

# 第19堂 给未来的我

(自我认识)

心理班会课——孙晶



# 给未来的我——自我认识

## 一、活动目的

- 1.通过“圆圈放松”活动放松学生的身心，增强互动，导入活动课主题。
- 2.通过“小学的足迹”活动，引导学生总结小学阶段的自我成长，为初中生活做好准备。
- 3.通过“中学的召唤”和“祝福未来”活动，引导学生思考当下与未来的联接，激发学生畅想未来的主动意识。



# 给未来的我——自我认识

## 二、活动准备

- 1.根据班级人数和场地条件划分小组，每组**6~8人**，确定组长；或者将课桌摆到教室四周，只留椅子呈**U型**摆放在教室三面。教室中间留出活动空间。
- 2.收集整理六年来班级活动的照片，配上童年主题音乐（如：《童年》），制作幻灯片或微视频。
- 3.印制活动记录单（见活动素材库）。
- 4.准备彩色笔，，心形卡或者彩色贴纸足量。
- 5.下载音乐《我飞故我在》完整版，以及《飞得更高》副歌部分。



# 给未来的我——自我认识

## 三、活动过程

### 活动1：圆圈放松

#### 【辅导要点】

通过放松操，活跃课堂气氛，帮助学生放松、改善情绪，增强学生间的互动。

#### 【活动时间】

5分钟。

（建议指导语：升入六年级以来，同学们长大了，懂事了，越来越认真和努力，老师很高兴，今天这节课我们要探索过去和未来，首先来做个放松活动，再来探讨这个非常重要的话题。）



# 给未来的我——自我认识

## 【活动内容】

（1）全体同学起立站到教室中间，男生和女生肩并肩围成两个同心圆圈站好。

（2）所有同学向右转，把手搭在前面同学的肩膀上。跟随老师的口令做动作。

口令：“走起来啊走起来，走起来啊走起来，捶捶你的背呀捶捶你的背，捏捏你的肩啊捏捏你的肩，按按你的头啊按按你的头，拍拍你的腰啊拍拍你的腰，走啊走啊走啊走”。（走动两圈以后停下来）



# 给未来的我——自我认识

**(3)** 全体同学向后转，把手搭在前面同学的肩上进行第二轮放松操。

**(4)** 自由分享：活动后同学们有什么感受？身体有什么感觉？情绪会怎么样？

**(5)** 教师总结。



# 给未来的我——自我认识

## 【引导要点】

- （1）活动，尤其是互助活动可以起到很好的放松效果，也能调节情绪。
- （2）放松也需要认真和专注。
- （3）同学六年，无论怎样，都是互相陪伴着长大，大家携手从过去走向未来，引入课程主题。



# 给未来的我——自我认识

## 活动2：小学的足迹

### 【辅导要点】

回顾小学生活场景，引导学生思考、总结小学阶段的自我成长。

### 【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：六年的小学生活即将接近尾声，漫长而又短暂。之前征集了六年来我们班各项活动的照片，看着这些照片也就看到了同学们小树一样的成长，非常感动，接下来大家共同看一下，我们的小学生活中的精彩瞬间。）



# 给未来的我——自我认识

## 【活动内容】

- (1) 观看“成长”幻灯片或者微视频（注意：每一位同学的成长瞬间都要有）。
- (2) 思考问题并填写活动记录单中“我的成长印记”。
- (3) 小组内分享六年的小学生活中自己最大的收获。
- (4) 组长负责记录本组同学的发言。
- (5) 组长代表本小组发言，班内交流“我们的成长收获”。
- (6) 教师总结。



