

## 目 录

第一课 珍爱生命，热爱生活.....	(1)
第二课 一寸光阴一寸金.....	(5)
第三课 和“拖延”说再见.....	(9)
第四课 思维的魔力世界.....	(13)
第五课 学会观察.....	(18)
第六课 不当小马虎.....	(22)
第七课 寻找快乐.....	(26)
第八课 朋友，你好.....	(31)
第九课 学会宽容，善待他人.....	(35)
第十课 与父母有效沟通.....	(40)
第十一课 偶像的力量.....	(44)
第十二课 做个负责任的人.....	(49)



## 第一课 珍爱生命，热爱生活



### 课程背景

### 学情分析

近年来，学生自杀事件频频发生，其中小学生自杀案例也逐年增加。纵观小学生自杀案例，其自杀理由多样，如对学习、生活中产生的心理障碍消极应对；对网络媒体曝光的自杀行为的模仿等。这些案例折射出小学生生命意识淡薄，如长此以往势必会影响他们的健康成长。由此可见生命教育的重要性和迫切性，将生命教育引入课堂成为一种必然和必要。

### 设计意图

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

### 理论背景

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



### 教学目标

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



## 教学重难点

认识生命的重要性，让学生学会看到生命的价值，珍惜生命，热爱生命。



## 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

思考：读完这个故事，你受到什么启发？

答案参考：人的生命是十分宝贵的，我们要珍惜生命、热爱生命。生命也是脆弱的，我们每个人都都要对自己的生命负责，成为坚强的生命个体。

**教学建议：**时间 5 分钟。

该故事可以选择让学生自行阅读，指导学生完成思考问题，随机请学生分享答案，再总结出：生命只有一次，人世间没有比自己的生命更珍贵的东西了。每一个生命都是神圣而宝贵的，但它也很短暂和脆弱，希望我们能珍惜生命，热爱生活，让仅有的一次生命焕发光芒。由此引出主题。教师可提出问题激发学生思考：为什么老农一开始能够抬起卡车，后面就抬不起了？你觉得生命有多坚强？生命坚强的表现有哪些？

### 心灵活动场

#### 活动一

#### 生命的故事

**问题回应：**

你从爸爸妈妈或其他人那里听说过有关你出生时的故事吗？

答案参考：妈妈给我讲过，当时爸爸妈妈知道有了我，都激动得哭了，后面我在妈妈身体里折磨了妈妈好长一段时间，因为我太闹腾，妈妈白天吃不好，行动不方便，晚上还睡不好。到我出生那天，妈妈在产房里足足呆了 20 多个小时才生下我，肚子上还留下了一道疤痕。

**教学建议：**时间 10 分钟

此活动设计意图为：通过同伴分享出生的故事，帮助学生了解生命诞生的不易，激发学生珍惜生命，感恩父母的情感。教师在强调规则之后，可以引导学生从母亲怀孕、怀孕过程中父母的情绪状态、出生时父母在医院的状况、性别的猜想、姓名的准备等不同角度来分享自己出生的故事。教师通过此环节引导学生认识到每个人来到世上都是一份奇迹，承载着家人的爱与期待，我们应该珍爱生命。

## 活动二 发现生命中的幸福

### 问题回应：

是什么让你感到幸福呢？

答案参考：爸爸妈妈的关心与爱护；亲人们的疼爱；吃到好吃的食物；与朋友一起玩耍；买到喜欢的衣服；玩好玩的玩具；看到美丽的风景；学习知识；得到他人的赞美。

### 教学建议：时间 8 分钟

此活动紧接“生命的故事”活动，在引导学生认识到自己生命的来之不易后，引导其看到生命的美好。在学生分享的过程中，及时对学生分享内容进行肯定和认可，激发其内心对生命热爱的情感。同时，教师要注意引导学生认识到生命的幸福之事可大可小，我们应该有一双善于发现美的眼睛，去发现生活中点滴的幸福，珍惜我们所拥有的一切，感恩生活。

### 暖心小互动

**教学建议：**父母在与孩子共同完成的过程中，注重引导孩子看到生命的可贵，感受生命的美好，让他们明白每个人的生命都能通过自己的努力焕发出光彩。



### 教学资源

### 备选活动

### 游戏：鸡蛋变凤凰

#### 游戏规则：

1. 大家的起始级别为“鸡蛋”，每人随意寻找一个对手，通过剪刀、石头、布或者其他猜拳方式与另外一个“鸡蛋”PK。
2. PK 胜利者，即可升级为“小鸡”，输家仍然为“鸡蛋”，第一轮结束。
3. 第二轮开始，“鸡蛋”仍为变身而努力寻找另外的“鸡蛋”PK，“小鸡”则要寻找另外的“小鸡”进行PK，赢者升级为“雄鹰”，输者降级为“鸡蛋”。
4. 第三轮同第二轮规则，“雄鹰”为了升级，要寻找其他“雄鹰”PK。赢家可升级为“凤凰”，输家则降为“小鸡”。
5. 无法进行PK时(无人和自己配对进行比赛)，游戏结束。

#### 游戏身份表达：

鸡蛋——全蹲，小碎步走。

小鸡——半蹲，小跨步走。

雄鹰——腿稍微弯曲站立。

凤凰——直立并配合扇动手臂。

#### 活动指导：

此活动环节设计意图为：通过游戏，引导学生认识到生命生长的不易。在活动过后，教师引导学生思考：在活动过程中，你有什么感受？最后，在采访时要引导学生将游戏的过程和生命诞生的过程进行对比，突出生命诞生的不易。采访到“进化之路”特别坎坷的学生时，要适时引导

其他学生与之共鸣。总之，学生在分享时，教师要认真倾听，适时共情，尊重接纳学生的一切。最后在小结时，要说出每一个生命的诞生比游戏过程难千倍万倍，生命的成长是不易的，呼吁大家要珍惜成长中的每一步。

### 游戏：安全岛

#### 游戏规则：

当在生活中遇到困惑而你觉得你一个人无法应对时，可以向哪些人或机构求助？做这个活动时，教师可以引导学生建立自己的安全岛。活动流程如下：

1. 绘制四个大小不同的同心圆，从内到外分别为圆圈 1、圆圈 2、圆圈 3、圆圈 4，在圆圈 1 内写上自己的名字；
2. 在圆圈 2 中写上自己最亲近的人名字或称呼（一般是爸爸妈妈或同住的爷爷奶奶、外公外婆）；
3. 在圆圈 3 中写上自己能寻求帮助的长辈、朋友的名字或称呼（亲戚、老师、同学）；
4. 在圆圈 4 内写上自己能寻求到心理援助的社会机构的名称和联系方式。

#### 活动指导：

此环节设计旨在帮助学生梳理生命中的支持力量，在活动开展时可以给予学生充足的时间思考，并引导其进行思维发散，尽可能多的写出求助途径。最后，教师可以告知学生一些官方求助方式。

### 心理学理论

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

## 第二课 一寸光阴一寸金



### 课程背景

### 学情分析

良好的学习习惯是一个人成长的重要条件。对于三年级学生而言，他们尚未形成良好的时间观念，对可支配的时间还不能做到有效的管理，对时间的计划性和控制性较差，容易形成做事拖拉、磨蹭等不良习惯，影响学习效果。很多学生不懂得合理安排时间，导致学习效率低下，成绩下降，渐渐对他们学习的自信心造成一定的打击。因此，对于三年级学生来说，引导其认识时间重要性尤为重要。

### 设计意图

本课属于《中小学心理健康教育指导纲要》中“学会学习中增强时间管理意识”的版块，随着小学阶段课程数量和难度的增加，许多学生开始困惑于时间不够用，以至长期陷入“今天的事情明天做”的恶性循环之中。究其原因，是学生不重视时间的重要性，完成学习任务不注重计划性和持续性所造成的。本节课正是在此基础上进行设计，旨在让三年级学生认识到时间的宝贵，帮助其树立合理有效的时间管理意识；通过一定的分享活动，让学生掌握简单的时间管理方法，提高时间利用率，从而更好地培养学生良好的学习习惯，提高学习效率。

### 理论背景

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

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



### 教学目标

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



## 教学重难点

通过小组的合作交流，学生能体验到时间的宝贵，掌握时间管理的方法。



## 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件、提前分好小组、学习单。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

思考：你觉得一个人拥有的最大财富是什么呢？跟你的同桌说一说吧！

答案参考：时间是世界上平凡而珍贵，但又最容易被人忽视的事物。

**教学建议：**时间 8 分钟

该环节在开始前，可以利用标题问学生：“你觉得一个人拥有的最大财富是什么”或者问：“看到这个标题，你心里在想什么”。鼓励学生进行分享，随后，教师让同学们一起探秘，自主阅读故事，从而激发学生阅读兴趣。随后邀请学生分享故事告诉我们的道理。在学生分享过程中，引导学生认识到时间的宝贵性，它平凡而珍贵，每个人都拥有，但是却最容易被人忽视，激发学生学会珍惜时间的情感。

