

目 录

第一课 接受自己的不完美.....	1
第二课 我是情绪侦察员.....	5
第三课 绰号的学问.....	9
第四课 思维大挑战.....	14
第五课 守护心理健康.....	19
第六课 探索兴趣爱好.....	23
第七课 身体“红绿灯”.....	28
第八课 认识职业.....	33
第九课 生日的意义.....	38
第十课 发现潜力的秘密.....	42

第一课 接受自己的不完美



课程背景

学情分析

小学中年级学生的自我概念认知，仍主要停留在具体的外部特征层面。但随着抽象思维能力的逐步发展，他们对自我的评价开始从具体外在表现向抽象内在特质过渡，这一阶段正是个体自信心形成的关键阶段。

四年级学生往往通过参考他人评价、与同伴横向比较的方式，感知自身的价值定位，其自我体验也随之趋向深刻：自尊感、羞愧感、委屈感等感受愈发鲜明且强烈。在这一过程中，部分学生会表现出强烈的自我确定与自我主张，但如果对自身能力的认知存在偏差，便容易陷入自负的心理误区；还有一部分学生，因学业成绩欠佳或某方面能力存在不足，得不到同伴的关注与认可，进而形成过低的自我评价，逐渐丧失自信心。

设计意图

本主题属于自我意识教育板块。“金无足赤，人无完人”，本课旨在通过分享交流、情境体验等多样化活动，引导学生正视并接纳自身存在的不足，学会悦纳自我，进而实现与自我、与他人及周边环境的和谐共处。

《中小学心理健康教育指导纲要》明确提出，小学中段心理健康教育的核心内容之一，是帮助学生认识自我、了解自我。本课主题体现了这一教育内容。

理论背景

本课以积极心理学为理论指导，旨在引导学生正视自身的不完美，学会悦纳自我。积极心理学是心理学领域的新兴研究范式，它以科学的原则与方法探究幸福的本质，倡导心理学的积极取向，聚焦于人类积极心理品质的挖掘与培养，致力于促进人的健康幸福与和谐发展。

在小学阶段，引导学生以积极的心态和视角看待自我、他人及周围环境，不仅能帮助他们建立健康的自我认知，更能让这种积极取向内化为稳定的心理品质。这种内化而成的积极力量，将为学生未来的幸福人生奠定坚实的心理基础。



教学目标

- 1. 认知目标：**使学生通过活动从自己的内省过程中觉察自己的不完美。
- 2. 情感目标：**使学生在交流、分享、讨论、体验等活动中，体会到同伴的支持、认可和鼓励，引导学生认识到自身的不完美之处也蕴含积极的意义，从而获得良好的情感体验。
- 3. 行为目标：**使学生通过活动，认识到每个人都有优点和不足；以积极的视角看待自己的不完美之处，更好地悦纳与认同自己；培养自己积极的生活态度。



教学重难点

- 1. 教学重点：**使学生通过内省总结自己的不完美之处，并与同学进行交流分享。
- 2. 教学难点：**使学生以积极的视角看待自己的不完美之处，认识到不完美之处也能给自己带来积极的帮助。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或者团体活动室。

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



教学过程

心情小故事

问题回应：

1. 我觉得刘大铭很厉害，他很坚强，很乐观。
2. 生活中若遇到了困难，我会先自己尝试解决，如果解决不了，我会求助爸爸妈妈或者老师。

教学建议：时间 8 分钟。

在教学这部分时，教师应让学生充分地阅读故事内容，引导学生充分体会刘大铭坦然面对自己身体残缺的勇敢、不向命运低头的顽强不屈，以及在遭受命运的折磨时还能乐观学习的超然情怀。因为故事主角就在学生身边，所以会引起学生强烈的情感体验，教师注意引导学生分享。

心灵活动场

活动一 我不完美

教学建议：时间 10 分钟。

此环节为分组活动环节，需要学生静下心来回忆、梳理并总结自己成长过程中不完美的地方，甚至是让自己感到自卑的事，或是被别人嘲笑的经历，并在纸条上简单写下自己是如何面对自己的不完美的。纸条内容不需要分享，教师要注意引导学生在课后做到对课堂内容的保密。在学生书写的过程中，教师注意观察每个小组内同学的情绪状态。若有个别学生出现情绪低落、激动的情况，教师需在课后为其提供一对一心理辅导。

活动二 积极看待不完美

教学建议：时间 12 分钟。

此环节仍然为小组活动环节，这个活动是在活动一的基础上进行的。在活动一中，小组的成员都书写了自己不完美的地方。将每个同学的纸条放入每个小组的纸盒内。在这个环节需要引导小组同学共同思考，为每位同学的不完美之处找到积极面。教师可以提前为学生科普积极心理学的研究方向和内容，引导学生以积极的视角来看待他人和自己的不完美之处。

教师可根据课堂实际情况，让学生多抽取几张纸条，为纸条上的不完美之处寻找积极面。如果纸条的主人愿意分享自身感受，教师可邀请该同学进行分享。教师注意引导课堂氛围。

暖心小互动

此环节是课后拓展环节，需要学生和家长展开交流，了解父母眼中他们自身的不完美之处，以及父母是如何看待并应对这些问题的。通过该环节的交流讨论，学生能加深对父母的了解与认识，也可以从父母的分享中获得一些方法和经验，从而更好地悦纳自己。除此之外，这也是一个拉近亲子关系的好机会，学生还能在与父母的交流中探讨积极心理学的相关内容。



教学资源

故事

喜欢的天气

用餐的客人问服务生：“明天天气预报如何？”

服务生肯定地说：“会是我喜欢的天气。”

客人不解地问：“你怎么知道正好是你喜欢的天气？”

服务生：“我发现环境经常不能如我意，所以，我便学习欢喜地去面对我所遇到的一切。因此，明天天气一定是我喜欢的。”

愉快的生活是由愉快的思想创造的。你的态度决定你的心情，影响你的健康，甚至改变你的际遇。凡事多往好处想，这是心理健康之道，也是幸福快乐的不二法门。

心理学理论

积极心理学的兴起与研究对象

积极心理学是心理学领域的重要发展方向，也为人类探索幸福与健康发展提供了新的视角，是一门从积极角度研究传统心理学研究范畴的新兴科学。积极心理学作为一个研究领域的形成，以塞里格曼和契克森米哈伊在2000年1月发表的论文《积极心理学导论》为标志。它采用科学的原则和方法来研究幸福，倡导心理学的积极取向，以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展为核心。作为心理学的一个分支流派，积极心理学主要是对最理想的人类机能进行科学的研究，其目标是发现促进个体和团体、社会良好发展的因素，并运用这些因素增进人类的健康、幸福，促进社会的繁荣。

积极心理学的研究对象包括以下几个方面。

（一）积极的情绪和体验

积极的情绪和体验是积极心理学关注及研究的方向之一。对于积极情绪，弗雷德里克森提出了“拓展—构建”理论，认为某些具体的积极情绪，包括高兴、兴趣、满足、自豪和爱，都能拓展人们瞬间的知行能力，并能构建和增强人的个人资源，如增强人的体力、智力、社会协调性等。同时，其他实验研究表明，积极情绪能拓展个体的认知与行为资源，而消极情绪则会损耗这一资源，而且积极情绪有助于消除消极情绪。当前，关于积极情绪的研究很多，主观幸福感、快乐、爱等，都成了心理学研究的新热点。主观幸福感是指个体对于本身的快乐和生活质量等“幸福感”指标的主观感受。生活事件与主观幸福感间关系的追踪研究表明，通常只有3个月内的生活事件会影响主观幸福感。对于生活事件，男女两性有相似的反应，但也存在着一些性别角色的效应：女性持续地体验到琐细的事件对主观幸福感的影响，而男性则更倾向于受近期的整体条件的影响。有关人格因素与主观幸福感间关系的研究发现，与主观幸福感联系最为紧密的人格特性为信任、情感稳定性、控制欲、耐性等。跨文化研究表明，人格对于主观幸福感的情绪成分的影响是泛文化的，而对于主观幸福感的认知成分的影响则是受文化影响的。

（二）积极的人格特征

在积极心理学中，积极的人格特征也引起了越来越多研究者的兴趣。Hillson 和 Marie 在问卷研究的基础上将积极的人格特征与消极的人格特征进行了区分，认为积极的人格特征中存在两个独立的维度：（1）积极的自我取向特征。（2）与他人的积极关系。前者是指接受自我、具有个人生活目标或能感觉到生活的意义、感觉独立、感觉到成功或者能够应对环境的挑战，后者则指的是当自己需要的时候能获得他人的支持，在别人需要的时候愿意并且有能力提供帮助，看重与他人的关系并对自身所处的人际关系状态表示满意。积极的人格特征中引起较多关注的是乐观这一特质。

（三）积极的社会环境

基于群体层面的积极社会环境研究，主要探讨人类幸福的环境条件（家庭、学校、社会），以及影响人才发展、创造力的培养、体现与发挥的社会环境因素。Kasser 等人对 18 岁青少年的研究表明，母亲教育方式表现为冷酷、挑剔、控制欲强、专制的青少年更可能关注外部的、有实在利益的东西；而母亲教育方式表现为温和、包容他人、民主的青少年，则更有可能形成内在的价值观念。Williams 等人的研究证实：当孩子们的周围环境和师友提供了良好的支持、理解与关怀时，他们最有可能拥有健康的心理和良好的人际关系；反之，这些孩子容易出现不健康的情感和行为方式。

亲爱的老师，您好！当学生在自我接纳方面有待提升时，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、为学生答疑解惑，帮助学生情绪调节的方法和技巧。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，共同助力学生成长！

第二课 我是情绪侦察员



课程背景

学情分析

小学阶段是人一生的发展中情绪情感发展变化相对明显的阶段。小学中年级学生由于生活阅历尚浅，在陌生环境、严肃场景、人际冲突、遭受指责等情况中，容易产生紧张的情绪，自我调节能力差，缺乏科学的疏导情绪的方式和方法，造成压力难以释放，容易短暂地情绪低落。相较于三年级，四年级学生的情绪状态已趋于稳定，即便偶尔出现冲动行为，也已初步萌生情绪调节的意识。这一阶段，他们对人际交往的需求显著增强，更倾向于主动建立同伴关系而非回避社交；同时，随着道德感的逐步发展，以及成功体验的积累、挫折承受力的不断提升，学生开始更敏锐地感知自身与他人的情绪变化。因此，四年级是引导学生系统认识情绪本质、培养共情能力与情绪管理能力的黄金时期。

设计意图

本课属于小学情绪调节核心板块，旨在衔接上学期情绪认知基础，引导学生既要正视并接纳自身的各类情绪，也要在人际交往场景中，学会敏锐觉察自己与他人的情绪信号，掌握合理表达情绪需求的方法，最终以健康的心态应对学习与生活，保持愉悦的心情。

《中小学心理健康教育指导纲要》明确提出，小学中年级心理健康教育的关键内容之一是引导学生体验不同情绪的产生与变化，并以恰当的方式表达自身情绪。本课通过情景体验、互动实践等多元设计，精准落实了这一指导要求。

理论背景

在儿童发展心理学中，情绪表达规则是研究的热点之一。情绪表达规则包含情绪表达知识、情绪表达目标和情绪表达策略三个核心维度。情绪表达知识主要探究个体在日常学习生活与社会交往中，内部情绪体验与外部情绪表达之间的偏差；情绪表达目标主要探究自我保护目标与社会定向目标的发展特点和倾向；情绪表达策略则主要探究个体在情绪表达规则发展过程中，所运用的各类解决问题策略，包括平静化策略、掩饰策略、弱化策略和夸大策略。



教学目标

- 1. 认知目标：**使学生通过情境故事、游戏活动、分享讨论等认识到每个人都会有情绪，能准确地觉察到别人的情绪状态。
- 2. 情感目标：**使学生通过讨论分享与体验活动，能适当表达自己的情绪，并且通过觉察自己和他人的情绪获得良好的人际体验。
- 3. 行为目标：**使学生通过体验活动，学会适当表达情绪的方法，培养共情的能力，并能够在生活中运用。



教学重难点

- 1. 教学重点：**使学生通过课堂活动能够准确地觉察自己和他人的情绪。
- 2. 教学难点：**使学生学会适当地表达自己的情绪，并且自觉在生活中运用。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体活动室。

课前准备：PPT、小视频、水彩笔或者彩色铅笔、A4纸若干、分小组（6~8人为宜）。



教学过程

心情小故事

问题回应：

1. 因为妃子和管仲都很了解齐桓公。（因为妃子和管仲都善于察言观色，能敏锐觉察齐桓公的想法。）

2. 学生自由分享。

教学建议：时间 8 分钟。

此环节是本课的导入环节，教师需要引导学生充分阅读故事。为了增加故事的趣味性和历史性，建议教师提前了解相关的历史背景和人物（管仲、齐桓公等）性格等，将故事内容适当拓展，让学生充分理解；也可以准备相关的视频等资源播放给学生看，让学生认识到在人际交往中，学会觉察他人情绪能带来的便利与帮助。故事阅读完毕，可以请学生自由分享在生活中自己或者别人会察言观色的小故事。教师需注意营造良好的课堂氛围，避免学生嬉笑打闹，也要引导学生将“察言观色”这种人际能力与“拍马屁、阿谀奉承”区分开。

心灵活动场

活动一 议一议

问题回应：

1. 王老师告诉两人的消息不同，一个是好消息，一个是坏消息。

2. 如果小力能及时觉察出小强的情绪变化，就可能避免矛盾的发生。

教学建议：时间 12 分钟。

此活动中的故事情景是学生生活中的实际情景，为了增加课堂趣味性，教师可以提前组织学生讲故事进行排练，在上课时以情景剧的形式进行演绎，这样更生动，也便于学生观察。排练中要注意引导饰演小强和小美的学生，结合表演实际，在剧中恰当表达出角色的情绪变化。

