

# 提升抗逆力，成为挫折的应对专家

## ——高二年级心理辅导课教学设计

江苏省南菁高级中学 蔡笑菁 江阴市第一高级中学 夏晓鸥

### 【设计理念】

抗逆力是青少年个体成长发展不可或缺的能力，是青少年面对挫折、困难和失败时表现出来的一种健康品质、良好的适应过程和结果。

高二处于高中阶段的分水岭，也是学生从未成年到成年的关键时期。他们在学习、生活中可能会随时随地经历挫折、感受困难。很多学生受挫后沉浸于负面情绪无法自拔，或者过分依赖外部资源应对挫折，往往忽略了本身具备的抗逆力，自己才是解决挫折问题的专家。

本课通过游戏互动、主题活动、小组讨论等方式，使学生更好地体会到抗逆力的含义，引导其回顾成长中或当下经历的挫折经历，恰当表达自己的情绪体验；帮助学生构建朋辈互助场，探索挫折的应对、提升抗逆力的方法；鼓励学生面对挫折树立正面的态度，学会积极自我关照，对未来抱有积极、坚定的信念。

### 【活动目标】

1. 了解挫折的不可避免性，有方法可以应对挫折。
2. 学会正视挫折，通过朋辈互助积极探索应对挫折、提升抗逆力的方法。
3. 提升自我效能感，增强抗逆力。

### 【教学过程】

#### 一、团体暖身阶段——社会计量引挫折

游戏：Yes or No or And

呈现生活事件，请学生通过肢体动作进行互动。情况同意或符合，双臂90°；反对，双臂交叉；中立则双臂平举。

教师：首先，请大家动动身体，玩个小游戏。接下来我会说一些句子，请你用相应的动作来表达你自己。如果这种情况你同意或符合你，请将手双臂90°，如果是反对呢，双臂交叉。中立则双臂平举。

- 句子1：今天天气很不错。  
句子2：今天食堂的饭菜可能很好吃。  
句子3：今天的心理课会很有意思。  
句子4：开学第一次考试成绩不理想。  
句子5：周末回家和家人相处不愉快。  
句子6：遭遇过友谊的破裂。  
句子7：人生前进的道路是曲折的。  
句子8：挫折是不可避免的。  
句子9：前途一定的光明的。  
句子10：挫折是可以积极应对的。

设计意图：通过社会计量法作为暖身活动，一方面，活跃气氛激发学生上课热情；另一方面，了解学生对生活事件的积极或消极的情绪反应，自然引入“挫折”主题。

#### 二、团体转换阶段——蜗牛故事话挫折

教师：游戏中大家感受了一些生活事件或观念，有些可能让你觉得愉快，

有些让你觉得不愉快。比如你觉得这次考试能大展身手，却没有考好而感觉沮丧，人们会把这样“想要达成某种目的收到的阻碍，以及受到阻碍后产生的情绪反应”称之为“挫折”。经历挫折之后，你会如何反应呢？今天我们就一起来聊聊挫折，看看挫折之下我们的抗逆力，同时，我还带了一位牛牛同学和咱们高二X班的同学们一起来《勇敢应对挫折》。我们先来看看它的故事——

播放蜗牛视频1，内容为一只名叫牛牛的蜗牛离开家庭去寻找自己的梦想，在成长的过程中遇到了很多速度比自己快的动物，慢慢爬行遇到了很多挫折。

教师：牛牛同学和我们每一位同学一样，怀揣着梦想一路前行，在它求学成长的过程中，遇到了哪些挫折呢？

学生1：

学生2：

教师：对，牛牛遇到了这些挫折。那我们大家呢？在现实的成长中，会有哪些挫折呢？

学生1：

学生2：

教师：感谢同学的真诚分享，感受到了大家对挫折表现出大方、坦诚的态度。的确，挫折的发生是人生中普遍的现象。这里有一份关于青少年挫折的调查结果，我们可以看到，青少年成长中的挫折涉及到生活的各个方面，有学业成绩、人际关系、个人认知、重大变故等，这里有具体的调查大家可以看一下。

