

高三年级心理辅导活动课最佳方案

一、目标成就未来.....	2
二、怎样面对挫折.....	8
三、合理归因.....	13
四、直面高三.....	20
五、半年时间能做多少事.....	24
六、放下你的包袱.....	30
七、点亮生命自强的心灯.....	36
八、正视考试，轻松过关.....	39
九、优化考试心理，激发心理潜能.....	49
十、充满自信，挑战极限.....	54

目标成就未来

活动分析:

每个人都渴望成功，渴望拥有不一样的人生。那么，怎样才能取得成功，如何才能拥有不一样的人生呢？大家似乎都很茫然。尤其是中学生，他们整日埋头苦读，却很少有一个明确的方向。这堂生涯辅导课旨在通过学生对当前自身状况的反思，促使他们树立清晰明确的人生目标，无论是对其当前的学业，还是对其整个人生的发展都是至关重要的。

活动目标:

- 1、使学生认识到确认目标的重要性，并教给他们合理的确立目标的方法。
- 2、教给学生确定目标后，如何根据目标制定计划，指导行动。
- 3、启发学生在行动过程中，持有何种心态才能最终走向成功。

活动准备:

把学生分成7个小组，7-8人一组。

活动对象: 高三

活动过程:

一、热身活动

目的是通过热身活动缓解课堂的紧张气氛，活跃学生思维，提高课堂活动的积极性和学生的参与性。

指导语:

举起右手——举起右手

放下左手——放下左手

不要放下左手——举起左手

不要不放下右手——放下右手

不要不举起左手——举起左手

千万不要不举起右手——举起右手

不要只放下一只手——不要同时举起两只手

二、正式上课

(一) 问题的提出——大家渴望成功吗？

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

怎样才算成功？（学生自由回答）

尽管每个人对成功的看法不一，但是有一点是可以肯定的：成功就是达到既定的有意义的目标。

问题的导入——如何才能成功呢？

（二）讲述第一个故事

引出第一个大问题——人生为什么要有目标？

第一个故事：

在非洲撒哈拉沙漠中有一个叫比塞尔的村庄，它靠在一块15平方公里的绿洲旁，从这里走出沙漠一般需要三天三夜的时间。可是在肯·莱文1926年发现它之前，这儿的人没有一个走出过大沙漠。为什么世世代代的比塞尔人始终走不出那片沙漠？原来比塞尔人一直不认识北斗星，在茫茫大漠中，没有方向的他们只能凭感觉向前走。然而，在一望无际的沙漠中，一个人若是没有固定方向的指引，他会走出许许多多大小不一的圆圈，最终回到他起步的地方。但是自从肯·莱文发现这个村庄之后，他便把识别北斗星的方法教给了当地的居民，比塞尔人也相继走出了他们世代相守的沙漠。如今的比塞尔已经成了一个旅游胜地，每一个到达比塞尔的人都会发现一座纪念碑，碑上刻着一行醒目大字：**新生活是从选定方向开始的。**

一个人要想成就一番事业，就应该有一个明确的奋斗方向。沙漠中没有方向的人只能徒劳地转着一个又一个圈子，生活中没有目标的人只能无聊地重复着自己平庸的生活。对沙漠中的人来说，新生活是从选定方向开始的；而对现实中的人来说，新生活是从确定目标开始的。

哈佛大学25年跟踪调查研究：

该项调查的对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果发现：

27%的人，没有目标；

60%的人，目标模糊；

10%的人，有比较清晰的短期目标；

3%的人，有十分清晰的长期目标。

25年的跟踪调查发现，他们的生活状况十分有意思。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

3%的人——

25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，他们始终朝着同一个方向不懈地努力。25年后，他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

10%的人——

大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断地被达到，生活质量稳步上升。他们成为各行各业不可缺少的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等等。

60%的人——

几乎都生活在社会的中下层面。他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。

27%的人——

他们几乎都生活在社会的最底层，他们的生活都过得很不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常在抱怨他人，抱怨社会。

调查者因此得出结论：目标对人生有巨大的导向性作用。成功在一开始仅仅是一个选择。你选择什么样的目标，就会有怎样的成就，就会有怎样的人生。

启发思考：

- 1、目前，同学们有了自己的人生目标了吗？
- 2、自由联想，写下自己的目标。

指导语：

现在给大家一张纸，你把所有你渴望得到的东西以及渴望实现的梦想全部写在纸上，你要展开思想的翅膀，尽情地翱翔，想到什么就写什么，不要有任何的束缚，也不管它们能不能实现。

- 3、在众多目标中，找出核心目标。

所谓核心目标就是最重要的目标，如果实现了这个目标，那么其他目标都能因此而实现。

- 4、为核心目标找出完成它的至少10条以上的理由。

（三）讲述第二个故事。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

引出第二个大问题——确定了目标，往下我们又该怎么做？

第二个故事：

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。当记者采访他时，他告诉了众人这样一个成功的秘诀：我刚开始参加比赛时，总是把我的目标定在四十多公里外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。后来，我改变了做法。每次比赛之前，我都要乘车把比赛的路线仔细地看一遍，并把沿线比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力向第一个目标冲去，等到达一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。四十多公里的赛程就这样被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。

山田本一的话令人深思。看来，辉煌的人生不会一蹴而成，它是由一个个并不起眼的小目标的实现堆砌起来的。让我们把目标化整为零，用一个个小的胜利赢得最后的大胜利。

例如，我们把目标定为考进班级前五名。（分解图）

（四）讲述第三个故事。

引出最后一个大问题——在行动过程中我们又该抱着何种心态呢？

第三个故事：

有个叫布罗迪的英国老师，在整理阁楼上的旧物时，发现了一叠练习册，它们是50年前皮特金幼儿园B（2）班31位孩子的春季作文，题目叫：未来我是——

布罗迪顺便翻了几本，很快被孩子们千奇百怪的自我设计迷住了。比如：有个叫彼得的小家伙说，未来的他是海军大臣，因为有一次他在海中游泳，喝了3升水，都没有被淹死；还有一个说，自己将来必定是法国总统，因为他能背出25个法国城市的名字，而其它同学最多的只能背出7个；最让人称奇的，是一个叫戴维的小盲童，他认为，将来他必定是英国的一个内阁大臣，因为在英国还没有一个盲人进入过内阁。总之，31个孩子都在作文中描述了自己的未来。有当驯狗师的；有当领航员的；有做王妃的；五花八门，应有尽有。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

布罗迪读着这些作文，突然有一种冲动——何不把这些本子重新发到同学们手中，让他们看看现在的自己是否实现了50年前的梦想。

当地一家报纸得知他这一想法，为他发了一则启事。没几天，书信向布罗迪飞来。他们中间有商人、学者及政府官员，更多的是没有身份的人，他们表示，很想知道儿时的梦想，并且很想得到那本作文簿，布罗迪按地址一一给他们寄去。

一年后，布罗迪身边仅剩下一个作文本没有索要。他想，这个叫戴维的人也许死了。毕竟50年了，50年间是什么事也会发生的。就在布罗迪准备把这个本子送给一家私人收藏馆时，他收到内阁教育大臣布伦克特的一封信。他在信中说：“那个叫戴维的就是我，感谢您还保存着我们儿时的梦想。不过我已经不需要那个本子了，因为从那时起，我的梦想就一直在我的脑子里，我没有一天放弃过；50年过去了，可以说我已经实现了那个梦想。今天，我还想通过这封信告诉我其他的30位同学，只要不让年轻时的梦想随岁月飘逝，成功总有一天会出现在你的面前。

布伦克特的这封信后来被发表在《太阳报》上，因为他作为英国第一位盲人大臣，用自己的行动证明了一个真理：

假如谁能把3岁时想当总统的梦想保持50年，那么他现在一定已经是总统了。

小组讨论：布伦克特用自己的行动证明了一个什么样的真理？

展示两棵“人生之树”——积极树和消极树

三、课堂小结

最后总结一下，紧扣课堂第一问，到底如何才能达到成功呢？

（清晰的）目标 + （有计划的）行动 + （积极的）心态 = 成功

心向着自己目标前进的人，整个世界都会给他让路！

——爱默生

活动参考资料：

做一棵永远成长的苹果树

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

一棵苹果树，终于结果了。

第一年，它结了10个苹果，9个被拿走，自己得到1个。对此，苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。第二年，它结了5个苹果，4个被拿走，自己得到1个。“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！翻了一番。”这棵苹果树心理平衡了。

但是，它还可以这样：继续成长。譬如，第二年，它结了100个果子，被拿走90个，自己得到10个。

很可能，它被拿走99个，自己得到1个。但没关系，它还可以继续成长，第三年结1000个果子……

其实，得到多少果子不是最重要的。最重要的是，苹果树在成长！等苹果树长成参天大树的时候，那些曾阻碍它成长的力量都会微弱到可以忽略。真的，不要太在乎果子，成长是最重要的。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

怎样面对挫折

活动分析:

当前青少年的耐挫力心理很弱，普遍引起全社会的重视，加强青少年耐挫心理的教育是当前的首要问题，让学生了解每个人都会遇到挫折，目的是为了使学生能够以一种平常心来对接受和对待挫折，不是任何人或社会对自己的不公平待遇。让学生深刻体悟到“人生难免有挫折，我们要直面挫折”，进而在日常的学习、生活中培养自尊、自信、乐观向上的生活态度和坚强的意志。

活动目标:

- 1、认识挫折是普遍存在的，挫折具有两面性
- 2、树立积极的对待挫折的人生态度
- 3、掌握战胜挫折的技巧和方法

活动准备: 多媒体

活动年级: 高三

活动过程:

活动一：利用多媒体展示“邓小平、林肯、洪战辉”两位伟人和一位普通老百姓的挫折经历。

引导学生分析：任何人的一生都不是一帆风顺的，都要面临重重困难，经历无数挫折，俗话说“没有不凋谢的花朵，没有无曲折的路”，“人生不如意十有八九”。挫折在我们的一生中是不可避免的。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

活动二：通过角色扮演展示同学们在日常生活中遇到的一些典型挫折事件（交往挫折、学习挫折、自尊心受挫），引导学生分析当事人被挫折打败的原因，其中一件事是上学期发生在我们学校的一件真实的事件，当时这件事在广大师生中引起了很大的轰动，通过对这样一件真实事件的深入分析，对学生的触动更大，同学们的感触会更深，教学效果会更好。让同学们从这三位同学被挫折打败后，出现的心情郁闷、学习退步，辍学、甚至自杀结束生命的可怕后果中得到深刻的其启示：只有战胜挫折才能避免可怕后果的产生。从而树立战胜挫折的信念。同时让同学们认识到不能战胜挫折的两个原因：一是对挫折的消极态度，二是心理承受能力不足，从反面向学生指明战胜挫折的两条途径：一是积极面对挫折，二是提高自己的心理承受能力。

三种典型挫折事例：

1、交往挫折

王玲和李雨是好朋友，两个人形影不离。可是有一天，王玲听到李雨在和另一个同学说自己的坏话，很生气，两个人分手了。王玲不再象以前前爱说爱笑，她不再交新朋友，她认为连自己最要好的朋友都在背后说自己，其他同学更不值得信赖。没有了朋友，王玲心情很郁闷，对学习也产生了不良影响，学习成绩退步了，这使她很焦虑。

问题设计：

- (1) 王玲同学遇到的是什么挫折？
- (2) 她被挫折打败的原因是什么？
- (3) 王玲如果怎样做就能够改变这样的状况？

一件事对你来说能否算是挫折，你又能否战胜挫折，有时取决于你对这件事情的态度，积极的态度会产生好的结果，消极的态度则会产生截然相反的结果。

法国的大文豪巴尔扎克说过：世界上的事永远不是绝对的，结果完全因人而异。挫折对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者一个万丈深渊。

普希金也说过：大石拦路，勇者视为前进的阶梯，弱者视为前进的障碍。

结论：我们战胜挫折的原因之一：对挫折的态度

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

2、学习挫折

张宁同学在初中时是班长，学习成绩全班第一，老师喜爱他，同学们羡慕他，他每天在快乐和骄傲中度过了初中的三年时光，今年他以优异的成绩考入了章丘中学。但是进入新的班级后，他不再是班长，现在的班长是一个入学分数比她高几十分的新同学张超，张宁心里不服气，但心里想期中考试看成绩吧。结果，期中考试张宁的成绩还是比张超同学的成绩低了几十分，从此，张宁同学一蹶不振，他不再努力学习，因为他认为努力也没有用，他上课无精打采，后来经常无故旷课，期末考试考了倒数第三名。第二学期，张宁没来上学，他辍学了。

