**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 |