

# 提升社会资本 增强抗压能力

丽水学院附属高级中学 章秀晓

教学设计：受疫情影响，学生可能产生紧张、焦虑、敏感、抑郁、狂躁等心理问题，由此导致了一些极端事件的发生，这节课的目的在于让这些存在不同心理状况的学生学会寻求帮助，建立自身稳固而平衡的社会支持系统，增强个体的心理防护，尽可能减少和避免心理危机事件的产生。

教学重难点：寻找自身的社会支持系统并学会调整和平衡。

教学方式：讲授、讨论、绘画

课前准备：几张白纸、水彩笔

教学过程：

## 一、团体热身阶段：

导入：心理短片《I had a black dog 》

无论是谁，无数的人都在被这条黑狗所侵扰，任何人都可能被它袭击。在影片中也提出了很多办法可以将它打败，比如运动、比如冥想放松、比如药物等等，影片中还提到了一个非常关键的方法就是我们要学会向亲近的人表达出自己的真实感受，这些亲近的人就是我们的社会支持系统。

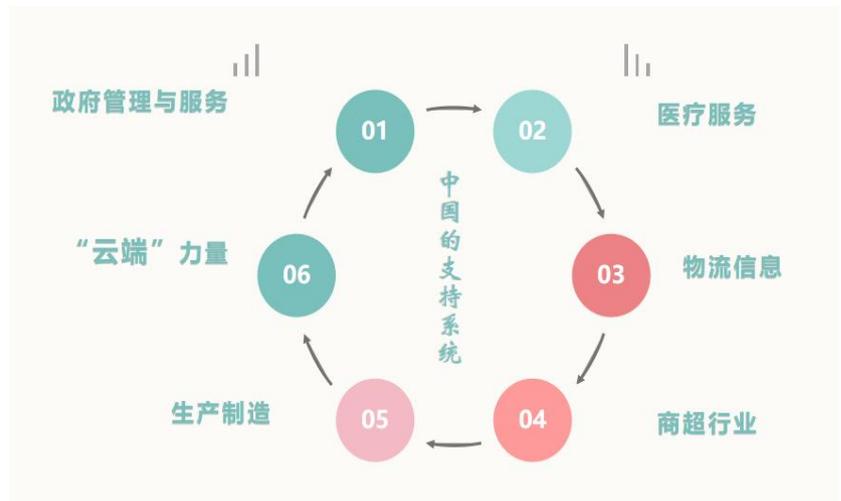
抛出问题：那么什么是社会支持系统？

**《设计意图》**：通过这部心理短片让学生认识到，我们每个人在人生的不同时期随时都有可能和抑郁情绪不期而遇，我们不需要慌张也不必绝望，有好多种方法可以帮助我们走出抑郁情绪，其中很重要的一点就是学会向他人求助。

## 二、团体转化阶段

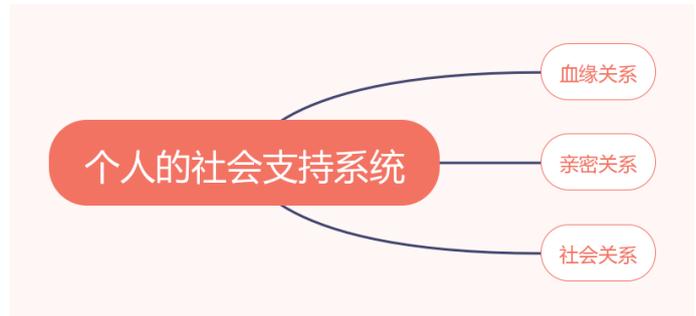
### 1、呈现我们祖国的社会支持系统

回答这个问题前，我们首先来看一组图片（呈现：疫情期间各行各业奋战疫情的图片）正如大家所看到的，图片上有医护人员，快递小哥、社区服务工作者，还有生鲜百货、网络课程等等，疫情之下谁不是一座孤岛，我们的祖国正是依靠着庞大的政府、医疗、物流运输、商超、生产制造、和云端力量等各方支持正在迎来战役的胜利，而这些力量就是我们祖国的社会支持系统，



