

# 爱要用心表达

(人际交往篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



## 活动目的

- ❖ **1.**通过活动引导学生意识到自己对父母的了解存在许多空白，正确看待代沟及其形成的客观性。
- ❖ **2.**发现日常生活中父母为子女付出的辛劳和关爱，学会用心表达对父母的情感。
- ❖ **3.**体会父母之爱的平凡与伟大，强化自身对家庭和谐所承担的重要责任。



## 活动准备

- ❖ **1.**印制课堂活动卡，在活动卡上用字母或者数字标记分组，**6~8**人一组，确定组长。
- ❖ **2.**选择适宜的音乐，用于实践工坊的背景音乐（如周华健的“家和我一起成长”）。
- ❖ **3.**准备快速回答题卡和小礼物。



## 活动过程 活动一：超级问答

❖ 指导语**1**：同学们，今天的活动课我们要以一个超级问答游戏开始。问答游戏同学们都不陌生，但是今天的这一场可是非常独特，而且表现突出的同学有奖品。下面，先请每组推选“反应灵敏”的同学代表本组参加竞赛。

提示：考虑单亲学生，事先最好了解是否有孤儿，避免伤害。

❖ 指导语**2**：参赛同学注意，共十个题目，听到后迅速写出答案，不可停顿，没有确切答案的题目可以放弃。限时**2**分钟。

提示：在黑板上划分答题区，请全体同学做评委。



❖ 在答题之前先提醒参赛同学，问题与对父母的了解有关，先确定自己回答关于父亲的信息还是关于母亲的信息。题目不涉及隐私，所以本着对爸爸妈妈负责的态度，请同学们一定要实事求是！

❖ 参考题目

❖ ①工作 ②生日 ③最大的业余爱好 ④喜欢的颜色 ⑤喜欢的水果 ⑥喜欢吃的主食

❖ ⑦喜欢的运动项目 ⑧最好的朋友 ⑨最害怕什么 ⑩鞋号多少

❖ 指导语**3**：我们选出回答速度快、答案完整的同学，可以得到小礼品。礼品是写给你父母的祝福卡，请转送爸爸或妈妈！



提示：也可以给每个参加活动的学生准备一张卡片，为其父母送上祝福

❖ **指导语4：**我们常常感觉父母不了解自己，通过这个小活动大家想一想，我们了解他们吗？除了这些日常生活中完全应该了解的细节，还有他们的身体健康吗？容易哪里不舒服？烦恼是什么？工作顺心吗？最担心的是什么？等等.....



## 活动二：时光如梭

- ❖ 指导语**5**：有的同学一定会说，这些生活中的琐碎细节父母的确是很了解我们，可自己内心的想法和感受就不一定了。一说起跟父母之间是不了解，难沟通，就会想到一个词——代沟。那究竟什么是代沟？我们应该如何看待代沟？以自由发言的形式分别说说。（也可以分组讨论和总结，时间控制在**5**分钟内。）
- ❖ 要点：
  - ❖ **1.** 长辈与晚辈是在不完全相同的时代背景下成长起来的两代人，在生活态度、价值观念以及兴趣爱好等方面存在一定的差异，俗称“代沟”。



❖ **2.**“代沟”的产生有其普遍性及必然性，不必过分强调合在意。对于“代沟”我们不能夸大，不能忽视，更不能否认。晚辈应尊重长辈的合理观念和传统，不能一味地抵触，并不是所有对人生的看法和感悟都会过时。

❖ **指导语6：**为了进一步分析这个问题，我们来填一份特殊的表格。请同学们在记录纸的“时光如梭”专栏里填写如下内容，（简单描述，可以用三四个词语概括），然后在小组中交流。

