

目 录

第一课 正确认识自我.....	1
第二课 我是情绪的小主人.....	5
第三课 做个乐观的人.....	9
第四课 勇敢面对挫折.....	14
第五课 从容应对考试.....	18
第六课 成功贵在坚持.....	24
第七课 告别嫉妒.....	30
第八课 做个有责任心的人.....	34
第九课 友谊之歌.....	39
第十课 我与爸爸妈妈.....	43
第十一课 面对校园欺凌怎么办.....	48
第十二课 健康生活伴我行.....	54

第一课 正确认识自我



课程背景

学情分析

小学五年级是学生自我概念发展的重要时期，学生开始从更为复杂的内部特征，比如与他人的关系、个性品质等方面来区分自我，开始形成比较抽象的自我概念。在这一过程中，小学生自我概念形成和发展的最重要的条件是社会交往，他们常常在与他人的交往中获得对自我的认识和反馈，并表现其特点和行为。自我概念在个体的社会交往及发展中具有重要的意义，它不仅为个体提供自我认同感和连续感，使个体的存在和发展具有意义和价值，而且在面临重要任务时，能够调节、维持有意义的行为。因此，儿童的自我概念对他们的学习和生活具有深远影响。

设计意图

本课属于小学中高段自我认识部分的内容。我国《中小学心理健康教育指导纲要》明确规定小学生心理健康教育的内容之一是：帮助学生了解自我，认识自我。本主题体现了这一教育内容。通过带领学生探讨“我的生理性别”“我的社会角色”“我的兴趣爱好”“我的性格”等方面的内容，让学生对“我是谁”这一概念有一个清晰的认识；再通过他人眼中的“我”，完成他评。自评和他评相结合，带给学生全方位认识自我的方法。

理论背景

自我概念，就是个人对自己各方面觉知的总和，包括个人对自己性格、能力、志趣的了解，个人与他人、环境的关系，以及对生活的评价等。有研究表明，并不是每个与儿童发生交往的人都对他们自我概念的形成具有同等的影响力，儿童生活中的某些人物的言语和行为对他们的自我概念发展具有重要的作用，这些人被称为重要他人。在学龄前阶段，重要他人主要是家长或主要抚养者，到了小学阶段，重要他人除了家长还有教师、同伴等。

本课程属于自我与人格板块的内容，旨在让学生在已有认知的基础上，进一步全面地认识自己、接纳自我。埃里克森人格发展八阶段理论认为，五年级学生正处于学龄期。依据这一理论，从学生的年龄特点出发，本课程特别设计了一系列活动，以唤醒学生对自己唯一性、独特性的认识，初步了解人性的多重性与丰富性，引导学生对自己的本来面目持肯定、认可的态度，相信自己存在的价值，以积极的态度认可自我，形成自尊、自信的人格品质，接纳自我。



教学目标

1. **认知目标：**启发学生对自我概念的关注，帮助学生学习正确、客观地认识、评价自己。
2. **情感目标：**体会自己的独特性，以积极的态度认可自我。
3. **行为目标：**尝试有意识地自我认识并调整自己的认知，从而更好地适应环境、学习和发展。



教学重难点

启发学生主动关注自我，学会正确、客观地认识、评价自己；启发学生有意识地进行自我认

识并调整自我认知。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：课件，学生活动单。



教学过程

心情小故事

问题回应：同学们想一想，驴为什么会出现这样的情况？

参考答案：驴出现这样的情况是因为没有正确地认识自己。人们羡慕的是驴的主人，而驴却误以为人们羡慕的是它。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

请同学们自行阅读以上故事并思考：人们羡慕的是什么？思考完后请同学分享。同学们可能的分享：“人们羡慕的是驴背上驮的贵重的东西。”“人们羡慕的是有人送给主人这么多贵重的东西。”“人们羡慕的是主人。”……

再请同学们思考：驴为什么会出现这样的情况？同学们可能的分享：“这头驴没有正确的自我认识。”……

通过学生的回答，引出正确认识自我这一课题。

需要注意的是，不管学生给出什么答案，教师都应该给学生以积极的肯定，比如肯定他的主动，肯定他对老师的问题进行了认真的思考等。这样的肯定也会对学生形成积极正向的激励，从而帮助他们积极正向地认识自我。

心灵活动场

活动一

我是谁？

问题回应：通过造句活动，你发现了什么？

参考答案：通过造句活动，我发现我可以用很多词语来描述我自己，这些词语涵盖我的生理特点、社会角色、兴趣爱好、性格等，“我”不再是一个很虚幻的字，而是一个真真实实、立体丰满的人物形象。

教学建议：

本部分建议用时 8 分钟。

首先，教师简单地对“生理特点”“社会角色”“兴趣爱好”“性格”四个方面进行解释，可以用自己举例子来说明。然后请同学们直接在自己的课本上填写本部分内容，鼓励同学们对自己进行观察和内省，对这四个部分的描述越多越好。

等同学们写完后，请大家思考“想一想”的问题并分享答案。在本次活动的教学中，教师要讲解自我的概念：自我指的是自己对自己的认识。它包含生理我、心理我、社会我这三个部分。

对自己这三个部分的我有初步且正确的认识，是正确认识自我的前提。

活动二 同学眼中的我

问题回应：对此，你又有什么启发呢？

参考答案：对我的启发是，他人眼中的我和我自己眼中的我，有一部分是相同的，有一部分是不同的。相同的部分，是我平时表现出来的那部分我，同时被同学们看在眼里；不同的部分，可能是我比较隐私的部分，我没有表现出来，是同学们通过自己的猜测和想象而形成的对我的印象。

教学建议：

本部分建议用时 8 分钟。

此活动可分小组完成，每位同学邀请小组其他同学为自己写“同学眼中的我”。教师应该提醒同学们，尽量写描述性的词语，比如积极、开朗、活泼、乐于助人等，而非写评价性的词语，比如好、中、差、一般等。同时提醒同学们对别人的评价一定要客观真实，不要故意开玩笑。

小组活动结束后，请同学们思考活动后的问题并分享。在学生谈到“启发”这一话题时，教师可以给学生讲解“乔哈里视窗”中对自我的分类：自我可以按照自己对自己的了解程度和他人对“我”的了解程度分成四类，他们的评价体现了他人对“我”的了解程度，是帮助我们进行自我认识的很重要的一个部分。

暖心小互动

教学建议：

本部分为课后作业，请同学们放学回家与家长一起完成。通过这样的方式，让同学们以书面的形式获取家长对自己的认识。同时也以课后作业为契机，增强学生与家长之间的互动。



教学资源

心理学理论

自我意识也叫自我觉察、自我认识等，是指个体对自己存在的觉察，即认识自己的所有身心状况，包括自己的生理状况、心理状况（如个性、能力等），以及与他人和环境的关系。认识自我是很复杂的，因为“我是谁”它可以仅指一个人的姓名，也可以涵盖一个人的性格、思想、认知，因此这个问题的回答可易可难，它可以简单到一个 3 岁小孩都可以马上说出，也可以难到世界顶尖的哲学家都难以解答。

当我们了解自己后，可以给自己一个明确的定位和方向。如：当我们了解到自己的爱好是唱歌，就可以不断挖掘这方面的潜能，使自己在这方面有所建树；当我们发现自己没有什么兴趣爱好，这也是在提醒我们可以去培养一些爱好，更全面地发展自我。

从心理学的角度可以从以下两个方面来正确地认识自我。

1. 从自我的角度认识自我。

在心理学中，自我一般包括三个层面：生理自我、社会自我、心理自我。

生理自我是对自我认识中最基础的部分，指你对自我生理状态的认识，如性别、身高、外貌等。

社会自我指你对自己在社会生活中所担任社会角色、社会地位等的认识,如你是父母的子女、你是否受欢迎等。

心理自我是指你对自我心理特点的认识,比如你的性格、你的兴趣爱好等。

三个不同方面的“我”才构成了一个完整的自己。

2. 从他人的角度认识自我。

我们对自我的认识有时候是不够全面的,因为我们容易带着自我赞美或自我贬低的倾向。而他人站在旁观者的角度,看待我们的眼光可能更加客观,所以我们还可以通过询问朋友、父母等,通过他们眼中的“我”来了解一个完整的自己。

心理学家对“自我”这一概念的探索从未停止。在乔哈里理论中,自我意识按照自己知道、自己不知道、别人知道、别人不知道四个维度分成四个部分。每一个人的自我意识中都包含着这四个部分,不同的人对自我的认识不同,在于这四个部分在自我当中所占的比例不同。

乔哈里视窗

	自己知道	自己不知道
别人知道	开放的我	盲目的我
别人不知道	隐藏的我	未知的我

第二课 我是情绪的小主人



课程背景

学情分析

五年级的学生已经进入到小学高段，随着自我意识的觉醒，他们已经开始对自身的各种情绪有所体验。教师和家长普遍反映五年级的学生自我调节能力比较差，情绪也很不稳定，容易激动、冲动，常为很小的事面红耳赤，而且情绪常表露在外。同时，青春萌芽期的他们精力旺盛，情绪强度和持久性迅速增长并出现高峰，各种日常行为很容易受情绪的影响或支配，但由于经验不足、阅历不够，在自我追寻的过程中，常面临很多冲突、矛盾、打击和挫折，情绪表达往往直接且不稳定，以感性为主，理性较少，尤其对负面情绪处理的经验不足。情绪困扰若处理不当则易影响身心健康，甚至导致心理疾病。因此，情绪的调控和管理十分重要。

设计意图

情绪是对一系列主观认知经验的通称，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。情绪是以主体的需要、愿望等倾向为中介的一种心理现象。情绪具有独特的生理唤醒、主观体验和外部表现三种成分。符合主体的需要和愿望，会引起积极的、肯定的情绪，相反就会引起消极的、否定的情绪。我国《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出小学中高年级心理健康教育的主要内容之一是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。本课程体现了这一教育内容，旨在通过各种形式的活动，让学生认识和了解情绪，区分积极情绪和消极情绪，同时让学生学会在生活中保持健康快乐的情绪。

理论背景

美国心理学家埃利斯提出了情绪 ABC 理论。A (Activating event) 指事情的前因，C (Consequence) 指事情的后果。但同样的前因 A，可以产生不一样的后果 C，因为从前因到后果之间，信念 B (Belief) 会产生作用。具体来说，就是人的消极情绪和行为障碍结果 (C)，不是由于某一突发事件 (A) 直接引发的，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信念 (B) 所直接引起的。错误信念也称为非理性信念，包括绝对化的要求、过度概括和糟糕至极的结果。



教学目标

1. **认知目标：**认识各种情绪，会区分积极情绪和消极情绪。
2. **情感目标：**体验积极情绪和消极情绪对个体的影响。
3. **行为目标：**学会保持健康快乐的情绪，微笑面对生活。



教学重难点

1. **教学重点：**引导学生认识各种情绪，并学会区分积极情绪和消极情绪。

2. 教学难点：学会保持健康快乐的情绪，积极面对生活。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：多媒体，课件。



教学过程

心情小故事

问题回应：你有和小红类似的经历吗？说一说当时的情境是怎样的，你的感受如何？

参考答案：有过，当时我感受到难过、伤心、烦闷、失望等情绪。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

该故事可以选择让学生以现场表演情景剧的方式进行，表演结束后采访饰演小红的同学的感受及想法。引导学生思考问题，然后随机请学生分享答案。学生回答有过类似的经历或者没有类似的经历都可以，重点引导学生通过具体经历，总结在其中体验到的各种情绪，以及这些情绪带给他们怎样的感受。

心灵活动场

活动一

情绪词语大比拼

问题回应：你们知道有哪些描述情绪的词语吗？其中哪些属于积极情绪，哪些属于消极情绪。

参考答案：

积极情绪：兴奋、愉快、开心、欢乐、激动、热情、激情、自豪、渴望等。

消极情绪：紧张、慌乱、伤感、痛苦、生气、忧愁、悲伤、愤怒、焦虑、恐惧、憎恨等。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本活动的设计目的是让同学们对积极情绪和消极情绪有一个具体的认知。该活动可分成 6~8 人一个小组进行，大家集思广益，开启头脑风暴，小组一半成员搜集描述积极情绪的词语，另一半成员搜集描述消极情绪的词语。小组活动结束后，邀请各个小组派代表分享，教师在黑板上分别记录学生分享的描述积极情绪和消极情绪的词语。前面的小组分享完后，其他小组可做补充，这样就可以直观全面地将积极情绪和消极情绪呈现在同学们面前。

活动二

为我的心情上色

问题回应：你一周的情绪有波动吗？仔细看看，是因为发生了什么事情而使你的心情不一样了呢？

参考答案：我一周的情绪有波动，在“我的心情表”中可以看到，我周一至周日的情绪发生了很大的变化，其中红心有×颗，绿心有×颗，蓝心有×颗。因为这周在我身上发生了××事情，所以我很开心，但是另外一件××事情又让我很难过，其他时候就比较平静。

教学建议:

本部分建议用时 15 分钟。

本活动的设计目的是让学生对自己一周的情绪变化有一个觉察,通过记录了解一下自己一周之中体验到了哪些情绪,有怎样的波动,积极情绪和消极情绪所占的比例是多少。同时,对什么事情导致了自己有怎样的情绪体验有一个具体的认知。教师可引导学生了解具体的事件对情绪的影响,想要调节情绪,需要多做让自己有积极情绪体验的事情。

 **活动三 探测我的小情绪**

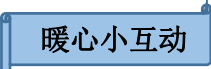
问题回应: 通过这个活动,你得到了什么启示?

参考答案: 这个活动让我了解到,导致我有这样的情绪体验的并不是这件事情本身,而是我对这件事情的看法,也就是老师讲的情绪的 ABC 理论。

教学建议:

本部分建议用时 10 分钟。

本活动的目的在于让学生了解,同一件事情可能因为他们的想法不同,而导致他们有不同的情绪体验。引导学生通过分析自己身上发生的事情,以及这件事情让自己体验到的情绪,得出只要改变想法,改变一下想问题的角度,就会获得截然不同的情绪体验的结论。同时,引导学生戴上“积极的眼镜”,多发现事情积极正向的一面,为自己能更多地体验到积极正向的情绪助力。

 **暖心小互动**
教学建议:

该部分为课后作业,教师安排学生回家后完成,提醒学生注意收集父母调节情绪的方法并结合自己已有的方法,探寻适合自己的调节情绪的方法。

**教学资源**

1. 了解情绪 ABC 理论

情绪 ABC 理论是由美国心理学家埃利斯创建的。理论认为激发事件 A (Activating event) 只是引发情绪和行为后果 C (Consequence) 的间接原因,而引起 C 的直接原因则是个体对事件 A 的认知和评价而产生的信念 B (Belief),即人的消极情绪和行为障碍结果 (C),不是由于某一激发事件 (A) 直接引发的,而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信念 (B) 所直接引起。错误信念也称为非理性信念。A (Antecedent) 指事情的前因,C (Consequence) 指事情的后果,有前因必有后果,但是有同样的前因 A,产生了不一样的后果 C1 和 C2。这是因为从前因到后果之间,一定会透过一座桥梁,这座桥梁就是信念和我们对情境的评价与解释。又因为,同一情境之下,不同的人的理念以及评价与解释不同,所以会得到不同的结果。因此,事情发生的一切根源缘于我们的信念 (信念是指人们对事件的想法,解释和评价等)。

埃利斯认为:正是由于我们常有的一些不合理的信念才使我们产生情绪困扰。如果这些不合理的信念积累多了,还会引起情绪障碍。

2. 常见的不合理信念有:

(1) 绝对化的想法。我们常常以自己的意愿为出发点,认为某事物必定发生或不发生。如:

有同学会觉得这次考试我必须考满分，他一定要跟我玩，比赛我一定要赢。绝对化的想法会使我们在没有实现这些想法或目标时，容易产生挫败的情绪。

(2) 以偏概全的想法。指以一件或者几件事情来评价一个人的全部。如：因为某一次考试的失败就否定到自己的学习能力。以偏概全的想法不仅会让我们产生消极的情绪，还容易打击我们的自信心。

