

第14堂 在选择中成长

(青春期辅导)

心理班会课——孙晶



在选择中成长——青春期辅导

一、活动目的

- 1.通过“友好连连看”活动放松身心，活跃课堂气氛，融洽同学关系。
- 2.通过“青春知识园”活动，帮助学生初步了解基本的性生理和性心理发展常识。
- 3.通过“选择与成长”活动，引导学生在面对青春期情感困惑时做出合理选择，实现健康成长。



在选择中成长——青春期辅导

二、活动准备

- 1.依据场地条件和班级人数分组，每组**6~8**人，男女生分开分组，确定组长；桌椅呈马蹄形布局，教室中间预留活动空间。
- 2.制作任务卡片和骰子（骰子可以使用拓展活动道具类的，增加趣味性）。
- 3.印制活动记录单和青春期调查问卷（见活动素材库）。
- 4.准备活动背景音乐，轻柔舒缓风格为宜。



在选择中成长——青春期辅导

三、活动过程

活动1：友好连连看

【辅导要点】

通过热身活动，营造友好和谐的课堂氛围，导入课程主题。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：大家生活在一个班级，友好相处是快乐的源泉，我们来做一个“连连看”的活动，看看你能收获多少友好！）



在选择中成长——青春期辅导

【活动内容】

(1) 教师准备任务卡：

(注意：根据分组人数确定任务卡的数量，每人一张，除了①只能有一张之外，其他内容均可以重复，或者自行添加合适的动作要求。)



在选择中成长——青春期辅导

- ①你是幸运的孩子，从你开始吧！
- ②和我握手，并大声地向我问好。
- ③你和我还有我左右两边的同学拉起来，一起转三圈。
- ④和我比比看谁跳得高。
- ⑤和我对视，看看谁先笑。
- ⑥配合动作唱儿歌《两只老虎》。



在选择中成长——青春期辅导

(2) 如果场地允许，全班围成一个圆圈一起活动，如果不允许也可以分组做，但是男女生要混合参加游戏。

(3) 参加活动的学生围成圈站好，每人从老师手里抽取一张任务卡片。

(4) 抽出“你是幸运的孩子，从你开始吧！”卡片的同学开始，他需要掷骰子，根据骰子上的数字，选择走到自己右边第几位同学的面前，完成对方卡片上的规定任务。

(5) 第一个同学完成任务后，这两个同学交换位置，交换卡片，由第二个拿到“你是幸运的孩子，从你开始吧！”卡片的同学掷骰子，按照骰子上的数字继续进行活动。



在选择中成长——青春期辅导

(6) 随机采访，尤其是一直没有机会参加活动的同学和表现不积极或者过于兴奋的学生。

采访问题：

- ①当你看到你抽到任务第一时间的感觉是什么？
- ②完成哪个任务给你的印象最深？为什么？
- ③你对自己完成任务的状态满意吗？为什么？
- ④完成了任务，你的感受是什么？
- ⑤通过活动，给你带来什么启发？



在选择中成长——青春期辅导

(5) 教师总结。

【引导要点】

(1) 反馈观察到的学生完成任务时的表现，特别是在异性同学面前完成任务的状态。

(2) 友好的表达可以收获友好。

(3) 有的同学完成任务的状态不好也许是因为羞涩，导入课程主题。



在选择中成长——青春期辅导

活动2：青春知识园

【辅导要点】

通过调查与思考，引导学生更好地了解青春期的性生理和性心理基本常识，正确看待性知识的学习。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：青少年阶段需要面对不断的成长与改变，其中性成熟是一项重要的发展任务的，性知识是科学，所以要以科学的态度和角度来学习和交流。）



在选择中成长——青春期辅导

【活动内容】

(1) 发放调查问卷。请同学们据实回答。

- ①你对异性有好感吗？什么时候开始的？
- ②你知道什么是性行为吗？
- ③你了解性疾病吗？
- ④你知道什么是同性恋吗？
- ⑤你认为青少年能否发生性行为？
- ⑥有关性生理和性心理方面的知识你主要是通过什么渠道了解的？



