

第一课 读懂彼此的心

学习目标：

1.学生能够意识到自己在成长过程中心理发生的变化，认识自己与家人之间在一些方面的不同，学会透过家人各种不同爱的方式，体会

会背后浓浓的爱意，理解家人的心。

2.学生能够意识到家人之间产生一些小矛盾是正常的，并学会以积极的态度、有效的方法，主动沟通并化解。

学习重点：

1、学会透过家人各种不同爱的方式，体会背后浓浓的爱意，理解家人的心；

2、学会以积极的态度、有效的方法，主动沟通并化解矛盾。

学习难点：

1、面对家庭冲突和矛盾时如何理解家人？

2、学生能够意识到家人之间产生一些小矛盾是正常的，并学会以积极的态度、有效的方法，主动沟通并化解。

我能行：

一、填空题：

1.与父母沟通需要讲技巧，“四心”沟通法主要指的是_____、
、_____、_____。

2、家人之间产生小矛盾是正常的，我们需要_____，学会以
，主动将矛盾化解。

3、高要求和常督促体现着家人对我们的____，独立和自主标志着我们_____。

二、判断题：

() 1.我们要主动与家人交流沟通，让自己合理的需求和做法得到他们的理解。

() 2.家人商讨事情的时候，都认为我还小，我参与了也没用。

() 3.家人严格地要求我们，也是对我们的关爱方式。

() 4.每天出门，爷爷总说：“路上看车，注意安全！”这唠叨中饱含着爷爷对我的爱。

() 5.家人的批评和打骂不是对我们的爱。

三、单项选择题：

1.爷爷突然生病了，我可以（ ）。

A.只管自己好好上学 B.抽时间多陪陪他，安慰他 C.让爸爸妈妈照顾他

2.和家人发生矛盾时，我（ ）。

A.和他们吵，把事情说清楚 B.他们说什么我都左耳朵进，右耳朵出

C.反思自己，和家人一起商量解决的办法

四、简答题：

1.你从哪些地方体会到了家人对自己的爱？写一写吧。（至少写三条）

2. 请你发现自己父母的闪光点，为他们的“美”点个赞！（至少写三条）

3

.妈妈是一位超市的工作人员，经常需要“三班倒”，经常晚上回来都10点了，“我”可以为妈妈做些什么表达对她的关爱呢？

附：第一课参考答案：

一、 填空：

- 1、留心看 细心听 用心讲 耐心说
- 2、理性面对 积极的态度、有效的方法
- 3、爱 在逐渐长大

二、判断：

1----5 对错对对错

三、单项选择：

1、B 2、C

四、简答：

1、略

2、略

3、“我”可以帮妈妈热好饭菜；提前给妈妈倒杯茶等。