(3) 灾难化的想法。指如果一件不好的事情发生了就觉得非常可怕和糟糕。如：我没有竞选上班长，我的前途就完了。如果我们陷入这种“糟糕”中，就会常常自我否定和焦虑。

当一件事情发生后，我们要问问自己对这件事情的看法是什么，弄清自己是否有不合理的想法，可不可以换个积极的想法，这样我们的心情可能会不一样。

3. 在情绪 ABC 理论的基础上，埃利斯创立了合理情绪疗法。基于情绪疗法理论，埃利斯对人的本性的看法可归纳为以下几点：

(1) 人既可以是有理性的、合理的，也可以是无理性的、不合理的。当人们按照理性去思考、去行动时，他们就会很愉快、富有竞争精神及有行动成效。

(2) 情绪是伴随人们的思维而产生的，情绪上或心理上的困扰是由不合理的、不合逻辑的思维所造成的。

(3) 任何人都不可避免地具有或多或少的不合理思维与信念。

(4) 人是有语言的动物，思维借助语言而进行，不断地用语言重复某种不合理的信念，这将导致无法排解的情绪困扰。

为此，埃利斯宣称只有改变人们对诱发事件的看法 B，才能改变其造成的行为后果 C，这是合理情绪疗法的核心。

4. 其他调节情绪的方法：

(1) 腹式深呼吸。当我们的情绪来得很突然时，我们要先让自己平静下来，可以采用腹式深呼吸的方式。在练习腹式深呼吸时，同学们请将手放在肚子上，感受吸气时肚子鼓起和呼气时肚子平坦的状态。多次重复腹式深呼吸可以有效缓解我们的焦虑、愤怒等负面的情绪。

(2) 寻找父母和朋友的支持。当我们有消极情绪时，不要憋在心里，可以尝试和爸爸妈妈、好朋友等谈心，诉说自己的烦恼，寻求他们的理解和支持，并且共同探讨解决办法。

(3) 参加体育锻炼和户外运动。当我们达到一定的运动量后，大脑会分泌一种让我们感到快乐的物质——内啡肽，使我们产生愉悦的感受，所以，不开心的时候记得动起来。

(4) 转移注意力。在消极情绪来临的时候，可以通过做一些其他的事情将我们的从中暂时抽离出来，如：听一首歌、看看自己喜欢的书、眺望一下远方。

第三课 做个乐观的人



课程背景

学情分析

五年级的同学，随着自我意识的发展，开始有了自己的思维，并且在家庭氛围、知识背景等的影响下，逐渐形成自己的思维方式。一旦思维方式成型，后期就会很难改变。因此在思维方式形成初期，对其加以引导，使其形成积极正向的思维方式，保持开心、快乐的状态，增加乐观的体验，可以让他们更多地体验到幸福，对其以后的学习和生活的影响至关重要。

设计意图

乐观是一种态度，面对同一件事情，乐观的人看到的是好的一面和积极的一面，他们会感受到更多的快乐；而悲观的人看到的更多的是不好的一面，他们会感受到更多的悲伤。通过故事和活动的设置，让同学们感受乐观对于我们的重要性，从而有意识地去培养自己乐观的思维方式，为成为一个乐观积极的人做好准备。

理论背景

著名的积极心理学家马丁·塞利格曼曾说，对厄运的解释习惯和你的解释风格，不仅仅是你在失败时嘴里说出来的话，它是一种习惯性的思维方式，是你在童年期或青少年期养成的。你的解释风格表明了你是乐观还是悲观。到底是什么决定了人的乐观和悲观？塞利格曼在书中提出一个概念：解释风格（归因风格）。解释风格是指个体在长期的归因过程中所形成的比较稳定的归因倾向。这种风格会对人的情绪、情感、期望、动机产生重要影响。解释风格可以用三个维度衡量：永久性、普遍性、人格化。比如一个人成绩差了，如果他认为是因为自己笨，这就是永久性、普遍性和人格化的解释风格，但是如果他认为只是因为自己这一阶段不够努力，就是暂时性、非普遍和非人格化的。解释风格是长期形成的、面对事情的自然反应，但是悲观的人的解释风格一般是永久的、普遍的和人格化的。这种解释风格造成了悲观的人格特质，并且悲观的人经常会反复咀嚼不如意的事情，形成反刍。



教学目标

1. **认知目标：**了解乐观对我们健康的重要性。
2. **情感目标：**体验乐观对个体的积极影响。
3. **行为目标：**了解并掌握一些保持乐观心态的方法，练习积极乐观的思维方式，积极面对生活。



教学重难点

1. **教学重点：**引导学生认识乐观，了解乐观的重要性及保持乐观的方法。

2. **教学难点：**帮助学生了解并掌握一些保持乐观心态的方法，积极面对生活。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：多媒体，课件。



教学过程

心情小故事

问题回应：假如小涛是你的同学，你会怎么帮助他呢？

参考答案：我会陪小涛一起分析一下这周发生的事情：周一的时候班上那么多人报名参加艺术展，老师只选了五个人的作品参展。很多同学都没有被选中，这是很正常的事情，我们应该多加练习提升自己的绘画水平；周三的时候同学不小心撞了小涛，他不是故意的，只要他及时道歉了，我们就可以原谅他；周四的时候同桌因为要提前去操场排队形，这是同桌的职责所在，没有等小涛，也情有可原。如果小涛想要改变这种现状，需要改变一下自己的思维方式，尽量给每件事情找到合理的解释。

教学建议：

本部分建议用时 7 分钟。

该故事包含三件事情，可以请三组同学以现场表演情景剧的方式进行。第一组表演周一的场景，第二组表演周三的场景，第三组表演周四的场景。表演结束后分别采访饰演小涛的同学的感受及想法。引导学生思考问题，并请他们分享答案。接下来让同学们进行头脑风暴，一起来讨论应该如何帮助小涛。教师应注意将话题往积极乐观的思维方式上引导。

心灵活动场

活动一 议一议

问题回应：

1. 故事中的母亲和父亲为什么心情差别那么大？

参考答案：母亲是一个悲观的人，总是从消极悲观的角度出发思考问题；父亲是一个乐观的人，总是从积极乐观的角度出发思考问题。因而导致了他们不同的情绪体验。

2. 你有哪些小妙招来帮帮故事中的母亲？

参考答案：建议母亲向父亲学习，改变看待问题的角度，比如，出太阳的时候为小儿子高兴，因为洗染店的衣物有地方晒了；下雨天的时候为大儿子高兴，因为可以卖掉许多的雨伞了。这样就可以一直保持开心的状态了。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分教学中教师可以带领学生重温上一节课讲到的情绪 ABC 理论，让学生通过故事直观地体验到改变我们思考问题的角度，确实可以让我们体验到更多的积极情绪。进而引导学生：想让

每一天过得很开心，就要有积极乐观的思维方式，而影响积极乐观的思维方式的因素很多，是需要培养的。

活动二 班级乐观之星

问题回应：通过听乐观之星的故事，你有什么启发呢？

参考答案：听了这么多乐观之星的故事，我发现，乐观的人会主动地去发现让自己快乐的事情，会用积极的思维方式去应对发生的事情，所以他们也活得更加轻松、愉快。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分教师应从三个方面引导：乐观的人，会主动地去寻找生活中的美好；乐观的人，他们倾向于从积极正向的角度去思考问题，他们的思维方式是乐观的；乐观的人，他们在日常生活中会更多地体会到积极正向的情绪和情感，所以他们的生活更加轻松愉悦，这同样对他们的生活有正向的促进作用。

活动三 我的快乐清单

问题回应：将自己的快乐清单与同桌分享，看看会有什么发现？

参考答案：我发现导致每个人的快乐体验的内容，有的相同，有的不同。有些相似的东西，比如考试取得好成绩、被表扬等都会让我们感觉到快乐；但让我们感觉到快乐的内容又有不同，比如对同桌来说，考试考了 100 分并得到父母的夸奖才快乐。如果考了 98 分，他都害怕回家受到父母的责罚，但对于我而言，考试考到 80 分，我就已经很开心了。

教学建议：

本部分建议用时 15 分钟。

本部分教学中教师需要引导学生发现，有些事情会让大家都感觉到快乐，但有些事情可能只让你觉得快乐，而让其他人觉得不快乐。重点在于让学生意识到，同一件事情导致不同的人不快乐，是因为我们的要求或者思维方式不同，从而导致体验不同。所以，我们需要自我反思，找到哪些事情让我们快乐，哪些事情让我们不快乐。让我们快乐的原因是什么，让我们不快乐的原因又是什么，从而及时了解到我们不快乐的原因。通过及时的调整，改变自己的思维方式，从而增加自己的积极的体验。

暖心小互动

教学建议：

该部分为课后作业，教师安排学生回家后完成，旨在加强学生与家人的交流。



教学资源

1. 相关心理学理论

(1) 习得性无助说

“习得性无助”是美国心理学家塞利格曼 1967 年在研究动物时提出的，他用狗做了一项经典实验，起初把狗关在笼子里，只要蜂音器一响，就给以难受的电击，狗关在笼子里逃避不了电

击，多次实验后，蜂音器一响，在给电击前，先把笼门打开，此时狗不但不逃而是不等电击出现就先倒在地上开始呻吟和颤抖，本来可以主动逃避却绝望地等待痛苦的来临，这就是习得性无助。后来对人类的观察实验同样显示出习得性无助的存在。无助感就是一种认为不论自己做什么都无法改变自己命运的想法，悲观的预言常常是自我实现的，当你认为自己无能为力的时候就放弃了各种可能，最终走向失败。不幸的是悲观思维童年时期就形成了，后来想要克服悲观的特质就需要重塑自己的思维。

(2) 悲观会带来一系列困扰：

①抑郁。悲观的人长期养成了失落情绪，“相信自己会失败”的想法被失败和无法控制环境所强化，最终导致抑郁症。

②影响潜能发挥。预言往往是自我实现的，自我评价过低时就会放弃成功的可能。

③处于亚健康状态，免疫能力差。失败——悲观——抑郁——儿茶酚胺减少——内啡肽增加——免疫系统被抑制——生病。好在每个环节都可以认知和抑制。

④生活没有情趣。悲观的解释风格使得生活一片昏暗。

(3) 解释风格（归因风格）：决定了你是悲观的还是乐观的。

到底是什么决定了人的乐观和悲观？塞利格曼在书中提出一个概念——解释风格（归因风格）。解释风格是指个体在长期的归因过程中所形成的比较稳定的归因倾向。这种风格会对人的情绪情感、期望、动机产生重要的影响。解释风格可以用三个维度衡量：永久性、普遍性、人格化。

(4) 应对悲观：认知疗法。认知疗法的四种策略：

学会去认识在情绪最低沉时自动冒出来的想法。学会与这个自动冒出来的想法抗争，举出各种与之相反的例子。每当“我是个最糟的妈妈”的念头出现时，这位母亲就集中注意去想那些自己是好妈妈的例子来与之对抗。

学会用不同的解释，重新归因去对抗原有的想法。这个母亲学习对自己说“我下午对孩子们很好，而早上很差，或许我不是一个擅于早上活动的人”，这种解释法就比较不具有永久性及普遍性。她学会用新的、正面的证据去瓦解原来的消极的解释链。

学会把你自己从抑郁的思绪中引开。这个母亲意识到消极想法的出现是不可避免的，如果常去想则会使情况更糟，最好先不要去想它。

学会去认识并且质疑那些控制你并引发抑郁的假设。

2. 乐观与成功。

什么样的人容易成功呢？实际上这也是心理学家研究的课题。成功的解释风格理论认为，要筛选出能在有挑战性的工作上获得成功的人，要考虑一下三个方面：能力，动机，乐观。这三者决定了成败。解释风格的测试结果可以很好地预测销售人员的业绩，已经有大量的数据作为支持。但是悲观实际上也是有一定益处的，有轻微悲观倾向的人对事物的判断更加准确，这类人一般适合技术和管理类工作。乐观和悲观是可以动态平衡的，如果一件事失败的代价很低，就可以以乐观的态度对待它，否则就不能过于乐观。

3. 乐观与健康：心态影响健康。

习得性无助理论从四个层面来强调乐观对健康有益处：

第一是来自维辛坦娜的研究报告：有习得性无助感的老鼠比较容易患癌症。这个发现很快被

更多更详细的免疫系统研究所证实。免疫系统中有一种名为 T 细胞的细胞，它可以辨识入侵者，例如麻疹病毒，然后快速地繁殖自己，进而将这些入侵者消灭掉。另一种天然杀手细胞（NK 细胞）可以扑杀它们遇见的任何入侵异物。研究者在无助的老鼠身上发现，它们的免疫系统功能减弱了。无助的老鼠血液里的 T 细胞不再快速地繁殖，脾脏内的 NK 细胞也失去了它们杀死入侵者的能力。这些研究显示，习得性无助不只是影响了行为，它深入细胞，使免疫系统变得被动。这对解释风格来说又有什么特殊意义呢？解释风格是习得性无助的核心。如前所述，乐观者可以抗拒无助，当他们失败时，他们不容易变得抑郁，也不会轻易放弃。而无助经验越少，免疫系统越强健。所以乐观影响健康的第一个方式就是防止无助的发生，进而使免疫系统强健有力。

乐观增进健康的第二个方式是使你维持良好的健康习惯，有病及时寻医问药。悲观的人认为生病是永久的、普遍的和人格化的。他会认为，“我怎么做都没用”“那又何必多此一举？”在一个对 100 名哈佛毕业生、为期 35 年的长期追踪研究中发现，悲观者比乐观者更不容易改掉抽烟的习惯，更容易生病。乐观者习惯于掌握自己的命运，会采取行动来防治疾病。

乐观促进健康的第三个方式是减少坏事件发生的次数。统计显示一个人在某一段期间内遇到的坏事越多，越容易生病。在 6 个月内经历搬迁、被解雇和离婚的人患病的概率最高，甚至得心脏病和癌症的比例也比一般人高。所以即使你自己觉得很好，你还是应该在换工作、退休、离婚或亲人死亡时，特别注意你的身体。你可能会想，谁会碰到较多的不幸事件呢？答案是悲观的人。因为他们比较被动，较少主动采取行动来避免不好的事，而且在事情发生之后也较少采取行动来终止这些事。所以悲观的人发生不幸事件的概率就比一般人高，而如果不幸事件容易导致疾病的话，悲观的人就较容易生病了。

乐观促进健康的最后一个原因在于社会支持。拥有一份深厚的友谊和爱情似乎对身体健康很重要。没结婚的人患抑郁症的概率要比结了婚的人高。即使只是一般朋友，他们也会对抵抗疾病有所助益。

第四课 勇敢面对挫折



课程背景

学情分析

五年级属于心理抗挫能力的成长期，有些学生的心理抗挫能力还比较脆弱，不能很好地应对生活、学习过程中遇到的挫折和困难。挫折既是困难，也是学习如何成长的机遇。如果学生不懂得如何面对挫折，很可能会对其心理产生负面影响，影响其自信心、效能感、价值感等，不利于他们的心理健康成长，甚至会对性格、学业等产生负面影响。所以，学会面对困难，应对挫折，并增强抗挫能力对五年级学生来说非常重要。

设计意图

本主题属于小学五年级适应板块中战胜挫折方面的内容，旨在帮助学生学会在遭遇挫折时，学会如何面对挫折、战胜挫折、摆脱烦恼。学生在学习和生活中不可避免地会遇到各种各样的挫折，因此对于小学高年级学生来说，培养他们的挫折承受能力，是心理健康教育的重要内容之一。我国《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出在小学高年级要帮助学生克服学习困难，正确面对厌学等负面情绪，学会恰当地、正确地体验情绪和表达情绪，本主题体现的就是这一教育内容。

理论背景

抗逆力，被认为是抗逆境和挫折的能力。抗逆力被纳入心理学的研究领域，大约始于40年前，诺曼·加梅齐是这一研究的先驱者。他研究了为何许多孩子不会因为同患精神分裂症的家长一起生活而患精神疾病，并得出结论：抗逆力的某种特性在心理健康方面所起的作用比人们以前想象的要大。良好的抗逆力能够帮助儿童更好地适应不同的环境，处理问题，解决困难。



教学目标

1. **认知目标：**帮助学生澄清对挫折的认知，让学生清晰地认识到面对挫折的积极反应和消极反应，意识到两种反应之间改变的可能性。
2. **情感目标：**了解学生在面对挫折时的各种情绪，引导学生清晰地认识到自己面对挫折时的反应，帮助学生更坦然地面对挫折。
3. **行为目标：**引导学生学会积极地面对挫折。



教学重难点

1. **教学重点：**让学生形象地认识到面对挫折的积极反应和消极反应，看到改变的可能性。
2. **教学难点：**让学生掌握面对挫折的方法，培养面对挫折的能力和心理品质。



教学准备

课时：1课时。

场地：教室或活动室。

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：如果要你对吉米·哈里波斯说一句话，你会说些什么呢？

参考答案：吉米·哈里波斯，挫折于你而言是一笔宝贵的财富，正是因为你勇敢的面对了挫折，在挫折中振作起来，你才具有了如此传奇的色彩。我们都应该向你学习。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

