

最新自我意识辅导活动设计 小学心理辅导活动课设计方案(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

自我意识辅导活动设计篇一

心理辅导活动课的流程

可分为四个阶段：团体暖身阶段——团体转换阶段——团体工作阶段——团体结束阶段。

1、团体暖身阶段

这一阶段工作的重点是“情绪接纳”，要营造一种轻松、温暖、安全的氛围，帮助团体在当下形成一个具有凝聚力的实体。具体来说包括：

(1) 通过热身游戏或其他媒体手段，促成团体成员初步的互动。

(2) 充分展现教师的“尊重、接纳、关爱”的辅导态度。

(3) 必要时，明确告知团体基本规范及辅导活动的注意事项。如要倾听、积极参与讨论、对事不对人，保密等。

2、团体转换阶段

此阶段肩负着由“团体凝聚力初步形成”向“运用团体动力

解决团体共同关心的某一发展问题”转移的重要任务，这是一个创设情境、提出问题、激发成员探索成长困惑的欲求、逐步催化团体动力的过渡时期。这一阶段的工作重点是“展开主题”，具体来说包括：

(1) 以形象具体的方式（如案例、小品表演、游戏、影视片断、歌曲等），将问题情境呈现在学生面前，提出某一个被团体成员共同关心的问题，引出团体成员中不同观点和不同的认知方式、行为方式的碰撞和冲突，催化团体动力。

(2) 鼓励全体学生参与互动讨论，积极面对他人的意见予以回馈。（此阶段要把握好，若团体互动氛围不能有效地激活，后一阶段的团体动力就可能受阻）

3、团体工作阶段

团体工作阶段是团体基本成熟后进入解决实质性问题的关键时期。这一时期在一节心理辅导活动课中所占的比例最大，约20分钟左右。这一阶段工作的重点是“问题探索”。具体来说包括：

(1) 设置更为贴近学生生活实际、更能反映学生成长困惑的活动或情境，引导学生在参与活动的过程中，进一步感受、体验、思考。

(2) 继续催化正向的团体动力，促进学生的自我开放。

(3) 鼓励团体成员之间不同观点的交换、在支持与面质之间取得平衡。

(4) 注重团体的组织调控，引导学生关注团体目标，鼓励学生相互倾听，共同探讨有效对策。

4、团体结束阶段

团体结束阶段是心理辅导活动课历程的最后阶段，结束阶段的团体经验对团体的成效有决定性的影响。如果结束得好，学生有欣喜、激动、感慨等正向情绪，而不是不屑和愤怒，他们就比较愿意将在团体中所学带入现实生活中，心理辅导活动课才有效果。这一阶段工作的重点是“问题解决”。具体来说包括：

(1) 引导学生总结本次活动的收获，澄清团体经验的意义。

(2) 鼓励学生将认知、经验加以生活化与行动化，使自己的收获向课外延伸。

(3) 设置富有新意、余音袅袅的团体结束活动，（如具体化的优点轰炸、赠言、寓意深刻的名言、感人肺腑的歌曲等）为本次主题探索画上一个圆满的句号。

一堂好的心理辅导活动课四个阶段，恰如起承转合，美妙而迷人

自我意识辅导活动设计篇二

向嫉妒say goodbye

外语系10级英本5班 10404040515刘蓓蕾

教学内容：

嫉妒，是一种对才能、名誉、地位或境遇超过自己的人，心怀怨恨的心理。嫉妒的危害很大，它不仅妨碍团结，影响进步，给同学和集体带来损失，而且对个人的身心健康也会造成不良的影响，这种心理如果发展下去，还可以使人失去理智，甚至做出击和伤害别人的事来。本课就是要通过多种方法，适当调控学生的心理，缓解和消除学生的嫉妒心。探讨嫉妒心理的定义、特征、成因、危害及克服方法等。

教学目标：

- 1、通过活动使学生明白嫉妒是一种心理病态，认识到由于嫉妒而产生的不良后果。
- 2、正确认识自己的这种状态，学习如何避免和克服嫉妒。
- 3、使学生懂得应该以友爱、尊重和宽容的态度与他人相处。

