧。（贴时光穿梭站）

1.时光穿梭站

苏格拉底成家后搬进了一家大楼居住。这栋大楼有七层，他的家在最底层。底层在这座楼里环境是最差的，楼上老是往下面泼污水、丢死老鼠、破鞋子和杂七杂八的脏东西。

师：你住这样的房子，感到高兴吗？

生：

师：为什么呢

生：

师：那我们来听一听苏格拉底是怎么说。

苏格拉底：呵呵，你不知道住一楼有多少妙处啊！比如，进门就是家，不用爬很高的楼梯；搬东西方便，不必花很大的力气；朋友来访容易，用不着一层楼一层楼地去抠门询问。特别让我满意的是，可以在空地上养一丛一丛的花儿，种一畦一畦的菜，这些乐趣啊，数之不尽！

师：苏格拉底跟我们的想法有哪些不一样的？

生：

师：是的，他情绪更加积极向上，想法更加乐观。。。。。。

师：一年后，又发生了什么事情呢？（播放录音）

过了一年，苏格拉底把一楼让给了一个朋友，因为这位朋友的家里有一个偏瘫的老人，上下楼不方便。于是，苏格拉底搬到了最高层——第七层。

师：如果你是苏格拉底，你感到高兴吗？

生：

师：那么苏格拉底是不是跟我们一样的想法呢？（放录音）

苏格拉底：住七楼的好处可不少呢！每天上下几次，是很好的锻炼机会，有利于身体健康；七楼光线好，看书写文章不伤眼睛；没有人在顶干扰，白天黑夜都非常安静。

师：同学们，柏拉图说：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境”。快乐不过是一种感觉，而不快乐则是因为缺少一双发现快乐的眼睛，忘了感受快乐。快乐并不神秘，也不遥远，快乐就在我们的身边，关键是你必须爱生活，必须会感受！

（贴感受快乐）

2.快乐魔法城

师：接着来到我们的第二站（贴快乐魔法城），这座魔法城里有一扇神奇的门，它会做出各种开心的表情，如果你想打开这一扇门，你就要做出与它一样的表情才能进入魔法城。现在老师当这扇大门，有一个人想要进城，你看她来了。

（表演）

师：请每组的组长充当这扇大门，组员充当进城的人，开始我们的魔法之旅。

大家围绕刚才的活动分享讨论：

①看到对方做出各种开心的表情，你有什么感受？

②情绪可以传染吗？

③在努力做各种愉快表情时，你的情绪有变化吗？

师：快乐是可以传递的，当你有一份快乐的时候，分享快乐，就可以收获很多份快乐；当你不快乐的时候，接近快乐的人，也会让你快乐起来。在同学们的努力下，我们收获了今天的第二个快乐秘诀，哪位同学告诉我是什么？

生：快乐是可以传递的

师：是的

（贴传递快乐）

1. 快乐大本营

师：第三站来到了我们的快乐大本营，刚才老师发给你们一个青苹果和一个红苹果，现在请你们拿出青苹果，然后在青苹果上写下一件最近让你感到烦恼的事情。

接下来，我们一起听一听大家都有哪些烦恼呢？（请学生说一说）

小组间讨论，哪一个烦恼是本小组最亟待解决的，大家一起来集思广益，为她献计献策，将你们的方法写在快乐果上，贴在快乐树上。（绿苹果贴中间，红苹果绕一圈）

师：你们组需要解决的烦恼是什么，你们为他提供了哪些好的建议。

生：

师：小组其他的烦恼就留在课后，大家一起想办法为他解决。

引出情绪ABC理论——师：艾丽斯说：人不是为事情困扰着，而是被对事情的看法困扰着。

这就是著名的情绪ABC理论（讲解ABC理论）

师：改变心情是指标，调整心态才是治本，治标和治本要同时进行，但要提醒自己：只有采用治本的方法才能将情绪问题根本解决，我们的观念、我们的心态一改变，我们的情绪自然也就会相应改变。

（1）请大家仔细回想最近令自己开心的事件，在上列出自己的“快乐存折”。

（2）请部分学生分享自己的“快乐存折”。

师：刚才听了这些同 学的快乐，你们有什么启发吗？

生：

师：现在，请小组长统计一下你们组一共有多少条快乐。

师：现在，老师给这一组颁发快乐大使皇冠。

三、小结与收获

师：快乐可以作为一种记忆，印刻在我们的大脑里，当我们回忆起我们的快乐时间，能再一次体验快乐。请同学们在课后请继续丰富你的快乐存折。当你感觉不快乐的时候，就可以拿出来看看，可以让你重新体验快乐的情绪，也会使我们坚信快乐无处不在。所以，快乐是可以储存和提取的。

（贴储存和提取快乐）

当你不快乐的时候，就想想这张快乐存折，相信每一位同学都能找到属于你自己的快乐，也会收获更多的快乐。最后，我们做一个约定，未来，我们依然快乐！（播放音乐《我和2015有个约》）