《悠悠吐芳华 青春盎然到》学习指南

一、学习目标

1.了解青春期生理和心理变化及青春期矛盾心理的表现。

2.学习正确认识和处理矛盾心理的方法。

3.感受青春成长的力量，体会青春的美好。感受青春发展的差异性，形成接纳自我、关爱他人的心理品质。

二、学习任务

**任务一：**探寻青春

查找资料并结合自身感受，谈谈你对“青春期”的认识。

**任务二：**观看视频——感受青春身体变化

1.进入青春期，我们的身体发生了哪些变化？

2. 青春期的生理变化带给我们旺盛的生命力，使我们的身体充满能量。但是也会带来一些烦恼。遇到这些烦恼我们应该怎么办？

**任务三：** 观看视频——体悟青春矛盾心理

1.青春期容易出现哪些矛盾心理？

2.青春期的矛盾心理，我们应该怎样对待？

**任务四：**作业

1.升人初中后,小宇发现自己的脸上开始长痘痘了,他觉得非常难看,总觉得同学们都在嘲笑他。下列说法正确的是（ ）

A.长痘痘是早熟的表现,会让人指指点点

B.青春美主要体现在仪容仪表上

C.我们要悦纳自己的身体变化

D.外在美不重要,只需追求内在美

2.“我不喜欢爸爸妈妈干涉我的事情。可是,当我遇到麻烦时,还是渴望他们出现。”“升入初中以来,我有心里话不愿意对别人讲了。其实我挺希望有人能理解我。”两位同学的想法表明（ ）

①青春期的我们不断发展,自我意识不断增强

②青春期的矛盾心理让人烦恼,这是不健康的

③青春期的烦恼都是来自个人成长中的心理矛盾

④健康成长要正确面对和处理青春期的心理矛盾

A.①③ B. ①④ C.②③ D. ②④

3. 材料一：进入初中后，我们有了很多的变化，这些变化让我们感到新奇，也使我们产生矛盾和困惑。

（1）请对下表中的行为进行判断，并选择下列矛盾心理的序号填到下表的适当位置。

①反抗与依赖

②闭锁与开放

③勇敢与怯懦

|  |  |
| --- | --- |
| 行为 | 矛盾心理（填写序号） |
| 我小学时获得吉他小学组比赛冠军，进入中学后，在一次班级文艺表演中，班长让我给大家表演一下，露一手，我却没勇气上台。 |  |
| 进入中学读书后，我就希望爸妈不要干涉我的事情。可是，作为住校生的我一遇到麻烦，就希望他们立刻出现在我的面前。 |  |

材料二：刘畅同学是一个天真快乐、热情开朗的女孩子，但最近却表现得闷闷不乐、心事重重。她跟好朋友说：“看你们都又高又漂亮，而我却黑黑胖胖；我想按自己的观点和方式方法安排学习和处理人际关系，可又不能摆脱对老师和父母的依赖。我该如何面对呢？”

你认为刘畅应该怎样调适这种矛盾心理？(三个方面即可)

任务五：实践训练

有人说：青春，是与七个自己相遇。一个明媚，一个忧伤，一个华丽，一个冒险，一个倔强，一个柔软，最后那个正在成长。

结合今天所学，谈谈你对这句话的理解。