在选择中成长——青春期辅导

(2) 小组交流，组长统计数据。

(3) 班内统计和交流。

(4) 教师小结：

【引导要点】

(1) 青春期的异性关系从异性排斥期进入异性吸引期，喜欢和讨厌异性的情感都很正常。

(2) 性知识获取的渠道差异较大，有的同学基本没有，有的是从父母长辈的讲解中得来，也有从书籍、报刊以及网络中得来。

(3) 对于不懂的知识和概念，可以主动地向成年人请教，最好不要自己去搜索答案，容易在不健康的诱导下出现想法和做法的偏差。



在选择中成长——青春期辅导

活动3：选择与成长

【辅导要点】

通过情境设置引发学生思考性态度和性角色等角度的具体问题，引导他们面对诱惑与冲动时能够做出正确的选择。

【活动时间】

10分钟。



在选择中成长——青春期辅导

【活动内容】

(1) 小组讨论：

- ①你会选择什么样的异性伙伴做朋友？
- ②你如何看待同性恋？
- ③青春期的同性伙伴相处要注意些什么？
- ④如果有向异性向你表白，你会怎样做？
- ⑤如果你喜欢一个异性，你会怎么做？



在选择中成长——青春期辅导

(2) 组长将组员的意见记录在活动记录单的相应栏目里。

(3) 各组开始发言，每一个问题选择一个男生组和一个女生组发言，其他小组补充，每个小组都要有主要发言的题目。

(4) 教师总结。
结合学生的发言总结和引导。



在选择中成长——青春期辅导

【引导要点】

(1) 不同的人对于同一个人、同一种现象意见自会不同。

(2) 同学们欣赏的异性有差异，比如性格、长相、能力；但是也有较高的一致性，比如品德和习惯。

(3) 在不同的情境中，希望你都能认真思考，到底怎样选择才是正确的、有益的。

(4) 珍惜青春时代美好时光，努力在正确的选择中成长。



在选择中成长——青春期辅导

活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

- (1) 自由发言：就本课活动内容发表自己的感想。
- (2) 课后延伸：收集有关青春期生理心理发展变化常识，制作一期手抄小报，进行主题知识交流。



在选择中成长——青春期辅导

四、活动素材库

1. 设计背景

应对青春期身心变化是青春期心理辅导的重要内容，性成熟包括身体和心理两个方面，性角色的自我认同是重要的发展任务。面对汹涌而来的发展变化，孩子们很容易出现困惑和矛盾，加之情绪情感还很不成熟，知识获取途径匮乏，小学高年级的孩子会因为理解不够而简单选择，贸然行动。



在选择中成长——青春期辅导

小学高年级处于青春初期，性发育的开始时间和发育速度个体差异比较显著，通过活动课程，在安全而放松的环境中，在老师引导下探讨有关性知识和性态度的问题，引导学生科学地认识青春期性变化，以及异性交往、性取向等问题，了解自己，理解别人，不但对其当下的成长有助益，也为之后的青春期身心发展打下良好的基础。



在选择中成长——青春期辅导

本堂课为小学高年级学生设置，探讨的问题涉及基本性心理和性生理常识，包括性取向、异性交往、萌动的异性好感等诸多角度，引导学生正确面对青春期的生理和心理变化，通过正常途径去获取知识，慎重做出选择，主动保护自身的性安全。



在选择中成长——青春期辅导

2. 理论支持

(1) 青少年性心理的发展特点

青少年性心理的发展，主要涉及青少年对自身性征发育的关注、与异性交往的体验、性冲动带来的各种心理状态以及性价值观、恋爱观等方面，是一个复杂的过程。在青少年性心理发展的研究成果中，美国著名心理学家赫洛克提出的“四阶段”观点被广泛认同。



