

抗逆之星争霸赛

——初中生提升抗逆力心理辅导课

◎ 张 洋 (江苏省盐城市鹿鸣路初级中学, 盐城 224006)

关键词: 抗逆力; 心理韧性; 挫折应对; 积极心理

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2025) 01-0043-04

【活动理念】

习近平总书记在看望全国政协十三届四次会议的医药卫生界、教育界委员, 并参加联组会时指出“教育, 无论学校教育还是家庭教育, 都不能过于注重分数。分数是一时之得, 要从一生的成长目标来看。如果最后没有形成健康成熟的人格, 那是不合格的”。总书记的讲话从战略高度阐明了培养学生健康人格的重要性, 是促进家校加强心理品质建设的纲领和指南。

初中生正处于青春期, 他们的自我意识逐渐觉醒, 对自我的探索和反思逐渐加强, 更容易在生活中遇到逆境和挫折, 但由于他们的应对经验不足, 极易受到打击, 情绪变化强烈, 甚至会产生习得性无助, 不利于健康人格的养成。

为了让广大青少年学生拥有更加积极阳光的健康人格, 需要全面培育学生的积极心理品质, 科学地设置课程, 开展丰富的活动, 切实增强学生的抗逆力。

抗逆力 (也称心理韧性) 是指个体在遭遇变化、压力、困难或失败等困境时, 能够积极调整、有效应对, 从困境中快速复原的能力。提高抗逆力需要个体对自身有清楚的认知, 能够充分发现自身拥有的抗逆资源。

本节课以小组竞赛为组织形式, 基于心理韧性的优势视角理论 (也称3I理论), 设置感受逆境、挖掘资源、对抗逆境的环节, 使学生通过游戏、小组讨论和活动探究理解抗逆力, 挖掘自身的抗逆资源, 提高抗逆力, 以便更好地面对学习和生活中的困难与挑战。

【活动目标】

1. 认知目标: 使学生认识到成长过程中遇到困难和挫折是很正常的, 并能够运用3I理论充分挖掘自身的优势资源。

2. 行为目标: 让学生明白在面对挫折和逆境时, 需要调整心态, 利用自身的优势资源采取行动, 积极地应对困难和挫折。

3. 情感目标: 引导学生体验遭遇

挫折时和克服挫折后的不同情绪，提高战胜挫折、应对逆境的成就感，增强其应对挫折时的自信心。

【活动重难点】

重点：使学生认识到成长过程中遇到困难和挫折是很正常的，要用积极的心态直面挫折，提升抗逆力。

难点：让学生学会充分利用自身拥有的资源，积极调整行动，以此来应对挫折。

【活动方法】

游戏活动法、活动体验法、讨论法、角色扮演法。

【活动准备】

抗逆资源卡，星形贴纸，红色卡片，多媒体课件。

【活动对象】

初一年级学生

【活动时长】

45分钟

【活动过程】

一、开场环节

由学生担任主持人（以下简称主持人）开场，介绍本节课的主要内容及课堂要求。

主持人：欢迎大家来到抗逆之星争霸赛的现场！本场赛事共有四个环节，每个环节都有取得“抗逆星贴纸”的机会。摘星最多的小组将获得“抗逆之星”称号，还可获得抗逆之星荣誉证书。特别提醒，本场赛事友谊第一，比赛第二，不遵守课堂纪律者将被取消参赛资格。我宣布，抗逆之星争霸赛正式开始。

设计意图：以学生为主体，由学生担任主持人，介绍本节课的主要内容及课堂要求，迅速集中学生的注意力，激发其学习兴趣。

二、导入游戏：凤凰孵化战

主持人：首先进入第一个环节——“凤凰孵化战”。本环节为小组战，游戏规则如下：

讲台前有三个点位代表凤凰的三个成长阶段，分别是幼鸟、未成年鸟、成年鸟。各小组派一名代表参战，每两人一组站在起始点位通过玩石头剪刀布进行PK，胜者前进一个阶段，输者后退一个阶

