

# 目 录

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第一课 独特的我.....       | 1  |
| 第二课 与坏脾气说“拜拜” ..... | 5  |
| 第三课 提升我的记忆力.....    | 11 |
| 第四课 学会与父母沟通.....    | 17 |
| 第五课 男生、女生.....      | 22 |
| 第六课 合理利用网络.....     | 26 |
| 第七课 从偶像身上汲取正能量..... | 31 |
| 第八课 拒绝诱惑.....       | 38 |
| 第九课 对校园欺凌说“不” ..... | 43 |
| 第十课 珍爱生命.....       | 49 |



## 第一课 独特的我



### 课程背景

### 学情分析

对小学高年级学生的自我意识辅导应从“生理自我、社会自我、心理自我”三方面进行。小学六年级学生对这三方面自我的看法和评价可能不够客观和全面。例如，有的男生因自己身材矮小而自卑，有的女生因自己过于肥胖而苦恼，他们认为自己在生理方面不如别人，便总有种自卑感。又如，有的学生生活在有地位、有财富的家庭，总觉得高人一等，常常以此作为炫耀的资本，这是由于他们为自己的“社会自我”而自满。再如，有些学生学习成绩差，便认为自己脑子笨，因此怀着深深的自卑感，这是由于他们对自己“心理自我”的错误认识和评价而产生的。所以，教师应引导学生正确认识和对待三方面的自我，接纳“生理自我”和“社会自我”，不断促进其“心理自我”的发展。

### 设计意图

本主题属于自我与人格板块的内容，旨在让学生在已有认知的基础上，进一步全面地认识自我、接纳自我。埃里克森的人格发展八阶段理论认为，六年级学生正处于学龄期。依据这一理论，从学生的年龄特点出发，本主题特别设计了一系列活动，以唤醒学生对自己唯一性、独特性的认识，了解人性的多重性与丰富性，引导学生对自己的本来面目持认可、肯定的态度，相信自己存在的价值，以积极的态度认可自我，形成自尊、自信的人格品质，接纳自我。《中小学心理健康教育指导纲要》明确规定小学高年级学生心理健康教育的内容之一是：帮助学生了解自我，认识自我。本主题体现了这一教育内容。

### 理论背景

#### 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，即四个童年阶段、一个青春期阶段和三个成年阶段。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或者是失败，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

青春期（12～18岁）：自我同一性和角色混乱的冲突；

##### 3. 成年阶段

- (1) 成年早期（18～40岁）：亲密对孤独的冲突；

- (2) 成年期(40~65岁): 生育对自我专注的冲突;
- (3) 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 成学习课程,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工作的态度,而对其他方面木然处之,那他的生活是可悲的。当儿童的勤奋感大于自卑感时,他们就会获得有能力的品质。



### 教学目标

- 1. **认知目标:** 让学生认识到活动的过程比结果重要,相信自己的存在是有价值的。
- 2. **情感目标:** 让学生体会自己的唯一性、独特性,以积极的态度认可自我。懂得悦纳自我的重要性,客观地评价、认识自己的优缺点,学会用发展的眼光看待自己。
- 3. **行为目标:** 让学生尝试享受活动的过程,注意观察和体验,增强自我的存在感、自豪感。尝试接受自己的不完美,正确看待自己的优缺点。通过学习树立积极的自我观念,正确对待自己和别人的评价,认清和挖掘自己的优点,增强自信心,同时又要敢于正视自己的弱点,悦纳自己的缺点和不足,用发展的眼光看自己。



### 教学重难点

**教学重点:** 让学生学会通过多种渠道了解和调整自我,从而更好地认识自我。  
**教学难点:** 让学生以积极的态度认可自我,悦纳自我。



### 教学准备

**课时:** 1课时  
**场地:** 教室或团体辅导室  
**课前准备:** 多媒体、课件,提前分好小组



### 教学过程

#### 心情小故事

**问题回应:**

- 1. 究竟是什么让珍妮得到了大家的赞美?

参考答案: 珍妮的自信大方。

- 2. 请将故事最后的横线部分补充完整。

参考答案: 原来并不是蝴蝶结让我变美了,而是我的自信大方让我变美了。

**教学建议:**

该故事可以选择让学生自行阅读,指导学生完成思考问题,随机请学生分享答案,再作总结:自信大方,真正做到悦纳自己的人是最美的,我们每个人都是独一无二的,由此引出主题。教师可提出问题激发学生思考:是蝴蝶结让珍妮得到了大家的赞美,还是珍妮展现出的自信得到了大家的赞美?教师引导学生思考到底是什么让珍妮变美了。

### 心灵活动场

#### 活动一 特点大发现

**问题回应：**

参考答案：

我的特点有：眼睛大、皮肤白、爱看书（自我评价）

乐于助人、爱学习、温柔、文静、可爱、友善（同学评价）

**教学建议：**时间为15分钟

此活动设计意图为：学生通过自我评价和他人评价，从“生理我”“心理我”“社会我”不同角度来认识自己，积极挖掘学生的自我能量，让学生感受到自己的独特以及积极的心理品质。

教师在强调规则之后，可以引导学生从“生理我”“心理我”“社会我”的不同角度来认识自己。生理我：认识自己的生理状况（如身高、体重、形态等）；心理我：认识自己的心理特征（如兴趣爱好、能力、性格、气质等）；社会我：认识自己与他人的关系（如自己与周围人们相处的关系、自己在集体中的位置与作用等）。

#### 活动二 诗歌创作

**教学建议：**时间为10分钟

此活动紧接“特点大发现”活动，在继充分挖掘学生优点的基础上，需要引导学生正确对待自己的缺点及不足，利用诗歌创作这种“表达性艺术治疗”的方式，让学生在发挥自己创造性的同时，大方承认自己的缺点和不足，并积极改变能改变的缺点，接受不能改变的缺点。

#### 活动三 阅读故事，寻找悦纳自我的方法

**问题回应：**

你从以上故事中学到了哪些悦纳自我的方法？

参考答案：

1. 看清自己的优点和长处，并积极扬长。
2. 坦然接受自己的缺点和不足，积极改变可以改变的。
3. 人无完人，每个人都有缺点，不必要求自己事事都完美。

**教学建议：**时间为5分钟

通过阅读故事，感受伟人也有缺点和不足，重点在于你如何对待自己的缺点和不足。此部分内容，教师可限时让学生阅读，阅读结束后询问学生有何感悟，并引导学生总结悦纳自我的方法。

此部分教师可引导学生感悟：一个悦纳自我的人，并不意味着他的一切都是完美的，而是说他在接受自己优点的同时，也了解自己的缺点，很坦然地承认了自己的不足之处。不断克服缺点，注意自我形象塑造，把握自己做人的准则，不断完善自己，更加自信地面对生活，走向成功。这是一种修养，也是一种难能可贵的品质。

### 暖心小互动

**教学建议：**该部分为课后作业，请学生回家后从父母评价的角度再次去认识自我、悦纳自我，将学生对自我的认识以及父母对孩子的认识进行对比，完善对自我的认识。听听爸爸妈妈是如何看待自己的缺点的，以及他们如何悦纳自己。



### 教学资源

### 心理学理论

## 自我的概念

自我是对自己存在的觉察，即自己认识自己的一切，包括认识自己的生理状况（如身高、体重、形态等）、心理特征（如兴趣爱好、能力、性格、气质等）以及自己与他人的关系（如自己与周围人们相处的关系、自己在集体中的位置与作用等）。总之，自我就是自己对于所有属于自己身心状况的认识。这一概念可指两个方面：一个是主观的“我”，即对自己的活动的觉察者；另一个是客观的“我”，即被觉察到的自己的身心活动。所以，我既是行为的主体，也是行为的客体，两者融为一体。

自我的主要表现形式有自我观察、自我分析、自我意象、自我评价、自我体验、自我调控等。由于自我是一个多因素、多层次的整体结合，它既包括生物的、生理的因素，又包括社会的、精神的因素，因此自我意识的内容也必然是多种多样的，如生理方面、心理方面、品德方面和社会方面的自我意识。

人的自我意识一旦形成，它在时间上和情境上就会保持相对的稳定性。也就是说，一个人在某一时刻、某一情况下对自己的看法，是和其他时候、其他情况下对自己的看法有关的，即过去、现在和将来保持一定的连续性。因此，在教育工作中，了解和分析学生的自我意识具有特殊的意义。

一个人的自我意识如自尊心等，绝不是在封闭着的自我意识中自然而然地形成的，而是在与周围各种各样的人的接触中，注意他们对自己的态度，想象他们对自己的评价，以此为素材，把它作为一个客观标准而内化到自己的心理结构中，在这个基础上，形成自我形象。

随着年龄的增长，个体在与周围人的交往中，尤其是在与那些重要人物的交往中，逐渐把他人的判断内化为自己的判断，于是个体就按照自己所想象的他人的观点来看待自己。随着时间的推移，个体自我意识的自我态度也慢慢地脱离了他人的评价，成为自律的东西而发挥作用，个体发挥出自己的主动性与独立性。总之，自我意识既是客观的，又是主观的，它是主客观的统一。

亲爱的老师，您好！当学生面临“我不完美”的拷问时，学生需要学习接纳自己的不完美，AI小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生心声、理解学生感受，并为学生提供悦纳自我的计划表。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

## 第二课 与坏脾气说“拜拜”



### 课程背景

### 学情分析

六年级学生学习任务加重，面临小升初，压力增大的同时也对未来产生了迷茫，这些会导致他们情绪处于紧绷状态。情绪状态对六年级学生的生理、心理发展及日常生活如学业表现、人际交往状况会产生较大的影响，但现阶段大部分的六年级学生对于自身年龄段的情绪的特点、觉知、识别、调控策略等内容都知之甚少，也正是因为对相关知识了解得不多，在应对自身消极情绪时，他们多采取回避、压抑的方式，这会让他们更加情绪化，走向极端，爱“钻牛角尖”，常有不理智的行为，长此以往将会影响他们的身心健康和个人成长。因此，情绪管理应该是六年级学生身心成长的必修课程。

### 设计意图

本课即属于心理健康教育“情绪管理”板块，其设计关注六年级学生的身心发展特点，并结合中学生日常学习生活实例，引导学生与坏脾气说“拜拜”，了解这个年龄段学生情绪的基本特点，重视对他们情绪识别能力的训练，注重引导学生接纳自身情绪，并能适度地表达情绪，以此更好地探索利于他们情绪管理的相关策略。《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”。在学生的实际生活里，情绪体验每天都有，但是一般都是体验性的、一过性的、朦胧的，很少有较为理性的理解和思考，特别是对愤怒、生气、嫉妒、悲伤、害怕等消极情绪缺乏正确的认识及科学的表达，更不知道该如何调整这样的情绪。这也就是本课想要解决的问题。

### 理论背景

美国心理学家埃利斯提出了情绪ABC理论。A（Activating event）指事情的前因，C（Consequence）指事情的后果。但同样的前因A，可以产生不一样的后果C，因为从前因到后果之间，定会透过B（Belief）信念产生作用。具体来说，就是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，而是由于经受这事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信念（B）所直接引起的。错误信念也称为非理性信念，包括绝对化的要求、过度概括和糟糕至极。



### 教学目标

- 1. 认知目标：**让学生能觉察自己近期的情绪及引发事件，并学习通过转变认知改变情绪。懂得情绪是人类对外界事物的正常反应，对人类的生存有重要的作用。
- 2. 情感目标：**引导学生正确看待情绪，能接纳并适时适当地识别、表达情绪，增强学生在未来的学习生活中主动调控自身情绪状态的意识，培养他们积极乐观的心态。
- 3. 行为目标：**训练学生的情绪识别能力，鼓励学生适时适当地表达情绪。合理调控自己的消极情绪，用科学、合理、积极的方式调适情绪。



## 教学重难点

**教学重点：**让学生学会表达自己的情绪，分析情绪产生的原因及作用，通过改变认知方式调整消极情绪。

**教学难点：**让学生初步形成乐观积极的生活、学习态度。



## 教学准备

**课时：**1课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

1. 故事一中骆驼为什么会愤怒？愤怒给它带来了什么后果？

参考答案：天气炎热，骆驼又饿又渴，焦躁万分。生气带来的后果是让它付出了生命的代价。

2. 故事二中，林肯是如何处理他的愤怒情绪的？你有什么感想呢？

参考答案：林肯先是用写信的方式表达了对将军失误的愤怒，但并没有将信寄出。然后等情绪冷静之后再和对方沟通。我觉得这样的处理方式挺好的，这样既没有让自己生闷气，损害自己的身体，又没有破坏跟将军的关系。两全其美。

**教学建议：**

故事一可以选择让学生现场表演情景剧的方式进行，表演结束后采访饰演骆驼的学生的感受及想法。指导学生完成思考问题，随机请学生分享答案。

教师提问：当我们在愤怒时会有哪些表情和动作？

教师总结：情绪是人由客观事物是否满足自己的需要而引起的一种主观体验。情绪是丰富多彩的，美国著名心理学家克雷奇把快乐、悲哀、愤怒和恐惧看作人类的四种基本情绪。情绪分为基本情绪及复合情绪。情绪表现是有程度差别的；情绪随着情境变化而相应产生，有时甚至会综合出现；情绪有两面性，即积极情绪和消极情绪，若不合理调控情绪，有时情绪有较强的破坏性。

### 心灵活动场

#### 活动一 我会发现

**问题回应：**

1. 回想一下：最近一周或者一个月自己有没有产生过愤怒的情绪？是在什么情况下产生的？原因是什么？

参考答案：有，我在写作业时，被同桌碰了一下手肘，作业本上被画了很长一条线，所以当时很生气。

2. 如果用情绪量尺衡量当时自己生气的程度，应该是什么等级？

参考答案：等级应该是10级。

3. 在生气的情况下，你有什么行为？引发了什么后果？

参考答案：我冲他大吼，并且用我的笔在他的作业本上狠狠画了一笔。后果就是我们俩大吵起来，被老师批评了，并且向对方道歉。

4. 现在回想一下当时的做法，你有什么新的认识呢？

参考答案：感觉当时被气昏了头，只想发泄情绪。现在想想，好像是太冲动了，可以更冷静地处理。

**教学建议：**时间为10分钟

此活动设计意图为让学生通过回顾自己一周或者一个月的情绪状态，觉察自己是否有强烈的消极情绪以及该情绪产生的原因及影响，通过复盘的方式帮助学生改变一些错误的认知方式。

此活动在分享环节建议分小组进行，之后每个小组推选两个产生情绪的同学再分享。分享结束后，教师总结：愤怒、生气、嫉妒、悲伤、害怕、孤独这些消极情绪，会让我们产生不舒服的情绪体验，并且会有一些过激的方法及行为，但好在同学们在回顾时做反思和总结，希望下次遇到同类型的事件时我们变得更加理智，学会合理管理情绪。

