

第7堂 偶像伴我行

(自我认识)

心理班会课——孙晶



偶像伴我行——自我认识

一、活动目的

- 1.通过“偶像模仿秀”活动探索偶像的特点，引入活动课主题。
- 2.通过“偶像联盟”活动，引导学生在理智追星的同时，思考偶像身上的宝贵品质，明确自我塑造的目标。
- 3.通过“偶像助我行”活动，引导学生将对偶像的崇拜转化为自身成长的内驱力。



偶像伴我行——自我认识

二、活动准备

- 1.依据班级人数和场地条件进行分组，每组**6~8**人，确定组长。
- 2.课前一周发放并完成“我的偶像卡”（见活动素材库）。
- 3.根据学生上交偶像卡，找到电子照片，制成幻灯片。
- 4.请**3~5**个其偶像是大家比较熟悉的，特点鲜明的人物的同学，排演“偶像模仿秀”。
- 5.印制活动记录（见活动素材库）。



偶像伴我行——自我认识

三、活动过程

活动1：偶像模仿秀

【辅导要点】

通过学生对偶像的模仿和猜想，活跃课堂气氛，激发参与活动的热情，引入本堂课的主题。

【活动时间】

5分钟。

（建议指导语：同学们这个年纪，很多人都有自己的偶像，我们请几个同学排演了自己的“偶像模仿秀”，大家看看他们的演技如何，猜猜看他们的偶像会是谁。）



偶像伴我行——自我认识

【活动内容】

(1) 请同学依次上台模仿他们各自心中的偶像。可以学偶像说话，唱歌，也可以模仿偶像的招牌动作等等，其他同学猜一猜他们的偶像分别是谁。

(2) 选出表演得最像的同学，请他（她）分享一下表演经验。

(3) 教师总结。



偶像伴我行——自我认识

【引导要点】

- (1) 肯定同学们的认真表演。
- (2) 简单总结偶像卡的完成情况，每个同学对自己的偶像都非常熟悉。
- (3) 偶像对一个人的成长很有意义，引出本堂课的主题。



偶像伴我行——自我认识

活动2：偶像联盟

【辅导要点】

介绍自己的偶像，思考分享偶像身上特质，尤其是宝贵的品质，引导学生理智追星。

【活动时间】

20分钟。

（建议指导语：很多人都有自己的偶像，无论是孩子，还是大人，不过没有偶像也很正常，课前通过“偶像卡”了解了一下咱们班同学的偶像，真是丰富多彩，老师找来一些影像资料，大家看一看都有谁。）



偶像伴我行——自我认识

【活动内容】

(1) 播放事先根据学生的偶像卡资料制成的偶像幻灯片。

(2) 组内交流自己的偶像卡内容，介绍自己的偶像以及自己崇拜的原因。

(3) 组长总结归纳本组同学确定偶像的主要原因有哪几个角度。

(4) 组长就“为什么选择了这个偶像”代表小组发言，参加全班交流。

(5) 教师总结。
结合各组发言进行归纳总结。



偶像伴我行——自我认识

【引导要点】

(1) 选择偶像的原因有很多，我们要尊重不同的人对偶像的选择。

(2) 偶像既可以是遥不可及的明星、伟人和杰出人物，也可以是爸爸、妈妈以及其他我们身边的普通人。

(3) 偶像除了具备我们欣赏的才艺、颜值和成就等特点之外，很多人更重视偶像身上宝贵的品质。

(4) 勇敢、坚强、善良、乐观、勤奋、有爱心等等，这些品质都很值得我们敬佩，甚至崇拜。



偶像伴我行——自我认识

活动3：偶像助我行

【辅导要点】

结合学生在小学高年级的学习和发展任务，引导学生将对偶像的崇拜转化为自我发展的内驱力，明确自我成长目标。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：偶像身上有着非常宝贵的品质是值得大家学习的，现在的你需要做到哪些将来才有可能像偶像一样优秀呢？）



