

# 生命里的“绳子”

## ——高中生心理韧性心理活动课设计

◎ 叶靖怡 (广东省深圳市坪山高级中学, 深圳 518000)

关键词: 生命困境; 积极资源; 心理漫画

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2023) 15-0037-03

### 【活动理念】

根据埃里克森的人格发展八阶段理论, 高一学生处于自我同一性和角色混乱的冲突中。他们的自我意识明显增强, 表现出强烈的自主性, 同时感情变得内隐, 当遭遇自己难以解决的困难时, 常常会自我怀疑, 对未来感到迷茫, 甚至失去信心与希望。开学的心理普查结果显示, 超半数高一学生存在适应不良情况, 在学习、交友、适应等方面存在不同程度的困难, 其中突出的问题有学习压力过大、容易焦虑, 以及人际关系紧张和敏感, 情绪不稳。

本课运用绘画疗法, 具象化过去遭遇的生命困境及其情绪体验, 让学生有机会与畏难、挫败情绪进行对话, 纾解负面情绪。

### 【活动目标】

1. 认知目标: 认识到困难是普遍存在的, 困境本身也是一种资源。
2. 情感目标: 体验转换资源视角看待困境时的豁然开朗, 认识到自己是有能量的。
3. 技能目标: 学会辩证地看待同一个事物的两面性, 选择对自己的成长有利的一面。

### 【活动重难点】

重点: 认识到生活中困难和挫折是普遍存在的, 是成长的资源。

难点: 感受转换资源视角看待困境时的积极体验, 主动迎接新的挑战。

### 【活动方法】

讲授法, 绘画创作法。

### 【活动准备】

多媒体课件, 绳子, 音乐, 视频, 活动单。

### 【活动对象】

高一年级学生

### 【活动时长】

一课时

### 【活动过程】

#### 一、导入阶段: 感知“绳子”

师: 请大家观察一下, 教室现场能找到的绳子有哪些? 比比看谁发现的种类多。

学生答案汇总: 文明班锦旗的流苏、发绳、鞋带、我们班团结一致手牵着手拧成一股“绳”……

师: 通过观察和想象, 我们发现身边有多种多样的“绳子”存在, 那你自己生命里的“绳子”都有哪些呢? 今天, 我们就来聊聊“生命里的‘绳子’”。

设计意图: 通过简单的小任务快速吸引学生的注意力, 引入主题。

#### 二、展开阶段: 挣脱“绳子”

活动: 同桌自动配对, 一个是A, 另一个是B。A的任务是用箱子里的已打好绳结的绳子套在B的双手上并拉紧, 一分钟内完成。B的任务是以最快的速度挣脱绳子, 一分钟内挣脱则获胜。

师提问: 双手被绳子捆住的感觉如何?

学生回答汇总: 紧张、拘谨、害怕、无助……

师提问: 生活中有类似的感受吗? 当时发生了什么事情?

生1: 遇到了不会写的题目。

生2: 和朋友闹矛盾了。

生3: 被家人批评指责。

师: 对于这些困境, 我们很想挣脱, 却发现有些困境是难以挣脱的, 也许可以试试换种方法。

设计意图: 通过体验被绳子束缚及难以挣脱的

身体不适感,唤醒学生关于困难和挫折的回忆,将生命困境具象化。

### 三、深入阶段:“绳子”变变变

师生观看视频《绳而为人,我有什么可抱歉的》前半部分。

内容简介:一个漫画人物趴在地上,身上缠绕着许多绳子,并举起其中一根绳子和另一个人对话,说自己因为各种原因而被身上的绳子绊倒站不起来,唉声叹气(该视频由学生根据一个漫画改编、配音而成)。

活动:学生用漫画的形式来表达内心对上高中以来被“绳子”捆住的情境与感受,完成活动单(见图1)的漫画内容。

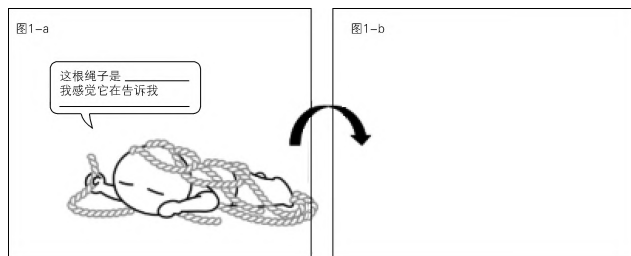


图1 活动单

师:我们都希望能脱离“绳子”,那能否将“绳子”扔掉?

生4:不能。

师:如果这些“绳子”扔不掉,该怎么办?

