

第20堂 友谊金钥匙

(人际关系)

心理班会课——孙晶



友谊金钥匙——人际关系

一、活动目的

- 1.通过“想想猜猜”活动，活跃课堂气氛，导入活动课主题。
- 2.通过友谊诗社“”活动，引导学生发挥想象力，探讨友谊对于成长和学习的重要意义。
- 3.通过“友谊‘金钥匙’”活动，引导学生探索如何获得很正的友谊，学会欣赏与包容。



友谊金钥匙——人际关系

二、活动准备

- 1.根据场地条件和班级人数分组，每组**6~8**人，确定组长。
- 2.印制活动记录单（见活动素材库）。
- 3.每人**1**张**32**开彩纸或者信笺纸。
- 4.每组**1**个答题纸板，书写笔、彩色笔足量。
- 5.准备适宜诗朗诵的背景音乐，小奖品若干。



友谊金钥匙——人际关系

三、活动过程

活动1：想想猜猜

【辅导要点】

通过猜谜语活动，活跃课堂气氛，引入活动课主题。

【活动时间】

5分钟。



友谊金钥匙——人际关系

【活动内容】

(1) 活动规则：

①教师出示谜语，以小组为单位猜出各是什么字。

②限时1分钟完成，各种小声讨论，将猜到的谜底写在答题板上，时间到后同时展示，全部猜对的小组得到小奖品。

(2) 呈现谜面：爱走在前头；话宜相伴随；两月手牵手；大圣各一半。

(3) 时间到就停止，各组呈现答题版，公布谜底：友、谊、朋、友。为全部猜对的小组发小奖品。

(4) 教师总结。



友谊金钥匙——人际关系

【引导要点】

- (1) 对遵守规则，认真配合的小组予以肯定。
- (2) 四个字组成两个词：“友谊”和“朋友”，导入活动课主题。



友谊金钥匙——人际关系

活动2：友谊诗社

【辅导要点】

以友谊为主题创作诗歌并进行交流和展示，探讨友谊的意义。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：朋友、友谊都是温暖而美好的词，日渐长大的你们对于友谊是不是有了新的认识？我们通过一个独特的活动来表达一下，告诉伙伴们你所理解的友谊是什么。）



友谊金钥匙——人际关系

【活动内容】

- (1) 使用彩色纸，创作一首以“友谊”为主题的小诗。
- (2) 组内交流，选出每组的最佳作品，参加班内分享。
- (3) 新书发布会，朗诵每组推选的作品，可以是作者本人，也可以推选组内擅长朗诵的同学完成（运用配乐或者投影设备呈现作品）。
- (4) 自由发言：你喜欢哪位同学的作品，从中你领悟到了什么？
- (5) 教师总结。
依据学生的发言进行总结。



友谊金钥匙——人际关系

【引导要点】

- (1) 真正的友谊是宝贵的财富，是快乐和幸福的源泉。
- (2) 朋友是一个可以与自己分担忧愁，分享快乐的人。
- (3) 朋友不在量，而在质。
- (4) 在发现朋友、探索友谊的道路上会遇到很多麻烦，也是成长过程的一部分。
- (5) 想拥有珍贵而长久的友谊需要掌握要领，付出努力。



友谊金钥匙——人际关系

活动3：友谊“金钥匙”

【辅导要点】

思考如何才能拥有真正的友谊，讨论和概括与朋友相处的基本原则。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：友谊既弥足珍贵，也变幻莫测，或坚如磐石，或敏感脆弱。要想拥有真正而且持久的友谊，需要掌握基本要领，找到友谊的“金钥匙”。）



友谊金钥匙——人际关系

【活动内容】

(1) 小组讨论：谈一谈自己的朋友，说一说如何才能获得真正的友谊。

(2) 组长组织讨论，保证每一位同学都发言，将大家的发言要点记录下来。

(3) 组长代表小组发布讨论结果：如何才能获得真正的友谊。

(4) 教师总结。

结合各组的讨论结果，概括出友谊的“金钥匙”。



友谊金钥匙——人际关系

【引导要点】

- (1) 友谊的两把“金钥匙”：做好自己，善待朋友。
- (2) 朋友彼此要有助益，要想获得友谊，自己首先要付出努力和真诚。
- (3) 对待朋友时欣赏与包容是关键角度。
欣赏：发自内心地认可朋友并主动表达，以朋友为荣，虚心地学习对方的优点。
包容：没有完美的人，对于朋友的不足不可嘲笑嫌弃，而是宽容地接纳、鼓励或者帮助。