偶像伴我行——自我认识

【活动内容】

(1) 独立思考，完成课堂记录单中“偶像助我行”栏目的内容。

主题为：

我的偶像最宝贵的品质有哪些；我要向他（她）学习做一个什么样的人；我要通过什么方式做到。

(2) 小组成员完成后组内分享，分享的过程中相互补充，尽可能的全面。

(3) 小组选派一位代表参加班里交流。

(4) 教师总结。



偶像伴我行——自我认识

【引导要点】

- (1) 理性崇拜认同的大多是偶像的品质和才华。
- (2) 偶像其实往往就是自己学习的榜样。
- (3) 不仅是崇拜，而是要争取成为偶像一样优秀的人，才能真正地向偶像致敬。



偶像伴我行——自我认识

活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

- (1) 延伸作业：在偶像卡的下方，给偶像写一句话（可以播放背景音乐“快乐崇拜”）。
- (2) 自由分享：随机请几个学生分享自己写给偶像的话，教师引导学生要以偶像来激励自己努力读书，认真生活，争取做更好的自己。



偶像伴我行——自我认识

四、活动素材库

1.设计背景

偶像崇拜的心理成因有自我认同的需要、心理归属的需要、从众行为的需要等。小学高年级的孩子不仅仅会关注认同对象的外表和行为，更会关注其内涵和品质。模仿是儿童学习的重要方法，可以通过适当的引导，正向运用偶像崇拜，有助于孩子建构积极的成长目标。



偶像伴我行——自我认识

孩子们身处“批量造星”的时代，无论是演艺界、体育界，还是商界，各类明星层出不穷，这无疑是在制造难题：还没等你细细品评出这个明星的内在品质，他已如流星般从你的世界里消失，这恐怕也是学生盲目追星的客观原因之一吧。对于已经逐步进入青春期的学生而言，一味地指责他们追星的方式并不明智，反而会引发逆反心理。相反，可以借助偶像的正向示范性带给学生成长的方向和动力，要陪着学生一起“品星”。



偶像伴我行——自我认识

年龄尚小孩子，其偶像多数为影视明星和体育明星，颜值、特长、包装等是重要因素，从表面上看，对其成长的影响微乎其微。但通过深入挖掘会发现，每个明星成功的背后都有其令人值得尊敬的宝贵品质，如勤奋努力、富有爱心、勇于挑战……挖掘出这些品质才能够真正为学生的成长指明方向，因势利导将给学生提供一个很好的关于成长的思考契机。本堂心理班会课结合了学生“追星”的行为，在尊重其选择的同时，引导学生理智的追星，同时主动自我完善，实现自我成长。



偶像伴我行——自我认识

2.理论支持

(1) 崇拜心理

崇拜心理是一种特殊的心理现象，它特指在社会印象形成的过程中，由于发生“光环效应”而形成的一种夸大了的社会印象和盲目的心理倾向，它会把对象看得完美无瑕而导致高度依赖和崇尚的一种复杂的心理结构。社会心理学家威廉·麦独孤认为，人有若干基本的本能及其相应的情绪，如逃跑本能和恐惧情绪、好奇本能和惊奇情绪，羡慕则是一种二元混合物，即惊奇与消极的自我感受（服从）情绪的融合，敬畏又是羡慕与恐惧的融合。



偶像伴我行——自我认识

青少年偶像崇拜产生的心理成因有自我认同的需要、心理归属的需要、从众行为的需要等。青少年偶像崇拜特征表现为理想化、浪漫化、绝对化、冲动性和多样性，崇拜偶像的类型和方式对青少年偶像崇拜分别有着不同的影响。我们应该对青少年进行合理的引导，促进青少年的健康成长。



