

目 录

第一课 不一样的精彩.....	1
第二课 凡事预则立.....	5
第三课 培养我的兴趣.....	9
第四课 专注的力量.....	13
第五课 情绪你好!	18
第六课 失败了,我不怕.....	22
第七课 自己的事情自己做.....	27
第八课 我相信我能行.....	31
第九课 学会尊重.....	36
第十课 学会欣赏与赞美.....	40
第十一课 团结合作力量大.....	44
第十二课 奇妙的想象力.....	48

第一课 不一样的精彩



课程背景

学情分析

学生在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。对于 10 岁左右的学生来说，随着心理发育的日渐成熟，自我意识由原来注重外在的、具体的自我特征开始向注重内在的、较抽象的特征转变。三年级是学生完成这一转变的关键时期，教师在这一时期的首要任务就是帮助学生了解自我、认识自我。

设计意图

自我意识是健康人格形成与发展的基础。自我意识的发展过程是个体不断社会化的过程，也是个性特征形成的过程。它是影响人的行为的最重要因素，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，能否有追求成功与幸福生活的动力等方面；是学生能否积极对待生活、对待他人的内在依据。本课通过情境故事及体验性活动，帮助学生意识到认识自我的重要性；让学生通过自己眼中的“我”、别人眼中的“我”、理想中的“我”，来全面了解自我，发现自己的特点。



教学目标

1. **认知目标：**让学生能认识到每个人都是独一无二的个体，能认识自己外在的和内在的独特品质。
2. **情感目标：**让学生形成对自我的认同感，感受自己的独特性，体验对自我认同的喜悦。
3. **行为目标：**让学生能够学会在生活中发现自己及他人的特质，善于学习他人优点。



教学重难点

让学生意识到认识自我的重要性，学会认识外在和内在的自己的特点，同时借助他人眼中的自己，帮助自己全面了解自我，同时正确对待自身优点和缺点。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室。

课前准备：课件 ppt、学习单、小奖品若干。



教学过程

心情小故事

问题回应：

思考：你认为达利 B 知道自己是兔子以后会怎样生活呢？

参考答案：达利 B 会用兔子的方式生活，在饮食、行为等方面体现兔子的特点。

教学建议：时间为 5 分钟

老师请一名同学为大家朗读，让同学们听完故事后，完成思考，可邀请 3 名同学进行分享，在分享的过程中重点引导同学们得出结论：如果达利 B 作为兔子能够正确认识兔子的特点，那么它会生活得更好；而如果它还是不能清晰地认识兔子的特点，那么它的生活依然会充满困难和迷茫。引导同学们感悟认识自我特点对于个人生活的重要意义。

心灵活动场

活动一 我是一朵____的花

教学建议：时间为 20 分钟

任务 1 和 2 同时完成，此活动设计意图为帮助学生进行自我认识。首先教师帮助学生明确活动规则。先让学生进行单独思考完成任务填写，再让学生在小组内进行分析。之后邀请学生进行全班分享，可以用投影的方式，重点分享：为什么觉得自己是这样一朵花，分享过程中注意对正面的方面进行肯定，对负面的方面进行鼓励，肯定其能够很快得到改变。让学生通过活动与分享，了解自己的特点。这些特点可以是生理特征，也可以是能力、性格等方面的特征，又或者是在班级中所担任的各种角色的关系地位等，从这些方面帮助学生了解自我，认识自我，并且让他们在认识自我的基础上，找到自己的优势所在，扬长避短，帮助自己更好地成长。用时 10 分钟。

任务 3 单独完成。教师对活动规则进行讲解，请同学们在小组内依次对组员未提到的特点进行补充，讲明在写他人特点时要做到真诚尊重。随后请同学们分享内容，并说一说对这些自己未发现的特点的感受，对分享中自己认同的部分及时肯定，对分享中自己不认同的内容也客观对待。别人眼中的不一定就是完全正确的，但我们可以从别人眼中的自己来帮助自己更好更全面地认识自己。用时 5 分钟。

活动 4 单独完成。教师对活动规则进行讲解，强调以真诚的态度去完成，认真写下自己期望改变的某些方面，并思考准备如何改变。该环节可分享也可不分享，重点引导同学们意识到有认识才能有改变，肯定同学们期待改变的决心，用时 5 分钟。

教师总结：肯定同学们在活动中的认真，并强调认识自我是一件非常重要的事情，不仅要学会认识自己的外貌长相，还要认识自己的性格、兴趣、优点和缺点。除了自己对自己的认识，还要让学生明白从别人眼中的自己来认识自我，客观对待自我特点，让学生明白每个人都是独一无二的，都有不一样的精彩！

暖心小互动

教学建议：此活动环节开展过程中，家长要注重与孩子一起合作完成活动任务，要让孩子作为活动主体，家长只需以合作者、陪伴者和指导者的身份对孩子的学习活动进行及时的肯定，并进行适度引导。家长在过程中要注意肯定孩子的优点，教会孩子正确对待缺点和不足，对孩子的期望加以肯定，并与孩子一起探讨个性、专长、兴趣这些内容在生活中的体现。



教学资源

备选活动

游戏：大风吹

活动规则：

1. 每位同学都坐在自己的凳子上，拿掉多余的凳子，使凳子数与学生的人数相等。
2. 教师发出指令“大风吹”的时候，同学们齐声问：“吹什么？”教师说出一个特点，所有具有这个特点的同学都要站起来，重新找凳子坐下，动作慢的那个人就可能没有凳子坐了，因为教师也会加入这个游戏。
3. 没有重新找到凳子坐的人，就要像教师那样站到前面去发出指令，直到他找到凳子坐下，产生新的发出指令的人。

活动指导：

建议将此活动放在课前进行，通过“大风吹”的活动，帮助调动同学们的课堂参与兴趣。同时，通过活动引导同学们初步体验对自我的认识以及对他人的认识。活动结束后，可对同学们进行提问：（1）参与过程中有什么感受？（2）是否存在不清楚自己是否具有某个特点的情况？（3）此游戏胜利的关键是什么？教师总结：认识自己对我们而言，是一件十分重要但是常常会被忽略的事，当我们能够正确清晰地认识自己，了解自己，我们的人生就会充满更多的色彩。

游戏：找手掌

活动规则：

让同学们，伸出手，观察一下手掌的大小、掌心的纹路等，然后让他们在全班同学中看能不能找到和自己的手一模一样的同学。

活动指导：

本活动设计意图为帮助学生理解每个人都是世界上独一无二的存在。在活动过程中，教师可以引导同学们仔细地观察与对比，再引导学生思考与回答：（1）有找到和你的手一样的同学吗？（2）在活动过程中你有什么发现？（3）通过这个活动你有什么感受？

心理学理论

乔哈里窗理论

美国心理学家乔瑟夫和哈里提出关于人自我认识的窗口理论，被称为乔哈里窗理论。他们认为人对自己的认识是一个不断探索的过程，并把每个人的内心世界分为四部分：

1. 公开的自我，也就是透明真实的自我，这部分自己很了解，别人也很了解；
2. 盲目的自我，这一部分别人看得很清楚，自己却不了解；
3. 秘密的自我，这是自己了解但别人不了解的部分；
4. 未知的自我，是别人和自己都不了解的潜在部分，通过一些契机可以激发出来。

他们提出认识自我的三条渠道：

1. 从我与人的关系中认识自我

人在社会中总会与他人交往，他人就是反映自我的镜子，与他人交往，是个人获得自我认识

的重要来源。一般来说，当局者迷，旁观者清，周围的人对我们的态度和评价能帮助我们认识自己、了解自己。我们要尊重他人的态度与评价，冷静地分析，对他人的态度与评价我们既不能盲从，也不能忽视。

2. 从我与事的关系认识自我

（1）通过自己的成就经验了解自己。通过自己所取得的成果、成就以及从做事的经验中了解自己。不经一事，不长一智。成败得失，其经验的价值也因人而异。

（2）通过自己的失败经历认识自己。失败的经历也可以促使我们成功，因为我们可以从失败的经历中吸取教训，避免重蹈覆辙。

（3）从自己的成败经验中获得的自我意识。对于一些比较脆弱的人来说，失败的经验更易其失败，因为他们往往不能从失败中学到教训，改变策略，追求成功，而且挫败后容易形成怕败心理，不敢面对现实，不敢应付困境或挑战，因此失去许多良机；而对一些狂妄的人而言，成功反可能成为失败之源。他们可能因获得一次成功而骄傲自大，以后做事便自不量力，因此之后往往遭受失败较多。因此一个人要从自己的成败经验中获得自我意识，并对其细加分析和甄别，这样他才有获得成功的希望。

3. 从我与自己的关系中认识自我

通过自我观察认识自己。要认识自己，我们必须要做个有心人，经常反省自己在日常生活中的点滴表现，总结自己是一个什么样的人，找出自己的优点和缺点。

（1）自己眼中的我。个人实际观察到的客观的我，包括身体、容貌、性别、年龄、职业、性格、气质、能力等。

（2）别人眼中的我。与别人交往时，由别人对你的态度、情感反映而觉知的我。

（3）自己心中的我，也指自己对自己的期许，即理想我。

第二课 凡事预则立



课程背景

学情分析

小学三年级是培养学生学习能力和良好学习习惯的关键时期。从小学三年级开始，学生进入了中年级阶段的学习与生活，从儿童期转入了少年期。学生的学习任务比低年级有了显著的变化，学习活动的游戏特征减少了，学习过程的组织性、认知过程的规范性更强，再加上学习压力的增大，学习难度的增加，因此对于学生的学习能力要求提高。三年级学生中，能够独立养成预习习惯的学生不多，即使有也是在老师和家长的监督下完成的。究其原因，主要是对预习的重要性理解得不够。课堂是学习的主阵地，通过课堂学习，学生掌握了知识，习得了技能，发展了智力。课堂教学是一种目的性和意识性都很强的活动，预习是提高学生课堂学习效率的良好学习习惯，这个阶段的学生，只有养成良好的课前预习学习习惯，掌握有效的课前预习方法，才能提高听课效率。

设计意图

预习是学习中最重要的一种学习习惯，预习能让同学们在听课的时候有目的性。此外，预习会让学生获得一种心理上的优势，这种优势会转化为信心，使学生的学习主动性提高。本课题通过引导学生认识预习的重要性，认识课前预习与学习效果之间的重要联系，引导学生初步树立预习的意识，通过活动体验，让学生感知到课前预习的积极作用，激发学生开展课前预习的兴趣和自信；通过集思广益，小组共同探讨预习的方法和策略，帮助学生增强课前预习的学习技巧和能力，唤醒学生的学习动力，端正学生的学习态度，让学生养成良好的学习习惯。因此，在本课中设计了故事启发、游戏探究、活动体验等环节，旨在让他们能重视预习，主动预习，爱上预习。



教学目标

- 1. 认知目标：**通过教学，使学生初步认识预习的重要性，了解预习的好处，增强学生的学习能力。
- 2. 情感目标：**通过活动体验，让学生感知到预习带来的积极情绪体验，激发学生自主学习的兴趣和热情。
- 3. 行为目标：**通过活动，帮助学生掌握预习的策略和方法，学会在日常学习生活中运用预习策略。



教学重难点

引导学生认识预习的重要性以及了解预习对于学习的好处，掌握预习的策略和方法，并学会在日常生活中养成预习的习惯，积极运用预习策略和方法。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室。

课前准备：课件 ppt、小奖品若干。



教学过程

心情小故事

教学建议：时间为 5 分钟

故事的文字部分可邀请一名同学进行朗读，朗读完后老师向同学们抛出疑问：“同学们，你们好奇小宇是怎么做到的吗？”或：“同学们，你们来猜猜小宇为什么能够做得这么好？”在同学们分享自己的思考后，引导学生观看漫画，并邀请同学们回答小宇成功的秘诀，再总结出：课前预习可以帮助提高课堂学习效率。最后引出本课主题。

心灵活动场

活动一

比一比：预习 PK 不预习

问题回应：

- (1) 小宇预习之后的学习效果。
- (2) 小明不预习的学习效果。

参考答案：

- (1) 学习目标明确，知识理解更快，上课注意力集中不易分心，学习信心提高。
- (2) 不理解所学知识，上课容易走神，学习目标不明确。

教学建议：时间为 10 分钟

此活动设计意图：通过对比预习与不预习学习效果的差异，引导学生正确认识预习对于学习的重要性。在活动开始前，引导学生尽可能多地写出预习与不预习的不同的学习效果，可以分小组进行比赛。随后，请学生进行分享，学生分享的同时教师进行板书，帮助学生更直观看到预习与不预习的学习效果的对比，引起学生对于课前预习的重视。学生分享过后，教师进行总结。最后让学生结合自身生活实例说说预习的好处，引导学生从短期效果（课堂学习情况、课后作业完成情况等方面）以及长期效果（成绩变化、学习习惯的养成等方面）进行思考，此环节教师可以让学生自行思考一分钟，然后邀请几名学生分享。学生分享时教师适时引导，关注学生的积极情绪体验，从而让学生能够更加深刻地认识到预习的好处。

活动二

我有预习小妙招

问题回应：

针对不同的学科，你有哪些好的预习方法？

参考答案：

- （1）语文：通篇阅读课文，圈出生词生字以及勾画自己不懂的地方，思考课后习题。
- （2）数学：了解知识要点，标记疑问点和难点，尝试进行习题练习。
- （3）英语：尝试阅读课文与单词，了解学习内容，标记难点。

教学建议：时间为 10 分钟

此活动设计意图在于引导学生学会正确预习的方法。教师在组织活动过程中，可以分小组进行比赛，营造紧张的氛围，让同学们能够积极思考，更有效地完成活动任务，在活动开展前引导学生将方法具体化，并结合日常生活进行运用。随后，邀请各小组依次分享，分享过程中对学生好的答案进行板书并注重及时地引导以及对学回答的认可，进而把好的预习方法在班级进行推广。最后，教师对学生各学科预习方法进行归纳和总结，并引导学生学会预习的基本要领：（1）读一读：了解明天要学习的主要内容；（2）想一想：有哪些问题自己还不清楚；（3）画一画：勾画出自己不懂的地方；（4）写一写：记录自己的疑问或想法。

