

拆解压力——初中生情绪调节心理健康团辅活动课

朱思颖¹ 罗国兰²

1. 杭州第十中学 浙江杭州 310000

2. 杭州市惠兴中学 浙江杭州 310000

摘要:初三学生面临升学压力,很容易体验到焦虑情绪。过度水平且持续存在的焦虑会损害学生身心健康。本活动设计在“拆除焦虑炸弹”的游戏过程中,将心理韧性的概念引入到学生体验与反思中,通过积极认知建构,从而学会识别和评估自己的焦虑水平、学得调节焦虑情绪的技巧。

关键词:焦虑情绪;心理韧性;心理核心素养

引言

焦虑是对未来可能发生的、不确定的或潜在威胁性事件的过度担忧、紧张不安和害怕^[1]。作为人类与生俱来的一种情绪,适度的焦虑可以激发我们的应对能力和创造力,有助于问题解决,然而,当焦虑情绪变得过度、持续存在,且与实际情况不相符时,就会影响日常生活和心理健康。

初三学生面临中考升学的巨大压力,很容易在挫折事件中形成消极认知以及对未来的焦虑。因此,觉察到焦虑时的身心反应,及时监控并调整自己的应对策略,提升自己的“心理韧性”,进而提高学习活动的效率,是元认知能力中的重要一环^[2]。

所谓“心理韧性”,主要是指个人面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时的良好适应,它意味着面对生活压力和挫折的反弹能力^[3]。

本课通过“炸弹传递”游戏让学生感受到不确定性和焦虑;通过《超级兔子》^[4]绘本了解焦虑通常带来的身心反应,在“焦虑圈层”活动中通过书写,识别和评估自己的焦虑;通过团体中的分享和相互赋能,体验心理韧性的保护因素,并在“拆弹专家”活动中,通过认知重建学会将自己的焦虑调节到合适水平;最后在“成长礼物”环节感受焦虑的积极意义。

两个代表“炸弹”的自制纸盒道具,其中一个纸盒密封(里面放糖果若干),五面是红色,一面是绿色。另

一个纸盒上口不封,前面有“炸弹图案”,后面贴有磁贴(方便吸附在黑板上),盒中有写有词条的卡片,每张卡片系有一根绳子,绳子的另一端贴在盒子一侧。剪刀一把,探索单人手一张,绘本视频《超级兔子》,《超级兔子》绘本部分扫描稿每个小组一份,PPT,舒缓音乐。

一、团体热身阶段——“炸弹来袭”

教师:我今天带来了一个炸弹(出示第一个盒子),我想邀请全班同学和我一起来玩一个紧张的“炸弹来袭”游戏。游戏开始后,请全班同学围成一个圈,并逐一传递这颗炸弹,请注意,当我看到你们出现一些特定的动作时,我就会喊口令“炸弹爆炸”,这时你们需要停止游戏,全体完成三个深蹲动作以作惩罚,然后从炸弹爆炸处的下一位同学继续传递。整个游戏时间为一分钟,一分钟内如果没有完成全部成员的传递,视为挑战失败。

生:(兴奋、好奇)是什么样特定的动作?

师:这个问题很关键,我已经设定好触发炸弹爆炸的特定动作,但是不能告诉你们,需要你们自己在游戏中去发现并规避这个动作。

教师设置的触发动作为:(1)传递时红色一面朝上则炸弹爆炸;(2)每当男生传递给女生时则炸弹爆炸。

学生游戏中,教师观察炸弹爆炸时当事人的反应,已经炸弹即将传递到自己手上时,当事人的反应。

师:当炸弹在你的手里爆炸了,那一刻,你内心产生了什么?

生1:我感觉非常困惑,我不知道发生了什么?

生2:大家要因为我而被罚做深蹲,我感觉很愧疚。

师:当炸弹传递得离你越来越近,你留意到自己内心是怎样的?

生:我很焦虑,希望不要传给我,我怕在我这里又

作者简介:

朱思颖(1988,07-)女,汉族,河南新县,浙江省杭州第十中学,硕士研究生,研究方向:应用心理学;

罗国兰(1975,01-)女,汉族,浙江杭州,杭州市惠兴中学,中学高级教师,研究方向:学生心理健康教育。

爆炸了。

教师小结：刚才这颗炸弹在我们中间传递时，与此同时也有—种情绪在蔓延，那就是我们对不知道要发生什么的焦虑。今天我们就一起来探索一下焦虑的状态，寻找拆除内心焦虑炸弹的方法。（PPT出示课题名称）

设计意图：通过紧张又有趣的“炸弹来袭”游戏，学生立即被带入—种不确定的情境中，体验到焦虑的感受。并通过对自己内心细微感受的觉察和头脑中产生的想法敏锐捕捉，从而形象地感知到焦虑的特质，以及给自己带来的影响。