### 活动二 我会感受

**问题回应：**

**情景一**

1. 如果你是小刚，听到同学这样说，你会生气吗？为什么？

参考答案：会，因为他没有尊重同学，伤害到同学了。

2. 我们可以怎样表达自己的情绪又不至于导致矛盾升级呢？

参考答案：非暴力沟通的万能公式：事实+情绪+期待对方的做法+感谢。

**情境二**

1. 同学乙生气了吗？为什么？他是怎样表达自己的愤怒而又没有伤害到他人和自己的？

参考答案：生气，因为感到没有被尊重，他是用语言直接表达了自己的情绪，并且让对方感受到他的情绪状态。

2. 如果你是同学乙，你会生气吗？为什么？

参考答案：会，因为对方不尊重我。（或不会，我觉得对方可能是无意之举，只是不会讲话而已。）

**教学建议：**时间15分钟

设计意图为让学生结合学校生活实例，学会换位思考，换个角度看待问题。学生容易叙述事件而不是叙述情绪，更容易描述想法而不是描述情绪。因此教师要注意引导学生聚焦于情绪，且重点在于帮助学生学会从不同角度看待问题。

教师提问：让你生气的原因是什么？还可以引导提问：换个想法的话，你会想什么让自己不会那么生气。

此活动可以为角色扮演，可以让学生在此基础上续演故事，并根据故事的不同走向进行不同分析和引导。

### 暖心小互动

**教学建议：**该部分为课后作业，请父母分享他们生活中的愤怒时刻，向父母征集调节情绪的方法，并且让父母给予孩子方法和指导。



## 教学资源

## 备选活动

## 阅读故事，回答问题

**故事一：**父亲在公司受到了领导的批评，回到家就把在沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿。孩子心里窝火，狠狠地踹了身边正在打滚的猫一脚。猫逃到街上，正好一辆卡车开过来，司机赶紧避让，却把路边的孩子撞伤了。这就是心理学上著名的“踢猫效应”，描述的是一种典型的消极情绪的传染现象。

**故事二：**赵强因起床较晚，被妈妈说了一通。他匆匆忙忙赶到学校，又因为忘了带当天的作业而被老师责怪，一时情绪低落，整天都不开心。晚上回到家，他独自躲在房间里哭了一场，顿时觉得轻松多了。

**故事三：**两只青蛙在觅食时，不小心掉进了路边的一个牛奶罐里。罐里还有为数不多的牛奶，但这也足以让青蛙体验到什么叫灭顶之灾。一只青蛙想：“我怎么这么笨，太生气了，肯定永远出不去了。”另一只青蛙却不断告诫自己：“我有发达的肌肉，我一定能够跳出去。”

## 思考：

1. 故事二中，赵强用了什么方法来调节自己的情绪？
2. 故事二中，除此方法外，你觉得还可以有哪些具体的做法？
3. 故事三中，大胆想象一下两只青蛙的结局，请写在横线上。
4. 同样的事情，不同的人会产生不同的情绪，那么，引起你消极情绪的原因是什么？

## 参考答案：

1. 赵强通过哭来合理地宣泄了情绪。
2. 换个角度看问题、倾诉、转移注意力、寻求帮助等。
3. 有积极想法的那只青蛙说服了另一只，他们俩一起跳了出去。
4. 是一些不合理的认知及想法，如糟糕至极、绝对化、以偏概全等。

**指导建议：**通过阅读故事，认识到情绪是可以被传染的，并且可以通过科学合理的方式来管理和调节情绪，在情绪调节的过程中，认知改变极其重要。教师在让学生自行阅读后，请学生分享故事对自己的启发以及作用。

## 大声朗读情绪格言

情绪可以引发人的行为，引导人的行为方向，对人具有巨大的感染力。我们要学会和消极情绪说“拜拜”，充分利用自己的积极情绪，让自己的心理世界呈现出一片晴空。下列关于情绪的格言，也许能对你有所启发。大声读出这些与情绪相关的格言，并写下你知道的其他类似的格言。

1. 乐观是希望的明灯，它指引着你从危险峡谷中步向坦途，使你得到新的生命、新的希望，支撑着你的理想永不泯灭。
2. 笑一笑十年少，愁一愁白了头。
3. 能控制好自己情绪的人比能拿下一座城池的将军更强大。
4. 只有把抱怨环境的心情化为上进的力量才是成功的保障。

5. 如果你对周围的任何事物都感到不舒服,那是你的感受所造成的,并非事物本身。借着对感受的调整,你可以在任何时刻都振奋起来。

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

**指导建议:** 此活动为朗读情绪格言,教师注意引导学生的朗读氛围,最后全班齐读部分注意渲染氛围。朗读结束后,邀请学生单独朗读自己的情绪格言。

### 故事

#### 狐狸吃葡萄的故事

在一位农夫的果园里,紫红色的葡萄挂满了枝头,住在附近的狐狸,它们都想享受葡萄的美味,但葡萄架太高了,它们都无法吃到葡萄。

第一只狐狸来到葡萄架下,它哼着小曲,心满意足地离开了。第二只狐狸来到葡萄架下,破口大骂,撕咬自己够得到的藤。第三只狐狸来到葡萄架下,非常郁闷。第四只狐狸来到葡萄架下,天天围着葡萄转,口中念念有词:“吃葡萄不吐葡萄皮,不吃葡萄倒吐葡萄皮。”第五只狐狸来到葡萄架下,它的精神振奋,利用空余时间学习采摘葡萄的技术,最后吃到了葡萄。第六只狐狸来到葡萄架下,它灵感萌发,写了一本关于“葡萄”的诗集。

六只狐狸内心的不同想法是什么?

第一只狐狸想的是,葡萄是酸的,吃不到也没关系。第二只狐狸想的是,吃不到葡萄是由于葡萄架太高了,葡萄架欺负我。第三只狐狸:我怎么这么不幸,连吃葡萄都做不到,我太没用了。第四只狐狸:为什么人能吃到葡萄而我吃不到呢?老天太不公平了!第五只狐狸:如果我学会了采摘葡萄的技术,就也能吃到葡萄了。第六只狐狸:葡萄是美好的事物,吃不到,但我可以写。

#### 发愁的老奶奶

从前,有一位老奶奶,她有两个儿子,大儿子卖雨伞,小儿子卖布鞋。天一下雨,老奶奶就发愁说:“哎!下雨了,我小儿子的布鞋还怎么卖呀!”天晴了,太阳出来了,老奶奶还是发愁说:“哎!看这个大晴天,哪还会有人来买我大儿子的雨伞呀!”

就这样,老奶奶一天到晚老是愁眉不展,吃不下饭,睡不好觉。邻居见她焦虑得一天天衰老下去,便对她说:“老奶奶,您真是好福气呀!一到下雨天,您大儿子的雨伞就卖得特别好,天一晴,您小儿子的布鞋就特别畅销,这样不管天晴还是下雨,您两个儿子都有生意做,真让人羡慕呀!”老奶奶一想,也对!从此以后,老奶奶就不再发愁了,整天乐呵呵的。

### 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) 情绪状态激发着学生的想象活动。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、心情舒畅等肯定的情绪能保证机体的内脏器官和腺体的正常活动，增强机体对各种外来不良因素的抵抗力，有益于人的健康。而忧郁、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、满意或欣赏的点头、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。

亲爱的老师，您好！处理青春期前期的学生的情绪容易受到激素的影响而不稳定，AI小助手能成为您的得力帮手。它能及时倾听学生的心声、安抚学生的情绪，并为学生提供行动计划。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

### 第三课 提升我的记忆力



#### 课程背景

#### 学情分析

六年级学生属于小学高段，随着小升初的到来，学习任务逐渐增重。例如，语文、英语的学习中需要学生记忆的内容越来越多，数学的学习中需要学生具备较强的比较、归纳、推理的能力等。科学研究发现，大脑神经细胞的工作效能按照一定的时间节律变化，一般是在开始工作一段时间以后，各器官才能动作和谐，工作和学习能力开始上升，速度也随之加快，工作到一定时间，工作能力又逐渐下降。学习科学用脑的方法，了解大脑运转的规律，掌握轻松记忆的方法，有助于学生提高学习效率，做到劳逸结合、促进学生健康成长。

#### 设计意图

本主题属于小学六年级学习板块中的遗忘问题，旨在让学生掌握科学的学习方法，做到及时复习，温故而知新。根据艾宾浩斯的遗忘曲线，遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的进程并不是均匀的，最初遗忘速度很快，以后逐渐缓慢。小学生在学习上存在一种普遍的倾向，就是随学随丢，做完教师布置的作业了事，考试时临时抱佛脚，结果导致复习效果差、学习效率低下、考试成绩不理想。本主题根据遗忘规律，创设了几种不同的学习方法，让学生理解科学复习的重要性，从而提高学习效率。《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出在小学高年级要着力培养学生的学习兴趣和学习能力，端正学习动机，调整学习心态，正确对待成绩，体验学习成功的乐趣，帮助学生克服学习困难，正确面对厌学等负面情绪。本主题体现了这一教育内容。

#### 理论背景

艾宾浩斯遗忘曲线由德国心理学家艾宾浩斯研究发现，描述了人类大脑对新事物遗忘的规律。大脑对新事物的遗忘遵循循序渐进的规律，人们可以从遗忘曲线中掌握遗忘规律并加以利用，从而提升自我记忆能力。该曲线对人类记忆认知研究产生了重大影响。

艾宾浩斯记忆曲线是艾宾浩斯在实验室中经过了大量测试后，产生了不同的记忆数据，从而生成的一种曲线，是一个具有共性的群体规律。此记忆曲线并不考虑接受试验个人的个性特点，而是寻求一种处于平衡点的记忆规律。

遗忘的进程不仅受时间因素的制约，也受其他因素的制约。学生最先遗忘的是没有重要意义、不感兴趣、不需要的材料。不熟悉材料比熟悉材料遗忘得要早。人们对无意义的音节的遗忘速度快于对散文的遗忘，曲线表明了遗忘发展的一条规律：遗忘进程是不均衡的，在识记的最初遗忘很快，以后逐渐缓慢，到了一定的时间，几乎就不再遗忘了，也就是说遗忘的发展是“先快后慢”。在学习过程中，对一组材料达到一次完全正确地背诵后仍然继续学习，叫作过度学习。适当的过度学习可以使学习的材料保持得更好。研究表明，适当的过度学习比刚能背诵的效果好，但如果超过这个限度，其保持效果不再增加。一般记住后，在5分钟后重复一遍，20分钟后再重复一遍，1小时后，12小时后，1天后，2天后，5天后，8天后，14天后就会记得很牢。



## 教学目标

1. **认知目标：**帮助学生认识到科学用脑的重要性，学习科学用脑的方法，并乐于在生活、学习中运用。
2. **情感目标：**帮助学生认识记忆力是可以通过学习提高的，激发记忆的兴趣和信心。
3. **行为目标：**帮助学生学习多种记忆方法，并找到适合自己的记忆方法，提高记忆能力。



## 教学重难点

**教学重点：**帮助学生感受科学用脑的好处，学习科学用脑的方法并积极运用在生活、学习中。

**教学难点：**帮助学生找到适合自己的记忆方法，提高记忆能力。



## 教学准备

**课时：**1课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体，课件，提前分好小组。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

1. 你有和老鼠笨笨类似的经历吗？跟大家分享一下吧！

参考答案：有，时常因为记忆力差而觉得苦恼。

2. 今后如果遇到类似的问题，你会用什么方法来解决呢？

参考答案：我会把需要记忆的东西多读几遍，或者是抄写到小纸条上，记不住的拿出来看看。多重复几遍，直到背下来。

**教学建议：**

教师可以用文字或图片等多种方式呈现小老鼠的状态：简单重复时能记住，被打断后完全忘记需要记忆的内容。提问：是什么导致它记忆力差呢？在学生思考、回答的基础上，教师讲述是没有好的记忆方法导致的。同时，教师要引导学生认识：科学用脑的重要性。为了保证大脑的正常工作，我们要学会合理安排每一天的节奏，既要努力开发自己大脑的潜能也要保证大脑充分休息，做到劳逸结合，提高学习效率。教师在学生回答问题的过程中，要善于追问，促进学生联系自己的生活、学习经历讲述自己记忆力的故事。

### 心灵活动场

#### 活动一 记忆力大比拼

**问题回应：**

想一想：你们用到了哪些方法？

参考答案：归类记忆法、联想记忆法、直观想象记忆法、故事法。

**教学建议：**时间为5分钟

此活动设计意图：激发学生的记忆兴趣，测试学生的记忆能力及已经掌握的记忆方法。教师在强调规则之后，拿出一张图片，让学生看5秒钟，然后提问：你能说出这张图上呈现的内容吗？

请学生记录，之后问学生记录情况。再提问：如果再来一次，我先告诉你们图上的动物，结果会有什么不一样？之后，先告诉学生动物名称，再拿出一张图片，5秒钟之后，请学生记下图上的动物名称。提问：对比两次结果，是什么让我们在同样情景下，第二次记住的内容更多？教师在学生思考、回答的基础上总结：明确目标会比没有目标记忆效果更好。

#### 活动二 记忆训练营

##### 问题回应：

##### 1. 找规律。

想一想：你发现其中的规律吗？

参考答案：

1 6 2 7 3 8 4 9 5 0

1 6 2 7 3 8 4 9 5 0

请尝试写下这串数的特点及你记忆这串数的方法。（提示：可以把数排列成4\*4的矩阵等）。

参考答案：

3 13 23 33

4 44 54 64

5 75 85 95

6 76 86 96

##### 2. 联想法。

（1）大树 小鸟 玻璃 楼房 桌子 英国 饼干

参考答案：大树上的一只小鸟飞了，不小心撞到了玻璃，掉到了一栋楼房前的桌子上，桌子上有一盒从英国买回来的饼干。

（2）电脑 马 床 1988 吃饭 牙刷 上学 学习

参考答案：1988年的一天早上，小马从床上坐起来，准备用牙刷刷牙，然后吃饭，再上学校去学习电脑课。

（3）大楼 草地 朋友 体育课 踢球 微信 握手

参考答案：朋友用微信相约到大楼旁的草地上踢球，大家像上体育课般站好，然后握手问好并开始比赛。

##### 3. 你还能想到哪些记忆方法？

参考答案：重复法 歌词记忆法

**教学建议：**时间为15分钟

此活动的设计意图为：通过不同的材料训练学生不同的记忆方法，在整个过程中，教师鼓励学生们发散思维，让学生体验到采用趣味记忆方法的乐趣和成就感。同时鼓励学生用表演、画画等多种方式呈现小组的讨论结果。

#### 活动三 记忆团体赛

**教学建议：**时间为10分钟

1. 分组，每组第一位学生准备一段200字左右的有趣的话。或者老师提前为各组准备也可。

让学生通过游戏学习识记材料的方法。不管学生记住了多少内容，教师都要给予每个学生鼓励。

2. 小组讨论：我是怎么记住的？

3. 小组选出代表，向全班分享记忆方法。

4. 教师点评鼓励，在黑板上呈现相关的记忆方法，并在学生分享的基础上，具体介绍记忆的方法及运用。

### 暖心小互动

**教学建议：**该部分为课后作业，请学生回家后和父母讨论，有没有更好的记忆方法，或者学生把自己学习的记忆方法分享给父母。父母协助学生制订个性化的记忆提升计划并督促实施。



### 教学资源

### 备选活动

### 阅读感悟：董老的外语“阅兵”

1952年底，60多岁的董必武下了决心：开始学俄语。

董老有个妙法，他将俄文单词每5个写在一张卡片上，并风趣地称作一个小队，每10个词称作一个中队，每20个词称作一个大队，两个大队称作一个连队。

生词写在卡片正面，中文解释写在背面。随后，像认识自己的部下那样，先认第1小队，再认第2小队，接着将两个小队合起来认，然后将第3、4小队合并进行中队检阅。用这种“阅兵”方法记单词，效果很好。