生5:没办法,只能接受……

学生观看同一视频的后半部分。

内容简介:另一个站着的漫画人物分享过去自己是如何应对身上的绳子的——将别人的嘲笑编成段子来激励自己,“跳绳”健身;将别人对自己的伤害视作“警戒线”来提醒别人不要掉坑里……总之,将这些困难之绳和挫折之绳织成一张温柔的“大网”,让自己被安全地托住,不至于坠入深渊。

学生在活动单上进行二次漫画创作,思考如何将图1-a的绳子重新改造利用、变“废”为“宝”,并在图1-b处完成漫画创作。

学生分享漫画创作过程。

生6:原来遇到不会做的题目时我会感到很害怕,觉得它是在故意刁难我,现在换个角度看,它是我攀登学习高峰的牵引绳!是在提醒我在这方面

还有不足,要加把劲。

生7:束缚我的“绳子”是父母的批评和指责。我很讨厌他们总是拿我和别人作比较,但我也知道他们是爱我的,所以我想将这根“绳子”看作荡秋千的绳索,有父母在帮我推秋千,有点紧张刺激,更多是开心自在。也算苦中作乐吧!难以得到别人的全部支持与肯定,那就自己给自己支持和肯定。

教师板书转换后的“绳子”的作用,让学生认识到“困境本身也是一种资源”。

设计意图:通过观看漫画,引导学生看到困难和挫折的普遍性,纾解对困难和挫折的负面情绪;通过创作漫画,引导学生转换看问题的视角,将问题视角变为资源视角。

### 四、结束阶段:结绳记资源

师:古有结绳记事,今有结绳记资源。其实,在我们成长过程中,远不止这一种资源,还有许多其他资源可以帮助我们克服困难,顺利度过逆境,请将这些资源写在活动单上。

学生分享自己所拥有的其他资源,教师分类板书。

#### 我的资源库

人:家人、朋友、老师、偶像、医生等。

事:兴趣爱好、运动、聚会、读书、听音乐等。

物:生日礼物、日记本、宠物、绿植等。

个人特质:乐观、行动力强等。

最后,学生将教师所发的绳子编织成一条手链或一个中国结等饰品,作为礼物送给自己或提供给自己资源的那个人。

师总结:所谓成长,都会伴随着阵痛。漫画《绳而为人,我有什么可抱歉的》的结尾还有一句话:“亲爱的朋友,我们都无法选择自己的过往,不过,是让那些绳子在悬崖边上帮我们勒住马,还是在路上勒住我们自己,这个是可以选的哦。”希望大家积极看待困难和挫折,把它们变为我们成长中的资源,或选择合适的资源来应对它们。

设计意图:通过寻找身边更多的资源,丰富学生的资源库,强化资源意识。教师在本环节中需要关注写的内容比较少的学生,鼓励小组成员讨论,协助找资源有困难的学生尽可能挖掘出更多的资源。

# 做最好的水手，“Hold住”友谊的小船

◎ 吴嘉怡（广东省深圳市龙华区致远南路玉龙学校，深圳 518000）

关键词：同伴交往；人际困惑；同伴冲突

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2023）15-0039-03

## 【活动理念】

小学高年段学生处于青春期前期，他们开始整合自我认识，对于同伴交往的敏感性增强，希望满足爱与归属的需要。与此同时，他们的社交技能欠缺，面对人际冲突缺乏应对策略，会出现人际交往不佳的问题。本次活动课基于社会学习理论和行为科学的干预范式，通过小组讨论、案例分析等方式，让学生充分了解社交基本原则，习得处理同伴关系问题的经验和方法，以此提升同伴关系质量。

## 【活动目标】

1. 掌握与朋友相处的原则。
2. 习得正确处理朋友间冲突和矛盾的方法。

## 【活动准备】

1. 分小组，PPT，卡纸，道具。
2. 提前收集学生遇到的人际困惑（冲突、矛盾），制作暴风雨道具。

## 【活动对象】

小学六年级学生

## 【活动时长】

一课时

## 【活动反思】

心理韧性是青春期成长的一个重要内容，而高中生的自主意识迅速发展，情感变得内隐，遇到困难和挫折往往选择自己处理而很少对外求助。为此，本课变问题视角为资源视角，提升学生的自我情绪调节能力，进一步提高心理韧性。

本课以漫画《绳而为人，我有什么可抱歉的》

## 【活动过程】

### 一、导入活动

猜谜时间：哪艘船，没有水；哪艘船，最怕翻。

谜底：Friendship（友谊）。

师：今天我们这节课的主题是关于“友谊的小船”的。请问大家，一艘小船要平稳行进，谁的作用最大？

生1：水手。

师：是的，各位水手们，你们准备好“Hold住”自己友谊的小船了吗？

设计意图：引入主题，活跃气氛。

### 二、主题活动

活动规则：5~6人一组，以小组为单位进行活动。每一环节根据小组表现进行组间互评，老师会根据各组的表现发额外的纪律加分卡，总分最高的小组将获得本堂课的奖励。

#### 环节一：友谊的小船，出发

1. 活动规则：以小组为单位，分工合作，共同制作体现“友谊”主题的小船，可绘画、折纸、剪贴等。完成后给这艘小船取一个名字，名字能体现友谊的特点。

贯穿全课，带领学生体验生活中的困境；继而通过漫画创作（转换绳子的形态）来实现变“废”为“宝”，激发学生内在的积极能量；在课程的结尾鼓励学生寻找身边更多的资源，为自己的成长助力。教学过程中，漫画创作活动激起了学生的热情，学生的参与度非常高，并实现了认知的调整。

编辑/于洪 终校/石雪