



### 第三课

## 新的友情

### 一、理论背景

#### (一) 什么是同伴关系

在高中阶段，中学生的生理和心理迅速发展并且日渐成熟，这使得他们在情感方面产生了新的感受和新的需要。他们要求独立，有自己的主张，希望得到他人的认同、明确自己的位置并寻求自我实现。同伴关系为满足这些需要提供了很好的支持。同伴关系（peer relationships）是指同龄人之间或心理发展水平相当的个体间在交往过程中建立并发展起来的一种人际关系，它是高中生人际关系的重要内容。同伴关系包含两个重要内容，即同伴接纳和友谊。同伴接纳是一种群体指向的单向结构，反映的是群体成员对个体的态度，如接纳或排斥；友谊则是一种以个体为指向的双向结构，反映的是两个个体间的情感联系。

#### (二) 高中生同伴关系的特点有哪些

##### 1. 具有强烈的交往愿望

高中生生理和心理日趋成熟与稳定，他们的情感需要比较强烈，要求

他人理解、支持和尊重自己，此时爱与归属感的需要对他们来说尤为重要。因此他们的交友热情很高，喜欢参加不同类型的团体活动，渴望与同伴进行交往，特别是高一新生，他们刚刚结束紧张的中考，在学习上稍有放松，到了新的学校、新的环境，他们特别希望认识更多的朋友，注重培养与同伴的友谊，因此交往愿望比较强烈。

## 2. 结交朋友具有选择性

高中生结交朋友是有选择性的。与其他年龄相比，他们较不关注同伴的长相、学习成绩，而是将爱好和性格作为交友基础。他们愿意与自己有共同爱好的同伴相处，例如男生很容易因为喜欢篮球而成为朋友；同时，他们也愿意与自己有共同或互补性格的同伴交往，以取长补短、相互帮助。

## 3. 友谊稳定性逐渐增长

处于青春期的高中生，对友谊的维持时间增加了。一方面是因为他们的兴趣爱好已经形成并保持稳定；另一方面是因为高中生心智不断成熟，能够整合信息，处理各自的矛盾并相互宽容。有时，在高中建立的亲密友谊关系会一直持续到成年甚至是整个生命历程中。

## 4. 同伴亲密度增加

青春期友谊关系的双方特别重视亲密的情感联系，亲密性是高中同伴关系的重要特征。这个时期，高中生会对同伴敞开心扉，感觉同伴比家长更理解自己。他们在心理上相互支持，互相分享秘密，默契度很高。同时，共同的兴趣爱好、相同的知识基础、对事情一致的看法也为同伴关系增加了亲密的色彩。

## 5. 小团体现象突出

这个时期，女生大部分时间喜欢和同伴聚在一起聊天，相互倾诉。她们的情感交流丰富，非常注重团体之间的界限，因此团体的规模相对较小和具体；男生相对于女生来说，没有相对明确的团体界限，他们多是通过活动形成团体，有时甚至整个班级的男生就是一个团体。

## 6. 异性交往逐渐增多

相对于初中生来说,高中生对于异性的积极感受显著增加。同伴关系跨越了性别的界限,异性之间友好相处,气氛融洽,矛盾更少。男生女生之间的健康交往有助于培养他们与异性相处的能力,形成良好的行为习惯和完善的人格,有助于其性别角色的确定和社会适应力的增强。但值得注意的是,高中生很难区分爱情与友情,因此需要教师和家长不断地与其交流,进行指导。

### (三) 同伴关系的影响因素有哪些

#### 1. 社会交往能力

有些学生之所以受欢迎,是因为他们具有较强的社会交往能力,他们能迅速适应环境中的各种变化,快速地与环境中的其他人建立关系。他们对于社会交往中的各种因素较为敏感,有良好的交往技巧,很少做出令人反感或者不适宜的行为。而社会交往能力较差的学生由于缺乏社交技巧,往往不能很好地与同伴互动,从而影响其同伴关系。

#### 2. 社会认知能力

如果学生能够了解同伴的观点,并且理解同伴的思想,那么他们在同伴交往中获得成功的概率就很大。而社会认知能力有缺陷的学生在同伴交往中会遇到困难,进而会收到来自同伴的消极评价,阻碍其同伴关系的发展。

