**课题名称：我的心理复原力**

**设计理念**

心理复原力是心理资本的要素之一，指个体在遇到压力、困难或挫折情境时能够有效应对，从困境中恢复甚至反弹的能力，也就是对逆境的反弹能力。本课在理论上运用了心理复原力的优势视角理论（也称3I理论），该理论认为心理复原力具有外部支持因素（I have）、内在优势因素（I am）以及效能因素（I can）三个部分。其中，“I have”指当遇到压力或逆境的时候，我们外部所有的资源和支持能较好地帮助我们积极应对，比如父母支持、朋辈支持、老师引导等；“I am”指自己是一个什么样的人，自己的内部优势是什么；“I can”指包括人际技巧、解决问题、情绪调控等能力。课程设计遵循高中学生的年龄特征，激发学生学习的活力和兴趣，拥有良好的心理复原力对高中生学会如何积极应对生活中的逆境至关重要。

**学情分析**

近年来，关于高中生自杀、自伤的新闻屡见不鲜，部分学生面对和解决困难的勇气和能力较弱，一旦遇到较大挫折，容易做出极端行为。在日常的心理辅导中不难发现，不少高中生在面临学业、同伴关系、亲子关系、自我意识、人生规划等多种压力时，容易沉浸在这些压力事件带来的负面情绪中，进而导致意识范围狭窄，忽略事件背后自己所拥有的内外部积极资源，难以用发展的视角去应对。因此引导学生在面对压力、 挫折等情境时发现并积极利用自己的内外部资源积极应对，最终从挫折、压力情境中恢复甚至反弹，即具备心理复原力，就显得尤为重要。

**教学目标**

**认知目标：**学生通过活动发现自己的心理复原力，在遇到压力、困难、挫折等情境时可以积极应对；

**技能目标：**学生能够灵活运用外部支持因素（I have）、内在优势因素（I am）以及效能因素（I can）去积极应对逆境；

**情感目标：**学生能够正确理解生命中遇到的挫折和困难，能够积极应对，以积极的人生态度面对人生。

**教学重点**

发现自己的心理复原力，通过3I理论积极应对挫折并最终得以复原；

**教学难点**

能够将 3I 理论应用到以后的生活中，在生活中遇到逆境和挫折时能够积极应对。

**教学过程**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学环节 | 教学内容与步骤 | 设计意图 |
| 一、游戏导入 | 1. 猜一猜

展示不停旋转的骰子和硬币，让学生猜测当骰子和硬币转动停止的时候会是哪一面。 | 根据概率事件让学生思考生活当中的不确定事件。引入今天的主题。 |
| 二、新课推进 | 1. 回到生活中，对于即将到来的一天，有哪些可能？

跟往常一样，醒来上课。（大多数时候）疫情大爆发，许多身边的同学无法来上课。（正在经历的）天马行空的科幻走向。（极少数时候） | 衔接导入课程，板书主题，正式进入新课环节。 |
| 2、分享活动：生活中的不确定事件小组内分享生活中发生的不确定事件，请两位同学起来分享。3、如何应对生活中的不确定性？接纳自己的情绪。无论产生哪种情绪，都是对变化的正常反应之一。无需对情绪进行评判或过于担忧。 | 让学生知道生活本来就具备不确定性，充满变化。要学会接纳生活中的不确定性，它本就是生活自带的出厂设置。 |
| 1. 发现自己的心理复原力

当我们遇到不确定、让人焦虑的事情时，要学会运用自己的心理复原力。讲授3I理论：I am 我具有哪些优秀的品质或优势可以帮助自己？I have 我具有哪些社会支持，有哪些人可以给自己提供帮助？I Can 我具有什么样的能力，能为自己做什么？ | 让同学们学会用积极的态度去面对生活中的不确定事件。发现自己的心理复原力，调动自己的能力去面对困难与挫折。 |
| 三、总结升华 | 活动：制作我的心理可乐根据心理复原力的3I理论，制作一瓶属于自己的心理可乐，帮助自己渡过困难。 | 让学生通过制作心理可乐的方式发现自己的心理支持。 |