

目 录

第一课 青春变奏曲.....	1
第二课 时间管理小能手.....	7
第三课 合作的力量.....	12
第四课 学会道歉.....	16
第五课 轻松应对考试.....	20
第六课 好习惯使者.....	25
第七课 巧与老师架“心桥”.....	30
第八课 学会感恩.....	35
第九课 感受角色责任.....	39
第十课 疫情中的生命故事.....	44
第十一课 学会选择.....	48
第十二课 中学畅想曲.....	52

第一课 青春变奏曲



课程背景

学情分析

六年级的学生已经开始进入青春期，性别意识越来越强烈，开始出现根据不同性别形成的小团体。男女生之间彼此不太了解，出现相互排斥的现象，在一起活动也开始注意性别界限。他们在身体发育上开始显示出性别特点，独立意识显得强烈，同时又对异性充满了好奇，也可能开始产生好感却不知所措，并关注同龄人之间的交往。同龄人之间的关系是这一时期生活中十分重要的内容。所以，我们有必要让学生了解男女生不同性别的特点，了解对异性产生好感的原因，帮助学生学会如何正确地和异性交往，这样，有利于学生更好地迎接青春期的到来。

设计意图

本主题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我、接纳自我。从学生的年龄特点出发，本主题特别设计了一系列活动，提高学生对青春期的认识，了解青春期发生身心变化的自己，引导学生以积极的态度认可自我、正确对待异性同学、尊重同学，形成自尊、自信的人格品质。我国《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》明确规定小学中年级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。

理论背景

埃里克森提出了人生发展的八阶段理论，其中青春期就指的是从六年级开始到高中毕业的阶段，它主要面临的是自我同感和角色混乱的冲突。青少年本能冲动的高涨会带来问题，更重要的是青少年因面临新的社会要求和社会冲突而感到困扰和混乱。所以，青少年时期的主要任务是建立一个新的同感或自己在别人眼中的形象，以及他在社会集体中所占的情感位置。

心理学家弗洛伊德将人类个体的性发展分为了五个阶段，第一个阶段是口欲期，第二个阶段是肛欲期，第三个阶段是生殖器期或称性器期，第四个阶段为性发展的潜伏期(潜伏期是指孩子从6岁至青春期到来之前这个阶段，潜伏期的性发展主要是发展自身控制性冲动的精神力量)，最后一个阶段为青春期。六年级学生的性心理发展处于潜伏期阶段。在潜伏期之前，儿童的性发展是以自我为中心的，这个阶段的儿童通过各种活动满足性心理发展需求，他们会提出各种问题满足自己的好奇心，并且不觉得尴尬。这个阶段的孩子性活动不知道回避他人，也会向家长提出一些性问题，儿童间的性游戏也很多，但进入潜伏期以后，孩子需要学习如何控制自己的性冲动，建立健康的羞耻感和性行为的准则边界，这个阶段的孩子应该懂得并遵守基本的性活动规则。潜伏期的性教育旨在帮助孩子修正或摒弃儿童时期以自我为中心的活动方式，开始控制自己的行为以符合成人社会性道德的规则。



教学目标

1. **认知目标：**了解青春期男女身心变化规律，认识男女生各有各的特点，性别差异。
2. **情感目标：**学会站在异性的角度去理解和接纳对方的不同，学会欣赏异性的优点，学会接纳青春期的变化。
3. **行为目标：**通过感受生活情境，尝试欣赏青春期的自己，尝试调整自己与异性交往的态度和方法，学会更好地与异性和谐相处。



教学重难点

1. 了解青春期男女身心变化规律，认识男女生的性别差异。
2. 以积极的态度认可自我，悦纳自我，欣赏异性同学。



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

教学建议：

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：儿童生长发育到成年的过渡时期，一般为10~20岁之间。青春期是以性成熟为主的一系列生理、生化、内分泌及心理、行为的突变阶段。青春期的个体正处在“第二次生长发育高峰”，不仅身高、体重、肩宽和骨盆宽等有了明显的变化，而且神经、心血管、呼吸等系统的生理功能也日趋完善，男女两性的性器官和性机能都迅速成熟，男性遗精、女性月经来潮，同时出现“第二性征”。由于生理上的变化带来了性意识的觉醒。

心灵活动场

活动一

变化对对碰

问题回应：

1. 声音变细而且尖，体重增加，身高增长快、月经初潮等。
2. 声音低沉雄浑，体重增加，身高增长快、长胡须等。

教学建议：时间为5分钟

此活动设计意图为，学生通过小组讨论和分享，发现青春期大家的变化都是一样的，进行心理教育，将青春期的身心变化正常化，从而让学生感受到自己处在青春期是一件值得高兴的事情。

在学生分享前，教师应保持课堂氛围是安全的，学习认识自己同样是科学知识，营造积极健康安全的心理氛围。教师在强调规则之后，可以引导学生从自己和他人的角度分享青春期的变化。

最后教师再进行心理教育，将青春期的身心变化正常化。

活动二 敞开心扉

问题回应：

1. 我欣赏的男生类型：乐观积极、阳光帅气、品学兼优、乐于助人、有责任心、有担当等。
我欣赏的女生类型：乐观积极、品学兼优、活泼可爱等。
2. 我不欣赏的男生类型：悲观消极、装疯卖傻、自以为是、不尊重同学、偷懒好耍等。
我不欣赏的女生类型：消极悲观、矫揉造作、煽风点火等。
3. 最受欢迎的男生特质：阳光积极、有责任心、真诚。
4. 最受欢迎的女生特质：乐观积极、活泼开朗、勤奋。

教学建议：时间为10分钟

此活动在于通过欣赏异性同学的某些特质以及吐槽异性同学的某些特质，让同学们明白在青春期对异性同学的关注是自然而然产生，并引导学生欣赏积极特质并积极学习内化为自己的特质。此活动从探讨青春期的外在特质的变化到探讨内在特质的完善，并在此基础上引导学生正确看待与异性同学的相处。

暖心小互动

教学建议：该部分为课后作业，将自己的身体变化写下来，并积极听取父母的建议，逐步完善对自我的认识，悦纳青春期的到来。



教学资源

心理学理论

青春期生理特点

青春期的来临，使身体发生急剧而显著的变化，这些变化主要表现在以下四个方面。

一、体态骤变

青春期的生长发育状况很明显地反映在其体态变化上，这些变化常以身高、体重、宽度和围度等指标来衡量。

二、机能增强

人的各种组织器官分别具有不同的结构和生理功能，结构与功能相互制约，因而青少年的身体机能应正常发展，相互协调。

1. 脑和神经系统逐步完善

人脑和神经系统在出生前就迅速发展。脑的发展由容积、重量转向功能的完善，即在青春期的时，神经系统的结构更加复杂、功能更加完善。表现为脑皮质的沟回增多、加深、表面积扩张；神经元之间突触增长，使得各神经元在机能上发生了联系，有利于信息（刺激）的传递和整合。一个神经元可以影响多个神经元的活动，同时，一个神经元的胞体和突起可以接受许多类型和性质的神经元的影响。各神经元有序地规律排列，形成了脑的各个机能区，它们分别负责全身不同的活动。这些变化使得青春期时的青少年反应灵敏，行动迅捷。脑神经的基本功能是兴奋和抑制，

会依不同的任务而转换，尤其大脑左半球语言系统的最高调节能力迅速增强，加强了青少年的调节和自我控制能力。

2. 心血管系统功能稳定，肺功能增强

心率在青春期已接近成人，以后逐渐减慢，趋于稳定。青春期血压走出少年期的低谷。肺的发育在青春期开始第二次飞速生长，到高峰时，肺活量可达 2000~2500 毫升，青春期后期可增加更多。

三、身体素质提高

身体素质是在神经系统控制下人体活动时肌肉所表现出来的能力，如速度、耐力、灵活性、神经系统功能的完善、肌肉的增长等。青春期时，中学生的身体素质快速提高。首先表现在力量的提高，在 20~30 岁时达到一生的高峰。其次是速度，速度的生理基础是大脑兴奋与抑制过程转换的灵活程度。脑功能的成熟，提高了中枢神经系统各部分间的协调程度和准确性，减少了反应时间，提高了反应速度。最后是耐力，耐力是人体长时间进行体力活动的的能力，即对抗疲劳的能力。到了青春期，大脑具备了长时间保持兴奋与抑制有节律转换的能力，对精力和体力进行合理分配，内脏其他器官（如呼吸系统、消化系统、循环系统、肌肉、骨骼）也为耐力素质的提高提供了保障。

四、性发育成熟

性发育是起始于胎儿期的缓慢过程。初生婴儿形成的是第一性征；青春期后，性器官迅速发育成熟，功能完善形成第二性征，同时产生生殖细胞，分泌性激素。男生的性变化首先反映在性器官的发展上，15~16 岁时，约 80% 以上的男生都有遗精现象。其次是阴毛、腋毛、胡须、胸毛的生长及喉结的膨大。女生的性发育总体上要早于男生 1~2 年，她们从 10 岁便开始了发育，12 岁左右变化更显著。乳房变化是女性进入青春期的第一个信号，也是最早最明显的标志。与此同时，音调变得尖而细。月经初潮是女性青春期发育最突出的指标之一，它标志着性发育即将成熟。初潮的时间大约在 12~15 岁。

青春期男女生差异

青春期是个体从童年向成年的转变与过渡时期，是个体发育的第二个重要阶段和最重要的时期，其基本特征是性生理和性心理的发育趋向成熟。青少年对青春期所经历的剧烈生理变化会产生一系列的心理反应。女生一般会更加关心自己的长相，担心别人对她们的长相产生不好的评价。比如，经常担心自己长得过高或者过胖。从青少年早期到晚期，女生对自己的身体形象的评价越来越消极。并且，女生对初潮的反应也是相当复杂的，她们既感到兴奋，又有很多的困惑，特别是当她们成熟得比同伴早或者初潮到来却不知如何处理时。男生面对青春期身体剧烈的变化，对自己身体形象的评价要比女孩积极，他们比女生更希望自己体重增加。十几岁的男生同时也希望自己长得高一些，毛发浓密一些，他们对身体的关注越来越多地集中在运动力量方面。

发育早的女生面对月经初潮等突然来临的生理变化会感到不安，月经初潮较早的女生可能会形成一种情绪困扰；青春期发育所带来的身体变化，可能招致同伴的嘲笑。在情绪或认知上准备不够的早熟女孩，迎接环境等多方面挑战时，可能感到恐惧和迷茫。同时，因为早熟而“与众不同”，也会增加找到同龄、同性别朋友的困难，人际交往可能处于相对不利的境地。这些都会影响早熟女孩对人际关系的知觉与看法，形成消极的社会自我概念。在现实生活中，绝大多数女性

都倾向于将自己的体形与媒体中有吸引力的“理想瘦”模特进行比较，由于达不到这种“理想瘦”的标准，而降低对自己身体外貌的评价，进而导致自我认同的降低。同时，早熟女孩的一些身体和生理特征，如乳房快速发育、月经等，可能在某种程度上限制她们的行动，如奔跑跳跃、竞技性的体育活动等，平常与人交往、言谈举止也可能多一些拘谨。以上因素可能是青春期开始时间较早的女生自我认同、自我行动和社会自我得分较低的原因。

男生青春期开始时间的早晚对心理的影响

研究表明青春期开始时间早的男生生理自我得分更高，对自己的外貌和健康状况持更加正向的看法；而青春期开始时间晚的男生对自己的身体则感到不那么满意，其可能原因在于：青春期开始时间晚的男生与同龄同伴相比较个子更矮，身材显得更瘦小，他们会对自己的身体不那么自信，甚至可能对自己身体外貌和功能产生一些不切实际的期望和幻想，给自己带来一系列的困扰。青少年负面身体自我的年龄发展趋势分析发现，青少年身体不满意在13~16岁呈明显上升趋势。男性对瘦的不满意要高于女性，生活中存在大量宣扬“有肌肉、有力量”的男性理想身体标准，这种“理想身体标准”可通过多种渠道传递给青少年，如媒体、家庭和同伴等，青春期开始时间晚的男生在这种同伴比较、社会环境的影响下，容易对自己产生消极的评价。研究指出，有近一半的青少年对自己的身体不满意，他们对自己身体的不自信也可能影响到对自己其他方面的评价，比如：觉得自己不太值得别人信任、经常觉得良心不安、对自己的道德行为并不感到非常满意等。研究结果显示，青春期开始时间晚的男生的道德自我得分要显著低于青春期开始时间早的男生。相比较起来，大部分青春期开始时间早的男生则身高更高、身体更强壮、肌肉更发达、更有力气，他们对自己的身体形象更自信、持更加积极的看法，身体形象给他们带来的一系列优势使他们对自我的评价更积极，在很多方面更有胜任力，在班集体中更容易成为领导者，也更容易被同伴所接受。研究结果也表明，他们的自我行动、同伴接受得分都要高于青春期开始时间晚的男生。

自我的概念

自我是对自己存在的觉察，即自己认识自己的一切，包括认识自己的生理状况（如身高、体重、形态等）、心理特征（如兴趣爱好、能力、性格、气质等）以及自己与他人的关系如自己与周围人们相处的关系、自己在集体中的位置与作用等）。总之，自我就是自己对于所有身心状况的认识。这一概念可指两个方面：一个是主观的“我”，即对自己的活动的觉察者；另一个是客观的“我”，即被觉察到的自己的身心活动。所以，我既是行为的主体，也是行为的客体，两者融为一体。

自我的主要表现形式有自我观察、自我分析、自我意象、自我评价、自我体验、自我调控等。由于自我是一个多因素、多层次的整体结合，它既包括生物的、生理的因素，又包括社会的、精神的因素，因此自我意识的内容也必然是多种多样的，如生理方面、心理方面、品德方面和社会方面的自我意识。

人的自我意识一旦形成，它在时间上和情境上就会保持相对的稳定性，也就是说一个人在某一时刻、某一情况下对自己的看法，是和其他时候、其他情况下对自己的看法有关的，即过去、现在和将来保持一定的连续性。因此，在教育工作中，了解和分析学生的自我意识具有特殊的意义。