暖心小互动

教学建议：此活动环节开展过程中，家长应以孩子为主体，在阅读资料的时候，引导孩子感悟预习的重要性，家长可以分享自己在学习上的预习方法，以及自己通过预习与不预习前后学习效果的差异经历，引导孩子重视预习。在制定计划的活动中，家长应该引导孩子实事求是，帮助孩子制定切实可行的计划。



教学资源

备选活动

游戏：蒙眼过障碍

活动规则：

1. 请两个同学上台，然后分别给他们设置一些障碍物，让他们绕过障碍物到达终点。
2. 一个同学自始至终都是蒙住眼睛的，另外一个同学可以有一分钟时间看看自己前面的障碍物，再蒙上眼睛。
3. 两人同时开始出发，其他同学观察他们的表现。

活动指导：

老师可以引导学生讨论和思考：（1）你发现了什么？为什么同样是蒙住眼睛走，他们的表现会不一样？（2）为什么开始就蒙住眼睛的同学不敢走快？（3）为什么事先看过障碍物的同学能走那么快而不碰到障碍物？（4）联系预习，想想从这个实验里你得到了什么启发？等同学们讨论完后，老师总结：预习能帮助我们发现自己知识的盲点，上课时集中攻克，不让它成为我们学习的“绊脚石”，大大提高我们听课的效率。

资料

学儿歌《预习好处多》。

预习好处多

课前预习好处多，先知大概勤琢磨。
老师讲课解疑惑，扎扎实实学得活。
每天坚持这样做，成绩提高真快乐。

心理学理论

埃里克森的人格发展八阶段理论

美国心理学家埃里克森认为，人要经历八个阶段的心理社会演变。每个阶段有每个阶段相应的核心任务，如果某个阶段的核心任务得到恰当解决，个人就会获得较为完整的同一性；如果某个阶段的核心任务处理得不成功，则会出现个人同一性残缺、不连贯的状态。

在埃里克森看来，人格发展的八个阶段和核心任务分别如下。

(1) 童年阶段

- ① 婴儿期(0~1.5岁)：基本信任和不信任的心理冲突；
- ② 儿童期(1.5~3岁)：自主与害羞(或怀疑)的冲突；
- ③ 学龄初期(3~6岁)：主动对内疚的冲突；
- ④ 学龄期(6~12岁)：勤奋对自卑的冲突；

(2) 青春期阶段

- ⑤ 青春期(12~18岁)：自我同一性和角色混乱的冲突；

(3) 成年阶段

- ⑥ 成年早期(18~40岁)：亲密对孤独的冲突；
- ⑦ 成年期(40~65岁)：生育对自我专注的冲突；
- ⑧ 成熟期(65岁以上)：自我调整与绝望期的冲突。

埃里克森的人格发展八阶段理论认为6~12岁是学龄期，这一阶段的儿童都应在学校接受教育。学校是训练儿童适应社会、掌握今后生活所必需的知识和技能的地方。如果他们能顺利地完课程，他们就会获得勤奋感，这使他们在今后的独立生活中和承担工作任务时充满信心；反之，就会产生自卑感。如果儿童养成了过分看重自己的工作态，而对其他方面木然处之，那他的生活是可悲的。埃里克森认为，如果一个人把工作当成他唯一的任务，把做什么工作看成是唯一的价值标准，那他就有可能成为自己老板们的最驯服和最无思想的奴隶。

第三课 培养我的兴趣



课程背景

学情分析

随着知识面的拓展和心理上的一些变化,三年级学生对接触到的更多新鲜事物表现出强烈的兴趣,学习上由直接兴趣逐渐向间接兴趣转化,兴趣广度逐步扩大,但由于其缺乏选择能力,所以其对兴趣爱好的选择还处于从不稳定性向稳定性过渡的阶段。在实际情况中,小学生对自我兴趣爱好并没有进行探索和思考,特别是部分学生常常受父母的驱使和要求而参加各种兴趣特长班。随着年龄的增长,小学生的兴趣范围逐步扩大,但对事物的探索往往带有情感色彩,生动、具体、新颖的事物,容易引起他们的兴趣。但小学生情绪不稳定,心理承受力一般都比较差,如果目标达不到,他们很容易产生厌学情绪。帮助小学生及时了解自我兴趣爱好,树立兴趣培养意识,对于小学生毕生发展具有重要意义。

设计意图

兴趣是最好的老师,兴趣能帮助学生轻松地学到更多的知识,掌握更多的技能,让学生的生活丰富多彩。本课通过故事阅读和丰富的活动体验引导学生认识到了解自己的兴趣爱好是一件重要的事情,这样可以帮助自己认识自己,也可以增进别人对自己的了解。同时,还要让学生认识到在从事自己感兴趣的活动中,自己能够体验到很强的愉悦感,因此,有必要初步掌握一些培养兴趣爱好的方法。实际生活中,学生真正爱好的活动范围并不广泛,有局限性。所以根据这个现状,从三年级学生的年龄特点和心理发展特点出发,本课教育重点是帮助学生认识什么是健康的兴趣爱好,如何培养兴趣爱好,以及了解这些兴趣爱好对人成长的意义。



教学目标

1. **认知目标:** 引导学生了解自己的兴趣爱好。
2. **情感目标:** 通过活动体验,让学生感知到兴趣爱好给自己和他人带来的积极情绪体验。
3. **行为目标:** 帮助学生初步掌握培养兴趣爱好的策略和方法,学会在日常学习生活中运用策略。



教学重难点

帮助学生认识与了解自我兴趣爱好,初步掌握培养兴趣爱好的策略和方法。



教学准备

课时: 1 课时。

场地: 教室。

课前准备: 课件 ppt、学习单、小奖品若干。



教学过程

心情小故事

问题回应:

思考: 比尔·盖茨的故事对你有什么启发?

参考答案:

兴趣是最好的老师, 我们要认识自己的兴趣爱好, 也要重视与培养自己对一件事的兴趣。

教学建议: 时间为 5 分钟

给学生 1~2 分钟自主阅读故事, 随后邀请 3~4 名学生进行阅读分享。分享的过程中让学生说出自己的感受, 或者分享自身的相关事例, 注重引导学生看到兴趣爱好的重要性, 并注意对学生进行及时评价。

心灵活动场

活动一 兴趣集中营

问题回应:

说一说, 写一写: 和小伙伴们分享一下你的兴趣, 说一说你产生这些兴趣的原因是什么, 并简单记录下来。

参考答案: 我喜欢打篮球, 因为进球的时候我觉得很开心。

我喜欢弹钢琴, 因为在电视上看见钢琴家演奏时, 觉得他们很优秀, 我也想成为像他们那么优秀的人。

我喜欢看语文书, 因为语文书里总是有很多有趣的小故事, 能让我增长很多知识。

教学建议: 时间为 8 分钟

此活动设计意图: 引导学生认识自己的兴趣爱好。活动开始前, 教师先让学生根据自己的实际情况, 选择自己感兴趣的事情, 并思考自己为什么会对这件事感兴趣。随后, 请每位学生在小组内进行分享, 说一说自己为什么对这件事情感兴趣。教师在小组分享过程中, 走近学生小组, 倾听学生的分享过程。小组内分享结束后, 教师鼓励和邀请 3~4 名学生进行分享, 在分享的过程中对学生进行及时的评价, 激发学生的积极情绪, 但不把兴趣的数量作为对比, 以免引起部分学生的不自信心理。在分享时, 对于唱歌跳舞等兴趣, 可鼓励和邀请学生进行才艺表演。教师还可以提问学生: “是从什么时候或者哪件事开始感兴趣的” “有没有发生一些与这个兴趣有关的令自己印象深刻的故事”, 激发学生分享的欲望, 帮助学生更进一步进行自我兴趣探索。

活动二 猜猜我的兴趣

教学建议: 时间为 5 分钟

教师要帮助学生明确活动规则, 必要时进行示范, 帮助理解。在此项活动开展过程中, 注意纪律维持和强调安全性。可根据班级实际情况, 先分小组进行后, 再邀请 3~4 名学生上台进行表演, 小组以内的其他学生猜, 猜对可给予奖励或加分, 充分调动班级氛围。最后, 引导学生认识兴趣被分为了三个级别: 感兴趣、很感兴趣、最感兴趣, 并让他们知道很多兴趣在他们以后的成长中慢慢会被发现。

暖心小互动

教学建议：此活动环节开展过程中，家长在分享自己的兴趣爱好时，多分享正面积极的经历，引导孩子看到兴趣对人生发展的重要性，同时要倾听孩子的兴趣爱好，帮助其找到培养兴趣爱好的方法。



教学资源

备选活动

培养我的兴趣

在生活中发现了兴趣就能成功了吗？答案是否定的。发现自己的兴趣就像发现一颗种子，只有努力地培育，种子最后才能开花结果。比如我喜欢画画，我能做什么来发展自己的兴趣呢？我可以多去欣赏一些名画、漫画等，也可以多去观察身边美丽的景色和色彩。

讨论：如何培养、发展自己的兴趣。

目前最大的兴趣：_____

为培养自己的兴趣所采取的办法：_____

活动指导：

此活动环节设计意图：帮助学生掌握培养自我兴趣的方法和策略。先让学生进行自主思考，完成任务内容的填写，引导学生将方法具体化，落实到某一件事可执行的事情，并举例子说明，比如爱好阅读，因此每天阅读1篇文章。然后让学生以小组为单位进行分享，小组分享过程中，引导学生在自己的单子上补充其他学生提出的有用建议。然后邀请几名学生进行分享。学生分享时，老师要对学生及时进行引导和评价，对好的方法进行班级推荐，对不适当的方法及时进行引导。学生分享过后，老师进行总结与归纳：兴趣给生活带来乐趣，使自己健康成长，而要使兴趣发展为特长，需要从自身实际出发，讲究科学的培养方法，坚持不懈、持之以恒，才能取得成功。最后，呼吁学生完善培养兴趣的方法，并建议学生把方法写在便签条上，将便签条贴在每天经常可见的位置，以此督促与提醒自己。

故事

爱迪生的故事

爱迪生原来被人认为是低能儿，长大后却成为举世闻名的“发明大王”，这是因为他从小就对很多事物感到好奇，而且会做实验来探究其中的道理。长大以后，他根据自己的兴趣，一心一意从事研究和发明创造，一生共发明了电报机、留声机、电影机等总计两千余种东西。

爱迪生的强烈好奇心和兴趣爱好，驱动着他的研究与探索，使他对改进人类的生活方式做出了巨大的贡献。

心理学理论

兴趣的理论

兴趣是在需要的基础上发生和发展起来的积极探究某种事物的认知倾向，兴趣是智力活动的巨大动力，是人们进行求知活动和学习的内在心理因素。根据兴趣的倾向性，可以把兴趣分为两种类型：直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是由事物或活动本身引起的兴趣，如玩游戏、打球、唱歌、看书等活动本身吸引人投入其中，就是直接兴趣；间接兴趣是指对活动本身不感兴趣，而是由活动的目的任务或活动的最终结果所引起的兴趣，如背英语单词很枯燥乏味，很多人不喜欢背单词，但是因为对学好英语抱有较高的期待，所以仍然每天坚持背单词，这种兴趣属于间接兴趣。人会对有兴趣的事物积极地探究，并带有情绪色彩和向往的心情。爱好是从事某种活动的倾向，当兴趣进一步发展为从事某种活动的倾向时，就发展为爱好。爱好是和活动紧密联系在一起，有时人们只对某种事物感兴趣，而没有从事相应活动的爱好，例如，有些足球球迷只喜欢看足球比赛，而不喜欢踢足球。

小学生的兴趣爱好发展特点

1. 由直接兴趣逐渐向间接兴趣转化

小学生的好奇心是很强的，他们对于许多事物都感到新鲜、有趣，从而趋向于接触它们、认识它们和掌握它们。但是，他们的兴趣有一个发展的过程。在小学低年级，由于知识的贫乏，活动的目的性差，因而，他们的兴趣往往容易受当前具体生动的形象所吸引，总是从对事物本身的喜爱出发来认识事物。比如，他们的学习兴趣，并不完全是由于对学习活动的意义和结果的认识而产生的，而是对学习过程本身产生的兴趣。例如，教学中的游戏、教师讲的动人故事、教师和蔼可亲的态度等，都能引起小学生的学习兴趣。到了小学中高年级，他们的认识水平提高了，对活动的目的性不但有所认识，而且能主动去关心它。这时，他们对于事物的兴趣就不完全是由于事物本身的新颖、动人引起的，而是由于他们的某些目的、需要所激起的。这样，间接兴趣便得到了发展。例如，学生对某门功课或某种活动不感兴趣，但能在教师的帮助下认识到它的意义，从而积极参加，并取得成效。

2. 兴趣广度逐步扩大，但缺乏中心兴趣

小学生入学后受到教育教学的影响，学习活动的兴趣范围逐步扩大，从课内的学习兴趣扩大到课外的学习兴趣，从阅读童话故事的兴趣扩大到阅读文艺作品的兴趣，从对喜欢玩小玩具的兴趣扩大到对科技活动的兴趣等。然而小学生的兴趣范围扩大了，但还未形成中心兴趣。教师应注意培养他们的中心兴趣，指导他们围绕中心兴趣扩大兴趣范围，增长知识，开阔眼界。

3. 逐渐由不稳定向稳定发展

小学低年级学生的兴趣还不够稳定，既可以很快地产生，也可以很快地消失。比如，他们可能一会儿喜欢写字，一会儿喜欢画画，一会儿喜欢阅读，一会儿喜欢计算。到了小学中高年级，小学生的兴趣逐渐趋向稳定，保持的时间也会变长。