# 给未来的我——自我认识

## 【引导要点】

（1）六年的小学生活每个人会有收获，无论是欢笑还是眼泪，要为自己的成长祝贺。

（2）不仅有个人成长的收获，如知识的丰富、能力的积累、身体的强壮，还收获了友谊和集体。

（3）成长的过程不会一帆风顺，也不会都是欢笑，烦恼和遗憾也是其中的一部分。

（4）年少的你们有无限可能，即将迈入的中学将是大家人生的新起点，也是新挑战和新希望。



# 给未来的我——自我认识

## 活动3：中学的召唤

### 【辅导要点】

通过反思小学生活中自己存在的不足和遗憾，畅想初中生活中理想的自己，思考为了变成更好的自己，因为中学做好哪些准备。

### 【活动时间】

**15分钟。**

（建议指导语：小学中的自己有收获也有尚未完成的愿望，希望走进中学生生活的你会是更好的你。随着毕业脚步的临近，可以听到中学对你的召唤，你希望自己的初中生活会是怎样的呢？你愿意看到三年后即将初中毕业的你会是怎样的你呢？）



# 给未来的我——自我认识

## 【活动内容】

- (1) 填写活动记录单中“初中的我”栏目中的内容。
  - (2) 小组成员分享交流，选定一名同学在全班进行分享。
- (注意：可以在学生书写和小组分享时了解学生的情况，邀请有代表性的或者需要鼓励的孩子与大家分享。)



# 给未来的我——自我认识

**(3)** 小组讨论：为了完成初中的愿望，现在要做哪些准备？

**(4)** 每个同学至少说出一个想法，组长负责记录。

**(5)** 小组交流，并派一名同学整理汇总大家的想法，在全班分享。

**(6)** 教师总结。  
结合学生的发言总结归纳。



# 给未来的我——自我认识

## 【引导要点】

- (1) 想到的不一定会完成，不想则一定做不到。
- (2) 做好现在应该做的，走好每一步，才能完成愿望。
- (3) 初中生活要求大家更有积极性、主动性和自觉性，要时刻牢记自己的愿望，以此监督和管理自己。
- (4) 初衷是青春期身心发展最迅猛的时期，很多同学会遇到成长的烦恼，会有迷茫，会有困难，不忘今天，不忘初心，方得始终。



# 给未来的我——自我认识

## 活动4：祝福未来

### 【辅导要点】

通过制作心愿卡，写出自己的理想，鼓励和祝福，激励自己认真完成小学阶段最后的任务，为初中做好准备，主动完善自我。

### 【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：大家对未来都充满了美好的向往，也对自己提出了更高的要求。我们来制作一张给未来自己的心愿卡，对那个更好的自己说说自己想说的话，可以是鼓励，可以是承诺。）



# 给未来的我——自我认识

## 【活动内容】

**（1）** 每个学生发放一张心形卡或者彩色贴纸，使用彩色笔制作未来心愿卡（播放音乐《我飞故我在》）。

**（2）** 请几位同学分享心愿卡上的内容，教师给出对全班同学的期望和祝福（可以事先准备好一张给孩子们的祝福卡，如果科任教师也能参与起来就更好）。

**（3）** 课后延伸：将自己的心愿卡进一步完善，制作班级心愿墙，互相鼓励和祝福，共同度过小学的最后时光。



# 给未来的我——自我认识

## 四、活动素材库

### 1.设计背景

六年级的学生面临毕业，对于即将离开小学，升入初中的他们来说，中学是一个让他们既向往又有些担心的地方。如何整理小学的成长感受，设想未来发展，做好小学与初中之间的衔接，是小学六年级学生心理辅导的要点。



# 给未来的我——自我认识

本堂班会课的设计一是帮助学生在紧张的学习之余放松心情，从知识、能力和人际等各方面全面总结自己小学六年来的成长和收获。同时，面对即将到来的初中生活能够坦诚地与同学、老师交流彼此的想法，听取老师和同学的建议，更好地去规划自己的未来，增强完善自我，超越自我的信心。



# 给未来的我——自我认识

## （1）理想自我

理想自我就是个体期待自己是怎样的，即在个体的自我概念中定位我应该是个什么样的人，通俗地讲，就是我希望，我期待自己是什么样的人，自我定位的标准和目标。它是个人对“应当是”或“必须是”的理想状态。

