

第13堂 挑战“我不能”

(自我认识)

心理班会课——孙晶



挑战“我不能”——自我认识

一、活动目的

- 1.通过“故事会”活动，引导学生体会暗示对人的影响，认识到要想战胜困难就要学会积极的心理暗示，引入课程主题。
- 2.通过寻找“我不能”活动，引导和帮助学生发现生活中缺乏信心的角度，区别能与不能。
- 3.通过挑战“我不能”活动掌握克服胆怯，运用积极暗示的方法面对可以应对的困难情境，提升自我挑战和自我完善的自信心。



挑战“我不能”——自我认识

二、活动准备

- 1.依据场地条件和班级人数划分小组，每组6~8人，确定组长。
- 2.印制课堂记录单（见活动素材库）。



挑战“我不能”——自我认识

三、活动过程

活动1：故事会

【辅导要点】

通过故事情节的分析引导学生体会暗示对人的影响，要想战胜困难，首先要学会积极暗示。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：今天老师要给大家讲个小故事，在听故事的过程中，希望大家思考一下，这个故事告诉我们什么道理？你从中感悟到了什么？）



挑战“我不能”——自我认识

【活动内容】

(1) 带着对问题的思考聆听故事。 难忘的演出

有一位女歌手，第一次登台演出，内心十分紧张。想到自己马上就要上场，面对上千名观众，她的手心都在冒汗：“要是在舞台上一紧张，忘了歌词怎么办？”越想心跳得越快，甚至产生了打退堂鼓的念头。



挑战“我不能”——自我认识

这时，一位前辈笑着走过来，将一个对折的小卡片塞到她的手里，轻声说道：“这里面写着你要唱的歌词，如果忘了词，就打开来看。”她像握着一根救命的稻草那样匆匆上了台，心里踏实了许多，发挥得相当好。

她高兴地走下舞台向那位前辈致谢。前辈却笑着说：“是你自己战胜了自己，找回了自信。其实，我给你的是空白卡！”她展开手心里的卡片，果然上面什么也没写。



挑战“我不能”——自我认识

(2) 思考并分享：

①女歌手1是依靠什么顺利完成演出的呢？

②你有类似的故事或者自己的经历愿意和大家分享吗？

(3) 教师总结。

【引导要点】

(1) 自信心是完成有挑战任务的重要前提。

(2) 困难面前给予自己积极的暗示，是建立自信、挑战成功的有效方法。



挑战“我不能”——自我认识

活动2：寻找“我不能”

【辅导要点】

找到常见的缺乏自信心的角度，分析其中的原因，区别真正的能与不能。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：每个人的生活和学习中，多多少少都会有自己觉得难以面对的情境和不能完成的任务，你会在哪些角度有这样的认识和感受呢？）



挑战“我不能”——自我认识

【活动内容】

(1) 请学生完成活动记录单中的“我不能”栏目，找到自己缺乏信心，甚至很害怕面对到**3~5**个角度，是目前想做却暂时不能做到的事情，包括学习或者生活上的各个角度。

例如：我不能在大家面前唱歌；我不敢主动发言；我不能从容参加考试等等。

(2) 小组交流，自己不能做到的事情中哪些是暂时真的做不到，哪些是因为缺乏勇气和信心才不敢尝试。如果自己不能确定，就请伙伴帮忙分析一下。



挑战“我不能”——自我认识

(3) 每个人确定一项是因为缺乏勇气和信心才不敢尝试的内容，由组长集中，参加班内分享。

(4) 小组代表发言，说一说本组同学的“我不能”主要表现在哪些方面。

(5) 教师简单记录和总结，从每组同学的问题中确定一项最有代表性的问题书写在黑板上。



挑战“我不能”——自我认识

【引导要点】

- (1) 将学生反馈的结果简要归类为学习、考试、比赛、问题解决、环境适应等等。
- (2) 每个人在学习和生活里都会有缺乏信心，甚至很恐惧的情境。
- (3) 发现问题是第一步，接下来是分析和解决问题。



挑战“我不能”——自我认识

活动3：挑战“我不能”