友谊金钥匙——人际关系

活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

- (1) 自由分享：谈谈你对本堂课所讨论内容的感受。
- (2) 课后延伸：将“友谊诗笈”进行完善和修饰，于班级文化栏展示，或者编辑成班级诗集。



友谊金钥匙——人际关系

四、活动素材库

1. 设计背景

小学时期是儿童学会人际交往、适应学习生活，融入集体的基础阶段。小学阶段良好的人际交往环境和人际关系能使孩子们心情舒畅、身心愉悦、乐观豁达，在当前乃至今后的生活中都能够积极主动地适应环境，应对各种问题。



友谊金钥匙——人际关系

升入高年级之后，伙伴关系与学生的学习和心理健
康联系更加密切相关。随着生理和心理的逐渐成熟，
小学高年级学生越来越明确了交友原则，在伙伴关系的
建立能力上差距明显。进入青春期的孩子个性越来越
鲜明，一方面渴望友谊；另一方面并不十分了解应该
如何与朋友相处，对于友谊的认识有局限，很有可能
因为一点小矛盾就分道扬镳。



友谊金钥匙——人际关系

本堂课针对小学高年级学生设计，目的在于引导学生认识友谊的重要性，友谊应该是长久的，是需要维护的，良好稳定的同伴关系对每一个孩子都很重要。通过创意活动和朋辈互助探讨与朋友相处的要点，掌握获得友谊的“金钥匙”，提升同伴交往能力。



友谊金钥匙——人际关系

2.理论支持

(1) 儿童友谊发展的特点
友谊的发展表现在亲密性，稳定性和选择性等方面的变化。赛尔曼（**Selman**）曾提出儿童友谊发展有几个阶段：



友谊金钥匙——人际关系

第一阶段（3~7岁），这个时期的友谊关系比较稳定。儿童还没有形成友谊的概念，对他们来说，友谊就是有一个伙伴一起玩耍。他们对于朋友的要求比较低，只要能一块儿玩，不被欺负就行。



友谊金钥匙——人际关系

第二阶段（4~9岁），单向帮助阶段。这个时期的儿童希望朋友能够满足自己的需求，顺从自己的意愿。交友的原则是要听自己的话，能做到的就是朋友，跟自己意见不统一的就不是朋友。



友谊金钥匙——人际关系

第三阶段（6~7岁），双向帮助阶段。这个阶段的儿童能够知道朋友之间需要相互帮助，但是他们在交往过程中仍具有较强的功利性，关键的时候还是会较多的考虑自己的情况，在利诱面前容易动摇，不能“共患难”。



友谊金钥匙——人际关系

第四阶段（9~15岁），亲密共享阶段。这个阶段的儿童逐渐发展出了朋友的概念，他们知道朋友之间可以相互分享，共同活动，认为朋友之间需要相互信任，真诚对待，他们会重视长时间发展出来的友谊。在朋友的选择上，他们有自己的交友原则，开始看中朋友本身的品质和特点。这样的友谊具有一定的稳定性，在**12岁**时达到一个比较高的水平，但是这个阶段的友谊仍具有强烈的排他性和独占性。



友谊金钥匙——人际关系

(2) 学会欣赏他人

欣赏他人是对他人身上的优点发自内心的认可，这是对他人友善的表现，同时也是自我学习与提高的方式。但是真正做到欣赏他人却不那么容易，缺乏欣赏他人的能力的人看起来自大，过度欣赏又会让人感觉虚伪。



友谊金钥匙——人际关系

①认清自己。

没有人是完美的，想想自己的优点，看看自己的缺点，用自己的不足与别人做个对比，看看自己在哪些方面还需要多学习，这样我们在与人交往的过程中不至于狂妄自大，目中无人。



友谊金钥匙——人际关系

②了解他人。

我们在与人交往的过程中，应该对对方有一个准确的认识，知道他是一个什么样的人，他到底是如何做的，这样我们才有可能知道他的哪些特点是值得我们欣赏的。在不了解他人的基础上进行的欣赏是虚幻的，盲目的，没有意义的。