## 2、个人社会支持系统的来源

每个人都有局限性，没有一个人能独自解决所有的麻烦，没有谁是永远的“孤胆英雄”。我们每一个人都需要社会支持系统，我们个人的社会支持系统是一组由个人接触所构成的社会关系网，透过这些关系网个人得以维持其认同，并获得情绪支持、物质援助、服务、信息的社会支持等。



我们个人社会支持系统主要来自三方面，分别是血缘关系、亲密关系、社会关系。

《设计意图》：通过呈现我们祖国的社会支持系统，了解疫情下人与人之间的大爱，让爱和感动充满学生的内心，进而让学生了解我们每个人都不是一座孤岛，我们也需要他人的帮助，需要社会支持系统。

## 三、团体工作阶段：探索自身的社会支持系统

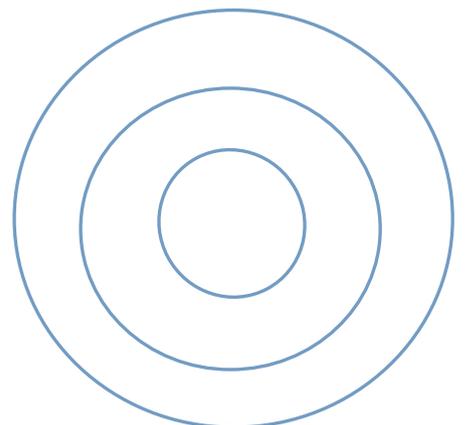
### 1：绘制你的社会支持系统

当然，我们自身的社会支持系统是指有积极意义的社会人际关系，彼此信任支持，有助于双方成长，而不是庸俗的关系网。

①、这三类人当中，有哪些人会进入到你的社会支持系统当中，我们通过以下问题来帮助大家理清自己的社会支持系统：

1. 谁可能会帮助你做这件事？
2. 在你要打退堂鼓的时候，谁将会向你挑战？
3. 你可以与谁分担内心的忧虑？
4. 在你为目标而奋斗的时候，谁会在背后支持你？
5. 当你有不良情绪的时候，向谁倾诉？
6. 当你遇到困难时，找谁帮忙？
7. 当你感到开心快乐时，找谁分享？

②、接下来就让我们带着这些问题、伴随音乐探索我们的自己的社会支持系统，在关系中觉察自我。给同学们5分钟时间，我们来一起绘制自己的社会支持系统，每位同学手上都有一张纸，老师已经将圆圈画好，你可以依据自身的特点，将这三方面的社会支持系统填入相



应的圈内,越接近内核,表明这个人在你的社会支持系统中对于你来说越加重要。

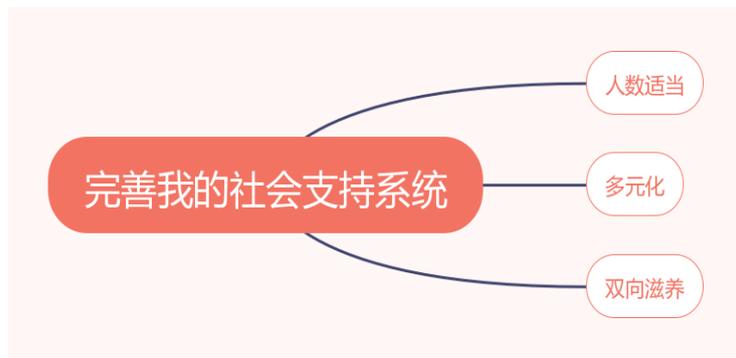
## 2、完善你的支持系统

老师:在刚才的五分钟时间内,大部分同学都已经绘制完成了自己的社会支持系统,我们请几位同学起来分享一下你的社会支持系统。

同学进行分享。。。。。。。

老师:感谢同学们的分享,刚刚我们也看了我们国家的社会支持系统,在如此严重的疫情面前,我们祖国也是依靠了多方面的社会支持才取得了阶段性的胜利,如果少了其中一些方面的社会支持或许我们国家的疫情就得不到如此好的控制,那作为我们个人而言,那到底怎么样的社会支持系统才是最好的呢?接下来老师和同学们一起来完善自己的社会支持系统。

①:我们先来看一下人数,请注意,这个人数并不是越多越好而是要适当,因为我们心得舞台是有效的,不易容纳太多的座位,如果你的名单过长,我们可以适当进行删减,过密的田地也是需要减苗的,但如果人员名单过少,我们需要思考一下,在今后的不同的环境中,我们如何才能找到支持自己的人。



接下来给同学们 2 分钟的时间对自己的支持系统进行增减.....

