

The background is a soft, teal-toned illustration of a rainy day. In the lower-left corner, a small boat with a person inside is on the water. In the lower-right corner, there are dark, misty mountains. The sky is filled with light rain, represented by thin white lines. A white rectangular box with a thin blue border and four small blue decorative corner symbols is centered on the slide.

心理健康教育——悦纳自己

一叶知己

观察图片上的叶子，你发现了什么？



The background is a soft, teal-toned illustration of a rainy day. In the lower-left corner, a small boat with a person inside is on the water. In the lower-right corner, there are dark, misty mountains. Rain is depicted as numerous thin, white diagonal lines falling across the entire scene. A white rectangular frame with decorative corner ornaments is centered on the page.

心理健康教育——悦纳自己

一叶知己

任务一：寻找叶子 正视自己



任务一：寻找叶子 正视自己

- 你为什么会是“这片叶子”？在背面写上名字。
- 想一想你的缺点或不完美的地方，想到一个就在叶子上画一个黑点。



任务二：勾勒叶子 描绘自己

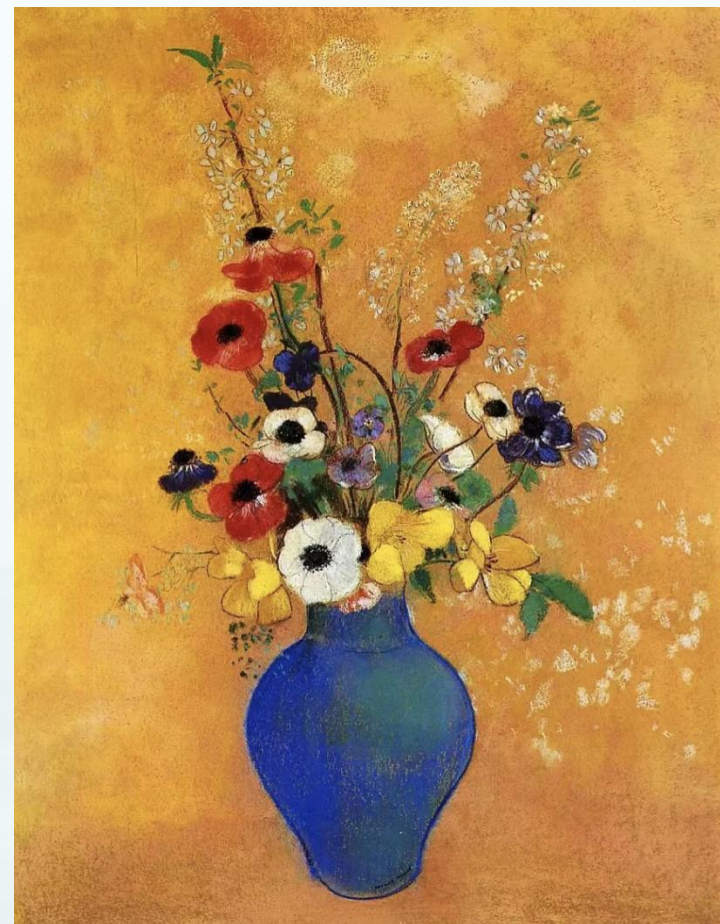


任务二：勾勒叶子 描绘自己

- 当这片颜色碧绿、轮廓特别的叶子上，多了黑点时，你有怎样的感受？



任务二：勾勒叶子 描绘自己



任务二：勾勒叶子 描绘自己



任务二：勾勒叶子 描绘自己

- 从这几幅图中，你发现了什么？
- 没有黑色又会怎样？



任务二：勾勒叶子 描绘自己

- 有缺点又怎样！我依然能将我的不完美绘成一副完美画！
- 请用笔描绘“你这片叶子”，并说一说这幅图的含义，时间：3分钟
- 可以通过哪些方法克服自己的这些缺点？



任务三：延伸叶子 回归自己



任务三：延伸叶子 回归自己

- 击鼓传叶

请在音乐中，将你的叶子传递给后面的同学，接到叶子的同学任意在叶子上“画蛇添足”，添一笔后接着往后传，以此类推。全组成“S”形传递，直到传到自己手中为止。



任务三：延伸叶子 回归自己

- 收回叶子后，你有怎样的心情？
- 如何面对外界对我们的影响呢？
- 请再次描绘“你这片叶子”。



任务三：延伸叶子 回归自己

不论你有缺点还是不完美，不论外界给了我们怎样的影响，你依然是你自己，你永远是你自己，纵有千古，横有八荒，前途似海，来日方长，如何勾勒叶子，如何描绘人生。你永远是自己的人生画笔的那个人。

