

# 第4堂 少年我心

(青春期辅导)

心理班会课——孙晶



# 少年我心——青春期辅导

## 一、活动目的

- 1.通过“动态黑白配”活动，活跃课堂气氛，导入活动课主题。
- 2.通过“成长自画像”活动，认识自身的发展，寻找变化的角度。
- 3.通过“少年的烦恼”活动，引导学生了解青春期的心理困惑，更好地理解自己和他人，为顺利度过青春期做好准备。



# 少年我心——青春期辅导

## 二、活动准备

- 1.依据场地条件和班级人数划分小组，男女生尽量均衡，每组**6~8**人，确定组长；桌椅尽量靠墙马蹄形摆放，中间预留活动空间。
- 2.印制活动记录单（见活动素材库）。
- 3.书写笔和彩色笔足量。
- 4.准备《贝壳风铃》、《小小少年》等少年歌曲。
- 5.准备一个敞口玻璃瓶或纸盒，每人一张卡纸。



# 少年我心——青春期辅导

## 三、活动过程

### 活动1：动态黑白配

#### 【辅导要点】

通过男女同学互动活动，活跃课堂气氛，导入课程主题。

#### 【活动时间】

5分钟。

（建议指导语：“黑白配”也叫“手心手背”，是同学们平时常用来猜拳的方法，今天我们用它来做一个活动，看看你会有什么新体验！）



# 少年我心——青春期辅导

## 【活动内容】

(1) 男女生随机混合平均分成两组，在活动空间各自围成两个圆圈，分内外圈站立，内外圈人数要相同，如果出现单数的同学，就给老师做助手。

(注意：如果场地小，也可以分成两个内外圈。)

(2) 听老师的指令做动作。



# 少年我心——青春期辅导

内外圈同学相对而立：

①内圈顺时针、外圈逆时针转**3**步，两人面对面猜拳：“黑白配”（手心、手背）。

②两人出的不一样就相互对视，彼此微笑；出的都是黑的（手背），则握握手；出的都是白的（手心），就拍拍肩。

③重复上面内容**3**次，转动的脚步数量、方向均可以改变，如果有助手，也可以请助手发布口令。



# 少年我心——青春期辅导

④最后一圈，内圈顺时针、外圈逆时针转**2**步，两人面对面猜拳：“黑白配”（手心、手背），决出胜负。

⑤胜利的同学张开双臂，拥抱输了的同学。

（注意：异性同学大多会迟疑，也会有不迟疑的，同性别同学也有不拥抱的，目的是为了发现不同，并不一定要执行。）

⑥随机采访：为什么没按要求拥抱呢？（请**3~5**个学生回答，主要是异性的组合）

**（3）教师总结。**



# 少年我心——青春期辅导

## 【引导要点】

(1) 随着年龄的增长，同学们长大了。有了越来越强的自我意识和性别意识，所以对身体接触的反应也会有变化。

(2) 导入课堂主题，请学生回到各小组就座。





# 少年我心——青春期辅导

## 活动2：成长自画像

### 【辅导要点】

通过文字和图画的形式呈现出自己成长后的特点，鼓励学生自我察觉，共同探讨成长过程中的变化，引导学生更好地认识自我，了解他人。

### 【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：成长在悄悄地发生，你察觉自己身体和心理都发生哪些变化了吗？你估计自己将会有哪些变化？我们用成长自画像记录下来。）



# 少年我心——青春期辅导

## 【活动内容】

- (1) 在活动记录单的“成长自画像”栏目里画一张自己的自画轮廓图，可以使用彩笔。
- (2) 以文字和绘画相结合的方式，将自己已经产生和即将出现的变化以独特的方式表达出来，包括身体的变化和心理的变化（播放背景音乐《贝壳风铃》，或是其他适宜的音乐）。
- (3) 小组内交流：展示自己的自画像，并讨论青春期中会发生哪些变化？
- (4) 每组选出最有表现力的作品，在全班交流。
- (5) 组长记录本组关于青春期的身心变化的讨论结果，代表小组发言。
- (6) 教师总结。



