

教育部—联合国儿童基金会社会情感学习项目系列资源  
A Series of Resources for MOE-UNICEF Social and Emotional Learning Project

# 社会情感学习教学用书

Social and Emotional Learning Teacher's Book

## 五年级



教育部教师工作司

2020年11月

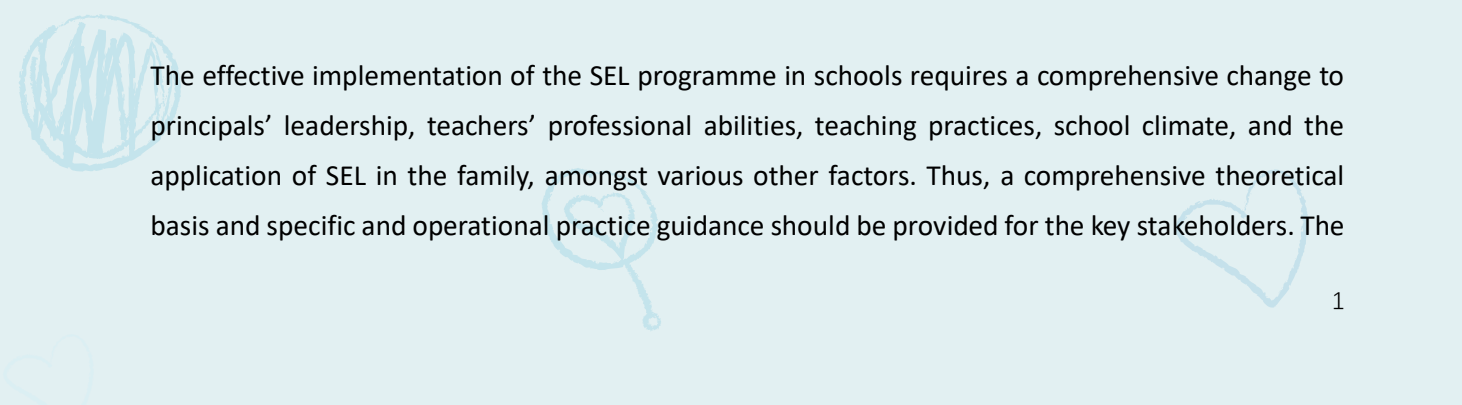
unicef   
联合国儿童基金会





## PREFACE

Over the past twenty years, social and emotional learning (SEL) has become critical educational research and practice globally to improve the quality of basic education and help students adapt to the 21st century learning, life, and future work. SEL is central to the current transformation of China's basic education system, and improving the quality of education to support students' holistic development. Numerous studies have shown that social and emotional skills can be taught and learned and lead to positive academic, social, and mental health outcomes that are important for success in school and life. Children and young people are facing unprecedented challenges in a globalized and dynamic world, including changes in learning styles, the transition from school to work, new technologies, migration, changing labour markets, and transnational environmental changes. It is widely agreed that schools focusing only on academic instructions cannot prepare students for the fast-changing world. Children should not leave school with academic proficiencies only; they must also demonstrate adequate social and emotional skills to adapt to changes, make healthy decisions that positively affect their lives, and choose to become engaged citizens. The Ministry of Education (MOE) and UNICEF introduced international technical support from the Northampton Centre for Learning Behaviour (NCfLB, Northampton, United Kingdom) in 2011 and initiated the pilot SEL programme in Guizhou Province, Yunnan Province, Chongqing Municipality, Guangxi Zhuang Autonomous Region, and Xinjiang Uygur Autonomous Region, based on the British Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL) project. The SEL programme aims to improve the whole school climate through an integrated approach, centring on capacity building of principals and teachers to ensure that children feel safe, respected, confident and happy in schools; that they can acquire knowledge and skills to recognize and manage emotions, set and achieve positive goals, demonstrate care and concern for others, establish and maintain positive relationships, make responsible decisions, and handle interpersonal situations effectively.



The effective implementation of the SEL programme in schools requires a comprehensive change to principals' leadership, teachers' professional abilities, teaching practices, school climate, and the application of SEL in the family, amongst various other factors. Thus, a comprehensive theoretical basis and specific and operational practice guidance should be provided for the key stakeholders. The

Department of Teacher Affairs of the Ministry of Education and UNICEF, together with the national expert team, have mobilized international technical forces, informed by the direction and practices of the basic education development in China, to continuously improve the theoretical basis of the programme and develop effective models and strategies to guide the programme implementation. A series of resources has been developed based on the pilot experience over two programme cycles.

The resources in this series include:

**(1) Social and Emotional Learning Training Manual:** The theoretical basis of the SEL programme, describing the role of students, teachers, principals, and parents from the SEL perspective, how to implement the SEL programme at school, how to promote the social and emotional development of students with special needs, and how to monitor and evaluate the programme implementation in schools. The appendix to the manual provides training guidelines consisting of details on the main contents of the Training Manual, suggestions on training process and methods, training contents and time frames, and suggestions on how to make training preparations, how to cultivate a supportive environment during training and how to conduct evaluation and feedback after training.

**(2) Social and Emotional Learning Principal's Manual:** Overview and tips for principals to implement the SEL programme. Principals play a critical role in promoting the SEL programme. This manual is compiled based on lessons and practices drawn from SEL programmes in countries like the UK, America, and Australia and experience accumulated and challenges encountered by the MOE-UNICEF SEL team in China. Focusing on school development planning, management system improvement, teachers' professional development, and home-school partnership establishment, this manual introduces in detail the ways and strategies to improve principal leadership and school management and provides specific cases and operational steps.

**(3) Social and Emotional Learning Teacher's Manual:** Overview and tips for teachers to implement the SEL programme. It covers the methods and tools that teachers can use to implement SEL courses, focusing on the role teachers should play in developing relations with students, colleagues, parents, and themselves. Moreover, lessons drawn from the implementation in the pilot schools, along with relevant psychology theories and practices, have been compiled into the manual.

**(4) Social and Emotional Learning Teacher's Book:** Six books in total, one for each grade, are central to guiding SEL teaching. The series covers seven subjects—New Start, Argument and Reconciliation, Say No to Bullying, Advance towards the Goal, Good to be Me, Relationships, and Change. Built on the British SEAL model and with the MOE-UNICEF SEL team's efforts, the series has been adapted to the Chinese educational and cultural contexts. It supports teachers in implementing SEL courses with detailed teaching plans and clear instructions.

**(5) Social and Emotional Learning Training Manual:** A supporting resource of Social and Emotional Learning Teacher's Book, guides the SEL for front-line teachers for classroom teaching. This manual aims at solving teachers' confusion and challenges generated in the SEL teaching practice, such as the

difference between the teaching of SEL and other subjects, how to effectively achieve the expected learning outcome, organise SEL teaching, promote students' SEL participation and improve student-teacher interaction, how to use relevant SEL resources to support teaching, and how to integrate SEL into other disciplines.

**(6) Social and Emotional Learning Manual on School Climate:** A guide for school principals and teachers to promote a positive school climate that supports children's social and emotional development. School climate is an essential component of the "whole school" implementation approach. This manual illustrates school climate from SEL's perspective, the relationship between school climate and school environment, the key elements and the function of the school climate for SEL, and school climate's positive role in establishing a psychologically-conducive SEL environment.

**(7) Social and Emotional Learning Manual on Family Activities:** A guide for schools to promote SEL cooperation between families and schools and guide family education. Students' social and emotional development is supported through joint efforts both at home and at school. This manual focuses on how to develop effective parent-school cooperation. It also provides scientific guidance for parents to organise parent-child activities to build children's self-confidence, improve their self-understanding and help them regulate emotions, learn to get along well with others, effectively communicate, and enjoy school and life.

This resource series is for principals, teachers, education administrators, and teacher trainers in primary and secondary schools and academia and other practitioners interested in SEL to replicate the programme and scale it up. It should be noted that the series of resources is based on the pilot experience, and therefore the content presented may not completely solve all the problems faced to implement the SEL at school. Comments and suggestions are appreciated.

MOE-UNICEF SEL Programme Team  
November 2020



## 前言

社会情感学习是近 20 年来世界范围内提升基础教育质量和促进学生适应 21 世纪学习、生活以及未来工作的重要教育理论、研究与教学实践活动，也是当下体现中国基础教育发展方式转变、促进教育内涵发展、提升学生全面发展质量的重要途径。社会情感学习是儿童发展的重要组成部分。大量研究表明，社会情感技能是可以教授和学习的。社会情感技能对学生的学业表现、社会性发展以及心理健康有着积极的作用，是他们在学校以及未来的社会生活中取得成功的关键。在全球化的大背景下，儿童和青少年正面临着前所未有的挑战，这些挑战涉及方方面面，包括学习方式的变化、从学校到社会的转换、技术的革新、人口的流动、不断变化的劳动力市场以及环境的变迁。人们发现，只注重成绩的学校已经无法帮助学生为快速变化的世界做好准备。今天的学生在离开学校时不仅应该拥有好的学业成绩，还必须拥有足够的社会情感技能，以适应未来社会的变化，做出积极的决定，成为有责任心的未来公民。

在中小学开展社会情感学习项目是符合教育规律、适应教育内涵发展、体现时代特征、全面推进素质教育的必然要求。联合国儿童基金会与教育部于 2011 年引入社会情感学习项目，随后在贵州、云南、重庆、广西和新疆五个省、直辖市、自治区的五个县开展了试点工作。项目在英国北安普敦大学学习行为研究中心（NCfLB, Northampton UK）提供的国际技术支持下，借鉴了英国社会情感学习（SEAL）项目和其它国家的经验，由北京师范大学和来自各项目地区的专家组成的技术团队结合中国文化价值传统，基于中国基础教育的现实，构建了富有中国特色的理论框架。项目以校长培训为抓手，通过提升校长的领导能力，围绕学校制度建设、教师教学观念转变、校本课程实施和家校社区合作伙伴关系建设等方面整体改进学校管理，旨在使学校内外形成“儿童为本，相互尊重、理解和支持”的人际关系与积极氛围，帮助学生在学校和社会生活中获得发展所必需的对自我、对他人、对集体的认知与管理的意识、知识和技能，培养自信心和责任意识，建立积极的人际关系，形成良好的情感和道德品质，有效地面对成长过程中的挑战，促进身心的全面协调发展。

社会情感学习项目在学校中的有效实施，需要从校长领导力的提升、教师专业能力的发展、有效教学的实施、支持性学校氛围的创设以及家庭中社会情感学习的运用等各个方面开展综合的变革。

这些变革的实施者——学校校长、教师和家长则需要坚实的理论支持以及具体、可操作的实践指导。教育部教师工作司和联合国儿童基金会与国家级项目专家团队一同，动员国际技术力量、结合国内基础教育发展的方向和实践，不断完善项目的理论基础、确立项目实施的有效途径，结合两个项目周期以来开展社会情感学习试点的经验，开发完成了此系列资源，用于指导项目在试点地区的实践，也为项目在更大范围内的推广和实施奠定坚实的基础。

本系列资源包括：

(1)《**社会情感学习项目培训手册**》是项目的统领性材料。手册通过各个有机串联的培训活动，整体介绍了社会情感学习的理论基础，以及社会情感学习视角下的学生、教师、校长和家长如何在学校中实施社会情感学习项目，如何支持特殊需要儿童的社会情感能力发展，以及如何监测和评估项目在学校中的实施过程和结果。手册的附录提供了培训指南，详细阐述了《社会情感学习项目培训手册》的主要内容、培训过程和方法、知识要点以及培训建议时间，并说明了培训之前需要做的准备工作、培训过程中如何营造社会情感学习的支持性氛围，以及培训结束后如何组织开展培训评估和反馈工作。

(2)《**社会情感学习校长指导手册**》是专门为校长提供的实施社会情感学习项目的小提示。校长是在学校中推行社会情感学习项目的关键人物，本手册参照了英国、美国、澳大利亚等国实施社会情感学习项目整校推进的经验和做法，结合教育部和联合国儿童基金会在五个项目县合作实施社会情感学习项目取得的经验和遇到的挑战，围绕着学校发展规划、管理制度建设、教师教学改进和教师专业发展、家校社区合作伙伴关系建设等方面，详细介绍了提升校长的领导能力，改进学校管理的方法和途径，并提供了具体的案例和操作步骤。

(3)《**社会情感学习教师指导手册**》是专门为教师提供的实施社会情感学习项目的小提示。本手册从教师需承担的角色出发，以教师与自己、与学生、与教学任务、与同事、与家长等方面的关系为脉络，借鉴国内外社会情感学习、积极心理学、有效教学等领域已有的理论和实施策略，结合项目县调研中教师反映出的困惑和问题，介绍了教师实施社会情感学习的方法、途径及可借鉴的案例和操作工具。

(4)《**社会情感学习教学用书**》（每个年级一册，共六册）是指导社会情感教学的重要资源。本书由七个专题（成长新起点、争吵与和好、向欺凌说“不”、向目标迈进、喜欢我自己、我周围的人、迎接新变化）组成，以英国社会情感学习（SEAL）项目教材为蓝本，由教育部—联合国儿童基金会社会情感学习项目组依据项目设计的理论框架和中国的教育与文化背景改编而成，并以年级为序重新编排。教学手册中详细说明了教材的使用建议、每个专题预期的学习成果、学习过程和主题资源，可以供一线教师实施社会情感学习教学。

(5) 《社会情感学习课堂教学指导手册》是《社会情感学习教学用书》的辅助性资源，用于指导一线教师的社会情感学习教学。本手册旨在解决教师在社会情感学习的教学实践中产生的困惑和面临的挑战，如社会情感学习与其他学科教学的区别、如何有效达成社会情感学习的教学目标、如何有效组织社会情感学习的教学环节、如何有效促进学生社会情感学习的参与与体验、如何有效开展基于社会情感学习的师生互动、如何合理利用社会情感学习的教学资源以及如何将社会情感学习的教学理念渗透到其他学科教学中等。

(6) 《社会情感学习学校氛围指导手册》是在学校层面全面推进社会情感学习项目不可缺少的资源。学校氛围建设是整校推进模式的重要一环，本手册对什么是社会情感学习视角下的学校氛围、学校氛围与学校环境的关系、学校氛围的构成要素和作用以及积极的学校氛围能形成积极的心理品质进行了说明，旨在为学校校长和教师在教育教学中推进学校氛围建设提供有针对性的指导和参照。

(7) 《社会情感学习家庭活动指导手册》是为学校推进社会情感学习家校合作、指导家庭教育提供的有效指导。学生的社会情感能力发展离不开家庭和学校的共同努力，本手册着眼于如何有效地开展家校合作，为家长提供科学的指导，在家庭中开展有助于学生社会情感能力发展的亲子活动，从而帮助学生获得快乐的心情、树立自信心、更好地了解自己、有效地调节情绪，并掌握如何与他人融洽相处、有效交往，如何在集体中生活的社会情感能力。

此系列资源主要面向中小学校长、教师和相关培训人员，同时也适用于社会情感学习、学校管理改进领域的研究专家和学者。系列资源的开发基于的是试点项目的实践经验，鉴于时间和经验所限，书中展现的内容可能无法完全解决在学校中开展社会情感学习所需解决的全部问题，在此敬请读者理解。

教育部-联合国儿童基金会社会情感学习项目组

2020年11月

# 使用指南

## 一、编写原则和内容特色

### 1. 编写原则

本套教学用书的定位是集课程介绍、教学设计和教学资源于一体的“一站式”教学包，旨在指导学校开设社会情感学习专门课程或专题教学活动。在编写过程中，本套教学用书主要遵循了以下原则。

#### (1) 发展性原则

本套教学用书遵循学生社会情感能力的发展规律，在每一个年龄阶段都有其相应的学习目标和教学水平，从学生的发展水平出发，循序渐进地开展教学。

#### (2) 前瞻性原则

学校教育的基本目的是为社会培养所需要的人才，不仅是当今社会所需要的人才，更重要的是未来社会所需要的人才。社会情感学习的教学目标需要具有一定的前瞻性，即面向社会、面向未来。本套教学用书充分吸收和借鉴国际相关理论和实践经验，所选的教学活动也需要适应未来社会的发展。

#### (3) 可操作性原则

在教学目标上，本套教学用书将抽象的概念具体化为各种行为特征。在教学内容上，本套教学用书弱化心理学的概念和理论知识，确保非心理学专业的教师也能够读懂、会用。在教学活动上，本套教学用书为教师提供详细的教学方案说明，将社会情感能力发展目标融入具体的教学活动，将教师教学理念融入教学环节和给教师的提示中，方便教师使用，为教师提供了易于操作的教学指导。

### 2. 内容特色

#### (1) 全面系统的螺旋式课程

课程主要针对相同的七个专题，并且每年循环一次，这样随着学生的成长，他们重新回顾和学习这些专题时能够加深对于适合自己发展阶段的活动的理解。

### (2) 全体学生参与

每个专题或主题开展前，有全校集会活动，以鼓励全校师生启动并参与课程专题，提醒并表扬积极的社会情感学习的结果。在日常教学中，课程以班级为单位，针对不同年龄层次、不同发展水平的学生，设计相关的教学内容，立足于绝大多数学生的共同需要和共性问题，让全体学生全身心地参与到课程中。

### (3) 发展性的教学目标

社会情感学习课程的教学目标是发展性的。一方面，教学目标的设计需要遵循学生社会情感能力的发展规律，帮助学生完善自我，培养学生正确的自我认知能力、自我管理能力和良好的人际适应能力、集体意识及集体适应能力；另一方面，课程的实施需要着眼于学生的发展，既要解决学生在成长过程中遇到的各种发展问题，也需要充分开发学生的潜能，促进学生可持续的、全面的、健康的发展。

### (4) 以活动为主的教学形式

社会情感学习课程是以学生活动为主，而不是以普及知识为主的心理学课程。活动课程重视学生的个体经验，需要给学生提供情境或活动，让学生到活动中去体会、去感悟，从中获得新的体验和经历，而不仅是由教师向学生呈现教材。在教学组织形式上，它以具有灵活性、开放性、多样性的“活动”为轴心，让师生共同参与活动过程，注重过程的价值。学生可以参与制订计划，参与设计教学活动，参与自由讨论，从而充分打开自我，在师生和生生之间的互动中实现社会情感能力的发展。

## 二、核心概念说明

### 1. 社会情感学习

社会情感学习是基于儿童的发展需要，通过学校管理、教育教学、家校合作等支持性环境的建设，在校内外形成相互尊重、相互理解和相互支持的人际关系与积极的氛围，帮助学生在学校、家庭和社会生活中获得发展所必需的对自我、对他人、对集体的认知与管理意识以及知识和能力，培养学生的自信心、责任意识，帮助学生建立积极的人际关系，形成良好的情感和道德品质，有效地面对成长过程中的挑战，获得身心的全面协调发展。它是学生获得社会情感发展所需的知识、能力和态度等社会情感能力的过程。

### 2. 学生的社会情感能力

学生的社会情感能力，是指学生个体处理与自我、与他人以及与社会的关系的能力。在

学生社会情感能力的发展过程中，学生能够获得作为人的本质发展，从而理解个人的价值，关心和关爱他人，建立和保持积极的人际关系，形成亲社会的行为，有效地面对自身发展中遇到的挑战，解决发展中所面对的人性问题。它包括如下六个维度：自我认知、自我管理、他人认知、他人管理、集体认知、集体管理。如表 0-1 所示。

表 0-1 社会情感学习的六个维度

	自我	他人	集体
认知	自知 自信 自尊	共情 尊重 亲和	集体意识 亲社会性意识
管理	调适能力 反省能力 坚忍性(能力) 进取心(能力)	理解与包容的能力 化解冲突的能力 处理人际关系的能力	融入集体 维护荣誉 遵守规范 合作 领导力 亲社会能力

### (1) 维度一：自我认知

自我认知是指对自己的情感、兴趣、价值观和优势的识别与评价；认同自我发展的积极品质并保持充分自信。具体表现为自知、自信、自尊。

**自知：**正确认识自己，客观认识自己的优点和缺点，正确把握自己的情感状态、兴趣爱好、价值观念。

**自信：**能够相信自己，激发和保持良好的动机；是相信自己有能力完成某项任务、解决某个问题的信念。

**自尊：**尊重自己，是个人基于自我评价产生和形成的一种自重、自爱、自我尊重，并要求受到他人、集体和社会尊重的情感体验。

### (2) 维度二：自我管理

自我管理是指调适自我情绪和行为，调节自我压力，激励自我意志，保持良好情感体验与行为表现。具体表现为调适能力、反省能力、坚忍性、进取心。

**调适能力：**调节自我情绪以适应环境的能力、积极应对压力的能力、理性控制冲动的能力、以恰当的方式表达自己情绪的能力。

**反省能力：**行为的自我反省与改进能力。

**坚忍性(能力)：**确立适当的目标并能持之以恒取得成功的能力、面对困难和挫折时能够有坚持不懈的意志力。

**进取心(能力):** 勇于迎接挑战、积极向上的心态, 克服困难的自我激励能力。

### (3) 维度三: 他人认知

他人认知是指能够识别和理解他人的态度、情感、兴趣和行为, 能够站在他人立场上看待问题, 有主动与他人交流的意愿。具体表现为共情、尊重、亲和。

**共情:** 理解他人的想法和感受, 重视他人, 支持他人。

**尊重:** 尊重他人的人格、意见、选择。

**亲和:** 积极接纳他人, 友善对待他人。

### (4) 维度四: 他人管理

他人管理是指能够理解他人的想法、情感和行为, 尊重差异, 学会包容, 化解冲突, 建立并维持友善的人际关系。具体表现为理解与包容的能力、化解冲突的能力和處理人际关系的能力。

**理解与包容的能力:** 能够识别、理解、尊重和包容他人的想法、情绪和行为的能力。

**化解冲突的能力:** 能够通过交往化解冲突的能力。

**处理人际关系的能力:** 能够积极友善地处理并维持健康有益的人际关系的能力; 能够依据伦理道德标准, 拒绝他人不道德、不安全、不合法行为的能力。

### (5) 维度五: 集体认知

集体认知是指形成集体意识与亲社会性意识, 认同集体价值观与集体行为规范, 形成集体归属感、荣誉感, 正确理解集体与个人的关系。具体表现为集体意识和亲社会性意识。

**集体意识:** 归属感、认同感、合作、从集体的角度思考问题等。

**亲社会性意识:** 积极友善地对待社会现象的态度。

### (6) 维度六: 集体管理

集体管理是指遵守集体规范, 调适个体与集体的关系, 明确个人在集体中的权利与责任, 培养亲社会的行为。具体表现为融入集体、维护荣誉、遵守规范、合作、领导力和亲社会能力。

**融入集体:** 认同集体目标的能力、融入集体活动的的能力。

**维护荣誉:** 维护集体荣誉的能力。

**遵守规范:** 遵守集体规则的能力。

**合作:** 有效协调合作的能力。

**领导力:** 参与集体决策的能力、主动引领示范的能力。

**亲社会能力:** 养成亲社会的能力。

## 三、教学用书内容结构

### 1. 各册内容结构

基于不同年级的学生社会情感能力发展的不同需求，本套教学用书按照年级组织，共分为六册(一至六年级，每个年级一册)，通过递进性、螺旋式的学生社会情感学习各维度的能力建设，促进学生发展。每册教学用书的内容如下。

使用指南(本部分)。它用于说明教学用书的编写原则、核心概念、主要内容、使用方法和教学实施建议。

七个专题的集会活动和教学活动。七个专题的主要内容如表 0-2 所示。

表 0-2 社会情感学习教学用书七个专题的主要内容

专题名称	主要教学目标
成长新起点	理解情绪和管理情绪 学会交往 建立集体归属感，遵守规则
争吵与和好	表达友好与形成友谊 认识愤怒与管理情绪 化解冲突与和好
向欺凌说“不”	理解欺负的概念 体验欺负行为中欺凌者、受欺负者和旁观者的感受 理解欺负和受欺负的原因 掌握有效预防欺负和正确应对欺凌的方法
向目标迈进	理解自己的学习方式 学会确定学习目标 制订并落实学习计划 在学习过程中具有意志力 有效调节学习过程中的消极情绪

续表

专题名称	主要教学目标
喜欢我自己	学会欣赏自己，建立自信心 学会接纳情绪和表达情绪 学会自我反思，富有进取心
我周围的人	知道周围对自己重要的人 理解被关心、被爱的感受，理解关心别人的感受 理解嫉妒和骄傲的情绪 有效建立亲密关系 有效面对失去
迎接新变化	理解改变 理解人们面对改变时会有不同感受 掌握有效应对改变的方法

## 2. 各专题内容结构

每个专题主要包括如下内容。

### (1) 专题概述、专题聚焦、专题目标和专题内容概览

这部分介绍本专题的主要内容、着重发展的社会情感能力、学生的预期学习结果以及主题教学的内容安排。

### (2) 集会活动

在每个专题的正式教学活动之前，以学校或年级为单位组织该专题的集会活动。书中提供相应的集会故事和活动流程。

### (3) 3~4 个教学主题

这是教师需要开展的具体教学活动，在每个教学主题之前，书中介绍了该主题的学习成果、教师需要做的课前准备、学习过程及本主题所需要用到的故事、图片等主题资源。就每个教学主题而言，书中为教师各提供了 40~45 分钟的详细教学设计和教学方案，教师可以结合实际情况使用或适当改编。

主题活动方式及图标说明如下。



全班(教师或某位学生在全班同学面前展示、陈述等)



个人(学生独立思考或进行某项活动)



一对(两人合作)



小组(小组合作)

