

目 录

第一课 感受生活之美.....	(1)
第二课 一寸光阴一寸金.....	(6)
第三课 不拖延，我能行.....	(11)
第四课 思维的魔力世界.....	(15)
第五课 学会观察.....	(20)
第六课 不当小马虎.....	(24)
第七课 学会宽容，善待他人.....	(29)
第八课 心里话，说给爸妈听.....	(34)
第九课 学会尊重.....	(38)
第十课 做个负责任的人.....	(42)

第一课 感受生活之美



课程背景

学情分析

近年来，学生自杀事件频发，其中小学生自杀案例也逐年增加。纵观小学生自杀案例，其自杀的原因多样，如对学习、生活中产生的心理障碍消极应对；对网络媒体曝光的自杀行为的模仿等。这些案例折射出小学生生命意识淡薄，若长此以往势必会影响他们的健康成长。由此可见生命教育的重要性和迫切性，将生命教育引入课堂已成为必然且必要的选择。

设计意图

根据《中小学心理健康教育指导纲要》，生命教育是关乎全人类的教育，它的目标是引导学生树立正确的生命观，使他们自尊、自信，能够善待他人，热爱大自然，富有环保意识，树立自己的理想并坚持不懈地追求生命的价值。尊重生命是每个学生成长中的必修课，能够尊重所有生命的人，自然会珍惜自己的生命。小学阶段是人的自我意识的客观化时期，随着自我意识的不断发展，学生对于生命的探寻也会更加深入。他们能否客观正确地了解自己来自哪里，直接影响着他们健康个性和健康心理的形成。让学生科学了解生命成长的过程，感受到生命的奇妙；通过体验式游戏，让学生体验生命的成长是不易的，从而在生活中能够珍惜生命、感恩父母。

理论背景

生命教育于 20 世纪 60 年代就在美国兴起，在我国则是在 2010 年后才开始大范围的普及。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、感恩和分享来获得身心和谐、事业成功、生活幸福，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，关注未来的发展。



教学目标

- 1. 认知目标：**认识每一个生命都是一份奇迹，认识生命的价值和意义。
- 2. 情感目标：**体验到每一个生命的成长都是不易的，感悟生命成长的不易，珍惜生命，热爱生命。
- 3. 行为目标：**通过课程学习，在日常生活中能够做到热爱生命、珍惜生命、保护生命、感恩父母。



教学重难点

认识生命的重要性，让学生学会看到生命的价值，珍惜生命，热爱生命。



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. 海伦·凯勒看不见阳光，她为什么能感受到阳光的美好呢？

参考答案：海伦·凯勒虽然看不见阳光，但她能用皮肤感受到阳光的温暖，还能联想到花草在阳光里生长的样子，所以能感受到阳光的美好。

2. 读完海伦·凯勒的故事，你受到了什么启发？

参考答案：人就算身体有缺憾，也可以用坚强的心和敏锐的感官去发现生活的美好。

教学建议：时间 5 分钟。

该故事可以选择让学生自行阅读，指导学生完成思考题，随机请学生分享答案，再总结出：就算失去部分感知世界的的能力，也能靠触觉、听觉等感官和一颗热爱生活的心，发现阳光的温暖、花草的芬芳、文字的力量，生活的美好从来都不止一种打开方式。每一种感知生活的途径都值得被珍视，只要心怀热爱，就能从平凡的日常里，捕捉到藏不住的美好。教师可提出问题激发学生思考：海伦·凯勒看不见、听不见，为什么还能感受到生活的美好？你觉得生活中的美好藏在哪儿？怎样才能发现这些美好？

心灵活动场

活动一 小小摄影师

教学建议：时间 10 分钟

活动前，教师可示范“小手相机”的用法，强调用心观察、聚焦细节。学生轮流到窗边取景时，提醒其关注色彩、光影或小场景。回座位描述时，鼓励学生用“我看到……它让我觉得……”的句式，表达直观感受。教师需及时肯定学生的独特发现，并引导其他学生认真倾听。活动小结：美藏在日常的角落，只要用心捕捉，就能收获快乐。注意营造轻松愉悦的课堂氛围。

活动二 发现生活中的幸福

问题回应：

是什么让你感到幸福呢？

参考答案：爸爸妈妈的关心与爱护；亲人们的疼爱；吃到好吃的食物；与朋友一起玩耍；买

到喜欢的衣服；玩好玩的玩具；看到美丽的风景；学习知识；得到他人的赞美。

教学建议：时间 8 分钟

1. 教师可以先提问学生：生活中有哪些幸福小瞬间？鼓励学生自愿分享，给学生有关“幸福”的具象化参考，让学生对“幸福”有感性的认知，然后再让学生给“幸福之星”涂色。

2. 让学生用画简笔画、贴贴纸或写关键词的方式，把幸福事件填进大五角星里，降低三年级学生的表达压力。同时鼓励同桌互相分享，在轻松的互动中深化对幸福的感知。

活动三 美好传递员

教学建议：时间 10 分钟

活动前，教师需准备“美好信箱”，在纸条上设计具体可操作的行动，如“对同桌说一句真诚的赞美”“帮同学捡起掉落的文具”“给老师一个微笑”。活动中，学生轮流抽纸条，在 5 分钟内完成行动，教师巡视指导，鼓励学生大胆表达善意。活动后，引导学生将感受写在指定区域，分享环节需用描述性语言肯定学生。最后小结：美好是藏在小事里的光，传递善意的同时，我们自己也会收获快乐。

暖心小互动

教学建议：本部分为课后活动，请学生回家和家长共同完成。教师可提醒父母，在与孩子共同完成的过程中注重引导孩子回顾成长的美好、感受生活的温暖。鼓励孩子用文字或图画记录，文字无须过长，图画可突出关键场景。引导孩子明白成长中的点滴小事都饱含意义，学会珍藏生活里的小美好。



教学资源

备选活动

游戏：时光宝箱

游戏规则：

1. 材料发放：学生每人领取 1 张“时光卡”、1 个密封袋。“时光卡”内容包含日期栏、事件描述区、心情表情区。

2. 记录要求：用文字或绘画记录当下最开心的一件事，须包含具体事件和当时的心情。示例：“今天我学会了骑自行车，摔了 3 次但没放弃，感觉自己超厉害！”

3. 封存仪式：学生将“时光卡”放入密封袋，写上自己的姓名和学号。

4. 统一放入班级“时光宝箱”，由老师保管。

5. 开启约定：约定半年后的同一日期开启。开启时，学生需对比当时和现在的心情变化。能清晰描述差异的学生，可获得“时光见证者”小证书。

活动指导：

活动设计旨在引导三年级学生用心记录当下的快乐瞬间，留存美好回忆；在日后开启时对比心情变化，感知生活中持续积攒的美好，提升幸福感与生活感知力。提醒学生记录时要具体，避

免“今天很开心”这类模糊表述。半年后开启时，引导学生分享：“这件事现在看，还是不是你的幸福小事？你又有了哪些新的开心事？”可同步拍摄封存和开启时的照片，制作成班级成长纪念册。

游戏：手工小礼物互赠

游戏规则：

1. 全班随机抽签结对，每人用彩纸、黏土、贴纸等材料，制作 1 件简易手工礼物（如纸花、小书签、黏土摆件），计时 25 分钟。
2. 制作时需搭配 1 句祝福的话，写在小纸条上贴在礼物上。
3. 结对互赠礼物，双方当面说出祝福的话，接收方需礼貌致谢。
4. 最后全班围坐，邀请 3~5 组分享收到礼物的心情。

活动指导：

活动引导三年级学生在亲手制作与互赠礼物的过程中，体会付出的心意与收获的温暖，增进同伴情谊，感知分享带来的生活美好。教师提前准备材料，示范简单易操作的手工样式，避免学生因难度过高而放弃。引导学生明白用心制作的小礼物尤为珍贵，感受付出与收获的双重美好。

心理学理论

在引导小学生感受生活之美的教学中，积极心理学的正念理念与积极情绪拓展理论是核心支撑，二者相辅相成，既具备严谨的心理学逻辑，又能通过生活化的解读让师生理解和应用。

正念是一种“有意识地关注当下、不加评判地接纳自身体验”的心理状态，其核心是帮人从纷乱的思绪中抽离，聚焦于眼前的感官体验。对于小学生而言，这一理念可以通俗理解为把注意力放在当下正在经历的事上——比如吃午饭时认真感受饭菜的香味和口感，而不是着急赶去玩耍；观察校园里的小花时，仔细看花瓣的形状、摸一摸叶片的纹路，而不是走马观花。这种专注能让学生突破匆匆而过的认知习惯，捕捉到生活中被忽略的小美好，比如阳光落在指尖的温度、同学递来文具时的微笑，这些细节正是感受生活之美的核心载体。

积极情绪拓展理论则从科学层面解释了感受美好与积极成长的关联。该理论认为，积极情绪（如愉悦、满足、惊喜）不仅能让人当下感到快乐，更能“拓展”人的思维视野和行动空间，打破消极情绪带来的思维局限；同时，长期积累的积极情绪还能帮助人构建持久的心理资源，比如更强的同理心、更乐观的心态。

放到小学生的生活场景中，这个理论可以通俗解读为：当学生通过正念专注地感受到“阳光很温暖”（美好体验）时，就会产生“愉悦”的积极情绪；这种愉悦感会让他更愿意主动去观察其他美好事物，比如接下来会注意到路边的小草在发芽、老师表扬同学时的温柔语气（思维视野拓展）；而一次次积累的“发现美好”的体验，会让他慢慢形成“生活里有很多美好”的认知，遇到小挫折时也能更快调整心态（构建心理资源）。同时，这种“主动寻找美好”的行为，又会带来更多积极情绪，形成“感受美好—产生积极情绪—更愿探索美好”的良性循环，这正是我们引导学生感受生活之美的最终目的——不仅让他们当下感到快乐，更帮他们建立感知幸福的持久能力。

亲爱的老师，您好！当孩子需要学会发现和感受生活之美时，AI 小助手也能成为您的得力

帮手。它能引导孩子留意日常点滴的温暖与精彩，品味平凡时光里的小确幸，为孩子打开感知世界的多元视角，帮助孩子学会用心观察生活、用情体会美好。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，共同助力孩子在发现美、感受美、表达美的过程中快乐成长！

第二课 一寸光阴一寸金



课程背景

学情分析

良好的学习习惯是一个人成长的重要条件。对于三年级学生而言，他们正处于时间观念初步构建的关键期，尚未形成稳定的时间管理能力，对可支配时间缺乏科学规划与合理调控的意识，容易出现做事拖拉、磨蹭等不良行为，进而影响学习效率与质量。很多学生不懂得合理安排时间，导致学习效率低下，成绩下降，渐渐对他们学习的自信心造成一定的打击。因此，引导三年级学生深刻认识时间的价值与意义，帮助其掌握基础时间管理方法尤为重要。