问题设计：

- (1) 张宁同学遇到了什么挫折？
- (2) 他被挫折打败的原因是什么？
- (3) 他如果怎样做，结果会与此完全不同呢？

3、自尊心受挫（发生在我校的真实事件）

高三男生于良，因为违反了学校纪律，被老师批评，并被叫家长领回家反省，父亲当老师的面打骂了他，回家后，于量服毒自杀。

问题设计：

- (1) 于良在挫折面前选择放弃了生命，从他自身来分析，原因是什么？
- (2) 他如果怎么做，就可以避免悲剧的发生？

上面两位同学的行为是因为起心理承受能力弱造成的。

结论：影响我们战胜挫折的原因之二：心理承受能力弱

活动三：师：“以上分析了三位同学被挫折打败的原因，同学们都感触颇深。同学们，与这三位同学一样，你们在学习、生活中也曾遇到过一些小的或大的挫折，能不能说出来，是一件什么事，你当时是怎么做的？把你的经验告诉大家，让同学们鼓起战胜挫折的勇气！把你的失败也告诉大家，让同学们别重蹈覆辙！”让同学们结合自己的实际谈谈所遇到的困难、挫折，加深学生对挫折的理解。通过这一活动，同学们深入地分析自己遇到挫折时的一些正确的或错误的做法，思考自己面对挫折时的态度和做法。进一步从自身去思考“怎样面对挫折”。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

活动四：看大屏幕，通过视频展示洪占辉的事迹，去触动同学们的心灵。

洪占辉，是2005年度“感动中国”十大人物之一

洪占辉的事迹

洪战辉是河南人，家境贫寒，父亲患有间歇性精神病，家庭的重担落在母亲一人身上，12岁那年他小学毕业时，父亲领回一个弃婴，取名“小不点”，使家庭雪上加霜。由于父亲患病，一旦没有药物维持，他就不可抑制地要狂躁。父亲一旦发病，经常无缘无故的毒打母亲。

1995年秋天，母亲不堪忍受，离家出走。生活的重担落在洪战辉一人的肩膀上。他一边读书，一边冬天卖鸡蛋，夏天卖冰棍，挣前养家糊口，为给“小不点”补充营养，上树掏鸟蛋给妹妹做鸟蛋汤，逮蚂蚱给妹妹烤着吃。

1997，洪战辉也顺利地完成了初中学业，成为东小镇中学考上河南省重点高中西华一中的三个学生之一。

为了继续学习，他把妹妹带在身边借住在学校附近伯父家，有一次，卖书挣钱还遭到过殴打。

在洪战辉进入高二时，父亲的病情恶化了，必须住院治疗。于是，洪战辉只得休学挣钱为父亲治病。边挣钱边学习边照顾“小不点”。就怀着不屈的信念，经过不卸的拼搏，2003年洪战辉最终考上了湘西本科综合类名校——湖南怀化学院。

问题设计：

1、同样年龄，同样遭遇挫折，洪战辉是怎样做的，同学们有何感想？

用洪战辉的一句话去激励学生：“只要精神不倒，就没有什么能难倒，只要脊梁不弯，没有扛不起的山”。让同学们认识到：无论多大的困难，只要不折不挠，永不放弃，就会取得胜利！用引导同学们要用积极的态度去面对挫折，进一步坚定战胜挫折的信念。

2、再通过问题“你对挫折又有了怎样的理解？”引导学生认识挫折的两面性。

挫折具有两重性。挫折给我们带来不安，紧张、焦虑甚至痛苦，但“失败是成功之母”，战胜挫折后，我们得到的是成功，是欢乐、喜悦。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

3、通过问题：“看历史上哪个成功者不是历经坎坷，历尽磨难？请同学们列举这样的事例！”（如：司马迁受汉武帝宫刑而愤笔疾书，终于成就《史记》；越王勾践受吴国奇耻大辱，后来卧薪尝胆三千越甲终吞吴。海轮凯勒先天失明但不断努力，她的作品《假如给我三天光明》让我们懂得珍惜生命。）

让同学们形成观念：“不经历风雨怎么见彩虹”。认识到挫折对于一个人来说，也不完全是灾难，而是前进的阶梯，是每个人成功的垫脚石。正如俄国著名物理学家列别捷夫所说：平静的湖面，练不出精悍的水手，安静的环境，造不出时代的伟人！使同学们产生不再害怕挫折，甚至期待用挫折来磨练自己、提高自己心理承受能力的豪情壮志。

活动五：大屏幕展示“怎样面对挫折”六个大字，重新扣课题，要求各小组小结，一人发言，让同学用集体的智慧去面对挫折。

结束语：

挫折是不以人的意志为转移的生活内容之一，人生的旅途上，我们总会遇到险滩，面对关山，困难与挫折并不可怕，可怕的是自己的精神被击垮，每一个障碍都是一次考验，每一次挫折，都是一次前进的机会，逃离它们，你就失去前进的机会，躲避它们，它会成为你更大的敌人，惟有直面它们，才是战胜挫折与困难的必由之路，惟有战胜它们，才能开创自己的未来！同学们，面对学习困难，面对高考的压力，你该怎样做，我想，答案已在每个人的心中！

合理归因

活动分析：

一个人把他或她的成功或失败归因于什么，这会影响到人对今后行为的认识，若把失败归因于稳定的原因如能力不足，则当失败时一般不会再去争取胜利；若认为失败是不稳定原因造成的，如认为是自己努力不够，则将倾向于通过再努力，以求成功。

美国心理学家韦纳把归因分为三个维度：

1. 原因来源，即当事人用来解释自己或他人行为及其成败因素的来源，是基于个人条件（内控的），还是来自外在环境（外控的）；

2. 稳定性，即当事人自认影响其影响成败的原因，在性质上是否稳定，是否在类似情况下具有一致性；

3. 可控性，即当事人认为影响其成败的因素，能否由个人意愿所决定。

学生总是有意无意地对自己的学习成绩、人际交往等寻找原因，学生对自己的归因方式不仅反映着他们寻找学习成绩结果的倾向，而且还会影响到学生的学习动机，甚至影响到其人格特点。因此帮助学生了解自己的归因类型，引导他们对自己学习成绩、人际交往等进行合理的归因，对激发学生的学习积极性、培养良好的人格特征显得很重要。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

活动目标:

- 1、让学生认识到不合理归因产生的不良影响
- 2、让学生了解自己的归因特点
- 3、引导学生学会正确积极的归因

活动准备: 相关资料、小品表演

活动年级: 高三

活动过程:

导语：期中考试刚过，不知同学们的心情怎么样？现在我请几位同学们将自己在考完后最突出的感受通过在黑板上画表情图表达出来……我了解到了大家考试后的心情，这种心情我非常理解。既然考的不理想我们就要找找原因，那么究竟同学们对考试结果所做的原因分析是否合理呢？怎样的归因方法才能促进我们的发展呢？这节课我们就来探讨一下如何进行合理地归因。

（一）故事导入:

有一个人因杀人进了监狱，这个人有两个儿子，若干年以后一个儿子也因杀人进了监狱，另一个儿子却成了家，事业有成，成为一个集团公司的总经理。有人分别问他们，不料他们说了一句同样的话。请同学猜猜看，他们说了一句怎样的话呢？

（答案：谁让我有这样的一个父亲呢？让同学们讨论一下为什么会出现这样的情况呢？）

两个儿子对自己不同的生活走向所做出的归因看似相同，但在实际上却有着本质的不同，一个把失败归结于自己受了杀人犯父亲的遗传，不可能会有好的作为；而另一个把成功归于自身的努力去改变外界环境的先天不足。

教师总结：引出主题合理归因

这个故事说明，在学习和生活中，我们需要做出归因，但是不合理的归因会产生不良的影响，我们需要的是一个正确的合理的归因。

（二）各抒己见

呈现两个情境，组织学生对其进行讨论:

1. 情境一:

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

小雷初中时学习成绩较好，总是名列班级前茅。上了高中以后，他还是按照以前的学习方法，看书、做作业，作业做完就看电视，参加文体活动，一件也没少，他觉得这种方法非常好，使他文武双全。但是上了高中以后，他的成绩只处在中等水平，小雷觉得成绩不好的原因完全是高中老师没有初中老师教得好，班上也没有学习气氛，自己太倒霉被分到了这个班，影响了学习成绩。

思考：小雷是如何归因的？你如何看待小雷的归因？

2. 情境演绎：（请两位同学扮演）

考试后，高一某班的两位同学在教室里坐在一起，闲聊起来。

甲：唉！这书真读得苦啊！

乙：喂，这次考试考得怎样？

甲：唉，别提了，真是惨不忍睹啊！连哭的勇气都没了。

乙：你平时够努力的，怎么会没考好呢？

甲：是啊……初中是“希望之星”，高一就成了“流星”！唉，看来自己真的不是学习的材料啊，再努力也恐怕没用了！——你呢？

乙：我？我跟你一样：初中也算“希望之星”，

现在就成了“扫帚星”！但是我认为自己不笨，之所以落得今天这地步，都得怪老师没有把我们管好教好！你想，学生没学好，不怪老师，还能怪谁呢？

讨论：他们是如何归因的？你如何看待这样的归因？

（三）归因理论说明

过度：中学生对学习成败的归因主要有以下6种类型

1. 把失败归之于自己脑子笨、能力差等稳定的因素。这种归因会使自己丧失信心，自暴自弃，放弃努力。
2. 把失败归之于自己不努力等不稳定的因素。这种归因会使自己重燃希望，变得努力。
3. 把失败归之于学习难度大等稳定因素。这会让自己学习积极性受影响，甚至会对相应学科失去信心。
4. 把失败归之于运气不好等不稳定因素。这可能会使自己重新树立信心。
5. 把成功归之于运气好等外在因素。这会让自己产生侥幸心理，下次不一定会努力。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

6. 把成功归之于自己能力强、努力程度高等内在因素。这既可能使自己满意、自豪，也可能使自己产生骄傲、自负等情绪。

①教师说明：心理学家韦纳总结了以下，认为我们一般把原因归结为以下几个方面：能力、努力、任务难度、运气等。他把这些进行了分类：来自于内部的称之为内因，来自外部的则为外因，另外，根据能否被我们控制的原则，将这些可能的原因分为可控的和不可控的。

②师生共同完成原因的分类。

归因类别 成败归因维度

因素来源 可控性

内 外 可控 不可控

能力 ✓ ✓

努力 ✓ ✓

任务难度 ✓ ✓

运气 ✓ ✓

其他

③提醒学生注意“努力”是唯一一个可控的因素。

归因时应注意什么？

④案例讨论，加深理解。

正确的归因是过去的事情的完美结局，更是下一次成功的良好开端。

小张是一名高一学生，初中时他的成绩总是名列班级前茅。上了高中以后，他的成绩处在中等水平，对此他感到压力很大。特别令他不解的是，常常看到一些同学玩的很开心，成绩却比他好的多。为此他感到失望、自卑，受了几次打击之后，他认为成绩不好的原因完全是自己变笨了，自己再怎么努力学习也是没用的。

设想小张以后的行为会怎么样？

妄自菲薄、情绪消极、自暴自弃、厌学、学坏等

a) 不合理归因：自卑、片面分析自我、没有客观分析内外因素。

b) 帮助小张分析一下他存在的问题：

小张成绩下降的原因有哪些：

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

1. 竞争加剧，各路“高手”云集一处；
2. 虽然用功，但方法可能不当；
3. 因文体活动很少参加而导致体质下降，精力不足；
4. 由于初中时成绩一直优秀，上了高中以后可能期望过高，自我要求太严；

以后他可以这样调整对策：

1. 适当降低自己的期望值，不能继续以初中的名次标准来要求自己，现在的同学毕竟都是初中的精英，聚到一起来，排起名次总会有先后之分。
2. 改进自己的学习方法，不能照搬初中的一套。高中不但课程多，难度也加大了，初中的学习方法已不再完全适用。
3. 调整自己的学习时间，劳逸结合，不打疲劳战。
4. 面对现实，大丈夫能屈能伸，不给自己太大的压力。

小溪从小就是父母的掌上明珠，由于学习成绩优异，在初中还担任班长，同学们对她也是“前呼后拥”的样子。可惜好景不长，到了高中，小溪再也找不到那种众星捧月的感觉了：宿舍里的人觉得她什么事都不干，不喜欢她，身边的同学觉得她太孤傲也都不爱搭理她。

小溪孤单极了：我还是以前的我呀！为什么她们都不理我呢？肯定是她们针对我、排挤我，还联合起来欺负我！

归因存在的问题：片面，只看外因不看内因，情绪化。

a) 设想该学生以后的行为和后果：

继续我行我素，没有朋友，孤单一个。

认识到了自己的错误，但碍于面子，没办法好好改正，周围同学依然不喜欢她。

认识到了问题的真正原因是在自己身上，开始认真改正，虚心向周围同学学习，迎得周围人的表扬，同学们也愿意与她一起玩了，她又变得快乐了。

b) 大家来告诉小溪具体应该怎么改呢？

- 1) 在寝室虚心向同学请教，学习如何适应集体生活，自己的事自己做。
- 2) 注意礼貌用语，尊重他人，尊重别人的同时也是在尊重自己。
- 3) 在班上表现谦虚，收起以前的孤傲，在这里大家都是平等的。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

