

第十四课《青春期心理大不同》教学设计

一、教材分析

本课选自初中心理健康教育教材第十四课。青春期是学生从儿童向成人过渡的关键时期，这一阶段的学生不仅身体外形和机能发生剧变，内心世界更是经历着前所未有的震荡与重构。教材旨在引导学生透过生理变化的表象，深入理解青春期心理发展的核心特点（如独立性与依赖性的矛盾、情绪的两极性等），帮助学生消除成长中的困惑与不安，掌握自我调适的方法，从而平稳度过这一“心理断乳期”。

二、核心素养目标

1. **认知与思维：**能够准确识别并描述青春期心理变化的主要特征，理解这些变化是身心发展的正常规律。
2. **自我管理与调适：**学会客观评价自己的情绪与行为，掌握缓解内心矛盾、调节负面情绪的实用策略。
3. **健全人格与社会责任：**培养积极接纳自我的态度，增强心理韧性，学会以成熟的心态处理与父母、同伴的关系。

三、教学重点

1. 深入剖析青春期心理发展的四大核心矛盾（独立与依赖、封闭与开放、自制与冲动、理想与现实）。
2. 引导学生正视心理变化，掌握科学的情绪调节与矛盾化解方法。

四、教学难点

如何引导学生将理论知识内化，真正从内心深处接纳自己的“心理断乳”现象，并能在实际生活中主动运用所学策略去化解内心的冲突与烦恼。

五、教学准备

1. 多媒体教学课件（包含青春期心理特点的结构图、相关心理测试题、典型案例文字材料）。
2. 学案纸（用于课堂知识梳理与自我反思记录）。

六、教学过程

（一）导入新课：从“不一样”的感觉说起（5 分钟）

1. **情境设问：**教师在 PPT 上展示一组描述心理状态的词汇（如：莫名烦躁、想一个人静静、觉得父母唠叨、渴望被当作大人等）。

2. **知识切入：**提问学生：“进入初中后，你是否发现自己或身边的同学有了上述这些‘不一样’的感觉？”在学生简短回应后，教师直接引入课题：“这些感觉并非个例，而是我们大脑和心理正在经历一场‘大装修’的信号。今天我们就通过知识讲解，来彻底搞清楚青春期心理到底哪里‘大不同’。”

（二）新知讲授一：透视青春期的心理“四大矛盾”（15 分钟）

本环节以教师系统讲解为主，配合 PPT 图示分析，帮助学生建立清晰的认知框架。

教师结合心理学理论，详细阐述青春期心理发展的四个关键特征，并引导学生对照自身情况进行理解：

1. 独立性与依赖性的矛盾：

讲解：我们的“成人感”在觉醒，渴望摆脱大人的管控，拥有自己的空间和决定权（独立）；但在经济、生活经验甚至情感上，我们依然离不开父母和老师的支持（依赖）。这种拉扯感是青春期最典型的特征。

2. 封闭性与开放性的矛盾：

讲解：我们开始有了自己的小秘密，不愿意像小时候那样对父母无话不谈，甚至会把日记锁起来（封闭）；但与此同时，我们内心又极度渴望被理解，非常看重同伴的友谊，愿意向知心朋友敞开心扉（开放）。

3. 自制性与冲动性的矛盾：

讲解：大脑的前额叶（负责理智）发育滞后于杏仁核（负责情绪）。这导致我们虽然明白道理，想要控制自己，但遇到刺激时往往容易情绪爆发，做事不计后果。

4. 理想与现实的矛盾：

讲解：思维能力的提升让我们开始构想完美的未来和理想的自我，但现实的能力和条件往往有限。这种落差容易让我们产生失落感或焦虑。

（三）新知讲授二：探究心理变化的根源（8 分钟）

教师从科学角度进行深度剖析，消除学生的心理负担。

1. **生理基础：**讲解激素水平变化（如性激素、肾上腺素）对情绪的直接影响，说明“情绪波动大”是有生理依据的，并非自己“变坏了”。

2. **认知发展：**引用皮亚杰的认知发展理论，说明初中生正处于“形式运算阶段”，抽象逻辑思维迅速发展，这让我们开始喜欢质疑、辩论，不再盲从权威。
3. **社会角色：**社会对我们提出了更高的要求，我们处于“半幼稚、半成熟”的过渡期，这种角色的模糊性也是心理冲突的来源。

（四）新知讲授三：应对策略与心理调适（12 分钟）

教师提供具体的方法论，指导学生如何“破局”。

面对上述矛盾，教师提出以下三种核心应对策略，并要求学生记录在学案上：

1. 接纳自我，正常化看待：

首先要明白，出现这些矛盾心理是成长的必修课，不是病态。不要因为负面情绪而自责，要学会对自己说：“我正在长大，这很正常。”

2. 学会“情绪急救”：

转移注意力法：当冲动来临时，强制自己离开现场，去听音乐、运动或做深呼吸。

合理宣泄法：通过写日记、向信任的朋友倾诉、在合适的场合大哭一场来释放压力。

3. 提升沟通智慧：

针对与父母的冲突，建议采用“非暴力沟通”模式：讲事实（观察）+谈感受+说需求+提请求。例如，不说“你真烦”，而说“妈妈，你一直催我（事实），我感到很焦虑（感受），因为我需要一点自主安排的时间（需求），能不能让我自己定闹钟（请求）？”

（五）课堂总结与寄语（5 分钟）

1. **知识回顾：**教师带领学生快速回顾青春期心理的四大矛盾及应对方法。
2. **教师寄语：**青春期就像一只正在破茧的蝴蝶，内心的挣扎与痛苦是成长的代价，也是成长的证明。希望大家能用理性的眼光看待内心的变化，做自己情绪的主人，平稳、自信地走过这段特殊的时光。

七、板书设计

第十四课青春期心理大不同

一、心理发展的“四大矛盾”

1. 独立 vs 依赖（成人感增强）

2. 封闭 vs 开放（内心世界丰富）

3. 自制 vs 冲动（情绪波动大）

4. 理想 vs 现实（思维活跃）

二、应对策略：做情绪的主人

1. 接纳自我（正常化）

2. 情绪急救（转移、宣泄）

3. 智慧沟通（非暴力沟通）

八、教学反思

本节课的设计摒弃了热闹的活动形式，专注于知识点的深度讲解与逻辑构建。在实际教学中，需要注意观察学生的听课状态，因为纯理论讲解容易让学生感到枯燥。在讲授“四大矛盾”时，应尽量多结合贴近学生生活的具体案例（如“想穿奇装异服被父母制止”的心理分析），以增强理论的说服力。此外，要给学生留出足够的笔记和消化时间，确保他们不仅听懂了，还能将这些心理学知识转化为自我成长的工具。