在选择中成长——青春期辅导

赫洛克认为，青少年性心理的发展主要是关于与异性交往的发展。在此阶段，大多数青少年要经历疏远异性的“否定期”、向往异性的“试恋期”，积极接近异性的“狂热期”和异性之间的“恋爱期”四个阶段。我国理论研究大多将“试恋期”与“狂热期”合并统称为接近异性期，提出青少年性心理发展三阶段论。



在选择中成长——青春期辅导

①异性相斥期。

主要出现在青少年进入青春期初始阶段。这一阶段女性大约在**10~12岁**、男性大约在**11~13岁**之间。由于此时的青少年男女性征发育迅速，彼此对性的差别特别敏感，在心理上出现彼此疏远、相互躲避、相互排斥的态度，课桌上的分界线就是典型的异性相斥现象。在学习、工作和生活活动中，男女界限分明，即便是必要的交往，也显得腼腆，不自然。



在选择中成长——青春期辅导

②异性相吸期。

随着青少年对生理发育和性的逐步了解，对性征发育的陌生与恐惧逐渐消失，开始产生异性相吸的心理。这一阶段大约在**12~15岁**之间，在情感上渴望交流，在行为上渴望接近。青少年喜欢在异性面前展现自我，以期得到异性的关注和赞赏，并常常以此作为自己行动的动力。此阶段的青少年喜欢和异性一起学习、活动，彼此相互帮助，关系融洽。同时逐渐形成欣赏异性的标准，开始有自己特别喜欢或欣赏的异性对象，性成熟相对早的青少年开始提前产生恋爱行为。



在选择中成长——青春期辅导

③异性相恋期。

进入青春期后期，青少年生理发育基本完成，男女之间的性意向逐渐会集中于某一个钟情的异性身上，形成青少年性心理的异性相恋阶段。这一阶段青少年从**15岁**一直持续到进入社会，将逐步完成从异性相吸到尝试恋爱，逐步形成爱情观。



在选择中成长——青春期辅导

（2）异性交往的意义

异性交往是人际交往当中的重要组成部分。异性友谊是人类友谊中不可缺少的内容，青少年学生在异性交往中存在着许多问题，需要给予相应的指导，这对于提高其人际交往技巧，适应不同的人际关系很有益处。教师需要引导学生对异性交往问题进行全面分析，帮助学生认识异性交往中的种种误区，并且掌握异性同伴交往中的注意事项和一般技巧等方面的知识，对于学生的身心发展和健康成长有很大的帮助。



在选择中成长——青春期辅导

- ①有助于个性的全面发展。男女同学在个性结构上有许多不同之处，通过交往可以互相学习，互相补充。
- ②有助于身心的健康发展。处于青春期的个体对异性的向往，主要是求得心理的接近和情绪的接近，而非对爱的渴望。在青春期异性交往的心理需要得到满足的同时，个体可以获得愉快的情绪，并能激发出积极性和创造力。



在选择中成长——青春期辅导

- ③有助于自我认识和自我完善。在与异性同学交往的过程中，可以进一步认识自身的性别角色，也有利于从多个角度认识自我。通过异性交往，可以培养交往当中所需的教养和理智，促使个体进一步完善自我。
- ④有助于学习。异性同学正常交往所获得的和谐气氛与愉快的心境，可以开发两性的智力，激发思维和创造力，促进彼此在学业上的进步，发挥出潜在的能力。



在选择中成长——青春期辅导

(3) 喜欢异性怎么办

① 静下心来，慎重选择。

想想对方到底哪些方面令自己喜欢，哪些方面了解得还不够深入，是否值得自己刻意地追求。分析一下现实的情况，怎样做才对彼此更有利，是不是还有更重要的事情要做，将这种感情深藏或淡化是不是更恰当？要经过认真的思考，避免去做令自己后悔的事情。头脑需清醒，态度要冷静，把握好情感发展的方向。



