

开启高中新旅程

——高中生入学适应心理辅导课

◎ 张凯歌 (山东省济南中学, 济南 250109)

关键词: 入学适应; 社会计量; 同伴支持; 高一学生

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2024) 23-0036-05

高中生活, 是每一位青少年成长道路上的重要转折点。从初中升入高中, 学生面临着来自学习、人际、生活等各方面的变化与挑战。面对全新的环境, 他们往往会感到茫然无措, 甚至会产生焦虑情绪。这一现象在开学初接受心理辅导的来访学生身上得到了明显的印证。

本节课秉持焦点解决心理技术理念, 以聚焦问题解决为辅导取向, 旨在引导高一学生看到自己在生活、人际、学习中遇到问题的普遍性及资源所在, 能够学会运用自身资源及团体的智慧, 掌握有效应对环境、人际和学习等多方面适应性问题的基本方法, 正确认识和接纳高中生活的新变化, 建立起对高中生活的美好期待。

【活动目标】

1. 认知目标: 评估自己的入学适应状态, 洞察入学适应性问题的普遍性, 由此产生情感共鸣, 正确认识和接纳高中生活的新变化, 从困境中看到希望和资源。

【活动背景】

从初中升入高中, 学生面临着来自学习、人际、生活等各方面的变化与挑战。面对全新的环境, 他们往往会感到茫然无措, 甚至会产生焦虑情绪。这一现象在开学初接受心理辅导的来访学生身上得到了明显的印证。

【活动方法】

视频分享、课堂作业单、小组讨论、教师讲解、绘画。

【活动准备】

视频《鹤》、折叠小书、彩笔、轻音乐。

【活动对象】

高一学生

【活动时长】

一课时

【活动过程】

一、团体暖身阶段: 适应概况小调查

师: 我会说一些句子, 请同学们做出相应的动作, 如果你同意或符合你, 请你将右手高高举起; 如果反

2. 情感目标: 以理解和接纳的态度面对入学以来遇到的各种问题, 提升解决问题的希望感和自信心, 获得成长与适应的能力, 建立对未来校园生活的美好期待。

3. 技能目标: 挖掘自身解决问题的潜在资源, 在同伴互助下获得解决适应性问题的智慧与策略。

【活动方法】

视频分享、课堂作业单、小组讨论、教师讲解、绘画。

【活动准备】

视频《鹤》、折叠小书、彩笔、轻音乐。

【活动对象】

高一学生

【活动时长】

一课时

【活动过程】

一、团体暖身阶段: 适应概况小调查

师: 我会说一些句子, 请同学们做出相应的动作, 如果你同意或符合你, 请你将右手高高举起; 如果反

对,双臂在胸前交叉;如果是中立,则双臂平举。

- (1)今天食堂的饭菜很好吃。
- (2)我昨晚睡得很好。
- (3)我昨天和父母通了电话。
- (4)我常常想念初中的老师和同学。
- (5)我能叫出班级中所有同学的名字。
- (6)我感觉学习上有些吃力。
- (7)我感到每天的生活节奏很快。
- (8)我第一次离家开始独立的寄宿生活。
- (9)我最近的情绪不稳定。
- (10)我希望获得高质量的高中校园生活。

师:从刚才的小调查来看,我们在感受升学喜悦的同时,也面临着来自各方面的适应与挑战。所以通过这节课,老师想和大家一起开启高中新旅程,来寻找获得高质量高中生活的答案。

设计意图:采用社会计量,从概况上了解学生的适应情况,以肢体上的“动”带动“感受”,启动课堂气氛,引出本节课的主题。

二、团体转换阶段:小鹈鸟的成长

播放视频《鹈》。

师问:第一个问题,大家在观看的时候思考,视频中哪个点最打动自己,让自己印象最深刻?

生1:小鹈鸟的妈妈不溺爱孩子,适时放手,让小鹈鸟自己去觅食。

生2:小鹈鸟第一次找到食物之后,兴奋地跳跃,还有寄居蟹和小鹈鸟之间的互动,都令人印象深刻。

师:视频中的小鹈鸟第一次学习觅食,它由初次面对新环境(大海)时的恐惧到最终克服恐惧,享受觅食的乐趣,这个过程跟学生适应环境的过程类似,很多学生由视频联想到了自己当前的处境。

师问:第二个问题,小鹈鸟最后为什么能成功?有哪些因素在起作用?