友谊金钥匙——人际关系

③尊重他人。

尊重他人也是对他人的一种认可。尊重他人，是把自己与对方放在一个平等的地位上去看待，才能更好地发现别人身上的闪光点。同时，尊重对方才可能获得对方的尊重，给你更多的帮助，让你收获更多。



友谊金钥匙——人际关系

④宽容他人。

世界上没有十全十美的人，谁都有自己的缺点。如果我们总是以挑剔的眼光去看待别人，那么将无法从别人身上学到任何东西。所以在欣赏别人之前，先让自己有一颗宽容之心，才不会被对方的不足蒙蔽双眼，才能发现别人的优点，看到自己的不足。



友谊金钥匙——人际关系

⑤不吝赞美。

每个人都需要肯定和赞美，当我们发现别人身上的优点时，不如少些妒忌，多些称赞与祝福。这能让我们更好地认清自己与他人的差距，以一种谦虚的姿态去学习。与此同时，赞美他人的举动，也会成为一种优秀品质，赢得他人的好感，最终自己也会成为别人称赞的对象。



友谊金钥匙——人际关系

(3) 学会包容别人

在与他人相处的过程中难免会发生各种摩擦，要有包容之心，这样可以减少很多矛盾。包容是一种美德，它是人际关系的粘合剂，会让你赢得更多的朋友，更多的友谊。



友谊金钥匙——人际关系

①容忍别人的缺点。

人无完人，每个人都有缺点和不足，我们不能强迫每个人都改掉自己的缺点，只要不影响彼此的生活，就可以不过分在意。因为我们自己身上也可能存在一些别人不喜欢的特质，如果大家都不能容忍对方身上存在的问题，那么人们就没法好好相处了。包容他人，是给自己一个与他人友好相处的机会。



友谊金钥匙——人际关系

②不要斤斤计较。

在与人相处的过程中应该大度一些，不必太在意个人得失，斤斤计较会让他人不愿靠近自己，难以获得朋友。在日常生活中，如果我们得到了一些好处，不必完全占有，要学会与人分享，这样能赢得他人的好感；如果我们与他人产生了矛盾，只要是无伤大雅，可以各退一步，就能海阔天空。不要过度在意得失，更不要轻易记仇，因为仇恨是一个毒瘤，他会蒙蔽我们的双眼，无法判断事实的真相。



友谊金钥匙——人际关系

③理解他人。

任何人都有可能犯错，如果只要他人犯了错，我们就予以指责，就没法与任何人和睦相处。更何况很多错误是他人不小心或无意中犯下的，对方已经很难受了，我们不应该再火上浇油。应该怀着一颗善良的心，去理解他人的处境，体会他人的心情，以一种友好的态度去包容他人，帮助其改正错误或渡过难关。



友谊金钥匙——人际关系

3.可替代活动

(1) 朋友蹲（可以替代活动1）

【辅导要点】

通过点名蹲起活动，活跃课堂气氛，导入课程主题。



友谊金钥匙——人际关系

【活动内容】

- ①以小组为单位，围成圆圈。
- ②每个同学确定一种蔬菜或者水果作为自己的代号。
- ③从组长开始，比如组长叫“苹果”，就说“苹果蹲，苹果蹲，苹果蹲完西瓜蹲”，代号为西瓜的同学开始做动作，并念口诀，再点起另一个同学，不可以重复已经点过的同学。
- ④第二轮游戏修改规则，可以随机点起某一位同学，考验反应速度。
- ⑤教师总结，导入主题。



友谊金钥匙——人际关系

(2) 朋友“圈”（可以活动替代活动2）

【辅导要点】

与伙伴交流自己愿意和什么样的人做朋友，共同分析讨论交友的基本原则。



友谊金钥匙——人际关系

【活动内容】

- ①思考自己希望与什么样的人交朋友？简单写出**5**个以上的特点。
 - ②组内交换记录单，在其他同学的意见栏里，圈出自己也同意的看法。
 - ③汇总本组同学的意见，依据认同程度从高到低排列，确定五个特点作为小组意见。
 - ④各组汇报发言，教师总结。
- 概括班级意见，思考我们希望朋友具有这些特点，有多少是自己欠缺的呢？圈出来，思考改进方法。



友谊金钥匙——人际关系

4. 活动记录单

小组讨论

如何才能获得真正的友谊：

友谊“金钥匙”

对己

对人



谢 谢

如果有编者不想本平台转载您的文章，请速联系我们，我们将给予删除。