当前学生对于未来迷茫的状态恰恰是因为无法找到现实自我通向理想自我的道路。



# 给未来的我——自我认识

首先，要将理想自我清晰化、具体化，才能明确方向。

其次，要努力改善现实自我，使其逐渐接近理想自我。就是最为积极同时也是最有难度的协调策略，要求学生基于对现实自我的客观认识，确立切实可以达到的理想自我，并具体化为操作的目标，通过顽强的意志，努力使现实自我走向完善。



# 给未来的我——自我认识

## （2）怎样培养心理适应能力

个体成长的过程就是一个不断适应新环境的过程。在此过程中，适应的关键是内部心理活动的自我调节。教师采取心理辅导的方式，帮助学生提高适应水平，对面临环境和角色产生较大变化的学生意义深远。



# 给未来的我——自我认识

- ①要有较强的分析问题能力和做出正确判断能力，面临新环境的变化，要能够尽快了解新的要求，明确新的努力方向。
- ②对自己要有一个全面而客观的评价，了解自己不适应的表现和存在的差距，同时也要看到自己的潜力。在此基础上，形成积极的自我观念，做到自尊、自爱，对自己始终充满自信。
- ③要培训自己坚韧、顽强、果断的精神和较强的自制力、竞争意识和好胜心，还要有对人对事宽容的态度与豁达的胸怀。



# 给未来的我——自我认识

④要增强自我监控的意识和自我调节的能力。  
通过建构发展目标，建立当下与未来的连接，并不断强化目标意识，主动管理和监督，对青春期阶段的学生健康成长是有效的方法。



# 给未来的我——自我认识

## 3.可替代活动

### （1）圆圈舞蹈（可以替代活动1）

#### 【辅导要点】

热身活动，营造欢快的课堂氛围，珍惜伙伴们相处的时光，导入课程主题。



# 给未来的我——自我认识

## 【活动内容】

①依据场地条件，以小组或者男生，女生为单位围成圆圈，跳兔子舞（音乐和舞步网络资源均可以找到）。

兔子舞基本动作：左、左，右，右，前、后，前、前、前。

动作要领：左：向左前方出左脚；右：向右前方出右脚；前：向前跳一步；后：向后跳一步。



# 给未来的我——自我认识

②自由分享活动感受。

③教师总结。小学生活即将结束，要珍惜在一起的时光，也为未来做好充分的准备。



# 给未来的我——自我认识

## （2）写给一年后的自己（可以替代活动3）

### 【辅导要点】

通过对一年后自己的描述和期望，明晰自己的奋斗目标，增强自信心。

### 【活动内容】

- ①给一年后的自己写一封**100**字左右的信，描述自己一年后的样子，越详细越好，同时为一年后的自己送上一些鼓励和祝福的话语。
- ②小组内分享，选出大家认为有代表性的信在班内分享。
- ③自由讨论：为了实现初中的理想自我，应该做哪些准备？
- ④教师总结。给出鼓励，提出希望。



# 给未来的我——自我认识

## （3）放飞祝福（可替代活动4）

### 【辅导要点】

同学们在彼此送上真挚的祝福、增进友谊的同时，给予小伙伴不断成长的自信心。

### 【活动内容】

- ①制作一张祝福卡，表达对小学生活的感谢，以及对同学和老师的祝福。
- ②在班级的文化栏中制作一个祝福树，将同学们的祝福卡布置到祝福树上，互相鼓励，为成为更好的自己而努力。



# 给未来的我——自我认识

## 4.活动记录单 我的成长印记

印象深刻的事情：



我得到的收获：



# 给未来的我——自我认识

初中的我

我希望初中的我： → 我要做好这些准备：



# 谢 谢

如果有编者不想本平台转载您的文章，请速联系我们，我们将给予删除。