提示：这个表格课后要认真分析，如果发现问题家庭的孩子，酌情予以个别辅导。学生填写过程中教师巡视，了解学生的填写状况，表述生动的可以在全班交流。

❖ **指导语7：**通过填写这个表格，我们要思考、交流两个小问题：



- ❖ **（1）** 实质上，家里谁的变化最大？
- ❖ 即使有的家庭在十年内发生了很多事情，从身心发展角度来看，还是同学们的变化最大。从儿童到少年到即将成为青年，同学们在自己很难觉察的过程中，成长和发展起来。
- ❖ **（2）** 我们对父母都不满，常常源自自身的成长和观念的变化。
- ❖ 例如：叮嘱→唠叨                      期望→自私
- ❖        约束→强制                      担忧→无聊
- ❖ 太多的埋怨是很多家庭失去平衡和和谐的重要诱因。关注了太多的“不爱”，“不对”，“不好”，家的天空就会灰暗沉闷。尝试换个角度理解，应该会有不同。



## 活动三：爱的天平

- ❖ 指导语**8**：从小到大，父母曾经给我们很多的爱，我们也爱他们。但是父母之爱体现自哪里？我们对父母的爱又表现在哪里？
- ❖ 提示：可以用自由发言的形式互动和交流，时间不超过两分钟，因为目的是引出下一个活动。
- ❖ 指导语**9**：结合刚才的发言和自己的实际生活填写一下记录卡上的“爱的天平”。
- ❖ 左：一周“家是天平”
- ❖ 想想一周以来父母为自己做过的事情，填在左侧的托盘；自己为父母做的事情填在右侧托盘不论大小。
- ❖ 右：“情感天平”



- ❖ 总结一下，父母投给自己的感情有哪些，填在左侧的托盘；自己对父母的感情有哪些，填在右侧托盘，不论是正向的还是负相。
- ❖ 根据自己理解的“砝码”重量，画出天平横梁，标明天平倾斜的状态。
- ❖ 指导语**10**：其实天平的重心倾向我们是正常现象，人类的感情就有向下倾斜的特点。不过，长大了的孩子对家庭负有责任，不能够让天平的横梁过度的倾斜下去，那样家的小船迟早要遇到风险，甚至颠覆。



## 活动四：爱与表达

- ❖ 指导语**11**：其实大多数同学也不是不懂父母的爱，也不是不爱自己的父母，往往是因为彼此不会表达。今天我们要从自己的角度考虑一下，是否真的会用心表达亲情之爱。我们来做一个组内交流。
- ❖ **(1)** 主动表达对父母的感激之情，说说自己印象深刻的一次。
- ❖ **(2)** 曾经给父母的情感伤害，至今仍感觉遗憾，甚至内疚。
- ❖ 指导语**12**：请组长总结本组成员的发言。（教师依据学生的发言简单总结）



- ❖ 要点：表达爱是朴素的艺术，只要出自真心就能令人感到温暖亲切。家中无大事，细微处见真情。学会原谅，首先是原谅父母；学会包容，首先是包容家人。
- ❖ 指导语**13**：最后，请同学们填写计划**ABC**，想想自己要为父母做的能够表达出爱的三件事，以及实施的时间。