教学过程：

一、观看录像，引出课题

观看《三国演义》中周瑜嫉妒诸葛亮的才干，曾几次暗算诸葛亮，但都没有能得逞，最后仰天长叹——“既生瑜，何生亮？”的录相片断。师：为什么周瑜会有这些表现？生：周瑜是个心胸狭窄的人。生：周瑜看到诸葛亮比自己强，心怀怨恨，就想加害诸葛亮。师：看到别人比自己优秀，心理不舒服，产生一种不正常的、不健康的心理，我们把这种心理称为“嫉妒”。

二、谈古论今，加深理解

学生1：讲关于韩非子与李斯的故事。从故事中可以得知李斯与韩非子本是好同学，就是由于李斯嫉妒韩非子的才智，担心自己在秦王面前失宠而说韩非子的坏话，秦王误杀韩非子，发生了古代文人相残的悲。

学生2：讲孙臧与庞涓之间的故事。师：听了这个故事，大家有什么感受？

生：庞涓心胸太狭窄了，怕孙臧被魏王重用，影响自己地位，就加害孙臧，最后自己也落了个悲惨的下场。生：这些故事告诉我们嫉妒是不好的。

师：从这两个故事可以知道嫉妒般有哪些不好的影响。生：嫉妒会使人产生不健康的心理，心怀怨恨，产生不正当的行为。

生：有时甚至采取不好的手段中伤别人、坑害别人。

师：因为李斯的嫉妒，韩非子遭到了误害：庞涓的嫉妒，伤害了自己的好朋友。这些嫉妒别人的人最终也没有好下场。从这些故事中，我们可以知道嫉妒这个“恶魔”给人带来的“不幸”。

三、情境表演，归纳总结

嫉妒从古至今在人们心中烙下了深深的印迹，那么，我们身边有没有这样的事呢？情境表演一 生1：你知道吗？**同学被评为大队委了！生2：有什么了不起的，他的成绩还不如我呢！生3：就是！上次还是我提醒他值日的，要不他就会被老师批评！生4：他当上大队委，还不是他爸爸跟老师打了招呼？生1：你们就别瞎说了！**一向学习认真、成绩优秀，特别关心集体，为班级做了许多好事，我们应该向他学习，而不应该嘲笑人家。

情境表演二 生1：快来看啦，**写的《赏菊花》作文发表了？生2：这有什么了不起的，我已经在省级杂志上发表了四篇了。生3：我想一定是老师帮他改的，要不是他爸爸写的，他怎么会写出那么好的文章呢？生4：说不定他的文章是抄的。生1：你们不要瞎猜了，他最近学习态度变了样，老师还夸奖他的进步很大。这是人家自己努力的结果！

情境表演三 师（学生扮演老师宣读考试分数）：**98分，这次进步最大！生1：哇，考7这2多，值得怀疑！生2：他肯定抄了别人的试卷。生3：也许是老师改错了试卷？等会儿去查查。生4：你们这是什么态度？人家考得好，说明他学习认真、考试细心，我们应该向他学习才对！师：人家看了刚才生活中的

小片段有什么感想呢?他们有什么共同的特点?学生自由发言,教师总结。如:嫉妒别人的人心胸狭窄、总喜欢讽刺别人、挖苦别人、足“以小人之心,度君子之腹”、总是盯着别人的缺点、喜欢攻击别人、中伤别人、散播谣言,毁坏他人声誉,甚至采取卑劣的手段陷害他人。师:它对我们的生活有哪些害处呢?生:它伤害了同学、朋友之间正常的友情。生:它使一个人心灵扭曲,变得丑陋不堪。生:一个人的嫉妒程度越深越会失去理智,做出过激行为。

四、联系实例,指导行动

生活中,我们有时难免会遭到别人的嫉妒,碰到他人嫉妒时,我们应该怎么办呢?生:友好地与嫉妒我的人相处,以一颗真诚的心对待同学。生:学会宽容,学会忍耐,以一颗诚心待人。生:当别人遇到学习困难时,伸出热情的双手主动帮助!生:消除嫉妒心理,与同学展开合理的竞赛。生:向伟人、名人学习。学生讲马克思与恩格斯的故事、周培源与高士其的故事。