本部分的授课重点在于，让学生了解到吉米·哈里波斯之所以可以成为颇具传奇色彩的伟大赛车手，其根源在于他面对挫折不放弃的精神，这种精神支撑着他在惨烈事故之后坚持训练，最终重整旗鼓，取得骄人成绩。注意引导学生由赛车手吉米·哈里波斯转换到关于自己的思考，可以补充提问：在生活或学习过程中你们遇到过什么样的挫折？你是怎样应对的？通过学生自身和吉米·哈里波斯在碰到挫折时应对方式的对比，引导学生知道：生活中遇到挫折是很常见的事情，任何人都会在不同时刻、不同情境碰到不同类型的挫折。遇到挫折并不可怕，重要的是我们对待挫折的态度和方式。只要我们以积极的态度来对待这些挫折，那么它们也会成为我们人生路上的一笔宝贵财富。

心灵活动场

活动一 议一议

问题回应：

1. 如果你是小新，你会怎么做？

参考答案：因为一直以来在同学中间有“小画家”的称号，所以这次比赛自己没有得奖让我很挫败，我会给自己一定的时间来平定情绪，等情绪平定下来之后，告诉自己，班级中很多同学都有自己不为人知的优势，我一定要静下心来踏踏实实地思考清楚本次没有获奖的原因是什么，可以从哪些方面改进，力争将本次挫折当成一次提升自我的机会。

2. 如果你是小新的朋友，你可以怎么帮助她？

参考答案：如果我是小新的朋友，首先我应该安抚小新的情绪，告诉她本次没有获奖有很多影响因素，并不是她实力不够；其次，我会跟小新说不要因为一次的挫折就一蹶不振。这其实是给我们一次重新认识自己的机会。只要我们勇敢直面挫折，在挫折中积极总结教训、经验并付出努力，那么我们就会有很大的进步。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

本部分以同学们身边的例子告诉大家：面对挫折时，如果我们不正确面对，积极主动总结经验，那么挫折会给我们带来很大的消极影响。帮助同学们认识到挫折是一把双刃剑，只有勇敢面对挫折，我们才能总结经验，取得进步。

活动二 说一说

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

上一个活动让学生们了解到挫折的消极影响后，本部分着重引导学生从自身出发，通过分析自己过往经历中遭受的挫折事件，认识到自己成功应对挫折事件的经验。本部分的目的在于通过同学们的分享让大家了解到，身边的很多同学在遭受挫折时通过积极的应对，从而获得了经验和进步，那么我们也可以。

活动三 故事分享会

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分类比心情小故事，通过我们耳熟能详的名人故事，进一步激励大家，挫折给我们带来成长，挫折甚至可以给我们带来成就。

暖心小互动

教学建议：

该部分为课后作业，教师安排学生回家后完成，旨在加强学生与父母的交流。学生收集父母成功应对挫折的经验，并学习借鉴。



教学资源

故事

与命运顽强抗争的华罗庚

华罗庚中学毕业后，因交不起学费被迫失学。回到家乡，他一面帮父亲干活，一面继续坚持读书自学。不久，他又身染伤寒，病势垂危。在床上躺了半年后，华罗庚病愈，却留下了终身残疾——左腿的关节变形，他的左腿瘸了。当时，他只有 19 岁，在那迷茫、困惑、近似绝望的日子里，他想起了失去双腿后著兵法的孙臆：“古人尚能身残志不残，我才 19 岁，更没理由自暴自弃，我要用健全的头脑，代替不健全的双腿！”青年华罗庚就这样顽强地和命运抗争。白天，他拖着病腿，忍着关节剧烈的疼痛，拄着拐杖干活。晚上，他在油灯下自学到深夜。1930 年，他的论文在《科学》杂志上发表了。这篇论文惊动了当时清华大学教学系主任熊庆来教授，清华大学聘请华罗庚当了助理员。在名家云集的清华园，华罗庚一边做助理员的工作，一边在教学系旁听，还用四年时间自学了英文、德文、法文，发表了十余篇论文。他 25 岁时，已是蜚声国际的青年学者了。

华罗庚在数学领域孜孜以求，成为中国解析数论、矩阵几何学、典型群、自守函数论与多元复变函数论等多方面研究的创始人和开拓者，并被列为芝加哥科学技术博物馆中当今世界 88 位数学伟人之一。

人的一生都会遇到或多或少的波折。顺境也罢，逆境也罢，只是每个人所持有的态度和心理承受力不同而已。遇到困难，有的人选择了绕道而行，而有的人却选择去面对困难、克服困难，

华罗庚无疑就是这样一个让人钦佩的人！

心理学理论

一、挫折的含义

挫折是指人们在有目的的活动时，遇到阻碍人们达成目的的障碍。心理学上指个体有目的的行为受到阻碍而产生的必然情绪反应，会给人带来实质性伤害，表现为失望、痛苦、沮丧不安等。挫折易使人消极妥协。挫折包含三个方面的含义：一是挫折情境，二是挫折认知，三是挫折反应。

1. 挫折情境，指对人们有动机、有目的的活动造成的内外障碍或干扰的情境状态或条件，构成刺激情境的可能是人或物，也可能是各种自然、社会环境。

2. 挫折认知，指对挫折情境的知觉、认识和评价。

3. 挫折反应，指个体在挫折情境下所产生的烦恼、困惑、焦虑、愤怒等负面情绪交织成的心理感受，即挫折感。其中，挫折认知是核心因素，挫折反应的性质及程度，主要取决于挫折认知。

二、产生挫折的原因

1. 外界因素：天时、地利、人和等。

2. 个人因素：

(1) 心有余而力不足(期望太高、希望太多)；

(2) 脆弱、敏感，情感易受伤害；

(3) 不合理的信念与心理反应模式，如绝对化要求：就要这样，至善至美，要得到所有人的好评。

三、抗逆力的十二种因素：

1. 健康的自我形象；

2. 有独立思想和行动的能力，但又不怕向人求助；

3. 有好的支持系统及倾诉对象；

4. 有高的自律及责任感；

5. 对新事物开放及容易吸收；

6. 敢于有梦想；

7. 有多样的兴趣；

8. 有幽默感；

9. 了解自己及别人的情绪，并能适宜地表达；

10. 认识及懂得发挥自己的才干；

11. 能忍受不快；

12. 对生命有热忱，有一套了解人生意义的哲学并能承载生命的信念。

第五课 从容应对考试



课程背景

学情分析

五年级学生的学习任务、考试逐渐增多，升学压力也越来越大，因此就会出现考试焦虑的情况。被考试困扰的学生，往往陷入焦虑情绪，思维受到干扰，注意力难以集中，使得本来已经学会的知识难以再现，出现平时学习与考试成绩差异较大的情况。教师应引导学生关注考试焦虑，认识考试焦虑产生的原因，探索考试焦虑的应对策略，让学生认识到焦虑情绪的产生是正常的，从而调整考试心态，正确对待成绩。处理好考试焦虑，不仅可以改善学习效果、提高考试成绩，还对学生的心理健康有着重大的意义。

设计意图

对于学生来说，学习是他们的首要任务，而考试是检验学生的学习效果、知识掌握程度等的重要途径，是学习生活中不可缺少的环节。考试前后的心理应对和调试是中小学心理健康教育学习心理版块必然涉及的重要内容。

考试旨在对学生的阶段性学习进行总结和检验，是学生升学的必经途径。除了学习能力之外，能适应考场、处理考试焦虑、善用科学的应试技巧等都是学生能否顺利通过考试的关键因素。本主题旨在帮助学生正确面对考试，调整好心态，掌握克服考试焦虑的方法，使学生能够轻松地对待考试，培养良好的考试心态，对学生的发展具有重要意义。

理论背景

心理学认为，心理紧张水平与活动效果呈倒U字曲线关系。紧张水平过低和过高，都会影响考试成绩。适度的心理焦虑，可以唤醒大脑皮层的兴奋，能集中注意力、活跃思维。但是过度的考试紧张则会导致心理压力过重、情绪紧张不安、认知能力降低、注意力不集中等消极心理、生理反应，严重干扰考生的分析和判断，影响考试发挥。考试焦虑会影响考场表现，并波及身心健康。



教学目标

- 1. 认知目标：**知道考试焦虑是正常的心理现象，认识到考试效果与焦虑水平的关系及考试焦虑的原因。
- 2. 情感目标：**体验积极的应考心态。
- 3. 行为目标：**初步掌握调节焦虑的方法，掌握一些基本的应试技巧和考试策略。



教学重难点

- 1. 教学重点：**让学生更好地面对考试焦虑，初步掌握调节焦虑的方法，掌握一些基本的应试技巧和考试策略。

2. **教学难点：**初步掌握调节焦虑的方法，培养积极的应考心态。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：多媒体，课件，学生活动单，分好小组。



教学过程

心情小故事

问题回应：

1. 你有过类似的经历吗？

参考答案：学生可回答有过或没有类似经历，并列举具体实例。

2. 如果小宇向你求助，你会对他说什么？

参考答案：我会告诉小宇，考试焦虑不是坏事，适度的焦虑对我们的学习反而有促进作用。

教育的原因在于我们对结果的担忧，这时候进行积极的自我暗示就非常重要。在考试的时候，给自己积极正向的暗示，可以有效降低我们的焦虑水平。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

可以邀请同学朗读小宇的来信，通过小宇的来信引入课题，并通过问题思考和分享，让同学看到其实很多同学在面对考试时，或多或少都会紧张焦虑，不同的是他们面对焦虑时他们的应对方式。所以问题一中如果有同学分享了自己考试焦虑的经历，教师可以追问：面对这种情况你是怎么应对的呢？如果该同学当时的应对方式并不好，还可以继续追问：那现在再回顾之前的这段经历，你有没有更好的应对方式？甚至可以邀请同学们集思广益来为他出谋划策，相信如果一直这样追问、思考、分享，这位同学肯定会有所收获。

心灵活动场

活动一

情景讨论

问题回应：

1. 甲和乙谁能更好地发挥自己的水平？为什么？

参考答案：甲和乙相比，甲能够更好地发挥自己的水平，因为在面对难题的时候，甲会给自己积极的心理暗示，告诉自己这道题不只是自己觉得难，这样可以有效地缓解自己的焦虑；同时甲会使用有效的应试策略，不在一道难题上过多纠结，先做容易的题目，保证容易题目的正确率，然后留充足的时间对难题进行思考。这样的好处是：容易的题目可以保证基本的得分，留充足的时间可以让自己不紧不慢地思考难题。不紧不慢会带给自己平和、稳定的心态，在这样舒驰放松的情境下，说不定难题也可以被攻克。

2. 你在考试中遇到过类似的情景吗？你是怎么做的？

参考答案：学生可回答遇到过或没遇到，并列举具体实例，并说明自己的具体做法。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分需要讨论的两个情景其实都是发生在学生身边的常见情景。通过对情景的讨论，一方面引起同学们的共鸣，让他们意识的考试焦虑并不止发生在自己一个人身上；另一方面通过对情景中问题的讨论，让学生迁移到自身，思考自己在面对考试时常有的思维方式是积极正向的还是消极负向的，从而为引导同学们积极正向地面对考试焦虑留下伏笔。

活动二 紧张温度计

问题回应：为什么适度紧张有利于考试？

参考答案：考试是对我们知识掌握程度的检验。适度的紧张指紧张在自己的可控范围内。适度紧张能够让我们对考试有正确的认识，同时又有一定的紧迫感，可以集中精力安排好试题的内容，在考试后可以对考试中的知识点进行查漏补缺；一点都不紧张说明我们并没有认识到考试的重要性，对考试考什么、知识点是否掌握等并不在意；过度紧张是指我们过度看中考试结果，觉得考试的分数很重要，分数反映出来的我们对知识点的掌握情况却不在我们的重视范围内，这样很容易催生我们为得到好的考试结果，而在考试过程中采用违规手段来获得分数的情况。

教学建议：

本部分建议用时 15 分钟。

本部分通过学生自评，让学生了解到自己的考试焦虑程度。同时教师应该为学生厘清三个概念：完全不焦虑、适度焦虑、过度焦虑。教师要讲解三者的不同以及各自的优缺点，最终让学生明白，适度的焦虑才是最好的应对考试的状态。

活动三 模拟考试

问题回应：

1. 想一想我们可以在考试前做哪些准备来缓解考试紧张？

参考答案：

(1) 做好考前复习准备，并准备好考试时要用到的文具。做好考前准备，可以使我们内心更有底气，在考试时更加沉着冷静。

(2) 正确地对待考试紧张。我们要认识到大多数人都会存在考试紧张的现象，不要夸大紧张的危害。

(3) 合理的期待。对自己的考试成绩的期待要合理，不可太高。

(4) 正确认识考试。考试是对学习情况进行的阶段性测验，要认真对待，尽力发挥出自己的真实水平。但也要认识到一次考试成绩不能决定一个人的成功或失败，要对考试的结果进行合理的解释，不可把一次的考试成绩看得太重。

2. 在考试中，如果紧张，我们可以怎么应对？

参考答案：

(1) 积极的自我暗示：告诉自己考试是对自己知识点掌握情况的一种检验，通过积极正向的语言进行自我暗示。

(2) 放松训练。采用腹式深呼吸的方式，将双手放在腹部，吸气时，双手感受到腹部鼓起

的状态；呼气时，感受到腹部的下沉。保持腹式深呼吸呼吸2分钟，可以缓解我们的紧张、焦虑。

(3) 掌握一些考试技巧。在考试做题的过程中，要遵循先易后难的原则，先做简单的题，增加自己的信心。在做题过程中，如果遇到非常困难的题，要学会“绕道而行”，暂时搁置它，留到最后去完成。

3. 通过模拟，学生会发现只要自己对考试有正确的认识，能够在考试之前积极做好知识准备、心态准备和应试技巧准备，在考试中能够及时使用相应的应试技巧，调整心态，考试于自己而言就是胸有成竹的事情。

教学建议：

本部分建议用时10分钟。

本部分可以通过小组讨论来完成，通过对考试前的准备和考试中面对紧张情绪的应对方式的模拟，尽可能让学生开动脑筋，集思广益，收集到详细全面的考前准备内容和考试中应对紧张的方式。教师在学生分享完后可以做适当补充和总结，最后引导同学们将观察总结出来的内容和自己已有的方式两者相整合，找到最适合自己的方式。

暖心小互动

教学建议：

该部分为课后作业，教师安排学生回家后完成，旨在加强学生与父母的交流。学生收集父母成功应对考试的经验，并学习借鉴。



教学资源

心理学理论

1. 相关概念

(1) 焦虑：一种内心紧张不安、预感到似乎将要发生某种不利情况而又难于应付的不愉快情绪。是个体由于不能达到目标或不能克服障碍的威胁，致使自尊心与自信心受挫，或使失败感或内疚感增加，形成一种紧张不安、带有恐惧的情绪状态。

(2) 考试焦虑：在一定的应试情景激发下，受个体认知评价能力、人格倾向与其他身心因素所制约，以担忧为特征，以防御或逃避为行为方式，通过不同程度的情绪性反应所表现出来的一种心理状态。它包括考前焦虑、考场焦虑和考后焦虑。

(3) 焦虑症：又称为焦虑性神经症，是神经症这一大类疾病中最常见的一种，以焦虑情绪体验为主要特征。主要表现为无明确客观对象的紧张担心，坐立不安，还有植物神经功能失调症状，如心悸、手抖出汗、尿频以及运动性不安等。注意区分正常的焦虑情绪，如焦虑严重程度与客观事实或处境明显不符，或持续时间过长，则可能为病理性的焦虑。

2. 考试过度焦虑的表现

情绪：担忧、焦虑、烦躁不安、易被激怒、对无法摆脱这些症状感到无助、生气抑或是感到失望、失去信心。

认知：心慌意乱，学习效率低，注意力难以集中，记忆力下降，思维僵化。

行为：坐立不安，手足无措，担心考不好，回避考试，在考场上草草作答，提前交卷，甚至

不想去上学。

躯体：头痛、食欲下降、恶心、心慌、失眠，心跳加速、呼吸急促、出汗、尿频、手足震颤等，严重者出现惊恐，甚至在考场上休克的现象。

3. 考试焦虑产生的原因

- (1) 知识准备和应试经验不足，对考试内容心里没底。
- (2) 自我评价过低。
- (3) 没有恰当的自我期待，成就动机太强，目标太高。
- (4) 受外界压力因素干扰。
- (5) 对考试失败的过分担忧，将考试成绩看得过重。
- (6) 对考试态度及目的认识不正确。
- (7) 被过去的考试失败的负面经历所困扰。
- (8) 用脑不科学，精神过于疲劳。
- (9) 复习方法单调。
- (10) 有遗传疾病或身体健康状况不良。

