# 高中心理健康说课稿朋友一生一起走

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-08-28

*第一篇：高中心理健康说课稿朋友一生一起走《朋友一生一起走》心理健康教育各位评委老师，大家上午好：我本次说课的主题是《朋友一生一起走》，下面，我就从教学内容、学生、学习目标、重点、难点、教法学法分析、教学过程等几个方面来向各位老师说课。首先...*

**第一篇：高中心理健康说课稿朋友一生一起走**

《朋友一生一起走》心理健康教育

各位评委老师，大家上午好：我本次说课的主题是《朋友一生一起走》，下面，我就从教学内容、学生、学习目标、重点、难点、教法学法分析、教学过程等几个方面来向各位老师说课。

首先来分析一下本节课的教学内容：本课内容选自江苏教育出版社出版的《高中生心理健康教育自助读本》。主要内容是关于高中学生间的人际交往的一些技巧，通过本节课的学习，使学生能够运用一定的符号系统与他人交流信息、沟通情感、建立一定的关系。使其通过与朋友、同学、老师及父母的交往，特别是与同龄同伴的交往，建立良好的人际关系，从而才能更好地适应社会。

二、说学生：高中生正处于“同一性角色混乱”的人生危机时期，心理学家霍林沃斯称之为“心理断乳”，社会文化学家斯普兰格称之为“第二次诞生”，大量研究表明，高中时期是交友的高峰期和关键期，是发展良好人际关系的重要契机。这时候青年竭力从心理上摆脱对双亲的依赖，这种急剧而彻底的心理性变化无疑会极大地影响高中生的情绪、情感，而人际关系的建立，则会给高中生带来稳定感和安全感。调查显示大多数高中生在有烦恼时愿意向朋友诉说，可见人际交往能为高中生释去心理上的重负，融化内心的忧郁和焦虑，从而促进情绪、情感的稳定和发展。

三、教学目标：根据本节课的教学内容我主要分为三个目标：

1、认知辅导目标：通过学习，让学生理解人际交往中的方法与策略。

2、情感教育目标：使学生体会友谊带来的欢乐，学会如何建立和维护友谊。

3、能力训练目标：懂得与同学相处要宽以待人，严于律己，正确处理人际交往中的不良心理。

四、说重难点：重点：

1、人际交往中的方法与策略；

2、影响人际交往的心理。难点：

1、人际交往问题及调试方法；

2、人际交往的理念与方法

五、说教法学法：教法主要采取

1、情境教学法，为激发学生学习兴趣，增强学生的心理体验，让学生通过表演认识人与人的交往和生活中的朋友。

2、自主探究法，对于如何维护友谊这个问题，学生不容易概括，采取小组成员探究的方式。

学法上，我贯彻的指导思想是把“学习的主动权还给学生”，倡导“自主、合作、探究”的学习方式，具体的学法是讨论法以及角色扮演。通过引导，尽量让学生自己领悟其中的道理。

六、教学过程设计：为了达到前面所说的三个教学目标，我设计了具体的教学过程： 首先，根据教育心理学家奥苏伯尔提出的先行组织者原理，我在开始安排一个热身小游

戏，然后导入到本节课主题-----“朋友一生一起走”。并请同学们谈谈对人际交往的看法，以此来引起学生的兴趣，便于进行有意义学习。预计所用时间5分钟。

第二，根据书本知识，讲解人际交往的概念，跟学生探讨日常生活人际交往过程中的原则和技巧，自由发挥演出短小的情景剧，并从中总结出人际交往中常见的几种不良心理。这一阶段比较重要，预计用时12分钟。

第三，进行一个心理小测验，借助学生对心理测验的热情，让他们更了解自己受人欢迎的程度。预计所用时间5分钟。

第四，当学生了解了自己的人际交往类型后，势必会产生各种兴趣，希望保持或改变此类型，借此引入各种人际交往策略所带来的各种可能的影响等教学内容。预计用时5分钟。

第五，面对各种人际交往中的不良心理，提问有什么方法可以克服，现场访谈分析，并让学生体验比较新颖的心理学游戏和素质拓展活动：如放松训练、心有千千结、信任背摔等。这一阶段难度较大，预计用时12分钟，但以往经验中学生的热情来说，还需要约2分钟的时间让大家自由发言和恢复冷静。

