

对自己的行为负责

(情绪行为篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



活动目的

- ❖ **1.**认识人的社会性，重视行为的社会性。
- ❖ **2.**认识知和行的区别与联系，认清行为后果是需要自己承担的，要对自己的行为负责。
- ❖ **3.**提高青少年观点采择能力。



活动准备

- ❖ **1.准备班内同学婴儿时的照片和现在的照片，如若参加社会公益活动的照片更好。**
- ❖ **2.小品剧道具：①黑边眼镜；②头套（齐肩半长发），扮演妈妈的灰白头套，扮演爸爸的短胡子；③手铐（也可用粗绳代替）。**
- ❖ **3.乒乓球：30个。**
- ❖ **4.准备三个小品剧内容，分别放在三个信封中。**



活动过程

活动一：认识自己的社会角色

- ❖ 将乒乓球按社会角色分成**5**筐。每筐六个。每筐分别标明：①青少年学生；②父母的孩子；③社会公民；④休闲者；⑤亲戚、朋友的关心者。
- ❖ 请同学按自己的社会角色认领乒乓球。认领好几个乒乓球后，将手中的球同时向空中抛，然后再接住它，看谁接住的球最多。
- ❖ （注：每组**5**人，班内同学分成**8~10**组。一组一组地进行。班内同学较多时，派代表做活动。）
- ❖ 指导语**1**：我们长大了，不再只是儿童这一个身份，刚才不少同学同时认领了**5**个乒乓球，说明你已经确认自己的社会身份有了多重性。

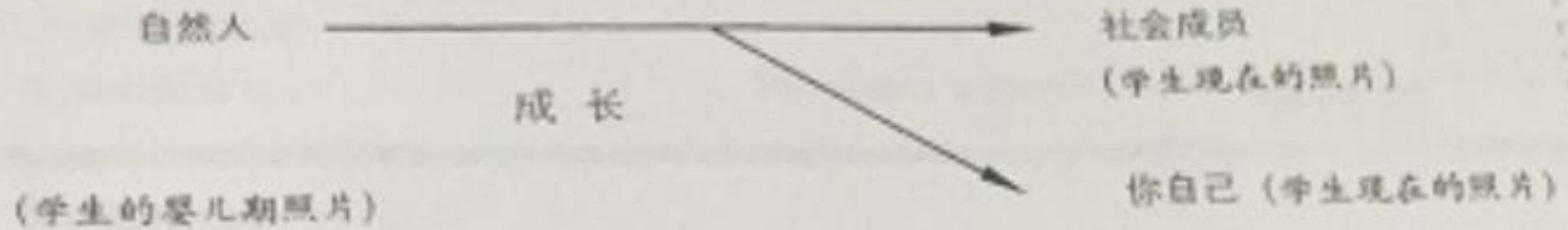


活动二：我是社会成员了

- ❖ 指导语**2**：二人转演员小沈阳说：“我们都是有身份证的人。”
- ❖ 我国居民身份证法规定：居住在中华人民共和国境内年满**16**岁的公民，需要办理中华人民共和国居民身份证。
- ❖ 交流分享：①你知道“身份证”有什么用处吗？②当我们有了身份证之后，曾经想到过什么？
- ❖ 指导语**3**：人刚生下来时是“自然人”，没有社会属性，逐渐长大之后成为社会人。身份证即是你“社会人”的标志。有身份证的人，意味着我们已经走过了儿童少年期，成长为社会青年。你现在有双重身份：一个是“你自己”，另一个是“社会成员”。你们已经长大成为社会的人了。



幻灯演示：



展示本班同学婴儿时照片：大家猜猜他（她）是谁？也可以展示本班同学现在参与社会活动时的照片。



活动三：由高晓松酒驾想起的……

- ❖ 将本班同学分成三组，由同学代表用抽签方式抽取三个信封，产生小品剧**1、2、3**组。并由各组同学分别在全班演出。
- ❖ 真实的故事：由高晓松酒驾想起的……
- ❖ **2011年5月9日22点25分**，音乐人高晓松醉驾在北京东直门外大街与三辆车发生追尾，致**3**人受伤。
- ❖ 经鉴定，高晓松每百毫升血液中酒精含量为**243.04**毫升。