设计意图

本课属于《中小学心理健康教育指导纲要》中“学会学习中增强时间管理意识”的版块，随着小学阶段课程数量和难度的增加，许多学生频繁陷入“时间不够用”的困惑，甚至长期处于“今日事明日毕”的恶性循环。究其原因，是学生不重视时间的重要性，完成学习任务不注重计划性和持续性造成的。本节课正是在此基础上进行设计，旨在让三年级学生认识到时间的宝贵，帮助其树立合理有效的时间管理意识；通过一些分享活动，让学生掌握简单的时间管理方法，提高时间利用率，从而更好地培养学生良好的学习习惯，提高学习效率。

理论背景

时间“四象限”法是美国的管理学家史蒂芬·科维提出的一个时间管理的理论，把工作按照重要和紧急两个不同的维度进行划分，可以分为四个“象限”：既紧急又重要（完成马上要交的作业、做好下节课的课前准备等）、重要但不紧急（自主完成作业、复习课文、参加社会实践等）、紧急但不重要（上厕所、接电话等）、既不紧急也不重要（阅读、画画、玩游戏等）。

时间“四象限”法的事务处理优先级为：先是既紧急又重要的，接着是重要但不紧急的，再到紧急但不重要的，最后才是既不紧急也不重要的。“四象限”法的关键在于第二和第三类的顺序问题，必须非常小心地区分。另外，也要注意区分好第一和第三类事，它们都是紧急的，分别就在于前者能带来更大价值，实现某种重要目标，而后者不能。



教学目标

- 1. 认知目标：**学生能认识到时间的宝贵，了解有效的时间管理对培养良好学习习惯的重要性。
- 2. 情感目标：**学生能感受到时间被充分、合理利用的好处，增强自身合理安排和管理时间的信心。
- 3. 行为目标：**通过活动体验、交流和分享，学生能发现自身在学习和生活中存在浪费时间的现象，掌握时间管理的方法，并学会运用到实际生活中。

**教学重难点**

通过小组的合作交流，学生能体验到时间的宝贵，掌握时间管理的方法。

**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、学习单。

**教学过程****心情小故事**

问题回应：

1. 玛丽·居里为什么在会客室里只放两张高脚凳，而不放软沙发呢？

参考答案：玛丽·居里在会客室只放两张高脚凳、不放软沙发，是为了避免客人久坐闲聊，从而节省时间，把更多精力投入到科学实验研究中。

2. 你觉得可以怎样做，能让自己每天可安排的时间变多一点？

参考答案：想要每天可安排的时间变多一点，可以减少无意义的磨蹭和闲聊，同时使用时间管理方法，优先处理重要且紧急的事，避免时间浪费。

教学建议：时间 8 分钟

教学时，教师可先以生动的口吻讲述居里夫人“短话屋”的故事，抛出“为什么只放高脚凳”的问题激发三年级学生的好奇心，引导他们讨论得出“避免久坐闲聊、节省时间做实验”的结论；再衔接第二个问题，鼓励学生结合自身生活分享“挤时间”的小妙招，顺势关联时间“四象限”法，让学生明白减少无意义的磨蹭、闲聊，就能把时间用在更重要的事情上，切实树立珍惜时间的意识。

心灵活动场**活动一 一天的时间**

问题回应：

通过上面的活动，你最深刻的体会是什么？你有没有产生新的想法？

答案参考：通过涂长方条活动，我最深刻的体会是：原来我们的时间在不知不觉中就被消耗了，我们能够利用的时间其实是十分短暂的，而我们却常常感受不到它的流逝，我们应该珍惜时间，合理利用时间。

教学建议：时间 10 分钟

此活动设计旨在让学生通过回顾自己一天的时间消耗状况，觉察自己是否能够感知时间的宝贵，能够合理地安排和使用时间。此活动在分享环节建议分小组进行，组内进行分享并对比各自的时间利用状况。教师在学生进行自主分享环节中，可以选出剩余纸条较长的学生以及剩余纸条较短的学生进行分享。在分享中，教师设置疑问：“你的纸条为什么还剩余这么长（短），你能

给大家分享一下吗？”对于时间利用较不合理的同学，教师要积极引导，激发其珍惜时间信心。最后，在写“珍惜时间的小举措”环节，教师先示范惜时的例子，再让学生结合自身生活，仿写1~2条类似的惜时小举措。同桌互评环节，互相检查举措是否具体、可操作、易坚持，提出修改建议。还可以邀请2~3组学生展示成果，全班共同点评优化。

活动二 角色扮演

问题回应：

1. 小组讨论：平时我们还有哪些浪费时间的不良习惯？这些习惯会带来哪些危害？

答案参考：早上起床赖床，穿衣洗漱时速度很慢，写作业的时候东张西望或者与同学聊天，上课铃声响后慢吞吞地进入教室，上课时发呆等。这些不良的习惯会让我们渐渐失去做事的动力，消磨我们对生活以及学习的兴趣，让我们变得懒惰、拖延、做事情没有计划。

2. 我们应该如何改正以上不良习惯，更加充分合理地利用时间？

答案参考：早睡早起，早上不赖床。上课认真听课，复习的时候就不用再花太多时间。合理安排自己做作业的时间表。今天该做的事情不要留到明天。晚上睡觉前先把书包整理好，将明天应该做的重要事项列出来。

教学建议：时间 15 分钟

此活动设计旨在通过角色扮演，让学生体验到日常生活中容易被忽视的浪费时间的习惯，使其树立深刻的时间管理观念。此活动开展过程中建议分小组进行组内互动扮演，增加学生的参与性，教师可观察小组表现，选取较好的一个小组进行上台展示。学生展示结束后，教师可立即采访学生扮演老师或小忙人后的感受。同时引导学生们思考，我们可以怎样更好地利用时间，珍惜每一分每一秒。最后，教师进行总结：珍惜时间需要我们学会合理利用时间，需要从一点一滴的小事做起。做事有目标有计划，知道自己要做什么，不盲目，然后根据目标合理安排任务，实现目标。同时，做事分清轻重缓急，我们可以先做既紧急又重要的事，接着是重要但不紧急的事，再是紧急但不重要的事，最后做既不紧急也不重要的事。

暖心小互动

教学建议：该部分为课后作业。与父母一起讨论管理时间的方法，完成《学习时间计划表》，学习合理规划学习安排。



教学资源

备选活动

游戏：感受一分钟

游戏规则：

教师：我们都知道，“时间”这家伙是看不见又摸不着的，来也匆匆去也匆匆。而一分钟到底有多长呢？下面，我们一起感受一下。

教师：请大家安静起立，轻轻地闭上眼睛，调整你的呼吸，集中精力。老师提示开始后，每个同学都在心里默数一分钟。觉得一分钟到了的人就轻轻地坐下，坐下后可睁开眼睛。

1. 学生体验一分钟。
2. 分享活动中你有什么感受？

活动指导：

此活动可以帮助学生认识到自己对于时间的感知，教师在活动后，引导学生认识到时间是短暂而珍贵的，只有学会感知时间，才能更好地利用时间。

游戏：一分钟能做什么事

游戏规则：

小组间进行PK，在活动纸上记录一分钟可以完成的事情，写得最多的小组获胜。

活动指导：

此活动结束后，教师可以引导学生思考：（1）在这个活动中你有什么感受？（2）通过这个活动，你有什么收获？最后，教师引导学生意识到虽然一分钟时间很短暂，但是只要我们懂得争分夺秒，合理高效利用时间，能做的事情其实很多。

名言警句

关于时间的名言警句

三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白发方悔读书迟。 ——颜真卿

少年易学老难成，一寸光阴不可轻。 ——朱熹

少壮不努力，老大徒伤悲。 ——《长歌行》

时间就是生命，时间就是速度，时间就是力量。 ——郭沫若

最严重的浪费就是时间的浪费。 ——布封

时间，每天得到的都是二十四小时，可是一天的时间给勤勉的人带来智慧和力量，给懒散的人只留下一片悔恨。 ——鲁迅

世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被人忽视而又最令人后悔的就是时间。 ——高尔基

时间就是生命，无端地空耗别人的时间，其实无异于谋财害命的。 ——鲁迅

心理学理论

艾维利“六点优先工作制”

美国效率大师艾维利，提出“六点优先工作制”，即把每天所要做的事按重要性排序，分别从“1”到“6”标出六件最重要的事情。每天从一开始，先全力以赴做好标号为“1”的事情，直到它被完成或被完全准备好，然后再全力以赴地做标号为“2”的事情，依此类推……

艾维利认为，一般情况下，如果一个人每天都能全力以赴地完成六件最重要的大事，那么他一定是一位高效率人士。

亲爱的老师，您好！当孩子需要提升时间管理能力、养成珍惜时间的好习惯时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能引导孩子认识时间的宝贵、学习实用的时间规划小技巧、为孩子解答时间安排中的困惑，帮助孩子学会合理分配时间、高效完成学习与生活任务。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 不拖延，我能行



课程背景

学情分析

随着学生年龄的增长与时代的快速发展，他们接触的事物日益丰富多元。这导致学生在缺乏外力监督的情况下，往往不能很好地管理自己，从而形成拖延的坏习惯。拖延的坏习惯不仅影响学习，更会给他们带来自责、懊恼等负面情绪，影响他们的人格成长。针对这一情况，本节课通过引导学生学习应对拖延的技巧，增强自控能力，以帮助他们克服拖拖拉拉的坏习惯。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出心理健康教育在小学中年级学段要增强学生的时间管理意识，帮助其正确处理学习与兴趣、娱乐之间的矛盾。拖延是指个体自我调节失效，在能够预料到行为有害后果的情况下，仍自愿推迟既定任务完成的一种行为表现。无论在生活中还是在学习中，拖延症都会大大降低做事效率。目前有较多的学生存在着各种严重程度不等的拖延症，通常表现为学习时间自我管理低效、无计划并且缺乏策略，时间观念模糊、没有紧迫感、也不知道及时完成一件事情会有什么更好的结果，会为自己寻找各种理由，将本可以早点完成的任务拖到了最后期限，这不仅浪费了宝贵的时间，更会影响学生的学习兴趣和生活规律。本课程旨在让学生认识什么是拖延，分析造成拖延的原因，分享战胜拖延的一些办法，在认识自我和了解社会的基础上，通过引导让他们学会拒绝拖延，树立积极的人生观。

理论背景

拖延是一种普遍存在的现象，某调查显示大约 75% 的大学生认为自己有时拖延，25% 认为自己一直拖延。严重的拖延行为会对个体的身心健康造成消极影响，比如引发强烈的自责与负罪感，导致个体不断自我否定、自我贬低，甚至可能伴随焦虑、抑郁等心理问题，一旦出现此类状态，需及时引起重视。



教学目标

1. **认知目标：**通过情境故事、游戏活动，认识拖延给学习和生活带来的不良影响。
2. **情感目标：**通过自我探索活动，认识拒绝拖延对个人成长的重要性
3. **行为目标：**增强自我认识，拒绝拖延，养成今日事今日毕的良好习惯。