第六，教师小结。本环节分为两个部分，作业的布置和教师的小结：

结合教学目标和重点难点，布置作业：如果你在人际交往中遇到不良心理，你怎么解决？ 教师总结：中学生正处在青春发育时期，同样需要正常的友谊和交往，同学之间，包括异性朋友之间，通过友好交往，互相交流思想和人生体验，求得互相帮助，互相激励，互相引导，共同上进。崇高的友情，是高尚的道德力量，是朋友之间共同进步的精神支柱，也是人生交往必不可少的一部分。正确掌握交往的技巧，学会与人交往。

生活就是在人与人打交道中进行的，而交往是人们生活中必然会出现的现象。因此，每个人都必须正确对待它，这样生活中就会少一些摩擦，多一些和谐：少一些敌人，多一些朋友。

这节课的内容设计贴近现在高中生的生活，符合高中生的心理命脉。并通过创设情境解决了师生间隙，使学生打开心灵之窗。课堂贯穿了素质培养，充分体现了学生的主体作用，调动学生的积极性和主动参与意识，能够提高学生的实践能力。从课堂的教育效果来看，力求让学生达到“迎困难，避消极”的乐观意识。事实上我们也知道，学生不可能因为一节课就达到完美的人格，但只要学生在未来学习与生活中遇到类似的问题，可以运用本节课所学的方法分析和解决问题，能够意识到应该怎么做，不该怎么做，能起到及时给学生敲警钟的作用，我想我也就实现了这节课的设计意图。

各位评委，我的说课到此结束，不足之处请各位老师批评指正，谢谢！

**第二篇：朋友一生一起走**

朋友一生一起走

活动背景：期中考试前班级和寝室里都出现了打架事件，这给班级带来了很不好的影响。通过近期深入调查，我发现学生们内心很孤独，整个班集体没有凝聚力，象一盘散沙；很大一部分同学不爱打开自己的心去接纳别人，不相信别人；为了帮助学生们摆脱这种现状，真诚待人特召开本次主题班会。

班会目标：

1.让学生们意识到朋友的重要性。

2.化干戈为玉帛，帮助学生化解之前的矛盾和不愉快。

班会流程：多媒体与讨论发言相结合，穿插游戏、小品、合唱和诗歌朗诵。活动前准备：

l、交朋结友问卷调查，了解学生目前交友的情况并做好统计。

2、《朋友》和《友谊地久天长》的配乐

3、分小组自编、自导、自演有关朋友题材的小品，并进行筛选。

主持人：郑文凤齐白露

活动过程：

1、情景引入

播放歌曲《友谊地久天长》的配乐，请同学们猜出歌名。

主持人：人生什么最温暖?不是寒冬的炉火，不是三月的春风，而是友谊。这种感情，能融化冰雪，胜过烈火，给人们以无穷的智慧和力量。人的一生，没有得到真正的友谊，是贫瘠的一生，荒凉的一生，像没有绿色生命的土地，像没有枝叶和花朵的枯树。世界上没有比友谊更美好，更令人愉快的东西了；没有友谊，世界仿佛失去了太阳。

2、交友能力自我测试及鉴定：

请在你认为“是”的一项的序号上打“√”：

(1)、除了父母或兄弟姐妹，你是否还有一个可以互诉衷肠的知心人?

(2)、你有两个以上交了多年的老朋友吗?

(3)、除了同龄人外，你是否还有一些忘年之交?

(4)、当你遇到意外事故时，你是否能轻而易举地找到一个朋友帮你解难?

(5)、你是否每周一次到朋友家去坐坐?

(6)、遇到节假日，你是否常会想念朋友们?

(7)、朋友邀你去玩时，在一般情况下，你是否会找点诸如“最近我太忙”之类的借口婉言谢绝?

(8)、朋友遇到困难(如生病)时，你是否会主动去表示关心?

(9)、你是否经常用打电话或写信的方式，同远方朋友保持较为紧密的联系?