## 第四单元 人际交往篇

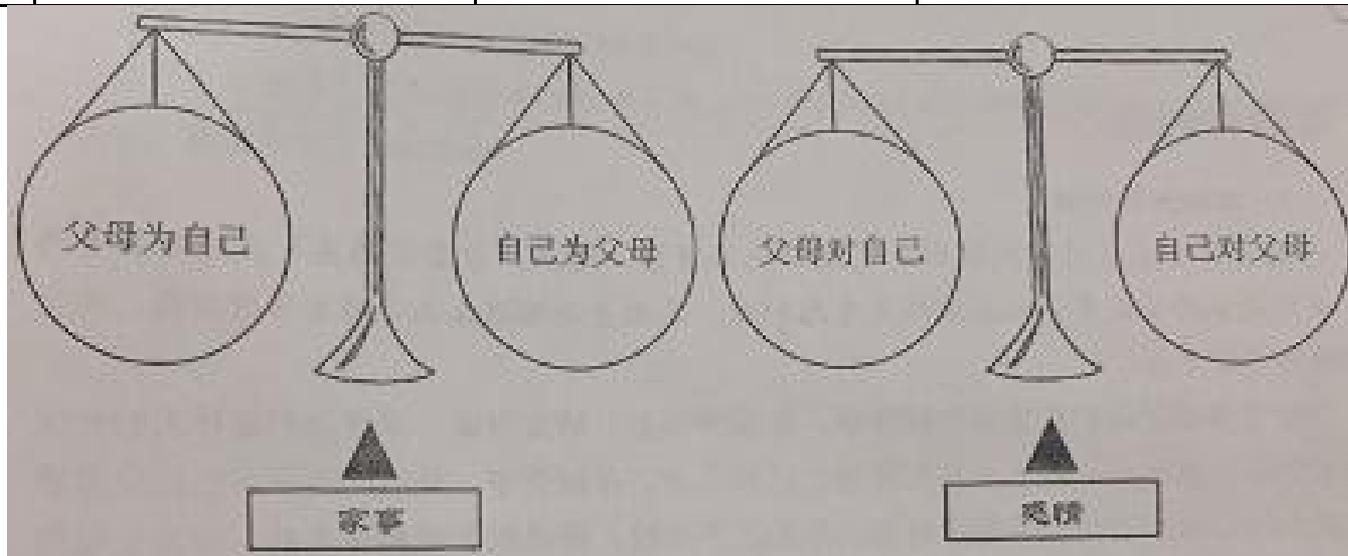
### ○ “爱要用心表达”活动记录卡 ○

姓名：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_ 组长：\_\_\_\_\_

#### 1. 时光如梭：

	爸爸	妈妈	我
十年之前			
现在变得			

#### 2. 爱的天平：



### ❖ 3. 计划ABC:

项目	计划内容	实施时间
A		
B		
C		



# 活动素材库

## 1. 本课设计理念：

- ❖ 高中生的身心发展接近成年个体，认识水平比初中有很大发展，更为理性和深刻，情感更加丰富，成长中的各种矛盾由外显走向内隐，对情绪和行为的控制能力增强。虽然大多数学生的人际冲突频次会明显下降，但是对个体的影响会更大，辅导的难度也相应增加。
- ❖ 对高中生进行亲子关系辅导，切入点和活动的设计难度都很大，极容易出现老师唱“独角戏”和“硬性引导”的现象，所以辅导教师最好能在对学情充分了解的前提下对内容和方式进行调整。



- ❖ 高中亲子辅导的几个要点
- ❖ **(1)** 正确认识代沟，掌握与父母相处的技巧，为平等和谐的亲子关系做出努力。
- ❖ **(2)** 以亲情为基础，在深度了解父母的基础上理解、接纳和原谅。
- ❖ **(3)** 以正向积极的方式表达对父母的情感，认识作为家庭一员的责任，承担相应义务。
- ❖ 本节课在以上三个方面均有所涉及。在高中的三个年级均适用。



## 2. 相关心理学常识:

### ❖ (1) 正确面对代沟

❖ 代沟会由于缺少正确的化解方式而转化为冲突，因此，最重要的是有效地与父母沟通，我们能做的就是尽量从父母的角度想问题。要设身处地站在父母的立场想问题，不妨可尝试如下的方法：

❖ ① 让父母讲述他们孩提时代的往事。在茶余饭后，请父母讲一讲像我们这样大的时候都在做什么，想什么。成年人喜欢谈论自己的过去，在倾听中，我们一方面可以让父母感觉到我们可以拿他们过去的想法与自己的想法作比较，找出相似和相异之处，以及父母的所作所为值得效仿的地方。在和谐的气氛中，我们可以适当地提出自己的意见。



- ❖ ② 让父母了解你的想法。在和父母一起观看的电视节目或者读了一篇文章及经历了某些事之后，我们可以大胆地说出自己的各方面感受。也许刚开始的时候，我们的意见会受到责备，但不要退缩，要坚持己见，并阐明自己的理由。
- ❖ ③ 及时向父母披露你对他们的评价。如果你的父母脾气暴躁，喜欢板起面孔向你说教，十分专制，而你保持沉默，不敢发言意见，就等于强化了父母的这一行为，也就是说，你同意他们对你的专制。这时你应当及时披露自己的想法，表达你的不满，让他们知道在你的心目中他们是什么样子。你也可以表达你所受到的伤害和压抑，并描述你的恐惧和苦闷，让父母也体验一下你的心情。