## 四、给校长的使用建议

### 1. 启动社会情感学习课程

第一步，校长需要系统研读六个年级的教学用书，掌握不同年级之间知识点的内在联系，每本教材的内容要点、呈现方式，从纵向上理解同一专题在不同年级的递进关系，从横向上把握同一年级的各专题单元之间的内在关系。

第二步，校长需要在学校层面制定社会情感学习课程的整体规划，指定课程实施负责人，并审视学校已有工作与社会情感学习课程之间的联系，可以用如下问题进行分析。

我们学校在社会情感学习方面有哪些优势？有哪些需求？

目前，围绕着社会情感学习课程的内容，我们学校在某些方面做得好？还存在哪些不足？

结合学校的实际情况，这套教学用书中哪些内容可以与学校现有工作相结合，哪些内容是新增的？

在目前的课程安排、人员安排、时间安排上，可能存在哪些问题？有什么好的解决办法？

如果需要单独的课时，如何安排这一时间？

在课程启动之前，我们需要组织哪些启动活动和培训活动？

我们还需要哪些资源？

如何把上述内容反映到学校发展规划中？

第三步，校长需要召开学校行政人员工作会，说明课程的重要意义和主要内容，在学校管理中对课程的实施达成共识，并明确课程实施的课时安排、负责人、授课教师、监督和评价方案。

第四步，校长需要召开全体教师参加的课程专题启动会，全体教师之间要就社会情感学习课程的意义、实施方案、课时安排、负责人员等方面达成共识，确保信息沟通的一致性与教师的支持、理解和信心。

第五步，在每个专题启动之前，校长需要组织召开 30 分钟的集会活动。根据学校的规模，集会活动可以年级为单位组织实施，也可以全校统一进行。关于集会活动的实施过程，后面会有详细介绍。

第六步，如果条件允许，校长需要召开全校范围的家长会，向学生家长介绍学校正在开设的社会情感学习课程，获得家长的理解和支持。

除了做好课程本身的规划和实施之外，校长还需要做好如下工作。

提高学校领导层对社会情感学习课程实施意义的认识。

积极营造管理者与教师、教师与学生、学生与学生、教师与教师等相关群体和谐的人际关系。

明确和贯彻执行社会情感学习的措施和原则。

提高校长和教师自身的社会情感能力。

教学要引起学生的兴趣并激励学生。

与家长积极主动合作。

调动学生积极参与。

以上各项工作的具体实施办法，可以参见与本套教学用书同步出版的《社会情感学习培训手册》，以及后续将要出版的《社会情感学习指导手册》。

## 2. 安排社会情感学习课程时间

课程的实施时间，要与学校校历相联系，按照每本教学用书的内容顺序和教学过程，依次安排七个专题的教学活动。在每个专题活动开始之前，学校应先组织全校性集会和班会，告知全体师生本专题的主要内容，引起学生对专题学习的期待。时间安排建议如表 0-3、表 0-4 所示。

学校结合自身的实际情况，可以与班队会活动、品德与社会课、综合实践活动、校本课程等课时相结合，或者设置专门课时组织开展社会情感学习课程。考虑到不同年级的实际情况，在每个年级的教学用书中，七个专题下分别设置了核心课程和扩展课程。每个学年结束时，学校必须完成教学用书中所有核心课程的教学；在此基础上，学校可以根据实际情况和已有工作基础，安排扩展内容的教学工作。

表 0-3 社会情感学习课程的教学时间安排建议

专题内容	教学周历	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
使用指南	9月 第1、第2周	召开全体教师会议 全体教师学习教材前面的使用指南，准备开展社会情感学习课程					
成长新起点	9—10月	不同年级有不同的主题内容，六个年级同时开展					
	第3周	认识我的学校	我们的小组★	我们的班级章程★	我与集体★	团队合作★	梦想学校★
	第4周	我的情绪★	班级情绪墙★	情绪家族★	友善待人★	理解他人	勇于面对★
	第5周	国庆假期一周					
	第6周	新的开始★	我不紧张★	平静下来★	冷静下来★	管理我的情绪★	为梦想而努力★
争吵与和好	10—11月	不同年级有不同的主题内容，六个年级同时开展					
	第7周	表达友好	学会赞美	学会合作★	呵护友谊★	友谊的层面	理解差异★
	第8周	认真倾听★	换个角度看问题★	双赢策略★	熄灭愤怒	给冲突降温★	化解冲突★
	第9周	我生气了★	别让愤怒爆炸★	管理愤怒	换位思考★	言归于好★	小组合作
	第10周	友好相处	学会道歉		一起工作	三思而后行	
向欺凌说“不”	11—12月	不同年级有不同的主题内容，六个年级同时开展					
	第11周	什么是欺凌★	受欺负的感受	辨别欺负行为	欺负的特征	直接欺负和间接欺负	常见的欺负
	第12周	友善与欺凌	善待受欺负者★	善待受欺负者	班上的欺负行为★	走进欺负场景	同学间的压力★
	第13周		被欺负了我该做什么	目击欺负我该做什么★	帮助受欺负者	解决欺负事件★	为什么有欺负
	第14周						停止欺负行为

续表

专题内容	教学周历	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
向目标迈进	12—1月	不同年级有不同的主题内容，六个年级同时开展					
	第15周	认识我自己	不同的学习方法	成功的标准	学习时的感受	做一个有效的学习者★	进步的阶梯★
	第16周	设置我的目标★	一步一步来★	为自己负责★	克服学习困难★	有效的学习过程★	别为自己找借口★
	第17周	问题解决★	坚持不懈★	实现目标★	制订计划★	学以致用	做出明智选择
寒假							
使用指南	3月 第1、第2周	召开全体教师会议 全体教师学习教材前面的使用指南，准备开展课程					
喜欢我自己	3—4月	不同年级有不同的主题内容，六个年级同时开展					
	第3周	我的特长与优点★	喜欢我自己★	我的特别之处★	喜欢我自己★	自豪和自夸	焦虑和担心★
	第4周	自豪	相信自己	自信	希望和失望	复杂的情绪★	坚持自己的想法★
	第5周	我的烦恼★	放松自己	别人的烦恼★	我能行	调节我的情绪	自信地表达
	第6周	停下来，想一想	坚持自我★	放松	保持冷静★		冷静下来
我周围的人	4—5月	不同年级有不同的主题内容，六个年级同时开展					
	第7周	对我重要的人	关心别人	特别的人★	特别的人★	我周围的人	特别的人
	第8周	骄傲与嫉妒★	理解嫉妒★	认识内疚★	感受失去★	重要的人的离开	刻板印象★
	第9周	情绪的传递	管理孤独	学会弥补	面对离开	尴尬★	和朋友绝交
	第10周	面对离开★	当别人离开我……★	承担责任	应对伤害	赞美与贬低★	原谅★
迎接新变化	5—6月	不同年级有不同的主题内容，六个年级同时开展					
	第11周	改变带来的情绪变化★	习惯★	积极的改变★	不受欢迎的改变★	面对改变的感受★	面对改变★
	第12周	随时间改变★	人生旅程★	改变自己的想法★	集体归属★	我的“痛点”★	情绪和行为★
	第13周	改变发生	我的成长	勇于尝试	拥抱改变	改变的好处	说完再见，继续向前

注：★为核心课程，其他为扩展课程。

表 0-4 社会情感学习课程的课时数(按年级、专题)汇总表

学期	专题	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	合计
上 学 期	成长新起点	3(2)	3(3)	3(3)	3(3)	3(2)	3(3)	18(16)
	争吵与和好	4(2)	4(2)	3(2)	4(2)	4(2)	3(2)	22(12)
	向欺凌说“不”	2(1)	3(1)	3(1)	3(1)	3(1)	4(1)	18(6)
	向目标迈进	3(2)	3(2)	3(2)	3(2)	3(2)	3(2)	18(12)
	合计	12(7)	13(8)	12(8)	13(8)	13(7)	13(8)	76(46)
下 学 期	喜欢我自己	4(2)	4(2)	4(2)	4(2)	3(1)	4(2)	23(11)
	我周围的人	4(2)	4(2)	4(2)	4(2)	4(2)	4(2)	24(12)
	迎接新变化	3(2)	3(2)	3(2)	3(2)	3(2)	3(2)	18(12)
	合计	11(6)	11(6)	11(6)	11(6)	10(5)	11(6)	65(35)
总计		23(13)	24(14)	23(14)	24(14)	23(12)	24(14)	141(81)

注：( )中的数字为核心课程的课时数。

### 3. 组织教师的教研活动

类似于其他学科的教学管理和组织，实施社会情感学习课程的重要内容之一就是组织教师的培训和教研活动。该系列教材建议学校中的全体教师都有机会承担社会情感学习课程的部分教学任务，这也是教师促进自身专业发展、掌握促进学生社会情感能力发展有效措施的重要途径。

在认真研读本套教学用书的基础上，编者就任课教师教研活动的组织提出如下建议。

首先，在每学年秋季学期开学之后，学校需要组织全校教师会议，集体研读课程教学用书的使用指南，确定各个年级的教学进度和教学分工。

其次，在每个专题的教学开始之前，学校根据实际情况，可以以学校为单位或以年级为单位，由学校社会情感学习课程负责人或者各个年级的教研组长负责组织教师教研活动，目的是确保传达信息的一致性，更新教师的知识，分享教师之间对各教学知识点的理解。

再次，在专题教研活动中，教师可以就如下内容进行研究和讨论。

本专题的核心知识点是什么，涵盖了社会情感能力六个维度下的哪些要素？我们为什么要关注这些知识点？

本专题的内容结构和核心教学内容是什么？

本专题有哪些扩展内容，我们是否要教授这些扩展内容？

除了社会情感学习课程之外，本专题涉及的核心知识点，如何在其他学科的教学渗透？

最后，在每次组织专题教研活动时，任课教师可以选择本专题下的一至两课，在教研组内试讲并组织教师体验活动，结合试讲的经验，分析在课堂教学中需要做好哪些准备、哪些环节需要进行必要的调整。

#### 4. 组织全校集会活动

在每个专题开始之前，校长或社会情感学习课程负责人牵头，组织 30 分钟的全校集会活动，以启动每个专题。

在集会活动开始之前，校长或活动组织者提前准备故事所需要的插图(有条件的学校，可以准备幻灯片材料或音频、视频材料)，图文并茂地呈现故事。在集会活动上，校长或活动组织者可以以故事的形式引入，介绍本专题的集会故事，请学生预测故事的走向，并回答故事最后留下来的问题。

考虑到不同学校的规模不同，集会活动也可以以年级为单位组织实施。

## 五、给教师的使用建议

### 1. 教学原则

#### (1) 情境

教师需要注意教学情境的构建，在教学环境的布置、开场白、示范、游戏等方面精心设计。

#### (2) 时间

教师需要注意把握好时间，在预定的时间内完成教学任务。

#### (3) 主题

教师需要谨记每一课的主题，当学生活动偏离主题时，应将其及时引回到主题上。

**(4) 欣赏**

在教学过程中，教师要始终以欣赏的态度去听学生讨论，看学生展示，并不时地给予鼓励和引导。

**(5) 观察**

在教学活动中，教师应注意观察学生的行为表现，尤其是特殊的表现，以便课后对之做深入了解，必要的时候提供有针对性的指导。

**(6) 公正**

教学中难免有些事件需要处理，但教师在处理时一定要态度公正，不能因个人好恶而偏心。

**(7) 平等**

教师可以从学生的角度去理解学生，鼓励学生充分发表意见，不可以以权威的态度去压制学生，不可以将自己的观点强加于学生。

**(8) 幽默**

在教学过程中，教师可以表现幽默，使教学活动能够轻松活泼地进行，以吸引更多学生参与和投入进来。

**(9) 参与**

教师需要与学生一起活动，鼓励学生积极地参与，坦诚地表达，创造性地探索。

**(10) 适当**

教师的指导需要适可而止。指导太少，会让学生觉得无从下手；指导太多，又会养成学生的依赖性，以及学生对教师的完全服从和听从。

## 2. 学习过程

每个学年共设有七个专题，每个专题下分别设置 3~4 个主题。根据该主题与专题内容的联系程度以及与学校已有工作的关联情况，这些主题被分为核心主题和扩展主题。教师需要完成全部核心主题的教学任务，并根据学校工作安排完成扩展主题的教学。

每个主题相当于一个课时的教学任务。根据社会情感学习课程的特点，每个主题的具体学习过程包括以下四个环节。

**(1)热身活动**

教师通过游戏、故事、图片、舞蹈等多种形式，帮助学生进入本主题的教学场景，放松身心，做好学习和体验的准备。同时，所开展的热身活动还需要与本主题的教学内容建立联系。

**(2)主题导航**

在正式的教学活动开始之前，教师向学生清楚地介绍预期学习结果，以不同年级学生能够接受的语言陈述学生将会学到什么，并一起想出成功的标准。

**(3)探究与体验**

教师通过若干体验活动，让学生在参与体验中发展社会情感能力。体验和探究的问题多是开放式的，即使教师认为答案有可能是固定的，也应该首先鼓励学生表达自己的意见，并提供证据和例子支持他们的意见。除了学生自主探究之外，教师还要鼓励学生能够学会与他人合作，在合作过程中理解他人、融入集体，并发展必要的社交技能。

**(4)总结与反思**

教师总结本主题的核心知识点，结合学生的讨论结果做必要的引领和提升，并通过绘制本课概念图、写出本课的学习成果等方式，检查学生的理解程度，并在教学结束之前，通过积极的方式向学生提问，让学生描述个人的学习体会、是否达到了预期学习结果、对本节课的反馈等。社会情感学习的学习过程如图 0-1 所示。

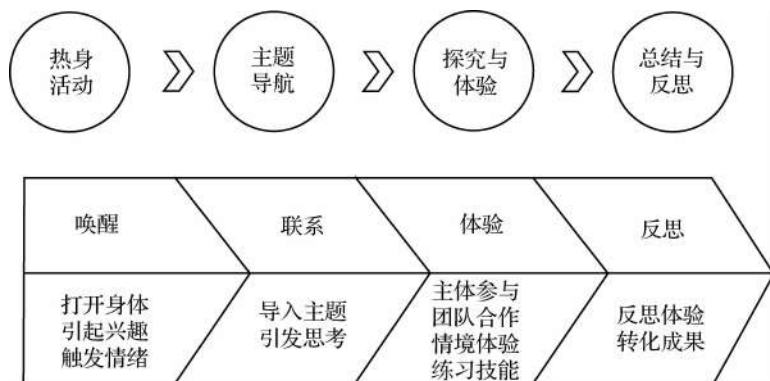


图 0-1 社会情感学习四环节学习过程

本套教学用书在每个主题的学习过程描述中，既介绍了该环节的实施过程，又提供了详尽的教师用语以及给教师的教学提示。

在具体的实施过程中，教师可以按照教学用书中的学习过程描述，完成每个主题的教学。需要说明的是，由于教师个人的教学风格不同，面对的学生也不同，在实际操作中，不推荐教师逐字逐句读出教材中的教师用语，可以根据实际情况有所调整。

### 3. 教学活动组织

本套教学用书教学过程的突出特点之一是每个主题的教学以热身活动为开端。结合国内外已有的相关经验，圆圈游戏是在社会情感能力教学过程中使用较多的热身活动组织方式。

圆圈游戏是指所有的参与者围坐成一个圈，这样每个人都可以和其他人进行眼神接触。围坐成一个圈的动作强调团结和平等，并体现出同等责任的概念。教师与学生一样坐在圆圈中，扮演的是促进者而非说教者的角色。在组织圆圈游戏时，教师要注意保持热情，时刻与学生有良好的眼神交流、积极地倾听，并在必要时重复或反馈学生的发言；保持轻松活泼的氛围，有效地给予学生鼓励，并积极应对消极氛围。

学生在圆圈中可以进行游戏、讨论、分享情绪等各种各样的活动，活动的组织者和参与者均应掌握如下基本规则。

- 发言前先示意，或者只有手持“话筒”(可以是任意物品)的人才能发言。
- 其他人发言时要认真倾听。
- 发言内容要积极向上。
- 只说与自己有关的事情(例如，“我发现……的时候好困难”而不是“他发现……时好困难”)。
- 不说出名字，只说有人，如“有人欺负我”。

需要注意的是，学生在圆圈游戏中分享的内容是要保密的。如果讨论的内容令学生感到不安或不愿分享，教师不应强迫学生分享。

圆圈游戏的组织过程如下。

**规则：**教师提醒学生在圆圈游戏中要运用到的看、听、说、想和全神贯注的社会情感能力。教师要在圆圈游戏中运用非语言的和语言的表扬。

**热身：**学生围成一个圈，这样每个人都有机会表达。

**开放：**这是圆圈游戏的核心。

**庆祝成功：**认可自己或他人的优点和贡献，并给出或接受积极的反馈。

#### 4. 教学评价

本套教学用书并没有安排对学生社会情感能力的专门评估，而是在每个专题的概述中都描述了不同年级的学生能够达到的预期学习结果。我们鼓励教师在教学过程中向学生清晰地介绍预期学习结果，并和学生一起制定成功的标准来进行自我评估。对学生的社会情感能力发展的监测和评估是需要一定时间的，不需要纠结于一节课、一学期就能精确评估学生的发展程度。对于能够达到预期成果的学生，我们建议在全校集会活动中安排专门时间给予表扬和鼓励，这也有助于学生了解他们正在形成和发展的重要技能，并帮助他们学会与他人分享和庆祝自己取得的进步。

## 本册内容结构

专题序号	专题内容	主题序号	主题内容
专题一	成长新起点	主题一	团队合作★
		主题二	理解他人
		主题三	管理我的情绪★
专题二	争吵与和好	主题一	友谊的层面
		主题二	给冲突降温★
		主题三	言归于好★
		主题四	三思而后行
专题三	向欺凌说“不”	主题一	直接欺负和间接欺负
		主题二	走进欺负场景
		主题三	解决欺负事件★
专题四	向目标迈进	主题一	做一个有效的学习者★
		主题二	有效的学习过程★
		主题三	学以致用
专题五	喜欢我自己	主题一	自豪和自夸
		主题二	复杂的情绪★
		主题三	调节我的情绪
专题六	我周围的人	主题一	我周围的人
		主题二	重要的人的离开
		主题三	尴尬★
		主题四	赞美与贬低★
专题七	迎接新变化	主题一	面对改变的感受★
		主题二	我的“痛点”★
		主题三	改变的好处

注：★是指核心主题。

# 目 录

<b>专题一 成长新起点</b> .....	<b>1</b>
专题概述 .....	1
专题聚焦 .....	1
专题目标 .....	2
专题内容概览 .....	2
集会活动 .....	2
主题一 团队合作 .....	5
主题二 理解他人 .....	10
主题三 管理我的情绪 .....	14
<b>专题二 争吵与和好</b> .....	<b>19</b>
专题概述 .....	19
专题聚焦 .....	19
专题目标 .....	20
专题内容概览 .....	20
集会活动 .....	20
主题一 友谊的层面 .....	25
主题二 给冲突降温 .....	31
主题三 言归于好 .....	36
主题四 三思而后行 .....	41
<b>专题三 向欺凌说“不”</b> .....	<b>46</b>
专题概述 .....	46
专题聚焦 .....	46

专题目标 .....	47
专题内容概览 .....	47
集会活动 .....	47
主题一 直接欺负和间接欺负 .....	52
主题二 走进欺负场景 .....	56
主题三 解决欺负事件 .....	61
<b>专题四 向目标迈进 .....</b>	<b>65</b>
专题概述 .....	65
专题聚焦 .....	65
专题目标 .....	65
专题内容概览 .....	66
集会活动 .....	66
主题一 做一个有效的学习者 .....	71
主题二 有效的学习过程 .....	76
主题三 学以致用 .....	80
<b>专题五 喜欢我自己 .....</b>	<b>84</b>
专题概述 .....	84
专题聚焦 .....	84
专题目标 .....	85
专题内容概览 .....	85
集会活动 .....	85
主题一 自豪和自夸 .....	89
主题二 复杂的情绪 .....	95
主题三 调节我的情绪 .....	99
<b>专题六 我周围的人 .....</b>	<b>105</b>
专题概述 .....	105
专题聚焦 .....	105
专题目标 .....	106

专题内容概览 .....	106
集会活动 .....	106
主题一 我周围的人 .....	110
主题二 重要的人的离开 .....	114
主题三 尴尬 .....	120
主题四 赞美与贬低 .....	126
<b>专题七 迎接新变化 .....</b>	<b>132</b>
专题概述 .....	132
专题聚焦 .....	132
专题目标 .....	132
专题内容概览 .....	133
集会活动 .....	133
主题一 面对改变的感受 .....	135
主题二 我的“痛点” .....	140
主题三 改变的好处 .....	145

# 专题一 成长新起点

## 专题概述

本专题“成长新起点”是社会情感学习课程的第一个专题。每一个新的学期都是一个新的开始。随着年龄的增长，五年级的学生的认知能力、管理能力都有所增强，但情感也变得更加细腻、复杂。通过本专题的学习，学生对自我、他人、集体的认识更为具体、全面、深刻，能够完成由己及人的过渡，学会具有同理心，帮助自己和别人平静下来，能够换位思考，能够更全面地看待问题、处理问题。

本专题重点在以下几个方面增进学生的社会情感能力：团队合作，管理情绪，换位思考，调适能力。

---

## 专题聚焦

本专题旨在帮助同学们提高以下社会情感能力。

- **团队合作**

我知道什么是团队合作；我知道如何进行团队合作以及团队有效合作的方式。

- **管理情绪**

我能感知自己的情感经历，我知道要珍惜感情；我知道如何共情，我知道要让其他人感到我的友善。

- **换位思考**

当我情绪过激时，我知道要冷静下来，换位思考，才能更好地解决问题。

## 专题目标

维度	学生的预期学习结果
自我认知	我能觉察自己的情绪。
自我管理	当我的情绪过激时，我知道要冷静下来。 我可以用具体实例说出解决问题的过程。
他人认知	我知道别人在不熟悉的环境里是什么感受。
他人管理	我知道如何友善对待他人。
集体认知	我知道什么是团队合作。
集体管理	我知道如何进行团队合作以及团队有效合作的方式。

## 专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	团队合作	核心
主题二	理解他人	扩展
主题三	管理我的情绪	核心

## 集会活动

### 主持人(校长或年级组长)

“从这个学期开始，我们学校将要开展社会情感学习系列活动。我们即将开始学习的是第一个专题‘成长新起点’。

“老师们，同学们，每年春天是一年中的成长新起点，每一个新的学期也是我们学校生活中的一个成长新起点。每一天、每一刻都可能是一个新的开始。从现在开始，我们将在这个新的学期，共同创建安全、友好、公平的班级。

“下面，我要给大家讲一个故事，一个非常美好的关于成长新起点的故事。一个全新的世界即将被创建。”

## 集会故事

据传说，万物之初，一个鸡蛋包含着整个宇宙。鸡蛋里是一片混沌，漆黑一团，没有天地，没有日月星辰，更没有人类生存。可是，这片混沌黑暗却孕育了创造世界的盘古。



盘古在这个大鸡蛋里孕育成人以后，睡了一万八千年，才醒了过来。这时，他发现他生活在黑暗混沌的大鸡蛋里，心里憋闷得慌，浑身像被绳子束缚住一样很难受，又看不见一丝光明，于是，他决心舒展一下筋骨，捅破这个大鸡蛋。

盘古伸开一只有力的手臂把蛋壳打碎。随着一声爆炸声，紧紧缠住盘古的混沌黑暗就慢慢地分离了。较轻的一部分(阳)便飘动起来，冉冉上升，变成了蓝天；而较重的一部分(阴)则渐渐沉降，变成了大地。

天地一分开，盘古觉得舒坦多了。为了不让天地重新合在一起，他手撑天，脚踏地，努力地不让天压到地面上。日复一日，年复一年，光阴过去了一万八千年。终于，盘古可以将身体挺直，高举双手把天空向上托了。他的身子一天长一丈(1丈 $\approx$ 3.3米)，天地也一天离开一丈，天升得越高，盘古的身躯也变得越长。天地被他撑开了九万里(1里=500米)，他也长成了一个高九万里的巨人。

天终于高高定位于大地的上方，而盘古却感到疲惫不堪。他仰视双手上方的天，接着又俯视脚下深邃的大地。他断定天地之间已经有了相当的距离，他可以躺下休息，而不必担心天会塌下来压碎大地了。于是盘古躺下身来，睡着了。他在熟睡中死去了。



盘古死后，他的头变成了东山，他的脚变成了西山，他的身躯变成了中山，他的左臂变成了南山，他的右臂变成了北山。这五座圣山确定了四方形大地的四个角和中心。它们像巨大的石柱一样耸立在大地上，各自支撑着天的一角。

盘古的左眼变成了又圆、又大、又明亮的太阳，高挂天上，给大地送温暖；右眼变成了月亮，给大地照明。他的头发和眉毛变成了天上的星星，洒满蓝天，伴着月亮走，跟着月亮行。他嘴里呼出来的气变成了春风、云雾，使得万物生长。他的声音变成了雷霆、闪电。他的肌肉变成了大地的土壤，筋脉变成了道路。他的四肢变成了高山峻岭，骨头、牙齿变成了埋藏在地下的金银铜铁、玉石宝藏。他的血液变成了滚滚的江河，汗水变成了雨露。他的汗毛变成了花草树木。