教学重难点

认识自己的拖延现状，探索拖延的原因，找出克服拖延的好方法，并学会在日常生活中运用。



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. 林林和东东的作业完成情况有什么不同？原因是什么？

参考答案：林林回家先做作业再玩耍，所以他完成了作业；东东回家先是吃东西玩玩具，最后没有按时完成作业，计划明天再写。

2. 你更喜欢东东还是林林的表现？为什么？

参考答案：更喜欢林林，因为林林养成了自律的好习惯，在自己的作业没有完成之前，能够拒绝身边的诱惑，主动将自己的作业完成以后再进行其他的课外活动。而东东则相反，放学回家后，只知道玩耍，一味地拖延，即使在妈妈提醒以后，还是没有及时完成作业，养成了拖延的坏习惯。一个是合理安排时间，认真执行；一个是随心所欲，没有规划，在自由支配的时间内没有很好地完成学习任务。

教学建议：时间 5 分钟

此活动设计旨在帮助学生初步感知拖延的坏处。在开展此项活动时，该情景故事可以由教师组织，学生来模拟演绎，贴近生活的情景故事更容易引起学生的共鸣，再由学生展开讨论，初步认识拖延带来的问题。最后，教师引导学生认识拖延是影响学习效率的重要原因，应该重视自身拖延问题，积极改正。

心灵活动场

活动一 拖延的后果

问题回应：

1. 想象下面的情景，请你说一说，拖拉会导致的后果。

参考答案：

(1) 导致时间一拖再拖，最后忘记做作业，或者熬夜做作业，影响休息，第二天上课被老师批评，以及学习成绩落后。

(2) 最后因为拖延导致小雷没有准备好后天的讲故事比赛，最终没有取得好成绩。

(3) 第二天又想着玩别的，最后做作业不认真，草草了事，导致被批评及学习成绩下降。

(4) 最后小勇的座位上有很多垃圾。

2. 为了避免上面这些糟糕的后果，我们应该怎么做呢？

参考答案：

(1) 制订一个详细的时间计划表，要具体到每个时间段做什么事情；

(2) 正确地认识和利用时间。比如排队等候时我们可以做什么，坐公交时我们可以做

什么……

- (3) 早睡早起；
- (4) 上课认真听讲，这样做作业就不会花费太多的时间；
- (5) 学会“拒绝”和“接受”。拒绝没有意义的事；接受自己，接受别人的监督；
- (6) 公开承诺，向爸爸妈妈承诺做一个不拖延的孩子。

教学建议：时间 10 分钟

此活动设计旨在帮助学生直观感受拖延带来的坏处。通过引用学生在日常生活中经常会遇到的拖延的事件，让学生能在案例中找到自己的影子，引起共鸣，同时通过学生在小组内进行探讨，认清拖延带来的后果，并通过交流探讨如何克服拖延。教师应给予学生充分的时间思考，引导学生认识到拖延常常在不经意间发生，我们应该擦亮自己的双眼，抓住自己拖延的小尾巴，努力克服。教会学生克服拖延的方法：

- (1) 用计划约束自己；
- (2) 制订计划要留有余地；
- (3) 养成今日事今日毕的好习惯；
- (4) 学会利用零散时间；
- (5) 做事要分清轻重缓急；
- (6) 善于接受别人的监督。

活动二 我拖延吗？

教学建议：时间 5 分钟

此活动设计意图为帮助学生认识自我拖延的现状。教师应提醒学生根据自己真实情况进行选择。在测试完成后，教师可以引导学生进行自省：（1）自己是否对这个测试结果满意？（2）接下来你打算怎样做得更好？教师应引导学生认识到拖延可以通过自己的努力和行动来改变，帮助学生树立自信。

暖心小互动

教学建议：该部分为课后任务，活动目的在于通过学生与家长的交谈，帮助学生更加清晰地认识自我拖延现状，教师可提醒家长注意及时引导，教会学生克服拖延的方法。



教学资源

备选活动

游戏：画出我的“拖延”朋友

游戏规则：

教师播放轻音乐，让同学们独立、安静地进行思考与创作，在发下去的白纸上画一画自己的这位“拖延”朋友，并想一想关于这位朋友的 3 个问题。

- (1) 它是什么形状、颜色的，在哪些情况下会出现在你身边？

(2) 它这些情况下出现的时候,会让你产生一些什么样的想法和行为?

(3) 它出现的过程中,会让你体验到哪些情绪?请把正向和负向的情绪都写一写。

活动指导:

该环节可以作为主题活动,教师给予学生充分的时间思考和完成即可。在学生绘制过程中,引导学生联系实际生活,并想一想,当拖延朋友出现时该如何应对。

诗歌

今日歌

(明)文嘉

今日复今日,今日何其少!

今日又不为,此事何时了?

人生百年几今日,今日不为真可惜!

若言姑待明朝至,明朝又有明朝事。

为君聊赋《今日诗》,努力请从今日始!

心理学理论

拖延是一种普遍的现象,且影响着我们生活的方方面面,但在国内并未引起研究者足够的重视。国外近 20 年来对拖延的研究表明,拖延具有消极与积极的双重意义,且有多种多样的表现。消极拖延者是传统意义上的非适应的拖延者,这些拖延者自身没有能力快速做出决定以及快速实施,当一个期限逼近时,他们感觉到来自外界的压力,驱使他们采取行动。相反,积极拖延者喜欢在压力下工作,在拖延中做出深思熟虑的决定,及时地实施计划。他们故意拖延是为了将注意力集中在眼前其他重要的任务上。

蒙茜,郑涌. 拖延研究述评[1]. 西南师范大学学报, 2006. 32(4): 9-12

拖延是个体自愿做出的一种非理性的回避行为,它不仅导致成就低下,而且会降低人的主观幸福感。拖延分为特质拖延和状态拖延两类,相应地,拖延行为的产生既有个体内在的原因,也有情境因素的作用。从个体角度来说,低严谨性、低自尊、低能力和缺乏动机是主要因素,而任务厌恶和奖惩时限较长是影响拖延的情境因素。

李晓东,关雪菁,薛玲玲. 拖延行为的心理学分析[J]. 高校教育管理, 2007. 1(3): 67-70.

亲爱的老师,您好!当孩子被拖延困扰、难以高效完成学习任务时,AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能引导孩子认识拖延的小陷阱,学习实用的时间管理小技巧,为孩子解答任务规划中的困惑,帮助孩子学会拆解任务、合理分配时间,养成高效行动的好习惯。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 思维的魔力世界



课程背景

学情分析

随着自我意识的发展，三年级学生对于生活和学习中的事情有了自己的想法与判断。但由于学生的思维以经验型为主，抽象逻辑思维发展还未成熟的认知特点，学生在处理问题时，往往容易受到同伴、家长、老师及自身生活经验的影响，更容易受到思维定式的影响。在环境不变的条件下，思维定式使人能够应用已掌握的方法迅速解决问题；而在情境发生变化时，它则会妨碍人们采用新的方法，消极的思维定式是束缚创造性思维的枷锁。三年级的学生正处于学习能力、认知逐步发展的时期，发散思维的培养可提高学生的创新能力，进一步促进学生的个性发展。在教学中要注重利用注意的各项规律来进行教学，有效地培养及提高学生的注意力。本主题有助于学生解放思维，培养独立人格和创造思维。

设计意图

小学阶段是学生成长、品格习惯养成的关键时期，学生的心理和生理都处于发展阶段，求知欲强、可塑性大，为培养创新思维提供了心理和生理基础，是发展想象力的最佳时期。本课通过活动等方式引导学生学会突破思维，开发想象力，并运用想象力尝试开阔思路，构建新型开放的思维模式。本主题旨在引导学生认识到自己是具备创造力的，运用各种游戏、活动培养学生的创新意识，鼓励他们创造性地生活和学习，发挥他们的主体能动性。《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出在小学中年级要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。

理论背景

思维是借助语言表象或动作实现的，人脑对客观事物概括的、间接的认识，是认识的高级形式。分析与综合是思维的基本过程，同时思维的过程还有比较和分类、抽象和概括、系统化和具体化。

思维的种类：根据思维任务的性质、内容和解决问题的方法，可以将思维分为动作思维、形象思维和抽象思维。根据思维活动的依据可以将思维分为经验思维和理论思维。根据思维过程的特点可以分为直觉思维和分析思维。根据思维的探索方向可以分为聚合思维和发散思维。根据创新性思维可以分为常规思维和创造性思维。在心理健康教育与学科教学中，发散思维与创造性思维是重点培养的核心思维类型。

影响解决问题的心理因素有：问题情境、动机和情绪、思维定式、功能固着、知识经验、酝酿效应和个性因素。在教学中，我们主要从训练学生如何打破思维定式和功能固着方面入手。



教学目标

1. **认知目标：**了解身边具有创造性思维的事例，树立勇于创新的理念。
2. **情感目标：**在愉悦的课堂氛围中感受创造的乐趣，并对积极思维表现出兴趣和好奇。
3. **行为目标：**掌握创造性思维的训练方法，提高自身创造力。



教学重难点

1. 对积极思维表现出兴趣和好奇。
2. 掌握创造性思维的训练方法。在发现问题和解决问题的过程中提高自身创造力。



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. 这位德国工人的朋友给了他什么提醒，让他没有一直灰心下去？

参考答案：这位德国工人的朋友提醒他，仔细思考这批废纸的其他用处，不要只局限于“书写纸”的原有用途。

2. 对了这个故事，你受到什么启发？

参考答案：这个故事给我的启发是：遇到挫折时不要局限于固有思维，换个角度看问题，劣势也可能转化为优势，危机中往往蕴藏着转机。

教学建议：时间 5 分钟

教师可以根据故事中的情景创设问题，先引导学生梳理工人从失误到成功的情绪与行为变化，讨论“为什么废纸能变成吸水纸”，聚焦换角度思考。接着设计实操环节：让学生列举生活中“无用变有用”的例子，如破损玩具改造成摆件。最后总结提炼：遇到挫折时，别困在固有认知里，换个视角就能发现新可能，鼓励学生在学习生活中主动突破思维定式，培养积极应对困境的能力。

心灵活动场

活动一 开动脑筋

问题回应：

1. 古希腊柏拉图学园的门楣上刻着“不习几何者不得入内”。这天，来了一群人，他们都是学习几何的人。那么，他们会遇到的情况是（ A ）
2. 夫妻俩带着一个 9 岁的孩子进城租房，好不容易找到一位房东，房东遗憾地说：“唉，实

在对不起，我们不想把房租给带孩子的人。”夫妻俩听了非常难过，你有什么办法可以帮这对夫妻吗？

参考答案：夫妻俩可以先分开，妻子带着孩子，丈夫单独找房东租房子，然后丈夫再把房子租给妻子，最后丈夫住进房子。

3. 我们每天都要打扫教室卫生。如果地面上不洒水，就会尘土飞扬；如果洒水，清扫时就会“和泥”，并且浪费水。请你帮忙想个好办法解决这个问题。

参考答案：把地面铺上瓷砖，就不会这么困难。

教学建议：时间 15 分钟

此活动设计意图为通过问题情境，激发学生思考并开动脑筋。引导学生从不同的角度思考问题，鼓励学生大胆创新、敢于表达。对学生提出的方案，教师要给予肯定，激发学生的自信。