(10)、每过一段时间，你是否会增加新朋友

(11)、你交往的目的不是为自己获得某种“方便”，而是纯粹为了赢得友谊吗?

(12)、你正忙时，恰遇朋友来访，这时你仍会热情接待吗?

(13)、除了赠送礼品，你还有更多增进友谊的方法吗?

(14)、当你遇到不幸或感到寂寞时，你会走出家门向朋友诉诉苦吗?

计分：一个“√”为1分，累计总分。

鉴定：总分如达到12分以上，说明你有很强的交友能力。9—11分，说明你有较好的交友能力。6～8分，意味着你尚能维持 朋友的友谊。5分以下，意味着你的交友能力很差。

3、游戏——猜猜他是谁？

请几名同学来描述班内自己的好朋友，让其他同学猜出他她是谁。并请他们说出朋友的价

值。

4、欣赏小品《寝室姐妹的一天》

5、诗朗诵 《朋友》

6、拯救友谊——说出对不起，将班会推向高潮。

法国的著名文学家罗曼罗兰曾说过：：“要散布阳光到别人心里，先得自己心里有阳光。”要想得到别人的真诚，首先要拿出自己的真意。对于曾经被我们伤害过的人和朋友我们要勇敢的说出对不起，因为这将让你收获今生最宝贵的东西——友谊。

7、全班合唱周华健的《朋友》

8、班主任总结

人生什么最温暖?不是寒冬的炉火，不是三月的春风，而是友谊。这种感情，能融化冰雪，胜过烈火，给人们以无穷的智慧和力量。人的一生，没有得到真正的友谊，是贫瘠的一生，荒凉的一生，像没有绿色生命的土地，像没有枝叶和花朵的枯树。无论在接下来的人生旅途中会发生什么，都不要害怕，因为有朋友和你一生一起走。