4)

理解友谊是靠双方一起建立的，没有单方面的，如果你对他人表现出友好，自然回得到回报，但反之，表现出冷漠的话，朋友也没有理由一定要接受你。

在讨论了以上例子之后，我们可以总结一下，在平时的学习过程中我们同学可能会出现以下三种类型：

1. 自知之明型。表现为：

①能正确地认识自我，合理地要求自己，通过努力就能实现目标，每次努力都会获得成就感的满足。

②能正确地对待成功与失败。知道自己优点，也知道自己不足，所以成功时不会沾沾自喜，知道自己还有不足；失败时也不气馁，不拉客观，能冷静地分析原因。

③能和谐地与人相处，不会老是想与人家比高低，比名次。不骄傲，也不自卑，以平常心与人相处。

2. 自我贬低型。表现为：

①拼命地与他人比较，以自己之短比他人之长，看不到自己的优点，越比越感到自惭、羞愧。

②对失败或生理上的不足（比如长得不高或不美等等）感到自责。

③失败归因错误。总归因为自己脑子不灵，智商不高，觉得努力也没用，丧失信心，对前途悲观失望。

④有时为超越他人而强迫自己做乏味的事，结果学习效果很差，并因此对学习失去兴趣。

3. 自我夸张型。表现为：

①好夸张自己的成绩与能力。好炫耀自己，表现自己。

②好他人表扬、赞许，听不得别人的批评。

③好说一些不中听的话，常常伤害别人。

自我分析，看看自己平时是怎样表现的，哪些地方需要改进？

（四）小组讨论

结合具体事例谈一谈过去你是如何归因的，应该如何改进。

学生可能的回答：

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

- 1、考得不好的原因是学习方法不好，主要是对老师的依赖性太强，一旦自习课没老师在我就不知该干些什么，没有形成自主学习、独立思考的习惯。
- 2、人际关系不好的原因是，平时没有考虑对方的感受，只是按照自己的想法，想怎么样就怎么样，太任性造成的。
- 3、考试考得不理想，主要原因是学习方法不好，上课不善于摘记难点疑点，课后也没有及时复习和整理。
- 4、考得不好，主要是因为自我期望过高，总想和初中一样领先，思想包袱太大，结果偏偏就考不好。
- 5、我的思想包袱主要来自家庭。爸爸对我还好，妈妈却一定要我考年级前10名，结果我连班级前15名都没能考到。
- 6、我在初中时成绩很好，因为我非常用功。上了高中以后，总觉得可以松一口气了，先玩玩再说，结果成绩也被松下来了。
- 7、我的兴趣爱好太广泛了，又想踢足球，又想玩电脑，又想当表演家，结果一样都没搞好，成绩也跟着往下掉。
- 8、相比较而言，我考得比较好。一是我及时改变了学习方法，适应了高中的学习；二是我的心理压力不大，考得比较轻松。
- 9、进入高中以后，面对高手如林的同学，我有种“鸡立鹤群”的自卑感。经过老师的心理辅导和自己的主动调节，现在已逐渐摆脱了自卑，所以这次我虽然考得不好，但比以前进步多了。

总结：如何正确归因

A. 要客观分析影响你成败的原因，不要主观臆断。

B.

一般情况下，都要先从自己内部找原因，激发自我责任感，但也不要一味自责，也不要一味埋怨外部环境。

C. 要尽量找自己可以改变的原因，不要过多归因于不可改变的原因。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

直面高三

活动分析:

高三一起航，压力无处不在，它充斥在空气中，弥漫在生活里，无时无刻不在提醒着学生：高三了！明显加快的节奏、题山题海的轰炸、父母的唠叨与担忧、老师的督促与叮嘱、身体的疲劳与倦怠、内心的焦虑与恐惧……这种种的压力让学生一提起高三就“谈虎色变”。压力是客观存在的，适度的压力能产生动力，是成功必不可少的组成要件。因此，如何在压力中发展是高三学生迫在眉睫的任务。本课通过活动让学生正确看待压力。了解压力存在对于成功的必要性，引导学生调整心态直面压力，并做好应对高三压力的准备。

活动目标:

- 1、了解压力存在的必要性以及压力与成就的关系。
- 2、调整心态，做好应对学习压力的准备。

活动准备:

- 1、每位学生1个气球，1瓶水和一段绑气球的线

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

2、计时器或手表1块，激昂的音乐

3、多媒体课件、压力与成就的倒U型图

4、学生分成6~8人小组，并提前布置好教室人小组，并提前布置好教室

活动对象：高三

活动过程：

一、我的压力气球

进入高三，你们感觉到压力了吗？

（学生回答略）

现在就请你们根据自己进入高三感受到的压力的程度，把这些压力吹进气球里。看看你们的压力有多大。

（学生活动）

气球吹好了，请大家相互看看，了解一下你的同学感受到的压力程度究竟怎样？

（教师引导学生观察气球的弹性与内在压力的大小，如果有同学把气球吹破了，可引导：“压力太大容易出危险。”）

相信大家看到之后会发觉：原来并不是只有我一个人感觉到压力，其他同学也都有压力感。今天就让我们来看看该如何去面对高三日益紧张的生活。

（请学生将吹好的气球放在桌子底下或座位附近的位置）

二、人生故事

一天，一位管理专家为一群商学院学生讲课。他现场做了演示，给学生们留下了一生难以磨灭的印象。站在那些高智商高学历的学生前面，他说：“我们来个小测验。”他拿出一个一加仑的广口瓶放在面前的桌上，随后，取出一堆拳头大小的石块，仔细地一块块放进玻璃瓶里。直到石块高出瓶口，再也放不下了，他问道：“瓶子满了吗？”所有学生应道：“满了。”管理专家反问：“真的？”他伸手从桌下拿出一桶沙，开始慢慢倒进玻璃瓶，沙子填满了石块与石块之间的所有间隙。现在瓶子满了吗？”他第二次问道。但这一次学生有些明白了，“可能还没有。”一位学生应道。“很好！”专家说。然后他拿过一壶水倒进玻璃瓶直到水面与瓶口齐平。他抬头看着学生，问道：“这个例子说明什么？”一个心急的学生举手发言：“它告诉我们：无论你的时间表多么紧凑，

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

如果你确实努力，你可以做更多的事！”专家认真地说：“不，我不是想说明这个问题……”

那么，请你们想一想，这个管理专家想通过实验说明什么问题？

（学生思考回答）

教师总结：石块就像是人生大大小小的目标，沙子则代表生命中遇到的无数的痛苦、压力等，水则是我们在生活中经历的所有不良情绪，如悲伤、焦虑、自卑等。我们只有在人生中先设计好目标，才能让我们的生活充实，如果我们反过来在人生（广口瓶子）中先装满压力痛苦（沙子），或者先装满由压力痛苦带来的焦虑自卑等不良的情绪（水），那么我们的目标（石块）是无法装进去的。记住：不能让过分的压力将我们的目标挤出人生之外。

三、挑战自我

一瓶水你能举多久？

（由学生自己估计能举的时间）今天就让我们来挑战一下自己，来尝试着举五分钟。

要求：1. 手握瓶身，手臂平举，与肩同高。

2. 其间不得换手，不得放下，也不能让任何物品支撑手臂。

（教师计时，学生体验，分享感受）

（请成功及不成功的学生分享感受，分享自己的体会，教师则根据学生的表现及时引导）

仅仅一瓶水举五分钟都感觉很辛苦，让你举一小时、一天会怎么样？有多少人能坚持下来？（统计回答“能”的学生数，可对比前面学生估计的时间及学生表现出来的态度）

一瓶水我们尚且举不了多久，何况是我们即将面对的压力呢？问问自己你能带着压力走多久？一个月，一年？要想把水举得久，就要适当地放下，让自己歇歇才有力气继续举；同样的，要想背负压力走得久，就要懂得适当地放下，让自己能喘口气，幽一默。

可是，能否永远地将压力放下？压力会把我们压垮，那么没有压力是否会对我们有利？是否就能让我们的成绩高唱凯歌？

四、压力与学习效率日的倒U型图

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

这是一张在心理学中常用的图，如果横坐标代表我们所感受到的压力，纵坐标代表我们的学习效率。这张图型所表达的意义就是：在压力小的情况下，我们可能不觉醒，不能发挥出我们的最佳水平；当觉醒增强时，我们感觉到的压力增大，学习效率开始提高，但是在达到一个最佳水平后，学习效率水平便不再提高了。然后，随着觉醒增强（压力加大）时，学习效率则开始下降。当压力超过一定限度时，我们会变得十分惊慌，以致不能完成与我们实际能力相符的工作和学习，过分的压力使我们的学习效率下降，在图型上显示出倒“U”型曲线。

从上图中可以看出，压力太小或者太大都会降低我们的学习效率，也就直接会影响到我们的成绩，正如我们的压力气球一样，压力小时，气球无弹性，压力大时，气球的弹性强，压力太大，气球就被撑破了。由此可以看出，有压力并不是坏事，压力的存在对我们的成功来说是必须的。

五、心理实验

曾经有心理学家做过这样一个实验：将一只小白鼠放进一缸水中，在孤立无援的情况下，小白鼠在水中仅仅挣扎了四分多钟就死了。再将另一只小白鼠放入水中，让它在水中挣扎了一分钟后将它捞起来，休息一下，然后又将其扔进水缸中，你们猜猜这只小白鼠的结果怎样？

（学生猜结果）

这只小白鼠第二次被扔进去后，游了40多分钟，仍然没有放弃，后来实验者插根棍子让它爬了上来，实验者对助手说：“没有人不愿帮这样一只‘坚持’的老鼠！”从这个故事中你领悟到了什么？

（学生讨论）

教师引导：

1. 心态的重要性（第一只和第二只白鼠结局的区别）
2. 成功经验的重要性（第二只白鼠为何坚持40多分钟？）
3. 坚持的重要性（第二只白鼠的结局）
4. 棍子的意义——周围人的帮助

教师总结：进入高三后，我们生活中充满了各种的压力和挫折，甚至偶尔会让我们感到绝望，这些都是正常的现象，不要紧，重要的是我们要保持一种

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

良好的心态。时时看到自己的成功，哪怕是很小的成功也能给我们信心，这种信心会增强我们坚持下去的勇气。当然别忘了要懂得随时寻求周围人（同学、老师和父母）的帮助，只有这样，我们的高三路才能走得更好，我们的人生路才能走得更远。

六、小游戏 - 释放压力

（播放激昂的音乐）

把我们自己的压力气球拿起来，在心里默默地告诉它：“高三压力，我不怕你，我有信心战胜你！”然后把气球扔在地上，用脚狠狠地踩爆它。

让我们充满信心去迎接高三的挑战！

半年时间能做多少事

活动分析：

高三学生面临高考的心理压力众所周知。随着高考的临近，他们对时间的焦虑和恐惧也日益增强，信心受到质疑。因此。安排这样一个心理活动就很重要。

活动目标：

- 1、消除学生对时间的恐惧感，引导学生树立正确的时间观。
- 2、为学生打气，为学生鼓劲，帮助学生树立学习信心。
- 3、提高学生学习、做事、成长的目标意识。
- 4、帮助学生掌握和驾驭时间的策略与方法。

活动准备：

- 1、秒表一块。
- 2、上网查找《花开不败——一个复旦女生的高三生活》一文，并做好超链接。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

3、访问生活中惜时的典型和成功者的经验。

活动对象：高三学生

活动过程：

一、导入

我知道，同学们年里拿到的压岁钱就不少，对于2009年，同学们也一定满怀希望。今天这节课，我先给大家出一个跟钱有关的题目。

二、讨论：一元钱能做多少事情

我的题目是：一元钱能做多少事。一元钱与大家拿到的压岁钱相比。真是太少了。可同学们千万不要小看这一元钱，好好地用起来，它也可以派上大用场。

(1)： _____

。

(2)： _____

。

是啊，也许一元钱仅仅能寄一封信，打几次电话，买一张报纸或者是一瓶矿泉水，但是信件、电话所承载的情感信息或是其他重要内容，报纸里面很多有用的商业信息，以及一瓶矿泉水如果拿到干旱的地方，它们所体现的价值就远远不止一元钱了。同样，如果我们将很多一元钱汇集起来，并且很好地使用，那我们会创造更多意想不到的神奇。（本讨论的目的是打开学生的思路，活跃活动的气氛）

