

## 目 录

第一课 我的自画像.....	1
第二课 心情调色盘.....	5
第三课 计划让学习事半功倍.....	9
第四课 学会自制，拒绝干扰.....	13
第五课 呵护友谊之树.....	17
第六课 三人行，必有我师.....	21
第七课 男生女生大不同.....	26
第八课 请你信任我.....	31
第九课 化干戈为玉帛.....	35
第十课 良好的开端.....	39
第十一课 班级是我家.....	43
第十二课 我的假期攻略.....	47



## 第一课 我的自画像



### 课程背景

### 学情分析

小学时期是个体自我意识迅速发展的阶段，此时学生开始认真地审视自我，并对自己形成一定的评价，从而影响他们的行为。学生在小学阶段，自我意识发展时期的主要任务是全面了解自己，正确认识自己，形成“我是一个什么样的人”的概念。四年级的学生已经能够认识自己的外貌特征，简单概述自己的性格特征，兴趣爱好等，但这样还远远不够。随着年龄的增长，学生越来越看重自己在他人眼中的样子以及他人的评价。甚至在人际交往过程中，由于过度看重别人对自己的评价，一味压抑自己的真实感受和情绪去迎合他人，久而久之就会引发一系列的心理问题。学生对自己的认识影响着对自己的评价，认识不清楚，认识较片面，评价正确性也不会高。所以引导学生正确地、全面地认识自己是非常重要的。

### 设计意图

自我认知也叫自我意识，或叫自我，是个体对自己存在的觉察，包括对自己的行为和心理状态的认知。这个认知包含自己对自己的认识 and 他人对自己的认识。自我意识是健康人格形成与发展的基础，对个体的成长具有深远的意义。

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出，在小学的中段，心理健康教育的内容之一是要帮助学生了解自我和认识自我。本课主题体现了这一教育内容。

本课通过情境故事、游戏、体验性活动、小调查等，让学生了解“别人眼中的我”；通过别人的评价和自我的觉察，形成对自己的全面的认识，从而更好地接纳和认同自己。

### 理论背景

哈特曼认为自我意识主要包括三种心理成分：自我认识、自我体验和自我监控。其中自我认识是基础，决定着自我体验的好坏，而自我认识和自我体验又影响着自我监控。

小学中年级是学生形成自我意识的重要时期，自我意识培养的首要任务就是帮助学生正确、客观地了解自我，认识自我。学生的自我意识是对自己身心状况以及周围事物关系的认识和体验，它是影响人行为的最重要因素，关系到学生现在与今后如何对待自己，是否相信自己的潜力，能否充分发挥自己的潜能，能否对自己有较好的期望，追求成功与幸福生活的动力如何等方面，也是学生能否积极对待生活、对待他人的内在依据，是健康人格形成的基础。因此，在小学阶段对学生进行适当的自我意识方面的引导，在其成长过程中是很有必要的。



### 教学目标

1. **认知目标：**通过情境故事、绘画等体验性活动，能从“自己和别人眼中的我”中更全面地认识自己。

2. **情感目标：**在活动中，认识到每个人都有优点和缺点，能够正确客观地看待自己，更好地

接纳进而认同自己。

**3. 行为目标：**在故事、绘画、交流、分享、讨论等体验活动中，体会到被认同和被欣赏的喜悦，懂得欣赏和尊重他人。



### 教学重难点

**教学重点：**认识自己眼中的自己和别人眼中的自己。

**教学难点：**通过别人的评价总结自己的优点，明确自己的不足。



### 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**PPT、方块纸若干、水彩笔或者彩铅若干、学生分组（6~8 人为宜）。



### 教学过程

#### 心情小故事

**问题回应：**

可以从以下几个方面介绍：

**性格特点：**活泼、开朗等；**兴趣爱好：**运动、美术；**转学原因：**父母工作的变动；**我想说的话：**我会和同学好好相处，我对班级的期待等。

**教学建议：**时间 5 分钟

在教学这部分时，教师应让学生充分地阅读故事内容，引导学生充分理解笑笑即将转学时，笑笑的心情可能是什么样的。如果你是笑笑，你会从哪些方面去做介绍？比如在笑笑眼中，她自己是什么样的，有什么优点和缺点呢？引导学生初步理解到，认识自己可以从“别人眼中的我”和“自己眼中的我”出发去思考。并且“自己眼中的我”和“别人眼中的我”可能是不太一样的。

教师随机抽取学生分享，在分享的过程中个别学生的发言容易主观化和片面化，教师要注意引导，对于起哄的学生要注意及时制止，营造尊重、包容、和谐的课堂氛围。

#### 心灵活动场

##### 活动一 画一画我

**教学建议：**时间 15 分钟

1. 教师要创设良好的氛围，引导学生大胆地画自己的样子。鼓励学生对自己作出中肯的评价。
2. 在绘画前，教师要向学生说明绘画不要求绘画技巧，不需要考虑配色、比例等。学生们只需要按照自己的意愿来选择颜色进行表达。
3. 别人在分享自己的画的时候，组内其他同学要安静地听别人的分享内容，不吵闹，不讽刺。

##### 活动二 画一画他（她）

**问题回应：**

在我眼中，你是一个开朗的、乐于助人的、负责任的人。

**教学建议：**时间 10 分钟

1. 教师在第一个活动的良好氛围下，强调画其他人的画像的时候，要尊重他人，不乱涂乱画；

在写对他人的印象的时候尽量用积极的词语。

2. 引导学生体会在看到他人对自己的印象或者评价时的心理感受。

### 活动三 自我探索

**教学建议：**时间 8 分钟

教师鼓励学生将同学的评价和父母的评价中自己觉得最骄傲的部分画出来，大胆画出全新的自己。同时，可以把想对这个全新的自己说的话写在旁边，作为对全新的自己的鼓励和赞赏。完成后，在下一心理课上做展示。说一说这个全新的自己跟之前自己认识到自己有什么不一样的地方？你最喜欢全新的自己哪方面？最后可以把自己的全新的自画像在班级相应区域做展示。从而让学生在展示中体会到欣赏和接纳自我带来的快乐和自信。

#### 暖心小互动

该部分为课后拓展活动，可以把自己的自画像带回家给爸爸妈妈看看，听爸爸妈妈讲讲在他们眼中自己是什么样的人，在自己的成长经历中又有哪些趣事，丰富和完善自己对自己的认识。在爸爸妈妈评价的基础上可以把自画像再改动或者重新画一画，自己看看又会有什么发现。教师可以组织学生下一次课时将自画像带到班级展示。



#### 教学资源

##### 故事

### 一斤米的价值

一个青年向一位禅师求教。

“大师，我有一件事不明白，它使我整夜睡不好觉，也使我很迷惘，希望您能给我指出一条光明的道路。”青年很虔诚地说。

禅师没有说话，青年继续说道：“有人赞我是天才，将来必有一番作为；也有人骂我是笨蛋，一辈子不会有多少出息。依您看呢？”

“你是如何看待自己的？”禅师反问。

青年摇摇头，一脸茫然。

禅师说道：“譬如同样一斤米，用不同眼光去看，它的价值也就迥然不同。在炊妇眼中，它不过做两三碗米饭而已；在农民看来，它最多值一元钱罢了；在卖粽子的人眼中，包扎成粽子后，它可卖出三元钱；在制饼干者看来，它能被加工成饼干，卖五元钱；在味精厂家眼中，它可提炼出味精，卖八元钱；在制酒商看来，它能造酒，卖四十元钱。不过，米还是那斤米。”禅师顿了顿，接着说：“同样一个人，有人将你抬得很高，有人把你贬得很低，其实，你就是你。你究竟有多大出息，取决于你到底怎样看待自己。”青年豁然开朗，原来每个人都有自己不同的价值。平庸者的最大价值是平庸，卓越者的最大价值是卓越。道理很简单，就看自己如何看待自己。

## 心理学理论

### 自我意识的产生与发展

自我认知(self-cognition)指的是对自己的洞察和理解,包括自我观察和自我评价。自我观察是指对自己的感知、思维和意向等方面的觉察;自我评价是指对自己的想法、期望、行为及人格特征的判断与评估,这是自我调节的重要条件。

自我认知也叫自我意识,或叫自我,是个体对自己存在的觉察,包括对自己的行为和心理状态的认知。在心理学中关于自我认知有许多的解释和理论,包括有弗洛伊德、埃里克森、皮亚杰等。1939年哈特曼发表《自我心理学和适应问题》,标志着自我心理学的成立。

自我意识主要包括三种心理成分:

#### 1. 自我认识

自我认识是主观自我对客观自我的认识与评价,自我认识是自己对自己身心特征的认识,自我评价是在这个基础上对自己作出的某种判断。正确的自我评价,对个人的心理生活及其行为表现有较大影响。如果个体对自身的估计与社会上其他人对自己客观评价距离过于悬殊,就会使个体与周围人们之间的关系失去平衡,产生矛盾,时间久后,将会形成稳定的心理特征——自满或自卑,将不利于个人心理上的健康成长。自我认识在自我意识系统中具有基础地位,属于自我意识中“知”的范畴,其内容广泛,涉及自身的方方面面。对我们进行自我认识训练,重点放在三个方面:第一,让学生能认识到自己的身体特征和生理状况。第二,认识到自己在集体和社会中的地位及作用。第三,认识到内心的心理活动及其特征。自我评价是自我意识发展的主要成分和主要标志,是在认识自己的行为和活动的基础上产生的,是通过社会比较而实现的。由于我们自我评价能力不高,往往不是过高就是过低,大多属于过高型。因此,要提高我们的自我评价能力,你就应学会与同伴进行比较,通过比较作出评价。你还应学会借助别人的评价来评价自己,学会用一分为二的观点评价自己。由于自我评价是自我认识中的核心成分,它直接制约着自我体验和自我调控,所以,我们进行自我意识训练,核心应放在自我评价能力的提高上。

#### 2. 自我体验

自我体验是主体对自身的认识而引发的内心情感体验,是主观的我对客观的我所持有的一种态度,如自信、自卑、自尊、自满、内疚、羞耻等都是自我体验。自我体验往往与自我认知、自我评价有关,也和自己对社会的规范、价值标准的认识有关,良好的自我体验有助于自我监控的发展。对我们进行自我体验训练,就是让我们有自尊感、自信感和自豪感,不自卑,不自傲,不自满,随着年龄增长让我们懂得做错事感到内疚,做坏事感到羞耻。

#### 3. 自我监控

自我监控是自己对自身行为与思想言语的控制,具体表现为两个方面:一是发动作用,二是制止作用,也就是支配某一行为,抑制与该行为无关或有碍于该行为进行的行为。进行自我认知、自我体验的训练目的是进行自我监控,调节自己的行为,使行为符合群体规范,符合社会道德要求,通过自我监控调节自己的认识活动,提高学习效率。提高我们自我监控能力,重点应放在促使一个转变上,即由外控制向内控制转变。我们自我约束能力较低,常常在外界压力和要求下被动地从事实践活动,比如只有教师要求做完作业后检查,你才会进行检查。针对这种现象,你应该学会如何借助外部压力,发展自我监控能力。

## 第二课 心情调色盘



### 课程背景

### 学情分析

小学四年级阶段是学生情感、情绪的突发期。学生的自我意识正处在形成阶段，他们对事物有了自己的观点和看法，并且总是固执地认为自己才是对的。这时学生的心灵成长到了一个剧变期，一旦处理不好，就会造成学业、家庭关系上全方位的巨大影响。学生的烦恼并不仅仅在于玩具、衣服、发型等外在因素，更在于缺少成人的理解和尊重。当学生真正得到理解和尊重之后，他（她）的一切消极、叛逆的情绪都会消失。

### 设计意图

从心理学角度来讲，面对学生表现出来的悲伤或软弱，教师一定不要呵斥，应该让学生尽情地发泄心中的郁闷，只要学生发泄够了，自然会恢复心情的平衡。如果学生需要帮助，教师应该及时安慰，用相同的心理去感受孩子的情绪，努力引起学生的情感共鸣，从而缓解学生的不良情绪。允许学生适度地表达自己的情绪，是缓解学生情绪的一个重要途径。《中小学心理健康教育指导纲要》中指出“鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理”。本课通过情境故事和游戏活动，引导学生认识到每个人都有各种各样的情绪，能准确察觉自己或者他人的情绪，并且学会一些处理自己情绪的方法，做到利己利人。

### 理论背景

依据人本主义心理学家马斯洛需要层次理论，人的需求可分为生理上的需求，安全上的需求，情感和归属的需求，尊重的需求，自我实现的需求。某层需求被实现后，另一层需求才会出现。在多种需求未得到满足前首先要满足迫切需要，该需要满足后，后面的需要才显示出其激励作用。由此可见，当孩子在学习与生活中出现情绪管理问题，认定自己在一些方面没有得到满足，尤其是当学生没有感受到被尊重，没有信心时，便不可能有动力去发挥自我实现的创造力和主动性，便不可能在学习与生活的各个方面展示自我、追求进步。

小学生的年龄与心理处于埃里克森所言的勤奋感对自卑感的心理发展阶段。遇到竞争，体验到成功，获得满足，竞争意识便会进一步加强，如果失败了，就会体验到无能感，对以后的生活期望都不高，没有合适的情绪认识和情绪宣泄，对孩子勤奋感和能力信任感的形成都是有害的。这一阶段的孩子通过勤奋学习去获得社会和学习技能，获取自信受挫而出现情绪问题，又得不到疏导，没有进行恰当的情绪管理将会令孩子变得自卑，无益于成长。



### 教学目标

**1. 认知目标：**通过情境故事和分享活动，能认识到每个人都会有各种各样的情绪，能够初步觉察和识别自己、他人的情绪。

**2. 情感目标：**通过表演、分享和体验活动，学会适当表达自己的情绪，掌握一定的情绪调适的方法。

3. 行为目标：通过表演、分享、体验等活动，体会到觉察和调适情绪在人际交往中的重要作用。



### 教学重难点

觉察他人和自己的情绪，掌握基本的宣泄不良情绪的方法，帮助自己和他人保持快乐的情绪。



### 教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体辅导室。

课前准备：PPT、抽题箱、印有调色盘的卡纸若干（班级每人一张）、学生分组（6~8 人为宜）。



### 教学过程

#### 心情小故事

问题回应：

换个角度看问题。

教学建议：时间 8 分钟

在教学时应该让学生充分阅读这则故事。

故事需要老师引导学生，在生活中对于同样一件事，我们需要从不同的角度去看，不同的角度会带给我们不同的情绪体验。

#### 心灵活动场

##### 活动一 情绪猜猜猜

教学建议：时间 10 分钟

为了增加活动的趣味性，可以建立相应的加分规则，每一个小组选取一个代表来表演，其他组来猜。第一个猜中的小组可以加分。一节课结束，分数高的组可以有奖励。

在教学时，关键在于让学生热身并且感知到情绪的多样和多变，另外教师注意引导表演和观看的学生能够及时觉察自己，发现不同情绪带来的身体反应，还可以引导学生察觉情绪是可以被观察到的。在学生表演时，不要求表演得逼真，而是引导学生观察，通过观察猜出表演者的情绪。在教学中，还要引导学生感知到情绪的多变，以及这些情绪产生的原因，为教学下一个环节做准备。