在表演结束以后，教师以提问的形式，引导学生揣摩小强和小美在听到不同的消息后，两者内心的感受和想法，如果自己是小强或小美，会做出怎样的表现？这个过程既是学生觉察自己情绪的过程，也是学生共情能力增强的过程。

同时，教师还可以继续提问，如果学生是小强或者小美，在不同的情绪状态中，自己又希望身边的人如何对待自己呢？进一步让学生思考如何与不同情绪状态的人相处。

在“风波一”中，主要是为了让学生反思自己是否有情绪冲动且控制不了的时候，教师在小组分享环节，要引导学生觉察自己情绪失控时脑海中的想法，这些想法可能是具有破坏性和危险性的。教师要向学生明确，这种想法的出现是正常现象，无需自责、不必内疚。但教师需引导学生讨论：情绪失控时，我们可以通过哪些方式转移注意力或宣泄情绪，并注意强调宣泄情绪的原则是不伤害自己、不伤害他人、不伤害环境。

活动二 画一画

教学建议：时间 8 分钟。

这个环节的的目的是帮助学生拓展对情绪表达形式的认知，让他们认识到在生活中不同的人都有各种各样的情绪，并且同一种情绪的表达方式可能也会有一些差异。学生选择自己喜欢的颜色作画。

教师在上课之前应该多收集一些情绪通过表情、动作、语言等方式呈现的素材。在学生画完

以后，教师可以做补充和展示。

活动三 我的情绪电梯

教学建议：时间 8~10 分钟

本环节在前面两个环节的基础上开展，引导学生结合自身实际生活，分享自己处于不同情绪状态时的表现，目的是让学生认识到，面对同一种情绪，在不同程度下自身的表现也会有所不同。为了增加这个环节的趣味性，教师可让学生在小组内充分讨论、分享自身情绪体验后，鼓励学生上台表演。每个小组选择一种情绪，由这个小组将这种情绪的不同程度表演出来。

暖心小互动

此环节是课堂后的亲子共读环节，故事为关于察言观色的历史故事。故事阅读完毕，学生可以跟家长讨论人际交往中学会察言观色的重要性，也可以请家长讲讲在他们的生活和工作中是如何察言观色的。



教学资源

故事

察言观色

出处：《论语·颜渊》：“夫达也者，质直而好义，察言而观色，虑以下人。”

一次，孔子的学生子张问孔子：“士怎样才可叫作通达？”

孔子没有直接回答，而是先问子张“通达”是什么意思。

子张回答说：“在邦必闻，在家必闻。”意思是在朝廷里必定有名声，在家里也有名声。

孔子道：“是闻也，非达也。夫达也者，质直而好义，察言而观色，虑以下人。在邦必达，在家必达。”意思是这仅仅是有名声，但并不是通达，真正的通达是品质正直、懂得礼义，善于观察别人说话时的脸色，常常考虑如何谦恭待人。像这样的人，在朝廷里必定通达，在家里也必定通达。

心理学理论

情绪表达的规则及影响因素

（一）情绪表达的规则

埃克曼等人认为，情绪表达规则是个体在社会化过程中习得的，指导个体在特定社会情境下表现出社会所期望情绪的一套规则，并概括了情绪表达规则调节外部情绪表现的四种基本方式：①减弱真实情感的表现；②夸大情绪表现；③表现看似自然或中性的表情；④表现完全不同于真实情绪的表情。该定义侧重内部情绪体验与外部情绪表现的不一致，重视情绪表现的行为水平。他们认为非言语行为规则是由刺激事件和随后活动的联结经不断强化而形成的，这种联结一旦稳固下来，便嵌入个体的神经系统中，并遗传给后代，同时又认为非言语行为规则具有文化差异。

总之，情绪表达规则规定个体在什么情境下，对什么人应该表现出什么样的情绪，而不管个体内心真正的情绪状态如何。它是特定社会文化背景下长期以来约定俗成的，相对于个体而言，是客观存在于外界的社会性规则。

萨莉根据情绪表达规则的功能将其划分为两个方面：

- ①利用外部情绪表现与他人沟通的方式；
- ②利用头脑中情绪表达规则知识调节自身情绪体验的方式。

（二）情绪表达规则的影响因素

1. 情绪表达规则发展的年龄和性别因素

情绪表达规则的发展有年龄和性别差异，具体表现在两个方面。

①个体对情绪表达规则的认知水平。萨莉用自然实验法研究发现，11岁儿童比7~9岁儿童调节外部情绪表现的能力更强，认知水平更高，而且，小学阶段的儿童在面对成人生气的情境下，通常更多地应用情绪表达规则。女孩比男孩更擅长调节情绪表现，这种差异在他们年龄较小时尤其明显。

②个体调节外部情绪表现的能力。对个体调节外部情绪表现形式而言，尽管人们不能准确地知道，儿童什么时候第一次认识到或应用了情绪表达规则，但个体使用情绪表达规则的发展趋势，是从幼儿无意识地调节外部情绪表现，到年龄较大时有目的地调节外部情绪表现的发展过程。

2. 情绪表达规则与家庭环境因素

家庭的主导情绪氛围是儿童情绪及情绪表达规则发展的重要外部环境，它对儿童情绪及其表达规则发展的影响主要表现在以下四个方面：

①对儿童日常情绪倾向的影响。家庭中积极的情绪环境有助于儿童获得更多的情绪知识，表现更多的积极情绪；反之，消极的情绪环境则与儿童掌握的情绪知识较少、表现出的积极情绪偏少密切相关。

②对儿童情绪调控能力的影响。家庭积极情绪环境使儿童保持积极情绪表现的时间更长。

③对儿童应用情绪表达规则实现的社会目标影响不同。有研究指出，积极的家庭情绪表现环境，与儿童使用情绪表达规则的亲社会目标呈正相关；而消极或生气占主导的家庭情绪环境，与儿童使用情绪表达规则的自我保护目标呈正相关。

④对儿童情绪健康发展的影响。研究发现，母亲有情绪问题(焦虑、抑郁)的孩子，在以后的社会学习任务中表现出更多的消极情绪和更少的积极情绪，而且儿童在情绪调节和控制方面表现出更多的不足，长期下去，有可能使孩子陷入情绪失调的风险中。

3. 情绪表达规则与社会能力因素

个体情绪表达规则的发展是社会适应的基础。因此，它与社会能力之间的关系十分密切。可以形象地把这种发展描述为一把“双刃剑”，它不但可以建立、保持个体与外部环境(人际关系)或者个体与自身内部(心理健康)的和谐关系，同时也可能瓦解、破坏这种关系，具体表现在以下两个方面。

①对情绪情境的认知和评价。从使用情绪表达规则所实现的社会目标来说，较多的情绪表达规则知识有助于亲社会行为目标的产生，而且，拥有较多情绪表达规则知识的个体，同伴和老师也认为他们的社会能力更强，因为他们更多地考虑他人的情绪，对情绪情境的评价更积极；从另一方面看，他们的认知—情绪体验—情绪表现又是较一致的。

②解决情绪冲突情境的策略。在消极情绪情境或冲突情境下，情绪应对策略与其社会能力水平相关，个体所能运用的、解决情绪冲突的应对策略越有效，其社会能力水平也越高。

亲爱的老师，您好！当学生在情绪表达和共情能力方面有待提升时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听学生的心声，理解学生的感受，为学生答疑解惑，帮助学生学会适当表达情绪的方法，培养学生共情的能力。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，共同助力学生成长！

第三课 绰号的学问



课程背景

学情分析

四年级的学生在人际上对于友谊有了更深的认识，他们不再把成绩作为唯一的择友标准，也将个性、兴趣爱好等方面纳入考量；而且择友范围也不局限于同性，已经开始对异性产生适度关注。这些都是值得关注的变化。同时，他们已经对集体生活非常适应和熟悉，对周围的同学和老师了解得也比较深入。学生在学校的日常交际范围也有所扩大。但是我们不能忽略的是学生在情绪、语言和人际等能力上飞速发展的同时，他们对自身行为后果的预判能力较弱，在人际交往过程中，四年级部分学生中易出现给同学和老师取绰号的情况，他们并不能很好地认识绰号带给周围同学的影响，更不能认识到自己对周围同学随口说的一句话会对他人造成伤害。久而久之，也不利于学生的人际能力的发展。

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要帮助学生培养礼貌、友好的交往品质和乐于交往的意识，并且在生活和学习中逐步培养学生的集体意识与交往能力。

本课旨在通过故事阅读、讨论分享、活动体验等帮助学生认识和了解被他人喜欢和接纳的绰号和会伤害他人、被他人讨厌的绰号的区别。本课的目标是提升学生友好交往的意识，规范学生的交往行为，以获得良好的人际体验。

理论背景

根据心理学原理，学生给别人起绰号是建立在一定兴趣之上的动机性行为，刺激的强度与性质是影响动机的重要因素。学生绰号的来源有从名字中演绎、从特征中提炼和从优缺点中归纳等。小学生好奇心重，爱好模仿，但是道德判断与共情能力尚未成熟。给他人起绰号的行为，一是对对方的不尊重，二是拿别人的某些生理和心理特征来取笑逗乐本就是不道德的行为，甚至可能会演变成校园欺凌。所以面对这一行为需要正确地引导，让那些带有鼓励、赞扬的绰号继续发挥促进作用，而对那些给他人起带有讥讽、嘲笑等消极影响的绰号的行为，及时进行干预、制止，同时引导学生学会换位思考，尊重他人的感受。



教学目标

- 1. 认知目标：**使学生认识积极绰号和消极绰号的区别。
- 2. 情感目标：**使学生通过故事阅读、分享讨论等体验性活动体会到被别人取不喜欢的绰号的感受，能够理解他人在遇到这样的情景时的无奈。
- 3. 行为目标：**使学生学会辨识积极和消极的绰号，不在生活中给他人取消极的绰号，团结友好，获得良好的人际体验。



教学重难点

- 1. 教学重点：**使学生分辨积极绰号和消极绰号的区别。
- 2. 教学难点：**使学生能在生活中识别积极和消极的绰号，不给他人取消极的绰号。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体活动室。

课前准备：PPT、课前小调查（关于班级同学绰号）、“说绰号，猜人物”表格、辩论赛相关的桌牌、分小组（6~8 人为宜）。



教学过程

心情小故事

问题回应：

1. 邀请学生分享被取绰号的经历，自愿分享不强制，老师要注意观察学生在分享过程中的情绪变化。

2. 我觉得糖糖妈妈会先跟糖糖好好了解一下事情的经过是什么，然后去找老师沟通，请老师帮忙处理问题。

教学建议：时间 8~12 分钟。

此环节是整个课程的引入环节，在这个环节开始前，教师可以提前在班级里做关于绰号的调查。内容包括拥有绰号的原因、自己是否喜欢等，并形成相应的调查结果。

此环节关于故事的讨论就可以组织分小组活动了。上课后教师引导学生阅读故事。故事中糖糖的经历易引起部分同学的共鸣，教师应引导学生充分体会糖糖此时的心情。教师可以问学生“糖糖会有什么感受？”让学生充分交流彼此的情感体验，以及对取绰号这件事的态度和看法。教师可在学生分享过程中，留意是否有同学喜欢自己的绰号，如果有，教师注意收集，为后面分析积极绰号和消极绰号的特点做准备。

问题 2 可以请学生来表演情景剧，每个小组想到的解决方法可能有所不同，可以给一些时间让学生做简单排练，在班上表演出来，然后大家可以一起讨论解决方法是否合适。

心灵活动场

活动一 说绰号，猜人物

教学建议：时间 5 分钟。

此环节教师可以组织小组间开展比赛，看看哪组完成得又快又好，获胜者可以获得相应奖励。

活动二 绰号晴雨表

教学建议：时间 8 分钟。

此环节要求学生在小组内部完成绰号的分析与感受分享，目的是通过这个活动让学生分析自己喜欢或不喜欢这个绰号的原因，每个小组要先总结积极绰号和消极绰号的特点，最后在班级分享，教师总结提炼再反馈给学生，进一步强化学生对于两者的认识和情感态度。同桌相互设计与优点相关的外称（绰号）并分享对积极绰号的感受，强化学生对绰号的认知。

暖心小互动

此环节是课后拓展环节，目的是让学生跟父母多交流沟通，增进对彼此的了解，拉近亲子关系。

学生可就“取绰号”的话题跟父母对话，了解父母对于取绰号的认识和态度。了解父母是否也曾经被取绰号，以及父母的解决方法。



教学资源

故事

鲁迅与绰号

鲁迅这位语言大师对绰号也很有研究。在他的文章里，随处可见幽默精彩的绰号。如人们所熟悉的“阿Q”“豆腐西施”“假洋鬼子”“九斤老太”“孔乙己”和“小D”等，无不给人留下深刻的印象。

鲁迅在生活中也常常使用绰号，生活中的鲁迅是一个很幽默的人，爱开玩笑，也爱给人起绰号。他曾给弟弟周建人起过“谗人”和“眼下痣”的绰号，还给房客沈四太太起过“肚子痛”的绰号，这是因为他们小时候冬天吃冰，受到沈四太太的阻拦，说吃了要肚子痛。上学时，鲁迅给一个好哭鼻子的女同学起过一个“四条”的绰号，意思是眼泪鼻涕一块流。他还给夫人许广平起过“乖姑”“小刺猬”和“害马”等多个绰号，当然这些绰号都是表示亲切之意。

鲁迅所起的这些绰号风趣幽默，充满了情趣。鲁迅喜欢给别人起绰号，别人也给他起过不少绰号。鲁迅小时候，身材短小，但却灵活好动，动作敏捷利落，邻居为此送他一个绰号叫“胡羊尾巴”。“胡羊尾巴”在绍兴话中，含有聪明、伶俐、讨人喜爱的意思。鲁迅在日本留学时，曾对中国留学生将长辫子盘在头顶、压在帽下的做法很厌恶，他在和同学们谈起这种打扮时说，帽子被顶得高高耸起，就像富士山一样。同学们听到这种描绘都忍不住地大笑起来，都为他这个“富士山”的比喻叫绝，有一同学就此称鲁迅为“富士山”。这样，鲁迅便有了一个“富士山”的绰号。