二、团体转化阶段——焦虑探析

1. 绘本共读：《超级兔子》

教师引导语：我今天带来了一位我们从小就认识的朋友，他说：“焦虑呀，这个我太熟悉，你们或许从小就知道我的故事，但你们肯定不了解我内心曾经经历过什么。”我们通过这个视频片段，来听听这位朋友的内心独白。

视频播放：视频内容为绘本《超级兔子》朗读。视频截取了故事前半部分，生动呈现焦虑特质，以及兔子本能的应对模式是如何让处境更加糟糕的。

设问1：从兔子的经历中，你有哪些发现或体会呢？

学生可能的回答：对兔子经历的总结、对兔子应对方式的分析、对焦虑的深入解读等。

设问2：你在什么时候，发生过哪些事情，和兔子的经历有所共鸣？

学生可能的回答：分享自己生活中的一些与焦虑相关的故事。

设问3：对于这件事情中的焦虑，如果最高分是10分，这代表你能承受的上限，在你当时的感受里，你会给这个焦虑赋几分？

学生可能的回答：对焦虑的刻度量化以及赋分理由。

2. 内心初探：书写焦虑圈层

教师：在我们过往或者当下的体验里，有许多大大小小的焦虑存在，请你花几分钟的时间进行一个检索，并将能想到的焦虑事件找出来，并写到探索单上，不同的圈子代表不同的焦虑指数，请你将评分较低的焦虑写在左边的小圈里，将指数较高的焦虑写在右边的大圈里，你可以只在合适的某个圈写—件，也可以对应不同大小的圈写多件。

播放舒缓音乐，学生独立完成探索单上第一部分的焦虑探索。

学生小组内交流，全班分享。活动规则为：（1）选择—位组员担任组长，组织全组成员依次分享自己—件焦虑事件、当时自己的状态、现在这件事情怎么样了、自己是如何应对的；（2）选择—位同学担任记录员，在

分享单上记录组员们经历事情的类型（例如，学业压力，亲子关系，人际交往等），并记录同学们的应对方式；（3）选择—位小组发言人，对交流过程进行—分钟总结性发言（这个阶段我们共有的焦虑是什么，组员有哪些不同的应对方式），并分享令所有组员印象深刻的一个典型焦虑事件。

在小组中邀请—件典型事件进行全班分享，请当事人简要介绍这个焦虑事件。教师与当事人对话，对学生的分享予以共情，并通过追问引领全班同学深化对焦虑的体验和认识。可供使用的追问：回顾这个艰难的时刻，你发现它是如何影响你的？你采取了—自己当下最能保护自己的应对模式，这个模式给你带来了什么？

设计意图：通过龟兔赛跑的故事，学生迅速代入到挫折带来的焦虑处境里，并唤醒自己类似的体验，通过焦虑圈层探索，小组分享、对焦虑进行刻度量化，这种确定感会降低焦虑的程度。通过师生互动，启迪学生从焦虑的表现、焦虑的影响、焦虑的应对层面对焦虑进行深入探索。

三、团体工作阶段——拆弹专家

1. 心理韧性

PPT呈现出心理韧性的五大要素——目标专注、人际协助、家庭支持、情绪控制、积极认知。学生再次小组分享讨论：在我们刚才的焦虑圈层分享中，我们的组员使用了哪些心理韧性要素，是如何使用的呢？在面对有些组员尚未解决的焦虑事件，有哪些心理韧性要素可以在接下来使用呢？

小组发言人在班级中分享，师生共同澄清心理韧性要素在生活中的具体指代。

教师小结：我们发现，面对那些我们在意的重要事件，我们无法掌控时，焦虑是客观存在的，而我们每个人都具备一定的心理韧性资源也是客观事实。在与焦虑相处中，我们能做的最好的事情就是调动资源保护自己，而我注意到其中有一项保护资源叫做积极认知，通过升级自己的思维模式，从而在挫折中让自己获益。那么回顾兔子的经历，你注意到他的焦虑炸弹之所以爆炸，是因为采用了哪些消极思维？

2. 拆弹专家

第一步，教师将第二个炸弹盒子贴在黑板上，并将《超级兔子》的绘本打印材料发给每个小组，组员再次浏览材料，从中检索兔子的消极认知，并汇报。

针对学生汇报的消极认知，教师从炸弹盒子里取出对应的词条，并贴在黑板上（此时词条上的绳子与盒子处于连接状态），与之相关的词条有：“过度概括”、“把想象当现实”、“心理过滤”、“关注不可控”。将学生分享

以及从绘本中发现的保护因子词条也取出,贴在黑板上。

请学生代表用剪刀剪去消极认知词条的绳子,拆除炸弹。此时炸弹发生变化:消极认知的词条与炸弹失去联系,保护因子的词条仍然通过绳子与炸弹相连。

学生感受这个改变后的“炸弹”,观想此时兔子会拥有怎样的状态。

第二步,学生在探索单第二部分“拆弹”栏里,选择圆框里的一个焦虑事件,将红色和蓝色导火索连接到该圆框代表的“焦虑炸弹”上,并在对应框里,书写消极认知和保护因素。写完后想象摒弃消极认知,剪断导火索。