呈现调查结果。

设计意图：用视频的方式给学生呈现挫折事件，引发学生共鸣。结合青少年挫折事件调查，小结挫折类型，引发学生自省。

### 三、团体工作阶段——漂流挫折寻方法

教师：所以，我们遇到挫折是一件再正常不过的事，但如何应对挫折，提升抗逆力，为我们的成长带来积极的影响呢？相信大家都有曾经正视挫折、战胜挫折的宝贵经验，下面我们一起来体验高二X班挫折漂流互助活动。

请学生在活动单上写下挫折经历。挫折漂流，随机抽取，写下挫折应对的方法。方法的要求：真诚友好；具体的、可行的。

教师：请大家先想一想，在你的成长过程中曾经历过的印象深刻的或者最近发生的一件挫折事件，在挫折学习单上写下来，想一想你是如何应对的。写完之后可以放入小组漂流瓶中，等全体同学都完成之后，我们将进行组与组之间的挫折漂流。要求每组同学在拿到匿名伙伴的挫折清单之后，请真诚、友善地给与他人应对挫折的方法，如果当下你没有合适的方法，也可以在组内进行交流。我们将进行两轮的清单漂流，第二轮的同学还需要给这位匿名的伙伴送上一句祝福或鼓励哦。

请第二轮写完方法的同学交流分享，再将清单漂流回原位。

教师：在刚才的漂流活动中，我看到很多同学认真地互相帮助，很感动。下面我们一起来听一听同学们的分享。

学生1：

学生2：

学生3：

教师：感谢分享，相信同学们可以感受到伙伴支持的力量。大家想知道牛牛面对意料之外的挫折后，他的经历是怎样的吗？我们继续来看牛牛的故事。

播放视频蜗牛 2，蜗牛获得了蜘蛛伙伴的帮助，回到了树枝上继续前进，最终和伙伴们一起欣赏树顶美景。

教师：牛牛最终成功应对了挫折，实现了目标。牛牛有哪些心理品质帮助了它自己？牛牛获得了哪些支持和帮助？牛牛的哪些能力使他能战胜挫折？

学生：

教师：同学总结的非常好，大家想到的这些方面就是老师想与各位分享的应对挫折，提升抗逆力的 3I 方法：我是（I am）内在优势因素，如乐观积极，对自己有信心等；我有（I have）外部资源因素，如父母支持，朋友支持，老师引导等；我能（I can）主观能动因素，如善于反思，善于调控情绪、能够管理行为，善于求助等——帮助我们成功应对挫折。

漂流盒子回到原小组，每人找出自己的活动单。

设计意图：通过挫折漂流的形式，促进生生互助，激发学生探索挫折应对经验与资源的兴趣；结合牛牛的故事，给学生传递应对挫折的积极态度；肯定学生“人人都是挫折问题的解决专家”，介绍挫折应对的 3I 理论，从内、外两个角度概括抗逆力的提升之道。

#### 四、团体结束阶段——感悟挫折促成长

教师：通过同学们的讨论，我感受到大家都有提升抗逆力的好办法，人人都是挫折问题的解决专家。老师在这里还想赠送给大家一个应对挫折的 I。

学生观看视频《少年所遇之挫折，皆是成长的宝藏》。

教师：同学们，就像视频中说的，在成功的道路上，一定会有挫折有失败有教训，但当你心中有目标有理想，你就不服输，就会有力量和信心去积极应对一个个挫折、困难与失败。所以老师要送给你们的第四个 I，就是 I will。未来，我会变成一个什么样的人，我相信我的未来会是什么样的。I will 也是一个提升抗逆力的重量级方法。

请记住你的这四个 I，怀揣着抗逆力的办法，结合好友伙伴给予的方法，记住在你的成长之路上，你拥有无尽资源与支持去应对挫折。

最后祝福所有的同学，在成长道路上带着积极的信念，勇敢地应对挫折，强化你的抗逆力，像蜗牛一样坚韧执著向未来！

设计意图：本环节基于 3I 理论进行经验的总结升华，肯定学生应对挫折的积极经验以及提升抗逆力的可行办法，强化学生未来应对挫折的信心，坚定以抗逆力面对困难与挑战。最后，鼓励、祝福学生，结束本课。