##### 活动二 心情调色盘

教学建议：时间 15 分钟

这个环节的活动，教师需要创设良好的氛围，让学生去分享自己的情绪小故事，学生在分享的过程中会重新体验到当时的情绪。有的学生会分享自己的积极情绪，有一部分学生会分享自己的消极情绪。要注意对分享消极情绪的学生的关注和引导。

引导学生尽可能多地分享调节情绪的方法，并且在黑板上做总结。

最后可以引导学生用总结出来的方法，宣泄和调适自己的负面情绪。

### 暖心小互动

这部分是课后拓展活动，需要孩子跟父母充分交流。在交流过程中，孩子可以分享一下自己的情绪小故事，讲讲自己在经历这件事情时自己的情绪和处理方法，与父母分享自己的积极情绪体验，也请父母给自己一点建议和方法帮助自己处理负面情绪。

同时也请父母跟自己分享一下他们的情绪故事，收集父母处理负面情绪的方法。

在这个环节的教学背后，教师需理解的是，在生活中，学生的情绪反应模式大多是从家庭成员身上习得的，会因为从小和父母互动而慢慢形成自己不同的情绪表达方式，而情绪的表达会受知识性、目的性和表达策略的影响。教师在辅导有情绪障碍的学生时，可以和其父母多交流，多了解学生的家庭情况。如有的孩子会因为索要玩具不成而满地打滚，因为他们认为这种方式可以达到目的，家长是否曾经在孩子表现出这种行为时做过退让；有的孩子遇到挫折就大哭大闹，家人是否也有过因此满足孩子要求的情况等。

在教学中，辅导学生的不良情绪时，要善于发现班上哪些学生容易出现情绪过激行为，要重点了解和分析，和家长共同制订目标，才能真正达到效果。



### 教学资源

#### 资料

### 情绪表达的原则

小学阶段是人生的情绪情感发展变化相对明显的阶段。在日常学习和生活中，小学生容易受周边事物的影响和支配，特别容易受班级同学、教师、家长的影响，容易激动，情绪变化幅度大。本课旨在让学生认识和了解情绪，接纳自己的情绪，区分积极情绪和消极情绪，同时让学生学会合理表达自己的情绪，保持健康快乐的心情。

在儿童发展心理学中，情绪表达规则是研究的热点。情绪表达规则包含情绪表达知识、情绪表达目标和情绪表达策略。情绪表达知识研究在日常学习生活和社会交往过程中，个体内部心理情绪体验与外部情绪所表现出来的偏差；情绪表达目标考察自我保护目标和社会定向目标发展的预测指向性；情绪表达策略考察情绪表达规则发展过程中解决问题所运用的不同策略的发展特点，包括平静化策略、掩饰策略、弱化策略和夸大策略。

表达情绪的六项原则如下：

1. 时限性原则。要求表达情绪要选择恰当的时间。
2. 承受性原则。每个人的心理承受能力是不同的，因此我们在处理问题时不能机械地一视同仁。
3. 就事论事原则。要求所表达的情绪与激起你情绪的事件内容一致。
4. 同水平原则。表达情绪的强度尽量与引起情绪的刺激强度相吻合，不可因芝麻点小事而大怒不止，也不要对原则性问题轻描淡写。
5. 无伤害原则。要求表达情绪时既不要伤害到自己，也不要对他人、环境造成伤害。
6. 成长性原则。通过表达情绪，促成问题的解决和事态向好的方面转化。

### 不合理信念的特点

情绪 ABC 理论是由美国心理学家埃利斯创建的。就是认为激发事件 A 只是引发情绪和行为后果 C 的间接原因，而引起 C 的直接原因则是个体对激发事件 A 的认知和评价而产生的信念 B (belief 的第一个英文字母)，即人的消极情绪和行为障碍结果 (C)，不是由于某一激发事件 (A) 直接引发的，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的不合理信念 (B) 所直接引起。不合理信念也称为非理性信念。

依据 ABC 理论，分析日常生活中的一些具体情况，我们不难发现人的不合理观念常常具有以下三个特征：

#### 1. 绝对化的要求

是指人们常常以自己的意愿为出发点，认为某事物必定发生或不发生的想法。它常常表现为将“希望”“想要”等绝对化为“必须”“应该”或“一定要”等。例如，“我必须成功”“别人必须对我好”等等。这种绝对化的要求之所以不合理，是因为每一客观事物都有其自身的发展规律，不可能以个人的意志为转移。对某个人来说，他不可能在每一件事上都获成功，他周围的人或事物的表现及发展也不会依他的意愿来改变。因此，当某些事物的发展与其对事物的绝对化要求相悖时，他就会感到难以接受和适应，从而极易陷入情绪困扰之中。

#### 2. 过分概括的评价

这是一种以偏概全的不合理思维方式的表现，它常常把“有时”“某些”过分概括化为“总是”“所有”等。用埃利斯的话来说，这就好像凭一本书的封面来判定它的好坏一样。它具体体现在人们对自己或他人的不合理评价上，典型特征是以某一件或某几件事来评价自身或他人的整体价值。例如，有些人遭受一些失败后，就会认为自己“一无是处、毫无价值”，这种片面的自我否定往往导致自卑自弃、自罪自责等不良情绪。而这种评价一旦指向他人，就会一味地指责别人，产生怨怼、敌意等消极情绪。我们应该认识到，“金无足赤，人无完人”，每个人都有犯错误的可能性。

#### 3. 糟糕至极的结果

这种观念认为如果一件不好的事情发生，那将是非常可怕和糟糕的。例如，“我没考上大学，一切都完了”“我没当上处长，不会有前途了”。这种想法是非理性的，因为对任何一件事情来说，都会有比之更坏的情况发生，所以没有一件事情可被定义为糟糕至极。但如果一个人坚持这种“糟糕”观时，那么当他遇到他所谓的百分之百糟糕的事时，他就会陷入不良的情绪体验之中，而一蹶不振。

因此，在日常生活和工作中，当遭遇各种失败和挫折时，要想避免情绪失调，就应多检查一下自己的大脑，看是否存在一些“绝对化要求”“过分概括化”和“糟糕至极”等不合理想法，如有，就要有意识地用合理观念取而代之。

## 第三课 计划让学习事半功倍



### 课程背景

### 学情分析

本主题属于小学四年级适应板块的内容。小学中年级学生在学习和生活适应性方面有了很大变化，他们开始变得自主、主动和更愿意去探究更广的知识体系。然而，小学阶段的学生由于年龄的特点，自制力比较弱，常沉溺于个人趣味，对时间重要性的认识缺乏切身体会，很多时候表现出无节制的娱乐，做事拖拉，缺少时间感；没有制订学习计划的意识，缺乏时间管理的方法，以致形成不良的习惯。引导学生学会制订学习计划，更合理地安排自己的时间就显得十分必要。

### 设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》里明确要求在小学中年级阶段要帮助学生“增强时间管理意识”。本课体现了这一主题。

本课通过情境故事、游戏及体验性活动，一方面让学生认识到制订学习计划，合理利用时间的重要性；一方面初步引导、帮助学生掌握制订计划的方法，养成良好的学习和生活习惯。

### 理论背景

#### 时间管理的帕累托原则

这是由 19 世纪意大利经济学家帕累托提出的。其核心内容是生活中 80% 的结果几乎源于 20% 的活动。因此，要把注意力放在 20% 的关键事情上。

根据这一原则，我们应当对要做的事情分清轻重缓急，进行如下的排序：

- A. 重要且紧急的事情必须立刻做。
- B. 紧急但不重要的事情只有在优先考虑了重要的事情后，再来考虑这类事。
- C. 重要但不紧急的事情只要是没有前一类事的压力，应该当成紧急的事去做，而不是拖延。
- D. 既不紧急也不重要的事情有闲工夫再说。



### 教学目标

1. **认知目标：**认识到制订科学合理的学习计划的重要性。
2. **情感目标：**掌握科学制订学习计划的方法，提升自己时间管理的能力。
3. **行为目标：**学会计划自己的学习和生活，享受丰富多彩的学习和课余生活。



### 教学重难点

体验和感受到学会科学计划和安排自己的学习任务的重要性，掌握制订计划的方法，提升自我管理能力。



## 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**PPT、学生分组（6~8 人为宜）。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

小美的秘诀：珍惜时间、完成学习任务的速度很快、小美很有计划等。

**教学建议：**时间 5 分钟

教师引导学生充分阅读情境故事，引导学生结合自己的实际情况，随机邀请学生做分享。要注意强调个体差异性，引导学生学会尊重他人的意见。

为了提升趣味性，也为了更好地贴近学生的实际，也可尝试其他导入方法：

1. 视频导入。可以搜集一些反映学生学习和生活缺乏计划而忙乱或者一些培训班门庭若市的场景等的视频，引入本主题，更直观地呈现学生多样的课余生活。

2. 活动导入。课前可以让学生将自己在生活和学习中是否因缺乏计划和安排而忙乱的情况写在小纸条上。主题导入的时候教师随机抽取小纸条，并分享其中的内容。这样更贴近学生生活，更能引起学生共鸣。也可以在阅读了情景故事后请学生现场分享自己的相关故事。

### 心灵活动场

#### 活动一

#### 计划大评比

**教学建议：**时间 15 分钟

四年级的学生对于计划的意识不会太强，他们的时间感也相对差一些。教师在引导的时候可以充分发挥自己的榜样示范作用，可以给学生看看自己在生活和学习中如何做的计划，做了计划以后自己的感受和完成事情的效率和效果如何，以激起学生的好奇心。在教学时，教师要让每一个学生都可以进入到探究活动中，启发学生认真思考，鼓励学生大胆展示和提出自己的意见和建议。

为了增加学生的参与感，教师可以在课前搜集一些同学们做的计划，在这个环节进行展示。有些学生的计划可能并没有以书面的形式呈现，教师可以请这些同学来分享一下自己的想法，提升学生参与讨论的兴趣。讨论的重点在展示每个同学的计划的同时，讨论每个计划的优点在哪里。教师做提炼和总结。

#### 活动二

#### 我来说一说

**教学建议：**时间 10 分钟

在前两个环节的基础上，教师有意识地引导学生制作出一个比较合理和有执行力的计划表。然后在小组内看看同伴的计划表，大家又有哪些发现，引导组内成员相互提一些建议。

### 暖心小互动

这个环节是课外拓展任务，旨在与父母或者其他长辈去沟通关于制订计划的一些方法和技巧。教师要鼓励学生多跟家长和师长交流，收集更多制订计划的方法，提升学生制订学习计划的意识，丰富学生制订计划的方法和技巧，最后提升时间管理的能力。

在与父母讨论的过程中，还可以让学生搜集一下家长在工作和生活中都用到了哪些时间管理的工具，搜集好以后可以跟班上的同学交流。



### 教学资源

#### 故事

#### 价值 25 000 美元的时间管理方法

20 世纪初，一个名叫艾维·李的人给伯利恒钢铁公司（Bethlehem Steel Company）的创办人施瓦布（Charles Schwab）写了一封信。他在信中说：“施瓦布先生，我现在想给您推荐一种绝佳的时间管理方法。请试用三个月然后按照您的估价给我的几个点子回寄一张支票。如果一文不值，您也就用不着给我回寄任何东西了。”

三个月后，施瓦布给他寄去了一张金额为 25 000 美元的支票。艾维·李价值 25 000 美元的秘密究竟是什么样子呢？其实它们并不神秘，但却是简单有效的。

1. 每天列出一张数目为十项左右的待办事项清单。
2. 按照优先度，给这些任务排出先后次序，从 1 到 10。
3. 从第一项任务开始，依次按照顺序处理所有代办事项。
4. 万一没有完成，不要紧，因为至少你已经把最重要的事情办好，其余的事情留给明天又有何妨？

**故事感悟：**首先我们要有工作的计划，可能是一天的、一个星期的、一个月的、一个季度的、半年的、一年的、三年的、五年的、甚至是一生的，也就是说我们必须知道自己要做什么；然后，依据事情的轻重缓急，进行排序，采用这种分类方法可以使我们在计划的基础上明晰自己的工作目标；最后，逐一地完成工作。这是一种很好的把握自己的时间，成为高效的时间管理者的方法。当然，最重要的是要有积极工作的心态和在第一时间行动的态度。

### 心理学理论

#### 时间管理的其他方法

我国有句古话“凡事预则立不预则废”，意思是不管做什么事，如果有计划就容易做成。在做计划过程中，我们有很多的方法和技巧。

#### 制订科学合理的计划的具体方法：

1. 将要做的事情进行罗列。
2. 将要做的事情根据帕累托原则分清先后顺序。
3. 要具有灵活性。每天都要预留一部分灵活时间来应对各种打扰和无法预期的事情。
4. 给每一件事情加一个完成期限。

5. 遵循你的生物钟。你办事效率最佳的时间是什么时候?将优先且重要的事情放在最佳时间去做。

6. 不要想成为完美主义者。偶有计划没有完成也属于正常现象，主要要搞清楚没有完成的原因，以便后期加以调整。

7. 学会说“不”。一旦确定了哪些事情是重要的，对那些不重要的事情就应当说“不”。

8. 奖赏自己。即使一个小小的成功，也应该庆祝一下。

## 第四课 学会自制，拒绝干扰



### 课程背景

### 学情分析

在小学四年级，由于学生的脑部发育不完善，专注时间不够，情绪控制能力不足，在完成学习任务的过程中常常出现走神或者经受不住“玩儿”的诱惑的情况，并且情绪管理能力差。这些情况的频繁出现会影响学生的人际关系和学习效率，不利于学生养成良好的学习习惯，提升自我管理能力的。

### 设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》里明确要求在小学中年级，心理健康教育的主要内容要帮助学生初步培养学生的学习能力。小学阶段正是自我控制发展和完善的重要阶段。并且在这个阶段，自我控制力包含：自觉性、坚持性、计划性、自制力和自我延迟满足。在小学4~5年级，是培养学生自我延迟满足能力的关键期。

