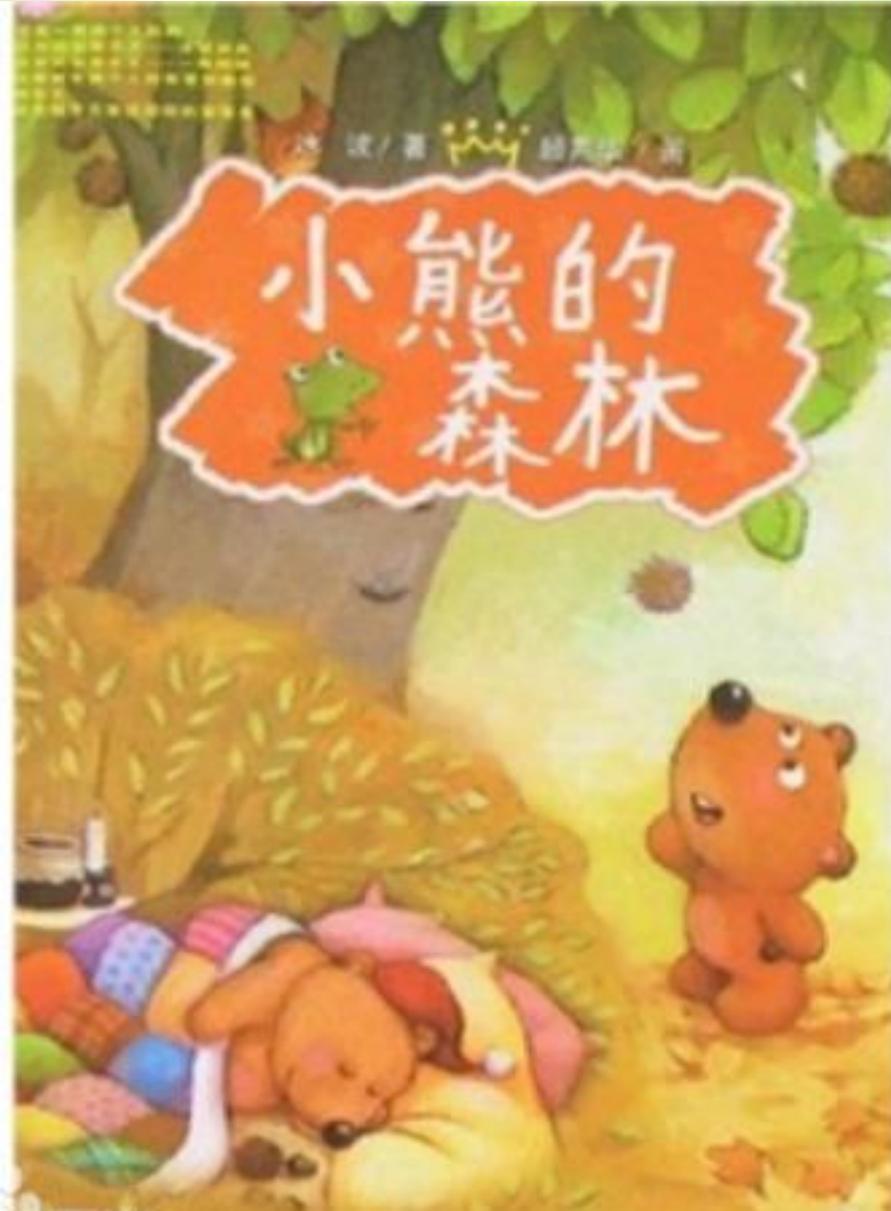


# 增城碧桂园学校复课心理健康教育



心理  
健康

# 绘本故事



已经是深秋了，小熊很开心地踩着地上的落叶，发出“咔嚓嚓，咔嚓嚓……”的声音，小熊好喜欢听。马上就要进入寒冷的冬天了，小熊要去冬眠，所以……



他要和他喜欢的东西告别了。你看，小熊在和榛子树告别呢，他在谢谢榛子树给了他那么多榛子吃。榛子树也很喜欢小熊，他摇了摇树枝，落下了几颗榛子，要给小熊带回树洞呢。

小熊还和栗子树告别，谢谢它给自己栗子。和大松树告别，谢谢他为自己挡雨；和池塘告别，谢谢它给自己水喝；和森林里的山坡、岩石、泥土……告别，小熊很舍不得它们。但是，冬天到了，小熊要冬眠了。



你看，小熊和森林告别完，他睡得很安心，很香。他手掌心里都还握着榛子和栗子呢，他要等明年的春天才能醒，他要睡很久很久.....