一个人的自我意识如自尊心等，绝不是在封闭着的自我意识中自然而然地形成的，而是在与周围各种各样的人们的接触中，注意他们对自己的态度，想象他们对自己的评价，以此为素材，把它作为一个客观标准而内化到自己的心理结构中，在这个基础上，形成自我形象。

随着年龄的增长，个体在与周围人们的交往中，尤其是在与那些重要人物的交往中，逐渐把他人的判断内化为自己的判断，于是个体就按照自己所想象的他人的观点来看待自己。随着时间的推移，个体自我意识的自我态度也慢慢地脱离了他人的评价，成为自律的东西而发挥作用，个体发挥出自己的主动性与独立性。总之，自我意识既是客观的，又是主观的，它是主客观的统一。

第二课 时间管理小能手



课程背景

学情分析

在学校中，我们常常发现一些学生上课迟到、写作业拖拖拉拉、做事情磨蹭等不珍惜时间的现象。家长们也常常发现学生在家有做事拖延、不专注，效率低下的情况。小学生由于自制力较弱，对事件的重要性缺乏切身体会，因此不能较好地管理和利用时间。六年级学生即将升入中学，面临课业压力大，时间不够用等情况。

设计意图

本主题属于小学六年级学习板块中时间管理方面的内容，旨在引导小学生对平时的学习生活作规划，培养时间管理意识，初步掌握时间管理方法。“逝者如斯夫，不舍昼夜。”学会管理和规划好时间对小学生很重要，当小学生们从学校有规律的生活进入轻松自由的暑假时，很容易一下子松懈下来，如果没有合理的规划和时间管理意识，将有可能度过一个效率低下、无意义、无计划性的暑假，白白浪费假期时间。因此，面对长假，教师应引导学生作好暑假规划，增强时间管理意识，过一个有意义、充实的暑假。我国《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确指出要帮助学生增强时间管理意识，帮助学生正确处理学习与兴趣、娱乐之间的矛盾，本主题体现的就是这一教育内容。

理论背景

彼得·德鲁克说：“不能管理时间，便什么都不能管理。”时间管理是为提高时间的利用率和有效性，而对时间进行合理的计划和控制，有效安排与运用的管理过程。美国管理学家科维提出了时间管理的四象限原则，他提出将按照重要和紧急两个不同的程度进行时间划分，基本上可以分为四个“象限”：既紧急又重要；重要但不紧急；紧急但不重要；既不紧急也不重要。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。



教学目标

1. **认知目标：**了解时间管理的重要性，认识到应该合理规划时间。
2. **情感目标：**体会管理时间带来的高效感，充实日常学习生活。
3. **行为目标：**初步掌握时间管理方法，制订规划。



教学重难点

1. 增强时间规划意识，了解时间管理的重要性。
2. 根据学生实际情况，制订合适的时间规划，合理安排每一天。



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

教学建议：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，目的在于让学生明白时间管理的重要性。同时，明白时间管理也是自我管理的重要表现。

心灵活动场

活动一 一分钟的价值

教学建议：时间为 10 分钟

此活动的目的在于让学生感受时间的变化及价值，可按照教材分组测试统计结果，让学生真切感受到不同的人在一分钟之内可以做的事情是不同的，从而延伸时间对于每个人的意义与价值的不同。

参考活动：让学生参与两个一分钟的感知活动。第一个一分钟，请学生什么事情都不做，闭上眼睛感受时间的流逝；第二个一分钟，学生可以做自己喜欢的事情。

询问学生：两个“一分钟”，自己的感受有何不同？对于时间的启示，可以请学生跳出身体感受本身说说自己的思考。

活动二 时间管理自我诊断表

该活动旨在帮助学生了解自己的时间管理能力情况，为后面的行动做好准备。学生仔细阅读评分标准：选择 A 项得 1 分，选择 B 项得 2 分，选择 C 项得 3 分。然后根据选项情况进行评分，最后计算总分。

- (1) 提醒学生，要根据真实情况打分，否则测评结果并不是自己的真实水平，就没有意义；
- (2) 要求学生为自己测评结果保密的同时，也尊重他人的隐私；
- (3) 测评结果仅代表学生当下的时间管理水平，提升能力后测评结果也会不同。

活动三 我做时间小主人

教学建议：时间为 10 分钟

该活动旨在帮助学生制订每日计划表，并鼓励学生坚持执行。

操作方式一：制订每日计划表。由于学生每天在学校的时间安排比较固定，这里推荐学生将放学后的时间做一个统筹安排。首先，列举出每天放学后要做的事情，并将它们按照教材中“必须做”“应该做”和“能够做”三类进行划分，如“必须做”可能有作业、当天的兴趣班等，“应该做”可能有阅读、预习和复习等，“能够做”可能有看动画片，跟同学聊天等。其次，让学生为每一件事写上大致需要的时间，如做作业 90 分钟，阅读 30 分钟等。还可以在表格中增加一栏

“完成情况”，完成就打勾。最后，如果每天都需要完成的事情可以提前打印在做好的计划表中（如“做作业 90 分钟”），在上学时就带上，然后根据每天的实际情况，将当天要完成、想完成的事情填入计划表。晚上根据计划表执行并评价。

操作方式二：制订每日作息表。首先列举出每天放学后要做的事情，并为每一件事情作出时间的预估，然后将它们按照顺序填入作息时间表，最后要作出计划被打乱的预防措施。计划被打乱的预防措施：一是为每项活动延长 10%~20% 的预估时间；二是将替代活动进行标注，如原本吃饭需要 30 分钟，但今天跟同学一起吃花了一个小时，那么“跟同学聊天”的事件当天就被替代了。

注意：

- (1) 两种计划表都可以邀请家长作为监督者和评价者；
- (2) 允许学生将“吃饭”“上厕所”等生活杂事写入计划表，但是需标注所需时间。

暖心小互动

教学建议：孩子的父母进入职场，每天要处理许多事情，有的是紧急事件，有的是重要事件；在家的全职父母，每天也要面对许多的家务活动。所以，父母管理时间的技巧对孩子也是有帮助的。请孩子回家调查当天父母做的所有事情，请爸爸妈妈尽量回忆，然后罗列出来。随后询问爸爸妈妈是如何将所有事情都做到的。记录其中重要的时间管理方法，如果按照时间管理四象限的内容，应该是先紧急且重要，再紧急不重要，重要不紧急与不重要不紧急穿插进行，等等。



教学资源

故事

三年内的全部星期天

20 世纪初叶，数学界曾经出现过一道与哥德巴赫猜想一样叫人头疼的难题，就是 2 的 67 次方减 1 到底是不是人们猜想的质数。

1903 年，在美国纽约的一次数学学会上，英国数学家科尔登上讲坛，通过一番令人信服的运算论证，成功破解了这一难题，在数学领域取得了令人瞩目的成果。在热烈的掌声中，有人问科尔：“您论证这个课题前后共花了多少时间？”科尔回答：“三年内的全部星期天。”“三年内的全部星期天”，多么振聋发聩的回答！正是“星期天”这个人人皆有的业余时间，被科尔积零为整充分利用起来，从而成就了一位卓越的数学家。

时间的缝隙

课堂上，教授在桌子上放了一个玻璃罐子，然后从桌子下面拿出一些正好可以从罐口放进罐子里的鹅卵石。教授把石块放完后问他的学生：“你们说这个罐子是不是满的？”“是。”所有的学生一口同声地回答。教授笑着从桌子底下拿出一袋碎石子，把它们从罐口倒下去，摇一摇，问：“现在罐子是不是满了？”大家都有些不敢回答，一位学生怯生生地细声回答：“也许没满。”教授不语，又从桌下拿出一袋沙子，慢慢倒进罐子里，然后又问学生：“现在呢？”“没有满！”全班学生很有信心地回答说。是的，教授又从桌子底下拿出一大瓶水，缓缓倒进看起来已经被鹅卵石、小碎石、沙子填满的玻璃罐。

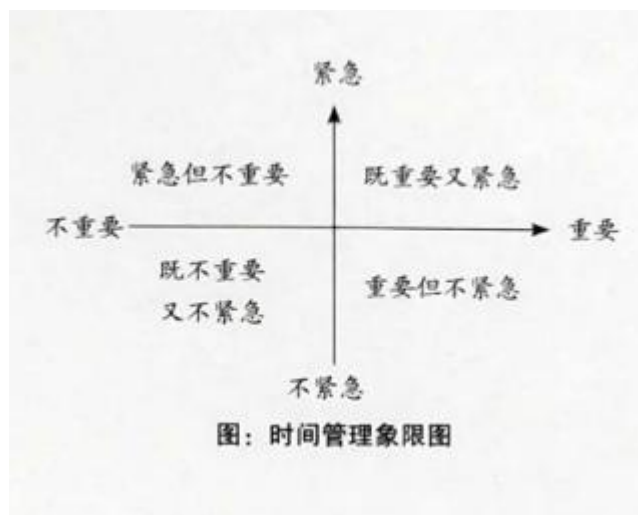
我们每一天的时间都是 24 小时，但是就像故事中的玻璃罐一样，只要我们愿意统筹管理，

我们就能完成更多的事情，同时也就提升了效率。从另一个角度来看，如果不先把最大的鹅卵石放进罐子，也许以后永远没机会再把它放进去了。生活中那么多事情，其实也可以像这样，先进行时间级别分类，如根据“事分轻重缓急”进行组合，确定先后顺序，做到不遗不漏。

心理学理论

时间管理策略

时间是极其重要的学习资源，有效的时间管理可以促进学习，并增强自我效能感；无效的时间利用则削弱信心，降低学习效率。时间管理策略就是通过一定的方法合理安排时间，有效利用学习资源。麦坎等人认为时间管理行为应该包括分辨需求，根据其重要性来排序以及据此分配相应的时间和资源。时间管理倾向可能通过个体的学习动机、态度等因素对学生的学业成绩产生作用。奥德曼指出，学生使用学习时间通常是基于习惯，而不是计划。训练学生掌握时间管理策略需要帮助他们意识到时间计划的重要性，并优先考虑时间的运用。



小学生时间管理的影响因素和改进方法

家长的学历水平、工作类型，学生的家庭氛围、家庭教养主体均对学生的时间管理倾向有影响。部分小学生的时间分配和利用情况不理想，将课余时间大量用于看电视、上网聊天、玩游戏、看视频等娱乐活动，缺乏体育锻炼；大部分学生周六日入睡时间较晚。影响小学生时间管理的因素主要有：小学生受自身身心发展水平的制约，对时间管理的知识、方法的关注不够；教师对学生时间管理重要性的认识没有转化为具体的教学行为；家长及家庭氛围等影响学生时间管理的表现；电视和互联网的发展对学生时间管理有一定影响。

为了提升小学生时间管理效率，可从以下几个方面着手：就学生而言，应全面提升时间管理的能力，强化时间管理意识，学习时间管理方法，控制娱乐活动时间，增强体育锻炼。就学校而言，应改进对学生时间管理的教育，增强对学生时间管理的关注，针对不同学生的特点开展差异化教育，并注重与家长的合作以及对家长的引导。就家庭而言，家长应积极与子女沟通，进一步加强自我学习，给予子女充分的信任，营造民主型家庭氛围。就社会而言，应营造积极向上的有益于小学生自我时间管理的整体环境。

第三课 合作的力量



课程背景

学情分析

六年级的学生以自我为中心的意识比较强，在团体活动中欠缺合作意识，有的学生渴望与他人合作，交朋友，但是缺乏良好的人际交往技能，在人际交往中常会有一些小摩擦让学生烦恼。不仅如此，在学习、生活中，以及他们将来步入社会后，团体合作意识和能力也是非常重要的，是必备的心理品质。

设计意图

本主题属于小学六年级人际交往板块的内容。为了班集体的凝聚力和向心力，学生需要更好地学会与同伴交往。活动体验是通过精心设计的活动项目，使学生在解决问题、应对挑战的过程中达到增强社会适应力的目的。它对于激发人的潜能、锻炼个体的坚强意志、培养团队协作精神有积极的作用，对促进学校心理健康教育起着不可替代的作用。本课通过活动体验，让学生参与体验，培养学生的团队意识，让他们意识到团队的重要性。同时，在一个团队中，沟通与合作是必不可少的。通过活动，让学生在任务中进行沟通与合作，培养学生与人交流协作的能力。《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》明确指出要帮助学生树立集体意识，善于与同学、老师交往，培养开朗、合群、自立的健康人格。在小学高年级要引导学生扩大人际交往的范围。本主题体现了这一教育内容。

理论背景

沙利文人际关系理论。1947年沙利文在他生前唯一出版的《现代精神病学概论》中提出：人生来就有追求满足和“人际安全”的需要，在以一定文化为背景的人际关系中逐渐形成稳定的人格模式，一个人若童年时人际关系失调，则会产生严重的焦虑，甚至导致精神分裂，而合作是良好人际关系中很重要的一个因素，良好的合作意识和能力能够促进学生人际关系的维系，得到很好的团队归属感和安全感，同时，团队合作也能增强学生的自我效能感和价值感，对学生的心理健康和人格发展都具有很重要的意义。



教学目标

1. **认知目标：**意识到团队合作的重要性，让互帮互助成为共识。
2. **情感目标：**体验团队合作带来的成就感，增强团队合作意识。
3. **行为目标：**通过团队训练，学会有效沟通的技巧。



教学重难点

1. 增强团队凝聚力。
2. 通过团队训练，学会有效沟通的技巧。



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

教学建议：在课堂讨论环节，“我”和小组同学通过分工与合作，圆满完成老师布置的任务，让“我”明白合作可以促使共同进步，收获了成绩还获得了友谊。此故事可以让学生提前准备，用情景剧的方式演出来。