听完这两个感人肺腑的故事,我们有什么启发?生:同学之间应该真诚相处,不要嫉妒别人。生:当自己成绩比别人好时,要帮助学习有困难的人,当别人比自己成绩好时,应该真诚地向别人学习。生:我以前曾嫉妒过晓雯,背后说过她的坏话,我向她道歉。生:我也得过“嫉妒”的病,把一个同学的文具盒藏在讲台里,在这里我也向他表示道歉,今后决不干这种事。生:我在自己学好各门课时,也要帮助学有困难的人,只要人家有问题找我,我决不摆架子!

五、自测评价 (让生独立思考并作答)

嫉妒心理人皆有之,同学们不必诚惶诚恐,但我们有必要测一测自己的嫉妒心强不强,以便正确评价自己的“嫉妒”心。

1、在下例九种颜色中,你最喜欢:

a□蓝、褐、绿类的中性色；

b□白、黑、粉红类的纯色；

c□红、黄、橙类的明艳色。

2、你的朋友学习成绩和你不相上下，对此你会：

a□感到很放心，大家共同进步；

b□暗下决心，一定要在他们中出类拔萃；

c□时刻提防他们的成绩超过你。

3、你和班长合作为班里办了一份刊物，老师表扬时却将成功全部归到班长名下，你会：

a□觉得很正常，谁叫人家是班长呢？

b□决定要用另一方面的成绩来改变老师的看法，向他证明你的能干；

c□和班长在学习上展开较量，下次成绩一定要超过他。

4、同学中有些人已经会熟练操作电脑，并常常在课余大谈心得，你家里还没有电脑，对此你会：

a□主动向他们询问一些基本情况，不怕被他们笑话；

b□假装不关心，但你也在听，并打算找机会试一试；

c□把从别人处听过的经验搬过来向他们宣传，装作自己很懂行。

5、你的相貌平平，所以好友出众的外表和举止会令你感到：

a□有些自卑，但你还是很喜欢他；

b□很羡慕，但从不说出口，并因此注重自己的穿着打扮；

c□不是滋味，总想挑出他其它方面的缺点。

6、你的心情很坏，于是打电话给你不常见面的朋友。他却抢着告诉你，他刚得到一份礼物，心里非常高兴，对此你会：

a□很沮丧地向他道喜，然后开始诉说你的事；

b□从心里为他高兴，询问细节，不提自己的事了；

c□觉得很不公平，不想让他知道你的难过，找借口挂断电话。

7、你的知己最近认识了一个很投缘的朋友，对此你：

a□很高兴自己也将多一个朋友；

b□没有表态，与这人的交往很不积极；

c□非常不痛快，开始拒绝与好友来往。

评分方法□a=5分，b=10分，c=15分

55分以下者：嫉妒心不强，开心走自己的路。

60---80分者：嫉妒心较强，喜欢向自我挑战。

80分以上者：嫉妒心太强，容易将自身焚烧。

（二）、抽查个体生（自愿者）说出他们的评价结果，并谈

谈此刻自己的感想。

六、综合训练（抽查个体生回答，师引导并归纳）

克服嫉妒心理的方法：

- 1、双赢观念法
- 2、辩证思考法
- 3、以长比短法
- 4、自发奋斗法
- 5、消除偏见法

七、催化互动

鼓励学生在同学们面前说出自己的心里话，可以是自我剖析，也可以说出对他人道歉的话，借今天这节课为平台，力求得到人格的升华、或是与好友的误会“冰释前嫌”。让心理健康课真正为孩子们解决实际问题。

五、课堂总结，编写格言

师：俗话说：“一枝独秀小是春，万紫千红春满园。”为自己的进步而高兴，为别人的快乐而快乐！刚才同学们都懂得不能有嫉妒心理，应该团结互助，共同进步！我们把自己最大的收获用一句话写下来吧！学生创编格言：嫉妒就像一把双刃剑，刺伤别人的同时也伤害了自己！嫉妒就像一根尼龙绳，捆住别人的时候，也束缚了自己。嫉妒也像毒品一样，越吸越上瘾，最后不能自拔。师：这堂班会课，大家知道了嫉妒具有极大的危害，让我们远离这个无形的“魔鬼”，树立积极向上的健康心理，养成活泼开朗的个性，真诚对待身边每个人，只有这样，我们的朋友才会越来越多，我们人生道路才

