

教学目标:

1. 帮助学生分析和学会制定阶段性目标。
2. 帮助学生学会恰当地时间管理和正确地调整情绪,从而有助于他们提升自身目标实现力。

教学过程:

#### 一. 课堂导入

“对于一只没有方向的船来说,所有方向的风都是逆风”,通过这句话希望学生意识到目标的重要性。从而过渡到学生对目标的认识,进而弄清楚什么是阶段性目标。正所谓“不积跬步无以至千里”以及“滴水石穿”,这些耳熟能详的话语告诉我们:再远大的目标,他的视线都需要一步一步去完成。阶段性目标的制定与完成便是“跬步”和“滴水”。这节课我们着重探索更为微观的阶段性目标,就是学生平时的学习计划地指定以及落地地问题。

#### 二. 明确学习目标

1. 制定阶段性目标——天计划,周计划,月计划等等
2. 探索实现阶段性目标地办法

#### 三. 制定阶段性目标

首先给学生展示较为宏观地阶段性目标,并且给出老师地填表范例,帮助生理清人生的大方向,从而明确每一个阶段性目标都是为了实现长远目标而服务的。阶段性目标的规划,离不开个人明确自己对未来的规划。明确长远目标,有助于学生更加明确阶段性目标制定过程中他们应该达到的目标和要求。因此,我们的阶段性目标可以从大学开始,再制定高中的目标,明确高中每一个阶段的能力和知识要求,从而制定相应的较为合理的微观的学年计划,学期计划,月计划,周计划,以及天计划。

1. 大学阶段目标表格分享
2. 高中阶段目标表格分享
3. 周计划目标表格分享
4. 介绍目标制定方法: SMART 方法。SMART 方法
  - 1) Specific: 具体的明确的,不能含糊不清的
  - 2) Measurable: 可以量化的,能够明确评估的
  - 3) Achievable but challenging:可实现的,同时具有一定的挑战性。
  - 4) Rewarding: 有意义,有价值,积极的,服务于某个大目标。
  - 5) Time-bound: 有明确时间限制的。

#### 5. 小组活动

让学生根据这个方法讨论和优化自己的阶段性目标(此处指高中计划,周计划),从而使自己的阶段性目标更具有实践性。

#### 四. 目标实现管理

目标实现过程中会受到很多因素的影响,大的外部因素是我们个人改变不了的,(例如我们的作息时间,我们上课的课表,我们所需要学习的科目等等)但是自身主观因素我们是可以通过学习进行管理的。其中,影响中学生目标实现最大的阻碍因素就是时间管理和情绪管理。

#### 1. 时间管理

时间对于我们每个人来说都是公平的,但每个人对时间的利用结果却不尽相同。我们可以通过控制和管理时间来提升做事情的效率。其中最重要的时间管理法则就是

“优先顺序法则”，也叫做“时间四象限”。在此过程中，让学生讨论和列举哪些事情是属于第一象限——重要而且紧急；第二象限——重要但不紧急；第三象限——不重要也不紧急；第四象限——不重要但紧急。学生充分讨论以后再列举哪些事情分别属于第一，二，三，四象限。希望通过这样的方式，学生能够更加明确事情的轻重缓急。在制定阶段性目标时根据时间管理的原则，将自己的阶段性目标规划得更加科学合理，同时也让学生能够在遇到与计划相冲突的事情时能够学会取舍，尽量保证完成阶段性目标。例如，看电视，闲聊等就属于第四象限，不紧急不重要，有想法而且聪明的人一般不会去做。

## 2. 情绪管理

情绪本身无好坏之分，但是由情绪引发的行为及后果有好坏之分，这些结果可能会左右我们的精神状态，成为影响我们目标实现的重要的阻碍因素，因此，要好好落实制定好的阶段性目标，所以情绪管理很重要。因此，学生也需要在这个过程中首先明确影响他们情绪的三个主要因素是学习问题，人际问题以及情感问题。但实际上情绪地产生是非常主观的结果，每个人对待同样的事情产生的结果可能不同。因此，我们应该学会更加客观地对待产生不同情绪地诱因，从而更加冷静地对待这三个问题，从而确保阶段性目标地顺利实现。

