**开心手册**

**【活动对象】**

七年级学生

**【辅导理念】**

在九月份对七年级新生进行心理健康普测时发现，几乎每个班级都有十几个学生的心理健康状况是亮红灯的。虽然问卷的结果仅供参考，还需要结合更多的信息来了解，但是也从侧面反应了当前学生心理健康状况。

我们都知道初一的学生开始进入青春期，生理上出现了急剧变化，这必然给他们的心理活动带来巨大影响。学生普遍反应自己比小学的时候更容易感到心烦、生气。加上不断觉醒的自我意识和父母不变的教育方式之间的碰撞，更是矛盾不断。情绪问题已经成了影响初中生心理健康的主要问题之一。那么如何改善学生的情绪状况？

塞利格曼提出的“积极心理学”，将关注点从调节消极情绪转向积极的角度研究和关注情绪。研究积极情绪的目的就是帮助人们获得开心和幸福，从而提高人们的工作质量和生活质量。由于积极的情绪有很多，开心情绪是学生体验比较普遍而且容易体验到的情绪。所以将辅导目标定为开心情绪的培养。

积极情绪是指个体由于体内外刺激、事件满足个体需要而产生的伴有愉悦感受的情绪。基于这个概念的理解，决定将辅导的重点放在需要的满足上面。在积极情绪中，开心是学生最常体验到的情绪，所以将辅导目标放在开心的发展上面。通过找到开心背后的需求是什么，思考满足需求的行动，从而继续获得开心，以此达到培养开心情绪的目的。

让学生开心的事情有很多，有印象深刻的开心，也有日常生活中的小事的开心。能够品味日常生活小事中开心的人更容易体验到积极情绪。令人惊喜的大事不会天天发生，人的一生大部分都是由日常生活中例行的小事所构成。如果这些小事能够成为人们汲取开心的源泉，那么人们时时处处都有可能享受愉悦的心情。

开心的小事有很多，不一一举例，就选择其中一件进行深入的探索。这件小事的背后述说的对于个体而言重要的是什么？初一学生在回答这个问题时，会有些难度。借用卡牌《热情渴望卡》，帮助学生找到自己在这件小事上的内在需求。当学生找到这张卡片时，对自己的了解也更靠近了，会带来一刹那的感动。在渴望的层面再去思考如何通过行动让这样的开心多一点，学生的思维就会打开，更多丰富的行动就会被唤起。为了让行动是真正能够做到的，引导时也特别强调是能够做到，而且是近期。通过这样的思考，学生也会发现，原来开心不仅仅是别人带来的，自己也可以创造开心。

为了让写下的行动能够多一些动力去实践。采用叙事疗法中丰厚支线故事的方法，将时间轴往后迁移：如果这样的开心多一点，对于未来的帮忙会是什么？学生会去展望开心对未来的影响。通过展望未来，学生就更期待开心的发生。同样为了帮忙学生更容易去想象到未来的样子，提供八张不同主题的画面帮助学生去想象。

通过探寻渴望、思考行动、展望未来，一件小事的开心从不经意的开心变得非常的饱满和丰厚。这里采用的就是叙事疗法中丰厚支线故事的方法。我们说什么样的故事，说的就是我们什么样的自我认同。当学生通过一整节课，不断探索自己的开心，了解里面这么多丰富的内涵。学生会感受到开心就是自己的一部分，开心原来这么简单，又这么重要。带着这样的思维，学生可以自己创造开心，或者当下一件开心的小事发生时，可以细细品味。如此对于学生保持比较积极的情绪状态会带来帮助。

**【辅导目标】**

1.认知目标：了解一件开心小事背后的渴望。知道保持开心对未来的意义和价值。

2.能力目标：通过开心攻略的探索，找到让自己开心起来的方法。

3.情感目标：通过探索，感受到开心的珍贵和重要。

**【活动准备】**

开心手册，热情渴望卡，PPT，贴纸，彩笔

**【活动设计】**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 主题：开心手册 | | 时间：40分钟 | 地点：活动教室 | |
| 活动名称 | 活动内容 | | | 设计意图 |
| **1、**  **暖身活动：情绪猜猜猜** | 课堂约定：积极参与、大胆分享、认真倾听、尊重他人  1.1热身活动：老师说  在活动中，你体验到了什么情绪？  生：开心。  1.2过渡：你好奇过你的开心吗？你知道它可以给你带来什么吗？  今天这节课让我们通过制作开心手册，一起探索开心里的宝藏。  给每一个学生一个小册子。 | | | 本阶段采用游戏的形式吸引学生的课堂注意力；活跃课堂氛围的同时，引出课堂主题。 |
| **2、最开心的一件事** | 2.1问：说到开心就跟事情有关了。回忆最近发生的一件让你开心的小事。小组内轮流分享，描述得越具体越好。  2.2师：在刚刚分享的环节，听大家笑声不断。看来说或者听一件开心的事本身就是一件开心的小事。  2.3把这件小事记录在手册上。  2.4问：这件事为什么会让你开心呢？你在开心什么呢？  为了帮助大家思考，老师准备了《热情渴望卡》，请在里面找找看有没有最贴近答案的一张。  （如果没有合适的也没有关系，通过卡片的也会帮助启发到你自己的语言，将它写在手册上。）  如果找到了，请抄下来，并在小组内分享。  2.5给每一组分发热情渴望卡，让学生在里面挑选一张最能代表的卡牌。  2.6将这句话抄写在相应的位置上。  2.7邀请学生分享。先分享那件小事是什么，再分享渴望是什么。 | | | 小组内分享，一个人的开心变成一群人的开心，感受开心情绪的感染力。通过探索开心背后的需求，让学生对开心的理解更有深度. |
| **3、过去的帮助** | 3.1问：原来开心的背后放着我们这么重要的渴望。开心好宝贵。如果开心多一点再多一点，带给未来的会是什么。有什么会因为开心的支持和助力，就可以跟着发生？请选一张贴近的画面。  PPT呈现八张风格不同的画面，启发学生思考开心对生活的意义。  3.2学生选择一张图片，或者自己内心想到一个画面，思考开心会带来什么样的改变，将文字记录下来。  3.3邀请学生分享。  问：选择了哪一张画面？开心多一点，未来会发生什么？为什么开心多一点会带来这样的变化？ | | | 通过探索开心对于未来的帮忙，学生感受到开心的重要性，产生保持开心的动力。 |
| **4、开心攻略** | 4.1问：开心对我们的未来如此重要，有很多美好会发生。那么接下来的一两个月里，有什么是我们可以去做的，创造开心呢？  4.2学生分享。  4.3由于时间关系，学生回去再把这份思考写下来。 | | | 通过开心攻略的探索，学生感受到对开心有更多的主导权，更有力量感，对以后调整心情具有启发性。 |
| **5、总结** | 5·1总结：通过今天的探索，我们找到了一件开心小事背后的渴望，就像树根一样需要不断滋养。通过行动可以不断滋养树根得到更多的开心，开心之树越长越大结出果实，帮助我们成长。  5.2问：通过今天的探索，你收获了什么？  5·3请学生分享。  5·4总结：今天我们谈一件开心的小事就有这么多丰富的宝藏。刚刚我看到大家在挑热情渴望卡的时候有好几张喜欢的拿在手里。我想里面也是在述说着你很重要的渴望，里面一定也有很多开心的事情。开心不是那么遥不可及，那么不经意。开心就在我们对自己更多的了解里，在于一点一滴的行动里面。 | | | 通过学生分享检测目标达成情况。通过总结表达对学生的期待。 |