会越走越宽阔，我们这个世界也会越来越美好。

自我意识辅导活动设计篇三

1. 教给学生考试技巧，提高应试技能。

2. 让学生初步掌握情绪调控的方法。 【活动准备】

1. 了解家长对考试分数的看法。

2. 排练渗透活动主题的小品、快板。 【活动过程】

一、游戏导入，初步体验

出示游戏规则：

第一次做游戏时，请同学们根据老师说出的口令做动作；第二次游戏时请同学们根据老师说的口令做与之相反的动作。

（学生谈两次游戏的感受）

师小结：第一次游戏大家都顺利地通过了，第二次游戏是有些紧张。有些同学是越紧张，越容易出错。由于大家过度紧张，因此影响了大家正常水平的发挥。

师：同学们，平时你在哪些情况下会出现紧张的情绪？出示：考试。同学们，你们经历过大大小小无数的考试。考试时你们有哪些紧张表现，有哪些烦恼，说给老师和同学听一听。

（考前睡不好觉，整天担心。拿到试卷，心怦怦乱跳。什么也想不起来了，有时会看错题等等。）

二、欣赏小品，悟道明理

请大家欣赏小品《成绩单》。

三、倾听家长心声，减轻心理压力

1. 倾听家长心声

现场听课的老师中就有几位既是老师也是家长，那我们就现场采访一下他们谈谈他们对自己孩子考试成绩的看法。

2. 同学们，你们听了这几位老师家长的肺腑之言有什么感受？

师：听了这几位家长代表的一番话，我们好像吃了定心丸，我们不用顾虑考不好会受到家长的批评，家长其实是很理解我们的。有了家长的理解和支持，我们可以甩掉思想包袱，轻装上阵。

四、做好考前准备，不打无准备之仗

1. 学生分组讨论交流考前要做的准备。

2. 每小组找一名代表交流。

3. 请听快板《教你几招》。

把考前准备事项编成快板，让一名学生上台表演。在轻松愉快中巩固所学的知识。

五、掌握考试技巧，提高应试技能

师：经过紧张的学习、复习和准备，我们终于走进了考场。练兵千日，用兵一时。在考场上，临场发挥是至关重要的。答题有一定的技巧。

展开讨论，总结出考试技巧（生汇报）

师：我们掌握了考试技巧，不仅做起试卷来有条不紊，而且还会收到意想不到的效果：超水平发挥，答出难题。

六、进行自我调控，消除紧张情绪

自我调节，消除紧张

师：我们在考试时出现了紧张情绪，不用怕，赶快进行自我调节，下面请跟着老师做：

1、树立信心，消除消沉心理

用积极的自我暗示取代消极自我暗示：如“我能行！”“我可以做到！”。（学生现场演练：举起拳头，大喊“我能行！”）

2. 视觉放松法

闭上双眼,在脑海里想像一个使你真正感觉放松、恬静、愉快的姿势,描绘出一幅舒适的图画：漫步在公园浓密的树荫里,鸟儿在枝头啾啾鸣叫;或者让自己沉浸在对往事的美好回忆中。回想那情形、声音、气味、感觉和心境,重新体会那幸福时刻。

3. 改变呼吸法

（1）在椅子上坐端正，双手自然地放在两膝上；全身各个部位都放松，闭上双目。

（2）先深深地吸一口气，然后从下腹部（肚脐以下）逐渐将气升到胸膛里，要尽量吸足气。

（3）放松腹部，将胸膛的气全部呼出，身体放松。

（重复上面两个呼吸动作，直到紧张焦虑心理全部消除。）

4、合理宣泄法：产生焦虑时，参加体育运动、找人倾诉交流、大声歌唱等。

七、总结

同学们，我们考前做好了充分的准备，又掌握了考试技巧，我们还会及时地进行自我调节。对待考试，有这么多的办法，我们还用怕吗？对，不用怕！请同学们充满自信地大声地说一遍：考试，我们不用怕。我们满怀信心走进考场，一定会发挥出正常水平，打出漂漂亮亮的一仗。

