**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动计划**

嘉定区实验小学“放飞心灵”心理社自成立以来，以其丰富的社团活动，良好的社团风气，优秀的辅导老师，树立了良好的社团形象，在同学中口碑极佳。心理社秉着使同学们以最高的效率，最好的状态投入学习中的一贯宗旨，使得越来越多的同学倾心于心理社，为使得同学们对于心理知识有更多的了解，故在该学期开展心理游戏培训活动。

**参与对象：**

3~5年级有兴趣的学生

**社团活动内容安排：**

**第二周：情绪气象台** 认识情绪，转化情绪

**第四周：性格魔法棒** 认识性格，重塑性格

**第六周：我的新名片** 认识自己，形象管理

**第八周：未来不是梦** 认识自己，规划自己

**第十周：做时间的主人** 了解时间，掌管时间

**第十二周：合格的倾听者** 了解倾听，学会聆听

**第十四周：丑小鸭变形记** 了解自己，重塑信心

**第十六周：好人缘的秘密** 了解人性，赢得人心

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 2 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **情绪气象台** |
| 目标：认识情绪，转化情绪  概念：情绪没有好坏  方法：选择适合自己的方式来表达情绪  课程内容：  （1）开场游戏：雨点变奏曲（活跃气氛）  （2）互动：请同学们一起来说一说这些图片都代表什么情绪？（PPT呈现不同表情）  （3）互动：大家比较喜欢以上哪些情绪呢？（引出：情绪分为正面情绪和负面情绪）  （4）互动：请同学们说一说正面情绪和负面情绪分别还有哪些？  （5）提问：情绪有没有好坏之分？（用人会生病的例子来说明）  （6）提问：当有负面情绪时，同学们会如何处理呢？  （7）游戏：吹气球（引出：有情绪要合理的释放，不然气球爆炸了会产生伤害。）  （8）帮助同学们区分表达情绪的方式是否合理  （9）结合实例教会同学们正确疏导负面情绪的方法，如：流泪、打枕头、倾诉、运动等等  （10）尾声互动：一起唱《幸福拍手歌》  总结：情绪没有好坏，选择不伤害自己和他人的方式来表达情绪。 | |

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 4 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **性格魔法棒** |
| 目标：认识性格，重塑性格  概念：性格没有好坏  方法：爱自己多一点  课程内容：  （1）开场游戏：大风吹（活跃气氛）  （2）互动：把动物和相对应的个性特点进行连线  （3）思考：人有哪些性格特征？是单一的还是并存的？  （4）体验游戏：A对B说：自己有哪些特质；B问A：为什么你有这个特质？然后互换。  （5）情景分析：他们分别适合什么岗位（引出：不同性格特质的人适合不同的领域和岗位，性格没有好坏。）  （6）思考：性格可以改变吗？（先天的无法改变，后天形成的可以改变）  总结：性格没有好坏，发挥性格的优势，克服缺点和不足。  **IMG_0676** | |

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 6 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **我的新名片** |
| 目标：认识自己，形象管理  概念：没有完美的人，每个人都是独一无二的  方法：发挥优点，接纳不足  课程内容：  （1）开场故事：小骆驼的疑问  （2）互动：伸出自己的手和身旁同学的手对比一下，一样吗？哪里不一样？（大小、胖瘦、皮肤颜色、手心的纹路等等）  （3）自己的左手和右手一样吗？有完全相同的两只手吗？（引出没有完全相同的两个人）  （4）互动：画手（用笔画出独一无二的手形）  （5）借助手还能全新认识我们自己（大拇指代表自己最棒的地方，食指代表兴趣爱好，中指代表优点，无名指代表最宝贵的品质，小指代表缺点）一一互动。  （6）抓米游戏：即使缺点也是我们的一部分，构成了完整的个体。  （7）结尾：小故事的分享（接纳自己的不完美，扬长避短）  总结：世上没有两个相同的人，我们每个人都是独一无二的存在；世上没有完美的人，总有缺点和不足，要接纳自己的不完美。 | |

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 8 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **未来不是梦** |
| 目标：认识自己，规划自己  概念：每个人都有无限可能  方法：找到自己喜欢并适合的事  课程内容：  （1）开场游戏：比长短  （2）寓言故事：“狮子与狮子狼”、“小鼠与狮子”  （3）从多个角度全面认识自己：生理的我、心理的我、社会的我  （4）造句游戏：两两一组，从多角度以“我是 ”介绍自己  （5）窗子中的我：自己知道、自己不知道、别人知道、别人不知道  （6）体验游戏：“同学眼中的我” 两两一组，A问B：“你是谁”，B回答：“我是…”；B问A：“我是谁”，A回答：“你是…”，2分钟后互换。（通过他人认识自己，游戏结束分享感受）  （7）互动：你最想从事什么职业？从事这个职业，你的性格有哪些优势和不足？怎样克服缺点和不足呢？  总结：充分结合自己的特点长处和兴趣爱好，每个人都能在属于自己的领域发光发热。 | |