4. 考试焦虑的干预

根据斯皮尔伯格等人的观点，减少考试焦虑的干预技术通常包括情绪指向和认知指向两大治疗方式。

情绪性治疗主要是教给学生一定的方法并在治疗情景或是真实生活中为训练的应用提供机会，来减轻个体所体验到的消极情绪影响。它通常包括焦虑诱导、生物反馈调练、放松训练、系统脱敏等行为干预技术。因为心理学家认为，考试焦虑的学生通常会有高水平的生理唤醒，经常被自己内部生理上的过度体验所占据，所以给他们提供适当的应对策略以处理生理唤醒和反应是有益的。

除情绪指向外还有强调认知因素、认知过程的认知取向的干预技术。在考试焦虑的干预中，最著名的两种认知疗法是理性情绪疗法和系统理性重构。这两种治疗方法都基于同一个理论前提，即焦虑或情绪干扰是不合逻辑或不理性思维的结果，治疗也应指向于重塑构成考试焦虑者不恰当认知基础的错误前提、假设以及消极态度。认知疗法的具体技术有认知注意训练、认知重构法等。

尽管对考试焦虑的干预有情绪性和认知性两种取向，此外还有集中于技能的学习技能训练，但是不同的治疗取向之间的区分是相当模糊的。这是因为考试焦虑结构本身的复杂性和多重性，使得有关它的大多数理论都有多维特性，单一的治疗方法显然是不适合的。既包括了认知干预成分，又包括了情绪干预成分的整合治疗模式，才有可能最好地代表考试焦虑干预过程的真正特性，才有可能比较全面、有效地解决考试焦虑问题。

5. 考试焦虑的应对策略

(1) 充足准备

提醒和激励自己提前规划复习，为考试做好准备，这样就可以避免因为时间不足和准备不充分带来的心虚感，增加自信心。

(2) 学习放松训练

比如呼吸放松，即闭上眼睛，关注呼吸和肌肉的放松运动，或者想象放松，即想象自己喜欢的自然场景，感受自己置身其中的心情，或通过适度的运动放松等。

（3）练习专注于自己

考试的时候如果环顾四周的同学，或者一直在想别人都很聪明，别人做得好快，这些就会影响自己考试的专注程度。因此，需要练习在做题时候专注于自己、提醒自己专注在面前的试卷上，而不是旁边的同学或者外界的环境。

（4）将焦虑写在纸上

如果已经出现了上面描述的考试焦虑症状，那这些焦虑的情绪就需要有一个出口，否则它们就会一直占据你的大脑资源。这时，你可以去感受内心的焦虑、担心等各种感觉，然后在考试前将它们全部写到纸上，可以把它先放在一边，同时暗示自己放松。这里的书写行为在心理学中称为“表达性书写”，研究证明可以显著提高考试成绩。

（5）改变对焦虑的固定思维

罗切斯特大学副教授做过一个实验，将要考 CRE 的学生分为两组，一组被告知焦虑在考试中是能提高成绩的，一组没有。被告知的这组学生最后获得了更好的成绩。因此，转变对焦虑的固定认识，将焦虑正常化，看到其积极的一面也会对提高成绩有帮助。发现自己紧张的时候，说明自己很重视这次考试，相信适当的焦虑会让自己反应速度更快，更有可能超常发挥！

（6）合理评价考试结果

要注意学会自我鼓励，而不是因为一次错误或者过失就过度自责和内疚。不要将自我价值和考试成绩紧紧联系在一起，你的自尊，你对自己的评价和感受不应该取决于一次考试的成绩和排名。

第六课 成功贵在坚持



课程背景

学情分析

本主题属于小学五年级学习板块中学习意志方面的内容，随着意志品质的发展，小学中高年级学生的自我控制能力进一步增强，意志的坚持性品质在五年级也开始了一个新的发展阶段。而学生的进步往往是在抵制诱惑、克服困难的过程中获得的，只有坚强的毅力才能保证学习的顺利进行。因此，意志力的培养和加强对五年级学生的学习、生活是至关重要的。

设计意图

小学中高年级学生正处于由儿童期向青春期过渡的关键时期，处于心理发展的骤变期，其自我意识、独立意识明显增强。成长中因面临各种人生难题会产生烦恼和焦虑，包括学业选择、同伴关系等。随着小学五年级学生自我意识的蓬勃发展，他们对事物开始有了自己的观点和看法，会开始有自己喜欢并想努力去做好的事。但由于生活和社会经验不足、心理不成熟，不可避免地会出现半途而废的现象，由此而错失获取知识和技能黄金时机。鉴于此，本主题旨在帮助学生了解坚持对于获得成功的重要性。坚持是一个持续的过程，是意志力的完美表现。坚持是战胜失败与挫折的法宝，常常是成功的代名词。

理论背景

意志品质是指一个人在行动中具有明确的目的，不屈从于周围人的压力，按照自己的信念、知识和行为方式进行行动的品质。受意志支配的行动叫意志行动。意志品质是指构成人意志的诸因素的总和，主要包括独立性(自觉性)、果断性、自制性和坚持性(坚韧性)。意志品质的坚持性是指在意志行动中能坚持决定，百折不挠地克服困难和障碍，完成既定的目标。这是最能体现人的意志的一种品质。坚持性强的人能根据目的要求，很长时间内毫不松懈地保持身心的紧张状态，在任何情况下，都坚持不变，直至达到目的。在遇到困难时，它能激励个人树立起克服困难的信心。始终如一地完成意志行动。“锲而不舍，金石可镂”，说的就是意志品质的坚持性。凡是做出成就的人，都有极强的意志品质的坚持性。正如贝弗里奇所说的，几乎所有有成就的科学家，都有种百折不回的精神。可见，意志品质的坚持性是事业成功的重要条件。



教学目标

- 1. 认知目标：**认识到坚持对于获得成功的重要性，初步了解坚持力训练的方法。
- 2. 情感目标：**通过一些方法的训练，提升自己的坚持力，感受它带来的成就感，感悟到主动坚持的意义。
- 3. 行为目标：**尝试在生活实践中学会坚持，初步掌握坚持的方法，并有意识地进行自我训练。



教学重难点

1. **教学重点：**感受坚持在追求梦想道路上的重要性，掌握正确地进行坚持力训练的方法。
2. **教学难点：**学习运用坚持的品质克服追梦道路上的困难，建立起正确的坚持信念。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：多媒体，课件，学生活动单。



教学过程

心情小故事

问题回应：蚂蚁爬山的故事给了你什么启示？

参考答案：大山之于小蚂蚁而言，是一望无际的；山顶之于小蚂蚁而言，是遥不可及的。但为了实现去山顶看看的梦想，小蚂蚁咬牙坚持，即使有无数次想要放弃，但是它依然不断地鼓励自己，终于，皇天不负有心人，小蚂蚁凭借自己的坚持不懈得以到达山顶，看到了前所未有的壮丽风景。对于我们人也是一样，我们在成长的过程中会遇到各种各样的困难，但是只要我们坚持到底，不轻言放弃，成功必会到来。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

本部分在授课时，注意将小蚂蚁的“小”和大山的“大”作对比，通过对比让同学们意识到，小蚂蚁在面对如此“遥不可及”的梦想，通过自己的不懈努力，终于取得成功，看到了壮丽的风景。引导学生思考，我们自己在实现目标的过程中遇到的困难有多大？是否像大山之于小蚂蚁那么大？小蚂蚁都可以克服如此巨大的困难实现梦想，作为人，我们更加有智慧、有方法，我们能更加主动地寻求合理的方式应对困难、实现梦想！

心灵活动场

活动一 议一议

问题回应：你有什么好的建议可以帮帮小明？

参考答案：我的建议是：首先，小明需要明确目标，“好好学习”这一目标太过于模糊，需要明确自己在学习上的具体目标是怎样的，比如希望下次考试各科至少考到多少分；其次，在明确目标之后，制定切实可行的计划，在制定计划的时候，小明需要考虑将目标分解到阶段计划中，同时注意计划最好是短期、阶段性的，是留有余地的；再次，小明在明确目标，制定计划之后，还需要坚持执行。坚持执行的一个关键是在阶段目标实现之后马上给自己积极正向的奖励，对上一一次的执行过程给予正强化。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分可以采用小组讨论的形式集思广益。以同学们身边的例子告诉大家，我们每个人在学习、生活中都会遇到各种各样的困难，面对困难都很苦恼。教师提醒同学，可以把通过小组讨论出来的帮助小明的方法迁移到自己身上使用。

活动二 我的经历

问题回应：

1. 在你的经历中，有做一件事时特别想中途放弃的时刻吗？当时的情况是怎么样的？你是怎么做的呢？

参考答案：我有过中途特别想放弃的时候，比如去年暑假我学习游泳，当时学的是蛙泳，但是我总是不能很好地将换气和动作结合起来，导致我游起来很吃力，还游不快。我当时学得很痛苦，差点都想放弃了，最后是我的教练一直鼓励我说：一定要坚持练习，先将动作熟悉起来，然后再慢慢将不同的动作连贯起来，坚持练习就会有进步。我坚持练习了很长一段时间，才终于学会了蛙泳。

2. 这个经历给你的启示是什么？

参考答案：这个经历给我的启示是：如果我在觉得自己学得很痛苦的时候就放弃了，那么可能到现在我还是不会蛙泳，但在教练的鼓励、指导和监督下，我坚持下来了，我现在可以很轻松地游很长的距离，真是一种很棒的体验。所以在遇到困难的时候，只要我们坚持下来，不轻言放弃，同时能够有人给我们指导和鼓励，我们一定会克服困难，获得成功！

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分可以先让同学们小组内交流，再以班级交流的方式开展。在同学们分享经历的时候，教师注意引导同学们分享，碰到类似的情况，中途放弃的同学最终的结果是怎样的？采取了措施解决问题，坚持到底的同学，最后的结果又是怎么样的？注意挑选合适的例子进行对比，让同学们感受到，我们可能会和同学们碰到相似的问题，同类型的事情，只要我们坚持到底了，我们可能就会获得成功。

活动三 故事分享会

问题回应：

1. 你还知道其他的因为坚持不懈而获得成功的故事吗？请向大家分享一下吧。

参考答案：

闻鸡起舞

晋代有一位将军，名叫祖逖。他文韬武略，忠心爱国，是一位倍受尊敬的人。可是，祖逖小时候却是个淘气的孩子。他不爱读书习武，整天只喜欢到处去玩。

祖逖长大后，看见国家衰落，连年征战，百姓的日子非常艰苦。但是，他力量微薄，学问又浅，什么忙也帮不上。为了能改变国家的现状，祖逖开始发奋读书，认真学习，从书中汲取了丰富的知识，学问大有长进。

祖逖还经常去当时的首都洛阳，向有学问的人请教。认识他的人都说：“祖逖将来会是国家的栋梁。”祖逖 24 岁的时候，有人推荐他去做官，但他觉得自己的学问还不够，就没有答应，而

是继续努力读书。

祖逖有个好朋友叫刘琨，两个人每次在一起谈论国家大事，都会不知不觉谈到很晚，就在一张床上休息。一天半夜，祖逖在睡梦中听到鸡叫声，便爬起来对刘琨说：“公鸡在叫我们起床，现在就去练剑怎么样？”刘琨欣然同意了。

从此以后，祖逖和刘琨约定，每天听到鸡叫声就起床练剑。不管刮风下雨，不管酷暑严冬，从来没有间断过。功夫不负有心人，经过长期的刻苦练习，祖逖与刘琨都成为既能写得一手好文章，又能带兵打胜仗的文武全才。

2. 从这些故事中你可以学到什么？

参考答案：从这些故事中，我发现：成功没有秘诀，贵在坚持不懈。任何伟大的事业，成于坚持不懈，毁于半途而废。其实，世间最容易的事是坚持，最难的，也是坚持。说它容易，是因为只要愿意，人人都能做到；说它难，是因为能真正坚持下来的，终究只是少数人。巴斯德有句名言“告诉你使我达到目标的奥秘吧，我唯一的力量就是我的坚持精神。”

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分通过学生的分享，可以是名人故事，也可以是身边的故事，教师带领学生得出成功成于坚持不懈，毁于半途而废的结论，进一步加强学生对“成功贵在坚持”的认同。

活动四 我会坚持这样做

问题回应：当我感到很难坚持时，我们可以怎么做？

参考答案：

当我不能把字写工整时，我可以放慢写字速度、参照字帖刻苦练习。

当我不想坚持锻炼时，我可以制定短期可行的锻炼目标，坚持执行，短期锻炼目标成功达成后及时给予自己奖励。

当我不愿意按时早起时，我可以早睡，保证充足睡眠；设置闹钟；邀请其他家庭成员帮忙催促起床。

当我不愿意按时完成假期作业时，我可以制定详细计划，将假期作业合理分解到假期的不同时段；邀请一位或几位同学共同监督完成。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

在学生了解到坚持的重要性，对“成功源于坚持”有了正确的认识及认同之后，需要了解遇到一些具体情况坚持到底的方法。本部分可以通过小组讨论，头脑风暴的形式开展，小组讨论出越多“我会坚持这样做”的方法越好，最后全班分享，教师板书学生总结出来的可行方法，同时提醒同学们收集对自己而言有效的方法，举一反三，将有效的方法发散，应用到不同的领域。

暖心小互动

教学建议：

该部分为课后作业，教师安排学生回家后完成，加强学生与父母的交流，学习父母坚持不懈的品质。



教学资源

故事

丘吉尔的演讲

丘吉尔是一位伟大的政治家，也是一位出色的演说家。他一生中多次发表精彩的演讲，而最精彩的演讲却是他人生的最后一次演讲。1948年，英国牛津大学准备举办一个题为“成功秘诀”的讲座。因为3年前丘吉尔带领英国人民赢得了反法西斯战争的胜利，他的声誉正如日中天。牛津大学特意邀请丘吉尔来为大学生们演讲。新闻媒体得知这一消息后，就连篇累牍追踪报道丘吉尔将在牛津大学发表演讲的动态，大家都对此翘首以盼。

这天终于到来了，会场上人山人海。大家都准备洗耳恭听伟人的成功秘诀。不料，丘吉尔的演讲只有短短的几句话：“我成功的秘诀有三个：第一是，决不放弃；第二是，决不、决不放弃；第三是，决不、决不、决不能放弃！我的演讲结束了。”说完他就走下了讲台。顿时会场上鸦雀无声。一分钟后，会场上爆发出了雷鸣般的掌声。

丘吉尔的这次演讲用时虽然不到一分钟，却是世界政治家中最成功、最有影响力的一次演讲，堪称世界演讲史上的“经典之作”。

坚持的名言

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。——荀况

锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。——荀况

伟大的作品不是靠力量，而是靠坚持来完成的。——[英国]约翰逊

读不在三更五鼓，功只怕一曝十寒。——郭沫若

心理学理论

1. 坚持力

坚持力是人们为达到预定的目标而自觉克服困难、努力实现的一种意志品质；是人的一种“心理耐力”，是一个人完成学习、工作、事业的“持久力”。与人的期望、目标结合起来后，它会发挥巨大的作用。

2. 意志品质中的坚持性

意志品质是指一个人在行动中具有明确的目的，不屈从于周围人的压力，按照自己的信念、知识和行为方式进行行动的品质。受意志支配的行动叫意志行动。意志品质是指构成人意志的诸因素的总和，主要包括独立性(自觉性)、果断性、自制性和坚持性(坚韧性)。意志品质的坚持性是指在意志行动中能坚持决定，百折不挠地克服困难和障碍，完成既定的目标。

与坚持性相反的意志品质是顽固执拗和见异思迁。顽固执拗的人对自己的行动不做理性评价，执迷不悟，或者是明知不可为而为之。见异思迁者的行为缺乏坚定性。容易发生动摇，随意更改目标和行动方向，这山望着那山高，庸庸碌碌，终生无为。

3. 小学生意志品质的特点及培养

意志品质在小学生的学习活动中具有重要作用。小学生意志品质的发展具有如下特点：

(1) 小学生意志的自觉性品质

意志的自觉性品质是人在行动中具有明显的目的性，充分认识所采取行动的意义，使自己的行动服从于一定要求的良好品质。一般来说，小学生还不善于自己提出活动的要求，常由老师和家长向他们提出明确的要求，并在他们的监督和帮助下才能完成。但是在整个小学时期，小学生意志的自觉性和独立性仍在不断发展。小学生意志的自觉性较差。他们往往容易被他人的意见左右，不相信自己行为的正确性，因而不敢坚持自己行动的方向和结果，缺乏自主精神。直到小学六年级，这种自觉性水平仍然比较低：小学生意志的受暗示性和独断性特征较为明显，其中受暗示性尤为突出。这主要是因为小学生的思维批判性还不发达，往往屈从于别人的观点。特别是小学五六年级学生开始进入少年期，其心理发展中独立性和幼稚性矛盾日趋突出，极易产生片面性和表面性，独断性的表现也就更加明显。