物竞天择，适者生存。在以后的人生征途上我们还会面临无数次考试，让我们以平常的心态，坦然地面对它，不惧怕、不藐视，向人生挑战，轻轻松松上考场。

自我意识辅导活动设计篇四

（里面是我国贫困地区一些儿童的照片，点滴着他们的日常生活，学习环境）

1、学生互相交流

2、畅所欲言

（有得孩子笑了，有得孩子露出鄙视的表情，有得孩子目瞪口呆了，有得孩子哭了。这就是在经济社会、独生子女中成长的孩子们。孩子们畅所欲言地表达着自己的想法，也互相争辩着，但是，声音慢慢变成了安静。我就站在一边，没有任何表示地看着。知道有学生忍不住站起来表达她自己的想法，训斥一些同学的行为和想法。大家都是那么安静了）

1、对比生活

2、你享受到是什么？

3、你又为身边的人做了什么？

（让孩子们在对比中了解自己的幸福，把握自己的幸福，而要懂得为别人做点什么，为身边的人做点什么）

1、你要珍惜什么？

2、你要怎么做保存现在的幸福？

1、对身边的人应该怎样做？

2、对需要帮助的人，我们可以做什么？

“给予”所收获的快乐远远比“索取”所收获的快乐要幸福。让我们少为自己索取，多给予身边的人帮助，让自己活在真正的快乐里。

效果：在日常生活中，日记和作文中，感受孩子们懂得了什么叫做自私，什么叫做无私。也知道如何做才是珍惜。帮助同学，协助老师，在家里做乖巧的孩子。这样的教育，不会一次就成为习惯，还得不断的持续着，让孩子们在长期的教育中，丢弃自私，懂得用心去对待别人。懂得“给予”比“索取”会收获更多。

自我意识辅导活动设计篇五

1、知识与能力：知道树立和增强自信的方法，学会正确地认识、评价自我。

2、过程与方法：通过活动、故事、情景设置等环节，采用情感体验教学法、问题教学法来帮助学生树立和增强自信的方法。

3、情感态度与价值观：活动中感受成功的喜悦，增强学生自信心。

1、重点：掌握树立和增强自信的方法。

2、难点：激励自己，勇于改变与尝试。

故事体会法，活动参与法、情感体验法、

一、自信测试，导入课题。3分钟

亲爱的同学们，谁愿意来为大家唱首歌，让大家先轻松愉悦一下？表扬敢上台的同学。我们知道了有的。同学对自己很自信，有的同学却很自卑，今天，我们就来学习怎样相信自己，敢于尝试，努力拼搏，取得成绩。（出示课题：相信自己）

二、看故事，说感悟。5分钟

故事是：一个穷困潦倒的青年，流浪到巴黎，期望父亲的朋友能帮助自己找到一份谋生的差事。“数学精通吗？”父亲的朋友问他。青年摇摇头。“历史、地理怎样？”青年还是摇摇头。“那法律呢？”青年窘迫地垂下头。父亲的朋友接连发问，青年只能摇头告诉对方——自己连丝毫的优点也找不出来。“那你先把住址写下来吧。”青年写下了自己的住址，转身要走，却被父亲的朋友一把拉住了：“你的名字写得很漂亮嘛，这就是你的优点啊，你不该只满足找一份糊口的工作。”数年后，青年果然写出享誉世界的经典作品。他就是法国18世纪著名作家大仲马。他的著作达300多卷，作品《基督山伯爵》和《三个火枪手》最出名。

看完故事，学生汇报交流：大仲马为什么取得了如此大的成功？（发现优点，欣赏自己，培养自信，从不自信中解脱了出来等）

小结：是啊，自信是人生成功的关键，正是有这样一种自信心，才使得他取得了成功。同学们，你也可以成功，只要你

正确地认识自己，相信自己，就能做最好的自己，拥有自信才能成功。我们每个人都有巨大的潜力，所以请大家一起大声地说：“我行，我能行！”。整齐有力地，充满自信地再来一次：“我行，我能行！”。

