

目 录

第一课 我的好朋友.....	1
第二课 换位思考快乐多.....	5
第三课 情绪万花筒.....	9
第四课 说说我的小烦恼.....	14
第五课 学习要专注.....	18
第六课 做事不拖拉.....	22
第七课 有困难，不害怕.....	27
第八课 珍爱生命，活出精彩.....	31

第一课 我的好朋友



课程背景

学情分析

二年级的学生进入小学已经有一年多的时间，和周围同学有了更多的接触和交流，同伴交往在人际交往中占据越来越重要的地位。这一阶段的学生会开始从更多关注自己，逐渐发展到能初步认识他人（同伴）与自己彼此依存的关系，开始关注同伴的行为以及同伴对自己的评价等。在这个过程中，学生能体会到同伴交往带来的快乐，但是也有一些学生会采用一些不恰当的方式来相处，这就需要引导他们积极正确地理解和认识友谊。

设计意图

本主题属于小学低年级人际交往板块中同伴交往的内容，旨在通过故事引领、介绍好朋友的特点、情境辨析等三个活动体验，懂得友谊的重要性，明白什么是真正的好朋友。

理论背景

本主题属于小学低年级人际交往板块的内容。我国《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确指出：要使小学低年级学生养成礼貌友好的交往品质，乐于与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中感受友情。本主题体现了这一内容。



教学目标

1. **认知目标**：认识到人际交往的重要性；掌握和同学之间正确的人际交往方式。
2. **情感目标**：体会同伴交往带来的快乐。
3. **行为目标**：积极主动了解自己的好朋友，学会一些好的交往方式。



教学重难点

掌握正确的人际交往方式。



教学准备

课时：建议 1 课时。

场地：教室或者活动室。

课前准备：PPT、音乐背景。



教学过程

故事屋

教学建议：时间为 5 分钟

关于好朋友互相帮助、互相体谅和分享的故事现实生活中也有很多，教师可以讲述，也可以

寻找相关的视频媒体资源让学生们了解故事内容，引导同学们说说听完故事后的感想，体会友情的重要与可贵。

万花筒

活动一 好朋友知多少

教学建议：时间为 15 分钟

这个环节通过外貌特征、性格、兴趣爱好等方面，让学生层层深入来描述自己的好朋友，然后再把好朋友介绍给其他的同学，不仅加深了学生对自己好朋友的了解，也容易激起交友的快乐体验。

第一步，让学生先回忆和写下“好朋友”各方面的特点；第二步，让学生在班级中跟随音乐随机走动起来，当音乐停止时向离自己最近的同学介绍自己的“好朋友”，可以根据时间多进行几轮；第三步，完成以上两个步骤后，教师可以让学生分享自己认识朋友的经历，和好朋友之间有什么相似点，以及为什么成为好朋友。在这个过程中教师还需注意，学生的情感是极为丰富和微妙的，教学中学生能开发出来的话题可能会更加丰富多元化，教师要给予肯定和支持，站在与学生平等的角度，以尊重学生为前提。

活动二 情景表演

问题回应：

在这三对好朋友中，你更喜欢哪一对？说说你的理由。

参考答案：我更喜欢第三对好朋友，因为好朋友之间应该是互帮互助，让双方都能健康快乐成长，而前两对朋友在交往中做的事情可能会对双方都造成一些不良影响或伤害。

教学建议：时间为 15 分钟

这个环节通过朋友之间三种不同的人际交往方式，让学生讨论辨析，总结出正确的交友方式。

第一步，请三组同学展示课本中的三种情景；第二步，学生进行自由发言，这三组朋友中最喜欢哪一组，说出理由；第三步，让学生讨论这三组交友方式中，哪些是提倡的，哪些是做得不好的，在学生讨论后进行归纳，让学生知道那样做为什么不好，怎么做才好，指导学生建立起正确的朋友间人际交往方式；第四步，请学生结合自己的实际，说一说有没有类似的行为，引导学生思考该如何正确处理。

分享角

教学建议：时间为 5 分钟

快乐需要有人分享，忧伤需要有人倾诉，友谊是生命中的重要组成部分。与爸爸妈妈分享交友的趣事，请爸爸妈妈一起帮助孩子建立正确的交友观，支持和引导孩子正确的人际交往。



教学资源

故事

刎颈之交

战国时，赵国宦者令缪贤的门客蔺相如，受赵王派遣，带着稀世珍宝和氏璧从邯郸出发出使秦国。他凭着智慧与勇气，完璧归赵，得到赵王的赏识，封为上大夫。

后来，秦王又提出与赵王在渑池相会，想逼迫赵王屈服。蔺相如和廉颇将军力劝赵王出席，并设巧计，廉颇以勇猛善战给秦王以兵力上的压力，蔺相如凭三寸不烂之舌和对赵王的一片忠心使赵王免受屈辱，并安全回到邯郸。赵王为了表彰蔺相如，就封他为上卿，比廉颇将军的官位还高。

这下廉颇可不乐意了，他认为自己英勇善战，为赵国拼杀于前线，是第一功臣，而蔺相如只凭一张嘴，居然官居自己之上。廉颇很不服气，就决心要好好羞辱他一番。

蔺相如听到这个消息，便处处回避与廉颇见面。到了上朝的日子，就称病不出。有一次，蔺相如有事出门，在回车巷遇到廉颇。廉颇就命令手下用各种办法堵住蔺相如的路，最后蔺相如只好回府。廉颇就更得意了，到处宣扬这件事。

蔺相如的门客们听说了，纷纷提出要回家，蔺相如问为什么，他们说：“我们为您做事，是因为敬仰您是个真正崇高的君子，可现在您居然对狂妄的廉颇忍气吞声，我们可受不了。”蔺相如听了，哈哈一笑，问道：“你们说是秦王厉害还是廉颇将军厉害？我连秦王都不怕，又怎么怕廉颇呢？秦国现在不敢来侵犯，只是慑于我和廉将军一文一武保护着赵国，作为赵王的左膀右臂，我又怎能因小小的私人恩怨而不顾国家的江山社稷呢？”

廉颇听说后，非常惭愧，便袒胸露背背着荆条到蔺相如府上向蔺相如请罪。从此，他们便成了同生死共患难的好朋友，齐心为国效力。

心理学理论

同伴关系对小学生身心发展的作用

心理学研究认为，人既是自然人，也是社会人，也就是说，我们的一生总是生活在人的群体中，要与各种各样的人打交道，因为我们有与人交往的需要，所以我们在进入一个新的环境时，总是在不断地结识新朋友。小学生的同伴关系，是指他们由于共同的需要、兴趣和态度而自发形成的彼此在心理上的相互关系。

小学生的同伴关系对学生的身心发展有重要的影响。

1. 同伴关系影响小学生社会能力的发展。有研究表明，小学生在交往中会考虑同伴的意见，学会遇事通过协商处理，争取达成共识；同时学会在交往中互相信任、共同合作等。

2. 同伴关系影响小学生的学习。儿童常常从同伴那里学会玩篮球、安装飞机模型等，他们每天在一起进行各种运动技能的练习。

3. 同伴关系影响小学生的心理健康水平。英国哲学家培根说：“当你遭到挫折而感到抑郁烦闷的时候，向知心朋友的一席倾诉可以使你得到疏导，否则这种抑郁烦闷会使人致病。”小学生遇到一些不愉快的事情，通过与同伴的交往可以排除心中的苦闷，从同伴的言谈中得到启迪，从而达到心理平衡，不断提高自身心理健康水平。而不良的同伴关系则会导致小学生紧张、焦虑的

情绪状态，或产生攻击等不良行为。儿童心理学研究表明，孩子都喜欢跟小朋友一起玩耍，因为他们有强烈的交往需要，因此心理学家很重视“以儿童教育儿童”。

小学生对友谊的认识是逐步发展的。对“什么是朋友”这样的问题，低年级的小学生认为能够一起玩的伙伴就是好朋友。这个时期的儿童要求朋友能够服从自己的愿望和要求，如果顺从自己就是朋友，否则就不是朋友，如“他不再是我的朋友，因为他不肯跟我走”。这一时期的友谊具有明显的功利性特征。

当前，我国儿童多为独生子女，由于缺乏同伴之间的交往，加之父母的过度保护和管束等，孤僻、自私、以自我为中心、任性、不合群等问题已明显地摆在了教育者面前。因此，了解和把握小学生的人际关系现状，有针对性地进行培养和指导，已成为当前教育的一个重要内容。另外，学生到了一个新集体，容易产生焦虑和自我防卫心理，甚至产生孤独感和不适应感，因此，为适应新的环境而让学生有一个良好的心理状态，教师有必要开展一定的活动，让学生互相认识，并进行人际关系方面的教育。

人际交往三宝

一是微笑。微笑是人际交往中最好的语言，一个自然流露的微笑，可以缩短人与人之间的心理距离，为深入沟通与交往创造温馨和谐的氛围。

二是赞美。每个人都有获得赞美的渴望，无论是咿呀学语的孩子，还是白发苍苍的老人，都希望获得来自社会或他人的赞美，从而让自己的自尊心和荣誉感获得满足。赞美是温暖人心的艳阳，它能在不知不觉中缩短人与人的距离，消除人与人之间的隔阂；赞美是催人奋进的兴奋剂，一句简单的赞美之词，就能扭转乾坤，改变一个人的人生轨迹。一句简单的赞美，付出的不多，却总能带来不菲的收益。

三是倾听。马斯洛的需求层次理论告诉我们，人类有尊重和爱与归属的需要，而倾听是尊重和爱与归属的重要前提。在人际交往过程中，懂得倾听的人才能结交更多朋友，因为你分担了对方的烦恼；懂得倾听的人能够在听的过程中理解对方，才能找到合适的办法应对不同的人 and 事；倾听，也意味着慎言，避免流言，不伤害自己，也不伤害他人；认真倾听他人的言语，代表你对他人尊重的同时也赢得了别人的尊重；懂得倾听，才能让你更深刻地了解他人和自己，才能更加客观、辩证地看待自己，取他人之长，补自己之短。