(2) 小学生意志的果断性品质

意志的果断性品质是一种明辨是非、迅速而合理地做出决定并立即采取相应行动的良好品质，与之相反的则是优柔寡断和草率决定等不良品质。小学生还不善于仔细、全面地考虑问题，他们在做决定时往往具有冲动性和情绪性的特点，还不善于按照一定的原则经过深思熟虑做出决定。

(3) 小学生意志的自制性品质

意志的自制性品质是一种能够自觉、灵活地控制自己的情绪，以约束自己产生与完成任务相反行动的良好品质。尽管小学生的自我约束、遵守规章制度等方面的能力发展较晚，但在教学活动和学校纪律的要求下，小学生的自制力会逐渐发展起来。小学生意志的自制性品质随年级升高而逐步发展，一年级至三年级处于迅速发展时期，三年级至四年级处于平稳时期，四年级至五年级再度处于迅速发展时期，五年级至六年级再度处于平稳时期。

(4) 小学生意志的坚持性品质

意志的坚持性品质是一种在行动中能以坚忍不拔的毅力克服种种困难而坚持到底的良好品质。具有良好的坚持性品质的人能够在活动中持之以恒，在困难、艰苦的条件下，不犹豫、不动摇、不停滞，一鼓作气，善始善终。尽管小学生还比较依赖教师和家长的帮助，意志的自制力比较薄弱，但在教育的要求和影响下，小学生意志的坚持性品质正在逐步发展起来。小学生意志的坚持性品质随年级的升高而迅速发展，其中一年级至三年级发展最为迅速，三年级以后有一个发展缓慢的阶段，到了五年级又开始了一个新的发展阶段。小学时期是培养、发展儿童良好的意志品质的重要时期，新的学习生活对儿童的意志品质提出了要求，也提供了锻炼的机会。

第七课 告别嫉妒



课程背景

学情分析

心理学研究表明，儿童在社会化过程中，同伴关系作为儿童人际关系的重要内容之一，随着儿童年龄的增长，自我意识的发展及社会化进程的加深，五年级的学生更愿意与同龄人相处，人际交往的意识得到提高。但他们对问题的认识能力有限，是非观念还没有完全形成，在与同伴相处的过程中，常因成人的不当比较，而对同伴产生嫉妒的心理。

设计意图

本主题属于小学五年级人际交往板块中学生间交往的内容，同时又涉及学生的情绪辅导，旨在通过一系列活动引导学生领悟嫉妒不仅会影响到同伴关系，还会影响自己的状态。为了帮助学生克服嫉妒心理，增进同学间的友谊，特设计本节课程，本课对促进学生社会交往能力的发展，具有重要意义。

理论背景

在心理学上，嫉妒是指个人对他人所拥有的优势以心怀不满为具体特征的一种不悦、自惭、恼怒与怨恨。可以说，嫉妒是最具破坏性的负面心理之一。嫉妒是毒害纯洁友情的毒药，是吞噬善良心灵的猛兽，是丑化白皙面容的黑斑。它是由于别人胜过自己而引起的抵触、消极的情绪体验。黑格尔曾说，嫉妒是“平庸的情调对于卓越才能的反感”。在我们的周围，拥有嫉妒之心的人数不胜数，尤其是青少年。由于他们正处在生长发育过程中，这种嫉妒之心也就更多一些。一旦看到别人比自己幸运，就“别有一番滋味在心头”，这种“滋味”就是嫉妒。



教学目标

1. **认知目标：**通过活动认识到嫉妒会影响同伴关系、影响身心健康。
2. **情感目标：**体验将嫉妒变为欣赏后的快乐。
3. **行为目标：**学会减少嫉妒的方法，在生活中改进自己的行为。



教学重难点

1. **教学重点：**让学生了解嫉妒带来的危害。
2. **教学难点：**引导学生学会减少嫉妒的方法，改进自己的行为。



教学准备

- 课时：**1课时。
- 场地：**教室或活动室。
- 课前准备：**多媒体，课件，学生活动单。



教学过程

心情小故事

问题回应：这个故事告诉我们一个什么道理？

参考答案：这个故事告诉我们：不要嫉妒他人，要学会欣赏和赞美他人。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

本部分可以通过分角色朗读的形式开展。将全班同学分成小鼯鼠翘翘、小刺猬、小兔和旁观者四个角色，每个角色齐声朗读自己这个角色的内容。在朗读结束之后，教师引导各个角色的同学思考：如果我是小鼯鼠翘翘/小刺猬/小兔/旁观者，我的感受是什么？我觉得自己的行为怎么样？从而引导大家得到不要嫉妒他人，要学会欣赏、赞美他人的结论。

心灵活动场

活动一 角色扮演“当同学受到表扬时”

问题回应：观看完情景表演，你有什么感想？

参考答案：观看完情景表演，我觉得有点难以接受：小浩因为拾金不昧受到老师的表扬，但是却遭到同学们的质疑和孤立。拾金不昧本来是值得提倡的优良品德，但是因为同学们“嫉妒”的作祟，导致小浩优良的品德并没有获得好的结果。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分的教学流程是：第一步，学生进行角色扮演。在学生进行角色扮演之后，教师需要引导同学们思考：我扮演的这个角色的做法正确吗？为什么？正确的做法应该是怎样的？学生思考并分享。第二步：教师引导学生思考：如果让你选择这么多角色中的一个，你会选择哪一个？为什么？请同学们分享。我们预设同学们的选择是，一部分同学选择小浩这一角色，一部分同学选择“我们班小浩太厉害了，捡到那么多钱都上交了”这一角色，一部分同学选择“这有什么，如果是我，我也会这么做的”这一角色，很少有同学会选择后面几种角色。引导学生分析在选择角色上，为什么大家偏向于选择这几种角色。第三步，教师引导同学们思考：我们为什么会有一些不被大众所接纳的想法？背后的原因是什么？从而引出：导致我们有不好想法的原因是因为我们的嫉妒心理。

活动二 议一议

问题回应：面对嫉妒，我有小妙招！

参考答案：

1. 当老师表扬好朋友时，我会对好朋友说：祝贺你，我要向你学习！
2. 当同学之间出现嫉妒现象时，我会对他们说：我们要欣赏同学身上的闪光点并努力向他学习，向他靠近！
3. 当同学嫉妒我时，我会对自己说：我很优秀，她嫉妒我其实是羡慕我，只是用错了方法。

4. 当同学嫉妒我时, 我会对他们说: 我取得现在这样的成绩是我经过了很多努力的结果, 只要你认真努力, 我相信你也可以做得很好!

5. 当我产生嫉妒心理时, 我会对自己说: 嫉妒并不能让我有所进步, 也不能让他受到损伤, 我要努力提升自己向他靠近, 加油!

6. 当同学超越我时, 我会对自己说: 我要以他为目标, 努力向他靠近, 我相信我能行!

教学建议:

本部分建议用时 10 分钟。

本部分可以采用小组头脑风暴的方式, 小组一起针对不同的情景讨论出可行的方法, 越多越好。然后再由小组派代表全班分享, 教师收集同学们分享出来的好方法进行归纳并直观完整地呈现给同学们。同学们可以结合自身情况, 在这么多方法中找到适合自己的方法, 或者在这么多方法中找到一些方法, 与自己已有的方法进行整合。

活动三 告别嫉妒

参考答案: 我嫉妒他比我漂亮、比我学习好、比我更得爸爸妈妈的宠爱、更得老师的喜欢、比我人缘好……

教学建议:

本部分建议用时 15 分钟。

本活动要分两步来开展。第一步, 教师引导学生写出越多自己嫉妒别人的内容越好。在这个部分, 首先需要引导学生看到自己嫉妒的方面, 明确自己的哪些行为属于嫉妒; 其次, 告诉大家嫉妒是正常的, 嫉妒是由于我们与别人的比较所产生的不平衡感。嫉妒不可怕, 重要的是遇到嫉妒的时候我们应该怎么做。故而第二步, 与大家一起讨论嫉妒的时候我们应该如何应对? 比如:

1. 正确认识自我。要正确认识自己的长处, 看到自己的优点, 不断地肯定自己。同时不断剖析、反思自己的行为和心理活动, 寻找自己对某人、某事评价与处理中不公正、不客观的成分。同时, 客观地评价自己, 尽量不去与别人的今天比, 而要多与自己的过去比。
2. 学会接受他人, 理解他人。要善于发现他人的优点, 并向他人学习, 这需要有客观、公正的眼光以及与人为善的准则。善于称赞别人的长处, 坦诚相对, 将心比心。当你学会用客观与欣赏的角度看待周围的每一个人时, 心境就会不一样。
3. 善于从生活中寻找快乐。如果一个人总是想: 比起别人得到的欢乐, 我的那一点快乐算得了什么呢? 那么他就会永远陷于苦楚、嫉妒之中。快乐和嫉妒都是一种常见的心理现象, 何种心理占据主导地位, 主要靠自己去调整。
4. 学会宣泄嫉妒的情绪。可以找一个较知心的亲人或朋友, 痛痛快快地说个够。虽不能从根本上克服嫉妒心理, 但却能阻止这种心理朝着更深的程度发展。也可借助各种爱好去宣泄和疏导, 如唱歌、跳舞、书画、下棋、旅游, 运动等。

暖心小互动

教学建议:

该部分为课后作业, 教师安排学生回家后完成, 加强学生与父母的交流, 收集父母成功应对嫉妒的经验, 并学习借鉴。



教学资源

故事

诸葛亮三气周瑜

诸葛亮一气周公瑾：周瑜和诸葛亮约定，如果周瑜夺取南郡失败，刘备再去夺取。周瑜第一次夺取失利并受伤，然后将计就计，打败了曹兵。但是诸葛亮乘机夺取了南郡等地，既没有违约，又夺取了地盘，气得周瑜从马上掉了下来。

诸葛亮二气周公瑾：刘备夫人去世后，孙权按照周瑜的计策，假装把妹妹许配给刘备，想把刘备骗到东吴，将其杀害。但孙权的母亲真要把孙权妹妹许配给他。周瑜便想用声色迷惑刘备。诸葛亮用计让刘备安然地回到了荆州，并且让周瑜中了埋伏，还让士兵讥讽周瑜“周郎妙计安天下，赔了夫人又折兵”。周瑜气得旧伤复发。

诸葛亮三气周公瑾：诸葛亮识破了周瑜借道荆州的计策，使得周瑜被围，周瑜气急加上旧伤复发，不治身亡。

在诸侯混战、各为其主、各显其谋的三国时期，周瑜作为群雄乱战中能与诸葛亮比肩的人物，却一次次被诸葛亮气到，不是因为其才能谋略不及诸葛亮，而是在嫉妒心的蒙蔽下，他失去了全面思考、正确决断的魄力和勇气。

资料

名人谈嫉妒

大仲马在小说《黑郁金香》中讲述了一个关于嫉妒的故事：卑劣的博克斯戴尔由于嫉恨荷兰青年拜尔勒成功地培育出黑郁金香，制造了一系列毁灭拜尔勒及其所创造的事业的行为。正义最终战胜了邪恶，博克斯戴尔的阴谋未能得逞，拜尔勒事业有成，而嫉妒者博克斯戴尔却在恐惧、愤怒、绝望中走向坟墓。嫉妒往往被认为是卑劣的情感，因为害怕受到谴责，嫉妒者只能把自己的嫉妒之情潜藏于内心，结果使自己处于焦灼不安、受折磨的压抑状态，身心因此受到极大伤害。

戴尔卡耐基将嫉妒比作蚊子和蚂蚁，时不时在体内咬啮一下，让人感觉又麻又痒。一样好东西，偏偏他有你没有，于是心不甘情不愿。但人家也是经过千万万苦才换来的，你既然什么都不想付出，吃不了那么多苦，还有什么可抱怨的呢？正如莎士比亚所说“嫉妒是万恶之源。”嫉妒的人，自己不能达到对方的高度，获得对方的荣誉，只好用卑劣的手段维护自己可怜的自尊。产生嫉妒的情绪，就再也不可能拥有快乐的心情，别人越成功，他们就越痛苦。最终，他们会忍无可忍，向他人发起进攻。他们伤害别人的同时，也折磨了自己。

戴尔卡耐基说：“一个人总有一天会明白，嫉妒是无用的，而模仿他人无异于自杀。”要消除嫉妒心理，最重要的是提高人的素质，培养谦虚好学、尊重他人的品德，营造“见贤思齐”的良好氛围，弘扬正气，将嫉妒之心消灭在萌芽状态。如能像古人所说“消除嫉妒心，普天降甘露”，人间就会少许多悲剧！

第八课 做个有责任心的人



课程背景

学情分析

小学五年级的学生，已经逐渐开始有了角色责任意识。随着年龄的增大，儿童所需扮演的角色越来越多，需要面对和承担的角色责任也越来越重，但有限的心理理论水平使得他们无法很好地感知到这一点，或者说他们所关注的角色内容是不全面甚至不正确的。故有些儿童在扮演所承担的角色时，无法做到在情感上接收及内化角色情感，进而无法在行为上做出正确的抉择，进一步影响责任心的形成。

设计意图

本主题属于小学五年级情绪与社会性板块中培养责任心方面的内容，旨在通过讨论、分析具体事例，指导学生认识哪些行为是负责任的表现，建立起学生的责任意识，让学生明白，每个人都扮演着不同的生活角色，每个角色有不同的权利和义务；扮演相应的角色就要承担相应的责任，做出正确的选择并表现出良好的行为。同时还要让学生认识到：人生不是只有享受，还需要在生活中付出、担起责任。皮亚杰在研究儿童道德水平发展时曾经提出，责任感是儿童道德判断发展的核心，缺乏责任意识、没有责任心的儿童无法树立正确的道德观，无法形成责任意识。儿童阶段是培养良好道德行为，树立正确道德观念，防止不良行为产生的重要时期。我国《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了解自我，认识自我，帮助学生建立正确的角色意识，培养学生对不同社会角色的适应能力，本主题体现了这一教育内容。

理论背景

皮亚杰认为儿童的道德发展受到儿童认知成熟度的影响。小学生的观点采择能力不断发展，到小学中年级，他们已经完全能够站在别人的角度进行自我反思了。采择能力的发展使得小学生能够重视他人的合理需要，并且建立起利他行为。教师应意识到小学生利他行为的发展对其身心发展的重要意义。把握小学生在校教育的重要时机，不断探索，促进小学生利他行为发展新途径的建立。通过利他行为意识的良好建立，让儿童在对角色进行认知并进行相应的行为行动时，能够较好地站在他人的角度建立起责任意识，做出负责行为。

此外，依据皮亚杰的认知理论，儿童的责任心是从他律到自律的一个过程。7~8岁儿童的主观责任心还没有出现，但是他们的责任心正在从行为后果慢慢转向行为动机，逐渐建立起主观责任心，直至小学高年级。所以小学中年级时，教师对于主观责任心建立的引导，就显得尤为重要。当儿童还不能很好地理解和适应个人的角色及其责任时，教师可以适度加强引导，让儿童责任心的发展尽快通过外在标准的内化而逐步形成。



教学目标

1. 认知目标：懂得负责任行为的具体表现。

2. **情感目标：**增强责任意识，体验责任的重要意义。
3. **行为目标：**明确自己的责任范围，形成对自我、他人、社会、自然的责任心。



教学重难点

1. **教学重点：**教学生懂得负责任行为的具体表现，明确自己的责任范围。
2. **教学难点：**让学生形成对自我、他人、社会、自然的责任心。



教学准备

- 课时：**1 课时。
- 场地：**教室或活动室。
- 课前准备：**多媒体，课件，分好小组。



教学过程

心情小故事

问题回应：如果你是和小男孩一起踢球的孩子，你会怎么做呢？这个故事给你的启示有哪些？

参考答案：我会主动留下来，与小男孩一起承担足球打碎邻居窗户的责任。给我的启示是：责任心是一件非常重要的积极品质，需要我们在日常生活中有意识地去培养。在遇到该由我们承担责任的时候，不逃避，主动承担，同时需要家人的帮助和支持，这样我们就可以成为一个有责任心的人。责任心这种积极品质会让我们受益终生。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