### 心灵活动场

#### 活动一

#### 一天的时间

**问题回应：**

通过上面的涂长方条活动，你最深刻的体会是什么？你有了哪些新想法？请把它们写在下面。

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

**教学建议：**时间 10 分钟

此活动设计旨在让学生通过回顾自己一天的时间消耗状况，觉察自己是否能够感知时间的宝贵，能够合理的安排和使用时间。此活动在分享环节建议分小组进行，组内进行分享并对比各自的时间利用状况。教师在学生进行自主分享环节中，可以选出剩余纸条较长的学生以及剩余纸条较短的学生进行分享。在分享中，教师设置疑问：“你的纸条为什么还剩余这么长（短），你能给大家分享一下吗？”对于时间利用较不合理的同学，教师要积极引导，激发其珍惜时间信心。最后，教师要引导学生看到时间的宝贵性，以及生活中浪费时间的不良习惯，树立良好的时间观念。



## 活动二 角色扮演

### 问题回应：

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

答案参考：早上起床赖床，穿衣洗漱时速度很慢，写作业的时候东张西望或者与同学聊天，上课铃声响后慢吞吞地进入教室，上课时发呆等。

这些不良的习惯会让我们渐渐失去做事情的动力，消磨我们对生活以及学习的兴趣，让我们变得懒惰、拖延、做事情没有计划。

2. 我们应该如何改正以上不良习惯，更加充分合理地利用时间？

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

### 教学建议：时间 15 分钟

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

### 暖心小互动

教学建议：该部分为课后作业，向父母征集时间管理的方法有哪些，并且让父母给予孩子方法和指导。



### 教学资源

### 备选活动

### 游戏：感受一分钟

#### 游戏规则：

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

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

1. 学生体验一分钟。
2. 分享活动中你有什么感受？

**活动指导：**

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

**游戏：一分钟能做什么事**

**游戏规则：**

小组间进行PK，在活动纸上记录一分钟可以完成的事情，写得最多的小组获胜。

**活动指导：**

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

**名言警句**

**关于时间的名言警句**

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

少年易学老难成，一寸光阴不可轻。 ——朱熹

少壮不努力，老大徒伤悲。 ——《长歌行》

时间就是生命，时间就是速度，时间就是力量。 ——郭沫若

最严重的浪费就是时间的浪费。 ——布封

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

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

时间就是生命，无端地空耗别人的时间，其实无异于谋财害命的。 ——鲁迅

**心理学理论**

**艾维利“六点优先工作制”**

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

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

## 第三课 和“拖延”说再见



### 课程背景

### 学情分析

随着学生年龄的不断增长，时代的快速发展，他们能够接触的事物千奇百怪。这导致了学生在缺乏外力监督的情况下，往往不能很好地管理自己，从而形成拖延的坏习惯。拖延的坏习惯不仅影响学习，更会给他们带来自责、懊恼等负面情绪，影响他们的人格成长。针对这一情况，本节课《和“拖延”说再见》通过引导学生学习应对拖延的技巧，增强自控能力，以帮助他们克服拖拖拉拉的坏习惯。

### 设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出心理健康教育在小学中年级学段要增强学生时间管理意识，帮助其正确处理学习与兴趣、娱乐之间的矛盾。拖延症是一种明知会影响做事的效果，却仍然自愿推迟既定事项的行为。无论在生活中，还是学习中，拖延症都会大大降低个人的效率。目前有较多的学生存在着各种严重程度不等的拖延症，通常表现为学习时间自我管理低效、无计划并且缺乏策略，时间观念模糊、没有紧迫感、也不知道及时完成一件事情会有什么更好的结果，会为自己寻找各种理由，将本可以早点完成的任务拖到了最后期限，这不仅浪费了宝贵的时间，更会影响学生的学习兴趣和规律。本课程旨在让学生认识什么是拖延，分析造成拖延的原因，分享战胜拖延的一些办法，在认识自我和了解社会的基础上，通过引导可以让他们学会拒绝拖延，树立积极的人生观。

### 理论背景

拖延症是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。拖延是一种普遍存在的现象，某调查显示大约 75% 的大学生认为自己有时拖延，50% 认为自己一直拖延。严重的拖延症会对个体的身心健康带来消极影响，如出现强烈的自责情绪、负罪感，不断的自我否定、贬低，并伴有焦虑症、抑郁症等心理疾病，一旦出现这种状态，需要引起重视。



### 教学目标

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



## 教学重难点

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



## 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

思考：东东和林林中，你更喜欢谁的表现？为什么？

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

**教学建议：**时间 5 分钟

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

### 心灵活动场

#### 活动一

#### 拖延的后果

**问题回应：**

1. 思考：想象下面的情景，请你说一说，拖拉会导致的后果。

答案参考：

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

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

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

(4) 最后小勇的座位上有很多垃圾。

2. 说一说：为了避免上面这些糟糕的后果，我们应该怎么做呢？

答案参考：

(1) 制定一个详细的时间计划表，要具体到每个时间段做什么事情；

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

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

**教学建议：**时间 10 分钟

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

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

### 活动二 我拖延吗？

**教学建议：**时间 5 分钟

此活动设计意图为帮助学生认识自我拖延的现状。教师应提醒学生根据自己真实情况进行选择。在测试完成后，教师可以引导学生进行自省：

- (1) 自己是否对这个测试结果满意？
- (2) 接下来你打算怎样做的更好？教师应引导学生认识到拖延可以通过自己的努力和行动来改变，帮助学生树立自信。

### 暖心小互动

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



### 教学资源

### 备选活动

### 游戏：画出我的“拖延”朋友

**游戏规则：**

教师播放轻音乐，让同学们独立、安静地进行思考与创作，在发下去的白纸上画一画自己的

这位“拖延”朋友，并想一想关于这位朋友的3个问题。

- (1) 它是什么形状、颜色的，在哪些情况下会出现在你身边？
- (2) 它这些情况下出现的时候，会让你产生一些什么样的想法和行为？
- (3) 它出现的过程中，会让你体验到哪些情绪？请把正向和负向的情绪都写一写。

#### 活动指导：

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

### 故事

#### 今日歌

(明) 文嘉

今日复今日，今日何其少！  
今日又不为，此事何时了？  
人生百年几今日，今日不为真可惜！  
若言姑待明朝至，明朝又有明朝事。  
为君聊赋《今日诗》，努力请从今日始！

### 心理学理论

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

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

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

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

## 第四课 思维的魔力世界



### 课程背景

### 学情分析

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

### 设计意图

小学阶段是学生成长、品格习惯养成的关键时期，学生的心理和生理都处于发展阶段，求知欲强、可塑性大，为培养创新思维提供了心理和生理基础，是发展想象力的最佳时期。本课通过活动等方式引导学生学会突破思维，开发想象力，并运用想象力尝试开阔思路，构建新型开放的思维模式。创造心理学研究表明，除少数智力发展较迟缓者外，大多数中等智力水平的人都具有创造力。本主题旨在引导学生认识到自己是具备创造力的，运用各种游戏、活动培养学生的创新意识，鼓励他们创造性地生活和学习，发挥他们的主体能动性。《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出在小学高年级要着力培养学生的学习兴趣和学习能力，端正学习动机，调整学习心态，正确对待成绩，体验学习成功的乐趣，培养学生分析问题和解决问题的能力。

### 理论背景

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

思维的种类：根据思维任务的性质、内容和解决问题的方法，可以将思维分为动作思维、形象思维和抽象思维。根据思维活动的依据可以将思维分为经验思维和理论思维。根据思维过程的特点可以分为直觉思维和分析思维。根据思维的探索方向可以分为辐合思维和发散思维。根据创新性思维可以分为常规思维和创造性思维。我们在教学中经常提到的是发散思维和创新性思维。

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



## 教学目标

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



## 教学重难点

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



## 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

思考：读了这个故事，你受到什么启发？写在下面。

答案参考：社会的发展离不开人类的奇思妙想，我们应该养成勤于思考的好习惯，积极发现，敢于突破和创新。

**教学建议：**时间 5 分钟

教师可以根据故事中的情景创设问题，询问学生会如何解决故事中遇到的问题，再引导学生将知道的关于创造性思维的故事分享出来；最后引导学生知道：只要有积极的生活态度，主动去思考去创意，用心感受生活的细节、用眼去发现自然和人文世界的美好，人人都可以迸发创意，成为生活的艺术家。我们的学习过程也需要有创意，它可以活跃我们的思维，让我们的想法更全面、更有新意。

