

目 录

第一课 接受自己的不完美.....	1
第二课 我是情绪侦察员.....	5
第三课 绰号的学问.....	10
第四课 思维大挑战.....	15
第五课 如果我是他.....	20
第六课 健康身心度童年.....	24
第七课 兴趣魔方.....	28
第八课 身体红绿灯.....	32
第九课 认识职业.....	37
第十课 过一个有意义的生日.....	41
第十一课 发现潜力的秘密.....	45
第十二课 预见未来的自己.....	49

第一课 接受自己的不完美



课程背景

学情分析

小学中年级学生对自我概念的认知主要还停留在具体的外部特征上,但随着抽象思维的发展,他们对自我的评价开始由具体到抽象、由外显向内心发展。这个阶段是个体形成自信心的关键期。四年级学生在接受别人的评价和与同伴的比较中发现自身的价值,他们的自我体验已经趋向深刻,如在自尊感、羞愧感和委屈感等方面的认识逐渐加强。有的学生已经表现出强烈的自我确定、自我主张,对自己的评价偏高,极易导致自负心理。有些学生由于成绩不良或某方面的缺失,得不到其他同学重视,从而对自己评价过低,对自己失去信心。

设计意图

本主题属于自我意识的版块。“金无足赤,人无完人”,本课旨在通过分享、体验等活动引导学生积极认识自己身上的缺点,悦纳自己。与自己周围的环境和谐相处。《中小学心理健康教育指导纲要》(以后简称《纲要》)中明确指出在小学的中段心理健康教育的内容之一是要帮助学生了解自我和认识自我。本课主题体现了这一教育内容。

理论背景

本课以积极心理学视角为导向,引导学生积极认识自己的不完美之处和悦纳自己。

积极心理学是心理学研究的新型模式。它以科学的原则和方法来研究幸福,倡导心理学的积极取向,以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。

在小学阶段,我们应该引导学生以积极的心态和视角看待自己和周围的人和事。长久下去,这种积极的心态和视角将在学生身上根植,为学生幸福人生的开启打下基础。



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

场地：教师或者团体活动室。

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



教学过程

心情小故事

问题回应：

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

教学建议：时间 8 分钟。

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

心灵活动场

活动一 我不完美

教学建议：时间 10 分钟。

此环节为分组活动环节，需要学生内省、回忆并总结自己在成长过程中的不完美甚至是觉得自卑的地方或者是被别人嘲讽的经历，并且要简单在纸条上写下自己是如何面对自己的不完美的。纸条内容不需要分享，教师要注意引导学生在课后做到对课堂内容的保密。在学生书写的过程中，教师注意观察每个小组内同学的情绪状态。如有个别同学情绪低落或者激烈，建议课后提供一对一心理辅导。

活动二 积极看待不完美

教学建议：时间 12 分钟。

此环节仍然为小组活动环节，这个活动是在活动一的基础上进行的。在活动一中，小组的成员都书写了自己不完美的地方。将每个同学的纸条放入每个小组的纸盒内。在这个环节需要发挥小组成员的聪明才智给小组成员的“不完美之处”找到三个以上的“好处”。教师可以提前为学生科普积极心理学的研究方向和内容，引导学生以积极的视角来看待他人和自己的“不完美之处”。

教师视课堂实际可以让学生多抽取几张纸条进行“为不完美之处找好处”的活动。如果有纸条主人愿意分享自己的感受，可以请学生分享。教师注意引导课堂氛围。

暖心小互动

此环节是课后拓展环节，需要学生跟家长讨论在父母眼中，父母自己有哪些不完美的地方，以及父母是如何看待和应对的。通过这个环节的讨论学生可以加深对父母的认识和理解，也可以从父母的分享中获得一些方法和经验从而更好地悦纳自己。除此之外，这也是一个拉近亲子关系

的好机会，学生在与父母的分享中也可以跟家长讨论关于积极心理学的内容。



教学资源

故事

喜欢的天气

用餐的客人问服务生：“明天天气预报如何？”

服务生肯定地说：“会是我喜欢的天气。”

客人不解地问：“你怎么知道正好是你喜欢的天气？”

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

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

心理学理论

积极心理学的兴起与研究对象

积极心理学是心理学领域的一场革命，也是人类社会发 展史中的一个新的里程碑，是一门从积极角度研究传统心理学研究的东 西的新兴科学。积极心理学作为一个研究领域的形成，以塞里格曼和契克森米哈伊在 2000 年 1 月发表的论文《积极心理学导论》为标志。它采用科学的原则和方法来研究幸福，倡导心理学的积极取向，以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。作为心理学的一个分支流派，积极心理学主要是对最理想的人类机能进行科学的研究，其目标是发现使得个体和团体、社会良好发展的因素，并运用这些因素来增进人类的健康、幸福，促进社会的繁荣。

积极心理学的研究对象包括以下几个方面。

（一）积极的情绪和体验

积极的情绪和体验是积极心理学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，而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，都成了心理学研究的新热点。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。有关人格因素与主观幸福感间关系的研究发现，与主观幸福感联系最为紧密的人格特性为信任、情感稳定性、控制欲、耐性，等等。跨文化研究表明，人格对于主观幸福感的情绪成分的影响是泛文化的，而对于主观幸福感的认知成分的影响则是受文化影响的。

（二）积极的人格特征

在积极心理学中，积极的人格特性也引起了越来越多研究者的兴趣。Hillson 和 Marie 在问卷研究的基础上将积极的人格特征与消极的人格特征进行了区分，认为积极的人格特征中存在两个独立的维度：（1）正性的利己特征；（2）与他人的积极关系。前者是指接受自我、具有个人生活目标或能感觉到生活的意义、感觉独立、感觉到成功或者是能够把握环境和环境的挑战，后者则指的是当自己需要的时候能获得他人的支持，在别人需要的时候愿意并且有能力提供帮助，看重与他人的关系并对于已达到的与他人的关系表示满意。积极个性特征中引起较多关注的是乐观。

（三）积极的社会环境

基于群体层面的积极社会环境主要研究人类幸福的环境条件（家庭、学校、社会）以及影响天才发展，创造力的体现、培养、发挥等社会环境因素上。Kasser 等人对 18 岁青少年的研究表明，“母亲是冷酷、挑剔、爱控制人、不民主”的青少年更可能关注外部、实利的价值；而“母亲是温和、易接受人、民主”的个体则更有可能发展内在的价值。Williams 等人的研究证实：当孩子们的周围环境和师友提供了最优的支持、同情和选择时，他们最有可能拥有健康的心理和良好的人际关系；反之，这些孩子容易出现不健康的情感和行为方式。

第二课 我是情绪侦察员



课程背景

学情分析

小学阶段是人一生的发展中情绪情感发展变化相对明显的阶段。小学中年级学生由于生活经验的不足，在陌生、严肃、冲突、遭受指责等人际情况中，容易产生紧张的情绪，自我调节能力差，缺乏科学的疏导情绪的方式和方法；造成压力难以释放，容易短暂地情绪低落。四年级的学生相比三年级的学生，学生的情绪相对稳定，虽有冲动的时候，但是已经开始有了调节情绪的意识，对人际的需求大于对人际的回避，再加上道德感、成功感、挫折感等方面的迅速发展，所以四年级是引导学生认识情绪，培养共情能力的好时机。

设计意图

本课属于小学情绪调节板块，旨在让学生在上学期认识和了解情绪的基础上，接纳自己的情绪，同时在人际交往过程中学会觉察自己和他人的情绪，合理表达自己的情绪和需求，保持健康快乐的心情。

《纲要》明确指出在小学中年级要引导学生学会体验情绪并表达自己的情绪。本课体现了这一要求。

理论背景

在儿童发展心理学中，情绪表达规则是研究的热点。情绪表达规则包含情绪表达知识、情绪表达目标和情绪表达策略。情绪表达知识研究在日常学习生活和社会交往过程中，个体内部心理情绪体验与外部情绪所表现出来的偏差；情绪表达目标考察自我保护目标和社会定向目标发展的预测指向性；情绪表达策略考察情绪表达规则发展过程中解决问题所运用的不同策略的发展特点，包括平静化策略、掩饰策略、弱化策略和夸大策略。



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体活动室。

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



教学过程

心情小故事

问题回应：

1. 因为妃子和管仲都很了解齐桓公。（因为妃子和齐桓公都善于察言观色，猜测别人的想法。）
2. 学生自由分享。

教学建议：时间 8 分钟。

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

心灵活动场

活动一 议一议

问题回应：

1. 王老师告诉两者的事情不一样，一个是好消息，一个是坏消息。
2. 如果小力能及时觉察出小强情绪的变化就可以避免矛盾的发生。

教学建议：时间 12 分钟。

此活动中的故事情景是学生生活中的实际情景，为了增加课堂趣味性，教师可以提前组织学生对故事进行排练，在上课时以情景剧的形式进行演绎，这样更生动，也便于学生观察。排练中要注意引导“小强”和“小美”在听到不同的消息后可能有的情绪变化，结合小演员平时的习惯将情绪在表演的时候适当地表达出来。

在表演结束以后教师以问题为线索，引导学生揣摩小强和小美在听到不同的消息后，两者内心的感受和想法。如果自己是小强或者小美自己的表现又会如何？这个过程既是学生觉察自己情绪的过程也是学生共情能力增强的过程。

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

在《风波一》中，主要是为了让学生反思自己是否有情绪冲动且控制不了的时候，在小组分享时，要引导学生觉察自己控制不住自己情绪的时候脑袋里的想法，这些想法可能是具有破坏性和危险性的。要跟学生明确这是一个正常的现象，不用自责和内疚。但是一定要跟学生讨论，在这种状态下，我们可以做什么转移注意力或者宣泄情绪，并注意强调宣泄情绪的原则是不伤害自己、不伤害他人、不伤害环境。

活动二

画一画

教学建议：时间 8 分钟。

这环节是帮助学生拓展对情绪的认知范围，让他们认识到在生活中不同的人都有各种各样的情绪，并且同一种情绪可能表达方式也会有一些差异。学生选择自己喜欢的颜色作画。

教师在上课之前应该多收集一些关于情绪的表情、动作、语言等表达形式。在学生画完以后，可以做补充和展示。

活动三

我的情绪电梯

教学建议：时间 8~10 分钟

此环节是在前面两个环节的基础上，让学生联系自己在实际生活中处在情绪状态时的表现做分享。此环节的目的是让学生认识到在同一个情绪状态的不同程度下，我们的表现不同。为了增加这个环节的趣味性，教师可以在学生小组内充分讨论和分享了自己的情绪体验以后，鼓励学生上台表演。每个小组选择一种情绪，由这个小组将这种情绪的不同程度表演出来。