教师可邀请学生朗读这个故事，读完之后引导学生思考：爸爸要求小男孩通过自己的努力偿还 15 美元的意图是什么？（让孩子明白自己做错的事情需要自己负责）小男孩靠自己的努力成功偿还了 15 美元的“天文数字”，对他的影响是什么？（承担责任需要勇气、付出，但一旦承担了责任也会让自己成长）小男孩能够主动站出来承担责任和他的家庭之间有什么关系？（小男孩在主动站出来承认错误后，他的爸爸妈妈并没有责备他，也没有直接替他付了需要赔偿的 15 美元，而是先替他垫付，然后要求他通过自己的努力偿还这笔钱。）教师引导学生思考这些问题，一方面引入课题，一方面让学生意识到，做个有责任心的人需要有各方面的考量。

心灵活动场

活动一 测一测

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分通过组织学生完成小测试，帮助学生了解自己是不是个有责任心的人，然后引导学生根据自己的结果及时做调整。如果学生的测试结果显示该生是个非常有责任心的人，则引导学生思考自己在哪些方面是有责任心的，自己有没有意识到自己是个有责任心的人；如果测试结果显

示该生不太有责任心，则可以鼓励他们多尝试，去对一件事情负责之后体会负责带给他们的正向体验，从而引导学生慢慢改变自己的行为和想法，向成为一个有责任心的人靠近。但教师在组织教学的时候也需要提醒学生，测试结果仅作为参考，不要给自己贴标签。

活动二 议一议

问题回应：遇到以下情况你会怎么做？

参考答案：

1. 上课了，老师还没来，同学们非常吵闹，这个时候，我可以主动去找相关老师的课代表，请他维持课堂纪律，或者去找老师过来。

2. 考试时，监考老师出去了，我正在为忘了某个成语怎么写而发愁，这个时候我看见抽屉里有一本词典，我会控制住自己，诚信考试，不去拿词典查看。

3. 走在路上，我发现很多人都随地扔垃圾，我手上也有吃剩下的零食口袋，这时我会按照垃圾分类的标准将自己手上的零食口袋扔进垃圾桶，并主动将垃圾桶周围的垃圾捡起来扔进垃圾桶。

4. 同学们上体育课去了，我一个人在教室里擦黑板，不小心把黑板擦掉到地上摔坏了。按照学校规定，损坏东西是要赔偿的，但是如果我不说就没人知道，这时我会主动承认黑板擦是我摔坏的，并用自己的零花钱及时买一个来赔偿；如果我的零花钱不够买一个黑板擦，我会先向家长借钱买一个黑板擦进行赔偿，然后将自己的零花钱省下来还给家长。

教学建议：

本部分建议用时 15 分钟。

本活动可以分组开展，进行三轮。第一轮，引导每位同学将自己的处理方法写下来，然后小组内分享。第二轮，小组轮流添加，邀请其他同学为自己添加他们认为在类似情况下恰当的处理方法。再小组交流，总结出本组认为的不同情景最恰当的处理方法。第三轮，全班分享，教师归纳呈现同学们的方法，提醒同学们选择适合自己的方法，或将总结出来的方法与自己已有的方法进行整合。通过这样的教学过程，引导同学们认识到，有很多切实可行的方法协助我们成为一个有责任心的人，提醒学生在现实学习、生活中主动去将这些方法用于实践。

活动三 责任之星

问题回应：通过分享，我的感受是：

参考答案：我们身边有很多同学，他们都在默默地用自己的方式，承担着属于自己的责任，正是因为有了这么多人主动承担起了自己的责任，我们这个班集体才会和谐，我们才可以开展正常的学习、生活；能够主动承担责任的人，他们的人际关系都很好。他们的故事，给我带来很大的激励，我也要努力成为一个主动承担责任的人，一方面为我们的班集体贡献自己的一份力量，一方面也让自己收获友谊和成长。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分教师邀请同学们设计一张激励卡“责任之星”，在这张激励卡上写上最有责任心的同学的名字，并将“责任之星”卡送给他。最终统计出哪位同学收到的“责任之星”卡最多，那这

位同学就是班级责任之星，邀请这位同学分享自己的感受，同时邀请几位同学分享为什么将“责任之星”卡送给这位同学。最后，教师需要在下面两个方面进行引导：一方面，被选为责任之星是一件很自豪的事情，希望更多的同学可以体会被同学认同的自豪感；另一方面，如果想当选为责任之星，就要给同学们留下负责任的印象。在活动二中总结的方法可以帮助我们成为一个负责任的人，请同学们在日常学习、生活中主动地进行实践。

暖心小互动

教学建议：

该部分为课后作业，教师安排学生回家后完成，旨在加强学生与父母的交流。学生可以学到父母认真负责的品质。



教学资源

故事

白求恩的故事

白求恩同志毫不利己、专门利人的伟大精神的一个重要体现就是他对工作极端地负责任，这种负责任贯穿白求恩的每一个行动，甚至他的每一句话。

有一次，白求恩在病房里看到一个小护士给伤员换药，他发现药瓶里装的药与药瓶上标签名称不一致，也就是说，药瓶里的药不是应该用的药，这怎么行呢？如果药用错了，会出问题的。白求恩严肃地批评了那个小护士，告诉她，做事这样马虎，会出人命的。

白求恩用小刀把瓶子上的标签刮掉，并说道：“我们要对同志负责，以后不允许再出现这种情况。”

小护士挨了批评，脸涨得通红，眼泪都要流出来了。白求恩心里很生气，但他抑制着自己的情绪说：“请你原谅我脾气不好。可是，你做卫生工作不认真，不严格要求不行啊！”

事后，白求恩向政委提出，要加强教育，提高工作人员的责任心，这样才能把工作做好。

白求恩不仅用高超的医术救治伤员，他还主动提出，要办一所模范医院，亲自编写教材，亲自制作医疗器械，亲自为八路军医生上课。他为八路军培养了大批优秀的医务人员。这也体现了他对工作的极端负责。

心理学理论

责任心的发展

皮亚杰通过研究指出，儿童的责任心是从以行为后果为基础的客观责任心(7、8岁以前)，向以行为动机意向为基础的主观责任心(7、8岁到11、12岁)转变发展的，且儿童责任心的发展是通过外在标准的内化而逐步形成的。客观责任心先发展，但随着年龄的增长，主观责任心居于支配地位，客观责任心则居于从属地位。这项研究揭示了责任心的发展遵循着从他律到自律的规律。

多数学者都认为责任心的发展遵循着道德水平的发展规律，遵循着被动接受——半理解——责任观念建立的转变过程。庞丽娟、姜勇等人探讨了幼儿责任心的构成，结果表明：幼儿责任心

是一个包含了较多维度的有机整体，主要有自我责任心、他人责任心、集体责任心、任务责任心、承诺责任心和过失责任心等六个维度。

责任行为观察表

角色类型	责任行为	是否做到
学生	提前预习、按时复习	
	主动收拾书包、桌面	
	按时上交作业	
班级成员	积极参加班级活动	
	常常注意自己的行为，不能有损班级荣誉	
	
子女	关心爸爸妈妈	
	

第九课 友谊之歌



课程背景

学情分析

心理学研究表明，儿童在社会化过程中，同伴关系作为儿童人际关系的重要内容之一，随着年龄的增长，其作用逐渐增强。五年级的学生正进入青春期，更加渴望获得同伴的认同，但他们在与同伴相处的进程中，比较自我，与同伴交往的方式方法还比较欠缺。五年级学生的同伴交往进入了一个亲密共享的新阶段。此时，他们已经深入发展了对朋友这一概念的认识，认为朋友之间可以倾诉秘密、相互帮助、相互分享，认为友谊是随着时间的推移而逐渐形成、发展并得到巩固的，朋友之间应该相互信任，对彼此忠诚、做到同甘共苦。这一时期，学生之间的友谊有了一定的稳定性，但也具有强烈的排他性、独占性，择优标准也相对严格起来。

设计意图

本主题属于小学五年级人际交往板块的内容，旨在通过一系列的辅导活动，使学生认识到同伴交往需要有分寸，不能够为所欲为，同时培养学生同伴交往过程中提高互相尊重的意识，引导学生领悟什么样的同学更容易获得友谊，从而改进自己的言行，学习与朋友相处的方式，不断完善获得同学友谊需具备的一些基本品质。《中小学心理健康教育指导纲要》指出帮助学生学习与同学建立友谊，对促进学生社会交往能力的培养，具有重要意义，在小学高年级要帮助学生扩大人际交往的范围。本主题体现了本教育内容。

理论背景

同伴交往是儿童形成和发展个性特点、社会行为、价值观等的一个独特而主要的方式。根据塞尔曼的友谊发展阶段理论，第四阶段(9~15岁)是亲密的共享阶段。该阶段的小学生出于共享和双方利益而与同伴建立友谊。五年级的学生正处于亲密的共享阶段，与同伴的交往亲密，但往往也因为交往中过度平衡，忽视分寸，而容易产生矛盾，以致身心受挫。因此，在享受同伴交往乐趣与收获的同时，正确把握同伴交往的分寸具有重要意义。



教学目标

1. **认知目标：**认识到同伴交往中尺度和分寸的重要性，懂得真正的友谊是为对方考虑而善待对方。
2. **情感目标：**体验同伴交往中因不注意分寸产生的不良影响。
3. **行为目标：**初步掌握同伴交往有分寸的正确方法，培养良好的交往品质。



教学重难点

1. **教学重点：**知道什么样的人朋友多，学会处理朋友交往中出现的矛盾与分歧。
2. **教学难点：**懂得真正的友谊是为对方考虑而善待对方，学会改进自己的言行，多与同学交

朋友。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：多媒体，课件，分好小组，学生活动单。



教学过程

心情小故事

问题回应：晨晨和笑笑是怎样建立起让同学们羡慕的友谊的？

参考答案：两人在生活中一起玩耍，一起休闲，在学习中相互帮助，共同进步，能够关注对方的情绪状态并给予支持，所以他们才建立起了让同学们羡慕的友谊。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

教师授课时，注意引导同学们思考好的友谊是怎样的？人是社会性的动物，我们都渴望友谊，都渴望在群体中有人陪伴，不孤单，但好的友谊并不是与朋友每天形影不离，一起玩乐，好的友谊是相互支持，相互促进的。教师可以补充问题：你希望自己拥有一份好的友谊吗？现实生活中你有没有这样的朋友？

心灵活动场

活动一 制作好朋友卡片

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

教师先安排学生制作好朋友卡片，引导同学们完成好朋友卡片上面的内容并在全班分享。教学过程中需要注意的几点是：其一，针对问题“我们成为好朋友的是因为？”和“我的好朋友最吸引我的地方是？”，教师注意引导同学们思考自己喜欢与哪种类型的人交朋友？自己身上是否也有类似的特点；其二，针对问题“我和好朋友之间曾经有过的小矛盾是？”引导学生认识到，人与人之间都可能发生矛盾；其三，针对问题“我们解决小矛盾的方法是？”引导同学们着重分享解决矛盾的方法。让同学们有“发生矛盾不可怕，正确的解决矛盾还可以为我们的友谊升温”的意识，积累解决矛盾的方法。

活动二 辩一辩：真假友谊

我的朋友在我犯错的时候，会直接给我指出来。	√
我的朋友总是要我什么事都必须得依着他、顺着他。	×
我的朋友在我遇到困难时，会鼓励我、帮助我。	√
我的朋友会和我分享他的快乐和悲伤。	√
我的朋友不允许我和其他同学玩，说既然我们是好朋友就只能我们俩玩。	×

通过这些判断题，我的启示是：并不是说我们平时一起玩、一起吃饭、一起上厕所就是真正的朋友。真正的友谊是指，友谊双方能够相互支持、相互促进，理解对方的情绪，支持对方的决定，最重要的是，在对方出现错误的时候能够及时恰当地指出，并协助对方纠正，陪伴对方成长。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分的设计意图是，让学生通过自己身边的例子来判定，哪些行为是真正的友谊，哪些行为不是真正的友谊，从而对真假友谊形成自己的认识。教师在授课时，一方面需要引导学生对真假友谊有个准确的判断，并明白真正的友谊是怎样的。另一方面需要引导学生结合自身情况，审视自己的友谊，哪些是真正的友谊，哪些是需要调整的友谊。

活动三 友谊规则说

问题回应：

参考答案：

这些我说“yes”：礼貌待人；热情大方；顾及对方的兴趣、爱好和风俗习惯，尊重他人；真诚地关心和帮助他人；为人谦虚；诚实守信；宽容大度，学会体谅；克服自己的不良习惯；

这些我说“no”：搞小团体，以统一的标准将一切非团体成员拒绝在外；限制成员行动，使得成员与外部隔绝；强迫朋友做对方不愿意做的事。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分的设计意图是，让同学们了解到，哪些行为在我们发展友谊的过程中是可以有的，哪些是不可以有的。本活动可分为三轮：第一轮，同学们各自思考，在友谊中，自己觉得哪些言行是可以有的，哪些言行是不可以有的，并说明原因，然后小组交流。第二轮，小组成员一起讨论归纳，在友谊中哪些言行是可以有的，哪些言行是不可以有的。第三轮：小组派代表全班分享。教师注意引导学生，我们收集了在友谊中，大家都赞同的一些言行和讨厌的一些言行，那么在现实生活中，我们就需要有意识地规范自己的言行，努力让自己成为一个受欢迎的人。

暖心小互动

教学建议：

该部分为课后作业，教师安排学生回家后完成，旨在加强学生与父母的交流。学生可以收集父母交朋友的方法和经验，并学习借鉴。



教学资源

心理学理论

塞尔曼的儿童友谊发展阶段理论

第一阶段(3~7岁)：儿童还没有形成友谊的概念。儿童间只是短暂的游戏同伴关系。对这个阶段的儿童来说，朋友往往与实利和物质属性及其邻近性相联系，且不是很稳定。

第二阶段(4~9岁)：单向帮助阶段。这个时期的儿童要求朋友能够服从自己的愿望和要求，

顺从自己的就是朋友，否则就不是朋友。

第三阶段(6~12岁)：双向帮助，但不能共患难的合作阶段。儿童对友谊的交互性有了一定的了解，但仍具有明显的功利性特点。

第四阶段(9~15岁)：亲密的共享阶段。儿童发展了朋友的概念，认为朋友之间可以互相分享，朋友间要互相保持信任和忠诚，甘苦与共。他们开始从品质方面描述朋友，认为自己与朋友的共同兴趣也是友谊的基础。儿童的友谊开始具有一定的稳定性。儿童出于共享双方的利益与他人建立友谊。在这种友谊关系中，朋友之间可以倾诉秘密，讨论、制订计划，互相帮助，解决问题。但这一时期的友谊有强烈的排他性和独占性。

第五阶段(12岁开始)：友谊发展的最高阶段。择友严密，建立的友谊能保持很长时间。

人际交往十大黄金法则

1. 尊重他人。
2. 倾听并恰当地给予反馈。
3. 不吝啬自己肯定和赞扬的话语，学会真诚地赞美别人。
4. 学会宽容和谅解。
5. 适当地替他人着想，切忌以自我为中心、损人利己。
6. 遵守所在群体的基本规则。
7. 关心帮助他人，富有同情心和正义感。
8. 保持独立自主与谦虚的品质。
9. 保持微笑。
10. 保持积极乐观的心态。

第十课 我与爸爸妈妈



课程背景

学情分析

五年级学生开始有了自己的主见，个体自主性开始增强，喜欢用批判的眼光看待事物。他们从依赖父母权威逐渐发展到能自主地评价、判断和决策，逐渐开始对家长的正常干涉感到反感、抵抗。这一心理发展特征体现他们在日常生活中难免和父母产生摩擦、冲突甚至怨恨，导致亲子关系存在矛盾与不和谐。这时候，老师和家长都应该调整对待孩子的方式，改善亲子关系，减少亲子矛盾，让孩子健康地成长。因而本主题旨在让学生在情感上感受父母经历的艰辛，思想上理解父母无言的爱，行动上感恩回馈父母的爱，建立和谐美好的亲子关系。

设计意图

本主题属于小学五年级人际交往板块中亲子交往方面的内容。家庭是儿童成长的摇篮，父母是他们的第一任老师，亲子关系是儿童最早建立的人际关系。这种关系的好坏不仅直接影响儿童身心的发展，而且也将影响到儿童以后形成的各个层次的人际交往关系。因此处理好亲子关系非常重要。本课希望通过活动引导学生学会换位思考，更加理解父母，与父母良性地互动和沟通，从而形成亲密和谐的亲子关系。本主题旨在通过情景体验、角色扮演等形式，让学生学会用换位思考的方式体会父母的爱和家庭的温暖，培养学生与父母沟通、交流的能力。我国《中小学心理健康教育指导纲要》明确提出要加强亲子沟通，形成积极健康和谐的家庭环境，在小学高年级要帮助学生学会恰当地、正确地体验情绪和表达情绪，本主题体现的就是这一教育内容。