由于年老记忆力差，董老花了好大力气记住的生词，过一会儿又忘了。他坚持反复地认、记、背。有时咳嗽得厉害，医生让他躺在床上休息，可他仍坚持给生词标重点，即使在病床上也不间断学习。

董老说：“我决不灰心，就是这样搞，记生词，每天总能多记几个。”

功夫不负苦心人。长期坚持外语“阅兵”的董老，终于达到了能阅读一般俄文文章的水平。仅俄文版《苏联共产党历史简明教程》一书，董老读了4遍，抄录了4套生词卡片，共105张，记录单词2928个。

“学习当如卒过河。”这是董老87岁那年留下的名句。是的，在学习的道路上，应该像中国象棋中过河卒子一样，一步一步，勇往直前，直到生命的终点。

**指导建议：**学生带着问题阅读：董老采用了怎样的记忆方法？你从董老的故事中学到了什么？教师引导学生掌握适合自己的记忆方法，大家都可以成为记忆高手。

### 心理学理论

### 记忆的过程

记忆是一个过程，它是在一定的时间内展开的，可以区分为前后联系的一些阶段。编码、存储和提取是记忆的三个基本过程，任何外界信息只有经过这些过程，才能成为个体可以保持和利用的经验。

1. 编码是人们获得个体经验的过程，或者说是对外界信息进行形式转换的过程。

2. 存储是把感知过的事物、体验过的情感、做过的动作、思考过的问题等，以一定的形式保持在人们的头脑中。知识的存储有时也叫知识的表征，它可以是事物的图像，也可以是一系列概念或命题。

3. 提取是指从记忆中查找已有信息的过程，是记忆过程的最后一个阶段。再认和回忆是提取的基本形式。记忆好坏是通过信息的提取表现出来的。

#### 常见记忆法

1. 歌诀记忆法。将一些要记忆的内容，改编成儿歌、诗歌，一般有节奏、押韵的作品，更便于记忆。儿童很善于通过儿歌等有节奏的方式记忆，让他们从小背一些儿歌、诗歌（要选择儿童容易理解的），对于拓宽儿童的知识面、开发智力有好处。

2. 归类记忆法。如果把记忆比喻为知识的仓库，那么只有把知识归类，仓库才能最大限度地发挥它的储存能力。例如，利用汉字的特点，利用基本词记忆形声字，如青、清、情、晴、精这样一串字，儿童容易记。

3. 协同记忆法。认知心理学研究发现，记忆过程中调动了越多的感觉通道，记忆效果越好。把视觉、听觉、动作、触觉等结合起来，同时用于记忆某些内容。在学习中，充分调动人脑视觉中枢、听觉中枢、语言中枢、运动中枢等各个部位。协同记忆对于提高记忆质量效果显著。

4. 联想记忆法。智力超常的儿童往往想象力丰富，联想丰富，许多发明创造也是由联想引起的。采用联想法易于记忆，能减少枯燥感。

5. 尝试回忆法。尝试背诵看过的内容，不会的地方再看、再背。

6. 重复记忆法。通过反复阅读来巩固记忆，这种方法更适用于年龄较小的儿童。家长不必担心儿童对此厌烦，因为儿童本来就喜欢重复。当然，在重复的时候，可以有点变化，比如一边讲故事一边做手势，或者边讲故事边向儿童提问题，甚至可以让儿童接着讲或背。

7. 直观形象记忆法。根据儿童的心理特点，充分利用直观教具，帮助他们记忆。日常生活中，经常可以听到儿童模仿电视广告或卡通人物的语言，而且惟妙惟肖。这种方法可把学习内容与游戏结合进行记忆。

8. 过度记忆法。如果在刚刚达到背诵的基础上，再继续追加背诵的次数或者时间，这时记忆效果会明显提高。心理学将这种超额的或者追加的学习称之为过度学习法。

#### 合理安排时间，有计划地进行学习

时间是个常量，需要合理安排；学习是艰苦的劳动，有规律可循。

##### 1. 注意劳逸结合、避免过度疲劳

学生要处理好玩和学的关系。学习是小学生的主要任务，学生主要的时间和精力应该放在学习上。但是，学习又不是小学生生活的全部，小学生精力充沛、兴趣广泛，适当和有益的活动（包括“玩”）也是他们生活的重要组成部分。

##### 2. 遵循记忆规律安排学习

（1）遗忘呈现出先快后慢的规律。此规律给我们指导学生的学习提供了重要的依据。小学生学习存在一种普遍的倾向，即随学随丢，做完教师布置的作业就不管了，考试再从头开始复习。要改变这种前学后忘，到后面问题成峰的现象，关键要做到“及时”，特别是对于那些字母符号、公式、外语单词等学习材料，一定要趁热打铁，及时复习。

（2）分散学习。及时复习固然重要，但不能“一劳永逸”。学习的规律告诉我们，分散复习比集中复习效果更好。以学习外语单词为例，如果当天学习了20个单词，一

位同学在当天晚上集中复习一小时，加以巩固；另一位同学当晚复习半小时，第二天再复习15分钟，第四天再复习10分钟，一周后再复习5分钟。结果后者记忆的效率明显好于前者。利用分散学习的道理，教师可以指导学生采用“卡片”复习的方法。例如复习英语单词，把卡片分为左右两边（或正反两面），分别写上中文词义和英语单词，然后自制七个袋子（或信封），每袋内放置一周中某一天应复习的卡片，复习时，用手遮住一面，回忆另一面的内容。当天复习以后，就放入隔天的袋里，如此往复有规律地交替复习，效果十分明显。其他如数学公式等各种知识均可用卡片来进行复习。

（3）过度学习。我国著名科学家茅以升在83岁高龄时，仍能熟练背诵圆周率小数点后一百位，别人问他有什么好的记忆方法，他回答说：“说起来很简单：重复！重复！再重复！”在学习中，我们都有这样的体会，记忆某些内容，到刚能勉强背诵时就停止了学习，结果过了不久就不能准确回忆。如果能“一鼓作气”，再多学几遍，效果就能大大提高；而且这样熟练的记忆，保持时间也特别长久，这就是“过度学习”。举例子说，背诵一首唐诗，如果用10遍刚好能基本背出，那么最好能再读3~6遍，这样就能烂熟于心，倒背如流了。过度学习要与及时学习和分散学习有机地结合起来。

“亲爱的老师，您好！随着学段的上升，学生需要记忆的学习材料越来越多，越来越复杂。AI小助手能成为您和学生的得力帮手。它能倾听学生的心声、安抚学生的情绪，帮助学生优化记忆力提升计划。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！”

## 第四课 学会与父母沟通



### 课程背景

### 学情分析

六年级学生的个体自主意识开始增强，喜欢用批判的眼光看待事物。他们从依赖父母权威逐渐发展到能自主地评价、判断和决策，逐渐开始对家长的正常干涉感到反感、抵抗。这一心理发展特征使他们在日常生活中难免和父母有摩擦、冲突甚至怨恨，导致亲子关系存在矛盾与不和谐。

### 设计意图

本主题属于小学六年级人际交往板块中的内容。良好的人际关系是心理健康的重要内容。研究表明，进入小学阶段，儿童的人际关系发生了明显的变化，这一阶段是人际关系形成和发展的重要阶段。六年级的孩子自我意识正处在蓬勃发展期，他们在这个阶段开始有了自己的观点和看法，但由于生活和社会经验不足，这些观点和看法往往是片面或错误的，不可避免地会出现这样或那样的人际矛盾与冲突。而儿童往往把自己的感受摆在第一位，总觉得自己是对的、别人是错的，更多是从自己的角度出发，由此产生许多人际关系的烦恼和困惑，特别是和父母的冲突越来越多。鉴于此，本主题旨在帮助学生辩证地处理人际交往问题，用换位思考的方式来形成相互理解的良好关系，学会和父母好好沟通。《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出在小学高年级要帮助学生建立和谐美好的亲子关系，培养学生分析问题和解决问题的能力，本主题体现了这一教育内容。

### 理论背景

家庭是一个内部有着复杂的相互作用的系统，其中居于核心地位的亲子关系是一种不对称的双向关系。父母在亲子关系中占支配地位，孩子对于亲子关系和自身的社会化也起着重要的作用。亲子关系中相互作用的心理机制主要有态度改变、模仿和认同。在家庭对儿童的社会化影响中，父母既是作为信息来源的“教师”，又是作为行为示范的榜样。



### 教学目标

- 1. 认知目标：**让学生认识到每个人因看待事物的角度不同，对同一事物的看法会有所不同；知道换位思考有助于人际沟通、化解矛盾。
- 2. 情感目标：**让学生体验和尊重对方的想法；体验与感悟和谐美好、积极健康的亲子关系。
- 3. 行为目标：**让学生学会与父母沟通，运用换位思考的方法化解人际矛盾，设身处地站在对方的角度、立场考虑问题。



### 教学重难点

**教学重点：**让学生感受父母的不容易，认识换位思考的重要性。

**教学难点：**让学生学会与父母沟通，运用换位思考的方法化解人际矛盾。



## 教学准备

**课时：**1课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

1. 读完这两则故事，你有什么感想？

参考答案：及时沟通与交流很重要，要尝试与父母多沟通，互相理解，互相尊重。如果我遇到故事中的情景，我可能会和父母说说我自己的想法，同时认真倾听父母的想法，并试着学会换位思考。

2：在实际生活中你是如何跟父母沟通的？举个例子跟大家讲讲吧

参考答案：

学生一：跟朋友闹矛盾了，我不喜欢妈妈老是问我发生了什么事。有时候我还会对着妈妈发脾气，但是发完脾气我又会后悔。我会自己关起门让自己安静一会儿。等我调整好了我再跟妈妈去讲。虽然妈妈有时候看我发脾气也会跟我吵架，但是还是会比较理解我的。

学生二：我爸爸妈妈老是强迫我做我不想做的事情，每次我都不高兴，本来想好好沟通，但是说着说着嗓门儿就提高了，最后不欢而散。我也不知道怎么回事。

学生三：我妈妈和爸爸遇到事情的时候都会听听我的意见。然后再做决定。我觉得这样挺好的。

**教学建议：**关于思考1，教师可以先让学生了解这个情境，让学生来辨别孩子与父母的做法正确与否，并说明理由。思考2，教师要注意收集学生反馈的情况，并进行分类整理。此环节最好营造安全和谐的表达氛围，让学生敢于表达自己真实的想法。如果有相反的意见，可以在公平、不指责的前提下，进行小范围的辩论。最后教师总结：故事一中的小梅错在不与父母沟通和交流，母亲在为孩子着想，但孩子觉得母亲烦人而且不懂自己。故事二中阿姆斯特朗的妈妈充满信任与接纳的沟通态度让阿姆斯特朗有了追求梦想的勇气和底气。

### 心灵活动场

#### 活动一 角色体验

**问题回应：**

1. 小组合作，续写故事，先将对话写在横线上，然后小组同学轮流扮演妈妈和孩子。

参考答案：今天数学成绩公布了。芳芳因为马虎，这次考试成绩并不理想。她回到家想和妈妈说说自己的考试成绩。回家后她看到妈妈正在做饭，芳芳主动走过去帮妈妈一起做家务，并关怀地说：“妈妈您辛苦了。”妈妈会心一笑，问：“你是有什么话要对妈妈讲吗？”芳芳不好意思地说：“今天我们考试成绩出来了，这次考试我没有考好，我自己分析了原因，主要是太粗心导致丢分较多，以及没有把握好时间，导致有些题来不及做完。妈妈，看到你为我付出这么多，这么辛苦，我没考好很自责，但我不会丧失信心的，我相信下次考试一定能交出一份满意的答卷。”

妈妈温柔地抱抱芳芳，说：“没关系，我知道你其实比我更难过。你会自我反省了，也会换位思考了，这些都是进步。妈妈看到你的成长和进步就很开心了。”

2. 小组成员轮流扮演本课“心情小故事”中故事一的角色，并写下你扮演妈妈时的感受。

参考答案：当孩子主动沟通，理解父母，愿意把内心真实的想法讲出来时，作为父母会觉得很开心很欣慰。但孩子有事不愿意和父母沟通，父母会感到失落和难过。

**教学建议：**时间为15分钟

此活动设计意图为：运用叙事的方式，将学生在平时和父母的沟通情境投射到别人的故事中，帮助学生学会换位思考，尝试与父母沟通交流。教师在强调规则之后，学生先分小组集体讨论完成故事续写，然后小组成员分工完成故事的扮演。小组成员表演结束后，轮流说说自己的感受。

### 活动二 放松冥想

**教学建议：**时间为5分钟

此活动的设计意图为：放松冥想，感受父母对孩子的关爱，拉近亲子间的距离。此活动在开始时配合舒缓的轻音乐，这有利于学生快速放松进入冥想状态；冥想语可以提前录制好用音频播放，也可现场直接说出，语气温柔舒缓。在指导学生冥想的过程中教师可关注学生状态，特别是某些亲子关系比较紧张、处于单亲家庭、属于留守儿童的学生，及时给予他们鼓励和支持，并在课后及时给予辅导和帮助。

### 活动三 问题再现

**问题回应：**

1. 你是否与父母发生过矛盾或冲突？

参考答案：发生过，我星期六下午完成作业后想放松一会儿，就打开了电视，刚好爸爸回到家，没有问我任何问题，气冲冲地关掉电视开始责骂我不努力，只知道玩。我明明刚学习结束，被莫名其妙骂了一通，觉得很委屈，就“啪”的一声把门关上了。

2. 与父母产生矛盾或冲突的原因是什么？

参考答案：没有互相理解和沟通。

3. 与父母发生矛盾或冲突后，你采取了什么行动？

参考答案：生闷气，没有和父母沟通。

4. 写下你们曾经发生矛盾或冲突时的沟通场景，并在此基础上进行修改和补充。

参考答案：

（1）以前我们是这样沟通的：

我没有足够地尊重父母，经常父母一开始责备我，我就特别生气，然后跑进自己房间，选择不沟通。

（2）我希望我们可以这样沟通：

互相尊重，互相理解，能够像朋友一样沟通和交流。

（3）每个同学都会有一些心里话想对父母说。请把你想说的话写下来。

爸爸妈妈，感谢你们为我做的一切。你的儿子长大了，我会慢慢学着调整自己的情绪，跟你们好好说话。也请你们对我持续地保持耐心，我会越来越好的。也相信我们的家庭会越来越好的。

爸爸妈妈我爱你！

**教学建议：**时间为15分钟

此活动的设计意图为帮助学生剖析与父母发生矛盾的原因，通过分析再进一步提出解决方法。教师在引导此活动时，紧跟活动二开展，先由学生自行完成，接着小组内分享，再由小组代表在全班分享。

### 暖心小互动

**教学建议：**该部分为课后作业，请学生回家后和父母按照框中的内容简要叙述并讨论。再把活动三中对爸爸妈妈说的心理话分享给父母，然后听听父母怎么说。



### 教学资源

### 备选活动

### 信封游戏

1. 游戏规则：以同桌为一组，分发给两个人两个信封，信封上面分别写着“A”“B”，要求两个人在打开信封之前，首先协商谁要A信封、谁要B信封。打开信封后，双方严格按照信封里面的要求来做，不告诉对方自己手里的任务内容。A信封的任务：请你认真地给同桌讲一讲你周末的经历或你最开心的一件事，也可以谈谈你的理想，时间不少于一分钟，也不多于一分半钟。B信封的任务：对方的任务是给你讲一件事。要求你在听的时候不认真听，或东张西望，或收拾东西，或摆弄文具，或做出其他动作；还可以打断他的话，突然转到其他的话题上去。在做这些的时候，稍微自然点，等对方开始讲之后再开始做。不要让对方觉察到你是故意这么做的。