在选择中成长——青春期辅导

②扩大交往面，转移注意力。

如果喜欢上某人，就应当注意不要再与他（她）有过多的单独来往，要尽可能与大家在一起，或主动去结交一些新朋友。新的友谊会给自己带来新的快乐和信心，生活充实起来就会忘却相思的烦恼。与其他异性朋友相处，你会发现每个人身上都有可爱之处，原来喜欢的人并不想自己所想的那么完美，不过就是一个普通人。



在选择中成长——青春期辅导

③调节情绪，善待自己。

通过选择，你知道该怎么做，心情很可能会因此而变得糟糕，要注意及时地调节。不管怎样，过去的终将会过去，相信明天会更好。可以和知心朋友聊聊心事；可以趁节假日做一次旅行；可以静静地写点东西……不管是什么样的结果，都无须刻意地烦恼，要把快乐留给自己。



在选择中成长——青春期辅导

（4）如何拒绝异性同学的表白

①告诫自己不可盲目接受。

爱情是一种严肃的感情，不可因轻率而伤害了它的美丽。过早谈爱情不合时宜，与其徒留遗憾不如拒绝介入。况且对方还有可能只是一时的冲动或出于其他目的，不能出于同情、虚荣、软弱、新奇、从众或无主见而随便应承。



在选择中成长——青春期辅导

②态度明确、果断。

异性同学向你表白，对你来讲，可能是一件重大而紧张的事，不要因此而混乱无序、烦于应对。即使是很好的朋友也要及时表明自己的态度，不能碍于情面进退两难，使问题复杂化，就算这样做可能使你失去这个朋友，也只能如此。

③措施得体、委婉。

拒绝对方时要本着理解和尊重的原则，注意场合、时机和方式，尽量减少对他（她）的伤害，力争不要因为这件事而影响今后的正常交往。



在选择中成长——青春期辅导

3.可替代活动

(1) 找朋友（可以替代活动1）

【辅导要点】

热身活动，创造友好而轻松的课堂氛围，提出课堂的基本要求，引入主题。



在选择中成长——青春期辅导

【活动内容】

- ①全班同学分成两组，围成内外两圈。
- ②播放音乐《找朋友》，口诀：“找啊，找啊，找朋友，找到一个好朋友”，停下来，与对面的同学一起做动作。口诀：“敬个礼啊，握握手啊，你是我的好朋友”。
- ③先是外圈同学不动，原地拍手，内圈同学一边拍手一边顺时针移动，进行两次后交流；内圈同学不动，原地拍手，外圈同学顺时针一边拍手一边转动。
- ④学生分享感受。
- ⑤教师总结。



在选择中成长——青春期辅导

反馈活动中观察到的现象，有的同学在遇到异性同学的时候，做动作会不自然，要么不主动，要么不接受。引导学生分析原因，是成长发育的正常现象，导入活动课的主题。



在选择中成长——青春期辅导

(2) 你好！青春期（可以替代活动2）

【辅导要点】

通过青春期知识征集与讨论，引导学生关注青春期内发展问题，以科学的态度面对性问题。

【活动内容】

- ①课前可以布置学生搜集有关青春期的常识。
- ②以小组为单位，汇总大家掌握的有关青春期的知识，做一个“你好！青春期”的小组报。
- ③班内展示与分享，评选出知识最丰富的作品。
- ④教师总结。

总结各组的小组报内容，青春期成长知识分为生理知识和心理知识；获取的途径应该透明安全；对待青春期内性知识的态度要科学。



在选择中成长——青春期辅导

4. 活动记录单 选择与成长

你会选择什么样的异性伙伴做朋友？

你如何看待同性恋？



在选择中成长——青春期辅导

青春期同性伙伴相处要注意什么？

如果有异性向你表白，你会怎样做？

如果你喜欢一个异性，你会怎么做？



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。