## ❖ (2) 中学生与父母相处时的注意事项

- ❖ ① 理解万岁。无论父母对自己有什么样的误解，对待自己的态度多么令人难以接受，都要尽可能理解他们的本意是为了自己好，是出于对子女的关心和爱护。不可消极抵触或直接冲突，这样不但解决不了问题，还可能产生彼此伤害的后果。
- ❖ 耐心解释。父母一般对子女的衣食住行和学习等方面了解关注的多，对于内心的需要和感受了解的少，这就需要我们耐心的解释，争取最大限度的理解。不能认为反正说了他们也不懂，索性不去理睬，因为理解是相互的，想要父母理解自己，自己就要主动接近父母。将自己在父母面前封闭起来，势必会造成更深的隔阂



- ❖ ③求同存异。不必强求父母与自己观点一致，说不通可以暂且不谈，更不能强词夺理。对于父母的一些观点没有必要过分的指责和不屑，徒增家庭矛盾，毕竟父母在子女面前要维护一定的尊严。
- ❖ ④ 尊重关爱。父母作为平凡的人会有这样那样的一些不足之处，做子女的要学会宽容。虽然他们是长辈，却也非常需要孩子的关心、体贴和爱护。在他们生病、疲惫或工作繁忙的时候，我们主动地照顾一下；在他们遭遇挫折、情绪低落时我们真心鼓励支持一下都可以使他们真切的体会到孩子的懂事与成熟，反过来会尊重你的一些选择。



可替代材料:

- ❖ ① 超级问答的题目可以根据实际情况替换。
- ❖ ② “爱与表达”可以选择相关的感人故事代替题目讨论，加深表达对父母的爱的意义的理解，激发主动表达的意思。
- ❖ 中小学心理健康教育教师用书
- ❖ 团体心理辅导活动设计
- ❖ 参考文献
- ❖ 1.天津教育杂志社心理健康 [M].天津: 天津科学技术出版社, 2008.
- ❖ 2.钟志农.心理辅导活动课操作实务 [M].宁波: 宁波出版社, 2007.



- ❖ **3.吴增强, 蒋薇美.心理健康教育课程设计 [M]。北京: 中国轻工业出版社, 2007.**
- ❖ **4.宋宁.心理自护 [M] .太原: 山西出版集团希望出版社, 2007.**
- ❖ **5.吴增强.学校心理辅导通论原理、方法、务实 [M] .上海: 上海科技教育出版社, 2004.**
- ❖ **6.林崇德.发展心理学 [M] .杭州: 浙江教育出版社, 2002.**
- ❖ **7.杨志良.心理 [M] .上海: 华东师范大学出版社, 2004.**
- ❖ **8.丛立新.现代少年 [M] .北京: 京华出版社, 1997.**



- ❖ **9.樊富珉.团体咨询的理论与实践 [M].北京:清华大学出版社, 1996.**
- ❖ **10.张春兴.教育心理学——三化取向的理论与实践 [M].杭州:浙江教育出版社, 1998.**
- ❖ **11.刘华山.学校心理辅导 [M].合肥:安徽人民出版社, 1998.**
- ❖ **12.阳志平等.积极心理学团体活动课操作指南 [M].北京:机械工业出版社, 2011.**
- ❖ **13.林孟平.辅导与心理治疗 [M].上海:上海教育出版社, 2005.**
- ❖ **14.方富熹, 方格.儿童发展心理学 [M].北京:人民教育出版社, 2005.**



- ❖ **15.莫雷.学校心理辅导 [M].上海: 华东师范大学出版社, 2003.**
- ❖ **16.徐光兴.儿童游戏心理辅导 [M].上海: 上海教育出版社, 2001.**
- ❖ **17.David R.shaffer&Katherine Kipp.发展心理学儿童与青少年 (第八版) [M]. 邹泓等译.北京: 中国轻工业出版社, 2009.**
- ❖ **18.杨敏毅, 鞠瑞利.学校团体心理游戏 [M].上海: 科学普及出版社, 2006.**
- ❖ **19.邵瑞珍, 皮连生, 吴庆麟.教育心理学: 学与教的原理 [M].上海: 上海教育出版社, 1983.**
- ❖ **20.张之鑫.初中生学习心理辅导 [M].长春: 吉林文史出版社, 2007.**