- ❖ **2011年5月17日下午2点30分**，在北京东城区人民法院开庭审理此案。判决高晓松六个月拘役，吊销驾照，五年之内高晓松不得考取驾照，并处以四千元罚款。高晓松成为中国酒驾判刑第一人。
- ❖ 高晓松在法庭中写下：“对不起！永不酒驾！”的保证。
- ❖ 见到记者连说了**12声**：“对不起！”，“我是违法行为！我愿意承担事故全部责任，愿终生做义工！”小品剧**1**：实景重现：高晓松怎样犯罪的……
- ❖ 小品剧**2**：自编想象模拟版高晓松的父母来探监……
- ❖ 小品剧**3**：如果我是“高晓松”……
- ❖ 当有了自驾车之后……



- ❖ 小组交流分享：“想象”和：“行为”有什么不同？这个真实的故事告诉了我们什么？小组代表与全班同学分享。并推选出最佳表演者，最佳编剧和最佳总结分享者。
- ❖ 指导语**4**：高晓松“想象”自己不会出事儿，行为随意，抱侥幸心理后果是可怕的。
- ❖ 指导语**5**：这节课的最后几分钟我愿意与大家一起记住下面的话（屏幕显示或老师说同学们心中默念。）只想象不会有后果，但只要有了行为即会产生后果。一切后果都是在行动发生之后，因此，行为十分重要。行为后果是要自己负责的。



活动素材库

1. 本课设计理念：

- ❖ **（1）** 本课活动**1**：“选择乒乓球”和活动**2**：“认识身份证”，是强调进入高中之后人已具备社会性角色，促使学生全面认识自己，克服幼稚性而逐步走向成熟。
- ❖ **（2）** 结合高中生喜欢不依赖成人而独立做事，经常模仿成人的行为与伙伴相处的心理特点，在“实践工坊”栏目中，选择的实例虽然是一个成年人的真实故事，但他的行为对青年期高中生带有普遍性意义。让学生尽量多地参与社会性问题讨论，以做效尤其是本课选材的目的。
- ❖ **（3）** 本课活动重点在故事的“实景重现”和“活动延伸”。采用角色扮演法，根据活动目标而选定三个小品剧：
：



- ❖ 第一个小品剧是用镜象法表演违犯法律的高晓松，情景再现，通过表演所作所为，让学生客观了解及对照自己的言行，激发改变行为的主动性，促进改变不适当的行为。
- ❖ 第二个小品剧是让学生想象高家父母的情况，编写并演出高晓松父母去监狱看他们的儿子的模拟场景，读出作为父母内心真实的感受和想法。促进学生观点采择能力的发展，即很多事情不能以自我为中心，要学会站在他人的角度看问题。不仅学会为自己负责，也要学会为社会负责，为家人负责。
- ❖ 第三个小品剧是通过学生自己规范自己的社会行为，促使自律行为的发展，强化学生正确的态度、方法与行为的认知和体验，起到朋辈教育作用。



2. 相关心理学资料:

- ❖ **(1)** 人的本质属性是社会性，人的发展是社会发展和人自身发展相互作用的综合发展过程。
- ❖ **(2)** 高中生心理发育进入到青年期，青年期是人生的一个重要发展阶段，许多社会现象都相对集中地体现在这一时期。而高中阶段正是人生的这一重要发展阶段的开始。
- ❖ 高中生已不是惟命是从、稚气未消的孩子了，而是一个能自觉地、独立地提出行为的目的的“小大人”了。
- ❖ **(3)** 行为的自治性：
 - ❖ 自制性是指一个人善于支配自我和克制自我的品质。与此相反的特点是冲动、任性。



❖ 心理小品剧又称“心理剧”，“社会剧”，是集中心理治疗的一种常用方式。其治疗不以谈话为主，而以某种心理冲突情境下的自发表演为主。它通过特殊的戏剧化形式，使参演者的人格结构、人际关系、心理冲突和情绪行为问题在活动过程中逐渐呈现与舞台，以达到精神发泄、消除思想上的压力和自卑感；并能诱导出表演者的自发性，增强其适应环境和克服危机的能力，从而使自我实现成为可



❖ 角色扮演法的要点：

❖ ① 时间不宜过长；

❖ ② 以自愿参加为原则；

❖ ③ 尊重及不伤害个人自尊；

❖ ④ 设身处地地表达剧中角色的个性；

❖ ⑤ 共同讨论结果再扮演，直至大家都满意为止。

❖ 这种方法在西方国家学校教育中广泛使用。

❖ **(5)** 情境体验法让学生进入模拟情景、实际情景或想象情景中去体验、去思考、去分析、了解自己和他人的心理反应和情感体验，培养观点采择能力和社会适应能力。