暖心小互动

此环节是课堂后的亲子共读环节，故事内容是关于察言观色的历史故事二则。故事阅读完毕，学生可以跟家长讨论人际交往中学会察言观色的重要性，也可以请家长讲讲在他们的生活和工作中是如何察言观色的。



教学资源

故事

察言观色

出处：《论语·颜渊》：“夫达也者，质直而好义，察言而观色，虑以下人。”

一次，孔子的学生子张问孔子：“士怎样才可叫作通达？”

孔子没有直接回答，而是先反问子张所说的“通达”是什么意思？

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

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

现在，人们一般将这个成语用成“察颜观色”，与“察言观色”意思相同。

心理学理论

情绪表达的规则及影响因素

(一) 情绪表达的规则

埃克曼等人认为，情绪表达规则是个体在社会化过程中习得的，指导特定社会情境下表现社

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

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

萨莉(C. Saarni)根据情绪表达规则的功能将其划分为两个方面：

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

(二) 情绪表达规则的影响因素

1. 情绪表达规则发展的年龄和性别因素

情绪表达规则的发展有年龄和性别差异，具体表现在两个方面。

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

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

2. 情绪表达规则与家庭环境因素

家庭主导的情绪气氛是儿童情绪及其表达规则发展的主要外部环境，它对儿童情绪及其表达规则发展的影响主要表现在以下四个方面：

①对儿童日常情绪倾向的影响。家庭中积极的情绪环境有助于儿童获得更多的情绪知识，表现更多的积极情绪；反之，消极的情绪环境则与儿童较少的情绪知识和较少积极情绪相关。

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

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

④对儿童情绪健康发展的影响。研究发现，母亲有情绪问题(焦虑、抑郁)的孩子，在以后的社会学习任务中表现出更多的消极情绪和更少的积极情绪，而且儿童在情绪调节和控制方面表现出更多的不足，长期下去，有可能把孩子置于情绪失调或情绪紊乱的危险中。

3. 情绪表达规则与社会能力因素

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

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

②解决情绪冲突情境的策略。在消极情绪情境或冲突情境下，情绪应对策略与其社会能力水平相关，个体报告出解决情绪冲突情境的应对策略越有效，其社会能力越高。

第三课 绰号的学问



课程背景

学情分析

四年级的学生在人际上对于友谊有了更高的认识，他们不再把成绩作为唯一的择友标准，也将个性、兴趣爱好等方面纳入衡量人的能力的标准；而且择友范围也不局限在同性，已经开始增加对异性的关注。这些都是值得关注的变化。同时，他们已经对集体生活非常适应和熟悉，对周围的同学和老师了解也比较深入。学生在学校日常的交际范围也有所扩大。但是我们不能忽略的是孩子在情绪、语言和人际等能力上飞速发展的时候，他们对于自己行为后果的预估和评估能力是较弱的。在人际交往过程中，四年级学生普遍出现给同学和老师取绰号的情况，他们并不能很好地认识绰号带给周围同学的影响，更不能认识到自己对周围同学随口说的一句话会对他人造成伤害。久而久之，也不利于学生的人际能力的发展。

设计意图

《纲要》明确指出在小学中年级要帮助学生培养礼貌、友好的交往品质和乐于交往的意识，并且在生活和学习中逐步培养学生的集体意识，善于交往。

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

理论背景

根据心理学原理，学生给别人起绰号是建立在一定兴趣之上的动机行为，刺激的大小、强弱是影响动机的重要因素。学生绰号的来源有从名字中演绎、从特征中提炼和从优缺点归纳等。小学生好奇心重，爱好模仿，但是道德观念却薄弱。给别人取绰号这个事情，一是对对方的不尊重，二是拿别人的某些生理和心理特征来取笑逗乐本就是不道德的行为，甚至是会演变成校园欺凌。所以面对这一行为需要正确地引导，让那些带有鼓励、赞扬的绰号继续发挥促进作用，而对那些带有讥讽、嘲笑等消极影响的绰号及时给予制止。



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体活动室。

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



教学过程

心情小故事

问题回应：

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

教学建议：时间 8~12 分钟。

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

此环节关于故事的讨论就可以组织分小组活动了。上课后教师充分引导学生阅读故事，故事中糖糖的经历会引起大多数同学的共鸣，让学生充分体验糖糖此时的心情。教师可以问学生“糖糖会有什么感受？”让学生充分交流彼此的情感体验，以及对取绰号这件事的态度和看法。教师可以在学生分享过程中看看是否有同学喜欢他的绰号？如果有，教师注意收集，为后面环节——分析积极绰号和消极绰号的特点做准备。

问题 2 可以请学生来表演情景剧，每个小组解决方法和方式可能是不一样的，可以给一些时间让学生做简单排练，在班上表演出来，然后大家可以一起讨论解决方法是否合适。

心灵活动场

活动一 说绰号，猜人物

教学建议：时间 5 分钟。

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

活动二 绰号晴雨表

教学建议：时间 8 分钟。

此环节要求学生在小组内部完成和分享，目的是通过这个活动让学生分析自己喜欢或不喜欢这个绰号的原因，每个小组要先总结积极绰号和消极绰号的特点，最后在班级分享，教师总结提炼再反馈给学生，进一步强化学生对于两者的认识 and 情感态度。

暖心小互动

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

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



教学资源

故事

鲁迅与绰号

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

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

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

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

另外，鲁迅还有一个绰号叫“白象”，这个绰号是鲁迅的好朋友林语堂给他起的。林语堂说，鲁迅是“一头令人担忧的白象”。鲁迅夫人许广平解释说：“大多数象是灰色的，白象非常少，所以就显得非常珍贵，非常特别，也正是因为特别，所以令人担忧。”鲁迅很喜欢这个绰号。他给许广平写信时，常常在写自己名字的地方画一头大象，并以大象为名。而且在不同的信中，所画的大象的形象也不一样，有时是抬头翘鼻的大象，有的是低头垂鼻的大象，他以此表达自己的心情。他还为自己的儿子海婴起了个“小白象”的绰号。据《柔石日记》所记：“鲁迅先生说，

人应该学像一只象。第一，皮要厚，流点血，刺激一下了，也不要紧。第二，我们强韧地慢慢地走去。我很感谢他的话，因为我的神经末梢是太灵动得像一条金鱼了。”由此可见，鲁迅喜欢“大象”这个绰号是欣赏大象的宽厚和坚韧的精神，并且愿意像大象那样生活进而战斗。

心理学理论

小学生绰号问题分析

一、绰号的来源

（一）从名字中演绎

根据名字的谐音，或选择姓名中某个字进行联想扩展，从而选择一个较为通俗的词语代替，时间一长，就成了该同学的绰号。经调查统计得出，小学生的绰号从自己的名字中演绎而来的占48%。同名同姓的人容易形成绰号如：“大小黄湘”，两个女孩子名字都叫黄湘，同学们为了容易辨别，于是就按年龄大小，分别称为大黄湘、小黄湘。

其次是从父母或亲戚的名字绰号中得来，如：爸爸叫“麻雀”，儿子叫“小麻雀”。

（二）从特征上提炼

小学生正处在身心发展阶段，孩子们在生长发育过程中所呈现出来的身体特征各不一样，高矮胖瘦客观存在，五官也是千差万别，于是小学生便将同学身上的某个特征与某种事物联系起来，从而产生了绰号。经调查统计得出，小学生的绰号从特征上提炼出来的占24%。从长相方面取绰号的如：长的很白，有点偏胖，就叫“白馒头”；长得比较黑，就叫“荞麦”；从性格方面取绰号的如：性格大大咧咧，为人又憨厚，人称“猩猩”；从行为上取绰号的如：上课爱睡觉的，被称为“特困生”；从家庭方面取绰号的如：家里养狗多，就叫“狗少爷”。

（三）从优缺点中归纳

学生在参加活动中，表现最突出和最不佳的往往印象最深刻。于是一些学生往往会从活动中根据鲜为人知的情节，断章取义，为同学拟出了别名，如：“数学天才”“文学小青年”“飞毛腿”和“劳模”，等等。

（四）本人的要求

德国哲学家莱布尼茨说过：“世界上没有两片完全相同的叶子。”这说明了没有完全相同的人。现在的小学生都有自己的个性，为了显示个性，显示与众不同就会给自己取有个性的绰号。

二、绰号命名者的心理分析

了解绰号命名者的心理，有利于我们更清楚地了解小学生的绰号问题，从而解决小学生绰号问题。因为小学生知行不能合一，口是心非，表面上都能说得“头头是道”，或写得“洋洋洒洒”，但未必能实践。尤其当他们生气或吵架时，有些学生就会乱叫绰号去攻击对方，造成对方以牙还牙，以怨报怨。

（一）逗笑心理

小学生在给别人取绰号时，有的纯粹是一种逗笑心理，使自己放松一下心情，有的是认为口才好、幽默的表现，因为这些语言风趣、幽默，常能博得同学的掌声，赢得同学的敬仰，或有时是太累了、太无聊了也会以此娱乐。这种情况占了9.8%的比例。如：有个学生叫贾笑天，眼睛很大，而且常常以此自夸。有一次，老师让他在黑板上完成题目，他把题目抄错了位，答得驴头

不对马嘴，还以为自己全对，得意洋洋回到座位后，同学们发现了他的低级错误，最后都戏称他为“假大眼”。

（二）报复心理

世人皆有报复心理，每当别人损害了自身利益时就会报复，一般是“以彼之道，还施彼身”，就是所谓的“礼尚往来”。这是正常的心理，给别人取绰号，别人也会给你回取一个。这种现象在小学生中最常见，而根据外形或者身体缺陷起的外号非常可恶，难以让人接受，但是人人都叫自己绰号，于是自己也叫别人绰号，造成恶性循环。这种类型的绰号虽然只占3.93%，但还是有待减少的。

（三）宣泄心理

有9.8%的小学生给别人取绰号是出于恶作剧和嘲笑心理，原因可能是当时自己无聊，或当时想满足一下自己的好奇心，或想借绰号来发泄一下对某人的不满，或想证明自己很有才，取的名字很有水平。不顾同学的人格和自尊心，用取绰号的方式来取笑同学的身体缺陷或家庭窘迫状况，比如“光头强”“大舌头”“熊二”之类的绰号。因这样的绰号而引发学生争吵、打架的事屡有发生，有的学生因自己的短处被人取了带有侮辱性的绰号，自尊心受到打击，出现不同程度的心理压抑和痛苦，产生自卑感。