附诗朗诵《朋友》

朋友是一种相遇

大千世界，红尘滚滚

于芸芸众生、茫茫人海中

朋友能够彼此遇到

能够走到一起

彼此相互认识，相互了解

相互走近，实在是缘份

朋友是一种相知

朋友相处是一种

相互认可与欣赏

哪怕是朋友一点点的可贵

也会成为你向上的能量

成为你终身受益的动力和源泉

朋友的智慧、知识、能力、激情

是吸引你靠近的磁力和力量

同时你的一切

也是朋友认识和感知你的过程

朋友是一种相契

朋友就是彼此一种心灵的感应

是一种心照不宣的感悟

你的举手投足，一颦一笑

一言一行，哪怕是一个眼神

一个动作、一个背影、一个回眸

朋友都会心领神会

不需要彼此的解释

不需要多言，不需要废话

不需要张扬，都会心心相印的那是一种最温柔、最惬意最畅快、最美好的意境

朋友是一种相伴

朋友就是漫漫人生路上的彼此相扶、相承、相伴、相佐是你烦闷时

送上的绵绵心语或大吼大叫寂寞时的欢歌笑语或款款情意快乐时的如痴如醉或痛快淋漓得意时的善意的一盆凉水

在倾诉和聆听中感知朋友深情在交流和接触中不断握手和感激

朋友是一种相助

风雨人生路

朋友可以为你挡风寒为你分忧愁

为你解除痛苦和困难朋友时时会伸出友谊之手是你登高时的一把扶梯是你受伤时的一剂良药是你饥渴时的一碗白水是你过河时的一叶扁舟

是金钱买不来，命令下不到的只有真心才能够换来的最可贵

朋友是一种相思

朋友是彼此的牵挂

彼此的思念

彼此的关心

彼此的依靠

朋友是一种相辉

就像是夜空里的星星和月亮彼此光照，彼此星辉彼此鼓励、彼此相望

朋友也就是镶嵌在默默的关爱中不一定要日日相见

永存的是心心相通

**第三篇：朋友一生一起走**

朋友一生一起走

朋友，是陪伴你一生一世。

朋友，是沙漠中的一杯水，给你希望。

朋友，是黑暗中的一道光，给你鼓励。

朋友，是春天里的一缕风，给你安慰。

“朋友一生一起走„„”这是《朋友》中的一句歌词，这句话让我深有体会，因为我也有一个这样的朋友——谭思文。

她永远是我最好的朋友，因为，是她验证了一句话——“朋友一生一起走”。她经常和我一起，有福同享，有难同当，形影不离。

有一次，我们家和她家一起去北京玩。我们来到了天安门，我和她一起兴冲冲地跑到故宫里躲着，让家长们自己去找我们。接着，我们俩听到了脚步声，偷偷笑了起来。为了不让他们找到，我俩打起了“游击战”，悄悄地跑到了另一个房间里去，可是，乐极生悲——我不小心把脚踢到了一个石头上，殷红的血从脚上流下来，谭思文吓得目瞪口呆。因为当时我没穿袜子，她就把自己最心爱的小手帕拿出来要把我脚上的血擦干净。突然，一股钻心的痛从脚上升起，袭遍了我的全身，我大叫一声：“啊！”谭思文慌忙地说：“不要紧吧，忍一下，马上就好了！”我用那泪汪汪的眼睛感激地望着她，后来，她小心翼翼地扶着我站起来，让我走着试一下，可是不行，我痛得满头大汗。她就扶着我一步一步地找到父母，晶莹的泪花终于流了下来，不知是因为疼痛还是感动。“朋友一生一起走„„”这句歌词一直流淌在我的心中。希望我们的友谊像一朵美丽的花永远绽放着，绽放在我们灿烂的青春里！

五年级:龙魂出窍

**第四篇：朋友一生一起走歌词**

朋友一生一起走歌词

篇一：周华健\_朋友歌词完整

周华健《朋友》

这些年一个人 风也过雨也走 有过泪有过错 还记得坚持甚么 真爱过才会懂 会寂寞会回首 终有梦终有你在心中 朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我

这些年一个人 风也过雨也走 有过泪有过错 还记得坚持甚么 真爱过才会懂 会寂寞会回首 终有梦终有你在心中 朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我

朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我 周华健《朋友》

这些年一个人 风也过雨也走 有过泪有过错 还记得坚持甚么 真爱过才会懂 会寂寞会回首 终有梦终有你在心中 朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我

这些年一个人 风也过雨也走 有过泪有过错 还记得坚持甚么 真爱过才会懂 会寂寞会回首 终有梦终有你在心中 朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我

朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我 周华健《朋友》

这些年一个人 风也过雨也走 有过泪有过错 还记得坚持甚么 真爱过才会懂 会寂寞会回首 终有梦终有你在心中 朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我

这些年一个人 风也过雨也走 有过泪有过错 还记得坚持甚么 真爱过才会懂 会寂寞会回首 终有梦终有你在心中 朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我

朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我 篇二：歌曲《朋友》歌词周华健

朋友歌词 朋友

演唱：周华健

这些年一个人 风也过雨也走 有过泪有过错 还记得坚持甚麽 真爱过才会懂 会寂寞会回首

终有梦终有你在心中朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我

这些年一个人 风也过雨也走 有过泪有过错 还记得坚持甚麽 真爱过才会懂 会寂寞会回首

终有梦终有你在心中朋友一生一起走

那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我

朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我 朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我一句话一辈子

一生情一杯酒 O（∩\_∩)O~

篇三：周华健朋友的歌词

周华健《朋友》歌词

这些年一个人 风也过雨也走 有过泪有过错 还记得坚持甚麽

真爱过才会懂 会寂寞会回首 终有梦终有你在心中

朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒 朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我

**第五篇：“朋友一生一起走”活动策划**

朋友一生一起走

心 理 主 题 班 会 策 划 书

20xx.xx.xx

用冲浪的勇气，对待波浪线般的人生

朋友一生一起走

朋友一生一起走

活动引言：大学生的心理健康是关系到大学生成才与否的头等大事。当代大学生的心理健康不仅影响着自身的发展，也关系到全民族素质的提高，更关系到国家人才的培养。心理素质作为整个精神活动的基础，对我们大学生的影响是极其广泛而深刻的，他影响和制约着大学生各方面素质的发展，渗透到大学生的一切活动中。本次组织的活动能够促进同学们之间的交流，拉近同学间的距离，让生活充满更多熟悉的面孔，共创快乐生活。培养同学们的团结协作能力，和增强班级的凝聚力，荣誉感，打破以寝室为小团体的活动方式，让大家能够携手走在一起。