从此，天上有了日月星辰，地上有了山川树木、鸟兽鱼虫，天地间从此有了世界。

如果条件许可，主持人可放映《盘古开天辟地》动画片，让学生更好地感知与体验。



### 主持人(校长或年级组长)

“同学们，故事讲完了。我们刚刚一起经历了盘古创造出一个美丽新世界的故事。想一想，在这个美丽的新世界，我们还需要做些什么，让这个新世界变成美好、快乐的地方，适合更多的人居住呢？”(根据不同年级学生的特点，主持人可以引导学生思考一些品质，例如爱、善良、理解。)

“同学们，请你们再想一想，有没有什么是你们想从这个新世界排除的、会让你们感觉不高兴的东西？”(根据不同年级学生的特点，主持人可以引导学生回想不舒服的感觉，例如嫉妒、孤独，也可以引导学生思考一些大的事件，例如战争、贫穷。)

“同学们，请你们记住这些可以让人感到快乐或悲伤的东西，这些东西可能往往就产生于我们自身，在我们现实的世界里存在，在新世界中也会存在。就像活动开始时我和大家说过的，每天的每一刻，都会是一个新的开始，让我们共同努力，让我们每个人的每个时刻都成为一个新的开始，让我们为新的世界和新的开始多准备一些快乐、美好的事物。比如，我们每个人变得更亲切，更乐于帮助别人；也可以与别人一起玩，认真倾听别人，或对同学们保持微笑，让这些都出现在我们的班级中、学校里和家里，让我们自己的新世界也变得更加美好。”

主持人让学生安静地思考一两分钟，然后播放音乐，让学生带着他们的想法回到自己的教室。

## 主题一 团队合作

### • 学习成果

---

我知道团队合作的意义以及团队合作的工作方式。

我知道在小组内我可以做哪些事情。

我知道有效的合作有哪些特征。

### • 课前准备

---

#### (一)教学场地及材料准备

课前确定足够安全宽敞的教学场地；准备好展示相关内容的卡片、图片和幻灯片；与小组数量相匹配的轻巧、笔直的竹竿(长度约为 1.5 米)。

#### (二)教学组织与实施准备

了解本课对于五年级学生“个人—他人—集体”意识发展的重要意义，明确其对班级管理将产生的积极作用，并针对五年级学生设计和采用适宜的教学方法，如做、想、体验、表达，让学生在活动中体验团队合作的方式，而不是通过教的方法掌握。

#### (三)教学组织方式概览

热身活动：团队交响乐。

主题导航：什么是团队合作。

探究体验：做一做，齐眉棍；想一想，如何合作。

总结与反思：有效合作的方式。

## · 学习过程

### (一)热身活动：团队交响乐(5分钟)



活动过程：

每个组用不同的方式发出声音，如第一组鼓掌，第二组跺脚，第三组发出“哈哈”的声音等。教师事先准备些牌子，在牌子上面各小组写好自己的组名。正式表演开始，老师举起哪个组的牌子，哪个组就发出相应的声音。“团队交响乐”便神奇地展现了。



教师陈述：

“这个组特别整齐！”

“这个组发出的声音尤其响亮！”

“这个组同学的注意力高度集中。”



给教师的教学提示

1. 节拍、流程要在课前进行用心思考、认真准备，团队交响乐才可能一气呵成。
2. 教师陈述实际上是在引导孩子们更好地进行团队合作，教师要充分发挥自己的能力，因“组”而异、因地制宜。

### (二)主题导航：什么是团队合作(5分钟)

幻灯片出示歌谣：

(1)一只蚂蚁来搬米，搬来搬去搬不起。两只蚂蚁来搬米，身体晃来又晃去。三只蚂蚁来搬米，轻轻抬着进洞里。

(2)一个和尚挑水喝，两个和尚抬水喝，三个和尚没水喝。



教师提问：

“这两首歌谣分别从正、反两面为我们简单明了地揭示了团队合作的意义。你能不能联系自己的生活实际，以及听过的故事、看过的书，再举几个类似的例子？正面、反面都行！”

“就这个例子而言，你觉得团队合作具有怎样的意义？”

**活动过程：**

小组讨论，交流分享对团队合作的理解。

**教师陈述：**

“团队合作指的是一群有能力、有信念的人在特定的团队中，为了一个共同的目标相互支持、共同奋斗的过程。

“单独一个人不可能完成的事，团队却可以。希望同学们在今天的学习之后，懂得团队合作的意义，并在以后的学习、生活中，更好地与他人进行团队合作。”

**给教师的教学提示**

1. 梳理关键词：一群人、一个目标、支持、分工、配合……
2. 生活中的团队合作比比皆是，教师引导孩子们举例时一定要接地气，如拔河、值日、划龙舟……

**(三)探究与体验****活动 1：做一做，齐眉棍(15 分钟)****教师陈述：**

“每组挑选一位客观公正的同学做观察员，其余人员蹲下，伸出手臂，手指平放横杆下，不可出现手指平放以外如钩、夹等动作，高度与一位同学眉毛相齐平，全体成员静默地一起将横杆从齐眉高度降至地面，过程中如任何人手指离杆或说话，则观察员大喊一声‘有人离杆，重来!’然后把横杆回复到组员中任一成员齐眉的高度，重新下降。”

**活动过程：**

第一轮：按要求做活动。

第二轮：在各小组充分经历混乱之后，教师要求各小组讨论，选出组长，并宣布新增规则，活动中只有组长可以说话。新一轮游戏中，组长以外的学生说话、以及任一组员手指离杆，同样违规重来！



### 给教师的教学提示

1. 教师可以在活动开始之前示范一下如何履行观察员职责。
2. 在活动的整个过程中，教师要清楚活动的目的是什么，从而仔细地观察各组、巧妙地给予暗示和影响。教师要严格控制时间，时间到就结束活动，使两轮活动的效果明显。
3. 在最开始的1~3分钟，各组自由进行，教师不进行指导而仅仅观察，团队会因为没有出现管理者而意见很多，导致混乱和争吵。这是一种体验，教师需要让其发生。如果没有充分混乱，可以通过一分钟降3次左右的频率让小组不得不违规重来，这会直接促使混乱！
4. 组员在被要求重来时往往会问“谁离杆”，观察员只需要强调这是一个团队，有人离杆，即可。
5. 如果小组内部出现学生指责别人或者一直看着别人，而自己的表现很糟还没有意识到，教师不要让该组成功达成目标，而是让其“离杆重来”。同时，语言的引导很重要。比如，“看好自己的手指，关注自己的职责，每个人先把自己分内事做好了，小组才可能成功！”

### 活动2：想一想，如何合作(15分钟)



#### 教师陈述：

“我们每一个人在活动中做了什么？是什么影响了团队目标的实现？”

“第一轮活动和第二轮活动有什么不同？”

小组回顾活动的过程，将活动过程中的一些现象说出来。

例如，我发现：

- (1)组中成员相处得不好，有很多争论；
- (2)有人没有做已经商量好的事；
- (3)有人什么都没做；
- (4)有人注意力不集中或者分散别人的注意力；
- (5)有人不同意对方的意见，不想配合；

.....



#### 教师陈述：

“只要你不生气或没伤害对方的感情，不同意对方是可以的，但是团队精神里没有‘我’，

只有‘我们’，所以要冷静地表述、处理，以大局为重。强调‘小组’作为一个整体开展工作的重要性，特别是随着时间推移，如何规划和管理自己的组内任务就显得愈发重要。”



#### 给教师的教学提示

1. 教师引导学生仔细观察团队活动，把看到的都说出来。
2. 学生的表达可能词不达意，教师在明白意思后可以提示，并且把团队合作的关键词写在黑板上。

#### (四)总结与反思：有效合作的方式(5分钟)



#### 活动过程：

小组交流，全班分享——成功的经验，失败的原因。



#### 教师陈述：

“一个团队的战斗力，取决于有效的合作。同学们已经总结出了很好的团队合作的方式。比如，目标明确、统一指挥、人人参与、良好沟通、齐心协力、分工负责、彼此信任、理解包容……希望同学们把这些合作的方式运用到我们今后的学习中!”



#### 给教师的教学提示

在学生认识和体验的基础上，教师总结学生的结论，列出团队合作的方式，而不是直接给出结果。

## 主题二 理解他人

### • 学习成果

---

我知道每个人都有着丰富的情绪。

我能够对别人的情绪感同身受。

我知道要珍惜自己和他人的情绪。

### • 课前准备

---

#### **(一) 教学场地及材料准备**

课前确定足够安全宽敞的教学场地；准备好展示相关内容的卡片、图片和幻灯片；准备一些气球；每人带一张有感情的照片。

#### **(二) 教学组织与实施准备**

了解本节课将帮助学生理解自己和他人都有着丰富的情绪和感受，让学生学会设身处地体验和理解他人的情绪和感受。

针对五年级学生设计和采用适宜的教学方法，多一些互动环节，如讨论、汇报，强调师生的平等对话。

#### **(三) 教学组织方式概览**

热身活动：气球比赛。

主题导航：人类的情感。

探究体验：共情体验。

总结与反思：学会珍惜情感。

## · 学习过程

### (一)热身活动：气球比赛(5分钟)



活动过程：

小组派出两名代表，进行两轮比赛。第一轮比赛，10秒内谁吹的气球比较大；第二轮比赛，谁最先把气球吹爆。

采访参赛者：“刚刚你的感受是什么？”

采访观众：“你看到参赛者都有哪些表情出现？”



给教师的教学提示

1. 在活动过程中，教师要注意控制节奏，确保学生安全。
2. 教师可有意识地选择一些特别害怕以及特别镇定的孩子参加活动，但对于特别胆小的孩子，要注意把握时机，如果看到他(她)非常害怕而迟迟不敢用力吹时，等待一会儿让同学们看到他(她)的表情和行为(表现出教学需要的效果)后，就可以换人重新开始，以防真的吓坏他(她)。

### (二)主题导航：人类的情感(5分钟)

教师出示卡通表情图片，选择几个图片，让学生从人物的表情中推测人物正在经历什么，并把他的情绪和感受用一个词描述出来，写在旁边。



教师陈述：

“作为人类，我们有着最为丰富的情绪和感受。”

### (三)探究与体验

#### 活动1：情感经历(10分钟)



活动过程：

从学生带来的照片中，教师选择几张有故事性的照片，让他们讲述了照片中的自己经历了什么样的过程，反映了什么样的情绪。



教师陈述：

“同学们带来的照片都是反映开心、快乐等情绪的，因为我们都愿意把这些情绪记录下

来，能够为我们以后带来美好的回忆。还有一些情感，我们可能会把它藏在心里，不愿说，时间久了这些情感就会影响我们的身体和生活，所以我们也需要去表达我们的这些情感，同时也要观察其他人的情感需要，给予他人情感关怀。”



#### 给教师的教学提示

1. 在学生分享的过程中，教师要仔细倾听孩子们的话语。
2. 教师要注意有没有学生有类似孤独、不受欢迎等情感经历。
3. 如果班上有转学生的话，请教师给予他们机会，表达他们对班级和同学的感情。

### 活动 2：共情体验(15 分钟)



#### 活动过程：

情景表演：盲人过路。

请一位同学戴上眼罩扮演盲人。

第一次过路，盲人一个人从教室的最后面走到黑板前面。戴上眼罩后，提示他黑板前有一张桌子，有一个台阶，还有很多同学的桌子可能会碰到他。(同学们仔细观察，扮演盲人的同学的表情和行动有什么特点。)

第二次过路，再请一位同学扮演聋哑人，拉着戴眼罩的同学的手，从教室的最后面走到黑板前面，聋哑人不会说话，但可以用身体与盲人交流表达。



#### 经验分享：

请其他同学仔细说说两次过路中，扮演盲人的同学的表情和行动有什么变化。

请扮演盲人的同学说说自己前后两次过路的心情和感受。说一说那位拉着他手的同学有没有帮助到他，他的感情在这个过程中产生了怎样的变化。

请扮演聋哑人的同学说说自己拉着盲人的感受。



#### 给教师的教学提示

1. 实际生活中，盲人过路面临很大困难，有些是不可预估的。所以这个游戏也要设置一定的障碍，使学生能够产生紧张、担心和害怕的体验，但教师一定要在戴着眼罩的同学身边保护，确保其安全，但不要让他知道。
2. 可以让其他学生在活动前自己闭上眼在座位周边走动一下，活动时仔细观察，有助于产生深刻的共情体验。

#### (四)总结与反思：学会珍惜情感(5分钟)

##### 活动过程：

通过今天的活动，让学生们交流一些他们经历的让人感动的事情，老师可以鼓励一些同学把这些事情在作文、日记中记录下来。

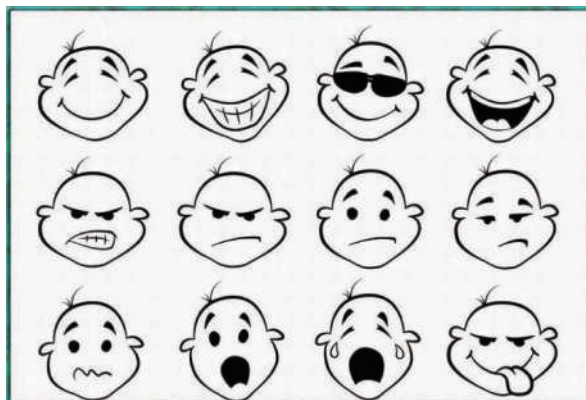
##### 教师陈述：

“相互支持、彼此信任能够让我们感受到温暖，能够帮助我们做我们做不到的事情。希望在我们的班级和学校里，能够这样相互支持、彼此信任。

“感动是人类一种最美好的情感体验。希望我们能够珍惜每一份感动。”

#### • 主题资源

##### 情绪卡通图片



## 主题三 管理我的情绪

### • 学习成果

---

我可以管理我的情绪，我有办法让自己冷静下来。

我可以用实例说明解决问题的过程和方法。

### • 课前准备

---

#### **(一) 教学场地及材料准备**

课前确定足够安全宽敞的教学场地；准备好展示相关内容的卡片、图片和幻灯片；准备几个纸杯；可请一些同学带一张自己的充满感情的照片。

#### **(二) 教学组织与实施准备**

了解本节课的重点在于让学生学会管理自己的情绪，掌握管理情绪的一些方法，同时要运用到已经学过的控制愤怒、和平处理冲突等相关知识。

五年级的学生思维能力增强，教师要少讲多启发，通过故事让学生经过思考、领悟后，自己得出结论，注意师生的平等对话。

#### **(三) 教学组织方式概览**

热身活动：传水杯游戏。

主题导航：管理我的情绪。

探究体验：“跑出去的楠楠”；解决问题。

总结与反思：学会换位思考。

## · 学习过程

### (一)热身活动：传水杯游戏(5分钟)



活动过程：

规则说明：每组半杯水，从第一排左边的同学开始，以S形线路经过每一个同学的传递，最终第一个到达“终点”的小组获胜。途中杯中的水不能洒(可做标记)。



给教师的教学提示

1. 在活动开始前，教师一定要明确规则，保证活动的顺利进行。
2. 教师要确定每组人数均等，保证公平。
3. 活动过程中学生会有各种情绪反应，教师不用压制。情绪反应充分更利于后面的教学，教师要注意观察。

### (二)主题导航：管理我的情绪(5分钟)

说说刚才游戏中你的心情。(紧张、兴奋、激动、担心、害怕……)

人类的情绪纷繁复杂，你还能准确分辨出生活中哪些时刻你有过不平静的情绪或感受吗？

(焦虑、恐惧、狂喜、悲伤、愤怒、渴望……)

在这些不平静的情绪或感受中，哪些对我们的生活会产生负面影响？

哪种最为常见？——愤怒。

你有过愤怒的时刻吗？如果不止一次，哪一次令你印象最为深刻？把它简要地写在卡片上：什么时候，我因为什么事情，气得怎么样了。



教师陈述：

“情绪没有好坏，每一种情绪的存在都有其合理性、必要性。我们不是要抑制或拒绝某一种情绪，而是要学会管理它，不被它左右。”



给教师的教学提示

教师要注意从传水杯游戏中，发现和捕捉学生的一些消极情绪，如急躁、发火、生气等，引出情绪管理的重要性。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：“跑出去的楠楠”(15 分钟)



活动过程：

阅读故事：“跑出去的楠楠”(只读前半部分)



教师提问：

“楠楠为什么会跑出去？她会去哪里？她要做什么？”



经验分享：

“如果你是她的好朋友，正好遇见了怒气冲冲的楠楠，你会对她说什么？”



教师陈述：

“人在真正生气的时候，会被怒火蒙住眼睛、塞住耳朵，什么道理都听不进去，所以，咱们首先得让她……平静下来。”



经验分享：

让自己平静下来，你们有什么好方法吗？

请和你的同桌快速地商量一下，选出你们认为最有效的方法，用表演的形式呈现：你们是如何让楠楠平静下来的。



给教师的教学提示

教师可以提示学生以前学到的平静下来的方法，如音乐、独处、倾诉、美食、发泄、转移……

#### 活动 2：解决问题(15 分钟)



活动过程：

继续阅读情境故事：“跑出去的楠楠”(后半部分)。



教师提问：

“平静下来后，楠楠会想到什么？她会做什么？”



经验分享：

归纳学生的方法：

“原谅”“换位思考”“包容”“忘记”“没什么大不了”……



教师陈述：

“平静下来之后，才能更加理智地面对问题，更加全面地看待问题，从而更好地‘解决问题’。”



给教师的教学提示

这个环节重在引导学生换个角度想问题。

#### (四) 总结与反思：学会换位思考(5分钟)

通过上面的故事，让学生思考：

- (1) 如果大家都只想到自己，会发生什么？
- (2) 如果我不同意一些东西，我应该如何去做？

总结为什么要换位思考。



教师陈述：

“许多事情其实没那么大不了，也没你想的那么糟，换个角度，站在对方的角度想想，其实自己做得也没有那么好。所以，别被生气的毒雾围绕，别再轻易地变成一只‘愤怒的小鸟’！我们要学会从激动的情绪中平静下来，才能更好地解决问题，而且你会明白：有亲人和朋友在身边，能够分享你的喜怒哀乐，是件多么美好的事情！

“希望你们每一天、每一个学期都有一个美好的开始。”

### · 主题资源

#### 跑出去的楠楠

【前半部分】

楠楠正在看自己最喜欢的综艺节目时，五岁的弟弟走了过来说：“该我看动画片了！”楠楠

说：“今天破例一次，先让姐姐看完。”弟弟大叫起来：“不行！”爸爸走过来说：“是该弟弟看了。你是姐姐，更要带头遵守咱家的规矩。”爸爸话音刚落，弟弟一把抢走遥控器，调到动画频道看了起来。傻乎乎的光头强，大笑不已的弟弟……楠楠觉得既刺耳又刺眼，这时，前仰后合的弟弟手往后一甩，打到了楠楠脸上。“啊!!”楠楠尖叫了一声，一把将弟弟扯了过来，可她还什么都没说、什么都没做，爸爸妈妈就冲了过来，又是那句：“楠楠，你是姐姐……”楠楠再也受不了了，“砰!!!”她冲出家门，狂奔而去。

#### 【后半部分】

她狂奔了一段路，又哭了一会儿。然后，她感觉到微风轻抚着她的头发，她看见了蝴蝶和蒲公英，还有天边灿烂无比的晚霞和脚下温柔的小野花……这个广大的世界安慰了她。故事的结局自然是楠楠回到了家里，与家人言归于好。家，还是那么温暖，而楠楠也不再生气。

## 专题二 争吵与和好

### 专题概述

本专题“争吵与和好”是社会情感学习课程的第二个专题。该专题的主要内容是使学生理解正确认识自己与他人的重要性，了解自己的情感状态，学会站在别人的立场上设身处地看待问题，有效化解与人交往过程中的冲突。

在五年级，本专题的重点是从以下几个方面增进儿童的社会情感能力：正确看待友谊、三思而后行、控制愤怒、化解冲突表达歉意。

---

### 专题聚焦

#### • 友谊

人与人的关系有不同类型和层面，对于不同的层面，适合不同的相处方式；能够接受并认同别人对友谊的看法，不强求别人和自己一样。

#### • 情绪管理

生气时，知道保持冷静的方法；能够控制自己，让冲突不会变得更加糟糕；为了做出明智的选择，考虑行为的短期和长期的结果。

#### • 解决冲突

知道什么事情会让冲突恶化，什么方式可以减少冲突；能用和平的方式解决冲突，并帮助其他人化解冲突；知道该怎么来做来表达歉意。

## 专题目标

维度	学生的预期学习结果
自我认知	我知道自己的优点与不足。
自我管理	我能预见我的行为的短期和长期后果，做出明智的选择。
他人认知	我知道每个人都是不同的，应该尊重他人的看法。
他人管理	我知道如何化解冲突。
集体认知	我知道自己对集体的责任和义务。
集体管理	在小组活动时，我能明确告诉别人我的看法。

## 专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	友谊的层面	扩展
主题二	给冲突降温	核心
主题三	言归于好	核心
主题四	三思而后行	扩展

## 集会活动

### 主持人(校长或年级组长)

“同学们，这次的集会主题是‘争吵与和好’。这是我们学校社会情感学习系列活动的第二个主题。我们每个人都有自己的需要，也都有自己的特点。当我们和别人相处的时候，由于每个人的需要和特点都可能不同，所以可能会发生矛盾、冲突。

“有时我们会和我们的朋友吵架。有时我们会对他们非常生气，并被他们的行为伤害到，就像他们有时也会因为我们伤害到一样。面对这些矛盾时，有些人会克制自己的情绪和需要，通过积极的交流与沟通，与他人达成共识，避免这些矛盾发展成冲突；有些人则可能放任自己的情绪，从而产生激烈的冲突，影响与他人的友谊。因此，可以说，我们每个人与他人相处的过程，就是不断地‘争吵与和好’的过程。

“通过本专题的学习，我们希望你能了解和掌握一些有效人际沟通的知识和技巧，在和别人相处时能够及时合理地化解冲突，不断增进友谊。”

## 集会故事

从前，在这个世界上，每个人与其他人都是朋友。也没有人伤害别人或者使别人不高兴，也没有人说或者做吝啬的事情。这个快乐世界的秘密就是人们之间总是互相给对方友谊令牌。他们对每个人都很友好，并想让别人感到舒适。他们发放了许多的友谊令牌，所以友谊令牌越来越多。就像有魔法一样，这里是一个令人向往的地方。



小花和小明是这个快乐世界中最快乐的两个孩子。他们是最好的朋友，而且经常在一起。当小花不高兴时，小明的友谊令牌总是能让她兴奋起来。当小明难过时，小花的友谊令牌总是能让他感到好一些。他们并不总是意见一致。当他们观点不一致时，他们的友谊令牌就意味着他们尝试着理解彼此而不是吵架。

一天，一个老妇人来到这个世界。她四处环顾脸上洋溢着快乐的人们，她吝啬的脸变得更加吝啬了。她感觉到了自己与他们的不同，她不舒服、痛苦。她想要制止如此高兴的人们，想要让他们和自己一样痛苦。她蹑手蹑脚地走近她看见的第一个人。他正在给他的邻居分他的友谊令牌，因为他的邻居帮助他清理了花园。



她在那个男人的耳边低声说：“不要分发你的任何一个友谊令牌。其他人会不断从这里拿走友谊令牌，直到你一个都没有了。把你的令牌留给自己。”这个人直接停下来，不再帮助他的邻居。他说：“你可以自己清理你的花园。你也不会再有我的友谊令牌了。”他进入自己的房子，把门关得紧紧的。

所到之处，她对人们低声说着同样的话：“不要分发你的友谊令牌。把它们留给你自己。”渐渐地，人们互相之间变得不再友好了，彼此变得自私和多疑了。因为他们不再分发

他们的友谊令牌，每天能看见的友谊令牌越来越少了。



最后这个老妇人来到小花和小明玩耍的地方。他们正在相互给对方很多的友谊令牌。小花告诉小明他是一个优秀的赛跑运动员。小明告诉小花她游泳的时候十分令人着迷。

这个老妇人充满了愤怒。她侧身到小明的身边，在他的耳边私语：“不要给小花友谊令牌了。她想要走你所有的友谊令牌。你要把它们留给你自己。”

小明盯着小花高兴的脸，但是，突然，他所能看到的就只有贪婪。她给他一些友谊令牌，但是他没有拿它们。他突然对小花非常生气。他的脸变得非常热，他的嘴巴却很干。他说：“我知道你想要走我所有的友谊令牌，这样你就可以拥有更多的友谊令牌了。你把它们从我这里拿走了，你是小偷。”他握紧了拳头。

小花被伤害了，一脸的不知所措。她走近他，把她的手放在他的胳膊上。但是小明推开了她，喊道：“离我远点。我告诉你，你不会再有我的友谊令牌了，我也不再是你的朋友了。”他转身离开，把自己关进了屋子。

小花不明白。小明是她认识时间最长、关系最好的朋友。发生了什么？然后小花看着这个老妇人。老妇人欣喜若狂。当老妇人离开的时候，小花跟着她。在老妇人去的地方，小花都看见她对人们窃窃私语，以至于他们彼此之间转身离开。小花把自己的友谊令牌给这些人，但是他们只是怀疑地看着她并让她走开。最后，小花明白了正是老妇人用她的私语破坏了这个世界的善良，而且破坏了自己和小明之间的友谊。



这时，老妇人转身看见了小花，并且看见小花仍然有很多友谊令牌。老妇人围着小花转了一圈。小花非常害怕，但是她没有跑。相反，她仔细地看老妇人的脸，她看到了老

妇人的孤独，觉得老妇人是她见过的最可怜的人。

因此，小花给了老妇人一个友谊令牌。小花说：“很抱歉，你是一个如此孤单的人。我会成为你的朋友。”但是这个老妇人并没有听见她所说的。小花走得更近了，大声说：“我要成为你的朋友。”但是这个老妇人已经孤独和痛苦了很长时间，她仍然听不到小花的话。老妇人歪着身子靠近小花的耳朵开始低声说话。

（故事讲到这里，教师要停下来告诉学生，小花需要他们的帮助，在老妇人伤害她之前将友谊令牌送给老妇人。在小花第二次说话之前，他们要集体加入，一起说：“我们要成为你的朋友。”）

现在小花非常担心老妇人会像破坏小明和其他人的友谊令牌一样破坏她的。她最后又尝试了一次。（教师要求学生都要加入帮助小花的行列。）

“我要成为你的朋友。”小花说。令她吃惊的是，她的声音如此响亮，好像有许多学生一同说的。

这个老妇人停下来盯着她，好像刚从睡梦中醒过来。老妇人说：“刚才你说什么？”（教师要求学生再一次加入帮助小花的行列。）

“我要成为你的朋友。”小花说。当老妇人听见小花的话时，好像许多人都给了她友谊令牌。她的脸皱巴巴的，眼泪顺着她布满皱纹的脸流下来。之后小花给了她一个又一个友谊令牌。小花说：“我不会再让你孤单。我知道你也不会再伤害别人了。我相信你是一个善良的老妇人。”

小花一边说，这个老妇人一边哭，但是老妇人只是说：“太晚了，太晚了。”

小花哭着说：“不，一点儿都不晚。我们马上去找小明。”

小花和老妇人跑到小明的家里。他仍然非常生气。他仍然认为小花想要偷走他所有的友谊令牌。他说：“我永远不会再相信小花了。”

但是，这次老妇人的话让小明平静下来。老妇人告诉他，小花从来没有想要偷走他的友谊令牌，一切都是她的错。她说他应该让小花和他谈谈。而且，小明只要听小花说，小花就会给他更多的友谊令牌，他也会给小花更多的友谊令牌。最后小明告诉老妇人他感到非常抱歉和羞愧，他对小花发了脾气，还不听她解释。小明说小花将永远是他最好的朋友。小花说小明也将是她最好的朋友。

小明和小花的故事有了一个美满的结局，他们能够彼此互相倾听，能够认识到事情在哪儿出错了。他们很快像以前一样互相给予友谊令牌了，他们是一生的好朋友。



至于这个老妇人，她走遍了整个世界，想要承担她造成的所有的悲伤和苦难，但是，她是正确的，一切都太晚了。许多人之间，甚至国家与国家之间，都在互相伤害和打斗。但是，她仍试图令事情往好的方向发展。她仍然坚持着。你可能不会看见她，但是她仍然坚持走着，帮助人们分发他们的友谊令牌。有时人们会听，有时他们不会听。你在听吗？

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Getting on and Falling out Theme Overview, 2005, DfES 1330-2005 G, page 8-11.”]

