

想说爱你不容易

——高中生异性交往团体辅导活动课

◎ 徐梦 (江苏省常熟中学, 常熟 215500)

关键词: 异性交往; 高中生; 叙事疗法; 外化技术; 课程设计

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2022) 18-0042-04

【活动理念】

相较于忙于适应高中生活节奏的高一年级学生, 高二年级学生已基本适应高中生活, 加之性生理的成熟, 他们想要进一步接触、了解异性的愿望变得更加强烈。然而, 由于认知发展水平的限制, 学生一方面不易厘清自己的感情; 另一方面, 由于不能正确区分友情和爱情, 容易把友情误作爱情, 过早陷入恋爱的漩涡, 并因此遭受诸多负面影响。《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中明确指出, 高中生要正确对待和异性同伴的交往, 知道友情和爱情的界限, 了解正确的爱情方式。

基于此, 本课设计了“票选校园热搜”“谁是金牌编剧”“我想对你说”等系列活动, 引导学生正确区分友情、异性吸引和爱情, 掌握与异性交往的一般原则与方法, 理智面对异性交往这一成长课题。

【活动目标】

知识与技能: 理解青春期对异性产生爱慕和好感是一种正常的心理, 能够正确区分友情、异性吸引和爱情。

过程与方法: 掌握异性交往的一般原则与方法, 能够在交往过程中做出正确选择, 并为自己的选择承担责任。

情感态度与价值观: 在对异性产生爱慕之情时, 用理智调适自己的情绪和行为, 将异性交往看作成长过程中的必修课题, 并用正确的态度和行动去面对这一成长课题。

【活动重难点】

重点: 正确区分友情、异性吸引和爱情, 掌握

异性交往的原则和方法。

难点: 理智调控自己的感情。

【活动准备】

信封, 提示词, 续编故事学习单, 多媒体课件。

【活动方法】

讨论法, 讲授法, 故事创作, 小组合作法。

【活动对象】

高二年级学生

【活动时长】

40分钟

【活动过程】

一、团体热身阶段——票选“校园热搜”

师: 同学们, 周末的时候, 我从学校的贴吧里看见三条热度较高的话题(PPT呈现), 按照我们“校园热搜”活动的老规矩, 得票最高的话题将在我们接下来的课堂时间里讨论。请从三个话题中选出你最感兴趣、最想讨论的话题, 投出宝贵的一票。

话题1: 膜拜大神! 我校高二(15)班C同学在全国化学竞赛中又获金牌。

话题2: 快来围观! 高二某班一个女生在贴吧留言墙上说自己喜欢上发小, 正在纠结要不要表白。

话题3: 我校即将迎来八十周年校庆, 学校届时会组织主持人大赛, 冠军将成为校庆晚会主持人。

学生投票。

师: 看来同学们普遍对异性交往的话题感兴趣。对于高中生来说, 这是极其正常的现象。今天这节课, 我们就来讨论异性交往这个话题。

设计意图: 以投票选出“校园热搜”话题的活

动形式，调动学生参与课堂活动的积极性，顺利导出本课主题。

二、团体转换阶段——聆听“她的心事”

师：我通过贴吧留言墙和话题的主人公小A同学取得了联系，她向我诉说了自己的“苦恼”，也非常愿意把自己的“苦恼”与大家分享。我们一起来听听她的故事。

我现在很矛盾，我下了几次决心，一定要在放寒假前在我和他之间做个了断。我真的想站在她面前明明白白、痛痛快快地说“我爱你”，可又担心他没有反应或冷冷地说“我并不爱你”。究竟该不该表白？不说出心里话我憋得慌，而且我担心如果不尽快明确与他的恋爱关系，他很快就会被别的女孩子抢走。

我们两家住得很近，从小我们俩就认识，经常在一起玩。小学和初中虽然不在一个学校，但也是经常见面，无话不谈。可上了高二以后，他似乎在有意疏远我，经常找借口不和我一起回家，也很少和我说话。我问他为什么，他只是笑笑。

对于他的有意疏远，我感到很伤心；看到他经常和另外一个女孩子在一起，我更加伤心。我们曾经拥有过的友谊不存在了吗？我和他是否相爱过？他真的喜欢那个女孩子吗？我该不该对他说“我爱你”呢？