2. 游戏分享：请拿到A信封的同学说一说在刚才的活动中发生了哪些事，有什么样的感受。

3. 教师总结：在信封游戏中，我们感受到，当我们讲话时，如果对方做出一些表明他们没有认真听的言行举止，我们会感到不舒服，感到对方不尊重我们，甚至有些同学都不愿意再说下去。由此说明倾听不仅仅可以让我们获得信息，认真倾听也是一种礼貌，表示对说话者的尊重。

### 心理学理论

### 沟通的“同理心”定向

同理心是指站在对方的角度和位置上，客观地理解对方的真实看法和内心感受。并且基于这种理解来进行沟通，同时将这种理解传达给对方的一种沟通交流方式。同理心的核心是真正理解对方的观点和情感。要实现这一点，必须对对方有发自内心的兴趣和重视。提供信息的目的是被理解，而由于人们的经验背景不同，理解上可能存在显著差异。只有当我们站在别人的角度，体会到别人理解所依赖的情绪与经验的背景时，才可能选择出最能够使别人准确理解我们的语词或非语词符号。许多人摆脱不了以自我为中心的思想，不能对别人的状态进行移情，纯粹从自己的经验和情绪背景出发来选择沟通方式和符号，因而在沟通中也往往产生误解，从而使沟通失败或导致不良的后果。

### 儿童行为控制模式

小学生的交往对象主要是父母、教师和同伴，但其人际关系已由依赖走向自主。

他们从对成人权威的完全信服到开始表现出富有批判性的怀疑和思考，逐渐摆脱了对父母、教师的依赖而走向独立。父母的控制模式发生了变化。麦克斯白提出了关于儿童行为控制模式的三阶段论。第一阶段（6岁前）：父母控制，大部分决定由父母做；

第二阶段（6~12岁）：共同控制，父母与儿童一起协商解决一些问题；第三阶段（12岁以上）：儿童控制，儿童自己做出更多的重要决定。

亲爱的老师，您好！小学高段的学生情绪不稳定，人际交往中他们不断地探知自己的边界，逐渐形成自己的三观。在这个阶段亲子关系会面临冲突是很正常的事。AI能够在课下倾听他们心声、理解他们的感受，并及时提供一些沟通方法，帮助孩子解决问题。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

## 第五课 男生、女生



### 课程背景

### 学情分析

六年级学生即将或已进入青春期。随着小学生生理成熟的提前，各种各样的青春期困扰也会相应提前，异性的交往问题就是其中之一。小学生由于自身心理发育不成熟，还不能正确对待异性相处的问题，感情的困扰有时无法对父母或老师倾诉，又害怕别人知道，从而出现相应的心理问题。教师应引导学生与异性同学、伙伴发展健康关系，帮助小学生树立正确的人际交往观念。

### 设计意图

本主题属于小学六年级人际关系板块中异性交往的内容。六年级的学生慢慢步入青春期，他们对异性充满好奇，渴望接近异性，并试图与异性同学建立比较好的关系，但由于各种因素，在男女生交往过程中存在着多种误区。《中小学心理健康教育指导纲要》提出在小学高年级要开展初步的青春期教育，引导学生建立和维持良好的异性同伴关系，扩大人际交往的范围。本主题体现了这一内容，在课程设置上紧紧围绕“男女生正常交往”这个中心展开，旨在通过异性同学之间的交往体验，帮助学生树立健康的异性交往观念，进而形成正确的异性交往态度，并学会用正确的方式与异性同学建立友谊。

### 理论背景

埃里克森提出了人生发展的八阶段理论，其中青春期就指的是从六年级开始到高中毕业的阶段，它主要面临的是自我同一感和角色混乱的冲突。青少年本能冲动的高涨会带来问题，更重要的是青少年面临新的社会要求和社会冲突会感到困扰和混乱。所以，青少年时期的主要任务是建立一个新的同一感或自己在别人眼中的形象，以及明确自身在社会集体中所占的情感位置。

弗洛伊德认为，伴随着性成熟等生理变化，原本的平衡被打破。个体开始逐渐对异性感兴趣，并在无意识中产生了一种希望接近异性父母的倾向，即强烈的俄狄浦斯情结。具体表现为希望异性与异性父母有一定的相似性。



### 教学目标

1. **认知目标：**让学生正确看待青春期的异性交往和男女生之间的情感。
2. **情感目标：**让学生正确认识异性同学间的交往，体验与异性同学间的友谊。
3. **行为目标：**让学生初步学会从不同角度欣赏异性同学，树立健康的异性交往观念，能够理性处理与异性交往中存在的情感问题，掌握男女生交往的恰当方式。



### 教学重难点

**教学重点：**让学生正确认识异性同学之间的交往与友谊，明确男女生交往的必然性，掌握男女生交往的恰当方式。

**教学难点：**让学生学会男女生之间恰当的交往方式。



### 教学准备

**课时：**1课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



### 教学过程

#### 心情小故事

**问题回应：**

1. 你曾经遇到过类似的情况吗？跟周围的同学分享一下吧！

参考答案：我的经历跟小西很像，就是大家老是背后说我们走得太近，我那个好朋友就渐渐疏远我了。

2. 如果请你给小西一些建议，你会怎么说？

参考答案：其实男女生健康交往没有错，只是随着青春期的到来，我们要把握好与异性交往的原则和分寸。

**教学建议：**教师注意营造和谐的氛围，不讨论、不评价同学的发言。教师在讲小西和小华的故事时，重点引导学生分析：面对质疑，小西应该怎么办呢？引导学生主动分享身边的故事或者自身的经历，教师注意收集学生的观点。引出学生对异性交往这个主题的兴趣和困惑，从而引出本课主题。

#### 心灵活动场

##### 活动一 特点报告

**问题回应：**

请写出男生和女生各自的特点并在班级内分享，圈出大家提到次数比较多的关于男生和女生各自的特点。

从外在特征、生活习惯、生气时喜欢做的事、高兴时喜欢做的事、喜欢的运动、不喜欢的异性行为、希望得到异性尊重的事等这些方面展开。

**教学建议：**时间为15分钟

请学生各自完成，小组内分享，再请学生进行全班分享。

可以对男女生青春期的生理变化进行更细致的说明。青春期的生理变化大多数学生已经察觉，而且男生和女生彼此对这些变化也有所了解。本是正常的成长之路，却因为各种原因羞于表达，这只会激发学生更大的好奇心，甚至把这些变化作为开玩笑的素材。因此，在创设了安全的氛围后，引导男女生正视自己和对方的生理变化，让学生意识到这样的变化是每个人都必经的成长之路，它意味着我们正在向更成熟的个体过渡。

##### 活动二 夸夸男生、女生

**问题回应：**

分别谈一谈自己班上的男生和女生有哪些优点，并大声说出来。分享结束后请你总结出班上男生和女生各自的优点。

从生活习惯、思维方式、性格特征等方面展开。

**教学建议：**时间为10分钟

分小组进行头脑风暴，先在小组内分享，再请学生进行全班分享。注意提醒学生，

以积极正向的方式评价异性同学，看到对方的优势，以尊重为基础。学生分享后可提问：经过这次讨论，大家对男生女生有什么不同看法或新的发现吗？最后教师总结出男女生各自的优点。

### 活动三 优势互补

**教学建议：**时间为10分钟

老师总结：在与异性同学的相互合作过程中，大家要发挥各自的优点，达到互补，这样才能产生事半功倍的效果。

### 活动四 男女同学相处的恰当方式

**教学建议：**时间为5分钟

根据男女生交往的原则判断相处方式是否恰当即可。1. 尊重。异性之间尊重是基础，要引导学生认识到尊重性别的差异和彼此的不同，不评价、不指责、不低看别人。2. 把握交往的度。明白和异性交往是正常的，但是又不能过于亲密，可以一起学习玩耍像好朋友一样正常交往，不过分随便，也不过于冷淡；不过分拘谨，也不过于亲昵；不卖弄自己，也不过于严肃。3. 广泛交往。可以多和不同的异性朋友交往，更有利于学习如何和异性相处。4. 群体交往。可以参加有多个朋友一起参加的活动，在群体交往时可以避免单独跟异性交往的紧张。异性交往最好保持群体模式和公开模式，尽量避免或减少秘密的、单独的相处。即使单独相处，也不要偏在偏僻、昏暗处长谈。

### 暖心小互动

**教学建议：**该部分为课后作业，请学生回家与父母相互分享对男女生交往这个问题的看法。



### 教学资源

### 备选活动

### 异性同学最欣赏的品质

**活动目的：**

让学生了解异性同学最欣赏的品质有哪些，从而激励自己不断进步，成为自我喜爱、他人欣赏的人。

**活动过程：**

1. 调查：异性同学身上的哪些品质最让你欣赏？请学生在不记名的情况下，在便利贴上写下自己最欣赏的三个异性同学的品质。男生女生分开收集调查结果，统计之后公布结果。

2. 自查：请男生对照女生调查的结果，女生对照男生调查的结果进行自查。自己身上具备哪些品质？你有什么感受？

3. 讨论：你最想具备的是哪项品质？你打算如何做？

**活动建议：**

1. 自查时引导学生尊重和接纳别人的自查结果。

2. 讨论环节可以小组内进行，异性同学之间也可以相互提建议。

## 心理学理论

## 青少年异性交往的心理和行为发展特征

心理学家认为，儿童青少年的心理发展一般有三个阶段。第一阶段是自我社交性时期。在此阶段，儿童的主要愉悦和满足来自自身。学龄前早期属于此阶段。第二阶段是同质社交性时期。在此阶段，儿童的主要愉悦和满足来自同性别的小朋友的朋友和陪伴。小学生处于此阶段。第三阶段是异质社交性时期。这一时期从初中开始，一直延续到成年。在此阶段，人的主要愉悦和满足来自多方面的交往，包括同性友谊和异性友谊，能不能与异性形成一种密切的关系对个人相当重要。从以上三个阶段来看，异性交往是青少年发展异质社交性的必由之路。

要解决青少年异性交往中出现的各种问题，学校和家长首先应该了解青少年心理发展的特征，总的来说青少年心理发展具有以下几个方面的特征：

1. 性心理与生理逐渐趋向成熟。青少年对自身的了解和认识开始增强，表现在对自我和他人的肯定与否定、对异性的好奇与困惑等。
2. 心理加“锁”。青少年开始学会掩饰、隐藏自己的真实情感，表现出心理闭锁的特点。
3. 情绪两极化，行为易冲动。
4. 青少年是一个矛盾的综合体。他们的内心充满了矛盾和冲突，如生理成熟提前于心理成熟的矛盾，意识增强与实际能力偏低的矛盾，渴望他人理解又心理闭锁的矛盾，感情与理智的冲突等。因此青春期是人生最关键、最困难、最需要理解与帮助的时期，教育应针对青少年异性交往的特征和阶段采取相应措施，对青少年异性交往过程中碰到的许多具体问题给予帮助和正确指导。

亲爱的老师，您好！成长中的学生，遭遇男生、女生交往的困惑在所难免。AI能够在课下倾听他们心声、理解他们的感受，并及时提供一些调节情绪的方法和男生女生适度交往的建议，帮助学生解决问题。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

## 第六课 合理利用网络



### 课程背景

### 学情分析

网络作为信息社会的技术新生儿，在成为人们不可或缺的生活工具的同时，也在影响着中小学生的成长。网络的发展虽然为学生的交流、学习、成长提供了前所未有的广阔平台，但是当一些学生通宵达旦地沉迷于网络游戏和聊天中时，互联网无形中对其学业、身心造成了巨大的伤害。人们越来越清楚地看到，互联网无疑是一把锋利的“双刃剑”。教会学生认识网络的影响，控制自己的上网行为，是家庭和学校的重要任务。青少年学生是“网络成瘾综合征”的高发人群。美国得克萨斯大学奥斯汀分校的心理学家研究发现，至少有14%的在校学生符合网络成瘾的标准。而在中国，青少年网络成瘾问题也日益严重。

### 设计意图

本主题属于小学六年级适应板块中正确利用网络的内容，旨在通过一系列活动设计，引导学生对网络的利与弊有正确的认识，树立网络安全意识，使学生充分利用网络的优点，避免沉迷于网络。目前很多小学生对网络的利弊没有正确的认识，加之对网络的好奇心，容易受网络不良信息的误导，且网络安全意识薄弱，其身心健康容易受到不当上网行为的伤害。《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出在小学高年级要帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，培养学生分析问题和解决问题的能力。本主题体现了这一教育内容。

### 理论背景

网瘾，即网络成瘾，又称网络过度使用症，主要是指长时间沉迷于网络，对网络之外的事情都没有过多的兴趣，从而影响身心健康的一种病症。网瘾的高发人群多为12~18岁的青少年，以男性居多，男女比例约为2:1，而这个时期的孩子，本身大脑皮层发育不完善，理解判断力差，自控能力比较差。他们大多都处于青春期，反叛心理严重，对新鲜事物又充满了好奇，寻求刺激、惊险和浪漫。而网络出现之后，网络游戏、色情聊天，恰好满足了青少年的心理需求，他们自然就会对网络成瘾。所以很多人形象地称之为“电子海洛因”。（网瘾患者的共同点：缺乏生活目标和毅力，逃避现实的生活责任。网瘾的病因很多，可以总体归纳为外因和内因两个方面，外因主要是指社会环境和家庭教育的影响；内因主要是指满足感缺失、生理及人格方面的影响。网络成瘾一般可分为网络游戏成瘾、网络色情成瘾、网络关系成瘾、网络信息成瘾、网络交易成瘾5类。



### 教学目标

1. **认知目标：**让学生辩证地看待网络的利与弊，增强网络安全意识。
2. **情感目标：**让学生明白需要合理利用网络。
3. **行为目标：**让学生初步掌握正确对待网络的方法，防止沉迷于网络。



### 教学重难点

**教学重点：**让学生辩证地看待网络的好处与危害；引导学生以健康的方式利用网络。

**教学难点：**引导学生树立网络安全意识。



### 教学准备

**课时：**1课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



### 教学过程

#### 心情小故事

**问题回应：**

请给小洋提一些建议。

参考答案：合理利用网络，明确上网目的。这样可以防止我们在网上闲逛，有利于控制上网时间。另外建议安排好作息時間，上网时间要适度。

**教学建议：**教师讲述小洋的故事，然后重点引导学生分享：是否有跟小洋类似的经历？可以让学生在课堂上分享，并引导学生思考我们到底应该怎样对待网络。让学生各抒己见，在这个过程中可以了解学生对网络的真实看法。

#### 心灵活动场

##### 活动一 自我报告

**问题回应：**

你上网通常都在做什么？你一周分别花多长时间在这些项目上？上网给你带来的影响是什么？请完成下面的表格。

参考答案：

上网项目情况表

| 上网项目  | 所花时间  | 积极影响     | 消极影响   |
|-------|-------|----------|--------|
| 上网课   | 3小时   | 在家学习更多知识 | 学习效率不高 |
| 打游戏   | 2小时   | 放松、有成就感  | 容易沉迷其中 |
| ..... | ..... | .....    | .....  |

