

妆“点”青春 Party

——悦纳自我

浙江省绍兴市新昌县城东实验学校 徐玉帆

【设计理念】

一、课程理念

心理学家埃里克森认为自我同一性是个体在成长过程中的一个重要任务，它可以帮助个体建立自我认知、自我价值和自我方向，从而使个体能够更好地适应社会环境和生活。初二学生正处于青春期自我同一性建设的关键时期，他们面临着生理、心理和社会等多方面的变化，充满着疑惑、好奇、探索和未知。随着青少年的成长和生活经验的积累，他们将逐渐形成一个稳定的自我概念。

二、设计理念

（一）Party 的设置——明线：由“派对入场，派对初心，妆化黑点，点亮仪式”四环节串联整堂课，背景明确，逻辑清晰。暗线：内在理念是允许、接纳、重构和赋能，看见不完美的正向功能，完成自我概念的客观整合。内外线结合让学生“在活动中体验，在体验中觉察，在觉察中成长。”

（二）徽章的设置——明线：派对主办方为大家设置的神秘礼物；暗线：借徽章绘画投射自身情感，觉察并接纳自身不完美。这不仅是派对礼物（有形）也是生命的礼物（无形）。

【辅导目标】

1. 理解客观自我认知的重要性，正视自己的不完美。
2. 学会转换视角，探索资源，发现青春期自己的无限可能。
3. 在绘画创作过程中积蓄心理能量，感受自我建构和自我赋能的力量。

【教学重难点】

重点：理解自我认知的重要性，通过积极重构，接纳自身的不完美，以引导学生建立积极、稳定的自我概念。

难点：带着自我接纳与欣赏的心态投入自身黑点的创作过程，进行自我建构、自我赋能和自我成长。

【辅导对象】

八年级学生

【活动准备】

PPT 课件、入场仪式、入场券、徽章、学案纸、冥想音乐等

【教学过程】

一、团体热身阶段：派对入场（3 分钟）

1. 红毯入场

师：你看到入场券后的所思所想？

2. 主持人开场

今天是一个属于我们自己的特别的成长派对。十三四岁，最美年华。告别童年，走向青春，站在生命里的春天里，我们拥抱初升的太阳，时而朝气蓬勃，时而雾霭朦胧，时而阳光灿烂，时而怅然若失。这毫无准备的青春呀，着实需要我们一起探索。现在请再次让掌声响起，让我们正式开启妆点“青春”派对。

【设计意图】创设派对情景，体验式活动激发学生兴趣，形成团体动力，引出本课主线及主题。

二、团体转换阶段：派对初心（10 分钟）

1. 引出黑点

播放短片《the dot》。

师：从“白纸—黑点—画展”，瓦士缇的故事带给我们哪些思考？她的改变是怎么发生的？结合 Logo 的设计，你觉得她想通过派对的举办，传递怎样的精神——讨论。

2. 强化理念

我们也许并不具备某些优势、特长，我们身上有这样那样的黑点、缺憾，但只要①接纳——积极看见，淡化缺憾；②重构——正向转换，美化缺憾；③赋能——内生动力，融化缺憾。一个不起眼的、让人讨厌的小黑点也有无限精彩，一个你也有无限的可能。这就是我邀请你们来派对的初衷。

【设计意图】解码派对 Logo，引导学生客观看待自己的优缺点，学会欣赏和接纳自己的不完美，让学生在看见不完美的正向功能中学会自我关怀、积极赋能。

三、团体工作阶段：妆化黑点（22 分钟）

师：每个人生命中的点都存在着很多的可能性。如果白纸代表了你的人生，那大家的点的可能性是什么呢？你又会如何去对待它呢？

1.妆化自身黑点

1 分钟冥想。创作要求：8 分钟；全场止语；尝试让点成为人生的一部分而不是独立部分；不考察绘画技术；完成作品后命名，思考你的生命故事。

2.分享创作理念

思考方向：你的黑点有什么样的生命故事？正面意义是什么？应对的宝贵资源有哪些？重构的方式有哪些？对自己有什么样的启发和力量？

小结：只要我们能够想方设法进行积极自我关怀，看见、接纳、重构、赋能，一个小小的不完美的点可能也会引发一个特别的生命奇迹。

师：相信你们已经领悟到了派对精神，不完美其实也可以被庆祝。这是派对主办方送给大家的特别的礼物，更是我们送给自己的生命之礼。

【设计意图】心理绘画作为一种艺术表达性心理辅导技术，它利用心理投射机制的作用，冲破语言的局限性，打破学生的心理防御。学生在绘画创作和徽章制作中，与生命中的不完美进行积极联结，从而转变视角发掘自身的积极能量，引领学生积极正向的体验，构建自信、自尊真实的自我。

四、团体结束阶段：点亮仪式（5 分钟）

学生进行派对点亮仪式。

小结：从一个黑点出发，当你能看见自己、接纳自己时，你就能创造属于你的人生奇迹。当所有人都能看见自己，接纳自己，成为自己的时候，世界美好的奇迹也一定会发生，**各美其美，美美与共**。期待我们同学美美与共，走上人生彩虹路。

【设计意图】通过妆“点”青春派对的点亮仪式，庆祝不完美的自己的存在，从而鼓励学生用不同的生命态度开启接下去的人生，从仪式上、情感上、生命态度上都达到幸福高潮。