（四）模仿心理

三峡大学心理专家谭平教授表示：“小学生的模仿能力很强，教师和家长的言行往往会给他们带来很大的影响，教师和家长间相互喊绰号，学生也可能模仿，从而在同龄人中互取绰号，有些绰号可能会伤害学生稚嫩的心灵，严重的还会给孩子今后带来心理阴影，所以无论在什么场合，教师和家长一定要注意自己的言行，不要给孩子带来不好的影响。”小学生因为年纪小分辨能力比较差，一般都会受亲人、同学、老师、社区、社会现象、明星、影视作品的影响。学生不知道叫绰号是不对的，导致有时叫绰号伤害了别人还不知道。

（五）友好心理

有的绰号表示赞美、崇敬，如：“文学小青年”“数学天才”“飞毛腿”“篮球高手”等；有的绰号是小学生为了拉近距离，增加感情，在本人同意的情况下，给别人取的。而像这样出于友好心理给他人取绰号的占了76.47%。好绰号可以调节同学关系，因为同学之间相互叫好绰号是一种亲昵的举动。好的绰号可以彰显起绰号人的智慧，这绰号也可能成为一个人难忘的回忆，甚至伴随其一生。

那么如果孩子被起恶意绰号，学校和家长应该怎么去引导孩子？

（1）意识层面让学生认识积极绰号和消极绰号的特点与区别。

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

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

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

第四课 思维大挑战



课程背景

学情分析

四年级的学生的认知水平处于快速发展时期，有意注意向无意注意过渡，注意力集中的时间也不断延长。思维也从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡，并且能够借助抽象的事物进行简单地推理。学生的好奇心强，喜欢探索、善于模仿、表达欲强。但是随着学习任务的增多和难度的加大，越来越多的学生对学习充满了负面的感受。在应试的压力下，许多学生只是凭借单调地重复记忆与做题等机械方式来学习，不仅降低了学习效率，对大脑发育也有影响。脑科学理论告诉我们，大脑是靠外界丰富的刺激而成长的。在小学阶段，让学生多用脑，发挥创意，激活学生接收信息的多种感官，可为学生今后拓展学习方式轻松学习打下基础。因此，在培养学生的思维方面，需要提供一些空间训练孩子的分析问题和解决问题的能力，让学生体验到思考的快乐，学会一些思维的方法。

设计意图

本主题属于四年级的学习心理版块。《纲要》指出要初步培养学生的学习能力，激发学习兴趣和探究精神，使其树立自信，乐于学习。鼓励学生开动脑筋从不同的角度去思考问题，也要让学生看到多感官参与学习可以提升学习能力。更重要的是，要让学生看到，思维的方式是多元的，学习是可以丰富多彩的。

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

理论背景

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



教学目标

- 1. 认知目标：**使学生通过游戏、活动、合作实践等，认识到不同的人的思维方式是不同的。
- 2. 情感目标：**使学生在与小组同学合作解决问题的过程中，与周围的同学进行思维碰撞，最后解决问题；感受到多角度思维的有趣和高效。
- 3. 行为目标：**使学生在活动过程中，看到并理解他人的思维方法，突破自己的思维定势，在日常的生活和学习中尝试运用多角度思维解决问题。



教学重难点

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



教学准备

课时：1课时。

场地：教室或团体活动室。

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



教学过程

心情小故事

问题回应：

勤动脑，换一种思维方法分析问题，找出好办法就可以解决困难，获得成功。

教学建议：时间8分钟。

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

心灵活动场

活动一 比比看

教学建议：时间10~15分钟。

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

活动二 通天塔

教学建议：时间10~15分钟。

此环节的活动难度比活动一大，在这个环节中需要小组内成员充分地合作和思维碰撞，才能完成作品。

暖心小互动

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



教学资源

故事

刻舟求剑

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

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

大家都不理解他为何要这样做，也不再去问他。

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

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

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

心理学理论

皮亚杰与认知发展论

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

皮亚杰认为智力的本质是适应，“智慧就是适应”，“是一种最高级形式的适应”。他用四个基本概念阐述他的适应理论和建构学说，即图式、同化、顺应和平衡。

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

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

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

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

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

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

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

(一) 感知运动阶段(0~2岁左右)

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

(二) 前运算阶段(2~6、7岁)

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

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

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

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

(4) 思维的不可逆性。思维的可逆性是指在头脑中进行的思维运算活动，有两种：

一种是反演可逆性，即认识到改变了的形状或方位还可以改变回原状或原位。如把胶泥球变成香肠形状，幼儿会认为，香肠变大，大于球状了，却认识不到香肠再变回球状，两者就一般大了。

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

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

(三) 具体运算阶段(6、7岁~11、12岁)

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

(四) 形式运算阶段(11、12岁及以后)

这个时期，儿童思维发展到抽象逻辑推理水平。思维特点如下：

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

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

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

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

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

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

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

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

(4) 合理发泄法。有人在情绪波动时，利用听音乐和绘画来宣泄情绪。

(5) 积极补偿法。利用愤怒情绪产生的强大动力，找一件你喜欢的工作埋头猛干，或拼命读书，或伏案疾书，使消极情绪得到积极地运用。

(6) 反其道而行法。要首先干那些不愿干的事，也就是故意与自己过不去。

第五课 如果我是他



课程背景

学情分析

小学四年级的学生处在抽象同情心发展的阶段，儿童的同情心从认识的或直接看到的人身上扩展到陌生人身上，这一年龄段的儿童对处于劣势的人，无论是否生活在同一社区或同一家庭，都能表示同情。而同理心也叫换位思考，是在同情心发展的基础上发展而来。在这个阶段，学生会富有同情心，但是对于事件的认知和分析能力的不足，无法帮他们分析人际过程中遇到的矛盾和问题，进而很好地解决问题。很多学生由于缺乏同理心被周围的学生孤立、排挤，对孩子造成难以弥补的心理创伤。

设计意图

《纲要》明确指出在小学中年级要帮助学生培养礼貌、友好的交往品质和乐于交往的意识，并且在生活和学习中逐步培养学生的集体意识，善于交往。

同理心是和谐人际的重要能力，本课旨在通过情景体验等活动让学生在实际情景中体验他人的感受，发展自己的同理心；也鼓励学生在实际的人际中去提升自己的同理心能力，获得好的人际体验。

理论背景

同理心是EQ理论的专有名词，是指正确了解他人的感受和情绪，进而做到相互理解、关怀和情感上的融洽。

同理心，就是站在对方立场设身处地思考的一种方式，又叫作换位思考、神入、移情、共情，即透过自己对自己的认识，来认识他人。

同理心比同情心高一个层次，是对同情心的情感反应。同理心的产生是利他等亲社会行为出现的前提，而同情心的触动仅仅在情感层面，不会付诸行动。



教学目标

1. **认知目标：**使学生认识到同理心在人际交往中的重要作用。
2. **情感目标：**使学生通过情景体验等让学生体验到同理他人和被他人同理的愉悦感受。
3. **行为目标：**使学生在人际过程中用同理心帮助自己获得和谐的人际关系和良好的人际体验。



教学重难点

1. **教学重点：**让学生认识到同理心在人际中的重要作用。
2. **教学难点：**让学生学会在实际生活中运用自己的同理心。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体辅导室。

课前准备：PPT、视频资料（选择）、A4 纸、彩铅若干、分组（6~8 人为宜）。



教学过程

心情小故事

问题回应：

1. 他不仅在学校陪好朋友玩耍，还把自己的头发也剃光了。这样就没有人会用异样的眼光看好朋友了。同甘共苦就是这样吧！
2. 因为那是他最好的朋友。
3. 让我感觉到很温暖，不孤单。

教学建议：时间 10 分钟。

此环节作为课程的引入故事，请老师充分引导学生进行阅读，让学生认识到在人际交往中如果能有一个朋友像文中的文森特那样对自己的经历感同身受，那将是一件非常美好的事情。在这里教师可以引出同理心（换位思考）的概念，让学生认识到这种能力在人际中的重要作用。

心灵活动场

活动一

假如我是他（一）

教学建议：时间 8 分钟。

心灵活动场的三个活动设置了很多的情景，这三个活动是层层递进的。因为同理的过程是这样的：（1）首先感知到对方的情绪，对于情景和对方情绪有准确分析和认知；（2）自己可以亲身体会到对方的情绪，就像事件发生在自己身上一样；（3）根据自己的情感反应，理解对方的需要与需求，结合情景作出相应的行为和动作帮助对方解决问题。

教师引导学生做同理心（换位思考）的训练。活动一是让学生通过对于情景的分析和认识，认知和理解他人在这个情景中的情绪状态。等学生讨论完毕，形成结果，然后让每组派一名发言人在班级中分享。

活动二

假如我是他（二）

教学建议：时间 8 分钟。

此活动是帮助学生在活动一理解他人的情绪的基础上，觉察他人对于事件的看法，同时自己能真切地感受到对方的情绪，并且完成对情景的分析。小组讨论完毕之后形成结果，每组派一名代表在班级中分享。在两个活动结束后，教师可以再次结合课本上“知心小指南”环节给学生强化“心理换位四部曲”，引导学生在实际的生活运用。

暖心小互动

这个环节是课后的拓展环节，需要学生课后跟父母一起讨论“换位思考”这个话题。在成人

的工作和生活的场景中，相信有非常多的场合都需要大家富有同理心，学会换位思考。学生可以请父母分享一些这样的故事，并记录下来带回课堂与班级同学分享。



教学资源

故事

应聘信

闻名于世的励志成功大师拿破仑·希尔，某一年需要聘请一位秘书，于是在几家报刊上刊登了招聘广告。结果应聘的信件如雪片般飞来。但这些信件大多如出一辙，比如第一句话几乎都喜欢这样开头：

“我看到您在报纸上的招聘秘书的广告，我希望可以应征到这个职位。我今年某某岁，毕业于某某学校，我如果能荣幸被您选中，一定兢兢业业。”

拿破仑·希尔对此很失望，正琢磨着是否放弃这次招聘计划时，一封信件给了她全新的希冀，认定秘书人选非信主人莫属。

这封信是这样写的：

“敬启者：您所刊登的广告一定会引来成百乃至上千封求职信，而我相信您的工作一定特别繁忙，根本没有足够时间来认真阅读。

因此，您只需轻轻拨一下这个电话，我很乐意过来帮助您整理信件，以节省您宝贵的时间。您丝毫不必怀疑我的工作能力和质量，因为我已经十五年的秘书工作经验。”

后来，拿破仑·希尔说：“懂得换位思考，能真正站在他人的立场上看待问题，考虑问题，并能切实帮助他人解决问题，这个世界就是你的。”

心理学理论

同理心和同情心

（一）同理心

同理心是EQ理论的专有名词，是指正确了解他人的感受和情绪，进而做到相互理解、关怀和情感上的融洽。

同理心，就是站在对方立场设身处地思考的一种方式，又叫作换位思考、神入、移情、共情，即透过自己对自己的认识，来认识他人。

在既定已发生的事件上，把自己当成是别人，想象自己因为什么心理以致有这种行为，从而触发这个事件。因为自己已经接纳了这种心理，所以也就接纳了别人这种心理，以致谅解这个行为和事件的发生。这与“己所不欲，勿施于人”同出一辙。