### 主持人(校长或年级组长)

“同学们，故事讲完了。请你们回想一下，在故事的开头，当小明很气愤地对待小花时，你们认为小明会有什么情绪？小花呢？如果当时小花也发脾气并冲着小明大喊大叫，将会发生什么事情？后来，小花做了什么阻止了老妇人像伤害小明一样继续伤害她？”

“同学们，回想一下，当故事中的小明很气愤地对待小花时，小花是怎么做的？你们认为这么做会很困难吗？如果是你，你会怎么做呢？”

“同学们，如果你和你的朋友吵架了，或者看到周围的同学吵架了，你能做的是要帮助大家和谐相处，学会让事情向好的方向发展。你也可以给身边的人一个友谊令牌，这会让别人感到很舒服，即使这可能只是一个微笑，或者告诉别人他今天看起来很美。如果我们每个人在学校中都能这么做，那么我们学校将会变成最友好的学校。”

主持人播放音乐，让学生保持安静，想一想自己喜欢的一些人或者会孤独和难过的一些人，想一想自己如何发给他一个友谊令牌。学生安静地离开集会场地，并在头脑中记住这些积极的想法。

## 主题一 友谊的层面

### • 学习成果

---

我知道人与人的关系有不同类型和层面，对于不同的层面，适合不同的相处方式。  
我能够接受并认同别人对友谊的看法，不强求别人和我一样。

### • 课前准备

---

#### **(一)教学场地及材料准备**

需要准备学生自由走动的空地；一段音乐；展示问题和图片的幻灯片。

#### **(二)教学组织与实施准备**

了解本节课将帮助学生理解人际关系的不同层次，涉及对自己朋友圈的划分，对于班里孤僻、没有朋友的学生要重点关注。

#### **(三)教学组织方式概览**

热身活动：打招呼。

主题导航：朋友的区别。

探究与体验：同心圆；你会想到谁。

总结与反思：我知道如何让他人快乐。

## · 学习过程

### (一)热身活动：打招呼(5分钟)



活动过程：

在教室中央空出一块地方，学生可以自由走动。随着音乐的节拍，学生来回走动，和班级里的每个人打招呼。

打招呼的方式有四种：一种是点头微笑，一种是握手，一种是相互拍拍肩膀，一种是相互拥抱。

学生可以根据打招呼的对象，决定使用哪种打招呼的方式。当个人的选择与对方打招呼的方式不一致时，两人商量一下，选择一种他们都能接受的方式。如果不能达成统一的意见，他们也可以各自按自己喜欢的方式打招呼，但要接受对方不回应。



教师陈述：

“请同学们随着音乐的节拍走过来，不要原地不动，你们的任务是走到班里每个同学面前与他们打个招呼。

“有四种打招呼的方式可以选择，你可以自由选择。可能你会碰到这样的情况，你想跟对方握手，但是对方想拍拍你的肩膀。这时候你们两个要商量一下，达成共识。如果意见不能统一，那也没有关系。你可以坚持与对方握手，但是对方可以不伸出手。对方可以拍拍你的肩膀，你也可以不回应。”



给教师的教学提示

1. 教师要注意观察，鼓励那些害羞的同学。
2. 教师要避免学生只在自己的小团体里活动，要求他们尽可能多地和不同的人打招呼。

### (二)主题导航：朋友的区别(5分钟)



活动过程：

学生分享刚才游戏的感受。

- 刚才的游戏中，你和多少人打了招呼，使用了几种打招呼的方式？
- 当别人和你选择一样的打招呼方式时你有什么感受？

- 当别人和你选择不一样的打招呼方式时你有什么感受？

让学生想出他们尽可能多的朋友，用一点时间思考下列问题，然后在小组中分享他们的想法。

- 你对待所有的朋友都是用同一种方式吗？
- 你所有的朋友对你都是一个样子吗？
- 你对所有朋友的熟悉程度和了解程度都一样吗？
- 这些朋友和你的关系都是一样亲密吗？



#### 教师陈述：

“刚才我们在游戏中会发现，虽然我们和其他同学都是朋友，但是我们对待他们的方式是有差别的。有的同学和我们更加亲密，我们可以拥抱他们。有的同学和我们虽然很友好，但是我只能和他握手。”

“我们周围有很多人，我们希望有更多的朋友，但是这些朋友和我们的关系并不完全一样，有些更加亲密，有些比较熟悉，而有些只是认识。对于不同关系的朋友，我们也会采用不同的行为方式。”



#### 给教师的教学提示

1. 通过充分分享游戏中的感受，教师引导学生思考现实中的人际关系。
2. 对于在游戏中被拒绝比较多的同学，教师要给予关注和支持。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：同心圆(15 分钟)



#### 活动过程：

教师给学生呈现一张同心圆的图片(见主题资源)。学生们按照这张图片的样子在自己的图画本上画出 4 个大小不同的同心圆，然后把想出的朋友放在不同的圆圈里。具体操作如下。

- 在最内圈里写上最亲密的人的名字。比如，直系亲属、最好的朋友。
- 在下一个圈中写上非常亲近的人的名字。比如，尊重的人、好朋友、喜欢的一些亲戚。
- 在下一个圆圈里写上熟悉的人。比如，班上的同学、关系不是很密切的亲戚。
- 在最外圈中写上有一点了解的人的名字。比如，其他班级或其他年级的同学、门口小卖店的老板或是给你看过病的医生。

当所有人都完成同心圆的填写后，小组讨论以下问题。

- 我们认识的人都能够成为我们的好朋友吗？
- 朋友和朋友之间有没有区别？
- 对于不同圆圈里的人，我们对他们的期待是否一样？



#### 教师陈述：

“我们并不想让身边所有的人都成为朋友，也不可能期待每个朋友都和我们非常亲密。通常情况下，我们会认识很多人，一部分会成为我们的朋友，但是非常亲密的好朋友可能只有几个甚至只有一个。

“对于不同层次的朋友，我们会有不同的期望。比如，你不需要让你的邻居知道你在比赛中得了第一名，但是如果你不让你最好的朋友或者你的妈妈知道，他们会非常伤心。

“对于不同层次的朋友，我们也会用不同的方式对待他们。例如，别的班有一个同学，你见过他，但是从没有和他说过话。他在踢球时不小心骨折了，你肯定不会想去看望他。但是如果是你亲密的朋友，你肯定会去关心他看望他。”



#### 给教师的教学提示

1. 教师可以提前把同心圆的图印在学案上发放给学生。
2. 教师要向学生说明，在圆圈内填写的名字可以用缩写或者编造的名字，以保护他们的隐私和他人的感情。

### 活动 2：你会想到谁(15 分钟)



#### 活动过程：

下面这些情况下你会首先想到谁。

- 如果你的小狗因为生病死了，你非常伤心，你希望谁来安慰你？他们在你的朋友圈的哪个层面？
- 如果你感到非常伤心，你觉得哪些人会把他们最喜欢的玩具或者游戏或者其他礼物送给你，为了让你开心起来？
- 如果你的朋友最近因为小狗去世了非常悲伤，你觉得这个人是谁，你会怎样去安慰他？他们在你的朋友圈的哪个层面？
- 为了让朋友开心起来，你觉得你会为了谁把自己最喜欢的玩具或者游戏或者其他礼物都送给他？

**小组讨论：**

- 在前面的各种情况中，你想到的人是一样的吗？如果一样，为什么？如果不一样，为什么？
- 如果你认为和自己关系很亲密的朋友，对方却不这么认为，你是什么感受？该怎么办？

**教师陈述：**

“就像刚才打招呼游戏里那样，我们在认定友谊的层次时可能会有不一致的情况。也许你认为对方是你最亲密的朋友，但是对方并不这么认为。这种情况下，你可能会很难过，也许会破坏你们的友谊。你可以选择改变这个朋友在你朋友圈中的位置，也可以坚持把他当作最亲密的朋友。但是要注意，不能因为你对他的付出就要求对方给予你相同的付出。我们要尊重别人能够给我们的。”

“我们要像游戏中那样，告诉对方你的想法，如果你们都把对方放在相同的朋友圈很好，如果不能，我们依然可以按照各自喜欢的方式去对待对方。”

**给教师的教学提示**

1. 活动的重点在于让学生认识到一些朋友无法做到“我喜欢你，就像你喜欢我那样”。
2. 教师要让学生意识到对朋友层次的划分每个人有自己的标准，不能期待对方和自己完全一致。

**(四)总结与反思：尊重他人(5分钟)****活动过程：**

小组讨论下面的友谊案例。

A 与 B 是朋友。B 认为与 A 亲密到了一定程度，于是擅自使用 A 的物品，没有和 A 打招呼。而 A 认为两人并未亲密到此程度，感到受到了冒犯。但 A 和 B 说这件事时，B 觉得是 A 太小气，因为自己并不介意 A 随意使用自己的东西。

各小组成员分别站在 A 和 B 的角度谈一谈他们各自的看法，帮他们分析一下该怎么办。

**教师陈述：**

“A 和 B 对亲密程度的认识不一致让双方都觉得自己是在包容对方，所以两个人心里都不好受。如果他们还想保持友谊，他们就必须尊重和理解彼此。A 要理解 B 并不是故意冒犯自己。B 也要尊重 A 对关系的看法，不能苛求 A 像自己一样。”

“通过今天这节课，我们了解到我们周围的人际关系是有层次的，友谊的亲密度是不同的。对于不同的关系，我们会采用不同的相处模式，会对彼此有不同的期待。但是，我们不能苛求对方和我们对友谊的看法完全一致。”

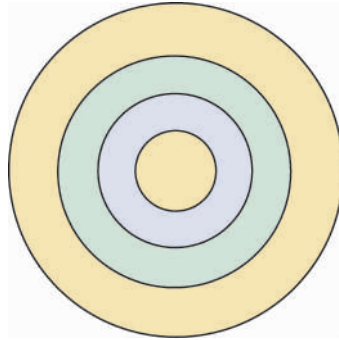


给教师的教学提示

提醒学生运用学到的换位思考的方法去分析 A 和 B 的友谊故事。

• 主题资源

---



## 主题二 给冲突降温

### • 学习成果

---

我知道什么方式会让冲突恶化，什么方式可以减少冲突。

我能够控制自己，让冲突不会变得更加糟糕。

### • 课前准备

---

#### **(一)教学场地及材料准备**

准备一块较大的空地和一段活动用音乐；为每组准备一张大的白色海报纸，若干支彩笔；准备一卷胶带和若干图钉。

#### **(二)教学组织与实施准备**

了解本节课在于让学生掌握解决人际冲突的一些技巧，同时需要运用到已经学过的控制愤怒、和平处理冲突等相关知识。

#### **(三)教学组织方式概览**

热身活动：巧解千千结。

主题导航：心中的结。

探究与体验：化解冲突；友谊海报。

总结与反思：我的承诺。

## · 学习过程

### (一)热身活动：巧解千千结(5分钟)



活动过程：

1. 全班学生分成若干小组，每组 10 人，让每组成员手拉手围站成一个圆圈，记住自己左右手各相握的人。
2. 在节奏感较强的背景音乐中，大家放开手，随意走动，音乐一停，脚步即停。大家找到原来左右手相握的人分别握住。
3. 小组中所有参与者的手都彼此相握，形成了一个错综复杂的“结”。在节奏舒缓的背景音乐中，主持人要求大家在手不松开的前提下，用各种方法，如跨、钻、套、转等(但手不能放开)，将交错的“结”解成一个大圆圈。



教师陈述：

- “当我说解散的时候，所有同学向圆心走过去，自由移动。
- “我喊停的时候，大家要马上停下来，找到刚才站在你左右两边的同学，不要记错位置，重新牵起他们的手。
- “大家要想办法把这个结解开，但是手不能够松开。
- “最先把结解开，将圆圈回复原状的小组获胜。”



给教师的教学提示

1. 教师提前准备好比较大的活动场地和活动所需的音乐。
2. 如果大家尝试很久也解不开，教师可以允许某两只相邻的手断开一次，但必须马上封闭。

### (二)主题导航：心中的结(5分钟)



活动过程：

小组讨论，回答以下问题。

- 一开始面对这个复杂的“结”的时候，你觉得能解开吗？
- 当你们小组的“结”被成功打开后，你有什么感觉？
- 在生活中你是否也和朋友在心里结下了这样的“结”？是因为什么原因？

- 和朋友之间结成的“结”好解吗？能够用什么方法去解？



教师陈述：

“游戏中的结不管有多复杂，只要我们耐心去尝试，最后一定能成功解开。

“和朋友在心中打上的‘结’并没有那么好解开。

“今天我们来看看怎样能够打开人与人之间的‘结’。”



给教师的教学提示

1. 教师让学生充分分享游戏中的感受。
2. 教师引导学生将游戏和现实中的人际联系起来。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：化解冲突(15 分钟)



活动过程：

分组讨论，在发生冲突的时候，我们做哪些事情会让冲突恶化，导致冲突的结果变得严重，如打架或者有人哭泣。我们做哪些事情可以让冲突化解，最后解决冲突。

每组一张海报纸，在表格中填写本组的讨论结果。

让冲突减轻——降温	让冲突恶化——升温
倾听	大喊大叫
从别人的角度思考问题	咒骂
尊重的口吻	打断别人
说对不起	威胁的肢体语言
……	……



教师陈述：

“如同刚才我们做的游戏一样，如果你用了错误的方法，会让这个‘结’越来越复杂。当我们认真观察，用正确的方法去慢慢解这个‘结’，就会发现事情越来越顺畅，越来越简单，‘结’很快就能解开。

“在解决冲突的过程中，我们的错误举动会让问题变复杂，导致最后这个‘结’变成了‘死结’。而当我们选择了这些正确处理问题的方法，‘结’就会越来越松，很快就会解开。”



#### 给教师的教学提示

1. 教师给每组一张大的白色海报纸，若干支彩笔。
2. 教师可以把表格提前画好，让学生把讨论结果填进去，要求每组不少于十条。

### 活动 2：友谊海报(15 分钟)



#### 活动过程：

以组为单位，在刚才讨论的表格的基础上，每组制作一张“友谊海报”来展示如何在班级里减少冲突，让冲突降温，让友谊升温。

每个小组可以用红色的背景来表示让冲突恶化的方式，用蓝色的背景来表示减少冲突的方式。

给海报设计一个醒目的标题，一些装饰性的图案，让海报更加美观。

小组成员在海报上签上自己的名字。



#### 教师陈述：

“刚才大家讨论出一些让冲突恶化和让冲突冷静的事情，下面我们首先对讨论结果进行补充和修改，让我们的表格里内容更加充实和完整。

“然后，我们要在表格的基础上设计和制作一张海报，大家给这张白纸设计一个漂亮的醒目的标题，画上一些装饰图案，你们还可以发挥创意，在上面添加任何与友谊有关的内容，如漫画、名人名言、小故事等，让这个海报的内容更加充实，形式更加漂亮！”



#### 给教师的教学提示

1. 教师提供场地和材料，帮助学生更好地绘制海报。
2. 教师提醒每个人都要在海报上签上名字。

### (四)总结与反思：我的承诺(5 分钟)



#### 活动过程：

教师和同学们一起将刚才制作好的海报张贴在班级的墙壁上。同学们大声读出海报上的内容，并且承诺以后发生冲突时，会运用友谊海报上的建议去化解冲突，不让事情变得更糟。

 教师陈述：

“今天我们学到了如何去解人与人之间的‘结’。当冲突发生的时候，我们清楚地知道什么会让冲突恶化，什么会让冲突平息。

“我们把友谊海报张贴在班级里，就是要随时提醒大家友谊的重要性，既然我们已经签字并做出承诺，希望大家都能按照友谊海报上的建议去解决和化解冲突，不要让友谊的‘结’系在心上。”



给教师的教学提示

1. 海报也可以张贴在走廊，或者制作成展板。
2. 如果小组最后没有完成海报，可以在课后继续完善。

## 主题三 言归于好

### • 学习成果

---

我知道该怎么来做来表达我的歉意。

我能用和平的方式解决冲突，并帮助其他人化解冲突。

### • 课前准备

---

#### **(一) 教学场地及材料准备**

准备一块较大的场地；准备呈现道歉信和问题的幻灯片；准备“升温—冷静”表格，每人一份。

#### **(二) 教学组织与实施准备**

了解本节课旨在教给学生在冲突发生后如何表达歉意，与朋友和好。同时涉及以前学到的“给冲突降温”的相关知识。

#### **(三) 教学组织方式概览**

热身活动：听口令。


主题导航：敢于认错。

探究与体验：一封道歉信；角色扮演。

总结与反思：勇敢说出口。


## · 学习过程

### (一)热身活动：听口令(5分钟)

 活动过程：

教师找一块比较大的场地，将学生排成几条纵列(视人数而定)，相隔一臂。教师喊一时，全体同学向右转；喊二时，向左转；喊三时，向后转；喊四时，向前跨一步；喊五时，不动。当有人做错时，做错的人要走出队列、站到大家面前先鞠一躬，举起右手高声说：“对不起，我错了！”

做错的同学退出队伍，其余同学排好队继续游戏。

 教师陈述：

“请大家注意听我的口令，我喊一的时候，向右转；喊二时，向左转；喊三时，向后转；喊四时，向前跨一步；喊五时，不动。”

“做错的同学，要走出队伍，站在大家面前先鞠一躬，举起右手高声说‘对不起，我错了。’


“请大家集中精力，看看游戏结束时，还有谁留在队伍里。”



#### 给教师的教学提示


1. 教师可以根据情况，调整口令，增加游戏的难度。
2. 每轮结束，教师要留出时间让做错的同学主动出来说对不起。

### (二)主题导航：敢于认错(5分钟)

 活动过程：

小组讨论以下问题。

- 刚才的游戏中，有没有人在做错后没有承认？为什么这么做？
- 在大家面前承认自己错了，说出对不起时是什么感觉？
- 在生活中，当你意识到自己做错了事情，你会怎么办？
- 如果由于你错误伤害了别人，你会怎么做？

 教师陈述：

“面对错误时，有些人不敢承认自己犯了错误；有些人承认自己错了，但没有勇气当众承

认，并且道歉；只有一部分人能站出来承认自己错了，并勇敢说出对不起。

“承认在游戏中的错误还不算难，在生活中当我们犯了错误时，要承认错误，并且勇敢说出对不起，确实需要勇气，也需要技巧。”



#### 给教师的教学提示

1. 教师让学生充分分享游戏中的感受，尤其是鼓起勇气在全班面前大声说对不起的感受。
2. 教师从游戏引导到现实生活，导入今天的主题。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：一封道歉信(15 分钟)



#### 活动过程：

教师在班上读下面这一封道歉信。

亲爱的小丽：

我并不想伤害你。我当时没有思考就说出了那些话。我真的不知道马林就站在我和珊珊后面，听了我所说的。我知道你告诉我不要告诉任何人，但是珊珊当时哭得很伤心，我想你不会介意我告诉她，因为她和你遭遇了一样的事情，我想如果她知道你的爸爸和妈妈也打算离婚，这会让她感到好受一些。

对不起，我不是故意透露你的秘密，请原谅我。请明天跟我说话吧，我想我不能再忍受像今天这样沉默的日子。

你的朋友 涵涵



#### 小组讨论：

尝试填补可能发生事情的细节，将这一封信改编成一个完整的故事。每个小组推荐一名代表，讲述改编好的故事。

回答以下问题。

- 故事中有哪些人物？
- 小丽丽是怎么发现涵涵泄露了自己的秘密？
- 你认为为什么小丽感到受伤害，并且不理涵涵了？
- 你觉得小丽读了这封道歉信之后，她会怎么做？



**教师陈述：**

“通过这封道歉信，我们了解到涵涵因为一些原因伤害了小丽，所以她通过写信的方式向小丽解释这件事，向她道歉。

“有时候，当对不起无法说出口时，写一封道歉信也是很好的方式。

“但是，是不是一封道歉信就能解决小丽和涵涵之间的矛盾？下面我们来进行一个角色扮演，看看小丽和涵涵还需要做些什么才能够言归于好。”



**给教师的教学提示**

1. 教师将道歉信放在幻灯片上，或打印出来，方便学生阅读和改编故事。
2. 教师先补充故事，让学生充分理解故事的来龙去脉，然后讨论故事的细节。

**活动 2：角色扮演 (15 分钟)**



**活动过程：**

小组活动。小组成员自己编写剧本，决定她们的关系将如何发展，矛盾能不能解决，并轮流扮演小丽和涵涵。

每组推荐两名同学在全班面前表演他们的剧本。

在观看角色扮演的同时，学生要回忆之前学过的使冲突“升温”和“冷静”的方式，观察每组的表演，将小丽和涵涵所做的事情记录在表格中。

让冲突恶化——升温	让冲突减轻——冷静
小丽继续冷战不理涵涵	涵涵真诚地道歉
涵涵让小丽不要这么小心眼	小丽试着在涵涵的角度考虑问题
……	……



**小组讨论：**

- 如果你是涵涵，为了和小丽和好，你会怎么做？
- 如果你是小丽，虽然有点生气，但你不不想失去涵涵这个朋友，你会怎么做？



**教师陈述：**

“运用‘升温—冷静’表格，我们可以很清晰地看到，真诚地道歉，表达友好，冷静下来，倾听和沟通，站在他人的角度想问题，当我们使用这样的方法时，有利于解决冲突。

“如果小丽和涵涵都能使用这些有利于解决冲突的方式，那么她们就能言归于好，继续做好朋友。”



#### 给教师的教学提示

1. 教师帮助学生回忆在《给冲突降温》一课中学到的使冲突升温 and 冷静的方式。
2. 教师发给每个同学一份“升温—冷静”表格，方便学生记录。

#### (四)总结与反思：勇敢说出口(5分钟)



#### 活动过程：

肖强和陈克是好朋友。陈克要竞选班长，他希望肖强支持他，肖强也答应了。但是在投票的时候，肖强并没有投票给陈克，而是把票投给了珍珍，因为教师提醒大家选班长要公平，要选最适合的，不能只选和自己关系好的朋友。

陈克后来知道了这件事情，他非常生气，他告诉肖强他很失望，他们再也不是朋友了。

请学生以肖强的身份，给陈克写一封道歉信。



#### 教师陈述：

“刚才我听了同学们写的道歉信，我觉得大家写得很好，很真诚，耐心地向对方解释了原因，并且表达了自己的歉意和想要和好的愿望。我想陈克会原谅肖强的，他们还会是朋友。

“希望同学们记住我们今天学到的知识。朋友之间发生冲突和矛盾不可怕，只要我们学会运用正确的方式去解决问题，不要让问题恶化，在必要的时候要勇敢说出对不起。”