第四课 专注的力量



课程背景

学情分析

注意力是一种心理状态，它伴随着感知、记忆、想象和思维等认知活动而生，又维持这些活动继续进行。首先，小学三年级学生注意力发展具体表现为有意注意逐渐发展，但无意注意仍起很大作用。他们兴奋抑制的产生比较迅速，容易受外界新鲜、突变和运动的事物吸引，从而容易分散注意力。随着教师向学生提出各种要求以及学习任务的增多，学生的学习活动仅靠无意注意是无法完成的，所以就迫使学生由无意注意向有意注意发展。其次，学生的注意范围有限。由于学生知识经验少，所以他们的注意范围比成人小。他们还不善于注意事物的内在联系，因而注意的范围受到限制。再次，学生的注意的集中性和稳定性较差。学生注意的稳定性较差，表现在集中于某一事物或活动上的时间较短。最后，学生的注意的分配和转移能力较弱。学生不善于分配自己的注意力，在听课时，眼、耳、手、脑的配合往往不够，表现为注意能力不强，听讲和记笔记不能同时进行。三年级的学生面临的学习任务的难度增加，如果注意力不集中，会影响课堂听讲效率，也会降低学生学习的信心！

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出，小学中年级要初步培养学生的学习能力。而学生注意力的强弱直接影响着学习的质量，因为只有先注意到一定的事物，才可能进一步去记忆和思考。因此，教师在上课时必须采取多种手段、方法，使学生的注意集中指向一定对象，使他们自觉主动参与到学习中去。对于三年级的学生来说，他们生性活泼好动，喜欢玩游戏，所以本节课以活动为主体，在教学过程中穿插了几个游戏，让学生在玩中感受快乐，在快乐中不知不觉地接受知识熏陶。在体验活动后让学生谈感受、说心里话，再通过教师的讲述来强化他们的注意力概念，体验到集中注意力带来的愉悦感，让他们明白专心做事才能把事情完成得更好。除了让学生亲身体验，还要让学生活动后进行评价，谈一谈失败的原因，同时也能让学生告诉自己，做事只有专心才能成功，三心二意往往就会失败，从而明白注意力的重要性。



教学目标

- 1. 认知目标：**让学生体会集中注意力的重要性。
- 2. 情感目标：**在活动中，使学生体验到集中注意力带来的愉悦感。
- 3. 行为目标：**教会学生提高注意力的方法和技巧，使其在学习生活中自觉养成集中注意力的好习惯。



教学重难点

引导学生体会集中注意力的重要性，体验集中注意力带来的愉悦感。帮助学生掌握提高注意力的方法和技巧，使其在平时学习生活中自觉养成集中注意力的好习惯。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室。

课前准备：课件 ppt、学习单、小奖品若干。



教学过程

心情小故事

问题回应：

思考：这个故事对你有什么启发？

参考答案：专心是制胜的关键，我们在学习中首先要做到专心致志。

教学建议：时间为 5 分钟

教学过程建议：给学生 1~2 分钟自主阅读故事，引导学生从故事中感悟到专心的重要性。分享的过程中鼓励学生结合自身的相关事例进行分享，注重引导学生看到专心致志的重要性，注意及时评价与引导学生。

心灵活动场

活动一

我来找不同

问题回应：

下面两幅图中，你能找到几处不同的地方？你是怎么找到的？

参考答案：5 处不同。认真地观察，仔细地对比，专心地完成任务。

教学建议：时间为 5 分钟

此活动设计意图：引导学生体验集中注意力的愉悦感，重点营造有趣活泼的课堂活动氛围。首先，帮助学生明确活动规则，为了增强活动的趣味性，可以采用比赛的方式开展，例如设置 3 分钟的竞赛时间，让同学们比一比谁找得多。随后让学生进行结果分享，在学生分享过程中注重对学生专注力的肯定。

活动二

看谁对得多

教学建议：时间为 5 分钟

此活动环节注意让学生明确活动规则，并引导学生要集中注意力来完成。学生完成任务后，教师可出示正确答案，让同桌两人互相交换为各自打分，对完成效果好的同学进行及时的肯定，对完成效果较差的学生进行鼓励，引导其认识专注力可以通过后天的训练得到提升。

两个活动结束后，教师可设置讨论环节，让学生以小组为单位进行讨论思考有哪些方法可以帮助提升专注力，并把讨论的方法写下来。教师邀请小组代表进行分享，并板书重点，进行及时的引导，可以让学生从课堂中、课堂外、学习上、日常生活中等方面分享方法，让学生能够掌握有效的提升注意力的方法。教师对提升注意力的方法进行总结和展示，如果有相关视频资源，可以在多媒体上播放视频进行总结。

暖心小互动

教学建议：此活动环节开展过程中，家长对孩子分享的提高注意力的方法要进行肯定，家长也可以积极分享自己的经验和故事，帮助孩子完善知识和方法，提升教育效果。



教学资源

备选活动

游戏：说出字的颜色

活动规则：

老师在黑板上展示一些字，老师会随机指到一个字，同学们需要用最快的速度说出这个字的颜色。活动分为任务一和任务二，任务二难度会加大。

任务一：

红	黑	绿	蓝
黄	橙	黑	紫
紫	红	蓝	黄

任务二：

红	黑	绿	蓝
黄	橙	黑	紫
紫	红	蓝	黄

活动指导：

活动结束后，教师可引导学生思考并回答以下问题：（1）通过对比任务一和任务二，你有什么感受？（2）你知道为什么在任务二中自己会更容易出错吗？（3）有什么方法可以帮助我们少出错？教师总结：我们的注意力很容易受到干扰，在课堂上，为了保持良好的注意力，我们更加需要集中注意力。

游戏：听短文，数一数文中出现了几次“棋”字

活动规则：

老师会朗读一段短文，同学们需要在听的过程中数一数，文中一共出现了几次“棋”字。

古时候，有一位下围棋的能手，名叫秋，他的棋艺远近闻名。

有两个学生拜秋为师，跟他学下棋。一个学生专心致志，一边听一边看老师在棋盘上布子，有不明白的地方还要问上几句。另一个学生听着听着就走了神儿，他看到一只美丽的大雁正从远处飞来，就想，要是用弓箭把它射下来该有多好哇！他想着想着，双手不由得做出了拉弓射箭的动作。老师发现了，提醒他注意听讲。可他只听了一会儿，就又去想别的事了。

后来，那个专心听讲的学生成了出色的棋手，而那个注意力不集中的学生的棋艺一直没有多大长进。

活动指导：

此活动能帮助同学们体验注意力。教师在朗读短文过程中，注意语调和停顿，增加活动的趣

味性。活动过后，教师引导学生思考与回答：（1）你数到了几次“棋”字？（2）你是用什么方法记住“棋”字出现的次数的？（3）通过这个活动，你有什么感受和发现？

教师总结：每个人都能集中自己的注意力，但保持注意力并不是一件容易的事，有时还需要掌握一定的方法和技巧。

心理学理论

注意力的四种品质

1. 注意的稳定性

指一个人在一定时间内，比较稳定地把注意集中于某一特定的对象与活动的的能力。这会影响听课质量。例如如果孩子在学习时大部分时间处在“溜号”状态或者偶尔会出现“溜号”状态，就会导致孩子知识断点比较多，直接影响听课质量。

2. 注意的广度

也就是注意的范围有多大，它是指人们对于所注意的事物在一瞬间内清楚地觉察或认识的对象的数量。研究表明，在1秒钟内，一般人可以注意到4~6个互有联系的字母，5~7个相互间没有联系的数字，3~4个相互间没有联系的几何图形。

当然，不同的人具有不同的注意广度。一般来说，孩子的注意广度要比成年人小。但是，随着孩子的成长及不断的有意识训练，注意广度会不断得到提高。

3. 注意的分配性

注意的分配是指人在进行两种或多种活动时能把注意同时指向不同对象的现象。比如，孩子能够一边看书，一边记录书中的精彩语言；家长能够一边炒菜，一边听新闻。人的注意力总是有限的，不可能什么东西都关注，如果要求自己什么都注意，那最终可能什么都注意不到。但是，在注意的目标熟悉或不是很复杂时，却可以同时注意一个或几个目标，并且不忽略任何一个目标。能否做到这一点，还和注意力能够持续的时间有关，所以要根据自己的实际能力，逐渐提高自己分配注意力的能力。

4. 注意的转移性

注意的转移是指一个人能够主动地、有目的地及时将注意从一个对象或者活动中调整到另一个对象或者活动中。注意力转移的速度是思维灵活性的体现，也是快速加工信息形成判断的基本保证。例如，在孩子看完一个动画片后，给孩子讲解数学的解题思路，如果孩子能迅速地把注意力从动画片中转到解题当中，孩子的注意转移性就不错。

注意力不集中的原因

1. 生理原因

由于孩子大脑发育不完善，神经系统兴奋和抑制过程发展不平衡，故而自制能力差。这是正常的。只要教养得法，随着年龄的增长，绝大多数孩子能做到注意力集中。

2. 病理原因

儿童存在轻微脑组织损害、脑内神经递质代谢异常，另外，有听觉或视觉障碍的孩子也会被误以为充耳不闻，不注意听或视若无睹。这些情况需要得到专科医师指导下的治疗才能改善。

3. 环境原因

许多糖果、含咖啡因的饮料或掺有人工色素、添加剂、防腐剂的食品，会刺激孩子的情绪，

影响专心度。此外，孩子的学习环境混乱、嘈杂、干扰过多也会影响孩子的注意力。

4. 家长教育方式

家长可从这几方面自查：（1）父母教养态度是否一致？（2）是否太宠爱孩子，使孩子缺少行为规范？（3）是否为孩子买过多的玩具或书籍？（4）家庭生活步调是否太快令孩子不能适应？

（5）家里的活动是否太多，无法给孩子提供安静的环境？（6）在孩子学习的过程中是否积累了不愉快的经验？（7）孩子是否有情绪上的压力？是否过多地批评、数落孩子？

5. 心理原因

为了引起他人注意，得到关注，或者为了逃避父母给予的过重的负担，孩子会下意识地通过一些注意力不集中的行为来达到目的。

第五课 情绪你好！



课程背景



学情分析

情绪是人的心理活动，它与人的学习、工作和生活息息相关。积极、向上、快乐的情绪有益于个人的身心健康，有益于个人的智力发展，有利于发挥个人的正常水平；相反，消极、不良的情绪会影响个人的身心健康，抑制个人智力的发展和正常水平的发挥。小学生对自己不良情绪的表现缺乏认识，且自我控制能力较差。因此，帮助他们认识自己的情绪，引导他们根据自己情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，是非常重要的。



设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出，要引导学生在学习生活中感受解决困难的快乐，学会体验情绪并表达自己的情绪。小学三年级的学生情绪具有很大的不稳定性，具体表现为情绪反复无常的经常性变化和情绪的迅速转化。本课引导学生认识常见的各种情绪以及情绪的多样性，并且学会理解日常生活中不同的情绪表达。同时由于小学三年级的学生不善于掩饰、控制自己的情绪，他们能表达的常见的情绪体验是直接的、外露的，这有利于他们明白情绪是什么以及理解日常生活中别人的情绪表达。本课通过情绪故事、体验、活动让学生觉察到自己的情绪，并且感受到情绪是变化着的，学会用词汇来表达自己的情绪，并适时调整自己的情绪。



教学目标

- 1. 认知目标：**使学生了解到情绪是多变的，并且能够认识人类几种基本的情绪。
- 2. 情感目标：**通过活动氛围营造，使学生感受到每个人的情绪是变化着的，并体验不同的情绪感受。
- 3. 行为目标：**使学生能够学会调节消极情绪的方法和策略，并在日常生活中运用调整策略。



教学重难点

引导学生体验各种情绪并建立情绪概念，正确认识各种情绪并学会正确表达，掌握调节不良情绪的基本方法和策略。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室。

课前准备：课件 ppt、学习单、小奖品若干。



教学过程

心情小故事

问题回应：

1. 仔细观察，以下不同情绪的“小人儿”各有什么样的表情、动作和身体姿态？

参考答案：

A：开心：嘴角上扬，欢喜。

B：愤怒：生气，眉头紧皱。

C：恐惧：害怕，发抖。

D：厌恶：翻白眼。

E：伤心：难过，哭泣。

2. 说一说，不同情绪的“小人儿”可能会在什么情况下出现。

参考答案：A 开心：比赛取得胜利，得到老师、父母、同学的夸奖……

B 愤怒：别人踩到你的脚却没说对不起，听见别人在背后故意说你坏话，有人弄坏你辛苦做好的手工……

C 恐惧：一个人走在黑漆漆的路上，打雷闪电的时候，看见自己害怕的事物……

D 厌恶：看见随地乱吐痰的人，看见故意损害公共物品的人，听见一个人随意说脏话……

E 伤心：考试没考好，心爱的玩具坏了，被别人误解……

教学建议：时间为 10 分钟

此活动设计意图：让学生认识不同的情绪。首先，让学生自主阅读故事，然后思考课后问题，再让学生以小组为单位进行思考和讨论，说出“小人儿”代表的是什么情绪。为了增加活动的趣味性，引导学生分角色模仿图中人物的表情，并体验可能的情绪是什么，引导学生结合自己生活实例说一说这种情绪会有哪些动作和姿态，并说说自己在哪些情况下会出现这种情绪。在学生分享环节，可让学生以角色扮演和情景再现的方式进行，引起学生的共鸣。在这一活动中，注意让学生通过别人的表演和生活实例分享整体感知情绪的变化以及情绪产生的情境。