鲁迅还有一个“猫头鹰”的绰号。鲁迅的朋友回忆说，鲁迅在大庭广众中，有时会凝然冷坐，不言不笑，偶尔说两句，笑两声就很引人注目。衣冠上，他又一向不注意修饰，毛发蓬蓬然的。所以，有人就给他起了个“猫头鹰”的绰号。鲁迅似乎很喜欢这个绰号，他自己就曾亲自画过猫头鹰。他曾说，中国是个喜好吉祥，欢迎喜鹊，忌讳恶兆，讨厌乌鸦、猫头鹰之类不祥之物的国家，从来就有粉饰太平、报喜不报忧的传统。而鲁迅却偏偏要像猫头鹰那样，“即使睡着，也要睁了眼看”。所以，这一绰号对鲁迅来说是非常贴切的。

另外，鲁迅还有一个绰号叫“白象”，这个绰号是鲁迅的好朋友林语堂给他起的。林语堂说，鲁迅是“一头令人担忧的白象”。鲁迅夫人许广平解释说：“大多数象是灰色的，白象非常少，所以就显得非常珍贵，非常特别，也正是因为特别，所以令人担忧。”鲁迅很喜欢这个绰号。他给许广平写信时，常常在写自己名字的地方画一头大象，并以大象为名。而且在不同的信中，所画的大象的形象也不一样，有时是抬头翘鼻的大象，有时是低头垂鼻的大象，他以此表达自己的心情。他还为自己的儿子海婴起了个“小白象”的绰号。据《柔石日记》所记：“鲁迅先生说，人应该学一只象。第一，皮要厚，流点血，刺激一下了，也不要紧。第二，我们强韧地慢慢地走去。我很感谢他的话，因为我的神经末梢是太灵动得像一条金鱼了。”由此可见，鲁迅喜欢“大象”这个绰号是欣赏大象的宽厚和坚韧的精神，并且愿意像大象那样生活进而战斗。

心理学理论

小学生绰号问题分析

一、绰号的来源

(一) 从名字中演绎

根据名字的谐音，或选择姓名中某个字进行联想扩展，从而选择一个较为通俗的词语代替，时间一长，就成了该同学的绰号。同名同姓的人容易被起绰号，如“大小黄湘”，两个女孩子名字都叫黄湘，同学们为了容易辨别，于是就按年龄大小，分别称为大黄湘、小黄湘。

其次是从父母或亲戚的名字绰号中得来，如：爸爸叫“麻雀”，儿子叫“小麻雀”。

（二）从特征上提炼

小学生正处在身心发展阶段，孩子们在生长发育过程中所呈现出来的身体特征各不一样，高矮胖瘦客观存在，五官也是千差万别，于是小学生便将同学身上的某个特征与某种事物联系起来，从而产生了绰号。小学生从长相方面取绰号的如：长得很白，有点胖，就叫“白馒头”；长得比较黑，就叫“荞麦”；从性格方面取绰号的如：性格大大咧咧，为人又憨厚，人称“猩猩”；从行为上取绰号的如：上课爱睡觉的，被称为“特困生”；从家庭方面取绰号的如：家里养狗多，就叫“狗少爷”。

（三）从优缺点中归纳

学生在参加活动中，表现最突出和最不佳的往往印象最深刻。于是一些学生往往会根据同学在活动中的突出表现，归纳其优缺点，为同学拟出绰号，如“数学天才”“文学小青年”“飞毛腿”和“劳模”等。

（四）本人的要求

德国哲学家莱布尼茨说过：“世界上没有两片完全相同的叶子。”这说明了没有完全相同的人。许多小学生为了彰显个性，突出自身与众不同，就会给自己取有个性的绰号。

二、绰号命名者的心理分析

了解绰号命名者的心理，有利于我们更清楚地了解小学生的绰号问题，从而解决小学生绰号问题。因为小学生往往知行难统一，表面上都能说得“头头是道”，或写得“洋洋洒洒”，但未必能实践。尤其当他们生气或吵架时，有些学生就会乱叫绰号去攻击对方，造成对方以牙还牙，以怨报怨。

（一）逗笑心理

小学生在给别人取绰号时，有的纯粹是一种逗笑心理，使自己放松一下心情，有的认为这是口才好、幽默的表现，因为这些语言风趣、幽默，常能博得同学的掌声，赢得同学的认可，有时是太累了、太无聊了也会以此娱乐。如：有个学生叫贾笑天，眼睛很大，而且常常以此自夸。有一次，老师让他在黑板上完成题目，他把题目抄错了位，答得驴头不对马嘴，还以为自己全对，得意洋洋地回到座位后，同学们发现了他的低级错误，最后都戏称他为“假大眼”。

（二）报复心理

部分人会存在一定的报复心理，每当别人损害了自身利益时就会报复，一般是“以彼之道，还施彼身”。这种心理在部分学生身上会存在，但并非健康心理。给别人取绰号，别人也会给你回取一个，这种现象在小学生中最常见，而根据外形或者身体缺陷起的外号非常可恶，难以让人接受，但是人人都叫自己绰号，于是自己也叫别人绰号，造成恶性循环。

（三）宣泄心理

有些小学生给别人取绰号是出于恶作剧和嘲笑心理，原因可能是当时自己无聊，或当时想满足一下自己的好奇心，或想借绰号来发泄一下对某人的不满，或想证明自己很有才，取的名字很有水平。不顾同学的人格尊严和自尊心，用取绰号的方式来取笑同学的身体缺陷或家庭状况，比如“光头强”“大舌头”“熊二”之类的绰号。因这样的绰号而引发学生争吵、打架的事屡有发生，有的学生因自己的短处被人取了带有侮辱性的绰号，自尊心受到打击，出现不同程度的心理压抑和痛苦，产生自卑感。

（四）模仿心理

三峡大学心理专家谭平教授表示：“小学生的模仿能力很强，教师和家长的言行往往会给他们带来很大的影响，教师和家长间相互喊绰号，学生也可能模仿，从而在同龄人中互取绰号，有些绰号可能会伤害学生稚嫩的心灵，严重的还会给孩子今后带来心理阴影，所以无论在什么场合，教师和家长一定要注意自己的言行，不要给孩子带来不好的影响。”小学生年纪尚小，辨别是非的能力较弱，往往会受到亲人、同学、老师的影响，也会受社会现象的影响。学生不知道叫绰号

是不对的，导致有时叫绰号伤害了别人还不知道。

（五）友好心理

有的绰号表示赞美、崇敬，如：“文学小青年”“数学天才”“飞毛腿”“篮球高手”等；有的绰号是小学生为了拉近距离，增进感情，在本人同意的情况下，给别人取的。好绰号可以调节同学关系，因为同学之间相互叫好绰号是一种亲昵的举动。好的绰号可以彰显起绰号人的智慧，这绰号也可能成为一个人难忘的回忆，甚至伴随其一生。

那么如果孩子被起恶意绰号，学校和家长应该怎么去引导孩子？

（1）从意识层面让学生认识积极绰号和消极绰号的特点与区别。

（2）不同的学生取绰号的动机是不一样的，老师和家长要进行具体分析，然后从学生动机的角度去尝试解决问题。

（3）有的孩子是因为自己本身的生理或者心理缺陷而被取了绰号，这点需要老师和家长正确引导孩子认识自己的缺陷，如果是可以改变的，家长和老师要引导学生做出积极改变；如果不能改变的，家长和老师要对孩子做正确的引导，也要给周围其他孩子做一定的解释和说明。

总之，老师和家长在应对孩子“取绰号”这件事情上一定不能掉以轻心。孩子被起恶意绰号，会影响孩子的心理发展以及未来人生的格局，因此家长一定要引起重视，引导孩子，从而帮助孩子更好地成长。

亲爱的老师，您好！当学生在绰号使用的边界感和同伴共情理解方面有待提升时，AI 小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生对绰号的真实感受、引导学生分辨善意玩笑与恶意绰号的区别、为学生答疑解惑，帮助学生学会尊重他人的表达方法，培养学生换位思考的共情能力。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，共同助力学生成长！

第四课 思维大挑战



课程背景

学情分析

四年级学生的认知水平处于快速发展时期，无意注意向有意注意过渡，注意力集中的时间也不断延长。思维也从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡，并且能够借助抽象的事物进行简单的推理。该阶段学生的好奇心强，喜欢探索、善于模仿、表达欲强。但是随着学习任务的增多和难度的加大，越来越多的学生对学习充满了负面的感受。在应试的压力下，许多学生只是凭借单调的重复记忆与做题等机械方式来学习，不仅降低了学习效率，对大脑发育也有影响。脑科学理论告诉我们，大脑是靠外界丰富的刺激而成长的。在小学阶段，让学生多用脑，发挥创意，调动学生的多种感官参与信息接收，可为学生今后拓展学习方式和轻松学习打下基础。因此，在培养学生的思维方面，教育者需留出一定空间，培养学生分析与解决问题的能力，让学生体验到思考的快乐，学会一些思维的方法。

设计意图

本主题属于四年级的学习心理板块。《中小学心理健康教育指导纲要》指出要初步培养学生的学习能力，激发学习兴趣和探究精神，使其树立自信，乐于学习。既要鼓励学生开动脑筋从不同的角度去思考问题，也要让学生看到多感官参与学习可以提升学习能力的可能性。更重要的是，要让学生看到，思维的方式是多元的，学习过程也可以变得丰富多彩。

本课通过案例引领、游戏体验、合作实践等，让学生感受到多角度思考并解决问题的快乐。引导学生寻找自己的思维优势，突破思维定势，激发兴趣，使学生初步感受到解决问题的快乐。

理论背景

根据皮亚杰的认知发展理论，从个体出生到成熟的发展过程中，认知结构在与环境的相互作用中不断重构，从而表现出阶段性。四年级的学生处于具体运算阶段。皮亚杰认为，具体运算阶段（7~11岁）儿童的思维主要特征为：（1）多维思维，儿童可以从多个维度对事物进行思考；（2）思维的可逆性，这是守恒观念出现的关键。守恒指儿童可以认识到客体在外形上发生了变化，但其特有的属性不变；（3）去自我中心，儿童逐渐学会从别人的观点看问题，意识到别人跟自己的观念和方法的不同，逐渐接受他人的观点进而修正自己的观点；（4）具体逻辑推理，这一阶段儿童能凭借具体形象的支持进行逻辑推理。教师结合学生在此阶段的思维特征，设计具象化、生活化的教学活动，以此适配学生的认知发展水平，促进其思维能力的稳步提升。



教学目标

- 1. 认知目标：**使学生通过游戏、活动、合作实践等，认识到不同的人的思维方式是不同的。
- 2. 情感目标：**使学生在与小组同学合作解决问题的过程中，与同伴产生思维碰撞，感受合作思考的价值。
- 3. 行为目标：**使学生在活动过程中发现并理解他人的思维方法，突破自己的思维定势，在日

常的生活和学习中尝试运用多角度思维解决问题。



教学重难点

1. **教学重点：**让学生在小组合作中认识和理解他人思考问题的方式，知道自己的思维定势。
2. **教学难点：**在理解他人思维的基础上认识到多角度思考的优势与高效性，突破自己的思维定势，在学习和生活中尝试运用多角度思考的方式。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体活动室。

课前准备：PPT、印有活动一图形的 A4 纸、彩色铅笔、扑克牌若干（每组一副）、吸管若干（每组 50 根）、回形针若干（每组 20 个）、分小组（6~8 人为宜）。



教学过程

心情小故事

问题回应：

1. 双方马匹的整体等级存在差距，但是田忌和齐威王采用了完全相同的对阵策略，相当于直接用自己的劣势去硬碰对方的优势。
2. 勤动脑，换一种思维方法分析问题，找出好办法就可以解决困难，获得成功。

教学建议：时间 5 分钟。

此环节的故事作为课前导入性材料。《田忌赛马》是关于思维策略比较典型的材料，教师可以让学生自行阅读。阅读之后请学生分享感受，也可以请学生分享类似的故事，以鼓励学生面对问题时多思考。

心灵活动场

活动一 比比看

教学建议：时间 10~15 分钟。

本环节是本节课的热身活动，通过小组比赛激发学生的活动热情。各小组在组内完成任务后，在班级中展示本组的成果。让学生看看别的小组有什么不一样的组合方法，拓宽自己的思路。教师可以在小组比赛之后评比出一二三等獎，准备相应奖品，以提升学生的积极性。

活动二 通天塔

教学建议：时间 10~15 分钟。

本环节的活动难度比活动一更高，因此需要小组内的成员充分协作、碰撞思维，才能完成作品。

活动三 图形创意变形

教学建议：时间 5~10 分钟。

此环节先以生活物品联想激活具象认知，鼓励多样化表达。个人速画环节限时 3 分钟，引导学生将创意转化为图形创作。小组合作时强调分工协作，从多角度挑选物品组合，引导学生用简洁语言串联场景故事，注重思维的灵活性与逻辑性培养。

暖心小互动

此环节是课后拓展环节，家长可以协助学生尝试解决生活中遇到的问题。学生可以将事件和解决方法带回课堂跟老师和同学分享。教师鼓励学生在生活和学习中多做尝试，这样也可以提升学生的自信心。



教学资源

故事

刻舟求剑

战国时，楚国有个人坐船渡江。船到江心，楚人一不小心，随身携带的一把宝剑滑落，他赶紧伸手去抓，可惜为时已晚，宝剑已经落入江中。船上的人对此感到非常惋惜。

但那楚人似乎胸有成竹，马上掏出一把小刀，在船舷上刻上个记号，并且对大家说：“这是宝剑落水的地方，所以我要刻上一个记号。”

大家都不理解他为何要这样做，也不再去问他。

船靠岸后，那楚人立即在船上刻有记号的地方下水，去捞取掉落的宝剑。楚人捞了半天，始终不见宝剑的影子。他觉得很奇怪，自言自语地说：“我的宝剑不就是从这里掉下去的吗？我还在这里刻上了记号，现在怎么会找不到呢？”