②:我们要看看,我们支持系统中是不是都是同类人,全是同性还是全是异性,全是家人还是全是朋友,我们需要各种各样的意见和帮助,因此这些人也是需要多元的,好的支持系统需要有不同年龄段的人,不同性别的人,他们不同的人生经历人生感悟自然能带给我们不同的启发,所以如果我们需要自己的支持系统更加平衡和饱满,我们需要做哪些调整呢?

接下来给同学们 2 分钟的时间将你的社会支持系统进行平衡和调整.....

③:也是最重要的一点,双向滋养,他人作为我们支持系统中的一部分,也有可能我们也是他人的社会支持系统,支持系统需要我们花时间用心去灌溉和滋养,只有在平时多保持联系,我们才能在事情发生时,第一时间读懂他人当下最迫切的需要和困难,给予他们最及时的帮助。

提问:你会用什么样的方法与你社会系统中的人物进行交流互动,彼此滋养呢?

同学们分享彼此的做法.....

老师总结：面对我们这张支持系统中列下的名单，可能最内圈是我们的至亲至爱，到最外圈可能是一些在记忆中身影逐渐模糊的人，在我们心中还存在一些温暖回忆的人，她们都是我们生命中最宝贵的礼物，这当中是不是有些人很久没有联系过了，是不是已经想不起来上次的谈话时什么时候了，如果今天这个小小的活动，让你想到了他，不妨和他们联系一下吧。

### 3、反思你的社会支持系统

老师：如果你想知道这张社会支持系统中的每个人对你有着怎样的影响，现在请同学们拿一张空白纸将它覆盖，然后随着老师的音乐闭上眼睛，静静的回忆你曾经与这些人相处的情境是什么样的，这些人什么样的事情或者说哪句话给了你支持，如果用一种颜色代表她，你会用什么样的颜色呢，用你准备好的水彩笔：

①在你写下的每个名字旁边，用2—3个词语写下这个人让你印象深刻的特点

②思考你与这些特点的联系并记录下来

接下来，老师请同学们起来分享一下自己社会支持系统中这些人的特点以及这些特点和自己的关系。

学生进行分享.....

老师：感谢同学们的分享，经过同学们的分享老师发现，给与你支持的这些人身上都有你们喜欢与欣赏的特点，我们也特别希望你们能拥有他们身上的闪光点，因为他人作为我们支持系统中的一部分，也有可能我们也是他人的社会支持系统。

③请同学们给自己的支持系统取一个名字；并将你的社会支持系统介绍给大家，介绍的内容包括：你在何时出现什么情况会向谁进行求助，谁会给予你帮助。

学生进行分享.....

**《设计意图》**：通过绘制、完善、反思自己的社会支持系统，让学生了解自身的社会支持系统，并学会调整和平衡自身的社会支持系统，进而懂得自己在何种情况下可以寻求哪些人的帮助，从而减少以及避免一些极端恶性事件的发生。

### 四、团体结束阶段：

我们每个人的社会支持系统都会不断更新，正所谓天下无不散之筵席，当有人逐渐离开，请不要哀伤，我们要感恩在那段旅程中有他的陪伴，同时我们也要相信，在接下去的旅程中，我们一定会遇到更多更好的新伙伴，也期待遇见更

好的自己。

同时老师也发现，在你们的社会支持系统当中，有很多血缘关系，亲密关系的支持者，但很多时候你们却忘了还有一群人正在关心爱护着你们，希望在你失望无助时提供给你们支持和爱的力量。现在老师提供这一份社会支持系统名单，希望当影片中的黑狗侵扰到你，让你无助不安却不知道找谁帮忙时，请别忘记这群人的存在。

### 心理援助热线

共青团中央青少年心理咨询与法律援助热线：12355（24小时）；

全国希望24小时统一心理危机热线：400-161-9995（24小时）；

浙江大学心理健康与咨询中心临时心理援助热线：0571-88206286

（每周一至周五 9:00—11:30、13:30—16:30）；

丽水市心理危机干预热线：12320

丽水市未成年人心理辅导中心热线：2075676

丽水学院附中心理辅导站热线：15990848610