亲爱的老师，您好！当学生在人际交往中遇到困难时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，为学生提供交朋友的策略方法。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。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第二课 换位思考快乐多



课程背景

学情分析

小学二年级的学生心理还不够成熟，再加上现在很多家庭往往以孩子为中心，这就容易形成孩子“唯我独尊”“以自我为中心”的思想，使得他们在人际沟通方面不善于换位思考，更谈不上从对方的角度体察、理解对方的心情，从而严重影响与他人的交往。

提高学生换位思考能力，对优化人际关系和健全人格的形成都有很大的帮助。同时，在班集体学习生活中，学会换位思考能拉近同学间的距离，因此它能促使同学们更加团结友爱，一起为班集体做出更大的贡献。

设计意图

本主题属于小学低年级人际交往板块的内容。本课通过故事引领、体验活动、情景表演等让学生明白什么是换位思考，换位思考的重要性，从而懂得理解他人、体谅他人，激发同学之间的友爱之情。

理论背景

“换位思考”是设身处地地为他人着想，即想人所想、理解至上的一种处理人际关系的思考方式。人与人之间要互相理解、信任，并且要学会换位思考，这是人与人之间交往的基础。我国《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确指出：培养小学低年级学生礼貌友好的交往品质，使其在谦让、友善的交往中感受友情。本主题体现了这一教育内容。



教学目标

1. **认知目标**：了解什么叫“换位思考”以及换位思考在人际交往中的重要性，掌握换位思考“四要点”。
2. **情感目标**：体会换位思考传递的友善之情。
3. **行为目标**：学会利用换位思考“四要点”，理解和尊重身边的人。



教学重难点

掌握并能运用换位思考“四要点”。



教学准备

课时：1课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：PPT、眼罩、障碍物布置。



教学过程

故事屋

教学建议：时间为 5 分钟

此环节通过《给盲人点灯》这个故事告诉同学们人与人相处时的换位思考，能给人带来温暖和感动。引导同学们思考：盲人为什么一开始很生气，后来又变得很感动。也可以请同学们分享生活中有没有类似变换了看问题的角度后，认识和心情都发生了改变的情景。

这个问题对于二年级的学生来说可能会有一定的难度，教师可以鼓励学生进行积极的思考讨论。教师总结时，可以从下面两点入手。第一，主人对盲人朋友理解体谅，能站在盲人的角度思考路上可能遇到的问题，特意为盲人点了一盏灯。点亮的这盏灯既照亮了别人，也照亮了美好的心灵。第二，盲人开始只是以自己的想法去揣测朋友的想法，结果让自己很生气，后来换个角度理解了朋友的做法就很感动。这一点告诉我们，在人际沟通中，不能以己度人，应该多一些换位思考。

万花筒

活动一 画一画

教学建议：时间为 10 分钟

这个环节通过学生不同角度的作画，让学生明白从不同角度看问题最后的结果可能完全不同，看问题不能只从自己的角度出发。

教师在让学生展示作品时应该注意：第一，不管学生画得好不好，都不要进行评判，要给予更多的鼓励；第二，尽量选取角度相差比较大的同学的作品进行展示，比如教室最左、最右、正中的位置。

活动二 情景表演

教学建议：时间为 20 分钟

通过情景表演和“想一想”环节让学生掌握换位思考的四个要点。第一，当观看完同学的表演后，请每个同学思考有没有遇到过类似的场景呢，你当时心里的感受是什么？第二，请同学们思考：在这个场景下哪些做法是好的？哪些是不好的？思考过后正确的做法可以用“场景重现”再表演一次。第三，鼓励学生将所学运用到实际生活中去。

分享角

教学建议：时间为 5 分钟

该部分作为家庭作业进一步巩固课堂的效果，让学生明白人与人的相处不管是同学之间、师生之间，还是亲子之间，有了换位思考后就会有更多的认识和理解，让关系更和睦融洽。教师在后面的课程中，还可以让学生分享和爸爸妈妈角色互换的感受。



教学资源

故事

女儿眼中的世界

圣诞节到了，母亲带女儿出去逛街，然而，在拥挤的大街上，女儿却紧拽着她的衣角，哭个不停，原来是女儿的鞋带开了。母亲连忙蹲下身帮女儿系好鞋带，突然她发现了一种从未见过的可怕的景象：没有彩灯、没有圣诞礼物，眼前晃动着的全是腿和胳膊。原来在女儿的世界里，除了来来往往的双腿，什么也看不到。母亲震惊了，立马抱起女儿，女儿笑了，母亲却流泪了。这是她第一次从女儿的角度眺望世界，原来，如此不同。

当你没有站在对方的角度去看待问题的时候，就容易把自己的喜好和想法强加给他人，也就会失去设身处地地去感受和体谅别人的能力。学会换位思考、将心比心，你会发现你的人生会变得越来越美好。

小猪、绵羊和乳牛

一只小猪、一只绵羊和一头乳牛，被关在同一个畜栏里。

有一次，牧人捉住小猪，它大声嚎叫，猛烈地抗拒。绵羊和乳牛讨厌它的嚎叫声，便说：“他常常捉我们，我们并不会大呼小叫。”

小猪听了回答道：“捉你们和捉我完全是两回事，他捉你们，只是要你们的毛和乳汁，但是捉我，却是要我的命呢！”

立场不同、所处环境不同的人，很难理解对方的感受；因此对别人的失意、挫折、伤痛，不宜幸灾乐祸，而应要有关怀、理解的心情，要有宽容的心！

心理学理论

同理心

同理心（Empathy），亦译为“设身处地理解”“感情移入”“神入”“共感”“共情”。泛指心理换位、将心比心。亦即设身处地对他人的情绪和情感的认知性的觉知、把握与理解。主要体现在情绪自控、换位思考、倾听能力以及表达尊重等与情商相关的方面。

1920年代，美国心理学家铁钦纳首度使用同理心一词，指的就是这种行为模仿（motormimicry）。同理心一词源自希腊文，原来是美学理论家用以形容理解他人主观经验的能力。铁钦纳认为同理心源自身体上模仿他人的痛苦，从而引发相同的痛苦感受。他用同理心一词与同情区别，因同情并无感同身受之意。

同理心的原则：

1. 我怎么对待别人，别人就怎么对待我。
2. 想他人理解我，就要首先理解他人。将心比心，才会被人理解。
3. 别人眼中的自己，才是真正存在的自己。学会从别人的角度看问题，并据此改进自己在他们眼中的形象。
4. 只能修正自己，不能修正别人。想成功地与人相处，让别人尊重自己的想法，惟有先改变自己。

5. 真诚坦白的人，才是值得信任的人。

6. 真情流露的人，才能得到真情回报。

同理心的培养可以分为四个主要步骤：

1. 先倾听自己的感受。同理心的起始是先倾听自己的感受，假如无法触及自己的感受，而要想体会别人的感受，就太难了，因为这个领域对你来说还是一片空白呢！因此，首先你必须能把自己调整到可以发掘自己的感受，能体会这些感受。

2. 表达出自己的感受，重要的是选择表达感受的方式。

3. 倾听他人的感受。只有你自己的感受与表达方式不再干扰你倾听别人，你才能开始练习体会他人的感受；倾听可以帮助你找到更多了解别人感受的线索。

4. 用体谅来回应他人的感受。最后，你一听到别人的感受就会做出某种反应，并能让对方认为你听进去了，且能体会他的感受。

换位思考的重要性

1. 人际关系的需要

其实人类本质上是类似的，对情感的联结、对生活的恐惧、对幸福的向往都是一致的，人在社会上相互之间都是有一定联系的。当我们了解到我们每一个人的需求都是要有人陪伴的时候，我们就会知道，我们不是孤单的一个人了，而是有一群人可以相互依靠的，也会知道换位思考是非常重要的，关心他人也就是在关心自己！

心理学关于共情力就是来源于换位思考，共情意味着我们能够感受他人的内心世界，能够与他人建立亲密的连接，恰好是我们彼此交换了思维的结果。

2. 让自己变得更加强大

具有换位思考能力的人，他们心里装下的是很多的人，当我们能在遇到问题的时候换位思考，那就证明我们心里不再只考虑到自己，也装下了更多的人。

懂得换个角度来思考，能让我们更加理解他人，也能让我们更快地找到解决问题的方法。学会换位思考，往往能够给我们创造出更加丰富的自我世界。

3. 智慧的来源

换位思考其实就是一个人从自我的世界跳出来，然后开始去理解身边的人，换个角度去理解别人，观察自己，观察自然，同时也是在观察社会。当我们不再局限于自我的时候，智慧也就随之产生了。

4. 协调合作的必然结果

在和别人合作的时候，换位思考是非常必要的。当我们在不同的群体当中的时候，只有彼此换位思考，才能更好地理解彼此的需求，也能达到一个更好的合作效果。具有比较强的换位思考能力，也会具有领导能力，因为他能够将彼此的想法结合在一起，赢得大家的尊重和信任！

亲爱的老师，您好！当学生在学习生活中不知道如何换位思考时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生制定一些练习换位思考的计划。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。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第三课 情绪万花筒



课程背景

学情分析

在经过一年多的小学生活后，二年级学生的情绪相较于幼儿园和一年级阶段也逐渐变得更加丰富，体验更为深刻。这个阶段，教师需要重视和关注学生的情绪，以便使学生发现、发展自己的情绪世界，避免学生滞留和压抑在自己的情绪迷茫之中。

设计意图

本主题属于小学低年级情绪与社会性板块中情绪方面的内容，旨在让学生学会认识情绪，正确表达情绪。本主题通过故事引领、活动体验、交流分享等方式，让学生去感受情绪和正确表达情绪。

理论背景

人有喜、怒、哀、惧等多种情绪，学会认识情绪、表达情绪，做情绪的小主人有助于学生适应社会的需要，获得更好的生存和发展。我国《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》明确指出：在小学阶段要引导学生学会体验情绪并表达自己的情绪。本主题体现了这一教育内容。



教学目标

1. **认知目标**：初步了解情绪是多样的、多变的，并且知道情绪包括喜、怒、哀、惧等。
2. **情感目标**：通过活动营造氛围让同学们积极感受每种不同的情绪，体会情绪的千变万化，体会情绪给我们的生活带来的多彩体验。
3. **行为目标**：在活动中体验情绪的流动，更好地了解和把握自己的情绪。