就算是自己的看法与别人不同时，不认同一方也不能判定对方的一定是错；尝试反复地思考，认真从其他角度去看待问题，针对事而不是针对人，便会发现自己原本的看法不一定完全正确。因为事情发生在“我”身上（主观）跟发生在“你”/“他”/“她”/“它”身上（客观），区别可非常大，别人的想法和行为总有他的原委。

有时候可能衡量过对人或事的影响，尽量接受或谅解别人的处事方式、作风和行动之后，调

节一下自我的反应，便是同理的表现。就算因此而改变原本的做法甚至打消初衷，并不代表被同化，而是体谅和尊重。

（二）同理心的培养

（1）先收听自己的感觉。同理心的起始是先收听自己的感觉，如果无法触及自己的感受，那么要想体会别人的感受，就太难了，因为这个领域对你来说还是一片空白呢！因此，首先你必须能把自己调整到可以发掘自己的感受、体会这些感受的状态。

（2）表达出自己的感觉。重要的是选择表达感受的方式。

（3）收听他人的感觉。一旦你自己的感受与表达方式不再干扰你倾听别人后，你才能开始练习体会他人的感觉，可以帮助你找出别人感受的线索很多。

（4）用体谅来回答他人的感觉。最后，你一听到别人的感觉就会发出某种反应，并能让对方认为你听进去了，且能体会他的感觉。

（三）同理心和同情心两者的区别

（1）同情心是感觉他人的感受：同理心是理解他人的感受，不仅理解他人的感受，还与他人的痛苦融为一体，使自己陷入困境，就好像这件事也发生在自己身上一样。

（2）同情心是我们对他人情绪意识的感觉；同理心是对同情心的情感反应，是一种尝试理解他人的感受，并产生帮助的愿望。

（3）同情心触动情感，也仅停留在情感层面，不会发展行为；同理心则更深了一层，会付诸行动。同情他人的困境是一种非常积极和强烈的情感，有同理心的人能够想象自己身处困境之中，设身处地地感受他人的痛苦。同理心比同情心提高了一个层次。当你富有同理心时，你会感受到他人的痛苦，然后竭尽所能减轻他人的痛苦。

第六课 健康身心度童年



课程背景

学情分析

小学生是一个特殊的群体，他们正处于身心发展的关键时期，由于其生理和心理都未成熟，文化知识社会经验不足，极易受到外界不良因素的影响，产生不健康的心理，甚至导致心理疾病。

随着社会的发展，关注青少年儿童的身心健康已经成为人们的共识和注意的热点。据有关部门的调查统计，目前有接近 30% 的小学生有不同程度的心理问题。四年级的小学生已经具备对外部事物初步的认识和判断能力。所以在四年级开始普及一些心理健康的知识，增强学生对于自身心理状态的觉察力迫在眉睫。

设计意图

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

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

理论背景

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

心理健康受到遗传和环境的双重影响，尤其是幼年时期的原生家庭的教养方式，对心理健康的发展影响甚大。心理健康突出在社交、生产、生活上能与其他人保持较好的沟通或配合，能良好地处理生活中发生的各种情况。



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体活动室。

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



教学过程

心情小故事

问题回应：

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

教学建议：时间 8 分钟。

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

心灵活动场

活动一 健康大讨论

教学建议：时间 10 分钟。

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

活动二 我的健康小档案

教学建议：时间 10 分钟。

此环节是让学生制作自己的健康小档案，制作完成后在班级分享并且课后可以在教室相应区域做展示。让更多的同学了解自己的状态。这个活动还可以作为学校“5.25 心理健康活动周(月)”的活动。

暖心小互动

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



教学资源

故事

靠自己

小蜗牛问妈妈：“为什么我们从生下来，就要背负这个又硬又重的壳呢？”

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

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

妈妈说：“因为毛毛虫姐姐能变成蝴蝶，天空会保护她啊。”

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

妈妈说：“因为蚯蚓弟弟会钻土，大地会保护他啊。”

小蜗牛哭了起来：“我们好可怜，天空不保护我们，大地也不保护我们。”

蜗牛妈妈安慰他：“所以我们有壳啊！我们不靠天，也不靠地，我们靠自己。”

心理学理论

心理健康相关概念

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

心理健康受到遗传和环境的双重影响，尤其是幼年时期的原生家庭的教养方式，对心理健康的发展影响甚大。心理健康突出在社交、生产、生活上能与其他人保持较好的沟通或配合，能良好地处理生活中发生的各种情况。

心理健康的个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征，且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。在生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，从而使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

心理健康，是现代人的健康不可分割的重要方面。人的生理健康是有标准的，人的心理健康也是有标准的，不过人的心理健康标准不及人的生理健康标准具体与客观。了解与掌握心理健康的标准对于增强与维护人们的健康有很大的意义。当人们掌握了衡量人的心理健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断时，若发现自己的心理状况的某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，可以有针对性地加强心理锻炼，以达到心理健康水平；若发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

心理健康是指一种持续且积极发展的心理状态，在这种状态下，主体能作出良好的适应，并充分发挥其身心潜能。心理健康教育是新健康教育的一个重要组成部分，它以培养身心健康的社会公民为目的，通过运用健康管理的方法，以校园环境、功能环境的改善为主，与人文环境的改善相配合，对老师和学生两个主体，提供科学、健康、专业的指导。实行新健康教育的学校应建设专门的健康指导室(心理咨询室)，配备专业的心理咨询师长期驻校，以开设心理课程和开展课外活动等方法引导学生的健康心理发展；同时，可以开设“亲情聊天室”，为亲情的连接打开通道，为学生的健康成长铺就一条畅途。

(一) 心理健康的维护途径

(1) 注意优婚优生，避免先天缺陷。

- (2) 优化现实环境，减少不良刺激。
- (3) 加强心理修养，提高心理素质。
- (4) 接受心理教育，学会心理调适。
- (5) 主动向人求助，及时缓解心病。

(二) 心理健康的标准

- (1) 有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。
- (2) 适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。
- (3) 在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右。
- (4) 理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想。
- (5) 适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。
- (6) 有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力做客观的估计。
- (7) 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。
- (8) 有切合实际的生活目标。
- (9) 具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己。
- (10) 有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

(三) 儿童少年的心理健康标准

(1) 智力发育正常。正常发育的智力指个体智力发展水平与其实际年龄相称，是心理健康的重要标志之一。

(2) 具有稳定的情绪。心理健康的儿童少年，在乐观、满意等积极情绪体验方面占优势。尽管也会有悲哀、困惑、失败、挫折等消极情绪出现，但不会持续长久，他们能够适当表达和控制自己的情绪，使之保持相对稳定。

(3) 能正确认识自己。对自己有充分了解，清楚自己存在的价值，对自己感到满意，并且努力使自己变得更加完善；对自己的优点能发扬光大，对自己的缺点也能充分认识，并能自觉地去努力克服；有自己的理想，对未来充满信心，在学习、工作等各方面不断取得新的成就。

(4) 有良好的人际关系。心理健康的儿童少年，有积极、良好的人际关系；尊重他人，理解他人，善于学习他人的长处补己之短，并能用友善、宽容的态度与别人相处；在别人面前能做到真诚坦率，从而容易得到别人的信任，并建立起融洽的人际关系；在集体中威望很高，生活充实。

(5) 具有稳定、协调的个性。个性亦称人格，表现为一个人的整个精神面貌。心理健康的人有健全的“自我”，对自己有正确的认识，并能对自己进行客观的评价，能对自己的个性倾向性和个性心理特征进行有效地控制和调节。

(6) 热爱生活。心理健康者热爱生活，能深切感受生活的美好和生活中的乐趣，积极憧憬美好的未来；能在生活中充分发挥自己各方面的潜力，不因遇到挫折和失败而对生活失去信心；能正确对待现实困难，及时调整自己的思想方法和行为策略以适应各种不同的社会环境。

第七课 兴趣魔方



课程背景

学情分析

小学生好奇心强，他们对很多事物都感到新鲜、有趣、从而趋向于接触、认识和掌握它们的相关知识。在低年级，由于知识的贫乏，孩子的兴趣往往受当前事物具体生动的形象所吸引和诱惑，总是从对事物本身的喜爱出发来认识事物。中年级的学生，具备一定的基础知识，已经不满足于对事物形象的探究，而是要探索事物内在的一些规律。这时候学生的兴趣由直接兴趣转化为间接兴趣，兴趣也由不稳定逐渐向稳定转化。但整体来说，中年级的学生虽然兴趣范围有所扩大，但缺乏中心兴趣。

设计意图

兴趣爱好使学生的探究和认识活动带有强烈的、肯定的情绪色彩，从而使这种活动为学生所接受和喜爱。帮助小学中年级的学生正确处理学习与兴趣、娱乐之间的矛盾是心理健康教育课中一项重要工作。因此，让学生了解兴趣爱好的积极作用，正确认识和处理学习和兴趣爱好之间的关系，对他们的学习和成长会有很大的促进作用。《纲要》中明确指出在小学中年级的心理健康教育内容主要包括初步培养学生的学习能力，激发学习兴趣和探究精神，树立自信，乐于学习。本课体现了这一内容。

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

理论背景

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



教学目标

1. 认知目标：使学生通过情景故事和体验活动，了解兴趣爱好的多种类型，知道健康有益的兴趣爱好在生活和学习中的积极作用。

2. 情感目标：使学生在一系列课堂活动中体会兴趣爱好给自己带来的快乐。

3. **行为目标**: 使学生通过课堂活动, 对兴趣爱好进行区分和选择, 并且掌握培养兴趣爱好的方法。



教学重难点

- 教学重点**: 使学生了解兴趣爱好的多种类型, 知道兴趣爱好在生活和学习中的积极作用。
- 教学难点**: 使学生掌握培养兴趣爱好的方法, 并在学习和生活中积极运用, 培养自己的兴趣爱好。



教学准备

课时: 1 课时。

场地: 教室或团体活动室。

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



教学过程

心情小故事

问题回应: 小力和小欣虽然都喜欢电脑, 但是他们的学习内容不一样。小力在玩游戏, 而小欣在努力学习一些电脑知识和技能。我们身边也有很多这样的例子, 比如现在班上就有很多同学开始玩电脑游戏或者手机游戏, 而有的同学都可以解决基本的有关电脑的问题了。

教学建议: 时间 8 分钟。

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

心灵活动场

活动一 兴趣“告白”

教学建议: 时间 10 分钟。

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

活动二 兴趣“推进器”