听他这么一说，那些人纷纷大笑起来，说道：“船一直在行进，而你的宝剑却沉入了水底，不会随船移动，你怎么会找得到你的剑呢？”

这则成语包含两层道理。一层是人的思想认识如果不符合客观实际，就不会把事情做成功。另一层是客观实际是不断发展变化的，如果把陈规旧章当成解决新问题的法宝，也要闹笑话。

心理学理论

皮亚杰与认知发展论

认知发展理论是著名发展心理学家让·皮亚杰所提出，被公认为 20 世纪发展心理学上最权威的理论。

皮亚杰认为智力的本质是适应。他用四个基本概念阐述他的适应理论和建构学说，即图式、同化、顺应和平衡。

图式即认知结构。“结构”不是指物质结构，而是指心理组织，是动态的机能组织。图式具有对客体信息进行整理、归类、改造和创造的功能，以使主体有效地适应环境。认知结构的建构是通过同化和顺应两种方式进行的。

同化是主体将环境中的信息纳入并整合到已有的认知结构的过程。同化过程是主体过滤、改造外界刺激的过程，通过同化，加强并丰富原有的认知结构。同化使图式得到量的变化。

顺应是当主体的图式不能适应客体的要求时，主体主动改变原有图式，或创造新的图式，以适应环境需要的过程。顺应使图式得到质的改变。

同化表明主体改造客体的过程，顺应表明主体得到改造的过程。主体通过同化和顺应建构新知识，不断形成和发展新的认知结构。

皮亚杰强调主体在认知发展建构过程中的主动性，即认知发展过程是主体自我选择、自我调节的主动建构过程，而平衡是主动建构的动力。

平衡是主体发展的心理动力，是主体的主动发展趋向。皮亚杰认为，儿童一生下来就是环境的主动探索者，他们通过对客体的操作，积极地建构新知识，通过同化和顺应的相互作用达到符合环境要求的动态平衡状态。皮亚杰认为主体与环境的平衡是适应的实质。

皮亚杰把认知发展视为认知结构的发展过程，以认知结构为依据划分心理发展阶段。他把认知发展分为四个阶段。

（一）感知运动阶段(0~2岁左右)

这个阶段的儿童的主要认知结构是感知运动图式，儿童借助这种图式可以协调感知输入和动作反应，从而依靠动作去适应环境。通过这一阶段，儿童从一个仅仅具有反射行为的个体逐渐发展成为对其日常生活环境有初步了解的问题解决者。

（二）前运算阶段(2~6、7岁)

在这一阶段，儿童将感知动作内化为表象，形成了符号功能，可凭借心理符号(主要是表象)进行思维，从而使思维有了质的飞跃，其特点如下：

(1) 泛灵论。儿童无法区别有生命和无生命的事物，常把人的意识动机、意向推广到无生命的事物上。

(2) 自我中心主义。儿童缺乏观点选择能力，只从自己的观点看待世界，难以认识他人的观点。

(3) 不能理顺整体和部分的关系。通过要求儿童考察整体和部分的的关系的研究发现，儿童能把握整体，也能分辨两个不同的类别。但是，当要求他们同时考虑整体和整体的两个组成部分的关系时，儿童多半会给出错误的回答。这说明他们的思维受眼前的显著知觉特征的局限，而意识不到整体和部分的关系。皮亚杰称之为缺乏层级类概念(类包含关系)。

(4) 思维的不可逆性。思维的可逆性是指在头脑中进行的思维运算活动，主要包括两种：一种是反演可逆性，即认识到改变了的形状或方位还可以改变回原状或原位。如把胶泥球变成香肠形状，幼儿会认为，香肠变大，大于球状了，却认识不到香肠再变回球状，两者就一般大了。

另一种是互反可逆性，即两个运算互为逆运算，如 $A=B$ ，则反运算为 $B=A$ ； $A>B$ ，则反运算为 $B<A$ 。幼儿难以完成这种运算，他们尚缺乏对这种事物之间变化关系的可逆运算能力。

(5) 缺乏守恒。守恒是指掌握概念的本质特征，所掌握的概念并不因某些非本质特征的改变而改变。前运算阶段的儿童认识不到在事物的表面特征发生某些改变时，其本质特征并不发生变化。缺乏守恒是前运算阶段儿童的重要特征。

（三）具体运算阶段(6、7岁~11、12岁)

在本阶段内，儿童的认知结构由前运算阶段的表象图式发展为运算图式。具体运算思维的特点：具有守恒性、去自我中心性和可逆性。皮亚杰认为，该时期的心理操作着眼于抽象概念，属于运算性(逻辑性)的，但思维活动需要具体内容的支持。

(四) 形式运算阶段(11、12岁及以后)

这个时期，儿童思维发展到抽象逻辑推理水平。思维特点如下：

(1) 思维形式摆脱思维内容的束缚。形式运算阶段的儿童能够摆脱现实的影响，关注假设的命题，可以对假言命题作出有逻辑的和富有创造性的反应。

(2) 进行假设—演绎推理。假设—演绎推理是先提出各种解决问题的可能性，再系统地评价和判断正确答案的推理方式。假设—演绎的方法分为两步：首先提出假设，提出各种可能性；然后进行演绎，寻求可能性中的现实性，寻找正确答案。

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

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

自制力对于增进生理和心理健康也有重大作用。不能进行情绪控制和行为控制的人，往往难以拥有健康的身心状态。为了提高自制力，可采用以下六种方法。

①转移注意法。在受到不好的刺激时，可以先想点或干点别的。如俄国著名作家屠格涅夫劝人在吵架将要发生时，必须把舌头在嘴里转上10个圈。

②心理暗示法。如林则徐用“制怒”条幅自控，苏轼以“忍小忿而就大谋”的词句自勉，以自己在遇到不良刺激时，保持良好的心境。

③回避刺激法。当遇到可能使自己失去自制力的刺激时，应竭力回避。如隔壁有人骂我，我不侧耳去听，而是外出散步，这样就能避免发怒造成冲突。

④合理发泄法。有人在情绪波动时，利用听音乐和绘画来宣泄情绪。

⑤积极补偿法。利用愤怒情绪产生的强大动力，投入到自己喜欢的事情中埋头实干，或努力读书，或伏案疾书，使消极情绪得到积极的运用。

⑥反其道而行法。要首先干那些不愿干的事，也就是刻意挑战自身的惰性。

亲爱的老师，您好！当学生在思维的灵活性和多角度思考能力方面有待提升时，AI小助手能成为您的得力帮手。它能引导学生拓展思路、启发多元思考、为学生答疑解惑，帮助学生学会辩证看待问题的思维方法，培养全面客观的思维能力。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，共同助力学生成长！

第五课 守护心理健康



课程背景

学情分析

小学生是一个特殊的群体，他们正处于身心发展的关键时期，由于其生理和心理都未成熟，文化知识储备不足、社会经验欠缺，容易受到外界不良因素的影响，产生不良的心理情绪，出现心理困惑。

随着社会的发展，关注青少年儿童的身心健康已经成为人们的共识和关注的热点。四年级的小学生已经具备对外部事物初步的认识和判断能力。所以在四年级阶段开始普及一些心理健康的知识，增强学生对于自身心理状态的觉察力已是迫在眉睫的任务。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，在各个学段心理健康教育的主要内容包括普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能等。

本课旨在通过课堂讨论、分享等活动让学生了解什么是心理健康，以及在小学阶段心理健康的标准是什么。

理论背景

心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种正常或良好的状态。心理健康的理想状态是性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。

心理健康受到遗传和环境的双重影响，尤其是幼年时期的教养方式对心理健康的发展影响深远。心理健康突出表现为个体在社交、学习、生活上能与其他人保持较好的沟通或配合，能较好地处理生活中发生的各种情况。



教学目标

1. **认知目标：**使学生通过讨论分享等活动认识什么是心理健康，了解小学生的心理健康标准。
2. **情感目标：**使学生通过讨论和分享，了解到心理健康的人的良好状态。
3. **行为目标：**帮助学生平衡好自己的学习和生活，做一个心理健康的小学生。



教学重难点

1. **教学重点：**让学生了解什么是心理健康及小学生的心理健康的标准。
2. **教学难点：**引导学生保持心理健康的状态。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体活动室。

课前准备：PPT、彩铅或者水彩笔、打印有“健康小档案”的卡片若干（班级同学每人一张）、分小组（6~8 人为宜）。



教学过程

心情小故事

问题回应：

1. 是的，我觉得小乔心理状态不健康。
2. 如果我是小乔，我会找好朋友或者心理老师去聊聊。

教学建议：时间 5 分钟。

此环节是课前的导入环节，教师要引导学生充分阅读故事，了解小乔的经历，理解小乔的内心变化，然后让学生充分发言，发表自己对于心理健康的看法。教师要向学生传达一个观念——心理健康是一个动态的过程。教师要让学生明白虽然有些人处在心理亚健康状态，但人本身是具有心理自愈能力的，所以我们大多数人都可以生活得很好。教师要避免学生在生活中对心理不健康状态产生误解和恐慌。

心灵活动场

活动一 健康大讨论

教学建议：时间 10 分钟。

此环节可以组织学生进行分组讨论。先让学生结合前面的故事或者自己的亲身经历，与小组同学讨论在学生眼中什么是健康，一个人健康的标准是什么。讨论完毕形成结果，每个小组派一名代表在全班发言。全班都发言完毕，教师做总结，要特别点出心理健康的内涵和标准，帮助学生区分心理健康、心理不健康与心理正常和异常的区别，避免学生认为心理不健康就是心理异常（有心理疾病的状态）。

活动二 我的健康小档案

教学建议：时间 10 分钟。

此环节是让学生制作自己的健康小档案，制作完成后先在班级内分享，课后还可在教室相应区域展示，让更多同学了解制作档案学生的身心状态。这个活动还可以作为学校“心理健康活动周（月）”的活动。

活动三 心理信号灯

教学建议：时间 10 分钟。

此活动设计聚焦四年级学生情绪认知特点，引导学生自主选择情绪卡片，鼓励学生用“我今天……”句式真实表达情绪。教师指导学生进行腹式呼吸练习时，需分步示范动作要领，确保学生掌握正确的练习方法。教师在感受分享环节需尊重学生的个体差异，允许学生口头表达或书面记录，帮助学生初步建立情绪觉察与调节的意识。

暖心小互动

此环节是课后拓展环节，旨在让学生回家跟父母聊聊心理健康的话题，有条件的家长可以给学生普及一些目前心理方面的前沿性的研究以拓展学生的知识面。学生可将这些知识或者研究简单记录下来，下一次课可以在班级做分享。



教学资源

故事

靠自己

小蜗牛问妈妈：“为什么我们从生下来，就要背负这个又硬又重的壳呢？”

妈妈说：“因为我们的身体没有骨骼的支撑，只能爬，又爬不快，所以要这个壳的保护！”

小蜗牛问：“毛毛虫姐姐没有骨头，也爬不快，为什么她却不用背这个又硬又重的壳呢？”

妈妈说：“因为毛毛虫姐姐能变成蝴蝶，天空会保护她啊。”

小蜗牛问：“可是蚯蚓弟弟也没骨头，也爬不快，也不会变成蝴蝶，他为什么不背这个又硬又重的壳呢？”

妈妈说：“因为蚯蚓弟弟会钻土，大地会保护他啊。”

小蜗牛哭了起来：“我们好可怜，天空不保护我们，大地也不保护我们。”

蜗牛妈妈安慰他：“所以我们有壳啊！我们不靠天，也不靠地，我们靠自己。”

心理学理论

心理健康相关知识

从专业视角来看，心理健康并非简单等同于“无心理疾病”，而是个体心理状态处于动态平衡的良好状态，其认知、情绪、意志与行为能够保持协调统一，这一状态对个体的成长发展与社会适应能力培育至关重要。值得注意的是，心理健康的核心要义不在于规避心理困扰，而在于具备应对困扰时的情绪调节与认知调适能力，比如面对负性事件时能合理疏导情绪、缓解压力，同时接纳自身的不完美并主动追求自我成长。

个体的心理健康水平受多重因素影响，其中先天遗传与后天环境的双重作用最为关键。尤其是童年期的家庭环境具有奠基性意义，早期与主要抚养者的互动模式，会潜移默化地塑造成年后的人际关系模式、情绪调节机制及问题应对策略。除此之外，成长过程中的学校环境、师生与同伴的互动质量，以及社会文化氛围也会产生持续影响——学校的支持性氛围有助于个体建立自我认同，而社会对心理健康的接纳程度，直接决定了个体遭遇困扰时的求助意愿。

在心理健康维护中，心理韧性是核心能力之一，它指的是个体面对逆境与挫折时的适应能力与恢复能力。这一能力并非与生俱来，需通过后天逐步培育，其中积极乐观的认知心态是关键：积极乐观的认知心态让个体能够将负性事件认知为暂时性、特定性情境，具备自我效能感；反之，消极悲观的认知易引发习得性无助感。在具体培育路径上，童年期需父母给予引导式支持以积累应对经验，成年后则可通过掌握情绪调节技巧、构建社会支持网络、确立价值导向等方式提升心理韧性。

需要明确的是，心理健康与心理问题并非二元对立，而是处于连续的状态光谱之中。个体在环境变动、挫折冲击下出现短暂的情绪低落、烦躁等心理失衡状态，属于正常心理反应；只有当负性状态持续迁延、影响正常生活功能且无法自行缓解时，才需要接受专业心理干预。专业心理干预人员依托经实证检验的科学方法，帮助个体调整非理性认知、接纳情绪体验，教育者需引导个体摒弃“寻求专业帮助即软弱”的错误观念，明确这是维护心理健康的理性选择。