设计意图:通过小组分享和交流,学生深入理解到心理韧性因素的具体含义,并以此启发自己对焦虑进行管理,通过同伴交流和经验借鉴提高人际支持力量。在“拆弹专家”活动中,学生对焦虑事件下的消极认知进行检索并辨析,学会通过减少消极认知、寻找保护因子的方式提高心理韧性,并将这个思维过程通过游戏进行可视化呈现。

四、团体结束阶段——成长礼物

1. 成长礼物

教师出示第一个环节中使用的炸弹盒子:“我们今天的课程从这个盒子开始,它代表着每个人都会经历的焦虑时刻。我们体会了焦虑、测量了焦虑、分析了焦虑,并实践了如何拆除引爆我们内心焦虑的那些导火线。但我们手里的象征着焦虑的这颗炸弹还没有拆除,也许我们在游戏中过于紧张,没有留意到在摇晃它时能听到沙沙的响声,那拆开后会发生什么呢?我们一起来尝试一下。”

邀请一位代表(建议是在此前分享中表现出高焦虑的同学)来帮助我们用剪刀打开盒子。

学生拆开盒子,发现里面的糖果,可将糖果赠予课堂上的所有同学。

师:这是你预料之中的结果吗?对这样的一个结果你会产生哪些新的发现?

生:拆开前会很好奇里面是什么,打开发现是形色各异的糖果,觉得很惊喜。认识到焦虑也可能是礼物,里面也有甜蜜。自己虽然经历了很大的挫折,焦虑得失眠,但是这个过程也得到了父母和老师更多的理解和支持,也坚定了自己想要的是什么,这个过程也让自己成长了很多。

2. 游戏揭秘

师:今天的课就要结束了。随着我们能够与焦虑相处,好像大家已经不再介意当初那个引起我们焦虑的因素是什么,就像在我们一开始的游戏中,究竟是什么特定动作会触发炸弹,让我们受了好几次被惩罚的苦?现在我可以向同学们进行游戏揭秘,因为这里面也隐含着

我们对你们的祝福与期待:首先,炸弹的绿色面向上炸弹才不会爆炸,隐喻着生活中我们要做一个传递从容、冷静和平和的人,第二个线索,当男生传递给女生时炸弹会爆炸,隐喻着生活中我们尽量不要把焦虑传递给我们应该去爱护的人。谢谢你们在这节课贡献的勇敢与智慧!

设计意图:拆开炸弹,得到的是糖果,用形象生动的方式让学生体会到令人排斥的焦虑感也有积极的一面,为成长带来礼物,学生通过一句话书写收获与期待,也是用积极视角解读焦虑的过程。最后的游戏揭秘,对本节课Call back,完成课堂闭环,同时也对同学们将本节课所学知识和技能,引入到日常生活中,提出期待。

结语

本课的意义在于让学生了解考焦虑情绪的生理、认知、行为表现,对自己的焦虑进行理性评估,并在团体活动中梳理自己的心理韧性资源,与消极认知进行辩驳,从而提高自己的耐挫力,降低焦虑带来的影响。

活动的亮点在于,始终围绕着“炸弹”这个意象展开,将学生通过人际支持和思维建构,调节自己的焦虑情绪,这个过程,用游戏的方式呈现,将思维过程转变为可看、可触及、可理解的过程,令学生印象深刻。

一学期后的心理健康课期末总结,本节课被多位同学报告为“最令人难忘的一节心理课”,他们可以清晰回想用剪刀剪断导火索的细节,并能够报告剪断的词条所写内容,谈及课程对生活的迁移使用,多位同学分享在遇到挫折感受焦虑时,可以根据词条内容,下意识进行自我辨析:“我是否夸大了?”“我是否只关注到了消极的一面?”“这是我的想象还是客观现实?”本节课能够对学生的挫折困境起到预防和干预的作用。

本节课仍有不足之处,首先,因为课堂时间有限,学生的焦虑事件无法得到充分的指导,心理老师可以在课后的心理辅导中提供帮助;其次,关于中学生心理韧性的培养,还需要后续系列课程继续深化。

参考文献

- [1]施慎逊,张宁,司天梅,等.《中国焦虑障碍防治指南》第二版解读[J].中华精神科杂志,2024,57(6):327-336.DOI:10.3760/cma.j.cn113661-20240221-00065.
- [2]钟志农.学生心理核心素养的理论与实践探索[J].现代教学,2018(3B).
- [3]张晓萌.《韧性:不确定时代的精进法则》[J].全国新书目,2023,(01):132-133.
- [4]俞雪花.超级兔子[M].谢恭霓,译.北京:中国和平出版社,2021.