理论背景

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



教学目标

- 1. 认知目标：**会运用反思和换位思考的方式，与父母进行“心理位移”，以达到较好的沟通和理解。
- 2. 情感目标：**学生能体验到父母的爱和家庭的温暖，学会理解父母、尊敬父母。
- 3. 行为目标：**尝试通过一些力所能及的小事感恩回馈父母的爱，缩短与父母之间的心理距离，学会向父母表达内心的情感。



教学重难点

- 1. 教学重点：**学生能体验到父母的爱和家庭的温暖，学会站在父母的角思考问题，能理解

父母的爱，学会理解父母、尊敬父母。

2. **教学难点：**学会站在父母的角度思考问题，能理解父母的爱，学会理解父母、尊敬父母。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：多媒体，课件，分好小组，学生活动单。



教学过程

心情小故事

问题回应：这个故事让你想到了什么？

参考答案：这个故事让我想到了小乌鸦真是一个孝顺的孩子，小乌鸦的行为是“你养我小，我养你老”的最真实写照，虽然乌鸦妈妈不一定“老”，但是小乌鸦已经成长起来了，在妈妈病弱的时候，可以承担起照顾妈妈的重任，我们都要向小乌鸦学习。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

本部分的设计意图是：让学生意识到，一直扮演着“照料者”角色的爸爸妈妈，也有病弱的时候，这个时候我们就要主动为他们提供照顾，为他们带来温暖，让他们觉得我的孩子长大了，知道心疼爸爸妈妈了，能够为爸爸妈妈分担力所能及的事情了。我们的主动照料和分担也会让爸爸妈妈感受到来自我们的爱，让他们了解到，不光他们爱我们，我们也爱他们。

心灵活动场

活动一

爸爸妈妈的小名片

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分的设计意图在于，通过制作关于爸爸妈妈的小名片，检验一下同学们对爸爸妈妈了解多少，从而促进同学们对爸爸妈妈的了解。在课堂教学环节，要给同学们足够的时间在班级同学面前介绍自己的爸爸妈妈，其目的是：一方面增进学生自己对爸爸妈妈的了解，一方面是增强学生对爸爸妈妈的认同和自豪感。但是需要注意引导学生，对别人的爸爸妈妈多一些赞美。如果有些同学没法制作出完整的关于爸爸妈妈的小名片，则要求学生在回家之后对他们进行采访，将小名片上的内容补全。

活动二

爸爸妈妈，我想对你们说

问题回应：你有什么话想对爸爸妈妈说吗？

参考答案：爸爸妈妈，和你们相处十二年了，你们从小就陪我说话、陪我走路、陪我读书、陪我玩耍……在你们的关怀下，我健康快乐地成长。当我在做一件事情，想要半途而废时，你们对我说：“紧要关头，坚持不懈，绝望就会变成希望！”当我考试成绩优异，很骄傲的时候，你们对我说：“虚心使人进步，骄傲使人落后。”当我不干活贪玩时，你们对我说：“物要防腐，人要

防懒。”当我为生活中的事烦恼时，你们告诉我：“微笑面对烦恼，所有的不快都会消失。”爸爸，妈妈，你们就像辽阔的天空，让我这只小鸟在你们的怀抱里自由飞翔。你们把爱沏入了我人生的茶壶，使我品尝到人生的芬芳、温馨和幸福。爸爸妈妈，你们是我一生的站台，送我上路，让我停靠，为我守望，迎我归来。人生道路悠悠漫长，而爸爸、妈妈只有一位，崇高如青山，深沉如大海，纯洁如白云、无私如大地的父、母爱只有一份。

爸爸妈妈，现在我五年级了，我长大了，我能够做一些力所能及的事情来帮助你们，希望你们能够感受到来自女儿对你们的爱。

爸爸妈妈，我永远不会忘记你们对我说的话。我想对你们说：“这十几年来，你们辛苦了，你们对我的恩情，我永远也不会忘。不管我走到哪里，我永远，永远都是你们的孩子。”

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

教师在授课时注意引导同学们思考，爸爸妈妈一直在默默地为我们付出，那么我们能为爸爸妈妈做些什么？引导同学们为爸爸妈妈写一封信，一方面对爸爸妈妈表达感谢和爱，一方面主动告诉爸爸妈妈自己可以为他们分担的一些事情。写完之后邀请学生全班朗读，并在放学回家后把这封信送给爸爸妈妈。

活动三 我为爸爸妈妈做点事

问题回应：生活中，爸爸妈妈为我们付出了很多，我们能为父母做点什么呢？

参考答案：

当他们上班时，我可以主动跟他们道别，并告诉他们自己在家或者上学一定会乖乖的，不让他们操心，减少他们的后顾之忧。

当他们在工作中遇到困难时，我可以与爸爸妈妈谈心，告诉他们自己会一直在他们身后默默地支持着他们。

当他们心情不好时，我可以安慰他们，陪伴他们，倾听他们的烦恼。

当他们身体不适时，我可以主动承担力所能及的家务，让他们能够多休息。

当他们孤独时，我可以陪伴他们，带他们去体验孩子的乐趣，让他们感受到被关心。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本活动的设计意图是：让学生了解到，爸爸妈妈也是人，他们也有繁忙的工作需要完成，他们也有低落虚弱的时候，这些都需要我们的理解和支持。教师在授课时分三轮：第一轮，同学们各自思考回答横线上的问题，然后小组交流；第二轮，小组成员一起讨论归纳，如果爸爸妈妈遇到了以上的问题，我们还可以做些什么？哪些方式是有效的、可行的；第三轮：小组派代表全班分享。教师注意引导学生，体会到父母的难处，多理解父母，多做一些力所能及的事情帮助他们，给他们支持。

暖心小互动

教学建议：

该部分为课后作业，教师提醒学生将课堂上写的“爸爸妈妈，我想对你们说”的话语分享给

爸爸妈妈，并采访收集他们的感受。



教学资源

故事

那天，她跟妈妈又吵架了，一气之下，她转身向外跑去。

她走了很长时间，看到前面有个面摊儿，面看起来香喷喷、热腾腾的，她这才感觉到肚子饿了。可是，她摸遍了身上所有的口袋，连一个硬币也没有。面摊儿的主人是一位看上去很和蔼的老婆婆，看到她站在那边，就问：“孩子，你是不是要吃面？”

“是的，可是我忘了带钱。”她有些不好意思地回答。

“没关系，我请你吃。”

很快，老婆婆端来一碗面和一碟儿小菜。她满怀感激，刚吃了几口，眼泪就忽然掉了下来，纷纷落在碗里。

“你怎么了？”老婆婆关切地问。

“我没事，我只是很感激！”她忙擦着泪水，对面摊儿主人说，“我们又不认识，你却对我这么好，愿意煮面给我吃。可是我自己的妈妈，我跟她吵架，她竟然把我赶出来，还叫我不回去！”

老婆婆听了，平静地说道：“孩子，你怎么会这么想呢？你想想看，我只不过煮了一碗面给你吃，你就这么感激我，那你自己的妈妈煮了十多年的饭给你吃，你怎么不感激她呢？你怎么还要跟她吵架呢？”

女孩愣住了。

女孩匆忙吃完面，开始往家里走去。当她走到家附近时，一下子就看到疲惫不堪的母亲正在路口四处张望。这时，她的眼泪又一次掉了下来。

有时候，我们会对别人给予的小恩小惠感激不尽，对亲人给予的恩情却视而不见。

心理学理论

儿童角色采择技能的发展

在小学生认识、理解他人的行为过程中，角色采择技能的发展起着重要的作用。所谓角色采择，也称观点采择，是指儿童采取他人的观点来理解他人的思想与情感的一种必需认知技能。在小学时期，儿童的角色采择技能有了显著的发展。塞尔曼的研究要求儿童对几个人际交往的两难问题做出反应，根据被测试者的回答，塞尔曼认为儿童的角色采择技能的发展表现出阶段性。阶段0：自我中心的或无差别观点（3~6岁）。儿童不能认识他人的观点与自己的不同，因而往往根据自己的经验做出反应。

阶段1：社会信息角色采择（6~8岁）。儿童开始意识到他人有不同的观点，但不能理解这种差异的原因，认为他人所做的即是其所想的，而不能了解他人行动前的思想。

阶段2：自我反省角色采择（8~10岁）。儿童逐渐认识到即使得到相同的信息，自己和他人的观点也可能会有冲突。他们已能考虑他人的观点，并预期他人的行为反应，但儿童还不能同时考虑自己和他人的观点。

阶段3：相互性角色采择（10~12岁）。儿童能考虑自己和他人的观点，认识到他人也可能这

样做，能够以一个客观的旁观者的身份来解释和反应。

阶段 4: 社会和习俗系统的角色替换(12~15 岁以上)。儿童开始运用社会系统和信息来分析、比较、评价自己和他人的观点。

角色采择能力是随年龄增长而发展的，是与儿童社会经验有关的认知发展的技能。有些儿童的角色采择能力的水平低于其年龄应达到的水平，是其产生过失行为造成不良行为的一个影响因素，通过训练可以在一定程度上帮助儿童减少问题行为。如在一项研究中，对小学高年级有过失行为的男孩进行角色采择技能的训练，结果发现，训练组儿童的角色采择测量分数较好，在其后 18 个月期间，他们的过失行为水平也显著下降。虽然训练儿童的角色采择技能可以取得一些明显效益，但研究表明，如果能将其与其他社会技能结合起来训练，那么就能取得更好的效果。

子女与父母的沟通锦囊

1. 获得尊重的同时，学会对自己负责任。

如果你需要父母把你当作一个成年人来对待，那么你要有成年人的担当。一个思想成熟的人在面对问题时，不是一味责怪他人，而是致力于解决问题。所以，碰到问题的时候，你不是想都是因为父母我才会这样，而是应该思考：我明白我有这样的问题，我可以做什么去改变这个现状呢？

2. 接纳不完美的父母，学会恰当表达。

我们的父母绝不是完美的。人非圣贤，孰能无过？不可避免地，父母可能说错过话，也做错错过事。身为子女，我们应该尝试去理解并且接纳。当然我们还可以用我们彼此都能够接受的方式进行表达并提出我们的希望，甚至制订改变双方的计划。这样我们就能对父母有更多的爱与包容，与父母的沟通也会更加和谐。

3. 不要有过多期待，要求父母来满足你的全部需求。

在情感上，我们要努力成为一个自给自足的人，不要一味要求父母。

第十一课 面对校园欺凌怎么办



课程背景

学情分析

欺负是指在校学生之间发生的强势一方对弱势一方进行侮辱性身心攻击,并通过重复实施传播,使受欺负学生受到身心伤害的事件。欺凌隐藏着一个复杂的人际互动状态,包含了欺负者、被欺负者、协助者、附和者等多重角色。小学中高年级的学生自主意识逐步增强,但对客观事物的评价往往是片面不完整的,他们的情绪易冲动,辨别是非和换位思考的能力相对薄弱,这时最容易做出不理性的行为判断,容易发生攻击行为,需要家长、老师给予正确引导。

设计意图

本主题属于小学五年级情绪与社会性板块的内容,旨在引导学生正确理解男女生的攻击行为不同,学会应对他人攻击的方法及控制自己的攻击行为,从而减少可能出现的攻击性行为,增加亲社会行为,改善人际关系。攻击行为在小学生心理问题中是比较常见的,且攻击行为存在着性别差异,男生和女生的攻击行为表现出不同的特点,男生的攻击性多表现在行为上,而女生多表现在语言及关系攻击上。主题针对“欺负”进行展开,希望学生对欺负事件有更全面的认识,能更好地应对欺负行为,同时通过角色扮演提高学生换位思考的能力,帮助学生寻找到使自己强大的方式。我国《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出在小学高年级要帮助学生学会恰当地、正确地体验情绪和表达情绪,积极促进学生的亲社会行为,本主题体现的就是这一教育内容。

理论背景

心理学家多拉德认为攻击行为起因于挫折。当一个人朝着特定目标前进时,一旦受到阻碍,就会产生挫折感,而这种挫折感在行为上就表现出攻击性行为;而班杜拉的社会学习理论这提出,儿童的攻击性行为是模仿的结果。社会信息加工理论强调了认知在侵犯行为中的作用,认为一个人对挫折、生气或明显的挑衅的反应并不过多依赖于实际呈现的社会线索,而是取决于他怎么加工和解释这一信息。



教学目标

1. **认知目标:** 认识自己在欺负行为中的角色,了解欺负行为及其产生的原因。
2. **情感目标:** 感悟到攻击性行为对他人造成的伤害。
3. **行为目标:** 初步掌握应对他人攻击的方法,有意识地换位思考,初步掌握控制自己的攻击行为的技巧。



教学重难点

1. **教学重点:** 了解欺负,认识自己在欺负行为中的角色,了解欺负行为及其产生的原因。
2. **教学难点:** 初步掌握应对他人攻击的方法,有意识地换位思考,初步掌握控制自己的攻击

行为的技巧。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：多媒体，课件，分好小组，学生活动单。



教学过程

心情小故事

问题回应：读完这个故事，你有什么感受？

参考答案：我的感受是，一个简单的绰号可能会给其他同学带来很大的困扰，所以不要随便给别人起外号；如果别人给我起了外号让我不舒服，一定要寻求解决的办法，比如告知家长、老师，我直接向该同学表达自己的感受等。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

教师邀请同学分角色扮演，在同学扮演完毕之后，分别邀请同学就自己所扮演的角色表达自己的感受，邀请没有表演的同学以一名旁观者的角度表达自己的感受。教师重点引导学生思考能不能随便给别人起绰号，被别人起了绰号怎么办。

心灵活动场

活动一 小调查

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

教师授课时要注意引导学生观察班级中的情况，初步了解班级当中的欺负行为，在授课过程中注意引导学生识别欺凌行为。由于本课话题比较敏感，所以教师在授课前需要事先跟同学们约定：我们在课堂上讨论欺凌行为，最重要的目的是教会同学们面对欺凌有方法，学会换位思考，不要做欺凌行为的施加者，所以要积极参与，认真倾听，不攻击其他人，做好课堂保密，课后不要随意讨论、传播。

活动二 情景模拟

问题回应：

情景一：

1. 你觉得小钟做得对吗？为什么？

参考答案：我觉得小钟做得不对，因为不详实的信息，在班级当中传播关于小宁的谣言，一方面伤害到小宁的自尊，一方面谣言的扩散也影响到小宁的人际关系。

2. 你认为班上同学的做法对吗？为什么？

参考答案：我认为班上同学的做法不对。对于部分旁观没有做反应的同学，他们的沉默本身

就是对这起欺凌行为的纵容；对于当着小宁面说的同学，他们也很恶劣，伤害了小宁而不自知。

3. 如果你是小宁，你会怎么做呢？

参考答案：如果我是小宁，我会先找到小钟，告诉他这样的不实传言伤害到了我，请他向全班同学澄清；如果他不愿意，我会告诉老师，寻求老师的帮助。

情景二：

1. 你认为小明这时候应该怎么办？

参考答案：小明这时候应该主动把钱拿出来给这两个大个子哥哥，并悄悄记录下他们的身高，外貌等特征，等他们走远后，赶紧向大人求助。

2. 面对这样的情景，小军可以做点什么呢？

参考答案：小军作为旁观者，可以评估一下所处的环境，如果周围人来人往，小军可以大声呼救引起大人的注意；如果周围比较偏僻，则可以在旁边悄悄记下这两个大个子哥哥的特征，待他们离开后协助小明向大人寻求帮助。

教学建议：

本部分建议用时 15 分钟。

教师在授课时可以安排学生角色扮演，然后邀请大家就此头脑风暴，讨论出作为当事人和旁观者，面对这样的欺凌事件，比较合适的应对方式是什么，提醒学生有意识地学习这些合适的应对方式。