在当代社会背景下，心理健康维护需遵循科学路径：首先要建立情绪觉察意识，及时识别心理状态的异常波动；其次通过培育兴趣爱好、坚持体育锻炼、保持规律作息等方式筑牢基础保障；同时注重构建社会支持系统，在遭遇困境时主动向亲友求助；必要时寻求心理咨询师、心理医生等专业人士的帮助。从价值维度来看，心理健康不仅是个体身心发展的核心基石，能助力个体有效应对生活挑战、实现自我价值，更能推动社会形成包容接纳的心理健康氛围，保障每个个体在健康心理状态下实现高质量发展。

亲爱的老师，您好！当学生在心理健康守护与心理韧性培养方面需要更多引导与支持时，AI小助手能成为您的得力帮手。它能为学生科普心理健康小知识、解答关于心理状态的疑惑、引导学生正视自身的心理感受，帮助学生学会识别自己的情绪信号，培养关注自身与他人心理健康的意识。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，共同助力学生成长！

第六课 探索兴趣爱好



课程背景

学情分析

小学生好奇心强，他们对很多事物都感到新鲜、有趣，从而愿意去接触、认识和掌握相关知识。在低年级，由于知识储备不足，学生往往会被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。中年级的学生，具备一定的基础知识，已经不满足于对事物形象的探究，而是要探索事物内在的一些规律。这一阶段学生的兴趣由直接兴趣转化为间接兴趣，兴趣也由不稳定逐渐向稳定转化。但整体来说，中年级的学生虽然兴趣范围有所扩大，但缺乏中心兴趣。

设计意图

兴趣爱好使学生的探究和认识活动带有强烈的、积极的情绪色彩，从而让学生乐于接受并主动参与这类活动。帮助小学中年级的学生正确处理学习与兴趣、娱乐之间的矛盾是心理健康教育课中的一项重要工作。因此，让学生了解兴趣爱好的积极作用，正确认识和处理学习和兴趣爱好之间的关系，对他们的学习和成长会有很大的促进作用。《纲要》中明确指出在小学中年级的心理健康教育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。本课体现了这一内容。

本课通过情境故事、小组讨论、成果展示及体验性活动，帮助学生了解兴趣爱好的类型及其积极作用；通过现象讨论引导学生认识到健康有益的兴趣爱好有利于自己的成长，帮助学生正确处理学习和兴趣爱好之间的关系；引导学生掌握培养兴趣爱好的方法，使其能够主动培养并发展出自己的兴趣爱好，感受兴趣爱好给自己带来的快乐和积极作用。

理论背景

兴趣是指一个人积极探究某种事物及爱好某种活动的稳定心理倾向。兴趣在人的生活中有着重要的意义。健康而广泛的兴趣爱好使人能体会到生活的丰富和乐趣，深入而持久的兴趣能成为事业成功的动力。一个人对某种事物感兴趣，就会产生接近这种事物的倾向，并积极参与有关活动，表现出极大热情。学生在兴趣爱好的驱动下学习，会大大提高学习的积极性和持久力。



教学目标

- 1. 认知目标：**使学生通过情境故事和体验活动，了解兴趣爱好的多种类型，知道健康有益的兴趣爱好在生活和学习中的积极作用。
- 2. 情感目标：**使学生在一系列课堂活动中体会兴趣爱好给自己带来的快乐。

3. **行为目标**: 使学生通过课堂活动, 学会区分健康有益与不良的兴趣爱好, 并做出正确的选择, 并且掌握培养兴趣爱好的方法。



教学重难点

1. **教学重点**: 使学生了解兴趣爱好的多种类型, 知道兴趣爱好在生活和学习中的积极作用。

2. **教学难点**: 使学生掌握培养兴趣爱好的方法, 并在学习和生活中积极运用, 培养自己的兴趣爱好。



教学准备

课时: 1 课时。

场地: 教室或团体活动室。

课前准备: PPT、“兴趣推进器”卡片(活动二每人一张)、彩色铅笔或者水彩笔、分小组(6~8 人为宜)。



教学过程

心情小故事

问题回应: 小力和小欣虽然都喜欢电脑, 但是他们的学习内容不一样。小力在玩游戏, 而小欣在努力学习一些电脑知识和技能。我们身边也有很多这样的例子: 班上有的同学沉迷电脑游戏、手机游戏, 而有的同学却能利用电脑学习, 解决电脑相关的基本问题。

教学建议: 时间 8 分钟。

在教学时, 教师可以让学生自由地阅读故事内容, 引导学生思考: 小欣和小力有共同的兴趣爱好, 但是为什么家长、老师、同学对他们玩电脑这件事情的态度截然不同呢? 这个故事可以引发学生的关注和思考, 让学生初步了解兴趣爱好对学习带来的积极和消极作用。

心灵活动场

活动一 兴趣爱好“检验器”

教学建议: 时间 10 分钟。

这个环节设置的目的是主要是让学生在分小组讨论兴趣爱好的过程中, 发现不同的兴趣爱好类型; 在魔方投掷和展示的过程中讲解自己的兴趣爱好带给自己的积极作用, 让学生从展示中获得快乐和自信的情绪体验, 增进同学之间的相互交流和相互学习。教师在学生活动完毕后, 可以在学生分享的基础上帮助学生提炼总结兴趣的类型。

活动二 兴趣“推进器”

教学建议: 时间 15 分钟。

这个活动是在活动一的基础上继续深入的。让学生通过填写“兴趣推进器”卡片, 梳理自己的兴趣爱好, 并且简要说明自己培养兴趣爱好的措施, 填写完毕后可在小组内分享, 在分享的过程中可以找到和自己志同道合的同伴, 这对于培养和发展自己的兴趣爱好也是有帮助的。小组内分享完毕, 教师可以请每小组派代表发言, 或者请每位同学在班级中自由交流, 寻找志同道合的朋友。

暖心小互动

这个环节是课后的拓展环节，旨在让学生回家跟父母聊聊父母感兴趣的事情，以及他们有没有坚持培养自己的兴趣。如果没有坚持，原因是什么？如果坚持下去，父母的收获是什么？学生可以整理自己收集的资料，回班级跟其他同学分享。



教学资源

故事

“自然诗人”法布尔

法国科学家法布尔的童年，是在乡村的田野间度过的。小时候，他没有昂贵的玩具，大自然就是他最好的游乐场。草丛里蹦跳的蚂蚱、树叶上爬行的蜗牛、花丛中飞舞的蝴蝶，都让他充满了好奇。他常常蹲在地上，一动不动地观察昆虫的一举一动，一看就是大半天。

有一次，为了看清螳螂捕食的过程，他悄悄躲在草丛里，任凭露水打湿衣服、蚊虫叮咬皮肤，也丝毫没有察觉。夕阳西下时，他终于看清了螳螂如何举起“大刀”捕捉猎物，兴奋地跳了起来，连忙跑回家把看到的景象记录在本子上。

这份对昆虫的兴趣，伴随了法布尔的一生。长大后，他正是凭着这份兴趣放弃了安稳的教师工作，专心致志地研究昆虫。他在自家的园子里开辟了一块“昆虫实验室”，每天与昆虫为伴，细致观察它们的生活习性、繁殖方式。为了让更多人了解昆虫的世界，他耗费毕生心血写下了《昆虫记》。这本书里，每一个昆虫都被描绘得生动有趣，充满了对生命的热爱，而这一切的源头，都是他童年时对昆虫那份纯粹的兴趣。

心理学理论

小学生兴趣发展的特点

兴趣是人认识某种事物或从事某种活动的心理倾向，它是以认识和探索外界事物的需要为基础的，是推动人认识事物、探索真理的重要动机。兴趣有直接的，也有间接的，获得知识的兴趣是直接的，为了获得知识而学外语的兴趣则是间接的。兴趣有个体在生活中长期形成的，也有在一定的情境下由某一事物偶然激发出来的。

兴趣通常会对人的认识和活动产生积极影响，但如果兴趣指向不当或缺乏正确引导，就不一定有利于提高学习和活动的质量与效果。

兴趣具有社会制约性，人所处的历史条件不同，社会环境不同，其兴趣就会有不同的特点。

（一）兴趣的种类

人的兴趣是多种多样的，但概括起来又可以分为三大类：

（1）物质兴趣和精神兴趣。物质兴趣主要指人们对舒适的物质生活（如衣、食、住、行方面）的兴趣和追求；精神兴趣主要指人们对精神生活（如学习、研究、文学艺术、知识）的兴趣和追求。就学生来说，由于人生观和世界观尚未完全形成，无论物质兴趣还是精神兴趣都需要师长进行积极的引导，以防止在物质兴趣方面畸形发展，在精神兴趣方面消极发展。

（2）直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是指对活动过程的兴趣，如有的小学生想象力丰富，富于创造性，喜欢制作各种模型，在制作过程中，全神贯注，表现出浓厚的兴趣；间接兴趣主要

指对活动过程所产生的结果的兴趣，如有的学生业余喜欢绘画，每当完成一幅画，他都会对自己取得的成果表现出极大兴趣。直接兴趣和间接兴趣是相互联系、相互促进的，如果没有直接兴趣，制作各种模型的过程就很乏味、枯燥；而没有间接兴趣的支持，活动就会缺乏明确目标，过程也难以持久。因此，只有把直接兴趣和间接兴趣有机地结合起来，一个人才能充分发挥积极性和创造性，才能持之以恒，目标明确，取得成功。

(3) 个人兴趣和社会兴趣。个人兴趣是个体以特定的事物、活动及人为对象，所产生的积极的和带有倾向性、选择性的态度和情绪；社会兴趣指社会成员对某一领域的普遍兴趣，或社会某一领域对社会成员的普遍需求。

(二) 兴趣的品质

兴趣有以下四种品质：

(1) 兴趣的倾向性，指兴趣所指向的内容：是指向物质的，还是指向精神的；是指向高尚的，还是指向卑劣的。

(2) 兴趣的广度，指兴趣的范围大小。有人兴趣广泛，有人兴趣狭窄。一般说来，兴趣广泛的人能获得广博的知识。

(3) 兴趣的稳定性，指兴趣长时间保持在某一或某些对象上。只有具备了稳定性，一个人才可能在兴趣广泛的背景上形成中心兴趣，使兴趣获得深度。

(4) 兴趣的效能，是指兴趣对活动发生作用的大小。凡是对实际活动发生的作用大的兴趣其效能作用也大，反之，对实际活动发生作用小的其兴趣的效能作用也小。

(三) 兴趣的作用

兴趣对一个人的个性形成和发展、生活和活动有巨大的作用，这种作用主要表现在以下几个方面：

(1) 对未来活动的准备作用。例如，对于一名学生来说，对化学感兴趣，就可能激励他积累各种化学知识，研究各种化学现象，为将来研究和从事化学方面的工作打基础，做准备。

(2) 对正在进行的活动的推动作用。兴趣是一种具有浓厚情感的志趣活动，它可以使人集中精力去获得知识，并创造性地完成当前的活动。

(3) 对活动的创造性态度的促进作用。兴趣会促使人深入钻研创造性的工作和学习。就小学生来说，对一门课程感兴趣，会促使他刻苦钻研，并且进行创造性的思维，这不仅会使他获得好的学习成果，而且会大大地改善学习方法，提高学习效率。

由此可知，人的兴趣不仅是在学习、活动中发生和发展起来的，而且也是认识和从事活动的巨大动力。它可以使人智力得到提升，知识得以丰富，眼界得到开阔，并能使人善于适应环境，对生活充满热情。兴趣确实对人的个性形成和发展起巨大作用。

(四) 小学生的兴趣发展特点

(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，从而愿意去接触、认识并掌握这些事物。但是，他们的兴趣有一个发展的过程。在低年级，由于知识储备不足，活动的目的性差，因而，他们更容易受具体生动的事物吸引，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，并非源于对学习意义和结果的认识，而是源于对学习过程本身的喜爱。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，都能引起小学生的兴趣。到了中高年级，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异、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) 兴趣范围逐步扩大，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，从对玩弄小玩具的兴趣扩大到对科技活动的兴趣等。小学生的兴趣范围是扩大了，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，一会儿又喜欢画画，一会儿喜欢阅读，一会儿又喜欢计算。到了中高年级，小学生兴趣的稳定性稍微好一些，保持的时间也更长一些。

亲爱的老师，您好！当学生在兴趣的发掘与深度探索方面需要更多引导时，AI 小助手能成为您的得力帮手。它能激发学生的探索热情、拓展兴趣相关的认知视野、为学生答疑解惑，帮助学生学会发现自身兴趣闪光点的方法，培养专注投入的兴趣素养。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，共同助力学生成长！

第七课 身体“红绿灯”



课程背景

学情分析

在人际交往层面，小学中年级学生的择友标准逐渐呈现多元化特征，成绩不再是唯一的衡量标尺。他们的交友范围持续拓宽，不再局限于同性群体，对异性同伴的关注度也明显提升，这是该阶段儿童社交发展中值得重点关注的变化。与此同时，身体发育方面也出现了新特点：小部分学生已进入青春期早期发育阶段。因此，在中年级阶段帮助学生建立清晰的身体界限意识，不仅能筑牢儿童自我保护的安全防线，更为高年级开展青春期前期教育做好铺垫。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出，小学中年级心理健康教育的核心目标之一，是帮助学生认识自我、接纳自我。而了解自身身体特点、建立身体界限感，正是“认识自我”这一主题的重要组成部分。本课将通过沉浸式体验活动，引导学生清晰认知身体界限，切实提升自我保护的意识与能力。

理论背景

认识自己的身体，是认识自我的第一步，是儿童建立自我认知的起点。孩子刚出生就开始探索自己的身体。从婴儿时期开始，孩子就会通过触摸、感知等方式探索自己的身体；随着年龄的增长，孩子的身体开始逐渐发育，孩子的自我意识也开始发展。有研究成果表明，对自己的身体有较强保护意识的孩子，在人际交往过程中更自信、更果断，在生活中也能更独立地应对简单的问题。身体界限是内在安全感和信任感的重要防线，小时候有过不当身体接触经历的孩子，后期出现自卑、退缩、抑郁等心理问题的概率会显著增加。在儿童时期，帮助孩子认识自己的身体和树立自我保护意识尤为重要。