本课通过活动、分享讨论等，引导学生思考如何提升自己的自制力。通过带领学生进行“自制力打卡活动”，让学生发现自制力在自己的学习中带来的便利，在这个活动中学会一些提升自制力的方法，高效学习，健康生活。

### 理论背景

自制力是一种控制和约束自己情绪的能力。根据心理学的研究：人格是一个复杂的结构系统，自我系统处于人格的核心位置，自我系统由自我认知、自我体验和自我控制三个子成分组成，其中自我控制是自我系统的核心。自我控制是自我意识的高级阶段，是个人为了实现某一目标，自觉地选择目标，制订计划，在没有外界监督的情况下，抑制冲动和诱惑、延迟满足，控制行为的执行的综合能力。自我控制对于个体成功地适应社会相当重要，是个体形成和谐人格的必要条件和根本保证。

自制力的培养可从上述自觉性、坚持性、计划性、自制力和自我延迟满足等几方面入手。充分发挥孩子身边的家长和老师的榜样示范作用，利用多种方式（如名言、故事等）引导孩子认识到自制力在生活和工作中的作用，疏导不良情绪，科学地制订计划并执行，在坚持计划的过程中能够觉察自己的需要并合理、适时地满足自己的需求。积极地培养自己的自制力。



### 教学目标

**1. 认知目标：**认识学习和生活中遇到的一些现象如“走神、情绪控制力差、经受不住诱惑等”跟自制力有关，明白提升自制力的重要性。

**2. 情感目标：**通过本课的学习和活动打卡，体验到自我控制的愉悦感。并且愿意持续地提升自己的自制力。

**3. 行为目标：**学会一些在学习中控制自己的方法，并且运用到自己的学习和生活中，进而培养自己良好的学习习惯，提升自己的学习管理能力。



## 教学重难点

让学生在认识上意识到自制力对于提升学习效率和培养良好的学习习惯的重要性,进而学会一些提升自制力的方法,并运用于自己的学习和生活,体验自制力带给生活和学习的便利。



## 教学准备

**课时:** 1 课时。

**场地:** 教室或团体辅导室。

**课前准备:** PPT、学生分组(6~8人为宜)。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应:**

1. 我也会觉得烦恼,做作业的时候老是想着自己喜欢的动画片,本来想快地写作业,但是眼睛又盯上了房间里的玩具,作业写不完,还被妈妈骂。
2. 如果航航是我的好朋友,我会让他贴一张醒目的便条在书桌上,提醒自己不要胡思乱想。

**教学建议:** 时间 8 分钟

教师带领学生充分阅读材料,然后组织学生开展自由讨论,请几名同学分享自己在自制力方面的困扰。教师进行正面引导,让学生初步认识自制力在学习和生活的重要作用。

### 心灵活动场

#### 活动一

#### 议一议

**教学建议:** 时间 10 分钟

为了让此环节更生动有趣,学生更有代入感,教师可以提前收集一些学生生活中不能自制的视频,在此环节播放给学生看。同时进行解说和引导,而后组织学生分小组进行讨论。通过对故事或者情景的分析结合自己的亲身经历,分享自己是如何控制自己的。小组搜集一些方法,最后在全班进行分享。教师进行总结。

#### 活动二

#### 自制力大挑战

**教学建议:** 时间 10 分钟

此环节在课堂上可以由每个小组推荐产生“挑战项目”,再由班级投票最终确定。每个人至少报名参与一个项目的挑战。

打卡计划设计为成 7 天或者 21 天。因为有心理学研究表明“重复一个行为 21 天就会养成习惯”。

为了让此活动更具有趣味性,教师可以提前设计好“挑战卡”,也可以让学生在这个环节现场设计、评选等。发放打卡的印章之类的小物品。在挑战活动进行过程中,适时地督促学生尽可能完成。

在挑战结束的那一节心理课堂,为圆满完成打卡任务的同学奖励一些奖品。并且请在打卡过

程中坚持得很好的同学分享一些在这个活动中的感受和能坚持下去的经验。在中途就放弃了的同学也分享一下自己的感受，找找自己坚持不下去的原因是什么！

### 暖心小互动

这个部分是课堂活动的拓展和延伸。内容是听爸爸妈妈讲讲他们知道的关于自制力的故事或者分享他们自己的经历。这个部分可以很好地为学生起到榜样和示范作用，并且也可以加强家长和孩子的联系，进一步强化家校共育的理念。



### 教学资源

#### 故事

#### 卧薪尝胆

春秋时期，吴越两国相邻，经常打仗，有次吴王领兵攻打越国，被越王勾践的大将灵姑浮砍中了右脚，最后伤重而亡。吴王死后，他的儿子夫差继位。

公元前 497 年，两国在夫椒交战，吴王夫差带兵攻打越国，誓报杀父之仇。吴国大获全胜，越王勾践被迫退居到会稽。吴王派兵追击，把勾践围困在会稽山上，情况非常危急。

此时，勾践听从了大夫文种的计策，准备了一些金银财宝和几个美女，派人偷偷地送给吴国太宰，并通过太宰向吴王求情，吴王最后答应了越王勾践的求和。

但是吴国的伍子胥认为不能与越国讲和，否则无异于放虎归山，可是吴王不听。

越王勾践投降后，被迫和妻子一起前往吴国。他们夫妻俩住在夫差父亲墓旁的石屋里，每天做着看守坟墓和养马的事情。

夫差每次出游，勾践总是拿着马鞭，恭恭敬敬地跟在后面。吴王生病时，他在床前尽力照顾。吴王看他这样尽心伺候自己渐渐地对勾践放松了警惕，最后就允许他返回越国。越王勾践回国后，决心洗刷自己在吴国当囚徒的耻辱。为了告诫自己不要忘记自己所受的屈辱，他每天睡在坚硬的草柴上，还在房间里吊一颗苦胆，每天都要品尝一下，为的就是要让自己记住教训。经过十年的隐忍与艰苦奋斗，越国变得国富兵强，于是越王亲自率领军队进攻吴国，大获全胜，吴王夫差羞愧得在战败后自杀。后来，越国又趁胜进军中原，成为春秋末期的一大强国。越王勾践就是靠强大的自制力在战败时忍受了许多的屈辱，换来了越国战败后休养生息的机会。待越国国力强盛，才有了跟吴国一决高下的机会！

### 心理学理论

自制力是一种控制和约束自己情绪的能力。神经生理学家告诉我们，理性思维与情绪行为在脑中是有部位分工的。人们的行为既受理性指导，又受当时情绪状态的影响。这种影响有好的，也有坏的，程度上也有强有弱。如果没有自制力，听任情绪自由行事，这种情况下自我行为管理则是不可能的。只有增强自制力，才能迫使自己去执行已经采取的决定，战胜对抗的干扰，如恐惧、懒惰，抑制感情的激动，使人忍耐、克己。

科学试验研究发现，人的自制力就像肌肉的力量一样是有上限的，当超过这个上限后，人的行为就完全失控。

运用“自制力有限原理”，达特茅斯学院的 J·A·Richeson 和普林斯顿大学的 J·N·Shelton 发现在和别人打交道的过程中也是需要意志力的，尤其是在一些敏感问题上。他们让白人和黑人先讨论一会儿种族问题，然后再让他们进行自制力测试。在这个测试中，测试者被要求念字的颜色和意义不同的表示颜色的字，比如用红色的笔书写的“黄”字。他们发现，那些参与了种族讨论的测试者在测试中的表现远远不如没有参加过讨论的。因为在种族讨论的过程中，测试者的情绪被激发，在测试的时候，这部分测试者需要自制力去克制自己的情绪以避免对测试带来影响。这一结果也充分说明在人际交往过程中是需要自制力的。

除了讨论自制力的上限问题，研究最多的是自制力在个体成长过程中的作用。这就不得不提到经典的斯坦福大学“棉花糖实验”。在这个实验中，小孩子可以选择一样奖励(可以是棉花糖，也可以是曲奇饼、巧克力等)，或者选择等待一段时间直到实验者返回房间(通常为 15 分钟)，得到相同的两个奖励。

在后来的研究中，研究者发现能为偏爱的奖励坚持忍耐更长时间的小孩通常具有更好的人生表现，如更好的 SAT 成绩、教育成就、身体质量指数以及其他指标。

自制力是一种意志力，是自尊、自爱、自重的表现，它能使我们选择行为的最佳方案，顺利通过一个个岔路口，并始终沿着正确的方向前进。

自制力对于增进生理和心理健康，也有重大作用。不能进行情绪控制和行为控制的人，是不会有健康的身心的。为了提高自制力，可采用以下六种方法：

### 1. 转移注意法

就是在受到不好的刺激时，可以先想点或干点别的。如俄国著名作家屠格涅夫劝人在吵架将要发生时，必须把舌头在嘴里转上 10 个圈。

### 2. 心理暗示法

如林则徐用“制怒”条幅自控，苏轼以“忍小忿而就大谋”的词句自勉，以使自己在遇到不良刺激时，保持良好的心境。

### 3. 回避刺激法

当遇到可能使自己失去自制力的刺激时，应竭力回避。如隔壁有人骂我，我不侧耳去听，而是外出散步。这样就避免发怒造成冲突。

### 4. 合理发泄法

有人在情绪波动时，利用听音乐和绘画来宣泄其情绪。

### 5. 积极补偿法

即利用愤怒情绪产生的强大动力，找一件你喜欢的工作埋头猛干，或拼命读书，或伏案疾书，使消极情绪得到积极地运用。

### 6. 反其道而行法

就是要首先干那些不愿干的事，也就是故意与自己过不去。

## 第五课 呵护友谊之树



### 课程背景

### 学情分析

小学四年级的学生的友谊处在友谊发展的第三阶段，这个阶段的学生能相互帮助，但是还不能共患难。所以经常出现平时要好的两个同学或者一群同学因为一些小事或者困难就关系断裂的情况。同伴关系的断裂会挫败学生社交的主动性，打击学生的信心，久而久之会影响学生的情绪状态进而影响学习和生活状态。

### 设计意图

本主题属于小学四年级人际交往板块中同伴交往方面的内容。《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出要使小学中年级学生善于与同学、老师交往，培养自主参与各种活动的的能力，以及开朗、合群、自立的健康人格。本主题体现了这一教育内容。

本课通过体验活动、交流讨论等，让学生认识到友谊的维护就像种一颗种子一样，需要双方甚至是多方的积极维护。在同伴关系中有开心也会有不开心，冲突和矛盾在所难免，在开心的时候积极分享；在遇到困难和矛盾时，本着积极维护同伴关系的前提积极解决矛盾，正确应对困难。相互帮助，相互支持。在实际生活中态度端正，主动运用问题解决策略，积累必备的交往经验，逐步发展起更好的与人交往的策略，如合作、谦让、同情、分享等，获得更好的人际体验。

### 理论背景

小学儿童的同伴交往的一个重要特点是开始建立友谊。友谊是指与亲近的同伴、同学等建立起来的一种特殊的亲密人际关系，对儿童的发展有重要影响，它提供了儿童相互学习社会技能、交往、合作和自我控制，以及体验情绪和进行认识活动的机会，并可为儿童提供情感支持，消除儿童的孤独感，提高儿童的自尊，为以后的人际关系奠定基础。小学儿童已经很重视与同伴建立友谊。

儿童友谊的发展表现在亲密性、稳定性和选择性等方面，随着儿童年龄的增长，友谊的特性也不断发展变化着。美国著名儿童心理学家塞尔曼认为儿童友谊的发展有四个阶段。

第一阶段（3~7岁），尚不稳定的友谊关系。儿童还没有形成友谊的概念，儿童间的关系还不能称之为友谊，而只是短暂的游戏同伴关系。对这个阶段的儿童来说，友谊就是一起玩，朋友往往与实利和物质属性以及时空上的接近相关联。认为朋友就是与自己一起玩的人，与自己住在一起的人。

第二阶段（4~9岁），单向帮助阶段。这个阶段的儿童要求朋友能够服从自己的愿望和要求。如果顺从自己就是朋友，否则就不是朋友。

第三阶段（6~12岁），双向帮助阶段。这个阶段的儿童能互相帮助，但还不能共患难。儿童对友谊的交互性有了一定的了解，但仍具有明显的功利性特点。

第四阶段（9~15岁），亲密的共享阶段。儿童发展了朋友的概念，认为朋友之间是可以相

互分享的，友谊是随时间推移而逐渐形成和发展起来的，朋友之间应相互信任和忠诚，同甘共苦。他们开始从品质方面来描述朋友，认为自己与朋友的共同兴趣是友谊的基础。儿童的友谊开始具有一定的稳定性。朋友之间可以倾诉秘密，讨论、制订计划，互相帮助。但这一阶段的友谊有强烈的排他性和独占性。



### 教学目标

1. **认知目标：**通过故事、活动体验等方式，认识到冲突是由于个人有自己的想法和观点，反对对方的想法和观点而产生的。

2. **情感目标：**通过体验活动，感受到冲突表达的是个人的想法和观点，并不是针对对方，从而能接纳冲突，愿意解决冲突。

3. **行为目标：**通过体验、讨论、对比，探索出化解冲突的几种方法，并在实际操练中感受到方法的有效。



### 教学重难点

**教学重点：**在人际过程中试着去分析朋友之间产生冲突的原因。

**教学难点：**学会站在别人的立场考虑问题，避免冲突；在冲突发生之后能够初步处理冲突。



### 教学准备

**课时：**1课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**PPT、分小组活动，学生分组（6~8人为宜）。



### 教学过程

#### 心情小故事

**问题回应：**

好朋友应该有相同的爱好；好朋友相处时都是愉快的；好羡慕他们的友谊等。

**教学建议：**时间10分钟

教师应该组织学生充分阅读故事，后再自由分享自己的感受和看法。在分享故事的感受时，教师要着重引导学生去认识到，友谊的开始不仅仅是因为有共同的爱好，也可能源于学习或者生活中的一个温暖的小瞬间。如，帮助他人等。朋友在相处时不是只有高兴，也会有不高兴的时候。

#### 心灵活动场

##### 活动一

##### 说说你的好朋友

**教学建议：**时间6分钟

此环节的主要目的是让同学们去全面地了解自己的好朋友。四年级的学生由于认知能力受限，在认识周围的人、事、物的时候容易片面化和绝对化。在完成这个环节的时候，他们会发现，原来自己对好友的了解也很局限，并且好朋友也不是自己认为的十全十美。在活动过程中也可以看到自己跟好朋友有哪些共同点，又有哪些不同点，利于自己更全面和更客观地认识自己的好友。