过渡：老师相信你们行，赶快找找自己的优点吧。

三、优点大放送。

活动一：夸夸我自己。（8分钟）

可以从几方面找找：性格、外貌、学习、体育等

出示形容一个人优点的词语课件，（勤劳，有礼貌，幽默，爱笑，会唱歌，会下棋，遵守纪律，勤奋学习，受欢迎，关心集体，最节省，最善良，最大方，爱运动，有耐心，独立，诚实……）等等，同学们在纸上写下自己的两大优点，先在小组里说，站起来发言要抬头挺胸，大声念出来，其他同学要给予热烈掌声。

指名几个上台说。

小结：从大家灿烂的笑容当中，我感受到了一份自信，一份快乐。非常好，这就像心理学家罗伯特·安东尼曾经说过的话语：将自己的每一条优点都列出来，用赞美的眼光去看它们，经常看，最好能背下来。通过集中注意于自己的优点，你将在心理上树立信心：你是一个有价值、有能力、与众不同的人。

活动二：夸夸我同学。（5分钟）

出示游戏规则：每人在自己的花朵上写出同桌的优点，同桌互相夸一夸，注意眼睛对视。说出同桌的优点，然后将自信花交给同桌。

活动三：自信摆摆摆（5分钟）

哪个同学愿意上来走秀，像模特那样自信地展现你的风采？
（音乐伴奏，走秀表演。）

小结：通过活动，我们更好的认识了自己，现在请大家一起站起来，当老师喊到三时，大家摆出自己觉得最自信的姿势，让老师留下你们最自信的一刻。老师拍照。

四、建立自信心的方法。4分钟

建立自信，老师总结了几条简单易学的方法。大家请看。
课件出示

（1）每天笑着对镜子说：“我最棒！”

（2）有话大声说。

（3）把走路的步伐加快25%，抬头挺胸走快一点，你会感到更有自信。

（4）练习正视别人。同桌对视，眼睛看着对方，说一句赞美对方的话。

（5）挑前面的位子坐。坐前面会比较显眼，但记住，有关成功的一切都是显眼的。

（6）永远不要无缘无故把自己说得一无是处。

过渡：只有建立了自信心，我们做事才能成功，我们能把这首诗读好吗？

五、分角色诗歌朗诵：《欣赏自己》。4分钟

男女生配合朗读。配乐。

(男) 也许你想成为太阳，可你却是一颗星辰；

(女) 也许你想成为大树，可你却是一株小草；

(男) 也许你想成为大河，可你却是一条小溪；

(合) 于是你很自卑。

(男) 很自卑的你总以为命运在作弄自己，

(女) 其实，你不必这样：欣赏别人的时候，一切都好，

(男) 审视自己的时候，却总是很糟。

(合) 和别人一样，你也是一片风景，也有阳光，也有空气，
也有寒来暑往，

甚至也有别人未曾见过的一颗青草，甚至也有别人未曾听过
的一阵虫鸣。。。。。

(女) 做不了太阳，就做星辰，在自己的星座发热发光；

(男) 做不了大树，就做小草，以自己的绿装点希望；

(女) 做不了伟人，就做实在的自我，平凡并不可悲，

(合) 关键的是做最好的自己。不必总是欣赏别人，也欣赏一
下自己吧！

(女) 你会发现，天空一样远，大地一样广大，自己与别人一
样有自己的活法。

(合) 知道吗？走向超越只有靠自己。

(过渡语) 同学们，只要你正确地认识自己，相信自己，就

一定能乐观地学习、生活，只要你充满自信，你就一定能成功，让我们再次高呼：我能，我能行。

六、歌曲：《相信自己》。5分钟

播放零点乐队的《相信自己》大家一起随唱。

七、作业布置（1分钟）

天生我材必有用，每人挑选1条有关自信的格言，作为激励自己积极进取的座右铭，写在书上。课件出示格言。总结：祝福同学们每天都快快乐乐，再见！