教学目标

- 1. 认知目标：**使学生认识自己的身体，觉察自己的感受，认识到学会保护自己的身体的重要性。
- 2. 情感目标：**使学生通过课堂的体验活动，感受哪些要求和指令会让自己的身体感觉不舒服，了解这些不舒服的感受就是身体在说“NO”。
- 3. 行为目标：**使学生能够识别和拒绝那些会让自己感到不舒服的要求和指令，学会保护自己的身体。



教学重难点

- 1. 教学重点：**引导学生认识自身的身体特点，学会觉察自己身体的感受。
- 2. 教学难点：**引导学生识别并拒绝让自己感到不舒服的要求和指令，建立清晰的身体界限，

掌握自我保护方法。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体活动室。

课前准备：PPT、打印有男孩、女孩图像的 A4 纸或者硬卡纸若干（可以每人一张也可以每小组一张）、红黄绿三种颜色的水彩笔或者彩铅、分小组（6~8 人为宜）。



教学过程

心情小故事

问题回应：

1. 考拉汤姆的拥抱带有强迫性，还伴随着隐秘的要求，让拥抱变成了让团团恐惧的事。
2. 妈妈察觉到团团的异常，晚上坐在床边和她轻声说悄悄话，表达无条件的爱和支持，告诉团团“无论发生什么事，妈妈都会帮你、爱你”。

教学建议：时间 8 分钟。

这个故事是本节课的引入故事。教师应该充分引导学生阅读故事，让学生思考团团为什么会觉得不舒服、为什么会觉得害怕，然后跟班级的同学分享一下。让学生讨论遇到这样的事情时应该怎么保护自己。以这个故事引起学生的思考，为后面的环节做铺垫。

心灵活动场

活动一 摸摸你的肩膀，摸摸你的头

问题回应：

1. 挺怪的，因为只有我家里人或者老师才会摸我的头。异性摸我的肩膀我会很不舒服。
2. “摸肚子”这个指令让人很尴尬，觉得不可思议。同学之间怎么能摸肚子呢？

教学建议：时间 10 分钟。

这个环节是在“心情小故事”的基础上的体验活动，旨在让学生觉察哪些指令和要求会让自己产生不愉快的感受，并且让学生记住这种感受。在这个环节，要让学生充分发言，表达自己对这个指令或者要求合理或者不合理的看法或者理由。因为每个人对这个事情的认知可能是不一样的，有的学生可能会感觉不舒服，却认为这些指令或行为是合理的。出现这样的情况时，教师要提醒学生遵从身体的感受，直接表达拒绝。

活动二 身体红绿灯

教学建议：时间 15 分钟。

这个环节是在前面两个环节的基础上帮助学生认识身体的哪些部位是隐私部位，是绝对不能

让人触碰的；哪些是自己不希望别人触碰的；哪些部位是可以合理触碰的。这个环节也设置了很多相关情境供学生做判断。学生有异议的地方，教师可以让全班同学讨论。

暖心小互动

这个环节是课后的拓展环节。设置这个环节的目的在于提示家长保护孩子是学校和家庭共同的目标，希望家长也在这方面加强意识。



教学资源

故事

小海豚的“安全距离”

海豚朵朵生活在蔚蓝的大海里，妈妈告诉它：“和朋友相处，要保持‘安全距离’，这就是身体的‘黄灯’——不远不近，刚刚好。”

朵朵喜欢和小伙伴们比赛游泳，它们会碰一碰鳍，算是打招呼，这是绿灯；但如果有人凑得太近，贴着它的肚子游，朵朵就会摆摆尾巴，游开一点——这是黄灯提醒：“请离我远一点哦。”

有一次，一只大海龟想驮着朵朵玩，朵朵觉得海龟的壳硬硬的，压得它不舒服，就摆摆手说：“谢谢你，但是我不喜欢这样，这是红灯啦！”

海龟点点头，笑着说：“没关系，我们换个玩法，比赛谁先游到珊瑚礁吧！”

朵朵开心极了，原来，守住身体的红绿灯，一点也不会伤害朋友的感情。

心理学理论

儿童性侵害的影响、预防与干预

儿童性侵害是指对儿童实施任何形式的性接触，更广泛的定义还包括无身体接触的行为，如向儿童暴露生殖器、要求儿童暴露身体、强迫儿童对自己进行性刺激，或是通过儿童卖淫、制作色情用品谋利。童年时期遭受性侵害，会对儿童的生活产生持久影响，这种影响可能持续到成年后仍难以消除。而且，如果他们未接受适当的干预和治疗，可能会反复不断地遭受伤害，在未来的很长时间都会表现出严重的症状。

（一）影响

1. 初期影响

一般来说，初期影响在发生事件后的两年内。儿童遭受性侵害后的急性反应，更类似于一般的应激反应，具体表现为恐惧、焦虑、易怒、抑郁、冲动、注意力不集中、日常生活中退缩等。针对不同的年龄层可能有如下的情况：

学前儿童：害怕、做噩梦、退行（比如遗尿）、出现带有性特征的行为以及攻击行为；

学龄儿童：除上述症状之外，还有学校适应、同伴相处及学习困难的可能；

青少年：会用外化的不良行为来表达内心的痛苦，比如吸毒、违法，甚至自残，进而出现抑郁及反社会行为。

其实，这些反应也受个体所在的文化背景影响。比如，一部分儿童会较少表达出愤怒的情绪，

也不会以性途径的形式发泄情感，如果他们从亲人和社会所得的支持比较少，会产生某些不良念头。还有一部分的受害儿童，起初并不会表现出明显的症状，一些出现症状的儿童，在事件发生一年左右后，会明显恢复。这些孩子可能经历虐待的破坏性比较小，或是在事发后得到很多的支持性反应。但随后的研究发现，儿童的这种症状可能会延迟出现，他们也可能压抑了自己的感受，在以后的成长中的体验情感会相对困难，这就涉及到了长期的影响。

2. 长期影响

(1) 心境和情绪障碍：这种情况会在青春期后期和成年期加剧，并可能导致自残及自杀的行为。

(2) 人际关系障碍：难以信任他人，与父母交流困难，育有子女后，也难以和自己的孩子交流。

(3) 物质滥用：会借助酗酒和吸毒的方式，用以暂时缓解低自尊和孤独感，应对不愉快的记忆和现实中的压力，以求一时的放松和解脱。

(4) 创伤后应激障碍（PTSD）：表现出 PTSD 的部分或全部症状，临床表现为噩梦、创伤事件的闪回、面对威胁时的无助感和焦虑感。

(5) 解离状态：受害儿童会依赖这种方式，在一定程度上逃避那些事件的影响和记忆。但随着时间及事态的发展，这种分裂的体验和感受很可能会发展为某些人格障碍。

(6) 创伤性行为：性侵害会扭曲儿童的性认知和性行为，可能会让他们出现与年龄不相符的性行为，比如当众手淫、暴露生殖器官，会歪曲儿童对身体和性的看法，可能导致进食障碍、自伤行为。等他们到了成年早期，可能会出现滥交、性攻击、卖淫等行为。另外因为早年的经历会严重损伤个体正常的自我意识和自我保护能力的发展，导致在成年后缺乏识别危险情境及人物的能力，或是不知如何应对不情愿的性关系，所以他们很有可能在成年后会因经历强奸或家庭暴力而再次成为受害者。

并不是所有受害儿童都会经受永久性创伤，有部分儿童的表现较好。这些儿童之所以能克服困扰大多数受害者一生的压力与创伤，关键在于他们具备一种品质——心理韧性。心理韧性强的儿童，能够引发所在环境中大多数养育者的关心。也就是说，他们更能够通过激发别人对他们自身发展有利的行为而创造自己的环境。性侵害对儿童的影响在很大程度上也依赖于儿童受害时的特殊环境，包括身体接触的性质、时间长度和频率，以及施暴者的身份。一般来说，如果这涉及到与儿童有亲密关系的人、有实质性的行为、行为又持续了很长一段时间，再加上儿童的父母所给予的支持很少的话，产生创伤及后续症状的概率会更高。由此可见，家庭在帮助孩子处理受害事件的影响上，起着极为重要的作用，家庭的支持，尤其是父母的支持，是改善孩子状况的关键。

（二）预防

面向儿童，通过游戏、木偶剧、漫画、书籍、科教片来教给孩子如何有效地使自己的身体得到保护，并区分何为不适当的触摸；教给孩子面对性侵权行为时的三种策略：说“不”、离开攻击者或现场、将发生的事情告诉自己信任的成人。面向家庭，帮助父母识别相关的迹象，保护自己的儿童；也致力于对相关专业人员的技能训练，鼓励他们留意性侵犯的迹象并对事件开展调查。由此，我们也可以从中设定父母从哪些角度可以预防这种状况的发生，那就是让孩子知道他们的身体是自己的，没有人可以随意触碰他们的身体，尤其是隐私部位，孩子有权制止任何想要触碰他们身体的人；教会孩子了解身体隐私部分的概念，让孩子懂得适当的触摸和不当的触摸之间的界

限；帮助孩子知道如果发生不好的触碰时，可以去找谁得到帮助；可通过角色扮演，模拟性侵场景，引导孩子练习如何清晰、勇敢地向信任的成人（如父母、老师）倾诉性侵事件，明确倾诉的内容与方式。

（三）干预与治疗

因为很难预料性侵害经历会如何影响个体在短期或长期的负面后果，所以治疗需结合受害儿童的年龄段、身心发展特点，满足其个性化的心理与康复需求。对受过性侵害的儿童，治疗也需要涉及一些关键性的要素，帮助其恢复安全感、信任感，消除羞耻感。

（1）安全和支持性情境：事件披露后，最初的干预措施是控制由事件所引起的危机及与之相伴的焦虑和恐惧。对于年幼的儿童，可以运用游戏疗法，通过鼓励儿童摆弄玩具，让其在安全、放松的状态下，间接表达创伤体验，从而与创伤事件保持适当的距离，逐步缓解负面情绪。

（2）重新获得控制感：可以通过一些艺术治疗的方式，比如绘画、沙盘、陶塑来帮助儿童疏导和宣泄伴随着事件所产生的愤怒和悲伤的情绪；可以通过让儿童行使游戏中的角色权力，来消除他们长期以来形成的无助感并逐渐控制自己的情绪、行为。

（3）教育和支持：很多孩子不理解为什么成年人会对他们进行如此的行为，因此很重要的一点是，让儿童理解发生性侵事件不是他们的过错。可以采用的方法是澄清可能导致受害儿童自责的信念；通过重塑信心或有其他儿童参与的小组治疗消除他们的羞耻感和疏离感。

（4）适当的支持性关系：增加他们应对未来问题的个人资源，特别是与父母和其他照料人的关系。当成人提前获得足够的知识和帮助时，就能理解性侵害对孩子的行为及适应能力造成的影响。所有的治疗形式及方案的进行，都需要受害儿童的父母给予支持。而对于那些孩子来说，治疗最重要的因素是父母如何反应。如果父母选择相信孩子，采取行动保护他们远离施暴者，并积极引导孩子接受治疗，孩子就能更好地应对所发生的事件。但还是有很多孩子在多年后内心仍然会体验到困扰，因为随着他们的长大，他们会感到自己对所发生的事情是有责任的，会因此感到自责和内疚，后续的治疗可以帮助他们处理这些情绪。重要的是，完善的预防措施与家庭的大力支持，才能有效减少或避免这些不必要的伤害。

亲爱的老师，您好！当学生在身体界限认知和自我安全防护方面需要加强引导时，AI 小助手能成为您的得力帮手。它能为学生科普身体界限的相关知识、解答自我保护的疑惑、引导学生识别不安全的场景，帮助学生学会明确身体界限的表达方法，培养自我安全防护的意识和能力。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，共同助力学生成长！

第八课 认识职业



课程背景

学情分析

四年级的学生交友范围变广，择友标准也呈现多元化趋势。但是由于社会经验不足，缺乏相应的人际交往的技巧，并且对事物的认识和判断力不足，因而他们的人际交往容易出现认知片面、择友标准单一化的问题。同学相处中，他们相互之间容易聊起家庭情况、父母的职业等内容，部分学生可能会因对某种职业的认识不足，而盲目崇拜或贬低从事该职业的人。中年级学生具有一定的认知和思维的能力，并且道德观念也开始发展，在这个阶段要引导学生正确地认识周围的职业，明确每一种职业都是在为国家和社会做贡献，职业没有高低贵贱之分，每一种职业的从业者都应该被尊重。这也是引导四年级学生初步进行生涯探索、树立职业认知的好机会。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出中年级的心理健康教育内容主要包括帮助学生树立正确的角色意识，培养学生对不同社会角色的适应能力。本课通过引导学生探索身边的不同职业，帮助他们正确认识各类职业，学会尊重不同职业的从业者。

理论背景

皮亚杰在观察儿童的活动、与儿童互动的过程中，研究了儿童的道德发展过程。他发现儿童的道德发展是人与社会因素相互作用的结果。他将儿童的道德发展分为四个阶段：自我中心阶段、他律道德阶段、可逆阶段和自律道德阶段。四年级的学生处在可逆阶段。在这一阶段，儿童的思维发展具有守恒性和可逆性，他们已经不把规则看成是一成不变的东西，而是带着自己的认知和动机尝试建立规则。他们不再盲目服从权威，开始考虑道德的相对性，除了看行为结果，还会思考对方的动机。这一认知与道德发展特点，恰好为引导学生客观看待不同职业、建立职业平等的观念提供了重要的心理基础。



教学目标

1. **认知目标：**帮助学生认识不同的职业。
2. **情感目标：**让学生通过讨论与分享活动，学会尊重每一种职业。
3. **行为目标：**让学生树立职业无高低贵贱之分的意识，尊重每一位从业者。



教学重难点

1. **教学重点：**引导学生认识不同的职业，明确职业没有高低贵贱之分，每一个从业者都是值得被尊重的，因为他们都在自己的岗位上默默地为国家和社会做出贡献。
2. **教学难点：**帮助学生树立正确的态度，主动、客观地认识每一种职业，尊重周围的每一位