心灵活动场

活动一 你做我猜

教学建议：时间为 5 分钟

此活动设计意图：引导学生正确识别情绪和体验情绪。在活动开展过程前，先给时间让学生在头脑里思考下自己想要表演的情绪是什么，活动过程中注意纪律的维持以及学生整体性的关注。如果存在部分学生活动参与兴趣不高或者不会表现，教师应给予鼓励和积极引导。活动结束后，教师可引导学生思考以下问题：（1）你作为表演者，有什么感受？（2）你在猜情绪的过程中有什么感受？活动过后，教师对学生活动进行总结，引导学生认识情绪是丰富多彩的，每种情绪都有不同的表现方式和特点。

活动二 情绪气象图

教学建议：时间为 10 分钟

此活动设计意图：帮助学生认识情绪产生的原因以及带给自己的感受。此项活动建议以小组为单位开展，小组成员轮流说出自己的情绪故事。在小组活动过程中，教师可向学生提出以下问题：（1）最近让你印象深刻的情绪是什么？（2）出现这个情绪是因为发生了什么事？（3）出现这个情绪以后你有什么表现？随后邀请 3~4 名学生进行分享。在学生分享过程中，注意对学生一些消极情绪进行及时的引导和安慰。在同学分享时，引导其他同学思考，自己是否也因为类似的事情出现了同样的情绪。教师进行总结：情绪时刻伴随着我们，每个人都会因为各种不同的事情出现好的情绪和不好的情绪，我们应该懂得接纳我们的情绪。

暖心小互动

教学建议：家长可以与孩子共同阅读，阅读完成后，可以与孩子一起分享关于阅读后的感受和收获，引导孩子感悟情绪的调适方法。随后，家长与孩子进行情绪对话的分享。在分享过程中，家长注意对孩子的消极情绪进行引导，并引导孩子认识到情绪是可以进行调控的，我们要做情绪的主人。



教学资源

备选活动

我最近的情绪气象图

情绪	引起的原因	情绪带来的好处/坏处

制作一张“我最近的情绪气象图”，想一想这些情绪给我们带来了哪些好处或坏处，填写在上面的表格中。

活动指导：

此活动环节设计意图：帮助学生正确认识情绪与接纳不同的情绪。先让学生进行自主思考，完成任务内容的填写，引导学生将情绪带来的好处具体化，落实到曾经自己的生活实际，并举例子说明。然后以小组为单位进行分享，小组分享过程中，引导学生在自己的单子上补充同学的有用建议。再邀请几名学生进行分享。分享时，老师板书关键词，并对学生进行及时引导和评价，对讲得好的方面及时进行班级推荐，对不适当的说辞及时进行引导。同时，让学生知道愤怒、伤心等情绪也是有一定的好处的，可以帮助我们了解我们的状态。

同时，对学生进行调适消极情绪方法的指导，比如学会与情绪对话、心理暗示法、注意力转移法和合理宣泄法。在讲解某一方法时，可以带领学生进行体验，并让学生分享自己曾经运用的调节情绪的方法，并说说自己在日常生活中运用的效果。

心理学理论

学生的情绪和身心健康

1. 情绪对学生认知发展的影响

情绪和认知是相互制约的，认知参与情绪的产生，情绪影响认知的种类和进程。但是，在这种相互制约的关系中，情绪对认知的制约作用显得更为重要。

（1）情绪状态决定着主体的某些属性能否被主体感知以及感知的结果。在课堂教学过程中，学生自身没有一定的情绪状态，主体的某些属性便不能成为认知对象。

（2）情绪状态支配着学生对主体的记忆效果。当学生的情绪良好时，注意力容易集中，对事物的感知清晰，记忆牢固；当学生的情绪消极时，如在烦恼、厌恶、紧张状态下，注意力难以集中，对事物感知不深，记忆不牢。

（3）情绪状态制约着学生思维的灵敏性和选择性。在学习过程中，学生并不是按照教学内容去思考所有的问题，而是对那些易引起其注意、使其感兴趣的问题进行思考，即思维的选择方向是受情绪状态支配的。当学生的情绪良好时，学生思维变得敏捷，思路变得宽广，解决问题效率高；反之，思维变得僵化。

（4）情绪状态会激发学生的想象活动。中小学生的想象充满了丰富的情感，情感越丰富，想象就越活跃。

2. 情绪对学生个性的影响

人的全部活动和行为方式，都要受到情绪状态的影响。当情绪对人的活动的影响，或人对情绪的控制具有某种稳定的、经常表现的特点时，这些特点就构成了性格的情绪特征。良好的情绪状态，如稳定、持久、愉快等会对性格的形成起到积极的作用；反之，对性格的影响是不利的。学生正处在情绪变化比较激烈的时期，不良的情绪影响着他们的行为方式及优良性格的形成。

3. 情绪对学生身体健康的影响

情绪是影响健康的心理因素。愉快、平静、心情舒畅等情绪能保证机体的正常活动，增强机体对各种外来不良因素的抵抗力，有益于人的健康。忧郁、愤怒、恐惧、过度紧张等不良情绪则会引起机体生理活动紊乱，导致免疫系统的功能障碍，如果长时间不能恢复正常，就可能导致人患疾病。

4. 愉快的情绪有助于学生建立和谐的人际关系

人类的心理适应主要就是人际关系的适应。在人际交往中，人不但依靠语言传递信息，情绪的外部表现也是重要的人际交往手段。通过积极的情绪表情，如真诚的微笑、满意或欣赏地点头、富于同情的表情等，往往能使人相互接近，互相了解，建立起和谐而友好的人际关系。

第六课 失败了，我不怕



课程背景

学情分析

社会经济飞速发展，人们的生活水平日益提高，家长对孩子也倍加关切。孩子在宠爱甚至是溺爱中长大，就像是温室里的花朵。然而，一点点的风吹草动，对他们都会是一种巨大的打击和挫折。小学三年级学生在心理健康方面存在着以下问题：一是以自我为中心的意识特强；二是应对挫折与困难的能力极弱，遇到困难和挫折时不是想到自己解决问题，而是依赖于家长和老师；三是对自我的认识特别自信，在他们眼里自己什么都行，可是遇到困难时不是迎难而上，而是退缩放弃。让学生学会正确面对困难与挫折，引导学生形成自信、乐观、坚强的性格，迫在眉睫。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出，要引导学生在学习生活中感受解决困难的快乐。如果学生能长时间感受到这份快乐，在遇到类似困难时就会迎难而上；反之，如果学生心理素质不健全，意志不坚强，知难而退，将不能面对社会 and 生活的挑战。本课题基于小学生活泼好动、形象思维强于理性思维的心理发展特点，采用“自主、合作、探究”的学习方式，让学生在听故事、看案例、小组讨论、班级表演中展开学习，引导学生认识挫折和积极面对挫折。同时，让学生体验到解决困难后的快乐，并且引导学生在面对困难时，学会如何调整状态和心态，并找到解决问题的办法。



教学目标

- 1. 认知目标：**引导学生认识出现困难和挫折是很正常的，帮助学生以积极的态度面对挫折，正确认识挫折，勇于挑战困难。
- 2. 情感目标：**引导学生体验战胜困难和挫折的喜悦感。
- 3. 行为目标：**引导学生敢于积极面对困难和挫折，学会寻找恰当的方法解决困难。



教学重难点

引导学生体验挫折，正视挫折，学会以积极乐观的心态面对挫折，敢于积极解决困难。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室。

课前准备：课件 ppt、学习单、小奖品若干。



教学过程

心情小故事

问题回应：

思考：读了尼克·胡哲的故事，你有什么感想呢？

参考答案：每个人的人生都不是一帆风顺的，遇到各种挫折和困难并不可怕，我们要学会在挫折与失败中成长，坚强地应对挫折。

教学建议：时间为 5 分钟

给学生 1~2 分钟自主阅读故事，引导学生感悟尼克的人生的曲折与坚强。随后邀请学生进行阅读启发分享。分享的过程中引导学生思考：“你有什么感受？你学到了什么？”也可以让学生结合自身的相关事例进行分享，注重引导学生认识挫折和困境是人生的常态，挫折和困难并不可怕。

心灵活动场

活动一 议一议

问题回应：

1. 你认为造成失败的原因有哪些？

参考答案：是否准备充分，比如考试没复习好就容易考差；心态是否良好，比如过于紧张，就容易发挥不好；方法是否恰当，比如不懂得人际交往的方法就难交到朋友；任务难度，比如竞争太激烈，就容易失败；运气成分，比如比赛开始前却生病了。

2. 如果你遇到上述挫折和失败，你会怎么想，怎么做？

参考答案：如果我没有朋友，我会思考是不是自己平时有做得不对的地方，并主动地与同学沟通，承认并改正自己的错误，主动与他们一起玩耍。如果我考试考差了，我会告诉自己没有关系，这并不能代表我不行，先把自己的错题看一遍，找出自己考差的原因，并对错题进行整理记录，争取下次考好。如果我竞选班干部失败了，我会告诉自己没事的，敢于参与就是很棒的，竞选的同学那么多，也不代表同学不信任我，没选上说明我还有很多的进步的空间。当我遇到挫折和失败时，我会坚强地告诉自己，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，只要积极乐观，坚持到底，不被困难所打倒，总有一天我会迎来曙光。

教学建议：时间为 10 分钟

此活动设计意图：引导学生认识到生活中常见的几种困难和挫折。在教学中，教师要尊重学生的选择，并且引导学生说出理由。在此基础上，引导学生回忆自己平时是否遇到过类似的困难，当时是怎样的情绪状态以及自己是怎么想、怎么做的？是否成功？成功后有什么样的积极情绪体验。引导学生明白，除了任务有难度，还会因为没有准备好、没有好方法、没有尝试过等原因让我们感到做事困难，最终得出其实困难不可怕，办法总比困难多的结论。

活动二 情景表演

教学建议：时间为 10 分钟

此活动设计意图：帮助学生学会以正确的心态面对困难。此项活动开展过程中，注意维持纪律和强调表演安全性。可根据班级实际情况，先分小组进行练习，再邀请小组上台表演，充分活跃班级氛围。通过让学生参演情景剧，让学生能够更加清晰和深刻地认识到面临挫折，每个人会有不同的应对方式，而不同的应对方式给人带来的情绪体验以及结果是不一样的。在小组表演完后，请同学们来评判在遭遇挫折时，应该以哪种方式应对会更好，从而引导同学们明确：在面对挫折和困难时，一味地自暴自弃、抱怨最终会使问题变得越来越糟糕，保持积极乐观的心态面对困难，最终就能战胜困难。

暖心小互动

教学建议：此活动环节开展过程中，为了增加亲子互动的趣味性，家长可以与孩子模拟电视上的采访，比如可以准备话筒、手机录像等。在采访前，家长可以引导孩子先列好采访提纲，家长在活动过程中积极配合，分享的事例尽量选择有教育意义的经历，从而引导孩子认识到人人都会遭遇失败，失败并不可怕。



教学资源

备选活动

游戏：鸡蛋变凤凰

游戏规则：

1. 大家的起始级别为“鸡蛋”，每人随意寻找一个对手，通过剪刀、石头、布或者其他猜拳方式与另外一个“鸡蛋”进行猜拳。
2. 猜拳胜利者，即可升级为“小鸡”，输者仍然为“鸡蛋”。
3. 第二轮，“鸡蛋”仍为变身而努力寻找另外的“鸡蛋”进行猜拳，赢者升级为“小鸡”，输者仍为“鸡蛋”。“小鸡”则要寻找另外的“小鸡”进行猜拳，赢者升级为“老鹰”，输者降级为“鸡蛋”。
4. 第三轮，同第二轮规则，“老鹰”为了升级，要寻找其他“老鹰”进行猜拳，赢者可升级为“凤凰”，输者则降为“小鸡”。
5. 直到游戏无法进行（无人和自己配对进行比赛），游戏结束。

游戏身份表达：

鸡蛋——全蹲，迈小步走。

小鸡——半蹲。

老鹰——稍微弯曲站立。

凤凰——站立，扇动手臂。

游戏后你有什么样的感受？

活动指导：

此活动环节设计意图：让学生体验挫折，并学会积极面对和调适消极情绪。在教学中，注意

游戏氛围的渲染，让学生置身于游戏过程中，并且根据现场情况，把控游戏的进程。注意提醒学生觉察自己的情绪。在游戏结束后，引导学生回忆是否遇到困难，遇到困难之后是怎么调整情绪的？注意提问最后未成功进化的学生，当看着同伴一个一个成功进化，自己是什么感受？当连续几次都遭遇失败时，自己是什么感受？当就差一步就成功进化时，最后输掉甚至退回到“鸡蛋”时，心里是什么感受？通过让学生体验挫折，增强其克服困难的信心和决心，帮助同学们意识到，出现困难和挫折是很正常的，遇到困难时，我们会产生一些不良状态，不过没关系，我们能觉察、有方法去应对，并且我们在一次次应对困难的过程中，都会获得成长，收获更多的喜悦，让自己更有力量去面对今后的困难。困难其实是生活中一步步向上攀爬的阶梯。

游戏：汪洋中的一条船

活动规则

1. 学生 5 人一组，将报纸铺在地上，寓意为船，要求小组成员一起站在报纸上。
2. 然后，将报纸对折（根据人数确定对折情况，人数少可以再对折），小组成员再一起站在报纸上（运用各种方式确保小组成员都在报纸上）。
3. 最后以坚持时间最长的小组获胜。

活动指导：

本活动的目的是让学生克服困难，锻炼团队凝聚力。引导学生知晓挫折也有好的一面，应以积极的心态看待生活中的挫折。

故事

有挫折不一定是坏事

有一群人正背负着沉重的木头，艰难地朝目的地前行……

途中，有一个人忽然停了下来。他心想：这个木头实在是太沉重了，就这样背着它，得走到何年何月啊！于是，他做出了一个惊人的决定：将木头砍掉一块。

将木头砍掉一块之后，他的确是轻松了很多，他的步伐也不由得加快了。于是，就这样走啊走啊，又走了很久很久。

他又想：虽然已经将木头砍掉了一块，但它还是太重了。为了能够更快更轻松的前行，这次，他决定将木头再砍掉一大块，这样一来，他一下子感到轻松了许多。

于是，他毫不费力地就走到了队伍的最前面。当其他人都在负重前行时，他呢，却是边走边轻松地哼着歌呢！走着走着，谁料，前边忽然出现了一个又深又宽的沟壑！沟壑上没有桥，周围也没有路。这时候也没有人出来帮助他……他，该怎么办呢？