教师在教学过程中要引导学生认识到，每个人都是不同的，包括不同的性别；不同的爱好；不同的家庭；不同的经历；不同的性格特点等。正是因为我们有这么多的不同，所以在看待同一个事件的时候我们会有不同的看法和不同的感受。我们和朋友在相处的过程中，快乐和矛盾并存是正常的情况。

### 活动二 情景扮演：如果我是你

**教学建议：**时间 20 分钟

在课前，教师可以组织学生进行心理剧的排练，在课堂上将美美和糖糖第二天相遇后解决矛盾的情景用心理剧的方式表演出来。演出结束后再组织学生进行讨论与分享。

讨论可以从以下几个方面展开：美美和糖糖的矛盾是如何产生的？在心理剧中，矛盾又是如何化解的？她们两个在化解矛盾的过程中有哪些做得好的地方？你觉得化解矛盾的关键是什么？

教师在学生分享的过程中要注意梳理和总结。这些方法就是在遇到矛盾时呵护友谊之树的妙方。在分析事件时要引导大家看到双方的感受和想法，让学生学会站在别人的立场看待事情。学会换位思考才是处理矛盾的关键。

#### 暖心小互动

此环节为课后拓展环节，在此环节中可以讨论：在父母的眼中真正的友谊应该是什么样子的？他们跟好朋友之间又有哪些故事？



#### 教学资源

##### 故事

#### 教师在教育教学过程中如何减少学生的同伴冲突

同伴冲突是同龄或心理发展水平相当的个体之间在交往过程中出现矛盾或抵触，以致发生争执或争斗。林磊采用命题作文法考察小学生同伴冲突的类型，认为冲突的原因可分为：资源占有引发的冲突事件、意见分歧或规则维护引发的冲突事件、身体动作引发的冲突事件、语言引发的冲突事件及其他（如误会他人的伤害或行为）。郑全全在《人际关系心理学》一书中提出冲突的原因有四种：一是对稀有资源的竞争；二是归因；三是报复；四是信息沟通不良。

同伴冲突产生的压力，易使儿童产生挫折感，因此能否合理地应对同伴冲突直接关系到儿童的身心健康与否。

#### 心理学理论

教师如何在班级管理或者教学过程中帮助学生减少同伴冲突呢？

##### 1. 行为强化法

教师运用强化手段来巩固学生良好的行为，消除不良的行为。例如，当学生与同伴发生冲突后能主动地向别人道歉时，我们就要用微笑或奖励等积极方式来肯定这种行为。

## 2. 榜样引导法

教师可以利用小学生爱模仿的特点，鼓励他们观察并模仿榜样的行为，使自身受到强化，从而实现受训练的目的。

## 3. 角色扮演法

学生可以在教师的指导下进行角色扮演以尝试冲突情景的各种解决方法，并根据自己的体验总结出恰当的解决方法。

## 4. 价值观辨析法

创设条件，让学生可以有机会通过讨论、辩论等方法，利用理性思维和情绪体验来检查自己的行为模式，并把自己在冲突情景中所采用的行为模式与他人的行为模式进行比较，解决价值冲突，进而按照较符合要求的价值观支配自己的言行。

## 第六课 三人行，必有我师



### 课程背景

### 学情分析

小学生进入中高年级后，孤独感与自我意识逐渐增强。他们越来越发现自我与其他同龄人之间的心理差异，逐渐意识到自己会有与众不同的感受，并产生了解别人内心世界的愿望和需要。同时他们关心自己在别人心目中的地位和形象，重视他人的评价。在小学四年级进行必要的人际关系拓展的引导和维持人际关系技能的训练是非常必要的。

### 设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》要求引导学生“树立集体意识，善于与同学、老师交往，培养自主参与各种活动的的能力，以及开朗、合群、自立的健全人格”。在学生的人际交往中，同伴关系是他们面临的主要问题。心理学研究表明，在儿童社会化过程中，同伴关系作为儿童人际关系的重要内容，随着年龄的增长，其作用逐渐增强。良好的同伴关系有利于儿童社会价值的获得，社会能力的培养，促进其人格健康发展。从而在当前乃至今后的生活中能积极主动地适应环境，应对各种问题。

本课体现了这一主题。通过情境故事、游戏及体验性活动，帮助学生学会欣赏和赞美他人，在赞美和被赞美的体验中感受到快乐。引导学生善于用一双发现美的眼睛去欣赏他人，掌握赞美的方法和技巧，感受因赞美带来的和谐的同伴关系。

### 理论背景

同伴关系，就是指年龄相同或者相近的儿童之间的一种共同并相互协作的关系。

同伴关系是人际交往的重要组成部分，通过这种同伴交往所形成的同伴关系与同伴经验是儿童社会性发展的一种需要，对社会性发展起着重要的作用，儿童阶段孩子就已表现出交往能力的差异。对儿童来说，校园生活中最经常、最主要的接触者就是同伴。良好的同伴关系是儿童心理健康发展的重要精神环境，有利于他们形成自尊、自信、活泼开朗的性格，有利于促进其社会化及心智的发展。

同伴关系的功能在于发展社会认知和社会技能，吸收同伴的经验，培养社会责任感和增强情感支持。良好的同伴关系有利于儿童社会价值的获得、社会能力的培养、学业的顺利完成以及认知和人格的健康发展；而同伴关系不良有可能导致学校适应困难，甚至会对成人以后的社会适应造成消极影响。



### 教学目标

- 1. 认知目标：**通过情境故事的阅读和体会，能正确认识自己，认识到每个人都有优点。
- 2. 情感目标：**通过体验活动，感受到冲突表达的是个人的想法和观点，并不是针对对方，从而能接纳冲突，愿意解决冲突。通过一系列的体验性活动，发现身边同学的优点，在真诚的赞美

中，感受和谐的同伴关系带来的愉悦的感觉。

**3. 行为目标：**通过活动，学会在同伴相处的细节中发现别人的优点，能够真诚地表达赞美；在相互表达赞美的时候体会被别人赞美的愉悦的感受。



### 教学重难点

**教学重点：**认识到每个人都有优点，正确地认识自己和他人。

**教学难点：**真诚和积极地表达赞美。



### 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**PPT、赞美卡若干、水彩笔若干、学生分组（4~6 人为宜）。



### 教学过程

#### 心情小故事

**问题回应：**

我想向×××学习，因为她跳绳跳得好，因为她会折纸，等等。

**教学建议：**时间 10 分钟

在教学时，教师鼓励学生充分阅读材料，启发学生思考：通过阅读这个故事你有什么启发？鼓励学生自由表达观点，从而得出“人人都有值得我学习的优点，需要我们在相处的过程中细心去发现”这个道理。引起学生的兴趣，接着再引出下面的活动环节。

在班级里有一些同学平日里一直默默无闻，有一些天天调皮捣蛋令老师头疼的同学。前者在同学们心中可能没留下什么印象，而后者可能留下的是不好的印象。这些同学在发言的时候，老师要注意积极正面地引导其他同学保持尊重的态度，避免起哄。

#### 心灵活动场

##### 活动一 找一找

**教学建议：**时间 10 分钟

这个环节是小组活动。为了提升学生活动的兴趣，教师可以提前制作精美的赞美卡。在活动时每个人手中拿到 5 张赞美卡。在赞美卡上写下自己同组的其他同学的名字。根据自己跟这位组员平时相处的细节，写出他（她）的优点。并且在小组内大声念给他（她）听。

在这个环节，学生都是通过回忆与这个同学平时相处的细节来写优点的。所以教师要引导学生在分享组员优点的时候要辅以具体的事例来说明。在相互交流的过程中，学生会发现组员身上的优点有的是自己知道的，有的是自己不知道的，这一发现会带给自己惊喜的感觉；并且这个被赞美的组员也会对发现自己优点的同伴产生亲切感。教师可以抓住机会引导学生体会这个愉悦的感觉，也要鼓励学生在其他时间增进交流，发展和谐的同伴关系。

## 活动二 我的获奖感言

**教学建议：**时间 15 分钟

在小组内充分交流后，教师安排每组选择一个学生作为代表上台分享，依次说出组内其他同学的闪光点。在说的时候要有具体事例，可以参考这样的句式：“我发现……因为他（她）……”。分享后，可以随机询问几位被赞美的学生，让他们说一说：哪些赞美和自己想的一样，哪些赞美是自己意想不到的？当听到别人对自己的赞美时，心情如何？对自己有了哪些新的认识？也可以请其他学生说说：听到别人的闪光点后，你对他（她）有了哪些新的了解？与自己印象中的他（她）有哪些不同？感受赞美给大家带来的美好。

这个环节的设计目的就是让学生在上一环节小组内分享的基础上在全班进行展示。让学生在班级中相互发现彼此的优点，懂得欣赏和真诚赞美班级里的每一个人，以增进学生之间的了解，促进班级同伴之间的交往。在这个活动中，每一个学生都会有所收获：骄傲的学生能够看到别人的优点，学着谦虚地向别人学习；班级里不太自信的学生通过同学的发现和赞美也能树立起自己的自信。在相互的交流中，可以刷新彼此对对方的认识。

### 暖心小互动

此环节是课后的拓展环节，环节一的“访谈卡”建议每个学生根据自己在班级跟同学相处的情况，选择一位自己平时接触比较少的同学去完成。这一环节可以促进学生在班级的人际拓展，是促进同伴相互了解和交往的良好方式。

环节二主要是跟父母的互动，我们在人际交往中的一些行为方式都受到家庭环境的潜移默化的影响。而且父母也是学生的第一位老师。但是因为学生跟父母太过熟悉，反而会忽略身边的父母，忘记他们也有自己的优点，也有值得学生学习的地方。跟父母聊聊自己发现了他们什么优点；在父母眼中，自己的优点又是什么。促进自己对自己的完整的认识，也增进自己跟父母的交流。



### 教学资源

#### 故事

#### 刘邦知人善用

韩信本是楚国项羽的部下，因不受重用投奔刘邦，后来因为萧何推荐被刘邦提拔为大将军（最高军事统帅）委以重任，破魏、代、赵、燕、齐立下汗马功劳。

汉高祖刘邦得天下后，在洛阳宫大宴群臣。他坦诚己见：“运筹帷幄之中，决胜千里之外，我不如张良；善用人才，治理国家，安抚百姓，为军队提供补充，我不如萧何；率百万之众，战必胜、攻必取，我不如韩信。此三人，皆人中豪杰，为我所用，是我取得天下的得力助手。”

### 心理学理论

#### 如何提升自己的人际交往技巧

美国著名人际关系大师卡耐基曾说：“一个人的成功，只有 15%是由于他的专业技术，而 85%则要靠人际关系和他做人处事的能力。”良好的人际关系是一个人事业成功的基础与保证，如何

与人相处，不仅是一门生活的学问，而且是一门生存的艺术。良好的人际交往能力与你的智慧无关，而在于你运用人际交往的艺术。

### 1. 包装自我，打造完美第一印象

第一印象是人际交往的基石。人们往往借助几分钟甚至几秒钟时间内产生的印象，就会确定是否有再次跟你交往的必要。第一印象并非总是正确，但却是最鲜明、最牢固的，并且决定着以后双方交往的过程。

那么如何打造第一印象呢？

外表与内涵是影响第一印象的关键因素。首先要杜绝衣冠不整，整洁的服装是一份可靠的介绍信，你看起来一定要干净整洁，并且保持干净利落、平易近人。其次，第一印象有大约 40% 的内容与声音有关，音调、语气、语速、节奏都将影响第一印象的形成。此外，握手等动作也能传递重要信息，你往往更加信任那些握手时目光和你直接接触，手掌干燥、坚定有力、自然摆动的人。

### 2. 主动交往，大胆参与

人际交往的过程也就是人与人之间的信息沟通、思想感情交流和行为互动的过程。人的兴趣、态度、情绪等因人而异，这些差异使人们在沟通中容易带上主观成分，不自觉地用自己的观点将信息加以过滤，将自己的弱点放大，从而有意无意地使信息发生歪曲，给人际交往造成影响。因此，克服沟通的心理障碍，具有重要的意义。

### 3. 知己知彼，巧结人缘

在人际交往中，我们常常感觉到，与某些人的交往使我们轻松、愉悦、收获良多，而与另一些人的交往却令人不快、费力，甚至想远远摆脱这段关系。这时候就需要我们去了解别人，在了解的基础上巧结人缘，有了对他人的了解，若再加上对环境的审视，那么我们在与他人的交往中必定会得到不错的效果。比如在看球赛时，你一定会遇见同一球队的球迷，这个时候就可以借足球的东风巧妙展开话题，使得初次见面的双方都有同感。

### 4. 用心聆听，从容交流

“听”和“说”在很多人看来是很简单的，但在真正的人际交往中却是一门艺术，其中包含很多的技巧。

聆听本身就是褒奖对方的一种方式，你能耐心听完对方讲话，这在无形当中就能提高对方的自尊心，加深彼此的感情。而在说方面，则需要意识到双方言语交往的双向性，即要意识到自己的责任不仅是把自己的思想表达清楚，还应考虑怎样谈才能使对方产生兴趣，易于理解。语言要适度，比如在自我介绍的时候，过于谦虚会使人觉得你是老生常谈，或许还会对你不屑一顾，而过于自傲则会使人觉得你夸夸其谈，华而不实。只有实事求是，恰如其分地表达自己，才能给人以诚恳坦率、可以一谈的印象。

### 5. 加深感情，升华人际

只有升华人与人之间的关系，加深与他人的感情，才能找到真正的朋友。这是一个循序渐进的过程，需要付出我们自己的努力。在与值得交往的人相处时，最重要的就是学会帮助他、信任他。适当的帮助，哪怕是一个微笑、一个体贴的眼神，一句温暖的话语，都能使人感到振奋。而信任，是给他人价值的最高激励，误会可造成不可挽回的后果，而误会的根源就是不信任。

### 6. 管理情绪，接受分歧

无论是初涉职场的新人，还是久经沙场的老将，都难以避免不遂人愿的人际隔阂。这很正常，你需要学会的是用尊重与诚恳对待他人。尊重每一个生命个体的重要性，是所有有效人际关系的基础。

人际交往中裂痕的产生大多数是因为自己不会控制自己的情绪。情绪冲动不仅影响自己，也会影响他人。如果你正在努力控制情绪的话，可准备一张图表，记录下每天体验并且控制情绪的次数，这种方法可使你了解情绪发作的频繁性与它的力量，一旦你发现刺激情绪的因素时，便可采取行动除掉这些因素，或把它们找出来充分利用。