体验与分享

1、请两位学生出来，让他们估算不同的时间段。具体做法为：让学生估算某一时间段，为了对照估算结果。可以用秒表。

10秒 20秒 45秒

2、请四位学生出来同时表演：立正站好。两臂侧平举，一动不动地站立，坚持一分钟时间。期间不定时采访表演的学生：现在过去多少时间了。

三、讨论：一分钟能做多少事

你们觉得一分钟长吗？（由表演学生谈体会）

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

是啊，一分钟可以说很短，也可以说很长；在某种情况下，要是能克制自己，坚持一分钟也是不容易的。下面请大家说说一分钟你能做多少事？

一分钟，够回忆今天的事情了。

一分钟可以做30个仰卧起坐，消除不少脂肪。

一分钟可以记忆13个单词。

一分钟跑400米没问题。

一位美国管理学专家曾在一分钟之内推销出去一件产品：在路上向行人销售化妆品，他用大概40秒介绍了自己和产品，然后顾客用20秒考虑买下了。这项纪录他还一直想超越。

一分钟足以组织一次很好的进攻，很多球赛的胜负是在最后一分钟决定的。不到裁判吹哨，不要放弃最后一分钟，这就是我们喜欢的足球精神。

教师寄语

一分钟能做什么事情？很感谢你们配合我，给了这么多答案，很多是亲身体会，你们十分优秀。尽管如此，一分钟做的事情还是极其有限，我们不得不承认，一分钟过得太快，但是我们珍惜每一个一分钟，学会将其化零为整，那一分钟就能干出很多伟大的事情。我给大家讲一个一分钟的故事。

心灵鸡汤

一分钟

著名教育家班杰明曾经接到一个年轻人的求助电话，并与那个向往成功、渴望指点的年轻人约好了见面的时间和地点。

等那个年轻人如约而至时，班杰明的房门大敞着，眼前的景象令年轻人颇感意外——班杰明的房间里乱七八糟、狼藉一片。

没等年轻人开口，班杰明就招呼道：“你看我这房间，太不整洁了，请你在门外等候一分钟，我收拾一下，你再进来吧。”他一边说着，一边轻轻地关上了房门。

不到一分钟的时间，班杰明就打开了房门，热情地把年轻人让进客厅。这时，年轻人的眼前展现出另一番景象——房间内的一切已变得井然有序，而且有两杯刚刚倒好的红酒，在淡淡的香郁气息里还漾着微波。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

可是，还没等年轻人把满腹的有关人生和事业的疑难问题向班杰明提出来，班杰明就非常客气地说道：“干杯！你可以走了。”

年轻人愣住了，既尴尬又非常遗憾地说：“可是，我……我还没向您请教呢……”

“这些……难道还不够吗？”班杰明一边微笑着，一边扫视着自己的房间，轻言细语地说：“你进来又有一分钟了。”

“一分钟……一分钟……”年轻人若有所思地说，“我懂了，您让我明白了一分钟时间可以做许多事情、可以改变许多的深刻道理。”

班杰明笑了。年轻人把杯里的红酒一饮而尽，向班杰明道谢后，开心地走了。

一个人只要把握住生命的每一分钟，就一定会有美好的一生。

算一算

一分钟能做这么多事，那么半年能做多少事？先让我们来算一算半年有多长。

1、半年有多长？（这里的半年时间，指的是考试到来之前的时间）

110天 2736小时 164160分钟

2、假设每天有10个小时学习，半年的学习时间有多少？

1100小时 66000分钟

四、讨论：半年时间能做多少事情

这么长的时间，我们能做多少事？

1、如果以15公里，小时的速度骑车，每天骑10小时，就是150公里，半年16500公里，足可以走遍全中国。

2、如果十分钟消除1个学习障碍，每天可以消除60个障碍，半年就可以消除6600个障碍，基本上可以消除学习上的疑虑了。

3、如果三分钟熟记英语单词1个，1小时就是20个，一天就是200个，半年就是22000个。

谈经验。学榜样

半年时间说长不长，但说短也不短，足够做好几件大事了，也足够我们做好考试的复习工作了。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

但是我们要做好复习工作，还必须具备一些条件。最重要的就是（在交流各自心得和采访所得的基础上，总结以下三条）：

（1）平静的心态

浮躁做不了事。心浮气躁、朝三暮四、见异思迁、过分担忧、斤斤计较、患得患失、害怕恐惧等都是不良的学习情绪，会影响学习的过程和学习效果。只有沉下心来，心无旁骛，学习才会有更好的效果。

（2）明确的学习目标

学习，尤其在复习阶段，必须有明确的目标，要提高复习的针对性。

（3）坚定的意志

没有目标、没有计划做不了事，没有毅力也做不了事。因而，我们要学会安排自己的时间，调整自己的心态。怎么安排时间，我们可以运用逆推法，即回过头来考虑。

五、故事链接

下面让我们一起来分享一段小故事，或许你听了以后，就知道该怎么做了（多媒体课件出示以下内容，有条件的学校可以上网直接点击该网页）。

想像五年后的你

一九七六年的冬天，当时我十九岁，在休斯敦太空总署的太空梭实验室里工作，同时也在总署旁边的休斯敦大学主修电脑。虽然忙于学校、睡眠与工作之间，但只要有多余的一分钟，我总是会把所有的精力放在我的音乐创作上。

我知道写歌词不是我的专长，所以在这段日子里，我处处寻找一位善写歌词的搭档，与我一起合作创作。我认识了一位朋友。她的名字叫凡内芮，仅十九岁的她在德州的诗词比赛中，不知得过多少奖。她的作品总是让我爱不释手。

一个星期六的周末，凡内芮热情地邀请我至她家的牧场吃烤肉。当她知道我对音乐的执着时，突然冒出了一句话：“想像你五年后在做什么？”我愣了。她转过身来，手指着我说：“嘿！告诉我，你心目中‘最希望’五年后的你在做什么，你那个时候的生活是一个什么样子？”

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

我沉思了几分钟，开始告诉她：“第一，五年后，我希望能有一张唱片在市场上，而这张唱片很受欢迎，可以得到许多人的肯定。第二，我住在一个有很多很多音乐的地方。能天天与一些世界一流的乐师一起工作。”

凡内芮说：“你确定了吗？”我慢慢稳稳地回答，而且拉了一个很长的Yes！凡内芮接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒算回来。如果第五年，你有一张唱片在市场上，那么你的第四年一定是要跟一家唱片公司签上合约。”

“那么你的第三年一定是要有一个完整的作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？”

“那么你的第二年，一定要有很棒的作品开始录音了。”

“那么你的第一年，就一定要把你所有要准备录音的作品全部编曲，排练就位准备好。”

“那么你的第六个月，就是要把那些没有完成的作品修饰好，然后让你自己可以逐一筛选。”

“那么你的第一个月就是要把目前这几首曲子完工。”

“那么你的第一个礼拜就是要先列出一整个清单，排出哪些曲子需要修改，哪些需要完工。”

“好了，现在不就已经知道你下个星期一要做什么了吗？”凡内芮笑笑说。

次年（一九七七年）。我辞掉了令许多人羡慕的太空总署的工作，离开了休斯敦，搬到洛杉矶。说也奇怪：不敢说是恰好五年，但大约可说是第六年，即一九八三年，我的唱片在亚洲开始销售，我一天二十四小时几乎全都忙着与一些顶尖的音乐高手日出日落地一起工作。

教师寄语

这个故事给了我们什么启示。我想已经不用我多说了，接下来怎么做，也无须我多言了。我想说的是，如果你经常询问自己“为什么会这样”，“为什么会那样”，则不妨再试着问自己“我是否很清楚’地知道自己要做的是什么、怎么去做”。另外，我还想为大家推荐一篇文章，就是——《花开不败——一个复旦女生的高三生活》（网络地址：<http://www.jxsdfz..com/bbs/printpage.asp?boardID=161D=1489>）。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

六、小结

1. 说一说这节课学到了什么。一分钟能做很多事，半年时间更能做很多事。关键是有志向、有目标、有计划、有方法、有毅力、有一颗永不言败的心。

2. “一分钟能做多少事”蕴含的道理有很多。它不仅教我们如何管理、经营自己，更重要的是它包含了生活的真谛。在活动延伸中，请同学们继续思考和参悟，把你们的心得通过邮箱发给我。

放下你的包袱

活动分析：

高三学生进入第二轮复习后，综合考试接连不断，面对紧张、枯燥的学习生活，面对不如意的学习成绩，面对父母、老师苦口婆心的说教，他们普遍感到思想压力较大、烦躁、对自己缺乏信心。此时，如果不能及时帮助他们调整心态

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

，树立自信，势必会影响到高考成绩发挥。本活动的意图有两个，一是想引导学生将长期压在心底的烦恼宣泄出来，放下包袱轻装上阵；二是想借助换“心”游戏，激发学生的自信心，坚定心中的信念，勇于挑战自我，做主宰自己命运的主人。

活动目标：

- 1、引导学生将心中的烦恼宣泄出来，并找到摆脱烦恼的有效方法。
- 2、激发学生的自信心，坚定信念，向自我挑战。

活动年级：高三

活动准备：

活动过程：

一、导入：播放《最近比较烦》的音乐，让学生带领同学放声歌唱。

歌词如下：

最近比较烦，比较烦，比较烦，总觉得日子过得有一些单调，
每天家里学校两头跑，身上还要背着个大书包。

最近比较烦，比较烦，比较烦，总觉得老师一个比一个难缠，
学校里测验是家常便饭，试卷每天要和我见几面。

最近比较烦，比较烦，比较烦，作业多是多得怎么也做不完，
书桌上还有一堆练习要赶，哎唷，想好好地睡一觉是越来越难。

最近比较烦，比较烦，比较烦，陌生的考场何处有我的同伴，
挥别了儿时的伙伴，现在的我不得不孤军奋战。

最近比较烦，比较烦，比较烦，数学题目难得是真不寻常，
脑细胞死掉一大半，得到的结果却是一个大叉。

最近比较烦，比较烦，比较烦，我比你烦，我梦见成绩册上红灯一串，
梦中老爸的脸色更难看，我偏寻不着那救命的止痛片。

学生总有大的小的麻烦，妈妈每天嫌我到家太晚。

同学生日一个接着一个，皮夹里面没有多余零钱。

老爸发现我的成绩下降，他就罚我半年不许上网。

午饭鸡腿太小，馒头没熟，晚上自习一直要到十点。

“脑轻松”已吃掉一大罐，效果怎么还是不够明显。

麻烦，麻烦，麻烦，麻烦，我很麻烦，麻烦，麻烦。

我的分数只有第一名的一半，额外的补习排得太满，名牌大学有些高不可攀。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

最近比较烦，比较烦，我比较烦，

我只是心烦还没有混乱，

好好努力最终会有回报，

“我”是我最甘心的负担，

不烦，我不烦，只有一点烦，你比我烦，我心甘情愿不烦，我不烦，人生很灿烂，我不烦……

——两位中学生作词

唱完这首歌，大家是不是很有同感？面对每天三点一线或两点一线的生活，面对不如意的学习成绩，面对父母喋喋不休的说教……很多同学可能在不经意间就会露出一句“烦死了！”

尤其是我们这段时间理综（文综）考试接连不断，一些学生大概还不太适应这种综合性考试，成绩不太理想，导致心情不佳，情绪不稳。那接下来，就让我们互相倒一倒心中的烦恼，把它们宣泄出来。

二、宣泄烦恼

每个学生拿出一张16开的纸，写出自己这段时间内心的烦恼，然后前后四个同学组成四人小组，小组内互相交流。

过渡：澄清了问题，我们就要解决问题了，接下来进入下一环节。

三、互帮互助，摆脱烦恼

每个同学把自己写的烦恼依次传给右手边的同学，右手边的同学看完后，思考假如你遇到类似的烦恼，你将如何摆脱烦恼，将你的解决办法写在纸上。依次类推，小组内三个同学都写完后，再将其交还给主人。

四、经验共享

找几个写有代表性烦恼的同学在全班交流，要求念出烦恼与解决的办法。
教师小结：

高三的学习生活的确很苦、很累，但是面对同样的学习和生活环境，大家的感受却是截然不同的。有的同学每天都开开心心，有的同学却整天闷闷不乐。其实，现实并不像我们的感受那样存在巨大的反差，只是我们看问题的角度不同而已。有人说“每天都接触阳光，心情就会灿烂；每天都看到快乐的事，心情自然就会快乐起来。”因此，我们要学会换个角度看世界，尝试从新的角

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

度调节自己的心情。有些时候，换个角度看问题，可能就会豁然开朗、心情舒畅。在这里，我想送给大家一句话：与其整天烦恼相伴，不如开开心心地生活。就像刚才歌中所唱到的那样：我不烦，人生很灿烂，好好努力最终会有回报。

五、游戏：换一换“心”