### 心灵活动场

#### 活动一

#### 开动脑筋

**问题回应：**

1. 古希腊柏拉图学园的门楣上刻着“不习几何者不得入内”。这天，来了一群人，他们都是学习几何的人。那么，他们会遇到的情况是（ A ）

2. 夫妻俩带着一个 9 岁的孩子进城租房，好不容易找到一位房东，房东遗憾地说：“唉，实在对不起，我们不想租给有孩子的人。”夫妻俩听了非常难过，你有什么办法可以帮他们？

答案参考：夫妻俩可以先分开，妈妈带着孩子，父亲单独找房东租房子，最后父亲再把房子租给妻子，后面丈夫住进房子。



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

答案参考：把地面铺成瓷砖，就不会这么困难。

**教学建议：**时间 15 分钟

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

### 活动二 有趣的发现

**问题回应：**

思考：请观察图中左上方的图形，它是什么形状？这个图形让你想到了什么？

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

**教学建议：**时间 10 分钟

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

### 暖心小互动

**教学建议：**该部分为课后任务，学生可以给爸爸妈妈分享课堂学习内容，也可以邀请父母分享自己有过的富有创造力或者见过的创造性的故事案例。



### 教学资源

### 备选活动

#### 游戏：站报纸

**游戏规则：**

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

**活动指导：**

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

### 故事

#### 尼龙粘扣的发明

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

经过仔细观察，乔治发现苍耳果实上有很细小的“钩子”，与狗毛绞在一起后就很难从狗身

上摘下来。他联想到，这正好可以解决一些纺织品的结合问题。于是，他利用苍耳果实和狗毛粘连的原理设计出了尼龙粘扣。尼龙粘扣有着纽扣、按扣、拉锁的功能，并且非常便利，被广泛应用于纺织品行业。

### 盲人提灯笼

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

## 心理学理论

### 小学生创造力的发展

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

小学生创造力的发展与学习活动紧密相连。许多人从语文、数学、常识等课程入手来研究小学生的创造力发展。其研究表明，小学语文中的识字、看图说话、造句、阅读、作文等活动只要运用得当，都可以极大地促进学生创造力的发展。数学课是最适合培养学生创造性思维的学科之一，数学概念学习中的变换叙述方式、多向比较、利用表象联想，计算学习中的一题多解、简化环节、简便运算等，对创造力的发展有着十分巨大的推动作用。此外，课外活动，尤其是创造性科技发明活动是小学生创造力发展的重要途径。创造力的培养有许多途径，下面介绍课堂中常用到的几种方法。

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

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

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

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

5. 想象的拔河比赛。将学生按照一定的人数分成两队，表演拔河比赛。但这场比赛中没有绳子，只是想象中的比赛。裁判不断提示，如“这边劲太大了”“那边反击了”“当心，绳子断

了”。在听到这些提示时，表演者要做出相应的动作。

#### **创造性思维的形成过程**

1. 准备期：创造性思维形成之前，对问题相关知识的理解与累积。
2. 酝酿期：准备期得不到结果而将问题暂时搁置，等待有价值的想法自然酝酿成熟而产生出来。
3. 豁朗期：经过潜伏期的酝酿之后，具有创造性的新观念可能突然出现。
4. 验证期：对豁朗期提出的想法给予评价、检验或修正。

#### **创造性思维的特点**

1. 思维的流畅性。也叫思想的丰富性，是指在限定时间内产生观念数量的多少。
2. 思维的独特性。是指产生不同寻常的反应和不落常规的某种能力。
3. 思维的变通性。也叫思维的灵活性，是指开创不同思维方向的某种能力。
4. 思维的敏感性。是指及时把握住独特新颖观念的能力。

## 第五课 学会观察



### 课程背景

### 学情分析

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

### 设计意图

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

### 理论背景

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



### 教学目标

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

**教学重难点**

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

**教学准备**

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。

**教学过程****心情小故事**

**问题回应：**

思考：为什么贝都因人没有见到过阿拉伯人的同伴却能准确的说出阿拉伯人的同伴和骆驼的特征呢？

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

**教学建议：**时间 5 分钟

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

**心灵活动场****活动一 观察力小测试**

**教学建议：**时间 10 分钟

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

**活动二 猜一猜**

**问题回应：**

公共汽车现在是要驶往 A 车站，还是要驶往 B 车站？

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

**教学建议：**时间 5 分钟

此活动的设计旨在通过日常生活中常见的事物，引导学生学会观察。活动开展可以采用组内讨论的方式进行。教师要引导学生思考：（1）为什么我可以很快的得出答案？（2）为什么我很

久才能得出答案。引导学生认识观察的成功主要依赖于具备一定的知识、经验和技能，将观察与实际生活相联系，从生活的细节处发现自我观察提升的方法和技巧。

### 暖心小互动

**教学建议：**该部分为课后任务，请学生与爸爸妈妈共同完成阅读，爸爸妈妈需要给孩子分享自己掌握的观察方法和技巧。



### 教学资源

### 备选活动

#### 游戏：我来做你来看

##### 游戏规则：

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

2.让学生转身，没有印记。提问：为什么？

##### 活动指导：

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

#### “观察员”儿歌

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

### 心理学理论

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

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

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

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

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

## 第六课 不当小马虎



### 课程背景

### 学情分析

小学三年级的学生在学习中常因马虎而抄错题、算错数，在日常生活中也常因马虎做错事、耽误事。这一方面是由于他们年龄小、能力相对较低，另一方面则是由于缺乏责任心，没有在学习、做事过程中养成认真、细心的良好习惯。长久以往，逐渐形成做事马虎的习惯以及做事不细心的性格，极易引发负面情绪，形成对自己做事做不好的消极认知，严重阻碍了学生自信和健康心理发展，同时也不利于学生学习能力的培养，造成学习效率低，独立自主性发展不健全。

### 设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》指出要培养学生学会学习能力，端正学习动机，使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力。马虎一词背后是学生不良的学习习惯以及不端正的学习态度，是影响学习效率的阻碍。必须引起学生对于马虎的重视。本课程针对学生中存在的这些问题，渗透责任心的教育，使学生懂得马虎危害大，学习、做事时不能马虎，要认真、细心。通过本课学习，旨在让学生学会做事、学习要认真仔细，不当小马虎。教育学生养成专心做事、认真学习的良好习惯。

### 理论背景

马虎问题是知觉发展的一部分，知觉是一系列组织并解释外界物体和事件的产生的感觉信息的加工过程。对客观事物的个别属性的认识是感觉，对同一事物的各种感觉的结合，就形成了对这一物体的整体的认识，也就是形成了对这一物体的知觉。知觉不仅受感觉系统、生理因素的影响，而且极大地依赖于一个人过去的知识和经验，个人的兴趣、需要、动机、情绪等心理因素的影响。现代神经心理学的研究表明，知觉过程是一个复杂的机能系统，这个系统依赖于许多皮层区域的完整复合体的协调活动。知觉过程还受个性倾向性的影响。需要和动机对知觉过程有制约作用。



### 教学目标

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



### 教学重难点

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



**教学准备**

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。

**教学过程****心情小故事**

**问题回应：**

思考：读了这个故事，你受到什么启发？

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

**教学建议：**时间 5 分钟

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

**心灵活动场****活动一****马虎小调查**

**教学建议：**时间 5 分钟

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

**活动二****小马虎、大马虎**

和其他同学一起讨论，如果从事以下职业的人马虎了，可能会有怎样的后果？

答案参考：

医生如果马虎，就可能给病人开错药。

警察如果马虎，就可能致使犯罪分子逃脱。

老师如果马虎，就可能误导学生。

农民如果马虎，就可能导致庄稼减产。

工人如果马虎，就可能造成机器出故障。

宇航员如果马虎，就可能会发生意外。

科学家如果马虎，就可能给出错误结论。

**教学建议：**时间 5 分钟

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

### 活动三 我的“小马虎档案”

**教学建议：**时间 10 分钟

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

#### 暖心小互动

**教学建议：**父母可以带领孩子共同认真完成，主动分享关于自己马虎的经历，一起讨论改正马虎这个坏习惯的方法。

#### 教学资源

##### 故事

### 胖大嫂

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

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

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

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

跑回来了？”

胖大嫂搂着娘不撒手：“娘哎，你不是重病不起了吗，我赶着来见你最后一面！”

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

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

胖大嫂急了：“哎呀，我的娃呢？”

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

她娘实在忍不住了：“哎呀，你这个马大哈，到底把孩子放哪儿了？”