#### 3. 家庭因素

来源于父母的家庭因素为学生的同伴关系提供了强有力的情感基础。他们在早期家庭生活中所形成的各种品质和人际交往模式会带到同伴关系中去。父母教育方式作为一个重要的家庭因素,对学生的同伴关系有着至关重要的作用。如果父母是富有情感的,以民主型的教育方式对待孩子的话,就会诱发孩子以友好、热情的方式对待同伴,表现出更多的亲社会行为,成为同伴中较受欢迎的人。

#### 4. 情绪因素

有些学生情绪控制能力较差，他们倾向于将问题外化为攻击性行为，引发同伴之间的矛盾冲突。有些学生经常伴有一些消极情绪，如愤怒、沮丧、羞愧等，会影响其同伴关系的品质。总的来说，常伴有积极情绪的学生感染力较强，其乐观的品质容易吸引其他同学，形成良好的同伴关系。

### (四) 同伴关系如何影响学生适应学校

同伴关系对学生适应学校的影响主要体现在学业适应、情绪适应和行为适应三个方面。

#### 1. 学业适应

学习是高中生的主导活动。被同伴接纳和喜欢的学生，学习成绩较好，他们往往可以解答关键性的问题，和同伴分享学习资源；而被同伴拒绝的学生，学习成绩较差，容易逃课并且退学率较高。

#### 2. 情绪适应

被同伴接纳、有很多亲密朋友的学生往往生活满意度和幸福感等积极情绪较高，而较少有孤独感和焦虑等消极情绪。从同伴关系中得到的依恋和从属的感觉会提高学生的自我价值和自尊，提升个体的情商。

#### 3. 行为适应

良好的同伴关系可以促进学校适应性行为的出现。同伴关系可以提升学生参与学校活动的动机与兴趣，在活动中形成良好的人际关系。良好的同伴关系会增加学生互助等亲社会行为的出现，同时减少破坏、打架等攻击性行为的出现。

## 二、教学目标

- (1) 引导学生了解和评价自己的同伴关系。
- (2) 引导学生了解同伴关系的重要性。
- (3) 引导学生发现和欣赏同伴的优点。

(4) 引导学生掌握形成良好同伴关系的方法, 帮助学生正确处理与同伴之间的关系。

### 三、教学准备

(1) 查阅《大众心理学》等相关心理学书籍和杂志, 了解人际交往中心理效应的种类和作用, 同时了解著名的社会心理学家阿希的印象形成实验, 包括实验过程和实验结果等。

(2) 查阅电影《牛仔裤的夏天》的相关介绍, 并截取一段最能体现友情的电影片段。

(3) 在“滚雪球”环节, 需要事先对学生进行分组, 控制活动时间在10分钟左右。

(4) 提前准备一个小箱子, 将所有同学的名字写在小纸条上放入箱内。

### 四、教学过程

#### (一) 行成于思

##### 1. 教学目的

通过介绍俄亥俄州立大学的仓鼠实验, 引发同学们思考友情的重要性, 以及建立良好的同伴关系的一些原则和技巧。

##### 2. 教学建议

教师可以围绕上述实验研究组织学生进行小组讨论, 在此基础上开始介绍相关知识。

#### (二) 知识介绍

##### 1. 教学目的

通过“科学视窗”这一部分内容的系统学习, 让学生了解什么是同

伴关系，在同伴交往中存在哪些不良心理，建立良好的同伴关系需要哪些技巧，以及我们应如何健康地进行异性交往，帮助学生尽快建立新的友情。

## 2. 教学建议

采用直接教学法，给学生讲解相关知识，为下面的活动训练做准备。同时针对建立同伴关系的技巧和如何进行异性交往展开小组讨论。

### (三) 活动训练

#### ★ 活动一：滚雪球

##### 1. 教学目的

通过“滚雪球”活动，让学生迅速扩大交往范围，对身边的同伴进行更深的了解，形成对同伴的认同和理解，以建立和谐的班级氛围。

##### 2. 教学建议

教师可以在学生全部介绍和重复介绍之后，组织各组最后一名同学向全班同学介绍其小组成员，使同学们不断强化同伴的信息。

#### ★ 活动二：发现他人的优点，真诚地赞美他人

##### 1. 教学目的

通过故事引发同学们对于赞美别人的思考，强化被赞美后的积极感受，促使学生发现同伴的优点，形成对同伴的认同。

##### 2. 活动素材

故事和装满写有学生姓名纸条的箱子。

### 故 事

一个小女孩因为长得又矮又胖，被合唱团的教师排除在合唱团之外，她因此非常伤心，躲在公园里伤心地哭泣。她心想：为什么我不能去唱歌呢，难道我唱歌真的很难听吗？想着想着，她低声唱起歌来，一首接一

