

三思而后行

(情绪行为篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



活动目的

- ❖ **1.**促进学生自我反省、提高自主行为能力。
- ❖ **2.**提高学生观点采择能力。
- ❖ **3.**学会三思而后行。



活动准备

- ❖ **1.**学生按照两人一组的座位做好。
- ❖ **2.**印好心理剧本和不良行为表。
- ❖ **3.**准备好小故事内容的呈现方式。
- ❖ **4.**准备好张飞、诸葛亮的画像。
- ❖ **5.**每人准备一张纸一支笔。



活动过程

活动一：乌龟与乌鸦

- ❖ 指导语**1**：（**1**）同桌两人首先通过自己主动举手选择是否愿意作为**A**组，保证两人必须有一人举手，没有举手的学生为**B**组。
- ❖ （**2**）分配角色，**A**组角色为乌鸦，**B**组角色为乌龟。
- ❖ （**3**）两人面对面相坐，**A**将双手平举于胸前，手心相对，两手间距约**20**厘米，**B**以同样动作将手举于胸前，其中一只手在**A**双手之间，另一只手在**A**手掌外侧。



❖ **（4）**老师随机喊出乌龟或者乌鸦，被喊到的角色迅速将双手合拢去夹击对方的手，没被喊到的角色则迅速躲闪，夹击成功则以胜利，否则躲闪一方为胜。

提示：（1）在学生选择角色时，老师不提前告知学生每组角色，只要保证每组同位双方有一人举手即可，分组完成后再告知学生每组角色。

（2）随机喊出角色，次数由老师掌握，以活跃气氛，集中学生注意力为目的。



活动二：说说张飞与诸葛亮

- ❖ 指导语**2**：你了解张飞和诸葛亮是什么样的人吗？（教师在黑板上或幻灯屏幕上展示出张飞、诸葛亮的画像）我们一起分析这两个人性格和行为特点，请同学们积极发言，将两人性格特点尽量补充完整。（老师可以把沉得住气、不冲动、先想后作、足智多谋、不计后果、冲动、莽撞等词汇归纳在两个人的画像下面。）
- ❖ 老师向学生们提问：你们更喜欢张飞还是诸葛亮呢？（大多数人会喜欢诸葛亮）老师继续提出讨论问题：为什么大多数人会喜欢诸葛亮呢？大家最佩服诸葛亮的哪个性格特点呢？张飞的性格中最致命的弱点在哪儿呢？



- ❖ △老师和同学共同总结分享：
- ❖ 通过大家的分析探索我们了解了“三思而后行”的人是被大多数人喜欢的，其行为后果常常是成功的、满意的，而鲁莽的个性和遇事不计行为后果的特点往往会给自己带来很多麻烦，并且不被大家欢迎，那么今后我们要努力做一个像诸葛亮那样足智多谋、三思而后行的人。
- ❖ △注意事项：
- ❖ 在讨论张飞与诸葛亮性格特点以及大家更喜欢哪一个人的环节，老师注意要引导学生重点要放在张飞做事鲁莽冲动、诸葛亮足智多谋的特点上，而且大家更喜欢诸葛亮是因为足智多谋、做事多考虑、先想后作、不冲动。



活动三：我为身边同学出注意

- ❖ 指导语**3**：在教学过程中遇到这样一件事儿，下面请五位同学表演出来给大家看。请大家自愿上来，其中男同学**3**人，女同学**2**人，其中**1**名男生演王刚（化名），**1**名男生演德育主任，**1**名女生说画外音（打电话）另外**2**人为“众同学”角色。
- ❖ 首先给同学们提供一个故事情节：
- ❖ 一个女同学给王刚打来电话，电话里说：王刚，你中午能到我们学校里来一趟吗？
- ❖ 王刚：什么事啊？
- ❖ 女同学：我们学校有两个男生总欺负我！
- ❖ 王刚：怎么欺负你了？



- ❖ 女同学：他们总是学我说的一句话，我越生气他们越学！
- ❖ 王刚：好，你中午十二点半，别，十二点一刻吧，你在学校操场对面的大门那等我。放下电话，王刚对身边的两个同学说：“有两个男生总欺负我以前的同学，中午别吃饭了，跟我一块去他们学校一趟，一下课咱就走。”
- ❖ 众同学：好，没问题！
- ❖ 中午三个同学来到女同学的校门口，正好碰上她们学校的德育主任，主任问：“你们几个同学，看校服你们不是我们学校的，你们来干什么？”
- ❖ 王刚：你们学校有几个同学欺负我小学同学，我们来教训他们一下！



- ❖ 主任：我们学校的学生，我们有责任教育他们，你们几个中午气势汹汹跑到我们学校想干什么，是不是想打群架啊，你们先在保安室里待会儿，等我联系你们学校老师来接你们吧。（众同学无语，四目相对）
- ❖ 指导语4：请同学们思考：这样的结果是大家都想发生的吗？那么如果是你们接到电话，怎么处理这件事呢？下面我们按自然区域，分为前、后、左右四组。每组同学按刚才表演的内容重新编写出一个**3~5**分钟的剧本，分配好角色表演。每组给**3~5**分钟时间在全班同学面前表演新编出来的剧本。评选出来哪个组编的剧本生动、新颖、真实，又能体现“三思而后行”帮助同学很好地解决问题。