【辅导要点】

针对活动2中寻找到的容易缺乏自信的代表性角度，思考如何调整视角和态度，消灭消极暗示，增强面对挑战的勇气。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：聪明而勇敢的孩子不是没有难题，而是能够主动思考和运用有效的方法去解决问题，接下来，我们以各组同学提供的有代表性的信心不足事件为例，讨论如何能够消灭“我不能”。）



挑战“我不能”——自我认识

【活动内容】

(1) 将黑板上列出的每组提供的“我不能”情境按照编号记录到课堂记录单“挑战‘我不能’”栏目，快速讨论如何挑战这些“我不能”。

(2) 组长负责记录小组意见。

(3) 班级交流，小组长可以指定发言人。

(4) 教师总结。

结合学生的讨论结果进行总结和引导。



挑战“我不能”——自我认识

【引导要点】

- (1) 积极的心理暗示是树立信心的有效方法。
- (2) 将“我不能”变为“我努力”，是一种广泛适用的方法。
- (3) 对于暂时难以应对的情境可以先放在一旁，等到自己的能力提升了再去尝试完成。



挑战“我不能”——自我认识

活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

(1) 教你《自行歌》。

有节奏地击掌和念出，达到放松和自我鼓励的目的。

“相信自己行，才会我能行；别人说我行，努力才能行；你在这点行，我在那点行；今天若不行，争取明天行；不但自己行，帮助别人行；能正视不行，也是我能行；相互支持行，合作大家行；争取全面行，创造才最行”。

(2) 课后延伸：运用积极暗示的方法，将自己的“我不能”修改为“我努力”。



挑战“我不能”——自我认识

四、活动素材库

1. 设计背景

升入六年级，青春期发展逐渐加速，学业和成长任务加重，无论是学习还是生活中，孩子们出现的烦恼和问题，其形成原因以及后果都和自我认识的发展密不可分。从成因的角度来看，缺乏信心，怀疑甚至否定自我，是比较普遍的现象，尤其是面对有挑战的情境，抱着消极的想法自然很难获得成功。而从影响后果来看，自我表现或者成绩不佳又会进一步强化自卑心理，给自己带来更多消极的心理暗示，最终形成恶性循环。



挑战“我不能”——自我认识

在面对困难情境时建立信心，克服畏难、胆怯甚至恐惧心理的过程中，积极信念是很重要的方法，也具有很强的操作性和普遍适用性。本堂课将重点放在两方面：一方面引导学生发现缺乏自信的角度；另一方面找寻自我激励的方法，尤其是积极心理暗示的使用。



挑战“我不能”——自我认识

2.理论支持

(1) 心理暗示

暗示是一种常见的心理现象，它一般指人们为了某种目的，在无对抗的条件下，通过交往中的语言、手势、表情、行动或某种符号，用含蓄的、间接的方式发出一定的信息，使他人接受所示意的观点、意见、或按所示意的方式进行活动。



挑战“我不能”——自我认识

根据暗示的手段不同可以分为：言语暗示和非言语暗示。言语暗示是指通过语言对暗示对象进行暗示；而非言语暗示是指通过运用非语言手段，比如肢体动作、眼神等对受暗示者进行暗示。



挑战“我不能”——自我认识

根据暗示的不同效果可以分为：积极心理暗示和消极心理暗示。积极的心理暗示往往可以使受暗示者的勇气和信心极高，从而改善其行为过程和结果；而消极的心理暗示则容易导致受暗示者心理挫伤和抑郁，消解其精神力量，导致其行为不当和不良结果。



挑战“我不能”——自我认识

(2) 关注小学生自卑心理

自卑心理是一种消极的心理活动，导致这种心理的要素是个体对自己的能力或者品质评价过低。当自卑心理得以克服或者缓解时不会对个体造成重大影响，但是当自卑心理得不到释放，而是任其发展的话，长期下去自卑便会变成一种人格特征，对个体自身的健康发展造成严重影响，阻碍积极乐观地追求进步、实现理想。