- ❖ **（6）观念采择能力：**（又叫角色采择或观点采择）
- ❖ 是儿童对社会性认知发展的一个重要领域。观点采择就是“从他人的眼中看世界”或者“站在他人的角度看问题”，是个体能够认识到对于同一事物或事件别人可能会有不同的观点和看法，并能试图站在他人的立场上去看待问题的能力。
- ❖ 观点采择能力是与个体的自我中心化倾向相对立的。
- ❖ 观点采择能力使个体社会认知的重要方面，随着这种能力的发展，儿童的社会交往、社会适应能力也会得到相应的提高。
- ❖ 许多研究表明，儿童观点采择的能力随其年龄的增长而发展。



- ❖ **(7)** 人们用“从善如流”来形容人乐意倾听正确的意见和接受别人的好主意。
- ❖ 听从好的、正确的意见，像流水向下那样，迅速而自然。



❖ 成语故事 《从善如流》

- ❖ 春秋战国时期，诸侯战争之间相互吞并，晋楚两国为争夺霸主，连年发动战争。公元前**583**年，晋君之帅栾书侵袭蔡国后打算继续攻打楚国。知庄子、范父子等人劝告他先进攻沈国再说。栾书分析了具体情况后认为有道理，改变了作战计划，结果大败沈国。
- ❖ 当时的史官在记载这次时称赞栾书：“从善如流，善哉！”意思是说栾书听从好的主意就像流水那样顺当儿自然，这样做是多么恰当啊！



可替代活动：

❖ 活动1：

- ❖ 学校的一个通道里，有七八辆自行车放在栏杆旁，因为次通道是汽车必经之路，故学校规定：“此处不可以放自行车”。当学校通知学生们把自行车移走后，仍然有一辆车锁在栏杆上。学校主任让保安加上了一道自行车锁。请该车主人到学校德育处承认错误后再把车推走。当该同学看到自己车上的漆面划了长长的划痕后，十分气愤，找了一把钳子把自行车锁钳断。老师问道他为什么这样做时，他说：“谁破坏了我的东西，我就破坏他的东西！”



- ❖ 围绕以下问题进行小组讨论：
- ❖ ① 学校的这条规定是否正确？为什么学校给他的车加上一道锁还要该同学承认错误？
- ❖ ② 这位同学的心情可以理解吗？
- ❖ ③ 你赞同他的做法吗？为什么？
- ❖ ④ 有没有解决该问题的更好办法？
- ❖ ⑤ 为什么做事不能只顾自己的感受还要想到别人？



❖ 活动2:

- ❖ 故事①有一个美国男孩踢足球，不小心踢碎了邻居的玻璃，邻居因此索赔**12.5**美元，然而在当时**12.5**美元是一笔相当昂贵的费用，男孩根本拿不出这笔钱，创下大祸的男孩心理又十分害怕，究竟应该怎么做呢？
- ❖ 男孩最后将事情告诉了父亲，向父亲认了错，父亲说：“**12.5**美元我借给你，一年后还我。”自此这个男孩开始一边学习一边打工，终于在一年里挣足了**12.5**美元还给了父亲。这位男孩就是后来成为美国总统的里根。回忆此事时他说：通过这件事，他懂得了什么叫责任。



- ❖ 故事②中央电视台新闻频道曾播出：
- ❖ 立陶宛一城市市长用一军用装甲车碾碎停在非停车道上的奔驰汽车。（后经证实，是市长精心策划设计好的。）最后留给市民的一句话是：“我还会回来的！”
- ❖ 此举得到市民的称赞：“一定不要违章停车！”
- ❖ 如果你是这个市长，用什么办法解决“违章停车”问题？



❖ **活动3：小讨论**

❖ 作为有“身份（证）”的中国公民，你认为要求自己的行为要做到哪几点最重要？

❖ （守法、遵纪、有道德）

❖ 我们的行为要为谁负责？

❖ **活动4：讲一个你自己自律的故事**

❖ 如①走在马路上，只要是红灯尽管没有人我也不擅自同行；②我不会横穿低矮的护栏过马路；③考试的时候我不会作弊。

