

【活动】良好性格的自我塑造

良好性格的自我塑造

【设计理念】

性格是指由人对客观现实的稳定态度和行为方式中经常表现出来的稳定倾向。性格表现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在他的行为举止中。性格主要体现在对自己、对别人、对事物的态度和所采取的言行上。是一种与社会相关最密切的人格特征。

性格是人格中最重要和显著的心理特征。古印度谚语：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获人生。说明了性格对人生的重要性。在目前的中学生中存在着这样一些问题：如有些学生在对待人际关系上以自我为中心，自私自利；对待学习懒惰怕吃苦；性格极端；面对困难无能为力等。而性格是后天社会环境中逐渐形成的，是可以改变的。所以，塑造学生良好性格。对促进学生身心健康成长具有重要的意义。

【活动目标】

- 1.通过活动，让学生更进一步的了解自己的性格。
- 2.通过活动，让学生学会自我塑造良好的性格。

【活动形式】

心理游戏、讨论分享

【活动准备】

动物沙具 良好性格塑造计划表

【适应年级】中学生

【活动过程与设计意图】

一、热身活动——吹大风

游戏规则：现场所有同学手牵手围成一个大圈，主持人站在圈内开始喊口令：“大风吹，吹大风，吹穿白色衣服的……”，其他同学围着主持人转动，一旦听到吹什么样的人，这些人就得马上反应过来，然后进行位置互换。（重复或者站错的同学，要当场表演节目）

游戏目的：一是考验同学们的反应能力，二是考查换位双方的沟通和协调能力。

二、心理学小常识——性格

1.什么是性格？

性格是指由人对客观现实的稳定态度和行为方式中经常表现出来的稳定倾向。、

2.性格的分类：

□内—外向型性格

内向型：

表现为内心活动很丰富，好幻想、沉默，不善交际，遇事谨慎、深思熟虑、周密计划、喜怒不形于色……

外向型：

表现为活泼、开朗、热情，善于交际，思想活跃，心直口快，处事果断，感情比较外露，喜怒常形于色……

3.大五人格模型图

三、小组竞赛——看谁反应快（反义词）？

谦虚—骄傲 勤奋—懒惰 合群—孤僻 温柔—粗鲁
自信—自卑 稳重—轻浮 外向—内向 乐观—悲观
小气—大方 马虎—细心 敏感—迟钝 恒心—灰心
热心—冷漠 正直—虚伪 自私—无私 现实—幻想
优柔寡断—当机立断 忠厚纯正—狡猾多疑

设计目的：性格这一概念较抽象，通过对基础性格理论的理解，结合特质理论，找出日常生活当中经常使用的性格词语，让学生更加形象的了解什么是性格。

三、讨论分享——认识自己 了解自己

1.抽签活动

抽签(动物沙具)：请同学抽签，抽到一种动物，大家议一议它象征的性格。（大象、猴子、兔子……）

2.分组讨论分享：

□思考自己的性格像哪一种或几种动物，有什么样的特点，你认为当中哪些是你的缺点？哪些是你的优点？

,小组成员轮流分享。

f 各组派代表发言总结。

设计目的：用形象的方式,让学生进行自我性格的思考，同学分享中结合他人的评价，更进一步的了解自己的性格。

四、金点子大征集——怎样塑造良好的性格

1.教师列举 24 种积极人格

2.良好性格大家谈

1) 请班上公认性格好的同学，谈一谈平时是如何自我塑造的？

2) 良好性格塑造大家谈

□扬长避短

,培养良好的行为习惯

f 加强自我教育

4.重视榜样的作用

5.把自己置身于集体的监督中……

五、练习

塑造个人良好性格计划表

本人性格

基本特征

突出的优点

主要的缺点

优化性格的计划

(具体安排)

检查

督促
情况
记录
检查员
父母
老师
朋友
自己
时间
检查
结果

六、小结：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获人生。希望同学们能通过自己的努力和周围人的帮助，塑造出良好的性格。

资源链接：

小知识：A—B 型性格

A 型性格

特点：性情急躁，缺乏耐性，成就高，上进心强，有苦干精神，工作投入，做事认真负责，时间紧迫感强，富有竞争意识，外向，动作敏捷，生活常处于紧张状态。办事匆忙，社会适应性差，属不安定型性格。

B 型性格

特点：性格不温不火，举止稳当，对工作生活满足感强，喜欢慢步调生活节奏，在需要审慎思考和耐心的工作中。