1、A、思考自己在学习方面无法做到的事，按心卡上的要求具体写出。

我无法做到……

我无法克服……

我无法实现……

B、找几个学生读出自己写的内容

C、在四人小组内，每个同学将自己写的内容大声读3遍，并让学生思考读这些话时的感受。

D、找几个学生谈感受

2、换一换“心”

A、改写心卡（内容不变，只改前面）

我不要做到……

我不要克服……

我无法实现……

B、在四人小组内，每个同学将自己写的内容大声读3遍，并让学生去体会此时的感受。

C、让学生交流

教师引导：

同学们，你们想改变自己的命运吗？你们无法做到、无法克服、无法实现的东西实际上就是你们今后努力的方向。下面，就让我们再换一换“心”

3、再换一换“心”（播放贝多芬的《命运交响曲》）

A、改写心卡（内容不变，只改前面）

我一定要做到……

我一定要克服……

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

我一定要实现……

B、在四人小组内，每个同学将自己写的内容大声读3遍，并让学生去体会此时的感受。（播放）

C、让学生交流

教师小结：

从“无法”到“不要”再到“一定要”，大家产生了不同的内心体验，既然明确了努力的方向，那就让我们向自我挑战，做主宰自己命运的主人吧！。

六、补充活动

课后将你计划如何实现自己目标的具体方法写在心卡的反面

活动参考资料

总复习阶段心理调节三注意

1、**不要让厌烦心理作怪。**随着总复习的越来越深入，复习的东西越来越多，考试、模拟不断，心理不免产生烦躁情绪。这时候同学们一定要明白坚持就是胜利这个道理，克服厌烦心理下决心坚持下去。

2、**学会经受挫折。**在总复习阶段有各种各样的练习和考试，不可避免地有一两次没考好，没发挥出正常水平，这是总复习阶段的正常现象。偶尔没考好的因素很多，要经受住这样的挫折，总结经验教训。

3、**克服焦虑心理。**同学们在总复习时心理处于高度紧张的状态，随着越来越多的练习，似乎不会的东西也越来越多了。其实，这是总复习当中必然会遇到的现象，这正说明你已找到各个环节中的漏洞了。在这时候你千万别打退堂鼓，以后再复习就感到比较自如了。

模考心理调节三要和三不要

高考的模拟考试或练习的目的是引起考生对自己问题的注意，使之对应试更有把握。成绩喜人的同学容易产生心理松懈，成绩不尽如人意的同学会产生复习焦虑，连参考的勇气都打了折扣。出现这些问题的关键在于他们被模拟成绩所困扰，忘记了模拟考试“发现问题，解决问题”的真实意图。如下的模考心理调节三要三不要，助你消除复习焦虑：

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

模考心理调节三要：

1、**要明确模考目的。**以积极的态度认识模拟考试的意图，转变观念。对于考生而言，没有比发现问题更值得庆幸的事了，这可以使今后复习的目标更加明确，解决问题的精力更易集中。

2、**要制订复习重难点。**将模拟考试中的错题集中分类，并与过去的错题加以比较，找出隐藏其后的知识难点“登记注册”，作为临考复习的重点，按计划逐一解决。

3、**要确立个人目标。**模拟考试成绩毕竟不能等同于中高考成绩，要根据自己的实力确立“跳一跳能得到，弯弯腰能将就”的个人奋斗目标。

模考心理调节三不要：

1、**成绩不理想时，不要自暴自弃。**努力排除消极信息的干扰，及时调整情绪，保持良好的应考心态，与家长共创一个良好的学习环境，专心准备应考。

2、**遇到困难时，不要封闭自己。**有了疑难及时咨询，尽早解决，不死钻牛角尖，也是十分重要的。

3、**正确认识自己，不要嫉妒他人。**看待他人成绩要实事求是。面对高考，大家都在努力，与其嫉妒或羡慕他人，不如虚心向他人求教有效的方法，提高自己的复习效率。

情绪宣泄的合理方法

1、倾诉法

向老师、家长或最信得过的朋友倾诉，一吐为快。把心中的不快、郁闷、愤怒、困惑等消极情绪，一古脑倒出来，会使你感到心理上轻松起来。或写日记。

2、转移法

当自己不开心的时候，把不开心的感觉转移到别的东西上去。例如自己考试考得不好，很不快乐，那就想想上个周末与家人去郊游的事情，或者想想昨天老师表扬自己勤奋学习的时刻，这时，我们会变得快乐，积极起来！

3、呼吸调节法

当自己觉得很不开心的时候，闭上眼睛，深吸气，然后把气慢慢放出来；再深吸气……如此持续几个循环。你会发现自己呼吸变得平稳，整个人也平静下来了！

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

4、表情调节法

当自己不开心的时候，到镜子面前对着自己扮鬼脸。你会发现自己也可以逗自己笑，笑起来的自己其实也很可爱，不开心的情绪也就不见了。

5、偷偷大哭一场

在你感到特别痛苦悲伤时，不妨痛痛快快地大哭一场。哭能有效地释放积聚的紧张，能调节心理平衡。痛哭是消极情绪积累到一定程度的大爆发，好比盛夏的暴雨，越是倾盆而下，天晴得也就越快。

6、借物宣泄

当你受了委屈或欺侮后，可以回到家关起门来，用力捶打你的被子、枕头，待捶打到疲乏时，你会觉得心里轻松了许多。这样做既让自己出了气又不会造成什么严重后果，大不了是枕头坏得快一点，不过重新换个枕头总比憋出一身病好多了。这可以把你毛茸茸的玩具熊、布娃娃等举过头顶，然后用力摔到床上，这样做也挺出气的。

7、欣赏音乐或运动等。

总之，要注意情绪排洪法的及时应用，这可以达到不良情绪的有效化解，使自身的精神堤坝达到坚不可摧，让精神之库不断注入振奋，欢欣与愉悦，让心境之水永远清澈与蔚蓝。

激励语：

——成功在于挑战自我

——

有志者事竟成。无论何时，人在心中立下“志”之后，才有可能坚定信念将事情做成功。

——

挑战自我才能成功。人生最大的敌人不是别人，而是自我。人只有战胜了自我，才能打败其他的敌人。

——

自信是成功的保证。凡事总得有自信，自信是通往成功大道的必由之路；有了自信，离成功也就近了一半。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

点燃生命自强的心灯

活动分析：

活动目标：

- 1、了解自强自立的生活态度对成才的影响作用。
- 2、了解自己对自己事情负责的态度。
- 3、树立、坚定自强自立的信念。

活动准备：

- 1、教师：用PowerPoint格式制作的教学课件。
- 2、学生：阅读、收集名人自我奋斗的故事；学唱歌曲《真心英雄》。

活动年级：高三

活动过程：

一、请您欣赏（3分钟）

由对课件画面出示的两幅画中的两种植物的生长状态的欣赏，引出两种不同的生活态度：自强自立及依赖他人。

1、画面欣赏。

其中一幅是一棵直立的树，另一幅是一株爬墙的藤萝。

2、老师提问：这两幅画中的两种植物，它们的生长状态是截然不同的。你能说说，由此我们联想到人在生活中的哪两种不同的生活态度吗？（提示：直立的树，攀附的藤）。

3、学生回答，出示板书。

树一直立—自强自立

藤—攀附—依赖他人

二、以人为镜（5分钟）

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

选取学生生活中的某些情景，评价这些行为哪些属于自强不息的表现？哪些属于依赖他人的表现？

1、引入：因为我们每个人的生活态度不同，所以我们在日常的学习生活中的表现也各不相同。下面，先让我们一起看看老师拍摄到的某些同学的生活场景，并评论一下，哪些是自强不息的表现，哪些是依赖他人的表现？

2、出示幻灯片。

①

“这样真省事！”：小李做作业，从不愿自己思考，总是偷偷抄同桌的作业。

② “请投我一票！”：小陈积极准备，参加了初二年级学生会干部的竞选。

③ “上课多累啊——

睡觉！. . .”：小李上课喜欢睡觉，别人说他，他总说：“我爸有的是钱！我学不学都可以上大学！”

④ “妈妈，我能自己洗衣服了！”：新学期，住进学校宿舍的小帆学会了自己洗衣服。

3、学生讨论、评价。

4、老师小结。

小李抄作业及上课睡觉，把学习当作别人的事，总想靠同学，靠父母。这是对自己不负责的行为，属于依赖他人的生活态度；小陈竞选学生会干部，希望能锻炼、培养自己的组织、管理能力，这是一种自强不息的表现；小帆自己学习洗衣服，实现生活的自理，也是一种自强不息的表现。

5、得出结论：自强不息是一种不依赖别人，靠自己的劳动生活，努力向上的负责的生活态度。

三、说说自己（8分钟）

1、要求联系实际，说说自己自强不息和依赖他人的例子。

2、学生思考，在练习本上各列举出5个例子，选2~3名学生发言。

3、老师针对学生的发言小结，并出示比较两类表现的两首小诗。

自强不息 依赖他人

自己洗衣做饭， 妈妈替我洗衣，

饭后扫地刷碗， 爸爸为我做饭，

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

学习担子不轻， 老师求我学习，
力所能及放心。 永远一事无成。

四、真情链接（7分钟）

1、阅读两则故事，一则来自新闻报道的《父子协议》，另一则是故事《智者的启示》。（具体内容见课件）

2、思考，分小组讨论：两个故事给我们的启示是什么？（学生自由发言）

得出结论：自强自立的生活态度才能有助于成才，只想生活在别人庇护下的人，永远也无法把握自己的命运。

3、学生展示课前收集的名人自我奋斗的故事，用以证明刚才得出的结论。

（2—3名学生发言）

五、集思广益（7分钟）

1、以学习小组为单位，组织讨论自己应该如何向别人学习，调整自己的生活态度。

2、选派代表发言。（3~4名学生发言）

六、心灵回音（4分钟）

将本课的学习心得浓缩成两句话分别送给自己和父母。

提示：送给自己的话应侧重于相信自己的能力，鼓励自己自强自立；送给父母的话应侧重于感谢父母的教育，并希望取得父母的信任与支持，不再长期包办各种各样的事情。

七、自立箴言（老师配音朗诵，1分钟）

月亮虽然能靠太阳的光芒照耀自己，但它本身并不会发光，等到太阳消失的时候，月亮再也无光彩可言了。这就正如生活中只有那些自强自立的人才能拥有生活一样，因为他们知道，仅仅靠别人的荣耀而自己不懂得付出的人，永远不可能真正拥有生活。

八、歌曲演唱（4分钟）

同学们，没有一个人的成功是随随便便的，没有一个人的成功是不经历风雨的，让我们一起在歌声中，点燃一盏自强自立的心灯，照亮我们生命的前程吧！

播放歌曲：《真心英雄》（全班合唱）。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

正视考试 轻松过关

活动分析：

考试既是检验学生学业水平的一种工具，也是升学、就业和选拔人才的主要手段，是每个人生活中不可避免，因而考试仍然是现代教育、学习中的一个重要环节。考试，为学生带来了无形的精神压力，使一些学生产生心理紧张与焦虑，特别是高三毕业生，他们面临着升学与就业的前途抉择，身上又背负着教师和家长的沉重企盼，其压力可想而知。如何帮助学生正确看待考试，轻松面对考试，在考试中正常发挥，考出好成绩就具有非常重要的意义。

活动目标：

- 1、了解过度考试焦虑的危害。
- 2、帮助学生有针对性地调整自己的应试心态。
- 3、指导学生掌握降低考试焦虑的方法。

活动准备：

将附录中的自评量表发给同学，课前做好。

活动年级：高三

活动过程：

- 一、围绕一位同学的求助信展开讨论

心理老师：您好！

我平时考试成绩一般都不错，可是一到重大考试，情况就不对了。一些平时不如我的同学却比我考得好得多，老师也替我惋惜。父母、老师都常劝我考试不

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

要紧张，考多少算多少。可我就是管不住自己，一遇到重大考试我就特别紧张。眼看就要期中考试了，我真不知如何是好?.....