偶像伴我行——自我认识

（2）小学生偶像崇拜的现状其原因

2014年，范从从就高年级小学生偶像崇拜存在的问题及对策进行研究。研究表明，小学生偶像崇拜有如下特点：

- ①选择偶像的性别上有显著差异性，女生在喜欢异性方面发展得更早。
- ②小学生经常关注偶像信息，偶像对小学生的影响是长久的。
- ③小学生崇拜的偶像明星比例较高，传统榜样人物较少。



偶像伴我行——自我认识

- ④小学生有学习压力，渴望得到更多的自由。
- ⑤电视，网络是小学生了解偶像的主要渠道。
- ⑥小学生偶像崇拜的目的、对偶像的认知具有一定的盲目性。
- ⑦偶像崇拜对小学生有一定的消极影响。
- ⑧小学生的偶像崇拜行为具有隐蔽性，与成人交流较少。



偶像伴我行——自我认识

在现状调查的基础上，本研究分析和探讨了小学生崇拜偶像成败的原因。具体原因为：小学生成长的心理需要，相对缺乏思考力和判断力、家庭教育观念错误，学校传统榜样教育存在缺陷、社会大众媒体的影响等。



偶像伴我行——自我认识

（3）小学生偶像崇拜指导要点

- ①从提高自我认识、加强与成人沟通、培养媒介素养、进行广泛阅读等方面来提高小学生的自我教育能力。
- ②从改正偏颇的教育观念、真诚地和孩子沟通、提高家长的素质等方面来改善家庭教育。
- ③从推行偶像——榜样教育、加强教师的引导等方面改进学校教育。
- ④从增强大众媒体的社会责任感、改善榜样形象重塑精神偶像、为小学生提供更多的开放场所等方面去优化社会环境。



偶像伴我行——自我认识

3. 替代活动

(1) 偶像对我说（可以替代活动3）

【辅导要点】

激励学生延伸课堂收获，在日常生活中以偶像为榜样来自我激励。

【活动内容】

- ①想象一下，你的偶像见到你，会对你说什么话？
- ②小组内交流，选择一位书写内容真诚而积极的同学参加班内分享。
- ③教师总结。做一个勤奋、勇敢、有理想的孩子，你的偶像也会以你为荣。



偶像伴我行——自我认识

(2) 身边的偶像（可以替代活动4）

【辅导要点】

通过在班内寻找自己的偶像，发现彼此身上的闪光点，增强完善自我的信心。

【活动内容】

①思考并写在记录单上：如果你生活的周围选择一个人作为你的偶像，你会选谁？在他（她）身上有哪些宝贵的品质？

②小组内交流自己的看法。

组长组织讨论，并总结：一个人的哪些品质会被同学们认可？

③班内分享，教师总结。



偶像伴我行——自我认识

（建议指导语：在向偶像学习、完善自己的时候，我们也很有可能不知不觉成了别人心中的偶像。希望大家能够在今后的学习生活中以偶像为榜样，以身边同学的榜样，努力学习，不断成长。）



偶像伴我行——自我认识

4. 活动记录单

我的偶像卡

偶像的姓名： 性别： 类别：
出生年月： 毕业学校：
个性特点：
兴趣爱好：
取得的成绩：
自己的崇拜理由：



偶像伴我行——自我认识

注意：最好附上偶像的图片，可以是各行各业的人，国内国外的人、古代和现代的人、距离遥远或者周围熟悉的人。

所属类别：**a.**演艺明星；**b.**体育明星；**c.**商业精英；**d.**专家学者；**e.**政治家；**f.**英雄模范；**g.**作家；**h.**画家；**i.**其他：_____（自行注明）。



偶像伴我行——自我认识

偶像联盟

本组同学确定偶像的主要原因有哪几个角度：

偶像助我行

我的偶像最宝贵的品质有哪些：

我要向他（她）学习做一个什么样的人：

我要通过什么方式做到：



偶像伴我行——自我认识

宝贵品质：**a.努力奋斗； b.富有爱心； c.待人友善； d.真诚善良； e.勇于挑战； f.坚强乐观； g.理想远大； h.果断勇敢， i.其他：_____。**



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。