教学建议: 时间 15 分钟。

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

朋友。

暖心小互动

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



教学资源

心理学理论

小学生兴趣发展的特点

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

兴趣会对人的认识和活动产生积极的影响，但却不一定有利于提高工作的质量和效果。

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

（一）兴趣的种类

人的兴趣是多种多样的，但概括起来又可以分为三大类：

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

（2）直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是指对活动过程的兴趣，如有的中学生想象力丰富，富于创造性，喜欢制作各种模型，在制作过程中，全神贯注，表现出浓厚的兴趣；间接兴趣主要指对活动过程所产生的结果的兴趣，如有的学生业余喜欢绘画，每当完成一幅画，他都会对自己取得的成果表现极大兴趣。直接兴趣和间接兴趣是相互联系、相互促进的，如果没有直接兴趣，制作各种模型的过程就很乏味、枯燥；而没有间接兴趣的支持，也就没有目标，过程就很难持久下去。因此，只有把直接兴趣和间接兴趣有机地结合起来，一个人才能充分发挥积极性和创造性，才能持之以恒，目标明确，取得成功。

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

（二）兴趣的品质

兴趣有以下四种品质：

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

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

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

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

(三) 兴趣的作用

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

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

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

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

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

(四) 小学生的兴趣发展特点

(1) 由直接兴趣逐渐向间接兴趣转化。小学生的好奇心是很强的，他们对于许多事物都感到新鲜、有趣，从而趋向于接触它们、认识它们和掌握它们。但是，他们的兴趣有一个发展的过程。在低年级，由于知识的贫乏，活动的目的性差，因而，他们的兴趣往往容易受当前具体生动的形象所吸引和诱惑，总是从对事物本身的喜爱出发来认识事物。比如，他们的学习兴趣，并不完全是由于对学习活动的意义和结果的认识而产生的，而是对学习过程本身产生的兴趣。例如，教学中的游戏、教师讲的动人故事、教师和蔼可亲的态度等，都能引起小学生的兴趣。到了中高年级，他们的认识水平提高了，对活动的目的性不但有所认识，而且能主动去关心它。这时，他们对于事物的兴趣就不完全是由于事物本身的新异、动人引起的，而是由于他们的某些目的、需要所激起的。这样，间接兴趣便得到了发展。例如，学生对某门功课或某种活动不感兴趣，但能在教师的帮助下认识到它的意义，从而积极参加，并取得成效。

(2) 兴趣广度逐步扩大，但缺乏中心兴趣。小学生入学后受到教育教学的影响，学习活动的兴趣范围逐步扩大，从课内的学习兴趣扩大到课外的学习兴趣，从阅读童话故事的兴趣扩大到阅读文艺作品的兴趣，从对玩弄小玩具的兴趣扩大到对科技活动的兴趣等。小学生的兴趣范围是扩大了，但还未形成中心兴趣。教师应注意培养他们的中心兴趣，指导他们围绕中心兴趣扩大兴趣范围，增长知识，开阔眼界。

(3) 逐渐由不稳定向稳定发展。小学低年级学生的兴趣还不够稳定，既可以很快地产生，也可以很快地消失。比如，他们可能一会儿喜欢写字，一会儿又喜欢画画，一会儿喜欢阅读，一会儿又喜欢计算。到了中高年级，小学生兴趣的稳定性稍微好一些，保持的时间也稍微长一些。

第八课 身体红绿灯



课程背景

学情分析

在人际方面，小学中年级学生的择友标准呈现多元化，成绩已经不是唯一的标准，他们的交友范围越来越大，已经不局限为同性，他们对异性的关注也越来越多，这是一个值得注意的改变。同时，在身体发育方面，一小部分学生已经开始发育。所以在中年级帮学生树立身体界限的意识，不仅仅是为了保护学生，也是为后期在高年级开启青春期前期教育做准备。

设计意图

《纲要》里指出在小学中年级进行心理健康教育的主要目的包括帮助学生了解自我，认识自我。了解自己的身体和身体界限属于这一主题。本课通过一些体验活动让学生认识到自己的身体的界限，提升自我保护意识。

理论背景

认识自己的身体是认识自我的第一步，孩子刚出生就开始探索自己的身体。随着年龄的增长，孩子的身体开始逐渐发育，孩子的自我意识也开始发展。有研究成果表明，对自己的身体有较强保护意识的孩子，在人际过程中更自信和果断，在生活上也较少地依赖他人。因为身体的界限是内在安全感和信任感的最后一道防线。在小时候有过被猥亵经历的孩子，后期出现自卑、退缩，甚至抑郁、自杀等心理疾病的概率大大增加。在儿童时期，帮助孩子认识自己的身体和树立自我保护意识尤为重要。



教学目标

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



教学重难点

- 1. 教学重点：**教会学生觉察自己身体的感受。
- 2. 教学难点：**教会学生拒绝对自己感觉不舒服的要求或者指令，建立身体的边界，学会保护自己。



教学准备

课时：1 课时。

场地：教室或团体活动室。

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



教学过程

心情小故事

教学建议：时间 8 分钟。

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

心灵活动场

活动一

摸摸你的肩膀，摸摸你的头

问题回应：

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

教学建议：时间 10 分钟。

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

活动二

身体红绿灯

教学建议：时间 15 分钟。

这个环节是在前面两个环节的基础上帮助学生认识身体的哪些部位是隐私部位，是绝对不能让人触碰的；哪些是自己不希望别人触碰的；哪些部位是可以合理触碰的。这个环节也设置了很多相关情景供学生做判断。学生有异议的地方，教师可以让全班同学讨论。

暖心小互动

这个环节是课后的拓展环节。设置这个环节的目的在于提示家长，保护孩子是学校和家庭共

同的目标，希望家长也在这方面加强意识。



教学资源

心理学理论

对儿童的性虐待或称性侵害是指对儿童进行任何形式的性接触，更广泛的定义还包括没有身体接触的行为，比如面向儿童暴露生殖器，让儿童暴露身体，让其对自己进行性刺激，通过让儿童卖淫或制作色情用品来谋利。对于已经确认的情况，大部分的施虐者为儿童的家人或认识的人。还有很多儿童被性侵的事件并没有被发现或报道出来。虽然近些年大众保护儿童的意识有所提高，但被报道的情况还是不多，很可能源于公众和有关人员担心误报的法律后果和社会影响。同时，预防的措施也的确产生了一些效果。童年期遭受过性虐待对儿童的生活会产生持久的影响，可能直到他们成年以后都难以消除。而且，如果他们未接受适当的干预和治疗，可能会反复不断地遭受伤害，在未来的很长时间都会表现出严重的症状。

（一）影响

1. 初期影响

一般来说，初期影响界定为发生事件后的两年内。性虐待的急性反应更类似于儿童的一般应激反应，比如恐惧、焦虑、易怒、抑郁、冲动、注意力难以集中、日常生活退缩等。针对不同的年龄层可能有如下的情况：

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

学龄儿童：除上述症状之外，还有学校适应、同伴相处及学习困难的可能；

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

其实，这些反应也受个体所在的文化背景影响。比如，一部分儿童会较少表达出愤怒的情绪，也不会以性途径的形式发泄情感，如果他们从亲人和社会所得的支持比较少，会更倾向于自杀。还有一部分的受虐儿童，起初并不会表现出明显的症状，而大部分表现出症状的儿童，在事件发生后的一年左右的时间后，也会明显恢复。这些孩子可能经历虐待的破坏性比较小，或是在事发后得到很多的支持性反应。但随后的研究发现，儿童的这种症状可能会延迟出现，他们也可能压抑了自己的感受，在以后的成长中的体验情感会相对困难，这就涉及到了长期的影响。

2. 长期影响

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

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

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

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

（5）解离状态：受虐儿童会依赖这种方式，在一定程度上逃避那些事件的影响和记忆。但

随着时间及事态的延伸，这种分裂的体验和感受很可能会发展为某些人格障碍。

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

(7) 犯罪和反社会行为：尽管受虐使个体日后出现犯罪行为的风险增高了，但相对于其他虐待行为的受害者，发生犯罪的比例要低很多，而且也并不高于一般的儿童。

当然，并不是所有经历过虐待的儿童都会经受永久性创伤，有部分儿童的表现却是相当好。能够使这些儿童克服在大多数情况下困扰其他人一生的压力与创伤的原因，在于他们所具备的一种品质——顺应力，也叫心理弹性。顺应力强的儿童如同婴儿一样更容易抚慰，能够引发所在环境中大多数养育者的关心。也就是说，他们更能够通过激发别人对他们自身发展有利的行为而创造自己的环境。性虐待对儿童的影响在很大程度上也依赖于儿童和虐待当时的特殊环境，包括身体接触的性质、时间长度和频率，以及施虐者的身份。一般来说，如果这涉及到与儿童有亲密关系的人、有实质性的行为、行为又持续了很长一段时间，再加上儿童的父母所给予的支持很少的话，那产生的创伤及后续症状的可能会比较大。由此可见，家庭在帮助孩子处理虐待事件的影响上，起着极为重要的作用，家庭的支持，尤其是父母的支持，是改善孩子状况的关键。

(二) 预防

面向儿童，通过游戏、木偶剧、漫画、书籍、科教片来教给孩子如何有效地使自己的身体得到保护，并区分何为不适当的触摸；教给孩子面向性侵行为时的三种策略：说“不”；离开攻击者或现场；将发生的事情告诉给所信任的成人。面向家庭，帮助父母识别相关的迹象，保护自己的孩子；也致力于对相关专业人员的技能训练，鼓励他们留意性侵的迹象并对事件开展调查。由此，我们也可以从中设定出父母从哪些角度可以预防这种状况的发生，那就是让孩子知道他们的身体是自己的，没有人可以触碰，孩子有权制止任何想要触碰他们身体的人；教会孩子了解身体隐私部分的概念，让孩子懂得适当的触摸和不当的触摸之间的界限；帮助孩子知道如果发生不好的触碰时，可以去找谁得到帮助；可以通过和他们进行角色扮演，让孩子知道如何告诉他人。

(三) 干预与治疗

因为很难预料性虐待经历会如何影响个体在短期或长期的负面后果，所以治疗必须满足受虐儿童各个年龄段的需求。对受过性虐待的儿童，治疗也需要涉及一些关键性的要素，使之恢复安全感、信任感和羞耻感。

(1) 安全和支持性情境：事件披露后，最初的干预措施是控制由事件所引起的危机及与之相伴的焦虑和恐惧。对于年幼的儿童，我们会运用游戏疗法，通过鼓励儿童摆弄玩具，安全地让儿童与创伤事件保持一定的距离，逐渐缓解情绪，让他们学会表达自己的情感体验。