- ❖ △师生共同总结分享：
- ❖ 解决问题的方法有很多，并不一定意气用事才能解决问题，遇事应该冷静分析，仔细思考，这样才能找到解决问题的最好方法。然而“三思而后行”需要思考些什么，则是需要我們继续寻找的答案。各小组总结：三思而后行需要思考什么？各组派代表将答案写在黑板上。老师汇总后总结大家的意见。
- ❖ 指导语**5**：大家总结的“三思而后行”十分重要，我们故事需要先想后做，需要计划时间和步骤，需要考虑到行为后果……（结合同学们总结分享的话语中精彩的内容显示在黑板上或屏幕中）。以上意见，同意者鼓掌通过。
- ❖ △注意事项：
- ❖ 故事中的名字如果跟班里同学重复一定要根据情况换掉，避免同学间不必要的玩笑给该同学带来心理压力。



第二单元 情绪行为篇

○ “三思而后行”活动记录卡 ○

姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 组长：_____

自评：不良行为有几多？





	偶尔有 (1)	有时有 (2)	经常有 (3)	很多 (4)	最严重 (5)
1. 不遵守规则					
2. 和兄弟姐妹玩耍时不合作					
3. 和同龄伙伴玩耍时不合作					
4. 其他成人在场的时候故意捣乱					
5. 在家长或同龄群体中横行霸道					
6. 和父母顶嘴					
7. 和父母之外的成年人顶嘴					



8. 毁坏财物					
9. 撒谎或拒不坦白					
10. 偷窃					
11. 不能整理被自己弄得乱七八糟的东西					
12. 寻衅吵架					
13. 使用无礼的语言					
14. 殴打他人的身体					
15. 当别人要求我做些什么时，表现得不快或者愤愤不平					



16. 拒绝做别人要求我做的事					
17. 同意做某事后又做不到					
18. 因为自己的行为责骂他人					
19. 行为表现不成熟，令人不安					
20. 打架					
21. 行为反应过分激烈、富于攻击性					
22. 表现出敌意					



自评 得分总 分	10分以 内					
	10~20 分					
	20~30 分					
	30~50 分					
	50~80 分					
	80分以 上					
单项3分以上的 项目数						



活动素材库

1. 本课设计理念：

- ❖ **(1)** 正处于青春期的初中生心理发展进入了一个动荡不定的时期，在这一期间中，有几种心理上的主要矛盾冲突：
 - ❖ ① 独立性与依赖性的矛盾；
 - ❖ ② 情绪化与理智感的矛盾；
 - ❖ ③ 闭锁心理与交往需要的矛盾；
 - ❖ ④ 性需求与规范约束间的矛盾。



- ❖ **(2)** 本课教材针对中学生反省思维能力的发展还存在很大个体差异，考虑问题比较以自我为中心，不少学生不善于计划自己的行为，行动常常有较大的冲动性和莽撞性，以及不善于执行各种不同方法，做事往往劳而无功，又常常后悔莫及等，此年龄阶段青少年的心理发育特点，用正面和反面的例子说明行动之前必须考虑好后果，做事不能只想自己，不顾别人，学会站在别人的角度去看问题。
- ❖ 我们为提高行动的自觉性，减少盲目性和片面性而设计的活动，力争达到促进青少年在认识自己的内心世界，纠正不合理的欲望和错误观念，学会面对现实和应对现实，学会理解他人，增强自知之明、协助学生构建合理的行为模式等几个方面健康发展。



2. 相关心理学知识:

- ❖ **(1)** 青少年时期无论是在生理上或心理上都是急剧变化的关键时期。生理发展非常迅速并逐渐达到成熟；然而，心理发展的速度却远跟不上其生理的发展，在感受到诸多的心理冲突和压力大情况下，程序、行为容易出现偏差。
- ❖ 初中生有一种强烈的成人感，进而产生了强烈的独立意识，他们不服从权威，不愿意轻易接受成人的意见，常处于一种与常人相抵触的情绪状态中。这种意识容易导致他们观点、行为的偏激。
- ❖ 初、高中阶段，对朋友的认识更加深入，而朋友、伙伴对行为方式的影响也更加明显。因此，活动采取朋友帮助，互勉、分享的方式，促进观点采择能力的发展。



- ❖ **（2）** 有两种青少年自己和别人关系的认知歪曲在初中阶段特别明显。
- ❖ 第一种是“假想的观众”。青少年认为自己是站在舞台的中央，相信自己是别人关注的对象。因此，青少年花很多时间打扮自己，仔细检查衣着、外貌，对于大众的批评也十分敏感。由于“假想的观众”存在，青少年平添了许多不必要的烦恼。
- ❖ 第二种是“个人的虚构”。青少年总认为别人的眼睛在盯着自己，想着自己，于是头脑发热，认为自己多么重要，自己是独特的，与众不同的。别人骑车闯红灯，可能会伤着，但他不会；别人考试作弊会被逮着，而他不会……由于他这样想，也容易做出各种过激的行为，以显示他多“勇敢”，多“特别”。
- ❖ 这两种认知需随着年龄的增长、认知的成熟逐渐减少和消失。