读了以上材料，想一想你在以往的考试中：

- (1) 是否也出现过类似的情况？
- (2) 现在情况是否有了好转？
- (3) 对自己曾造成了哪些不良影响？

全班交流后教师归纳：考试焦虑是学生在考前出现的普遍心态，过度的考试焦虑会引起躯体不适、学习效率下降的后果。考试焦虑程度与考试效率并不成正比，而是呈倒U形曲线的关系。只有保持适度的焦虑，才能取得最佳的考试成绩。关于什么是适度的考试焦虑则要因人而异，一般来说，当你面临即将到来的考试时，感觉到一定的压力是很正常的，心中有些紧张和担忧，这反而会帮助你认真备考，并在考试时提醒自己应该注意的方面。但如果你的焦虑程度超出了自己情绪所能控制的范围，如考前彻夜难眠，考试时头脑一片空白等，那就需要找找原因了。

二、自信训练

1、教师简要说明自信训练的要点：①学会觉察个人消极的自我意识。由于某些消极的自我意识已成为习惯化的东西，同学们应在考前留心个人细微的生理变化，以便察觉问题的出现。这是控制考试焦虑的第一步。不但要勇于确认内心存在的真正问题，还要把它们具体化、条理化，以便问题的解决。②打破原有的消极思维定势。运用新的逻辑思维方式来评价你所遇到的困扰的真实性和危险性，看看这些担忧是否必要，你是否真的对它们无能为力。

2、小组讨论：如果出现了以下情形，你该如何面对？（可参照提供的范例，采用与同学辩论的方式，看看这些想法是否合理，为什么？最后得出正确的想法。）

- (1) 我没有别人做的题多，这次考试恐怕会出现问题。

正确的想法是_____。

(提示：明显夸大事实，只要认真复习过，就不可能一败涂地。)

- (2) 离考试时间越近，我越担心自己会考不好。

正确的想法是_____。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

(提示：毫无必要的烦心，自己虽无很高天赋，但以往的成绩证明起码智商正常。扎扎实实地做好各项复习工作是应取的态度。)

(3) 我讨厌考试，要能取消考试就好了。

正确的想法是_____。

(提示：想逃避考试是不可能的。这种想法只能使你担心，是你对考试的反应令你紧张不安。你完全有能力学会控制自己的情绪。)

(4) 要是考试失败，太对不起父母，在同学、老师面前很没有面子。

正确的想法是_____。

(提示：现在关心这个问题太不明智，你应该积极努力应试，给自己一个成功的机会。只有得知考试结果后，你才可以通盘考虑，重新制订目标。)

(5) 我在考试之前或考试期间的其他担忧_____

正确的想法是_____。

[例]

学生甲：我真担心这次考试再达不到父母的要求，又会挨批了。

学生乙：他们给你订了什么要求啊？

学生甲：150分的题要达到120分以上。

学生乙：这也太绝对了，你该给他们“洗洗脑子”，现在是高中，又不是初中，卷子有难、有易，关键还得看平均分。

学生甲：我从来不敢和他们讲。

学生乙：这就是你的错啦！父母又不知道学校的具体情况，你只要让他们了解这次考试成绩与上次考试成绩相比在班级中是进步了还是后退了。

学生甲：我倒从没有想过这一点。

学生乙：你知道，我父母对我的要求也特高，好像我是无所不能的，我可不想成为他们心态的牺牲品。

学生甲：对，只要咱们尽力了，多担心也无用。

学生乙：你总算想通了，有时间担心这担心那，还不如抓紧时间复习呢！

3、全班交流

4、老师小结：

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

我发现大家所担心的无外乎考试失败了怎么办?如果我们认真分析一下就不难发现考试焦虑的原因主要有两点：(1)

对考试结果看得过重、期望过高。(如：①担心考砸后，他人对自己的不利评价；②担心自我形象受到损伤；③担心未来的前途，等等。)(2)

对自己达到预期成绩信心不足。可以说二者落差越大，焦虑程度就越深。但是大家必须要明白成功与失败永远是一对孪生兄弟，很多时候的失败往往是你自定的。既然如此，为什么我们不能换一种角度去看待考试呢？

三、暗示实验

平时我经常会在考前听一些同学自言自语，如“不好了，刚才背的东西都忘了。”“这次考试别又重蹈覆辙”，等等。大家知道这些语言对你们有多大的作用吗？下面就让我们一起来做一个暗示实验。

用事先准备好的一段约33厘米长的线，下面挂着一个重物(如钥匙圈)。

实验操作

(1)用一只手提起线的一端，让重物下垂。

(2)运用自己的意念，使重物()。

(A)前后摆动 (B)左右摆动 (C)划圆圈

你知道重物为什么会摆动吗？

这就叫暗示。暗示是一种用含蓄或间接的方式，使某种信息让人接受，影响其心理、生理和行为。特别是不做说明论证，不直接提出要求、指令，对方不加思考、盲目附和接受。暗示可分为自我暗示与他人暗示；积极暗示与消极暗示；直接暗示与间接暗示；催眠暗示与觉醒暗示。

如果个体经常给予自己消极的暗示，严重地会影响到自身的生理反应。我曾经看过这样的事例：一个人不小心被关进冰库里，他想，冰库那么冷，自己肯定会被冻死，结果他真的死了，但当时冰库里的制冷系统并没有打开！还有一个犯人，被宣布要以放血的方式处死：他被绑在床上，蒙上眼睛，然后手腕就被“切开”了。犯人感到血出来，并听到血滴在器皿上的声音，他逐渐感到衰竭

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

，最后死掉了。事实上犯人的血管并没有被切开，滴血的声音也是伪造的，然而解剖发现，尸体竟呈现与失血死亡相似的病征！

暗示是有惊人的作用。在它的影响下，可以将有病的人治好病，也可以使无病的人生起病来。就比如，有的学生一到考试就胃痛，其实他的病因来源于一次偶然的急性胃炎，正好在考试前夕发作，因为紧张的复习加上生物钟的紊乱而发病。但自此以后，每当考试前，他都会暗示自己，“千万不能像上次那样胃病啊！”可是他越是这么暗示，胃病就越厉害。

现在，你是否意识到你的消极暗示语的危害性了？那就赶快给自己重新设计一些积极的考前暗示语吧！（在教会学生用暗示法克服焦虑时，一定要注意引导学生建立积极、正面的暗示，如“我一定行！”、“我会很放松”等，而千万不要让学生编写负面的暗示句，如“我这次考试不怕”、“我不要紧张”等。因为这种暗示是负面的，不但不会消除过度焦虑，反而会增加焦虑的程度。）

自勉的话： _____

四、降低焦虑水平练习（除了自信训练外，还可采用以下几种方法来降低考试焦虑。）

(1) **呼吸法**

舒服地坐在自己的座位上，双眼微闭，排除杂念，意念集中，进行胸腹式呼吸。

要领：通过鼻孔慢慢地将气吸入，使腹部鼓胀起来。气吸足后，再缓缓地用嘴与鼻同时将它呼出。练习3—5次。考试紧张时可用此法。

(2) **冥想法**

安静地坐在座位上，回忆过去发生过的一件最愉快的事，回记得越具体、越生动、越形象越好。此法可用在考试前，找一个安静的地方，坐着站着均可。

(3) **肌肉松弛法**

舒服地坐在自己的座位上，排除杂念，意念集中，双眼微闭，从头到脚进行放松训练，即通过言语(自我暗示)使头部—颈部—肩部—胸部—背部—双臂—腰

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

部—腿部—下肢的肌肉群逐步地交替进行紧张、保持、放松活动。一般紧张肌肉收缩后保持10秒，逐步放松20秒后，再进行一次。

提示：放松练习的时间长短因人、因地制宜，可以一日两次每次30分钟，也可以一日一次每次20分钟或更少，但务必持之以恒。这种放松完全是自我控制的，可以随时中止或继续下去。（可视课堂时间组织同学做几部分。）

（4）系统脱敏法

这是更为有效的方法之一：是利用条件反射原理，在紧张——放松的过程中，循序渐近地使学生对考试的过敏性反应逐渐减弱，直至消除的一种行为治疗方法。

五、结束语

考试焦虑本身并不可怕，可怕的是我们不能正确地认识它、控制它。

只要从降低过高考试期望和提高自信水平做起，大家就一定能让焦虑保持在适当的水平上，轻松面对考试。

活动参考资料

正确认识考试焦虑

我国有关学者认为，考试焦虑是在一定的应试情景激发下，受个体认知评价能力、人格倾向与其他身心因素所制约，以担忧为基本特征，以防御或逃避为行为方式，通过不同程度的情绪性反应所表现出来的一种心理状态。

考试焦虑是同学中普遍存在的一种现象。考试焦虑的原因无非是：①担心考砸后，他人对自己的不利评价；②担心自我形象受到损伤；③担心未来的前途；④担心应试准备不足。这些担心以一定的身体生理反应或思维阻抑状态表现出来。

考试焦虑的基本成分：

（1）认知成分。以担忧为特征，由消极的自我评价或他人评价所形成的意识体验。

（2）生理成分。内分泌系统和植物性神经活动增强而引发的特定躯体反应
免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

，如头痛、失眠、心率加快、胃肠不适、多汗、尿频、易感染传染病，女生甚至会出现月经失调。

(3) 行为成分。表现出一些不自主的反常行为，例如多余动作增加，看错、漏题、逃考、走神。

考试焦虑实际上是由以上三种基本成分交织而成的一种复杂的情绪反应。焦虑不足，则学习缺乏动力；焦虑过度，则学习效率反而下降。

考试之前的几项准备

1. 生理准备

(1) 保证充足的睡眠。睡眠是大脑皮层自然产生的一种生理反应过程。通过睡眠不但可以解除生理疲劳，而且可以结正常的新陈代谢提供补充营养的机会，从而保证人体机能的和谐与平衡。

(2) 保持健康。健康的身体是一切活动的基础，尤其是考试期间，一定要注意身体的保健。考前应该与往常一样作息，但休息时间可以适当增加一些。避免着凉和有关病菌的感染，应该尽可能少地出入公共场所，加强自我保护。

(3) 充足而适度的营养。美国麻省理工学院和华盛顿圣伊丽莎白医院的研究分别证明：乙酰胆碱对人的精神状态有重大的支持作用。如果缺乏乙酰胆碱，大脑的正常工作会受到影响，其明显的表现是记忆力严重下降。而补充一定量的乙酰胆碱，则记忆力明显增强；许多食物中都有这样的物质，如鱼类、肉类等。

卵磷脂可延缓脑细胞的衰亡，应多吃含丰富卵磷脂的蛋黄、动物内脏、鱼虾、豆制品等食物，此外，也可以吃些核桃、黑芝麻、杏仁、红枣等。脑细胞的能源是由血糖供应的，学生应注意热量摄入的均衡，定时定量。补充脑细胞的正常运作的重要营养素是维生素和矿物质，要保证营养素均衡地摄入。

考试期间的饮食以适度、均衡为宜。

2. 心理准备。

(1) 保持自信心。平时扎实的基本功和良好的学习习惯是自信心的基础。如果一
免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

个考生对自己都失去信心，那他就可能自暴自弃，或者会焦虑不安。所以培养和保持自信心是战胜紧张、焦虑的重要条件。

(2)调整心理状态。考生的心理状态一般有三种类型：①良好兴奋型。对考试充满信心，精神愉快，情绪稳定；②过度兴奋型。易产生紧张、焦虑等情绪；③消沉抑制型。表现为情绪低落，对考试难以保持应急状态。

保持适度的应急状态的简便做法是模拟考试的状态，使自己的生物钟与考试期相吻合，保持一定的亢奋状态。

实例摘引

高考文科状元褚涛说：保持状态最重要

准备考试是长期的事情，要想在最后一个月取得大的突破是不现实的。而考场上的发挥对成绩非常重要，考试状态的好坏可能造成最后成绩20—30分甚至更大的差异。因此，这时候最重要的就是保持良好的状态。

最好的心理状态应该是平静、愉快的。临近高考，没有必要给自己太大的压力，让自己太紧张。应该有意识地调整自己的生活节奏，保证充分的睡眠，保证体力。千万不要熬夜复习，这样可能对身体造成伤害，对考试有害无益。

到了最后一个月，已经在老师的带领下进行了两三遍的总复习，各门课的知识已经形成系统。这时候要再把每门课仔细复习一遍既没有时间也没有必要。利用这段时间把知识梳理一遍，不一定要写下来，只要做到自己心里明白就可以了。在复习中要特别注意拾遗补缺，对自己在前期复习中暴露出来的弱点和知识上的漏洞进行补救。

复习时一定要注意各科的均衡。每门课都要复习到，如果对自己的优势科目掉以轻心，结果往往不好。比如说自己的数学特别好，结果在考前10天就提前结束了数学复习，到考试的时候做题肯定会感觉手生，成绩有可能大幅度下降。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

在最后阶段不要采取“题海战术”的复习方法。最后阶段做一些练习是必要的，但是为了保持清醒的头脑，练习要特别讲求效率，题量不要太大，也不要浪费时间耗费在钻研难题上。练习的目的一方面是要保持解题的熟练程度，另一方面是要巩固自己的自信心，所以泡在题海里或一个劲儿地做难题都是不合适的。