用冲浪的勇气，对待波浪线般的人生

朋友一生一起走

一、活动名称：主题教育

二、活动主题：朋友一生一起走

三、活动时间：待定

四、活动地点：xx教室

五、活动方式和内容：

1、采取心理小游戏的方式和续演心理情景剧，彼此相辅相成将现实的问题演绎出来并让大家一起解决，培养同学们的团结协作能力和增强班级凝聚力，心理辅导员和班主任的点评更能让同学们从本次活动中感受到朋友的重要性。

2、活动总结和评价

六、设计思路和活动亮点：

本次活动以续演心理情景剧为主，小游戏为辅，环环相扣，将现实中的问题用心理情景剧的方式表现出来，再以小游戏的方式给同学们以启发。本次活动将具有认可度的心理咨询这一元素融入到本次活动，即本次活动心理辅导员和班主任也投入到整个活动过程中，能够更好的让同学们明白朋友的重要性和体会到本次活动的意义。

七、实施条件：

1、气候适宜，宽敞大教室布置的很温馨，同学们心理状态都在一个很好的时期。

2、时间把握的恰到好处，同学们都有时间来参与，还有班主任和心理辅 导员的参加，同学们的参与度很高。

3、准备好小奖品以及活动所需的各种道具

4、心理辅导员和班主任的指导让本次活动能够更好的开展。

八、活动过程：

1、策划准备阶段：

在活动开展前的一个星期内，宣传委员和组织委员在班级大力宣传这次的班级心理健康活动。生活委员、班长和团支书根据活动所需去准备各种道具，以及购买活动所需的小奖品和邀请参加活动的老师们。心理委员与每个寝室的心理气象员加强交流，时刻了解同学们的生活及心理状态，在活动开展前遇到突发状况能够适时的做出调整。

2、展开活动：

时间：待定

地点：宽敞的大教室 步骤：

①活动导入：

用冲浪的勇气，对待波浪线般的人生

朋友一生一起走

操作：主持人向参加的同学们简介本次班级活动的意义，并提出活动规则：全身心投入到本次活动中来；真诚的表达自己，倾听他人，不批判，保守秘密，关闭手机。

指导语：大家好，我们今天在这里举行一次班级心理健康活动，相信过了这么长时间大家都已熟识了并且部分同学之间都已建立起深厚的友谊。然而现实生活中大家却形成了以寝室为单位的小团体，致使班级不能很好的团结在一起。所以希望通过本次活动能够打破这种局面，使大家更好的融洽在一起。建设团结互助的班级氛围。其次希望通过本次活动能够让大家明白朋友的重要性，希望我们同窗四载能够建立起深厚的友谊。下面我向大家介绍一下本次活动的规则：希望在活动的过程当中，每个人都能全身心的投入，能够真诚的表达自己，倾听他人，不批判，保守秘密，关闭手机。请大家到工作组那里抽签分组，并按照要求重新坐好相应的位置。谢谢！② 开始：游戏——穿越生死线

主持人请3名选手上台，助手在4米外拉起一根离地一米的绳子。主持人宣布游戏规则，告知选手可以以任何姿势穿过绳子（“生死线”）不碰而且姿势最具创意者极为第一。各选手全部被用红布蒙上眼睛，助手撤掉绳子，主持人拉着第一个选手原地转两圈，使其面向4米外的绳子站定。选手开始在主持人的夸张，紧张的大声提示下“穿越生死线”（根本不存在）第一个选手穿过后取下红布，第二个选手开始，一次进行。主持人请大家评议姿势最搞笑，最独特，过程最辛苦者第一，并赠送小奖品，增加活动的趣味性。