首，直到她的嗓子唱得哑了。这时，一个声音传了过来：“唱得真好听啊！你让我度过了一个愉快的下午。”说话的人是一位白发苍苍的老爷爷，他说完就离开了。

多年之后，小女孩长大了，成了著名的歌手。她始终没有忘记当年公园里好心的老爷爷。有一天她又回到了公园，试图寻找那位老人。但是她失望地得知那位老人已经去世了，而令她惊讶的是，直到那一天她才知道老人其实是一位聋人，听不到任何声音。

### 3. 教学建议

每个学生读完自己对其他同学的赞美之后，请被赞美的同学分享他的感受。教师帮助学生总结恰当的赞美的特点，包括赞美要实事求是、发自内心，不要过于空洞，赞美要恰如其分等。

## ★ 活动三：心理学小故事——两只刺猬

### 1. 教学目的

通过两只刺猬的寓言引出“刺猬效应”，引发学生对于如何进行异性交往的思考，让他们准确理解在异性交往中“度”的重要性。

### 2. 活动素材

北方的冬天，随着那一缕残阳在地平线落下，逼人的寒气笼罩了大地的每一个角落。

在远离人烟的草丛中，两只孤苦伶仃的刺猬，在瑟瑟寒风中相依相偎，彼此借助对方那点微弱的体温取暖。一开始，由于距离太近，它们各自的体刺将对方刺得鲜血淋漓。它们彼此以关爱而又无措的目光看着同伴。后来，它们调整了姿势，相互之间拉开了适当的距离，经过几次尝试之后，终于找到了最佳的接触方式，既能惬意地抱团取暖，又能很好地保护对方。

这就是有名的刺猬寓言。教育心理学家根据这一寓言总结出了教育心理学上著名的“刺猬效应”。它是指教育者与受教育者之间的日常相处只有保持适当的心理距离，才能取得良好的教育效果。



### 3. 教学建议

当同学们充分了解寓言的内容之后，教师可以引导全班同学对异性交往问题展开讨论，例如“是否有必要进行异性交往”、“如何看待异性交往”和“异性交往时要注意些什么”。

## (四) 知识拓展

### ★ 拓展一：知识窗——人际交往中的心理效应

#### 1. 教学目的

通过对人际关系中存在的多种心理效应的介绍，使学生充分理解并能在实际交往过程中加以应用。

#### 2. 教学建议

在介绍6种心理效应的基础上，引发学生展开小组讨论，分享在他们的交往过程中是否出现过这些心理效应，以及再次出现时，他们应该如何利用这些效应为建立亲密的友谊服务。

### ★ 拓展二：神奇的“中心特质”

#### 1. 教学目的

通过对阿希印象形成实验的学习，使学生充分理解在印象形成过程中，并不是所有的人格特质都有着同样的分量，其中“热情”和“冷淡”是起着决定性作用的“中心特质”。

#### 2. 教学建议

在介绍完阿希的印象形成实验后，组织学生讨论这一实验带给他们的启示，让学生学会在日常交往中，注意培养自己“热情”的人格特质。

### ★ 拓展三：电影推荐——《牛仔裤的夏天》

#### 1. 教学目的

通过电影介绍，增加学生对于本课的兴趣，并且在课后通过观看电影，



以轻松愉悦的方式巩固本课所学的内容。

### 2. 教学建议

在介绍电影的基本信息之后，可以播放一段电影中最能体现主人公之间深厚友情的片段，使学生对友情产生更深的体会。

## (五) 学以致用 .....

### 1. 教学目的

通过两个课后练习，提供学生在课下锻炼的计划，使他们学会发现他人的优点、赞美他人，思考并掌握倾听的技巧。

### 2. 教学核查与建议

通过课后作业的完成情况，核查学生是否积极思考赞美的意义和倾听的技巧，以及对于它们的应用情况。

## 五、教师札记

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 授课班级：\_\_\_\_\_ 地点：\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---