生3:小鹈鸟跟寄居蟹学会了躲避海浪的方法。

生4:小鹈鸟不怕困难,也不逃避困难,在经历过被海水淹没之后,依旧愿意尝试觅食。

生5:小鹈鸟的妈妈一直在鼓励和引导它。

生6:小鹈鸟很勇敢,在困难面前从不打退堂鼓。

师小结:同学们回答得都很有道理,小鹈鸟最

终能成功,得益于寄居蟹的帮助、妈妈的鼓励,还有我们大家都很认可的一点,那就是小鹈鸟身上有着不怕困难、敢于直面恐惧的勇气,有着积极探索环境的主动性。很多时候就是这样的,看似困顿无助的情境之下,或许就蕴藏着自我成长的重要契机和资源。

设计意图:通过观看视频,学生“感同身受”,将小鹈鸟学习觅食的过程延伸至对自身入学适应情况的思考。在问题回答中,引导学生尝试从资源视角看待小鹈鸟最后的成功,为后续解决自身的适应问题打下铺垫。

三、团体工作阶段:制作“我已经准备好了”小书

师:在面对新环境和新任务时,小鹈鸟主动作为,积极适应,最后战胜了对海水的恐惧,获得了觅食的本领,这是小鹈鸟的成长。那么升入高中以来,你都遇到了哪些问题和挑战呢?你做好迎接它们的准备了吗?

(一)完成“问题”大漂流任务

请学生拿出事先折叠好的小书(小书折叠方法详见链接:<https://jingyan.baidu.com/article/90808022b50d88bc90c80f4e.html>),在书的封面正上方居中位置写上“我已经准备好了——开启高中新旅程”,右下方写上姓名和日期。

任务:在书的第1页和第2页写下自己进入高中以来在学习、生活、人际交往或其他方面遇到的问题与挑战,感受它们带给自己的感受,并将这种感受写下来。完成以后,小组内顺时针漂流小书,如果彼此遇到的问题相同,请在后面标注“+1”;如果不同,可以在后面画上一个小红心,表示我们对这位同学的支持与鼓励。

师问:第一个问题,你遇到的问题是什么?

生1:有很多,数学课听不懂,作业太多写不完,交不到知心朋友,早上起床困难,很想家。

生2:每天爬宿舍楼太累;跟不上老师讲课的节奏;晚上熄灯时间太快了,没时间洗衣服;晚自习不知道要干啥。

师问:第二个问题,这些问题带给你的感受是什么?

生1:学习上我真是急死了,感觉刚开学自己就要被别人甩开了。以前在初中,总有一群人陪你嘻嘻哈哈的,现在连个说话的人都没有,特别孤单。早上起床这么早,每次都要挣扎好久,真的好想多睡一会儿,这也是我想家的原因之一。

生2:烦恼、郁闷,一会像是被打鸡血一样,觉得刚进入高中,一切问题都不是问题,可以慢慢来;一会又觉得高中太难了,很怀疑自己。

师问:下面是第三个问题,你在哪些问题上收获的“+1”最多?这些都和你的预期一样吗?

生3:“作业写不完”和“没有朋友”,这和我预期一样。

生4:“爬楼太累”“没时间洗衣服”上“+1”最多,我能感觉有很多人跟我一样有这方面的问题。

师小结:从同学们的分享中,我们看到升学以来的很多问题是你有,我有,大家都有的,是共性问题。在这些问题背后,是各种莫名其妙的烦恼、焦虑或者其他负面情绪,这都是正常的。我们要学会给自己一个缓冲期,在这段时间里,允许自己产生各种负面感受,不因各种负面感受而深陷其中,失去向前的动力。就像那只小鹈鸟,虽然被海浪打湿了翅膀,但它并没有放弃。相反,它勇敢地面对挑战,接受挑战,并最终战胜了挑战。

师问:第四个问题,我们再来审视自己的小书,看看收获的“小红心”主要是在哪些问题上?

生分享:起床困难;作业写不完;不会合理安排时间。

师:我们说小红心代表着我们在这些方面遇到了困难,但是我身边的同学没有,或者他们在这方面做得比较好。同样是面对海浪,小鹈鸟一开始是害怕的,后来它习得了寄居蟹的方法,学会轻松应对。如果你的问题清单上有小红心,这可能意味着你身边存在可以向你提供帮助或建议的资源。不要害怕向他们寻求帮助,因为他们可能就是你的“寄居蟹”,能帮助你找到应对困难的方法。

教师引导学生围绕“小红心”上的问题开展组内交流,学生取长补短,学习他人处理此类问题的经验。

师问:第五个问题,如果让我们用1~10分来表示自己对当下高中生活的适应情况,分数越高表

示适应得越好,你会给自己打多少分?

生5:7分。

师:这是一个还不错的分数,你在哪些方面做得比较好,所以会给自己打7分?