活动二 有趣的发现

问题回应：

请观察下图中左上方的图形，它是什么形状？这个图形让你想到了什么？

参考答案：太阳、星球、洗脸盆、苹果、橘子、气球、乒乓球、篮球、车轮、脑袋……

教学建议：时间 10 分钟

此活动设计目的在于启发学生的创造性思维，使熟悉的物品有更多更有新意的用途，打破思维定式，训练思维的流畅性、变通性及独特性。可以采用头脑风暴的方式，先鼓励学生自己多想多写，再用小组比赛的方式将所有答案呈现在黑板上，尽可能地调动学生的积极性，写得越多越新颖越好。

暖心小互动

教学建议：本部分为课后活动，请学生回家和家长共同完成。



教学资源

备选活动

游戏：站报纸

游戏规则：

6~8 人为一小组，每组分发一张报纸，要求小组内成员通过不同的折叠方式，保证所有组员的一只脚能够站在报纸上。

活动指导：

此活动设计意图为通过拓展活动、团体合作来训练创造性思维，解决学习及生活中的实际问题。活动开始前，教师要先讲清楚活动规则及要求，可请学生做动作示范。

故事

尼龙粘扣的发明

瑞士工程师乔治喜欢带狗一起散步。他在遛狗时遇到了一个麻烦，每次走过家门前那片长满苍耳的绿地时，就会有好多苍耳果实粘在狗的身上，摘掉这些苍耳果实很花工夫。

经过仔细观察，乔治发现苍耳果实上有很细小的“钩子”，与狗毛绞在一起后就很难从狗身上摘下来。他联想到，这正好可以解决一些纺织品的结合问题。于是，他利用苍耳果实和狗毛粘连的原理设计出了尼龙粘扣。尼龙粘扣有着纽扣、按扣、拉锁的功能，并且非常便利，被广泛应用于纺织品行业。

盲人提灯笼

一个盲人到亲戚家做客，天黑后，他的亲戚好心为他点了个灯笼，说：“天晚了，路黑，你打个灯笼回家吧！”盲人火冒三丈地说：“你明明知道我是瞎子，还给我打个灯笼照路，这不是嘲笑我吗？”他的亲戚说：“你犯了局限思考的错误。你在路上走，许多人也在路上走，你打着灯笼，别人可以看到你，就不会把你撞倒了。”

心理学理论

小学生创造力的发展

儿童进入小学后，开始了正规的、系统性的学习，学习逐步成为他们的主导活动。这一时期，儿童在心理上出现了巨大的变化，其创造力的发展也进入一个有实质性进展的新阶段。他们的想象力获得了进一步发展。一方面，有意想象逐步发展并占主要地位，想象的目的性、概括性、逻辑性都有了发展；另一方面，想象的创造性也有了较大提高，不但再造想象更富有创造性成分，而且以独创性为特色的创造想象也日益发展起来。小学生创造力的发展是一个受多种因素制约的复杂的动态进程。许多研究表明，小学生的创造力呈持续发展趋势，但并非直线上升，而是波浪式前进。美国的托兰斯在明尼苏达州对小学一年级学生至成年人进行了创造性思维测验，发现儿童至成人的创造性思维的发展不是直线型的，而是呈犬齿型曲线。托兰斯从这一曲线得出结论，儿童创造力的发展是一个动态过程：小学一至三年级时呈直线上升状态；小学四年级时下降；小学五年级时又恢复上升；小学六年级至初中一年级时再次下降；之后直至成人阶段基本保持上升趋势。

小学生创造力的发展与学习活动紧密相连。许多人从语文、数学、常识等课程入手来研究小学生的创造力发展。其研究表明，小学语文中的识字、看图说话、造句、阅读、作文等活动只要运用得当，都可以极大地促进学生创造力的发展。数学课是最适合培养学生创造性思维的学科之一，数学概念学习中的变换叙述方式、多向比较、利用表象联想，计算学习中的一题多解、简化环节、简便运算等，对创造力的发展有着巨大的推动作用。此外，课外活动，尤其是创造性科技发明活动是小学生创造力发展的重要途径。创造力的培养有许多途径，下面介绍课堂中常用到的几种方法。

1. 照镜子。两个人一组，其中一人为“镜子”，另一人为“照镜子的人”，“镜子”要模仿“照镜子的人”的所有动作。

2. 表演马戏。学生自愿装扮成马戏团里的各种动物或表演者，或者装扮指定角色，比如受训的小狗、驯狮者、魔术师等。

3. 跨越障碍。教师在地板上画出起始线和终止线（之间有很大的距离），让学生想象起点与终点之间有障碍，并表演如何通过这个障碍，比如跨过、钻过、爬过、跃过等。

4. 猜字母。让学生组成小组，人数不固定，用其身体组成字母或构成单词，别的人来猜。

5. 想象中的拔河比赛。将学生按照一定的人数分成两队，模拟拔河比赛。但这场比赛中并没有绳子，只是想象中的比赛。裁判不断提示，如“这边劲太大了”“那边反击了”“当心，绳子断了”。在听到这些提示时，表演者要做出相应的动作。

创造性思维的形成过程

1. 准备期：创造性思维形成之前，对问题相关知识的理解与积累。

2. 酝酿期：准备期得不到结果而将问题暂时搁置，等待有价值的想法自然酝酿成熟而产生出来。

3. 豁然期：经过潜伏期的酝酿之后，具有创造性的新观念可能突然出现。

4. 验证期：对豁然期提出的想法给予评价、检验或修正。

创造性思维的特点

1. 思维的流畅性。也叫思想的丰富性，是指在限定时间内产生观念数量的多少。

2. 思维的独特性。是指产生不同寻常的反应和不落俗套的某种能力。

3. 思维的变通性。也叫思维的灵活性，是指开创不同思维方向的某种能力。

4. 思维的敏感性。是指及时把握住独特新颖观念的能力。

亲爱的老师，您好！当孩子在突破思维定式、激发创造力方面需要引导时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能陪伴孩子拆解“失误变机遇”的趣味案例，启发孩子跳出固有认知框架，探索事物的多元价值；还能引导孩子开展多角度思考练习，在思维碰撞中感受创新的乐趣。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，解锁思维的魔力，助力孩子在灵活思考中收获成长的惊喜！

第五课 学会观察



课程背景

学情分析

研究表明，学生对知识的感知效果很大程度上取决于观察能力。观察能力强的学生，往往目的明确，并且精准觉察事物的重要特征，并能规范完成观察记录。小学三年级的学生正处于认知能力发展的关键期，对事物充满新鲜和好奇，但孩子们的观察大多没有顺序，比较散乱；专注的时间不长，观察不够深入，需要老师重点引导，开展观察力训练。因此，本课从观察的目的性、顺序性等方面入手，设计相应的活动，培养学生科学的观察意识，使学生初步尝试使用有效的观察方法，提升观察力，感受观察的乐趣。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出，在小学中年级阶段要初步培养学生的学习能力，激发学习兴趣和探究精神。观察力即观察能力，是指个体能够迅速准确地看出对象或现象中包含的那些典型的但并不很显著的特征和重要细节的能力。它是个人通过长期观察活动所形成的。观察力是智力结构的第一要素，是智力发展的基础。观察力的高低，直接影响学生感知的精确性，影响学生的想象力和思维能力的发展。观察力是学生智力发展的重要前提，要发展学生的智力，就要培养学生的观察力。本主题教学精准契合这一教育要求。

理论背景

班杜拉的社会学习理论认为，人类的大多数行为是通过观察而习得的。人们通过观察他人的行为，可获得榜样行为的符号性表征，并可以此引导观察者在今后做出与之相似的行为。班杜拉认为，这一过程受到注意、保持、动作再现和动机四个子过程的影响。注意过程调节着观察者对示范活动的探索和知觉；保持过程使得学习者把瞬间的经验转变为符号概念，形成示范活动的内部表征；动作再现过程以内部表征为指导，把原有的行为成分组合成行为的反应模式；动机过程则决定哪种经由观察习得的行为得以表现。



教学目标

- 1. 认知目标：**帮助学生认识到观察的重要性，学习科学观察和更好观察的方法，并乐于在生活、学习中运用。
- 2. 情感目标：**帮助学生体验到观察带来的积极情绪，激发学生乐于观察的兴趣和信心。
- 3. 行为目标：**帮助学生掌握多种观察方法，并找到适合自己的观察方式，在日常生活中培养自我观察力。

**教学重难点**

1. 帮助学生感受观察的好处，学习观察的方法并积极运用在生活、学习中。
2. 帮助学生找到适合自己的观察方法，提高观察能力。

**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. 为什么贝都因人没有见到过这个旅行者的同伴却能准确地说出同伴和他的骆驼的特征呢？

参考答案：因为贝都因人有十分厉害的观察能力，通过对生活中现象的细微观察，能够帮助他准确地通过一些碎片化的事物做出判断。

2. 这个故事对你有什么启发？

参考答案：这个故事启发我们，细致的观察和丰富的生活经验相结合，能帮助我们快速发现问题的关键、做出准确判断。

教学建议：时间 5 分钟

此环节教师可以让同学上台分角色进行扮演，增加活动趣味性。提问同学们自己在日常生活中是否也有过通过观察得出结论的经历，引导学生知道如何才能提高自己的观察能力。学生分享结束后，教师引导学生认识到观察的神奇能力，激发学生培养观察力的兴趣。

心灵活动场**活动一 观察力小测试**

教学建议：时间 10 分钟

此活动设计旨在帮助学生认识自我观察能力。在活动开展过程中，鼓励学生认真思考。活动任务完成后，教师可以邀请笑脸较多的学生进行分享。分享内容可以为：（1）当发现自己能够积攒较多的笑脸时，有什么情绪？（2）自己在日常生活中是如何观察的？同时注意关注笑脸较少的学生的情绪。最后，教师引导学生认识观察力的重要性，树立培养观察的意识。

活动二 猜一猜

问题回应：

公共汽车现在是要驶往 A 车站，还是要驶往 B 车站？

参考答案：我们看到的公共汽车的一侧只有车窗，所以车门只能在公共汽车的另一侧。车辆靠马路的右侧行驶，车门放置在汽车的右侧，所以公共汽车现在是要驶往 A 车站。

教学建议：时间 5 分钟

此活动的设计旨在通过日常生活中常见的事物，引导学生学会观察。活动开展可以采用组内讨论的方式进行。教师要引导学生思考：（1）为什么我可以很快地得出答案？（2）为什么我很久才能得出答案？引导学生认识观察的成功主要依赖于具备一定的知识、经验和技能，将观察与实际生活相联系，从生活的细节处发现自我观察提升的方法和技巧。

暖心小互动

教学建议：本部分为课后活动，请学生回家和家长共同完成。



教学资源

备选活动

游戏：我来做你来看

游戏规则：

1.老师在讲桌上准备一个印泥，请一位同学上台，背朝大家。请同学们仔细观察老师的一举一动。老师将食指蘸印泥给学生看一下，然后快速把中指按在这位“自愿者”脸上。并提问：你们觉得他的额头会怎么样？