# 少年我心——青春期辅导

## 【引导要点】

(1) 青春期将会出现第二性征，生殖器官会发生变化，还有男孩的喉结、胡须，女孩的月经以及乳房的逐渐发育。身高体重也会快速增长，逐渐变成大孩子的模样。

(2) 心理变化也会快速发生，但是没有身体变化那么容易觉察。比如自我意识增强，希望被尊重；智力水平提升，能学会更复杂的知识技能；情绪情感丰富、容易波动；重视别人的看法，尤其是伙伴关系。

(3) 身体发育和心理发育的开始有早有晚，速度有快有慢。



# 少年我心——青春期辅导

## 活动3：少年的烦恼

### 【辅导要点】

讨论长大后的困惑，了解青春期容易出现的心理困扰，促进学生之间的相互理解和帮助。 【活动

时间】

15分钟。

（建议指导语：成长是必然会发生的现象，无论我们是否愿意。成长既会给我们带来喜悦和快乐，也会给我们带来一些困惑和烦恼。你会如何看待这些烦恼呢？如何才能做好准备，积极迎接呢？）



# 少年我心——青春期辅导

## 【活动内容】

**（1）烦恼集中瓶：**请把你遇到的或者担心遇到的成长烦恼写在卡纸上，写上自己的名字，叠好，交给组长，放进讲台的瓶子里，我们把烦恼集中起来（播放《小小少年》插曲）。

**（2）烦恼漂流瓶：**当你写下烦恼时，烦恼就消失了一半。我们把这个烦恼漂流瓶扔到海里，也就是漂流到我们班级的海洋里，看看谁能收到。



# 少年我心——青春期辅导

**(3)** 每个同学从漂流瓶中抽取一张卡片，看看小伙伴的烦恼是什么，然后在小组内交流，并讨论给每一张卡片的建议，记录在卡片中。

**(4)** 组长代表发言，分享本组收集到的成长烦恼有哪些，给出的建议是什么。

**(5)** 教师总结。

结合学生的发言总结，肯定学生认真地给同伴以支持和鼓励。



# 少年我心——青春期辅导

## 【引导要点】

(1) 成长中的少年内心既充满喜悦，也会有些矛盾，这些内心矛盾构成了成长的动力。

(2) 遇到心理困惑时，可以向周围的人寻求帮助，伙伴可以收到漂流瓶，老师和家长也可以收到。

(3) 保持身心健康，顺利度过少年时期，才会拥有美丽而充实的青春。



# 少年我心——青春期辅导

## 活动4：结束与延伸

### 【活动时间】

5分钟。

### 【活动内容】

- (1) 自由发言：发表自己对青春期成长的感想。
- (2) 课后延伸：将漂流卡送还给它的主人，对同学的理解和帮助表示感谢。同时也可以将漂流卡收集起来，装饰和粘贴，做主题文化展示。





# 少年我心——青春期辅导

## 四、活动素材库

### 1.设计背景

随着社会的进步，生活水平快速提高，孩子们得到了更好的成长条件，身体发育也渐次提前，大多数的学生在小学六年级前后就进入青春期。由于性教育欠缺，很多学生对于青春期的相关知识知之甚少，甚至是“无知”，对身体的变化感到茫然。他们逐渐认识自我，意识上想摆脱对父母的依赖，出现“心理上断乳”的现象。同时，对异性开始产生疏远和好奇，心理上也会出现较大的“波动”，容易造成思想压力大、情绪低落、成绩下降等不良结果。



# 少年我心——青春期辅导

青春期的孩子内心深处经常会出现各种矛盾的情感体验：喜悦与烦恼、开朗与沉默、社交与孤独、大胆与怯懦等，相互矛盾和冲突，事先做好准备对平稳度过很有意义。通过这节课，引导学生更好地认识自己身心的变化，理解和接受他人的变化，在活动中表达已有的困惑和对未来的担心，互相帮助，共同成长。