教学重难点

在活动中体验情绪的流动和变化，更好地了解和把握自己的情绪。



教学准备

课时：1课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：PPT、彩虹图谱、轻柔的背景音乐。



教学过程

故事屋

教学建议：时间为10分钟

此环节通过《只会笑的小木偶》这个故事告诉大家认识情绪和正确表达情绪的重要性。请学生思考和体会：小木偶只会笑时会遇到什么麻烦？

这是一个通俗易懂、情趣盎然的童话故事，二年级的学生应该都会喜欢。教师在引导学生读完故事后，第一步请学生思考：小木偶的麻烦是什么？第一个问题对于学生来讲比较简单，应该可以顺利作答。第二步请学生思考：小仙女让小木偶拥有了所有表情后，小木偶的生活发生了什么变化？第二个问题可以用故事续写的方式，让学生充分发挥想象。学生在回答这两个问题后，教师可以做以下总结：在生活中，要是只会笑，那是远远不够的；笑是很重要的，但不能只会笑，不同的情绪有不同的意义，我们需要去认识它，表达它。

万花筒

活动一 我们都是木头人

教学建议：时间为 10 分钟

这个环节通过游戏来让学生体验情绪的产生和流淌，让学生理解情绪伴随着我们生活学习的方方面面。

这个游戏相当于热身游戏，大概用时在 10 分钟左右，起到活跃气氛、引入主题的作用。教师在组织游戏的过程中，第一轮可以让同桌之间先尝试做一次；第二轮可以提升游戏的难度，根据本班情况将学生分为几组，每组挑选 2~4 个人参与游戏，营造比赛的氛围，让学生有更丰富的情绪体验。引导全班学生能够觉察到自己在活动前、活动中、活动后的情绪状态，比如参赛者玩游戏时的紧张、兴奋、开心、伤心等情绪，旁观者在观看小组成员比赛时的紧张、激动、失望等情绪。

活动二 心情彩虹

教学建议：时间为 15 分钟

这个环节是通过涂画心情彩虹图引导学生觉察不同的情绪状态，并能用一些描述情绪的词语或者句子来表达自己的情绪。

二年级学生对颜色是很敏感的，他们能够挑选颜色进行涂色，但对情绪的概括不一定准确。因此，在活动前，教师需要先列举和讲解一些关于不同情绪的词句，让学生掌握情绪表达的一些常用词句。教师还可以先用自己的心情彩虹图举例说明颜色背后的情绪是什么。

这个活动进行时，可以播放一些轻柔的背景音乐，有助于学生放松地去回忆本周的情绪。

在分享情绪背后的故事时，教师要认真倾听，适时共情，尊重和接纳学生。在分享时，如果有学生不愿意分享，教师要尊重学生，不能强行让其分享；如果有学生在分享时，情绪较为激动，教师要适时进行安慰，切不可视而不见。

教师总结：人人都会有情绪，情绪在不断地变化着，有时高兴，有时伤心，有时失望，有时生气……没什么大不了的。重要的是，我们要觉察到自己的情绪变化，清楚地认识自己情绪的源头，从而调适自己的情绪，全面呵护自己的健康。

分享角

教学建议：时间为3分钟

在课程结束前教师布置家庭作业，教师需要强调：生活中我们不仅要关注自己的情绪，还需要去多关注周围人的情绪，这可以帮助我们更加理解亲人或者朋友。回家后，请同学们去观察爸爸妈妈的情绪，并做记录，然后采访爸爸妈妈：“你今天的心情是什么样的呢？”看看是不是和你的记录是一致的。



教学资源

故事

失控的情绪

有一天，一条饥饿的蛇爬进了一家木工店寻找食物。当它经过地上的锯子时，身体被锯子割伤了一点。它愤怒地转过身去，一口咬住锯子。结果锯子丝毫无损，它却把自己的嘴也弄伤了。蛇更加愤怒了，红着眼睛，冲上去用力地把锯子缠住。最后它用尽了全身的力气，也没有伤害到锯子，反倒是自己被锯死了。

可怜的蛇至死也没有明白，杀死它的并不是锯子，而是自己失控的情绪。生活中，我们也难免遇到不如意的事，有人忧思百结，不断内耗自伤，有人脾气暴躁，因一时冲动酿成惨剧。说到底，人这一生，都在为自己的情绪买单。西方现代心理学认为：身体的慢性疼痛，除了外界的伤害，绝大部分是内在的压力和心理问题造成的。人生路上最大的敌人，其实是自己的负面情绪。心理学家戴维斯教授曾对近1000人做过跟踪调查，得出一个结论：一个人如果长期处于激烈的坏情绪当中，会导致生活各方面变得糟糕，或者把好事弄得一塌糊涂。难以掌控自己情绪的人，往往也难以掌控自己的人生。

古诗中的情绪表达

人有多种多样的情绪，古人就喜欢用诗歌来表达自己欢喜、悲伤、愤怒、兴奋、迷茫等情绪，比如下面列举了表达悲伤情绪的部分诗句：

1. 泪眼问花花不语，乱红飞过秋千去。
2. 花自飘零水自流。一种相思，两处闲愁。此情无计可消除，才下眉头，却上心头。
3. 风住尘香花已尽，日晚倦梳头。物是人非事事休，欲语泪先流。
4. 莫道不销魂，帘卷西风，人比黄花瘦。
5. 别有幽愁暗恨生，此时无声胜有声。
6. 衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。
7. 寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚。
8. 执手相看泪眼，竟无语凝噎，念去去，千里烟波，暮霭沉沉楚天阔。
9. 寂寞深闺，柔肠一寸愁千缕。惜春春去，几点催花雨。
10. 问君能有几多愁？恰似一江春水向东流。
11. 抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁。
12. 闻说双溪春尚好，也拟泛轻舟。只恐双溪舴艋舟，载不动许多愁。

13. 三杯两盏淡酒，怎敌他、晚来风急！雁过也，正伤心，却是旧时相识。

14. 白发三千丈，缘愁似个长。

15. 人生若只如初见，何事秋风悲画扇。

心理学理论

情绪和情感的定义

情绪和情感是由独特的主观体验、外部表现和生理唤醒三种成分组成的。主观体验是个体对不同情绪和情感状态的自我感受；情绪和情感的外部表现，通常称之为表情；生理唤醒是一种生理的激活水平。

情绪和情感的功能：

1. 适应功能。人们通过各种情绪、情感，了解自身或他人的处境与状况，适应社会的需要，求得更好的生存和发展。

2. 动机功能。适度的情绪兴奋，可以使身心处于活动的最佳状态，进而推动人们有效地完成工作任务。研究表明，适度的紧张和焦虑能促使人们积极地思考和解决问题。同时，情绪对生理内驱力也具有放大信号的作用，从而成为驱使人们行为的强大动力。

3. 组织功能。中等强度的愉快情绪，有利于提高认知活动的效果，而消极的情绪如恐惧、痛苦等会对操作效果产生负面影响。情绪的组织功能还表现在人的行为上，当人们处在积极、乐观的情绪状态时，易注意事物美好的一面，其行为比较开放，愿意接纳外界的事物。

4. 信号功能。情绪在人际沟通时具有传递信息、沟通思想的功能。

情绪状态

情绪状态是指在某种事件或情境的影响下，在一定时间内所产生的某种情绪，其中较典型的情绪状态有心境、激情和应激三种。

1. 心境

心境是指人比较平静而持久的情绪状态。心境具有弥漫性，它不是关于某一事物的特定体验，而是以同样的态度体验对待一切事物。心境持续时间有很大差别。某些心境可能持续几小时；另一些心境可能持续几周、几个月或更长的时间。

2. 激情

激情是一种强烈的、爆发性的、为时短促的情绪状态。这种情绪状态通常是由对个人有重大意义的事件引起的。重大成功之后的狂喜、惨遭失败后的绝望、亲人突然死亡引起的极度悲哀、突如其来的危险所带来的异常恐惧等，都是激情状态。

3. 应激

应激是指人对某种意外的环境刺激所作出的适应性反应。人们遇到某种意外危险或面临某种突然事变时，必须运用自己的智慧和经验，动员自己的全部力量，迅速作出选择，采取有效行动，此时人的身心处于高度紧张状态，就是应激状态。

情绪的分类

关于情绪的分类，长期来说说法不一。如《礼记》提出“七情”说，即喜、怒、哀、惧、爱、恶和欲；汉代班固在《白虎通》中提出了“六情”，即喜、怒、哀、乐、爱和恶。

我国心理学家林传鼎从《说文解字》中，找出 9395 个正篆字，发现其中有 354 个字是描述人的情绪的，并按它们的意思将这些字分为 18 类，即安静、喜悦、愤怒、哀怜、悲痛、忧怒、忿恚、烦闷、恐惧、惊骇、恭敬、悦爱、憎恶、憩、嫉妒、微惧、惭愧、耻辱。

从生物进化的角度看，人的情绪可分为基本情绪和复合情绪。基本情绪是人与动物共有的，在发生上有着共同的原型或模式；它们是先天的，不学而能的；每一种基本情绪都具有独立的神

经生理机制、内部体验和外部表现，并有不同的适应功能。复合情绪则是由基本情绪的不同组合派生出来的。

认识表示“喜怒哀惧”的成语

喜：眉开眼笑、笑逐颜开、心花怒放、喜出望外、捧腹大笑、手舞足蹈、笑容可掬、欢呼雀跃。

怒：暴跳如雷、勃然大怒、怒火中烧、怒气冲天、大发雷霆、火冒三丈、气急败坏、疾言厉色、气冲斗牛。

哀：黯然神伤、泣不成声、泪如泉涌、如泣如诉、伤心欲绝、肝肠寸断、哽咽难言、痛哭流涕、感物伤怀、痛心疾首。

惧：临危不惧、栗栗危惧、无所畏惧、勇者不惧、惶恐不安、不寒而栗、心有余悸、胆战心惊、毛骨悚然、惴惴不安。

亲爱的老师，您好！当学生在学习生活中无法准确识别和表达自己的情绪时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生觉察认识自己的情绪并合理表达情绪。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。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第四课 说说我的小烦恼