活动三 校园欺凌的危害

问题回应：校园欺凌的危害有哪些？

参考答案：对于被欺凌者而言，校园欺凌的危害在于：1. 身体影响，比如不同程度的轻重伤，永久性的后遗症、伤残、明显伤痕、死亡；2. 心理影响：恐惧、消沉、抑郁、忧虑、胃痛、厌食；3. 深层影响：创伤后遗症、人格分裂、人格扭曲、价值观错乱、失去对人性的信任；4. 行为影响：吸毒、酗酒、自残、自杀、厌学、逃学、成为欺凌者、反社会行动、学生运动、引发校园枪击案；5. 学习影响：缺席、旷课、退学、逃学，失去对教师的信任与尊重，失去与同学间的和谐关系等。校园欺凌除了对被欺凌者造成严重的影响和伤害，对于实施欺凌者和旁观者也有很多影响，比如，欺凌者由于长期欺负别人，内心得到极大满足，以自我为中心，对同学缺少同情心，而旁观者会因为帮不到受害者而感到内疚、不安，甚至惶恐。同时校园欺凌也会影响到学校的整体纪律和风气。所以，学校须正视并加以制止和预防欺凌事件的发生。同学们和家长的努力也是非常重要的。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分教师可采用小组讨论的形式，将校园欺凌的影响对象分为“受欺凌者”“实施欺凌者”“旁观者”“班级”“学校”五个角色，请同学们讨论校园欺凌分别对这五个角色带来的危害。通过讨论和交流，可以有效加深同学们对欺凌危害的认知。

活动四 面对欺凌，我可以做什么**问题回应：****参考答案：**

如果我被欺负了，我可以：

向实施欺凌者表达他这种行为带给我的伤害，并要求他立即停止欺凌行为，并为他欺凌行为带给我的伤害道歉；如果他还不停下来，立即告诉家长和老师，寻求大人的帮助。

如果我看到别人被欺负了，我可以：

先在心里评估一下对我自己有无危险，如果没有危险，我马上上前制止，如果有危险，我马上寻找大人来帮忙。

如果我欺负了别人，我可以：

马上终止欺负行为，立即向被欺负的同学道歉，并采用有效方式将对被欺负同学的影响降到最低。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分建议用角色扮演的方式来开展。将全班同学分成被欺凌者、旁观者和实施欺凌者三个部分。教学过程分三轮：第一轮，每部分的同学只讨论自己所扮演角色的解决办法，并在全班作交流；第二轮，角色换一次，在其他小组分享的基础上讨论，自己小组还有无补充并全班分享；第三轮，角色再换一次，保证每个小组每个角色都体验到，同样在其他小组分享的基础上讨论，自己小组还有无补充并全班分享。教师记得在学生分享时归纳并板书，如此，就可以收集到全面的应对方法。教师提醒同学们选择合适的方法应用于自己的日常生活中。

暖心小互动**教学建议：**

该部分为课后作业，教师安排学生回家后完成，可以加强学生与父母的交流，了解并掌握求救电话的使用，收集父母应对校园欺凌的方法和经验，并学习借鉴。

**教学资源****心理学理论****校园欺凌的理论解析**

1. 挫折——攻击说

心理学家多拉德认为攻击行为起因于挫折。当一个人朝着特定目标前进时，一旦受到阻碍，就会产生挫折感，而这种挫折感在行为上就表现出攻击性行为。

2. 社会学习理论

对于儿童攻击性行为最有说服力的解释来源于班杜拉一系列的研究。1961年，班杜拉把一些幼儿园的孩子分成两组，让一组孩子看特制录像，特制录像的主要内容是成人对充气塑料玩具所采取的一些新奇古怪的攻击行为；而另外一组孩子看的是没有这种攻击行为的一般录像。看完

录像后，班杜拉让所有孩子都玩这种塑料玩具，结果那些看过特制录像的孩子几乎都对充气玩具表现出了攻击性行为，而只看一般录像的孩子却较少表现出攻击性行为。更有意思的是，那些看过特制录像的孩子所表现出来的攻击行为绝大部分是模仿录像中那些新奇的攻击行为。于是班杜拉认为，儿童的攻击性行为是模仿的结果。

1965年，班杜拉又做了一个相似的实验。这一次他将孩子们分成三组，看的都是带有攻击性行为的录像。不同的是，第一组所有的录像中的攻击性行为都受到了惩罚，第二组所看的录像中的攻击性行为是受赞扬的，而第三组所看的录像对攻击性行为没有作任何评价，既不赞扬也不惩罚。结果发现，第一组的孩子所表现出的攻击性行为明显少于其他两组。这个实验不但进一步完善了班杜拉的社会学习理论，即强调了社会评价和社会指导的作用，更重要的是为我们防止、治疗儿童的攻击性行为提供了依据。

3. 社会信息加工理论

社会信息加工理论强调了认知在侵犯行为中的作用，认为一个人对挫折、生气或明显的挑衅的反应并不过多依赖于实际呈现的社会线索，而是取决于他怎么加工和解释这一信息。

4. 生物本能论

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

5. 青春期恐惧症

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

6. 标签论

西方的犯罪学里有这样的观点：人是什么样的人，一方面是由社会对他的认可程度和期待程度决定。如果孩子天生比较调皮，不听老师的话，学习成绩不好，就会被贴上坏孩子的标签。当在学校学习的兴趣下降、不被支持时，学生就可能走上犯罪道路。

为了最大限度地减少愤怒、攻击和暴力，家长应该做到以下几点：

- (1) 加强对孩子的监督管理。
- (2) 用优秀事例做孩子行为的榜样。

- (3) 教孩子使用非暴力手段解决问题。
- (4) 不要随便打孩子。
- (5) 制定的规则和纪律要前后一致。
- (6) 不要让孩子接触危险物品。
- (7) 尽量避免让孩子在家里、媒体上或社区里看到暴力行为。

健康的社区有助于抵制暴力。家长应该多参加社区活动，结交友邻，培养孩子参与社会公益活动的荣誉感。健康的社区文化可以为家长、孩子和邻居们提供大量交流以及互动的机会。

应对校园欺负行为的方法

1. 约束自己的行为，避免给他人造成伤害。
2. 加强沟通，建立平等互信的人际关系。
3. 不要看有暴力色彩的影视节目，不玩有暴力色彩的游戏。
4. 加强自我保护意识。任何形式的欺负行为都是不可接受的。如果不能解决问题，就要寻找积极的解决策略或寻求老师的帮助。
5. 如果我们目睹欺负行为，在能保证自身安全的前提下，要立即采取行动，如劝阻或报警等。

第十二课 健康生活伴我行



课程背景

学情分析

小学中高年级学生在学习和生活适应性方面有了很大变化，他们开始变得自主、主动和更愿意去探究更广的知识体系。然而，针对现在繁忙的课业、课外培训班和沉迷网络等现象，引导学生更合理地安排自己的学习、生活就显得十分必要。

设计意图

本主题属于小学五年级适应板块中的内容。随着时代的发展，现在的学生很容易接触到电子产品等各种丰富的设备和物品。由于小学生认知能力有限，自控力比较差，加上有的父母忙于工作无暇顾及，有的学生就容易沉迷于电子产品不能规律作息，从而影响了他们正常的学习与生活，甚至影响到他们的健康。本主题旨在通过心情小故事、健康生活“会诊室”、私人定制我的健康计划等活动，引导学生认识到不健康生活方式的危害，寻找属于自己的健康生活方式。

理论背景

世界卫生组织在调查时发现，影响健康的因素有：医疗 8%，气候 7%，社会 10%，遗传 15%，生活方式 60%。由此可知，不良的生活方式会严重影响人们的健康状况，针对严重影响人们健康的不良行为与生活方式，世界卫生组织提出了“健康四大基石”的概念，用于提倡一种生活习惯及行为方式准则。健康四大基石包括：合理膳食、适量运动、充足睡眠、平衡心态。



教学目标

1. **认知目标：**了解和区分哪些生活方式是健康的，哪些是不健康的；懂得拥有健康生活方式的关键在自己。
2. **情感目标：**感受拥有健康生活方式给自己带来的积极影响。
3. **行为目标：**将在课堂上学习到的技巧和方法运用于实际生活中，靠自己的实际行动收获健康的生活方式。



教学重难点

1. **教学重点：**教学生了解并能区分哪些生活方式是健康的，哪些是不健康的；懂得拥有健康生活方式的关键在自己；
2. **教学难点：**学会合理安排自己的生活方式，让自己拥有健康的生活方式。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或活动室。

课前准备：多媒体，课件，分好小组，学生活动单。



教学过程

心情小故事

问题回应：你觉得小青和小林谁的生活状态是健康的？请说明理由。

参考答案：我觉得小林的生活状态是健康的。因为小林的作息规律，能够做到早睡早起，保证充足的睡眠，所以白天上学时才精力充沛，而小青该睡觉的时候不睡觉，该起床的时候起不来，因为睡眠不足导致白天精力不足；小林对电子产品能够保持恰当距离，不沉迷，而小青则沉溺于看电视，需要妈妈一遍又一遍地要求才离开电视，这样就影响了他的休息和睡眠；小林可以进行适当的体育锻炼，让他保持愉悦的情绪，但是小青由于白天无精打采，懒洋洋地不想动，所以白天一直是昏昏沉沉的状态。

教学建议：

本部分建议用时 5 分钟。

教师讲授本部分内容时可先邀请两位同学分别朗读“小青的一天”和“小林的一天”，在朗读结束之后，请同学们举手选择，自己希望是小林还是小青的生活状态，并请同学们说说为什么选这位同学的生活状态，相信绝大部分同学都会选小林的生活状态，说明绝大部分同学是认同健康的生活状态的。此时，教师就可以引导同学们分析为什么喜欢小林的生活状态，从而引出主题。

心灵活动场

活动一 健康生活“会诊室”

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本活动旨在让学生通过“会诊”清单了解自己的生活方式是怎样的。教师引导学生根据自己实际情况填写“会诊”清单，在学生填写完后引导学生总结：在“会诊”清单中，自己能够做到的有哪些？这些都属于健康的生活方式，是要继续坚持的；偶尔做到的有哪些，这些部分是需要改进的；没有做到的有哪些，这些部分属于不健康的生活方式，需要彻底改变。一个人的“会诊”清单中做到的内容越多，表明生活方式越健康。教师主要邀请生活方式健康的同学分享他们的生活方式并说明这种健康的生活方式给他们带来怎样的益处，从而吸引更多的同学向健康的生活方式靠近。

活动二 不健康的生活方式的危害

问题回应：分小组讨论，他们的行为有什么危害？

参考答案：看了一天电视的丽丽：丽丽没有合理使用电子产品，长时间地看电视会影响到我们正常的生活和学习，比如看电视时间过多导致睡眠时间减少，从而影响白天的状态，导致学习状态不佳；长时间地看电视导致我们用于学习上的时间减少；长时间地看电视增加近视的风险，有损我们的身体健康等。

饭前不洗手的小刚：因为我们的手接触了各种各样的东西，所以手上会有很多细菌，饭前不

洗手很有可能让手上的细菌随着食物进入到口中，导致我们身体生病。

只喜欢吃汉堡，从来不吃蔬菜的小明：均衡的膳食营养包含水果、蔬菜、肉类、蛋类、碳水化合物类，缺一不可。小明只摄入肉类、碳水化合物，很有可能导致营养不均衡，对自己的身体健康有不良的影响。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

教师可将全班同学分成三组，每组讨论一个不健康生活方式的危害，讨论结束之后每个小组派代表全班分享，其他两个小组可以做补充。教师注意在学生分享时收集归纳并做记录。本部分需要着重强调不健康生活方式的危害，引导同学们结合讨论结果进行自我反思，看看自己身上有无不健康的生活方式。

活动三 私人定制之我的健康计划

问题回应：回忆一下自己的生活，请从膳食、运动、作息以及接触电子产品几个方面给自己制定健康计划。

参考答案：

膳食板块：

目标：一日三餐按时进餐，注意营养搭配

计划：7：30 早餐：牛奶、鸡蛋、面包；10：00 加餐：水果；12：00 午餐：米饭、肉类、蔬菜；15：00 加餐：水果；18：00 晚餐：粗粮、肉类、蔬菜。

运动板块：

目标：每天运动 1 小时。

计划：7：10—7：30：晨跑 20 分钟；12：40—13：00：做放松操 20 分钟；18：00—18：20：散步 20 分钟。

作息板块：

目标：每天保证 9 小时睡眠

7：00：起床；13：30—14：00：午休；22：00：睡觉。

接触电子产品板块：

每天控制使用电子产品 1 小时。

计划：

1. 放学回家先完成作业；
2. 作业完成之后看电视 1 小时；
3. 请爸爸妈妈监督。

教学建议：

本部分建议用时 10 分钟。

本部分教师在授课时应注意三个要素：其一，注意引导学生在制定目标时要具体；其二，注意引导学生在制定计划时要可行，具有可操作性；其三，注意引导学生在目标计划制定之后坚持一周，一周之后再作调整。

暖心小互动

教学建议：

该部分为课后作业，教师安排学生回家后完成，旨在加强学生与父母的交流。学生可以请父母提出可行的建议，并邀请父母监督执行。



教学资源

健康的四大基石

1. 健康第一大基石——合理膳食

健康的饮食可概括为两句话，共十个字“一、二、三、四、五”；“红、黄、绿、白、黑”。记住这十个字，那就是科学的合理的膳食。

“一” 吃粗吃杂，荤素搭配。

“二” 是二百五十克碳水化合物。

“三” 是三份高蛋白。

蛋白不能太多也不能太少，三份至四份就好，不多不少。一份：一两瘦肉或者一个鸡蛋，或者二块豆腐，或者二两鱼虾，或者二两鸡肉和鸭肉，或者半两黄豆……

“四” 是“有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱”。

“有粗有细”：一个礼拜吃三次粗粮，棒子面、老玉米、红薯这些，粗细粮搭配营养最合适。

“不甜不咸”指饮食要清淡。糖和盐(包括味精)摄入过多是“三高”(高血压、高血脂、高血糖)的主要原因之一。

“三四五顿”是指每天至少吃三餐。有的人不喜欢吃早餐，是不好的习惯。

“七八分饱”是延年益寿的关键：真正公认最有效的能够延年益寿的办法就一种，我们叫“低热量膳食”，也就是七八分饱。中医有句老话“若要身体安，三分饥和寒”。三分饥和寒比一切药物都好，当你离开饭桌时还有点饿，还想吃，你就离开饭桌，这就是七八分饱。

“五” 就是 500 克蔬菜和水果。

“红” 是红色的蔬菜，吃点红辣椒可以改善情绪、减轻焦虑。“黄” 红黄色的蔬菜，如胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒，维生素 A 含量高，多吃有利于增强抵抗力，使眼睛明亮。“绿” 既指蔬菜，也包括绿茶。饮料里茶最好，茶叶当中绿茶最好。绿茶可抗氧自由基，减少老年化，越喝越年轻。喝绿茶能够延年益寿，减少肿瘤，减少动脉硬化。“白” 是燕麦粉、燕麦片。燕麦含膳食纤维较多，不但降胆固醇，降甘油三酯，还对糖尿病和减肥特别好。“黑” 是黑木耳等黑色食品。黑木耳特别好，它可以降低血液黏度，使血液得到稀释，不容易得脑血栓和冠心病。

2. 健康第二大基石：适量运动

现代人出门就坐车，上楼有电梯，体力活动越来越少，心脑血管患者越来越多。预防心血管病的最好方法是适当运动，要根据自己的年龄、病情、体力、个人爱好选择一些适合的中低强度运动。锻炼的时间上以早晨八九点钟太阳出来后或下午四时左右运动为宜。

3. 健康第三大基石——心理的平衡（积极乐观的心态）

心理平衡是我们保健最主要的措施。心理平衡的作用超过一些保健措施的总和。你只要注意

心理平衡，就掌握了健康的金钥匙。

人的心理状态很重要，得病与康复因人而异，有的人不容易得病，有些人就容易得病，这与心理状态关系极大，良好的心理状态就是最好的抗癌良药。

一个人心理平衡，生理就平衡，什么病就不得，得了病也好得快。任何病都是这样，这个力量非常强大。

一个人心态好，世界上的一切都变得很美好。如果自己心态不好，一切就都很灰暗。

4. 健康第四大基石：充足的睡眠

人的一生有 1/3 时间是在睡眠中度过的，好的睡眠习惯对恢复体力、活跃思维、保证健康等都十分重要。科学研究证明，睡眠还是提高身体免疫机能的一个重要因素。

人要睡眠是因为人体内有一种叫做“尿核苷”的物质，当它在大脑的脑干视丘下部积累到一定程度时，人便有了睡眠的需求。

睡好觉保证健康：首先，要遵照生物钟的运行规律，不要随意打乱和轻易改变。同时，每天睡 0.5—1 小时午觉也很必要。

世界卫生组织十条健康标准

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重得当，身体匀称，站立时头、肩、手臂位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉，皮肤富有弹性，走路轻松有力。