# 少年我心——青春期辅导

## 2.理论支持

(1) 青春期生长发育的主要表现，

①身高：身高平均每年增长**4~5**厘米，体重平均每年增加**2~3**千克，胸围平均每年增宽**2~3**厘米。男孩身高的生长高峰年龄为**12**岁，年增长为**6.6**厘米。女孩子身高的生长高峰年龄为**11**岁，年增长为**5.9**厘米。



## 少年我心——青春期辅导

②**体重**：男孩体重增加的高峰年龄为**13岁**，年增重为**5.5千克**。女孩儿体重增加的高峰年龄为**11岁**，年增重为**4.4千克**。从发育时间看，女生不仅发育加速期比男生早**1~2年**，而且身高生长高峰期和体重增加的高峰期，也比男生提早**1~2年**。随着物质生活水平的提高，男、女生的生长发育期出现提前的趋势。



## 少年我心——青春期辅导

③骨骼：小学生的骨骼骨化尚未形成。骨骼系统的许多软组织、脊椎、骨盆区和四肢的骨骼还没有骨化，骨骼组织含水分多，含钙盐成分少，使骨骼硬度小、韧性大，富于弹性，易弯曲变形。因此，要特别注意孩子坐、立、行、读书、写字的正确姿势的培养训练，尤其要防止驼背的产生。



## 少年我心——青春期辅导

④性发育的信号出现：由于营养环境等各方面因素的影响，不少小学高年级的学生已经出现男女第二性征的表现。主要特点是：

男生表现：身体强壮的孩子会长胡须，骨骼、肌肉明显长大。第一次遗精的出现也可能发生在十一二岁的男生中。

女生表现：**10岁**的女生即可能出现月经初潮，随之身体骨骼、肌肉、脂肪也会有相应改变。

男性第一次遗精和女性第一次月经初潮意味着性生理成熟，这些现象的发生、发展会带来很多心理问题的出现，家长、老师应给予足够的重视及关注。



# 少年我心——青春期辅导

## (2) 青少年期的主要心理特征

### ①智力逐步发展。

青少年的感觉、知觉更灵敏，记忆力、思维能力不断增强，抽象逻辑思维能力逐步占据主导地位，逐步开始用批判的眼光来看待周围事物，有独到见解，喜欢质疑和争论。这时，他们会开始思考人生和社会，提出许多有关“人生目的”、“人生意义”、“生活理想”等问题。由于这些问题的解决是一个充满矛盾的过程，所以他们常常会为此感到苦恼、迷茫、沮丧与不安。



## 少年我心——青春期辅导

### ②自我意识迅速发展。

“成人”感强烈，自我意识高涨，喜欢按照自己的观点和方式安排自己的学习和处理人际关系，容易产生逆反心理。

进入青春期以后，青少年开始对自己的内心世界和个性品质方面关注和评价，并且凭借这些来支配和调节自己的言行，但并没有形成关于自己的稳固形象。在对自己做出评价时，有时会过分夸大自己的能力，突出优点，对自己评价过高，导致沾沾自喜，甚至居高气傲、盛气凌人。由于对事物识别能力不足，看问题时往往片面主观，加上心理的承受力差，一旦遇到暂时的挫折和失败，容易走入另一极端，灰心丧气，怯懦自卑、抑郁不振，甚至自暴自弃。





# 少年我心——青春期辅导

评价别人时也常常带片面性、情绪性和波动性。对于周围人给予的评价非常敏感和关注，哪怕一句随便的评价，都会引起内心很大的情绪波动和应激反应，以致自我评价发生动摇。

## ③情绪和情感发展。

情绪情感丰富而强烈，高亢激烈，充满激情，但不稳定，容易走向两个极端。



# 少年我心——青春期辅导

## （3）青春期常见的心理误区

步入青春期的青少年，由于身心健康趋于定型的时期，是走向成年的过渡阶段，亦是性意识萌发和发展的时期。心理发展和生理发育往往不同步，具有半成熟、半幼稚的特点。因此，在心理素质发展的关键阶段，容易产生心理失误，甚至心理滑坡，应该引起重视。