- ❖ **21.东尼·巴赞.四维导图 [M].北京：外语教学与研究出版社， 2005。**
- ❖ **22.韩冰.四维的盛宴 [M].北京：海潮出版社， 2006.**
- ❖ **23.纪广洋.一分钟 [N].今晚报， 2001-12-18.**
- ❖ **24.俞国良.高中心理健康教育 [M].北京：中国和平出版社， 2002.**
- ❖ **25.刘金明.学生心理辅导活动指南 [M].天津：天津教育出版社， 2002.**
- ❖ **26.邢涛， 纪江红.中国少年儿童智力开发百科全书 [M].北京：北京出版社， 2004.**



## ❖ 后记

❖ 滨海新区要成为贯彻落实科学发展观的排头兵，是胡锦涛总书记对滨海新区提出的重要要求，是滨海新区全部工作的着力点，是衡量滨海新区开发开放实际成效的重要标准。滨海新区教育系统全体教职工员工牢固树立科学发展观，创新科学发展模式，探索科学发展路子，全力打好滨海新区教育事业开发开放攻坚战，争当滨海新区社会事业发展的排头兵，争创让人民满意的教育。



❖ 滨海新区教育局自成立以来，把“育人为本，以德为先”始终放在教育事业发展的首要位置。面对当前中小学生学习社会、学业紧张压力增大，自我意识膨胀，社会阅历的扩展其思维方式的变化，新区教育局下大力气加强中小学生的心理健康教育，把心理健康教育作为学生健康成长的需要和推进素质教育的表必然要求，拨专项资金予以支持；聘请心理健康教育专家为滨海新区中小学心理健康教育量身定制发展规划；培训培养一支专兼职结合、业务能力过硬、有良好的心理素质的教师队伍；加强心理健康教育教研；同时，编写了这本区本教材《团体心理辅导活动设计》，为中小学心理健康教育教师开展有效的教育教学活动，培养具有健全人格和良好的个性心理品质的中小学生学习提供活的教材。



- ❖ 这本区本教材的出版，标志着滨海新区心理健康教育工作发展的一个新的里程碑。这本区本教材不仅集结了市教委德育处、市中小学德育工作者协会的关爱，而且还凝聚了以天津市中小学心理健康教育指导中心张娥主任为中心的专家组成员的心血，她们以忘我的敬业精神、强烈的责任感和使命感，不畏酷暑、不辞辛苦奉献出来的篇篇佳作，既是经验体会，又是革新创作，为滨海新区中小学教师献上了一份丰富的精神佳肴。
- ❖ 滨海新区教育系统广大教职工员工将在各位专家的引领下，静下心来钻研教材，耐下心来帮助学生走出困境，恒下心来搞好中小学心理健康教育工作，打造滨海新区心理健康教育的品牌！



- ❖ 最后，我们再次对张娥主任及所有参与此书编写的各位专家和同仁表示衷心的感谢！感谢他们伸出双手支持我们，帮助我们！
- ❖ 本书编写内容分工
- ❖ “自我意识篇”由董耘负责编写；“人际交往篇”由孙晶负责编写；“学习心理篇”由马丽莉负责编写，张娥、孙凌、王建玲、赵涵、曹慧、李宁宁参与了“情绪与行为篇”内容编写，该篇内容由张娥统一修改。全部教材由张娥、董耘统筹定稿。



- ❖ 我们借用到参考资料的众多中外学者，前辈，著作者，天津市蓟县四中刘立国主任和天津市河东区实验小学卢莹老师、和平区教育局中小学心理健康教育指导中心胡悦主任、和平区万全道小学赵岩校长和周滢、李娜、许振英老师、天津教育出版社领导及责任编辑耿学明老师和设计师长王长鸣为本教材的出版给予的支持在此一并致谢！
- ❖ 滨海新区教育局
- ❖ **2011年8月**