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

(3) 教育和支持：很多孩子不理解为什么成年人会对他们进行如此的行为，因此很重要的

一点是，让儿童理解发生性侵事件不是他们的过错。可以采用的方法是澄清可能导致受虐儿童自责的信念；通过重塑信心或有其他儿童参与的小组治疗消除他们的羞耻感和疏离感。

（4）适当的支持性关系：增加他们有应对未来问题的个人资源，特别是父母和其他照料人的关系。当成人能够事先获得足够的知识和帮助，就会懂得虐待对孩子的行为和适应所造成的后果。所有的治疗形式及方案的进行，都需要受虐儿童的父母给予支持。而对于那些孩子来说，治疗最重要的因素是父母如何反应。如果父母相信孩子，采取行动保护他们远离骚扰者，积极地让孩子接受治疗，那么，孩子才可能更好地处理所发生的事情。但还是有很多孩子在多年后内心仍然会体验到困扰，因为随着他们的长大，他们会感到自己对所发生的事情是有责任的，会因此感到自责和内疚，后续的治疗可以帮助他们处理这些情绪。重要的是，有预防措施和家庭的支持，才会减少或消除这些不必要的伤害。

第九课 认识职业



课程背景

学情分析

四年级的学生交友范围变广，择友标准也变得更多元化。但是由于社会经验不足，缺乏相应的人际交往的技巧，并且对事件的认识和判断力不足，因而他们的人际交往容易呈现片面化。在同学交际过程中，相互之间容易聊起家庭情况和父母的职业等，学生容易因为对一个职业的认识不足而盲目崇拜或者贬低对方。中年级学生具有一定的认知和思维的能力，并且道德观念也开始发展，在这个阶段要引导学生正确地认识周围的职业，明确每一种职业都是在为国家和社会做贡献，职业没有高低贵贱之分，每一种职业的从业者都应该被尊重。同时这也是一个很好的让学生进行生涯探索的机会。

设计意图

《纲要》明确指出中年级的心理健康教育内容主要包括帮助学生建立正确的角色意识，培养学生对不同社会角色的适应。本课通过对学生周围不同的职业的探索，帮助学生正确认识周围的职业，使学生对不同职业的从业者持尊重的态度。

理论背景

皮亚杰通过观察儿童的活动和与儿童的互动的过程中，考察了儿童的道德发展的过程。他发现儿童的道德发展是人与社会因素相互作用的结果。他将儿童的道德发展分为四个阶段：自我中心阶段、他律道德阶段、可逆阶段和自律道德阶段。四年级的学生处在可逆阶段。在这一阶段，儿童的思维发展具有守恒性和可逆性，他们已经不把规则看成是一成不变的东西，而是带着自己的认识和动机开始试探和尝试建立规则。他们不再盲目服从权威，开始考虑道德的相对性，除了看行为结果，还会思考对方的动机。



教学目标

1. **认知目标：**帮助学生认识不同的职业。
2. **情感目标：**让学生通过讨论与分享活动，尊重每一个职业。
3. **行为目标：**让学生树立职业无高低贵贱之分的意识，尊重每一位从业者。



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

活动场地：教室或者团体活动室。

课前准备：PPT、不同职业的照片或者视频、分小组（6~8 人为宜）。



教学过程

心情小故事

问题回应：

1. 丁丁担心妈妈来了会让他丢人，因为妈妈是保洁员。他认为保洁员是很丢人的职业。如果我是丁丁，我不会这么觉得。

2. 保洁员并不是丢人的职业，每一个职业都很伟大，要是没有保洁员这个职业，我们的生活环境该多脏啊。

教学建议：时间 8 分钟。

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

心灵活动场

活动一 写一写

教学建议：时间 10 分钟。

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

活动二 说一说

教学建议：时间 15 分钟。

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

暖心小互动

这是课后的拓展环节，这个环节被分为两个部分：第一个部分是亲子共读环节，第二个部分

是在父母的帮助下完成一份新职业的调查。在亲子共读和小调查的过程中，孩子可以了解到父母对于不同职业的态度和认识，也可以借助父母的眼界认识和了解到更多的关于职业的知识，强化尊重每个职业和从业者的态度。



教学资源

故事

130285 警号重启！

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

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

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

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

心理学理论

皮亚杰通过观察儿童的活动，同儿童交谈，考察儿童的道德发展问题，得出了三大研究成果，写成《儿童的道德判断》一书。

（一）皮亚杰三大研究成果

(1) 儿童的道德发展既非天赋，也不是社会规则的直接内化，而受主体与客体相互作用的强度影响。换言之，儿童的道德发展是人的自然天赋与相应的社会因素相互作用的结果。

(2) 儿童的道德发展不仅取决于他对道德知识的了解，更重要的是取决于儿童道德思维发展的程度。儿童的道德思维的发展是一个自主的理性思维发展过程。儿童是自己道德观点的构造者。

(3) 儿童的道德发展是一个有明显阶段特点和顺序性的过程，与儿童逻辑思维的发展具有极大的相关性。

皮亚杰认为，作为儿童道德发展基础的思维结构有以下四个特点：第一，儿童的道德发展的每一阶段都是一个统一的整体，而不是一些与孤立的行为片断相对应的道德观念的总和；第二，在道德认知发展过程中，前一阶段总是融合到后一阶段，并为后一阶段所取代；第三，每个儿童都为建立他自己的综合体积努力，而不只是去接受社会文化所规定的现成的模式；第四，道德认知发展的先在阶段是后继阶段的必要的组成成分；各阶段的连续顺序是固定不变的，而且是普遍的。

（二）皮亚杰的儿童道德发展四阶段

第一阶段为自我中心阶段或前道德阶段(2~5岁)，该阶段儿童缺乏按规则来规范行为的自

觉性，在亲子关系、同伴关系、价值判断等方面均表现出自我中心倾向。

第二阶段为权威阶段或他律道德阶段(6~8岁)，该阶段儿童表现出对外在权威绝对尊重和顺从，把权威确定的规则看作绝对的、不可更改的，在评价自己和他人的行为时完全以权威的态度为依据。

第三阶段为可逆性阶段或初步自律道德阶段(8~10岁)，该阶段儿童的思维具有了守恒性和可逆性，他们已经不把规则看成是一成不变的东西，逐渐从他律转入自律。

第四阶段为公正阶段或自律道德阶段(10~12岁)，该阶段的儿童继可逆性之后，公正观念或正义感得到发展，儿童的道德观念倾向于主持公正、平等。

第十课 过一个有意义的生日



课程背景

学情分析

小学中年级自我意识、情绪情感都发展迅速。在这个阶段学生出现一种强烈的独立和摆脱成人控制的需求，性格中出现明显的独立性，道德发展水平处在可逆阶段。但是，由于年龄水平和认知能力受限，他们不能有效地调节自己和控制自己的日常行为，不能很好地理解自己和周围环境甚至是与学校、社会的关系。这个阶段正是对孩子进行责任教育和感恩教育的好时机。

设计意图

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

本课通过一些讨论和体验活动，借助“过一个有意义的生日”这个话题，帮助学生理解生日的意义，提升学生的责任意识，使他们懂得感恩父母，回馈社会。

理论背景

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

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



教学目标

- 1. 认知目标：**借助过生日的机会，提升学生的感恩意识，使他们认识到作为一个社会人，要懂得感恩周围的人和社会。
- 2. 情感目标：**通过讨论、体验和分享，提升学生的感恩意识，培养学生的感恩情怀，使他们体验到感恩带给身心的愉悦感。
- 3. 行为目标：**通过一系列活动培养学生的感恩习惯。



教学重难点

- 1. 教学重点：**通过课堂的一些列活动，让学生认识到感恩的重要性和感恩带给自己的愉悦感。
- 2. 教学难点：**提升学生的感恩意识，培养学生感恩情怀和习惯。



教学准备

课时：1 课时。

活动场地：教室或者团体活动室。

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



教学过程

心情小故事

问题回应：

我期待生日可以收到我喜欢的礼物，我的爸爸妈妈都可以陪我过生日。

教学建议：时间 10 分钟。

此环节是课堂的引入环节。教师可以让学生自由阅读故事内容。这个故事展示了很多个同学过生日的情景，这些情景也许就发生在学生身边。阅读故事完毕，教师引导学生自由发言，发表他们对故事中人物的看法，也让学生分享自己期待的生日是什么样子的。这个环节主要目的是要引起学生的思考，即怎样的生日才是最有意义的，也为后面的环节做铺垫。

心灵活动场

活动一

生日的意义

教学建议：时间 10 分钟。

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

活动二

有意义的生日

教学建议：时间 12 分钟。

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

暖心小互动

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

此环节的第二部分是让学生跟父母讨论自己的出生对于父母来说有什么意义；对于自己即将再成长一岁，父母有什么期待。也可以让学生跟父母讨论一下在课堂活动中完成的“我的生日安排”，看看父母还有什么建议或者意见。



教学资源

故事

羔羊跪乳与乌鸦反哺

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

“乌鸦反哺”的故事也让人感动。乌鸦是一种通体漆黑、面貌丑陋的鸟，因为人们觉得它不吉利而遭到人们的厌恶，但它却拥有一种真正的值得人们称道的美德——养老、爱老。据说在乌鸦小时候，老乌鸦会辛辛苦苦地飞出去找食物，然后回来一口一口地喂给它吃。而小乌鸦长大后，没有忘记老乌鸦的哺育之恩，也学着老乌鸦的样儿，每天飞出去找食物，再回来喂老乌鸦，照顾老乌鸦，并且从不感到厌烦，直至老乌鸦自然死亡，这就是“乌鸦反哺”。

由此“羔羊跪乳”与“乌鸦反哺”便成了比喻子女对父母感恩尽孝的成语。

心理学理论

积极心理学中的感恩

感恩就是对外界的积极刺激进行感知后，产生的持久性的、稳定的感谢状态，并诱发了积极的关系，而这种状态和关系具有泛化的性质。

近年来，积极心理学的科学研究取得了许多的成果，其中一个主要的概念就是感恩。目前感恩已经被积极心理学家定位为幸福的主要心理能力和品质，也就是说越有感恩能力的人越能感受到幸福。

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

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

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

感恩使我们关注生活中发生的好事，提醒我们不要把一切好事当作理所当然，并适当管理期望；感恩使我们关注我们自己所拥有的一切，帮助我们看到自己的资源和优势，增进自我接纳；感恩使我们看到事物积极的一面，更有信心面对困难。

1. 积极地欣赏和肯定你爱的人

积极地欣赏即是有意识地去发现对方身上那些好的品质，比如善良、体贴、优雅或特长，并且大声地告诉对方，这样做可以增加对彼此关系中积极事物的认识。如果同时能再注重细节的话，比如关注到每个人每天表现出来的不太一样的闪光点，对彼此关系的促进就会更强了。