心灵活动场

活动一 我会合作

教学建议：时间为 10 分钟

此活动在于认识到合作的重要性，体验合作游戏，学习了合作的方法之后，要让学生将合作与自己的实际生活联系起来，将学到的知识技能迁移到日常生活中去运用，可以让学生回想自己实际生活中的合作事例来分享，分析失败或成功的合作案例，寻找原因和合作的重要因素，给学生布置生活中的合作体验作业，在实际生活中去运用学到的关于合作的知识技能。

建议学生用 4f 分析法让学生分析自己，分享故事：

- (1) 叙述了一个怎样的事实？
- (2) 你的感受如何？
- (3) 你发现了什么？
- (4) 带给你什么启发？

活动二 合作训练营

问题回应：

1. 该活动合作要有统一的目标，互相配合，朝同一方向使力。当决定合作时，团体成员一定要明确共同的目标，大家力往一处使，朝着目标共同努力，才能实现合作的力量。合作的方法就是要目标统一、分工明确。

2. 安排好顺序，“妇弱优先，壮者在后”的原则，逐一离开，大家共同合作，不抛弃不放弃。

3. 合作需要具有自我牺牲的精神。在合作的过程中，当为了集体的利益时，可能有时需要我们放弃一些个人利益，失去一些个人展现的机会，从而更好的实现集体利益。

教学建议：时间为 15 分钟

通过体验活动感受合作的力量以及在实际合作中目标、分工、沟通、奉献等因素的重要性。教师在组织训练一时，可进行两轮，第一轮不讨论直接开始，第二轮引导学生讨论后再开始，两轮结果对比之后，请学生分享感受。

暖心小互动

教学建议：此板块主要是在课后让学生和家长一起来完成关于合作的学习，可以让学生和家长一起学习寻找关于描写合作的名言以及哲理故事，并记录下来，下节课可以在课堂上进行分享。也可以让学生和家长一起合作完成一件事情，将课堂上学到的合作方法运用到这件事情中，看看效果如何，下节课再来分享。



教学资源

补充活动

“蜈蚣大翻身”

活动规则：（1）教师将班级学生分为六支队伍（队伍划分数量根据班级实际情况而定）。（2）每个队伍排成一列，后面的同学依次把双手搭在前一位同学肩膀上，组成一条“大蜈蚣”。（3）在听到“开始”命令之后，第一位同学依次从第二、三人空隙处，第三、四人空隙处……一直到队伍最后两位同学的空隙处钻过去，最后将双手搭在最后一位同学肩上，其他人依次进行。用时最少的队伍获胜。（4）在“翻身”过程中，未“翻身”同学的手保持搭在前一位同学肩膀上，不能断开，违规返回重做，完成“蜈蚣”翻身的速度越快越好。

学生分享对以下问题的思考：队伍是如何找到翻身方法的？在活动过程中，每个人是如何完成任务的？有什么感受？

教师小结：在寻找方法的过程中，需要不断地尝试，团队中的每个人都是缺一不可的。大家一起出谋划策，任何一个人的想法都可以启发“翻身”的方法，团队中的每个人都要勇于表达自己的想法。就好像翻身的过程中需要经过每个人一样，团队任务的完成需要每个人的合作。

故事

野雁的感觉

秋天，当你见到雁群为过冬而朝南方，沿途以“V”字队形飞行时，你也许已想到某种科学论点可以说明它们为什么如此飞。

当一只鸟展翅拍打时，其他的鸟立刻跟进，整个鸟群飞升。借着“V”字队形，整个鸟群比每只鸟单飞时，至少增加了71%的飞升能力。

分享共同目标与集体感的人们可以更快、更轻易地到达他们想去的地方，因为他们凭借着彼此的冲劲、助力而向前行。

当一只野雁脱队时，它立刻感到独自飞行时的吃力，所以很快又回到队形中，继续利用前一只鸟所制造的浮力。如果我们拥有像野雁一样的感觉，我们会留在队里，跟那些与我们走同一条路，同时又在前面领路的人在一起。

当领队的鸟疲倦了，它会轮流退到侧翼，另一只野雁则接替飞在队形的最前端。

轮流从事繁重的工作是合理的，对人或对南飞的野雁都一样。

飞行在后的野雁会利用叫声鼓励前面的同伴来保持整体的速度。

最后，而且是最重要的——当一只野雁生病了，或者因枪击受伤而脱队时，另外两只野雁会脱队跟随它，来帮助并保护它。它们跟着落下的野雁到地面，直到它能够飞或者死掉。而且只有在那时，另两只野雁才会再飞走，或随着另一队野雁来赶上它们自己的队伍。

心理学理论

沟通有助于合作

许多研究都证明，充分的沟通会导致更多的合作，群体成员间的沟通会影响合作或是竞争行为的产生。严进、王重鸣通过研究发现，在群体任务中发生合作行为时，在连续多阶段的博弈过程中，不同阶段的反馈信息是决策者选择合作决策行为的重要线索，一个有效的沟通网络对于合作行为的产生有着积极的作用。威克曼的实验证明，沟通对于合作会产生重要影响。他在类囚犯难题中，设置了四种实验情境：同伴间不可见也无交谈（无沟通）；可以看见但不可以说话；看不见但可以交谈；看得见也可以交谈。结果发现，不同的沟通形式对合作比率产生了不同的影响，沟通越充分，沟通的形式越直接，合作行为的比率也就越高。在无沟通条件和无言语交谈情况下，竞争水平最高，只有40%的被试者选择合作；而当实现了言语沟通后，合作率上升到了70%以上。言语沟通在促使双方讨论计划、增进彼此了解、作出承诺和使对方信服等方面产生了一系列作用；最为关键的是，他们通过沟通增强了信任，这可能是沟通因素最终起作用的关键。

合作的社会促进作用

合作是社会之所以成为一个整体的基本条件，为此，其积极的社会功能是显而易见的。在日常生活中，社会心理学家运用合作原理在学校中建立合作学习小组并取得巨大成功。在合作学习小组里，孩子们共同学习，进行面对面的交流，并且小组最终的学习成绩由每个成员决定。大量研究都表明，合作式学习较之竞争性的或是个体式的学习方式在促进不同阶层孩子之间的相互接受和喜爱程度上有更大的有效性。

米勒等人曾对25个涉及合作学习的研究进行了元分析，发现合作型小组较控制组产生了更高的种族吸引力。另有其他研究表明，与竞争型组织相比，合作型组织的成员间有更高的友谊水平，群体内成员之间的偏见也更少。可见，合作是促进人们良好交往和友好共处的有效工具。合作的巨大功用不仅仅体现在教育领域，在现实生活中同样具有广泛的积极意义。

第四课 学会道歉



课程背景

学情分析

六年级的学生，随着青春期的到来，自我意识不断发展，非常渴望获得自己存在的意义，发现人生的价值，同时形成积极的自我概念。青春期是人生发展的关键时期，也是情绪发展和培养的关键时期。青春期孩子的情绪常常有这样的特点：比较敏感，但不稳定；比较强烈，但相对脆弱；两极性，有时他们温和亲切，但脾气发作起来也如“急风怒涛”，有强烈的冲击性和爆发性。他们经常会因为自己的冲动后悔不已，但不知道如何道歉与宽容。

设计意图

本主题属于小学六年级人际交往板块的内容，旨在培养学生与人交往的能力。随着自我意识的发展，青春期孩子在家不知道宽容父母长辈、在学校不会宽容老师同学的情况更为突出，导致人际关系紧张，尤其是同学之间的关系紧张，进而影响自己的学习生活和心理成长。本主题旨在通过案例分析、讨论交流等活动，使学生认识宽容、懂得道歉，体会宽容带来的积极影响，最终学会宽容、学会道歉，提高人际交往能力。我国《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确指出在小学中年级要帮助学生善于与同学、老师交往，培养自主参与各种活动的的能力，以及开朗、合群、自立的健康人格。本主题体现了这一教育内容。

理论背景

亚里士多德把友谊描绘成人类众多“美德”的一种，他认为当某个个体感受到被爱时就成为了其他个体的朋友，并为自己所得到的爱而作出回报之举。朋友有三种：因彼此可获得实际收益而相互结交的朋友，因彼此可获得愉悦感受而相互结交的朋友，因彼此所具备的相似美德并且如同喜爱“另一个自己”一般相互结交的朋友。阿奎那认为友谊是一种互爱关系，它始于一方以仁爱爱对方，让对方分享善的活动。



教学目标

1. **认知目标：**认识什么是宽容。
2. **情感目标：**体验运用宽容的方式处理学习生活中的矛盾冲突，感悟宽容带来的积极影响。
3. **行为目标：**学会面对矛盾冲突时表达宽容，化解矛盾。



教学重难点

1. 学会处理人际交往中出现的矛盾与分歧。
2. 懂得宽容，掌握并运用道歉的方法。



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。



教学过程

心情小故事

问题回应：学会宽容学会道歉，退一步海阔天空。

教学建议：该故事可以选择让学生现场表演情景剧的方式进行，表演结束后采访同学的感受及想法。教师总结：一句道歉的话语，能拉近人与人之间的距离；当我们与他人发生矛盾与冲突时，各退一步，也许有不一样的结局。

心灵活动场

活动一

体验道歉

问题回应：

- (1) 视学生参与情况做回答。
- (2) 视学生参与情况做回答。
- (3) 视学生参与情况做回答。

(4) 感悟：原来承认错误也没有那么难，反而主动承认会很快得到大家的谅解，并有利于同学间感情的升温。

教学建议：时间为 10 分钟

此活动设计意图为通过活动体验及现场采访，让学生真切感受到道歉的力量和宽容的作用。

此活动在分享环节，建议分小组进行，小组内分享。分享结束后，教师总结：道歉并非耻辱，而是真挚和诚恳的表现，及时承认错误会有利于加深同学间的友谊。

活动二

如何道歉

问题回应：

情景一

- (1) 从刚才的情景剧中，你发现什么问题了？

同学不小心把书撞到了，并且没有要道歉的意思。

- (2) 假如你是撞掉同学书的人，你该怎么做？

及时发现问题，及时道歉获取同学原谅，态度一定要真诚。

- (3) 假如你是被撞掉书的那位同学，你会怎么想？又会怎么做？

我会觉得他可能是故意的。请同学帮忙问问他是不是故意的，及时沟通，最终选择原谅他。

情境二

- (1) 你会对阿姨说：

阿姨，不好意思，实在抱歉，刚我走的匆忙，不小心撞到你了，你有没有受伤呀？需要我带

您去医院看看吗？

(2) 上述活动让你有什么感受？你认为道歉有哪些方法？

不同的道歉和说话方式会产生不同的效果。方法：时间上，要及时，不要拖拉；语言上，要诚恳，不要辩解；态度上，要适度，不要过分。

教学建议：时间为15分钟

设计意图为结合学生生活实例，学会换位思考，懂得宽容及时道歉。此活动为角色扮演，可让学生在此基础上续演故事，并根据故事的不同走向进行不同分析和引导。

活动三 迟来的道歉

教学建议：时间为10分钟

设计意图为结合学生自身实际情况，懂得宽容及时道歉。此活动可以用一封信的方式写给某人，表达自己的歉意。写完后，征求学生同意后可在班级中分享，注意保护学生隐私。

暖心小互动

教学建议：该部分为课后作业，征集父母的想法，并且请父母给予孩子方法和指导。

教学资源

故事

宰相肚里能撑船

三国时期的蜀国，在诸葛亮去世后任用蒋琬主持朝政。他的属下有个叫杨戏的人，性格孤僻，讷于言语。蒋琬与他说话，他也是只应不答。有人看不惯，在蒋琬面前嘀咕说：“杨戏这人对您如此怠慢，太不像话了！”蒋琬坦然一笑，说：“人嘛，都有自己的脾气、秉性。让杨戏当面说赞扬我的话，那可不是他的本性；让他当着众人的面说我的不是，他觉得我会下不来台。所以，他只好不作声了。其实，这正是他为人的可贵之处。”后来，有人赞蒋琬“宰相肚里能撑船”。

心理学理论

宽容的教育作用

宽容的教育作用主要体现在教育过程中教师用宽容的方式来对待学生，为学生提供自由思考的空间，有利于其个性的发展；也体现在以宽容的方式来培养学生的宽容品质。宽容品质的培养首先要有一个良好的氛围，不管是家庭还是学校，都需要体现出宽容精神，其次需要学生会理解、尊重，还必须学会换位思考、自我调节。总之，宽容品质的形成是一个逐渐完善的过程。

宽容的限度

宽容有一定的限度，需要边界，这种边界可以从多个层面来分析。如在认识论层面，边界就在于遵循科学的规律；在社会层面上，边界就在于不违反社会制度和公共的价值准则；在政治层面上，边界在于公平和正义。着眼于主体间性的宽容意识，是在处理人与人之间的差异、矛盾和冲突时所表现出的一种宽容，是对他人生活态度、实践方式的宽容，其边界则在于不妨碍他人的利益和自由，即在不妨碍别人的自由、不损坏他人利益的前提下，容许个人有自己独特的生活态度、行为方式和人生观。任何对他人的强迫、压制等都是不宽容的表现。

第五课 轻松应对考试



课程背景

学情分析

考试作为学习、生活中的重要应激事件引发学生的情绪体验，影响着学生的心理状态。此外，考试是人才培养与选拔的重要手段，其结果直接影响学生学业发展及生涯发展的路径选择。

在此背景下，从学生到家长，乃至整个社会对于考试成绩都极为关注。高度的关注带来了紧张的环境氛围，使得学生产生了更强的情绪体验和更高的焦虑水平。适当的焦虑，能唤醒大脑的兴奋水平，提升专注程度，能够使学生保持最好的考试状态。而当学生过度焦虑时，学生面对考试不免会出现一些如紧张、心慌、忧心忡忡、过度出汗以及尿频等症状，或大脑由于过度兴奋而导致注意力涣散、思想迟钝，使原来记熟的复习内容一时无法“回忆”起来，从而导致考试发挥失常，考试成绩与自己努力不成正比。学生可能由此陷入自信心丧失、自尊心受挫、情绪低落、学习效率下降、厌倦学习甚至产生自暴自弃的困境。学生希望走出困境，却不知如何走出困境。