后面的人都慢慢地赶上来了，他们把自己背负的木头搭在沟壑上，做成桥，从容不迫地跨越了沟壑。

他也想如法炮制。只可惜啊，他的木头，已经被砍掉了长长的一大截，根本无法做成桥帮助他跨越沟壑！

于是，当其他人都在朝着目标继续前进时，他却只能停在原地，垂头丧气，追悔莫及！

资料

在成长的过程中，我们总会遇到这样或那样的困难。我们会感到心慌、紧张，甚至想躲避，

这并不奇怪。但其实困难并不可怕，每克服一次困难，我们会获得更快的成长，收获更多的喜悦，我们就更有勇气去面对今后的困难。让我们大声地说出：困难我不怕！

遇到困难时，我们可以做到以下几点。

1. 调整心态，保持自信。当你心慌紧张时，你可以对自己说“不着急，会有办法的”。
2. 积极寻找解决方法。当解决困难受阻时，你可以试着分析原因，并针对原因采用对应的方法。
3. 当你实在没有办法时，你也可以请别人帮助。老师、父母、同伴等都是我们可以求助的人。

第七课 自己的事情自己做



课程背景

学情分析

独立自主是健康人格的表现之一。从小培养学生独立生存的能力，对他们将来的学习、生活、工作等方面都将产生重要的影响。然而随着社会经济的不断发展，家庭对孩子精神和物质上的满足都更多，对孩子的照顾也更加细致，这样培养出的孩子容易缺乏独立生存的能力。研究表明，在家庭、学校生活等多层面中，当今孩子表现出不同程度的依赖性，如生活自理能力不足，遇到问题时自己不积极动脑筋，易产生从众心理。如果这种情况得不到及时的纠正，发展下去有可能形成依赖型人格障碍，严重影响他们的身心健康。

设计意图

生活自理能力是人生存与发展的基本能力，是学生走向社会的必备能力。有些家长只重视子女智力的开发，忽略了对子女其他方面的培养，这就造成了部分学生不关注周围的人和事，对他人的劳动付出习以为常，自理能力差。对于小学三年级的学生来说，在学校生活中要引导他们感受劳动的快乐，使他们了解生活自理是长大的标志，让他们学会自己的事情自己做，并对他人的劳动表示尊重和感激。学生的自理能力，同时也会直接影响学生的学习和生活质量。因此培养小学三年级学生的生活自理能力，对他们的成长以及未来适应社会，都有十分重要的意义。本课通过故事、活动体验、交流等活动让学生了解生活自理是长大的标志，从小树立自己的事情自己做的意识；让学生了解自己的自理能力，并能在实践活动中解决困难，提高自己的自理能力。



教学目标

- 1. 认知目标：**帮助学生树立自我生活自理的意识，认识生活自理是长大的标志，认识自己的生活自理能力。
- 2. 情感目标：**引导学生体验自己的事自己做带来的积极情绪，培养自立的精神，养成爱劳动的生活态度。
- 3. 行为目标：**帮助学生掌握基本的生活自理方法和技巧，并学会在生活中进行实践和运用。



教学重难点

帮助学生树立自我生活自理意识，认识自我生活自理能力与提升自我生活自理能力，并学会在日常生活中运用。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室。

课前准备：课件 ppt、学习单、小奖品若干。



教学过程

心情小故事

问题回应:

1. 刘晨为什么没有找到数学作业本?

参考答案: 因为他忘记自己的作业本放在哪里了。

2. 刘晨每天的书包都是谁收拾的? 这样做对吗?

参考答案: 他的书包都是妈妈收拾的, 他这样做不对。

3. 这个故事给我的感受是: 在生活中, 要……

参考答案: 在生活中, 要学会自己的事情自己做。

教学建议: 时间为 5 分钟

给学生 1~2 分钟自主阅读故事, 随后邀请 3 名学生分别对问题进行回答。分享的过程中让学生说出自己感受, 注重引导学生看到自己的事情自己做的重要性, 注意对学生及时评价, 对回答有偏差的学生要及时进行引导。

心灵活动场

活动一

议一议

问题回应:

1. 分小组, 选择一个情景, 讨论上述依赖行为带来的后果。

参考答案:

情景一: 影响身体发育, 不能够锻炼身体力量; 被同学看见, 很容易受到同学的嘲笑; 养成懒惰的性格。

情景二: 不会自己系鞋带; 以后没有人帮忙系鞋带会给今后的生活带来很多麻烦; 不懂得孝顺父母、感恩父母, 不懂得替父母分担。

情景三: 生活中不能够独立起来, 很多事情不会做; 离开了父母, 容易出现很多不适应; 照顾不好自己, 在外面容易受到欺负。

情景四: 不懂得感恩与替父母分担; 养成骄纵的性格; 很难交到朋友; 学习主动性差。

2. 请给上面情景中的同学提一些改正的建议吧。

参考答案:

情景一: 主动背自己的书包, 懂得拒绝父母帮忙背书包的意愿。

情景二: 学会自己系鞋带, 可以请奶奶教自己系鞋带。

情景三: 学会自己定起床闹钟, 自己的事情自己做, 学会自己做好上学前的准备工作。

情景四: 养成良好的吃饭习惯, 不挑食, 自己夹饭菜, 学会拒绝父母的过度帮助。

教学建议: 时间为 8 分钟

此活动设计意图: 引导学生认识生活中的依赖行为。教师可以邀请小组同学对情景进行观点分享, 即分享依赖的不良后果然后给出建议。待任务小组完成回答后, 可邀请其他小组进行补充, 分享过程中教师板书关键词, 并对学生进行及时的教育。最后, 教师引导学生认识依赖的消极影

响,在这一环节中,教师可以使用视频材料进一步讲解依赖行为导致的后果的不良影响。最后教师对如何克服依赖进行总结:要学会自己的事情自己做,不会做的尝试做,努力学习,逐渐成长。

活动二 自理能力大比拼

教学建议: 时间为 8 分钟

此活动设计意图:帮助学生通过实践体验,认识自我的生活自理能力,体验成功完成自理活动后的喜悦感和自豪感。在整理书桌活动开展前,可以让部分书桌较干净的学生先将课桌进行打乱。为了增加活动趣味性,教师可以设置时间限制,让学生在规定的时间内进行收拾。在系鞋带的比赛中,可以选用在整理书桌活动中表现较差的学生参赛,注意调动学生的活动积极性,可引导同伴对参赛学生进行鼓励。可根据班级实际情况,对表现优异的学生给予奖励,充分活跃班级氛围。最后,邀请 3~4 名学生进行分享。此活动的目的是引导学生感受到自己的事情自己做带来的乐趣和成就感,同时增强自理能力较差的学生的自信心,引导其积极地尝试和改变。

活动三 自理能力小调查

问题回应:

1.画绿色“√”的这些自理能力,你是如何掌握的?你在学习这些本领时,遇到过困难吗?你是如何克服这些困难的?

参考答案:画绿色“√”的这些自理能力,是我在日常生活和学习中主动地去学习并通过实践掌握的。在掌握这些本领的过程中,我也遇到过很多困难。比如“会做简单的食物”,当时我很害怕用刀具,有一次还不小心切到了自己的手指,当时觉得很疼,但是在妈妈的鼓励和帮助下,我没有被吓到,在简单包扎后继续尝试,经过多次的学习和练习,我已经会自己做三明治、蒸蛋等早餐了。

2.画红色或黄色“√”的这些自理能力,你想完全学会吗?问问身边的同学是如何学会的吧!

参考答案:我想完全学会这些自理能力。我身边的同学在学习这些自理能力时,不怕困难,积极学习与尝试,遇到难以克服的困难时,会及时请教父母,并多多进行实践,这样他们很快就掌握这些本领了。

教学建议: 时间为 8 分钟

此活动环节设计意图:帮助增强学生认识自我的生活自理能力,同时引导学生懂得做好自己的事。教师可以先让学生进行自主思考,完成任务内容的填写,随后组织学生开展小组活动,在小组活动过程中,教师引导学生思考与讨论:(1)我的画绿色“√”的自理能力有几个?我的画红色“√”或黄色“√”的自理能力有多少个?(2)我是如何掌握这些画绿色“√”的自理能力的?(3)我为什么没有掌握那些画红色“√”和黄色“√”的自理能力?(4)通过测试自己的生活自理能力,我未来打算怎么做?最后,老师总结与归纳:自己的事情自己做,不仅可以培养学习与生活的基本能力,还能帮助我们掌握一些生活急救技能,包括自理、自护、自救等,拥有这些能力会让我们生活得更好。

活动四 小组讨论

教学建议: 时间为 8 分钟

此活动设计意图：帮助学生理解生活中的困惑和不正确观念，并学会客观地分析与看待。在此活动中，让学生进行角色的扮演，更加直观地进行情景的应对，可以帮助其理解活动意义。教师对学生的不同回应及时作出评价和引导，注重教育的及时性。最后，引导学生认识：我们都已经慢慢长大，自己能做的事一定要自己做，不能再依赖爸爸妈妈、爷爷奶奶了；相信自己，从小事做起，会做的能做的事都要自己做，不会的事也可以学着做，不能害怕困难，同时，还要说服自己的家人，给自己独立做事的机会，不要一味包办。

暖心小互动

教学建议：此活动环节开展过程中，家长注意不要以指责错误的方式与孩子进行交流，以免引起孩子的逆反心理，伤害孩子的自尊心。针对孩子存在的依赖行为，家长可以客观并耐心地进行引导和教育，并与孩子一起制定计划表以克服依赖行为，在日常生活中帮助、陪伴孩子成长。



教学资源

故事

洋洋的烦恼

张老师组织班上的同学参加为期两天的夏令营活动。出发当日的一大早，别的同学都是自己背着包到了学校，只有洋洋的妈妈打电话给张老师说，洋洋早上要准备的东西太多，他们直接送洋洋去夏令营的地点跟同学们会合。

在夏令营中，大家自己洗碗、洗袜子，早上起来自己穿衣服、系鞋带，同学们都玩得非常开心，可洋洋却觉得很自卑，因为他什么也不会。他难过地对张老师说：“我从来不做这些事情，爸爸妈妈只让我做作业。做完作业，妈妈让我抓紧时间上床睡觉，她来帮我书包整理好。每天早上，为了上学不迟到，妈妈会帮我穿鞋、系鞋带。现在我知道了，总有一天我是要离开爸爸妈妈独立生活的，如果这些事情我不学着做，那就永远不能学会如何独立生活了。”

心理学理论

阅读资料

家庭中孩子自理能力形成困难的原因：1. 在家庭教育中，父母往往低估了孩子自理能力的形成的重要性及其在子女生活中的作用；2. 由于孩子缺乏对自身责任的养成，也缺乏动手活动的时间和空间，使他们错过了在特定年龄和时期内本应掌握的生活技能的良好时机；3. 由于整个社会对孩子学习任务的重视，孩子的学习成为家庭教育中压倒一切的任务；4. 在家庭教育中，尽管我们有时也强调孩子应参与家庭生活，进行力所能及的活动，但往往缺乏一些具体的规定和约束，孩子有时间就做，时间一紧就放松了，自理能力培养也就成了可有可无的事情了。

家长对孩子进行自理能力的培养可以从这几个方面来进行：1. 帮助孩子树立自我服务的观念，让孩子知道自己的事情自己做，强化孩子的自理意识；2. 根据孩子的年龄特点，提供丰富的自我服务内容；3. 鼓励孩子承担简单的家务劳动；4. 引导孩子养成自我服务劳动的良好习惯；5. 对孩子的进步给予表扬和鼓励，从而达到对孩子的培养目的。

第八课 我相信我能行



课程背景

学情分析

三年级是小学生形成自信心的关键期。他们能在别人的评价中发现自身的价值，产生兴奋感、自豪感，对自己充满信心，有的还表现出强烈的自我确定、自我主张，对自己评价偏高，甚至有时“目空一切”，容易导致自负的心理。然而，有的孩子由于成绩不良或某些方面的缺失，会受到班级同学的歧视，从而对自己评价过低，对自己失去信心。小学阶段正是孩子接受新鲜事物和学习习惯养成的关键期，自信心无时无刻不在影响着他们的学习活动。孩子的自信心会随着年龄增长而不断发展。研究者发现三年级的学生年龄尚小，可塑性强，因此帮助他们树立自信心，让他们身心健康发展，就成了心理健康教育的重点之一。

设计意图

自信心是学生成才的基础，是学习成功、人际关系及环境适应良好的第一秘诀。随着个性的不断发展和自我意识的加强，很多学生能看到自己身上的不足，而随着学习难度的加深和压力的加重，一些同学在成绩方面也在碰壁中丧失了信心，因此，开展培养学生自信心的心理健康教育势在必行。本课通过丰富的活动体验，帮助学生认识自信心的重要性，同时帮助学生正确评估自我水平，体验自信带来的积极情绪，并引导学生学会掌握一定的培养自信的方法和技巧。



教学目标

1. **认知目标：**通过活动，让学生认识到自信的重要性，并正确地认识自我，悦纳自我，增强自信。
2. **情感目标：**通过活动帮助学生体验自信带来的积极情绪。
3. **行为目标：**帮助学生学会正确应对困难和挫折，掌握有效的方法和技巧提升自信。



教学重难点

引导学生体验挫折，正视挫折，学会以积极乐观的心态面对挫折，敢于积极解决困难。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室。

课前准备：课件 ppt、学习单、小奖品若干。



教学过程

心情小故事

问题回应:

你在生活中有不自信、不敢尝试的经历吗?请你说一说。

参考答案:在开学竞选班干部的时候,爸爸鼓励我去参加英语课代表的竞选。虽然我很喜欢英语,但是我觉得自己的英语成绩在班级并没有位居前列,所以没有勇气去参加竞选,害怕会落选,也害怕同学说我英语又没有位居前列,还敢竞选英语课代表,这会让我觉得很尴尬,没自信。

教学建议: 时间为 5 分钟

给学生 1~2 分钟自主阅读故事,随后邀请 1~2 名学生进行阅读启发分享。分享的过程中让学生说出阅读后自己的感受或者问:“这个故事告诉我们一个什么道理。”教师引导学生完成课后的任务,邀请学生说一说自己的不自信和不敢尝试的事情。在学生分享的过程中注意学生情绪的疏导,及时做到共情和理解,同时引导学生认识生活中每个人都会遇到让自己感到不自信和害怕尝试的事,但只要我们相信自己并敢于突破,那这些困难都是可以克服的。

心灵活动场

活动一

测一测

问题回应:

下面的哪些情况你也有过?想一想怎么做。

参考答案:我有过 1、3、5 这几种情况。遇到情况 1 时,应该积极思考,大胆发言,不怕出错,告诉自己勇于表达自己的观点和想法才是最重要的。遇到情况 3 时,要告诉自己,每个人都有优点和缺点,交朋友更看重的是真诚与尊重。遇到情况 5 时,在日常生活中应该多提升自己的表达能力,可以多看看语言表达类书籍,在平时多练习表达技能。

教学建议: 时间为 8 分钟

此活动设计意图:测试学生对生活中常见的容易遇到的不自信的事件的态度,使学生认识到自己的自信水平。为了增加活动趣味,老师逐一呈现情境,让学生用手势做出回答,比如:如果符合情况就用右手比“V”,如果不符合就用双手在胸前交叉比“X”。先充分调动学生参与的热情,然后对学生的情况作简单总结,及时对同学表现好的部分给予肯定,鼓励学生分小组进行活动,对大家都存在的不敢突破的问题(1 和 3),让学生自主进行分享和讨论,想想可以怎么做。随后以小组为单位,邀请同学进行分享,重点说一说是是什么原因导致出现 1 和 3 这两种情境,并且该如何处理。在学生分享过程中,对学生回答的关键点要进行板书,最后总结学生的方法并引导学生认识到每个人都会有不自信的方面,要敢于突破,敢于直面自己的不自信,积极找到方法克服。

活动二

说说我的优点

问题回应:

当你说出自己的优点时是什么样的感觉?每一遍的感觉有什么不同?

参考答案：说出自己的优点是一件让人感到愉快的事，而且可以让自己感觉自己是十分重要的存在，会变得更加地爱自己。说第一遍的时候有点不好意思，第二遍的时候开始有点适应，说第三遍的时候明显更加自信了。

教学建议：时间为 10 分钟

此活动设计意图：帮助学生发现并关注自我闪光点，并体验关注自我优点带来的积极情绪。在学生进行自主分享时，关注部分不愿意表达的学生，给予鼓励和支持，可以通过让他的同伴说他的优点的方式帮助其发现自我优点。随后，可以带领全班同学一起大声说自己的优点，并及时对学生积极参与活动表示肯定，邀请学生分享“大声说出自己优点”的感受。最后，引导学生完成情绪的涂鸦。在这一任务中重点引导学生认识到每个人都有自己的优点，这些都是我们自信的底气，当我们把关注点放在优点上，我们也会感受到更多的快乐。

暖心小互动

教学建议：此活动环节开展过程中，家长可以与孩子一起阅读，并互相分享阅读后的感受，家长可以多分享一些通过努力和坚持克服困难的事例，引导孩子认识到困难都是可以克服的。家长和孩子一起制订一个提升自信心的计划。家长鼓励孩子相信自己并持之以恒，一定可以成功。



教学资源

备选活动

游戏：心理小测试

活动规则：

同学们，这节课我想让你们自由选择座位。大家请就座。

活动指导：

此活动设计意图：通过游戏的方式，帮助学生初步感知自己的自信状态。活动过程中教师要观察学生是坐在前面，还是坐在后面？随后询问学生选择座位的原因（特别是前面和后排的典型位置）。教师引导学生思考：选择不同的座位背后都说明了什么问题？最后，教师总结：不同的选择代表不同的心态，一般来说，喜欢坐前面的人比较自信，因为前排较显眼、醒目，只有自信的人，才不怕别人的注视；喜欢坐后面的人，自信心不够强，因为他怕被人注意。

游戏：掌声雷动

活动规则：

先让学生预估自己一分钟内能够拍多少次手掌，随后给定一分钟时间，让学生进行拍掌活动，数一数自己实际拍了多少次手掌。

活动指导：

此活动的目的在于引导学生看到自信的重要性。活动结束后，教师引导学生思考与分享：（1）预估和实际拍的手掌的次数有什么差别？（2）你通过这个活动懂得了什么道理？教师引导学生明确：凡事都不要低估自己，要懂得相信自己。

活动：“我能行”行动计划

同学们，在你的生活中，有哪些事情是你觉得自己做不好、做不到的？它们对你有哪些影响？请填写在下面的记录单中，然后制订出你要改变自己的具体方案。

“我不行”的具体表现	影响	改变期限	改变方法	签名
我跑步跑得慢，所以每次体育课的时候，我都不喜欢跑步类的运动，平时也很少参加跑步活动。	会影响身体健康，还会让自己变得越来越不自信，无法锻炼自己克服困难的毅力。	一个月之内	尝试着增加自己的跑步运动量，每天放学后都跑步半小时，让自己习惯跑步。积极参加跑步类运动，锻炼自己的身体素质。	监督人签名： 你的签名：

活动指导：

此活动环节设计意图：帮助学生学会正视自己的不足之处，树立信心。任务开始后可以播放轻音乐，让学生放松并静下心来进行思考，教师及时巡视学生完成情况，对完成有困难的学生及时进行指导，对完成较好的同学进行肯定。如果有展示平台，可以邀请2~3名学生进行任务卡的展示，并引导其他学生对其表示鼓励和肯定。教师对学生的改变行动进行总结，并补充方法。此活动重点在引导学生明白，只要肯冷静地认识困难、面对困难，并积极寻找方法，拥有敢于克服困难的勇气，我们每个人都能战胜困难。

故事

爱因斯坦——小板凳的故事

据说，科学家爱因斯坦上小学时，有一次上劳动课，同学们都交上了自己的作品，有泥鸭、泥娃娃等。唯有爱因斯坦没交上作品。直到第二天，他才送去一只做得很粗糙的小板凳交给老师。老师看了，很不满意地说：“我想世界上不会有比这更差的小板凳了。”爱因斯坦回答说：“有的。”他不慌不忙地从课桌里拿出了两只小板凳并举起来说：“这是我第一次做的。交给您的那只是我第二次做的，虽然它不能使人满意，但总比这两只强一些。”

正是爱因斯坦拥有“一次比一次做得好”这样的自信，他才成了一名伟大的科学家。

通过阅读故事我们感悟到自信的重要性，认识到就算被别人否定，也要看到自己的进步，自己相信自己才是成就自己的最大力量。

心理学理论

班杜拉等人的研究指出，影响自我效能感形成的因素主要有：

1. 个人自身行为的成败经验。这个因素对自我效能感的影响最大。一般来说，成功经验会提高效能期望，反复的失败会降低效能期望。但事情并没有这么简单，成功经验对效能期望的影响还要受个体归因方式的左右，如果归因于外部机遇等不可控的因素就不会增强自我效能感，把失

败归因于自我能力等内部的可控的因素就不一定会降低自我效能感。因此，归因方式直接影响自我效能感的形成。

2. 替代经验或模仿。人的许多效能期望是来源于观察他人的替代经验。这里的一个关键是观察者与榜样的一致性，即榜样的情况与观察者非常相似。

3. 言语劝说。因其简便、有效而得到广泛应用。言语劝说的价值取决于它是否切合实际，缺乏事实基础的言语劝说对自我效能感的影响不大，在直接经验或替代性经验基础上进行劝说的效果会更好。

4. 情绪唤醒。班杜拉在“去敏感性”的研究中发现，高水平的唤醒使成绩降低而影响自我效能。当人们不为厌恶刺激所困扰时更能期望成功，但个体在面临某项活动任务时的身心反应、强烈的激动情绪通常会妨碍行为的表现而降低自我效能感。

5. 情境条件。不同的环境提供给人们的信息是不一样的。某些情境比其他情境更难以适应和控制。当一个人进入陌生而又易引起焦虑的情境中时，其自我效能感水平与强度就会降低。

第九课 学会尊重



课程背景

学情分析

通过对学生的观察发现：他们遇事常常只顾自己的想法，很少顾及他人的感受，更不知道有些行为是不尊重他人的表现。三年级学生已经有分辨是非的能力了，因此，引导他们初步认识尊重他人的重要性，体验互相尊重给他人及自己带来的快乐，从而改变自己的错误行为，养成尊重他人的好习惯对于小学三年级身心健康发展至关重要。通过这节课的学习，帮助学生掌握尊重他人的良好做法，把所学知识运用到社会生活中，养成尊重他人的良好品德，自觉遵守各种规则，构建和谐人际关系。

设计意图

古人说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”意思是说，只要你爱护别人，别人也会爱护你；你尊敬别人，别人也会尊敬你。每个人内心都渴望得到他人的尊重，但是只有尊重他人才能赢得他人的尊重。三年级的小学生社交圈逐渐扩展，接触的人越来越多，内心对尊重的需求也逐渐强烈起来。如何在与人交往中尊重他人，并且得到他人的尊重，已经成为小学生在人际交往中越来越需要注意的事情。在本节课中，要引导学生认识到尊重是做人的基本品质，尊重让人心情愉悦，可以拉近人与人之间的距离，在与他人交往时要学会尊重他人，平等对待他人。



教学目标

1. **认知目标：**引导学生了解尊重他人的重要性，树立尊重他人的意识。
2. **情感目标：**通过活动，让学生体验被尊重的愉快。
3. **行为目标：**引导学生学会在日常生活中尊重他人，养成尊重他人的良好习惯。



教学重难点

帮助学生了解什么是尊重以及尊重他人的重要性，并且学会在日常生活中尊重他人。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室。

课前准备：课件 ppt、学习单、小奖品若干。



教学过程

心情小故事

问题回应：

你觉得洋洋没有朋友的原因是什么？

参考答案：对同学不尊重，用不礼貌的方式与同学交流。

教学建议：时间为5分钟

给学生1~2分钟自主阅读故事，随后邀请3~4名学生阅读课后问题分析。老师还可以对学生提出问题：“如果你的身边也有洋洋这样的同学，你会对他有怎样的看法？”让学生说出自己的感受，或者分享自身的相关的事例进行分享，在此环节中注意引导学生认识到尊重他人的重要性。

心灵活动场

活动一

做一做

问题回应：

在照镜子游戏中，你有什么感受？

参考答案：当别人做开心的表情，自己跟着做开心的表情时，会觉得心情也变得愉快；当别人做指责或者生气的表情时，自己的情绪也会受到影响。

教学建议：时间为5分钟

此活动设计意图：引导学生认识到尊重是互相的，当我们感到别人不尊重我们时，会有难受的情绪体验。在活动开展过程中，鼓励学生积极参与。随后，邀请学生进行分享：（1）你在活动过程中有什么发现或感受？（2）在日常生活中你想被别人如何对待呢？引导学生看到不同的行为带来的不同情绪体验，在学生分享过程中及时对学生出现的负面情绪做出理解、共情，最后引导学生认识到尊重是一个相互的过程，你对别人尊重，别人就会对你尊重，尊重会让人感受到开心愉悦，不尊重会让人感到难受。

活动二

测一测

教学建议：时间为5分钟

此活动设计意图：帮助学生了解自我尊重水平。教师帮助学生明确活动规则，同时引导学生进行真实客观的回答，数据仅作为参考，希望所有学生都能在认识自我尊重水平上成为更好的自己。在活动开展过程中，教师可以播放轻音乐，最后对得分高的同学进行肯定和表扬，引导得分较低的同学客观看待数据结果，并鼓励他们相信自己未来一定能够做得很好。

活动三

议一议

问题回应：

1. 从这个故事中你能体会到什么？

参考答案：尊重他人是从内心出发的真诚的行为，真诚的尊重是平等的。

2. 分小组讨论，你觉得什么是尊重他人？假如不尊重他人会有怎样的后果？

参考答案：尊重他人就是与他人交谈时要用礼貌用语，别人说话时要认真倾听，不随意打断别人，不随意对别人的行为、言论进行评价，不在背后随意说别人的坏话。不尊重他人也会遭到别人的不尊重，很容易失去朋友，在需要帮助时也很难得到朋友的帮助，经常不受他人的喜爱。

教学建议：时间为8分钟

此活动环节设计意图：帮助学生理解什么是真正的尊重。教师可以邀请一名同学为大家讲述

故事，同时引导同学们思考：（1）这个故事说明了一个道理？（2）这个乞丐为什么最后发生了这么大的转变？（3）如果你是这个商人，你会说什么？随后以小组为单位组织讨论。在小组讨论过程中，教师要关注学生表现，引导学生尽可能地结合生活举例，思考什么是尊重他人以及不尊重他人的后果。小组讨论结束，教师邀请每个小组进行分享，帮助同学理解尊重。活动最后，教师引导学生认识到尊重他人体现在生活中的点点滴滴中，只要真诚用心对待别人，就是对别人最好的尊重，不懂得尊重别人的人，最后受伤害的就是自己。

暖心小互动

教学建议：此活动环节可以在课堂的最后开展，开展时可以播放轻音乐，然后鼓励学生将“心语卡”送给同学，并对学生的这一行为表示肯定和表扬。



教学资源

备选活动

游戏：“回音壁”