师：听完小A的心事，你觉得她应该表白吗？

生1：我觉得应该表白，如果不说出来将来肯定会后悔。

生2：不应该，我觉得他们只是发小之间的友谊。

生3：我觉得不应该，当前还是应以学习为重，谈恋爱会耽误学习。

生4：我理智上知道不应该，但心里是想要她去表白的。

师：看来关于是否“表白”，同学们有着不同的意见。假如现在你是主人公小A，你正在经历她的“苦恼”，你会怎么做？请大家进行观点占座。

认为小A应该表白且对方会答应的，请坐到左边的第一组和第二组；

认为小A应该表白但对方会拒绝的，请坐到中间第三组和第四组；

认为小A不该表白的，请坐到右边第五组和第六组。

学生做出选择，移动位置，形成小组。

设计意图：本环节通过聆听小A的心事，让学生去体验、共情小A内心的纠结。在此基础上，以观点占座的形式，让学生思考并做出自己的选择。

三、团体工作阶段——“谁是金牌编剧”

师：同学们已经做出了自己的选择，之后的故事会如何发展？假如现在你是编剧，你会如何续写后面的故事？请大家打开桌上的信封，里面有相应的提示词和续写要求（见表1），给大家五分钟时间，小组合作，续写属于你们的故事。

表1 各组提示词

分组	关键词
应该表白且成功	组1 开心 成长
	组2 矛盾 分手
应该表白但失败	组3 痛苦 迷茫
	组4 尊重 朋友
不应该表白	组5 压抑 后悔
	组6 回忆 美好

小组代表分享故事，教师结合故事进行引导，并将关键信息记录在黑板上进行汇总（见表2）。

表2 小组分享结果汇总

友情与爱情的区分依据	唯一性/排他性 亲密、激情 情感变化 责任、承诺
异性交往的一般原则	范围：广而不狭 程度：淡而不深 功能：奋而不颓 关系：疏而不远 感情：喜而不痴
异性交往的正确方法	公开交往 真诚交往 适度交往 尊重包容

小组1讲述了小A表白后与对方以“队友”的身份相互督促学习、共同进步，最后一同考取理想大学的成长故事。教师在此基础上引导学生思考：“队友”之间的感情定位为爱情合适吗？如果是爱情，怎样才能做到共同成长？交往期间需要注意哪些问题？

小组2讲述了小A表白后与对方因性格不合而

经常吵架，最后以分手告终，沉浸在伤心痛苦中，学习成绩也受到影响的。教师结合故事引导学生思考：当初决定表白时预想到分手的后果了吗？为什么会分手？能否承受选择带来的后果？

小组3讲述了小A表白遭受拒绝后非常痛苦，不知道该怎样面对对方，感到很迷茫的故事。教师结合故事引导学生思考：怎样才能从痛苦中走出来？

小组4讲述了小A表白遭受拒绝后，虽然痛苦了一段时间，但很快调整了自己的状态，尊重对方的选择，和对方以朋友的身份继续相处的故事。教师结合故事引导学生思考：怎样以朋友的身份和异性进行交往？如果有异性向你表白，你现在不想接受，想继续保持友谊，该怎么办？

小组5讲述了小A一方面担心表白会受到父母、老师的阻挠和批评，另一方面也害怕自己无法平衡好学习和感情，所以决定把这份感情压在心底，但压抑的同时也害怕自己将来会后悔。教师在此基础上引导学生思考：选择将感情藏在心底，将来会如何处理这份感情？

小组6讲述了小A在和闺蜜以及信任的老师倾诉自己的心事后，认识到自己当前的感情其实只是对欣赏的男生产生的好感，并非爱情，所以决定把这份感情当成青春里一抹绚烂的颜色，当作青春的美好回忆。教师在此基础上引导学生思考：友情、异性吸引和爱情的区别是什么？

师：谢谢各组同学的分享。如果现在请你投票选出最佳故事，你会把票投给哪一组？哪一组的编剧会成为我们的金牌编剧？

生5：我会把票投给第4组，因为该故事中小A的选择最理性。

生6：我选第6组，因为这个故事是当下最有可能发生的。

生7：我不知道怎么选，因为在我看来，每个故事都有发生的可能，不管小A选择表白还是不表白，最后的结果都需要自己来承担。

生8：我会投给第5组，因为这个故事最贴近我们当下的真实情况。我认为能把自己的感情厘清，敢于面对自己的困扰，敢于去求助，才是最佳

的选择。

师：感谢同学们的真诚分享，其实你们每个人都是自己的“金牌编剧”，因为你们才是自己情感和行动的掌舵人。当你们学会区分自己的感情是友情还是爱情的时候，就能够做出理智的选择。

设计意图：运用叙事疗法中的外化技术，让学生通过续写异性交往的故事，降低对敏感话题的防御性，将真实的感受、情绪、想法等投射出来。教师在学生分享的基础上进行引导和总结，帮助学生理解、掌握异性交往的原则、态度、方法等。最后，再次给学生选择的机会，让学生意识到自己才是自己成长故事的“金牌编剧”。

四、团体结束阶段——“我想对你说”

