

友谊星满天

(人际交往篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



活动目的

- ❖ **1.**通过活动帮助学生认识与同学友好相处的重要性。
- ❖ **2.**引导学生从乐于助人和学会感激两个方面营造广泛的良性伙伴关系。
- ❖ **3.**增强班级凝聚力，激励学生学会爱自己、爱他人、爱集体。



活动准备

- ❖ **1.**彩色纸若干张。（分几组，就找几种颜色，**A4**纸每个学生半张即可）
- ❖ **2.**每组准备彩色笔，剪刀**2~3**把，双面胶若干。准备一个小纸盒，装学生上交的一张空白星形卡用。
- ❖ **3.**分组方法：彩纸分组法
- ❖ 以每组**6**人，共分**7**组为例：准备赤橙黄绿青蓝紫**7**种颜色纸，每种**6**张，打乱顺序随机发给学生。按照颜色分小组。每组颜色取一张做星形标记，抽到的同学担任组长。



活动过程

活动一：制作星星卡

❖ 指导语**1**：同学们，今天这节课是我们要用到手工制作的小星星。材料就是你手中的那张彩色纸，辅助工具有彩色笔、双面胶还有剪刀。每位同学需要做出**4**张星形卡，可以是单面的，可以是折叠的。注意速度一定要快，只有**4**分钟的时间啊！请组长督促组员，做得快的同学可以帮助做得慢的。我们看看哪个小组做得又快又好！

❖ 指导语**2**：时间到！非常好！

提示：教师要表扬完成任务好的小组，也要鼓励没能完成任务的小组。可以事先准备若干剪好的星形卡，补足未完成的学生，以免耽误课堂时间。



- ❖ **指导语3**：下面请同学们在你的四张星形卡上都写上自己的名字。每人交一张给组长。组长收齐后交到讲台上的纸盒里。
- ❖ **指导语4**：现在我们每人还有**3**张星形卡，用来做什么呢？嗯，我们今天要用他们来做感谢星，传递一个温暖的信息——感谢。
- ❖ **感谢谁呢？**感谢帮助过自己的小伙伴儿吧！想一想，哪些伙伴帮助过你，请你在星形卡上给他或她写上一句表示感谢的话。每个人最多可以写给三个同学，记住别忘记写明你感谢的同学的名字。



- ❖ 比如：李明强，谢谢你给我讲数学题！
- ❖ 赵小明，谢谢你帮助我交作业！
- ❖ 张小花，谢谢你借给我铅笔！
- ❖ 王小刚，谢谢你帮助我做卫生！



活动二：看看谁的星星多

- ❖ 指导语**5**：同学们都做好自己的感谢星了，很好！请你把感谢星交给组长，由组长作为使者，将这些代表着浓浓心意的感谢星发送给被感谢的同学们吧！
- ❖ 指导语**6**：请你仔细看看自己收到的感谢星，看看自己在不经意间到底帮助了谁，然后用双面胶将你收到的感谢星贴到活动记录卡中“我得到的星星”栏目里。组长统计一下，组内谁收到的星星最多。
- ❖ 我们请得到感谢星多的同学站起来，大家以热烈的掌声给予鼓励！
- ❖ 提示：可以请每组得星最多的同学做代表，或者快速统计，达到一定的数量，比如**5**颗以上的同学接受祝贺。



- ❖ 指导语7：有没有同学只得到很少的星，甚至一颗星都没得到呢？大家想一想，有没有同学其实也得到过他或她的帮助，却没来得及说感谢呢？
- ❖ 提示：要注意因为没有收到感谢星而沮丧的孩子，要激励同学们尽可能回想曾经得到的该同学的帮助。
- ❖ 因为我们每个同学最多只能写三张卡，所以没办法反映出所有的感谢。因此有的同学收到的星星会比较少，是很正常的现象，不要沮丧啊！
- ❖ 还有啊，有的同学三张感谢卡不够用，有的同学却没啥可写呢，不知道应该感谢谁，是不是啊？
- ❖ 提示：如果有学生写不出应该感谢谁，也可以请帮助过他的同学提醒一下，此环节根据课堂实际反映和时间安排酌情取舍。



