

《靠近你，温暖我——同窗情深》教学设计

一、活动主题：靠近你，温暖我——同窗情深

二、活动背景：

在直接影响中学生学习效率、生活质量、人格形成和心理健康程度的诸多因素中，人际交往是一个不容疏忽的问题，人际交往能力是衡量现代人整体素质及心理健康程度的重要指标。人际关系状况直接影响到个体的心理健康，影响着学生良好心理和个性的养成。一个人并不是孤立的个体存在，人与人之间常处于交往之中，在交往之中认识上互相沟通、情感上互相交流、行为上互相作用、性格上互相影响。

如果学生能够正确认识自己的人际状况，积极调整人际期望，提升人际交往能力，将在班集体中有着和谐、融洽的人际关系，也有助于学生良好心理和个性的养成。

三、活动目标：

（一）知识与技能目标

了解人际距离，了解自己的人际观念和人际关系情况。

（二）过程与方法目标

通过探讨分享了解掌握改善人际关系、加深友谊的途径。

（三）情感、态度、价值观目标

通过学生的活动和测验体验，引导学生感受自己的人际理念，促进人际间的积极情感反应和体验要求；树立正确的人际交往观念，学习积极改善人际关系，培养深厚的同学情谊。

四、活动方法：

活动体验法、测验体验法、讨论分享法

五、活动过程：

（一）热身活动“测一测”（5 分钟左右）

图片展示被测者进入学校图书室根据朋友的座位选择自己的座位。

并分享理由。

知识点拨：分享“奇妙的人际距离”。

人类学家霍尔博士认为，彼此间的自我空间范围是由交往双方的人际关系与他们所处的情境来决定的。据此，他划分了四种区域或者距离，每种距离分别对应不同的双方关系。

1、亲密距离。0—45cm

人际交往中的最小距离，也被叫做零距离，既通常所说的“亲密无间”。在此距离内，人们可以挽臂执手或者促膝谈心，通过一定程度上的身体接触来体现出相互之间亲密友好的关系。

2、个人距离。45—120cm

人际交往过程中稍有分寸感的距离，以能够相互握手及友好交谈为宜。

3、社交距离。120—360cm

体现社交性或者礼节上的比较正式的关系。人们在工作场所与社交聚会上通常都保持这种空间距离。

4、公众距离。360cm——

一般适用于演讲者与听众、彼此极为生硬的交谈及非正式的场合。

设计意图：

1、引起学生对人际距离的兴趣，激发学生思考。

2、由活动引出主题。

（二）畅游心世界“人际关系树轮图”（8 分钟左右）

1. 请学生跟着老师的指导语和示范，绘制自己的人际财富图。

（1）首先在白纸的中央画一个实心圆点代表自己。

（2）然后以这个实心圆点为中心，画三个半径不等的同心圆，根据与自己人际距离的远近，在不同的圆中写上一到两个不同人的名字。由内而外依次为：知心朋友、较好朋友、一般同学或熟人、陌生人。

2. 引导学生思考：你和朋友之间的交往一般保持怎样的距离？你们

之间的感情深厚程度怎样？

3. 引导学生交流、分享自己的朋友圈。

4. 小结。

设计意图：

1、让学生初步思考自己的人际圈，并比较不同。

2、通过交流分享，了解人际圈可能会发生的变化，激发改善人际关系的兴趣。

（三）生活变奏曲“友情十字路口”（10 分钟左右）

1、小组讨论不同的友谊案例，学生分析并提出建议。（5 分钟左右）

一、我们的友情该继续吗？

我和我的好朋友雨菲从小学到高中都在一起读书，关系很好，雨菲是个很不错的人，但是有一点让我最近特别烦恼，她有时候数落我总是不留情面不分场合，我也知道她是“刀子嘴，豆腐心”，是为我好，可是这样的情况多了，我总是觉得特别没面子，越来越烦她了。面对这么多年的友谊，我进退两难，不知道该不该将这份友谊继续下去……

二、我遭遇了“背叛”

我和筱筱本来是好朋友，高一时我们无话不谈，但进入高二后我们闹别扭了，因为筱筱和同乡小静的关系越来越近，我们变成了三人行，而且红霞常常会和小静讨论一些学习问题，这让我感觉很不爽，我感觉筱筱背叛了我们的友情，自己被冷落了，最近还跟和筱筱吵了一架……我不知道该怎么处理现在的情况。

三、是我太自私了吗？

进入高三以前，我给自己定下了目标，并且为了让自己心无旁骛的学习，决定不再在人际交往上浪费时间，只要自己闷头学习就好。一般好朋友邀请我一起去超市或者去散散步，我都会拒绝，有时候朋友对我嘘寒问暖我也爱答不理，我觉得自我控制得非常好。可是慢慢地我发现，朋友们都与我渐渐的疏远了，也不怎么跟我打招呼，甚至不对我好了。我现在看着别人说说笑笑的又很难受。不知道该怎么办。

2、分享交流总结（5 分钟左右）

设计意图：

- 1、通过真实案例讨论，引发学生对人际关系思考的共鸣。
- 2、通过分析、交流，引导学生明确维护和发展友谊涉及的核心因素。

（四）成长驿站“同窗情深”（20 分钟左右）

1、活动规则：

每个小组，所有人把双臂水平伸直，互相不能接触，其中任何一只手臂落下视为失败，看哪个小组坚持的时间长。

再次伸平，这次允许同组间手臂在保持水平的基础上可以自由组合造型，看哪组坚持时间长。

2、交流分享

本小组用了什么方式延长时间？怎么想出来的办法？

从这个小体验中你获得了怎样的感受和收获？

设计意图：

- 1、让学生通过对比两次活动，发现同学间的相互扶持的重要作用。
- 2、通过自我总结，体验到人际关系改善带来的优势，并引申如何在生活中提高人际沟通能力，改善人际关系。

（五）课堂总结（2 分钟左右）

让我们近一点吧，因为我们都互相需要，但也不要太近，不要近得分不清哪个是你哪个是我；或者我们互相离远一点吧，但是不要远得在我们彼此需要爱的时候，听不到对方的声音”。

这节课体验了自己的人际关系，分析了引发友谊变化可能的原因以及维护和加深友谊我们能做的努力。一个人一旦获得了友谊，困难与痛苦就会成倍地缩小，快乐与幸福就会成倍地增加。希望同学们在最美好的

青春期不光能实现梦想，也能收获最深厚的同学情谊！