2.让学生转身，没有印记。提问：为什么？

活动指导：

活动结束后，老师引导学生思考：为什么一开始自己不能找出破绽？此活动意在引导学生认识到观察时要认真、仔细。

“观察员”儿歌

明确目的是首要，
认真仔细特重要，
按照顺序要记牢。
边观察，边思考，
记录工作要做好。
眼耳口手鼻和脑，
五官样样不可少。

心理学理论

观察是一种有目的、有计划、比较持久的知觉活动。观察力是人们从事观察活动的能力。

世界著名的生理学家巴甫洛夫，在他的研究院门口的石碑上刻下了“观察、观察、再观察”的名句，以此来强调观察对于研究工作的重要性。达尔文也曾经说过：“我没有突出的理解力，也没有过人的机智，只是在觉察那些稍纵即逝的事物并对他们进行精细观察的能力上，我可能是中上之人。”可见，观察力是十分重要的。观察的特点：

(1) 在于它是一种感性的认识活动。感觉使人们保持和外部世界的直接联系，使人们获得了关于外部世界的经验认识。观察就是通过人的感官而进行的直接认识外界的活动。它记录和报道事实，为自然科学的研究提供经验事实材料。观察具有感性认识活动的长处和短处。

(2) 在于它的目的性和计划性。观察并不是一种凭借人的感官而在自然界中进行盲目搜索的活动。观察作为自然科学研究所运用的一种基本方法，它总是要被自然科学研究中要解决的任务所制约。人们正是根据所要解决的科学研究任务，确定了观察的对象、观察的角度、观察的步骤等。这一特点，使观察区别于一般的感性认识活动。

在刚开始从事观察活动时，人们是凭借自身的感觉器官直接进行的。人的感觉器官直接作用于观察对象，获取关于观察对象的各种信息。在观察者和观察对象之间，不存在任何中介物。它们保持着直接的联系。但是，人的感官的感知能力使观察受到生理上的局限。

亲爱的老师，您好！当孩子在观察力培养方面需要加强时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能引导孩子聚焦事物细节、捕捉生活中的细微变化，启发孩子多角度感知世界，帮助孩子掌握系统的观察方法，养成主动观察的良好习惯。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 不当小马虎



课程背景

学情分析

小学三年级的学生在学习中常因马虎而抄错题、算错数，在日常生活中也常因马虎做错事、耽误事。这一现象的产生，一方面是因为三年级学生正处于具体运算阶段（皮亚杰认知发展理论），注意力稳定性与精细加工能力尚未发育成熟；另一方面则是由于责任意识薄弱，尚未在学习、做事的过程中养成认真、细心的良好习惯。长此以往，学生逐渐形成做事马虎的习惯以及做事不细心的性格，极易引发负面情绪，形成对自己做事做不好的消极认知，严重阻碍了学生自信和健康心理的发展，同时也不利于学生学习能力的培养，造成学习效率低，独立自主性发展不健全。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》指出要培养学生学会学习能力，引导学生端正学习动机，帮助学生掌握学习与生活的基本技能，学会正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力。“马虎”的行为表象背后，折射出的是学生不良的学习习惯与不够端正的学习态度，也是制约学习效率提升的重要因素。这一问题必须引导学生充分重视。本课程针对学生存在的马虎问题，渗透责任意识教育，帮助学生认识到马虎行为的危害，引导学生在在学习、做事的过程中主动规避马虎，做到认真细心。

理论背景

从心理学角度分析，马虎问题与学生的知觉发展水平密切相关。知觉是一系列组织并解释外界客体和事件产生的感觉信息的加工过程。对客观事物的个别属性的认识是感觉，对同一事物的各种感觉的结合，就形成了对这一物体的整体认识，也就是形成了对这一物体的知觉。知觉不仅受感觉系统、生理因素的影响，而且极大地依赖于一个人过去的知识和经验，以及个人的兴趣、需要、动机、情绪等心理因素。现代神经心理学的研究表明，知觉过程是一个复杂的机能系统，这个系统依赖于许多大脑皮层区域的完整复合体的协调活动。知觉过程还受个性倾向的影响，其中，个体的需要和动机对知觉过程有制约作用。



教学目标

- 1. 认知目标：**结合具体事例，说明学习、做事马虎害处大。
- 2. 情感目标：**让学生意识到从小培养认真、细心的好习惯对自己的成长有很大作用。
- 3. 行为目标：**学生能逐渐养成做事的时候集中注意力的好习惯。

**教学重难点**

1. 帮助学生重视从小培养专注做事的好习惯。
2. 让学生能真正明白学习、做事马虎危害大。

**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. 宇宙飞船发生事故的原因是什么？

参考答案：“联盟一号”宇宙飞船发生事故的推测原因是某个地方忽略了一个小数点。

2. 读了这个故事，你有没有受到什么启发？

参考答案：细节是决定成败的一个重要因素，注重每一个小小的细节，注重做好身边的每一件小事，脚踏实地，日积月累，无论在上生活上，还是在工作、学习上，我们都能应对自如，游刃有余，坚持下去，我们就能成为一个成功者。让我们记住这一个小数点的代价，让我们以更加认真和严谨的态度对待学习和工作，以更加认真的态度对待我们所面对的人和事，以认真和严谨的态度对待学习、生活。

教学建议：时间 5 分钟

教师可以先让学生了解这个情境，让学生来发表意见。最后教师总结：（1）宇宙飞船坠毁的原因是由于忽略了一个小数点，可算是“小马虎”。（2）一艘宇宙飞船坠毁，一位优秀宇航员牺牲，“小马虎”造成的损失多么巨大。（3）宇航员和小女儿告别时，告诫全国小朋友做事要认真，一定不能马虎。这个血的教训说明从小培养认真、细心、不马虎的好习惯多么重要。

心灵活动场**活动一 马虎小调查**

教学建议：时间 5 分钟

此活动设计旨在帮助学生正确认识自己的马虎状况。教师应提醒学生根据自己真实情况进行选择。在测试完成后，教师可以引导学生进行自省：（1）自己是否对这个测试结果满意？（2）接下来你打算怎样做得更好？教师应引导学生认识到马虎应该得到重视，我们每个人都可以通过自己的努力和行动加以改正马虎的问题。

活动二 小马虎、大马虎

问题回应：

和其他同学一起讨论：如果从事以下职业的人马虎了，可能会有怎样的后果？

参考答案:

医生如果马虎,就可能给病人开错药。

警察如果马虎,就可能致使犯罪分子逃脱。

老师如果马虎,就可能误导学生。

农民如果马虎,就可能导致庄稼减产。

工人如果马虎,就可能造成机器出故障。

宇航员如果马虎,就可能发生意外。

科学家如果马虎,就可能给出错误结论。

教学建议: 时间 5 分钟

此活动的开展建议让学生们自由分享,从而总结出马虎给我们带来的危害。最后老师总结:马虎和拖拉容易造成自己学习、做事效率低,且养成不良的学习和生活习惯。例如,要做到学习、做事不马虎,就应该把要做的事情放在心上,做事时认真、精神集中、细心。要做到做作业不马虎,就应该做到“四仔细”,做前仔细审题、做时仔细思考、仔细写、做完作业要仔细检查。

活动三 我的“小马虎档案”

教学建议: 时间 10 分钟

此活动旨在帮助学生再次深刻认识自我马虎的问题表现,剖析自我马虎的原因,制订改正计划,增强学生改正马虎习惯的决心和信心。在学生完成活动过程中,可以引导学生积极思考,敢于承认自己的不足,发现问题才能改正问题。在学生完成任务后,教师引导学生认识到马虎可大可小,只要及时加以改正,就能够有效改变。教师还可以与学生共同达成协议,鼓励学生互相监督、共同进步。

暖心小互动

教学建议: 本部分为课后活动,请学生回家和家长共同完成。



教学资源

故事

胖大嫂

从前有位胖大嫂遇事风风火火,一贯粗心大意,家人说过她很多次,可她次次都嗤之以鼻,还说:“我又不干伤天害理的事儿,就这点粗心的毛病,能出什么错?”直到某一天……

话说这天晚上,胖大嫂躺在炕上哄着尚在襁褓中的孩子,忽然听到院外有人唤着胖大嫂的名字,胖大嫂答应着出去一看,是同村的刘二麻子给胖大嫂捎了一封信,而胖大嫂只看了信的第一句“母亲害了重病,起不了床”,就抹着眼泪,抱着孩子往门外冲去。

回娘家路上经过一片瓜地,胖大嫂哭得泪眼蒙眬,一个不留神,扑通一声就被瓜藤绊倒在地上,怀里抱着的孩子也飞出去老远,胖大嫂哭得更厉害了:“我的儿啊!”这黑灯瞎火的她也看不清,双手在地上摸索半天,摸到一个圆溜溜的东西,她赶紧抱起来:“我儿今天好乖,这么摔

了也没哭。

约摸小半个时辰后，胖大嫂回到了家，还没进门，她就嚎哭道：“我的娘哎，你咋就走了呢！”屋内还亮着灯呢，听到哭声，家人们奔了出来，她娘更是惊奇道：“闺女，这黑灯瞎火的，你咋跑回来了？”

胖大嫂搂着娘不撒手：“娘哎，你不是重病不起了吗，我赶着来见你最后一面！”

“呸呸呸！老娘好好的，这不是咒我吗？”她娘说：“瞧你多粗心，你把我的信拿出来，仔细看一看，前面写的是‘母亲害了重病，起不了床’，后面写的是‘吃了药，很快就好了’。”胖大嫂破涕为笑：“没事就好，这不，吓得我抱着孩子就来了。”她娘一听：“哎哟，快让我看看我的乖孙。”

胖大嫂乐呵呵地将孩子递了过去，她娘抱着不对劲，凑近灯光一看，惊得差点将手上的东西摔到地上。这哪是她的乖孙，明明是个冬瓜嘛！

胖大嫂急了：“哎呀，我的娃呢？”

大家都急了，问她将娃丢到哪儿了。胖大嫂想了想，不会是刚刚摔到瓜地了吧？家人们赶紧点起火把，顺着原路一路找去。来到瓜地，果然看见一个花布包躺在地里。胖大嫂扑上去抱起一看，这哪是孩子啊，明明是一个花枕头。

她娘实在忍不住了：“哎呀，你这个马大哈，到底把孩子放哪儿了？”

大家又急着往家赶，回去一看，孩子躺在炕上睡得正香呢。

众人的心这才放下了，七嘴八舌地埋怨着她。胖大嫂羞得满面通红，从此以后，她来了个大变样，做事有条有理，再也不着急忙慌的了。

提问：听了这个故事，你们知道了什么呢？有什么感想呢？

参考答案：马虎有的时候会给我们的生活带来很严重的影响，我们应该重视自己的马虎问题，并且下定决心积极改正。

活动指导：

以胖大嫂的故事作为导入，以故事的形式激发学生的学习兴趣，也让学生边听故事边思考故事中的道理，让学生对“马虎”有初步的理解，为之后的针对性教育打下基础。

心理学理论

归因理论与马虎行为

归因理论由韦纳提出，其核心观点是：个体对成败结果的归因方向（内部/外部、稳定/不稳定、可控/不可控），会直接影响后续的学习动机和行为选择。学生对“马虎错题”的归因方式，更是决定了他们是否愿意主动改进这一行为。