课程背景

学情分析

二年级的孩子情绪更加复杂丰富,但是情绪的稳定性不强。他们由于大脑发育尚未完全成熟,加之生活经验不足,在遇到生活中的问题和麻烦时,情绪的自我调节能力比较差,这样就容易使他们的心情变坏,产生紧张、焦虑、压抑等情绪。

设计意图

本主题属于小学低年级情绪与社会性板块中情绪方面的内容,旨在让学生认识到每个人都有积极和消极的情绪,当我们遇到生活学习中的困难或问题而感到烦恼时应该积极应对。本课通过故事引领、说烦恼、解忧盒三个环节让学生认识烦恼,说出烦恼,解开烦恼。

理论背景

我国《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》明确指出:在小学阶段要引导学生在生活中感受解决困难的快乐,学会体验情绪并表达自己的情绪。本主题体现了这一教育内容。



教学目标

1. **认知目标:** 认识到烦恼是必不可少的,只有正确对待烦恼,积极去应对,才是良好的生活态度。学会基本的情绪调节方法。
2. **情感目标:** 体会解决“烦恼”的乐趣,树立应对“烦恼”的信心。
3. **行为目标:** 在活动中学习心理调节的小技巧,培养应对烦恼的能力。



教学重难点

让学生释放心理压力,培养其应对烦恼的能力。



教学准备

课时: 1 课时。

场地: 教室或者活动室。

课前准备: PPT、若干小纸条、一个纸盒、彩笔。



教学过程

故事屋

教学建议: 时间为 5 分钟

此环节通过《不快乐的人》这个哲理性的故事告诉同学们在学习生活的道路上总会遇到一些

困难或者问题让我们产生“烦恼”。所以，每个人都有自己不同的烦恼，这是不可避免的。

这个故事理解起来对于二年级的同学有一定难度，教师可以先自己为学生讲解这个故事，然后让学生尝试想一想故事带来的启发。

然后，教师再进行补充总结：人们都希望自己没有烦恼，但这其实只是一种奢望。如果把人生旅途比喻为山间的泥土小径，那么烦恼就像杂草，有些路段的草少一点，有些路段的草多一点，有些时候杂草甚至掩盖了我们的去路……但无论多寡，烦恼总是存在的。很多人希望拔除烦恼，但那也是不可能的。懂得面对烦恼，进而解决烦恼，最后放下烦恼，肩膀上的重担也就在不知不觉中慢慢减轻了。美国人际关系大师戴尔·卡耐基说：忧虑每天都会产生，不在于如何去预防，而是当忧虑来时如何去面对！

万花筒

活动一 把烦恼说出来

教学建议：时间为 10 分钟

这个环节通过学生诉说“烦恼”和相互鼓励赋能，一方面让学生明白每个人都有自己的烦恼，从而对“烦恼”有正确的认知；另一方面让学生感受到被理解被接纳，树立面对和解决“烦恼”的信心。

第一，学生可以选择彩笔给五角星涂色，当学生在涂五角星时教师应走在学生中去看一看，关注每个学生的“烦恼度”。如果发现有涂三颗星的同学，轻轻地拍拍他（她）的肩膀，对他（她）说：“如果你愿意的话，课后老师想听听这三颗星背后的故事。”

第二，用简要的语言来概括一下自己的烦恼是什么，写在教师准备的小纸条上（如果有的同学不愿意写，也不要强迫，尊重他的选择，课后再进行单独交流）。

第三，同学之间分享的时候，教师一定要提醒作为听众的那位同学：在同桌分享“我的烦心事”时，不要打断，不要插嘴，也不要心不在焉，认真专注地听对方的分享。

第四，最后可以拍拍肩或者击个掌，然后对同学说出鼓励的话语。

活动二 “解忧盒”

教学建议：时间为 20 分钟

这个环节是通过活动培养学生应对“烦恼”的能力，树立战胜“烦恼”的信心。

活动过程中教师需要注意以下几点：第一，提醒学生不要去猜抽出的“烦恼”小纸条的主人是谁，这些问题都是二年级这个阶段同学可能遇到的，应该聚焦于思考解决“烦恼”的方法；第二，在抽取纸条过程中如果遇到类似的“烦恼”的纸条可以跳过，再进行抽取，尽量覆盖到学习生活的各个方面；第三，注意学生讨论的方法中，如果有一些是负面影响较大的，比如：无节制地玩游戏等，教师应该及时指出并纠正。

参考方法：勇敢面对“烦恼”，接受它的存在；寻找积极的解决问题的方法；适当地放松，比如听音乐、看电影、睡一觉等；转移注意力，做一些自己感兴趣的事情，比如打球、画画等；找人倾诉或者记日记；不断学习，提升自己的能力。

分享角

教学建议：时间为 5 分钟

针对课上的情况，如果发现一些严重的问题，教师可以在课后与班主任和家长积极沟通，帮助孩子更快地调整好情绪。教师也要鼓励孩子们回家和父母分享自己的烦恼，同时也要强调作为父母要耐心倾听，听完后不要激动也不要忽视，用平和的语气给孩子一些建议。同时，父母也可以把自己的烦恼选择性地跟孩子做一些分享，而孩子这时则需要给父母一个拥抱或者对他们说一些鼓励性的话语。



教学资源

案例

常想一二

故事说的是林清玄，大家可能知道他，他是中国台湾人，散文家。他的书法很好，他的一个朋友向他讨要一幅字，他考虑再三写下了“常想一二”四个字。朋友问是什么意思。林清玄说：“人生不如意事十常八九，我们生命里不如意的事占了绝大部分，因此，活着本身是痛苦的。但扣除八九成的不如意，至少还有一二成是如意的、快乐的、欣慰的事情，我们如果要过快乐人生，就要常想那一二成好事，这样就会感到庆幸、懂得珍惜，不致被八九成的不如意所打倒了。”

苦难人人都有，挫折人人都有，但面对困难和挫折时有乐观、豁达的态度，有直面人生的勇气是至关重要的。就说我个人，如果整天想不如意的事，那我比窦娥还冤，如果想那些顺心的事，我又觉得自己是一个幸运儿。

心理学理论

儿童情绪管理的策略

1. 以认知策略增进儿童情绪的认知能力。

儿童是通过情绪与认知两套神经系统在学习控制情绪，如果情绪长期处在被控制的状态，会形成神经上的记忆而影响其认知学习。教师在协助儿童情绪管理上，不仅要消除儿童的消极情绪，更要注重对儿童的积极情绪进行研究和培养。教师在儿童的情绪管理方面，要让儿童能够正确认识各种情绪，学会自己调节情绪以及培养儿童的积极情绪。

2. 以行为策略增进儿童情绪表现的适当性。

行为策略是指从观察具体行为开始，运用行为主义理论的增强及减弱作用，以改善不良行为，建立良好的行为模式。以行为策略来增进儿童表现的适当性，可以是自发的，由自己控制自己的行为；也可以接受别人的训练。需要改进的儿童情绪行为必须是具体、可以观察的，整个改进的过程需采用渐进式，应在儿童的能力及意愿范围内进行。

3. 以情感策略增进儿童情绪的感受能力。

情感策略是指塑造出一种安全、温馨、平和及完全被接纳的心理情境，使身处其中的儿童较自由、开放地进入同伴的情感世界。认识及理解自己的情绪感受，才能接纳、表达自己的感受，使某些原本正常的情绪感受不因压抑而变质，为某些不愉快的情绪感受找寻正当的出路。

情绪管理，就是用对的方法，用正确的方式，探索自己的情绪，然后调整自己的情绪，理解自己的情绪，放松自己的情绪。儿童情绪管理的能力也就是通常所说的要让孩子做情绪的主人。“情绪管理”是时下最流行的教育方式之一，即通过情绪管理教育，让孩子学会倾诉和表达快乐、

悲伤、紧张、胆小等各种情绪。同时，教育孩子学会聆听别人的谈话、欣赏别人的优点、对待生活中的得失等。儿童期健康情绪的发展对幼儿的个性形成有至关重要的作用，关系到一个人一生的成长。因此，儿童期的情绪管理非常重要。

乐观情绪是身心活动和谐的象征，是心理健康的重要标志。不良的情绪、有害的心理因素，是引起身心疾病的重要原因。对于不良情绪的调整，学会驾驭复杂多变的情绪，最好的办法就是进行自我调节，让正常健康的情绪主宰自己，避免不良情绪的困扰。

1. 放松术。心情不佳时，可通过循序渐进、自上而下地放松全身或通过自我按摩等方法使自己进入放松的状态，然后面带微笑，抛开面前不愉快之事，而去回忆自己曾经经历过的愉快的事情，从而消除不良情绪。

2. 转移法。一群年轻人到处寻找快乐，却遇到许多烦恼、忧愁和痛苦。他们向苏格拉底请教，快乐到底在哪里？苏格拉底说：“你们还是先帮我造一条船吧！”这帮年轻人暂时把寻找快乐的事儿放到一边，找来造船的工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，造出一条独木船。独木船下水了，他们把苏格拉底请上船，一边合力摇桨，一边齐声唱起歌来。苏格拉底问：“小伙子们，你们快乐吗？”他们齐声回答：“快乐极了！”苏格拉底道：“快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目标忙得无暇顾及其他的时候突然来访。”这个故事就是运用转移法消除不良情绪的最好例子。

3. 制怒法。要做情绪的主人，当喜则喜，当悲则悲。在遇到令人愤怒的事情时，先想一想发怒有无道理，再想一想发怒后有什么后果，最后想一想有没有其他方式来代替？这样想过后就会变得理智起来。

4. 幽默法。幽默给予我们心理上的影响很大，它使生活充满情趣，哪里有幽默，哪里就有活跃的气氛。

谁都喜欢与谈吐不俗、机智风趣者交往，而不喜欢与抑郁寡欢、孤僻离群的人接近。幽默能缓和矛盾，使人与人的生活和谐。生活中人与人之间常会发生一些摩擦，甚至剑拔弩张，弄得不可收拾。而一个得体的幽默，往往能使双方摆脱尴尬的境地。