指导语：各位，我们的活动马上就要开始了，在我们的活动开始前，请大家用热烈的掌声欢迎我们的嘉宾：心理辅导员王玉老师和班主任陈京老师（主持人鼓掌）。

各位，我们活动的第一个环节是小游戏，叫做“穿越生死线”，同学们是不是很激动啊！我们的工作人员会在 四米外的地方拉起一根离地一米的绳子（主持人边说工作组人员边演示），每个组需选出两名选手参加，每位选手都要蒙上红布，我会拉着每位选手原地转两圈，使你们向绳子方向站定，大家可以以各种姿势穿越绳子，我们将评选出姿势最具创意，最搞笑的选手，所以这个环节还设立了一个神秘的小礼品，大家要加油啊！下面请我们的每组选手上场吧！

③互动环节：游戏——无家可归

三人一组，两人扮演大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮演松鼠，并站在圆圈中间；主持人或其他没成对的人担任临时人员。主持人喊“松鼠”，大树不动，扮演松鼠的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；主持人或临时人员就临时扮演松鼠并插到大树当中，落单的人表演节目。主持人喊“大树”，松鼠不动，扮演大树的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，主持人或临时人员就应临时扮演大树，落单的人表演节目。主持人喊“地震”。扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，主持人和其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。指导语：刚才选手们的姿势是各有千秋啊！相信大家的肚子都已经受不了了吧！相信经过这一个游戏大家都已经放开了，现场的气氛很是沸腾啊！接下来我们再来玩一个互动游戏吧！这个游戏叫做“无家可归”，需要每组有三名选手上场，三人一组，两人扮演大树（主持人边说工作组人员边演示），面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮演松鼠，并站在圆圈中间；我或其他没成对的人担任临时人员。当我喊“松鼠”，大树不动，扮演松鼠的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；我或临时人员就临时扮演松鼠并插到大树当中，落单的人就要表演节目的。当我喊“大树”，松鼠不动，扮演大树的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，我或临时人员则临时扮演大树，落单的人表演节目。当我喊“地震”。扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可

用冲浪的勇气，对待波浪线般的人生

朋友一生一起走

扮演大树，主持人和其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人依然是表演节目的。（确认同学们明白规则后）开始游戏。④案例分析：朋友矛盾

本环节为同学们提供大学生活中常见的朋友之间的矛盾的案例，供大家分析，谈谈自己的看法。每个小组有将近十分钟的时间来讨论，再由每个小组选出一个代表谈谈本组的看法。最终由心理辅导员和班主任对每个案例进行总结。同学们在此环节中有什么问题可自由咨询老师们。案例：

小明是大一的学生，他和原来的两个朋友与另一个男生甲在新学开始认识后成为好朋友，经常四个人一起出去玩，但时间一久突然发现甲其实并不像自己开始认识的时候一样。发现甲很爱卖弄自己，经常把朋友的秘密说出去，而且很多小毛病，小明他们一说他，他就不高兴，觉得小明他们乱说，一点也不懂他，每次犯错小明都很耐心的劝他，但他一直都感受不到，一天到晚怪小明不了解他，不支持他。现在甲和另外一个朋友吵架了，甲就一直去小明面前说那个朋友的不好，可是小明知道他们之间的事，所以相信那个朋友而不是甲，甲就很生气，一直怪小明，小明他们就一直和他谈，小明认为朋友就应该好好相处的，可是甲就是没有认识到自己的错误啊，总觉得错的是他们而不是自己。请问小明该怎么办呢？

指导语：刚才的场面真是惊心动魄啊，不过也让我们看到了部分同学的才艺。这个游戏让我们在娱乐的同时也让我们明白到现实生活中挫折困难不断，有些事我们可以一个人解决，但有些却是我们无法解决的。因此我们应当有一个避风的港湾，应当学会请别人帮助，学会把自己的心声向值得信任的人倾诉，比如父母，同学，班主任或我们心灵驿站的心理委。我们都是你的好朋友，我们需要你们。