从业者。



教学准备

课时：1 课时。

活动场地：教室或者团体活动室。

课前准备：PPT、不同职业的照片或者视频、分小组（6~8 人为宜）。



教学过程

心情小故事

问题回应：

1. 丁丁担心妈妈来了会让他觉得不光彩，因为妈妈是保洁员。他认为保洁员是一份不光彩的职业。如果我是丁丁，我不会这么觉得。

2. 保洁员并不是不光彩的职业，每一个职业都很伟大，如果没有保洁员这个职业，我们的生活环境将会变得脏乱不堪。

教学建议：时间 8 分钟。

这个故事是本课堂的引入故事。教师在教学时要引导学生充分阅读故事，体会故事主人公丁丁的情绪变化和内心体验。阅读完毕，引导学生思考后面的问题，并请学生进行自由发言，讨论丁丁的感受；带领学生思考，如果自己是丁丁，自己会有何想法和感受。

心灵活动场

活动一 写一写

教学建议：时间 10 分钟。

这个环节可以帮助学生认识周围的职业。学生教材中涉及的职业数量有限，为了更好地引起学生的兴趣和增加课堂趣味性，教师可以搜集更多的职业卡片或者关于职业的视频资料，让学生认识更多的职业。教师的资料展示完毕，可以请学生再补充他在生活中见过的或者听说过的职业。在这个过程中，教师要引导学生认识到职业的工作环境和辛苦程度有不同，但是职业本身无高低贵贱之分。接着可以让学生想象一下，要是这个社会缺少了某个职业会有什么后果。最后总结：只要是对国家和社会做出贡献的工作，都是值得被认可和尊重的。

活动二 说一说

教学建议：时间 15 分钟。

这个环节是在活动一——认识职业的基础上进行的。在刚才的环节，学生知道了职业无高低贵贱之分，凡是为国家和社会做出贡献的从业者都值得被认可和尊重。活动二是一个升华的环节，要求学生在小组内分享自己父母的职业，他们的职业工作环境和辛苦程度如何，为社会做出什么贡献等。在这个环节，学生可以通过同学的分享了解到不同的职业和相关职业的特点，增长自己的认识；也可以在分享的过程中增进同学间的了解。

暖心小互动

这是课后的拓展环节，本环节分为两个部分：第一个部分是亲子共读环节，第二个部分是在父母的帮助下完成一份新职业的调查。在亲子共读和小调查的过程中，孩子可以了解到父母对于不同职业的态度和认识，也可以借助父母的眼界认识和了解到更多的关于职业的知识，强化尊重每个职业和从业者的态度。



教学资源

故事

130285 警号重启！

革命烈士、二级英模巴合提·沙发尔别克的警号重启，由其女继承。简单而隆重的警号重启仪式现场，无数人为英雄儿女而感动。这是“长大后我就成了你”最生动的注解。

巴合提·沙发尔别克是新疆生产建设兵团十三师的一名公安民警，2017年5月，他在红山农场八连连续工作24小时，先后参与修复涝坝工程、扑救牧民家庭火灾、作业区调闸改水等工作后，因过度劳累突发疾病，倒在了工作现场，抢救无效去世。2018年，巴合提·沙发尔别克被公安部追授“全国公安系统二级英雄模范”称号，从这一年起，他的警号130285予以封存。

父亲的英雄事迹时刻鞭策着女儿迪丽努尔·巴合提，她毅然放弃自己的音乐梦想，考入警察学院。她在刻苦努力地完成所有高强度训练后成功毕业，回到了父亲工作的地方，成为十三师公安局的一名刑警。

因此，130285警号在封存5年后，重启了！这个警号的封存，是为了铭记；而重启，是为了传承！向人民的忠诚卫士致敬！

心理学理论

有关职业的理论在教育应用

一、职业选择核心理论

1. 霍兰德职业兴趣理论

核心观点：人格类型与职业环境的匹配度，是决定职业满意度的关键。该理论将人格与职业环境划分为6种类型：现实型（R）、研究型（I）、艺术型（A）、社会型（S）、企业型（E）、常规型（C）。

应用建议：设计轻松有趣的兴趣测评小游戏，比如“职业小侦探”“兴趣大转盘”等，让学生在玩乐中发现自己偏好的活动类型，潜移默化地建立职业与兴趣的初步关联。重点是引导学生探索，而非过早为学生限定职业方向。

2. 帕森斯特质-因素理论（人职匹配理论）

核心观点：职业选择的核心是“人职匹配”，需围绕三大要素展开：深入了解自我（包括能力、兴趣、价值观）、全面分析职业（职业要求、发展环境）、精准匹配特质与职业。匹配度越高，职业成功的概率越大。

应用建议：在日常教学和相处中，多观察学生的行为表现，比如谁喜欢组织活动、谁擅长逻辑思考、谁对艺术充满热情等，帮助学生慢慢梳理自身特质，为后续的职业认知打下基础。

二、职业发展阶段理论

1. 舒伯生涯发展理论

核心观点：职业发展是贯穿一生的连续过程，其核心模型为“生涯彩虹图”。该理论将人生划分为5个阶段，小学阶段正处于“成长阶段（0~14岁）”，核心任务是让学生通过各种体验，初步形成对自我和职业的认知。

应用建议：多为学生创造职业体验机会，比如开设“职业体验日”，邀请不同职业的家长进校园分享工作日常；或者组织学生参观消防站、医院、图书馆等场所，让学生在真实场景中感受职业的多样性，完成早期的自我认同与职业认同。

2. 金斯伯格职业发展理论

核心观点：聚焦青少年早期的职业选择，认为小学阶段（3~11岁）属于“幻想阶段”。此时孩子的职业选择主要基于兴趣和想象，较少受现实条件的约束，比如想当宇航员、魔法师等。

应用建议：尊重孩子的职业幻想，不要轻易否定他们的想法。可以借此机会引导他们探索职业背后的能力要求，比如“当宇航员需要学习很多科学知识哦”“魔法师得有很强的观察力和创造力”，将幻想转化为探索的动力。

三、职业适应与动机相关理论

1. 勒温场论

核心观点：个体的行为是个人与环境交互作用的结果（公式： $B=f(P, E)$ ，B代表行为，P代表个人，E代表环境）。职业适应的好坏，取决于个人能力与环境支持的匹配程度。

应用建议：在课堂引导或心理辅导中，引导学生关注自身特质与学习、生活环境的关联，比如“你很擅长倾听，在班级里是不是很受同学欢迎？”“你喜欢安静的环境，那图书馆可能更适合你阅读和思考”，帮助学生理解个人与环境的互动关系，为未来的职业适应铺垫基础。

2. 班杜拉自我效能感理论

核心观点：自我效能感是个体对自身能否完成某项任务的主观判断。高自我效能感的人更愿意挑战困难的任务，在面对挫折时也更具韧性。

应用建议：通过设计一系列小目标达成任务，比如“今天主动和1个新同学打招呼”“这周学会1个新的折纸技巧”，让学生在完成任务的过程中积累成就感，逐步提升自我效能感，增强应对学习和未来职业探索的勇气。

四、职业决策相关理论

克朗伯兹社会学习职业决策理论

核心观点：职业决策并非一次性的选择，而是一个通过观察、模仿、强化等社会学习过程逐渐形成的持续过程。遗传、环境、学习经验等因素都会对职业决策产生影响。

应用建议：组织“职业人物进校园”活动，邀请不同职业的从业者分享自己的职业故事；或者开展“职业观察分享会”，让学生分享自己在生活中观察到的职业场景。通过这些社会学习活动，帮助学生积累职业认知，为未来的职业决策做好准备。

亲爱的老师，您好！当学生在职业认知启蒙和职业兴趣探索方面需要引导时，AI 小助手能成为您的得力帮手。它能为学生科普多样的职业知识、解答关于职业的好奇疑问、展示不同职业的工作日常，帮助学生学会发现自身职业兴趣的方法，培养尊重各行各业的职业素养。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，共同助力学生成长！

第九课 生日的意义



课程背景

学情分析

小学中年级学生的自我意识与情绪情感均处于快速发展阶段。这一时期，学生对独立的需求愈发强烈，渴望摆脱成人的过度控制，性格中逐渐显现出明显的独立性；其道德发展水平则处于可逆阶段。然而，受年龄与认知能力的限制，他们难以有效调节和控制自身日常行为，也无法清晰理解自我与周围环境的关系，甚至对个人与学校、社会的关联缺乏准确认知。因此，这一阶段是对孩子开展责任教育与感恩教育的黄金时期。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出，小学中年级心理健康教育的主要任务是全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力，开发学生的心理潜能，提高学生的心理健康水平，促进学生形成健康的心理素质，减少和避免各种不利因素对学生心理健康的影响，培养身心健康、具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

本课将围绕“过一个有意义的生日”这一话题，通过开展讨论、体验等活动，帮助学生理解生日的深层意义，提升责任意识，懂得感恩父母、回馈社会。

理论背景

在心理学中，感恩被定义为个体对他人、社会和自然给予自己的恩惠和方便产生认可，并意图回馈的一种认知、情感和行为。

小学阶段是道德发展的重要时期，对学生进行道德品质的教育尤其重要，它将影响个人三观的形成。树立正确三观的学生，在成长过程中会做出更多的亲社会行为，所以在小学阶段进行感恩教育具有重要的意义。



教学目标

- 1. 认知目标：**借助过生日的机会，提升学生的感恩意识，使他们认识到自己作为家庭、班级的一员，要懂得感恩身边的人和集体。
- 2. 情感目标：**通过讨论、体验和分享，培养学生的感恩情怀，使他们体验到感恩带给身心的愉悦感。
- 3. 行为目标：**通过一系列活动培养学生的感恩习惯。



教学重难点

- 1. 教学重点：**通过课堂的一系列活动，让学生认识到感恩的重要性和感恩带给自己的愉悦感。
- 2. 教学难点：**提升学生的感恩意识，培养学生的感恩情怀和习惯。



教学准备

课时：1 课时。

活动场地：教室或者团体活动室。

课前准备：PPT、彩色铅笔或者水彩笔、“过生日的意义”卡片（每小组一张）、分小组（6~8 人为宜）。



教学过程

心情小故事

问题回应：

1. 小红和小刚的父母这生日安排挺用心的，不送玩具和蛋糕，而是带孩子去敬老院、特殊学校做公益，就是想让他们从小知道要关心别人，在帮助他人的过程中，理解责任的意义、学会担当，比给物质礼物更有意义。

2. 我期待过一个有意义的生日，我的爸爸妈妈都可以陪我过生日。

教学建议：时间 10 分钟。

此环节是课堂的引入环节。教师可以让学生自由阅读故事内容。这个故事展示了很多同学过生日的情景，这些情景也许就发生在学生身边。学生阅读完毕后，教师引导他们自由发言，让他们发表对故事中人物的看法，分享自己期待的生日是什么样子的。这个环节的主要目的，是引导学生思考怎样的生日才最有意义，也为后面的环节做铺垫。

心灵活动场

活动一 生日的意义

教学建议：时间 10 分钟。

这个环节分小组活动，在小组内讨论“生日的意义”，并且完成表格。完成以后每个小组派代表发言，教师注意提炼总结，并且在这个阶段借助学生的发言，提出“感恩”这一概念。

活动二 有意义的生日

教学建议：时间 12 分钟。

此环节是在活动一的基础上进行的，将感恩意识融入自己的生日安排中，为自己计划有意义的生日。每个学生都需要完成“我的生日安排”卡片，然后小组内选出大家觉得最有意义的安排在班级内展示。展示过程中教师要请学生分享他觉得最有意义的地方。

暖心小互动

此环节是课堂后的拓展环节。此环节安排了亲子共读，要求学生和父母一起阅读故事“特殊的生日”，然后跟父母一起讨论读了这个故事后的感受。

此环节的第二部分是让学生跟父母讨论自己的出生对于父母来说有什么意义；对于自己即将

再成长一岁，父母有什么期待。也可以让学生跟父母讨论一下在课堂活动中完成的“我的生日安排”，看看父母还有什么建议或者意见。



教学资源

故事

羔羊跪乳与乌鸦反哺

“羔羊跪乳”出自古训《增广贤文》，原文是“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义”。相传小羊为了报答母羊的养育之恩，每次吃奶都是跪着的。它知道，是妈妈用奶水喂大它的，跪着吃奶是感激妈妈的哺乳之恩，这就是“羔羊跪乳”。

“乌鸦反哺”的故事也让人感动。乌鸦通体漆黑，外貌并不出众，因此被一些人认为不吉利而遭到厌恶，但它却拥有一种真正的值得人们称道的美德——养老、爱老。据说在乌鸦小时候，老乌鸦会辛辛苦苦地飞出去找食物，然后回来一口一口地喂给它吃。而小乌鸦长大后，没有忘记老乌鸦的哺育之恩，也学着老乌鸦的样儿，每天飞出去找食物，再回来喂老乌鸦，照顾老乌鸦，并且从不感到厌烦，直至老乌鸦自然死亡，这就是“乌鸦反哺”。

由此“羔羊跪乳”与“乌鸦反哺”便成了比喻子女对父母感恩尽孝的成语。

心理学理论

积极心理学中的感恩

感恩是个体对外界积极刺激进行感知后，产生的持久、稳定的感谢状态，这种状态还能促成积极的人际关系，且这种状态与关系能延伸到生活的方方面面。

近年来，积极心理学的科学研究取得了许多的成果，其中一个主要的概念就是感恩。目前感恩已经被积极心理学家定位为幸福的主要心理能力和品质，通常来说，越懂得感恩的人，越容易感受到幸福。

积极心理学创始人马丁·塞利格曼非常强调感恩对幸福感的影响，他通过研究发现，练习感恩是一种简单易行的、能够持续提升幸福感的方式。事实上，后来有许多学者都证明了练习感恩能够抵御抑郁、焦虑等不良情绪，维护心理健康。