5. 愉悦术。努力增加积极情绪避免消极情绪，具体方法有三：一是多交朋友，在人际交往中，感受快乐；二是多立一些小目标，小目标容易实现，每实现一个小目标都会带来愉悦的满足感；三是学会辩证思考，从容对待挫折与失败。

6. 笑术。喜剧大师卓别林在一次演出后，一名男子忽然手捧鲜花向他致谢。原来这个人早年重病缠身，久治无效。他看过很多医生，得到的结论都是活不了几天。这位病人没有消沉，他决心让有限的余生在欢快中度过。他发觉每当自己尽情畅笑时，腹部肌肉都会有节奏性的收缩，这样有助于缓解躯体的疼痛，每次哈哈大笑之后，他就能舒舒服服地睡上两三个小时，这比止痛药、镇静剂更有效。几年后他不但没有去见上帝，而且不经手术和用药，却奇迹般地康复了。欢笑是一剂治疗焦虑和紧张情绪的良药，短短几分钟的笑，能够在连续 36 小时内降低压力激素，增加抵御疾病的抗体数量。

7. 宣泄术。宣泄是调节不良情绪的有效方法。当我们遇到不愉快或委屈的事情时，不要压抑在心里，要向知心朋友或亲人诉说出来，哪怕自己找一个没有人的地方大哭一场也行。这种发泄可以释放积于内心的郁闷。当然发泄的对象、场合和方法要适当，要避免伤害别人。

总之，突破了不良情绪的心理屏障并进行有效地情绪管理，人生才有可能获得发展与成功。

亲爱的老师，您好！当学生在学习生活中遇到烦恼不知道怎么办时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，为学生提供解决烦恼的小妙招。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。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第五课 学习要专注



课程背景

学情分析

二年级学生由于大脑未发育完全,他们的注意力集中性和稳定性较弱,易受周围环境的影响,很容易在课堂上或课下做作业时出现分心走神的现象。此外,由于这个阶段注意力的分配和转移的能力较弱,如果学习时三心二意的话,学习效果就会大打折扣。

俗话说良好的开端是成功的一半,小学低段是培养注意力的最佳时期,让学生在寻找专心学习的方法中加强注意力集中训练,引导学生养成良好的学习习惯,能更好地提高今后的学习效率。

设计意图

本课通过故事引领、游戏活动、情境表演等使学生认识到注意力在学习中的重要作用,提高学习的自觉性。运用榜样学习法和讨论法,激发学生学习的自觉性,增强学生的注意力,提高学习效率。

理论背景

注意力是人的心理活动指向和集中于某种事物的能力,是观察力、记忆力、想象力、思维能力的准备状态,注意力的稳定与集中是保证学习顺利进行的必要条件。如果学习过程中注意力处于分散状态,认知活动的正确性和有效性就失去了基本保证,学习效率将会受到影响。《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》明确指出:小学低年级学生重点进行良好学习习惯的培养和训练,其中集中注意力的训练尤为重要。



教学目标

1. **认知目标:** 认识到注意力在学习中的重要作用,提高学习的自觉性。
2. **情感目标:** 在活动中感受注意力不集中带来的消极影响,同时体会注意力集中带来的成功的喜悦感。
3. **行为目标:** 学会和运用课前、课中、课后提高注意力的方法,提高学习效率。



教学重难点

学会和运用课前、课中、课后提高注意力的方法。



教学准备

课时: 1 课时。

场地: 教室或者活动室。

课前准备: PPT、白纸。



教学过程

故事屋

教学建议：时间为 5 分钟

此环节通过学生身边的故事告诉同学们专注学习的重要性。教师可先请同学们说说自己更喜欢小宇还是小林，以及喜欢的理由是什么。再总结该故事的启发：做事不能三心二意，要学会专心致志，才能学有所成。专心致志是做事的先决条件，在同样的学习条件下，专心致志学习的人肯定比三心二意的人学得更好。不同的学习态度决定了不同的学习效果，学习必须要专心致志，才能取得卓越的成绩。

万花筒

活动一 左手画圆，右手画方

教学建议：时间为 10 分钟

这个环节通过学生左右手分别作画和双手同时作画的比较，让同学们体验三心二意做事情是做不好的，要一心一意去做好每一件事。

这是一个趣味性较高的活动，教师要调动每一个学生都参与其中，亲身体会了才能有更深的感受。在作画的时候，也可以请几名同学到黑板上面操作和呈现，这样方便教师最后对作品进行点评。

活动二 情景表演

教学建议：时间为 20 分钟

这个环节是通过学习中常常发生的“一心二用”的现象，让同学们讨论这样做的弊端。

教学时让学生进行角色扮演，设身处地地体会小松不同的心理状态。表演后让学生通过回忆自己的类似经历，看看自己是否也存在这些问题，还可以请学生们说说其他经历，帮助他们发现更多的问题，进而认识到集中注意力的重要性，鼓励学生在今后的学习中改掉“一心二用”的不良习惯，养成良好的学习习惯。教师可以设计以下问题启发学生的思考：第一，在自己的学习过程中有没有出现类似的“分心”情况呢？第二，当时是因为什么原因导致了自己的“分心”？第三，“分心”会给我们的学习带来什么影响？

分享角

教学建议：时间为 5 分钟

本次家庭作业是和爸爸妈妈一起收集与专注力有关的故事或者格言，带到班里进行分享，也可以根据资料在班级中设计一期“提升专注力”的黑板报。同时，还可以和爸爸妈妈一起玩一些提高专注力的游戏，比如夹豆子、说绕口令、方格指数等。



教学资源

故事

梅兰芳用专注训练眼神

京剧大师梅兰芳在台上，只要眼睛向台下一扫，无论你坐在哪个角落，都能感觉到他已经在看你了——而且看穿了你的心。

其实梅兰芳先生幼年时身体不好，眼睛有些近视，眼皮下垂，迎风流泪，眼珠转动也不灵活。没有灵动的眼睛，很难吃唱戏这碗饭，为此少年梅兰芳常常发愁，后来他听说养鸽子可以使人专注，从而训练眼神。抱着试一试的想法，十七岁的梅兰芳开始养鸽子。

梅兰芳先生后来回忆起养鸽子时说：“养鸽子等于训练一个空军部队，没有组织能力是养不好的。”每天天刚亮，大约五六点钟，梅兰芳就起床，洗漱完毕，开始训练鸽子，他按飞行力量的强弱将鸽子一队队放上天，望着天上飞翔的鸽子，梅兰芳的眼睛要追随它们，眼睛圆睁，眼球灵活转动，而且要极力远望，日久天长，梅兰芳眼珠转动灵活，眼皮不再下垂，也不迎风流泪了。

养鸽子让梅兰芳专注力提高，也让自己的眼睛异常有神，富有精气 and 内涵。

心理学理论

“注意”相关概念

注意是指心理活动对一定对象的指向和集中。指向是指心理活动有选择地朝向一定事物，集中是指心理活动所选择的事物的反映达到清晰的程度。

注意不是一种独立的心理过程，而是各种心理过程的一种共同特征。引起和维持注意有主客观两方面的原因。人对当前任务的态度、知识、经验、兴趣、爱好以及当时的精神状态是主观原因，注意对象本身的特点，如强度、新奇性、对比程度、变化性等是客观原因。在一定程度上，主观因素对它的引起和维持有决定性作用。过去认为，注意的生理机制是新异刺激物引起定向反射和随之而来的适应性反射活动时，大脑皮层一定部位所发生的优势兴奋中心的活动。但现代神经生理学的研究表明，注意不仅和大脑皮层的活动有关，而且皮下神经组织，特别是脑干网状结构，对于它产生、维持及其有选择性的指向性的实现具有不可忽视的作用。注意是人掌握知识、适应环境、完成各项活动任务的必要条件。

小学生课堂注意力不集中的主要原因

小学生对所学内容不感兴趣。如果对课堂上所学内容不感兴趣，那么学习对他们而言是一件苦差事，就需要相当大的意志力去集中精神。稍不留意，便会分心。小学生易受外界环境的干扰。由于年龄的特点，小学生在学习时容易分心，跟学习环境也有很大关系。

家庭教育的弊端。由于现代教育观念、情感等因素，部分家长溺爱孩子，甚至包办代替孩子做作业、打扫卫生等，使孩子养成严重的依赖性，缺乏自主性和自理能力，以致于独立学习、做事时无法集中注意力。

与教师的教学方式也有一定关系。教师在教学过程中，如果方式方法过于死板、陈旧，会直接影响孩子的感受性，从而影响课堂的教学效果。有的教师在组织一堂课的时候，只局限于备教材，忘了“备”学生，没有考虑学生的现有水平，激发不了学生的学习动机。

小学生提高学习效率的妙招

小学生正处于人生的开端，如初升的太阳，处于学习的黄金时期。教师要让学生明白，养成良好学习习惯的重要性，我们应该寻找一些事半功倍的方法。

1. 营造一个良好的学习环境，不可一心二用。整洁的桌面、齐全的文具，都有助于集中注意力。安静的环境，可以让人心静，专心做一件事。

2. 摒弃拖拉、磨蹭的坏习惯。第一，给自己规定完成某项学习任务的时间。例如，我们可以根据作业量，给自己规定完成作业的时间。如果在规定的时间内没有完成，给自己一些小小的惩罚，以示警诫。第二，给自己一个学习的动力。在安排任务时，我们可以把自己感兴趣的事情安排在学习之后。这样做完作业后，我们就可以做自己感兴趣的事情了。如此，我们也就有了写作业的动力，会不由自主地加快速度。值得注意的是，在完成某项学习任务的时候，我们不能只求快，还要保证质量，避免因错多而返工。

3. 养成良好的学习习惯。在学习中，我们要注意养成良好的学习习惯，如自觉预习的习惯、专心听课的习惯、认真观察积极思考的习惯、善于提问的习惯、独立完成作业的习惯、整理错题的习惯等。好习惯会让我们受益终身。