引导学生关注考试焦虑，探索考试焦虑的应对策略，是基于六年级学生现实需要的，让学生认识到“焦虑情绪产生是正常的”，积极应对考试焦虑，学会调节自己的焦虑水平可以有助于他们在考试中更好发挥，取得理想成绩，有助于帮助他们解决学习生活中的“痛点”问题。

设计意图

本主题属于小学六年级情绪与社会性板块中的内容，旨在帮助学生解决考试焦虑的问题，调整好心态，轻松面对考试。由于小学六年级所学的知识较以往难度更大，部分学生在考试过程中过分地担心自己的成绩而出现过度的焦虑。考试过度焦虑不利于复习和应试，它会降低考生的学习效率和考试成绩，也会影响考生的身心健康。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，帮助学生轻松对待考试，对学生发展具有重要意义。我国《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确指出在小学高年级要帮助学生调整学习心态，正确对待成绩。本主题体现了这一教育内容。

对于学生来说，学习是他们的重要任务，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，也是学习生活中不可缺少的事情。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板块必然涉及的重要内容。

结合六年级学生特点，着眼于六年级学生的学习生活实际，本课内容主要包括了解考试焦虑，考试焦虑自我检查，影响考试焦虑水平的因素以及应对考试焦虑的策略。本课设计旨在引导学生了解什么是考试焦虑，考试焦虑不是洪水猛兽，是正常的心理反应，适当的焦虑水平可以提供临场发挥的最佳情绪状态；引导学生了解自己的考试焦虑水平现状，为应对考试焦虑找准点；分析考试焦虑的影响因素，为应对考试焦虑思考行动方向；寻找行之有效的解决方法调整焦虑水平，进而从容应对考试，树立自信心，使学生的身心得到健康发展。

理论背景

焦虑与效率关系：学习压力(考试焦虑)与学习效率的关系呈“倒U形”曲线。刚开始的时候，学习效率随着考试焦虑的增长而增长，到达中等程度的时候，效率达到最高。当焦虑继续增长，超过中等程度到达重度焦虑的时候，学习效率呈下降趋势。也就是说，适度的考试焦虑有助于学习效率的提高。所以大家应该正确地对待考试焦虑，不要觉得只要是考试焦虑就是不好的。

教学目标

- 1. 认知目标：**了解什么是考试焦虑，明确考试焦虑是正常的，适当的焦虑水平有利于考试发挥。
- 2. 情感目标：**引导学生了解自己的考试焦虑水平现状，分析考试焦虑的影响因素，为应对考试焦虑做准备。
- 3. 行为目标：**寻求行之有效的解决方法，调整焦虑水平，进而从容应对考试。

教学重难点

1. 引导学生了解自己的考试焦虑水平现状，分析考试焦虑的影响因素，探索应对考试焦虑的策略。
2. 引导学生结合自己的经验分析考试焦虑的影响因素，在此基础上探索应对考试焦虑的策略。

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：

认识考试焦虑，正确对待考试焦虑，关注考试心理，积极调适自身状态。

教学建议：该板块提供学生考试的典型案例，案例呈现同龄人的困惑，借由学生身边的场景将学生引入课堂，切入本课的主题“考试焦虑”，引导学生关注考试心理。

心灵活动场

活动一 心理小实验

问题回应：

- (1) 感受：不自觉地咽口水，越是提醒自己不要干什么事情，其实越容易干这样的事情。
- (2) 视学生参与情况做回答。

教学建议：时间为 5 分钟

以体验式活动暖场，激活课堂，一方面激活学生情绪体验，以积极的体验带动学习行为，另一方面建立并强化学生个体间的连接，为后续课程中进行充分的表达与反馈做准备，同时为活动二积极的自我暗示做铺垫及对比。

活动二 积极的自我暗示

问题回应：

(1) 原来平举的两只手现在是什么状态呢？

原本平举的双手变成了一高一低的状态。

(2) 为什么会出现这种情况？

暗示的作用，暗示会产生强大的心理能量并支配行为。

(3) 你还会想到哪些积极正向的暗示自己的词句呢？

放轻松；我可以的；我不会的题大家都不会，不必在意；尽自己最大努力就好，等等。

教学建议：时间为10分钟

设计意图为通过活动体验感受心理暗示的作用，并引导学生学会并运用积极的自我暗示，与活动一的自我暗示可形成对比，教师在组织教学时可引导学生分享二者的不同之处，进一步总结出积极的自我暗示即为多用积极正向的词语唤起积极的情绪体验，从而轻松应对考试焦虑。

活动三 心理小剧场

教学建议：时间为15分钟

情景剧表演，学生辩证地看待考试结果与过程。经过活动体验，学生探索了考试焦虑的应对策略。此时教师可引导学生以情景剧表演进行分享。学生通过观看表演和分享感受，多角度地发现考试所得，调整认知，明白考试成绩固然可以反映学习所得，但考试过程本身也可以为我们带来很多启发，从而能辩证地看待考试结果与过程，减轻因过分关注结果尤其是只关注考试成绩带来的焦虑。

心暖心小互动

教学建议：该部分为课后作业，征集父母的想法，并且请父母给予孩子方法和指导。



教学资源

心理学理论

一、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、考场焦虑及考后焦虑。

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。可分为慢性焦虑（广泛性焦虑）和急性焦虑（惊恐发作）两种形式。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。

二、考试过度焦虑的表现

情绪：担忧、焦虑、烦躁不安、易怒、易激动，对于摆脱这种症状感到无助、生气或是感到失望、失去信心等。

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，严重者出现惊恐发作，甚至在考场上休克。

三、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. 不够恰当的自我期待，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. 遗传疾病或身体健康状况不良。

四、考试焦虑的干预

根据斯皮尔伯格和 Vagg 的观点(1987)，减少考试焦虑的干预技术通常包括情绪指向或认知指向两大治疗方式。

情绪性治疗主要是教给学生特殊的技术（如放松），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、生物反馈训练、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报告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，但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与它有关的理论具有多维特性，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，才有可能最好的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。

五、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（这两个方法都适用前面说到的临考前的紧张状态），或通过适度的运动放松等等。

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，练习在做题时候如何专注自己。提醒自己专注在面前的试卷，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 Jeremy Jamieson 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。被告知的那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考试有帮助。发现自己在紧张的时候，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，而不要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结在一起，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 好习惯使者



课程背景

学情分析

孔子说：“少年居性，习惯之为常。”培根在《论人生》中说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此人自幼就应通过教育，去建立一种良好的习惯。”古希腊哲学家亚里士多德曾经说过：“我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的。因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。”优秀不是天赋，而是一种习惯。科学研究表明：一个人一天的行为中大约只有 5%是属于非习惯性的，而剩下的 95%的行为都是习惯性的，一天之内上演着几百种习惯，习惯具有神奇的力量！

小学即将结束，将迎来中学生活，其中最要紧的，是养成好习惯，克服坏习惯。学生非常需要仔细检查一遍自己的习惯，看看哪些是有益的，哪些是无益的，哪些是有害的。然后，将无益、有害的改为有益的。哪怕一个小小的改变，假以时日，必能受益无穷。对于六年级的学生来说，良好的学习习惯将有助于未来的升学。各种习惯是在有意或无意之中多次重复而产生的，许多好习惯往往比坏的习惯更难形成，是要通过必要的训练和培养而逐渐形成的。

习惯并非一成不变，然而想要改变一个人的不良习惯，也实非易事。良好的习惯一旦形成，就会变成人生前进道路上的巨大力量，终生受益，在当前的学习和将来的发展中都起着非同小可的作用。错过了最佳时期，再想改掉恶习，更是十分艰难。对于六年级的学生来说，面对繁重的学习任务 and 升学压力，培养认真学习、善于思考、独立学习、主动探索、积极进取等良好的习惯则更为重要，可以达到事半功倍的效果。

设计意图

在亚里士多德看来，先天的自然与后天的习惯是美德形成的两个重要基础，前者为美德提供了一种可能性，而后者则使这种可能性变成现实。简言之，就是“道德生于天性，成于习惯”。“优秀”并不是用来描述人们的行为，而是用来描述人们的习惯的词，因为在亚里士多德看来，是否优秀关键在于你是否养成了成就优秀的良好习惯。如果说优秀是一种习惯，那么懒惰也是一种习惯。人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同，其他的东西基本都是后天形成的，是家庭影响和教育的结果。所以，我们的一言一行都是日积月累养成的习惯，就要把优秀变成一种习惯，使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性，习惯性地去冷静思考，习惯性地去做认真做事，习惯性地与人为善，习惯性地欣赏大自然。本课让学生从多角度了解自己，准确评价自我，剖析目前的学习生活现状，从而去改变自己旧有的习惯，养成新的良好的习惯，提高自己的品质和思维能力，改善自己的学习状况和解决问题的能力。

理论背景

美国心理学家阿瑟·S·雷伯在其所著的《心理学词典》中将心理学中关于习惯的含义概括

为四种：

1. 一般指一种习得的动作。本义是指运动模式、身体反应，现在已不限于此，人们也常说知觉的、认知的、情感的习惯。
2. 通过重复而自动化了的、固定下来的且无需努力就轻而易举地实现的活动模式。
3. 对药物的癖嗜，常用术语是药物依赖。
4. 指特定动物物种的特征性行为模式，如“狒狒的习性”。

他特别指出，最后一个意思与前面的几种意义是大不相同的，它的内涵通常是指一种天生的、物种特有的行为模式，而其他几种意思都明确含有习得的行为之意。从心理学的解释中，我们可以认识到：习惯是自动化了的反应倾向或活动模式、行为方式；习惯是在一定时间内逐渐养成的，它与人后天条件反射系统的建立有密切关系；习惯不仅仅是自动化了的动作或行为，还可以包括思维的、情感的内容；习惯满足了人的某种需要，由此习惯可能起到积极和消极的双重作用。



教学目标

1. **认知目标：**让学生充分意识到好习惯对成长的重要作用，提高培养好习惯的自觉性。
2. **情感目标：**让学生进一步了解自我，准确评价自我，认清自身存在的不良习惯。
3. **行为目标：**让学生有意改变旧的不好的习惯，建立良好的新习惯并坚持下去。



教学重难点

1. 本课的教学重点在于通过自我分析、小组讨论等活动帮助学生准确自我评价，促进学生了解自己的学习习惯现状，进而分析需要改掉哪些坏习惯，需要建立哪些好习惯。
2. 本课的教学难点在于让学生从主观上认识到问题的所在和重视新习惯的养成，掌握形成一种好习惯的步骤和策略，并能坚持新习惯的实践。



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

教学建议：该板块以真实故事为材料，通过事例，利用榜样的力量，触动学生的心灵，让学生结合自身实际，引导学生反思自己的生活、行为和学习习惯。

心灵活动场

活动一

生活习惯自我调查

问题回应：

视学生自身情况做回答。

教学建议：时间为 10 分钟

本活动旨在通过自评活动，帮助学生更全面地认识自我，准确评价自己，促进学生发现彼此好的、不好的习惯。让学生有意地去觉察自己的行为习惯，从一天的活动的记录中提炼出自己的习惯，进而对习惯进行分类，认识到需要改掉的坏习惯和培养的好习惯。

活动二 心理小剧场

问题回应：

- (1) 不是。
- (2) 没有礼貌；大声敲门；脾气暴躁；只吃自己爱吃的食物；不整理玩具。
- (3) 从细处着眼，点滴做起。每月将你计划要养成的习惯选择 3 条写下来，贴在显眼的地方：床头、书桌、电脑……早晚大声朗读三遍，有意识地随时提醒自己。习惯的养成离不开坚持，期间可能出现反复。利用日志或表格监督自己，也可以找亲人或朋友进行监督。

教学建议：时间为 15 分钟

此通过情景剧表演，学生反省自己的行为习惯。经过活动体验，学生初步探索了养成好习惯的方法。此时教师可引导学生以情景剧表演进行分享。学生通过观看表演分享感受。

活动三 21 天养成好习惯

教学建议：时间为 15 分钟

设计意图为通过制订计划表，让学生积极养成属于自己的好习惯，引导学生制订计划表离不开实践与坚持不懈。

暖心小互动

教学建议：该部分为课后作业，征集父母的想法，并且请父母给予孩子方法和指导。



教学资源

故事

好习惯使人成功

美国有个福特公司，福特是一个人，他大学毕业后，去一家汽车公司应聘。和他同应聘的三四个人都比他学历高，当前面几个面试之后，他觉得自己没有什么希望了。但来了，总得去试试吧。他敲门走进了董事长的办公室，一进办公室，他发现门口地上有一张纸，他弯腰捡了起来，发现这是一张带有污渍的纸，便顺手把它扔进了废纸篓里。然后才走到董事长的办公桌前，说：“我是来应聘的福特。”董事长说：“很好，很好！福特先生，你已被我们录用了。”福特惊讶地说：“董事长，我觉得前几位都比我好，你怎么把我录用了呢？”董事长说：“福特先生，前面三位的确学历比你高，而且仪表堂堂，但是他们的眼睛只能看见大事，而看不见小事。你的眼睛能看见小事，我认为能看见小事的人，将来自然看得到大事，一个只能看见大事的人，他会忽略很多小事。他是不会成功的。所以，我才录用了你。”福特就这样进了这个公司，这个公司不久就扬名天下，福特把这个公司改为福特公司，也改变了整个美国的国民经济状况，使美国的汽车产业在世界占居鳌头，这就是今天“美国福特公司”的创造人福特。大家说，这张废纸重要不

重要？我不得不说：“优秀是一种习惯，是优秀的习惯，使福特获得了成功！”