段，挑战者还需做出凤凰在各成长阶段中对应的姿势，率先成长为成年鸟者，其所在小组可获得1颗抗逆星。

学生两两一组上台比拼，教师为获胜组发放抗逆星贴纸。

师提问：在挑战的过程中，你们有什么感受？

生1：我代表我们小组赢得了抗逆星，他们都为我鼓掌，我非常开心和自豪。

师：被同伴认可的感觉真好！

生2：我们小组输掉了游戏，我感觉挺受挫的，我很羡慕赢得比赛的小组。

师：后面还有机会，希望你们小组继续加油，不要气馁！

师总结：凤凰涅槃，才能浴火重生，每个人的成长过程都不是一帆风顺的，遇到逆境是不可避免的。

设计意图：通过游戏活跃课堂氛围，引导学生感受成功与失败，明白每个人都会遇到挫折和逆境，进而引出课程主题。

三、分享逆境：逆境吐槽战

主持人：在生活中，有哪些令你印象深刻的逆境呢？接下来进行第二个环节——“逆境吐槽战”，本环节为小组战，游戏有两项任务，游戏规则如下：

任务一：选择令你印象深刻的逆境事件，尽情地吐槽它。要求故事是真实发生过的，讲述过程应做到简洁明了。

任务二：说说你是如何应对逆境事件的，你能从中总结出怎样的抗逆方法或经验？要求抗逆方法或经验具体可行，具有普适性。如遇未解决的逆境事件，请写在红色卡片上。

每组有3分钟的准备时间，派一名代表参战，完成任意一项任务者，小组代表可为小组获得1颗抗逆星，完成两项任务则可获得2颗抗逆星。言语表达幽默风趣者，其所在小组可额外获得1颗抗逆星。

学生上台吐槽各自遇到的逆境并分享抗逆方法，教师点评。

生3：我要吐槽的是上次英语考试，看到作文题目后，心都凉了，因为在考试前一天复习时，我恰好看到过相似的题目，当时觉得这个话题肯定不会

考，唰地一下就翻过去了，结果真的考到了。完形填空部分有几个单词我也没复习到，当时就特别想知道是哪个老师出的试卷，全都是我没复习到的题目。我越写越生气，结果成绩确实不太理想。后来想想确实是我自己的问题，要是我能复习得再全面一些，也不至于这样。吃一堑，长一智，以后考试复习时我要更认真、更努力，避免再出现类似的情况。

师：非常好。这位同学吐槽了考试遇到没复习的内容导致成绩不理想的逆境事件，相信很多同学都遇到过，老师在上学的时候也遇到过这样的情况，答题的时候感觉肠子都悔青了。这位同学从中总结出了“复习要认真全面”这样一条抗逆经验，非常实用，希望大家也能从中汲取经验。

教师为各小组发放抗逆星贴纸。

设计意图：学生以幽默的吐槽形式讲述自己曾经遇到的逆境，尝试将自己的应对方式总结成普适性的抗逆方法。教师以小组为单位收集未解决的逆境事件，作为“扭转逆境：资源运用”环节的事件来源。

四、应对逆境：资源挖掘战

学生观看视频，了解著名诺贝尔奖获得者们的抗逆经历。

教师讲解“抗逆力”概念：生活总会让我们经历各种困境，人生如逆水行舟，不进则退。其实我们每个人都有逆流而上的能力，即抗逆力。它能够帮助我们在遭遇变化、压力、困难或失败等困境时，积极调整、有效应对，从困境中快速复原。

主持人：欢迎来到第三个环节——“资源挖掘战”，本环节为集体战，游戏规则如下：

每位学生需填写抗逆资源卡，从我是（I am）、我有（I have）、我能（I can）三个方面充分探寻自身的优势和潜能，挖掘可用的抗逆资源。全部成员都填写完抗逆资源卡的小组，可获得4颗抗逆星。

（一）我是（I am）——挖掘正向自我

师：请以“我是”开头挖掘自己的优点，将其填写到抗逆资源卡的对应位置处。当挖掘到自己的优点时，你们有什么感觉？

生4：觉得自己好像也没那么差劲。

生5：感觉有希望和力量。

生6：感觉自己曾经做不到的事情，再努力一下或许就能做到了。

师小结：是的，当我们用发展的眼光看待自己的缺点或者还未达成的目标时，我们就会对自己充满希望，恭喜大家挖掘到了积极的自我。

（二）我有（I have）——挖掘外部支持

师：我即将问大家6个问题，每个问题有5秒钟的时间作答，这些问题和你生命中的重要他人有关，例如，爸爸妈妈以及其他亲属、好朋友、老师、同学等。请根据问题，将他们的名字填写在相应的序号后面。

问题如下：

1. 取得成就时，你会第一个告诉谁？
2. 失败时，谁会无条件地支持你、安慰你？
3. 遇到困难时，你会第一个向谁求助？
4. 分享某件事情时，谁总是会给你积极的反馈？
5. 生病时，谁会第一时间照顾你？
6. 情绪低落时，你会第一个向谁倾诉？

师提问：看着你们写下的这些名字，他们给你带来怎样的感觉？

生7：很温暖。

生8：感觉自己没那么孤单了。

生9：感受到了家人的支持，自己有勇气面对困难了。

师小结：不管遇到任何困难，我们都不是一个人在战斗。恭喜大家挖掘到了你们拥有的外部支持。

（三）我能（I can）——挖掘成功经验

师：在过去的经历中，你有过哪些成功的时刻？每一次的成功经验，都是应对未来逆境的可用资源。请以“我做到过”“我成功”开头，挖掘自己的成功经验，它可以是任何一件微不足道的小事，例如，我做到过自己一个人吃饭、我成功独立解决过一道难题。