小熊回到了自己的树洞里。

跟森林告别之后，小熊才能安心地冬眠，每年都是这样的。

小熊睡着了。他的手掌心里，还握着几颗榛子和几颗栗子，明年春天他醒过来的时候，正好可以当点心呢。

“呼……呼……”那是小熊轻轻的呼噜声。

春天来了，小熊醒了。它走出树洞一看，咦，它的森林呢？怎么变成这样啦？哦，被改造成一个城市了。



他睡了那么久起来，有点饿了。是不是要去找吃的呢？没有，他经过了蛋糕店，没有进去。他又经过了水果店和面包店，都没有进去，他在找什么呢……

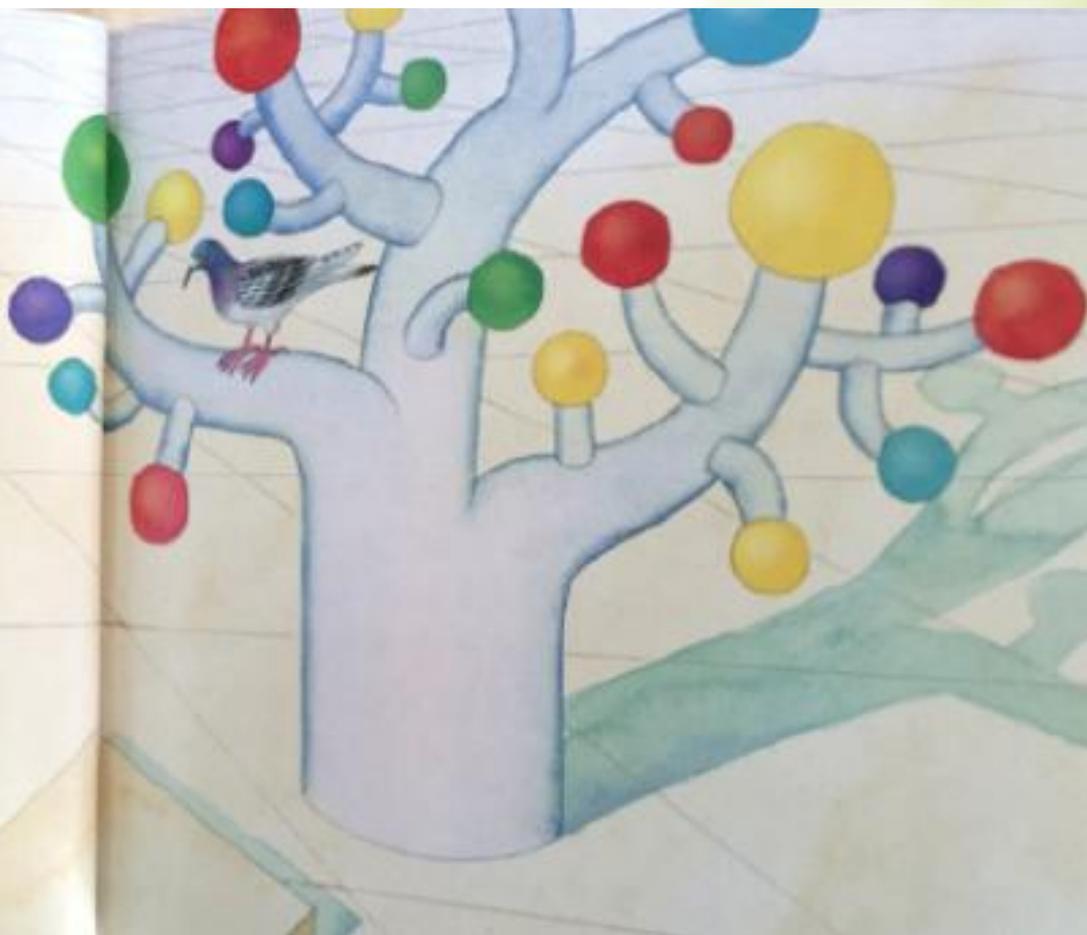
他一直往前走，在寻找着什么。有人问他是不是要找吃的，他摇头；问他是不是要找住的，他也摇头。我们也不知道小熊想找什么呢。