#### 给教师的教学提示

学生可以用多种形式表达自己的歉意，可以是道歉信，也可以画出来，也可以用语言表达出来。

## 主题四 三思而后行

### • 学习成果

---

当我生气时，我知道保持冷静的方法。

为了做出明智的选择，我会考虑我的行为的短期和长期的结果。

### • 课前准备

---

#### **(一)教学场地及材料准备**

准备幻灯片，呈现主题三《言归于好》中小丽和涵涵的故事。

#### **(二)教学组织与实施准备**

认识本节课是五年级“争吵与和好”专题中的第四课，在前面几课关于认识愤怒、管理愤怒、熄灭愤怒的基础上，本节课的重点是要让学生知道当自己生气后能够三思而后行，保持冷静。

教师可以提前布置任务，让学生调查和收集有关愤怒的谚语。

#### **(三)教学组织方式概览**

热身活动：我来讲一讲。

主题导航：想一想。

探究与体验：愤怒的后果；三思而后行。

总结与反思：发脾气的小男孩，听故事。

## · 学习过程

### (一)热身活动：我来讲一讲(5分钟)



活动过程：

学生提前调查和收集有关愤怒的谚语。

在课上请一些同学上台，每人介绍一句关于愤怒的谚语，谈谈自己对这句话的理解。

例如，“如果你在愤怒中安静一会儿，你会逃离100天的悲伤。”

“愤怒以愚蠢开始，以后悔告终。”



教师陈述：

“同学们，我们在课前布置了一个任务，收集一些关于愤怒的谚语，下面我们来看看大家完成得怎么样。

“哪个同学愿意上台来给大家讲一讲自己最喜欢的一句关于愤怒的谚语？”

“谢谢这些同学的讲解和分享，让我们了解到这么多有趣的谚语。”



给教师的教学提示

1. 教师提前布置相关任务，课前注意验收学生的成果。
2. 教师将同学们介绍的谚语，记录在一张白纸上或者幻灯片上，展示给大家。

### (二)主题导航：想一想(5分钟)



活动过程：

小组讨论：

- 为什么这些谚语都在劝告大家不要发怒？
- 愤怒会引发什么后果？
- 你在生气时做过的最后悔的事情是什么？



教师陈述：

“生气、愤怒这是我们每个人都会体会的情绪，愤怒本身并不可怕，可怕的是愤怒失去控制后引发的后果。

“有些同学就是因为被愤怒冲昏了头脑，做出了一些让自己后悔的事情。”

“我们在愤怒的时候，有很多方法让自己平静，其中一个方法就是用理智战胜愤怒，在你发脾气做出一些事情前，思考一些问题。下面我们来看看，在愤怒时我们要思考什么。”



**给教师的教学提示**

每种情绪都有自身的适应性，教师要让学生明白，出现愤怒的情绪是正常的，只是我们不能被愤怒的情绪所控制。

**(三)探究与体验**

**活动 1：愤怒的后果(5 分钟)**



**活动过程：**

回顾小丽和涵涵的故事(见主题三《言归于好》)。

马丁告诉小丽，涵涵把小丽最大的秘密告诉了他。小丽气坏了，她觉得自己快要爆炸了。她走向涵涵的书桌，撕坏了涵涵的画册，涵涵准备参加艺术节的绘画作品也在里面。



**小组讨论：**

- 小丽的行为会导致什么后果？包括短期的和长期的。

短期结果	长期结果
小丽情绪得到了发泄	小丽需要赔偿涵涵的书
小丽做了她想做的	老师和家长会批评小丽
让涵涵难过	失去涵涵的友谊
……	……



**教师陈述：**

“我们愤怒后的行为会引发一些结果，有些短时间内就会出现，还有一些要过一段时间才会显现。

“短期来看，把情绪发泄出来，我们会感到很痛快，做了我们自己想做的。但是如果我们把长期的后果列出来，就会发现有些可怕的结果是我们不愿意面对的。”



给教师的教学提示

1. 教师将涵涵写给小丽的道歉信呈现给学生，帮助他们回忆涵涵与小丽之间的故事。
2. 活动的重点在于引导学生思考愤怒行为的长期后果。

活动 2：三思而后行(15 分钟)



活动过程：

教师介绍发生在班级里的一个故事。

下课了，班里的同学正在玩耍。小林坐在座位上，突然被一个粉笔头砸中了脑袋，抬头一看，原来是小博扔的。他捡起粉笔向小博扔过去，小博一躲，正好砸在走过来的班主任身上。班主任批评小林：“我说了很多次了，不要乱扔粉笔，这多浪费。过来把地上的粉笔都捡起来。”小林觉得很委屈，说：“不是我扔的。”班主任说：“我亲眼看到你扔的，怎么能不承认呢！”

小林气坏了，他攥紧拳头，满脸通红，他觉得自己不能呼吸了。这时候他很想抓起身边的任何东西砸向窗户，或者冲过去狠狠给小博一拳，因为这都是他的错。



小组讨论：

· 小林现在想发泄自己的愤怒，请大家帮他分析一下他想做的这些行为可能带来的短期结果和长期结果。

短期结果	长期结果

· 当小林考虑了这些之后，你们觉得小林会怎么做？



教师陈述：

“当我们愤怒的时候，可能会有很多冲动的想法。这时候，我们需要大声对自己喊‘停’，给自己一点时间思考一下，如果我这样做会有什么结果，有什么短期结果，有什么长期结果？”

“等我们都想清楚了，这时候再决定下一步我们要怎么做。”



#### 给教师的教学提示

教师可以让活动更有趣一些。例如，让一个学生扮演小林的愤怒，一个学生扮演小林的理智，让两者进行对话。愤怒小人思考的更多是短期行为带来的好处，理智小人思考的更多是长期行为的后果。

#### (四)总结与反思：发脾气的小男孩(5分钟)



#### 活动过程：

教师讲述《发脾气的小男孩》的故事。

有一个坏脾气的男孩，经常无法控制自己的情绪。他的母亲给了他一袋钉子，并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一个钉子在后院的围栏上。第一天，这个男孩一口气钉下了28根钉子。渐渐地，每天钉下的钉子数量越来越少，他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子容易。男孩发现自己可以控制情绪了，高兴地把这件事告诉母亲。

这时，母亲又对小男孩说，现在开始每当他能控制自己脾气的时候，就拔出一根钉子。一天天过去了，男孩告诉他的母亲，他终于把所有钉子给拔出来了。

母亲握着他的手，来到后院说：“你做得很好，我的孩子，但是看看那些围栏上的洞。这些围栏将永远不能恢复到从前的样子。你生气的时候说的话就像这些钉子一样留下疤痕，会在对方心里留下永远无法抹去的伤痛。”



#### 教师陈述：

“今天我们学到了一个安抚我们愤怒的方法，那就是在我们行动之前，思考一下我们的行为会引发什么后果，有什么短期结果和长期结果。

“当我们全面考虑了行为的后果后，问一问自己是否能承担这些后果，然后再决定我们怎么做，也就是我们今天的题目，三思而后行。”



#### 给教师的教学提示

1. 教师让学生谈一谈听完故事的感受。
2. 教师也可以不口述，在互联网上可以找到相关的故事视频，播放给学生。

## 专题三 向欺凌说“不”

### 专题概述

本专题“向欺凌说‘不’”，是社会情感学习课程的第三个专题。在五年级学习中，本专题包括“什么是欺负？”“走进欺负场景？”“解决欺负事件”三个主题。针对五年级学生的认知水平，本专题更加注重培养孩子们将社会情感能力迁移至生活中解决具体问题的能力。五年级，本专题要求学生们不仅能够掌握欺负的特征、分辨生活中的欺负事件和非欺负行为，同时还能对直接和间接欺负进行区分；不仅能分辨出欺负事件中的欺负者、被欺负者以及欺负的参与者、目击者，还能知道欺负者是如何展示其强大力量的；不仅知道欺负发生的原因，还能为解决欺负事件提出具体的策略。最后，本专题要求孩子们能将探究与生活联系起来，理解安全、快乐班级建设的重要性，能通过建立班级安全章程、做出承诺等方式反对生活中的欺负行为。

本专题的重点是在以下几个方面增进儿童的社会情感能力：能够分辨生活中的欺负和非欺负事件、区分直接欺负和间接欺负，能够知道欺负者是如何不当展示其强大力量的，能够为解决欺负事件提出具体策略，能够参与安全、快乐的班级建设。

### 专题聚焦

聚焦于这个宗旨——解决欺负事件，学会运用以下社会情感能力：

#### • 自我意识

我能够分辨欺负与非欺负事件，能够区分直接欺负和间接欺负，我理解谣言传播、叫外号、辱骂等也是欺负行为。

#### • 同情心

我知道欺负场景中不同角色的感受和内在想法。

#### • 情绪控制

我能够在欺负场景下管理自己的情绪。

#### • 社会技能

我能够提出解决欺负事件的具体策略。

## 专题目标

维度	学生的预期学习结果
自我认知	我能够掌握欺负的辨别特征，能够分辨欺负和非欺负行为，能够区分直接欺负和间接欺负。
自我管理	我能够管理欺负场景下的情绪。
他人认知	我能够分辨欺负事件中的欺负者、被欺负者以及欺负的参与者、目击者，能够知道欺负者是如何展示其强大力量的。
他人管理	我能够提出解决欺负事件的具体策略。
集体认知	我知道安全、快乐、和谐的班级建设的重要性。
集体管理	我能够参与安全、快乐、和谐的班级建设。

## 专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	什么是欺负	扩展
主题二	走进欺负场景	扩展
主题三	解决欺负事件	核心

## 集会活动

### 主持人(校长或年级组长)

“同学们，这次的集会主题是‘向欺凌说“不”’。每个学校，即使是我们学校，都有受欺负和欺负人的同学。欺负是很严重的事，欺负意味着一个小孩故意使用其力量支配他人，使得他人感到难过。欺负不是单方面的争吵或者与人打架，也不是当你生气时对别人不好。欺负是持续一段时间的行为，是故意的。它能使受欺负的同学感到非常痛苦和伤心。

“我们这个月开展的‘向欺凌说“不”’主题活动，就是要让大家知道当自己或别人受欺负时自己应该做什么，从而让我们学校中的每一位同学都停止欺负别人，让我们的学校变得更安全和快乐。

“同学们，我要给大家讲一个故事，故事的主人公叫娜娜。我们听一听，想一想，娜娜在学校中遇到了什么？我们可以怎样帮助娜娜？”

## 集会故事

在一所漂亮的学校里，孩子们在操场上跑跳，嬉笑。可是，有一个孩子独自一人靠着墙，蜷缩着。她的脸上没有笑容，她也不和其他人在操场上玩。这个孩子叫娜娜。娜娜总是躲着小菊和她的朋友，尽量让他们看不到她，但是无济于事。小菊和她的朋友慢慢地，有意向她走过去。他们靠近时，便开始讨论娜娜：她的头发、她的衣服、她的妈妈和她的家庭。小菊说得最多，而其他只是重复，咯咯地笑并捂住了嘴巴。看着小菊等人在议论她，娜娜只好紧紧地靠着墙壁。他们不仅在操场上这样对她，在班上也会私下讨论并嘲笑她。小菊等人如果非要和娜娜站或坐在一起，娜娜就会走开。有时他们只是看了下娜娜，娜娜就知道他们是怎么想的。他们使娜娜觉得羞愧。上课铃响了，小菊和其他人漫步进入教室，而娜娜难过地跟在后面。



数天，数周，甚至几个月后，娜娜都没有将小菊和其他人做的事告诉任何人。她害怕以至于不敢说。她认为这只会让事情变得更糟，有时她认为一定是自己做错了什么。但是她错了。

有一天，娜娜心情很不愉快，她突然决定必须要把她目前的处境告诉某个人。这对于她来说很困难。她很害怕，她不知道这正是她能做的最好的事情。

终于，娜娜将此事告知了老师。老师很认真地倾听。听了娜娜所讲的事后，老师说：“你很勇敢，娜娜，能来告诉我这些事。现在我们开始改善这些，但是我想让你做些更勇敢的事，我想让你告诉小菊和其他人你目前的感受。”



但是娜娜摇了摇头，她太害怕了，不敢。“那好吧，你能让我把你告诉我的话告诉他们听吗？”老师说道。娜娜点头。“你真明智，娜娜，现在我们要做出一些改变了，你真棒。”老师说道。突然间娜娜觉得没有那么害怕了。老师对她笑了笑，娜娜也对老师笑了。

于是，老师找小菊等人谈话。老师说：“谢谢你们来到这个会议室，我真的很需要你们的帮忙。我很担心我们班上的一个孩子，她看起来很不高兴，她烦恼了很长时间了。那些时候她没有告诉任何人，但是她现在不能再自己一个人憋着了，所以她告诉了我。我告诉你们这些，是因为我认为你们能和我一起帮到她。她认为没有人喜欢她，她就没有和别人一起玩。”



小菊和她的朋友开始感到不舒服，于是小菊摇动着她的头发并转移视线。

“这个孩子就是娜娜。我要告诉你们她的感受是如何差，这是娜娜说的她的感受。”

老师让一个孩子读出娜娜的感受：“每天起床后，我感到自己像病了一样，我的肚子很痛，我从不想到上学，但是妈妈逼我去。当走在操场上，我能听到我的心脏怦怦地跳，就像要从我的喉咙里跳出来。他们讨论我的事情和我妈妈，那是多么讨厌的事啊，又没有人告诉他们不要这么做。晚上我躺在床上醒着，在想他们会对我说什么。然后当我入睡时，我梦到我在操场上，每个人都在说我的坏话。有时我哭了，然后又醒来躺着，我希望我不再去上学。”

那些孩子感到很震惊，很不舒服，其中有一个孩子看起来快要哭了。他们看着地板，不知道说什么。

“我不知道她感到那么伤心。她从来没有说过。”小红说。

老师说：“好吧，她已经告诉我们了，我们也知道她的感受了，所以我们要做一些事情。你们打算怎么做呢？”

“我保证让她在课间时能加入我们一起玩。”英子说道。

“我们并不是故意的，我会邀请她来我家玩。”小燕说道。

小红说：“下次我们做小组活动时，我一定会选她做我的搭档。”

“那你呢，小菊？你想想你能做什么吗？”老师问道。

沉默了很久后，小菊说道：“有时我会让她和我们一起玩。”


老师现在笑了，每个人也变得高兴了。“现在，娜娜的安全和高兴就由你们决定了，明白了吗？”老师说道。孩子们点点头。

两个月后，在那所漂亮学校的操场上，大多数孩子在高兴地跑跳，嬉笑。我们也看到，娜娜正和那些曾经对她不友好的人在一起开心地玩耍。小菊走向娜娜说：“想一起玩吗？”“不了，谢谢。”娜娜说道。



可是，在操场的每一个角落，又有一个男孩站在那儿，愤怒地用手擦拭着眼泪，他是洋洋。他不想进教室，因为贝贝和宁宁都在教室里。洋洋受够他们了，每天他都想躲避他们，但是贝贝和宁宁经常找到他并欺负他。他们经常拿走他的零花钱。今天，他们把带泥的脚放在了他的裤子上。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Say No to Bullying Theme Overview, 2005, DfES 1338-2005 G, page 6-9.”]

 主持人(校长或年级组长)

---

“同学们，请你们想象一下。如果此时你也在操场上，看到了这一幕，你会怎么做呢？”

“同学们说得都很对。我们可以鼓励洋洋去告诉老师或自己的家长。我们如果看到了，也可以及时告诉老师。如果我们什么都不做，那我们也是在帮助贝贝和宁宁欺负洋洋。”

“同学们，如果我们被欺负了，或者我们看到其他同学被欺负了，我们可以向很多人寻求帮助。学校的每一位老师都在关心着你们，并希望你们在校园里过得愉快。我们在学校中可以通过自己的努力，做到和其他同学友好相处。”

主持人播放音乐。学生安静地离开集会场地，并在头脑中保持友好的想法。

## 主题一 直接欺负和间接欺负

### • 学习成果

---

我能告诉你什么是欺负。  
我能解释直接欺负与间接欺负的不同。

### • 课前准备

---

#### **(一) 教学场地及材料准备**

课前选定“庆祝我们的不同”适宜的、宽敞的场地；准备好学生们合作探究所需的大白纸与彩笔。

#### **(二) 教学组织与实施准备**

认识本节课是五年级“向欺凌说‘不’”专题中的第一课，在掌握欺负的定义及其特征的基础上，本节课要进一步探究五年级生活中的欺负类型并区分其常见形式；同时，本节课还将探讨如何区分直接欺负与间接欺负，这是本主题新增的知识点，同时也是本节课的难点。

#### **(三) 教学组织方式概览**

热身活动：庆祝我们的不同。  
主题导航：寻找归属感。  
探究与体验：什么是欺负；直接欺负和间接欺负的区别。  
总结与反思：生活中的欺负经历。

## · 学习过程

### (一)热身活动：庆祝我们的不同(5分钟)



活动过程：

教师让学生坐成一个圈，并喊出不同群体的特征(例如，如果你是女孩请站起来)，如果学生感觉自己属于那个群体，他们就站起来，其他人欢呼并为这个群体的成员鼓掌，每一个成员都必须找到自己的群体并站起来。



教师陈述：

“我们每一个人都有自己的不同，但我们都属于一个团队。我们来看一下，你的不同在哪儿？你又属于哪个团队？当我喊出一个小组的特征时，我希望属于这个小组的同学站起来，请其他同学为他们的不同鼓掌：

- 如果你是女孩请站起来。
- 如果你是男孩请站起来。
- 如果你留长头发请站起来。
- 如果你带有眼镜请站起来。
- 如果你的生日在五月请站起来。
- 如果你的生日在十月请站起来。
- 如果你喜欢茉莉花请站起来。
- 如果你喜欢旅游请站起来。
- 如果你曾见过欺负行为请站起来。
- 如果你认为自己有爱心请站起来。

……”



给教师的教学提示

老师可以根据本班学生的情况自行设计小组特征。如果在最后一组，能够让所有的学生都站起来，同属一个团队，游戏则更有意义。

### (二)主题导航：寻找归属感(2分钟)



教师陈述：

“我们每个人都有不同，但我们都不可能孤独地存在。无论怎样，我们都会属于不同的团

队。不要让任何一个伙伴伤心地离开这个团队，让我们为自己共同的归属自豪！”

### (三)探究与体验

#### 活动 1：什么是欺负(15 分钟)



教师陈述：

“同学们，观察一下我们的生活，让我们来讨论以下这几个问题：

- 欺负的关键特征是什么？如何辨别欺负？
- 五年级什么地方、什么时间最有可能发生欺负？
- 欺负有哪些不同的类型？（谩骂，偷盗，毁坏某人的东西，散布谣言，有意疏远某人，取笑某人等）

请把你们讨论的结果写在大白纸上，我们共同分享。”



#### 给教师的教学提示 1

欺负是很严肃的事，它意味着一个人故意使用其力量而让他人感到难过；欺负不是单方面的争吵或者与人打架，也不是当你生气时对别人不好；欺负是持续一段时间的行为，是故意的；欺负能使受欺负的人感到痛苦并伤心。

我们可以通过三个标准来判断欺负：

1. 它是故意的。它不是突然、无意地伤害别人，而是有意、基于一定目的的行为；它也不是平等双方的对抗。
2. 它是不公平的。欺负者依靠他们的强大力量(如人多势众等)享受欺负带来的快乐，而被欺负的人却遭受不公平的痛苦。
3. 它不是偶然发生的，往往是持续的。它经常是重复的行为，我们可以用相关的字词表达，如“每天”“一次又一次”“一直”等。



#### 给教师的教学提示 2

给孩子们提供一个不是欺负的案例，让孩子们掌握欺负的辨别特征，如下所示。

小雨跟她的两个朋友小玲和小玮一起去滑冰。小雨不小心撞了小玮，结果她摔倒了。小玮对小雨大吼大叫道：“你在干什么?!”然后整个下午都不再跟她说话。小雨十分沮丧，她在回家的路上一直哭个不停。

**活动 2：直接欺负和间接欺负的区别(18 分钟)****教师陈述：**

“在上述大家列出的欺负类型中，让我们再来探讨一下。”

• 五年级最常见的欺负类型是什么？（请画出一条直线，在直线的一边写上‘最常见的欺负’，另一边写上‘最不常见的欺负’，然后按常见的程度，把欺负的类型标注在直线上。）

• 如何区分这些事件中的直接欺负和间接欺负？（每个小组选择两种不同的颜色笔来标记直接、间接两种不同类型的欺负事件。）

**给教师的教学提示**

直接欺负是指欺负行为直接针对被欺负者。它们可能是被欺负者被推挤、撞击、绊倒或收到短信被告知“你不能再跟我们一起玩了”等。间接欺负是指欺负行为发生在某人背后，如散布谣言、窃窃私语、相互间使眼色、偷盗或在被欺负者不知道的情况下毁坏其东西等。

**(四)总结与反思：生活中的欺负经历(3 分钟)****教师陈述：**

“今天我们讨论了什么是欺负。在生活中，你曾经欺负别人或受到过别人的欺负吗？如果愿意，请写下你的经历，下次上课前交给老师分享，好吗？大家放心，我一定会为大家保守秘密的。”

**给教师的教学提示**

教师要注意保守孩子的秘密——尤其是那些不愿意让别人知道的事情；但是对于学生倾诉的、受到欺负的伤害，教师应该有积极的回应。

## 主题二 走进欺负场景

### • 学习成果

---

我知道欺负事件中的主导者、参与者、被欺负者、目击者。

我能体会欺负事件中人们的感受。

我知道欺负者是如何展示其强大力量的。

### • 课前准备

---

#### （一）教学场地及材料准备

课前为“情绪阶梯”体验及合作探究准备好大白纸和彩笔；为每个小组准备好《如此有趣》第一部分的资源纸，准备好《如此有趣》第二部分的阅读材料。

#### （二）教学组织与实施准备

认识本主题“走进欺负场景”要让孩子们能分辨欺负场景中的不同角色并体验这些角色的想法和感受，同时需要孩子们理解欺负是拥有、展示其强大力量的方法，这也是本专题的新增知识点。

#### （三）教学组织方式概览

热身活动：情绪阶梯。

主题导航：体验情绪。

探究与体验：欺负场景中的角色和感受。

总结与反思：解决欺负事件。

## · 学习过程

### (一)热身活动：情绪阶梯(6分钟)



活动过程：

在大白纸上绘上4个阶梯，4个阶梯分别表示“高兴”“愤怒”“悲伤”“恐惧”四个情绪主题。让每个小组在一定的时间内，尽可能多地想出有关这4个主题的词汇，并按其情绪的强烈程度放在梯子上。如“愤怒”和“气恼”可以放在表示愤怒情绪的梯子上，但是“气恼”应该放在梯子的下端，而“愤怒”则要高一些。在规定时间内，描绘出的梯子越高且排列正确的小组为胜。



教师陈述：

“你能辨别自己的情绪和它们的强烈程度吗？在情绪阶梯上把它们描绘出来吧。”

### (二)主题导航：体验情绪(3分钟)



教师陈述：

“生活就像五味杂陈，给我们带来不同的情绪体验与感受。下面，我们来看看《如此有趣》，大家能读懂其中不同人物的经历和他们的情绪体验吗？”

### (三)探究与体验

#### 活动1：欺负场景中的人物(15分钟)



活动过程：

在资源纸上提供一个人物描述(见《如此有趣》第一部分)，并告诉学生们，你将描述一个欺负场景(朗读《如此有趣》第二部分)，小组的探究任务是决定场景中哪一个人物分别是资源纸上描述的人物A、B、C、D、E，同时他们的角色分别是什么。



教师陈述：

“下面我给大家描述一个欺负场景《如此有趣》，请大家思考。”

- 资源纸上的A、B、C、D、E分别是《如此有趣》中的哪个人物？
- 每个人物在场景中分别扮演了什么角色？
- 谁主导这个欺负行为？你是如何知道的？



### 给教师的教学提示

欺负场景中的人物对应及角色分别如下：A. 小伟，小俊的朋友；B. 小庆，主导欺负行为；C. 小勇，加入了欺负行为；D. 小光，加入了欺负行为；E. 小俊，被欺负的男孩。

## 活动 2：欺负场景中的感受(18 分钟)



### 教师陈述：

“接下来，我们继续讨论，在《如此有趣》的场景里的以下几个问题。”

• 5 个主要人物可能会有什么想法和感受？这个故事告诉我们了吗？（请分别按照人物列举出来）

• 故事中的欺负者是如何展示自己的强大力量的？生活中还可以列举出哪些拥有强大力量的方法呢？

• 他们的行为真有趣吗？



### 给教师的教学提示

老师可以为学生列出一个人拥有、展示更强大力量的方法。具体如下。

- 一个人可能长得更强壮或更高大。
- 一个人可能强迫另一个人做不想做的事，或抢到自己想得到的事物。
- 一个人带着玩具去学校，很多同学都想试一试；那个小孩可以决定让谁来玩，这个玩具就给予了他力量。
- 一个女生有很多朋友，她告诉一个新来的女生不能跟她们坐在一起，因为这个新来的女生不是跟她们一伙的。那个女生的力量来自她的朋友们。
- 一个男生知道另外一个学生的秘密，这个秘密就是他的力量。
- 一个女生很有趣，能够讲一些别人的事来让人们发笑。人们喜欢跟她做朋友，因为他们知道她会通过语言或笑话来使他们感觉很渺小——如果他们反对她的话。她的力量来自她能运用文字让人们感觉良好或糟糕。

.....