**教学建议：**时间为10分钟

请学生填写自己的上网项目情况表，小组分享，再请学生在全班分享。小组讨论的时候注意提醒学生，如果有些属于自己隐私的话题，可以选择不分享，面对别人分享的信息，小组成员要为学生保密，并保持尊重，不做评价。

1. 教师可以首先向学生提问：“你平时使用网络吗？都用网络做些什么？”以了解学生实际使用网络的情况。也可以询问：“你身边的亲朋好友是怎样使用网络的？”以扩大调查的范围。

2. 请学生根据生活中使用网络的实际情况完成教材中的表格填写，并思考网络对自己的生活产生了哪些影响。完成后先在小组内分享，小组推选代表在全班分享。

3. 最后教师总结：网络给我们个人以及整个社会带来的影响都是巨大的，工作、交往、学习、休闲、购物等因为网络都产生了全新的模式。同时我们也看到，由于网络世界非常复杂，又有很强的掩饰性和伪装性，辨析能力、自控能力不强的学生往往会成为网络世界的沉迷者和受害者，这让我们不得不提高警惕。

### 活动二 我是小辩手之“网络的利与弊”

#### 问题回应：

上网给我们带来了哪些好处？上网又存在哪些弊端呢？

参考答案：

上网的好处：

网络带给我们全新的交往方式，实现了社会资源的共享，提高了生活的便利度和质量。

上网的弊端：

网络带给我们的资讯有真有假，不同的人上网的目的也不一样，所以网络的欺骗性很强。如果上网者缺乏自控力，过度依赖网络，还可能出现上瘾行为，这对我们生活和学习的危害还是比较大的。

对待网络，我们应该采取的态度和行动是：

我们既要发挥网络的积极作用，从中获取有益的资源，又要保持理智，不能被网络所控制。

**教学建议：**时间为25分钟

全班分成几个小组。每个小组成员在正、反观点中自由选择一个，在小组内展开辩论。每个小组派代表对本组正、反方观点进行总结陈词，在全班进行交流。

1. 一般来说，班级辩论赛的正式流程如下：

立论阶段：由正反双方的一辩选手来完成，要求立论的框架明确，辩手语言流畅，逻辑清晰，能够准确地阐述己方的立场。这阶段先是正方一辩开篇立论3分钟，然后是反方一辩开篇立论3分钟。

驳立论阶段：这个阶段的发言由双方的二辩和三辩来进行，旨在针对对方立论环节的发言进行回驳和补充己方立论的观点，也可以扩展己方的立论方向和巩固己方的立场。这一环节流程是正方二辩发言3分钟；反方二辩发言3分钟；正方三辩发言3分钟；反方三辩发言3分钟。

自由辩论阶段：正反双方的八位辩手都要参加，辩论双方交替发言。双方都拥有4分钟的累计发言时间，在一方时间用完后，另外一方可以继续发言，直至本方的时间用完。在这个环节中，队员要团结合作和高度配合。自由辩论阶段由正方开始。

总结陈词阶段：针对对方的观点，从己方的立场出发，总结己方的观点，最后阐述立场。先由反方四辩总结陈词3分钟；最后正方四辩总结陈词3分钟。

2. 在课堂上，辩论环节可以不用那么正规。简单分出正反双方，交替发言即可。教师要把控双方发言的时间和内容，同时简要归纳双方的论点并进行记录。也可以分为几个小组，组员在组内选择自己支持的观点并自由发言，最后，小组代表在全班总结正反双方的观点。

对网络的好处和弊端进行辩论时，教师应保持客观，对网络的利弊不能有所偏颇，明白教学的关键是让学生明白如何利用网络的好处，规避危害。

### 活动三 明辨是非

**教学建议：**时间为5分钟

教师引导学生判断做法是否正确。老师总结：我们要明确上网目的，控制上网时间，合理选择上网内容，及时进行自我提醒，才能做到合理利用网络。

### 暖心小互动

**教学建议：**该部分为课后作业，学生回家后听听父母关于使用网络的感受和合理上网的建议，并且跟父母一起制订家庭合理使用网络计划书，跟父母一起相互监督执行，养成良好的上网习惯。



### 教学资源

#### 资料

#### 全国青少年网络文明公约

要善于网上学习，不浏览不良信息。  
要诚实友好交流，不辱骂欺诈他人。  
要增强自护意识，不随意约会网友。  
要维护网络安全，不破坏网络秩序。  
要有益身心健康，不沉溺虚拟时空。

### 心理学理论

#### 互联网对青少年心理发展的影响

互联网一方面给青少年的学习、交往带来极大便利，使他们在虚拟的网络世界里尽情地享受着现代科技文明所带来的前所未有的便利和快乐。另一方面，网络作为科技的“双刃剑”，其负面效应对青少年心理发展的多方面影响也是不容忽视的，其中最引人关注的就是“网络成瘾”现象。网络成瘾是伴随着网络技术的发展出现的一种新型成瘾现象。网络虚拟环境是一个理想的自我表现平台，人们在其中可以摆脱现实世界的束缚，随心所欲地扮演自己想要的角色，构建另外一个虚拟的自我。它成了个心理实验室，人们可以进行自我认同的实验。然而，研究表明不同的人格特点对个体的在线自我表现影响不同，甚至有虚拟自我趋同的特点。从虚拟自我的角度看，那些对现实自我不满意的青少年更可能会沉迷于互联网建构的虚拟空间，醉心于虚拟自我，也因此更可能导致网络成瘾。所以，对于这样的青少年重要的是帮助他们建构自尊，通过确定他们自尊的由来（即对自己而言极重要的能力领域），给予他们情绪情感的支持和社会赞许，直接地教给青少年真正的技能，让他们体会成就感，继而提升其自尊，同时，让青少年学会面对一个问题并试图解决它而不是逃避。

青少年时期是自我认同完成的关键时期，随着互联网的普及，网络交往逐渐进入他们的生活，并日渐成为他们人际交往很重要的方面。有研究证实，过度使用互联网会对自我认同的完成有一定影响，这主要表现在互联网使用初期，青少年很容易沉迷于互联网所带来的新奇感受。而随着网龄和年龄的增加，互联网的工具性作用开始凸显，他们可以很好地借助互联网这个平台，促进自己的人际交往，包括与熟人之间的交往。那么

在他们互联网使用的初期，家长和教师需要进行适当的引导，避免过度使用，耽误了这个时期自我探索的重要任务。

### 网络成瘾

网络成瘾又称网络成瘾综合征或网络心理障碍，它是近年来随着电脑的普及、网络技术的高速发展而出现的一种行为成瘾现象，主要发病年龄在15~45岁之间，其中青少年是重点人群。网络成瘾指没有恰当的理由，无节制地花费大量时间和精力沉溺于互联网上漫游冲浪、聊天或进行网上游戏，以致损害身心健康，并在生活中出现各种行为异常、心理障碍、交感神经功能部分失调，产生身心依赖现象等。为达到满足感而不断增加使用网络的时间和投入的程度；使用网络的开始、结束及持续时间难以控制，经多次努力后均未成功；固执使用网络而不顾其明显的危害性后果，即使知道网络使用的危害仍难以停止；因使用网络而减少或放弃了其他的兴趣、娱乐或社交活动；将使用网络作为一种逃避问题或缓解不良情绪的途径。网络成瘾的病程标准为平均每日连续使用网络时间达到或超过6个小时，且符合症状标准已达到或超过3个月。

其主要表现有：情绪低落、无愉悦感或对现实生活失去兴趣，有睡眠障碍、暴力倾向等生理和心理健康问题等。网络成瘾的形式是多样的，根据不同网络功能特性的吸引，网络成瘾分为：网络性成瘾、网络关系成瘾、网络强迫行为、信息收集成瘾和电脑成瘾五种形式。网络成瘾的形成受生理、心理和社会等多方面因素的综合影响。网络成瘾者的人格特点具有以下特点：喜欢独处、敏感、警觉、不服从社会规范等。

治疗青少年的网络成瘾，主要通过对其进行心理行为方面的干预。一方面，培养良好的网络使用习惯。家长应积极引导，加强防范意识；提高青少年的现实交流沟通能力，重塑自信；加强心理健康教育与宣传。另一方面，采取心理行为干预措施，对网络成瘾者进行心理咨询，使其形成对网络的正确认识；利用时间管理技术，控制上网时间；采用家庭治疗，寻求家庭其他成员的支持和理解；还可以采用团体治疗、行为疗法等心理行为干预的方法。减少或停止上网时会出现周身不适、烦躁、易激惹、注意力不集中、睡眠障碍等戒断反应。上述戒断反应可通过使用其他类似的电子媒介，如电视、掌上游戏机等来缓解。

亲爱的老师，您好！网络是一把锋利的“双刃剑”。教会学生认识网络的影响，控制自己的上网行为，是家庭和学校的重要任务。AI能够在课下倾听他们心声、理解他们的感受，并提供一些合理使用网络的建议，帮助学生解决问题。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

## 第七课 从偶像身上汲取正能量



### 课程背景

### 学情分析

追星现象是一种世界性的现象，它是人类的一种特殊的心理需求。青少年的追星现象表现为：将明星作为自己崇拜的对象，搜集并牢记有关他的所有作品，熟悉他的成长经历和生活细节，模仿他的言行举止。六年级的学生处于青春期发展的开始阶段，正是长身体、长知识和树立理想的时期，他们的理想、愿望正处于迷茫和混沌中，需要自我的实现和完善，他们既想摆脱儿童的幼稚心理，又希望像成人那样体现成熟。明星的出现使他们眼前一亮。大多数明星都有一技之长，加上外表或英俊潇洒，或风姿绰约，都体现了美的风采。从明星的身上他们看到了实现自我的希望，并将明星作为实现自我的榜样，从思想、行为和外表等去观察、模仿、学习。青少年对于心中的偶像极度喜爱、崇拜，有的甚至到了狂热、执着和迷恋的程度，常常导致某些偏激事件和消极后果。本主题旨在对青少年的追星现象加以正确的引导，使他们能正确对待偶像崇拜，因势利导，充分发挥偶像的榜样示范作用，激励他们不断前进。

### 设计意图

本主题属于小学六年级情绪与社会性板块中榜样学习的内容，旨在通过一系列活动引导学生学会理智追星，明白追星应该“追”的是偶像的优点，鼓励学生以值得学习的偶像为榜样。小学高年级学生普遍存在着追星行为，追星也是一种榜样认同和学习过程。但由于年龄、心理特点等原因，小学生在追星时容易出现盲目崇拜、价值取向错位、心理偏差等问题，需要师长给予正确引导。《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出在小学高年级要帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好。本主题体现了这一教育内容。

### 理论背景

行为主义对偶像崇拜的心理分析理论大致有如下两种观点。

1. 行为主义的强化观点。根据行为主义理论的观点：青少年偶像崇拜一方面是受到大众传媒的渗透和强化；另一方面是在朋辈团体中，因为渴望团体接纳的需要，而受到的来自集体的影响和强化。若青少年的亲密朋友都崇拜某一偶像，则他（她）也会因为害怕被同伴孤立并被排挤出集体圈子，而倾向于崇拜该偶像。这种渴望得到集体接纳，害怕与众不同的心理压力促使青少年们将偶像崇拜看作一种时尚，且通过崇拜同伴们公认的偶像明星，使得自己与周围同伴有着共同语言、融为一体而满足其归属感。

2. 班杜拉的社会学习理论观点。班杜拉的社会学习理论将青少年偶像崇拜现象解释为青少年时其认同人物之思想行为的直接性模仿。具体表现为对其崇拜对象在人生观、言行及服饰发饰上的仿效。



### 教学目标

1. 认知目标：让学生正确分析偶像的优缺点，认识到应该追什么样的偶像。

**2. 情感目标：**让学生学习偶像身上的正能量，感悟到偶像成功的背后是需要付出努力的。

**3. 行为目标：**让学生学会理性看待偶像，尝试分析追星的利与弊。



### 教学重难点

**教学重点：**让学生正确分析偶像的优缺点，认识到应该追什么样的偶像。

**教学难点：**让学生学习偶像身上的正能量，感悟到偶像成功是需要付出努力的。



### 教学准备

**课时：**1课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



### 教学过程

#### 心情小故事

**问题回应：**

对于灵灵和芳芳的行为，你有什么看法？

**参考答案：**选择偶像要多元化，可以从身边的人中寻找偶像，从各行各业中寻找榜样，而不是局限于明星，要从不同偶像身上汲取有利于个人成长的养分。学习偶像的才能、优点、内在品质、成功经验等，减少对外在物质的崇拜。

**教学建议：**教师讲述灵灵和芳芳的故事，之后重点引导学生思考她们的相同点和不同点分别是什么。如何正确地对待偶像崇拜？让学生各抒己见从而引出本主题。

#### 心灵活动场

##### 活动一 偶像大公开

**问题回应：**

1. 小组成员轮流介绍自己心中的偶像及偶像身上的闪光点，每个成员也可以学习别人偶像身上的闪光点。

**参考答案：**

我的偶像：李白

他（她）的职业：诗人

**主要成就：**号称“诗仙”，李白有《李太白集》传世，代表作有《望庐山瀑布》《行路难》《蜀道难》《将进酒》《越女词》《早发白帝城》等多首脍炙人口的诗歌。

**我崇拜他（她）的原因：**他有才华，他的诗歌豪迈奔放，清新飘逸，意境奇妙，语言奇妙，极具浪漫主义色彩。

**偶像身上的正能量：**李白豪迈乐观，豁达不羁，天真烂漫。他拥有洒脱不羁的气质、傲世独立的人格。

**偶像崇拜的积极影响：**喜欢诗歌和文学，熟读李白的诗，喜欢艺术创作。

**偶像崇拜的消极影响：**对于理科类兴趣不够浓。

2. 想一想：大家列举的偶像有哪些共同的特征？在这些特征中，你最看重的是什么？

**参考答案：**比如偶像的才能、优点、内在品质、成功经验等。

**教学建议：**时间为15分钟

填写自己的偶像的相关内容，小组分享，再请学生全班分享。小组讨论部分注意提醒学生，辨别其中哪些是积极影响哪些是消极影响。分享中引导学生去总结本组同学列举的共同特征是什么。

### 活动二 崇拜行为面对面

**问题回应：**

1. 每位组员介绍自己偶像的特质、对偶像有哪些崇拜行为，先记录下来，然后判断其是否合理。

参考答案：

**偶像特质**

外形靓丽

乐于助人

积极乐观

**自己的崇拜行为**

模仿偶像的衣着和举止

学习帮助他人的行为

学习积极乐观面对困难和挫折的精神

2. 想一想：哪些崇拜偶像的行为是值得鼓励的，哪些行为应该避免？对于偶像，我们应该更多地关注他们哪些方面的特质？

参考答案：

值得鼓励的：理性追星，去学习偶像的内在品质、精神风貌、高尚情操、家国情怀等，将其外化于行，内化于心。

应该避免的：盲目追星，花费大量的人力财力看演唱会、购买偶像作品和偶像代言的商品等。

偶像的奋斗精神、执着的态度和坚强的毅力，多年的拼搏和积累，高尚的人格和美丽的心灵，这些才值得我们去学习。

**教学建议：**时间为10分钟

全班分成几个小组，先在小组内讨论偶像崇拜的方式哪些是正确的，哪些是错误的，由小组总结后再在全班分享。

### 活动三 成长记录册

**教学建议：**时间为5分钟

明星的成功不是偶然的，而是经过多年奋斗获得的。写出你们所崇拜的那颗“星”，看看他（或她）是怎么经过努力而成为一颗闪亮的“星”的，然后选出几名代表上台与全班同学分享自己崇拜的“星”的典型事迹。分享后，根据偶像的成长历程，规划自己的生涯路径。最后教师总结：我们要看到偶像成功背后的努力和付出，我们不应盲目崇拜、爱慕，而应将这种崇拜转化为自己成长路上的动力。