大家又急着往家赶，回去一看，孩子躺在炕上睡得正香呢。

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

**提问：**听了这个故事，你们知道了什么呢？有什么感想呢？

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

**活动指导：**

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

## 心理学理论

### 改掉马虎的方法

1.注意细节。马虎的人一般在生活中是不怎么注意细节的，所以说想要改掉马虎这个坏习惯，就一定要从小事做起，注意生活中的一些细微的事情，学会观察。

2.仔细核对。在做一些事情的时候，特别是与数据相关的东西，不要怕麻烦，知道自己有马虎的习惯，就更要仔细去核对，避免出错造成我们无法挽救的局面。

3.锻炼注意力。很多时候，做事情马虎往往是由于我们的注意力不够集中，这样就很容易在做事情的时候出现错误，所以锻炼我们的注意力是非常有必要的。

4.弄清楚事情的具体要求。如果我们在做一件事情的时候，连具体要求都不清楚，那么做起事情来是肯定不能够做好的，这样会让我们做事情存在一种得过且过的心理，而且会更加的马虎。

5.学会使用便利贴。在便利贴上写一些激励人的话语，借此来鼓励自己，这样可以对我们做事情有一定的暗示作用，从而慢慢改掉我们做事情马虎的习惯。

## 第七课 寻找快乐



### 课程背景

### 学情分析

三年级是一个转折期，学生从一味地听从教师与家长的话，到有自己的独立主见。这一阶段的情绪变化多样、明显，而负面情绪占据了其中重要的一部分。所以有必要引导他们去发现愉悦的东西，用美的眼光去看世界，寻找身边的快乐，保持良好的情绪。特别是要让他们养成一种积极的学习态度，在各项活动中培养自己的兴趣、爱好，让他们感受到成功的喜悦，体会到快乐来自勤劳、勤奋。三年级的学生由于各方面的能力尚未发育完全，所以在面临学习和生活中一些知识难点、作业难题和人际矛盾时，往往不能及时正确的处理，极易引发负面情绪。久而久之，会逐渐产生很多消极的观念和想法，引发抑郁和焦虑的情绪。究其原因这是由于缺乏积极的思维，不懂得关注生活中美好的一面。因此，帮助三年级学生懂得快乐的意义以及积极寻找快乐是该年龄段的重要教育内容。

### 设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》提出小学中段学生要懂得情绪调适，养成开朗、合群健康的人格，学会体验情绪并表达自己的情绪。培养学生乐观的情绪和健康向上的人生态度，教会学生能够学会控制自己的情绪，做乐观开朗的人，是三年级心理健康教育课的重要内容之一。《寻找快乐》一课通过讲述与分享、心理小测试、游戏活动、情景体验等形式，以感受快乐—尝试快乐—体验快乐—享受快乐为主线，主要是让学生在活动中找到快乐的秘诀，并用这些秘诀解决学习与生活中的烦恼，懂得生活中到处都有快乐，只要你用心去寻找，就能永远享受快乐。文章所有环节都是紧密地围绕帮助学生树立并肯定这一信念，使学生懂得快乐是可以学习，可以选择和创造的，学会快乐可以有多种方法，鼓励他们在日常生活，学习中积极地留心、创造快乐！

### 理论背景

积极心理学是 20 世纪末西方心理学界兴起的一股新的研究思潮。这股思潮的创始人是美国当代著名的心理学家马丁·塞里格曼，谢尔顿和劳拉·金的定义道出了积极心理学的本质特点“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学”。积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福，其矛头直指过去传统的“消极心理学”。

积极心理学的研究分为三个层面：1. 在主观的层面上是研究积极的主观体验，即幸福感和满足(对过去)、希望和乐观主义(对未来)、快乐和幸福流(对现在)，以及它们的生理机制和获得的途径；2. 在个人的层面上，是研究积极的个人特质，即爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、灵性、天赋和智慧，这些方面的研究集中于这些品质的根源和效果上；3. 在群体的层面上，研究公民美德和使个体成为具有责任感、利

他主义、有礼貌、宽容和有职业道德的公民的社会组织，包括健康的家庭、关系良好的社区、有效能的学校、有社会责任感的媒体等。



### 教学目标

1. **认知目标：**帮助学生认识到快乐的来源，懂得快乐生活的重要意义，了解自己现有的获得快乐的方法和技巧。

2. **情感目标：**通过活动体验，帮助学生体验到寻找快乐带来的喜悦，激发学生寻找快乐的兴趣。

3. **行为目标：**学会从不同的角度以及用不同的方式去寻找快乐，并能将快乐的秘诀运用于实际生活中。



### 教学重难点

帮助学生认识到快乐生活的重要意义，学会发现生活中的快乐，并能掌握寻找快乐的方法和技巧。



### 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



### 教学过程

#### 心情小故事

**问题回应：**

思考：你们快乐吗？让我们共同去寻找围绕在我们身边的快乐吧！

答案参考：快乐。我们能够好好上学，有学习的机会；我们每天可以吃饱穿暖；我们可以听见动听的音乐；我们可以说出自己想说的话；我们有爱我们的父母；我们可以得到我们想要的很多东西。

**教学建议：**时间 5 分钟

此活动设是为了帮助学生初步感知快乐的重要性，以及感受到生活中那些值得快乐的事。教师在组织学生开展此项活动时，可以安排学生进行角色扮演，增加学生学习兴趣。在学生观看表演时，引导学生思考：如果你作为一个盲人或贫苦的农夫，你觉得令你值得快乐的事有哪些？通过此环节，教师引导学生认识到每个人的生命中都有值得让自己快乐的事，关键是我们需要有一双发现美的眼睛。

## 心灵活动场

### 活动一 快乐神奇树

#### 问题回应:

完成快乐果任务之后,和大家分享一下你此刻的心情,说一说你找到的快乐秘方是什么?

答案参考:完成快乐果后心情变得很开心和喜悦,会觉得人生真有趣。找到快乐的秘方是多关注和记录生活中美好的事情,凡事多想想开心的事。

#### 教学建议:时间 10 分钟

此环节有利于帮助学生挖掘自身快乐源泉,感知生命的美好。教师在组织学生进行分享的过程中,多给予学生肯定和支持;在分享喜欢的歌曲部分,可以鼓励学生大胆进行歌唱;同时在学生进行分享快乐树的过程中,及时对学生进行引导,帮助其认识到快乐的事就要多分享。也要引导学生们思考:当你在听别人说这些快乐的事情的时候,你的心里是什么感受。引导学生意识到原来快乐会传染。最后,教师可以鼓励学生在以后的生活中要坚持记录自己的快乐树,不断拓展快乐树的支脉,想想快乐的事还有哪些,学会发现生活中更多值得令人快乐的事。

### 活动二 寻觅“快乐方”

#### 问题回应:

你从故事中找到“快乐方”了吗?说说它是什么?

答案参考:快乐方为凡事多往好处想,关注积极快乐的一面。

#### 教学建议:时间 5 分钟

在学生阅读故事前,可以设置疑问让学生猜猜两个性格不同的双胞胎兄弟,在收到各自的礼物时,会有什么样的反应,让学生进行猜测。随后引导学生阅读故事发展,并引导学生分享:(1)如果你是哥哥或者弟弟,你收到这份礼物你会有什么反应;(2)当看到兄弟俩收到自己的礼物时的反应,有什么感受和想法。通过引导学生对两兄弟的案例进行分析,从而让学生认识到用不同的态度和心态面对生活,生活将会有很大的不同。主动调整自己对事情的看法,多从积极角度看问题,就可减弱或消除不良情绪,变阴暗为晴朗。

### 活动三 快乐大转换

#### 问题回应:

如果你遇到了以下情况,你会产生什么样的情绪?请你用找到的“快乐方”把下面的“烦恼”变成“快乐”,并写上积极的想法。

#### 答案参考:

尽管我期末考试成绩不好,但是(我这次的书写已经比之前有了一些进步)。

尽管好朋友说出了我的秘密,但是(她每次都会来安慰我和鼓励我)。

#### 教学建议:时间 10 分钟

此活动设计旨在帮助学生正视自身不足,同时看到自我闪光点,发现生命的美好。教师在活动过程中可以播放轻音乐,帮助学生能够沉下心来思考。教师要时刻关注学生完成情况,并及时对学生积极完成的态度进行肯定。学生在分享过程中,教师应该帮助学生看到更多自身闪光点。

最后，教师引导学生认识到每个人都不是完美的，但是不完美不能成为我们不快乐的理由，我们的快乐应该属于那些我们能做好的事情，而自己拥有决定自己快乐与否的权力。

### 暖心小互动

**教学建议：**帮助学生学会主动寻求家长的帮助，在亲子交流中获得认同与建议。学生回家将本节课自己感触最深的环节与家长分享，表达自己的看法。然后请家长与孩子分享快乐的秘方。



### 教学资源

### 备选活动

#### 幸福拍手歌

如果感到幸福你就拍拍手  
如果感到幸福你就拍拍手  
如果感到幸福就快快拍拍手呀  
看哪大家一齐拍拍手

如果感到幸福你就跺跺脚  
如果感到幸福你就跺跺脚  
如果感到幸福就快快跺跺脚呀  
看哪大家一齐跺跺脚

如果感到幸福你就伸伸腰  
如果感到幸福你就伸伸腰  
如果感到幸福就快快伸伸腰呀  
看哪大家一齐伸伸腰

.....