从可控性维度来看，若学生对马虎错题进行可控归因，比如认为“我没检查所以错了”“我审题时没圈关键词”，就会觉得马虎是可以通过调整方法改变的，进而愿意主动学习审题技巧、检查策略，后续马虎行为也会随之减少；但如果进行不可控归因，比如认为“我天生就是粗心的人”“我脑子就是记不住步骤”，就会将马虎视为自己的“固有缺陷”，认为努力也没用，最终放弃改进，让马虎行为逐渐固化为习惯。

从稳定性维度分析，若学生将马虎归因为稳定因素，比如觉得“我一直都很马虎”，就会形成“我就是个马虎的学生”的自我认知，后续做题时会默认“自己肯定会错”，陷入“越觉得马虎越容易错”的恶性循环；反之，若归因为不稳定因素，比如认为“这次马虎是因为昨天没睡好”“刚才走神了”，就会明白马虎是特定情境下的偶然现象，下次会主动规避干扰（如早睡、做题时集中注意力），从而减少失误。

再看内外因维度，若学生进行内部归因，比如意识到“我没认真”，往往会倾向于从自身找原因，具备改进的动力；但要注意避免过度内部归因，比如将马虎归结为“我太笨了”，这会严重打击自信心。而如果进行外部归因，把马虎归咎于“题目太绕了”“老师没讲清楚”等外界因素，就会不愿反思自身行为，自然无法有效改善马虎问题。

针对小学三年级学生的归因引导策略：

1. 引导可控归因。当学生出现马虎错题时，教师/家长要避免评价“你就是粗心”，而是具体指出“你这道题没圈出‘多几倍’的关键词，下次圈出来就不会错了”，将原因归为“方法不当”（可控），而非“能力不足”（不可控）。

2. 强化不稳定归因：鼓励学生反思“这次马虎是偶然的吗？是什么原因导致的？”，比如引导其说出“刚才做题时想着玩玩具，所以走神了”，让学生明白马虎是特定情境下的不稳定现象，而非稳定的个人特质。

亲爱的老师，您好！当孩子在克服马虎习惯方面有待提升时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能引导孩子梳理失误原因、总结粗心规律、传授细致检查的方法，帮助孩子养成认真专注的习惯，提升严谨细致的能力。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 学会宽容，善待他人



课程背景

学情分析

小学三年级阶段是学生人际交往能力培养的重要时期。因为三年级学生的人际交往需求越来越大，言行相互影响，他们希望自己能和周围人友好相处。但随着独生子女家庭数量的增加，学生似乎多了几分骄纵，少了几分谦让；多了几分自私，少了几分宽容。很多学生考虑问题以自我为中心，其他人只能顺着他的意图，稍不顺心，轻则怒容满面，重则动口动手。学生中谦让与包容意识日渐薄弱，由此引发的学生交往上的困惑、苦恼不仅影响身心的健康成长，也会对未来发展造成阻碍。因此让学生意识到宽容的重要性，掌握基本的宽容方法，以此来改善他们的人际关系显得尤为重要。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，要引导小学三年级学生在学习生活中体会宽容他人后的快乐，学会在面对朋友间的误解时，理解和宽容，要想办法化解矛盾，消除误解，这样才能获得友谊，获得快乐。人与人之间总会发生一些矛盾，总会有一些冲突。要让学生知道，人与人之间的争吵是正常的。要引导学生学会宽容，积极沟通，用和平的方式解决问题，从而缓解心中的负面情绪，减少对身心的伤害。本课通过故事讲述、互动游戏等形式，帮助学生充分认识到宽容的重要性，在思想上重视起来，才能在行动中有所体现。然后通过案例的示范使学生了解日常小矛盾、小摩擦的化解方式，在交流讨论中掌握一些宽容的方法。

理论背景

人际交往的规则包括：尊重原则、真诚原则、宽容原则、互利合作原则、理解原则。

1. 尊重原则：包括两个方面，即自尊和尊重他人。自尊就是在各种场合都要尊重自己，维护自己的尊严，不要自暴自弃。尊重他人就是要尊重别人的生活习惯、兴趣爱好、人格和价值。只有尊重别人才能得到别人的尊重。

2. 真诚原则：只有诚以待人，才能产生感情的共鸣，才能收获真正的友谊。

3. 宽容原则：在人际交往中，难免会产生一些不愉快的事情，甚至产生一些矛盾冲突。这时候就要学会宽容别人，不斤斤计较。

4. 互利合作原则：互利是指双方在满足对方需要的同时，又能得到对方的回报。人际交往永远是双向选择，双向互动。你来我往，交往才能长久。

5. 理解原则：理解是成功的人际交往的必要前提。理解就是我们能真正地理解对方的处境、心情、好恶、需要等，并能设身处地地关心对方。



教学目标

1. **认知目标：**树立宽容意识，了解待人宽容的重要性，能够了解宽容的含义。
2. **情感目标：**体会到待人宽容的乐趣和意义，能够进行自主反思。
3. **行为目标：**学会宽容待人的方法和技巧，并积极运用于实际生活。



教学重难点

理解宽容的含义，明白宽容对于人际交往的重要意义，在实际生活中能够做到宽容待人。



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. 最后丽丽和安安是如何和好如初的？

参考答案：丽丽察觉到自己态度欠佳，主动诚恳地向安安道歉，承认是自己的不小心造成了麻烦，化解了安安的负面情绪。安安也意识到自己的态度不够友好，主动反思并请求丽丽原谅，双方都展现出了包容的心态。

2. 在学习和生活中，你的同学有过哪些让你生气的行为？回忆一下自己是怎么处理的并写下来。

参考答案：同学骂自己脏话、不主动承认错误、故意捣乱、嘲笑自己、背后说坏话、取外号、泄露隐私等行为会让人生气。有的时候会很生气，和同学闹矛盾，最后老师干预；有的时候告诉自己不要和他生气，我要宽容。

教学建议：时间 5 分钟

教师可以安排学生分角色扮演，引导同学们思考：（1）为什么安安和丽丽最后又和好了？（2）现实生活中你遇到类似的情况时都是怎么处理的？引导学生积极探索，初步感知宽容待人是解决问题很有效的方式，培养学生的宽容意识。

心灵活动场

活动一 演一演

问题回应：

怎样才能让琳琳原谅小勇呢？请你帮小勇支个招。

参考答案：我建议小勇主动地向琳琳承认错误，安慰琳琳，并和琳琳一起商量可以怎样做来弥补自己的过错。

教学建议：时间 15 分钟

此活动设计意图为通过情境故事让学生能够寻找到自己平时和同伴间发生误解时的样子，从而思考自己面对误解时的处理方法是否恰当。教师可以安排不同的小组表演三个不同的版本，最后每个版本选择一组表现力较强的小组进行展示。在活动过程中，教师可以引导学生思考：（1）这样的解决方式是不是有利于问题解决？（2）这样的解决方案是否有利于加深同学之间友情？（3）你认为最好的方式是什么？（4）你在日常生活中遇到类似的事情时是怎么做的？学生思考之后，教师可以让学生结合实际生活进行分享，并征集大家的意见，集体讨论出最好的解决问题的方式。最后，教师帮助同学们明白人际交往出现冲突和矛盾很正常的，人和人之间的交往会伴随着无数误解的产生，处理误解的方法有很多种，但处理的方式不同，效果也不同。我们应该通过积极沟通，学会宽容，善待他人。

活动二 选一选

问题回应：

你认为下列哪几条对自己学会宽容有帮助？

参考答案：每一条都有帮助，都是维持良好关系的好方法。

教学建议：时间 5 分钟

该环节的设计是为了让学生在与朋友或他人发生误解后，学会采取措施，从而有效解决问题，提高处理人际交往的能力。在教学此处时，教师要先梳理出前面活动中学生提出的策略，再出示这些小策略，让学生自己想一想，有哪些方法比较适合自己。宽容不是软弱，也不是无原则的忍让、后退，而是以谅解、包容的心态和行为去对待那些与自己观点、志趣不同，甚至是因为他们的过失冒犯过你的人。矛盾发生的瞬间可以采取冷却法，并且积极去争取解决问题的最佳时机，试着从对方的立场考虑问题，这样才能掌握有效的解决问题的方法。

暖心小互动

教学建议：该部分为课后任务，请学生回家后与爸爸妈妈沟通，了解他们的经历和想法，向他们请教应该如何解决问题，做到宽容待人。



教学资源

备选活动

游戏：拍掌游戏

游戏规则：

教师念词语，当学生听到“动物”，拍一下手，如果游戏中有一人做错则为本小组扣 1 分，两人做错则扣 2 分，以此类推。比比哪个小组最后分数最高。

说一说：当你的小组有几位同学做错时，你心里是怎么想的？是否会埋怨他们？

活动指导：

教师通过活动引导学生认识到人无完人，每个人都有犯错的时候。当我们学着原谅他人、宽容他人，我们会收获更多的快乐。

故事

宽容与妒忌

历史上有个叫蔺相如的丞相，由于护驾有功，所以官职不断上升，引起了大将廉颇的妒忌与不满，廉颇便处处与蔺相如作对。但是蔺相如面对廉颇的无理取闹，只是笑而避之。因此有了“负荆请罪”这个故事。廉颇对于蔺相如如此宽宏大量，深感惭愧，从此两人便联手，一起为赵国效力。所以说，学会宽容，对人对己都有好处。

反观历史上那些善于妒忌的人，遇到一点不满便怨天尤人，这些人纵然学问再好，也难成大器。周瑜是个卓越的军事家，才能出众，足智多谋。他把庞大的东吴水师管理得井井有条。可是，当他得知了诸葛亮的神机妙算后，虽自知不如，但却不甘落败，于是心中整天盘算着如何打赢诸葛亮，发出了“既生瑜，何生亮”的凄叹，最终落得个吐血身亡的结局。倘若周瑜能像蔺相如那样宽宏大量，他的结局肯定不会是这样。

活动指导：

通过历史人物故事，引导学生认识宽容的重要性。

心理学理论

国际宽容日是根据联合国 1996 年 12 月 12 日大会第 51/95 号决议决定的于每年的 11 月 16 日举办的国际性节日。通常国际社会会在这一天进行以教育机构和一般民众为对象的各种宣传活动。

宽容并不是简单地指“容忍他人行为”，而是指承认他人的权利与自由，包容各国的理想与文化，不仅对自己负责，也要对他人负责。曾任联合国秘书长的安南曾在“国际宽容日”发表讲话指出，宽容是一种积极而正确的态度，是基于了解且尊重他人自由和权利而获得的。他倡导，用关心取代冷漠与轻视，用了解取代盲目、无知和歧视。

联合国教科文组织曾在对宽容日的介绍中提到，构建宽容、诚信社会不是一朝一夕就能完成的，它需要时间和社会各方的共同努力。由于偏见、不满多来自无知和恐惧，因此，联合国教科文组织呼吁整个社会普及宽容教育，呼吁不同民族了解彼此的文化，相互尊重，和谐相处；同时强调，宽容教育要从孩子抓起，父母尤其要注意自己的言行举止可能对孩子产生的影响。

培养孩子与人交往和相处的能力，学会如何做人，需要父母进行耐心细致地教导和正确的指导，使孩子从小就认识到尊重人、赏识人的意义，学会包容他人，用宽容的心态与人相处。如何引导孩子学会宽容，收获快乐呢？营造良好的环境和氛围，引导孩子认识差异，为孩子们提供展示自我的机会。

杭丽波，让孩子学会宽容收获快乐[J]. 小学科学：教师论坛，2011，(5)：83.

