

# 根据学生心理发展需要设计心理活动课 ——以“你我的色彩”一课为例

◎ 张 斌 (广东省深圳市宝安中学[集团], 深圳 518100)

**摘要:** 心理活动课重在提高学生的心理素质, 促进其身心和谐发展, 活动设计的评价标准是让学生形成良好的心理品质及满足学生的特定心理需要。课例“你我的色彩”在设计之初充分了解分析学情, 根据学生自我同一性发展的需求、同伴交往及融入班集体的需要、促进亲子关系的需要, 以介绍色彩性格为主线进行活动设计, 不仅让学生对自我有更深入的了解, 同时也促使学生把课堂中的知识运用到实际生活中。

**关键词:** 心理发展; 课程设计; 心理素质

**中图分类号:** G44      **文献标识码:** B      **文章编号:** 1671-2684 (2022) 22-0035-03

开设心理活动课的目的是提高学生的心理素质, 促进其身心和谐发展, 更好地帮助学生解决在成长过程中出现的心理困扰。因此, 在设计心理活动课前, 首先要充分研究和分析学生的心理发展需求。

本文将以上高一年级第一学期的心理活动课“你我的色彩”为例, 谈谈如何根据学生心理发展需求设计心理活动课。

## 一、自我同一性发展的需求

根据埃里克森的八阶段理论, 青春期(12~18岁)学生处于自我同一性和角色混乱的冲突中。每个人在青春期都在探索并尝试去建立稳定的自我同一感, 它是关于个体是谁、个体的价值和个体的理想是什么的一种稳定意识。面对生理心理的巨大变化, 高中生开始关心我是谁、喜欢什么、不喜欢什么、我的性格

是什么样的、我的能力怎么样、我的理想是什么等价值观、人生观。因此, 了解自我和接纳自我成为高中生自我同一性发展的首要任务。

### (一) 课堂设计满足“了解自我”的需求

“你我的色彩”这节课的第一个环节是“色彩性格测试”。采用FPA性格色彩测试问卷, “FPA性格色彩”的四色分类法是以希波克拉底的四液学说为基础发展而来的。FPA系统将人们的性格分为: 红色、蓝色、黄色、绿色。学生做完性格测试后, 计算自己色彩性格分数, 并给性格分数排序, 了解自己是哪种色彩为主导。

第二个环节是“色彩性格类型”, 第一步是先解释四种色彩性格特点。人的

性格是复杂多变的，只用一种色彩来进行分析较为片面，只有综合四种色彩才能对性格做较完整的描述。通过这个环节，让学生对自我有更全面的了解和理解。

红色性格——情感丰富、精力充沛、活泼热情、思维敏捷、积极乐观、善于表达，是带来欢乐的人。不关心事实和细节，喜欢组织活动，能快速结交朋友。

蓝色性格——注重思考，做事缓慢，行动和决策都非常谨慎。追求精确严谨，反复思考衡量，尽量避免失败，有时会显得忧虑重重。给他人的感觉是有距离的、挑剔的和严肃的。特别关心事物的安全性，喜欢有组织的、有构架的、知识性的工作环境。

黄色性格——想当征服者，渴望成为人中之杰，喜欢迎接新的挑战，追求梦想和利益。行事直接且严谨的，有很强的自我管理能力，自觉完成工作并给自己新的任务。和别人交往时，以目标和产出为导向，较为冷漠，善于控制他人和环境，行动迅速和决策果断。

绿色性格——性情温和、容易接近，喜欢与人们友好相处，不愿冒风险，不喜欢与人发生冲突，以人际为导向。喜欢安稳的生活，不喜欢压力，希望按规矩办事，不求变化。交往时考虑他人的感受，非常愿意支持其他人，拥有很强的劝说能力。

## （二）课堂讲解满足“接纳自我”的需求

### 1. 让学生辩证地看待性格

有些学生觉得自己说话做事都充分考虑他人的感受了，为什么对方却不能这样对待自己？当讲解性格特点的时候，学生了解到黄色性格是以目标为导向，忽视他人感受时，学生顿时释怀，原来黄色性格的人的特点就是如此，并非针对自己。但这个时候，黄色性格的学生可能会觉得很不自在，这个特点显得黄色性格的人比较自我，其他学生对黄色性格可能有一定的看法。我接着跟学生解释黄色性格的这个特点：正是因为黄色性格注重事情的解决和进展，忽视他人的感受，他才能做到善于控制他人和环境，行动果断。遇到危急事情，黄色性格的人能当机立断，干脆利落，如果需要顾及每个人的感受和想法，恐怕难以迅速做出决断。

### 2. 让学生知道可以与自己的性格和解

有学生很苦恼，为什么自己总是不敢拒绝别人，很担心对方会生气，总是迁就别人？通过学习，他们了解到绿色性格的人是以人际为导向，不喜欢与人发生冲突，对人友好。身边的人喜欢与绿色性格人相处，因为觉得非常放松、没有压力。他们对自己的行为似乎有了更多的了解，我接着又做了如下的补充：“绿色性格的人非常注重别人的感受，但一定不要过度压抑自己，不用过分迁就别人，学会照顾自己的感受。假如你身边有绿色性格的朋友，你跟她相处会非常舒服，但请你一定好好珍惜，不能因为绿色性格的人好说话就无限地‘压榨’对方。”当我说完这段话，我看到有些学生的眼里似乎闪着泪光，我知道那可能是绿色性格的同学。