- ❖ **指导语8：**因为我们课堂的时间有限，每人只有三颗感谢星，这不是我们班“谁最爱助人”的准确统计，当然，我们还是能够看出来哪些同学得到的肯定多。
- ❖ 同学们要想一想，送你星星卡的同学，是不是大多都是你的好朋友呢？应该怎样做，才能拥有很多朋友呢？下面，我们进入“友谊星”环节。



活动三：怎样获得友谊星

- ❖ 指导语**9**：刚才我们发射的是感谢星，如果要是发射友谊星，结果会不会一样呢？
- ❖ 想要获得很多的友谊星，需要我们怎样做呢？友谊星是表达友好之情，希望与你成为朋友的星星。
- ❖ 请同学们先在自己的记录卡上简要总结一下你的“摘星秘籍”，怎么想就怎么写，给大家**2**分钟时间。
- ❖ 指导语**10**：请组长组织组内交流，快速总结要点，时间**2**分钟。



- ❖ 指导语**11**：请每组组长发言：我们小组的“友谊星秘籍”。
- ❖ 提示：教师简单板书记录，然后简要总结，可以利用事先准备的幻灯片。
- ❖ 总结两个基本要点：乐于助人，学会感激。
- ❖ 无论是助人还是感激，都要遵循建立良好人际关系的基本原则：真诚、热情、友好、积极表达。



活动四：友谊星，亮晶晶

- ❖ 指导语**12**：友谊是最珍贵的财富，我们要尽力把友谊之星传递给班里的每个同学。其实爱班级，爱别人，也是爱自己。
- ❖ 同学们记得吧，老师的盒子里还有你的一颗星了！这一颗就是友谊星了。
- ❖ 请每位同学从盒子里拿出一颗星形卡片吧，看看你跟谁最有缘分呢？
- ❖ 提示：抽取的时候恰好抽到自己的就放回，重新抽取
- ❖ 给你抽到的星形卡的主人写上一句祝福的话吧，然后送给他（她）。



- ❖ 请大家将自己收到的友谊星贴在记录卡“我的友谊星”一栏。然后将自己的记录卡交给组长！
- ❖ 提示：有条件的话播放主题适当的背景音乐。将记录卡收回，可以选择有代表性的记录卡做一期“友谊星满天”专题板报。
- ❖ 结束语：友谊星要真心、耐心加精心才会光彩夺目。愿我们的班集体团结，友爱，温暖！



第四单元 人际交往篇

○ “友谊星满天”活动记录卡 ○

姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 组长：_____

一、我得到的星星



❖ 二、怎样获得友谊星

❖ 秘籍1:

❖ 秘籍2:

❖ 秘籍3:

❖ 三、我的友谊星



活动素材库

1. 本课设计理念:

- ❖ 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更积极主动地适应环境，应对各种问题。



❖ 小学阶段的学生非常喜欢与同龄人一起学习和活动，如果被伙伴群体排斥，对其健康成长将造成非常消极的影响。尤其是升入中高年级之后，伙伴关系与学生的学习和心理健康联系更加紧密。本节活动课针对小学三、四年级学生设计，目的在于引导学生主动建立广泛的良性伙伴关系，尝试与班内所有的同学友好相处，从乐于助人和学会感激两个角度帮助学生掌握基本的人际交往原则和方法。



2. 相关心理学常识:

❖ (1) 小学生人际交往不良心理表现

- ❖ ① 怯懦。生性内向、腼腆的孩子在人际交往中更容易出现怯懦心理，他们不善于主动和同学交流，心中有话不敢跟父母老师说，无论在学校还是家里话都不多，是容易被集体忽视的一类人。这种孩子在小学低年级较多，随着年龄的增长，若能敞开心扉纠正怯懦心里也能顺利人交往。