小熊蹲了下来，他在干什么？哦，他找到他要找的东西了——泥土。你看，这里有一小块泥土，小熊挖了一个小坑，正在种他手里的榛子和栗子呢。

终于，小熊找到了他要找的东西——  
一小块有泥土的地方。就在广场上，有一  
一小块方方的地方，它比桌面还要小，建筑  
工人还没来得及铺上地砖。

小熊把泥土挖开，把手掌心里的榛子  
和栗子埋进了土里。



# 想 一 想

小熊醒来后，发现森林变成了城市，  
像不像我们重返校园，却发现校园生  
活似乎跟以前不一样了？



# 学习目标

- 校园生活发生了什么样的改变？你有什么样的感觉？
- 我们做好准备迎接这些变化了吗？
- 我们能做一些什么让自己更好的适应？



# 成长吧， 生命树



# 七嘴八舌

01

02

03

# 校园生活的变化

- 要整天戴口罩
- 每天测体温、检查、消毒……
- 不能和同学亲密地玩耍
- 到哪都是保持一米距离
- 上学的时间提早了
- 放学时间可能会延长
- 可能有好多作业
- 可能会被老师留下来辅导

# 七嘴八舌

01

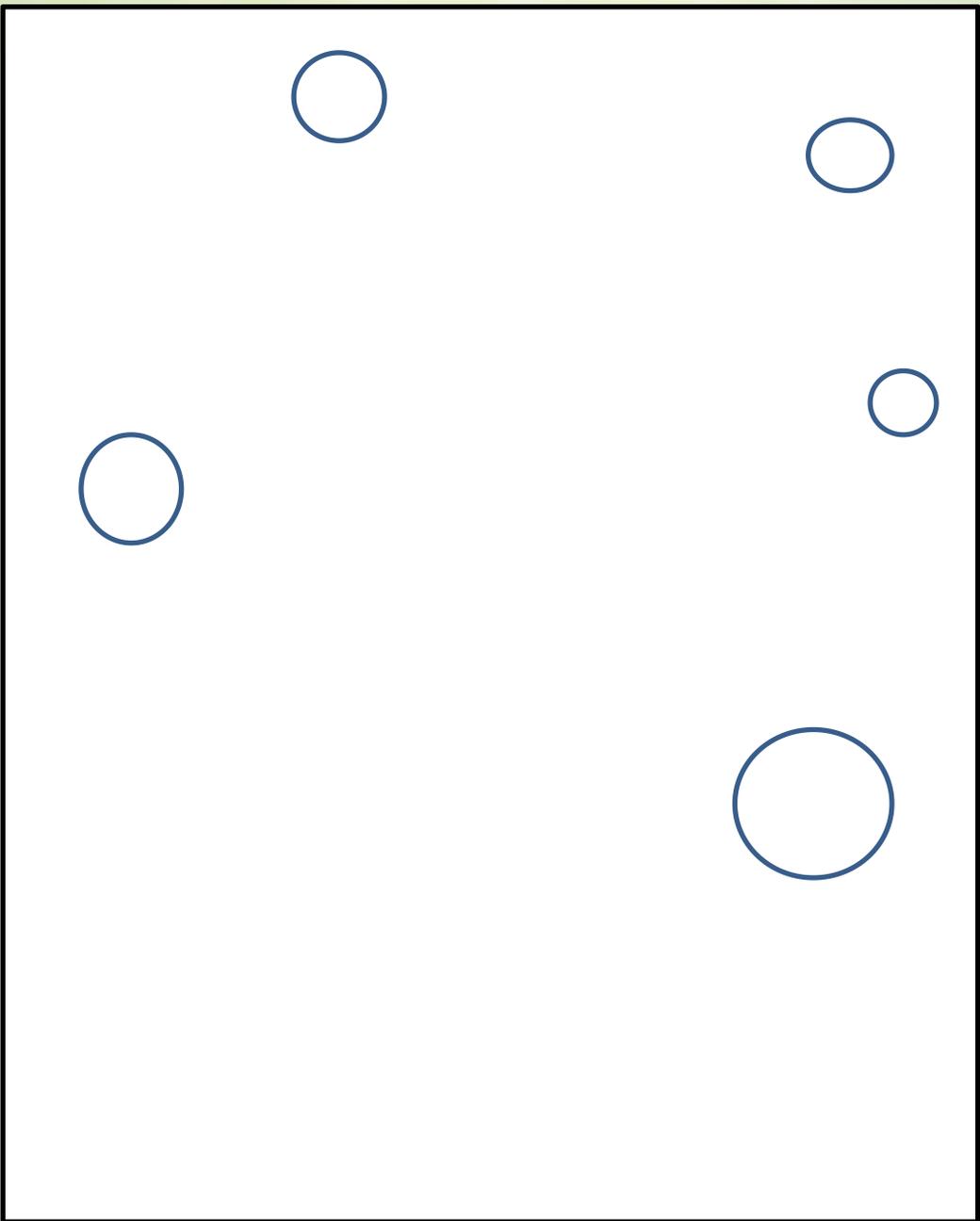


回到学校后，你  
发现了校园有哪  
些不一样？

02

03

# 画一画



# 我的感受

- 开心
- 安心
- 期待
- 不舒服，难受
- 不自由，心烦
- 学习压力大，紧张，焦虑
- 辛苦
- 失望
- 不开心，难过

# 多彩情绪圈

01



回到学校后，你发现了校园有哪些不一样？

02



你有什么感受？

在纸的四周画上三到五个圆圈，在里面写上你在返校前后的情绪，你察觉多少种情绪，就画几个圈圈来写。如果你感觉很难用词语表达，那你可以涂上颜色，用颜色来表示你的心情。

03

## 除了接纳情绪，还可以调整情绪

故事里的小熊，发现森林不见之后，他肯定也会产生跟我们差不多的情绪吧。他是怎么做到的呢？他没有大哭大闹。大喊大叫。而是选择行动，种下一颗种子，种下重返森林的希望。

小熊是怎么样调整自己的情绪？为什么会采取这样的行动？他是怎么想到的呢？

# 心理韧性“3I”法

我有 (I have) : 外部资源

我是 (I am) : 自我的内在品质和信念

我能 (I can) : 自己的行动, 解决问题的能力

## 目标激励法





重返森林

目标

我能  
(I can)

