

看见自己，托起梦想

讲师：张砾匀

【课程背景】随着信息丰富化、多元化，以及父母在孩子的教育中投入更多的精力和资源，使 00 后的孩子更早地具有了自己的想法，更早地建立了自我意识，逆反的年龄也随之提前，孩子们的困扰也提前。孩子进入青春前期和青春后期，最主要的人生课题是完成自我同一性，就需要解决 5 大课题：找出怎样适应世界的方法、接受自己生理上的变化、界定自己对于异性的身份、界定在同性和同辈里的身份、确定人生应怎样过等。本课程将从心理成长的角度，带领孩子们了解自己，了解同辈；打开自己、梳理理想，能够尽快完成自我同一性的大课题，让未来的发展更顺利。

【课程时长】 6 小时

【课程收益】

1. 了解自己的心理特征及形成原因；
2. 认识自己并悦纳自己；
3. 掌握跟同辈和长辈的交往和沟通技巧；
4. 梳理内心的需求，初步完成未来的规划雏形；
5. 完成人生顶层设计。

【课程大纲】

第一节：破冰游戏---跟同辈产生联结

一、 破冰游戏：心有千千结

1. 游戏
2. 总结和分享经验

二、 选出组长

1. 小组成员先自我介绍：父母、年龄及特点
2. 自荐和推荐组长
3. 起队名、口号、学习目标
4. 小组展示

第二节：认识自己-做命运的主人

一、 小组讨论：为什么有的人主动？有的人被动？有的人大方，有的人腼腆？

二、 心理测试：画房树人

三、 影响人与人不同的6个因素

1. 先天因素
2. 原生家庭的影响
3. 本人的亲身经验
4. 他人的影响
5. 自身的感悟
6. 个人对未来的规划

四、 小组分享：讲一个对自己影响深远的事情。

五、 小组共创：如何自己命运的主人？

第三节：整合资源-人际交往技巧

一、 心理测试：遇到如下情景，你会如何应对？

二、 影响应对方式的因素

1. 认知
2. 需求

3. 目标

4. 经验

三、 跟同辈相处技巧

1. 身份

2. 付出跟收取的平衡

3. 建立规则

四、 情景演练：一人教小组其他成员叠千纸鹤，大家讨论，跟老师相处之道。

五、 跟父母相处之道

1. 家庭关系排列—找到自己

2. 谈不同关系模式自己的感受

3. 组员一起想办法跟父母沟通技巧

第四节：成就自我-人生顶层设计

一、 案例展示：请一些同学做分享，谈自己的理想

二、 名人案例分享

三、 需求测试

1. 安全需求

2. 成就需求

3. 权力需求

4. 人际需求

5. 工作需求

四、 人生顶层设计

1. 身份

2. 使命

3. 价值

五、 自我激励技巧

1. 转化法

2. 自我赋能技巧

3. 借力技巧

第五节：总结分享答疑