### 3. 看到自己性格的可爱之处

在讲解完性格特点后，我提出这样一个问题，“你喜欢哪种颜色的性格？为什么？”学生们众说纷纭，各抒己见。每一种性格都有人喜欢，都有人表示羡慕。于是，我用了这样一句话来总结：每种性格都有独特的魅力，你所嫌弃的可能是别人渴望拥有的。

## 二、同伴交往及融入班集体的需要

高中是人生的一个重要阶段，人际交往是高中生学习和生活过程中不可缺少的一部分，在人际交往中，高中生能得到理解与认同、建立友谊，可以与同伴交流困惑、探讨学业。在个体的成长过程中，正常的人际交往和良好的人际关系会促使个体形成活泼开朗、健康向上的个性。反之，缺乏正常的人际交往或人际关系紧张，就容易使个体形成胆小、孤独、忧伤、退缩甚至偏激、攻击等不良的人格特征，影响个体的健康发展。可见，人际交往与个体的心理健康存在直接关联<sup>[1]</sup>。高一年级是初中的过渡阶段，不少高一学生对同班同学不熟悉，难以融入新的集体，人际交往问题更容易成为困扰高一学生的突出问题。

### （一）寻找与自己相似性格的同学

相似性是人际吸引的重要因素。在个人特性方面，双方若能意识到彼此的相似性，则容易相互吸引，两者越相似越能相互吸引，产生亲密感<sup>[2]</sup>。在

“你我的色彩”第二个环节的第二步，开展下面这个小活动：寻找与你的性格颜色一样的同学，组成对应颜色的小组，并按照指定位置坐下，同颜色的五人一组，请本组同学在卡纸签名。有一部分学生内心有强烈的交友需要，却不知如何结交新朋友。通过找到与自己性格颜色相同的同学，一是帮助学生快速了解与自己性格相近的同学，二是可以帮助学生建立较亲密的同伴关系。

### （二）进一步剖析自己的性格

在以往的人际交往为主题的心理课中，不少学生反映，虽然自己了解学习了很多人际交往、沟通的技巧，但在实际生活中却做不到。由此可见，人际交往不仅仅是技巧、方法的问题，还与高中生的自我相关。

有些学生在人际交往中容易“以己度人”，觉得自己是这样处理事情，那别人也应该如此。在“你我的色彩”第二个环节的第二步，找到与自己的性格颜色一样的同学后，小声讨论，写下本小组颜色性格有什么长处和不足，请小组代表写到卡纸上。通过小组讨论本小组颜色性格的长处和不足，这样能让学生从辩证角度看性格，理解性格的两面性，从而促进学生在人际交往中对自我与他人的接纳程度，减少同伴交往中的误会和矛盾。

### （三）学习与不同颜色性格同学的相处之道

“你我的色彩”的第三个环节是“寻找不一样的色彩”。这个环节主要设置了以下的活动：

1. 在自己的本子上画表格，找到跟你不一样颜色性格的同学，请TA们在自己的性格颜色旁边签名。
2. 回到自己的颜色小组，讨论：在与其他颜色性格相处时应该注意什么？

由于有着相似的经历、共同的感受和体验，高中生更愿意与同伴交往，但不少多同学不敢主动去认识同学，担心得不到回应会很没有面子。寻找不一样色彩的同学签名活动，就给学生制造了一个相互了解、相互认识的机会，不但可以认识新的同学，还能知道TA是什么颜色的性格。

大家寻找同学签名结束后，再回到同颜色小组同学共同讨论，与其他颜色性格相处应该注意什么。我记得有一组蓝色性格的同学写的注意事项

特别精彩：“对于红色性格同学，我们要配合演出，不能让红色性格同学兴致勃勃、兴高采烈，自己却面无表情。对于黄色性格同学，要学会服从，不要与他们争辩。对于绿色性格同学，比较随意，但要友好和耐心，绿色性格同学有时候比较犹豫不决。”通过这样的讨论，每个颜色小组的同学都能总结出与其他颜色性格相处的“套路”。在人际交往中做到知己知彼，这样更有利于高中生真正解决人际交往中的难题。

### 三、促进亲子关系的需要

良好的亲子关系，能为青少年提供有力的支持，减少青少年生活中的压力事件所带来的负面影响，给青少年提供安全感。但是，由于高中生要求独立的愿望越来越强烈，觉得与父母难以沟通，有话宁可与朋友讲，也不愿与父母说，很容易与父母产生矛盾，总觉得父母难以理解他们的想法，他们既希望得到父母的支持，但又不知道该如何与父母相处。

在本节课的最后部分，设置这样一个小活动：请你推测一下爸爸妈妈的色彩性格？画出你家的颜色性格组成图。根据你家的色彩性格组成图，给出相处建议。这是个进一步学以致用环节，也是学生相当感兴趣的部分，因为平时容易与父母产生冲突，在了解了色彩性格后，似乎找到了与父母相处的诀窍，学生可以把刚刚学会的色彩性格特点运用到分析家庭成员，看到不同颜色性格的组合带来的家庭相处模式和家庭氛围不同，同时能去思考以自己的颜色性格特点要使用什么方式才能和父母相处得更加融洽。

在“你我的色彩”的活动课上，学生参与度高，全程投入，因为每一个活动的选取都贴近自我同一性探索期学生的心理发展需求，不仅让学生对自我有更深入的了解，也促使学生能够将课堂中的所得运用迁移到实际生活中。

### 参考文献

- [1]李楠.高中生人际交往能力和心理健康水平的关系及其干预研究[J].百科论坛电子杂志, 2020(7): 715-716.
- [2]时蓉华.社会心理学[M].杭州: 浙江教育出版社, 2006.