## 五. 课堂总结

目标的实现终究要落实到行动上，有了行动才会有结果。希望同学们不要把精心设计的计划束之高阁，“不积跬步无以至千里”“水滴石穿”再次送给大家共勉。

### 教学准备：

教学活动需要准备地材料，资料，表格，挂图，调查表，画图笔等等，以及提前印发的阶段性目标表格。

### 注意事项：

把长远目标进行具体化，会让原本看起来很难实现的目标变得相对简单，实现的过程中学生学会充满自信，实现后将体会到成就感，给自己一个积极的回馈，会让自己更加地自信，从而形成良性循环。

### 课后探究：

课后根据自身特点调查研究，还可以从哪些方面替身自身地目标实现力。

### 课后作业：

学生根据课上所学的内容进一步完善自己的阶段性目标。

<http://www.lxjy.cn/Upload/main/ContentManage/Article/File/2023/05/10/202305101827526973.pdf>

# 德育课——牌局人生教案

泸县二中 唐晓岚

教学目标：对学生人生航标的指引，让学生树立当代符合实际的价值观。

教学重点：引导学生从不同角度分析问题，学会看待问题的正确态度和方法。

教学难点：人生明牌实例中抓出问题本质，明确暗牌的重要性：对待事情的态度和方法是决定你人生成功的关键。

教学过程：

## 环节一：导入活动——识别牌局

（出示发牌）让两个学生来

师：我们都打过或者见别人打过牌，接下来请同学们跟着老师判定一下谁的牌局好。

第一轮摸牌：A：J                      B：A                      师：谁好？生：B

第二轮摸牌：A：J、9                  B：A、K                  师：谁好？生：B

第三轮摸牌：A：J、9、Q              B：A、K、10              师：谁好？生：B

师：接下来，A要摸着哪一张牌，才能胜过B？

生：10 师：好，我们来看看摸牌结果

第四轮摸牌：A：J、9、Q、10          B：A、K、10、8

师总结：一开始A同学手里面摸到的J确实比A小，但是人生的牌局是可以不断进牌的，每一次选择，每一个行动都好比是一次进牌。J虽然不如A那么风光，接下来连续好几轮的进牌都似乎不如意，也甚至比隔壁的小B同学要稍逊一筹。但同学们，惊喜往往在后面。不到最后一刻，谁都不知道你有没有胜算。今天离高考还有44天，小确幸的一天。现在的不如意，高考分数如意就行了。我们都是平凡的，但平凡的渺小，是伟大的开始。

人生如牌局，每一次选择都是一次重新的排列组合。现阶段，我们面临的高考，高考就是我们求学阶段的人生的一次重要的选择。有的人，一开始是一手烂牌，最后却打成了逆风翻盘的王炸人生。有的人，一开始是一手好牌，最后却打成了满目疮痍的垃圾人生。关键是看你愿意进什么样的牌。今天这一堂课，我想带着同学们来谈谈人生的牌局。

## 环节二：不可决定的人生起始牌

师：接下来，我给大家看一个小视频。这个小视频是我这个假期刷到的，让老师我鼻酸了很久的励志故事。老师把它下载好了，带到了课堂上，接下来要播放给同学们看。但是，在看的同时，我们也思考以下一些问题。

如果说人生的起始牌是颜值、家境、智力、健康这四张牌，

如果说1分代表的是很低，6分代表及格，10分代表满分，请一边看视频，一边完成以下表格：这个视频主人翁的人生牌局到底是怎么样的。

（视频）

考上北大的四川达州女生：小太阳的故事

起始牌打分	主人公的起始牌	我的起始牌
颜值		
家境		
智力		
健康		

### 表格应发给学生

师：以刚才那个主人公作为参照，接下来，请同学们花两分钟的时间为自己的起始牌进行打分。你觉得自己在这几项上的得分是多少呢？和平均值相比较呢？**必须要补充一句**：绝大多数人总体上都处于平均值，属于正态分布，有少数人是高于或低于平均值。

### 环节三：探究：Ta 是如何进牌的

师：我们的起始牌很重要，但却不是决定性的。同学们都已经被刚刚那个视频所震撼了，一手妥妥的烂牌，却最终被打成了逆风翻盘的王炸。女孩儿也是意气风发的考上了北京大学，中国最高等的学府。当然，她人生的牌局还在继续，未来该怎么打，我们不得而知。我们且以求学阶段作为终点，来探究一下她都是如何进牌的。