感恩能让我们更多地参与到生活中去，并提醒我们有些美好的事情并不是我们所认为的理所当然。当我们尝试多挖掘一些生活中的温暖画面，并充分表达时，如“谢谢你和我一起去食堂吃

早餐，一路聊天很愉快”，我们的快乐也许会增添很多。

2. 认识到什么是“足够好”

有时，我们会因执着于追求自己心中的完美标准而容易为一些小事烦恼，进而对他人的评价也是批评多过赞美。虽然这并不意味着应该一味忍让，但可以尝试尽力和对方达成共识，或者可以允许和而不同。

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

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

3. 练习内在的和外在的感恩

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

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

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

来吧，试着将感恩变成习惯！

第十一课 发现潜力的秘密



课程背景

学情分析

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

设计意图

《纲要》明确指出，在小学中年级开展心理健康教育的主要内容包括帮助学生了解自我，认识自我；初步培养学生的学习能力，激发学习兴趣和探究精神。本课主要通过一些体验活动让学生认识到人的潜能是无限的，提升自己的自信心和探索自己潜能的兴趣。

理论背景

小学阶段是学生大脑发育的第三个黄金期。小学中段的儿童大脑重量已经接近成人的脑重量。这一时期主要进行着脑细胞内部的结构和功能的复杂化过程：神经的联络纤维在数量上大大增加，联络神经元的结构和皮质细胞结构功能在迅速形成和发展。这些基础结构的完善是思维的联想、推理、抽象和概括功能的物质基础，是大脑功能进一步成熟的标志。这一阶段的大脑可塑性是最强的。



教学目标

- 1. 认知目标：**通过课堂的分享和讨论等体验活动让学生认识到每个人的潜能是无限的，是我们的认知限制了我们对自己能力的认识。
- 2. 情感目标：**使学生在课堂的体验活动中认识到自己的潜能力无限的，提升学生的自信心和探索自己潜能的兴趣。
- 3. 行为目标：**使学生从课堂活动中掌握探索和发展自己潜能的方法，并且在学习和生活中运用以提升自己的能力。



教学重难点

- 1. 教学重点：**使学生在课堂活动中认识到每个人的潜能都是无限的，并且通过活动提升自己的自信心和探索自己的潜能兴趣。

2. **教学难点：**使学生掌握探索和发展自己潜能的方法并且能够运用它提升自己的能力。



教学准备

课时准备：1 课时。

场地准备：教室或团体活动室。

课前准备：PPT、视频《人类的大脑》、秒表、我的潜力清单表格（每人一张）。



教学过程

心情小故事

问题回应：

我们的大脑原来那么神奇啊，我要努力把我的大脑多开发一些。

教学建议：时间 10 分钟。

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

心灵活动场

活动一

发现潜力的秘密

教学建议：时间 8 分钟。

这个环节是在认识到自己的大脑非常强大的基础上进行的，通过鼓掌的活动让学生认识到自己的能力远比自己认识到的要大得多。活动开始之前，教师要让学生预估自己一分钟可以拍手多少次，并且在草稿纸上写下自己预估的次数。然后教师用秒表计数，让学生实际拍一拍。要求学生以自己最快的速度尽力去拍。一分钟时间到了，让学生写下自己实际鼓掌的次数，并且与之前自己预估的次数作对比。绝大多数的学生实际拍的次数都会远多于自己的预估的次数，由此可以让学生自由分享自己的感受（尤其是实际鼓掌次数远远多于预估次数的）。如果有学生预估的次数是多于实际拍的次数，教师也要注意引导学生找原因。

活动二

寻找我可能有的潜力

问题回应：要寻找自己的潜力，可以看看自己的兴趣在哪些方向。

教学建议：时间 15 分钟。

教师引导学生充分阅读故事，总结爱迪生的母亲和爱迪生自己挖掘自己潜力的方法，然后完成表格《我的潜力清单》。完成以后在小组内分享。小组内分享完毕每组派代表在全班进行分享。教师总结提炼结论：挖掘潜力可以从自己擅长的和感兴趣的方向进行，对于自己不擅长的地方也要梳理并正确地认识：一时不擅长不代表永远不擅长，能力都是可以通过刻意练习得到提升的。

暖心小互动

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

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



教学资源

故事

非洲蜂

在非洲干旱的大草原上空，有一种体形肥胖臃肿的“巨蜂”。它翅膀极小，脖子粗短，飞行的先天条件连鸡鸭都不如。从流体力学的角度来分析，它们的身体和翅膀的比例是根本不能够让它们起飞的。可事实上，这种非洲蜂不但会飞，而且能够连续飞行 250 千米，堪称飞行队伍中最为强健、最有耐力、飞得最远的物种之一。

英国科学家戴维斯对此进行了观察研究。观察发现，非洲蜂平时藏在岩石缝隙或草丛里，只要有食物，它们就不起飞，一直爬行。可当它们发现这一地区即将面临干旱、没有食物的时候，它们就会成群结队地迅速逃离，向着水草丰美的地方飞行。难道这种蜂的飞行与食物有关吗？为此，戴维斯做了个实验，他在一个四周封闭的大房子里，设置了水草丰美的环境，捉来十只非洲蜂放入房中，并保持这种环境半年。戴维斯观察发现，半年来十只非洲蜂竟然没有一只起飞过。半年后，研究人员又把这十只非洲蜂挪进了干旱荒芜的环境里，这十只蜂都开始起飞了，可大部分都是刚飞起一会儿便掉了下来，有的则光拍动翅膀，根本就飞不起来，最后只能饿死。

由此，戴维斯得出结论：在十分恶劣的自然环境中，非洲蜂要想生存，必须不停地飞翔寻找水草丰美的地方，就是这长年累月地不断飞行，造就了非洲蜂超常的飞行本领。生活中，我们都喜欢舒适安逸的环境，然而就是这舒适安逸的环境限制了我们的潜能。

心理学理论

刻意练习

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

他发现，不论在什么行业或领域，挖掘自己潜能和提高技能与能力的最有效方法全都遵循一系列普遍原则，他将这种方法命名为“刻意练习”。

对于在任何行业或领域中希望提升自己的每个人，刻意练习是黄金标准，是迄今为止发现的最强大的学习方法。

这套练习方法的核心是假设专家级水平是逐渐地练出来的，而有效进步的关键在于找到一系列的小任务让受训者按顺序完成。这些小任务必须是受训者正好不会做，但是又正好可以学习掌握的。完成这种练习要求受训者思想高度集中，这就与那些例行公事或者带娱乐色彩的练习完全不同。“刻意练习”的理论目前已经被广泛接受。

刻意练习的特点有：

(1) 只在“学习区”练习

科学家们考察花样滑冰运动员的训练，发现在同样的练习时间内，普通的运动员更喜欢练自己早已掌握了的动作，而顶尖运动员则更多地练习各种高难度的动作。普通爱好者打高尔夫球纯

粹是为了享受打球的过程，而职业运动员则集中练习在各种极端不舒服的位置打不好打的球。真正的练习不是为了完成运动量，练习的精髓是要持续地做自己做不好的事。

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

一旦已经学会了某个东西，就不应该继续在上面花时间，应该立即转入下一个难度。长期使用这种方法训练必然事半功倍。

（2）大量重复训练

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

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

（3）持续获得有效的反馈

老师和教练最大的用处是什么？也许对一般人来说小学老师最大的作用是激发了他学习的兴趣，教会了他什么东西，曾经有过传道、授业、解惑。而真正的高手都有很强的自学能力，对他们而言，老师和教练的最重要作用是提供即时的反馈。

一个动作做得好与不好，最好有教练随时指出，本人必须能够随时了解练习结果。看不到结果的练习等于没有练习：如果只是应付了事，你不但不会变好，而且会对好坏不再关心。在某种程度上，刻意练习是以错误为中心的练习。练习者必须建立起对错误的极度敏感，一旦发现自己错了会感到非常不舒服，一直练习到改正为止。

从训练的角度，一个真正好教练是什么样的？John Wooden 是美国最具传奇色彩的大学篮球教练，他曾经率领 UCLA 队在 12 年内 10 次获得 NCAA 冠军。为了获得 Wooden 的执教秘诀，两位心理学家曾经全程观察他的训练课，甚至记录下了他给球员的每一条指令。结果统计表明，在记录的 2326 条指令之中，6.9%是表扬，6.6%是表示不满，而有 75%是纯粹的信息，也就是做什么动作和怎么做。他最常见的办法是三段论：演示一遍正确动作，表现一遍错误动作，再演示一遍正确动作。

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

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

第十二课 预见未来的自己



课程背景

学情分析

小学中段学生的思维力、记忆力、观察力、想象力等进入快速发展期。他们对周围环境的好奇心和兴趣达到顶峰，并且独立意识增强。他们不再满足于单纯地听从老师的教授，也不再满足于课堂的知识学习。他们用自己的方式在积极地探索着周围的世界。这个阶段的学生学业成绩出现分化的同时，兴趣爱好也开始分化。

设计意图

《纲要》明确指出在中小学开展心理健康教育的主要内容包括普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。其重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容。本课是生涯意识唤醒的第一课，通过一些体验和分享活动引导学生展开自己的想象，想象自己未来的样子。让学生对未来充满期待。

理论背景

生涯教育是一种帮助学生正确认识自我和自主规划人生的教育。在小学阶段开展生涯教育，有助于学生正确地认识自我、发展兴趣，这对学生未来的职业发展乃至整个人生都有非常重要的意义。

在小学中段，学生兴趣开始分化的时候，开展生涯教育，有助于学生加深对自己兴趣的认识，初步理解兴趣和将来职业的关系。从积极心理学的角度，兴趣类型与职业匹配是幸福感的来源之一。所以在小学阶段开展生涯教育是帮助学生提升人生幸福感的有力举措。



教学目标

1. **认知目标：**使学生认识到未来的自己跟现在的自己每天的生活、学习与工作都是息息相关的。
2. **情感目标：**使学生感知未来的丰富多彩，提升自己对未来的期待与信心。
3. **行为目标：**使学生对未来有一定的想法和目标。



教学准备

1. **教学重点：**引导学生充分发挥想象，感知未来的丰富多彩，认识到未来目标的实现和现在的自己有千丝万缕的联系。
2. **教学难点：**通过分享与体验活动，让学生对未来形成自己的想法和目标。