生5:我初中就寄宿,很多生活上的事情我能应付得来。还有,我感觉我们班同学都很好,上次我跑操扭了脚,他们都积极地帮助我,带我上医务室,给我带饭。

师:过往的寄宿生活让你有了处理生活问题的经验,同学们的帮助让你感觉很温暖。

生6:3分吧。

师:是3分而不是2分或者1分,那是什么支撑起了你这部分呢?

生6:我和初中的朋友保持着联系,我们经常互相倾诉一些烦恼。我们班主任对我们很好,我很喜欢她。

师:很好,听起来你与初中的朋友关系很亲密,能够相互倾诉和支持。同时,你也对班主任有着积极的评价,这说明你在学校也有一个很好的支持者。这些人际关系能够在你遇到困难时给予你帮助和力量。

师小结:我发现不管大家给自己打的分数是高还是低,我们总能找到自己做好的地方,所以“人人都是解决自己问题的专家”,我们是有解决问题的资源和方法的。

设计意图:“问题”书写和漂流旨在帮助学生看到问题的普遍性,看到不同问题背后相通的情绪,减少或避免问题个性化和感受个性化给自身带来更强的焦虑。“小红心”的设置让学生看到身边的同伴资源,并通过同伴互助获得适宜的问题解决方法。量尺问句的引导帮助学生更深刻地意识到自身具备的解决问题能力,增强他们面对问题时的自信心和决心。

(二) 探寻问题解决之道

师:将小书翻至第3和第4页,写下自己应对这些挑战的方法。写完以后,小组同学互相讨论方法的可行性,然后将问题和方法进行分类汇总,请小组代表分享。(其中一组的讨论结果见表1)

师回应和小结:同学们的分享都很有价值,在

表1 第三小组问题及方法汇总

问题	方法	可行性
早上起床困难	让室友帮忙叫醒。	可行
	晚上早睡,坚持午休,争取更多的睡眠时间。	可行
	最后一名起床的同学请全寝室吃零食。	可行,但不能经常用
作业写不完	合理安排时间,晚自习少发呆,不看课外书。	可行
	先写自己擅长的,后写有难度的。	可行
	同桌之间互相监督。	可行
学习跟不上	课下多请教老师和同学。	可行
	上课尽量不开小差。	可行
	组建学习小组。	可行
交不到朋友	主动认识同学。	可行
	多为他人提供帮助。	可行
	积极参加社团活动,扩大交友圈。	可行
想家,想以前的老师和同学	勇于展示自己的才艺,让别人认识自己。	可行
	多跟家里打电话,多联系以前的老师和同学。	可行
	让自己忙起来,多参加学校活动。	可行
打饭排队时间太长	找心理教师倾诉。	可行
	熟悉食堂窗口,确定想吃什么之后迅速去排队。	可行
	排队时和朋友聊天或者想想上课的问题,打发时间。	可行
	心理暗示:美味的食物都值得等待。	可行

大家的分享中我看到了你们群策群力的智慧,也看到了大家想要改变的渴望与可能性。

设计意图: 集结小组同学的智慧,群策群力,找到解决问题的合适方法。

(三) 体验活动“冲破挑战我能行”

规则: 一位同学作为闯关者,若干位同学扮演该同学书写下来的入学以来遇到的“问题与挑战”,扮演者面对面站立,手拉手搭起一道道关卡,请闯关者用自己的解决方法化解问题,顺利闯关。

随机挑选学生参加活动。

师小结: 谢谢你,你表现得很不错!在你身上我看到了智慧和机变。约瑟夫·坎贝尔说:“当生活看似最具挑战性的时候,恰是发现内心更深力量的好时机。”希望同学们可以借此坚定自己的内心力量,选择迎难而上,向着青草更青处漫溯,不负

高中这一程。

设计意图: 用体验活动强化学生迎接挑战、战胜困难的信心。

(四) 描绘未来画卷

请一位学生有感情地朗读本校校长创作的一首应景的诗:

暑气渐消秋云开,
泱泱济中聚俊才。
运筹擘画今日事,
他日摘星信手来。

师:我们对未来的美好期待大抵就是运筹擘画、手摘星辰。所以接下来我想邀请大家拿起画笔,在我们小书的第5和第6页,以“我对高中生活的美好憧憬”为主题创作一幅画,不必在意作品好不好看,只要能表达自己内心的真实感受即可。完成以后,为这幅画取一个名字。

学生作品展示。(见图1至图4)

