

# 生涯探索：现场演绎《优势大发现》

(2017年11月我有幸参加了第二届广东省中小学心理教师专业能力大赛……)

## 教学理念

根据埃里克森的心理发展观，个体在青少年时期面临的主要问题和困惑是自我同一性混乱。同一性混乱表现在自我认识不全面、不客观，由此容易导致自我认识偏差、自卑等问题。因此，帮助青少年认识自我，了解自我具有十分重要的意义。此外，积极心理学观认为人人都具有巨大的潜能，都有追求自我实现的需要，每个人都有整合自己的力量和克服困难的潜能，正在成长和发展的中小學生尤其如此。因而学校心理健康教育的一个重要内容就是帮助学生了解自身优势，更加关注学生积极向上的自我力量、自身的性格优势；并且借助学生自身的这种积极向上的力量应对其心理困扰，消除问题行为，建立抵御挫折、心理创伤等的预防机制。

## 教学对象分析

高中阶段是青少年自我同一性形成和发展的关键时期。高中生关注自己的个性成长，非常关心自己的个性特点。在对别人以及对自己进行评价时，将个性是否完善放在首要位置。基于各种主客观因素，在日常教育教学活动中，我们发现学生都希望老师或者同伴多肯定自己的优点来增强自信。大部分学生对自我的认识与了解是比较粗浅的，习惯性将自我价值建立在他人对自己的评价或与他人的不恰当比较上，更多的是自我否定，而非自我肯定和自我接纳。

## 教学目标

1. 意识到发现自身的优势对一个人的自我评价具有重要影响。
2. 初步认识人类六种美德和 24 项个性优势。
3. 结合对自身的觉察和个性优势简易自我评定量表，发现并进一步清晰自身的突出个性优势。