**(四)总结与反思：解决欺负事件(3分钟)****教师陈述：**

“把《如此有趣》的故事带回去，和爸爸、妈妈讨论一下，如果你是小俊，遇到这样的事件，你该怎么做呢？‘解决欺负事件’，这也是我们下次课要探究的重点。”

**· 主题资源****如此有趣****第一部分：人物描述**

A 是一个快乐的男孩，也为孩子们和大人所喜爱。他长得有点胖，但有一帮来自不同背景的好朋友。他认为自己很幸运。他过去曾被别人辱骂过，所以他知道被欺负的感受，但是他的家人愿意听他倾诉并帮助他处理这些问题。

B 是一个很受欢迎的男孩，是一个天生的领导者。他聪明并准确地知道如何操纵他人来得到他想要的东西。这让他十分受欢迎。他看起来从没陷入过矛盾。他的家庭非常富裕且受尊敬。老师们喜爱他并认为他很聪明。

C 并不十分受欢迎。他的父亲和哥哥都欺负他。他的妈妈并不在家。他十分关心人，并试着去照看他还上托儿所的小妹妹。他在学校里遇到许多麻烦，他常常生气，心情沮丧。

D 看起来很小但体格强壮。他父亲刚刚失去工作，家里没有很多钱。他嫉妒 E 比他有钱。他喜欢打架，这让他感觉很好。他想要加入某个群体，有时他是属于群体的，有时又不属于，这取决于领导者的感觉。有时其他人取笑他，说他是混合遗传。他对此一笑而过。如果别人有他没有的东西，他就感觉他们在炫耀。

E 由于他妈妈找到了一份新工作而搬进了这个地方。他很聪明，并经常在学校里表现得很棒。他爱好体育。如果保持安静，他总是很开心。在搬家之前他与一小群朋友相处得很好。

**第二部分：欺负场景**

小俊和小伟一起步行回家，他们在讨论一个电视节目。另外一些孩子在他们身后走着。

突然小庆和小光出现了，小勇刚好在他们身后。小庆大吼：“喂，那是谁呀？你难道不知道这是我们男子汉出来逛的地方吗？像你这样的‘假妹儿’有什么资格走这条路？”

其他孩子停下来观看着。

小俊看起来十分担心害怕，小声对小伟说：“我知道了，我知道了。”他低着头走了过去。

小庆和小光堵住他的路，小勇在他们后面。他们开始侮辱他，这使得局面越来越糟。小勇偶尔加上一句辱骂，让每个人的感觉都不好。

一群孩子停下来观看。

小伟说话了：“你们听着，小俊仅仅只是想回家，你们知道这里没有其他路。”

小勇听后皱起眉头，小庆转向了小伟。

“你说什么呢，‘小猪仔’？”小光看了看小伟。

小伟看起来并不害怕，他说：“我也想回家，让我们过吧。”

“噢，那么为什么我要让一只‘小猪仔’靠近我呢？”小庆说道。

小光接着说道：“我看不惯你同伴带着玩具飞机，如果他对我客气些，我可能会克制一下，放你们一马。”

“你是说控制不了你自己？”小勇插嘴道。他们全都笑了。

“是的，对我们客气些，‘假妹儿’。”小光和小庆嘲笑着小俊，并将他推在地上，迫使他说“我再也不带玩具飞机了”，一串眼泪从小俊脸颊流下来。

那些观看的人都在笑。路过的一对夫妇摇着头小声地嘀咕着，而其他的人则好像什么事也没发生一样地走开了。

他们推着小俊，将他的玩具飞机夺过来扔给其他人，大声说笑着。然后他们对着小俊扮鬼脸并继续辱骂：“下次让你妈妈洗干净你的脚，别到处乱踩你的臭脚丫。”

后来，他们相互间击掌离开了。

“小勇，明天会更有趣吧？”小光问道。

“当然，我们会等着的！”小勇笑着说。

## 主题三 解决欺负事件

### · 学习成果

---

我知道人们使用欺负行为的原因。

我能告诉你解决欺负事件的一些方法。

我知道如何使班级成为一个安全、快乐的地方。

### · 课前准备

---

#### (一) 教学场地及材料准备

课前选定“情绪递送”游戏所需的场地；准备好《如此有趣》的故事材料；准备好合作探究和制定班级安全章程所需的大白纸、彩笔；准备好学生承诺所需的小贴签以及张贴承诺所需的大白纸(或其他材质)。

#### (二) 教学组织与实施准备

认识本节课将聚焦“解决欺负事件”这一主题，让孩子们能从《如此有趣》的事件中分析人们使用欺负行为的原因、提出解决欺负事件的策略；同时能将探究与生活联系起来，理解安全、快乐班级建设的重要性，能通过建立班级安全章程、做出承诺等方式反对生活中的欺负行为。培养孩子参与安全、快乐的班级建设的能力是本主题的重要内容。

#### (三) 教学组织方式概览

热身活动：情绪递送。

主题导航：传递好心情。

探究与体验：解决欺负事件。

总结与反思：我们的承诺。

## · 学习过程

### (一)热身活动：情绪递送(5分钟)



活动过程：

全班学生分成几个小组，每个小组坐一个圆圈。首先，教师让一个学生开始微笑，把微笑传给右边的学生，右边的学生把它再传给下一个学生，所有的学生在传出后仍然要保持微笑，这样一圈之后，大家仍能看到彼此的情绪表情。这样的游戏可以进行多次，分别使用“皱眉”“惊讶”等情绪表情。每一次先完成的小组举手为胜。



教师陈述：

“你有自己的情绪吗？当然。你的情绪会影响别人吗？当然。不相信吗？我们来试一试‘情绪传递’的游戏。”

### (二)主题导航(2分钟)



教师陈述：

“现在大家知道了，原来我们可以把情绪传递给别人。那么，大家希望把什么样的情绪传递给小伙伴呢？（当然是微笑、是快乐了）。我们都不愿意把痛苦、伤心带给伙伴。快乐的生活真好，不是吗？今天，就让我们来尝试解决烦恼，解决生活中的欺负事件吧。”

### (三)探究与体验

#### 活动1：《如此有趣》故事再现(5分钟)



教师陈述：

“在探究之前，我们再来回顾一下《如此有趣》中的欺负事件。”

#### 活动2：解决欺负事件(15分钟)



教师陈述：

“让我们来讨论以下问题，并把想法和观点写在大白纸上。”

- 故事中的人物为什么要进行欺负行为？
- 我们应该如何使故事中的欺负者停止他们的欺负行为？
- 我们如何将学校变成一个没有欺负行为的地方？

**给教师的教学提示**

在学生讨论所给出的解决策略中，教师需要提醒学生：

- 确保自己的安全是最重要的。
- 我们需要合理的解决方案，而不是报复、回击等。

**活动 3：制定班级安全章程(15 分钟)****教师陈述：**

“为了让我们班级成为一个快乐、安全、没有欺负的地方，让我们共同来制定一个班级安全章程。”

- 让我们在这个章程里至少提出 5 个确保我们班级安全的措施。
- 我们应该理解，所有权利都伴随着应该承担的义务；如果我们每个人都想得到平等、受尊重的权利，那么我们的义务就是尊重他人。因此，我们的章程也应该包括权利和义务两方面的描述。
- 如果我们能够在自己制定的章程上达成共识，我们就有责任共同维护和执行，让我们每一个人在最后形成的章程签上自己的名字、做出自己的承诺吧。

**给教师的教学提示**

教师可以根据各小组讨论的情况，征求学生的意见，最后总结或补充提出班级安全章程的内容，用彩笔写在大白纸上。

**(四)总结与反思：我们的承诺(3 分钟)****教师陈述：**

“同学们，现在我们有了班级安全章程。为了让我们的班级成为一个安全、快乐的地方，我们还可以做什么呢？让我们每一个同学在小贴签上做出一个承诺吧。”

**给教师的教学提示**

教师可以准备一张主题是“为了安全、快乐的班级，我承诺……”的大白纸(或其他更漂亮的、可粘贴的材质)，把学生们的小贴签贴在上面。这张大白纸可以和班级安全章程一起贴在教室墙上。

## • 主题资源

---

同主题二《如此有趣》。

## 专题四 向目标迈进

### 专题概述

本专题“向目标迈进”是社会情感学习课程的第四个专题。本专题旨在使学生知道有效学习者应该具备的技能和素质，并尝试去发展这些技能。能够运用所学的东西，并清晰地知道下一步需要学习的是什么。

本专题的重点是在以下几个方面增进儿童的社会情感能力：发展技能，制订计划，运用所学，明确目标。

### 专题聚焦

#### · 认识自己

我知道自己身为学习者的技能和优点；我知道我所学会的东西，并能有效运用所学的东西；我知道我下一步需要学什么。

#### · 理解目标

为达成目标，我应该尝试去发展有效学习者的技能和素质；我知道目标的实现有时候需要他人的帮助，我知道我也能帮助他人实现目标。

#### · 践行目标

我知道在践行目标的过程中要发挥自己的技能和优点，要充分运用自己所学会的东西，包括分解目标、制订计划、克服障碍等。

### 专题目标

维度	学生的预期学习结果
自我认知	我知道自己有哪些有助于学习的特长和优点。

续表

维度	学生的预期学习结果
自我管理	我会努力提高自己的学习方法，发挥自己的特长。 我会制订自己的计划。
他人认知	我知道其他同学具备哪些好的学习技能。
他人管理	我能成为自己和他人的朋友。
集体认知	我知道团结互助的重要性。
集体管理	我能够在完成集体任务时承担我自己的责任。

## 专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	做一个有效的学习者	核心
主题二	有效的学习过程	核心
主题三	学以致用	扩展

## 集会活动

### 主持人(校长或年级组长)

“同学们，这次的集会主题是‘向目标迈进’，就是说你要知道自己想获得什么，并为了获得它而付出行动和努力。追求目标可能会是一件很困难的事情。由于这个过程看起来很难，你可能会感到厌烦或害怕，也有可能想要放弃。有时候，目标的实现无法仅靠你一个人的努力，它还需要朋友们的帮助。但是，当你经过坚持不懈的努力完成了目标，你将会体会到成功的喜悦，你会发现自己是多么优秀。

“同学们，如果我们周围的人在为了实现自己的目标而努力时，我们可以怎样鼓励他们呢？

……

“大家说得都很好。这里有两句话，请大家记住：(板书或幻灯片呈现)继续努力！你能做到！”

“同学们，下面我要给大家讲一个故事，故事的主人公叫小美，她正在努力完成一件非常困难的事情。小美需要大家的帮助和鼓励。在我讲故事的过程中，当我的手指向黑板时，请大家一起小声地重复念出黑板上的这两句话。”

## 集会故事

很久很久以前，一座高山下有一个小村庄。村里有一个女孩叫小美。小美和她的妈妈及年幼的妹妹住在一起。在小美很小的时候，她的爸爸就被人带到山的另一边去打工了。

小美的妈妈经常对她说起她的爸爸。“你爸爸是村子里最勇敢、最强壮、最勤劳的人。”妈妈说。

“我永远也不可能像爸爸那样。”小美对自己说。她觉得自己既不勇敢，也不健壮，而且一点儿也不勤劳。

“你永远也不可能像你爸爸那样。”每当小美逃跑或者捣蛋而不在家里帮忙的时候，她的妈妈总是这样对她说。



小美的妈妈勤劳地支撑着整个家庭。她们家最宝贝的东西便是这辆旧拖拉机。这辆拖拉机经常出故障，但妈妈总是能把它修好。没有它，她们将无法在地里种庄稼。

有一天，小美的妈妈坐上拖拉机，正要去地里收割庄稼。这时，拖拉机响起了一阵可怕的嘎吱嘎吱声。拖拉机剧烈地颤动着，把妈妈从车座上甩了下来。妈妈重重地摔在了坚硬的泥土地上，一条腿弯曲着。小美看得出来，妈妈一定感到很疼，但是她仍然努力地站起来。她看着拖拉机说：“真糟糕。我没办法修好它。我们的拖拉机可能需要换一个汽化器。我必须翻过山，去镇上买一个新的回来。”

她开始沿着小路往山边走，可是没走两步，她的腿就疼得不能走了。她摔倒在地上，眼里盈满了泪水。“真糟糕！”她说，“我走不到路的尽头。我永远也不可能翻过这座山。我们就要错过收割的季节了，庄稼就要毁了。”



小美抬头看着矗立在眼前的大山。她的嘴里很干，心脏在扑通扑通剧烈地跳着。她的两条腿突然软了下来，似乎有一个东西在重重地敲击着身体。“我去吧。”她说。她知道她必须帮忙。这可是全家人唯一的机会，没有那个新的汽化器，冬天时她们就会没有粮食吃。



第二天，小美跟妈妈告别后就出发了。她的妈妈虚弱地微笑着向她挥手。小美的腿还在颤抖着，同时她感觉到有个东西在重重地敲击着身体。那天她走着，走着，走着，比她以前所走过的路都要远。山路变得越来越陡峭，太阳也变得越来越毒辣。她在一棵小树下休息，吃了点东西，喝了几口水。然后她抬起头看着眼前的大山，仍然有那么长的一段路要走。她叹了一口气，低下头。“我走不动了，”她对自己说，“我做不到，我就是做不到。”

这时，奇怪的事情发生了。她听到一个微弱的声音不知道从哪里传过来。这个声音似乎是对她说的，它不停地重复着(主持人指着黑板上的句子，所有学生一起轻声念)：“继续努力，继续努力，继续努力……”

小美听到了这个声音，但是她不知道它是从哪儿发出来的，是从她自己的身体里发出的吗？(主持人指着黑板上的句子，所有学生继续说)“继续努力，继续努力，继续努力……”

不知怎么的，这些声音让她心里产生了勇气，让她觉得腿上有劲儿了。她牢记着家里人是多么需要那个新的汽化器，它比世界上任何东西都重要。“我会继续往前走。”她一边说着，一边向大山大步地迈进。

天黑下来的时候，小美知道她需要在路上过夜了。她不喜欢黑夜，而且山上的黑夜比她想象的还要黑。她生了一堆火，明亮的火焰跳跃着，尽管如此她还是忍不住发抖了。她不知道她发抖是因为天气太冷了，还是因为她感觉到害怕。她只知道她想立刻离开这座可怕的大山，飞快地跑回安全又暖和的家里。“我不能再走了，”她对自己说，“我做不到，我就是做不到。”

这时不知从哪儿传来了一个微弱的声音。这声音似乎是冲着她说的，它不停地重复着(主持人指着黑板上的句子，所有学生一起轻声念)：“你能做到，你能做到，你能做到……”

小美听到了这个声音，但是她不知道它是从哪儿发出来的，是从她自己的身体里发出来的吗？(主持人指着这些句子)“你能做到，你能做到，你能做到……”

这些声音在耳朵里萦绕，不知怎么的，小美感觉没那么害怕了。“我能做到。”她轻声地对自己说着，不知不觉便进入了梦乡。

小美醒来的时候太阳已经升起来了，她惊讶地看到她已经快到达山顶了。她挣扎着爬呀爬呀，最后终于站在了山顶。在她脚下，她已经能看到她要去的远处的那个镇子了，然而那里距离山顶还是那么远，远得让她再次垂头丧气。她一度忘记了家人，忘记了那辆拖拉机，忘记了所有事情。“真糟糕，”她说，“我就是做不到。”

这时她又听到了微弱的声音。这声音似乎是冲着她说的，它不停地重复着（主持人指着黑板上的句子，所有学生一起轻声念）：“你能做到，你能做到，你能做到……”

小美听到了这个声音，但是她不知道它是从哪儿发出来的，是从她自己的身体里发出的吗？（主持人指着这些句子）“你能做到，你能做到，你能做到……”

小美做了一个深呼吸。“我能做到，”她大声地说，“而且我一定会做到！”然后她朝着山底下的小村庄出发了。

最后，小美终于到达了山另一边的镇上。她去商店里买了一个新的汽化器。

返程的路依然很远，和来时的路一样漫长。但是，每当小美感到疲惫或者害怕的时候，她总对自己说：“我会继续努力，我能做到，我一定会做到。”

离自己的村庄越近，离自己的家越近，她就走得越快。当她走到村口的时候，村民们都出来迎接她。她一路飞奔回到家里，找到妈妈。“我爬过了那座大山，”小美说着不由地流下了眼泪，“我把汽化器买回来了。”

她的妈妈微笑着看着她。“我就知道你做到的，”她说，“毕竟，小美，你就像你爸爸一样。”



[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Going for Goals Theme Overview, 2005, DfES 1345-2005 G, page 7-10.”]

## 主持人(校长或年级组长)

---

“同学们，请你们想一想，故事中的小美最想要的东西是什么？你如何帮助了小美获得了她想要的东西？”

“在刚才的故事中，小美是主动提出要去完成任务的。各位同学一起帮助了她要相信自己，并坚信小美一定能够做到。现在，请你们想一想，你们自己最想要的或想做得更好的事情是什么？比如，可以是更友好地对待你的朋友，或者是提高自己的作文水平。有时候，你们可能会感觉这一目标就像面前矗立着一座大山，必须要翻过大山才能实现目标。请你们想一想，自己可以做些什么，才能获得自己想要的。你们也可以想一想，你们需要你们的朋友和老师如何帮助你们去达到自己的目标。”

主持人播放音乐。学生安静地离开集会场地，并在头脑中思考自己的目标。回到教室后，学生之间可以分享自己的目标，写下来，并讨论大家如何能够互相帮助，共同达成目标。

## 主题一 做一个有效的学习者

### • 学习成果

---

我知道一个有效的学习者应该具备哪些技能和素质。

我会努力去发展这些技能。

### • 课前准备

---

#### **(一)教学场地及材料准备**

课前确定足够宽敞安全的场地；准备好热身活动需要的纸和笔；需要学生阅读的《第四个儿子》故事卡片。

#### **(二)教学组织与实施准备**

理解让学生知道一个有效的学习者应该具备哪些技能和素质是本节课的重要内容，这有助于孩子有意识地去发展这些技能。

#### **(三)教学组织方式概览**

热身活动：画出理想的你。

主题导航：阅读故事。

探究与体验：问题调查；六种技能。

总结与反思：学习中的重要技能。

## · 学习过程

### (一) 热身活动：画出理想的你(5 分钟)



活动过程：

教师分给每个学生一张纸及一支笔，让学生们选择某种代表自己的植物，并画出来。



教师陈述：

“同学们，如果你是一种植物，你希望是什么？并将这种植物画下来，解释你选择这种植物的理由。”



给教师的教学提示

在这个游戏中，学生选择了某种代表自己的植物，是因为这种植物有和学生有相同或者所希望具备的特质，可以投射出对自己的期望。教师通过这个游戏可以看到真实的、理想的、独一无二的学生的内心世界。

### (二) 主题导航：阅读故事(5 分钟)



活动过程：

学生利用 5 分钟的时间安静地阅读《第四个儿子》的故事。



教师陈述：

“同学们，我们一起来阅读一个有趣的故事——《第四个儿子》，阅读的过程中，所有人需要保持安静。”



给教师的教学提示

1. 对于阅读时注意力不集中或者不能够保持安静的学生，教师要提醒其遵守规范。
2. 学生了解故事情节即可，先不过多理解其故事的深刻内涵。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：问题调查(15 分钟)



活动过程：

用下列的问题来做一个调查。教师不要忘记留给學生思考的时间和小组讨论的时间。

- 故事中发生了什么？
- 你最喜欢成为哪一个儿子？为什么？
- 哪一个儿子从精灵那里得到了最有用的礼物？为什么？



教师陈述：

“同学们，请你们独立思考三个问题，思考清楚后，在小组内进行讨论交流。”



给教师的教学提示

教师将问题用幻灯片展示在屏幕上，或者写在大白纸上并张贴在墙上。

#### 活动 2：六种技能(15 分钟)



活动过程：

让学生思考故事中的六个鹅卵石里可能有什么东西。作为一个很好的学习者，第四个儿子做了什么？他使用了哪些技能？请学生就这些问题进行小组交流。



教师陈述：

“同学们，请你们想想，精灵给第四个儿子的六个鹅卵石里面可能有什么东西呢？精灵说第四个儿子会成为一个很好的学习者，那么第四个儿子做了什么，使用了哪些技能呢？”



给教师的教学提示

教师请学生将讨论出来的第四个儿子使用的技能写在本子上。

#### (四)总结与反思：学习中的重要技能(10分钟)



活动过程：

全班一起讨论，决定学习中最重要六种技能是什么。



教师陈述：

“同学们，除了第四个儿子使用的技能之外，在我们的学习中，还有很多重要的技能。那么，在这些学习的技能中，你们认为最重要的六种技能是什么呢？”



给教师的教学提示

1. 六种技能没有所谓正确答案。最重要的是教师和学生认为一个好的学习者需要什么。
2. 教师可以创办一个展览来提示学生那些技能，并强调他们可以如何学习这些技能。

### · 主题资源

#### 第四个儿子

在一个风雨交加的夜晚，一个妇女生下四个健康的儿子。她把他們包裹起来，并排放在身边。他们将会怎么样呢？她向他们家族的精灵祷告着。这时出现了一道闪电，一只漂亮的精灵出现了。

精灵看了看第一个儿子，然后从她的金色袋子里拿出一颗闪亮的紫色石头并唱道：“你将成为一个天才音乐家。”到了第二个儿子，她拿出一颗绿色的石头并唱道：“你将成为一个超棒的农民。”到了第三个儿子，她拿出一颗红色的石头并唱道：“你将成为一名出色的艺术家。”

当她来到第四个儿子跟前时，她从袋子里拿出六颗丑陋的棕色鹅卵石，并唱道：“你呢，将会成为一个非常好的学习者。”窗户砰的一声，精灵带着一道闪电，便消失了。

“她说的那句话是什么意思呢？”这个妇女思索着。

她看着那些鹅卵石，心里想：“那句话应该没什么重要的吧。”尽管如此，她还是小心翼翼地把这六颗鹅卵石放进一个袋子里，用绳子挂在第四个儿子的脖子上。

前三个儿子一能走路，他们便显露出非凡的天赋。人们都想要听大儿子唱歌。如果他们

的动物生病了，那么只要带去给二儿子看一眼，二儿子立刻就知道怎么治疗。三儿子画的画非常漂亮，以至于他还很年轻的时候人们就开始请他去帮忙装饰房子和设计服装了。

这个妇女看着第四个儿子，她微笑着亲吻了他的额头，心里想着他有三个这么聪明能干的哥哥，真是一件好事。

第四个儿子看着袋子里的六颗鹅卵石，思考着它们有什么涵义。他为他的三个哥哥感到自豪。他想要成为像他们一样的人，于是他非常认真地看他们做事情。他向他们问问题，并认真地倾听他们所说的话。他思考着他看到的和听到的事情。他模仿他们做事，而且当做得不好时他并不灰心，而是从失败中学习。他的哥哥们都非常爱他，而且由于他总是帮哥哥们的忙，和他在一起哥哥们感到很舒心，所以哥哥们很多时间都跟他待在一起。

四个儿子长大后，这个妇女对前三个儿子说：“你们走吧，到了该去闯你们的未来的时候了。你们已经拥有了你们所需要的才能。”于是他们离开了农场。第四个儿子也想离开农场，但是这个妇女说：“你又没有什么特别的才能，出去了能做什么呢？所以你最好还是待在这里吧。”

那天晚上这个妇女感到很难过，说：“真希望有人能让我高兴起来。”第四个儿子开口唱了一首歌。这首歌唱得真好听——就像大儿子唱的那些歌一样悦耳。

第二天他们的一只动物生病了。第四个儿子看了一眼便知道应该怎么做。过了一天这只生病的动物便好转了，就像二儿子照顾的那些动物一样。

第二天当这个妇女醒来的时候，她看到墙上挂了一幅漂亮的画，就像三儿子画的画一样美。

她把四儿子脖子上的袋子解下来，看着那几颗鹅卵石。她想起了精灵曾经说过的那句话：“你呢，将会成为一个非常好的学习者。”

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Going for Goals Year 5 and 6, 2005, DfES 1349-2005 G, page 10.”]

## 主题二 有效的学习过程

### • 学习成果

---

我知道有效的学习过程具有哪些特征。

我知道如何用有效的教学教会别人一件新事物。

### • 课前准备

---

#### **(一) 教学场地及材料准备**

课前确定足够宽敞安全的场地；准备好展示相关问题的幻灯片。

#### **(二) 教学组织与实施准备**

让学生计划并体验如何教会其他学生一件新事物是本节课的重点和难点，了解让学生知道自己的能力和优势并乐于帮助他人也是本节课比较重要的内容。

#### **(三) 教学组织方式概览**

热身活动：回形针的用途。

主题导航：选择教学的新事物。

探究与体验：制订教学计划；采访教学体验。

总结与反思：有效的学习过程。

## · 学习过程

### (一)热身活动：回形针的用途(5分钟)

学生在60秒内尽可能多地想出回形针的用途(也可以采用其他物品或题目)。可以指定一名学生负责记录想法的数量,而不是想法本身。一分钟之后,请学生依次汇报他们的想法,然后列举出其中“疯狂的或激进的”想法。



教师陈述:

“同学们,你们将有60秒的时间来尽可能多地想出回形针的用途,谁的想法数量最多,谁就将获得胜利,同时我们也将评选出最‘疯狂或激进’的想法。”

“你们的想象力和创造力让老师很惊讶,非常不错!”