找一块泥土

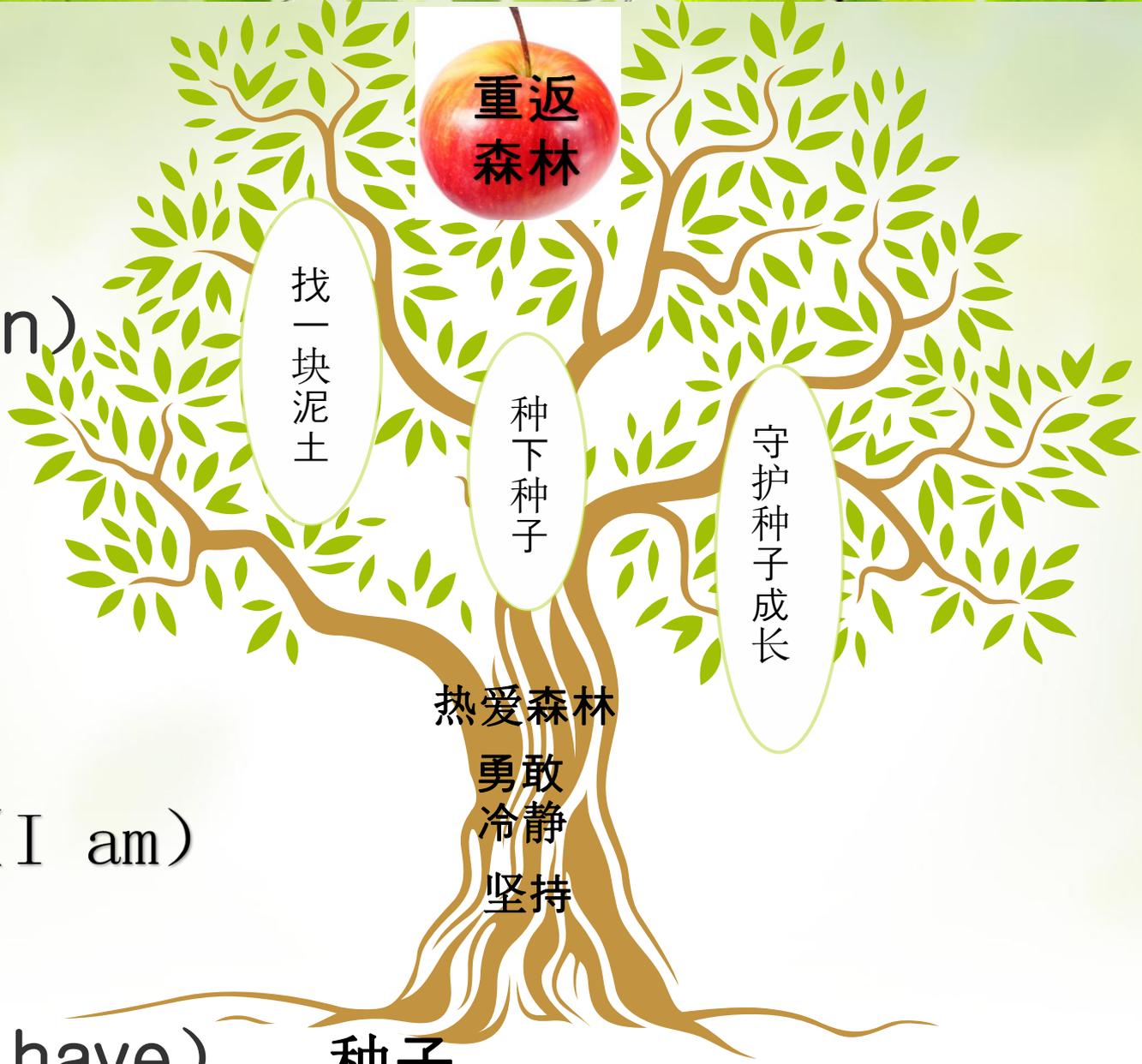
种下种子

守护种子成长

热爱森林  
勇敢  
冷静  
坚持

我是 (I am)

我有 (I have) 种子



# 绘制生命树



**第一步：**

纸上用你喜欢的颜色或线条画出树干和树枝、树根。

**第二步：**

在树根上写下我们可以利用的资源。

**( 3、家长、老师、同学和社区.....很多人都在用自己的方式为我们提供支持和帮助。 )**

**第三步：**

在树干写出自己具备的优秀品质。

健康

乐于助人

自信

温和

认真

努力

勤奋

乐观  
开朗

勇敢

爱动  
脑筋

坚强

负责

品质卡片



# 绘制生命树



## 第一步：

纸上用你喜欢的颜色或线条画出树干和树枝、树根。

## 第二步：

在树根上写下我们可以利用的资源。

## 第三步：

在树干写出自己具备的优秀品质。

## 第四步：

在树冠上写上自己能做些什么事。

## 第五步：

画出果实，写上你的心愿。



目标

我能  
(I can)



与家人沟通

相互帮助

与家人沟通

参加活动

常洗手

多运动

告别手机

多问老师

我是 (I am)

勇敢  
幽默  
负责任  
坚持  
认真

我有老师的帮助

我有家人的支持

我有 (I have)