亲爱的老师，您好！当学生在学习中专注度不够时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生制定一些训练专注度的计划和任务。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。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第六课 做事不拖拉



课程背景

学情分析

在小学低年级我们会经常发现在学生身上存在一种较为普遍的现象：在家起床穿衣、洗漱、吃饭都是慢吞吞的，再怎么催也无济于事；上学时掐着时间走，踏着铃声进教室，或是常常迟到；在学校背书、做练习、参加活动都是能拖则拖，实在拖不过才动。因此，为了帮助他们更好地适应小学阶段的学习生活，树立时间意识，初步学会自我控制尤为重要。

设计意图

本主题属于小学低年级适应板块和学习板块的内容。通过故事引领、故事续写、情境讨论等，使孩子们明白拖拉的不良影响，感受拖拉带来的负面情绪及告别拖拉后的愉悦和自信，同时明白珍惜时间的重要性，初步树立起合理安排时间的意识。

理论背景

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确指出：让学生“树立时间意识，初步学会自我控制”。教师应引导学生认识到拖拉现象是顺利学习的障碍，帮助其察觉因为拖拉产生的对学习感到迷茫、焦躁等情绪，在此基础上，引导学生以积极的应对方式调节心理，用平常心面对学习压力带来的困扰，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，促进其身心全面和谐发展。



教学目标

1. **认知目标：**了解做事拖拉带来的危害，认识到做事不拖拉能给自己带来的好处。
2. **情感目标：**培养珍惜时间的意识，体会告别拖拉后的自信和快乐。
3. **行为目标：**从行为上改掉以往做事拖拉的毛病，学会初级的时间规划。



教学重难点

从行为上改掉以往做事拖拉的毛病，学会合理安排时间。



教学准备

课时：1课时。

场地：教室或者活动室。

课前准备：PPT。



教学过程

故事屋

教学建议：时间为5分钟

此环节通过周末做贺卡这个故事告诉同学们拖延带来的坏处。教师可以先引导同学们思考在做贺卡这件事上小辰和小悦的做法有什么不同，以及因此带来的结果有何不同。

通过故事可以引发学生初步的反思，在生活中自己有没有拖拉的现象呢？最后，教师总结：做人不能只图眼前的快乐、拖拉懒惰，而是事事都应当提前有打算，而且要尽量做到今日事今日毕。

万花筒

活动一 故事续写

教学建议：时间为 10 分钟

这个环节通过故事续写，让学生理解拖拉对各行各业的不良影响，生活中如果处处拖拉就会造成严重的后果。

故事续写的环节是故事屋的延伸，除了可以通过寓言故事来引导学生思考“拖延”的影响，还可以充分调动学生的主观能动性，让他们发挥想象再结合实际生活中观察到的现象进行故事创编。教师在教学过程中应该注意两点：第一，尽量启发学生从多个角度进行故事续写，这样可以让同学们看到“拖拉”的影响确实很大；第二，故事续写对二年级的学生极具吸引力，对于同学们天马行空的创编要多鼓励，对于不切实际的情景，教师可以适当进行引导。

活动二 时间小达人

教学建议：时间为 20 分钟

这个环节是通过小明的例子让同学们初步学会合理规划时间。

“时间小达人”的活动对于二年级学生有一定的难度，要给予学生充分的时间，让他们充分进行思考。个人思考后，进行小组讨论交流，在这个过程中教师进行巡视，随机进行指导。全班交流时，教师可以引导小组长尝试整合本组的建议，也可以要求交流人在交流时不再说别人已说过的方法，但可以对已说过的方法进行补充说明。对于二年级的学生，在交流过程中还要特别注意引导他们学会倾听别人的发言。

教师最后在黑板上板书出合理规划时间的初级方法：第一，需要做一个简单的计划，写下自己在某一个时间段（可以是一周，也可以是一天，但对于低年级的学生不建议一来就做学期计划）需要完成的事情；第二，当事情很多没有办法全部完成时，这个时候同学们需要给事情进行一个简单的排序，从重要的事情到次要的事情（在排序中，教师需要提醒学生所谓重要的事情是有益于我们身心健康成长的）；第三，一天或一周过后，再看看自己安排的事情完成得如何了。

分享角

教学建议：时间为 5 分钟

学生在改掉拖拉毛病的过程中，除了需要自我约束的力量，也少不了来自父母等成年人给予的帮助和支持。因此在家庭作业中，学生不仅在给自己制订计划的评价表开展自评，也融入了家长的激励和督促，双管齐下更有利于学生养成良好的习惯。效果评估（好，一般，差）也可以用“打星”的设计，用三颗星代表不同的水平，符合低年级学生的心理需求，更能激发他们实践的兴趣和战胜拖拉的毅力。爸爸妈妈可以制订一张时间管理的表格，和孩子分享自己管理时间的方法，还可以和孩子讨论里面哪些部分做得好，哪些部分还可以进一步完善改进，通过这个活动告

诉孩子做好时间管理很重要。



教学资源

故事

和时间赛跑

林清玄

读小学的时候，我的外祖母去世了。那哀痛的日子持续了很久，爸爸妈妈也不知道如何安慰我，他们知道与其欺骗我说外祖母睡着了，还不如对我说实话：外祖母永远不会回来了。

“什么是永远不会回来了呢？”我问。

“所有时间里的事物，都永远不会回来了。你的昨天过去了，它就永远变成昨天，你再也不能回到昨天了。爸爸以前和你一样小，现在再也不能回到你这么小的童年了。有一天你会长大，你也会像外祖母一样老，有一天你度过了你的所有时间，也会像外祖母一样永远不会回来了。”爸爸说。

爸爸等于给我说了一个谜，这个谜比“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”还让我感到可怕，比“光阴似箭，日月如梭”更让我有一种说不出的滋味。

以后，我每天放学回家，在庭院里看着太阳一寸一寸地沉进了山头，就知道一天真的过完了。虽然明天还会有新的太阳，但永远不会有今天的太阳了。

时间过得飞快，我的眼里不只是着急，还有悲伤。有一天我放学回家，看到太阳快落山了。就下决心说：“我要比太阳更快地回家。”我狂奔回去，站在庭院里喘气的时候，看到太阳还露着半边脸，我高兴地跳起来。那一天我跑赢了太阳，以后我常做这样的游戏，有时和太阳赛跑，有时和西北风比赛，有时一个暑假的作业，我十天就做完了。那时我三年级，常把哥哥五年级的作业拿来作。每一次比赛胜过时间，我就快乐得不知道怎么形容。

后来的二十年里，我因此受益无穷。虽然我知道人永远跑不过时间，但是可以比原来跑快一步，如果加把劲，有时可以快好几步。那几步虽然很小很小，用处却很大很大。

心理学理论

有规律地利用时间

心理学家津巴多认为个人对时间的认识决定了其看待事物和生活的角度，也决定了他的生活。一旦了解了时间的奥秘并知道属于自己的“时区”，我们就可以管理我们的生活，让它更精彩。有规律地利用时间，是增强学习效果的好办法。

巴甫洛夫的条件反射原理认为，如果在固定的时间学习固定的科目，大脑的有关部位就会不由自主地兴奋起来，从而取得更好的效果。如每天早上在固定的时间和地点背外语单词，时间久了，可增强记忆效果。就像每到吃饭时间，人照例要分泌唾液和胃液一样。

慢性拖拉症

美国科学家约瑟夫·R. 法拉利专门研究做事拖拉的倾向，他的研究表明，做事拖拖拉拉是一种病，他称之为慢性拖拉症，他认为此症害处很大，必须根治。

这是科学家在科学实验的基础上得出的结论。事实上，做事拖拉的危害性在实际生活中也很容易体会到。这种危害对于正处于生长发育期的中小學生来说，危害很大，能直接影响人的一身，而且是各个方面。

做事拖拉，首先表现为做事慢吞吞，别人十分钟就做完了的事情，他半个小时还没做完，老师布置一个小时题量的作业，他要拖半天；另一种情况是有事不马上做，玩了再说，比如总是要等到要交作业时才动笔。久而久之就成习惯了，想快也快不了了。

做事拖拉会导致语言能力受损。这是由于做事拖拉，导致事情成堆，总是做不完，与人交往的时间自然就少了，交往少，语言交流就少，语言表达能力不但不能发展，反而会减弱，可能会出现说话结巴，上句不接下句，表述不清楚等情况。

做事拖拉会使思维变慢。这是危害最大、最令人忧心的一种情况。做事拖拉对思维的负面影响是显而易见的：由于长期做事慢，思维发展也会受到制约。语言慢，是思维发展受到影响的一种表现，其他的表现还有：听课时跟不上老师的节奏，不能及时作出反应，不能跟着老师的思路走，不能回答问题，不能按时完成作业。总是完不成任务，既不能正常休息，又会产生巨大的心理压力，从而产生自卑感，渐渐地，不仅学习跟不上，而且会产生心理疾病，严重的甚至会产生生理疾病。

提高做事效率的方法

学生做事拖拉，懒散，懈怠，是因为没有成人那种“一寸光阴一寸金”的概念，这就需要教师能够观察、了解学生，想出切实可行的办法帮助学生养成遵守时间、珍惜时间的良好习惯，以便积极应对学习和生活上的挑战。以下四个方法能在无形中对其进行引导，进而提高学生的做事效率。

方法一：故事引导法

小孩子往往对故事书很着迷，不如找一些有关名人守时的儿童读物，让学生自己看，或者亲自给他讲一讲；有时也可以讲一些因为不遵守时间而造成重大损失的故事。生动的故事能让学生从中受到教育。

方法二：配合“生物钟”法

每个人都有各自不同的生活规律，也就是“生物钟”。不妨让学生制定适合自己“生物钟”的作息时间。比如早晨6点到8点，头脑清醒，体力充沛，是学习的黄金时间；晚上6点到10点，不利于记忆，可安排完成复杂计算的作业。一旦作息时间确定下来就严格执行。