相信大家在两个游戏之后各位的大脑的精神都处于最佳状态，那么下面我们就要进行下面的一个环节，案例分析。我们的工作组人员会给大家一个案例（主持人说时，工作组人员开始分发案例），供大家分析，谈谈自己的看法。每个小组有将近十分钟的时间来讨论，再由每个小组选出一个代表谈谈本组的看法。最终由心理辅导员和班主任对这个案例进行总结。同学们在此环节中有什么问题可自由咨询老师们。好了，下面的时间就留给大家吧！⑤ 实践操作——续演心理情景剧《朋友》 通过上一个环节的案例分析，同学们对解决朋友之间矛盾的思维处于一个活跃状态，在此基础上本环节将通过续演心理情景剧的方式，由同学们实际操作来解决朋友之间的矛盾。首先，将同学们随机分成小组（组织者们除外）。先由组织者们表演出这个情景剧中同学之间摩擦矛盾的开始。

然后，为增强本环节活动的趣味性，由分成的小组分别演出矛盾激化的过程，再由心理辅导员和班主任选出最符合现实的一组。

接着再由分成的小组围绕着选出的这一最符合现实的矛盾激化继续表演解决办法的过程。并且在这一表演过程中，需每一组有一名人员扮演具有权威性的心理委员来总结陈词，将心理咨询这一元素融入到本次活动的这一环节中。

最终由老师们点评，并选出较优秀的一组，给予相关的说明。这一环节同学们仍可给予相应的时间自由咨询老师。这一环节设置相应的小奖品，让同学们的兴趣更浓厚。本环节的实践操作让同学们对现实中的朋友之间的矛盾有了更深刻的认识和了解，并能够初步具备了相应的解决矛盾的能力。再加上老师们的点评，同学们将会在今后的生活中能够更好的解决朋友之间的矛盾。

指导语：听了同学们和心理辅导员的分析，不禁深有感触，现实生活中的我们朋友之间更多的是需要我们换位思考和宽容啊，希望本环节的案例分析能够让大家有所收获。

用冲浪的勇气，对待波浪线般的人生

朋友一生一起走

本环节理论上的讨论，相信大家对现实生活中的朋友之间的矛盾有了更近一步的认识和了解，为我们下一个环节打好了基础，让同学们处在一个最佳状态进行下面的一个环节。各位刚才是理论上的讨论，那么下面的这一环节就是实践操作了——续演心理情景剧。顾名思义啊，也就是先由我们工作组表演现实本环节理论上的讨论，相信大家对现实生活中的朋友之间的矛盾有了更近一步的认识和了解，为我们下一个环节打好了基础，让同学们处在一个最佳状态进行下面的一个环节。各位刚才是理论上的讨论，那么下面的这一环节就是实践操作了——续演心理情景剧。顾名思义啊，也就是先由我们工作组表演现实生活中同学之间的矛盾导入。然后，为增强本环节活动的趣味性，由每个小组分别演出矛盾激化的过程，再由心理辅导员和班主任选出最符合现实的一组。接着再由分成的小组围绕着选出的这一最符合现实的矛盾激化继续表演解决办法的过程。并且在这一表演过程中，需每一组有一名人员扮演具有权威性的心理委员来总结陈词，最终由老师们点评，并选出较优秀的一组，给予相关的说明。这一环节同学们仍可给予相应的时间自由咨询老师。这一环节也设置了神秘的小奖品哦，大家加油啊！⑥提问：在人际关系中，你认为什么最重要？ 特别邀请心理辅导员老师为我们讲话

引申问题：换位思考——联系实际，师生，朋友亲人之间应该学会换位思考，退一步海阔天空。就拿学生跟老师说，老师辛辛苦苦为我们班尽心尽责，忙这忙那的，我们应当和老师换位思考下，理解老师艰辛，积极配合老师班级活动。同时老师也应当理解同学，每个人都会犯错，重要的不是惩罚，而是给他一个机会，让大家拉他一把从新站起来。

指导语：大家的表演各有千秋，都给出了自己的答案，老师们的点评也让我们耳目一新。相信同学们从这次的实践操作中对现实生活中同学之间的矛盾有了更深的体会。老师们的分析点评让我们今后更能从容的面对这样的困惑。