❖ **(3)** 在不少青少年身上存在着无所谓的抗拒性或违拗症。违拗与坚持不同，它表现为固执地坚持自己不合理的想法或行为，拒绝成人的一切有益建议、劝告，甚至跟成人顶撞、对着干。这是青少年追求对立、自主和合理要求得不到尊重和满足的一种扭曲的表现。违拗是教育不当的产物，绝不是不可避免的年龄特征的表现。对于这样的现象，纠正的原则是既尊重孩子自主的意向，也要重视经过训练的服从，把控制和鼓励结合起来。



3.可替代活动资料:

❖ (1) 解读四个小故事。

❖ △ 教师引导

❖ 给学生念完每个故事（或用幻灯片方式呈现）后，先让学生们讨论故事的答案。

❖ 故事一：真实的谎言

❖ 警方正在调查一起凶杀案，唯一的目击证人称那天晚上正好是农历正月十六，他借着月光看见一个身穿深灰色羽绒服的人从案发现场走出来，身影很像邻村的马某。可是，经过调查，马某只有一件橙黄色羽绒服，而且从未穿过深灰色羽绒服，警方一度认为证人看错了。不过最后马某还是被警方以杀人罪逮捕。

❖ 你能推算出马某是怎样把羽绒服的颜色换掉的吗？



❖ 故事二：谁是小偷

❖ 富商家中被人偷窃，警方接到报警后赶往现场调查。后来在附近拘捕了两名可疑人物，并把它们带回警署问话。其中一名是游客，他向警察出示了旅游证件，以洗脱嫌疑，另一名是聋哑人，他不停地用手比划，嘴里发出呀呀的声音，警察不懂手语，无法查问。一名警察悄悄地向警长提议，请手语翻译前来协助调查，但警长示意不需要，与此同时他说了一句话，便立刻知道谁是小偷了。

❖ 请问你能猜到警长说了什么吗？



❖ 故事三：说谎的司机

❖ 警方接到群众报案，刚才在某街道一位司机将一位老人撞倒后驾车逃跑了，警方根据目击者提供车号很快来到一男子家里，当警方要求检查他的汽车时，他很平静的打开车库的门，并对警方说道：“我的车子昨天就爆胎了，到现在还没有修呢。”他一面说一面指着汽车干瘪的轮胎让警方看。“是你自己把轮胎刺破的吧。”一名警员摸了一下车身说。

❖ 你知道警方是如何揭穿这位肇事者的谎言的吗？



❖ 故事四：智认偷鸡

❖ 古时候，有一个人到县衙控告别人偷了他的鸡，县令便把他的左邻右舍出来审讯。邻人都低着头跪在案桌前，但谁也不承认自己偷了鸡。县令胡乱问了几个问题后，说：“你们暂时先回去。”正在众人纷纷站起来要走的时候，县令突然拍案大喝了一声，偷鸡的人不由自主地颤抖起来，屈膝贵在地上。

❖ （故事选自北京出版社：中国少年儿童智力开发百科全书）

❖ 请问县令大喝了一句是什么？



- ❖ 故事一正确答案：自己可以做一个实验，在月光充足的晚上，借着月光肉眼观察就会把橙黄色看成深灰色。
- ❖ 故事二正确回答：警长走到聋哑人身后说：“你可以走了。”聋哑人听了立刻起身离开，警长便知道他是装聋作哑。
- ❖ 故事三正确答案：由于警方在这位司机肇事后不久来到他家，所以只要摸一下前面的引擎盖就会发现引擎的热气还没有退去。
- ❖ 故事四正确答案：县令大喝：“贼也敢起来走啊！”偷鸡贼因为做贼心虚，在出其不意的威吓下，往往会表现得很惶恐，从而露出马脚。



❖ 师生共同分享总结

- ❖ 四个小故事都说明做事不经过细心观察缜密分析，草草给出结论必然会犯错误，当然，重要的是还要具备相关知识和经验。因此在生活中做任何事我们都不能马虎了事，处理任何事情都需要学会分析思考，对每件事都要三思而后行，胆大心细，遇事不慌，机智应对才能获得理想的效果。



- ❖ **(2)** 自评：不良行为有几条？（不良行为量表）
- ❖ 发给同学们每人一张自评表，自己给自己的不良行为打分。师生之间不批评、不评价，此活动意图是促进自省。
- ❖ **(3)** 举例说明形容一个人行为的词有何不同：坚定和执拗、蛮干和勇敢、草率和果断等有关行为的词。
- ❖ **(4)** 小组内分享自己“三思而后行”的经历。