### 7. 大胆参与，提升技能

人际交往能力是人们实践与经验的结晶，是从教科书上学不到的，因此要通过与他人的实际交往，逐步提升。培养自己的交际能力，十分重要的一点就是大胆参与，积极训练。小学生正处在发展人际关系的初期，无论是家长还是老师都应该鼓励学生多参与人际活动，在与他人交往的过程中去成长和发展自己。

## 第七课 男生女生大不同



### 课程背景

### 学情分析

在小学中高年级阶段，由于身体的发育，孩子们交往的对象会慢慢地由同性向异性转移，这是一种心理需要。因为在与异性的交往中，能体会到与同性交往所不能获得的情感交流和感受。适当的异性交往有利于智力上取长补短，提高学习效率；有利于情感上互相交流，丰富完善个性；有利于活动中互相激励，提高活动效率；有利于促进心理健康，提高自我评价能力。

但是这个阶段学生大脑发育不成熟，无法理性看待异性交往；并且对于异性性格特点和身体特征认识不足。如果身边有同学跟异性同学交往频繁一些就会引起班级的舆论风波，这对当事同学而言是一种伤害，同时也不利于班级中异性同学的正常交往。

### 设计意图

为了更好地引导学生进行人际交往，获得更好的个体发展，了解男生女生的不同特点就十分必要，同时也为后期进行青春期教育做铺垫。在《中小学心理健康教育指导纲要》中明确要求引导学生“树立集体意识，善于与同学、老师交往，并且在小学中、高年级开展初步的青春期教育，引导学生进行恰当的异性交往，建立和维持良好的异性同伴关系。”这一课通过活动、分享等体验性活动，让学生在分组活动中了解男生女生的不同特点，也给予已经有异性交往需求的孩子以良好的引导。帮助学生正确看待周围的异性同学，促进同学之间的了解和交往。

### 理论背景

人际交往是人与人互动的过程、沟通的过程、交流的过程。人际交往可以促进个体的社会化和人格成熟。同伴交往是儿童社会性发展的一种重要手段。同时人际交往是人的基本需要之一，没有交往，人就不能发展。同性之间的交往与异性之间的交往都是很重要的。

从小学阶段儿童同伴关系发展的特点来看：在小学阶段，儿童都喜欢选择同性而不是异性朋友。因为在这个年龄阶段的儿童看来，同性朋友可以分享共同的兴趣，并从中获得快乐。此外，女性好朋友比男性好朋友更注重人际关系，因而也更愿意分享彼此的秘密，而男性好朋友之间则更看重活动本身及其成就。这种新型的人际关系为儿童的社会性发展提供了全新的体验和探索，从而更有利于其社会交际能力和社会判断力的发展。



### 教学目标

- 1. 认知目标：**通过情境故事和游戏，能正确认识男生女生的性格特点。
- 2. 情感目标：**通过体验性活动，学会发现男生女生的不同特点，学会欣赏，获得更好的人际交往体验。
- 3. 行为目标：**通过活动，会根据男生女生的不同性格特点，正确看待周围的男生女生的行为，调整自己跟周围同学交往的方式。



## 教学重难点

**教学重点：**通过体验性的活动，发现男生、女生的不同特点（性格特点或者生活习惯的不同）。

**教学难点：**引导学生认识男生女生的不同特点，在人际交往中尊重他人，恰当交往，获得良好的人际交往体验。



## 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体活动室。

**课前准备：**PPT，彩铅或者水彩笔若干、A4 纸若干。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

小美：细心的、爱干净的、做事有条理的。

小宇：粗心的、外向的、爱运动的、大大咧咧的。

**教学建议：**时间为 10 分钟

上课开始时，教师要引导学生充分阅读这个故事，然后随机请学生自由分享他（她）对故事中的“小美”和“小宇”的认识。从两者的对话中去推测两者的性格特点分别是什么，然后将自己的答案填在书上的空白处。重点引导学生区分男生女生的性格的不同点。

如果想让学生在这个环节的投入程度更高，可以以故事为导入，分析班上的男生女生的性格特点，然后对比出两者的差别。让学生对于男生女生的不同有更深的体会。

### 心灵活动场

#### 活动一

#### 画一画

**教学建议：**时间 10 分钟

这个环节假设了“好朋友过生日”这个日常的生活情景，让学生根据过生日的同学不同的性别和性格特点以及不同的喜好，为同学挑选生日礼物。教师可以引导学生把这个礼物用彩笔画下来。并且在画纸旁边写下挑选这个礼物的原因。由此总结出我们在送礼物时要根据对方的特点有所区别，借以引申到在人际交往过程中我们应该认识到每个人的不同，才能更好地进行人际交往，以获得更好的人际体验。

#### 活动二

#### 猜一猜

**教学建议：**时间 5 分钟

此环节是在活动一的基础上更进一步，罗列了很多学生的生活和学习的场景，让学生根据场景的描述去推测这个情景发生在哪个主角身上。借以进一步引导学生认识男生女生的不同特点。

这个环节教师可以在课前收集班上学生的生活场景或者根据班上男生女生的显著特点收集一些场景，让学生猜是班上的谁，以增加这个环节的趣味性，提高学生的参与度，并增进学生之

间的互动和了解。

### 暖心小互动

这是课后拓展环节,在这个环节学生需要跟自己的父母去讨论:在父母的眼中男生和女生(男人和女人)各自有什么样的特点?爸爸妈妈在对方眼中都有什么样的特点?他们对于小学阶段的男孩儿和女孩儿都有一些什么样的期待?

学生在跟父母交流的过程中,可以根据父母的意见对照自己身上的特点或者行为表现来思考,如果有不一致的地方可以跟父母进行讨论。此次讨论也可以增进跟父母的交流和联系。



### 教学资源

#### 案例

#### 小学生交往礼仪歌谣

大中华,五千年,礼仪之邦美名扬;与人处,有讲究,听我给你细细数,细细数!  
与人交,要真诚,不蒙不骗心换心;讲真话,吐真情,日久天长获友情。  
与人交,要友善,不吵不闹喜洋洋;常微笑,常帮忙,雪中送炭人心暖。  
与人交,要尊重,不取绰号不乱喊:不嘲笑,不诽谤,他人隐私不打探。  
与人交,要守信,等时守约守规章;不轻易,许承诺,许诺之事不能忘。  
与人交,要适度,保持热情不冷淡;不巴结,不拍马,过分热情惹人烦。  
校园里,遇老师,一声“您好”如蜜糖;遇熟人,点点头,面带微笑更漂亮。  
借东西,要商量,没有同意不能拿;小心用,及时还,下次再借不困难。  
有问题,要请教,老师必定帮你忙;站边上,认真听,“请问”“谢谢”挂嘴上。  
闹矛盾,要冷静;千万不能把人伤;找原因,要自省,宽容大度心飞扬。  
有缺点,很正常,不能揪着人不放;再提醒,促改进,做个榜样给他看。  
男女生,好朋友,同学几年缘一场;男孩子,多礼让,女生优先显教养。  
小学生,国栋梁,从小学礼莫相忘;与人交,礼当先,彬彬有礼似圣贤,似圣贤!

### 心理学理论

#### 小学儿童性别角色的发展特点

小学儿童性别角色的发展是儿童社会性发展的一个重要领域。由于性别不同,男女生受社会性的影响不同,从而导致性别角色不同。

##### 1. 性别角色的含义

性别角色是指社会按照人的性别而赋予人的社会行为模式。男女有各自不同的外生殖器官,但初生婴儿的性别差异主要还是生物意义上的。随着成长历程的推进,儿童逐渐地获得了自己所生活的那个社会所认为的适合于男或女的价值、动机、性格特征、情绪反应、言谈举止和态度。这个将生物学对性别与社会对性别的要求融进个体的自我认知和行为之中的过程,就是儿童性别角色发展的过程。

## 2. 性别角色发展的过程

儿童性别角色的发展过程主要表现在以下几个方面。

### (1) 性别概念的发展

性别概念是关于社会对男性和女性的期望的理解。儿童性别概念的发展经历了三个阶段：首先是性别认同（2~3岁），即儿童能正确标定自己和他人的性别；然后是性别稳定性（4~5岁），即知道人的性别不会随年龄变化而变化；最后是性别恒常性的获得（6~7岁），即懂得人的性别不会随服饰、形象或活动的改变而改变。

### (2) 性别角色认知的发展

性别角色认知是儿童对于男女各自适宜的行为方式和活动的认识。3岁甚至更早期的儿童就懂得不少性别角色应有的活动和兴趣，如知道男孩该玩汽车、刀枪，女孩该玩娃娃、烹饪游戏，但这种认识比较刻板。5岁儿童已经认识一些与性别有关的心理成分，如男孩要大胆、不能哭，女孩要文静、细心。小学阶段，儿童有关性别角色的知识更加丰富、稳定、灵活。

### (3) 性别偏爱的变化

性别偏爱是个体对男性角色或者女性角色的偏爱倾向。一般而言，儿童常常偏爱与自己同性别成员的角色活动。但并不总是如此。研究发现，男孩更加喜欢男子气的活动并对这类活动感兴趣，而女孩往往有阶段性地偏爱男子气活动，接受男子个性特征的倾向，在小学期间尤其如此。

### (4) 性别角色行为的采纳和选择

儿童在很早的时候就显示出行为的性别特征，随着儿童性别概念和性别角色知识的发展，会更有意识地采纳和选择符合自身性别角色行为，从而使男女角色行为的分化更加鲜明突出。

男女儿童正是通过以上几个方面的发展逐步获得符合自己性别角色特征。

长期以来，关于儿童性别角色的发展及其成因这一问题，不同的研究者提出了不同的理论和解释，分别有生物学的解释、社会学习理论和认知发展理论等。纵观不同的理论我们发现：儿童性别角色的形成虽然有生物因素的作用，但起决定作用的还是社会文化。随着社会的迅猛发展，传统的男女性别差异的标准可能已成为阻碍男女儿童潜能发展的障碍。如何消除性别偏见和歧视，弱化两性之间的社会行为的人为差异，使个体从文化强加的性别限制中解放出来，从刻板的性别束缚中释放出来，成为适应社会发展的具有两性化优秀个性特质的人，应当成为我们关注的课题。

儿童进入学校以后，性别行为更多地受到教师的认知偏见的影响。那么我们在学校应怎样塑造男女儿童的性别角色呢？这是值得我们思考的问题。

### 备选活动

#### 性格特点大检索

下面表格中，哪些性格在大多数情况下更可能是男生的性格特点？哪些更可能是女生的性格特点？（男生的请画“△”，女生的请画“○”）

**教学建议：**时间 8 分钟

这个环节作为备选活动，帮学生总结了男生女生的性格特点和不同。学生在前面的学习中对男生女生的不同特点已经有了比较深入的认识。在这个环节，这一系列认识将得到总结和沉淀。

教师在教学的时候，鼓励学生积极地补充特点，越多越好。完成了表格的勾选后，要让学生

充分地交流。看看同学们的看法是否一致，如果有不一样的地方，鼓励学生充分讨论，分享自己的看法。教师倾听每个小组的讨论，总结意见。如果有时间可以让每个小组分享他们的意见和看法。

性格特点	男生的/女生的	性格特点	男生的/女生的
果断的		细心的	
感性的		温柔的	
有爱心的		争强好胜的	
粗心的		心灵手巧的	
憨厚的		小心谨慎的	
有气魄的		害羞的	
爱冒险的		善解人意的	
补充特点		补充特点	

## 第八课 请你信任我



### 课程背景

### 学情分析

四年级的学生在人际交往方面对友谊有了更深的认识，他们除了把学习成绩的好坏当作衡量人的能力的标准，也将个性、兴趣爱好等方面纳入衡量人的能力标准范围内。在维系人际关系方面，学生开始认识到信任他人或者获得他人信任的重要性。这是一个值得注意的改变。在实际的学生生活中，学生也经常遇到信任危机。在小学中高年级，学生对于友谊已经有了一定的认知，但是维系友谊的方式单一，大多数学生会选择跟自己的好友分享自己的小秘密。但是小学生由于自制力的不足和对于暴露别人的秘密这个事情的危害性认识不够，经常会出现“头一天才把自己的秘密告诉好友，第二天这个秘密就已经被班级每个人都知晓”的情况。好朋友间的信任危机也随之而来。

### 设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》要求在小学中段开展的心理教育要注意帮助学生树立自信，让学生乐于学习；树立集体意识，善于与同学、老师交往，培养自主参与各种活动的的能力，以及开朗、合群、自立的健康人格。本课通过情境故事、讨论分享以及一些体验活动，帮助学生了解在人际交往的过程中建立信任关系的重要性。引导学生掌握增加信任感的方法，提升自己在人际过程中的愉悦感，获得更好的人际体验。

### 理论背景

在心理学中，信任是一种稳定的信念，维系着社会共享价值和稳定，是个体对他人话语、承诺和声明可信赖的整体期望。而人际信任的经验是由个人价值观、态度、心情及情绪、个人魅力交互作用的结果，是一组心理活动的产物。良好的信任感可以帮助学生维系稳定的人际关系，有利于个体人格的成熟和社会化的完成。



### 教学目标

- 1. 认知目标：**通过故事、体验和分享活动等，让学生认识到信任在人际关系中的重要作用。
- 2. 情感目标：**通过体验与分享活动，体会到信任他人和被他人信任的好的感受，增加人际互动中的愉悦感，也愿意去探索如何与他人建立信任关系。提升人际交往的能力。
- 3. 行为目标：**在故事和体验活动中探索提升自己信任感的方法，并且能够运用到自己与周围人的互动过程中，提升自己人际互动的愉悦感。



### 教学重难点

**教学重点：**让学生认识到信任他人和被他人信任在人际关系中的重要作用。

**教学难点：**将学到的提升自己信任感的小方法运用到实际的学习和生活里去。



## 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体活动室。

**课前准备：**PPT、软垫、学生分组（10~12 人为宜）。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

很感动。那个小男孩很讲信用；那个富人很有爱心，很善良。

**教学建议：**时间 12 分钟

在教学时，教师要引导学生自由并且充分地阅读故事，表达自己的真实感受。引导学生去思考：看了故事，学生有何感受？在充分挖掘故事内容和含义的过程中让学生理解信任的重要性。激发学生的学习兴趣，帮助学生更好地进入到下面环节的学习中。