教学重难点

课时准备：1课时。

场地准备：教室或团体活动室。

课前准备：PPT、眼罩若干、A4纸、彩铅或者水彩笔若干（每个小组一盒）、《我是小小观察家》表格（每人一张）。



教学过程

心情小故事

教学建议：时间 10 分钟。

这个环节教师可以引导学生充分阅读故事，然后分享自己对未来 2 年、5 年、10 年之后自己是什么样子，在做什么工作等。

教师也可以将这个环节的故事替换成冥想，在用指导语让学生充分放松以后，引导学生对未来进行想象，增加学生课堂的参与度和激发学生探索未来的兴趣。

通过学生的发言，引出观点“人生是一场旅行，未来由无数个现在组成，现在的每一件事和未来都有着千丝万缕的联系”。

心灵活动场

活动一

20 年后的你

教学建议：时间 10 分钟。

此环节为分小组活动，教师引导每个小组的同学仔细观察小组内的成员，结合自己平时跟他相处的情景，画一画 20 年后的同学会上，自己和同组的同学都是什么样子，大家都分别做着什么工作。

画完以后，小组内按顺序分享自己的作品，在同学分享的过程中，其他同学要仔细倾听，看看其他同学对自己将来的预想是什么，跟自己的预想有什么不同，自己对他人做出预想的依据是什么。不太清楚的地方可以对分享的同学提问。学生们在相互交流的过程中，可以增进对彼此的了解和沟通。

活动二

我是小小观察家

教学建议：时间 10 分钟。

此环节需要学生在实际的观察活动中去理解“现在与未来”的关系，能认识到我们现在每天都在为未来做准备，并具备初步的目标意识。教师要在这个环节讲清楚完成表格的要求，表格的内容在课后完成，下一节课在课堂进行分享。

暖心小互动

此环节是课后的拓展环节，目的是让学生跟父母探讨关于“未来”的话题。学生家长也曾经是小孩，他们也曾对未来有梦想和期待。学生可以问家长以下问题：“您以前有什么梦想呢？都实现了吗？现在的生活您满意吗？您对我的期待有哪些呢？”

学生在与家长交流的过程中也可以分享自己对未来的期待，看看自己的期待与父母对自己的期待有哪些不同。



教学资源

故事

名师名校长讲育人故事：生涯教育，让孩子遇见最好的自己

四川省中小学名校长、成都七中中学校长 李笑非

7年前的暑假，我受邀参加一个学生的婚礼，新娘是我带过的一个理科实验班的学生。很多同班同学都来到现场，他们回忆起高中时光，聊着彼此的现状。我听着学生的故事，看着年轻飞扬的他们，心有感慨：这些孩子，无论中学时代成绩优异还是分数平平，现在的他们都在不同的岗位上热情地奋斗，奉献着青春，找寻到了适合自己的生活方式，开始了属于自己的独特人生。

巴菲特说：“我和你没有什么差别，如果你一定要找一个差别，那可能就是我每天有机会做我最爱的工作。”我想，我们的学生也是一样，只有寻找到最爱的、最适合的工作，才有可能成为最好的自己。

（一）帮助孩子尽早明确方向，成为更好的自己

可能很多家长觉得考一所好大学，选一个好专业，孩子将来就能找到好工作。因此，在指导孩子填报高考志愿时会忽视孩子的优势和兴趣，忽视孩子的长远发展，以“分尽其用”为原则，以上名校为标准，以专业热门为先导，帮孩子规划未来。然而，好就业的专业并不一定是适合你的孩子的专业，如果孩子内心深处对这个专业没有真正的热爱，甚至有所抵触，那么他会在付出中收获职业骄傲与人生幸福吗？

专业、学校对于个体而言没有好坏之分，重要的是家长和孩子要对未来有清晰的规划，能够尽早找准孩子的兴趣和潜力所在，明确方向，确定一条人生前行的中心线，合理施策，陪伴孩子坚定成长。

我知道一个孩子，在校学习时成绩一般，她没有把高考作为自己的唯一选择，而是自主选择从事自己喜欢的珠宝设计学习。为了自己的选择，她历经千辛万苦，克服重重困难，最终取得了极其难得的高级别国际珠宝设计师的认证资格。她说，她选择了自己所爱并坚持不懈，才成就了现在的精彩。

这也让我想起发生在我儿子身上的故事。6年前，儿子高考选专业时说，只想选计算机专业，这也是中学为他奠定的基础。我们没有阻拦他的决定，让他听从内心的召唤。两年前，我参加儿子本科毕业典礼，那时的他还没有拿到任何一所心仪学校继续深造的 offer，可他却对我说：“我庆幸自己就读了这所学校。”从同学和老师对他的积极评价中，我知道了儿子这句话的意义。在这所大学里，他能选择所爱、发挥所长，很享受自己的成长和发展。所以，即使再苦再累，即使明天还未清晰展开，但他仍执着前行，他正坚定地朝着更高的目标迈进。

我想，这就是孩子全面认识真实的自我、做好长远人生规划的意义。

（二）引导孩子全面认识自我，做好长远人生规划

上述故事仅是我教育生涯中的两片子断，许多孩子成长的故事都给了我太多的冲击与思考。

6年前，我们在七年级开设生涯教育课，系统设计生涯教育，对学生进行生涯规划学习指导。从引导学生进行自我特征的认识、能力水平的认识 and 与社会关系的认识出发，综合探索了解自己

的兴趣、情绪、性格、态度和价值观等，诊测自己的观察、表达、创造和思辨等能力，理解自己的人际关系、团体协作、社会认知和家国情怀等，并不断进行自我审视，形成一个较清晰的自我认知和发展性的理解。通过生涯系列教育，学生能客观地了解自我需求，科学地认识自身的特长、潜能，从明自我到明他人和社会，再到学会面对、学会选择，找到自己未来的方向。

我们的课程从一开始就让家长协助参与，孩子们实地走访的工作场景，全都来自家长们实际的职业与岗位。家长自身的生活经验和职业经验本身就是非常重要的生涯教育课程资源，当然，家长资源也会学校的统筹下根据学生的需求和发展进行调配和共享。

6年来，几千个孩子在学校的教育引导和协调组织下，跟随家长走入社区、学校、医院、工厂、企业，走进路政、银行、园艺、物流等行业，走进超市、餐馆、农贸市场等日常生活场地。通过社会实践和职业体验，孩子们了解了众多职业的特征，不少孩子热情被激发、被点燃。孩子们将走向真正的世界，一个充分发展的人需要在体验中、在选择中发现自己、成全自己。

生涯规划是理想、现实与合理道路之间的桥梁，能够让孩子更加充分地审视自我，学会选择，激励他们确立个人发展目标，并为之努力。生涯教育能够促进孩子挖掘个人潜力，把握关键，获取成功，最为重要的是，能让孩子了解当前努力的意义。

精神分析学家艾里希·佛洛姆在《生命的展现》一书中提到：“我们需要一个献身的目标，以便把力量整合到一个方向，超越我们孤独的生存状态，并且满足我们企求生活之意义的需要。”每个人的人生轨迹从来不是一笔写成的——成长中即使出现一些偏差，有规划、有自我的孩子亦可进行自我调整，甚至实现弯道超车。

心理学理论

四大经典的职业生涯理论

国内外一些著名的管理学专家对职业生涯的发展过程进行了长期研究，发现并总结出了许多关于职业生涯发展的理论和规律，在这些理论和规律中比较有影响的主要有以下几种：

1. 萨柏的职业生涯发展理论

萨柏是美国一位有代表性的职业学家。他把人的职业发展划分为5个大的阶段：（1）成长阶段：0~14岁，经历对职业从好奇、幻想到兴趣，到有意识培养职业能力的逐步成长过程。（2）探索阶段：15~24岁，择业、初就业。在这一阶段，人会综合认识和考虑自己的兴趣、能力与职业社会价值、就业机会，开始进行择业尝试；初步进入劳动力市场，或者进行专门的职业培训；选定工作领域，开始从事某种职业。（3）建立阶段：25~44岁，建立稳定职业。对初就业选定的职业不满意的人会再选择、变换职业工作。变换次数因人而异，也可能满意初选职业而无变换。最终职业确定，开始致力于稳定工作。（4）维持阶段：45~64岁，在这一长时间内，劳动者一般达到常言所说的“功成名就”情景，已不再考虑变换职业工作，只力求维持已取得的成就和社会地位。（5）衰退阶段。人达到65岁以上，其健康状况和工作能力逐步衰退，即将退出工作，结束职业生涯。

2. 帕金森的职业—人匹配理论

这是用于职业选择、职业指导的经典性理论，最早由美国波士顿大学教授帕金森提出。帕金森的理论内涵即是在清楚认识、了解个人的主观条件和社会职业岗位要求条件基础上，将主客观条件与社会职业岗位（对自己有一定可能性的）相对照，相匹配，最后选择一个职业与个人匹配

相当的职业。职业—人匹配分为两种类型：（1）因素匹配，例如所需专门技术和专业知识的职业与掌握该种特殊技能和专业知识的择业者相匹配；或者脏、累、苦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匹配。（2）特性匹配，例如，具有敏感、易动感情、不守常规、个性强、理想主义等人格特性的人，宜从事审美性、自我情感表达的艺术创作类型的职业。帕金森的职业—人匹配论这一经典性原则，至今仍然正确、有效，并影响着职业管理学、职业心理学的发展。

3. 格林豪斯的职业生涯发展理论

格林豪斯研究人生不同年龄段职业发展的主要任务，并以此将职业生涯划分为5个阶段。

（1）职业准备（0~18岁），主要任务：发展职业想象力，对职业进行评估和选择，接受必须的职业教育。

（2）进入组织（18~25岁），主要任务：在一个理想的组织中获得一份工作，在获取足量信息的基础上，尽量选择一种合适的、较为满意的职业。

（3）职业生涯初期（25~40岁），主要任务：学习职业技术，提高工作能力；了解和学习组织纪律和规范，逐步适应职业工作，适应和融入组织，为未来的职业成功做好准备。

（4）职业生涯中期（40~55岁），主要任务：对早期职业生涯重新评估，强化或改变自己的职业理想；选定职业，努力工作，有所成就。

（5）职业生涯后期（55岁直至退休），主要任务：继续保持已有职业成就，维护尊严，准备引退。

4. 施恩的职业锚理论

“职业锚”在职业生涯规划领域具有重要地位，是由美国 E. H. 施恩教授提出的。所谓职业锚，是自我意向的一个习得部分，是个人进入早期工作情境后，由习得的实际工作经验所决定，与在经验中自省的动机、需要、价值观、才干相符合，达到自我满足和补偿的一种稳定的职业定位。

尤肯猎头公司认为经过近30年的发展，职业锚（职业定位）已经成为职业发展、职业设计的必选工具。国外许多大公司均将职业锚作为员工职业发展、职业生涯规划的主要参考点。自1992年以后，麻省理工管理学院将职业锚拓展为八种锚位：技术/职能型、管理型、自主/独立型、安全/稳定型、创业型、服务型、挑战型、生活型。