如果感到幸福你就拍拍肩  
如果感到幸福你就拍拍肩  
如果感到幸福就快快拍拍肩呀  
看哪大家一齐拍拍肩

如果感到幸福你就拍拍手  
如果感到幸福你就拍拍手  
如果感到幸福就快快拍拍手呀  
看哪大家一齐拍拍手

#### 活动指导：

此环节可以用于课程结束的总结活动，老师可以和学生一起演唱并表演，帮助再一次深化主题。

## 心理学理论

### 积极的情绪和体验

积极的情绪和体验是积极心理学研究及关注的中心之一。对于积极情绪，弗雷德里克提出了拓延——构建理论，认为某些离散的积极情绪，包括高兴、兴趣、满足、自豪和爱，都有拓延人们瞬间的知——行的能力，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，积极情绪拓延了知——行的个人资源，消极情绪则减少了这一资源，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、爱等等，都成了心理学研究新的热点。主观幸福感是指个体自己对于本身的快乐和生活质量等幸福感指标的感觉。生活事件与主观幸福感间关系的追踪研究表明，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小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。关于人格因素对于主观幸福感关系的研究发现，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。

### 你知道乐观的奇妙吗？

世界上大多数人都是悲观的，但他们倾向于认为别人比自己乐观。乐观的人寿命更长，赛利格曼测试了70个心脏病病人，17个被测试为最悲观的病人中，有16个没有经受住第二次心脏病发作而去世了；而19个被测试为最乐观的人中，只有一个人被第二次心脏病的发作夺去了生命。乐观是抵抗疾病的第一道防线。研究表明，在保险公司销售人员中，具有乐观性格的人往往是销售业绩冠军。乐观的小学生很少得抑郁症，走向社会后，在工作成绩和社会地位方面均超过悲观的人。乐观可以通过教育而形成，一个悲观的人通过心理训练可以转化成为乐观的人。



## 第八课 朋友，你好



### 课程背景

### 学情分析

与小学低年级阶段学生相比，中年级阶段学生的朋友逐渐增多，他们更愿意与同龄人相处，人际交往的意识也得到了提高。与同学交往是学生生活的重要组成部分。由于同龄伙伴之间具有很多相似性，有更多的共同语言和共同需求，他们在交往中能够更好地探索人际交往的奥秘以及需要学习的社会规则。人际交往是儿童社会化最重要的途径，三年级学生乐于交往，这更有利于培养他们开朗、合群、自立的健康人格。

### 设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》指出要教会学生学会人际交往，扩大人际交往圈。在社会中生活，需要与他人建立人际关系，有朋友的感觉会让学生在群体中成长得更快。在交往中养成良好的交往习惯，学会关注朋友、与朋友合作，学习与他人交往的方法，体验与朋友交往、合作、分享的快乐。本课程通过帮助学生去探讨、关注自己的人际交往和同伴关系，符合小学三年级学生的心理发展特点。课程以活动和情景体验为载体，趣味性和体验性强，能较好的吸引学生的注意力，引导学生感知人际交往的重要性。

### 理论背景

良好的人际关系的建立不是一蹴而就的。一位名为乔治·列文格尔的心理学家提出了人际关系的五个阶段，他称之为阶段理论，具体包括：相识、相熟、维持、瓦解、结束（终止）。儿童时期的人际关系尤其是和朋友的关系往往在这五个阶段来回转换，存在易变性和敏感性的特点。一般来说，小学生的同伴关系最初是建立在外在条件或偶然兴趣一致的基础之上的，如住在同一街道、同一幢楼房，同桌，父母相互熟悉等。



### 教学目标

1. **认知目标：**认识自己的人际关系状况，了解自己的择友标准。
2. **情感目标：**感受友情的美好，展示自己的交友品质。
3. **行为目标：**培养良好的交友品质，提高交友过程中的主动性。



### 教学重难点

结合自己的实际情况，了解自己的择友标准，客观认识自己的人际关系状况。利用团体的力量探索如何培养良好的交友品质。



## 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

思考：你觉得故事中故事中小雨和琳琳是真正的朋友吗？为什么？

答案参考：小雨和琳琳是真朋友。因为真正的朋友不是一味往不好的方面发展，而是需要在日常生活中对我们不良的行为作出善意的提醒，帮助我们成为更好的自己。

**教学建议：**时间 5 分钟

教师组织学生自主阅读故事，在学生阅读故事的过程中引导学生思考：自己的身边是否也出现过类似的例子或者自己是否曾经也有过这种朋友。活动中要适时引导学生表达真实感受，说出自己对于朋友的看法。最后，教师引导学生认识到结交不同的朋友就会对我们的人生产生不同的影响，真正的朋友可以帮助我们变得更好和更加优秀，我们要懂得理智地选择朋友。

### 心灵活动场

#### 活动一

#### 朋友百态

**问题回应：**

1. 你愿意和上面哪种类型的人做朋友？为什么？你觉得生活中可能还有哪种朋友？

答案参考：我愿意与有相互理解、互相帮助品质的人做朋友。因为在生活中与朋友相处的时候，总是很容易就会产生一些不愉快和闹矛盾，如果朋友间不懂得彼此体谅和理解，相处也不会很顺畅。

2. 你觉得在平时的学习、生活中，什么样的人朋友特别多？

答案参考：在平时的生活中，热情、礼貌、善良、乐于助人、勤奋好学、不怕困难、心胸宽广、幽默风趣、主动、积极向上、兴趣广泛、知识渊博的人朋友较多。

**教学建议：**时间 10 分钟

此活动设计旨在帮助学生感知自己的择友标准，同时正确认识生活中什么样的人能够更容易交到朋友。教师可以引导学生思考：你为什么不愿意与有其他特点的人交朋友？帮助学生明确什么样的特质能够吸引他人，也让学生了解什么样的人格特质不招人喜爱，帮助学生完善对交朋友的认识。学生分享生活中容易交到朋友的特质后，教师要鼓励学生培养自己的受喜爱特质，引导学生认识：只要我们朝着积极的方面发展，就能够结交到真正的朋友。

## 活动二 角色扮演

### 问题回应:

如果你是乐乐，你会怎么办？

答案参考：我会告诉京京：“虽然我是你的好朋友，但是我不做我们明明知道不对的事情，不会做一道题并不是最重要的，我们反而可以通过这次经历让自己知道知识的薄弱点，下次才能更好地复习。如果这件事情被老师知道了，反而还会害得你被老师和家长批评，以后你考了好成绩，别人也可能会觉得是你通过抄袭得来的。”

### 教学建议：时间 15 分钟

此项活动运用了角色扮演法，情境体验性较强，建议教师可以提前安排学生进行彩排和演练，提高课堂的呈现效果。如果在课堂上随机选择学生进行表演，则需要提醒学生在活动过程中注意安全，避免受到伤害。在其他学生观看表演过程中，引导其思考：（1）他们的做法对不对？（2）如果是你，你会怎么做？（3）在日常生活中进行人际交往时，我们应该注意哪些事项？通过情境演绎，教师引导学生明白人际交往的维持需要一定的技巧和方法，同时作为真正的朋友，我们应该及时制止朋友的不良行为，在朋友遇到困难时，正确给予帮助。

## 活动三 聊一聊——我的好朋友

### 问题回应:

你有好朋友吗？你愿意把你的好朋友介绍给大家吗？你平时都喜欢和好朋友在一起做些什么呢？谈谈你们是怎么成为好朋友的。

答案参考：与好朋友在学校一起看书、玩游戏、讲笑话，周末一起玩耍。当彼此不开心时互相陪伴和关心，帮助朋友解决困难。因为我们彼此尊重，喜欢对方，帮助对方，为对方着想，所以我们可以成为好朋友。

### 教学建议：时间 10 分钟

此项活动建议教师分小组进行，教师注意引导学生关注当自己在谈到自己的好朋友时，心理都有哪些感受和想法，回想最让你们感到开心的事是什么，帮助学生体验到好朋友带来的积极情绪，激发学生交朋友的兴趣和动力。