### 心灵活动场

#### 活动一

#### 倒下与接住

**问题回应：**

1. 倒下去的时候有点害怕，担心他们不能接住我。
2. 我也会担心我们接不住她，我们还有什么更好的方法呢？

**教学建议：**时间 10 分钟

这是一个体验性的环节，让学生在活动中体验建立信任的过程和信任的重要作用。在进行这个环节之前，教师要提前搭建“背摔台”，不要太高。检查每组“人床”的力量，坚实有力方可通过。所有学生在活动开始之前都要将自己身上的尖锐物品放在一边，做完项目后再收回去。在学生落下的地方放置软垫，以免出现意外。

体验结束后，邀请“被摔者”和“接人者”一起讨论在参与这个环节的时候的真实感受是什么。

**信任背摔游戏规则：**

“背摔台”的搭建：在教室里用两张学生书桌作为“背摔台”，在学生摔落的地方铺上软垫以免活动出现失误导致学生受伤。

活动规则：每组选择一个人上到背摔台上背向队友，双脚后跟 1/3 出台面（教师作出示范动作），身体重心上移尽量垂直水平倒下去，下面的队员安全把他接住即为完成。

**注意事项：**

首先，背摔队员在“背摔台”只能严格按照动作要领来做才可以保证足够安全，特别要遵守以下四点：不要向后窜跃、倒下时肘关节收紧不要打开、不要垂直向下跳、要控制自己的双脚不要上下摇动并打开，不要再倒下时回头看，不要突然换动作以免给下面的队友带来伤害。

其次，接人的动作应该严格遵守以下要求：右弓步，双手伸出，手掌掌心向上交叠放在对方锁骨上，一组的两个人要将脚和膝盖贴紧，腰挺直，抬头斜向上45度看背摔者。

## 活动二 信任小故事

**教学建议：**时间 10 分钟

本环节的股份活动旨在引导学生通过回忆与小组同学分享自己的“信任小故事”，体会自己被别人信任或者不被别人信任的心理感受。进一步让学生认识到信任在人际关系中的重要作用。

在分享的过程中，也让学生通过故事的讲述反思自己被信任和不被信任的原因以及自己当时应对的方法。从故事中引导学生发现问题、思考问题，并且尝试解决问题。

### 暖心小互动

这是课外拓展的环节，这个环节的设置是家庭与学校教育结合的很好的体现。要求孩子跟家长去探讨关于人际交往中信任的问题，看看爸爸妈妈的看法。在孩子成长的过程中，父母对孩子的信任感是影响孩子在自己的人生道路上发展信任感的重要因素。鼓励孩子跟父母探讨：在目前的阶段，父母对孩子哪些方面是信任的，哪些方面是不信任的，这样可以很好地鼓励到孩子。同时父母也可以交给孩子一些小方法增加孩子的信心，以便让孩子获得更好的人际体验。



### 教学资源

#### 故事

#### 一个关于信任的故事

一个小男孩和一个小女孩在玩耍，小男孩收集了很多漂亮的石头，小女孩有很多的糖果。小男孩想用所有的石头与小女孩的糖果做个交换，小女孩同意了。小男孩偷偷地把最大和最好看的石头藏了起来，把剩下的给了小女孩；而小女孩则如她允诺的那样，把所有的糖果都给了男孩。

那天晚上，小女孩睡得很香，而小男孩却彻夜难眠，他始终在想，小女孩是不是也跟他一样藏起了很多糖果？

其实，如果你不能给予别人百分之百的话，你总是会怀疑别人是否给予了你百分之百。拿出你百分之百的诚心，对待所有的人和事，然后睡个安稳觉吧。

### 心理学理论

信任是人们开始建立并维持社会关系的重要因素。信任能够促进人与人之间的共同合作并使关系更加令人满意。同时，信任的破坏可以使得社会关系消失。信任能够促使组织群体繁荣发展，提升社会网络的维持与稳定，并加速衍生出新的社会网络。由此可见，信任的发生与社会的发展，人际关系的维持，个体的自身发展和心理健康有着非常密切的联系。

在儿童的信任研究方面，生态学者指出，对其他个体或环境的信任判断是个体在陌生环境下主动识别潜在危险、刺激的自我保护机制，能够促进个体趋利避害的行为。信任判

断对人类的生存发展是不可或缺的，在个体的生命早期阶段就已存在。同时，信任属于社会化的发展，信任影响儿童心理社会功能的发展，并且与其学业成绩、友谊、心理社会功能和亲社会行为等有着密切的关联。因此对于儿童在经济社会化的过程中信任的形成和发展的研究是非常重要的，有助于对个体未来信任行为的预测和干预。目前，国内外关于信任的研究大多数都集中在成人，因为成人已经形成较为成熟的信任心理和相关行为。而儿童的身心发展具有诸多的变化并受到较多因素的影响，所以国内外的研究较少涉猎儿童信任心理的发展和形成。

凯默勒较早地对儿童的信任行为进行了总结，认为个体年龄越小，其信任行为方式越符合“理性人”假设，从最开始的基于完全理性行为开始逐渐增加对他人的信任水平。越来越多的研究为儿童信任的发展提供证据，表明年幼儿童并不是不加区分地进行信任，而是表现出选择性信任。

7~12岁儿童的信任判断能力已经可以不受各种研究范式与影响因素的影响，判断能力趋于稳定。由于7~12岁是小学阶段，儿童为了满足与外部环境建立联系的基本需要，会与一些同伴建立相对稳定的社会关系并相互影响。有研究表明，同伴在儿童信任发展中的作用举足轻重。同伴的可信度对9~12岁儿童的信任具有积极预测作用，同伴可信度越高，个体的信任水平越高。

从可信性特质和情景的综合能力来看，个体在7岁开始就表现出无论是哪种可信性特质，儿童都可以作出正确的信任选择。这说明从7岁开始这种基于特质能力和情景的差异消失，各种情景都不会影响儿童对信任判断能力的表现。对于“7~12岁儿童对于面孔可信度对初始信任的影响”的研究表明，儿童能够仅仅依靠面孔外貌对陌生人作出不同的可信度区分，尤其是在初始的人际交往中的信任判断。由此说明，面孔可信对儿童的信任判断具有一定的影响，可信性面孔相对于不可信面孔会得到儿童更积极的信任判断。并且在7~12岁之间是存在年龄差异的，7岁儿童的信任倾向较低，而随着年龄的增长，儿童的信任倾向较高，这也反映了他们更容易相信陌生交往者。

对于面孔可信度对儿童信任的判断的研究结果表明，个体对可信度较低的面孔，初始信任水平较低，这种对不可信面孔的信任判断在7~12岁年龄段没有差异；而对于可信度较高的面孔的初始信任水平存在个体差异，这种差异表现在个体自身信任倾向水平上。

## 第九课 化干戈为玉帛



### 课程背景

### 学情分析

小学四年级开始,学生在遇到人际矛盾时由寻求成人的帮助来解决冲突越来越倾向于自己解决与同伴之间的矛盾。因此,在小学中高段开始引导学生正确认识冲突,接纳冲突,学习面对冲突,处理冲突,是塑造学生健康心理的必不可少的内容。最终目的都是让学生获得更好的个体发展以及更健康的人格。

### 设计意图

本主题属于小学人际交往的板块。《中小学心理健康教育指导纲要》中明确要求在小学中年级开展心理教育的目的包括善于与同学、老师交往。本课通过体验活动、交流讨论等,让学生认识冲突和矛盾,全面学习化解它们的方法和步骤,在实际冲突中更多运用问题解决策略,积累必备的交往经验,逐步发展起更好的与人交往的策略,如合作、谦让、同情、分享等。在这些过程中学生积累的经验与方法,培养的意识及能力都是可以迁移的,逐步地培养起学生健全的人格和健康的心理。

### 理论背景

冲突是同龄或心理发展水平相当的个体之间在交往过程中出现矛盾或抵触,以致发生的争斗或争执。冲突与攻击性是有区别的。攻击性是指有意伤害他人的言语、行为和意向,而学生间的冲突应是双向的,是表现出明显的反对性质的。当学生相互反对对方的行为、想法或言语时,冲突就产生了。人际冲突是一种对立状态,表现为两个或者两个以上的相互关联的主体之间的紧张、不和谐、敌视,甚至争斗的状态。冲突是人际关系存在的一种形式,在小学阶段让学生认识冲突,在其成长过程中是很有必要的。冲突的化解在相当程度上体现一个人的人际关系能力。对于小学生来说,学会化解冲突,维持和谐人际关系对于个体的成长和社会化具有非常深远的意义。



### 教学目标

**认知目标:** 通过故事、活动体验等方式,认识到冲突是由于个人有自己的想法和观点,反对对方的想法和观点而产生的。

**情感目标:** 通过体验活动,感受到冲突表达的是个人的想法和观点,并不是针对对方,从而能接纳冲突,愿意解决冲突。

**行为目标:** 通过体验、讨论、对比,探索出化解冲突的几种方法,并在实际操练中感受到方法的有效。



### 教学重难点

**教学重点:** 让学生认识到冲突的产生是因为双方对于同一事件的想法和观点不同而造成的。

**教学难点：**化解冲突的关键是需要大家真诚地沟通。



## 教学准备

**课时：**1 课时。

**活动场地：**教室或者团体活动室。

**课前准备：**PPT、关于冲突的小视频或者情景剧视频、A4 纸（每人一张）、学生分组（4~6 人为宜）。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

如果我是荔荔，我会好好与同桌城城沟通，如果他还是欺负“我”，我就告诉老师或家长。

**教学建议：**时间 10~15 分钟

四年级的学生可能不能理解或者说清楚冲突是什么。通过这则故事的阅读，让学生可以了解日常生活中的冲突是什么，并且思考故事的主人公会如何化解冲突，引发学生的共鸣。

教师在教学的过程要引导学生充分阅读本则故事。为了增加教学的趣味性，可以让学生在课前用心理剧的方式将这则故事排练出来，在课堂上进行表演，演出结束再组织讨论。

通过对这则故事的分析，让学生认识到冲突在日常生活中是经常发生的，我们只有认识冲突、化解冲突，才能提升自己的人际交往的能力，获得人际交往的美好体验。

### 心灵活动场

#### 活动一 议一议

**教学建议：**时间 15 分钟

设计这个环节的目的在于让学生分享自己生活中有关冲突的经历。回顾自己曾经处于冲突中的种种感受，从而进一步认识冲突。

在分享过程中，如果遇到同学分享的是班级里的真实冲突事件，可以让学生充分分享自己的真实感受，在做分享的时候隐去事件主人公的姓名，教师只针对冲突事件本身做引导。

这个环节是让学生在情感上去认识冲突，跟心情小故事的目的是是一样的，都是为了促进学生较深刻、正常地看待冲突。当学生体验到冲突会影响自己的心情和学习状态时，探索化解冲突的意愿便会更强烈。

#### 活动二 解手扣

**教学建议：**时间 6 分钟

这个环节是想要通过活动让学生体会到在班级这个大环境中解决冲突和矛盾的大前提是大家都有团结、友爱、互助的态度。班级是大家共同的家，虽然在日常生活中同学之间的矛盾冲突在所难免，但是我们应该共同维护班集体的和谐。在处理个体间冲突的时候不能牺牲班集体的利益。

### 暖心小互动

这是课后的拓展环节，旨在让学生在学的基础上，跟父母讨论关于人际冲突的话题。听听父母的意见，以及父母在遇到矛盾冲突的时候会如何处理，收集父母处理矛盾冲突的方法。

为了巩固教学效果，鼓励学生跟父母讨论自己遇到的冲突事件，请父母帮忙给意见或者建议。学生在课堂和父母那里都收集了一些处理冲突的办法，鼓励学生在下次遇到冲突时运用这些方法去化解冲突，获得更多成就感和美好的人际交往体验。



### 教学资源

#### 故事

#### 幽默的苏格拉底

1. 一天苏格拉底走到一座独木桥上，对面走过来一个人，是敌对他的人，当他们走到一起的时候，敌对他的人很苛刻地对他说：“我绝不会给一个傻瓜让路。”

苏格拉底听了他说的话，不但没有生气，反而友好地对他说：“我正和你相反。”

那个人听了苏格拉底的话，只好乖乖地让路了。

2. 苏格拉底晚年娶了一位脾气暴躁，动辄大发雷霆的妻子。面对暴戾的妻子，苏格拉底却能把作为丈夫的权威抛在一边，用谦和冷静的态度与妻子交流，采取“以柔克刚”的办法来改变妻子的性格，然而每次努力都以失败告终。苏格拉底就推导出一套让人肃然起敬的“说法”——当以妻为师，培养忍耐和克制能力，至少妻子可以在这方面对他进行严格的训练。

一次，妻子在洗衣服，想让苏格拉底来帮一下。这时，苏格拉底正在和朋友讨论问题，苏格拉底谈得津津有味，忘乎所以，对妻子的喊叫充耳不闻。妻子越骂越气，端起一盆脏水，毫不客气朝着苏格拉底就浇了下来。这让苏格拉底的朋友也感到十分难为情，看来一场大规模的“冲突”似乎已经不可避免了。不料，苏格拉底大笑着对他的朋友说道：“没有什么，大风雷鸣过后，必有大雨嘛，我们应当习以为常了。”

他的一句幽默的话语，缓解了他难堪的局面，他的妻子很不好意思，意识到自己做得不对。

### 心理学理论

#### 人际冲突的发生与发展

一般来说，冲突能指出问题的症结，能使我们有所改变，帮助我们更好地认识自己，使彼此有情绪宣泄的管道。人际冲突是人际关系中的普遍现象，一旦引发一些小型的人际冲突，就要拿出“立即处理”与“尊重”的态度，处理当下的事件，以免“积怨太深”或“积非成是”，造成令人束手无策的场面。

人际冲突包含以下四个阶段，我们无法控制它的发生，却可妥为运用并引导其朝建设性方向迈进。

##### 1. 潜伏期

当从内心感觉到有冲突发生，虽然尚未到爆发的那一刻，其实就已进入人际冲突的阶段。此阶段加强对潜伏期的侦测，就能预知或控制冲突的方向及程度，使其朝着建设性冲突的方向前进，进而减缓冲突的程度，使大家以较平和、理性的态度解决冲突。此阶段的策略可使用温和、坚定与诚恳的态度处理事件，谈话中多用“我”字开头，少用“你”字开头等。

## 2. 爆发期

冲突爆发时，无论是口头或肢体的冲突，都会对双方造成伤害。在此时，无效的处理冲突不如暂时不去处理，若能管理好自己愤怒的情绪，让自己冷静下来，其实暂时“不处理冲突”就是最好的处理。学习接受无法接受的事情，不代表永远无法解决问题，我们需要一些时间来思考人生的难题。