- ❖ ② 自卑。有自卑心理的孩子性格不一定内向，但是由于家境、长相、智力、特长、学习成绩原因等导致其产生自卑感，缺乏自信心，他们害怕失败、害怕尝试、害怕拒绝，也因此缺乏与人交往的勇气。如果不善加引导，自卑的孩子将逐渐丧失胆识、魄力和独特个性。
- ❖ 自负。这种孩子也许能说会道、才华出众，但在与同学交往时趾高气扬、盛气凌人，不会欣赏别人，习惯对人发号施令，在低年级也许在同学中有一定的威信，但随着年纪的升高，同学们大多不愿意和有这种心理倾向的孩子交往做朋友。



- ❖ ④ 逆反。这种孩子内心非常想与人交往，希望受到别人的关注，他们喜欢与人抬杠，也许会在课堂上故意捣乱，对任何事情，不管是非曲直，他们的意见总是与人相左，想借此引起别人的关注，结果往往适得其反，引起别人更深厌恶。
- ❖ ⑤ 执拗。性格倔强的孩子在原交往中爱钻牛角尖、与人较劲，遇到问题不善于变通，不愿与人妥协，往往造成不可调和的矛盾，决定了人际交往中的失败，最后朋友越来越少。这种心理的孩子也容易造成亲子关系、师生关系的紧张。



- ❖ ⑥ 嫉妒。嫉妒是伴随着竞争而来的，在小学高学段面临着更多学习和个人能力的竞争，同学之间开始出现猜疑、保密、不信任、留一手等，有些孩子在竞争中还出现了嫉妒、愤恨等不良心理，使得原本美好的友谊蒙上阴影。
- ❖ **(2) 讲究交往技巧**
- ❖ 想和别人友好相处，但是不知道怎样才能赢得大家的喜爱；朋友之间闹矛盾了，不知道怎样调和；遭到别人误会了，不知道怎样澄清事实……这些都是交往技巧的问题。



- ❖ 随着人际交往范围的扩大和社会阅历的丰富，个体能逐渐领悟到一些交往技巧并善加运用。但小学生没什么人际交往经验，所以在心理辅导中，我们可以教给学生一些基本的人际交往技巧：
- ❖ ① 学会结交新朋友。鼓励孩子带着真诚的微笑主动与人交往，要相信自己是受人欢迎的，适当的场合表现自己让别人记住你，同时也学会记住别人的名字，在别人需要的时候伸出援助之手，这样一定能结交到真正的朋友。
- ❖ ② 学会倾听和交谈。越是小的孩子越不会倾听，要引导孩子学会倾听，用眼神示意对方“我在专心听你讲话”，不要打断对方的话，适当时抱以肯定的回答。



- ❖ ③ 学会赞美和感谢。真诚、适时适当的赞美是于人于己都有利的。当然还要学会感谢，学会感恩，并且要用行动表现出来，即使是一个微笑一句真诚的感谢，你都会令别人愉快令自己也感到幸福。
- ❖ ④ 学会拒绝，消除误会。与人相处中，我们总有说“不”的时候，坦陈自己的困难，学会委婉的拒绝别人，即使自己不为难又使别人心无芥蒂地接受你的拒绝，这就是拒绝的艺术了。如果受到别人的误解，一定要以实际行动消除误会，当语言无效时，要相信时间能证明一切。



3可替代活动资料:

- ❖ 百宝箱栏目的讨论内容，又可以替换为如下内容，引导学生思考如何才能获得友谊。想一想你该怎么办？
- ❖ ①朋友的想法不符合自己的想法怎么办？
- ❖ **A.**心里不痛快，不高兴，但是不多说什么。
- ❖ **B.**生气，甩手不管，看笑话。
- ❖ **C.**耐心说出自己的观点，商量究竟如何做合适。
- ❖ **D.**会一直和朋友争论直到对方听自己的。



- ❖ ②自己的做法被朋友误解了怎么办？
- ❖ **A.**心中很委屈，但不作声。
- ❖ **B.**会发生争吵。
- ❖ **C.**不争吵，在背后发牢骚。
- ❖ **D.**向对方解释，想办法消除误解。
- ❖ ③与朋友两个人都需要某件东西，怎么办？
- ❖ **A.**抢在别人前边先得到。
- ❖ **B.**想办法共同使用。
- ❖ **C.**基本都是自己谦让。
- ❖ **D.**该是谁的就是谁的。