给教师的教学提示

1. 回形针的用途可以替换为其他物品或题目。
2. 教师要告诉学生不要对他人异想天开的想法有任何意见,因为这个活动要求的是数量而不是质量。

### (二)主题导航：选择教学的新事物(5分钟)



活动过程:

教师让学生做好准备,教班里的另一个学生学会一件新事物。讨论这件新事物是什么。这件新事物必须是能够在学校里完成的事情,可以是学校里可获取的资源或者是能很方便地从家里带来的东西。



教师陈述:

“同学们,我们每一个人都能成为优秀的小老师。请你们选择好一件教会他人的新事物。这件新事物必须是一些能够在学校里完成、学习起来不是太困难的事情。”



#### 给教师的教学提示

这个新事物可以是：

- 使用另一种语言来从 1 数到 10。
- 编辫子。
- 使用手指来学习九九乘法表。
- 使用手语来交流。
- 制作手链。
- 滑旱冰。
- 转呼啦圈。
- 变魔术。
- 介绍跳绳或打乒乓球技能。
- 唱一首歌。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：制订教学计划(15 分钟)



##### 活动过程：

教师让学生制订一个计划，计划他们将要教会同学什么、如何教、他们需要什么等。在这个学习活动开始时，学生可以和同学交流看看他们都属于哪一类型的学习者。



##### 教师陈述：

“在教同学新事物之前，小老师们首先应该制订一个教学的具体计划，并了解清楚你的学生属于哪一类型的学习者。这将有助于你的教学。”



#### 给教师的教学提示

同学的选择可以通过抽签来决定，或者根据学生的兴趣或学习方式来进行分组教学。

#### 活动 2：采访教学体验(15 分钟)



##### 活动过程：

挑选“教师”和“学生”放在“热椅子”上来回答有关他们的教学和学习体验。其他学生可以

提前准备好提问的问题，例如：

- 这难学吗？
- 你能马上学会吗？
- 如果你学得不够好，你有什么感受？
- 你学得快吗？你是如何学得那么快的？
- 有什么帮助了你吗？
- 你现在感觉如何？
- 这容易教吗？
- 你是如何教会×××学会的？
- 教学的最好方法是什么？



教师陈述：

“通过体验教师和学生这两种角色，相信大家对如何有效学习加深了认识。同时，我看到大家在教与学的体验中增进了理解，加强了沟通，成了更加亲密的朋友。”



给教师的教学提示

教师鼓励学生当众大胆分享自己的感受，但如果某一学生不愿意分享自己的感受时，尊重他的想法。

#### (四) 总结与反思：有效的学习过程(10分钟)



活动过程：

教师让学生两人一组，回顾自己的教与学的过程，并思考下列问题。

- 作为教师，你教学的有效性如何？
- 作为学生，你学习的有效性如何？



教师陈述：

“同学们，请你和你的搭档回顾你们教与学的过程，并分别思考教学或学习的有效性情况。

“同学们，请你们留意那些使教学或学习有效的技能或方法，并将其记录下来。”

## 主题三 学以致用

### • 学习成果

---

我能运用我所学会的东西。

我能告诉你我下一步需要学什么。

### • 课前准备

---

#### **(一) 教学场地及材料准备**

课前确定足够宽敞安全的场地；准备好展示相关问题和图片的幻灯片。

#### **(二) 教学组织与实施准备**

本节课相当于本专题的复习和综合，主要是让学生梳理在本专题学到的知识和方法，并让学生清楚这有利于让学生回顾和展望自己的学习状态、明确下一步学习目标，成为更有效的学习者。

#### **(三) 教学组织方式概览**

热身活动：大树松鼠。

主题导航：我学会的东西。

探究与体验：运用我学会的东西。

总结与反思：下一步我需要学什么。

## · 学习过程

### (一)热身活动：大树松鼠(5分钟)



#### 活动过程：

两个学生扮大树，面向对方，伸出双手搭成一个圆圈；一个学生扮松鼠，并站在圆圈中间；教师或其他没成对的学生担任临时人员。教师喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的学生就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；教师或临时人员就临时扮演松鼠并插到大树当中，落单的人应表演节目。教师喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的学生就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，教师或临时人员就临时扮演大树，落单的人应表演节目。教师喊“地震”，扮演大树和松鼠的学生全部打散并重新组合，扮演大树的学生也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，教师或其他没成对的学生亦插入队伍当中，落单的人表演节目。



#### 教师陈述：

“在这个游戏中，大家都呈现出非常认真、专注的状态，而且能够很快地适应和不同的人的良好合作。非常棒！其实刚才老师提到的这些品质，也是有效的学习者应该具备的一些品质。”



#### 给教师的教学提示

1. 教师要提醒学生在游戏的过程中亲和、友善地对待对方。
2. 教师要鼓励落单的学生不要灰心，可以争取在下一轮游戏中反应更快，做得更好。

### (二)主题导航：我学会的东西(10分钟)



#### 活动过程：

教师和学生讨论他们在这一主题中学会了什么。在黑板上列出关键词。



#### 教师陈述：

“同学们，相信你们在‘向目标迈进’这一主题的课程中学会了不少东西，请你们用关键词

概括你学会的东西是什么？”



#### 给教师的教学提示

教师需要提示学生参考哪些预期的学习成果。

### (三)探究与体验

活动：运用我学会的东西(25分钟)



#### 活动过程：

全班学生分成若干小组，教师给每个小组分配他们列出的学习成果中的一方面。这个小组应该想出一种或许多种方法来运用他们已经学会的东西，展示给全班同学，其他同学来决定他们打算使用哪一种方法以及如何使用。



#### 教师陈述：

“同学们，我们学习的目的就是能够应用已学会的内容。请以小组为单位，想出一种或多种方法来运用你们已经学会的某一知识或技能，然后向全班同学进行展示。小组展示时其他同学请注意聆听，聆听结束后讨论并决定打算使用哪一种，如何使用。”



#### 给教师的教学提示

学生列举出的内容可能是：

- 设置自己的工作目标。
- 认识自己的强项，并设置一个目标去进一步提高这些强项。
- 延长工作时间，并计划他们将如何坚持到最后。
- 自己设置一些任务的时间期限目标。
- 全班同学设置出勤、准时或行为上的目标，并计划如何实现这些目标。
- 思考达成这些目标时给自己什么奖励。

(四)总结与反思：下一步我需要学什么(10分钟)



#### 活动过程：

以小组为单位，请学生轮流总结“我学会的东西以及下一步我需要学会的东西”。

**教师陈述：**

“同学们，很开心看到你们在这一主题的课程中收获了很多。例如，如何设置切合实际的目标，如何辨别是否实现目标，如何制订计划，如何克服学习过程中的障碍等。学习是无止境的，我们需要学习的东西还有很多。请大家根据自己的实际学习情况，再次回顾自己学会的东西，并在此基础上，明确下一步自己需要学会的东西是什么。”

## 专题五 喜欢我自己

### 专题概述

本专题“喜欢我自己”是社会情感学习系列活动的第五个专题。通过学习，重点要让学生了解自己，接受自己，能解释自己的情绪和管理自己的情绪。能用合适的方法自信地表现自己。

本专题的重点是在以下几个方面增进儿童的社会情感能力：了解自己，接受自己，能解释自己的情绪，学会用正确方法管理自己的情绪，乐观、自信。

---

### 专题聚焦

- 了解情绪

知道诸如自豪、自信、担心等情绪为何以及如何影响我们的行为。

- 了解自己

正确地评价自己，喜欢自己。

- 管理情绪

即使百感交集也能解释自己的情绪，能够冷静处理自己的情绪。

- 坚持自我

自信，能处理自己和别人意见不同的情形。

## 专题目标

维度	学生的预期学习结果
自我认知	接纳自己，能区分自豪和自夸的不同。
自我管理	当我感觉不舒服的时候，有办法帮助自己。
他人认知	我知道自夸会使别人感到不舒服。
他人管理	当别人感到悲伤或害怕时，我知道如何让别人感觉好一些。
集体认知	我知道我在学校的权利和义务，知道学校需要规则。
集体管理	如果我不赞同学校的规章，我知道如何去改变它。

## 专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	自豪和自夸	扩展
主题二	复杂的情绪	核心
主题三	调节我的情绪	扩展

## 集会活动

### 主持人(校长或年级组长)

“同学们，这次的集会主题是‘喜欢我自己’。我们每个人都是独一无二的。即使这个世界上有千百万个儿童，也没有两个人是一模一样的。我们不仅仅有外貌上的差别，还各有优点。我们每个人都是与众不同的，都有属于自己的特别之处。也许你在学校或者在班上不是成绩最好的，但是你能完成自己的事情；你能解决问题；你会冷静思考问题；你会交朋友；你会努力去实现目标；你会尊重他人、帮助他人；你会维护学校、班级的荣誉……这些都可以成为你值得自豪的事情。因为这些，你值得喜欢你自已。

“有时候，我们总会发现别人比自己能干；有时候，当我们心情不好的时候，我们总会忘了我们的优点。下面，我要给大家讲一个关于森林里的一群小动物的故事。在这些动物中，只有小老鼠忘了自己的特长。让我们边听故事，边帮助小老鼠树立自信。每当小老鼠说‘我很差劲，我只是一只老鼠而已’时，请大家小声地对小老鼠说‘相信自己，相信自己’。”

## 集会故事

小老鼠感到难过，因为她是森林里最弱小的动物。

“我不想做一只老鼠，”她说，“我真不愿意拥有这小小的身体、短短的腿和细细的尾巴。”

小老鼠去见狮子。狮子是森林之王，当他咆哮的时候所有人都听命于他。小老鼠知道狮子是伟大的领袖，她也想成为伟大的领袖。她仰望着狮子说：“我想成为像您这样的领袖，狮子。”



但是，狮子只是笑了笑。“我很强壮，”他用他那浑厚的嗓音说，“但你却如此弱小。”

小老鼠耷拉着脑袋悲伤地离开了。

不一会儿，她遇上了羚羊。羚羊跑得比风还快。小老鼠凝视着羚羊说：“我想要和你一样奔跑。”

羚羊温和地笑了。

“可怜的小老鼠，”她说，“我之所以跑得快是因为我的腿长。看看你的短腿。”

小老鼠感到非常悲伤，她低下了头。“我很差劲，”她说，“我只是一只老鼠。”（学生可以低声说：“相信自己，相信自己。”）

但是小老鼠很难过。她穿过森林，遇见一只猴子。猴子正在树间摇晃。他用尾巴把自己倒挂在小老鼠面前。

“我想要和你一样会爬树，猴子。”小老鼠说。

猴子咯咯地笑了。“我之所以能爬树是因为我有绝好的尾巴，”他说，“看看你那小短尾巴。哎呀，它甚至不能弯曲。”



猴子说完，又钻进树里，在林子间穿梭。

小老鼠的心情更加低落了，一滴眼泪在眼眶里打转。

“我很差劲，”她说，“我只是一只老鼠。”(学生可以稍大点儿声说：“相信自己，相信自己。”)

但是小老鼠太过悲伤以至于什么也听不见。对于她来说，森林中的其他动物都有自己的特别之处，而她只是一只愚蠢的、无足轻重的老鼠。她在森林里徘徊，躲到了一个小洞里。她很伤心，流着泪。



突然，小老鼠听到了一阵可怕的噪声，声音很大，她的心被吓得怦怦直跳。这声音听起来仿佛森林里的所有动物一起在叫喊，好像在呼救。她能听到狮子在咆哮，羚羊在嘶吼，猴子在尖叫。

“我能做些什么呢？”

她想，我只是一只老鼠，我怎么能帮这些动物呢？

她把鼻子探出洞外。

她很恐惧，但是她明白她必须得知道发生了什么。当她匆匆赶往森林时，声音越来越大。原来，所有的动物都被猎人关在巨大的牢笼里了。

“帮帮我们，帮帮我们！”动物们绝望地叫喊，“请帮帮我们，小老鼠！”但是小老鼠悲哀地说：“我只是一只老鼠。我不能像你一样领导别人，狮子；也不能像你一样奔跑，羚羊；也不能像你一样攀爬，猴子。原谅我爱莫能助。”小老鼠转身离开了。动物们在背后呼喊她：“帮帮我们，帮帮我们。”小老鼠感觉很悲伤。她希望可以帮助他们，但是她能对自己说的只是：“我很差劲，我只是一只老鼠。”(全体学生可以再大点儿声音说：“相信自己，相信自己。”)



小老鼠停下来，她忽然想到一个好主意。她想起来笼子是被绳子拴住的。“回去，小老鼠，”她告诉自己，“回去，你有擅长咀嚼的锋利牙齿呀！”小老鼠调头向笼子方向跑去。她用嘴巴咬着系住每个笼子的绳子，一直咀嚼。最终笼子的门开了，动物们自由了。狮子温柔地将小老鼠举起来放到羚羊的背上。动物们不停地跑，直到他们离笼子越来越远，感到安全时才停下来。羚羊俯下身子，狮子则温柔地把小老鼠从羚羊的背上放到地面上。

羚羊、猴子依次走到小老鼠面前，感谢她的救命之恩。狮子是最后一个。“你是英雄，小老鼠！”他说，“你把我们从猎人手中救了回来。我们该怎么感谢你呢？”小老鼠思考半晌后说：“你们已经给了我想要的一切。你们已经让我明白了要喜欢做自己。”



[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Good to Be Me Theme Overview, 2005, DfES 1353-2005 G, page 8-11.”]

### 主持人(校长或年级组长)

“同学们，请你们想一想，故事中的每个动物都有哪些不同之处？故事中的小老鼠，为什么很难相信自己？请同学们记住，我们每个人都有与众不同的地方。有些人的特长很容易被发现，而有些人的特长则比较特殊，像小老鼠的特长就不容易被察觉。请大家想一想自己身上的特别之处，如果想到了，请在心里默念一两分钟。

“刚才，在听故事的时候，我们一起对小老鼠说相信自己，相信自己，帮助小老鼠记住了她是与众不同的。有时候，我们身上的特别之处，也是需要同学之间互相提醒、互相鼓励的。”

全校集会的最后，学生和教师大声说出：“喜欢做自己！”

## 主题一 自豪和自夸

### • 学习成果

---

我能区分自豪和自夸的区别。

我知道自夸会使别人感到不舒服。

### • 课前准备

---

#### (一)教学场地及材料准备

教学场地布置为小组教学形式；每名同学准备一张小纸条，小卡片纸(一张写“是的”；另一张写“但是”)。

#### (二)教学组织与实施准备

本节课“自豪和自夸”是在一年级和二年级本专题下的“自豪”主题的延续和扩展，目的是让学生能分辨自豪和自夸，要让学生充分了解到自豪就是通过自己的努力获得成就感，赢得别人的尊重，自夸则会让别人不舒服和嫉妒。

#### (三)教学组织方式概览

热身活动：夸夸我自己。

主题导航：自豪和自夸的区别。

探究与体验：自豪和自夸不同的心理表现；编写并分享故事。

总结与反思：探讨嫉妒的想法。

## · 学习过程

### (一)热身活动：夸夸我自己(4分钟)



活动过程：

教师请每个学生在纸条上写上一句夸赞自己的话。

轮流上台汇报。



教师陈述：

“同学们，我们每一个人都是很特殊的个体，每个人都有取得成功的经历，这些经历会让我们的心理有不同的变化。

“这些成功的经历是令自己自豪的事，但有些同学夸赞自己的话里，让人感觉像在炫耀，也就是我们所说的自夸。

“自豪是指自己感到光荣，有成就感，表现为信心充足、有实力，是一种正面的能量。

“自夸是指自己夸奖自己，表现为自负、自满和自大。例如，我们常说的，老王卖瓜，自卖自夸。”



给教师的教学提示

教师提前对自豪和自夸有足够的认识和了解，并在活动中及时发现学生夸赞自己的是自豪还是自夸。

### (二)主题导航：了解自豪和自夸的区别(6分钟)



教师陈述：

“有时候人们高谈阔论他们已经得到或者已经完成(即使他们没有)的事情，是为了让别人嫉妒、赢得别人的尊重或使自己感觉更好。下面的场景中，哪些情形是有人在自夸？哪些情形是有人感到自豪？”



活动过程：

学生讨论什么是自夸，什么是自豪？

· 一个小孩在写作上很努力，他的老师给他发了一张证书。他带回家向他的母亲和朋友

展示，告诉他们他有多开心。

• 一个男孩来到学校告诉每个人他家赢了彩票。他利用游戏时间和午饭时间告诉别人从此以后他将拥有什么样的车、房子、假期和玩具。

• 一个小女孩带着她在游泳比赛中赢得的所有奖牌，四处告诉每个人她有多出色，以及她有可能参加青年奥运会。

• 另外一个女孩带了她在体操比赛中赢得的一枚奖牌，她向她最好的朋友展示并且回答了她所有的问题。她很开心赢得比赛并且愿意和朋友分享她的好心情。



教师陈述：

“自豪就是自我获得的成就感，而自夸则是一种自我炫耀，让别人嫉妒。”



给教师的教学提示

教师要让学生充分了解到自豪就是通过自己的努力获得成就感，赢得别人的尊重。而自夸则是自我感觉良好，让别人嫉妒。

### (三)探究与体验：探讨问题(20分钟)

#### 活动 1：探讨自豪和自夸不同的心理表现



教师提问：

“同学们，通过刚才的讨论，我们了解了自豪和自夸的区别，人们为什么会有不同的表现呢？下面我们来探讨几个问题。”



活动过程：

学生讨论的问题如下。

- 人们为什么自夸？
- 自夸让你感到舒服吗？
- 听别人吹牛会使人产生什么样的感受？他们会有怎样的举动？
- 感觉自豪会让你感到舒服吗？
- 如果有人过分自夸，我们能做什么？



教师陈述：

“同学们，自夸的行为会让别人难受或不适。所以，当有人过分自夸时，我们可以善意的劝解。”



给教师的教学提示

1. 教师可以将学生回答的问题在黑板上用表情符号表示出来，以此来感受自豪和自夸让人产生的情绪。
2. 有人过分自夸时，教师可以提出建议。

## 活动 2：编写并分享故事



教师陈述：

“大家还记得喜欢做自己的小老鼠吗？下面请同学们两两合作，从老鼠的角度写故事，一个版本中老鼠在自夸，另一个版本中他感到自豪。”



活动过程：

学生活动：编写故事；分享故事。

请每组学生依次交流分享自己组编写的故事：阅读或表演。

场下的同学猜猜哪个故事代表哪种情绪。



给教师的教学提示

1. 教师要让学生充分回忆小老鼠的所有经历。
2. 学生编写故事要合理。
3. 学生分享不能只重形式而忽略编写的内容与初衷。

## (四)总结与反思：是的，但是(10 分钟)



教师陈述：

“同学们，在许多情形下我们可能会选择不说出我们的所作所为，因为它会使别人感到不舒服。我们可以用“是的”“但是”这样的方式来探讨一些想法。”



### 给教师的教学提示

1. 教学形式可以用一个小游戏、一些图片或者一个情景剧来探讨这些情形。
2. 每一个学生都应该加入这个任务中。

## · 主题资源

### “是的，但是”

当你感觉心情低落的时候，你很容易嫉妒他人。每个人看起来都很快乐，好像拥有任何东西，而你则看起来什么都没有。

你能做什么呢？

只是告诉自己寻求一些帮助以摆脱这些“不公平”的情绪。



你的任务是想出更多的“那是不公平的……是的，但是……”的观点。然后把它们展示给班里其他的同学看。你的任务包括：

三个以上有关“那是不公平的……是的，但是……”的观点。

这是一些班里的其他同学能看的东西。这可以是一个小游戏，一些图片或者一个情景剧。每一个人都应该加入这个任务中。

你将有 30 分钟的时间完成任务，然后有两分钟的时间展示给小组里其他的同学看。

你们要知道如何合作以及你们怎么结束。

当你们需要在小组内做决定的时候，思考每一种可能的结果，确保每个人都有发言权，并且在需要的时候做出妥协。

确保你在倾听每个人的想法，知道他们喜欢做什么。

对于你们需要做的事情，要达成共识。

## 主题二 复杂的情绪

### • 学习成果

---

即使我百感交集，我也能解释自己的情绪。

我知道如何调节我的情绪。

### • 课前准备

---

#### **(一)教学场地及材料准备**

教学场地布置为小组教学形式；幻灯片、镜子、情绪卡片。

#### **(二)教学组织与实施准备**

需要注意区分本节课与本册专题一“成长新起点”的主题二“理解他人”的区别与联系。本节课是“理解他人”一课的延续，目的在于让学生能充分体验在同一情境下，人们会有多种不同的情绪交织在一起，学生要能够充分觉察到自己和他人复杂的情绪，并掌握一定的方法调适自己的情绪。

#### **(三)教学组织方式概览**

热身活动：照镜子。

主题导航：复杂的情绪。

探究与体验：分析产生复杂的情绪的情境。

总结与反思：调节复杂的情绪。


## · 学习过程

### (一)热身活动：照镜子(4分钟)

 教师提问：

“有人说，世界上最难做的事情不是征服高山，也不是探索遥远的星空，而是认识自己！

“你也许会说，认识自己有什么难的，现在，请你对着镜子照一照，说说自己是个什么样的人？”

 教师陈述：


“刚刚镜子里的自己，只是认识了自己的外表，并没有认识自己的精神世界和心理状态，是很不全面的。今天我们要一起做一些有趣的活动，走进自己的内心世界，认识一个更加真实的自我。”




#### 给教师的教学提示

教师要让学生充分认识到，镜子里照出的只是相貌和外表，并没有照出自己的精神世界和心理状态。

### (二)主题导航：复杂的情绪(5分钟)

 教师陈述：

“同学们，我们在碰到某一件事的时候，我们的内心会有感受并产生心理反应，这就是我们所说的情绪。情绪是人心里的一种感受，但我们可以依靠一些隐形的镜子来判断情绪。”

 教师提问：

“下面，老师用身体语言把某种情绪表达出来，请同学们来当老师的镜子，猜一猜老师表达的是哪种情绪？并根据老师的表演，进一步推测我是因为什么事件而引起这样的情绪？

“在大多数情况下，我们面对某个事件会存在两种或两种以上复杂的情绪。”

**活动过程：**

- 根据老师的表演，学生猜表达的情绪，进一步猜测引起这种情绪的事件。
- 观看幻灯片，猜测剧中人物有什么情绪。
- 用一些成语和词语形容有多种情绪交织在一起的感受。

**给教师的教学提示**

1. 教师表演情绪时要较为夸张，以便学生猜测。
2. 学生猜测事例时，要尽可能联系生活实际。

**(三)探究与体验：情境分析(25 分钟)****活动 1：情境判断****教师提问：**

“我们来看看在下面的事件中，你可能有哪些情绪？”

- 新老师要给大家上一节公开(教研)课。
- 班内投票进行班长选举，你成为候选人，你的好朋友却落选了。
- 乐乐家靠着爸爸在外打工的收入，生活条件有了一定的改善。这段时间因奶奶身体不太好，爸爸放弃外出打工，一边种地，一边照顾奶奶，收入少了许多。乐乐既希望和爸爸一起生活，又希望生活条件有所改善。
- 瞒着父母买了一件自己非常想要的东西。

**教师陈述：**

“同学们分析得十分到位，不同的事情会让人们产生不同的情绪，产生这些情绪是正常的反应。”

**给教师的教学提示**

1. 教师要强调某一事件中，情绪并不是单一的。
2. 教师可以利用生活经验和实际作为分析事例的依托。

## 活动 2：回忆生活经历



教师陈述：

“生活中，同学们肯定也遇到过某些事情，这些事情也让你内心纠结，或喜极而泣，或悲喜交加，或五味杂陈……每张卡片上写着一种情绪，请同学们回忆自己的生活经历，想一想是什么事让你产生复杂情绪，并选择出相应的两张情绪卡片，和本组的同学说一说，是什么事让你产生这样的复杂情绪。”



活动过程：

请每组学生在组内根据相应的情绪卡片，说说产生这种复杂情绪的事例。



教师陈述：

“同学们，生活中的经历也会让我们自己内心纠结，五味杂陈，但是这些情绪都是一定情形下的产物。”



给教师的教学提示

1. 如果出现悲观、消极的事例，教师应正确引导。
2. 教师应关注产生的情绪是否只是负面的、消极的，多用积极、正面的事例引导。

## (四)总结与反思：调节复杂的情绪(6分钟)



教师提问：

“同学们，我们在不同情境(或事件)中，会产生复杂的情绪，这是十分正常的。碰到这样的情形，我们如何平衡这些不同的情绪，调控和舒缓自己的心情？”



活动过程：

学生讨论、汇报：倾诉、听音乐、打球、看书……



教师陈述：

“通过今天的活动，我们走进了自己的内心世界，这些小小的活动如同一面隐形的镜子，让你对自己有一个更加全面的认识，也希望同学们能在认清自己的同时，调整自己的情绪。”

## 主题三 调节我的情绪

### · 学习成果

---

我能理解强烈的情绪是如何积累的，以及自己有可能被其压倒。

我能意识到自己开始被情绪压倒，并且能够冷静下来。

### · 课前准备

---

#### **(一)教学场地及材料准备**

教学场地布置为小组教学形式；材料：幻灯片、积木、小纸条。

#### **(二)教学组织与实施准备**

需要注意区分本节课与专题二“争吵与和好”(二年级、三年级、四年级)中关于认识和管理愤怒的几节课之间的区别和联系。相较于“争吵与和好”专题中强调对愤怒情绪的关注，本节课更重要的是要让学生理解情绪自身所具备的隐蔽性和累积性的特征，以及情绪可能会引发的情绪后果。本节课的后续课时是六年级专题五“喜欢我自己”的主题四“不要被情绪控制”。教师在教授本课之前可以提前阅读六年级教材中的相关课时，以理解和体会不同年级知识点之间的递进联系和难度区别。

#### **(三)教学组织方式概览**

热身活动：堆积木。

主题导航：情绪与行为的关系。

探究与体验：理解情绪。

总结与反思：冷静策略。

## · 学习过程

### (一)热身活动：堆积木(3分钟)



教师陈述：

“同学们，我们一起来玩个游戏，把身边的积木尽可能地堆高，当达到一定的高度的时候，积木会有什么变化。”