## 3. 扩散期

人际冲突一旦“爆发”后，不要责备它、阻断它或否认它，就静观它的变化，思考可能的应对策略，也许双方都有悔意，也许后面还有“余震不断”。留一些时间、空间，让彼此有个缓冲也很好，也许当初无法替对方保留颜面，现在或许可以慢慢释出诚意，看看对方的反应再做打算。

## 4. 解决期

这包括双方均满意的“双赢”结果，也包括“不解决的解决”，甚至结束一段令人伤痛的关系。总之，这是一个作抉择的时机，好让事情暂时告一个段落或有一个结束。所谓的“双赢”是“你好，我也好”，没有人吃亏。这是最理想的结局，但一般人很难放下身段，寻求对双方有利的解决之道。“不解决的解决”，其实就是学习接受无法接受的事情，要做到接纳不容易，但它往往是解决问题的一个不错的方法。所谓“无欲则刚”“百炼钢，化为绕指柔”指的就是“顽石点头”，用一颗柔软的心，去接纳以前无法接受的事实。

## 第十课 良好的开端



### 课程背景

### 学情分析

四年级学生正处于自我意识发展的第二个高峰期，是儿童后期阶段，这时大脑发育正好处在内部结构和功能完善的关键期。在学校生活中，四年级也正是学生迈向小学高段的过渡期，在这一时期培养学生的学习能力、自信心、意志力等都是最佳时期。其中自信心又称自信感，是儿童对自身行为、能力与价值的客观认识和充分评估的一种体验。当学生在面临困难和挑战时，常常出现害怕、紧张、畏难、退缩和拖延等情绪和行为，因此，要让学生学会从自己成功或者失败的经历中总结经验和教训的思维方式，训练学生快速调整状态，克服畏难情绪，进而寻找挑战困难的方法。

### 设计意图

本课引导学生克服畏难情绪，增强自信，无论面对成功还是失败都能够以成长性的思维去总结经验和教训；鼓励他们积极主动地进入社会角色，积极地与他人交往，参与各种活动，让他们在活动中得到锻炼和发展。《中小学心理健康教育指导纲要》要求“初步培养学生的学习能力，激发学习兴趣和探究精神，树立自信，乐于学习”。学生的自信心是随着生理、心理的逐渐成熟而树立的，四年级学生正处于接受新鲜事物和良好教育的关键时期，自信心的树立对其性格的形成具有十分重要的作用。

本课通过情境故事、游戏及体验性活动，帮助学生了解自信的重要性和意义，在游戏中认识到无论成功还是失败都是自己人生的宝贵财富，我们需要学会在自己的经历中去汲取经验和教训，树立自信心。通过培养自信心方法的指导，掌握拥有自信的方法，充分相信自己，以期获得成功体验。

### 理论背景

自信心在心理学中是由班杜拉提出的“自我效能感”。

班杜拉认为“自我效能感”是指个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。在班杜拉的研究中，他指出影响个体“自我效能感”的因素包含以下几个：

1. 个人自身行为的成败经验；
2. 替代经验或模仿；
3. 言语劝说；
4. 情绪唤醒；
5. 情境条件。



### 教学目标

**认知目标：**通过故事讨论、分享和体验等活动，认识到自信心对于我们的成长是非常重要的。从自己的经历中总结方法、经验、教训是我们获得成功的重要方法。

**情感目标：**在故事阅读和讨论分享中正确认识自我，体验成功或者失败带来的情感。

**行为目标：**通过活动，学会从自己的经历中总结经验、方法、教训等，运用到自己的生活中，提升自己的自信心，养成良好的心理品质。



### 教学重难点

**教学重点：**让学生认识到从自己成功或者失败的经历中总结经验和教训的思维方式，是促进自己快速成长的良好方法。

**教学难点：**训练学生快速调整状态，克服畏难情绪，进而寻找战胜困难的方法。



### 教学准备

**课时：**1 课时。

**活动场地：**教室或者团体活动室。

**课前准备：**PPT、关于成功或失败的名人小故事或者视频，学生分组（4~6 人为宜）。



### 教学过程

#### 心情小故事

**问题回应：**

我觉得侯逸凡很厉害，经历过那么多失败还能够站起来，取得最后“棋后”的称号，真的是太厉害了。

**教学建议：**时间 10 分钟

此环节需要教师引导学生充分阅读故事，感知到“失败是生活中的一部分”，认识到失败是人人可能会经历的。一个人经历失败以后最重要的是要懂得去分析原因，总结经验和教训，积极调整心态，梳理信心迎接下一次的挑战。同时让学生意识到成功并非易事，需要为之付出努力。

故事中呈现了主人公侯逸凡的三次不一样的经历，三次经历中主人公的表现、感受和收获是不一样的。教师引导的重点应该是主人公是如何成功的，她在前两次经历中收获了什么，让学生思考在经历了前两次失败后，侯逸凡是如何调整自己的。

#### 心灵活动场

##### 活动一

##### 万事开头难

**教学建议：**时间 10 分钟

本环节是学生分享自己印象深刻的“第一次”的故事，这个环节不仅仅是要求学生分享自己的经历，更要分享自己通过这次事件，收获了什么，感受是什么。

教师要注意继续引导学生不要畏惧失败，应该开动脑筋，总结经验、方法、教训等，在后面的生活中付诸行动。教师可以将课前收集的名人挑战失败，最后又获得成功的故事（居里夫人发现镭、爱迪生发明现代民用电灯等）和励志的名言警句等，让学生更好地了解应对失败的方法。分享的过程中着重分享名人等面对失败的方法。

##### 活动二

##### 我的成功笔记

**教学建议：**时间 10 分钟

这个环节，教师可以要求学生准备一个全新的小本子，当作自己的“成功笔记本”。课堂上，

教师可以要求学生举一个近期自己实践的一个案例，如第一次炒菜或者第一次做旅游攻略等。教会学生去反思自己在实践过程中的一些经验等。这个笔记本可以作为方法训练的一个很好的范例，可以让学生记录一段时间，再在课堂上做分享。学生在看到自己坚持一段时间的成果后，他们的收获是很大的。

同时，在后期分享时，教师要透过学生的发言注意学生的归因方式，引导学生进行积极的归因（归因是个体对自己和他人行为进行解释或者推测的过程）。心理学上把归因的方式分为“外归因”和“内归因”。

外归因指个体将导致自己或他人的行为的原因解释为个体以外的条件或者因素，如环境条件、情境特征、他人的影响等；而内归因则指个体将导致行为的原因解释为个体自身具有的品质和特征，如人格、情绪、心境、动机、能力等。频繁的内归因会挫伤学生的学习积极性，产生自卑心理；频繁的外归因会让学生盲目自大，不思进取。

对学生来说，积极的归因方式应该是：成功时引导学生进行内在的归因，如我基础好，我能力强；而失败的时候进行外归因，如题目太难、发挥失误等。这样归因的好处是，成功的时候肯定自己，这样学生会对未来的学习充满信心；失败的时候则维护自尊，不至于丧失对未来的希望而放弃努力。教师还要注意总结大家在面对失败时的感受和态度以及调整的方法等。

### 暖心小互动

这是课堂的拓展环节，在此环节，孩子可以跟父母聊一聊让父母印象深刻的失败或者成功的经历，以及父母是如何面对的，这可以增进亲子沟通。家长要注意抓住时机对孩子进行鼓励，增加孩子的自信心。孩子要学会面对生活中的成功和失败，最重要的是要正确地认识成功和失败。无论失败还是成功，这些经历都将带给自己一些宝贵的经验和教训，这些经验和教训的总结和运用才是促进人快速成长的法宝。面对失败，孩子应如何调整心态，积极面对，也是我们要进一步探讨的。



### 教学资源

#### 资料

#### 行路难

李白（唐）

金樽清酒斗十千，玉盘珍羞直万钱。  
 停杯投箸不能食，拔剑四顾心茫然。  
 欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山。  
 闲来垂钓碧溪上，忽复乘舟梦日边。  
 行路难，行路难，多歧路，今安在？  
 长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。

## 心理学理论

### 小学阶段儿童自信心的培养

有学者表示,自信的培养是一个长期的过程,可以在课堂上通过活动和评价来增加学生的自我成就感。另外,自信心也可以通过赏识教育、挫折教育、学会竞争、克服困难、正确评价自己等方面来培养。

小学阶段,儿童自信心发展水平呈现非直线不均速的发展状况,随着年龄的增长,小学生自信心发展水平出现波动。主动性、社会交往、自我评价因子均值比较结果显示,随着年龄增长也出现下降状况,这是由于儿童自我意识发展中自我认知还具有不确定性,自主成分尚未完全确立,易受外界环境和他人评价的影响。

随着社会的快速发展,教师及家长对高年级儿童的发展水平要求越来越高,教师和父母的过高期望及学业等多方面的压力不断增加,儿童的社会适应能力、压力应对的能力、人际关系维系和调整的能力等有限,所以儿童期的个体呈现出来的能力表现往往达不到教师和家长的期望,这是一个非常影响儿童自信心发展的因素。小学儿童自信心训练课程的设计原则有如下几点:

1. 满足儿童心理需要原则。从儿童心理发展的角度,强调尊重学生人格和个性发展,尊重人的基本权利,强化学生自我意识,注重学生情感领域的需求。

2. 平等性原则。平等地对待每一个儿童,为每一个儿童提供平等的表现机会。

3. 激励性原则。对学生关注、赞赏,善于发现学生的点滴进步,相信每一个孩子都有闪光点。

4. 差异性原则。承认学生原有的差异和发展中的差异,对不同个体采取不同的教育方法及评价尺度。

5. 主体性原则。学生是自信教育系列主题活动的主体,尊重学生,给予学生参与表现的机会和权利,让学生在参与中充分体现自我价值,树立自信心。

6. 愉悦性原则。教师要营造愉悦的心理情境,让学生产生愉悦的体验。

7. 发展性原则。为每一个儿童提供自我展示和发展的空间,让学生在活动后反复体验成功,提高自信心。

## 第十一课 班级是我家



### 课程背景

### 学情分析

小学中段，绝大多数学生在本班级已经度过了最初的适应阶段，对班集体的认识和归属感也比较强。同时这一阶段的学生正处于向青少年过渡的儿童期的后期，其大脑发育正好处在内部结构和功能迅速发展和完善的关键期，他们的学习能力和情感能力快速发展，因此这是培养学生学习能力和情感能力的重要时期。小学阶段学校和班级的各项活动比较多，可以在活动中锻炼学生的学习能力和提升情感能力，同时激发个体的集体主义情感和培养学生的集体意识。

### 设计意图

本主题旨在帮助学生树立班级主人翁意识，了解作为班级的一员应尽的责任；同时引导学生提高自己的责任意识，明白自己是班级里不可或缺的一分子。激发学生的集体主义情感，培养学生的集体意识。

《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出在小学中年级要帮助学生树立集体意识，善于与同学、老师交往，培养自主参与各种活动的的能力，以及开朗、合群、自立的健康人格。本主题体现了这一教育内容。

### 理论背景

人本主义心理学家马斯洛将人类的需求划分为五个层次。分别为生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。

人类在满足了基本的生理和安全的需要以后，有归属和爱的需求。社会交往建立良好的人际关系是满足个体归属和爱的需求的最重要的途径。小学四年级的学生在个体发展上已经开始初步的社会化，所以理解个人和集体的关系，找到自己在集体中的位置对学生的发展来说相当重要。



### 教学目标

**认知目标：**通过故事阅读、分享讨论等体验活动，认识到班级是一个大家庭，班级里的每个人都是不可或缺的一分子，树立集体意识。

**情感目标：**通过故事和讨论分享感受自己被班集体包容和支持，自己也为班集体做贡献的愉悦感。加固对班集体的认同，享受在班集体中学习和生活的快乐。

**行为目标：**通过体验活动，知道自己作为班集体的一员，践行“人人为我，我为人人”的集体意识，为班集体贡献自己的力量，把班集体建设得越来越好。



### 教学重难点

**教学重点：**培养并形成自己是班级一员，应该为班集体作出贡献的主体意识。

**教学难点：**知道并遵守班级的各项规则。



## 教学准备

**课时准备：**1 课时。

**场地准备：**教室或团体活动室。

**课前准备：**PPT、关于集体的小视频或者名言警句等、班集体活动的时候的相关照片若干（可以是教师准备也可以是学生自己准备）、水彩笔若干、彩色卡纸若干、细绳若干、2 米长的木棍若干、秒表若干、学生分组（6~8 人为宜）。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

我会为小力加油，因为他现在代表的是我们的班集体。

**教学建议：**时间 5~10 分钟

教师引导学生充分阅读故事，充分了解小力的性格特点和他在班级里的人际关系状态。鼓励学生充分体会小力在比赛时的内心冲突和感受。

教师可以鼓励学生上台模仿和表演出小力在比赛时内心的冲突，小力的内心活动等，这样利于学生更好地理解故事内容和提升课堂参与度。通过活动体验促进学生思考，初步引导学生理解“班级是一个团队”的集体意识。

### 心灵活动场

#### 活动一

#### 我的班级我的家

**教学建议：**时间 15 分钟

这个环节学生可以自主完成也可以分小组进行创作。学生选择自己喜欢的颜色的水彩笔和卡纸进行创作，要求学生要根据自己班级的特点为班级创作一个创意班牌。创作内容包括必须包含“班级特点、班级口号和班级照片”。其他内容学生可以根据自己的想法进行添加。

这是一个需要学生开动脑筋，手脑并用的过程，在规定时间内进行创作。创作完以后，小组内可以先进行评选，选出最佳创作。然后进行班级评选，得票最高的创作胜出。胜出组的作品将作为班级的班牌，有条件的班级可以请广告公司进行制作。

这个环节的目的是让学生充分发挥个人特长，归纳、总结、提炼班级的特点和精神。这个创作的过程也是加深学生对班级认同的过程；同时教师在这个过程中要敏锐地观察到每个孩子的特长，抓住机会加以鼓励，让学生找到成就感，看到班级会因为自己的贡献变得更美好，从而激发学生班级的热爱之情。

#### 活动二

#### 龙舟赛

**教学建议：**时间 15 分钟

这个环节的活动教师可以根据时间选做。

这个活动是一个团队协作的活动，需要小组成员充分参与，遵守规则就可以完成得很好。活动可以在教室的过道进行，也可以在操场等开阔的地方进行。若在教室过道进行，教师应注意学

生的安全，尽可能清空过道的桌椅、书等，保证过道的宽敞。每个小组的成员将木棍用细绳固定在自己的双脚上，后面一位同学的手搭在前面一位同学的肩上。准备好了以后同时向终点前进，最先到达终点的小组胜出。