# 少年我心——青春期辅导

## ①好奇、好胜、片面的虚荣心理。

随着生理上的发育和社会接触面的扩大，青少年的自尊心也与日俱增。然而，这种自尊容易为追求虚荣所扭曲。例如，用片面的虚荣去满足自己某种好奇、好胜及自我表现的心理欲望。近些年来，青少年吸烟、喝酒的人数呈上升趋势，主要原因是好奇心的驱使，使自己像个大人，容易交到朋友，更显得轻松、潇洒、大方，还有好胜和所谓的“心理叛逆性（亦称逆反心理）”。有的女孩子过分追求穿戴打扮，未走上社会就强调高消费，这种不良心理若任其发展，就有可能误入歧途。



# 少年我心——青春期辅导

## ②不成熟的恋爱心理。

由于机体的发育、心理活动的发展以及客观环境等影响，青少年逐渐产生了对异性的爱慕，求偶心里开始萌发。但他们受知识结构、认识水平和生活阅历所限，对爱情的认识尚是肤浅而朦胧的，因而显得幼稚和不成熟。有的跃跃欲试想寻找机会体验一下恋爱的滋味，于是就会出现早恋、单恋、多条恋爱等不良现象。这些不成熟的恋爱心理，对于自己、对于别人，乃至对于社会都是有害无益的。



## 少年我心——青春期辅导

### ③性神秘和性冲动心理。

进入青春期之后的青少年，由于性功能的迅速发育和趋于成熟，产生了对性知识的兴趣，但由于我国对青少年青春期性教育活动的开展相对滞后，普遍存在不同程度的性神秘、性愚昧等心理。在这种心理和上述不成熟的恋爱心理的驱使下，有的学生往往对性道德、性文明缺乏足够的认识，以致抵制不住外界不良因素的诱惑，进而容易产生性冲动，最终可导致越轨行为，造成严重后果。



## 少年我心——青春期辅导

### ④贬低自己的自卑心理。

自卑是青少年性格发展过程中的一种缺陷，贬低了自己的能力和品质，同时可伴有一些特殊的情绪体验，诸如羞怯、内疚、悲忧和自责等。自卑心理往往会影响人际关系，从而又反过来加深自卑感。大量事实表明，学习成绩差，经常挨批评，甚至长相、身材不符合社会审美标准等，都有可能成为产生自卑心理的原因。自卑心理极易造成青少年自暴自弃，不求上进。



## 少年我心——青春期辅导

⑤是非观念的模糊心理。

青少年大多涉世不深，阅历较浅，容易产生是非观念上的模糊心理。加之有的家长或教师采取封闭式的教育方式，致使青少年产生种种逆反心理，其结果会导致他们是非不分，与正确的教育指导思想背道而驰，甚至误入歧途。



# 少年我心——青春期辅导

## 3.可替代活动

### (1) 青春期论坛（可以替代活动2）

#### 【辅导要点】

讨论对青春期的认识和了解，从生理和心理变化两方面进行分析和总结，对青春期有初步了解。





# 少年我心——青春期辅导

## 【活动内容】

- ①小组讨论：说一说你对青春期知识的了解，包括生理变化和心理变化。
- ②组长负责总结和归纳。
- ③组长代表发言，班内分享。
- ④教师总结（资料见活动素材库）。



# 少年我心——青春期辅导

## (2) “我的说明书”（可以替代活动3）

### 【辅导要点】

依据探讨和归纳出的青春期生理和心理变化常识，结合自身的发展变化和对成长的期待，以图文结合的形式呈现自身的特点和发现优势，并对担心的部分做好准备。



# 少年我心——青春期辅导

## 【活动内容】

- ①以图文的形式，为自己制作一份“成长说明书”，描述自己的成长变化、成长收获、烦恼担心和愿望期待。
- ②小组内交流分享，选出有创意、内容丰富的作品代表本组参加班内分享。
- ③课后继续完善自己的作品，班内做“你好，青春期”的主题展示。



# 少年我心——青春期辅导

## 4. 活动记录单 成长自画像

身体变化

我的自画像

心理变化



# 少年我心——青春期辅导

少年的烦恼

我们搜集到的烦恼：

我们给出的建议：



# 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。