最后，教师总结：朋友是每个人生命中重要的角色，我们的生活离不开朋友的存在，只要自己保持一颗真心，真诚地与朋友交往，一定可以获得真正的友谊。

## 暖心小互动

**教学建议：**家长应该积极配合孩子，及时肯定孩子对于友谊的认识以及人际交往的能力，帮助其树立人际交往自信。同时家长可以教授孩子人际交往的技巧和方法。



## 教学资源

### 备选活动

#### 游戏：六宫格集签名

##### 游戏规则：

1. 拿出一张 A4 纸，折成 6 格，每一格分别写上下列问题的答案。问题如下：

- ①早上吃的早餐？
- ②你的爱好？
- ③你最想去的城市？
- ④未来想成为什么职业的人？
- ⑤吃火锅必点的一道菜？
- ⑥你的性格？

2. 任务：限时 5 分钟，寻找“与我答案一致的人”。邀请他（她）签名，每个同学至少在一个宫格里收集到 6 人的签名。

##### 活动指导：

通过游戏让同学们体验人际交往的真实互动过程，有些同学没有完成任务，可能就是因为缺乏人际交往技巧，从而引出如何进行人际交往。

## 心理学理论

#### 社交的影响因素——心理效应

##### 1. 首因效应

心理学家曾做过一个实验，将相同的两张照片贴上罪犯、科学家两种身份标签，分别给被测试者甲、乙观看，而后根据外貌分析其性格特征。结果甲说：深陷的眼睛暗藏着内心的险恶；而乙则说：深沉的目光折射出思维的深邃。

首因效应的定义：同一个人得到完全相反的评价，这说明第一印象所形成的心理定式，能够干扰甚至主导人们对事物的后续判断。这就是所谓的“首因效应”。

启示：保持良好的第一印象是交友成功的第一步。

##### 2. 光环效应

当你对某个人有好感后，就会很难感觉到他的缺点，就像有一种光环在围绕着他，你的这种心理就是光环效应。

启示：我们在社交过程中，“害人之心不可有，防人之心不可无”，应适当具备一定的设防意识，即人的设防心理。

##### 3. 近因效应

近因效应与首因效应相反，是指人际交往中最近一次见面给人留下的印象非常深刻，可能会让对方忽略以往信息的参考价值，从而不能全面、客观、公正地看待问题。

启示：与熟人交往，消极的情绪发泄或行为很容易让对方产生误解，影响彼此友谊。

## 第九课 学会宽容，善待他人



### 课程背景

### 学情分析

小学三年级阶段是学生人际交往能力培养的重要时期。因为三年级学生的人际交往需求越来越大，言行已经能相互影响，他们希望自己能和周围人友好相处。但随着独生子女家庭数量的增加，学生似乎多了几分骄横，少了几分谦让；多了几分自私，少了几分宽容。很多学生考虑问题完全以自我为中心，其他人只能顺着他的意图，稍不顺心，轻则怒容满面，重则动口动手。学生中间已经很少显现出谦让和宽容，由此引发的学生交往上的困惑、苦恼影响着学生身心的健康发展，也影响着他们今后的发展。所以，让学生意识到宽容的重要性，掌握一些宽容的策略，以此来改善他们的人际关系显得尤为重要。

### 设计意图

《中小学心理健康教育纲要》指出，要引导小学三年级学生在学习生活中感受宽容他人后的快乐，学会在面对朋友间的误解时，要理解和宽容，要想办法化解矛盾，消除误解，这样才能获得友谊，获得快乐。人与人之间总会发生一些矛盾，总会有一些冲突。要让学生知道，人与人之间的争吵是正常的。要引导学生学会宽容，积极沟通，用和平的方式解决问题，从而缓解心中的负面情绪，减小对身心的伤害。本课通过故事、游戏使学生充分认识到宽容的重要性，在意识上重视起来，才能在行动中有所体现。然后通过案例的示范使学生认识到在日常生活中的小矛盾小摩擦应如何化解，在交流讨论中掌握一些宽容的方法。

### 理论背景

人际交往的规则包括：尊重原则、真诚原则、宽容原则、互利合作原则、理解原则。

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

2. 真诚原则：只有诚以待人，才能产生感情的共鸣，才能收获真正的友谊。

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

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

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



## 教学目标

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



## 教学重难点

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



## 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

**思考：**在学习生活中，你的同学有哪些让你生气的行为？回忆一下自己是怎么处理的。

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

**教学建议：**时间 5 分钟

教师可以安排学生分角色扮演，引导同学们思考：（1）为什么安安和丽丽最后又和好了？

（2）现实生活中你遇到类似的情况时都是怎么处理的？引导学生积极探索，初步感知宽容待人是解决问题是很有效的方式，培养学生宽容的意识。

### 心灵活动场

#### 活动一

#### 演一演

**问题回应：**

**思考：**怎样才能让这对同桌像以前一样和谐相处呢？请你帮小勇支个招。

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

**教学建议：**时间 15 分钟

此活动设计意图为通过情境故事让学生能够寻找到自己平时和同伴间发生误解时的样子，从而思考自己面对误解时的处理方法是否恰当。教师可以安排不同的小组表演三个不同的版本，最后每个版本选择一组表现力较强的小组进行展示。在活动过程中，教师可以引导学生思考：（1）这样的解决方式是不是有利于问题解决？（2）这样的解决方案是否有利于加深同学之间友情？（3）你认为最好的方式是什么？（4）你在日常生活中遇到类似的事情时是怎么做的？

学生思考之后，教师可以让学生结合实际生活进行分享，并征集大家的意见，集体讨论出最好的解决问题的方式。最后，教师帮助同学们明白人际交往出现冲突和矛盾很正常的，人和人之间的交往会伴随着无数误解的产生，处理误解的方法有很多种，但处理的方式不同，效果也不同。我们应该通过积极沟通，学会宽容，善待他人。

### 活动二 选一选

#### 问题回应：

你认为下列哪几条对自己学会宽容有帮助？

答案参考：每一条都有帮助，都是维持良好关系的好方法。

#### 教学建议：时间 5 分钟

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

#### 暖心小互动

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



#### 教学资源

#### 备选活动

#### 游戏：拍掌游戏

#### 游戏规则：

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

说一说：当你的小组有几位同学做错时，你心里是怎么想的？是否会埋怨他们？

#### 活动指导：

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

#### 故事

#### 宽容与妒忌

历史上有个叫蔺相如的丞相，由于护驾有功，所以官职一路上升，引起了大将廉颇的妒忌与不满，便处处与蔺相如作对。但是蔺相如面对廉颇的无理取闹，只是笑而避之。从而有了“负荆

请罪”这个故事。廉颇对于蔺相如如此宽宏大量，深感惭愧，从此两人便联手，一起为赵国奉命效力。所以说，学会宽容，对人对己都有好处。

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

#### 活动指导：

通过历史人物故事，引导学生认识宽容的重要性。

#### 心理学理论

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

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

联合国教科文组织曾在对宽容日的介绍中提到，构建宽容、诚信社会不是在一朝一夕间完成的，它需要时间和社会各方的共同努力。由于偏见、不满多来自于无知和恐惧，因此，联合国教科文组织呼吁整个社会普及宽容教育，呼吁不同民族了解彼此的文化，相互尊重，和谐相处；同时强调，宽容教育要从孩子抓起，父母尤其要特别注意自己的言行举止可能对孩子产生的影响。

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

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

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



来对待一切所谓的敌意，我们抛弃宽容。抛弃宽容使我们提心吊胆，变得恐怖狰狞——像魔鬼；构造宽容使我们心胸坦荡，变得仁慈温和——像上帝。当然，我们希望自己居住在天堂。

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

## 第十课 与父母有效沟通



### 课程背景

### 学情分析

三年级学生的个体自主意识开始增强，喜欢用批判的眼光看待事物。他们从依赖父母权威逐渐发展到能自主地评价、判断和决策，开始对家长的正常干涉感到反感、抵触。但由于生活和社会经验的不足，这些观点和看法往往是片面或错误的，不可避免地会出现这样或那样的人际矛盾与冲突。因为这一阶段的学生往往把自己的感受摆在第一位，总觉得自己是对的、别人是错的，通常从自己的角度出发，所以会产生许多人际关系的烦恼和困惑。

### 设计意图

我国《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出，在小学中高年级要帮助学生建立和谐美好的亲子关系，培养学生分析问题和解决问题的能力。本主题属于小学三年级人际交往板块中的内容。良好的人际关系是心理健康的重要研究内容。三年级的学生自我意识正处萌芽发展期，他们在这个阶段开始有了自己的观点和看法，特别是和父母的冲突越来越多。这一心理发展特征使他们在日常生活中难免和父母有摩擦、冲突甚至怨恨，导致亲子关系存在矛盾与不和谐。鉴于此，本主题旨在帮助学生辩证地处理人际交往问题，用换位思考的方式来帮助学生与父母形成相互理解的和谐关系，学会和父母友好沟通。