活动完毕，每个小组都要讨论自己所在的小组领先或者落后的原因是什么，自己在参与的过程中对小组的贡献是什么。

此环节作为活动一的升华，需要学生在活动时充分参与，暂时把个人的利益放在一边，全心全意地投入团队协作中。在这个比赛开始之前，教师可适当给予学生一些时间讨论和练习。在分享和讨论环节，教师注意引导学生“在集体利益面前，我们需要暂时放下个人利益；集体的每一员都是不可或缺的；正是我们手牵手相互帮助和扶持，我们的集体才会更好！而这个集体的荣耀就是每个人的荣耀！”

### 活动三 我为班级做贡献

**教学建议：**时间 10 分钟

这个环节的设计目的是把学生的注意力从游戏中拉回到班级的现实生活中。通过学生回忆为班级所做的贡献，进一步拉近学生与班集体的距离，强化个体要为集体服务的意识。进一步加深学生对班集体的归属感，提升学生的责任意识。

教师在这个环节要注意观察各个小组的学生在分享过程中的表现。因为学生个性、特点的不同，可能个别孩子因为特长突出很容易就能说出自己对班级的贡献。而有的孩子因为自信心不足或者特长不够突出所以觉得没有什么可以说的。教师要注意提醒学生，即使没有特别突出的贡献，平时注意遵守纪律，不迟到早退也是对班级很重要的贡献。对一部分说不出来的学生要注意引导和鼓励。

#### 暖心小互动

这个环节是课堂外的拓展环节，需要学生跟父母一起来完成。此环节需要的时间和精力都比较多，需要学生和家长一起合作，梳理孩子从一年级到四年级在这个班级中学习、生活、成长的点点滴滴。在这个过程中，既可以帮助学生进一步加深对班级的认同和归属感，也有利于家长和学生的沟通。此外，通过这一环节的互动家长可以看到孩子的成长和变化，学生也可以感受成长的神奇。平时那些我们容易忽略的、温暖的点滴会浮现在孩子眼前，正是由于我们生活中有这些温暖的点滴，孩子们才能不惧风雨，勇敢向前。



#### 教学资源

##### 资料

#### 我是班级小主人

我是祖国小花朵，按时上学不迟到。  
讲卫生懂礼貌，健康快乐好心情。  
爱学习爱集体，团结互助小家庭。  
争做雷锋好榜样，人人都是小主人。

## 心理学理论

### 集体意识及内涵

集体意识指的是成员对集体的认同态度（与归属感和认同感相联系的现代组织意识），是社会成员平均具有的信仰和情感的总和。在组织中，集体意识一般包括两个层次：

其一，是组织内个别成员的集体意识；

其二，是组织成员群体的集体意识。

集体意识是人对自我生存的集体的观念性看法，是其思想结构中思维模式与思想内容的重要组成部分，它有三个重要的内涵：

#### 1. 组织意识

集体是一个群体。集体不是一盘散沙，而具有明显的组织性。集体的组织性一方面表现为其宗旨在于保证个人物质和精神需要的满足，以及才能的全面发展；另一方面表现为其成员的地位、角色、权利和义务都有明确的规定，每个成员都是在执行社会性和服务性职能时，根据个人的贡献和负责的程度来界定他在集体中应有的位置及生存价值。集体的这种组织性是通过人的生命活动本身，即拥有管理机构而把人们联系在一起。因此，集体内部成员对集体具有天然的服从性，并且在处理个人与个人、个人与群体的关系时，必须遵守一定的组织原则。

#### 2. 目标意识

共同的目标是集体内部联系系统的整合特征。一些独立的个体之所以会自觉地结合在一起，区别于动物集群，就在于这些个体之间存在内在的关联，即具有共同的目标。如果集体中的任何一个个体不为共同利益而努力，将危及自身的存在和发展。因此，目标是集体凝聚力的根本所在。

#### 3. 中介意识

集体是以集体活动内容及其价值为中介的人际关系的总和。美国心理学家舒兹认为，每一个人都有人际交往以及建立一定人际关系的需要，这种需要有三类：一类是包容的需求，即希望与别人来往，并建立、维持和谐的关系；二是控制需求，即在权利基础上希望他人作出某种良好的调整；三是感情需求，即在感情上与他人建立并维持良好的关系。

## 第十二课 我的假期攻略



### 课程背景

### 学情分析

每到学期接近尾声，老师、家长、学生对假期的期待各不相同。一部分学生迫切希望放假了好好放松；也有一大部分学生由于平时学业繁重，自己的兴趣爱好没有时间发展，希望在假期好好发展、练习。老师和家长却认为假期如果安排得当是学习上“弯道超车”的好时机。于是一到假期，关于假期的安排，总是会引起不小的风波。小学中高年级，学生的思维水平才开始进入形式运算阶段，开始发展出抽象逻辑思维和演绎推理，但仍带有较大的具体性。由于学生思维发展水平的局限，他们还不能综合各方意见自觉有效地反省思考。

随着学段越来越高，学生面临升学的压力会越来越大，对学生的学习效率和自我管理能力要求也越来越高。综合以上情况，引导学生制订好自己的假期计划就十分必要了。

### 设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，学习时间是心理健康教育的重要内容之一。有效的学习时间管理不仅可以提升小学生的学业成绩，增强其自主学习能力，还可以提高学生的心理素质，促进其身心健康和谐发展。如何科学、合理地管理学习时间，是学生需要学习和培养的重要能力。

本课通过活动、故事反思等，引导学生认识合理安排自己的假期时间的重要性。通过带领学生学习制订假日计划，让学生发现用时间计划表统筹自己的假期生活和学习的便利，感受时间规划这种走在行动之前的思维方式。

### 理论背景

时间管理倾向是一种人格特征，是个体在对待时间功能和价值以及运用时间方式上所表现出来的心理和行为特征。研究者把时间管理倾向分为时间价值感、时间监控感和时间效能感三个维度。小学低年级学生的思维水平还处于具体运算阶段，思维活动很大程度与眼前的具体事物或表象联系着。到了小学中高年级，学生的思维水平才开始进入形式运算阶段，开始发展出抽象逻辑思维和演绎推理，但仍带有较大的具体性。



### 教学目标

**认知目标：**通过故事和假日生活规划表的学习，了解时间管理和规划制订的特点。

**情感目标：**通过本课学习，领悟假日规划的意义和制订的方法、步骤，愿意尝试做一次假日规划。

**行为目标：**通过思考与与同学分享讨论，找到自己需解决的问题和对策。学习科学、合理地规划自己的假期生活，制订自己的假期生活规划表并认真执行。



### 教学准备

**教学重点：**意识到时间管理的重要性。

**教学难点：**学会做计划，培养合理安排时间的好习惯。



### 教学重难点

**课时准备：**1 课时。

**场地准备：**教室或团体活动室。

**课前准备：**PPT、水彩笔若干、学生分组（6~8 人为宜）。



### 教学过程

#### 心情小故事

**教学建议：**时间 10 分钟

设计此环节的目的在于希望学生通过阅读小宇的故事，明白“假期计划”是什么，为什么要制订“假期计划”，以及制订了“假期计划”有什么好处。

故事里小宇刚放假的情况其实与很多同学的情况是很相似的。但是小宇制订假期计划以后让他不仅摆脱了刚放假时的烦恼，并且在假期结束时还“收获颇多”。由此引起学生的好奇，“制订假期计划真有这么神奇的效果吗？”进而引发学生思考。

教师可以组织学生讨论：对比小宇制订假期计划前和制订计划后的生活，你更喜欢哪一种？为什么？也可以问问班上是否有人尝试过制订假期计划？效果如何？感受如何？在这一系列问题的讨论中引导学生看到假期作业只是假期生活的一部分，假期生活还可以有很多其他有趣的事情和丰富的活动。我们制订假日计划可以兼顾必须完成的事情和想要完成的事情，从而学会规划自己的时间，成为时间的主人。

#### 心灵活动场

##### 活动一

##### 假期时间大调查

**教学建议：**时间 8 分钟

此环节设计的目的是让学生回忆并理清自己假期一天中哪些时间是被安排了的。被安排的时间段需要让学生用不同的颜色标注出来。标注完成以后，学生可以很直观地看到自己的时间分布。接着在书上空白的地方写出自己已经被安排的时间是做什么任务，小组内大家都有什么共同点，剩余时间自己还想要做什么等。

教师组织学生讨论的过程要引导学生进一步认识到时间规划的重要性，假期的计划里有我们必须要做的事情，也可以兼顾我们想要做的事情。

##### 活动二

##### 假期攻略大比拼

**教学建议：**时间 6 分钟

此环节是活动一的升华，是让学生在活动一的基础上完成自己的假期攻略。制订出一张假期计划表。在小组内展示，每个小组推荐出小组内的“最佳攻略”进行班级比拼。在比拼过程中，教师注意引导学生讨论为什么学生觉得那个计划是最佳，最后选出一份最佳计划在班级展示。

### 活动三 我的假期计划表

**教学建议：**时间 10 分钟

此环节给出了相对合理的假期计划表的范本，目的是希望学生充分阅读这份计划表，理解假期计划表的书面形式、内容和意义。并且根据表中的内容进一步完善在活动二中所作的假期计划表。

书中给出了一份为小学生专门规划的计划表。计划表根据小学生的发展特点规划了五个部分的内容：生活习惯养成和生活技能提升计划、学习习惯养成计划、学习“补牢”计划、课外兴趣培养计划、家庭活动或实践活动计划。并且要求学生清楚地列出项目内容完成的起止时间，每一个部分和每一条任务都有完成情况的评价栏，这样的设置可以最大可能地让计划落实，真正发挥计划表的作用。

教师可以引导学生带着问题独立阅读：从这份计划表中你学到了什么？跟你在活动二制订的计划有什么区别？

抓住学生发现的要点，进行总结。帮助学生进一步认识到合理的假期计划表应该具备的要素。让学生明白时间计划表是如何将自己大脑中的想法清晰地罗列出来的。同时让学生看到，好的习惯不是一两天就可以养成的。一般来说，一个好习惯的养成需要 21 天。在平时繁忙的学习中，很少有像假期这样集中的时间。所以我们要利用好这难得的假期，集中 21 天或者更多的时间，通过自己的努力，塑造一个全新的自己。

#### 暖心小互动

这个环节是课外的拓展环节，目的是加强亲子沟通，在任务的引领下达到家校共育的目的。这个环节需要学生将在课堂上所作的假期计划带回家跟家长沟通，请家长给孩子提建议，其中有一些项目内容还需要获得家长的支持，学生才能够顺利完成。同时还可以在家人的参与下制订一份家庭的计划，在家长的带领下进一步巩固学生制订计划的信心和完成计划的动力。



#### 教学资源

##### 故事

#### 玻璃瓶满了吗

某天，一位教授走上讲台，将一个玻璃瓶轻轻放在桌子上，然后拿出一些鹅卵石放入瓶子里，直至装满瓶子。这时他问学生们：“现在瓶子里满了吗？”

“满了。”大家异口同声地给出了答案。

教授没有说话，接着又拿出一把碎石子倒入玻璃瓶内，直到不能再添加一粒碎石子为止。这时候教授还是问了同样的问题：“瓶子装满了吗？”

这时候，一小部分学生有些怀疑了，迟迟不敢回答。但是大部分人思考后还是回答“满了”。教授依然没有说话，继续往玻璃瓶内放细沙，然后教授笑着又问：“现在玻璃瓶满了吗？”此时只有少数人回答“满了”，但明显他们底气不足。还有一部分学生，面带惊讶，看似很惊喜地说：“可能它还没满！”

教授还是选择沉默不语，最终在这个装了鹅卵石、碎石子和细沙的瓶子里，又倒入了水。即

使这个瓶子看起来已经满了，但还是可以承载一部分水。“现在呢？”教授继续发问。

此时，学生们已经不敢断然回答了，大家沉默了，犹豫不决的样子。

终于，教授走下讲台，望着他们，说道：“谁能想到，就是这样一个小小的瓶子，可以装下那么多不同的东西。如果一开始装入的是水或者细沙，那么鹅卵石又怎么能装下呢？”

这个小故事是时间管理概念的经典例子，国内外也有不少学者们把它引进了课堂。

如果你知道史蒂芬·科维提出的时间管理“四象限法”，或许就很容易理解了。

时间就好像是玻璃瓶，有着固定的属性，而鹅卵石、碎石子、细沙和水分别可以代表四种事情的重要缓急程度。简单介绍如下：

鹅卵石：紧急又重要的事，比如处理危机事件、完成有挑战有压力的工作等。

碎石子：重要但不紧急的事，比如技能提升计划、人际关系改善等。

细沙：紧急但不重要的事情，比如某些电话、会议等。

水：不紧急也不重要的事，比如让人上瘾的小说、游戏，无价值的电视剧、综艺等。

## 心理学理论

### 时间管理的金律

#### 1. 要和你的价值观相吻合

你一定要确立个人的价值观，假如价值观不明确，你就很难知道什么对你最重要。如果你价值观不明确，那么你的时间分配一定不能做好。

#### 2. 设立明确的目标

时间管理的目的是让你在最短时间内实现最多你想要实现的目标；你必须把4到10个目标写出来，并根据它们的重要性依次排列，然后依照你的目标设定一些详细的计划，最后依照计划执行。

#### 3. 改变你的想法

美国心理学之父威廉·詹姆士对时间行为学的研究发现这样两种对待时间的态度，即“这件工作必须完成，它实在讨厌，所以我能拖便尽量拖”和“这不是件令人愉快的工作，但它必须完成，所以我得马上动手，好让自己能早些摆脱它”。当你有了动机，迅速踏出第一步是很重要的。不要想立刻推翻自己的整个习惯，只需强迫自己现在就去你所拖延的某件事。然后，从明早开始，每天都从你的时间清单中选出最不想做的事情先做。然后你会发现现在做事情时越做越开心，因为让人厌烦但必须完成的事情已经完成，剩下的都是自己喜欢的了。

#### 4. 安排“不被干扰”时间

每天至少要有半小时到一小时的“不被干扰”时间。假如你能有一个小时完全不受任何人干扰，把自己关在自己的空间里面思考或者工作，这一个小时完成的工作有时甚至比被干扰时三天完成的工作多。

#### 5. 做好时间日志

你花了多少时间做哪些事情，把它详细地记录下来，早上出门(包括洗漱、换衣、早餐等)花了多少时间，搭车花了多少时间，出去拜访客户花了多少时间……把每天花的时间一一记录下来，你会清晰地发现浪费了哪些时间。这样做可以很好地对计划进行调整。