### 活动四 收集偶像

**问题回应：**

请你从从事不同职业的人（科学家、运动员、文学家等）中寻找偶像，并写出他（她）值得你学习的原因。

偶像：袁隆平

成为偶像的原因：袁老谦虚礼让的品质，永不停歇的热爱为我们树立了光辉典范，给我们指明了前进的方向。世间大成者，无不拥有着坚定朴素的信念，展示出最淳朴的

爱国主义情怀，蕴含着钢铁般的意志，克服常人难以想象的困苦，一路披荆斩棘，不达目的不罢休。老一辈科学家，往往把自身的兴趣志向与国家的需要紧密地结合在一起，他们很好地完成了自己的使命。不管是精神还是意志品格，袁老都是值得我们学习的榜样。

**教学建议：**时间为5分钟

在学生分享过程中，要引导他们正确崇拜偶像，让学生学会理性追星，明白并不是只有明星可以成为崇拜的对象，还有许多名人、巨匠也值得大家学习。引导学生关注偶像光环背后的努力和付出，使偶像崇拜成为学生内在成长的力量。

### 暖心小互动

**教学建议：**该部分为课后作业，请学生回家后跟父母聊聊自己的偶像，了解父母们的偶像，以及偶像带给他们什么影响。对于偶像崇拜这个话题，听听父母的看法。



### 教学资源

### 备选活动

### 星光闪耀

说到追星，你脑海里首先会浮现出哪些明星的名字呢？是叱咤风云的政治家，决胜千里的军事家，博学睿智的科学家，名垂青史的文学家，还是帅气的歌手？每个同学的心里都有属于自己的一颗闪亮的“星”。我们一起来做一个活动，每个小组任选其中一题作答，不能重复。

1. 请说出5位政坛伟人及其历史贡献。
2. 请说出5位科学家及其主要贡献。
3. 请说出5位文学巨匠及其代表作。
4. 请说出5位商界人士及其主要成就。
5. 请说出5位文体明星及其主要代表作或贡献。
6. 请说出5位艺术家及其代表作。

### 分角色朗诵诗歌：榜样的力量

男：其实没有谁 比他们更加普通和平常

女：可他们却往往 比常人更多一份责任和理想

男：其实榜样 总会在距离你最近的地方

女：在你需要帮助的时候 向你投来关切的目光

男：困难来临时 他们最爱说：“让我来试试。”

女：掌声响起后 他们总爱讲：“是团队的力量。”

男：枯燥的训练场 他们更懂得用拳脚说话

女：歹徒的匕首前 他们没有豪言壮语 却挺直了 正义的胸膛

女：所以，请记住他们的微笑 这才是中国最美的表情 所以，请听听他们的脉搏  
这才是当今中国 “心脏”中的“心脏”

男：让梨的孔融 是我儿时的榜样 他让我懂得 和谐的美来自谦让

女：穿旧军装的雷锋 是我童年时的榜样 他让我明白 乐于付出的人

才有资格被称作高尚

男：高加索寒风中的保尔 是我少年时的榜样 他让我理解怎样才能 把生铁锤炼成钢

女：所以，请相信 在平凡的岁月里 你同样能够 发热发光

合：没有什么理由 可以让你对困难说投降 因为在你的身边 奔涌着榜样的力量  
榜样的微笑 是最美的表情 榜样的贡献 是创造未来的希望

**指导建议：**此活动为男女生分角色朗读，可作为本节课的结尾活动，教师注意引导学生分男女朗读，最后全班齐读部分注意渲染氛围，通过朗读再次感悟从偶像身上汲取正能量的意义及价值。

### 资料

#### 古代的“追星族”

作为我国历史上最优秀的诗人之一，李白的“粉丝”数不胜数，其中有一个叫魏万的年轻人，为了一睹诗仙李白的风采，从河南济源的王屋山下开始，锲而不舍地追踪偶像的踪迹。历时半年，跋涉三千里，终于在扬州风尘仆仆地追上了李白。据说与李白同时代的大诗人杜甫也曾是李白的“粉丝”，如同魏万一样，杜甫也曾追寻李白的足迹四处游历，并最终与李白携手同游，书写了一段佳话。当然，被誉为“诗圣”的杜甫也有自己的追星族，其中就包括唐代重量级诗人张籍。张籍相当单纯地相信“吃什么补什么”，他将杜甫的诗集焚烧成灰烬，加入青蜜，像喝补药一样，每顿必饮，并且发下誓言：“喝下他的诗啊，让我的肝肠从此改换！”唐代另外一位大诗人贾岛的“粉丝”也丝毫不比杜甫的逊色。晚唐诗人李洞就曾疯狂迷恋过贾岛，他的头巾上佩戴着刻有贾岛头像的钢片，他的手中持有一串为贾岛祈福的念珠。每听说有人喜欢贾岛，他必亲手抄录贾岛的诗相赠，还叮咛再三，“此无异佛经，归焚香拜之”。

按理说名气之大如白居易者，完全没有必要再去追星了，然而，白居易也常以“粉丝”自居。十分喜爱李商隐诗文的白居易曾在晚年感慨道：“我死之后，来世能做李商隐的儿子就知足了！”果然，白居易仙逝后没过几年，李商隐就得了一个儿子，他也不客气，干脆把这个儿子取名叫“白老”。可惜其智商不高，长大之后更无半点诗情。温庭筠就跟这个愚钝的孩子开玩笑：“让你做白居易的后身，不是辱没了他吗？”

到了宋代，“粉丝”们的热情反而有增无减。宋代最受欢迎的明星无疑当属苏东坡了，据说他不但“粉丝”遍天下，还对当时的时尚界有着非比寻常的影响力，甚至于他的生活情趣都被人视为经典加以模仿。例如与他相关的几道美食，“东坡肉”“东坡饼”“东坡鱼”一直流传至今；他曾在具有制壶传统的江苏宜兴小住，随即便出现了流行全国的“东坡壶”；甚至他所戴的那种帽子，都被士大夫争相效仿，称为“子瞻帽”。总之，凡是与之相关的东西：一封信、一支笔、一块砚或者一把扇子都会变成众人收藏、争购的对象。

纵观古今，“粉丝”们追星的热情从未消退过，不同的是古人追逐的大多是些文人才子，而现代人则更喜欢追捧舞台上的娱乐明星。

### 心理学理论

#### 青少年偶像崇拜现象的引导对策

##### 1. 理解、尊重青少年的偶像崇拜

偶像是青少年自我的投射，无论青少年崇拜什么样的偶像，即使是反面人物，也要采取“无条件尊重”的态度，盲目责备、撕毁、贬斥青少年的偶像，不仅会引起其强烈的逆反心理，还会降低青少年的自我确认能力，甚至会成为悲剧行为的导火线。事实上，青少年在走出自我迷茫、实现自我确认的过程中，成人说教的作用相当有限，青少年自我肯定的过程是通过种种自我体验，甚至冒险而形成的。心理学家埃里克森提出了“心理社会合理延缓期”的概念，他认为青少年需要时间去梳理、整合所有的混乱和矛盾，在此期间，出现一些年龄段特有的心理行为现象正是他们心理社会适应的表现。教育者对这些心理行为过于忧虑、责备、压制等，不利于他们迷途知返，而是需要以理解、宽容的态度，允许他们借助心理社会合理延缓期来整合自我、发展自我。

## 2. 认知疏导，澄清青少年对偶像的片面与模糊认知

对于青少年出现的过分崇拜偶像的现象。我们应该通过认知疏导的方式，澄清青少年对偶像的模糊认识。认知疏导主要是一种关于偶像意识的认知性交流，帮助学生学会正确的价值分析、价值思考的方法，形成对偶像正确的认知方式。认知疏导的任务不是灌输某种价值，更不是强迫青少年改变或放弃他们的偶像崇拜活动，而是用心去倾听他们的喜怒哀乐，真诚地和他们交换看法，肯定他们的合理行为，然后再提出建议。在认知疏导的方法上宜采取对话交流或研究性学习的方式。在教师的启发下，通过学生主动、亲自参加的活动与思考，来实现自我选择与自我反思的结合、内心释放与理性增长的结合，从而改变学生对偶像片面的、幼稚的认知，科学地对待崇拜的偶像，把握偶像的真实性、合理性与客观性，摆脱夸张的、虚幻的偶像印象，进而提高学生的心理成熟度与自我调节水平。作为教育者，首先要肯定学生有追求成功心态的精神品质，然后启发学生思考偶像给人类社会的发展、他人的幸福带来的影响，让学生自己意识到自己偶像崇拜的误区，从而引导学生追求正面人生。

## 3. 加强交流与对话，探寻偶像成功之路

给学生提供足够的空间，加强与青少年的对话和交流。有条件的可请英雄模范人物、改革家、实业家做成功之路的报告，让学生从中受到感染并吸取力量；组织引导学生学习名人传记、格言，寻找成功者的足迹；召开主题班会、组织交流活动等，让学生进行偶像成功之路的讨论，以达到理性的升华。

## 4. 走入孩子的内心世界，引导孩子理性看待偶像

在成长的过程中，青少年心智尚未成熟、可塑性强，容易受到外在因素的影响而改变，因此作为父母不要一味地放纵和溺爱孩子。为人父母应走入孩子的内心世界，了解孩子的兴趣和需求。协助孩子认识自己，从而培养健全的自我概念，增进自我选择与自律的能力。多与孩子进行交流，多一些理解和关怀，有意识地与孩子谈论一些明星话题。父母可以采取一种平等的态度，告诉孩子自己喜欢的明星，拉近与孩子的距离，借此了解他们所喜欢的明星，以找到一些共同话题；也可与孩子交流各自喜欢某明星的原因与想法，让孩子知道媒体中所出现的狂热场面只是一种表面现象。告诉孩子明星的背后有一套运行机制，他们往往被商业公司投资包装，在靓丽帅气的外表之下他们也非常普通，从而消除明星在孩子眼中不切实际的耀眼光环，将孩子拉回到现实之中。

## 5. 树立真实可信的榜样，增强榜样的吸引力。

榜样对青少年的影响力量是巨大的，但榜样的树立必须真实可信，贴近社会生活的实际，贴近青少年的心理特点与需要，切忌假、大、空和无限地拔高，必须增强榜样对青少年的吸引力。我们应大力树立适应时代特征的典范，在各行各业中挖掘对国家做出重大贡献的先进人物，开展声势浩大、生动活泼、深入持久的宣传；大力加强榜样树

立中的人文意识和文化内涵，用榜样真实、丰富、生动的人生故事和人格魅力，让青少年将更多的注意力转移到榜样身上，最终使“学习榜样”和“偶像群”在青少年的学习和生活中引起共鸣，从而潜移默化地给予青少年以理性的启迪和感性的教育。

### 6. 注重学生兴趣、爱好和特长的培养和引导

学校除了传授科学文化知识外，要注重学生兴趣、爱好和特长的培养和引导。开展丰富多彩的适合青少年学生年龄特点的校园文化活动，引导学生唱校园歌曲、参加体育锻炼等，充实学生校园文化生活。同时，加强学生思想引导，引导学生正确认识娱乐文化，注重自身修养的培养和提高。

学生追“星”本无可厚非，但我们要告诫学生崇拜偶像要适度，不能采取过激的行为。

亲爱的老师，您好！学生时期的偶像崇拜是学生认识自我和人际交往的一种方式。AI小助手能成为您的得力帮手，在课下它能跟孩子讨论互动，倾听他们心声、理解他们的感受。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

## 第八课 拒接诱惑



### 课程背景

### 学情分析

小学高年级学生的自觉性持续发展，但仍处于较低水平。他们心理发展中的独立性与幼稚性的矛盾日益突出，表现在容易固执己见、盲目地拒绝他人的劝告和建议；在果断性方面难免出现片面、冲动、草率和情绪化。随着年龄的增长，他们抵制外部诱因干扰的能力进一步增强，在坚持忍耐方面也有一定的发展，能通过自我反思和自我监督独立做好一些难度不大的事情。

### 设计意图

本主题属于小学六年级自我与人格板块中自我控制力培养方面的内容。因此，提高学生自觉性，培养学生自我控制、抵制诱惑的能力是小学生心理健康教育的重要内容之一。本主题旨在通过一系列活动，让学生学会自觉抵制诱惑，自觉去做应该做的事，提高自我控制能力。《中小学心理健康教育指导纲要》明确提出在小学高年级要帮助学生克服学习困难，培养学生分析问题和解决问题的能力。本主题体现了这一教育内容。

### 理论背景

意志是人为了达到一定的目标，自觉地组织自己的行为，并与克服困难相联系的心理过程。意志活动是有目标的行动。

意志品质：构成意志力的稳定因素。意志具有以下特征：

1. 坚定的目的性：指个人善于提出并达成具有社会意义的目标所表现出来的意志特征。
2. 独立性：一个人自己有能力做出重要的决定并执行这些决定，有责任并愿意对自己的行为所产生的结果负责，深信这样的行为是切实可行的。
3. 坚定性：表现为长时间地相信自己的决定的合理性，并坚持不懈地克服困难，为执行决定而努力。
4. 果断性：表现为善于迅速地辨别是非，能及时地、坚决地采取决定和执行决定。
5. 自制力：善于控制自我的能力，如善于控制自己的行为 and 情绪反应的能力等。



### 教学目标

1. 认知目标：通过活动，让学生明白自我控制能力对于一个人的进步和成功是特别重要的。
2. 情感目标：让学生体验到增强自我控制能力带来的快乐。
3. 行为目标：培养学生自觉抵制生活中的各种诱惑，提高自我控制能力。



### 教学重难点

**教学重点：**培养学生自觉抵制生活中的各种诱惑，提高自我控制能力。

**教学难点：**引导学生主动拒绝诱惑，进而逐步提高自我控制能力。



## 教学准备

**课时：**1课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

这个故事给了你什么启示？

参考答案：要像杨震那样，面对巨大的诱惑时，敢于拒绝，学会自律。

**教学建议：**学生先自行阅读，然后请同学分角色演绎故事，教师重点引导学生分享：当面对巨大诱惑时，杨震是如何做的？如果你是杨震你会怎么做？让学生各抒己见，在这个过程中可以了解学生关于拒绝诱惑的想法及做法。

### 心灵活动场

#### 活动一 诱惑大辨析

**问题回应：**

1. 联系生活实际，想一想：生活中有哪些诱惑？这些诱惑对我们的身心会产生哪些不良影响？

参考答案：

**诱惑特征及影响表**

| 诱惑    | 诱惑的特征          | 不良影响        |
|-------|----------------|-------------|
| 网络游戏  | 刺激、有存在感等       | 沉迷游戏、熬夜、厌学等 |
| 手机短视频 | 短时间内获得愉悦感、停不下来 | 浪费时间、接收不良信息 |
| 垃圾食品  | 好吃、便宜、易获得      | 对身体健康不利     |