挑战“我不能”——自我认识

小学生处于社会自我的发展阶段，是人生的奠基阶段。小学生判断是非的能力尚未完全形成，缺乏必要的社会经验，心理很脆弱，受外界环境的影响最大，有很强的可塑性。可以说小学生是心理逐步得到塑造并具有极其不稳定性特殊群体，是否得到适宜的引导和帮助可以决定一个人积极向上还是自暴自弃，因此这个阶段是人一生发展的黄金时期。由于自身、家庭或者学校等方面的因素造成一些学生的自卑心理，如果处理不及时或者处理不得当的话，会影响孩子的人生观和价值观，进而持有不健康的生活态度。



挑战“我不能”——自我认识

(3) 关注小学生的羞怯心理

有些学生性格十分腼腆，与人相处时常常紧张得手无足措，面对众多的人更是语无伦次，面色通红，由于担心处于尴尬境地，而尽可能地逃避人际交往，这就是羞怯心里的表现。这种胆怯和羞涩，会直接影响交往活动的正常进行，很可能发展成心理障碍。引发的原因可能是以往的失败经历，引导自卑或逃避的心理；或是有些不太好的习惯或特征，又过于关注自我形象，害怕被别人取笑；也可能是受敏感、紧张等个性因素的影响。



挑战“我不能”——自我认识

心理辅导时首先要给学生提供成功的机会，帮助他们树立自信心；其次是正确面对他人的评价，对自己有一个客观、全面而稳定的认识；克服交往中的羞怯心理，还要为学生提供实践的机会，可以通过专门的辅导活动来进行。



挑战“我不能”——自我认识

3. 替代活动

(1) 一分钟拍手（可以替代活动1）

【辅导要点】

通过活动认识只要尽力去做，就能够超越自己，体会超越自己的积极感受，导入课程主题。

【活动内容】

- ①在心中估计一下自己能在1分钟内拍手的次数。
- ②亲身实践，请大家自己数一数1分钟到底能拍多少下。
- ③思考并分享感悟：以一句话概括自己的活动感受。
- ④教师总结。



挑战“我不能”——自我认识

（建议指导语：生活中有些事情就像拍手一样，只要我们尽力去做，虽然会有些累，辛苦，甚至会有些疼，但当我们做到了自己原本认为自己做不到的事情时，这种成功的喜悦会非常的甜蜜，甚至让我们感到骄傲和自豪。）



挑战“我不能”——自我认识

(2) 手指抬人（可以替代活动）1

【辅导要点】

热身活动，引导学生体会到只要想方设法尽力去做，就能够超越自我，这种感觉是自豪和快乐的。

【活动内容】

- ①邀请五位同学上台，其中一位坐在椅子上。
- ②另外四位同学双手手指交叉，两个食指伸直。
- ③四位同学分别将手放在坐在椅子的同学的两个腋下和腿窝下，数1，2，3同时用力，同学被抬起。
- ④同学分享活动的感悟和体会，教师总结。



挑战“我不能”——自我认识

（建议指导语：我们小小的身体里所拥有的不仅仅是这一点“洪荒之力”，还有很多能量需要我们去开发，只要想方设法尽力去做，就能不断超越自我。）



挑战“我不能”——自我认识

(3) “行”歌创作营（可以替代活动3）

【辅导要点】

通过创作“我能行”为主题的小诗歌，找到积极心理暗示的有效方法。

【活动内容】

- ①创作一首以“我能行”为主题的小诗歌。
- ②组内分享自己的作品，推选出小组优秀作品参加班内分享。
- ③班内分享，由优秀作品的作者本人分享自己的诗歌。
- ④结合诗歌作品思考，在信心不足的时候应该如何调整自己。
- ⑤教师总结。



挑战“我不能”——自我认识

4. 活动记录单 寻找“我不能”

序号	找到“我不能”	区别“我不能” (真的做不到画 😞, 可以挑战的画 😊)
1		
2		
3		
4		
5		



挑战“我不能”——自我认识

挑战“我不能”

各组“我不能”项目	挑战“我不能”的方法
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	



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。