心理学理论

一、习惯的特征

关于习惯的特征这一问题，著名教育专家关鸿羽在《教育就是培养习惯》一书中进行过论述，在此结合他的论述进行简要说明。

1. 后天性

习惯不是先天的、遗传的，而是人在后天的环境中习得的，是一种条件反射。人们可以有意识、有目的地培养良好习惯，克服不良习惯。

2. 稳固性和可变性

习惯是一种定型性行为，一般而言，一旦形成就较难改变。但这种稳固性也不是绝对的，只要经过较长时间的强化训练和影响，即使是已经形成的较为牢固的不良习惯，也是可以改变的。有一个孩子时常生闷气，父亲就对他说：“假如你不希望自己脾气暴躁，就不要培养这种习惯，不要做出任何可能助长怒气的事。”这位父亲首先让孩子设法保持安静，然后让孩子计算自己有多少天没发脾气。从原来的天天生气，到后来两天生一次气，然后三天一次，再后来四天一次……这个孩子爱发脾气习惯起初只是减弱，后来则渐至消除。

3. 自动性和下意识性

习惯是一个行为自动化的方式。所谓自动化，就是稳定的条件反射活动，甚至是下意识的动作。行为习惯形成以后，就不需要专门的思考和意志的努力。从心理机制上看，习惯是一种需要，如果不这样做，就会感到很别扭。因而它具有相对的稳定性，具有自动化的作用。它不需要别人督促、提醒，也不需要自己的意志努力，是一种省时、省力的自然动作。比如清晨喝一杯白开水，如果是在父母的提醒下才去喝，只能算是一种行为，而非习惯；如果想都没想，自动地去喝一杯白开水，一天不喝就感到十分别扭，这样的行为就叫作习惯了。

4. 情境性

习惯是在相同情境下出现的相同反应，因而有情境性。养成了某种习惯的人，一旦到了特定的场合，习惯就会表现出来。比如有的小孩子只在学校爱劳动，在家里就不行了，就是受到情境的制约。

二、习惯形成的心理机制

心理学各个学派都曾为探讨习惯的形成机制和变化规律做出了各自的努力：行为学派认为，习惯是人们学习的结果；条件反射理论认为，习惯是诱因和反射动作之间牢固联系的建立，在大脑皮层形成动力定型；而精神分析学派则与他们大相径庭，认为习惯是人们潜意识愿望的一种反应，许多习惯带有原始本能的成分。不同学派从不同角度对习惯的深层问题进行了探索，目前还难以达成一个统一的见解，但有一点是达成共识的——从小养成良好习惯，将使人受益终身，各种良好的学习习惯，会给学生的学习生活带来莫大的好处，而不良的习惯，危害也很大。

国外关于习惯的研究开始较早，也比较深入，产生了一些影响广泛的理论成果，如行为主义者认为习惯的形成就是刺激与反应之间的联结；观察学习的理论则认为习惯不是简单的刺激与反应的联结，它是习得的，习惯的获得也要经历注意、保持、复现、动机四个阶段，最后达到自动

化：Ajzen 在二十世纪七十年代提出的计划行为理论（The Theory of Planned Behavior），以信息加工的角度出发，以期望价值理论为出发点来解释个体行为一般过程的理论。他认为人的行为由两个因素所引导，行为信念或态度（关于行为的可能结果或性质的信念）、规范信念或称主观信念（关于他人合乎规范的期望的信念）、控制信念即行为控制知觉（现有的能够促进或者阻碍行为实施的因素的信念），目前，该理论已经被行为研究者们广泛地用在各个领域的研究中。

第七课 巧与老师架“心桥”



课程背景

学情分析

几乎所有学生在跨进小学校门时，都对老师充满了崇拜和敬畏，在小学阶段，大部分学生与老师的关系都是比较友好的。而到了小学高段，特别是六年级，随着自我意识的发展，身心巨变的同时，独立意识大大增强，各方面的能力也大大提高，学生不再像小学生低中段那样把老师看作是至高无上的，认识能力和自我意识的进一步发展，使得他们在小学时对老师的权威性的感受、对老师的显然的服从性以及不论在家里还是同伴中都认为老师的话绝对正确的看法都发生了本质的变化。

学生对老师有了新的认识，并有了更高的要求，他们对于喜欢什么样的老师有了更明确的看法，能以一种审视的态度去看待老师了，他们不再盲目接受任何一位老师，他们开始品评老师，而且在每位学生的心目中都有一两位最钦佩的老师。学生对自己不喜欢的老师提出的大多数意见都持拒绝态度。

设计意图

本主题属于小学六年级人际交往板块中师生交往的内容。师生关系是学校生活中一个最基本的人际关系，良好的师生关系有利于学生良好的心理品质的形成。传统的师生关系已经不能适应社会的发展，学生不再是消极、被动的学习者和服从者，而是积极、主动的求知者，需要主动和教师成为好朋友。教师应树立师生平等的观念，注意与学生进行情感交融，创造平等、尊重、和谐、发展的师生关系，营造民主、活泼的课堂氛围。本主题旨在强调师生需在互相尊重的基础上平等交往，改善师生关系，让学生主动走近教师，与教师积极沟通，学会与教师交流，从而拉近师生之间的距离，这样更有利于激发学生学习兴趣。《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确指出心理健康教育的主要内容之一是使学生善于与同学、老师交往。本主题体现了这一教育内容。

理论背景

罗森塔尔效应，亦称“皮格马利翁效应”“人际期望效应”，是一种社会心理效应，指的是教师对学生的殷切希望能戏剧性地收到预期效果的现象。许多有关研究都指出教师期望具有广泛的影响，如学习能力很差的学生，教师以积极态度来教他们，可以使他们比教师以消极态度进行教学的学生学得更好。



教学目标

- 1. 认知目标：**明确与教师沟通交流的重要性，树立民主平等的师生关系理念。
- 2. 情感目标：**让学生体验教师的情感，拉近师生间的心理距离，感悟良好师生关系带来的情感上的升华。

3. 行为目标：掌握和教师沟通的技巧和方法，将金点子更好地运用在日常的生活情境中。



教学重难点

1. 让学生感悟和体验良好的师生关系，学会换位思考，学会沟通交流。
2. 掌握和教师成为好朋友的金点子，掌握沟通技巧和方法。



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。



教学过程

心情小故事

问题回应：

主动与老师沟通，解释自己的做法，并且得到老师的原谅，同时要懂得师生交往的界限。

教学建议：

该故事与学生的实际生活联系紧密，并剖出了现实问题，引导学生从教师和学生两个角度出发进行分组讨论，最后小组总结答案并做分享。

心灵活动场

活动一

画图游戏

问题回应：

(1) 由于每个学生的理解不同，导致教师指示相同但学生画的图不同。教师说的不够具体和清楚。

(2) 没有互动与沟通，只有教师一味的说，而学生缺乏与教师的沟通。

教学建议：时间为 5 分钟

此活动设计意图为通过活动体验及现场采访，让学生真切感受到沟通的重要性。此活动在分享环节，建议分小组进行，小组内分享。分享结束后，教师总结：沟通让信息传递更及时和准确，更有利于我们获取正确的知识，收获师生之间的情谊。

活动二

当老师的老师

问题回应：

1. 给青年教师的建议：建立这种理想的情感型的师生关系，要求教师要建立正确的学生观，尊重、热爱学生，承认个别差异；客观公正地评价学生，平等地对待每一个学生；改善师生心理环境，无条件地接受学生并对学生有移情性的理解，学会赏识、激励和宽容，善于向学生表现出自己良好的期望；加强自身修养，保持平和心境并掌握褒贬技术；恰当使用权力，用权要合法、合理、合情。

2. 给老教师的建议：我们倡导的是情感型的师生关系，这种类型的师生关系表现为教师对待

学生亲切友好，学生尊敬、热爱教师。师生交往正常而频繁，相互理解、相互信任、彼此接纳、真诚友好；教师对学生有较高的期望，因而会对学生有和蔼、愉快的态度，经常表现出友好的行为，微笑、点头、注视学生，与学生有较多的谈话，对学生给予密切关注，并且经常表扬学生。师生配合默契，教学相长。这种融洽和谐的师生关系所产生的不仅是学生分数的提高，而且是学生更强的自信心、与日俱增的创造性，以及对他人更喜爱、更亲近的态度。

教学建议：时间为 15 分钟

设计意图为让学生学会换位思考，并培养同理心，教师有教师的困惑和烦恼，从而让学生更加理解教师，本活动通过做老师的老师，从学生角度思考如何解决教师困惑，教师在引导学生作答时需提醒学生从教师的角度出发，而不是让学生从自己角度随心所欲的回答。

暖心小互动

教学建议：该部分为课后作业，通过采访教师增加师生互动，增进对教师的了解，并且将采访内容做记录。



教学资源

心理学理论

教师的作用

1.支持的作用。教师作为学生的朋友或知己而表现出的热情、同情、宽容等，使得他们获得了学生的信任，能为学生分担困难。这种作为学生朋友的角色对促进学生的学习有积极的作用。

2.权威者的作用。教师可以起到家长的代理人、知识的传授者、集体的领导者或模范公民等作用。

3.消极的作用。有些学生由于长期受惩罚被排斥，会把一切有权力的人看作是有威胁的，所以他们容易把对这些人的仇视转移到教师身上，使教师成为其他人的替罪羊，从而带来一定的消极作用。

学生心目中喜欢的老师

美国著名教育家保罗韦地博士花了 40 年时间，收集了 9 万多名学生所写的信，内容是关于他们心目中最喜欢的老师。据此，保罗韦地博士概括出作为一个好教师的人格魅力的 12 个方面：

- 1.友善的态度，“她的课堂犹如一个大家庭，我再也不怕上学了。”
- 2.尊重课堂内每一个人，“她不会把你在他人面前像猴子般戏弄。”
- 3.耐性，“她绝不会放弃直至你能做到为止。”
- 4.兴趣广泛，“她带给我们课堂以外的观点，并帮助我们去把所学到的知识用于生活。”
- 5.良好的仪表，“她的语调与笑容使我很舒畅。”
- 6.公正，“她会给予你应得到的，没有丝毫偏差。”
- 7.幽默感，“每天她会带回来少许的快乐，使课堂不致单调。”
- 8.良好的品性，“我相信她与其他人一样会发脾气，不过我从未见过。”
- 9.对个人的关注，“她会帮助我去认识自己，我的进步赖于她使我得到松弛。”
- 10.伸缩性，“当她发觉自己有错，她会说出来，并会尝试其他方法。”

11.宽容，“她装作不知道我的愚蠢，将来也是这样。”

12.有方法，“忽然间，我能顺利念完我的课本，我竟然没有觉察这是因为她的指导。”

小学儿童对教师的态度

随着年龄的增长、知识的增加和社会经验的丰富，儿童对教师的认识和态度均有不同程度的发展和变化，即师生关系随着儿童年龄的变化而变化，不以人的意志而转移。

刚入学的儿童，几乎都对教师充满了崇拜和敬畏，教师在儿童的心目中是绝对的权威；教师要求他们做到的一切，他们几乎都会无条件地服从，教师的要求甚至比家长的话更有效果。有关调查发现，84%的小学儿童（小学低年级儿童为100%）认为要听教师的话，并且常以教师的是非标准为自己的是非标准。在这个时期，师生关系比较平稳，儿童对教师的绝对服从心理有助于他们很快了解、掌握学校生活的基本要求。从三年级开始，随着同伴之间交往的增多，特别是随着年龄增长，儿童的独立性和评价能力也随之增长，儿童无条件信赖、服从教师的程度有所下降，他们对教师的态度开始变化，开始对教师作出评价，对不同的教师也表现出不同的喜好，对于满意的教师表现出亲近，并报以积极反应，对于不满意的教师表现出疏远或反抗。如同样是批评，如果来自自己喜欢的教师，他们会感到内疚、羞愧，如果是自己不喜欢的教师，他们则会反感和不满。在这个时期，师生关系中出现了不平稳状态，教师的权威地位开始受到挑战。

教师对儿童的态度

因教育观念、教育方式和个性作风的不同。教师对儿童的态度不同，这直接影响师生交往关系和教育效果。

我们倡导的是情感型的师生关系，这种类型的师生关系表现为教师对待学生亲切友好，学生尊敬、热爱教师。师生交往正常而频繁，相互理解、相互信任、彼此接纳、真诚友好；教师对学生有较高的期望，因而会对学生有和蔼、愉快的态度，经常表现出友好的行为，微笑、点头、注视学生，与学生有较多的谈话，对学生给予密切关注，并且经常表扬学生。师生配合默契，教学相长。这种融洽和谐的师生关系所产生的不仅是学生分数的提高，而且是学生更强的自信心、与日俱增的创造性，以及对他人更喜爱、更亲近的态度。

建立这种理想的情感型的师生关系，要求教师要建立正确的学生观，尊重、热爱学生，承认个别差异；客观公正地评价学生，平等地对待每一个学生；改善师生心理环境，无条件地接受学生并对学生有移情性的理解，学会赏识、激励和宽容，善于向学生表现出自己良好的期望；加强自身修养，保持平和心境并掌握褒贬技术；恰当使用权力，用权要合法、合理、合情。

巧用化解师生冲突的技巧

（1）一般化技术，变探索原因为终止问题。这一技术主要用于打破教师内心“事出必有因”的“小煎锅”，不再执着于探究问题的原因，以做什么让问题不再继续下去为目的，将焦点专注于朝向问题解决的方向，从而成功化解师生冲突。

（2）预设询问，以积极暗示促知觉改变。使用预设性的询问，引导学生将焦点关注于想要改变的目标，而不是陷在问题的思考当中，同时让学生潜移默化地意识到自己才是改变的主体。

（3）振奋鼓舞，找问题症状的正向功能。心理咨询师可以尝试用振奋性的鼓励表达对学生的支持，努力营造正向、积极、乐观和期待改变的气氛，从而找到问题症状的方向，鼓励对方努

力寻求更好的方法取代当下的问题。

(4) 奇迹询问，借未来景象找解决方案。奇迹询问是指依照学生的参照架构想象问题解决了、问题不存在时的景象，它专注未来导向，引导学生去看当他们自己的问题不再是问题时的生活景象，其重点在于找出适合学生的解决方法。