对文科学生来说，最后一个月再去记忆一些陌生的知识是不必要的，最后这段时间应该复习一些基础的知识，比如英语单词、语文的文言文和历史年代等等。基础是最重要的。

———

摘自《北京青年报》

这里有一位已经步入大学校门的学生写的一篇文章，他在这篇文章中描述了自己当年在高考前的心态，我想可能对大家会有所帮助。

尽吾志而不悔

看到报刊上令人眼花缭乱的高校招生信息，我的思绪不知不觉又回到了一年前。

那时，我正在为高考作最后的努力。然而，随着考期的临近，一种奇怪的想法笼罩在心头：付出了这么多，我一定能成功吗？这样的疑惑在一次模拟考试失败后达到了顶点，以致我根本无心复习，一遍遍追问自己：高考，我能行吗？一分耕耘真的能有一分收获吗？爸爸看出了我的烦恼，他并没有说什么，而是在我的案头放了一篇文章，说的是三个同学同去参加作文竞赛，结果揭晓了，两个学生得了二等奖，而最优秀的那个却颗粒无收。他感到失意、懊恼，一夜未眠……令人出乎意料的是，第二天，他收到了通知，由于主办者的工作失误，把他的名字搞错了，他得的是特等奖。此时的他，却兴奋不起来，而是把“尽吾志而不悔”的字幅挂在了桌前。文章犹如一股清泉滋润了我的心，我释然

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

了，重新信心百倍地投入到复习迎考中。

转眼间，考试结束了，即将张榜，好多同学都有点沉不住气了，而我却十分平静，心中默默地说：尽吾志而不悔……

夏凌

[附录]心理小测试

测试一：

你考前的身心健康达到标准了吗？

A 经常有 B 偶尔有 C 很少有

- (1) 考试前几天，你失眠程度十分严重。
- (2) 复习考试阶段你因食欲不佳，引起营养不良。
- (3) 你有没有因生活与交际上的困扰影响考试的情绪。
- (4)

你有没有在重大的考试前夕，心里就一直想着：要是这次考试再失败，那一切都完了。

- (5) 每次考试期间，身上经常莫名其妙地出现不舒服。
- (6) 你是不是经常认为，如果考试失败，那是再丢人不过的事情。
- (7) 每当复习与考试期间，你有没有经常发现一些慢性疾病复发。
- (8)

你有没有在重大的考试或竞技比赛前认为，要是失败，就会极大地影响异性朋友对你的看法。

- (9) 你有没有担心考试成绩会输给某一位同学。
- (10) 你有没有认为不是读书的料，更不是考试的料。

测试二：

你的考试心理控制能力强吗？

- (1) 你有没有在考前注意稳定情绪，消除不必要的顾虑。
- (2) 你是不是经常注意安慰自己，相信自己，从容应战。
- (3) 你是不是经常从较坏的打算去争取最好的发挥。
- (4)

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

你是不是经常认为：只要自己尽最大努力，即使考试成绩很不理想，也没有任何怨言。

(5) 在考试开始时，你是否做到尽量放松，避免消极的自我称述。

(6) 你有没有从过去的考试失败中吸取教训，总结经验。

(7) 你有没有经常在班会上或更大的集会上发表演讲。

(8) 你有没有参加学校或班上举办的忧患竞技与竞赛活动。

(9) 你能不能经常在紧张的气氛下放松肌肉与神经。

(10) 你是不是常以愉悦舒畅的心情去参加考试。

评分与解释：

测试一、二中，凡选“经常有”的，得1分；凡答“偶尔有”的，得0分；凡答“很少有”的，得-1分。

测试一：得分越高越不好。得高分的同学，表明你们在考前以及考试过程中身心不够健康，得分越高，表明不健康程度就越严重。

测试二：得分越低越不好。得低分同学，表明你们平时在思想上不重视心理素质的训练，在考试前的心理准备不够充分，在考试过程中缺乏有效的心理控制能力。

优化考试心理 激发心理潜能

活动分析：

随着高考一天天临近，不少学生心里开始紧张起来，甚至导致记忆力下降、思维灵敏度降低、能解的题目往往解不出。明明知道紧张不好，但又无法克服。这是因为不少同学害怕高考，“患得患失”。事实上，高考并不可怕，就怕你怕它。教给学生一些简便易行且行之有效的高考心理训练方法，能够帮助学生消除紧张，激发潜能。

活动目标：

- 1、学会正视高考，与消极想法质辩。
- 2、使学生掌握一些简便易行且行之有效的高考心理训练方法，以消除紧张，激发潜能。

活动年级：高三

活动准备：

- 1、准备相关课件。
- 2、印发阅读资料。

活动过程：

一、导入：

随着高考日期的日益临近，一些同学的心理或多或少会发生一些变化，个别同学甚至到了谈考色变的地步。其实高考和我们平时的考试都是一样的，只

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

是我们赋予了它更多的意义罢了。记得毛主席在红军长征过雪山的时候曾对战士们说“你怕它，它就可怕，你不怕它，它一点儿也不可怕。坚持一下，咬咬牙，就过去啦”。这句话同样适用于高考。其实，高考并不可怕，就怕你怕它。我们每个人都有一件法宝，那就是心理的力量。“紧张”完全是一种“恐惧”的消极心理态度在作怪，我们可以尝试用积极的心理态度去克服和代替它，从而把自己解脱出来。这完全取决于我们自己，取决于我们是否自信，取决于我们是否镇定。

接下来，就让我们一起来进行高考心理训练。

二、高考心理训练

（一）排除杂念

许多人一生中，接受了许多消极的暗示：关于自己的能力；关于自己在集体中的角色；关于自己跑步的极限等等。不知大家是否知道正是这许许多多的暗示局限了你，使你不能逾越它而取得成功。

1、请看下面这些消极的想法，看看别人是如何摆脱这些消极想法的。

▲ “高考复习实在是太辛苦了，太紧张了！” ×

（不对！紧张主要是因为心理因素，因为学习不得法。使用正确的学习方法可以大大提高学习效率。）

▲ “我天生比别人笨。” ×

（不对！其实一般人都不会比爱迪生再笨了，可就是这个小笨孩，在母亲的帮助下恢复了自信心，从而用自己的“笨手笨脑”为人类留下了包括电灯在内的几百项专利发明！）

▲ “我虽然明白了以上道理，可惜太晚了。” ×

（这更不对！明白了即做，什么时候也不算晚。十年浩劫之后第一次恢复高考，录取比例是几百里挑一。有许多人十年荒废过去，仅仅复习了十天半个月，就脱颖而出，考上了清华、北大、复旦。如今，是谁在支撑这十三亿人的共和

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

国大厦？正是这批已届中年的知识精英！他们研制了风云号卫星，长征系列火箭……。现在，你们的时间不会比这批为民族负重的人更少了，你们完全能够成功！）

2、请同学们仔细检查一下你头脑中是否也有类似的消极想法，把它写出来，然后说服自己摒弃这些消极的想法。

3、教师小结：

看来大家都有一些消极的想法，今后凡是消极的暗示，应该学着全部抛弃！只有克服了心理禁区，你才能在实践中有所作为！

（二）自我激励

原苏联的大教育家，中学校长苏霍姆林斯基曾经作过一个实验：他让全班的同学都积极地用语言和行动来赞美一位相貌平平的姑娘，处处让她感到自己受欢迎，感到温暖和自信。一年后，奇迹果然出现了：不论长相、气质还是智慧，她都与以前判若两人，——激励造就了一位天使！苏霍姆林斯基用此来证明爱的力量，事实上，这就是积极暗示的魔力，是意念力的作用，是心理的力量！

其实，我们每个人都可把自己当成天使，也可把自己造就成天使。有位大师曾说过，人不能有傲气，但不可无傲骨。这傲骨长在哪里？它就长在你的心理上。我们不要人前逞强而内心自卑，我们应该谦虚平和而高度自信。那么，建议大家不妨就从现在开始，每天坚持进行积极的心理暗示。

1、大家可以坚持每天早、晚大声朗诵以下话语：

★我能够做到！ ★我正在达到我的目标！ ★学习是我非常喜欢的事情！

★学习和记忆对我来说是容易的！ ★我可以卓有成效地工作！

★我现在极其镇静……

建议用录音机录下来，每天放给自己听。反复几遍，直至深信不疑。当然也可以根据自己的弱点，设计另外一些积极的暗示语。

2、考前，要树立以下信念：（喊出你的名字，对自己说——）

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

- ★我能够在规定的时间内做出正确的答案!
- ★我知道我都记住了!
- ★我非常平静和充满信心!
- ★我的记忆是灵敏的，我的头脑是强有力的!

我曾经用此法指导过不少同学，使他们恢复了自信，干劲倍增！你不妨一试！

（三）智力训练体操

智力训练体操是通过一种途径，把你的潜在能力发掘出来，把你长期闲置的机器重新启动。每个人都有十个脑袋，如果你觉得一个不够用，就唤醒其他！

每天清晨和睡前，做完以上心理暗示，你就可以用以下的智力体操来挖掘你的潜能。（也可以在做完智力体操后做心理暗示。）

1、全身放松：（调身）

坐在舒适的椅子上或躺在床上，让自己全身的每一个部分都完全放松，默念“松……松……松……，空……空……空……，洞……洞……洞……（想象为○，即空洞）”。让自己进入全身放松的“气功状态”。

若你体会不到放松的感觉，可以在吸气后憋住，让全身每个部分都用劲：攥紧拳头、鼓起肌肉，体会这种紧张的感觉，然后边呼气边放松所有的肌肉，体会轻松的快感。

2、调整呼吸：（调息）

先介绍一种“逆腹式呼吸法”：

吸气时，下腹部凹进去；呼气时，下腹部鼓起来。这种呼吸法因为和通常的腹式呼吸相反，所以叫“逆腹式呼吸”。这种呼吸法加大了胸部隔膜的运动范围，使你的内脏在无形中得到了锻炼，因而也是强身健体的“呼吸体操”之一。

在以下的练习中，一律采用这种逆腹式呼吸。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

放松以后，闭上眼睛，用鼻子深深地吸一口气，在能够轻松地保持住它的情况下尽量多吸入空气，然后慢慢地呼出，并体会那种深深的放松感觉。（在做这个练习时要注意两点：吸气时要尽量做到平稳和连续；当你觉得肺里的空气都已呼出时，再尽量多呼出去一些。）

练习：深深地吸一口气，屏气，在心中默数三下，放松，然后非常缓慢地将体内的气体呼出，屏气，心中默数三下，再放松。

当你学会了这种基本呼吸法之后，即可进入以下练习——

吸气——1、2、3、4； 屏气——1、2、3、4；

呼气——1、2、3、4； 屏气——1、2、3、4；

重复四次这种四拍的呼吸练习，放松。

把呼吸再放慢一些，然后变成六拍，重复四次：

吸气——1、2、3、4、5、6； 屏气——1、2、3、4、5、6；

呼气——1、2、3、4、5、6； 屏气——1、2、3、4、5、6；

当你练到一定的程度以后可以把这种有节奏的呼吸再放慢到8拍，也重复四次。

3、活动：（调心）

人的意念是一种力，可以通过意念使全身的“能量开关”打开，广泛吸收宇宙空间里的能量为己所用（即给自己“充电”），从而养生益智、开发潜能。这也是对心理力量的一种最好解释。那么，我们的能量开关在哪里呢？就是我们全身的毛细孔！先学会用意念打开它！在做上述智力体操的时候，可同时想象自己已经和天地融合在一起，即所谓“天、地、人合一”，宇宙中的光、电、磁、声各种能量通过全身的数万个毛细孔被你徐徐吸入体内，贮存于丹田之中；而你体内的病气、浊气、疲劳之气则通过毛细孔呼出体外，射向天边。

虽然物理意义上的气体还是从鼻子里进出，但在意念上是全身吸气呼气。这在气功学上称为“体呼吸”，和印度的“瑜珈功”有异曲同工之妙。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

不光是做智力体操的时候可以这样调整意念活动，平时走路、跑步、听课、睡觉等等时候均可采用逆腹式呼吸。只要你愿意，随时随地都可以练，并且不会影响正常的学习和工作。

在你学会并练就“调心”技术之后，你就可以“心想事成”了！

三、结束语

不是天才难于造就，而是天才对自己的秘诀秘而不宣，或者一般人视而不见。现在你知道了秘诀（自信、自我暗示和具体技巧），那就赶快行动起来吧！早一天开始早一天成功！

活动参考资料：

飞翔的蜘蛛

信念是一种无坚不摧的力量，当你坚信自己能成功时，你必能成功。

一天，我发现，一只黑蜘蛛在后院的两檐之间结了一张很大的网。难道蜘蛛会飞？要不，从这个檐头到那个檐头，中间有一丈余宽，第一根线是怎么拉过去的？后来，我发现蜘蛛走了许多弯路——

从一个檐头起，打结，顺墙而下，一步一步向前爬，小心翼翼，翘起尾部，不让丝沾到地面的沙石或别的物体上，走过空地，再爬上对面的檐头，高度差不多了，再把丝收紧，以后也是如此。

蜘蛛不会飞翔，但它能够把网凌结在半空中。它是勤奋、敏感、沉默而坚韧的昆虫，它的网制得精巧而规矩，八卦形地张开，仿佛得到神助。这样的成绩，使人不由想起那些沉默寡言的人和—些深藏不露的智者。于是，我记住了蜘蛛不会飞翔但它照样把网结在空中。奇迹是执着者造成的。