## 教学内容

初步了解人类个体的六种美德：智慧与知识、勇气、仁爱、正义、节制和超越；以及六种美德涵盖的 24 项个性优势；学习去“看见”自己的美德与突出优

势。

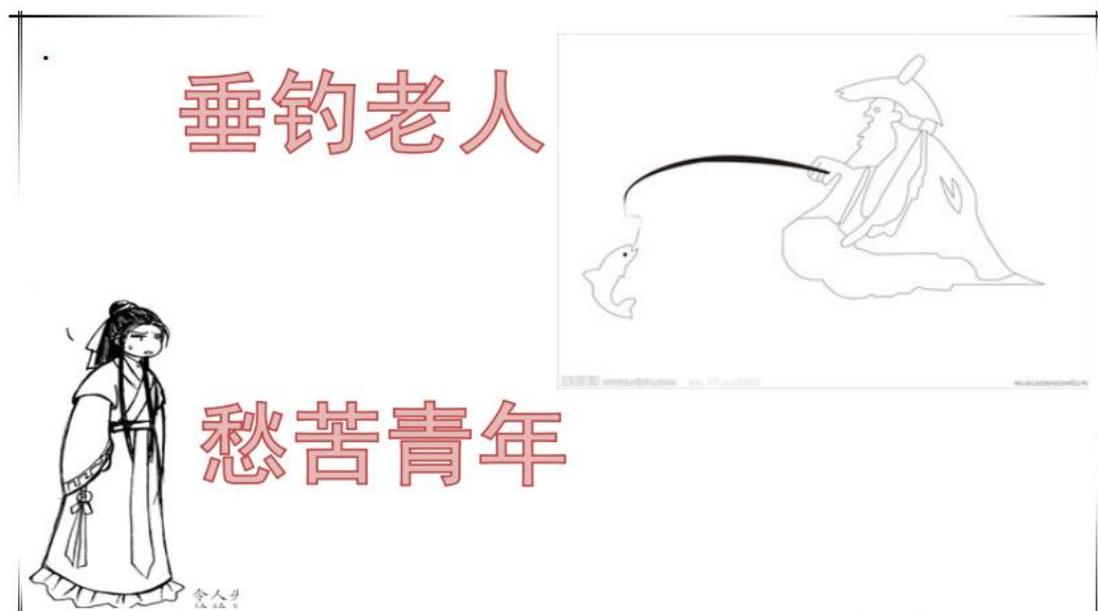
### 全课程框架



### 参赛教学节段

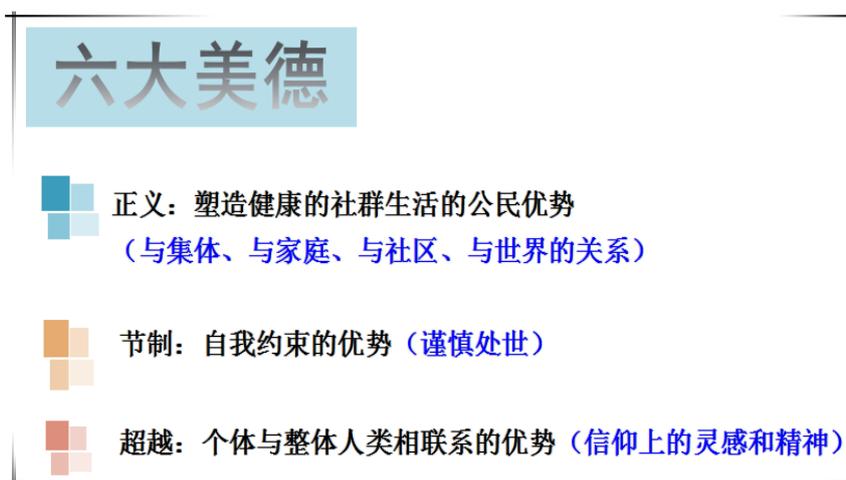
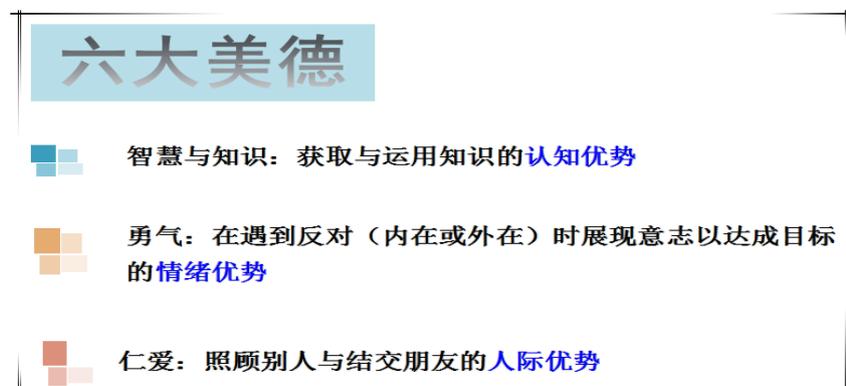
#### 一、故事导入：老人与青年的对话

结合图文讲述一名垂钓老人和愁苦青年的一段对话，让学生在两者的对话中反思自己是不是也会跟故事中的青年一样，在生活中没有去看到自己的优势，却常常认为自己一无所有，埋怨现实而懈于奋斗，错失很多可以成功的机会。从而引出本节课主题。



二、通过学生感兴趣的你猜小活动，初步认识人类个体的六种美德及所代表的内涵。

简要介绍六种核心美德与 24 种性格优势的由来。接着结合现实生活举例说明六大美德的内涵。



“优势对对碰”环节：例举六个人物形象及经历，个别点名+集体发言来考察学生对人物的了解与熟悉程度，进行“核心美德对号入座”，让学生对六种美德内涵有进一步的理解，有意识地思考自己身上的美德体现。

# 优势对对碰

你猜



**弗罗伦斯·南丁格尔** (英语: Florence Nightingale, 1820年5月12日-1910年8月13日), 英国护士。在幼年时就怀有一颗仁慈和爱护生命的心。她能够体察别人的需要, 在克里米亚战役中担任着照顾伤员的工作, 有“克里米亚的天使”之称。

仁爱



**艾萨克·牛顿** (1643年1月4日—1727年3月31日), 英国著名的物理学家, 数学家、天文学家。他喜欢细心观察事物, 研究其中的道理。他从“苹果从树上掉下”这现象得到启发, 发现了万有引力。

智慧与知识



**孙中山**, 政治家和革命的先驱。他小时候很爱打抱不平, 只要看到玩伴遭到欺负, 就必定仗义直言。1885年, 孙中山目睹清政府的卖国、专制和腐败, 决定成立兴中会, 统领人民推翻皇朝, 建立民国。

正义



**克里斯托弗·哥伦布** (1451-1506), 意大利航海家、探险家。出生于意大利热那亚, 卒于西班牙巴利亚多利德。一生从事航海活动, 是第一个到达美洲的欧洲人。他相信地球是圆的, 认为从欧洲西航可达东方的印度。在西班牙女皇鼎力支持下, 先后4次出海远航。开辟了横渡大西洋到美洲的航路。

勇气

**孔子**, 春秋末期哲学和教育家。有弟子三千, 除了教他们读书外, 更看重他们的思想行为和品格修养。例如: 不许任意任性、不许固执、不许以自我为中心。孙子和长辈谈话的时候, 态度非常端正, 和后辈则非常温和, 后世尊称他为“万世师表”。



节制



**尼克胡哲**, 生于澳洲, 天生就没有双臂和双腿, 只在左侧臀部以下的位置有一个带着两个脚趾头的小“脚”。他童年时曾被拒绝到正常学校上课, 被同学奚落, 甚至想过自杀, 但没有成功。在这期间双亲一直鼓励他学会战胜困难, 他也逐渐交到了朋友。直到13岁那年, 尼克·胡哲看到一篇刊登在报纸上的文章, 介绍一名残疾人自强不息, 给自己设定一系列伟大目标并完成的故事。他受到启发, 决定把帮助他人作为人生目标。

超越

抛出问题, 引入对 24 项性格优势的认识环节。



请同学们思考一下，这六大人物所代表的核心美德中会涵盖哪些个性优势，帮助他们获得成功呢？

## 教学反思

本节段是一节课的起始环节，由故事引出优势话题，进而带出积极心理学中提到的人类个体的“六种美德”内容，然后以美德所涵盖的“24项个性优势”重要问题作为本节段的结束，衔接较为自然顺畅。原本导入环节设计是用“数数”小活动引入，为了避免频繁的互动，最后换了故事引入。故事对话由教师一个人讲述会显得单调，讲述过程教师在表情、语调与表达上幅度可以加大一些，也可以增加提问，集中学生的注意力。向学生介绍六种美德时，可以举一些贴近学生学习生活的例子，把比较抽象的概念内容稍微通俗化，让学生更容易去理解。最后要注意在介绍各种美德代表人物经历时的时间把握。

## 名师风采



黄素菲，河源市广附东江中学心理教师，相信“三人行，必有我师”，学生也是教师成长的启迪者。愿用一颗平和、真挚的心与师生快乐地互动，温和地成长。