(5) 例外询问，从例外探询去觉察改变。例外询问就是心理咨询师协助学生找出被其忽略的例外，引导学生去看当问题没有发生或没那么严重的时候，到底发生了什么事。

(6) 关系询问，从他人观点改变思考方向。关系询问是指询问学生关于重要他人对他、对事件或对于改变的可能看法。建构主义认为，意义与经验是交互建构的，改变对于不同的个体意义是不同的。人们生活的意义是通过与环境的交互作用建构起来的，有其处理问题的独特方法和丰富的资源。心理咨询强调相信学生是他自己问题的专家，而咨询师只是“引导”学生运用自己的能力及经验去改变，而不是制造“改变”。运用赞美技术，对学生表现出正向力量的地方给予鼓励和赞美，可以协助学生自己解决自己的问题。

合理使用心理咨询技术，不仅能解决当下的冲突，改善师生关系，也是提高教师教育教学能力的重要途径。

第八课 学会感恩



课程背景

学情分析

六年级的学生，随着青春期的到来，自我意识不断发展，非常渴望获得自己存在的意义，发现人生的价值，同时形成积极的自我概念。青春期是人成长的关键时期，也是人情绪发展和培养的关键时期。青春期孩子的情绪常常有这样的特点：比较敏感，但不稳定；比较强烈，但相对脆弱；两极性，有时他们温和亲切，但脾气发作起来也如“急风怒涛”，有强烈的冲击性和爆发性。

设计意图

本主题属于小学六年级情绪与社会性板块中感恩方面的内容。六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、教师权威逐渐发展到能自主地评价、判断和决策，逐渐开始对家长及老师的正常干涉感到反感、抵抗。这一心理发展特征使他们在日常生活中难免和父母、老师、同学产生摩擦、冲突甚至怨恨，导致人际关系存在矛盾与不和谐。因而本主题旨在让学生在情感上感受亲情、师恩、同学情，思想上理解父母、教师无言的爱，真挚的同学情，行动上感恩回馈爱，建立和谐美好的亲子关系、师生关系、真挚的同学情谊。我国《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》明确指出在小学高年级要开展初步的青春期教育，让学生学会恰当地、正确地体验感情和表达情感，本主题体现这一教育内容。

理论背景

利他行为——社会心理学研究认为，利他行为是指不期望得到任何回报或者获得良好印象的助人行为，比如社会公益活动的志愿服务，对他人、团体的捐赠行为等。利他行为依赖个人健康的心理素质和社会的整体文明水平；利他行为的发扬光大，是一个社会文明的象征。

无论什么形式的助人行为，都可以丰富助人者内心情感的体验，也可以说是助人中的自助。我们在帮助别人的时候，不同程度地满足了个人表达的愿望，同时内心会体验到喜悦和快乐；在帮助别人解除困惑、放松精神的时候，自己的精神境界会得到升华，心灵会得到充实。一个人如果在社会实践中不断地与社会、与他人亲近，他的性格、品德、情感就会因他的行为而变得完整、高尚。



教学目标

- 1. 认知目标：**认识到父母在陪伴孩子成长的过程中所经历的艰辛，了解父母对孩子的爱；教师对学生成长的付出与爱，同学间的互相欣赏。
- 2. 情感目标：**体验与感悟和谐美好、积极健康的人际关系。
- 3. 行为目标：**尝试通过一些力所能及的小事感恩回馈爱，缩短与父母、教师、同学之间的心理距离，初步掌握表达和诠释感恩的方法和技巧。



教学重难点

1. 认识到父母在陪伴自己成长的过程中所经历的种种艰辛，教师同学在成长道路中的力量，从而激发起学生感恩的情感动力。

2. 培养学生对父母、教师、同学的感恩意识，初步掌握表达和诠释感恩的方法和技巧。



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：

请学生写下自己做到心怀感恩的事情。

教学建议：该故事可以选择以让学生分角色朗读的方式共读，并且让学生分享读完后的感受。之后请学生分享自己心怀感恩的事情，注意尊重学生意愿、保护学生个人隐私。

心灵活动场

活动一

感受亲情

问题回应：

视学生自身情况做回答。

教学建议：时间为 10 分钟

此活动设计意图为通过感受《天亮了》歌曲背后的故事，引发学生回忆在自己成长过程中家人对自己关心关爱的几件小事。此活动可播放温情的背景音乐，让学生在音乐的氛围中回忆。在分享环节，建议分小组进行，小组内分享。分享结束后，教师总结：父母的爱时而轰轰烈烈，时而细水长流，我们应怀着一颗感恩的心去感受父母对我们的关爱。

活动二

感受师恩

问题回应：

视学生自身情况做回答。

教学建议：时间为 10 分钟

设计意图为结合学生校园生活，让学生学会感受教师的温暖与关爱。此活动可播放温情的背景音乐，让学生在音乐的氛围中回忆。分享环节可小组同学推选某同学的故事进行分角色扮演，可让学生在此基础上续演故事。

活动三

感受同学情

问题回应：

视学生自身情况做回答。

教学建议：时间为5分钟

学此活动通过同学间的互相分享优点、表达感谢的环节，快速使同学间的友谊升温，同时有利于学生提升自我效能感，并初步掌握表达感谢的方法。

活动四 学会感恩

教学建议：时间为10分钟

引导学生运用表达感恩的基本句式：事件+感受+积极影响+表达感谢。教师应提醒学生，表达感恩除言语表达外，还应保持乐观向上、积极进取的态度，做好自己应该做的事，用出色的表现去回报曾关心你、爱护你的人。

暖心小互动

教学建议：该部分为课后作业，表达对父母的感恩，并记录父母的反应，为学生持续感恩行为提供动力。



教学资源

资料

关于感恩的名言

丑恶的海怪也比不上忘恩的儿女那样可怕。——莎士比亚

慈善的行为比金钱更能解除别人的痛苦。——卢梭

人家帮我，永志不忘；我帮人家，莫记心上。——华罗庚

心理学理论

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，儿童自己作出更多的重要决定。

小学生利他行为的培养策略

学校是育人的摇篮，其根本目标是培养健全的人。开展利他教育是学校思想品德教育的重要内容。小学阶段是利他认知发展的重要阶段，因此，更要重视小学生利他行为的培养。

（1）强调他人与自我的关联

当小学生察觉自己与他人之间的关联，感觉“跟我有关系”，将心比心，设想他人痛苦，容易产生关怀的情感，对需要帮助的人产生同理心，进而产生利他的情感与行为。小学生同理回

应的能力，仰赖教师的引导。教师可以就身边发生的事加以引导，也可以在课堂上通过各种媒体资源引导学生思考：他人跟自己处境有哪些相似之处？他人有哪些烦恼与自己类似？他人遭遇的困境是什么？有没有什么感受或问题是他人没有明确表达的？等等。

（2）创造利他的机会

当小学生展现利他的认知或行为时，可以及时询问为什么会这么想或者这么做。当小学生将自己利他的表现向内归因，认定自己本来就有能力伸出援手，而且自己是个富有爱心、乐于奉献的人，未来再次出现利他表现的机会就会增加。除了要让小学生认定自己有同情心，也要让他们觉得自己有能力帮忙。教师可以让小学生列举自己可以做出的利他行为，并提供机会让他们体验利他的过程，如帮助身边的同学、给山区孩子捐压岁钱或旧书本等。当小学生看到自己帮助的同学开心了，或受捐助者获得了幸福感，就会慢慢形成利他的价值观、信念，形成积极自我概念。

（3）以规范促成利他的认知

利他的认知会受到社会规范的影响。为了建立利他的认知，应该提供利他的行为规范。当小学生表现出利他行为，教师要及时表扬和鼓励，这样既让助人者保持这一行为，又为其他同学树立学习榜样。但表扬和鼓励要适度，以免破坏内在动机。在榜样学习过程中，引导他们把榜样所代表的道德原则和规范加以内化，而不局限于简单的模仿。为小学生营造安全舒适的学习情境，也是利他教育重要的一环。当小学生感觉环境是安全的、没有压力的，便能够轻松地表现出利他行为。教师可引导阅读助人的故事或播放利他内容的歌曲或影片，提高小学生对利他行为的正向认知。小学生犯错误时，教师应积极引导，不让内疚感影响其心理健康，而是助其转化为利他行为。

（4）判断需要助人的情境

导致旁观者效应的重要原因是旁观者无法判断他人是否需要帮助。在课堂上，教师可以引导学生讨论：需要帮助的人，可能会有哪些反应；假如需要帮忙，怎么表达才能使他人了解。教导小学生解读情绪反应和情境线索，以便在关键时刻识别出他人是真的需要帮助。播放反映旁观者效应的视频，让小学生体验集体冷漠导致悲剧发生的震撼也是不错的方法。观看视频过程中指导小学生注意情境线索，教导他们明确表达自己的需要，以便旁观者能够清楚地解读现场情形，增加被救助的概率。视频播放后，及时讲解造成旁观者效应的原因，让其了解“从众”的危害，努力克服旁观者效应的心理和行为误区。

（5）在学习与评价中习惯利他

利他不只是偶然的壮烈，更是日常的实践。为了让小学生习惯利他，教师可以设计挑战性较高、需全组通力合作才能完成的任务，比如与他人合作比赛、参与表演等，让他们在小组活动中，自然而然地体会他人的感受，并在活动过程中享受互惠的乐趣。学习评价也是让小学生学习利他的重要渠道，在评价同学的成果表现时，可以引导他们给予受评同学建设性的意见，肯定他人的努力，用自己的力量帮助同学改善学习表现。

小学生利他行为的培养不仅仅是学校的责任，家庭、社会、国家同样肩负着不可推却的责任。家长要端正对利他行为的认识，培养小学生形成利他的意识，并发挥自己的榜样作用；社会通过舆论宣传和导向来调动全社会的力量，促进利他行为；国家完善法律法规，营造适合道德成长的良好社会风气。

第九课 感受角色责任



课程背景

学情分析

六年级学生内心独立意识逐渐增强,开始有意识参与社会生活的方方面面,但此时他们欠缺丰富的人生阅历,因此他们面对困难和挫折时没有正确的态度。有许多学生更是因为无法面对困难,而做出了种种逃避行为。教师要引导学生正确对待困难,做一个有担当的人。

设计意图

本主题属于小学六年级适应板块的内容,主要与角色责任意识的建立相关。随着年岁的增大,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。所以有些儿童在扮演所承担的角色时,无法做到在情感上接收、内化角色情感,进而无法在行为上作出正确的抉择;进一步影响责任心的养成。本主题旨在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,作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。我国《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》明确指出在小学高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,本主题体现了这一教育内容。

理论背景

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:

- (1) 帮助学生了解到自身的角色,明晰各个角色要承担的责任和义务。
- (2) 通过建立正确的角色责任意识,培养良好的道德品质。

2. 情感目标:

- (1) 帮助学生在情感上内化、接收自身所扮演的各个角色。
- (2) 让学生能够发自内心体会到责任的重要性,在道德情感上正向接纳角色。

3. 行为目标:

- (1) 帮助学生适应自身的多个角色。

(2) 学会承担自身的责任，在行为上养成负责的好习惯。



教学重难点

1. 帮助学生建立自我责任意识，适应角色，并学会履行相应的责任。
2. 内化角色的情感，做到从道德、情感层面都接受责任。



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：

文文扮演了学生、同学、乘客、子女、孙女、顾客、家人、好朋友这些角色。

教学建议：该板块提供学生在社会生活中扮演的不同角色，从而引导学生不同的社会角色需要承担不同的社会责任。此板块可让学生分享自己在日常生活中扮演的哪些不同新角色，并且说明这些角色承担着怎样的责任，从而引出本节课的主题。

心灵活动场

活动一

感受角色与责任

问题回应：

职业	责任	职业	责任
教师	教书育人	军人	保家卫国
工人	生产生活	农民	勤劳种地
医生	救死扶伤	科学家	科学研究
法官	守护正义	警察	保卫人民
司机	运输安全	公务员	为人民服务

教学建议：时间为 5 分钟

教师播放 PPT 呈现不同的职业，同时进行解说引发学生思考，将学生带入更多的角色场景中。通过对角色的认知，学生了解、认识角色和责任的联系，知道怎样做才是正确地负责任。

活动二

我的角色与责任

问题回应：

1. 在不同场所，“我”所扮演的角色和应该承担的责任。

场所	我所扮演的角色	我的责任
家庭	子女	孝顺父母、快乐成长
学校	学生	努力学习、成人成才
商场	顾客	遵守商场规则、理性购物

2. 面对不同角色的人，“我”所扮演的角色与应该承担的责任。

面对的角色	我所扮演的角色	我的责任
父母	子女	感恩父母、快乐成长
老师	学生	好好学习、长大成人
朋友	朋友	互帮互助、团结友爱
销售员	顾客	理性消费、遵守规则

教学建议：时间为 10 分钟

采用学生自行联系实际、动笔描绘的形式开展，让学生联系自身，直面角色；教师总结：我们作为子女，孝敬父母，是我们的责任；作为学生，遵守学校纪律、完成学习任务是我们的责任；作为朋友，忠诚、互助、互谅是我们义不容辞的责任；作为社会成员，我们应该维护正义、热爱和平、保护环境；作为消费者，文明消费、合理消费是我们的责任。只有人人都认识到自己所扮演的社会角色，尽到自己的责任，才能共建和谐美好的社会，共享幸福美满的生活。教师应鼓励学生联系实际或通过想象带入正向的角色感情，写上自己所担负的责任，从而产生强烈的责任感。

活动三 承担责任

问题回应：

- (1) 临时毁约，别人会认为她是一个不守信用的人，长此以往，会慢慢失去朋友。
- (2) 没有很好的承担值日生的责任，导致班级荣誉受影响。
- (3) 不遵守社会规则，导致自己信用受损，失去很多工作机会。
- (4) 临时罢演，损坏在观众中的好形象，导致团队利益受损，影响职业生涯。

教学建议：时间为 15 分钟

此环节小组讨论不承担责任对个人和社会产生的消极影响，并结合实际事例进行分析，教师在引导学生时要注重结合学生的道德感的培养，多把学生往正向的目标上引导，让他们能够主动、积极地接受自身角色所担负的责任，由此，建立起利他行为的新渠道。