宽容是港湾，供我们的爱心停泊；宽容是缆绳，连接我们的友谊；宽容是纱网，滤掉我们的不和谐。我们期待宽容，在我们犯错误时，不知所措的我们总是希望对方的宽容能够使自己避免惩罚。有时我们如愿以偿，因为我们“有容乃大”。这时我们能够海纳百川，山高万仞，以一颗博大宽厚的慈心来对待一切的错误和不公，我们构造了宽容。有时我们

惨遭惩戒，因为我们斤斤计较。这时我们心胸狭隘，锱铢必较，以尖刻的眼光和阴暗的心来对待一切所谓的敌意，我们抛弃宽容。抛弃宽容使我们提心吊胆，变得紧张不安；选择宽容使我们心胸坦荡，变得从容平和。当然，我们希望自己保持积极的心态。

张小华，宽容是停泊爱心的港湾[J]. 课程教育研究：新教师教学, 2015, (3):153.

亲爱的老师，您好！当孩子在理解宽容、学会谅解方面有待提升时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能引导孩子梳理矛盾中的情绪与想法、理解他人行为背后的缘由、为孩子提供化解分歧的小方法，帮助孩子学会以宽容之心待人处世，培养体谅他人的共情能力。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，共同助力孩子在包容与理解中健康成长！

第八课 心理话，说给爸妈听



课程背景

学情分析

三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尝试自主评价、判断和做简单决策，开始对家长的过度干涉感到反感、抵触。但由于生活阅历和社会经验的不足，这些观点和看法往往是片面或偏激的，不可避免地会出现各类人际矛盾与冲突。因为这一阶段的学生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，习惯从自身角度出发看待问题，所以会产生许多人际关系的烦恼和困惑。

设计意图

我国《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出，在小学中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。本主题属于小学三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研究内容。三年级的学生自我意识正处于萌芽发展期，他们在这个阶段开始有了自己的观点和看法，尤其是与父母的分歧和冲突日渐增多。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、冲突甚至抵触情绪，导致亲子关系存在矛盾与不和谐。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帮助学生与父母形成相互理解的和谐关系，学会和父母友好沟通。

理论背景

家庭是一个内部存在复杂互动的系统，其中居于核心地位的亲子关系是一种不对称的双向互动关系。父母在亲子关系初期占主导地位，而孩子则对亲子关系的维系及自身社会化进程起着重要作用。亲子关系中互相作用的心理机制主要有态度改变、模仿和认同。在家庭对孩子的社会化影响过程中，父母既是传递知识的引导者，又是行为示范的榜样。



教学目标

- 1. 认知目标：**让学生体会父母的爱子之情，理解父母、尊重父母，知道“爱”是与父母沟通的桥梁。
- 2. 情感目标：**通过活动，让学生体验与父母友好沟通带来的幸福感和喜悦，增强与父母相处的自信。
- 3. 行为目标：**通过问题的分析、归纳，让学生掌握一些符合自身特点的、实践性较强的与家长进行沟通的途径，从而增进学生与家长之间的彼此理解，构建和谐家庭。



教学重难点

让学生懂得体会父母的感受和想法，体会与父母友好沟通带来的积极感受，并懂得在日常生

活与父母和谐相处、友好沟通。



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. 故事的最后，妈妈和元元分别认识到了自己的哪些问题？

参考答案：妈妈认识到自己没有问清事情缘由，就主观猜测元元没写作业，而且批评元元时态度不好，过于急躁；元元认识到自己不应该冲妈妈发脾气，遇到误解时没有好好沟通，而是直接闹情绪回避问题。

2. 你在和爸爸妈妈沟通的时候，遇到过什么不愉快的事情吗？

参考答案：有的时候爸爸妈妈总是说我说得不对，他们才是对的，我的心里会很难过。有的时候他们总是说我什么都不懂，就应该听他们的。

教学建议：时间 5 分钟

此活动设计旨在运用叙事的方式，让学生将日常生活中和父母沟通中的不快乐表达。教师可以组织学生自行阅读故事，并引导学生思考：（1）看完后，心里都有哪些感受？（2）自己是否也有过类似的经历？教师在此环节重在引导学生认识到在日常生活中与父母发生冲突是正常的，我们每个人都或多或少有与父母闹不愉快的经历。

心灵活动场

活动一 我们想法不一样

问题回应：

1. 你们和父母有过想法不一样的时候吗？你当时是怎样想的？心情如何？

参考答案：有过。有一次，在上学前，父母总是觉得我冷，可是我感觉已经穿得够多够暖和了，但是爸爸妈妈还是说我这样会冷，不够暖和，非逼我多穿一件衣服。我当时心里真的很气愤和委屈，觉得自己一直被父母控制，什么事情他们都要管。

2. 你觉得父母是怎么想的？他们的心情又如何呢？

参考答案：父母可能真的觉得我很冷，担心我因为着凉而感冒。

3. 为什么你们会有不一样的想法呢？

参考答案：年龄不一样，认识事物的方式不一样，我们并不能够真正完全体会父母的感受。

教学建议：时间 10 分钟

此活动设计旨在帮助学生感知我们为什么会与父母发生不愉快，从而减少学生对父母的负面认知。教师可以组织学生分小组谈论三种不同的情境，引导学生思考：（1）你是否有类似的经

历？（2）如果你就是主人公，你的心里会有什么感受？（3）你会做什么呢？最后，引导学生完成课后活动任务，分析与父母产生冲突的原因是什么，并懂得换位思考，尝试与父母沟通交流。教师要重点引导学生学会体谅父母、理解父母。

活动二 角色扮演

问题回应：

1. 谈一谈你在扮演角色时的感受。

参考答案：在扮演角色时，这让我很容易就联想到了自己在生活中也与爸爸妈妈有过相同的经历，心里很难受。

2. 遇到以上情况时，应该怎样和爸爸妈妈沟通呢？

参考答案：

情景一：我会先让自己冷静下来，然后找到爸爸，认真地和爸爸沟通，告诉他，我知道你是关心我，但是我写作业时，并不喜欢别人打扰我，我希望你可以尊重我。

情景二：我会先到一个安静的地方，让自己宣泄一下情绪，然后和妈妈解释，让她相信我。

情景三：告诉爸爸，他这样总是拿我和明明进行比较，让我很难过，而且我真的在努力学习，希望爸爸能够看到我的优点，多肯定我。

教学建议：时间 15 分钟

建议教师将全班分成几个小组。每个小组请选择其中一个情景，将三个情景的心理活动和故事情节演绎出来。教师在学生演绎的过程中及时给予指导，同时要引导学生关注自己在角色扮演过程的情绪、感受和想法。教师在这一过程中要注意对学生进行及时安抚和心理支持。最后，在方法部分，建议教师引导各小组进行头脑风暴，让学生尽可能多地想出解决的办法，帮助学生掌握与父母相处的方法。最后，教师总结：在与父母发生冲突矛盾时，我们可以心平气和地与父母沟通，增加彼此了解；体谅父母的辛苦与烦恼，尊重和理解父母；要多与父母交换彼此的想法和感受。

暖心小互动

教学建议：该部分为课后任务，同时也能有效增进亲子关系，建议父母积极配合完成，同时可以借助此主题，与孩子化解尚未解决的矛盾。



教学资源

备选活动

信封游戏

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的内容。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1分钟，不多于2分钟。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。由此说明倾听不仅可以让我们获得信息，而且倾听也是一种礼貌，表示对说话者的尊重。

活动指导：

此活动设计旨在让学生明白沟通中尊重和倾听的重要性，做好尊重和倾听能够有效避免矛盾产生。

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，但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。许多人摆脱不了自我中心，不能对别人的状态进行共情，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！当孩子在与父母沟通方面存在困惑、亲子之间容易出现误解时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心里话，理解孩子面对亲子矛盾时的委屈与无奈，为孩子答疑解惑，帮助孩子学会换位思考和有效表达的方法，培养主动与父母沟通的能力。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，架起亲子沟通的桥梁，共同助力孩子成长！

第九课 学会尊重



课程背景

学情分析

小学三年级学生在人际交往中常以自我为中心，行事多依从个人想法，较少主动体察他人感受，对“不尊重他人的行为”缺乏清晰认知。此阶段的学生已具备基础的是非分辨能力，正处于人际交往模式和品德习惯养成的关键期。因此，引导学生初步理解尊重他人的重要意义，体验相互尊重带来的愉悦感，进而纠正自身不当行为、养成尊重他人的好习惯，对其身心健康成长与和谐人际关系的构建至关重要。通过本节课的学习，助力学生掌握尊重他人的具体方法，将课堂所学转化为日常行为准则，自觉践行尊重品德，遵守社交规范。

设计意图

古人说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”尊重是人际交往的基石，每个人内心都渴望获得他人的认可与尊重，而这份认可的前提，是主动向他人付出尊重。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。

理论背景

马斯洛提出，尊重需求是人类的核心心理需求之一，包括他人对自己的认可、尊重，以及自身对他人的尊重，满足这一需求能增强个体的自信心与归属感。班杜拉则强调，儿童的品德与行为习惯是通过观察、模仿和实践逐步习得的。三年级学生正处于他律向自律过渡的阶段，通过课堂引导、情境体验和行为训练，能够帮助他们建立尊重他人的认知，将外在的行为规范内化为自身的品德素养，进而促进其社会性发展。



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:

1. 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。

2. 如果你是洋洋的老师, 在他羞愧低头后, 你会对他说什么来帮助他改进?