感恩与幸福感的关系在青少年、大学生、中年人、老年人等群体中得到了证明。伍德等人通过研究也发现，除去人格特质，感恩仍是影响生活满意度的显著变量。

拥有感恩的能力，可以帮助个体建立和加强与他人的社会性联系，使人更有力量面对困境和压力，并且能抵消负面情绪带来的不良影响，从而帮助提高个体的幸福感水平。

感恩让我们学会关注生活中的美好，提醒我们不要把别人的付出、生活中的好事当作理所当然，同时学会合理管理自己的期望；感恩使我们关注我们自己所拥有的一切，帮助我们看到自己的资源和优势，增进自我接纳；感恩使我们看到事物积极的一面，更有信心面对困难。

1. 积极地欣赏和肯定你爱的人

积极欣赏，就是有意识地发现对方身上的优点，比如善良、体贴、有特长等，并大声告诉对方。这样做能让我们更清楚地看到彼此关系中的美好，进一步拉近彼此的距离。

感恩能让我们更多地参与到生活中去，并提醒我们有些美好的事情并不是我们所认为的理所当然。当我们尝试多挖掘一些生活中的温暖画面，并充分表达时，如“谢谢你和我一起去食堂吃早餐，一路聊天很愉快”，我们的快乐也许会增添很多。

2. 认识到什么是“足够好”

有时，我们会因执着于追求自己心中的完美标准而容易为一些小事烦恼，进而对他人的评价也是批评多过赞美。这并不意味着要一味忍让，而是可以尝试努力和对方达成共识，也可以允许彼此“和而不同”。

因此，在与他人相处中，建议大家尽量去认识到自己和对方已经做得“足够好”了，即使并不完全如心愿，但如果已经尽了最大努力，那么“少关注细节，多关注自己和对方”才是最明智的选择。

积极心理学中的感恩强调感激和欣赏发生在你身上的美好的事情，懂得知足，这是一种喜悦、平和的感受，并不需要伴有自责和内疚感。

3. 练习内在的和外在的感恩

感恩这种积极情感其实很容易获得，坚持做简单的练习就能持续提升幸福感，将感恩变为一种习惯。

我们可以从“内心的感恩”开始，先私下里表达对自己、对生活的感激。比如每天或每周写一篇感恩日记，记录并提醒自己生活中的那些美好事物。不要只对那些显而易见的、重要的事情表达感激之情，真正快乐的人会对一些微不足道的小事表达感谢之情。

接着可以“把内在的感恩”转向“外在的感恩”，将你的感激之情表达出来。向身边值得感恩的人表达你的感激之情，永远也不要低估你的表达给他人带去的积极影响。

来吧，试着将感恩变成习惯！

亲爱的老师，您好！当学生在生日意义理解方面需要引导时，AI 小助手能成为您的得力帮手。它能为学生分享生日的暖心故事、解答关于生日祝福的小疑问、引导学生学会真诚表达心意，帮助学生培养珍惜友谊、懂得感恩的美好品质。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，共同助力学生成长！

第十课 发现潜力的秘密



课程背景

学情分析

从小学中年级开始，学生的思维从以具体形象思维为主逐步向以抽象思维为主过渡。四年级学生学习的好奇心和主动性增加，想象的有意性和目的性迅速发展，创造性、概括性和逻辑性也开始加速发展。他们能从多角度思考问题，思维的深度和可塑性都非常强。四年级也是学生好奇心与兴趣点快速拓展的关键阶段。四年级学生爱看课外书，对自然现象和社会现象有强烈的好奇心，学业表现分化较大，兴趣也开始分化。

设计意图

基于小学中年级学生的思维发展、兴趣分化及大脑发育的特点，《纲要》明确指出，在小学中年级开展心理健康教育的主要内容包括帮助学生了解自我，认识自我；初步培养学生的学习能力，激发学习兴趣和探究精神。基于此，本课主要通过一些体验活动让学生认识到人的潜力是巨大的，提升自己的自信心和探索自己潜力的兴趣。

理论背景

小学阶段是学生大脑发育的黄金期。小学中段的儿童大脑重量已经接近成人的大脑重量。这一时期，脑细胞内部结构与功能不断复杂化：神经的联络纤维在数量上大大增加，联络神经元与大脑皮质细胞的结构不断完善、功能快速发展。这些基础结构的完善是思维的联想、推理、抽象和概括功能的物质基础，是大脑功能进一步成熟的标志。这一阶段的大脑可塑性很强。



教学目标

- 1. 认知目标：**通过课堂的分享和讨论等体验活动让学生认识到每个人的潜力是巨大的，很多时候，只是我们还没有发现自己的能力。
- 2. 情感目标：**让学生在体验活动中认识到自身潜力巨大，从而提升自信，激发学生探索潜力的兴趣。
- 3. 行为目标：**使学生从课堂活动中掌握探索和发展自己潜力的方法，并且在学习和生活中运用以提升自己的能力。



教学重难点

- 1. 教学重点：**使学生在课堂活动中认识到每个人的潜力都是巨大的，并且通过活动提升自己的自信心和探索自己的潜力的兴趣。
- 2. 教学难点：**使学生掌握探索和发展自己潜力的方法并且能够运用它提升自己的能力。



教学准备

课时准备：1 课时。

场地准备：教室或团体活动室。

课前准备：PPT、视频《人类的大脑》、秒表、我的潜力清单表格（每人一张）。



教学过程

心情小故事

问题回应：

1. 人类大脑的潜力让人惊叹，对人类未来的发展充满遐想，我要努力开发我的大脑。
2. 我认识到我的大脑也蕴藏着巨大的潜力，只要持续学习和探索，就能实现更多可能。

教学建议：时间 10 分钟。

这个环节是整个课堂的引入环节。教师播放视频《人类的大脑》，让学生认识到我们的大脑的强大之处，也认识到大脑的潜力是巨大的，激发学生探索自己潜力的兴趣。视频放完之后让学生有时间充分分享自己的感受，然后结合自己的实际在班级里分享一下自己对自己潜力的认识。教师注意引导学生发言，不能起哄、嬉笑打闹。

心灵活动场

活动一 故事接龙

教学建议：时间 8 分钟。

这个环节是在学生认识到自己的大脑非常强大的基础上进行的，通过故事接龙的活动让学生认识到自己的能力远比自己认识到的要大得多。活动开始之前，教师要让学生预估自己可以接几句，实际开始轮流接龙以后，学生记录自己实际接龙的次数，并且与之前自己预估的次数作对比。绝大多数的学生实际接龙的次数都会远多于自己预估的次数，由此可以让学生自由分享自己的感受（尤其是实际接龙次数远远多于预估次数的）。如果有同学预估次数多于实际次数，教师要引导他们分析原因。

活动二 寻找我的潜力

问题回应：要寻找自己的潜力，可以看看自己的兴趣在哪些方向。

教学建议：时间 15 分钟。

教师引导学生充分阅读故事，总结爱迪生和母亲挖掘自身潜力的方法，然后完成表格《我的潜力清单》。完成以后在小组内分享。小组内分享完毕后每组派代表在全班进行分享。教师总结提炼结论：挖掘潜力可以从自己擅长的和感兴趣的方向进行，也要正视并梳理自己不擅长的方面；一时不擅长不代表永远不擅长，能力都是可以通过刻意练习得到提升的。

暖心小互动

此环节是课堂之外的拓展环节，旨在让学生和家长在亲子共读和亲子观影的过程中有更多互

动的时间，增进亲子感情。让学生在观看电影《永不放弃》之后跟父母交流观影感受并分享自己对于潜力的理解。



教学资源

故事

非洲蜂

在非洲干旱的大草原上空，有一种体形肥胖臃肿的非洲蜂。它翅膀极小，脖子粗短，从身体结构来看，它的飞行先天条件并不占优势。从流体力学的角度来分析，它们的身体和翅膀的比例是根本不能够让它们起飞的。可事实上，这种非洲蜂不但会飞，而且能够连续飞行很长的路程，堪称飞行生物中最为强健、最有耐力、飞得最远的物种之一。

英国科学家戴维斯对此进行了观察研究。观察发现，非洲蜂平时藏在岩石缝隙或草丛里，只要有食物，它们就不起飞，一直爬行。可当它们发现这一地区即将面临干旱、没有食物的时候，它们就会成群结队地迅速逃离，向着水草丰美的地方飞行。难道这种蜂的飞行与食物有关吗？为此，戴维斯做了个实验，他在一个封闭的大房子里设置了水草丰美的环境，捉来十只非洲蜂放入房中，并保持这种环境半年。戴维斯观察发现，半年来十只非洲蜂竟然没有一只起飞过。半年后，研究人员又把这十只非洲蜂移至干旱荒芜的环境中，这十只蜂都开始起飞了，可大部分都是刚飞起一会儿便掉了下来，有的则光拍动翅膀，根本就飞不起来。

由此，戴维斯得出结论：在十分恶劣的自然环境中，非洲蜂要想生存，必须不停地飞翔寻找水草丰美的地方，正是长年累月的坚持飞行，造就了非洲蜂超常的飞行能力。生活中，我们都喜欢舒适安逸的环境，然而，过度安逸的环境，往往会让我们疏于锻炼，从而限制自身潜力的激发。

心理学理论

刻意练习

著名心理学家艾利克森在“专业特长科学”领域钻研几十年，研究了一系列行业或领域中的专家级人物：国际象棋大师、顶尖小提琴家、运动明星、记忆高手、拼字冠军、杰出医生等。

他发现，不论在什么行业或领域，挖掘自身潜力、提升技能能力大都存在一种有效的方法，他将这种方法命名为“刻意练习”。

这套练习方法的核心假设是：专家级水平是逐渐练出来的，而有效进步的关键在于找到一系列的小任务让受训者按顺序完成。这些小任务应是受训者暂时不会、但又恰好能够掌握的内容。这类练习需要受训者高度集中注意力，与例行公事的、娱乐性练习截然不同。“刻意练习”的理论目前已经被广泛接受。

刻意练习的特点有：

(1) 只在“学习区”练习

科学家们考察花样滑冰运动员的训练，发现在同样的练习时间内，普通运动员往往更倾向于练习熟练动作，顶尖运动员会更多挑战高难度动作。普通爱好者打高尔夫球纯粹是为了享受打球的过程，而职业运动员则集中练习在各种极端不舒服的位置打不好打的球。真正的练习不是为了完成运动量，练习的精髓是要持续地做自己做不好的事。

心理学家把人的知识和技能分为层层嵌套的三个圆形区域：最内一层是“舒适区”，是我们已经熟练掌握的各种技能；最外一层是“恐慌区”，是我们暂时无法学会的技能；二者中间则是“学习区”。只有在“学习区”里面练习，一个人才可能进步。有效的练习任务必须精确地在受训者的“学习区”内进行，具有高度的针对性。在很多情况下这要求有一个好的老师或者教练，从旁观者的角度更能发现我们最需要改进的地方。

一旦已经学会了某个东西，就不应该继续在上面花时间，应该立即转入下一个难度。长期坚持这种训练方法，往往能事半功倍。

（2）大量重复训练

从不会到会，秘诀是重复。美国加州有个“害羞诊所”，专门帮助那些不敢和异性说话的人克服害羞心理。这个诊所的医生不相信什么心理暗示疗法、童年回忆之类，他们相信练习。他们认为使人害羞的并不是事情本身，而是我们对事情的观点，所以他们会设置不同的情境让接受治疗者不断地练习，并且不断提高要求。

反之，如果没有这种事先的重复训练，一个人面对不常见的事件往往会不知所措。统计数据显示，部分从业多年的医生用 X 光片诊断罕见病症的水平，反而不如刚毕业的医学生，因为很少遇到这种病例，所以在医学院学到的东西早就忘了。最好的解决办法其实是定期地让医生们拿过去的旧 X 光片集中训练，而不是期待在工作中碰到。

（3）持续获得有效的反馈

老师和教练最大的用处是什么？也许对一般人来说小学老师最大的作用是传授知识，但对有自学能力的人来说，老师和教练的重要作用提供即时的反馈。

一个动作做得好与不好，最好有教练随时指出，本人必须能够随时了解练习结果。看不到效果的练习等同于无效练习，如果只是敷衍应付，练习者不仅无法进步，还会漠视对错优劣。在某种程度上，刻意练习是以错误为中心的练习。练习者必须对错误高度敏感，发现失误后及时纠正，反复练习直至完全掌握。

从训练的角度，一个真正的好教练是什么样的？John Wooden 是美国最具传奇色彩的大学篮球教练，他曾经率领 UCLA 队在 12 年内 10 次获得 NCAA 冠军。为了获得 Wooden 的执教秘诀，两位心理学家曾经全程观察他的训练课，甚至记录下了他给球员的每一条指令。统计结果表明，在记录的 2326 条指令之中，6.9%是表扬，6.6%是表示不满，而有 75%是纯粹的信息，也就是做什么动作和怎么做。他最常见的办法是三段论：演示一遍正确动作，示范一遍错误动作，再演示一遍正确动作。

与外行想象的不同，优秀的教练从不发表什么激情演说，甚至不讲课，说话从不超过 20 秒。他们只给学生非常具体的即时反馈。所有训练都事先进行无比详细的计划，甚至包括教运动员怎么系鞋带。他们仿佛有一种知道学员在想什么的能力，即使是第一次见面也能指出学生在技术上最需要做什么。他们真正做到了因材施教，源源不断地提供具有高度针对性的指导。

获得反馈的最高境界是自己给自己当教练。高手工作的时候会以一个旁观者的角度观察自己，每天都有非常具体的小目标，对自己的错误极其敏感，并不断寻求改进。

亲爱的老师，您好！当学生在自身潜力发现和优势能力挖掘方面需要引导时，AI 小助手能成为您的得力帮手。它能鼓励学生尝试多元挑战、肯定学生的点滴进步、为学生答疑解惑，帮助学生学会发掘自身闪光点的方法，培养自信探索、勇于突破自我的素养。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，共同助力学生成长！