暖心小互动

教学建议：该部分为课后作业，征集父母的想法，并且请父母给予孩子方法和指导。



儿童责任心的建立

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。这种观点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。教师应充分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，作出负责行为。

学生责任感培养的途径和方法

从责任发生的角度来讲，培养当代学生的责任感，就是要让他们对自己所肩负的人生责任有明确而又理性的认知，成为一个具有强烈的责任情感和责任意志的行为主体，从而自觉地承担并积极履行自己的人生责任。为此，我们可以从家庭、学校和社会三个维度对当代学生展开责任教育。

1. 家庭

家庭是人生第一所学校，父母是孩子的第一任老师。家庭教育的质量将直接影响到国民的素质。我们感到，应尽快改变目前家庭教育中过分强调知识教育而忽视情感教育的现状。责任感教育是家庭情感教育的一个很好的切入口。孩子的责任心是父母责任心的折射。父母富于责任心的言谈、举止会被子女模仿、认同、内化，从而对其责任感的形成产生潜移默化的影响，榜样的力量是无穷的。

培养孩子的责任感要从自己的事做起。当前，有些孩子做事缺乏责任心，做完作业，学习用品乱摆；起床后被子不叠，由父母收拾、整理……这些都是孩子不负责的具体表现。如果孩子从小有这种不负责的不良习惯，长大了走上工作岗位，势必影响其工作质量。因此，父母对孩子必须严格要求。

培养学生的责任感要从身边小事做起，首先要从家里的事情做起。家长可以让孩子做力所能及的事，一方面把学校里所学的知识应用于实践，另一方面使孩子树立起家庭责任感。我们从一个家庭了解到，一个幼儿园的小朋友在妈妈腰疼得直不起来时，为妈妈打来热乎乎的洗脚水，帮妈妈洗脚、擦脚，并在妈妈的腰部贴上止痛膏，安排妈妈早早到床上休息。这一切都使孩子从小看到自己生活的意义，看到自己的行为能为他人带来的影响，感到自己是为人所属的，是有用的，由此而生自豪感和责任心。当然，随着孩子年龄的增长与社会接触面的扩大，责任心与自豪感的内容也会扩大，不只局限于自己的小家庭，但从小家庭中培养出来的责任感却是增长未来责任感的基础。对家庭没有责任感，对人民、对社会、对人类的责任感与使命感更不知从何而来。

培养学生的责任感要从周围的事做起。要让孩子充当一些有意义的角色，使他们感到自己的行为对周围的人和事会产生影响，同时也培养他们的信心与能力。家长应该向孩子多敞开一些交流的大门，向他们讲讲成年人的苦恼、家事的烦琐、工作的困惑，使孩子从小就懂得父母之不易、

生活之艰辛，产生为父母分担忧虑的念头。父母也应捕捉住孩子的心愿，对他们的愿意分忧的愿望表示欣赏，并且为有这样懂事的孩子感到骄傲。聆听孩子的意见，接受他们任何帮助父母和家境的举动，这些都能激发孩子的责任感。让孩子对父母的工作经历及家庭的日常事务进行分析，也能培养孩子洞察世事、判断与处理事务的能力，为孩子培养社会责任感打下基础。

2. 学校

发挥集体的促进作用是增强学业责任心的可行手段。上进的集体和班级学习风气对学生搞好学业有很强的促进作用。在学校里，经常可以看到这种现象：学风好的班级往往绝大多数学生学业责任心强，原先学习品质不好的插班生也会被逐渐同化而进步；学风不好的班级则大多数学生学业责任心较差，而且人数在不断增加。这是因为环境对人有影响和教育作用。因此，班主任尤其要重视良好班风、学风的建设。

运用榜样的示范作用是增强学业责任心的有效捷径。榜样是青少年模仿的对象，榜样的作用在个体性格形成过程中的影响极大，但由于此阶段的学生正处于心理过渡期，是非观念还很不明确，往往会出现“近朱者赤，近墨者黑”的情况。教师应当重视运用榜样的经验作用，帮助学生提高学业责任心水平。如在班级教育中经常发挥三种榜样的示范作用：一是古今中外的伟人和楷模的榜样作用；二是学生群体中先进分子的辐射作用；三是教师本身的示范作用。

3. 社会

个体品德的形成是社会生活提供的外在因素与主体需要的相互作用会合逐步实现的，因此，当代学生责任心的培养与社会环境的优化是息息相关的。社会是比家庭和学校更大的塑造人的熔炉，所以我们必须努力营造以尽责为荣、以不负责任为耻的社会舆论氛围，采用大众传媒对组织、个人的行为进行褒贬评价，从而使人们的责任感得到最大程度的释放。

托尔斯泰说过：“有无责任心将决定生活、家庭、工作、学习的成功与失败。”苏联教育家马卡连柯说：“培养责任心是解决许多问题的教育手段，没有责任心就不会有真正的工作。培养学生的责任感，是我们每个教师的责任，也是我们这个时代的需要。”

第十课 疫情中的生命故事



课程背景

学情分析

六年级学生进入毕业倒计时，心理上对自己的要求标准降低，行动上显得比较自我，生活中容易冲动，这会给生命带来许多安全隐患。青少年是祖国的未来，他们对生命的认识直接影响到自己和别人的安全，以及社会的稳定。

设计意图

本主题属于小学六年级自我与人格板块的内容，旨在通过一系列的活动引导学生认识生命、珍惜生命、享受生命，引导学生在学习、生活中以积极的态度和方法应对困境。新型冠状病毒疫情迅速席卷全球，我们每个人都置身其中并受到它的影响。疫情中不断攀升的死亡数据也让我们时刻感受着生活的意外和生命的脆弱；疫情中涌现出的让我们感动的人和事促使着我们思考生命的价值和意义。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。生命教育是以生命为核心，以教育为手段，倡导认识生命、珍惜生命、尊重生命、爱护生命、享受生命、超越生命的一种提升生命质量、获得生命价值的教育活动。《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确指出心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。同时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。本主题体现了这一教育内容。

理论背景

生命教育于60年代就在美国兴起，在中国则是2010年后才普及开来。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，即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，由此获得身心和谐、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：**认识到生命很脆弱，生命只有一次。
2. **情感目标：**享受生命的美好，体会到珍惜生命才能创造更多的美好。
3. **行为目标：**学会珍惜生命，积极应对学习、生活中的困境，探索生命的意义与价值。



教学重难点

1. 认识生命很脆弱，生命只有一次。
2. 学会积极应对学习、生活中的困境。



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

教学建议：该板块以真实故事为材料，从疫情为出发点，感受生命的脆弱与力量。通过事例，借用宁宁的故事传达生命的脆弱和珍贵，从而触动学生的心灵，让学生结合自身实际，引导学生回忆自己与疫情相关的体验，并思考这样的体验给学生带来的感受和体会。

心灵活动场

活动一 感悟生命

问题回应：

武汉卓尔万豪酒店，有北京上海的医疗队，近 400 名医护人员住在这里。2020 年大年初三下午，来了一个农民。他开着农用三轮车赶来，车上，装了 24 箱蔬菜。他说：“听说医疗队住在这里，我送些新鲜的菜来。”他坚持不要钱。这个质朴的农民，骑了 40 公里电动三轮车。他不会用导航，一路问路找到酒店，脸和手都被风吹得通红。但他很开心，告诉酒店的人：“这是最新鲜的！我只有这么多了。”在场的的所有工作人员都哭了。其实，武汉封城后，本地菜农的菜本来能卖得很好……让我们记住他：秦师傅，45 岁，武汉的一位菜农。

2020 年大年初二，安庆市第一人民医院副护士长张敏，要奔赴疫区了。行前，女儿抱住她，哭着不让妈妈走。护士长忍住泪水，告诉女儿：“妈妈要去打‘怪兽’了，很快就回来……”

教学建议：时间为 10 分钟

本活动旨在通过分享疫情中印象深刻的人与事，感悟生命的脆弱与伟大。引导学生分享积极正向的事例，可分小组进行，在小组内分享，推荐代表在班级内分享。最后教师总结：在浙江隔离病房出生的健康婴儿“小汤圆”，在方舱医院跳广场舞的患者，放弃假期奋战在最前线的医护人员们，他们都让我们感受到生命的坚强与力量。一个人的生命也许脆弱，力量也许有限，但无数人的生命共同汇聚的力量是无穷的。

活动二 珍惜自己的生命

问题回应：

- (1) 居家隔离，不出门、戴口罩、少聚集、勤洗手，做好个人防护，积极响应相关政策。
- (2) 镇静应对突然袭来的自然灾害；出行牢记交通安全；居家细心防事故；积极预防流行

性疾病；机智对付非法侵犯；嬉戏打闹时把握分寸，避免校园安全事故；拒绝不良嗜好与习惯等，都可以有效地保障自己的生命安全。

教学建议：时间为10分钟

此环节可采用自由分享活动，结合自身实际回答教材相关问题，引导学生结合生活常识与相关经验分享。

暖心小互动

教学建议：该部分为课后作业，征集父母的想法，并且请父母给予孩子方法和指导。



教学资源

备选活动

活动1：生命的财富

操作流程：

1. 请学生准备一张白纸，在纸的左端写下“1”，它代表我们的生命；
2. 在1后面添写“0”，每写一个，就在这个“0”的下方标注上它所代表的生命财富，如“亲爱的家人”“健康的身体”“梦想”等，能想到多少就写多少，时间2分钟；
3. 请学生分享自己的生命财富，并说明看到自己财富总额的感受；
4. 询问：假如代表生命的“1”没有了，你的财富还有多少？只剩下了0，什么都没有。

教学建议：

(1) 生命财富不仅仅是物质财富，如压岁钱等，还有许多无形的财富，启发学生去发现和思考，包括呼吸的空气其实都是我们的财富；

(2) 如果教师对于学生的心理疏导能力较强，可以先请学生用铅笔写上“1”，梳理完生命财富后擦去代表生命的“1”，询问学生感受；然后再请学生用钢笔郑重地写上“1”，这个“1”擦不掉，代表着我们对生命的珍重与承诺。

活动2：安全岛

当生活遇到困难，你觉得你一个人应对实在困难，可以向哪些人或机构求助？引导学生建立自己的安全岛。

1. 在最里面的圆圈内写上自己的名字。
2. 在自己圆圈外层的圆圈中写上自己最亲近的亲人的名字或称呼（一般是爸爸妈妈或同住的爷爷奶奶、外公外婆）。
3. 在再外一层的圆圈中写上自己能寻求帮助长辈、朋友的名字或称呼（亲戚、老师、同学）。
4. 在最外层的圆圈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。

故事

名人小故事

科学家霍金小时候的学习能力并不强，他很晚才学会阅读。上学后在班级里的成绩也不是很

好，而且因为作业总是很不整洁，老师们觉得他已经无可救药，赌他永远不能成才。就在大家都不认可的情况下，霍金依然热爱学习；甚至在身患绝症时也没有放弃生命。

司马光在小时候是个贪玩贪睡的孩子，为此他没少受先生的责罚和同伴的嘲笑，在先生的谆谆教诲下，他决心改掉贪睡的坏毛病。为了能早早起床，他睡觉前喝了满满一肚子水，结果早上没有被憋醒，却尿了床。聪明的司马光又想出了一个办法，他用圆木头做了一个警枕，只要一翻身，枕头滑落在床板上，自然就醒了。从此他天天早早地起床读书，坚持不懈，终于成了一个学识渊博的人，并写出了举世闻名的《资治通鉴》。

第十一课 学会选择



课程背景

学情分析

小学六年级学生，正处于生涯探索期和选择关键期，他们凭借学校的活动、社团、学业考试等，逐渐尝试根据自己的兴趣、能力、价值观等做暂时性选择，初步形成对未来职业生涯的预期，进而作出关键性的决策。

设计意图

社会认知生涯发展理论提出，生涯选择是自我概念和环境中的经验交互作用的结果。由此可以看出生涯规划和辅导的关键在于促使个体有相对明确的自我认识，认识自身的能力、兴趣、人格特质，并且对社会中各种职业有相对清晰的了解，最后要能够结合自身能力特点以及相关职业对个体的要求作出合理的目标规划。本主题活动依据《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中“帮助学生加强自我认识，客观地评价自己……把握升学选择的方向”的要求而设计，旨在通过游戏、案例、情境模拟等方式，引导学生了解在生涯规划过程中，学会更主动地作出理智且从容的选择，避免盲目和草率。

理论背景

客观理性决策论又称完全理性决策论。代表人物有英国经济学家J·边沁、美国科学管理学家F·W·泰勒等。他们认为人是坚持寻求最大价值的经济人。经济人具有最大限度的理性，能为实现组织和个人目标而作出最优的选择。

其在决策上的表现是：决策前能全盘考虑一切行动，以及这些行动所产生的影响；决策者根据自身的价值标准，选择最大价值的行动为对策。这种理论只是假设人在客观理性下决策，而不是在实际决策中的状态。

到80年代，赫伯特·西蒙进一步对“有限理性”进行了研究，发表了关于有限理性的论文。他列举了几种对客观理性决策构成挑战的情况：一是风险与不确定性的情况。客观理性决策只能适用于具有确定性和无风险的行动，但是，绝大多数的行动和政策选择都是具有高度风险和不确定性的。二是高度复杂性的情况。客观理性的决策所使用的完备性的计算往往只适用于解决包含因素比较少的公共政策问题，但是，实际需要解决的公共政策问题却是异常复杂的，它超出了一般的计算能力。三是客观理性的决策往往只适用于少量决策者的政策决定。当存在多个有利益矛盾的决策主体时，就会产生相互竞争与博弈的情况。



教学目标

1. **认知目标：**认识到主动作出选择的重要性，了解哪些因素可能决定着我们的选择。
2. **情感目标：**体验主动选择的积极感受。
3. **行为目标：**寻找决定自己选择的因素，尝试理智且从容地作出选择。