师：请大家以金句的形式把你在听心事、编故事、讲故事过程中的感悟、收获写在便笺纸上，贴在我们的班级留言墙上。

学生撰写金句，部分金句如下：

令人心动的并非一定是爱情。

对欣赏的异性产生好感乃人之常情，是正常的心理发展过程。

理性地调控自己的情感很难，却是人生的必修课。

无论做出何种选择，我们都要承担选择之后的结果。

师总结：青春里的悸动总是令人辗转反侧，认真思考过后迎来的便是成长。觉察、反思自己的感情，理性调控自己的感情，这是人生的必修课，我们需要不断学习。如果同学们在异性交往方面有任何困惑、感悟、想法等，课后可以随时给学校的“阳光小屋”来信。

设计意图：以金句的形式引导学生将感性体验升华为理性认识。总结课堂，为学生提供诉说敏感话题的渠道，将课堂的影响力延伸至课外。

【活动反思】

异性交往是高中生成长过程中绕不开的话题，但由于话题本身具有敏感性，如何让学生在课堂中真实地表达自己的困惑、看法、观点等，对于心理教师而言是个挑战。本课在设计上构思巧妙：暖身阶段，通过“票选热搜话题”充分调

动学生参与课堂的积极性。转换阶段，用贴近学生的案例“她的心事”引发学生的共情，让“她的心事”变为“我的心事”，随后以“观点占座”的形式，让学生思考并做出自己的选择。工作阶段，采用叙事疗法的外化技术设计故事续写活动，降低学生对异性交往话题的防御，让学生在编故事、讲故事的过程中，把自身真实的想法、感受、情绪等投射出来，教师则结合学生的故事分享引导学生思考如何区分友情与爱情，如何正确处理异性交往这一成长课题。结束阶段，采用撰写金句的方式，帮助学生将主观体验、感性认识升华为理性思考，起到画龙点睛的作用。整堂课的活动设计环环相扣、层层递进，师生互动、生生互动中碰撞出许多精彩的瞬间。不足之处是由于时间限制，故事分享环节展开得不够充分，还有待进一步挖掘。

本课的另一亮点，是在素材选择上创造性地改

编了江苏省统编心理健康教育教材《心理健康（高二年级）》第4课《想说爱你不容易》中的相关素材，将“解析爱情”活动素材用关键词的形式融进故事续写环节，真正让素材变成灵动的，为学生、为课堂服务的载体，让教材“活”起来。因此，本课也是尝试将统编教材用于校本课程实践的一个有效探索。

参考文献

- [1]俞国良. 心理健康(高中二年级)[M]. 南京: 南京大学出版社, 2016.
- [2]许舒婷. 青春路上, 理智“吃瓜”[J]. 中小学心理健康教育, 2022(9): 32-35.
- [3]戴敏燕. 鳄鱼池外的选择——高中生异性交往团体辅导[J]. 中小学心理健康教育, 2019(12): 38-40.

编辑/于洪 终校/石雷

诚征封面人物及彩色页宣传材料

为了更好地推广心理健康教育的实践经验和成果，推动各地心理健康教育同仁的交流和沟通，本刊长期征收彩页宣传稿件和图片，有意向的学校、单位或个人请与本刊联系。

联系人：王老师

电话：010-88817526 88810835

电邮：kmwangce@sina.com

学校宣传彩页要求：

1. 一张校长或书记的工作照。
2. 学校领导班子合影与学校心理组教师合影2~3张。
3. 学校开展心理健康教育工作的图片（教师活动与学生活动）10张，每张图片附有文字说明。
4. 学校校园景色照2~3张。
5. 一千字以内的学校心理健康教育工作简介。

封面人物照片要求：

1. 分辨率不低于500dpi，像素在1000万dpi以上，建议使用专业相机，或到影楼拍摄，效果会更好。
2. 人物最好为站立式，如果是坐姿的话，至少应包括膝盖以上。
3. 人物着装不宜随意，以端庄、大方、整洁为主，浅色和鲜亮衣服效果会更佳。
4. 人物背景最好为虚化的景观，有绿植的校景最佳；也可以是米白、浅灰等浅色背景。照片整体突出人物，淡化背景。

5. 照片应是提供者本人制作、拍摄并拥有著作权的作品，或事先已获得该权利人本人（人物或拍摄者）的使用许可，使照片不涉及著作权、肖像权等问题。若因所提供照片著作权等引起第三者的申诉或投诉，所有费用（含诉讼费）均由照片提供者本人承担。

6. 请提供3~4幅照片备选，另附800字左右的封面人物介绍，主要介绍心理健康教育相关的工作经历和业绩。

《中小学心理健康教育》杂志社