参考答案: 说明你已经明白自己的话会让别人难受了, 这是很重要的一步。想和大家做朋友, 就要先学会用尊重的方式称呼、对待每一个人。

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 名学生回答问题。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, 或者分享自身相关的事例, 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:

在这个游戏中, 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: 什么是尊重他人? 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，同时引导学生思考：（1）这个故事说明了一个什么道理？（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：此活动第一个环节可以在课堂的最后开展，开展时可以放轻音乐，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。“家庭尊重树”是回家后与父母一起设计，在叶片上写下尊重他人的做法，约定尊重行为并一起完成，以此增加亲子互动，帮助孩子习得更多尊重他人的行为。



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。

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，更不能因为好奇而追问。

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。

亲爱的老师，您好！当孩子在理解尊重、践行尊重方面有待提升时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能通过趣味情境引导孩子体察他人感受，用生活化的案例讲解尊重的意义，帮助孩子掌握礼貌沟通、平等相待的方法，培养尊重他人的意识与共情能力。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，共同助力孩子在尊重与理解中健康成长！

第十课 做个负责任的人



课程背景

学情分析

如今,小学三年级学生的家庭结构主多为独生子女家庭。随着社会经济的发展,家长溺爱的教养方式,使部分学生出现了责任感缺失的现象,主要表现为在家饭来张口、衣来张手的习惯,不主动为父母分担家务;在学校不愿意与同学合作,不愿意承担责任。由于小学三年级学生自我意识发育尚未完全,难以对事物形成正确认知并及时调整自身行为。若长期缺乏正确引导,会逐渐形成责任意识薄弱、性格退缩等特质,因此对该阶段学生开展责任心教育尤为重要。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》指出要积极培养小学生健全的人格品质。随着社会经济的飞速发展,物质和环境条件不断改变,人们的生活水平不断提高,家长过度的关怀和溺爱等教养方式,使孩子形成了过分依赖和责任感缺失的性格特征,致使孩子无法理解亲身体验事物所带来的感受,从而形成了“父母为我做的一切”都理所当然的认知。本课程旨在让学生明白做事不负责任会给他人、集体带来不好的影响,同时让学生懂得一个人做事要有责任心,要有负责到底的精神,学会自己做的事自己负责。

理论背景

责任心是个体对过失及其所属群体和相应社会角色所应承担的任务的自觉意识和积极履行的行为倾向。一名有责任心的学生知道自己在学校里的主要任务是学习,并且努力地学习;在家里孝敬父母,能主动承担一些家务;在生活中关心和帮助他人;在班级中以大局为重,并且积极参与班级活动;关心国家和社会的发展,能够自觉遵守和维护社会的各项规则。

责任心是一个多层次、多维度的心理结构。按其抽象程度的不同可以分为总体责任心、一般责任心和特殊责任心,其中一般责任心又可区分为任务责任心和过失责任心两种类型。



教学目标

1. **认知目标:** 认识到责任的可贵,同时明白每个人都有自己要承担的责任。
2. **情感目标:** 感受到承担责任带来的自豪感和幸福感。
3. **行为目标:** 明确自己的责任并且学会主动承担和履行,能够掌握培养自我责任感的方法和技巧。



教学重难点

认识责任心的重要性并且在日常生活中主动承担责任。



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. 同学们，你们觉得小凡和小美这样做对吗？你认为他们各自的责任是什么？

参考答案：她们的做法不对。小凡的责任是做好班级卫生，小美的责任是做好学校合唱团的领唱。

2. 小凡和小美的故事对你有什么启发？

参考答案：这两个故事告诉我们：承担好自己的责任、信守承诺，才能赢得他人的信任和尊重，也能避免留下遗憾。

教学建议：时间 5 分钟

学生先自行阅读，然后分小组讨论感受及启发，教师重点引导学生认识到每个人都有属于自己的那份责任，我们应该主动承担，树立重视自身责任的认识。

心灵活动场

活动一 议一议

问题回应：

1. 对于上述两件事，你有什么看法？

参考答案：第一个案例的司机没有很好地履行自己的责任，导致出现交通事故。第二个司机在自己的身体出现不舒服时，能够很好地完成自己作为司机保障乘客安全的责任，值得被大家称赞。

2. 公交车司机黄志全在生命的最后一分钟里的行为给了你什么启示？

参考答案：承担责任是我们做人的第一要义，我们应该时刻把自己的责任记在心上，并用自己的行动去履行。

教学建议：时间 10 分钟

此活动设计旨在帮助学生认识到责任的重要性。通过两个司机在驾驶公共汽车在路上行驶的不同表现，帮助学生认识到不认真履行自己的责任将会带来严重的后果。教师在学生阅读案例的过程中，可以引导学生思考：（1）你现在对于责任有什么新的看法？（2）如果你是黄志全司机，你会怎么做？教师通过案例的对比，引导学生认识到责任的重要性，勇于承担责任。

活动二 职业责任

问题回应：

和同学聊一聊，从事下面这些职业的人，他们各自的职责是什么。

教师：给学生传递知识。

医生：为病人治病，为生命健康护航。

歌唱家：为人们带来好听的歌声。

环卫工人：清洁环境，守护城市的整洁与美好。

教学建议：时间 10 分钟

教师引导学生根据自己的认识和自身真实情况完成即可。在完成责任心小测试后，引导学生思考自己是否满意自己的责任心分数？如果不满意，自己将准备如何做出改变。教师要引导学生认识每个人都有不同的责任，生活中，我们也承担着不同的角色，对自己、对家庭、对集体、对祖国和社会都承担着不同的责任和义务。

活动三 我的责任

问题回应：

1. 我对自己的责任：好好学习、做好一名学生的角色；保护自己，对自己的生命负责；爱护自己，为自己的心理健康负责。
2. 我对家庭的责任：主动帮父母分担家务，自己的事情自己做，关心父母，不惹父母生气和担心。
3. 我对班集体的责任：做好自己的班级职务，打扫卫生，不迟到，不损害班级荣誉。
4. 我对国家和社会的责任：遵纪守法，不违规，不捣乱，不破坏公共财物。

教学建议：时间 10 分钟

此活动环节旨在帮助学生明确自己不同身份的角色，帮助学生认识到在人生的不同阶段，我们承担的责任是不同的。在不同的场合，我们所要承担的责任也会有不同。我们要履行好自己应该承担的责任和义务。引导学生认识如何成为一个有责任、有担当的人。我们要这样做：

- (1) 勇于担当。主动承担责任，而不是推卸责任，不做事。
- (2) 明确职责。在做事的时候，明确自己应该担当的责任到底是什么。
- (3) 努力学习。作为学生，现阶段努力学习，做好自己分内的事情就是勇担责任。
- (4) 直面困难。如果我们遇到一些困难，我们需要做的是如何战胜它们，而不是如何逃避它们。

暖心小互动

教学建议：该部分为课后任务，请学生回家和家长共同完成。孩子通过访谈了解父母在生活中的责任，体会父母的付出，增进亲子理解与感恩之心。进一步帮助学生理解责任的意义，学会在学习和生活中主动承担属于自己的责任，培养责任意识与担当精神。



教学资源

备选活动

谁是“责任星”

请大家一起来测一测（选“是”得 1 分，选“否”得 0 分）

- | | |
|---------------------------|----------|
| 1. 最后离开房间会关灯。 | 是()否() |
| 2. 答应同学的事情不反悔。 | 是()否() |
| 3. 外出旅行,找不到垃圾桶时,你会把垃圾带回去。 | 是()否() |
| 4. 按时完成作业。 | 是()否() |
| 5. 你的宠物不用爸爸妈妈帮忙养。 | 是()否() |
| 6. 自己起床,不用家长叫。 | 是()否() |
| 7. 做错事情主动承认。 | 是()否() |
| 8. 自己收拾房间。 | 是()否() |
| 9. 从来不放过任何课堂发言机会。 | 是()否() |
| 10. 没弄懂的学习内容,想尽一切办法去弄懂。 | 是()否() |

◆分数为 8~10

你是个非常有责任感的人。你行事谨慎、懂礼貌、为人可靠,并且相当诚实。

◆分数为 4~7

大多数情况下,你都很有责任感,只是偶尔有些率性而为,没有考虑得很周到。努力进步吧!

◆分数为 0~3

你是个暂时缺乏责任心的人。需要改进哦!

故事

12.5 美元的故事

1920年,有一位八岁的美国男孩在踢足球时不小心踢碎了邻居家的玻璃,邻居索赔12.5美元。闯了祸的男孩向父亲认错后,父亲让他对自己的过失负责。他为难地说:“我没钱赔给人家。”父亲说:“我先借给你,一年后还我。”从此,这位男孩每逢周末、假日便外出辛勤打工,经过半年的努力,他终于挣足了12.5美元还给了父亲。这个男孩就是后来成为美国总统的里根。他在回忆这件事时说:“通过自己的劳动来承担过失,使我懂得了什么叫责任。”

思考:同学们,这个故事对你有什么启发?假如你是故事中的小男孩,你会怎么做?

参考答案:这件事让里根懂得了什么叫责任,那就是一个人要对自己的过失负责,犯了错就该勇于承担后果,不逃避,也不推卸责任。

心理学理论

家长如何培养孩子责任心

1. 要求孩子对自己的事情负责

从小就严格要求孩子不能依赖父母,凡是自己能做的大小事,如穿衣、吃饭、洗脸、洗手巾等等,都该自己去做。孩子只有从小就养成了对自己的事情负责的良好习惯,才有可能逐步学会对家长、伙伴、老师等有关的人和事负责。

2. 让孩子做力所能及的家务劳动

在孩子学习自己吃饭、穿衣等事情的同时,可以给他添置些小巧的扫帚、铲子、水壶、抹布

等，好让他学习扫地、擦桌椅、浇花、喂宠物等家务事。家长洗脚时，可以请孩子帮忙把拖鞋拿来；吃饭时，可以请孩子帮大家添饭。孩子在做这些事时，一定要向他讲清楚：家人对他的衣食住行等问题要负责，他也有责任做些力所能及的家务事。

3. 父母的教养态度的重要作用

对孩子采取民主的态度，鼓励孩子独立思考，允许他表达自己的观点和看法，有利于孩子形成责任心。娇惯、过度保护孩子，让孩子从小养尊处优、自私自利、为所欲为，孩子成年后就会缺乏对社会和他人的责任心。让孩子绝对服从的教育方式，也容易培养出惟命是从、毫无主见、不敢负责的人。

4. 要培养孩子有爱心

关心他人，善待他人，这是培养孩子对家庭和社会的责任心基础。要求孩子主动关心老人、病人和比自己小的孩子。父母生病的时候，让孩子学着照顾父母。让孩子知道父母的生日，鼓励孩子给父母送上一份生日祝福。

5. 让孩子信守诺言

从小培养孩子说话算数的习惯，无论作出什么许诺，都要尽可能地实现，如果不能实现的话，一定要向孩子说明：不要轻许诺言，一旦许诺，就必须遵守。

6. 给孩子承担责任的权力

孩子第一次单独做事难免让人不满意，这是正常的。一杯好喝的饮料洒了，孩子只能少喝甚至不喝，这是他完全能够承担的，不需要重新给他一杯。收拾桌子时，孩子打碎了碗，让他自己收拾掉，不过要小心，别划破手。我们只是在必要时提供适当的帮助，而绝不是包揽。孩子在承担后果的过程中逐渐明白，在任何时候，他们都必须对自己做过的事承担责任。

7. 改变观念，让孩子树立责任意识

有的父母只要求孩子把学习搞好就可以了，孩子别的事都不做，父母也认为理所当然。他们认为孩子学习忙，上课很累，家务事有父母做就算了。这种观念使孩子从小就没有对家庭负责任、尽义务的意识。

8. 培养孩子的责任心，允许孩子犯错误

很多父母只考虑到怎么样让孩子越来越好，而不能接纳孩子犯的错误。孩子在成长的过程中可能会犯很多错误，父母要允许孩子犯错误。孩子犯了错误，并不意味着孩子很糟糕。他如果能够把错误摆在面前，直面错误，努力弥补错误，其实对成长有益。所以父母应该要求孩子说实话，对自己所造成的负面结果也要负责。

亲爱的老师，您好！当孩子在责任意识和担当能力方面有待提升，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能引导孩子理解责任的意义、梳理承担任务的思路、为孩子解答践行责任时的困惑，帮助孩子学会主动担当的方法，培养信守承诺的品质。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！