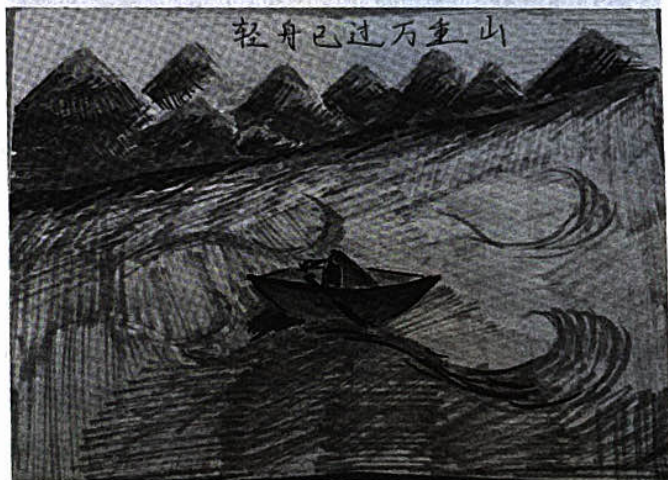


图1 学生作品(一)



图2 学生作品(二)



图3 学生作品(三)

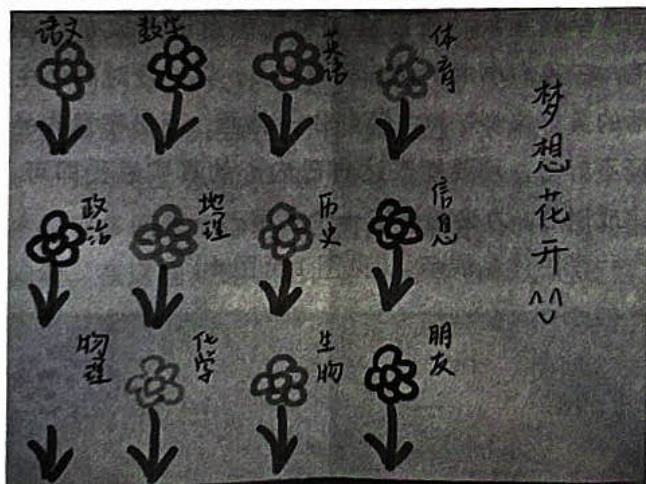


图4 学生作品(四)

师小结:同学们的画作五彩斑斓,看得出大家对高中生活的积极期待和美好憧憬,这幅画卷会定格下来,内化为我们不断求索的力量。

设计意图:用学校校长原创的小诗渲染气氛,点燃学生对未来的憧憬与热爱之情。通过绘画活动进一步增强学生对高中生活的积极情感。

四、团体结束阶段:结语寄情

师:今天这节课我很荣幸和大家一起开启了高中新旅程,悉数了入学以来遇到的各种困难和挑战。我们也通过小组的智慧找到了一些问题的解决方法,描摹了高中生活的理想模样。愿你带着不惧挑战的勇气馈赠,向着未来,沐光而行,收获一段高质量的高中之旅!

【活动反思】

根据以往秋季开学的心理辅导经验,不少新高一学生都面临着适应性问题。这些问题无论轻重,如果处理不当,都可能给学生的后续发展埋下潜在

的隐患。基于这样的学情,本课被精心安排在开学心理第一课。

在具体的教学设计上,本课融合了社会计量、焦点解决短期治疗等心理辅导技术,通过巧妙的任务驱动和连贯的“问题串”,引导学生洞察适应性问题的普遍性及由此产生的情感共鸣。借助“小红心”的象征性引导,学生得以发现身边的同伴资源,减轻了孤立无援的心理压力。量尺问句的巧妙运用,帮助学生更深刻地意识到自身具备的解决问题能力,增强他们面对问题时的自信心和决心。通过小组讨论与合作,总结出适合学生的问题解决方法。“冲破挑战我能行”的体验活动更是进一步强化学生迎接挑战、战胜困难的信心。最后,在共同描绘美好高中生活的画卷中,学生的积极情感得以充分释放和加强。

整体而言,本课教学设计连贯流畅,教学目标具体而微,层层递进。教师充分尊重学生的主体地位,运用重述、共情、正常化等心理辅导技术,倾听他们的声音,肯定他们的感受,并给予学生积极正向的引导,体现了积极心理学的辅导理念。学生在轻松愉悦的氛围中实现自我成长与提升。

本课内容丰富,在时间安排方面需要多加注意。此外,授课阶段学生尚处在适应新环境的初期,他们所提及的挑战有很多涉及生活方面,如“打饭时间长”“起床困难”“宿舍高峰时段用水困难”等。这些问题虽然切实存在,且对学生生活产生了一定影响,但更深层次的适应性问题可能尚未充分暴露,或当下仅有少数学生面临。如果再过一个多月再来上这样一堂课,肯定会有不一样的发现。

对于高一学生来说,适应新环境是一个复杂且持续的过程,仅仅依靠一堂心理课是难以完美解决的。因此,建议把“适应”当作一个连续课程,通过系列心理课、心理讲座或者主题班会来逐步开展,确保学生在不同的时间段都能得到相应的指导与支持。