**挑战不完美**

活动目标：

1.了解与理解：认识到每个人都是不完美的

2.尝试与学会：在具体情境中探索发展积极自我概念的方法（1）用悦纳的态度、积极的眼光应对难以改变的不足（2）积极寻找方法改善通过努力可改变的不足

3.体验与感悟：在日常生活中感受树立积极自我概念所带来的愉悦感，并有意识地加以应用。

活动重点：在具体情境中探索发展积极自我概念的方法

活动难点：在日常生活中感受树立积极自我概念

活动准备：ppt 卡纸 彩笔 视频：《不完美小孩》、《风雪夜归人》、《你比你自己想象的更美丽》、轻松音乐 课前调查

活动过程：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 环节 | 活动过程 | 设计意图 |
| 团体热身阶段 | 1. 视频《不完美小孩》
2. 拍拍操

 老师先示范，再请全班同学起立一起做 师：看着大家脸上都洋溢的开心的笑容，老师想知道，你们对自己刚才的表现满意吗？生：……师：看来有不少同学对自己的表现还不是很满意，认为自己的表现不够完美，当我们遇到这些不满意、不完美的时候，这时候我们该如何应对呢，下面进入今天的课堂《挑战不完美》，让我们一起寻找答案。 | 课前播放，烘托气氛，为课堂奠定基础。有趣的活动导入，既能让学生感受自身的表现，又能提高学生的积极性，创设开放的课堂氛围 |
| 团体转化阶段 | 课前调查结果反馈对自己的不满意调查结果Top1 懒Tpo2 视力不好Top3 贪玩，特别是迷恋手机、游戏Top4 上课容易走神，注意力不集中Top5 存在偏科现象Top6 自控能力差，管不住自己Top7 做事情拖拉Top8 脾气不好Top9 学习成绩不理想Top10 身高不够，太矮师：这是咱们前天做的对自己的不满意的调查结果，我们看到“懒”排在了第一位，咱们班50位同学，有42位同学选了这个，排在第十位的“身高不够，太矮”有30位同学选择。老师特别好奇大家对自己最不满意的地方是什么，让我们来听听几位同学的分享。生：……出示图片图片1：课前调查中选项最多的问卷图片2：课前调查中选项最少的问卷师：从这两份调查表中，你有什么发现？生：两个差距很大生：每个人都有对自己不满意的地方，每个人都是不完美的师：对，金无足赤，人无完人，我们或多或少都有对自己不满意的地方，我们都是不完美的 | 认真审视自身存在的不完美的地方，并分析为什么会给自己带来苦恼。认识到每个人都是不完美的，这是普遍存在的。 |
| 团体工作阶段 | 1.《风雪夜归人》背后的故事师：同学们，请大家看一下，晶莹剔透，翠绿欲滴，你们猜猜这两个词形容的是什么？生：玉石生：翡翠师：对，说到翡翠，我们觉得它就是晶莹剔透的，就像这样。出示一张翡翠图片师：但是，老师也发现了还有一块翡翠它师这样的出示从《风雪夜归人》中截取的部分图片师：大家觉得这块翡翠怎么样？生：……师：不管是颜色还是质地，好像跟我们印象中的翡翠都不太一致，这是老师从一块翡翠中截取的一部分，我们来看下它的全貌出示《风雪夜归人》完整图片师：看到完整的图片，现在觉得这块翡翠怎么样？生：……师：它最初可不是这样的，让我们一起看看它背后的故事师：看完这段视频，最能打动你，让你印象深刻的是什么呢？生：……师：成色、质地都没变，是什么让它的价值发生了这么大的变化？生：……2.做自己的玉雕师师：一块充满瑕疵的翡翠，经过玉雕人的加工，原本的瑕疵成为它最闪亮的地方，使得它的价值从100元变成300多万，今天让我们也来做自己的玉雕师，发现自己的价值。要求：各组自主选择一项不满意的方面，通过小组讨论，寻找出它的积极价值，或可以做些什么能够让我们感觉越来越好。师：给大家5分钟时间，从咱们之前top10排名中选一个进行雕琢，当音乐停止时，咱们讨论结束。师：好，下面我们请各小组来分享一下各自的作品生：……师小结：在这些不完美中，我们发现有些师通过努力可以改善的，这就需要我们积极的去寻找方法并付诸行动，也有一些是不管我们怎么努力都无法避免的，这就需要我们用悦纳的态度，积极的眼光来看待。 | 感受瑕疵存在对价值的影响，体会瑕疵价值的转化过程在小组讨论中，发现这些不完美表现存在的积极价值，让自己看到即使不完美仍然有很多事情可以做，让自己越来越好。 |
| 团体结束阶段 | 欣赏视频《你比你自己想象的更美丽》师：这段视频中让你印象最深刻的是什么？生：……师：正如视频中所言，我们要相信，你比你自己想象的更美丽，我们要用积极的眼光去看待，用积极的行动去对待，爱上不完美的自己。最后一句话送给大家：对待自己的方式与态度将会决定你未来拥有怎样的人生请好好爱自己，给自己一个大大的拥抱。谢谢大家 | 学会用接纳的态度，积极的眼光悦纳自我，促进情感升华。使得情感得以升华 |