生10：我成功制作了一份给妈妈的生日礼物，她收到后非常开心。

生11：我成功开导过一名伤心的同学。

师小结：资源卡上的空间有限，但我们的成功经验是无限的。我们所经历的每一个成功时刻，都是我们的抗逆资源。

（四）我的抗逆资源

现在请从填写完的资源卡中选取一个你最可能用到/第一时间会想到的抗逆资源，组成一句话，给未来的自己留言。

_____，遇到逆境，请你_____，因为你是_____，你有_____，你能_____。

设计意图：从我是（I am）、我有（I have）、我能（I can）三个方面挖掘学生的自信心、外部资源、成功经验等抗逆资源，唤醒学生的抗逆自信心。

五、扭转逆境：资源运用

教师收集各组的红色卡片，装进逆境事件盲盒。

主持人：欢迎来到第四个环节——“扭转逆境”，本环节为小组战，游戏规则如下：

各组派代表抽取班级同学未解决的逆境事件，以小组为单位尝试运用3I理论找到扭转逆境的方法，并分角色上台演绎，获得在座同学认可的小组可获得2颗抗逆星。

学生讨论，随后上台演绎，教师点评。

生13：我们组抽到的逆境是跟好朋友因为意见不合吵了一架，然后两个人就陷入了冷战。我们组的应对方法是：先分析吵架的原因。如果是原则性问题，说明双方的三观不合，这个好朋友可能真的不适合自己，勉强维持会很累，可以找自己信赖的其他朋友或者亲人帮忙出主意。如果是单纯的想法不同，可以主动去找对方聊一聊，敞开心扉，动之以情，晓之以理，把事情说开了就好了。（此处省略学生具体的演绎内容）

师：老师从大家的掌声中听出了你们对该小组的肯定，老师也觉得他们的方法非常可行，用到了外部支持和成功经验等资源，而且在冷静分析的基础上，根据不同的情况给出了不同的建议，老师也从中学到了很多。

设计意图：学以致用，引导学生练习使用3I理论应对曾经无法解决的逆境事件，增强学生面对逆境时的自信心。

六、总结提升：抗逆收获

揭秘抗逆之星，教师为获得抗逆星贴纸最多的小组颁发抗逆之星荣誉证书并合影留念。

学生分享本节课的收获和感悟。

师总结：生活中所有的不如意，如果不能击垮我们，那它必将成为我们走上人生巅峰的垫脚石。同学们，面对逆境和挫折，不要胆怯、不要畏缩、更不要放弃，用你们拥有的一切资源去对抗、去拼搏、去奋斗，胜利属于你们每一个人！

设计意图：揭晓抗逆之星，总结课程收获。

【活动反思】

1. 以学生为中心，重建课堂生态

在本节课中，教师由台前转向幕后，由学生替代教师担任活动的主持人，并加入学生互评环节，充分突出学生的主体地位，尊重学生的自主性，让学生真正成为课堂的主人。同时也不忽视教师的主导作用，教师发挥脚手架的作用，在教学重难点和学生思路遇到阻碍时，给予引导；在学生思维停留浅表时，给予深化；在学生创新、创造时，给予积极评价。事实证明，学生的主体地位在本节课得到了真正展现，学生在互相协作完成小组活动的同时又发挥了每个人的个性和特点，课堂精彩纷呈，教学效果显著。

2. 以问题为导向，培养思维能力

本节课从“如何提高抗逆力”这一核心问题出发，辐射出“什么是抗逆力？如何感受逆境？如何寻找应对逆境的资源？如何运用资源应对逆境？”一系列问题，以问题为导向设计活动，引导学生在活动中逐步感受挫折、认识抗逆力、挖掘资源、运用资源，最终实现提升学生抗逆力的活动目标。这种“从问题出发，培养学生思维能力”的活动设计理念应当在中小学心理健康教育过程中得到推广和应用。

3. 以活动为载体，变革学习方式

本节课以小组竞赛为组织形式，从导入游戏到感受逆境，再到挖掘资源和对抗逆境，每个环节均以游戏的活动形式展开，环环相扣，层层递进。根据活动内容设置小组战和集体战，让学生在游戏中的分析问题、解决问题，从而得出“如何提高自身抗逆力”这一问题的结论，极大发挥了学生的主观能动性，并提高了学生的课堂参与程度和自我探索深度，学生收获颇丰，反响热烈。