教学重难点

1. 认识到主动选择的重要性和积极意义。
2. 了解影响自己选择的因素并尝试主动作出理智且从容的选择。



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

教学建议：在课堂讨论环节，“我”和小组同学通过讨论，列举出作出该项选择的原因，以及自己是如何抉择的，并在全班做分享。

心灵活动场

活动一

选一选

教学建议：时间为 5 分钟

在课堂上可以用虚拟卡片模拟现金或者用物品奖励的形式让学生做选择，并说明作选择的原因。在这个过程中，教师注意关注学生作选择的原因，无须对学生作出的决定进行价值观的评判。

替代活动：四把椅子

导入语：讲台上 4 把神奇的椅子，坐在上面你就会变身，参与活动的同学需要完成椅子赋予的任务。哪些同学想体验一下呢？

学生活动：让 4 位同学按照要求开展活动，并分享活动感受。学生知道所有椅子转换功能后，老师要给学生再一次选择的机会，然后让学生体会两次选择有什么不同，重在对比两次选择考虑的因素和选择后带来的感受，发现其中的差异。结束语：通过刚才同学们的分享，我们发现凭借运气和侥幸心理盲目作出的选择过于草率，也会给选择后的自己带来困惑、不知所措等感受。而了解自己的能力和任务所要求的能力也就是“知己知彼”，会给选择带来更多主动性和从容感。

活动二

列一列

问题回应：视学生自身情况作答。

教学建议：时间为 15 分钟

直面小升初的选择，学生罗列出可能影响选择的各种因素，此环节可以播放舒缓的音乐让学生充分思考，尽可能多地列举出各种因素。若学生对某些问题缺乏了解，教师可及时给予指导和帮助。最后教师总结：在作出合理选择之前，我们需要考虑到各种各样的因素，做各种各样的准备，比如考虑自身条件，了解自己的个性、喜好、能力、兴趣及实现的可能性；搜集相关信息，对自己的可选学校进行排序，在排序中就可以看出我们看重什么；学会处理周围人的意见和自己

内心愿望的冲突，合理且理智的选择。

活动三 舍与得

问题回应：

在作选择的时候我们要考虑利害关系，要学会分析和权衡作某个选择的好处与坏处，及时反思和比较。

教学建议：时间为5分钟

此活动在于通过故事引发学生思考，让学生懂得在做选择时要考虑利害关系，从而权衡利害关系，作出正确决定。

暖心小互动

教学建议：此板块主要是在课后让学生和家长一起来完成故事阅读，并收集父母对于选择的看法。



教学资源

心理学理论

职业选择理论

1. 帕森斯的职业——人匹配论

帕森斯认为个人职业选择的成功要以清楚地认识个人的主观条件和社会职业岗位要求条件为基础。首先，应清楚地了解自己的态度、能力、兴趣、智谋、局限和其他特质。其次，应清楚地了解职业选择成功的条件，包括必备的条件和所需的知识在不同职业岗位上所占有的优势、不足和补偿、机会、前途。最后，找到上述两个条件的平衡点，使个人素质和条件与社会职业岗位要求得以匹配，即职业——人匹配。

职业——人匹配包括两种类型：（1）条件匹配。即需要专门技术和专业知识的职业与掌握了该种技能和专业知识的择业者相匹配；或者脏、累、险等劳动条件很差的职业需要吃苦耐劳、体格健壮的劳动者与之相匹配。（2）特长匹配。即某些职业需要具有一定的特长，如具有敏感、易动感情、不守常规、有独创性、个性强、理想主义等人格特征的人，宜于从事审美性、自我情感表达的艺术创作类型的职业。

2. 霍兰德的职业性向理论

霍兰德把每一种职业归属为六种典型的“工作环境”中的一种。

- （1）现实的：建筑、驾驶卡车、农业耕作。
- （2）调查研究性的：科学和学术研究。
- （3）艺术性的：雕刻、表演和书法。
- （4）社会性的：教育、宗教服务和社会性工作。
- （5）开拓性的：销售、政治和金融。
- （6）常规性的：会计、计算机技术药理学。

霍兰德认为职业性向(包括价值观、动机和需要等)是决定一个人选择何种职业的重要因素。

职业选择成功的实质在于劳动者的职业性向与职业类型的适应。要想作出正确的决策，选好自己的职业，迈好事业发展的第一步，主要是做好两个方面的工作：（1）要了解职业世界，对职业进行研究。（2）要了解自己，做好自我分析。

合理择业的前提之一，找出一种发展潜力大的职业。职业生涯选择的成功不能靠运气，而要靠对未来发展趋势的清醒认识。合理择业的前提之二，认识和把握自己。职业选择中的许多重要决策必须由自己来作出，而进行这些决策又要求自己制订大量的个人生涯规划并付出努力。

如何学会选择

命运、机遇、选择，是决定我们人生方向的三个因素。其中命运是必然，机遇是偶然，而唯有选择，给予我们自主控制的权利，允许我们积极地掌控自己的人生，选择为我们提供充分利用命运和机遇的机会。当现实与计划有所出入时，选择使得我们得以恢复、生存，甚至繁荣发展。那么作选择时需要注意哪些问题呢？

- 1.选择并不可怕，面对选择我们要时刻跟着自己的心。不忘初心，才不会背离我们的梦想。
- 2.在选择面前，要有自己的主见，知道自己应该怎么做，而不是随波逐流，模仿他人。
- 3.一定要坚定自己的原则，不管社会怎样，我们都要在内心坚守自己的原则。
- 4.面对选择，不需要逃避，要有自信。失败不可怕，没有勇气的人最可怕。
- 5.每个选择都是岔路口，所以要一直走下去，不能踌躇犹豫，不能逃避选择。
- 6.人生处处是选择，选对了就是机遇，选错了就是教训。因此，我们必须擦亮双眼，不被表象迷惑。

第十二课 中学畅想曲



课程背景

学情分析

六年级学生面临升学，对于未来，学生更多展现的是迷茫、不知所措，或是对初中学习生活缺乏最基本了解和认识。为培养学生积极适应与展望未来的能力，本节课作为开启初中生活的衔接课程，为生涯规划奠定基础。

设计意图

本主题属于小学六年级适应板块的内容，旨在提高小学六年级学生正确处理毕业和升学问题的能力，让他们能够理解毕业升学的必然性，从而做到在心理上的接纳和适应。以六年级学生经过长时间的小学阶段的学习，其认知、情感、个性与社会性都得到很大的提高，他们同时体验着升学的喜悦与毕业离别的忧伤。七年级对他们来说有着更高的学习要求，也是更高的成长起点。他们人生中的第一次毕业和升学即将上演，在小升初的这个过渡时期，要想平稳安全地过渡，让他们学会接受、学会适应是关键。《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》明确指出在小学高年级要培养学生分析问题和解决问题的能力，为初中阶段学习生活做好准备。本主题体现了这一教育内容。

理论背景

生涯是一个人选择并透过他的工作或专业、生命去追求人生价值的课题。生涯的发展是个人终其一生所扮演角色的整个过程，通常被视为与工作有关的个人成长、学习和发展过程。生涯教育有广义和狭义之分，广义的生涯教育包含个人一生全部的教育活动，学校的整体教育活动也属于生涯教育的范围。狭义的生涯教育是指学校内实施的以达成生涯发展为目的的教育手段。小学阶段的生涯教育指的是后者。俞国良教授认为生涯规划概念的演变历程是生涯规划逐步迈入心理健康视野的历程，也是生涯规划的理念与当代心理健康观日趋吻合的历程。个体在生涯规划的过程中实现着心理健康。心理健康继而影响着生涯规划的整个过程，两者相互依存、相互促进，在生涯教育中蕴藏着极其丰富的心理健康教育内涵。



教学目标

- 1. 认知目标：**认识到开学是一件很美好的事情，也是人生中不可避免的一件事。
- 2. 情感目标：**进一步了解初中生活，减少对初中生活的抵触情绪，从心底接受初中生活的到来。
- 3. 行为目标：**培养接受毕业与升学的良好心态，并在毕业与升学的过渡时期能开心快乐地过好每一天。



教学重难点

1. 积极表达对于初中学习生活的各种想法和顾虑。

2. 正确地化解和对待对于初中学习生活的顾虑，引导学生对初中生活的憧憬与向往。



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

教学建议：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，目的在于了解学生畅想的中学生活是什么样子的，从而为后续活动奠定基础。

心灵活动场

活动一

头脑风暴：中学生生活大探索

问题回应：

(1) 中学的学习生活是什么样子的？

(2) 对于中学生而言，对自主性要求更高，科目增多、难度加大，自主学习时间增多，我们必须提早了解中小学学习差异，做好心理准备，尽快适应中学生活。

教学建议：时间为 10 分钟

此活动在于让学生充分思考，了解学生对中学生活的期待，分享对中学生活的畅想。可先进行分组讨论，待小组内分享结束后，在全班分享交流。

活动二

比一比

问题回应：

	小学	中学
上学、放学时间	放学时间较早	放学时间较晚
课程数量	相对少	科目多
作业量	较少	较多
学习难度	较容易	难度增大

教学建议：该活动旨在帮助学生分析对比小学和初中学习上的不同，及时调整学习方法，学会时间管理与规划，尽早适应初中学习生活。

活动三

自画像：中学的我

教学建议：该活动旨在帮助学生进行自我认识和规划，对自己的学习、行为、友谊、品德等方面进行自画像。教师提醒学生，该自画像只要能表达对自我的认识和期待即可，无需专业且好看。

暖心小互动

教学建议：该部分为课后作业，将对中学生活有哪些畅想以及担忧写下来，和爸爸妈妈一起分享，并收集爸爸妈妈给你的建议。



教学资源

心理学理论

少年期的心理特点

（1）生理发育加速

这个时期，儿童的身体和生理机能都发生了急速变化，这是儿童生长发育的高峰期。同时，性的发育和成熟也在加速发展。

（2）心理发展的矛盾性

青春期生理上的急剧变化冲击着儿童的心理的发展，使他们的身心发展在这个阶段失去平衡。生理上的快速成熟使少年儿童产生成人感，心理发展的相对缓慢使他们仍处于半成熟状态。成人感和半成熟状态是青春期心理活动产生种种矛盾的根本原因。

（3）思维发展特点

按皮亚杰的认知发展阶段理论，少年期处于形式运算阶段，形式运算阶段的思维属于形式逻辑思维。这一思维的主要特点有：思维形式摆脱了具体内容的束缚，假设演绎推理逻辑的发展。

（4）自我意识的发展

这一时期，儿童自我意识发展呈现几个特点：强烈关注自己的外貌和风度；且重视自己的能力和学习成绩；强烈关心自己的个性成长；有很强的自尊心。

（5）情绪变化

该时期儿童的情绪和心境发展呈现出动态的发展趋势。情绪变化有其自身的特点：烦恼增多；孤独感、压抑感增强。

（6）第二逆反期

反抗心理是少年期儿童普遍存在的一种心理特征，表现为对一切外在强加的力量与父母的控制予以排斥的意识和行为倾向。其逆反表现为：为独立自主意识受阻而抗争；为社会地位平等的诉求而抗争；观念上的碰撞。

香港教育下的小升初衔接

帮助学生尽快适应升学后的新环境，心理适应性辅导措施是香港教育的一大特色，体现了香港教育以生为主、服务学生、从学生实际的基本需求出发的理念，同时也是香港教育关注细节、注重学生适应性发展的体现。

小升初心理适应性辅导主要表现在以下几个方面：①校园自然环境与人文环境的适应，对中学各项规章制度的适应。②对中学老师教学风格的适应，与新同学之间关系的适应。③对班级地位改变的适应。④中学课程多，难度加深，学生需要掌握适合自己的学习方法，并根据学习的实际情况调整学习方法。⑤与父母关系的适应。

香港学校教育的心理适应性辅导措施包括：①教师定期带领小学六年级学生体验中学学习环境。②学校安排小学六年级学生进入中学课堂，并将其分配到各个班级。③中学大哥哥大姐姐辅导小学六年级学生计划。④小学六年级学生参加中学大型活动，中学大哥哥大姐姐带领小学六年级学生一起参加。⑤小学六年级升初中适应课程。

开展小学生涯教育的基本方法

生涯教育方法很多，大的方法可分为四类：语言类方法、榜样示范类方法、测试类方法、实践类方法。在生涯教育中，教育者选择的方法第一要为生涯规划的目标服务，要注意采用多样的方法，在方法上有所创新；第二要适应学生的特点；第三要注意采用多样的方法，在方法上有所创新。

（1）语言类方法：摆事实、讲道理、讨论、问答等用语言来进行生涯教育的方法。可采用教师讲授、讨论分享与外出参观相结合的方式进行。各学科日常教学进行中的融合是对生涯教育专业课的重要补充。课程融合、讲故事、个体与团体生涯咨询均属于语言类方法。

（2）榜样示范类方法：通过示范者的言行，把生涯规划成功或失败的事例具体化、人格化，使学生在不知不觉中模仿或警惕。这种方法富于形象性、感染性和可信性。各行各业的人、同学、学生家长、教师、校友都可以成为榜样。

（3）测试类方法：采用生涯量表对学生进行测试。学生的平时学习成绩和考试成绩是生涯规划的重要参数。成长记录袋的应用也行之有效。学校可通过生涯量表测评、职业生涯探索等方式进行生涯教育。通过心理测评的报告解读，指导学生认识自我、了解自我，掌握决策的方法。学生的成长记录袋是指收集、记录学生自己成长足迹以及自己、教师或同伴作出评价的有关材料的袋子。如优秀作业、活动记录、发表作品、记录自己学习活动的照片、磁带、项目作业、实验报告、获奖证书等一些相关的证据与材料，以此来评价学生学习、成长的状况。成长记录袋可以说是记录了学生在一个时期的成长故事，是评价学生进步过程、努力程度、反思能力及其最终发展水平的理想方式，是生涯教育的有效方法。

（4）实践类方法：可分为模拟实践、家庭实践和社会实践，我国基础教育改革后，设置了综合实践活动课程。小学生涯教育中，实践类方法要注意形象性、可操作性、活动性，具体直观，生动有趣，少讲大道理。