方法三：奖励促进法

和学生约定，如果在规定时间内按要求完成作业，就给予奖励。这是运用学习动机中的强化理论，激发学生形成按时做作业的时间观念，恰当的奖励可以强化学生良好习惯的养成。

方法四：签订“合同”法

签合同也是一种好办法，合同由自我训练项目和每日意志力训练表两个部分组成。教师的职责是监督，如果自我训练项目做得比较好，就打一个钩；如果做得不好，就按合同惩罚。

亲爱的老师，您好！当学生在学习生活中缺乏时间观念，做事拖拉时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生制定一些训练时间管理和做事不拖拉的计划和任务。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。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第七课 有困难，不害怕



课程背景

学情分析

二年级学生的意志还比较薄弱，当学习有了一定的难度，畏难情绪会油然而生，在困难面前是放弃？还是付出更多的努力？这是他们面临的两难问题。另外，现在的小学生多数在大人的精心呵护下成长，遇到困难容易失去耐心，放弃努力或者退缩。长此以往，不但会降低学生的生活适应能力，而且将影响学生的学业成绩。

因此，教师需引导学生学会控制畏难情绪，促进其身心全面和谐发展，这将为学生今后的学习生活奠定至关重要的心理基础。

设计意图

本主题属于小学低年级适应板块和学习板块的内容。本课通过故事引领、体验活动、情景剧场、谈论等方式，引导学生正确认识困难，以阳光的心态面对自己遇到的困难和挫折，主动寻求解决困难的方法。

理论背景

畏难情绪是学生在在学习过程中常见的心理现象，产生畏难情绪，学习被动，缺乏足够的勇气和信心，学习就会受影响。对于成长中的小学生来说，培养其积极乐观的心态以及抗挫折的能力是全面提升心理素质的重要组成部分，也是教育者应赋予他们的财富。我国《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确指出：小学低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。本主题体现了这一教育内容。



教学目标

- 1. 认知目标：**认识到遇到困难是难免的，不要轻言放弃，懂得只要积极想办法就能克服困难的道理。
- 2. 情感目标：**树立战胜困难的信心，在活动中体验克服困难的乐趣。
- 3. 行为目标：**在学习生活中遇到困难时能够主动寻找办法解决。



教学重难点

养成遇到困难主动寻找解决办法的良好品质。



教学准备

课时：1课时。

场地：教室或者活动室。

课前准备：PPT、《破茧成蝶》的视频。

**教学过程****故事屋****教学建议：时间为 5 分钟**

此环节可以先引导同学们说说自己在学习跳绳时遇到过小诺这样的困难吗？以及还遇到过其他哪些困难。通过小诺学跳绳以及同学们的亲身经历告诉学生面对困难，面对挑战时不要害怕，不要妥协，最终必将战胜困难。

本环节的教学可以让学生先阅读故事，从而明白每个人的生活中都可能遇到大大小小的困难，引导学生思考在遇到困难时，哪些心态和做法对于克服困难是有效的。最后，教师总结：希望同学们能向身边的榜样学习，不要畏惧困难，在面对困难时不要沮丧和沉沦，用自己的毅力和行动去战胜困难。

万花筒**活动一 情景剧场****问题回应：**

同学们，上面同学的做法你赞同吗，为什么？

参考答案：我不赞同。因为飞飞遇到难题就去踢球了，那么他的问题就一直都存在，他应该想办法去解决。还有文文不该让妈妈帮自己写作业，虽然看图写话确实有点难度，但是就是要不断练习才能有进步。

教学建议：时间为 15 分钟

这个环节是通过一些现实生活中遇到学习困难时的情景，引导学生初步思考面对学习中的困难可以如何去战胜。

在教学过程中我们还需要注意以下两点：

1. 情景表演中的两个例子是在二年级学生身上普遍容易出现的问题，通过情景表演可以引起学生的共鸣。当然，除了书中的两个例子，教师也可以结合平时在班里观察到的现象，再设计二到三个情景表演，这样会更丰富也更贴近学生实际生活。

2. 情景表演完成后进行小组的讨论，看看同学们有一些什么建议。这个环节的问题难度较低，可以让学生结合自己的经历进行分享。当然学生的建议中有可能出现两种情况（积极和消极）：一种是遇到学习困难想了一些办法克服，分享了成功的经验；另一种是遇到困难破罐子破摔，干脆不努力或者放弃。此时教师应适时引导学生对比不同做法和结果带来的启发。

活动二 消灭拦路虎**教学建议：时间为 15 分钟**

这个环节是让同学们结合自己学习中的具体困难，通过小组讨论总结出一些简单的应对困难的方法。

在教学过程中我们还需要注意以下三点：

1. 学生在写下学习中的困难后，教师可以让部分学生进行分享，让大家明白学习中的困难是不可避免的，每个人都可能遇到不同的困难。

2. 这个环节中，教师要懂得及时提取典型案例，也要对同学们说到的问题进行一些归类。

3. 教师要给予学生充分的讨论时间，不要急于给出答案或者建议，可以把问题抛给学生，让其他学生来帮忙想办法。

最后，教师可以从遇到困难不要害怕，首先勇敢面对，接着理性分析，然后积极寻找解决方法这三个点进行总结。

分享角

教学建议：时间为5分钟

《破茧成蝶》的视频爸爸妈妈可以在相关设备上搜索并和孩子一起观看，也可以教师提前让学生在课堂上观看，然后回家后孩子给爸爸妈妈讲述；家人再一起来谈一谈感受，说一说故事给我们的启发。爸爸妈妈在这个过程中需要对孩子进行积极引导，这样可以加深孩子对“有困难不害怕”的理解。



教学资源

故事

不怕困难的小毛驴

一天，农民出门耕种，他的驴子不小心掉到了枯井里。那可怜的驴子就在井底凄惨地叫了好几个钟头，这个农民听见了回来看到，却在井口急得团团转，就是没办法把它救起来。但是到了最后，他断然认定：这头驴子已经老了，这口枯井也该填起来了，不值得花这么大的精力去救驴子。

农民便把所有的邻居都请来帮他填井。大家抓起铁锹，开始往井里填土。

驴子很快就意识到会发生什么事，起初，它只是在井里恐慌地大声哭叫。不一会儿，令大家都很不解的是，它居然安静下来。几锹土过后，农民终于忍不住朝井下看，眼前的情景让他惊呆了。

每一铲砸到驴子背上的土，它都作了出人意料的处理：迅速地抖落下来，然后狠狠地用脚踩紧。

就这样，没过多久，驴子竟把自己升到了井口，它纵身跳了出来，快步跑开了，在场的每一个人都惊诧不已。

其实，生活也是如此。各种各样的困难和挫折，会如尘土一般落到我们的头上，要想从这苦难的枯井里脱身逃出来，走向人生的成功与辉煌，办法只有一个，那就是将它们统统都抖落在地，重重地踩在脚下。因为，生活中我们遇到的每一个困难、每一次失败，其实都是人生历程中的一块块垫脚石。不怕困难才是最好的！

心理学理论

学业效能感

学业效能感的概念及其理论是从班杜拉自我效能感再到教师的教学效能感等相关理论逐步引申而来的。学业效能感包含两方面的含义。一是指学生在学习活动中对自己是否能顺利完成

学习任务和进行具体学习活动的信念及预期所得学习成绩的主观判断,是对自己学习行为和学习效果的认识与评价。二是学生对教育功能和教师功能的看法与判断。如果学生认为教育和教师的作用对自己的成长有较大帮助,其学业效能感就高;反之则低。班级环境是指存在于一群师生所组成的团体中的社会心理环境。班级环境是学生成长过程中的重要环境之一,对儿童的认知、态度和情感发展具有重要而深远的意义。从总体上说,中小學生具有较高的基本能力感、控制感以及学业效能感。学生性别、所在年级、学业成绩、社会经济地位(包括父母文化程度和家庭收入)、在班级上的身份(包括学生是否为班干部和是否在过去的一年里当选过三好学生)以及是否是独生子女等因素对其学业效能感都有显著影响。中小学班级环境、学生学业效能感与学生学业成绩之间呈显著相关。

不同归因类型的影响

不同控制类型的人会对行为结果产生不同的归因,不同的归因将会对下一次成就行为结果产生不同的期望。如果将个人成就行为归结为自身的努力或能力等内部控制因素,那么就会对下一次的行为结果产生成功的期望;如果将个人的成就行为归结为外界的机遇、运气等外部不确定因素,那么对于下一次的行为结果就不一定会产生成功的期望。虽然内控型人格特质的人比外控型人格特质的人要更积极乐观,但内外控两种人格特质没有绝对的积极与消极之分,在人格特质的培养上,应当客观、适度;在对具体事件的分析上,更应该实事求是、客观公正。尤其在教育教学中,教师作为教学的主导对学生的影响极大,教师应该对学生作出客观适当的评价,以促使学生拥有良好的心态,积极乐观地学习与生活。

意志品质

优良的意志品质是儿童在实践过程中,在克服困难的过程中逐渐形成的。小学时期是意志品质形成和发展的重要时期,此时培养学生不怕困难的精神具有重要意义。

优良的意志品质包含四个方面的内容,即意志的自觉性、果断性、坚韧性和自制力。自觉性体现在人对行为的目的的确立及遵循方面。具有良好意志自觉性的人,能主动地按照客观事物发展的规律和一定社会的道德行为准则的要求,确立自己行为的目的,这样的目的是可能实现的,也是社会允许的,所以通过行为主体的努力,便有可能达到预定的目的。意志的果断性品质指的是在关键时刻或紧急情况下,能否迅速地作出正确决断,使危机得以缓解,矛盾得以解决。意志的坚韧性是在遭受挫折或失败时,能百折不挠,不断朝预定的目标方向努力。意志的坚韧性就是我们常说的毅力。遇到困难就退避三舍,失败时就一蹶不振,这些都是坚韧性缺乏的表现。意志的第四种品质是自制力,指的是一个人对自身言行的控制能力。它表现为能够对自身言行进行恰当的发动、调节和制止,不受外界不良刺激的干扰,自制力强的人能用理智控制情感,不感情用事,面对问题能够冷静分析,全面考虑;能正确面对失败与成功,胜不骄、败不馁,不断总结经验教训,不断获得发展。

亲爱的老师,您好!当学生在学习生活中遇到困难时, AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑,为学生提供解决困难的思路,制定一些提升意志力和克服困难的行动计划和任务。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。我们携手 AI,共同助力孩子成长!