### 理论背景

家庭是一个内部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。在家庭对孩子的社会化影响中，父母既是作为信息来源的教师，又是作为行为示范的榜样。



### 教学目标

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



### 教学重难点

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

活与父母和谐相处、友好沟通。



### 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



### 教学过程

#### 心情小故事

**问题回应：**

思考：你在和爸爸妈妈沟通的时候，有遇到过什么不愉快的事情吗？

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

**教学建议：**时间 5 分钟

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

#### 心灵活动场

##### 活动一 我们想法不一样

**问题回应：**

1. 你们和父母有过想法不一样的时候吗？你当时是怎样想的？心情如何？

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

2. 你觉得父母是怎么想的？他们的心情又如何呢？

答案参考：父母可能真的觉得我很冷，担心我因为着凉而感冒。

3. 为什么你们会有不一样的想法？

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

**教学建议：**时间 10 分钟

此活动设计旨在帮助学生感知我们为什么会与父母发生不愉快，从而减少学生对父母的负面认知。教师可以组织学生分小组谈论三种不同的情境，引导学生思考：（1）你是否有类似的经历？（2）如果你就是主人公，你的心里会有什么感受？（3）你会做什么呢？最后，引导学生完成课后活动任务，分析与父母产生冲突的原因是什么，并懂得换位思考，尝试与父母沟通交流。教师要重点引导学生学会体谅父母、理解父母。

## 活动二 角色扮演

### 问题回应:

1. 谈一谈你在扮演角色时的感受。

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

2. 遇到以上这些情景时, 我们应该怎样和爸爸妈妈沟通?

答案参考:

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

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

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

**教学建议:** 时间 15 分钟

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

### 暖心小互动

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



### 教学资源

### 备选活动

#### 信封游戏

### 游戏规则:

以同桌为一组, 分发给两个人两个信封, 信封上面分别写着“A”“B”, 要求两个人在打开信封之前, 首先协商谁要“A”信封、谁要“B”信封。打开信封后, 双方严格按照信封里面的要求来做, 不告诉对方自己手里的任务的内容。A信封的任务: 请你认真地给同桌讲一讲你周末的经历或你最开心的一件事, 也可以谈谈你的理想, 时间不少于1分钟, 不多于2分钟。B信封的任务: 对方的任务是给你讲一件事。要求你在听的时候不认真听, 或东张西望, 或收拾东西, 或摆弄文具, 或做出其他动作; 还可以打断他的话, 突然转到其他的话题上去。在做这些的时候, 稍微自然点, 等对方开始讲之后再开始做。不要让对方觉察到你是故意这么做的。

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

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

### 活动指导：

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

### 心理学理论

#### 沟通的同理心定向

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

#### 儿童行为控制模式

小学生的交往对象主要是父母、教师和同伴，但其人际关系已由依赖走向自主。他们从对成人权威的完全信服到开始表现出富有批判性的怀疑和思考，逐渐摆脱了对父母、教师的依赖而走向独立。父母的控制模式发生了变化。麦克斯白提出了关于儿童行为控制模式的三阶段论。第一阶段（6岁前）：父母控制，大部分决定由父母做；第二阶段（6~12岁）：共同控制，父母与儿童一起协商解决一些问题；第三阶段（12岁以上）：儿童控制，儿童自己做出更多的重要决定。

## 第十一课 偶像的力量



### 课程背景

### 学情分析

小学三年级阶段的学生在心理上独立意识不断增长，逐渐渴望了解外界的信息。与此同时，他们既对外界充满着强烈的好奇心，而每天鱼贯而入的外界信息又让他们对现实接纳和选择产生强烈的迷茫感，这些充满着矛盾的心理冲突会影响着这个阶段的学生对自我和外部世界的看法。不同的偶像选择会对小学生认知造成不同的影响。

### 设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》指出要帮助三年级学生正确处理学习与兴趣、娱乐之间的矛盾。偶像崇拜对小学生的成长有正面积积极的功能，也有负面消极的影响。小学生正处在心理学上所讲的人生发展过程中的“心理断乳期”，这也是人生中最起伏跌宕、躁动不安的转折时期，身心发展的不平衡会导致适应上的困难和情绪的不稳定，此时若能有良好的楷模作为认同或效法的对象，有助于成长与发展。但是，如果过度或盲目崇拜偶像，除了使小学生过于理想化，逃避现实或一味追逐潮流而失去自我的成长，会产生严重的认知失调，使理想与实际无法相互结合在一起，造成眼高手低、好高骛远、过度幻想的问题。因此，本主题旨在对三年级学生的偶像崇拜给予正面的引导，帮助他们正确地认识偶像，从偶像身上习得优良品德和进取精神，从而避免过度崇拜、盲目崇拜偶像，促进其身心健康发展。

### 理论背景

观察学习又称无尝试学习或替代性学习。是指通过对学习对象的行为、动作以及它们所引起的结果进行观察，获取信息，而后经过学习主体的大脑进行加工、辨析、内化，再将习得的行为在自己的动作、行为、观念中反映出来的一种学习方法。

观察学习是美国心理学家班杜拉在 20 世纪 60 年代提出的一个概念。在班杜拉看来，由于人有通过语言和非语言形式获得信息以及自我调节的能力，使得个体通过观察他人（榜样）所表现的行为及其结果，不必事事经过亲身体验，就能学到复杂的行为反应。也就是说在观察学习中，学习者不必直接做出反应，也无需亲身体验强化，只要通过观察他人一定环境中的行为，并观察他人接受一定的强化便可完成学习。个体能通过观察他人的行为得到某种认知表象，并以之指导自己以后的行为，这样就使得他减少了不必要的尝试错误。



### 教学目标

1. **认知目标：**认识到偶像崇拜既有正面积积极的功能，也有负面消极的影响，崇拜偶像要适度 and 理性。
2. **情感目标：**从表面深入到内涵，从偶像身上习得优良品德和进取精神。

3. **行为目标：**引导学生树立健康、积极、向上的追星方式，帮助学生从偶像在事业发展的得失中，学会分辨和选择真正值得自己学习的东西。



### 教学重难点

1. **重点：**懂得偶像在自己成长中的作用，能够理性地看待偶像，从偶像身上发现自己。
2. **难点：**从表面上升到内涵，从偶像身上汲取精神力量。



### 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



### 教学过程

#### 心情小故事

**问题回应：**

思考：你有自己的偶像吗？你最欣赏他们的什么特点？

答案参考：我有偶像。他的特点是勇敢，坚持，不怕困难，而且多才多艺，学习成绩也很好！

**教学建议：**时间 5 分钟。

教师组织学生自主阅读故事，在阅读故事时，引导学生思考：（1）朱婷为什么能够成功？（2）你对偶像有什么不一样的认识？教师引导学生大胆表达自己的观点，并引导学生看到我们崇拜偶像其实是因为他们身上有着一些闪光点。

#### 心灵活动场

##### 活动一

##### 小记者调查会——我的偶像

**问题回应：**

1. 思考：写出你偶像的名字和你崇拜他的原因。

答案参考：我的偶像是雷锋。因为他是一个十分乐于助人，而且为他人着想的人，经常愿意帮助他人。

2. 你最想对自己的偶像说什么？

答案参考：雷锋叔叔，你真的是一个超级厉害的人，你的事迹总是影响着我，让我时刻以你为榜样。同时，我也经常像你一样主动帮助他人。

**教学建议：**时间 10 分钟

此环节设计意图为通过与偶像对话的方式，帮助学生认识自己更清晰认识自己的偶像以及崇拜偶像的原因。教师可以让学生在组内进行分享，并引导学生感受在谈到偶像的哪一个特点时，内心的喜悦感最强。在学生分享过程中，要正确引导崇拜偶像，让学生学会理性追星，明白并不是只有明星可以成为崇拜的对象，还有许多名人、科学家也值得大家学习。引导学生关注偶像光

环背后的努力和付出，使崇拜偶像成为学生内在成长的力量。

### 活动二 认识偶像

#### 问题回应：

1. 当你描述你的偶像时，你的感受如何？

答案参考：我感觉很开心。

2. 扮演完你的偶像后，你有什么新的想法？

答案参考：我觉得自己还有很多需要向他学习的地方。

#### 教学建议：时间 15 分钟

此活动意在帮助学生清晰认识自己的偶像，并学会感知自己与偶像的不同。教师可以组织学生在小组内进行扮演，邀请表现力较强的学生上台进行分享。在学生分享自己对于谈到偶像的感受时，教师要及时肯定，同时引导学生认识到自己喜欢的是偶像身上的某一特质。并且，鼓励学生学习偶像身上的积极品质，多用偶像的优点跟自己对比，时刻警醒自己，鞭策自己，让自己也成为出色的、有影响力的人。