活动规则：

1. 全班分为两大组。
2. 第一组先读一个句子，第二组做回音回应。以此类推，句子读完为第一轮。
3. 第二轮时第二组先读一个句子，第一组同学做回音回应。

活动指导：

教师引导学生思考与回答：当你读了一个句子，听到对方相同的回应时，你的心情如何？教师总结：人与人相处，像对着山谷呼唤一样，你对着对方的心灵呼唤什么，对方就回应你什么。

心理学理论

马斯洛把人类的需要分为五大类：生理的需要、安全的需要、友爱和归属（社交）的需要、尊重的需要、自我实现的需要。他认为生理的需要和安全的需要属于较低层次的需要；社交的需要、尊重的需要和自我实现的需要，则属于较高层次的、精神方面的需要。尊重的需要，包括要求受到别人的尊重和自己具有内在的自尊心。

在人际交往中，尊重会给我们创造一个安全、温暖的氛围，让对方能敞开心扉，最大限度地表达自己，也可以让倾听的人能够完整把握、体验诉说一方的内心世界。尊重可以让对方感到自己是受尊重的、被理解的、被接纳的，从而获得自我价值感。所以，有尊重需要的人希望别人按照他们的实际形象来接受他们，并认为他们有能力，能胜任工作。尊重还可以激发对方的自尊心和自信心，开发对方的潜能，使之具有改变自我的力量。恰当地对对方表达尊重，应着重理解和掌握以下几点。

1. 尊重的心理学核心和本质含义是对对方的接纳。

既接纳求助者积极、光明、正确的一面，也要接纳其消极、灰暗、错误的一面；既接纳和自己相同的一面，也要接纳和自己完全不同的一面；既接纳自己喜欢、赞同的一面，也要接纳自己厌恶、反对的一面；既接纳对方的价值观、生活方式，也要接纳其认知、行为、情绪、个性等。

2. 尊重意味着平等。

在关系里，平等体现在双方在价值、尊严、人格等各方面的平等。

3. 尊重意味着礼貌。

礼貌是一种态度，中华民族是非常强调礼仪文明的，我们对于别人礼貌、热情，会使对方感受到尊重。面对一个喋喋不休、不停抱怨别人的人，不粗暴地打断对方，这也是礼貌。

4. 尊重意味着信任。

信任是尊重的基础与前提。

5. 尊重意味着保护隐私。

对于对方不愿意说的事情，不应该强行逼问；对于对方主动诉说的秘密或者隐私，不必进行评价，也不应进行干预，更不能因为好奇而询问。

6. 尊重意味着真诚。

尊重不代表没有原则，没有是非观念，没有自己的主见，或是无原则地迁就求助者。尊重应体现在对别人的真诚上，应该怀着真诚的心、真诚的情感、真诚的态度对待别人，在一定关系建立的基础上，适度地表明对对方的看法，以及自己的观点、态度、意见等，这样不但不会损害双方的关系，还会对双方的关系有积极的促进作用。

第十课 学会欣赏与赞美



课程背景

学情分析

在学生成长的过程中，家庭环境大都以他们为中心，因此有的学生存在着自负等心理，不会赞美他人。正处于三年级的学生主要存在以下两种情况：自负或自卑。自负者常常不能和同伴友好地相处，傲慢无礼，有高高在上、不可一世之势。自卑则一般表现在学困生身上，这些孩子学习成绩差，经常受到老师和家长的批评、同学的嘲笑，感到自己处处不如别人，总觉得自己很笨，发现不了自己身上的优点，不能正确地认识、评价自己，时间长了就会形成抑郁的不健康心理。因此，帮助自负学生学会看到他人的闪光点，帮助自卑学生看到自身优点，对于学生的健康成长尤为重要。

设计意图

赞美会让别人快乐，也会使自己获得友情和帮助。恰如其分地赞美能使人感到人际间的理解和温馨，并有效地增进双方良性的心理交流。赞美不是虚假的讨好，而是心声的真实吐露。本课从学生实际情况出发，根据年龄特点设计了不同的活动，让学生易于接受，引导自负的学生学会看到别人身上的优点，从而取长补短，引导自卑的学生通过别人的赞美，认识到自己的优点，从而树立自信，从自卑的阴影中走出来。要让学生学习掌握人际沟通的方法和技巧，使其能度过健康而有意义的校园生活，快乐成长！



教学目标

1. **认知目标：**引导学生认识赞美的重要性，学会发现别人的优点。
2. **情感目标：**让学生体验受到赞美和赞美别人的快乐。
3. **行为目标：**引导学生分辨赞美和谄媚，掌握一些赞美别人的方法和技巧，能主动赞赏别人。



教学重难点

引导学生发现他人的闪光点，并能真心实意地赞美，掌握赞美别人的技巧。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室。

课前准备：课件 ppt、学习单、小奖品若干。



教学过程

心情小故事

问题回应:

1. 如果你是小宇，你会欣赏和赞美诚诚吗？

参考答案：我会，因为诚诚做得很好，是我们学习的好榜样。

2. 你经常被别人赞美吗？被别人赞美时，你的感受是什么？

参考答案：有时会。被别人赞美时，我的心情会变得非常开心，会觉得做什么事情都有动力，也会想要更加努力，成为更好的自己。

教学建议：时间为 5 分钟

给学生 1~2 分钟自主阅读故事，让学生完成课后思考并引导学生思考：（1）如果你也是诚诚的同学，你会怎样去赞美诚诚呢？（2）你的身边是否有诚诚这样的同学呢？可以让学生结合自身生活实例对受到赞美的故事进行分享，对于部分回答给予适当引导。最后，引导学生认识到赞美与欣赏他人的重要性，唤起学生赞美与欣赏他人的意识。

心灵活动场

活动一

角色扮演

问题回应:

议一议：对上面几个小朋友的做法，你有什么看法？

参考答案：上面的几个小朋友（小军、牛牛、小琳、娜娜）做得不好，看见同学受到表扬，就心里不服气，不愿意承认别人的优秀，长此以往，就会失去朋友。希望他们可以多接纳别人的优点，多学习别人做得好的地方，这样他们才可以变得越来越好。

教学建议：时间为 15 分钟

此活动设计意图：引导学生学会明辨生活中常见的不懂得欣赏与赞美他人的事例。教师可以通过以下四个步骤开展活动：（1）出示一个故事情景，让学生先自己思考下故事的脉络，并提醒他们可以进行适当的拓展。（2）邀请学生上台进行表演。（3）表演结束后及时对学生的表现进行表扬和赞美，赞美时注意落到具体的点上。（4）采访表演学生对该情景中发生的事情的感受，同时邀请其他学生来说一说对该事件的看法，以及出现这种情况时应该怎么样做。学生开展活动过程中，教师注意对学生的引导，同时对学生好的观点及时进行普及教育宣传。

活动二

议一议

问题回应:

如果你是被赞美的同学，听完后你的感受是什么？

参考答案：当受到真诚的赞美时，我的内心会很开心，会觉得自己的努力是值得的，以后还要更加努力。

教学建议：时间为 8 分钟

此活动设计意图：帮助学生掌握正确的评价和赞美他人的技巧。为了帮助学生更好更直观的

体验，可以让同桌两人互相赞美对方，然后分别谈谈自己听了对方对自己的赞美后的感受。同桌活动结束后，邀请3~4名学生进行全班分享。在此活动中，重点引导学生感受到积极正向的评价或赞美可以给人愉快感，而不真诚、消极或者挖苦的评价会让人感受到恶意外和难受。最后教师进行总结：我们每个人都应该多给予他人正向的评价，发现别人身上的闪光点并积极赞美别人。

活动三 优点轰炸

教学建议：时间为5分钟

此活动环节设计意图：帮助学生掌握赞美他人的技巧和方法，主动赞美他人。在学生开展活动过程中，鼓励学生积极参与活动，同时要关注学生开展活动的情况，谨防出现有的学生作为被赞美对象，但是其他学生说不出他的优点的情况，要及时地帮助大家发现其闪光点，并关注其情绪状况。最后，邀请学生来分享：当自己被这么多人同时夸奖和赞美时的心情。教师在活动后引导学生认识到赞美他人是一件十分美好的事情，而我们每个人都拥有赞美他人的能力，我们要积极行动起来，主动发现他人优点，并积极赞美他人。同时，还要引导学生掌握赞美的技巧：

※赞美要真诚得体，不夸张。

※不说别人的坏话。

※要学会背后赞美。

※多赞美那些不被关注的同学。

※赞美陌生人时，可以从他的服饰、发型、外貌等方面入手。

暖心小互动

教学建议：此活动环节开展过程中，家长要对孩子的赞美进行积极的反馈，让孩子感受到赞美他人会给他人带来愉快的情绪体验，同时自己作为赞美者也会体验到积极的情绪。家长与孩子通过亲子共读，交流读后感想。在与孩子的交流过程中，家长要尊重与认可孩子的表现，通过言传身教，帮助孩子学会赞美。



教学资源

备选活动

游戏：成员互赞的点赞行动

活动一规则：

小组内互赞，轮流赞美一个人(赞扬的话写在被点赞的人的卡片上)，保证小组内所有人都得到赞美。

活动二规则：

先让同学把想要赞美某个同学的话写在卡片上，老师把大家的卡片收上来，念出某张卡片上的话，让大家猜一猜被点赞的人是谁。

活动指导：

通过活动，教师引导学生感受成员间互相赞美带来的积极情绪，并分享感受(点赞的人和被点赞的人的感受)。在活动二中，教师还可引导学生思考：为什么猜对了？为什么猜错了？教师总结：赞美是人际交往的润滑剂，真诚的赞美可以帮助我们增进友谊。每个人都有自己的闪光点，

这都是值得被看见和认可的。

游戏：赞美身边人

活动规则：

1. 由 1~6 组小组长轮流起来做活动引导者。

2. 当引导者说出下面的句式时，请你迅速伸出大拇指指向组内一名同学。

句式为：我发现（ ）比我（ ）。“我”代表每位同学自己，第二个括号中引导者选填以下词语或者自拟。开朗、幽默、健谈、乐观、包容、真诚、美丽、勇敢、可爱、谦虚。

3. 每一轮所指向的组内同学尽量不重复。

活动指导：

此活动的开展可以设置时间限制，以调动活动气氛。教师要引导学生选用正向积极的词汇。

心理学理论

关于赞美的心理学效应

效应一：赫洛克效应

赫洛克效应是指及时对工作结果进行评价，能强化工作动机，对工作起促进作用。适当表扬的效果明显优于批评，而批评的效果比不给任何评价的好。

心理学家赫洛克曾做过一个实验，他把被试验者分成四个组，让他们在四种不同诱因的作用下完成任务：第一组为表扬组，每次工作后予以表扬和鼓励；第二组为受训组，每次工作后严加训斥；第三组为被忽视组，每次工作后不予评价，只让其静听其他两组受表扬或挨批评；第四组为控制组，让他们与前三组隔离，每次工作后不予任何评价。结果是前三组的工作成绩均优于控制组，受表扬组和受训组的工作成绩明显优于被忽视组，而受表扬组的工作成绩优于受训组。

效应二：皮格马利翁效应

皮格马利翁效应亦称“罗森塔尔效应”或“期待效应”，由美国著名心理学家罗森塔尔和雅各布森在小学教学上予以验证提出，指人们基于对某种情境的知觉而形成的期望或预言，进而使该情境产生适应这一期望或预言的效应。

心理学上的“皮格马利翁效应”，是指热切的期望与赞美能够产生奇迹，即期望者通过一种强烈的心理暗示，使被期望者的行为达到他的预期要求。

第十一课 团结合作力量大



课程背景

学情分析

对小学生来说，由于他们正处于思维、智力发展的自我中心阶段，所以在集体生活中容易表现出“我行我素”的特征，这会影响集体的和谐、统一。随着小学生自我意识的增长，他们开始听不进别人的意见，总是以为自己是正确的。同时，在日常生活中，与他人共处共事时，不愿意或不屑于与他人合作。这种以自我为中心的思想直接影响学生团结互助意识的形成，使学生的集体荣誉感淡薄，不利于良好班集体的建设，也无益于学生行为品德的发展。

设计意图

合作和协调精神是学生进行良好人际交往所必需的，也是教师在塑造良好的学生班集体过程中必须加以培养和训练的。所以，教师要有意识地帮助学生顺利走过“自我中心”阶段，让学生尽快融入集体，学会自觉遵守并维护集体生活中的一些基本规则，推进他们的社会化进程，为他们的身心健康成长打下基础。因此，本课借助丰富的游戏活动，使学生在体会故事意义后，在相互配合的基础上完成游戏，体验合作的快乐、意义和重要性，并且有意识地训练和培养自己的合作精神。



教学目标

1. **认知目标：**通过活动，使学生认识到团结合作在人际交往中的重要性。
2. **情感目标：**引导学生学会从实际生活和学习中体验和感悟合作带来的愉悦。
3. **行为目标：**使学生了解友好合作的重要性和必要性，增强合作意识，学会团结合作，培养合作能力。



教学重难点

引导学生认识团结合作的重要性，掌握与他人合作的技巧和方法，并学会在生活中与他人团结合作。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室。

课前准备：课件 ppt、小奖品若干。



教学过程

心情小故事

问题回应：

思考：这个故事对你有什么启发呢？

参考答案：团结合作力量大。

教学建议：时间为 5 分钟

故事文字部分可邀请一名同学进行朗读，待其朗读完后邀请其他学生分享感受。学生回答时，应充分尊重与接纳，也可以让学生分享在生活中看到的团结合作的事例。教师最后要引导学生认识到团结合作的重要性，树立团结合作的意识。