充满自信 挑战极限

活动分析:

质量检查硝烟甫定，高考冲锋号即将吹响。而学生获悉有关质量检查结果的信息后，反应各异：“线上”的似乎逃过了一劫，“线中”的惶惑不安，“线下”的则望“线”兴叹……针对学生普遍存在的身心俱疲的实际情况，特别是临战前自信心匮乏的心理问题，利用班级心理辅导活动课，化心理教育于无形，激发学生斗志，积极挑战极限，最大限度地发掘自我，以期取得理想成绩。

活动目标:

使学生充分认识自信的重要性，从而坚定信心，挑战极限。

活动准备:

钢琴曲磁带、诗朗诵《我微笑着走向生活》。

活动对象: 高三

活动过程:

师：我们现在都很关心各方面的信息，昨天我们刚刚和B城一中的老师座谈，他们带来了B市的一些消息。很巧，我们年段也刚刚发了一套B市语文试题，它的作文材料是这样的：一位作家在给儿子的信中写道——

你人很聪明，但对于你即将从事的事业来说，意志还不够坚强：你说不喝可乐，果然就不再喝了；但考试小挫后屡次发誓不玩游戏机，却常常挡不住诱惑。这就是说，小事尚可，中事不够，大事更不够。聪明是一种财富，意志是更大的财富。聪明人办小事，坚强者办大事。战斗最难坚持的是最后三分钟，孩子，一定要坚持，越不能坚持越要支持。黎明前最黑暗，胜利前最容易绝望，成

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

功前最渺茫……试卷印到这里就没有了，大家一起来想一想，后边的作文要求该是以什么为话题呢？

生：人要学会坚强，才能有所成就。

师：很好。还有材料中反复提到“黎明前”，“胜利前”，“成功前”，这里面包含着什么道理吗？

生：人在这个时候体力上、能力上都已经到了极限，所以最容易绝望。

师：真的到了极限了吗？（板书美术字“极限”）我们来做一个生物实验：这是一只透明的玻璃杯，里面是一只跳蚤，杯子的高度跳蚤可以轻松跳出，上面加上一个盖子。请观察——

跳蚤一次次奋力跳跃，一次次失败，经历若干次之后，拿掉盖子，请填写实验结果……

生：跳蚤没能跳出杯子，是盖子这条线限制了跳蚤。其实，跳蚤是在一次次的失败中丧失了自信，而一旦丧失了自信，就只能坐以待毙。

师：很好。刚才所做的是动物实验，我们再来看“死囚实验”——科学家和有关部门与一判了死刑的身强力壮的男子签了一份“生死合同”，不告知其实验内容，只告知生与死的机率各占二分之一。生，则获自由；死，等于执行了原判。实验开始了，在一个漆黑的屋子里，男子感觉到他被绑在一张床上，听到手术器械的声响，还有一只金属盆放在地下的声响，接着，有人在他的手腕上重重地切了一下，接着，寂静的屋子里，只听到手腕下面的金属盆里发出的嘀哒声……实验时间到了，请猜测实验结果。

生：男子死了，他是被吓死的。他以为那嘀哒声是他手腕上流下的血，可实际上那是用于实验特制的。

师：你很聪明。生活中，我们是否也曾为那看见或看不见的线而心生恐惧呢？

（学生会心地笑）这就让我想起了这次省质检的“切线”，有些同学的表情真

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

的是天气预报，晴转多云。这条线能说明什么呢？它只代表我们前一阶段的努力程度，它的作用也就只有一个：促进我们向更高的目标前进。如果我们以“一线”而定“终身”，那么这次质检岂不失去了意义？很多时候我们是自己在吓自己，而一旦我们认识到了这一点，那么很多看似不可做到的事情也就轻松地做到了。大家一定会有这方面的体会的，谁来讲一讲？

生：我这次参加体育考试，800米测试是我最担心的，因为我平时的成绩最好的时候是2分26秒，这个单项成绩距考本科线所需的90分，最低要在800米比赛中再提高2秒钟，我很没信心。这时，老师、同学、家长都鼓励我，说我一定能行。我一方面加紧体能训练，一方面加强心理素质训练。比赛的时候，我心里只有一个念头：我能行，我一定要超过2分26秒，于是，咬紧牙关，拼命地跑，结果我的成绩是2分24秒，总成绩刚好90分。我想，人只有敢于向自己挑战，才能超越自己，超越极限。

师：好，超越极限！（板书“超越”两字，与“极限”两字用不同颜色的粉笔，并配以简单图案。）

生：这使我想起了一个故事——
曾经有一位世界短跑冠军，他所创下的世界纪录经过各方面的专家鉴定，说已达到了人类短跑的极限，这就意味着再不会有人打破这一纪录。有一次，一位年轻的运动员打破了这一纪录。当时的摄像机记录下了这一辉煌的时刻，只见他在冲到终点的一刹那，嘴里在嘀咕着什么。事后很久，一位细心的记者发现了这一细节，穷追不舍，终于得知，他说了这样一句话：上帝啊，那扇门原来是虚掩着的……

师：好！我们祝愿XX同学文化课成绩也能勇于超越，推开北京体育学院的大门！并送给XX同学一句莎士比亚的名言：“懦夫未死之前已死过数次，勇士一生只死一次。”

生：有一个材料也能说明这一问题——
世界著名音乐指挥家小泽泽尔，一次去欧洲参加大赛，在进行前三名决赛时，
免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

他被安排在最后一个参赛。评判委员会给他一张乐谱，他全神贯注地指挥一支世界一流的乐队演奏。突然，他发现乐曲中出现了不和谐的地方，开始他以为是演奏错了，就让乐队重奏了一遍，但仍觉得不自然。这时，在场的作曲家和评委都郑重声明乐谱没有错，而是他的错觉，他被大家弄得很难堪，在这庄严的音乐厅内，面对几百名国际音乐大师和权威，他不免对自己的判断产生了动摇，但是，他考虑再三，坚信自己是正确的，于是，大吼一声：“不！一定是乐谱错了！”喊声刚落，评委们立即站立向他报以热烈的掌声。原来，这是评委们精心设计的一个圈套，小征泽尔以其高超的音乐素养和独立自信的品格，获得了大赛的桂冠。

师：这是很好的一则材料。自信可以使自己脱颖而出，事业有成。可我觉得这毕竟是世界级的人物，他的成功首先源于他不俗的音乐素养，有否普通人因有自信而成功的例证呢？

生：《禅宗》里有这样一个故事——

古代有一个智勇双全的将军率军对敌，但双方兵力悬殊，将军全部人马只及对方十分之一，因此，众将士有点信心不足。将军就到一座庙里求神问卜，然后，他取出一枚铜钱，当着众将士说：“胜负在天，让神灵决定我们的命运吧！如果铜钱落地后正面朝上，神将保佑我们战无不胜；如正面朝下，是神让我们失败，我们只有听天由命。”说着，将军向上一抛，铜钱落地，正面朝上，顿时全军欣然，接着将军又抛了一次，还是正面朝上。这样，将士们欢腾雀跃，士气大振，终于获得全胜。凯旋后，将士们纷纷提出要感谢神灵，这时，将军才拿出铜钱让大家看，原来，这枚铜钱的两面都是正面，众将士这才恍然大悟，保佑他们获胜的，不是神灵，而是自己。

师：非常精彩的一个故事，更多的时候，我们自己就是自己的上帝，充满自信则能创造奇迹，战无不胜。说到这里，我想到了唐宋八大家之首韩愈，大家知道吗？他参加了两次补高考，第一次的科考题目是《不迁怒不贰过论》，他自觉写得很好，却榜上无名；第二年，仍然是这个题目，仍然是那个主考官，他将去年的文章原封不动地抄了上去，结果他高中了。从这个意义上讲，我们大

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

可不必为一次省质检而自信心大减，苏轼说得好“厚积而薄发”，我们十年磨一剑，只要自己不吓倒自己，就没有什么可以把我们吓倒。其实，恐惧是一种很正常的心理现象。在这里我想向大家提一个历史问题：美国最有作为的、最大胆的总统是哪一位？

生：罗斯福。

师：对。可你们知道他小时候的故事吗？

生：……

师：他小时自卑、胆怯、神经质、体弱，他怕大灰狼、士兵、劣马，怕老师提问读课文……有一次，他读到一本书，书中的主人公和他很相似，书中有一位英国舰长，他告诉主人公克服恐惧的方法，就是装作不害怕，这样不知不觉就真的不害怕了。罗斯福如法炮制，真的如愿以偿。你看，连如此伟大的人物也不过如此，何况我们呢？

生：其实，我们更多的人都是平凡的普通人，但这并不妨碍我们做伟大的事，我觉得对伟大的定义，应该是自己内心的一种体验，我们可以做自己的伟人，从这个意义上讲，战胜了自己的人，就是最伟大的人。

生：我在这方面小有体会。其实大家都知道，我以前经常控制不住自己去打游戏，经过一段时间的艰苦磨练，我终于克制了自己，这次省质检我前进了六十几名。我不敢保证高考我肯定也会这么好，但有一点我深有感触，那就是一个人要敢于向自己挑战，才能有所作为，否则，他将一事无成。海明威的《老人与海》中的主人公圣地亚哥说过，“人不是为失败而生的，一个人可以被毁灭，但不能给打败”。

师：多好的名言啊！这位同学的事例是我们很好的一个借鉴，他就是一个真正的男子汉。什么叫伟人？有一位伟人说得好：“伟人之所以看起来伟大，只是因为我们在跪着，站起来吧！”知道这位伟人是谁吗？—

他就是卡尔·马克思。

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

生：由马克思这句话，我想到人的心态真的是很重要。有一个故事——从前有个人，生活得很快乐。但他总担心这种快乐丢失。一天，他弯下腰想看一看快乐还在不在，这一看可不得了，他的快乐突然间不知去向。这人急得团团转，弯着腰低着头开始寻找，但找遍了山川田野的每一个角落，快乐还是无影无踪。他绝望地直起身，自言自语道：“不找了，随它去吧！难道我要一辈子这样弯着腰吗？”说也奇怪，就在他抬起头的刹那，快乐突然又回到了他的身边，顿时他明白了快乐的真谛。这个故事非常形象地阐释了一个道理：刻意追求会失落，快乐存在于充满自信不断进取和奋斗的途中。

生：我觉得这是要我们在有了充分的自信之后，全身心地投入到自己的事业中来。由此我想起了《韩非子》中讲过的一个故事——赵襄子向王子期学驭马驾车，不久，两人进行比赛，但赵襄子换了三次马，均失败了。于是，就抱怨王子期没把驭马驾车的技术全部传授给他。王子期回答：“不是我没有教给您，是您运用不当。驭马驾车的首要之点，是让马的身体安于驾车，人的注意力集中在马上，此后才能加速快跑。可您呢？跑落后了一心想的是追上我，跑在前面了一心想的是怕我赶上来，把全部的心思用在了比赛的输赢上，还有什么心思去驭马驾车？这就是您输了三次的原因。”

师：这一点至关重要。既要有勇于挑战的自信心，又要有专心致志的劲头，才能获胜。

生：这又让我想起古希腊神话中西齐弗的故事——西齐弗受到大神的惩罚，要他每天把一块石头推到山顶，可是到了夜里，这块石头又会自动滚下来，于是，第二天他还得往上推，这样日复一日，永无休止。大神就是要通过如此的手段折磨他的心灵，使他在不断的打击中走向毁灭。然而，他却没有被这种惩罚所摧垮，每天迎着太阳专心一致地向山顶推动那块大石，以不屈的意志迎战这近乎残酷的苦难，终于争得了最后的自由。

师：大家的发言真是精彩极了！有了充分的自信，有了顽强的冲劲，我们定能

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化

挑战极限，超越自我。两千年前的阿基米德有一句名言，经常出现在电视广告中，它是什么？

生：如果给我一个支点，我就可以撬动地球！

师：有如此豪言壮语之人，定是无所畏惧之人。是的，有了自信，每个人都可以实现心中的梦想，为了美好的明天，冲锋吧！

生：我这里有一首汪国真的诗，与大家共享。（配乐诗朗诵）

我微笑着走向生活

无论生活以什么方式回敬我

报我以平坦吗

我是一条欢乐奔流的小溪

报我以崎岖吗

我是一只凌空飞翔的燕子

报我以不幸吗

我是一根劲竹经得起千击万磨

生活里不能没有笑声

没有笑声的世界该是多么寂寞

什么也改变不了我对生活的热爱

我微笑着走向火热的生活

（在音乐声中结束活动）

免费提供展示、宣传、互动解惑平台，欢迎你注册加入，一起为心理学的本土化、大众化、应用化