### 活动三 议一议

#### 问题回应：

你如何看待以上几位小伙伴崇拜偶像的方式？

答案参考：他们的崇拜方式都是不正确的。如果将某个偶像人物的形象过分美化或者夸饰，就很容易导致崇拜者的盲目和狂热追逐，这样的偶像崇拜可能会对自我的成长带来负面的影响。

#### 教学建议：时间 10 分钟

此活动设计旨在帮助学生正确分辨偶像崇拜的方式。学生在分享的过程中，引导学生思考：（1）在现实生活中还有哪些不正确的追星方式？（2）你曾经为了崇拜偶像做过最让自己感到佩服的事是什么？学生在分享过程中，教师引导学生再次审视身边的不正确追星方式，同时再一次深刻认知自我偶像崇拜的方式是否恰当。通过对比不正确的偶像崇拜方式，帮助学生认识到崇拜偶像，应该我们要看到偶像成功背后的努力和付出，不要盲目崇拜、爱慕，而是要将这种崇拜转化为自己成长路上的动力。

### 暖心小互动

**教学建议：**该部分为课后任务，学生可以把自己这节课学习的内容分享给父母，同时认知倾听父母关于偶像崇拜的认识，了解父母的偶像以及他们是如何表达对偶像的喜爱的。





## 教学资源

## 备选活动

## 星光闪耀

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

1. 请说出 5 位政坛伟人及其历史贡献。
2. 请说出 5 位科学家及其主要贡献。
3. 请说出 5 位文学巨匠及其代表作。
4. 请说出 5 位商界巨贾及其主要成就。
5. 请说出 5 位艺术家及其代表作。

## 故事

## 古代的“追星族”

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

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

到了宋代，“粉丝”们的热情有增无减。宋代最受欢迎的无疑当属苏东坡了，据说他非但“粉丝”遍天下，还对当时的时尚界有着非比寻常的影响力，甚至于他的生活情趣都被人视为经典加以模仿。例如与他相关的几道美食，“东坡肉”“东坡饼”“东坡鱼”一直流传至今；他曾在具有制壶传统的江苏宜兴小住，随即便出现了流行全国的“东坡壶”；甚至他所戴的那种高筒短帽，都被士大夫争相效仿，称为“子瞻帽”。总之，凡是与之相关的东西：一封信、一支笔、一

块砚或者一把扇子都会变成众人争购、收藏的对象。

## 心理学理论

### 1. 投射心理

投射作用，是指个人依据其所想要达到的目标或者高度的主管指向，将自己的特征或者认为是自身天赋的一种东西转移到他人身上的现象。投射作用的实质，是个体将自己身上所存在的心理行为特征推测成在他人身上也同样存在。当这个推测在偶像的身上，发现其能完美地展现出这一特征或者其他更加优秀的特征时，便会认为这个个体代表着一个完美的自己，随后，偶像的一举一动便牵挂这他的心，追星行为也就随之出现。

### 2. 榜样效应

有些演员，确实是靠着自己的努力和能力走到目前的位置的。这类偶像就可以起到很好的榜样作用。榜样效应是指：具有代表性的先进人物在影响和激励人们的过程中给人们一种积极的影响。人们会需要一个精神标杆，来指引其行动的方向。偶像提供了这个功能，于是人们会为了追逐偶像的脚步，不断地提升自己。而提升自己不断产生的成就感和满足感，会和偶像联结起来，这种联结就会反过来作用到个体的心理，使个体对偶像更加地喜爱。

## 第十二课 做个负责任的人



### 课程背景

### 学情分析

如今,小学三年级学生的家庭结构主多为独生子女家庭。随着社会经济的发展,家长过于溺爱的教养方式,使部分学生出现了责任感缺失的现象,主要表现为在家饭来张口、衣来张手的习惯,不主动为父母分担家务;在学校不愿意与同学合作,不愿意承担责任。小学三年级学生自我意识发育不完全,对待事物无法进行正确的认知和调整。长久以往,会造成责任意识不足、退缩的性格特质,因此责任心的教育对他们尤为重要。

### 设计意图

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

### 理论背景

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

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



### 教学目标

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



### 教学重难点

认识责任心的重要性并且在日常生活中主动承担责任。



## 教学准备

**课时：**1 课时。

**场地：**教室或团体辅导室。

**课前准备：**多媒体、课件，提前分好小组。



## 教学过程

### 心情小故事

**问题回应：**

**思考：**同学们，你们觉得小凡和小美这样做对吗？你认为他们各自的责任是什么？

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

**教学建议：**时间 5 分钟

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

### 心灵活动场

#### 活动一

#### 议一议

**问题回应：**

1. 对于上面的两件事，你有什么看法？

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

2. 公交车司机黄志全在生命的最后一分钟的行为给了你什么启示？

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

**教学建议：**时间 10 分钟

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

#### 活动二

#### 职业责任

**问题回应：**

1. 教师：给学生传递知识。
2. 医生：为病人治病，为生命健康护航。
3. 歌唱家：为人们带来好听的歌声。
4. 警察：保卫人民的安全。

**教学建议：**时间 10 分钟

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

### 活动三 我的责任

**问题回应：**

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

**教学建议：**时间 10 分钟

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

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

### 暖心小互动

**教学建议：**该部分为课后任务，和爸爸妈妈一起交流一下关于自己对于责任的理解，并说一说自己的责任有哪些，父母帮助孩子完善责任。

### 教学资源

### 备选活动

#### 谁是“责任星”

请大家一起来测一测（选“是”得 1 分，选“否”得 0 分）

1. 最后离开房间会关灯。是( )否( )
2. 答应同学的事情不反悔。是( )否( )
3. 外出旅行，找不到垃圾桶时，你会把垃圾带回去。是( )否( )
4. 按时完成作业。是( )否( )
5. 你的宠物不用爸爸妈妈帮忙养。是( )否( )

6. 自己起床,不用家长叫。 是( )否( )
7. 做错事情主动承认。 是( )否( )
8. 自己收拾房间。 是( )否( )
9. 从来不放过任何课堂发言机会。 是( )否( )
10. 没弄懂的学习内容,想尽一切办法去弄懂。 是( )否( )

◆分数为 8~10

你是个非常有责任感的人。你行事谨慎、懂礼貌、为人可靠,并且相当诚实。

◆分数为 4~7

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

◆分数为 0~3

你是个暂时缺乏责任心的人。需要改进哦!

故事

### 12.5 美元的故事

1920年,有一位八岁的美国男孩在踢足球时不小心踢碎了邻居家的玻璃,邻居索赔12.50美元。闯了祸的男孩向父亲认错后,父亲让他对自己的过失负责。他为难地说:“我没钱赔给人家。”父亲说:“我先借给你,一年后还我。”从此,这位男孩每逢周末、假日便外出辛勤打工,经过半年的努力,他终于挣足了12.50美元还给了父亲。这个男孩就是后来成为美国总统的里根。他在回忆这件事时说:“通过自己的劳动来承担过失,使我懂得了什么叫责任。”

思考:同学们,这个故事对你有什么启发?假如你是故事中的小男孩,你会怎么做?

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

心理学理论

### 家长如何培养孩子责任心

#### 1. 要求孩子对自己的事情负责

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

#### 2. 让孩子做力所能及的家务劳动

在孩子学习自己吃饭、穿衣等事情的同时,可以给他添置些小巧的扫帚、铲子、水壶、抹布等,好让他学习扫地、擦桌椅、浇花、喂宠物等家务事。家长洗脚时,可以请孩子帮忙把拖鞋拿来;吃饭时,可以请孩子帮大家添饭等。孩子在做这些事时,一定要向他讲清楚:家人对他的衣食住行等问题要负责,他也有责任做些力所能及的家务事。

#### 3. 父母的教养态度的重要作用

对孩子采取民主的态度,鼓励孩子独立思考,允许他表达自己的观点和看法,有利于孩子形

成责任心。娇惯、过度保护孩子，让孩子从小养尊处优、自私自利、为所欲为，孩子成年后就会缺乏对社会和他人的责任心。让孩子绝对服从的教育方式，也只能培养出惟命是从、毫无主见、不敢负责的人。

### 4. 要培养孩子有爱心

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

### 5. 让孩子信守诺言

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

### 6. 给孩子承担责任的权力

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

### 7. 改变观念，让孩子树立责任意识

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

### 8. 培养孩子的责任心，允许孩子犯错误

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