心灵活动场

活动一 帮帮看

问题回应：

聪明的同学们，请帮小猴和大象想想办法。

参考答案：大象驮着小猴过河，小猴帮助大象摘果子。

教学建议：时间为 5 分钟

此活动设计意图：引导学生认识到团结合作的重要性，并且能够知道如何合作可以实现双方的共赢。让学生分小组进行讨论，随后邀请学生发言，回答涉及大象与小猴的合作即可。在学生分享的过程中，要及时肯定学生，可以对学生进行评价，如：“你回答的真好，你在生活中肯定是非常懂得团结合作的孩子。”最后，教师引导学生认识到只要懂得团结合作，愿意与他人合作，问题总会得到解决。

活动二 解手网

问题回应：

1. 在游戏中，你有什么感受？哪些地方需要合作？

参考答案：团结很重要，我们应该一起为了胜利而付出自己的一份力。如果总是出现争执，就会导致游戏没办法开展。在我们遇到一些很难解决的问题时，更加需要团结。

2. 列举自己身边需要团结合作才能完成的事例。

参考答案：拔河比赛、接力比赛、班级打扫卫生、班级制作黑板报、搬举重的物品……

教学建议：时间为 10 分钟

此活动设计意图：引导学生团结合作，掌握团结合作的技巧和方法。在开展活动时，可以分小组进行比赛，并设置奖励，营造紧张的氛围，让学生能够积极参与并更有效地完成活动任务。在学生开展活动过程中，教师要时刻关注学生的进展，对于部分小组长时间卡住的情况，教师要进行指导，帮助其顺利进行。教师还要引导先完成的小组为其他小组加油打气。随后，邀请各小组依次分享：（1）参与活动过程中的感受是什么？（2）在活动中感到最难克服的一个困难是什么？（3）最后是怎么成功的？重点让学生分享与小组成员团结合作的体验，并说一说在面临困

难时，是如何通过小组合作解决困难的。教师要对关键点进行板书。

第二部分，先让学生小组分享生活中需要团结合作才能完成的事例。然后分小组进行比赛，看哪个组说得多，说得多且好的小组可以加分换取奖励。最后，教师引导学生认识到世界上很少有只靠一个人就能完成的事情，很多时候需要合作才能取得成功；合作，不是失去自我，而是发挥每个人的长处。

活动二 测一测

教学建议：时间为5分钟

此活动设计意图：帮助学生了解自己的合作水平，并在以后的生活中，努力提升自己的合作能力。教师在组织学生进行活动过程中，重点引导学生思考：在今后的日子里，你有什么办法把自己的绿叶变成空心苹果，空心苹果变为实心苹果？随后邀请学生分享自己的方法和感受，教师进行及时的肯定，并给予方法上的指导。最后，教师进行总结：团结合作意味着要尊重他人的意见，主动配合，积极参与，加强沟通和交流。

暖心小互动

教学建议：此活动环节开展过程中，家长要积极帮助孩子、引导孩子感悟合作带来的积极情绪体验，让孩子真正愿意主动地参与集体合作。家长与孩子通过亲子共读，交流读后感想，家长引导孩子理解合作的重要性。



教学资源

备选活动

游戏：同舟共济

活动规则：

1. 每7人一组，一组一张大报纸，把大报纸视为大海中的一条船。
2. 小组成员想方设法一起登上“船”，所有成员必须同时站在“船”上，脚不能落在“船”外。
3. 必须保持5秒钟，才能获胜。

活动指导：

此活动设计意图在于帮助学生认识到团结合作的重要性，并体验团结合作的快乐。活动结束后，教师引导学生思考与分享：（1）在这个活动中，你觉得取胜的关键是什么？（2）你们是如何做到团结合作的？

备选活动

故事与游戏

一位女士来到一所小学，找了五位小朋友，要求他们配合做一件事情。这位女士拿出一只瓶子，里面有五个小球，每个小球有一根线牵着。女士对五位小朋友说：“你们每人选一根线将小球拽出瓶子，在七秒钟内务必将小球全部从瓶中拽出，否则就失败了。记住，瓶口一次只允许一个小球通过，谁的小球出得慢，谁就更有可能会失败。”五位小朋友中年龄最大的一位想了想，然

后和其他四位小朋友耳语了几句，之后示意女士能够下令了。女士说：“开始！”只见年龄最小的朋友首先拽出小球，接着其他三位小朋友依次拽出小球，最后拽球出来的是那位年龄最大的小朋友。七秒钟内五个小球全部被拽出。这位女士被眼前小朋友们的举动惊呆了，她说：“这个试验我在其他小学做过好几次了，那些小朋友都争着往外拽球，结果都挤在瓶口出不来，他们全都失败了。你们真了不起！”

上面例子中的五位小朋友，若都为自己的利益着想，不团结合作，那么就都会失败；相反若团结起来，则全部都能成功。我们必须虚心向这五位小朋友学习合作精神，相信“团结就是力量”。

指导建议：帮助学生通过故事感悟到合作的意义，教师可以在学生完成阅读任务和感受分享后，准备工具，让学生体验该游戏。

心理学理论

人际关系研究的必要性

人不是孤立存在的，在与社会的联结中，必然要建立各种各样的关系，包括亲属关系、朋友关系、同学关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事关系等。在这些关系中，人们借助思想、情感以及行为来进行与他人的互动和交流，这些关系因对象不同，也会指向不同的发展方向。良性的关系是吸引与合作的，但由于环境影响、性格因素、心理因素等原因，许多人处理不好人际关系，故而陷于矛盾与痛苦之中，如果他们没有足够的智慧去化解由此带来的自己内心的冲突，则会陷入人际关系的危机之中，甚至会出现人际交往的心理障碍，从而降低自己生活的幸福指数。

人际交往与心理健康之间有着重要的联系，良好的人际关系来源于健康的心理状态，自信、乐观、从容、友爱、助人、谦虚、宽容等良好的行为品质都可以在人际交往中起到很好的促进作用。同时，健康的人际关系也可以使人舒缓压力、平复情绪，对人们的个人发展、身心健康也起到了积极的作用。另一方面，那些在人际关系中出现问题的人，也多多少少会存在着一些心理问题，在人与人的交往中，他们更多地表现出自负、自卑、干涉他人、多疑、敏感、嫉妒等消极心理，从而导致了人际交往的一次次挫败。因此研究人际关系的心理学就应运而生。

第十二课 奇妙的想象力



课程背景

学情分析

三年级学生的学习内容增多,难度增大,学生的畏难情绪、烦恼也相应增多。同时,这个阶段是学生自我意识高速发展的时期,也是一个人的想象力迅速形成和发展的时期。想象在人的学习和思维发展中具有重要作用:人的想象力越强,思维能力越强:想象力强的人,记忆能力一般也较强。所以教师要努力促进学生智力(特别是思维能力和想象能力)的发展,对学生开展想象力的辅导活动。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》指出小学中年级心理健康教育的具体内容主要包括: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。本节课将进一步围绕目标,通过设计看、听、画、赛等环节,步步深入,引导学生在参与活动的过程中,进一步感受、体验、思考。在本节课中,以小组讨论和全班分享为主,使学生的主体角色更加凸显,激发学生想象的兴趣,使学生感受想象的魅力:通过创设情境,让学生展开想象,培养学生的想象能力,为学生树立学习自信、乐于学习打好基础。



教学目标

1. **认知目标:** 引导学生初步感知想象力,在活动中理解想象力,认识到想象力在生活中的重要性。
2. **情感目标:** 使学生感受想象力的奇妙,体验想象力给人带来的积极情绪。
3. **行为目标:** 引导学生积极主动地展开想象,学会大胆进行创造。



教学重难点

引导学生感受想象力,体验想象力的奇妙,并学会在日常生活中积极发挥想象力。



教学准备

课时: 1 课时。

场地: 教室。

课前准备: 课件 ppt、小奖品若干。



教学过程

心情小故事

教学建议: 时间为 5 分钟

故事文字部分可邀请一名同学进行朗读，待其朗读完后向其他学生抛出疑问：“同学们，给你们一个圆，你们能想到什么呢？”之后邀请学生进行分享。在此环节中，可以充分调动学生的参与积极性，多给予学生机会分享答案，最后对学生的表现进行肯定，引导学生初步感知想象力的奇妙，认识想象力的重要性。

心灵活动场

活动一 云像什么

问题回应：

欣赏图片中不同形状的云，请想象一下这些云像什么。

参考答案：图 1：大铁锤、史努比

图 2：八卦阵、两只小蝌蚪、海豚

图 3：世界地图

图 4：恐龙、小刺猬

图 5：龙卷风、厨师帽

图 6：爱心、老鹰

教学建议：时间为 8 分钟

此活动设计意图：调动学生对发挥想象力的兴趣，体验想象力带来的积极情绪。此活动可以用小组合作的方式开展，先让学生进行独立的思考，将答案写下来，然后让其在小组内进行分享。为了增加活动趣味性和调动学生参与的积极性，给予分享的多的小组奖励。分享过程中，注意对学生的回答进行及时评价，激发学生的参与自信。另外，可以提问学生：(1) 你在日常生活中还看见过什么样子的云呢？(2) 你觉得可以做些什么让我们的想象力更加丰富？最后，引导学生认识到想象力的奇妙之处，而我们每个人都能拥有如此强大的想象力。

活动二 云的见闻

教学建议：时间为 8 分钟

此活动设计意图：帮助学生感受想象力的奇妙，同时锻炼想象力。在这一环节中，只需要给学生充分的时间，由学生自由想象、自主设计、自在表达，并利用小组交流、大组分享的方式促进学生想象力的开发和碰撞，还可以播放轻音乐，帮助学生更好地展开联想。可以对学生进行提问：“你的灵感来源是什么呢？”要接纳和尊重学生的想法，同时引导其他学生尊重和接纳同学的分享，及时对学生的想象力和创造力进行肯定。

暖心小互动

教学建议：家长积极配合孩子完成，积极分享自己的奇思妙想，让孩子感受到想象力的奇妙，并敢于表达自己的想法。



教学资源

备选活动

“和云一起旅行”之活动三：两只老虎的故事

你跟着云继续向前走，在离海边不远的森林里，你看到两只正在奔跑的老虎，你觉得发生了什么事情？请先给你的同桌讲一讲，然后把你的想象分享给全班同学。

活动指导：

此活动设计意图在于帮助学生感受想象力的奇妙，让学生在想象中体验新奇和快乐。在这一环节中，需要给学生充分的时间，由学生自由想象、自主设计、自在表达，并利用小组交流、大组分享的方式促进学生想象力的开发和碰撞。为了增加活动趣味，可以邀请学生上台表演自己想象的故事。

“和云一起旅行”之活动四：我的“白日梦”

小朋友们，你们知道吗？“白日梦”对我们来说也有积极的意义。艺术家、发明家都会利用故意而为的“白日梦”来推动他们的创作或发明。在学习中，我们让自己放松下来，感受想象的奇妙，也能够很好地促进学习。

现在开始想象：离开了森林，云带着你继续去旅行，现在你来到了一片草原。你躺在草原上休息，闭上眼睛，慢慢呼吸，慢慢地，慢慢地，你睡着了，你做了一个“白日梦”。

在梦里，你经历了什么呢？你是否看见了一些少见或者奇妙的事物？可以把它写下来哦。

活动指导：

本活动环节的设计以冥想为主。在这个环节中，学生将通过放松练习，进行“白日梦”的体验过程。在整个过程中，学生将体验身体的放松和思想的放松，平日里感觉不到的思维灵感、突发奇想都有可能在此出现。放松练习的活动组织需要教师课前做一定的准备，包括轻音乐的选择以及语言的引导。在学生分享过程中，引导其看到想象力的能力与作用，并引导学生认识到，想象力没有对错，每个人的生活里都有想象力的存在，它让我们的生活变得更加丰富多彩，是我们人类创新的源泉。

资料

美国优秀教师、美国教育新闻网专栏作家艾伦·汉斯克维兹认为，培养想象力应遵循十大准则。

第一准则：不只有美术和音乐才能开发想象力。最好是给孩子一个明确可以解决的问题，然后加以启发和鼓励。

第二准则：改变固有思路。想象力最大的敌人是接受现实，一成不变。

第三准则：从小事入手，脚踏实地。

第四准则：多接触新事物。注意观察是开发智力和想象力的最佳途径。

第五准则：别对孩子最初的想象力评头论足。

第六准则：对孩子的作品多提问题。

第七准则：玩新玩具不如创造新玩法。

第八准则：不要吹捧孩子的进步。

第九准则：始终保持开放的思想。

第十准则：重要的是过程而不是结果。

心理学理论

想象的定义

想象是人在头脑里对记忆表象进行加工改造，从而形成新的表象的心理过程。它是一种特殊的思维形式，即通常所谓的形象思维。

想象的分类

想象可分为无意想象和有意想象，无意想象是指事先没有预定目的、不自觉产生的想象。梦是无意想象的极端情况。有意想象是指事先有预定目的、自觉地进行的想象。有意想象又可分为再造想象和创造想象。根据别人的描述或图样进行的想象叫再造想象。不根据现成的描述或图样独立进行的想象叫创造想象。幻想是与个人愿望相联系并指向未来的想象，它是创造想象的特殊形式。

方法和技巧

想象是人类创新的源泉。想象力强的人，能把自己有限的知识和经验充分调动起来加以利用，能联想到别人不易想到的事物，这样会使枯燥的知识变得生动而富有感情，从而激发无穷的求知欲望。想象力越强的人，思路就越开阔。在平时的学习与生活中，我们可以有意识地训练自己的想象力。

1. 随意选择一些不规则的物体进行想象，比如看看云朵的形状，然后在脑海中描绘出它的形象。

2. 用自己独有的方式来记日记，比如画画、讲故事、学会编故事。另外，当我们看故事的时候，可以先看开头和结尾，然后开动小脑筋，猜猜中间会发生哪些有意思的事。

3. 学着演一演。当我们遇到问题时，可以假设自己就是你最崇拜的人，想象一下，如果自己崇拜的人遇到了这个问题，他会怎么解决？