第八课 珍爱生命，活出精彩



课程背景

学情分析

小学二年级学生通过在生活中的体验和课堂中的学习，对生命有了初步的认识。我们还需要通过一些心理健康教育活动进一步帮助他们加深对生命的认识和理解，引发学生对生命来源的思考，发现生命的奇妙，从而热爱生命、敬重生命。

设计意图

本主题属于小学低年级生命教育板块的内容。本课通过视频短片观看生命历程，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爱生命，活出精彩。

理论背景

生命教育是关乎全人类的教育，它的目标是引导孩子树立正确的生命观，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自己生命的价值。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从未停止。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。



教学目标

1. **认知目标**：能认识到每个生命都是一个奇迹，了解生命诞生的过程。
2. **情感目标**：通过活动，感受到每个生命都是一份爱的礼物，惊叹生命的奇妙，从而热爱生命、敬重生命。
3. **行为目标**：在体验生命的诞生和成长的不易后，学生在生活和学习中能够珍爱生命，热爱生活。



教学重难点

体验生命的来之不易，能够在实际行动中表现出珍爱生命和热爱生活。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或者活动室。

课前准备：PPT、视频材料《生命的诞生》、布置活动场地。



教学过程

故事屋

教学建议：时间为 5 分钟

此环节教师可以先请同学们说说“如果你可以对小男孩说一句话，你想对他说什么？”再通过《生命的价值》这个哲理故事告诉同学们每个人都是独一无二的，要好好珍爱生命。

教师讲述故事，学生思考故事的启示，然后教师对故事进行简单解读。这个故事想要告诉我们的道理可能有多个点，针对二年级学生的理解能力和本课主题，教师应将解读重点放在：人首先要自己看重自己，珍爱自己的生命。

万花筒

活动一 生命诞生的故事

教学建议：时间为 15 分钟

这个环节通过观看科普视频，让学生了解生命的来之不易，从而懂得珍爱生命。

生命的诞生是一个奇妙的过程，在这个过程中，从孕育到出生，经历了一个漫长的过程，克服了诸多的困难。这个环节通过科普文字和视频让学生了解了生命诞生的整个过程，体会生命的来之不易。

教师可以找些与生命孕育有关的科普动画短片来播放，生动形象且科学地让学生感受到生命的诞生。在观看后，根据班级的实际情况进行操作。可以让学生绘制自己的诞生史，也可以让学生结合书上的问题谈谈感想。在述说过程中，充分调动学生的积极性，结合自己已有的知识，描述生命的诞生这样一个奇妙而又神奇的过程。

活动二 小种子成长记

教学建议：时间为 15 分钟

这个环节是通过游戏活动，让学生体会到生命进化的不易，生命生长的不易。

教师引导语：

小朋友们，今天我们要一起玩一个超有趣的生命成长游戏！准备好了吗？

来，先蹲下身子，双手紧紧抱好膝盖，闭上眼睛，想象自己是一粒藏在暖暖泥土里的小种子，风一吹，雨一洒，小种子要醒来啦！听口令——发芽啦！快快慢慢站起来，伸直小胳膊，像嫩嫩的新芽一样努力往上钻！

哇，小芽芽喝饱了水，要长大咯！下一个口令——长小苗！踮起脚尖，小胳膊轻轻晃一晃，跟着风儿跳个舞吧！

太棒啦！小苗苗越长越高——长成小树！快张开双臂，变成小树的枝丫，向着太阳公公的方向伸一伸！

最后，我们要长成最挺拔的大树啦！全体注意——变成大树！挺直脊背，用力舒展四肢，哇！我们都是高高大大的参天大树啦！给自己鼓鼓掌吧！

游戏分享：变成大树的时候，你心里是什么感觉？退回小种子时，有没有想过放弃呀？最后

在小结时，要说出每一个生命的成长比游戏过程难许多倍，让我们珍惜成长中的每一个脚步吧！每个人的成长都会遇到很多问题，在这场巨大的人生马拉松比赛中，不要轻言放弃，要珍惜生命，敬重生命。

分享角

教学建议：时间为5分钟

课后的任务分为两个部分。第一，聆听自己生命孕育和诞生的故事。这个话题是学生最感兴趣的话题，在了解后有助于学生明白：我们的生命不只属于自己，也属于父母，他们带我们来到这个世界，孕育我们、照顾我们，我们要体谅父母，感恩父母。第二，完成“生命之花”，去发现生命当中的爱与美好。正是因为生命中有太多的不容易，所以更需要我们用明亮的眼睛、用智慧的心去发现生命当中的美好。



教学资源

故事

黄美廉的故事

有一个叫黄美廉的女子，从小就患上了脑性麻痹症。这种病的症状十分吓人，因为肢体失去平衡感，手足会时常乱动，口里也会经常念叨模糊不清的词语，模样十分怪异。

医生根据她的情况，判定她活不过6岁。

在常人看来，她已失去了语言表达能力与正常的生活能力，更别谈什么前途与幸福。

但她却坚强地活了下来，而且靠顽强的意志和毅力，考上了著名的加州大学，并获得了艺术博士学位。她靠手中的画笔，还有很好的听力，抒发着自己的情感。

在一次讲演会上，一位学生贸然地提问道：“黄博士，你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？你有过怨恨吗？”在场的人都暗暗责怪这个学生的不敬，但黄美廉却没有半点不高兴，她十分坦然地在黑板上写下了这么几行字：

- 一、我好可爱；
- 二、我的腿很长很美；
- 三、爸爸妈妈那么爱我；
- 四、我会画画，我会写稿；
- 五、我有一只可爱的猫；
- ……

最后，她以一句话作结论：我只看我所有的，不看我所没有的！

故事启示：读了上面的这个故事，我们都会深深地被黄美廉那种不向命运屈服、热爱生命的精神所感动。是啊，要想使自己的人生变得有价值，就必须经受住磨难的考验；要想使自己活得快乐，就必须接受和肯定自己。其实，在这个世界上，每个人都有着不同的缺陷或不如意的事情，并非只有你是不幸的，关键是如何看待和对待不幸。无须抱怨命运的不济，不要只看自己没有的，而要多看看自己所拥有的，这样我们就会感到：其实我们很富有。

心理学理论

学校生命教育的开展

基于学生已有的认识,在学校制订的全校性生命教育规划的基础上,分别在分科课程、综合实践活动课程、生命教育专题课程及学校生活和管理等方面对生命教育进行整体安排,确定生命教育在各年段、各种实施途径要达成的目标,并处理好各年段、各种实施途径之间的衔接问题。

1. 多学科渗透生命教育

生命教育是关于生命的教育,是对人这一复杂个体的认识,教育内容涉及学校各个学科领域,科学、品德与生活、品德与社会、体育等学科,是生命教育的显性课程。要在这些学科的教学增强生命教育意识,挖掘显性和隐含的生命教育内容,分层次、分阶段、适时、适量、适度地对学生进行生动活泼的生命教育。语文、音乐、美术等学科也蕴涵着丰富的生命教育内容,是生命教育的隐性课程。教师要结合教学内容,对学生进行认识生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命,提高生存技能和生命质量的教育活动。同时充分运用与学生密切相关的事例作为教学资源,利用多种手段开展生命教育活动。

2. 开展专题生命教育

生命教育要充分利用青春期教育、心理教育、安全教育、健康教育、环境教育、禁毒和预防艾滋病教育、法治教育等专题教育形式,开展灵活、有效、多样的生命教育活动。要从学生的兴趣、经验、社会热点问题或历史问题出发,结合区域、学校和学生的特点,力求将相关内容整合起来,形成校本课程。要注意符合小学生的身心特点,进行人与自然、人与家庭的启蒙教育,探究生命的可贵、生活的意义以及自我保护等内容。

3. 结合综合实践活动

综合实践活动课程是实施生命教育的阵地。要注意围绕学生的身边问题,让学生通过行动研究来解决,提高学生综合分析和解决问题的能力。学校要充分利用各级各类青少年教育基地、公共文化设施开展生命教育活动,拓展学生的生活技能训练和体验。在动物园、植物园、自然博物馆、绿地和农村劳动中,让学生感受自然生态保护和休闲对促进个人身心健康的重要性;通过对与人生老病死有关场所的了解,引导学生理解生与死的意义,珍爱生活,关心他人;通过情景模拟、角色体验、实地训练、志愿服务等形式,培养学生在遇到突发灾难时的人道主义救助精神。要积极引导家长参与家庭生活指导,通过亲子关系沟通、青少年身心保健等方面的服务,帮助家长掌握家庭管理和人际沟通的知识与技能,提升家庭情趣,营造健康和谐的家庭氛围。要充分利用社区生命教育资源,发挥社区学院、社区老年大学的作用,提供环保、居家生活设计、人文艺术欣赏、传统艺术欣赏制作和婚姻伦理等教育服务活动。宣传科学的生活方式,引导家长开展亲子考察等实践活动。学校的班队活动、节日纪念日活动、仪式活动、兴趣小组活动也可以结合学生现实需求,在了解学生需要的基础上,组织和安排生命教育活动,使学生在场景式生命教育活动中受到教育,感悟生命的价值。

4. 单独开设生命教育课程

单独开设的生命教育课程,如地方课程和校本课程中的生命教育专题课、选修课,可以使学生在专人指导下,从个人生活、学校生活、社会生活等各个方面,对生命问题进行较全面的分析,更好地理解生命问题产生的根源及可以采取的对策。

5. 结合日常生活与管理

学校应当建立一套行之有效的规章制度和评价机制，鼓励全校师生员工参与生命教育，通过发动和组织师生参与集体行动，确定需求，动员各种资源，争取外力协助，有计划、有步骤地组织实施关于生命主题的活动，增进对生命的认识，培养尊重生命、热爱生命的情感，以及实践生命意义与价值的行动。

亲爱的老师，您好！当学生在理解生命意义时依然感觉抽象时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生制定一些体验生活、体验生命意义的活动。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。我们携手 AI，共同助力孩子成长！