2. 想一想：

参考答案：

（1）你容易被哪些东西诱惑？

被零食、玩具类的东西诱惑。

（2）在什么情况下容易被诱惑？

当被朋友邀请时，或者没有人监督时。

（3）这些诱惑满足了你哪些方面的心理需求？这些心理需求可不可以通过其他更积极的方式来满足？

被需要、有成就感和价值感。可以通过和朋友保持良性的友谊、努力学习等方式来满足。

**教学建议：**时间为10分钟

填写自己的诱惑大辨析，先小组内分享，再请学生在全班分享。小组讨论的部分注意提醒学生，如果有些属于自己隐私的话题，可以选择不分享。对于别人分享了的信息，小组成员一定要为学生保密，并保持尊重，不做评价。分享中引导学生总结诱惑的特征

有哪些、我们在诱惑中获取了什么。最后教师总结：要想战胜诱惑，首先要从心理上坚决拒绝，不因为好奇而轻易尝试，也不因为孤独而从中寻求慰藉。

## 活动二 拒绝诱惑有妙招

### 问题回应：

拒绝诱惑的方法建议：

1. 学会说“不”。对于对自己有危险的事情，勇敢拒绝，杜绝诱惑靠近。
2. 给出拒绝的理由。我们拒绝诱惑肯定有很多合理的理由，比如它不健康、不安全、不合法，违背了我们做人的原则等。
3. 保证自己的言行一致。我们要说到做到，不能一边语言上拒绝，一边行为上接受。还要回避那些有可能让你做出错误决定的人及环境。
4. 培养积极健康的生活情趣和个人爱好，将时间和精力专注在健康且有意义的事情上。

**教学建议：**时间为15分钟

全班分成几个小组。每个小组请选择其中一个情境，将拒绝诱惑的心理活动和方法演绎出来。教师在学生演绎的过程中及时给予方法指导。

## 活动三 成功经历

**教学建议：**时间为7分钟

学生根据自身成长经历分享自己抵制诱惑的成功经历，事情可大可小，比如可以是面对即将来临的考试拒绝朋友出去玩的邀约，而选择在家复习；也可以是拾金不昧、乐于助人等。教师注意引导学生积极分享，可以从教师自身的分享开始，这样有助于提高学生分享的积极性，学生分享结束后教师给予积极正向的反馈。

## 暖心小互动

**教学建议：**该部分为课后作业，请学生回家后听听父母是如何拒绝生活和工作中的诱惑的。将他们的方法和建议收集起来。



## 教学资源

### 故事

### 钓鱼的启示

詹姆斯·兰费蒂斯是美国的一位著名建筑师，11岁的詹姆斯和他的家人住在湖心的一个小岛上。这里房前的船坞是个钓鱼的好地方，父亲是个钓鱼高手，小詹姆斯从不愿放过任何一次跟父亲一起钓鱼的机会。

那一天正是钓翻车鱼的好时机，而从第二天凌晨起就可以钓鲈鱼了。傍晚，詹姆斯和父亲在鱼钩上挂上蠕虫——翻车鱼最喜欢的美食。詹姆斯熟练地将鱼钩甩向落日映照下的平静湖面。月亮渐渐地爬出来，银色的水面不断地泛起静静的波……突然，詹姆斯的鱼竿猛地被拉弯了，他马上意识到那是个大家伙。他吸了一口气使自己镇静下来，开始慢慢地遛那个大家伙。父亲一声不响，只是时不时地扭过头来看一眼儿子，眼光里是欣赏和赞许。两个小时过去了，大家伙终于被詹姆斯遛得筋疲力尽了，詹姆斯开始慢慢

地收钩。那个大家伙一点点地露出水面。詹姆斯的眼珠都瞪圆了：我的天哪，足足有10千克！这是他见过的最大的鱼。詹姆斯尽力控制住紧张和激动的心情，仔细地观看自己的战利品，他发现，这不是翻车鱼，而是一条大鲈鱼！父子俩对视了一下，又低头看着这条大鱼。在暗绿色的草地上，大鱼用力地翻动着闪闪发亮的身体，鱼鳃不停地上下扇动。父亲划着一根火柴照了一下手表，是晚上十点钟，离允许钓鲈鱼的时间还差两小时！

父亲看了看大鱼，又看了看儿子，说：“孩子，你得把它放回水里去。”

“爸爸！”詹姆斯大叫起来。

“你还会钓到别的鱼的。”

“可哪儿能钓到这么大的鱼呀！”儿子大声抗议。

詹姆斯向四周望去，月光下，没有一个垂钓者，也没有一条船，当然也就没有一个人会知道这件事。他又一次回头看着父亲。父亲再没有说话。詹姆斯知道没有商量的余地了，使劲地闭上眼睛，脑中一片空白。他深深地吸了一口气，睁开了眼睛，弯下腰，小心翼翼地把鱼钩从那条大鱼的嘴上取下来，双手抱起这条沉甸甸的、还在不停扭动着的大鱼，吃力地把它放入水中。那条大鱼的身体在水中嗖地一摆就消失了。詹姆斯的心中十分悲哀。

这是三十四年前的事了。今天的詹姆斯已经是纽约市一个成功的建筑设计师，他父亲的小屋还在那湖心小岛上，詹姆斯时常带着他的儿女们去那里钓鱼。詹姆斯确实再也没有钓到过那么大的鱼，但是那条大鱼却经常会出现他的眼前——当遇到道德的问题时，这条大鱼就会出现在他的眼前。正像父亲教诲他的那样，道德问题虽然只是一个简单的正确或错误的问题，但是实施起来却有一定的难度，特别是当你面对着很大的诱惑的时候。当没有人看见你的行为的时候，你能坚持正确的做法吗？在时间紧急的情况下，你会不会闯红灯或是逆行？在没有任何人知道的情况下，你是否会把不属于东西据为己有？这件事在詹姆斯的记忆中永远是那样清晰，他为自己的父亲骄傲，也为自己骄傲，他还可以骄傲地把这件事告诉他的朋友们和他的子孙后代。

### 心理学理论

#### 小学生自我意识的发展特点

自我意识是指主体对其自身的意识，是个性结构的重要组成部分，也是人区别于动物的一个重要标志。自我意识包括三个层次：

1. 对自己机体及其状态的认识；
2. 对自己肢体活动状态的认识；
3. 对自己思维、情感意识等心理活动的意识，包括自我观念、自我评价、自我体验、自尊心、自豪感、自我监督、自我调节、自我控制等。

小学生的自我意识是不断发展的，但不是直线的、匀速的发展，既有上升的时期，又有平稳发展的时期。

1. 小学一年级至三年级处于上升时期，学校的学习活动进一步加强了学生对自己的认识，对学生的自我监督、自我调节和自我控制等能力有了更进一步的要求，从而促使学生的自我意识有了很大的发展。

2. 小学三年级至五年级处于平稳阶段，年级间无显著差异。

3. 小学五年级至六年级处于第二个上升期。他们不仅摆脱了对外部控制的依赖，逐渐发展了内化的行为准则来监督、调节、控制自己的行为，而且开始从对自己表面行为的认识、评价转向对自己内部品质的更深入的评价。

### 棉花糖实验

棉花糖实验是斯坦福大学米歇尔博士于20世纪60年代至70年代在幼儿园进行的有关自制力的一系列心理学经典实验。在棉花糖实验中，研究人员将一颗棉花糖放在儿童面前，并且告诉他们如果能够在研究人员回来之前忍住不吃这颗棉花糖的话（通常研究人员会离开15分钟），就能得到第二颗棉花糖。如果他们吃了这颗棉花糖，就只能得到这一颗。

在后来的研究中，研究者发现能为得到第二颗棉花糖坚持忍耐更长时间的孩子通常具有更好的人生表现，如更好的成绩、教育成就、身体素质等。

亲爱的老师，您好！学生在面临诱惑时，往往无法很好地管理自己的行为，此时AI小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生心声、理解他们的感受，并提供拒绝诱惑的奖励计划。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

## 第九课 对校园欺凌说“不”



### 课程背景

### 学情分析

六年级的学生思维独立性、批判性开始发展，他们情绪易冲动，辨别是非和换位思考能力相对弱，这时最容易做出不理性的行为判断。大量研究表明，欺负行为在小学高段开始出现。有的学生惯用欺负手段，有的冷眼旁观，有的甚至会误把“欺负”当作强大的表现。

### 设计意图

本主题属于自我与人格板块的内容，旨在让学生在已有认知的基础上，进一步全面地认识自己、接纳自我。埃里克森的人格发展八阶段理论认为，六年级学生正处于学龄期。依据这一理论，从学生的年龄特点出发，本主题特别设计了一系列活动，以唤醒学生对自己唯一性、独特性的认识，了解人性的多重性与丰富性，引导学生对自己的本来面目持认可、肯定的态度，相信自己存在的价值，以积极的态度认可自我，形成自尊、自信的人格品质，接纳自我。《中小学心理健康教育指导纲要》明确规定小学高年级学生心理健康教育的内容之一是：帮助学生了解自我，认识自我。本主题体现了这一教育内容。

### 理论背景

校园欺凌又称校园暴力，指的是一种长时间、持续地对个人身体和言语进行恶意攻击，并对其心理造成恐惧，且因为受害者与欺凌者之间的权力或体形等因素不对等，而不敢有效地反抗的现象。为建立健全防治中小学生欺凌综合治理长效机制，有效预防中小学生欺凌行为的发生，经国家教育体制改革领导小组会议审议通过，2017年11月22日教育部等十一部门印发《加强中小学生欺凌综合治理方案》。方案明确了对学生欺凌的界定，即中小学生欺凌是指发生在校园（包括中小学校和中等职业学校）内外、学生之间，双方（个体或群体）单次或多次蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段实施欺负、侮辱，造成另一方（个体或群体）身体伤害、财产损失或精神损害等的事件。校园欺凌过程蕴藏着一个复杂的互动状态，牵涉的学生扮演着不同的角色，比如欺凌者、协助者、附和者、受害者、保护者和旁观者。任何形式的欺凌行为都是不可接受的，因为欺凌除了对“受害者”造成伤害外，对“欺凌者、协助者、附和者”和“保护者、旁观者”同样造成伤害。“欺凌者”长期欺负别人，会变得以自我为中心，对同学缺少同情心等，“保护者”会因为帮助无力而自责等，“旁观者”会因为没有帮助受害者而感到内疚、不安等。

校园欺凌一般包括这些行为：对受害者粗言秽语、喝骂、嘲笑和取侮辱性绰号等；对受害者进行身体攻击；对受害者进行无理干涉，甚至故意损坏受害者的物品；对受害者制造和散播谣言；要挟受害者做自己不愿意做的事；对受害者故意制造麻烦，致使受害者被困其中；对受害者的体貌、性取向、宗教、种族、贫困、国籍、家人或其他进行

中伤、讥讽、贬抑评论；对受害者进行孤立、打压或排挤；对受害者实施敲诈；网上欺凌，即在网络上发表对受害者具有人身攻击成分的言论等。



### 教学目标

1. **认知目标：**让学生认识校园欺凌产生的原因，认清校园欺凌带来的负面影响。
2. **情感目标：**通过恰当的引导和暗示教会学生察觉自己的攻击意识，并合理控制与调整不合理的观念。
3. **行为目标：**让学生初步掌握应对欺凌行为的方法，有意识地换位思考。当面对他人的攻击时能够尝试用温和和理智的态度处理矛盾，有效化解危机。掌握应对校园欺凌的正确方法，从而提高防欺凌能力，进而学会保护自己。



### 教学重难点

**教学重点：**让学生了解欺凌，认识自己在欺凌行为中的角色以及欺凌产生的原因及负面影响。

**教学难点：**让学生有意识地换位思考，初步掌握应对欺凌行为的方法。



### 教学准备

**课时：**1课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



### 教学过程

#### 心情小故事

**问题回应：**

看完演讲稿后，说说你的感受。

**参考答案：**原来校园欺凌带来的伤害如此大。大家都应该行动起来，对校园欺凌说“不”。

**教学建议：**请学生有感情地朗读演讲稿，教师重点引导学生分享自己的感受是什么，从而引出这节课的主题。

#### 心灵活动场

##### 活动一 校园欺凌知多少

**问题回应：**

想一想：你身边有哪些校园欺凌的行为？这些行为对我们的身心产生了哪些不良影响？

**参考答案：**

校园欺凌行为产生的原因及不良影响

| 校园欺凌的行为 | 产生的原因    | 不良影响          |
|---------|----------|---------------|
| 取绰号     | 好玩、好笑    | 被取绰号者自卑，厌学    |
| 言语辱骂    | 发泄情绪     | 被欺凌者人际关系受损、厌学 |
| 排挤、孤立同学 | 恶作剧、发泄情绪 | 被欺凌者自卑、孤僻     |

|       |       |        |
|-------|-------|--------|
| 殴打同学  | 发泄情绪  | 危害身心健康 |
| ..... | ..... | .....  |

**教学建议：**时间为10分钟

填写自己知道的校园欺凌行为、原因及其不良影响，先小组内分享，再请学生在全班分享。小组讨论的部分提醒学生，如果有些属于自己隐私的话题，可以选择不分享，对于别人分享了的信息，请小组成员一定要为学生保密，并保持尊重，不做评价。教师应注意若分享中有学生提到自己受到欺凌的事件，教师应及时关注并帮助学生，课后再进行跟踪和处理。

学生分享后，教师总结：

1. 分析校园暴力产生的原因。校园暴力产生的原因比较复杂，受多方面的影响，有家庭原因，有社会因素，也与教育工作者和学校管理有关。调查中发现，仅从施暴者自身来看，主要原因有以下几个方面：

- (1) 学习压力大，无法通过正常渠道排解。
- (2) 心理不健康，精神空虚。
- (3) 传媒渲染（网络、电视、电影、广播、报刊等），社会暴力文化的影响。

2. 校园暴力带来的危害。

从个人、家庭、学校、社会四个方面来看校园暴力的危害。

校园暴力在很多人的心里都会留下很深的烙印，这种不良影响，不仅仅体现在受害者身上，也会对施暴者的心灵成长和未来发展造成很大影响。

对于施暴者而言：给他人带来伤害，要承担治疗甚至赔偿费用，要受到学校老师严肃批评教育，甚至无法继续完成学业。他们的行为很难获得社会（主要是学校和家庭）的认可，那些常在中小学打架，特别是加入暴力帮派的学生，很多最终都走上犯罪道路。

对于受害者而言：带来肉体损伤甚至残疾；易造成性格懦弱、自卑，缺乏信心和勇气；造成心灵的阴影和伤害；厌学甚至辍学。

## 活动二 应对校园欺凌

**问题回应：**

1. 假如你遇到活动一中的情景，你会如何应对？

参考答案：

### 校园欺凌行为的应对方法

| 校园欺凌的行为 | 应对方法                         |
|---------|------------------------------|
| 取绰号     | 立即指出自己不喜欢或者不接受，希望得到同学的尊重     |
| 言语辱骂    | 文明礼貌，不辱骂他人，被辱骂后及时制止或者寻求帮助    |
| 排挤、孤立同学 | 热情、真诚、主动地与人交往，互相尊重彼此         |
| 殴打同学    | 拒绝接触暴力游戏或者影视，少受诱惑；被殴打后立即寻求帮助 |
| .....   | .....                        |