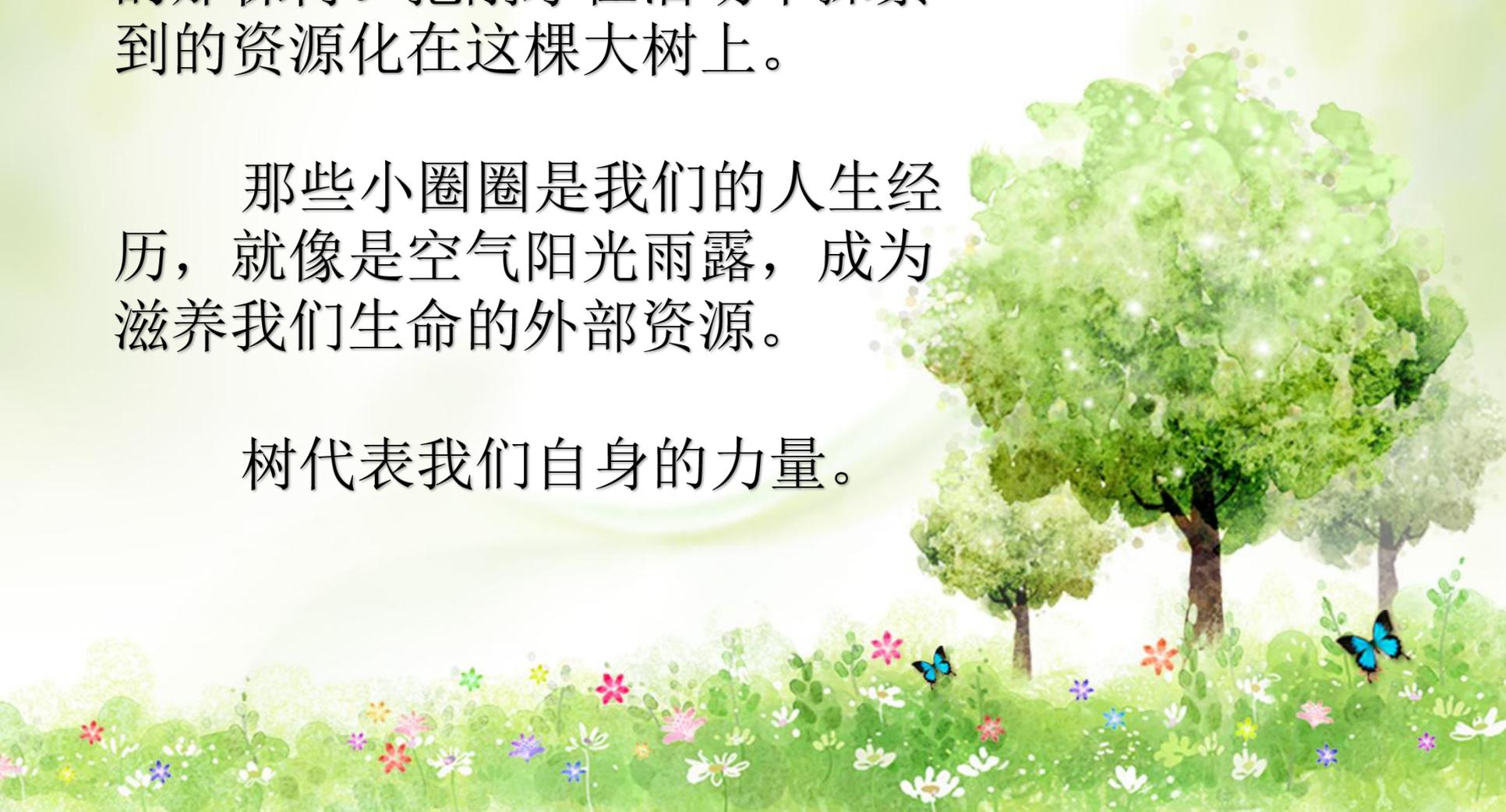
我有同学的支持



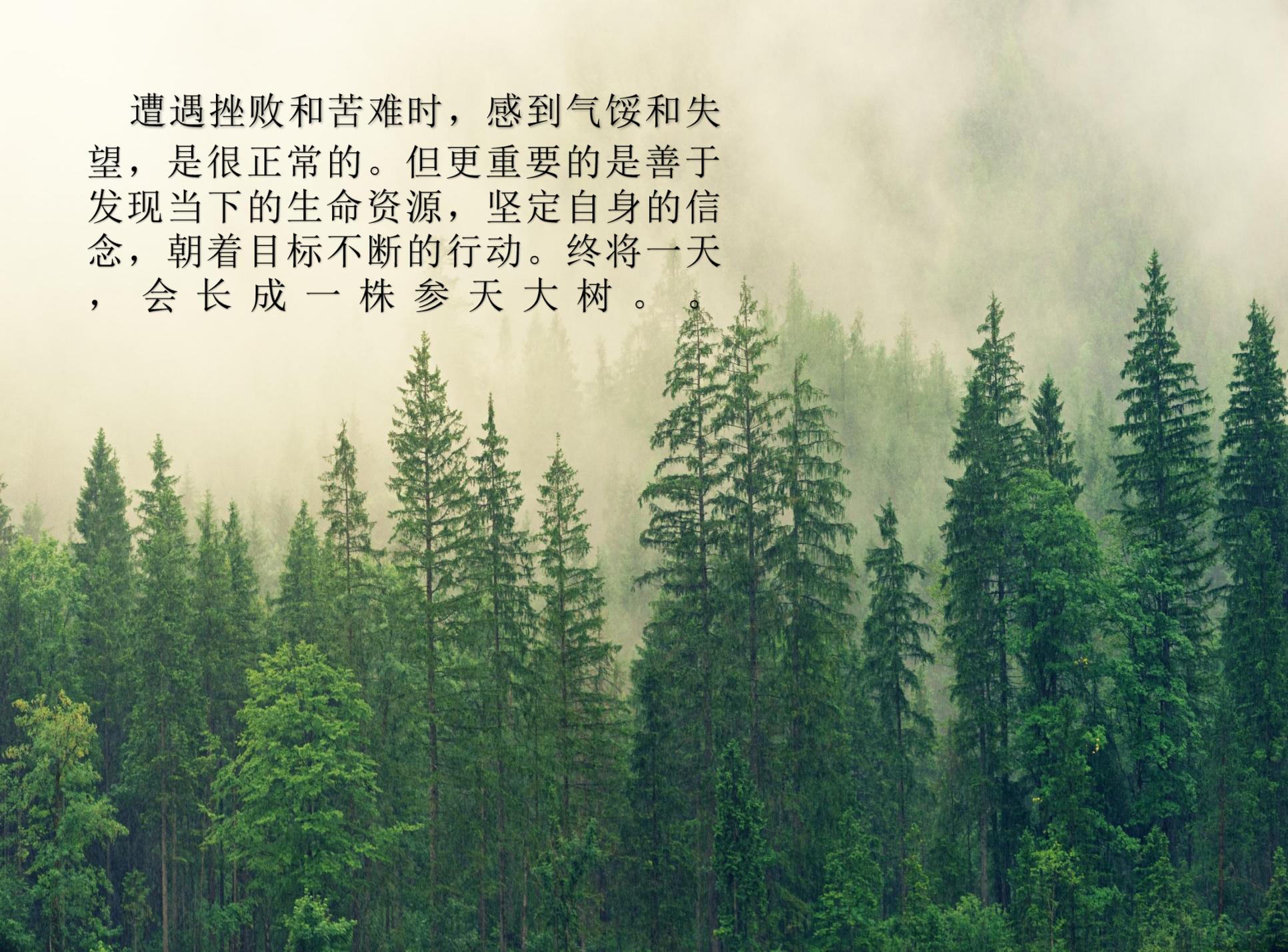
请同学们回过头来再看看自己的那棵树。把刚才在活动中探索到的资源化在这棵大树上。

那些小圈圈是我们的人生经历，就像是空气阳光雨露，成为滋养我们生命的外部资源。

树代表我们自身的力量。



遭遇挫败和苦难时，感到气馁和失望，是很正常的。但更重要的是善于发现当下的生命资源，坚定自身的信念，朝着目标不断的行动。终将一天，会长成一株参天大树。



# 感谢聆听

人生最清晰的脚印  
往往印在最泥泞的路上

