

# 适应社会 完善自我

上海市文来中学(初中部)周洁

## 一、教材分析

《适应社会 完善自我》属于《思想品德课程标准》中《成长中的我》板块内容,是八年级思品课下册第七课《融入社会 完善自我》的第二框,从教材内容结构来看,本框内容是三框中的第二框,第一框《了解社会 自主自立》已为本框学习做好铺垫,根据《课程标准》的要求,本框要在了解社会、自我发展的基础上,让学生学会调节和控制情绪,客观分析逆境,保持乐观、积极的心态,更好地自我完善、适应社会,是对第一框的延伸,也是第三框《走好人生每

一步》的前提和铺垫,占据着承上启下的重要地位。

## 二、学情分析

十四岁是人生的花季,十四岁的少年正告别童年,开始关注社会、融入社会,处于青春期的他们开始出现成人感,独立意识增强,对家人过多的照顾或干预会产生厌烦情绪,甚至乱发脾气。由于年龄不足,社会经验、生活经验及知识的局限性,在碰壁或不顺时难以较好地控制自己的情感,有时会鲁莽行事,带有明显的孩子气、幼稚性。通过第

一框的学习,学生已懂得要正确看待社会、看待自我,增强待人处事和自理自立的能力。而这一框则重在让学生从积极角度提升、完善自我,以更好地适应社会。

## 三、教学目标

**教学目标一:**知道人类最基本的情绪,了解情绪对人的重要影响,掌握调整情绪的有效方法;懂得适应社会需要积极的自我期待;学会正确对待生活中的顺境和逆境。

**教学目标二:**通过趣味游戏、情感体

验、案例分析、讨论交流等形式,学会控制情绪的方法和正确对待顺境逆境的方法,理解积极的自我期待的重要意义。

**教学目标三:**通过教学情境的创设,学生能自觉保持良好的情绪状态,做情绪的主人;以平和的心态对待逆境并在逆境中磨练意志;以积极的自我期待争取实现自己的目标。

## 四、教学重点与难点

1.教学重点:如何适应社会,完善自我?

2.教学难点:制怒的方法

## 五、教学过程

教学过程	教师活动	学生活动	设计意图
导入学习	【游戏】 《提取公因式》  导入课题:适应社会 完善自我	思考六位明星的共性所在。 尝试理解明星吸毒背后的心理学原因。 初步明确适应社会需要完善自我。	以跟明星有关的游戏着手,有效激发学生的好奇和兴趣。 营造氛围,顺利导入课题。
新课探索	1.【故事阅读】 《水与钱》  2.【启发思考】 为什么两位主人公会产生截然不同的结果?  3.【板书归纳】 一、积极的自我期待  4.【自我期待 心灵成长】 分发“心灵成长”纸片  5.【情景对比】 生命中最重要的五样东西拥有时、失去时、发生冲突时的状态  6.【板书归纳】 人类最基本的四种情绪  7.【情景设问】 愤怒时,你会怎么做?  8.【板书归纳】 二、做情绪的主人  9.【归类衔接】 四种情绪—顺境逆境  10.【人物事例】 胡歌的顺境与逆境  11.【板书归纳】 三、正确对待顺境和逆境	1. 阅读故事,猜测两位主人公可能产生的结果。  2. 思考并领悟不同的心态可能产生截然不同的结果。  3. 聆听并感悟。  4. 在“心灵成长”纸片上写下自己认为未来生命中最重要的五样东西。  5. 闭上眼睛将自己置身于三种场景中,想象自己可能产生的各种情况。  6. 聆听。  7. 思考并回答。  8. 聆听并感悟。  9. 将四种最基本情绪按照顺境和逆境进行归类。  10. 聆听胡歌所经受的起起落落。  11. 聆听并感悟。	故事阅读,引发学生思考。 从感性到理性,自然过渡。 明白适应社会要对自己有一个积极的期待。 审视自我,感悟积极的自我期待的作用。 创设情境,拨动情弦,让学生在不经意间体会自己情绪的变化。 懂得人的情绪变化是很自然的事情。 引导学生思考,逐步引申出制怒的方法。 明白适应社会要做自己情绪的主人。 承上启下,自然过渡。 引发共鸣,明白人生路必有顺境和逆境。 明白适应社会要以平和的心态应对顺境和逆境。
小结质疑	【要点提炼】 1. 如何完善自我? 2. 适应社会与完善自我是相辅相成的。	画出书本重点内容 提问、质疑	小结提升,首尾呼应。
布置作业	1. 思考生命中最重要的五样东西是否有调整?  2. 下发《情绪词汇库》学习单	1. 思考、调整生命中最重要的五样东西。  2. 补充《情绪词汇库》	在实践中提升:完善自我,心灵成长。

## 六、教学设计意图说明

根据《课程标准》中实施建议的要求:(一)准确把握课程性质,全面落实课程目标;(二)强调与生活实际以及其他课程的联系;(三)创造性地使用教材,优化教学过程;(四)注重学生的情感体验和道德实践;(五)引导学生学会学习,在遵循、融合的基础上,着重突出三个字:趣、新、串。

**趣:**1.导入游戏《提取公因式》,引用数学因式分解中的一种基本方法,瞬间就引发了学生的好奇,之后六位明星的图片呈现,其中不乏学生熟悉的柯震东、李代沫、房祖名等,眼球的冲击势必激发学生的学习兴趣。

**新:**2.胡歌是2015年最红的演艺明星,也是许多学生心目中的偶像(之前问过,尤以女生居多),他有着特殊的经历,事业上升高峰期——2006年车祸——多次整容修复——2007年复出——逐步向上——2015年的辉煌,以胡歌的顺境逆境为例,学生的情趣不言而喻,也适时将整堂课推向高潮。

**串:**1.在“心灵成长”纸片上写下自己认为未来生命中最重要的五样东西,这是非常有名的心理游戏《留守最爱》中的第一环节,运用这一环节让学生现场体验,既是承上暨给予自己十四岁的积极期待,又是启下暨创设情境,当五样东西拥有时、失去时、发生冲突时,闭上眼睛想象自己可能产生的各种情况,让学生在不经意间体会自己情绪的变化,自然过渡到“人类最基本的四种情绪”这一内容。

2.将“适应社会与完善自我是相辅相成的”这一内容调整到小结提升环节,既是有力的点题,又是完美的收尾。

**串:**1.整框内容始终贯穿主线——积极角度,提升自我。

2.各环节设计环环相扣,感性到理性,理性再到感性,自然过渡。

3.以跟明星有关的游戏导入,以胡歌的顺境与逆境将课堂气氛推向高潮,正反对比,前后呼应。