2. 从欺凌者和受害者两个角度去思考如何防止校园欺凌事件的发生。

参考答案：

- (1) 约束自己的行为，避免给他人造成伤害。

(2) 加强沟通，建立平等互信的人际关系。

(3) 不要看有暴力色彩的影视，不玩有暴力色彩的游戏。

(4) 要有自我保护意识。任何形式的欺负行为都是不可接受的，消极回避或者忍让并不能解决问题，要寻找积极的解决策略或寻求老师的帮助。

(5) 如果我们目睹欺负行为，在保证自身安全的前提下，要立即采取行动，如劝阻或报警等。

**教学建议：**时间为20分钟

全班分成几个小组。小组内分享应对校园欺凌的方法，小组代表在全班分享。活动中尽量引导学生讲述自己遇到或者听到过的校园欺凌行为，并对该行为进行分析，教师注意关注有被欺凌经历的学生，课后及时跟进与辅导。

### 活动三 小小剧场

**教学建议：**时间为10分钟

续写故事部分可以作为本节课的一个方法运用环节，将总结的方法放到具体的事件中，考查学生能否找到应对校园欺凌的方法。续写故事可以采用小组合作的方式，引导学生从积极正向的角度来处理问题。此环节结束后，教师可做最后总结：校园本应是我们学习知识、接受教育的地方，但频频出现的校园欺凌却打破了校园应有的宁静。校园欺凌是人际冲突的一个极端，对我们来说是双重伤害，同时也体现出人际交往的问题。我们青少年共同生活在一起，就应当互相帮助、互相谅解、互相包容，仇恨的种子长不出和平的芽，欺凌不能真正地解决问题，让我们一起大声说“远离校园欺凌”。这节课后，同学们要进一步向家长、老师请教：如果校园欺凌侵害我们的时候，我们还能怎样做？完善自我保护的手段，提高自我保护的能力。希望同学们尽量不看有暴力画面的影视剧，不读有暴力情节的书刊，不玩有暴力色彩的游戏，不做有暴力倾向的人，让我们熄灭暴力的火焰，做个健康阳光的学生。

### 暖心小互动

**教学建议：**该部分为课后作业，请学生回家后跟父母聊聊校园欺凌的话题。听听父母的是否也有相关经历，在应对校园欺凌上有没有更好的方法，也可以把自己了解的方法分享给父母。



### 教学资源

### 备选活动

### 行为雕塑

教师讲解规则：接下来我们让身体动一动，玩一个角色扮演的游戏。大家在街上看过“行为雕塑”吗？这些“雕塑”是由真人扮演的，他们长时间保持一个动作，十分逼真。我们也来尝试一下行为雕塑——和你的搭档一起扮演欺负双方。

一人扮演欺凌者，演绎出其可能有的表情、动作、言语，并最后定格在某个动作上保持不动；另一人扮演被欺凌者，演绎当遭受欺凌时可能有的表情、动作、言语及心理活动，并最后定格在某个动作上保持不动。

教师小结：我们都发现，欺负会引发别人的反感。欺负不是强大的表现，只有练就过硬的身体和才能才是真正的强大，那样的自己才能受到他人的尊敬和喜欢。

### 怎样预防自己对他人的欺凌行为？

1. 讲出来。如果你对谁非常恼火，想要“收拾”他，在这么做之前，一定要把想法告诉家长、老师或年长者，他们会想出一个合理的办法解决你的愤怒。

2. 站在对方的角度想一想。如果你被人愚弄、辱骂甚至是殴打，你会是什么感受？如果你的行为会给别人带来长时间的恐惧和痛苦，你忍心吗？

3. 问一问自己。反思一下，值得吗？你要做的事情可能给你带来批评、处分甚至法律处罚，这将成为你人生的一个污点。而起因也许只是很小的一件事，或仅仅是你自己的一时冲动。这么做，值得吗？

4. 想一想。想象这样的结果是什么？对解决问题有帮助吗？

5. 想一想你以后的处境。学校有政教处，有校长，社会有治安管理机构，有公安机关等，法治社会，正义必将战胜邪恶。

### 心理学理论

#### 校园欺凌的理论解析

##### 1. 生物本能论

弗洛伊德认为每个人出生之后，身体里都存在力比多和性冲动等可能导致犯罪的本能因素，随时可能爆发。为了防止冲动的发生，增加了“自我”和“超我”的双重保险。依照这种理论，犯罪可以被解释为是人体自发的，是由于“超我”部分中的“双重保险”失控，“快乐原则”和“现实原则”的平衡被破坏。

##### 2. 差别接触论

美国犯罪学家埃德温·萨瑟兰提出差别接触论，认为犯罪不是个性遗传，而是在与别人的接触中学习的。犯罪行为学习的基本部分产生于密切的人际团伙之中，当然也不否认传播媒介的作用，如电视、小说等。

##### 3. 犯罪亚文化视角

青少年犯罪的亚文化理论认为，学校里一般存在着两种文化：奋勇上进的主流文化和行为不良的青少年犯罪亚文化。如果一名学生进入到学校周边的黑网吧和犯罪团伙中，那么他就容易接触到犯罪亚文化。犯罪亚文化有三点特征：对犯罪行为、校园欺凌行为给予道德的支持；提供犯罪和校园欺凌的技巧；“中和技术”，即把欺负同学、盗抢同学财物美化或转化为一种合理、常规的行为，漂白黑色的行为。

##### 4. 青春期恐惧症

犯罪社会学中，马扎提出了“青春期恐惧症”的概念。青少年的身体发育已类似成人，他们没有像成人那样的平台来展示自己，于是会采取一些刺激和发泄行为来表示自己已经成年。但由于心理和自身对行为的控制力仍远远不够，因此他们的行为是不带目的性和计划性的，很多欺凌事件的后果难以预测。当少年长大成人之后，恐惧感会自然而然地消失。因为他们的不稳定因素已被一系列光辉的成就所淹没，这些成就包括男性发达的肌肉、健壮的体格、就业、婚姻、生儿育女等。

##### 5. 标签论

西方的犯罪学里有这样的观点：人是什么样的人，一方面由自己的品行决定，另一方面由社会对他的认可程度和期待程度决定。“坏孩子”标签的形成最初是因为孩子天生比较调皮，不听老师的话，学习成绩不好。久而久之，这样的孩子就被贴上“坏孩子”的标签。当在学校学习的兴趣下降、不被支持时，学生就可能走上犯罪道路。

亲爱的老师，您好！当学生面临校园欺凌时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听学生心声、理解学生感受，并提供一些应对校园欺凌的建议。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

## 第十课 珍爱生命



### 课程背景

### 学情分析

六年级学生心理上对自己的要求标准降低，行动上显得比较自我，生活中容易冲动，这会给生命带来许多安全隐患。青少年是祖国的未来，他们对生命的认识直接影响到自己和别人的安全，以及社会的稳定。

### 设计意图

本主题属于小学六年级自我与人格板块的内容，旨在通过一系列的活动引导学生认识生命、珍惜生命、享受生命，引导学生在学习、生活中以积极的态度和方法应对困境。生命教育是以生命为核心，以教育为手段，倡导认识生命、珍惜生命、尊重生命、爱护生命、享受生命、超越生命的一种提升生命质量、获得生命价值的教育活动。《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。同时明确指出在小学高年级要帮助学生学会恰当地、正确地体验情绪和表达情绪。本主题体现了这一教育内容。

### 理论背景

生命教育早在20世纪60年代就在美国兴起，在我国则是2010年后才普及。生命教育是一切教育的前提，也是教育的最高追求。生命教育，即是直面生命和人的生死问题的教育，其目标在于使人们学会尊重生命、理解生命的意义以及生命与天、人、物、我之间的关系，学会积极地生存、健康地生活与独立地发展，并通过彼此间对生命的呵护、记录、感恩和分享，获得和谐身心、成功事业、幸福生活，从而实现自我生命的最大价值。对青少年来说，生命教育不仅要引导他们珍爱生命，更要启发他们理解生命的意义，创造生命的价值；关注自身生命的同时，更要关注、尊重、热爱他人的生命；明白世间万物生存相依；关注未来生命的发展。



### 教学目标

1. **认知目标：**让学生认识到生命的可贵，同时明白生命其实很脆弱，生命只有一次。
2. **情感目标：**让学生享受生命的美好，体会到珍惜生命才能创造更多的美好。
3. **行为目标：**让学生学会珍惜生命，积极应对学习、生活中的困境，实现生命的价值。



### 教学重难点

**教学重点：**让学生认识生命很脆弱，生命只有一次。

**教学难点：**让学生学会积极应对学习、生活中的困境。



## 教学准备

**课时：**1课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

看完这则故事，说说你的感受。

**参考答案：**生命很脆弱，母爱很伟大。妈妈的自我牺牲让人感动。

**教学建议：**学生先自行阅读，然后分小组讨论感受及启发，教师重点引导学生分享：当面对生与死的抉择时，这位妈妈是如何做的？如果你是这位妈妈你会怎么做？教师重点引导学生认识生命是可贵的，同时生命又是脆弱的。

### 心灵活动场

#### 活动一 探寻生命的诞生

**问题回应：**

1. 妈妈怀孕时的样子和平时有什么不同？

当自己还在妈妈肚子里的时候，爸爸妈妈有些什么想法、感受和期盼？

为了生出聪明、健康的宝宝，他们是怎样做的？

**参考答案：**妈妈变胖了，脸上出了斑点，肚子上长出了纹路；她走起路来变得很慢，很吃力。

爸爸妈妈希望宝宝能健康快乐地成长。

他们定期去锻炼身体，定期做产检，保持愉悦的心情。

2. 你出生的那一天，爸爸、妈妈、爷爷、奶奶或者其他家人是怎么度过的？

在你即将出生的时候，他们的心情如何？

在你出生的那一刻，在第一眼看到你时，他们的心情又是怎样的？

**参考答案：**他们都很开心很激动很幸福。

3. 在刚才的探寻过程中，你有什么感受和想法呢？

**参考答案：**原来有这么多人关心和爱我。

**教学建议：**时间为20分钟

该活动任务需要提前布置给学生，让学生回家收集该活动的相关问题，可以用文字、图片以及视频的方式呈现回答，教师提前选取相关学生的内容，在该环节时呈现，并让学生分享感受和启发。

#### 活动二 领悟生命的价值

**问题回应：**

下面给出了不同身份或职业的人，请写出他们生命的价值。

**参考答案：**

医生：救死扶伤，拯救他人的生命

教师：培育祖国的花朵

环卫工人：营造舒适整洁的环境

快要生产的孕妇：孕育和诞生新生命

学习有很大提升空间的学生：热心肠帮助同学，孝顺父母

改过自新的犯罪分子：积极适应社会，争做好人

科学家：造福人类

**教学建议：**时间为5分钟

分小组讨论，推举代表在全班分享。教师需引导学生多角度寻找不同职业不同角色的人身上的优秀品质及价值。

### 暖心小互动

**教学建议：**该部分为课后作业，和爸爸妈妈一起交流一下关于生命的故事，听听他们对生命的观点和感悟。跟爸爸妈妈一起制订“珍爱生命，健康生活”小计划，大家一起监督执行，将珍爱生命落到实处。



### 教学资源

### 备选活动

## 生命的财富

活动操作流程：

1. 请学生准备一张白纸，在纸的左端写下“1”，它代表我们的生命；
2. 在1后面填写“0”，每写一个，就在这个“0”的下方标注上它所代表的生命财富，如“亲爱的家人”“健康的身体”“梦想”等，能想到多少就写多少，时间2分钟；
3. 请学生分享自己的生命财富，并说明看到自己财富总额时的感受；
4. 询问：假如代表生命的“1”没有了，你的财富还有多少？只剩下了0，什么都没有。

建议：生命财富不仅是物质财富，如压岁钱等，还有许多无形的财富，启发学生去发现和思考，包括呼吸的空气等，其实都是我们的财物。可以让学生用铅笔写上“1”，梳理完生命财富后，擦去代表生命的“1”，询问学生感受。然后再请学生用钢笔郑重地写上1，这个“1”擦不掉，代表着我们对生命的珍重与承诺。

## 安全岛

当生活遇到困难，你觉得你一个人应对实在困难，可以向哪些人或机构求助？做这个活动，引导学生建立自己的安全岛。活动流程如下：

1. 在最里面的圆圈内写上自己的名字；
2. 在自己圆圈的外层圆圈中写上自己最亲近的亲人的名字或称呼（一般是爸爸妈妈或同住的爷爷奶奶、外公外婆）；
3. 在再外一层的圆圈中写上自己能寻求帮助的长辈、朋友的名字或称呼（亲戚、老师、同学）；
4. 在最外层的圆圈内写上自己能寻求到心理援助的社会机构的名称和联系方式。

## 心理学理论

### 生命教育

对生命教育有直接催生作用的是诞生于18世纪末19世纪初、繁荣于19世纪末20世纪初的生命哲学，尤其是狄尔泰的生命哲学思想。而后在逐渐的发展过程中，“生命教育”这个名词出现了，最早是美国学者杰唐纳·华特士在1968年提出的，他认为“生命教育是为学生快乐而成功地生活作准备的教育活动，是一种以提升学生的精神生命为目的的教育活动”。

生命教育一经提出，英国等西方国家就提出了所谓的“呼应课程”，以顺应学生生长发育的规律。日本针对青少年浪费、破坏、自杀、杀人等日益严重的社会现实，在1989年的《教学大纲》中，明确提出了定位于敬畏人的生命与尊重人的精神这一理念的教育目标。加拿大成立了专门的生命教育国际组织“the student life education company”，对生命教育的理论和实施途径都进行了深入的探讨。我国港、澳、台地区更是掀起了一股生命教育的热潮。如台湾设立了“生命教育委员会”，并将2001年定为“生命教育年”，探讨了生命教育的内容和实施途径。20世纪90年代以来，我国实施和全面推进的素质教育，倡导以人为本，尊重、关心、理解和信任每一个人。这在一定意义上，也可以说是开展生命教育。

冯建军教授认为，生命是教育之本，是教育存在的根本性依据。从教育的本质上来说，生命的存在既是教育的基本前提，也是教育的最终目的。可以说，教育的最高目标就在于使我们认识并顺应自然界的规律尤其人的生命成长规律，尊重并理解生命特有的意义，保护生命，善待生命，积极生存，健康生活，独立发展，进而实现人的生命的最大价值。

研究者认为生命教育的内容包括不同层次。有研究者认为，生命教育包括生存意识教育、生存技能教育和生存价值升华教育三个层次。生存意识教育，实际上也就是珍惜生命的教育。这是生命教育的第一个层次，是生命教育的基础和首要前提，包括生命安全教育、生活态度教育、死亡体验教育。第二个层次是生存能力教育，这是个体生命得以存在和发展的必要条件；包括动手能力、适应能力、抗挫折能力、野外生存以及安全防范能力和自救能力的训练。第三个层次是生命价值升华教育，即生命质量提升教育，是生命教育的最高层次。在这三个层次中，心理教育更多关注生存意识（对生命的客观认知），适应能力，挫折能力（学会珍爱生命，健康成长），生命质量提升（生命价值探索）。

亲爱的老师，您好！每一个孩子都是生命的奇迹，他们都拥有长成参天大树的可能。生命教育是需要贯穿孩子一生的教育。AI小助手能成为您的得力帮手，它能帮助孩子认识生命的可贵，倾听孩子的生命故事，理解孩子们的感受，还可以帮助孩子一起制订珍爱生命、健康生活的小计划。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！