### 表格打印给学生，让学生思考后，回答。

	小太阳的起始牌	心态如何
	小县城的贫困家庭	
	父母离婚	
	一年级送到了农村奶奶家	
	学习不思进取，总是垫底	
	家长会上，老师直言低能	
	父亲极为沮丧	
	这可以说她最原始的牌了，如果拿着这种牌局，你会是什么心态。	

人生的牌局是一场变化的组合……			
进了什么牌	不可改变的烂牌 主线 1	心态	作者是如何换牌的 主线 2
	被送到奶奶家，三年留守		
	回到重组家庭，有了继母		
	同学欺负——xx 是孤儿！		
	初中，爸爸无法负担学杂费		
	初一，找不到意义，叛逆		
	抄作业，顶撞老师，结识坏孩子		
	父亲车祸		
	……		

	班上尖子生，再次垫底		
	数学基础很弱，听不懂		
	励志北大，却落榜		

教师需要提醒：

虽然故事的主人公小太阳并没有在每件事情上交代自己心情。但是，我们可以感同身受，在摸到这些人生不改变的烂牌的时候，你会是什么心情。你可以充分共情。

（此时，再次播放视频，让学生一边观看，一边填写。并和周围同学一起讨论，弥补，查漏补缺。）

#### 环节四：起始牌的另类走向

师：假设小太阳的起始牌：颜值 6 分、家境 3 分、智力 7 分、体质 5 分。请大家合作编一下小太阳的另外一种牌局走向。要求：最终她过上了浑浑噩噩的打工妹人生。

年龄阶段	心态如何（如何想）	做些什么	朋友圈（交什么朋友）
父母离异			
小学时候，留守时期 被送到奶奶家			
老师刺激，挖苦			
中学叛逆期， 外界很多不良诱惑			
中学数学听不懂 垫底			
没考到理想大学			

以小组为单位完成！也可以以表演的形式完成。

#### 环节五：明牌暗牌对垒！

过渡语：人生的牌局其实有两个真实的对垒，一条明线，一条暗线。

明牌就是明面上抽到的那些牌，无法改变的牌。

**暗牌就是打牌人的心态，努力，行为，性格等。**

暗牌和明牌交相辉映，不可或缺。甚至在某些时候起着关键性作用。

心态：纵然一手好牌，倘若是心态患得患失，也很有可能出错牌。

性格：纵然一手好牌，倘若是性格冒冒失失，也有可能出错牌。

行为：纵然一手好牌，倘若行为上不顾及牌友的关系，也有可能失败。

.....

可见，各位同学真心需要认真**对待自己的另一手**看不到的暗牌。

明牌：环境变化、遭遇挫折、遇人不淑……

暗牌：

师引导：那暗牌有哪些呢？

接下来我们请**小组合作**，我们来 PK 一下**哪个小组写出更多的暗牌人生**。要求是具体可行的，大概率会发生的。

教师总结：同学们写出很多具体的品质和行动。老师给大家做了一个小总结

- 1.性格卡：乐观与否、坚韧与否、抗挫是否、勤奋与否、耐心与否等。
- 2.心态卡：是否具有成长型思维、是否强调主观能动性、是否感恩、是否拥抱不确定等
- 3.行动卡：是否树立目标、养成自律、主动学习、拓展人际圈、创新、发挥优势、把握机遇、接受挑战、负责等。

## 环节六：赏析，不同牌局人生！

我们身边的故事：泸县二中：凳子姑娘黄欢

## 环节七：重组我的学业卡牌

回首我们过去的学习生活，有些好牌资源，也当然有一些差牌资源。但接下来还有时间去转变去重组我们的学业之牌。请同学们花 10 分钟的时间，主动思考并填写你的学业卡牌。最重要的是，认真想一想，你的暗牌人生也在决定着明面上的牌局走势。

	具体是什么	我可以如何运用或转变	我需要用好哪些暗牌
属于好牌的资源：			
属于差牌的资源：			

师总结：

**抓到好牌是幸运，抓到烂牌是常态。**

**抓到好牌，不一定能笑到最后。**

**抓到烂牌，也可能会打出名堂。**

所以，不管你抓到什么样的牌，现在的牌局如何请认真对待，别敷衍应对，其实输赢没那么重要，只要你努力过，奋斗过，就足够了，剩下的交给时间。

<http://www.lxjy.cn/Upload/main/ContentManage/Article/File/2023/05/10/202305101827520866.pdf>