

《发现自己心中的超级英雄》

主讲：刘寻

【课程背景】

当前，许多青少年正处在身心迅速发展和自我探索的关键时期，面临着诸多挑战，如学习压力、人际关系、自我认知等问题。有时候，他们可能会感到迷茫、无助或缺乏自信。本课程的设计灵感来源于超级英雄的形象，超级英雄象征着力量、勇气、智慧和正义。通过这门课程，我们希望能够激发青少年的潜能，引导他们发现自己内心中的“超级英雄”，从而增强自信、积极面对挑战。

课程的内容不仅集中于理论知识的传授，更侧重于通过实际操作、小组讨论、角色扮演等互动方式，引导青少年深入探索自我、学会自我调适、增强人际沟通能力。同时，课程还融入了心理健康的基础知识，帮助青少年正确理解自己的情感，学会表达和管理情绪。通过这个课程，青少年将能够在一个支持和激励的环境中探索自己的潜能，培养自信，提高沟通和团队合作能力，真正地找到他们心中的超级英雄。

【课程目标】

- 1、认识自我：了解自己的兴趣、优点和挑战，形成积极的自我形象。
- 2、激发潜能：识别和培养自己的潜能和才能，增强自信和自主能力。
- 3、建立目标：学会设定和追求个人目标，养成积极的生活态度和习惯。
- 4、增进人际交往能力：提高与同伴、家人沟通交流的能力和效果。
- 5、提高心理素质：增强抗压能力，学会面对失败和挫折，培养健康的心理素质。

【课程时长】 3-6 小时

【课程内容】

一、导入阶段：探索自我与超级英雄的联系

1.1 开场活动：自我介绍与心中的超级英雄

1.1.1 游戏互动：我的名字和超能力

1.1.2 分享：我最喜欢的超级英雄和为什么

1.2 了解超级英雄的特质

1.2.1 讨论：超级英雄的共同特点

1.2.2 分析：人们为什么喜欢超级英雄

二、自我认知：发现自己的特质和潜能

2.1 我的优点和挑战

2.1.1 活动：优点寻找任务

2.1.2 分析：我的挑战和如何克服

2.2 我的兴趣和目标

2.2.1 讨论：我的兴趣爱好

2.2.2 指导：如何设定和追求个人目标

三、激发潜能：培养自信和自主能力

3.1 找到自己的超能力

3.1.1 活动：超能力训练营

3.1.2 分享：我的超能力展示

3.2 培养自信和抗压能力

3.2.1 游戏：穿越雷区

3.2.2 工作坊：压力管理和自我调适技巧

四、人际关系：提高沟通和团队合作能力

4.1 学会有效沟通

4.1.1 角色扮演：有效沟通的技巧与实践

4.1.2 讨论：沟通中的挑战和解决方案

4.2 增强团队合作

4.2.1 活动：建立梦想团队

4.2.2 分析：团队合作的重要性和实际操作

五、结尾阶段：超级英雄之旅的回顾与展望

5.1 课程回顾与心得分享

5.1.1 分享：我的超级英雄之旅

5.1.2 讨论：课程的收获和未来计划

5.2 结束仪式：超级英雄誓约

5.2.1 创造：我的超级英雄宣言

5.2.2 分享：我们的超级英雄团队