下面我们自由发言，请大家围绕“：在人际关系中，你认为什么最重要？”这一话题谈谈自己的看法，本环节最终特邀心理辅导员讲话。⑦心理委员的总结

本次活动已接近了尾声，这一环节由本次活动的组织者之一的心理委员为大家总结一下这次活动的主题——朋友。

心理委员：各位，我想先给大家讲个故事：一次理发师给周总理刮脸时，总理咳嗽了一声，刀子把脸刮破了，理发师十分紧张，不知所措，周总理和蔼地说：“这不能怪你，我咳嗽前没有和你打招呼，你怎么知道我摇动呢？”这件小事使我们看到了周总理身上的一种美——宽容。凡事先找自己的不足，进行换位思考，在与同学、老师、家长以及社会上的人接触中，宽以待人。你要学会尊重别人，每个人都有自己的优点和缺点，不要看不起别人，要尊重他，帮助他，帮助别人，也能给我们自己带来快乐。我想大家都懂得“赠人玫瑰，手有余香”的道理，所以，不难发现，朋友相处之道，宽容是很必要的。希望同学们能把这次的活动付诸于今后的学习生活中去。送给大家一首诗：《宽容》 每个人总会在某一短暂瞬间认识自己。某一瞬间在你有所领悟时，在你被感动时，都该一一细细收藏。宽容不是迁就，也不是软弱，而是一种充满智慧的处世之道。包容那些你无法容忍的人； 原谅那些曾伤害过你的人；

用冲浪的勇气，对待波浪线般的人生

朋友一生一起走

肯定那些你所爱的人； 尊重那些值得尊重的人； 明白那些爱你的人； 放过那些不爱你的人； 记住那些曾爱过的人； 放弃那些不属于你的人； 珍惜那些值得爱的人；

铭记那些真心待你付出的人； 懂得那些对你用心良苦的人； 体会那些曾为你流泪的人； 拒绝那些你不爱的人； 爱上那些爱你的人； 喜欢那些爱你的人；

感激那些曾折磨过你的人； 感激那些真心帮过你的人；

指导语：各位，本次的活动已接近了尾声，下面就由我们班的心理委员为大家总结这次活动的主题——朋友 ⑧写下自己的心愿

每人发一张爱心形状的便利贴，让大家写下本次活动后的心愿，贴在墙上的爱心之中，留下一份美好的记忆。指导语：心理委员的总结是那样的深情，我想大家都能明白心理委员那首诗里那份浓浓的友谊之情，希望大家在今后的生活中能够真正的相互理解相互宽容。

下面请大家写下那份心愿贴在那堵墙的爱心之内吧，让我们大家一起留下一份美好的回忆（工作人员分发便利贴）。⑧大家齐唱《朋友》

当同学们又一次深刻的互相了解之后，大家的内心的友谊之情更加的澎湃，而本次活也接近了尾声，《朋友》这首歌是这次活动最好的结局，同学们能够在这首歌中看到未来，看到希望，大家携手齐唱《朋友》共未来。

指导语：各位，朋友一词贯穿着我们的生命，我们的生命也正因为有着朋友的存在才体现了他的价值。我想，朋友值得我们用真心去对待的，无论生活在哪个国度的人，我们都需要朋友。下面让我们进行我们的最后的环节，让我们携手共唱周华健的《朋友》，让我们在歌声中展望未来。

3、活动评价及总结：

1）游戏活动的方式历来是同学们所喜欢的，再加上本次活动提出续演情景剧这一方案，新颖的设计更能吸引同学们的参与。团队成员事先在班级做了充分的动员与宣传工作，保证了全班同学的参与。

2）前期准备充分，根据同学的空余时间，安排好场地。我们团队成员熟悉整个过程，能够脱稿主持活动，这对于本次活动的成功至关重要。

3）在游戏过程当中，宣传心理健康知识，同学的接纳度更高一些。

4）整个活动从设计、准备到实施对团队成员的考验颇多，我们个人在整个过程中也得到锻炼和成长。

用冲浪的勇气，对待波浪线般的人生

朋友一生一起走

5）总体来说，这个活动在带来娱乐欢乐的同时也给予大家一定的自我了解和反思，相信今后大家的那份情谊会更加的凝实。

用冲浪的勇气，对待波浪线般的人生

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！