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 10 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **做时间的主人** |
| 目标：了解时间，掌管时间  概念：珍惜时间，快乐高效的学习  方法：分列计划、将事件分类  课程内容：  （1）开场谜语：世界上哪样东西是最长的又是最短的，最快的又是最慢的，最能分割的又是最广大的，最不受重视的又是最珍贵的；没有它什么事情也做不成；它使一切渺小的东西归于毁灭，使一切伟大的东西生命不绝。（时间）  （2）互动：请同学们想一想时间有哪些特点？（每天24小时不变、无法停止、不复返、）  （3）PPT分享：时间银行  （4）思考：你对自己的时间规划满意吗？  （5）讨论：案例中主人公不能合理利用时间的原因（没有时间规划、拖拉、分不清任务的轻重缓急）  （6）以“轻、重、缓、急”为四个维度进行任务分类，请同学们将PPT上呈现的事件分类  （7）学会分别制定每学期、每月、每周、每天的学习计划  （8）思考：一分钟能做哪些事？（善于利用碎片时间）  总结：时间对每个人都是公平的，时间是有限的，要有时间管理的意识和方法，利用点滴时间，劳逸结合。 | |

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 12 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **合格的倾听者** |
| 目标：了解倾听，学会聆听  概念：先听后说，耐心倾听是一种能力  方法：眼睛注视对方、适当微笑、点头表示肯定等等  课程内容：  （1）开场游戏：伞面抓住伞柄（引出认真倾听）  （2）互动讨论：《小金人的故事》为什么第三个小金人最有价值？（倾听的价值）  （3）互动讨论：上帝分配给人两只耳朵，而只给我们一张嘴巴（多听少说）  （4）体验游戏：我说你做（思考：为什么有的同学做的又快又准，而有的同学总是出错呢？）  （5）互动：如何有效的倾听他人？（从眼神、表情、动作、言语等方面分别进行示范，请同学们俩俩进行练习）  （6）倾听的三个小技巧：专心、耐心、会心  （7）现场体验：同学们俩俩一组，A对B说一说昨天晚上吃了什么、做了什么，B练习耐心倾听，完成以后相互分享感受。  总结：我们都希望被理解，那么我们是否首先具备了理解他人的能力呢？与人相处时倾听是非常重要的，先听后说，尊重他人，也被他人爱戴。 | |

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 14 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **丑小鸭变形记** |
| 目标：了解自己，重塑信心  概念：成为最好的自己  方法：自我鼓励和肯定（积极的心理暗示）  课程内容：  （1）开场游戏1：一分钟可以鼓掌几次？  （2）游戏2：装满水的杯子还能装下几个回形针？  （3）分享游戏心得：我们的能力往往大于自己的想象  （4）互动：自信和不自信的人的区别是什么？  （5）如何成为一个有自信心的人？（每一小点都适当互动）  （6）观看视频：生命的起源（片段）并分享观后感（我们生来就是第一名，相信每一个当下都是最好的自己）  （7）结尾：集体朗诵诗歌《为自己喝彩》  总结：人的潜能是无限的，相信自己，给自己鼓励，不用和别人比较，成为最好的自己。 | |

**嘉定区实验小学“放飞心灵”社团活动记录**

第 16 周

|  |  |
| --- | --- |
| 活动主题 | **好人缘的秘密** |
| 目标：了解人性，赢得人心  概念：拥有好人缘并不难，从改变自己开始  方法：练习微笑、学会欣赏  课程内容：  （1）开场游戏：马兰开花（请10名同学上台，其余同学一起念儿歌）  （2）互动：请同学们分享“找到朋友”和“没有找到朋友”分别是什么感受？（引出：朋友对我们的意义，我们都想拥有好人缘）  （3）互动：前后左右讨论什么样的人能拥有好人缘？（请个别同学分享，PPT上归纳几方面特点）  （4）思考：如何给人留下良好的第一印象？  （5）互动：PPT展示各种表情的图片，请问同学们哪个表情最漂亮？  （6）体验游戏：练习微笑  （7）互动游戏：学会欣赏（请一位同学站上台，一排同学真心的夸奖他，然后分别分享感受）  （8）尾声：共唱《当我们同在一起》，最后给身旁的小伙伴一个拥抱，说“谢谢你成为我的同学，和你一起上课我很幸福！”  总结：拥有好人缘并不难，每天练习微笑、学会欣赏他人，做一个积极乐观的人，成为他人值得信赖的好朋友。 | |