活动过程：

堆积木，教师引导学生观察积木达到一定高度时，有倒塌现象。



教师陈述：

“有时，我们的情绪也会像堆积的积木越积越多，到一定的极限时，可能还会被情绪压倒。”



给教师的教学提示

堆积木时，教师引导学生重点应关注积木堆高后倒塌的现象。

### (二)主题导航：了解情绪与行动的关系(5分钟)



教师提问：

“同学们，在某一事件中，我们感到恐惧或受到某种语言或行动上的威胁时，我们的身体会有什么变化，又会采取什么样的行动呢？”



活动过程：

学生讨论、汇报。



教师陈述：

“当我们感到恐惧或者威胁时，大脑的思维会帮我们做好行动上的准备——我们可以逃跑或者回击，这有助于我们在面临危险的时候，快速做出反应。这时，我们的大脑做出的第一

反应有时是正确的，有时会出错。”



#### 给教师的教学提示

1. 教师要让学生充分认识到情绪的反应会让身体采取行动。
2. 教师引导学生质疑大脑做出的第一反应正确与否。

### (三)探究与体验：理解情绪(25分钟)

#### 活动1：情绪的隐蔽性



#### 教师陈述：

“同学们，听一听老师说的小故事：欢欢在外面玩耍，他看见拐角处有一个大大的阴影向他靠近，他很害怕。

“我们一起分析一下欢欢此刻有什么反应？”



#### 活动过程：

学生活动，讨论。

- 分析欢欢身体的反应：心跳加快、呼吸急促、肌肉绷紧……
- 分析为什么他会有这些反应。
- 分析他准备干什么。

学生两两讨论、交流，为什么欢欢会袭击自己的哥哥？即使他很爱他的哥哥而且不想伤害他。

学生讨论、交流、分享生活中的类似经历。



#### 教师陈述：

“那人拽住他的胳膊，欢欢已经认出那人是他的哥哥，但他还是不停地打哥哥。”



#### 教师提问：

“欢欢为什么会有这些反应？”



#### 教师陈述：

“我们处理事件时，有时会靠自己的经验和直觉判断，这是我们常说的感性思维；有时会

靠掌握的科学方法去思考，这是我们常说的理性思维。

“欢欢大脑中的感性思维告诉他——逃跑或者搏斗，挽救自己的生命。但与此同时，大脑中的理性思维受到抑制，不确定拐角处的人是谁。也就是说，这时，大脑中的感性思维太过迅速，以至于无法深思，因此判断出错。

“请同学们回顾自己的生活经历，是否也有类似的经历？也有这样犯错误的时刻？”

“其实，这是因为大脑中的感觉部分占了主导地位，而抑制大脑中的思维部分发挥作用。这也体现了情绪的某些特点——隐蔽性，我们要学会冷静，并且三思而后行。”



#### 给教师的教学提示

1. 分析欢欢的例子时，教师要让学生了解到是拐角处的阴影对他产生了威胁，所以才会有身体上的一系列反应。
2. 教师对感性思维和理性思维不用过多定义，让学生了解是情绪影响思维，思维左右行动即可。

### 活动 2：情绪的累积性



#### 教师陈述：

“其实，人的情绪是会发展的，本来只是一个小问题，经过不断积累，最后很可能会变成一件大事情。”



#### 活动过程：

- 讲《妮妮的故事》(材料见本课主题资源)。
- 同桌讨论，妮妮为什么会这样？
- 学生讨论、交流、分享。



#### 教师陈述：

“妮妮大脑中的感性思维占据了主导地位，抑制了大脑中的理性思维。但是这一次有意外发生，每次有坏事降临在她身上时，她都会变得更加压抑和愤怒，但是她自己却没发觉，她的身体做好了战斗或者逃跑的准备。当小男孩踩了她的脚，她大脑中的感觉部分像炸弹一样做出了反应，它抑制了大脑清晰地思考。她把所有的挫折归结到一个什么也没做错的男孩身上。妮妮被她的情绪压倒了，因为所有这些零碎的小事引发了她强烈的情绪反应。

“这就解释了为什么有时候一件小事就会让你的情绪失控，而在其他时间，你能够很容易

保持冷静。”



#### 给教师的教学提示

1. 教师可以边讲故事边分析，让学生逐步体会妮妮情绪的堆积。
2. 教师引导学生了解妮妮最后产生的行为是因为之前情绪的堆积导致的。

#### (四)总结与反思：冷静策略(7分钟)



#### 教师陈述：

“请你们给妮妮提提建议，帮助她平静下来，并把你们的策略和方法写在纸条上。

“在我们的生活中也会遇到类似妮妮的生活经历，同样把自己想到的平静策略写在纸条的反面。”



#### 活动过程：

学生讨论、汇报。

学生想到的方法可能是：及时与人沟通、交流；向别人倾诉；用其他事分散或转移注意力；做自己感兴趣的事；运动等。



#### 教师陈述：

“在情绪失控时，我们可以用许多方法平静下来。生活中，我们要学会控制自己的情绪，而不能被一些负面情绪所左右，做出一些过激的行为。”



#### 给教师的教学提示

讨论平静策略时，教师可以让学生联系生活实际，应采用一些正面、积极的策略和方法。

### • 主题资源

#### 妮妮的故事

妮妮躺在温暖且舒适的床上睡觉。她的妈妈向她大喊：“该起床了！我要去上班了。”

但是妮妮转了个身又继续睡觉了。她做了一个非常美好的梦。她梦见她和朋友正在一起度假。

然后她姐姐扯下床上的被子，大吼：“你要迟到了，笨蛋！”

妮妮的脑袋开始感觉到有些愤怒，她还没反应过来。

妮妮从床上爬起来，下楼。她的姐姐正在等着她，她手里拿着妮妮的家庭作业。

“这真是垃圾，你为什么会这么愚笨呢？”

妮妮真想大哭，但是她没有，她忍住了，然后去吃早饭。

妮妮更加愤怒了，但是她仍然没有意识到。

妮妮拿出一个碗，打开锅，准备吃早饭，却发现锅里什么都没有。她姐姐全都吃光了。

妮妮愈加愤怒，但是她仍然没有意识到。她就要迟到了，她想骑着自行车去学校，但是她的自行车不在那里，她姐姐骑走了，现在她不得不步行去学校。

妮妮越来越愤怒了，但是她还是没有意识到。当她到学校后，她看到她的朋友在操场上。他们一边玩一边大笑，妮妮感到很孤独，就在这时，一个小男孩跑过来踩了她的脚。

妮妮开始流泪、大喊，并且打这个男孩。当她后来想起的时候，她不能理解她为什么这么做，她知道这只是一次小小的意外。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aaspects of Learning. Good to be me Year 5 and 6, 2005, DfES 1357-2005 G, page 14.”]

## 专题六 我周围的人

### 专题概述

这个专题是专门以情绪为焦点的两个专题中的第二个。我们将要继续探讨我们的思想会如何影响情绪、行为，特别是尴尬引起的其他情绪。例如，怨恨、受伤、生气和羞愧等。我们要学习如何预知、管理这些情绪。

这里还会讨理解其他人如何看我们以及我们希望别人如何看我们，即在集体中人和人相处，感受到集体中他人的意义。

除此之外，贯穿主题有一个焦点，即体会、理解一种我们都需要处理、经历的感情：失去，无论是一个心爱之物，一个朋友，一个家庭，还是一个喜欢的人。

本专题的重点是在以下几个方面增进儿童的社会情感能力：

自我认知、管理和共情。

---

### 专题聚焦

- 自我认知

理解尴尬，觉察到以前没有注意过的和自己有关的事情所带来的情绪。

- 管理

理解感到尴尬的时候做什么，会运用赞美来帮助他人获得良好的感觉。

- 共情

我理解不同的人会用不同的方式表达情绪，有些事情会令别人感到尴尬。

## 专题目标

维度	学生的预期学习结果
自我认知	我知道什么时候会让我感到尴尬。 我能够觉察到以前没有注意过的、与自己有关的事情所带来的情绪。
自我管理	我知道当我感到尴尬的时候如何做能够让事情不会更糟糕。 我会使用一些策略，管理尴尬时的情绪。
他人认知	我理解不同的人会用不同的方式表达情绪。 我理解有些事情会令别人感到尴尬。
他人管理	我会运用赞美来帮助他人获得良好的感受。
集体认知	我知道集体中的每个人都是重要的，友善的人际关系能够增进班级的和谐，大家团结一心能够克服困难。
集体管理	我们会尝试改变自己来融入集体中。 我知道班级的事情需要大家一起决策，班级和学校的形象需要大家一起维护。

## 专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	我周围的人	扩展
主题二	重要的人的分离	扩展
主题三	尴尬	核心
主题四	赞美与贬低	核心

## 集会活动

### 主持人(校长或年级组长)

“同学们，这次的集会主题是理解我们和别人的关系。我们与朋友、家人以及我们生命中其他重要的人之间的感情，有的时候可能是快乐和舒服的感情，有的时候也可能是不舒服和痛苦的感情。下面，我要给大家讲一个故事。听故事时，请你想想这个故事里的人物都在经历着哪种不舒服的感情。这里没有正确或者错误的答案。”

## 集会故事

陈老师给每位学生布置了一项作业——每周有一位学生将自己的“特别收藏”带到班上，向其他同学展示。这一周，张明带来了他的游戏机和他攒下的许多游戏卡。他说他的家里还有很多很多。同学们都很羡慕张明，但马丽并不羡慕，她认为张明总爱炫耀。



马丽已经想好了自己要带什么去学校，那是她六岁时和爸爸一起爬山的一张照片。他们整整花费了六小时才登上山顶。她爸爸说马丽是最棒的小小登山者。她和爸爸一起拍了一张合影，照片中的他们看起来就像登上了世界之巅。



那已经是两年前的的事了。后来，爸爸就出门去打工了，每年才回家一次。爸爸在临走前，将那张合影放大后装进了相框，并在上面写着“加油，马丽，继续攀登。爱你的爸爸”。



马丽把这张照片放在自己的床头。每当她紧紧地靠着照片时，就会觉得爸爸在她的身边。当轮到马丽将“特别收藏”带到班上时，她特意早早地起了床，非常认真地用纸包裹好她的照片。当想到她要告诉全班同学她的故事时，她非常兴奋。这时候，她的妈妈说：“马丽，我觉得你不要把照片带到学校去，万一被弄坏了或者打碎了怎么办。”马丽根本不敢想象会发生这样的事，而且她也不愿意它发生。

“妈妈！”马丽大喊道，“班里的每个同学都带了他们的‘特别收藏’。这是我最珍贵的东西，现在你却不让我带。”她是如此的心烦意乱，跑到了卧室，躺在了床上。最后，妈妈屈服了，但是她感觉不是很好。“好吧，马丽，”她最后说，“如果你一定要带就带去吧，但是你要向我保证，你会请陈老师把它放在安全的地方。”

“我保证！”马丽说。

在班上，马丽向全班同学展示了这幅照片，并告诉大家自己和爸爸花费了多长时间、付出了多少辛苦才爬到山顶。大多数同学都被马丽的照片吸引了，除了张明。张明想说，如果自己和爸爸一起爬山，一定会比他们快。但问题是，张明的爸爸也在外地打工，除了

给他买各种东西外，从来没有时间和他做任何事情。

在课间，马丽按照答应妈妈的话，请陈老师将照片放在安全的地方。她走出教室的时候，发现自己无事可做。同学们在操场上踢足球，但她不喜欢踢球，而且刚刚下过雨的地面很潮湿。她想，她可以把照片带到操场上，这样，她就可以向其他班级的同学展示自己的照片了。她从陈老师放照片的高架子上取下照片，小心翼翼地拿出了教室。



就在这时候，在操场上，张明凌空一脚要射门。足球没有进门，却猛地击中了马丽手上的照片。相框的玻璃碎了一地，照片也被撕坏了，掉到了泥泞的地上。

马丽待在那里，盯着这张曾是她最珍贵物品的泥泞的照片。她忘记了她不应该把它带出教室，她也忘记了张明并不是故意破坏这张照片的。她感到非常气愤，感觉自己受到了伤害。她忍住眼泪，握紧了拳头，走向张明。这时，她感到有一双温柔的手放到了她的肩上。陈老师正站在她的身后，从地上小心地捡起了照片，然后告诉所有同学回到教室，远离碎玻璃。

张明是最后一个回教室的。他拿着足球，很慢地经过马丽。他本想和马丽说他不是故意的，但当他看到马丽伤心的表情时，他只想说“对不起”。马丽很快就承认打碎照片是她自己的错误，不怨张明。她感到非常羞愧，未能遵守对妈妈的承诺，而且她花了很长时间才有勇气告诉爸爸发生了什么。虽然她失去了本应放在床边的照片，但是她仍记着爸爸写在照片上的话：“加油！马丽，继续攀登。”

一年后，马丽的爸爸回家了，他们约好了要再去爬山。“那座山是全市最高的山。”马丽骄傲地告诉同学。马丽的爸爸打算在山顶上拍摄另一张合影，这一次，照片中将会有三个人：马丽、马丽的爸爸、张明。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Relationships Theme Overview, 2005, DfES 1361-2005 G, page 8-10.”]

## 主持人(校长或年级组长)

“同学们，听完故事，请你们说说故事中的张明和马丽各自经历了哪几种不舒服的情绪，

并要说出原因。”(根据不同年级学生的特点,主持人可以提示学生一些关于情绪的词汇,例如羡慕、嫉妒、生气、自负、焦虑、伤心、孤独、失望、担心、害羞、内疚。)

如果对于故事中的有些情节,学生不能明确说明人物所产生的情绪,主持人可以提出以下更多的问题引导学生。

- 你认为张明为什么如此爱炫耀?
- 马丽骄傲地告诉同学自己和爸爸的登山经历,与张明展示自己所拥有的贵重的物品,两者之间是否有不同之处?
- 张明并不是故意破坏照片的,他为什么还要说对不起?
- 当张明想要大喊“这不是我的错误”时,他真实的想法可能是什么?

“同学们,请你们想一想,我们可以如何帮助故事中的人物或者其他人处理这些不舒服的情绪?你们可能注意到了,当马丽很生气的时候,陈老师帮助马丽平静了下来。尽管马丽犯错了,但是马丽的爸爸妈妈仍然会继续爱着她。这些积极的情感,才是我们更应该保留的。”

全校集会的最后,学生默想故事中的人物,思考怎样帮助这些人物处理这些不舒服的情绪。音乐响起,学生带着想法安静地离开集会地。

## 主题一 我周围的人

### • 学习成果

---

我能发现对我重要的人。

我会给予和接受赞美。

### • 课前准备

---

#### **(一) 教学场地及材料准备**

准备学生能够围成圆圈和跑动的场地；打印“找朋友单”；白纸、彩笔；邀请卡。

#### **(二) 教学组织与实施准备**

本节课主要是让学生理解自己如何选择朋友的，知道每个人都有自己的标准，标准无所谓对错，且随着时间的推移，标准还可能会发生变化。教师在教授本课时，要注意与本册专题二“争吵与和好”下的主题一“友谊的层面”相联系，教师可以引导学生理解尽管友谊有不同层面，但每个人都有自己的标准选择自己的朋友以及成为别人的重要朋友。

#### **(三) 教学组织方式概览**

热身活动：找朋友。

主题导航：朋友招贴画。

探究与体验：邀请你成为我重要的人。

总结与反思：互赠邀请卡。

## · 学习过程

### (一)热身活动：找朋友(5分钟)



活动过程：

播放歌曲《找朋友》。

教师发放找朋友单，让学生根据单子上的内容去找“朋友”，当他们找到后，要让“朋友”去签上名字，然后再去找下一个“朋友”。

找朋友单：

戴眼镜的朋友	写字好看的朋友	梳辫子的朋友	笑容可爱的朋友



教师提问：

“当别人找到你的时候，你是什么心情？”

“你遇到什么困难，或者有什么发现吗？”

“你认为朋友在我们的生活中重要吗？为什么？”



教师陈述：

“虽然只是一个小游戏，但是当别人找到我们的时候，我们仍然有被肯定的感觉，这就是友谊的力量。朋友是我们生活中重要的人。”



给教师的教学提示

教师可以根据课堂实际情况修改“找朋友单”，这个游戏的目的除了活跃气氛，还有鼓励学生去观察他人，主动与他人交往的意图。这个游戏对主题导航也是一个暗示。

### (二)主题导航：朋友招贴画(讨论制作5分钟，发言每个组3分钟，共20分钟)



活动过程：

学生分成小组，讨论自己想要什么样的朋友，觉得什么样的同学是可以作为朋友的，为

什么，然后制作招贴画，显示自己看重的朋友标准，可以图文并茂，显示自己组对这个问题的思考即可。

全班分享并讨论。



#### 教师陈述：

“同学们，刚才我们做了找朋友的游戏，那么在我们的周围，你认为什么样的同学可以成为你的朋友呢？你比较看重他的什么品质？请分组讨论，并将你们的讨论结果写在白纸上，也可以配图画说明。”

- 每组 5 分钟讨论时间。
- 请每组挑选出最重要的 5 个方面，写在大白纸上。想一想，你们身边的朋友具备哪一点，分享的时候说说你们的故事。
- 每组组员都要上台展示，但是要派一名代表发言，剩下的组员可以补充发言。
- 代表发言的同学可能需要解释每个词的含义(可以举积极的具体实例)。
- 各组分享自己的讨论结果，被点到名字表扬的同学请发表一下获奖感言。



#### 教师陈述：

“老师发现一些很有意思的地方。对于朋友的选择，每个人都有自己的标准，这些标准无所谓对错，就是个人的选择，随着时间的推移，我们的标准可能还会发生变化。但同时我们也有共同的标准，这些标准作为共同的认识维持了朋友之间珍贵的友谊，如果你想要一个符合你标准的朋友，自己应该怎样做呢？”



#### 给教师的教学提示

1. 学生在发言的时候，教师要注意适时引导，帮助学生总结一些词，如诚信、友爱、乐于助人等，并写在黑板上。
2. 一些有争议的话题，如学习好可不可以是朋友的标准，教师不用着急下结论。
3. 分组不宜过多，最多 5 组。
4. 教师鼓励学生点名进行赞美和感谢，被点名的同学也需要进行积极地回应。

### (三)探究与体验：邀请你成为我重要的人(5 分钟)



#### 活动过程：

学生根据刚才的活动，思考自己应该怎样与朋友交往，制作邀请卡。



教师陈述：

“同学们，刚才通过你们的表现，我知道了原来我们周围的同学对我们来说这么重要，他们为我们做了很多事，那么，就让我们制作邀请卡，邀请他们成为我们重要的人，向他们的帮助和关心表示感谢吧。”



给教师的教学提示

教师关注那些没有获得卡片的同学。

#### (四)总结与反思：互赠邀请卡(5分钟)



活动过程：

学生互赠邀请卡，并互相拥抱握手，表示感谢。



教师提问：

“你邀请谁成为你重要的人了？你把卡片给他的时候是什么心情？”

“你收到卡片的时候是什么心情？”



给教师的教学提示

1. 教师要让学生明白接受赞美也是一种能力，并需要锻炼。
2. 教师要关注那些得不到卡片的学生。

#### • 主题资源

音乐《找朋友》

## 主题二 重要的人的离开

### • 学习成果

---

我知道当重要的人死亡或者离开时，人们会有的情绪。

我会运用一些策略来管理这些情绪。

### • 课前准备

---

#### **(一) 教学场地及材料准备**

可以让学生围成圈走动的场地；彩笔、白纸；画有坐标轴的白纸。

#### **(二) 教学组织与实施准备**

本节课的重点是要让学生理解当重要的人死亡或离开时，人们会有的情绪，并引导学生体验一些能够处理这些情绪的有效方法。需要注意的是，对于五年级的学生而言，并不一定所有的学生都有过亲人死亡的经历，但每个学生都可能会不同程度地面对过亲人或重要的人的离开。教师要注意引导，并关注有特殊需求或特殊经历的学生。

#### **(三) 教学组织方式概览**

热身活动：绕着房间走。

主题导航：看图说话。

探究与体验：离开坐标轴。

总结与反思：策略研究。

## · 学习过程

### (一)热身活动：绕着房间走(5分钟)



活动过程：

学生排着队围成圈走，随着教师的指令走出不同的样子。当教师喊出“冻结”，他们就需要站住不动。然后教师再下达指令。(可配合音乐)

教师指令如下：

- 安静地走(滑动、跺脚)。
- 走得非常开心(难过、悲痛欲绝、生气、害怕)。
- 走得好像你有了一只小狗。
- 走得好像你的小狗生了小宝宝。
- 走得好像你的小狗生病了。
- 走得好像你的小狗病好了。
- 走得好像你的小狗老了。
- 走得好像你的小狗快死了。
- 走得好像你给小狗办了葬礼。
- 走得好像小狗的宝宝回来看你。



教师提问：

“老师刚才观察了许多同学，你们都在努力地表现出你们的理解，很有表演天赋，那么你们能举例说说，当你听到这句话的时候，你们是如何体会这种心情的呢？”



给教师的教学提示

1. 此活动除了调动大家的身体和情绪，主要目的是让大家体会各种情绪的变化，为后面的课做热身。
2. 每个学生都会有不一样的表现，这可能正是他们对事件以及情绪的理解。

### (二)主题导航：看图说话(10分钟)



活动过程：

学生阅读下图，来感受每位叙述者正在经历的情绪。并把这些情绪的词语写在白纸上。



教师陈述：

“我们在不同的事件中会有很多不同的情绪，重要的人的离开是影响比较深刻的，下面有一些图片，请你看看每位叙述者的话，和你的小组讨论，他们可能经历了哪些事情，都会有哪些情绪，越细致越好，把这些词写在白纸上。”



给教师的教学提示

1. 教师要引导学生去深入思考，尽可能丰富他们的词汇：震惊、麻木、生气、思念、内疚、绝望、痛苦、沮丧、妥协和接受等。
2. 教师需要强调，每个人都会经历不同的失去，在这个过程中所表现出来的所有的情绪，包括拒绝、生气和自责都是对失去的正常反应。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：离开坐标轴(15 分钟)



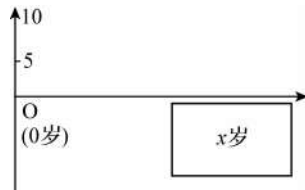
##### 活动过程：

教师下发有坐标轴的白纸，横轴是 0 岁至未来，上面标上自己的年龄段，竖轴是心情，悲伤的层级。

学生在坐标轴上标上对自己有影响，或者自己有印象的，自己曾经经历过的事情(离别、失去或者逝世)，或者未来自己可能面临的离开，如转学、亲人的逝世，想一想是什么心情？将心情划分层级。0 最低，10 最高。

在小组内分享和讨论。

全班分享。



##### 教师提问：

“你当时是什么心情？后来你是怎么调整的？现在的心情还和当时一样吗？”

“有什么证据证明他虽然和你分开，但是仍然爱你，你也在惦记他？”

“重要的人逝世，我们可以说些什么？做些什么？”



##### 教师陈述：

“感谢大家的分享，这是特别宝贵的经历，每个人都会经历不同的失去，虽然你们还很小，但是我看到了你们珍惜感情，充满希望的能力。无论是人还是东西，分别都是令人难过的，但是令人高兴的是，这说明你们之间的爱，我们有许多证据能够证明他们爱我们，那么，我们可以用多种方式来抚慰我们的情绪，让生活继续充满希望。”



##### 给教师的教学提示

1. 教师需要提前和家长进行沟通，让家长明确我们要进行的主题意义，如果有特别需要知道的，要提前告知。
2. 教师可以提示学生有许多事例可以证明虽然分开，但是爱仍然在。例如，会打电话问候，会有礼物，会准时来接等。
3. 学生不一定有亲人离世的经历，但是他们一定有过失去的经历。

## 活动 2：策略研究(10 分钟)



### 活动过程：

听故事后进行讨论，如果有你熟悉的人离开了，我们怎么做才能调整情绪，或者你的朋友遇到了这样的事，你怎么帮助他？

### 小故事：

奶奶去世了，我们都很悲痛。但是最难过的人是爷爷，因为从此以后，他就一个人了，他很孤单。参加葬礼回来后，爷爷一直坐在家门口哭，谁都不敢进去劝。小弟弟进去了，一会儿，爷爷抱着弟弟出来了，他已经好多了。我们都很惊讶，都问弟弟你怎么劝的？弟弟说：“我什么都没说啊，我就是进去坐在他的膝盖上，拉着他的手，陪他一起哭。”



### 教师陈述：

“虽然我们不愿意，但是我们必须要面对离开，所以如果你熟悉的人逝世了，或者你的朋友遇到了这样的事，我们怎么才能帮助自己或者帮助他呢？请任意选一个情境来讨论，并将讨论的结果写在白纸上。”



### 给教师的教学提示

1. 学生的讨论不要涉及具体的人物名称。
2. 如果有亲身经历的事情可以讨论和借鉴，但是教师要考虑当事人的心情。
3. 教师可以用一个小故事来启发学生的思考。

## (四) 总结与反思：说说心里话(5 分钟)



### 活动过程：

对离别的人说说自己的心里话。



### 教师陈述：

“同学们，今天我们的主题是重要的人的离开，我们的情绪会经历哪些变化，我们要学习认识这些情绪并且掌握它，我们知道虽然分开了，但是爱和希望还在，所以如果请你和这些离别的人说一句心里话，你会说什么呢？写下来，可以念给全班，也可以自己保留。”



#### 给教师的教学提示

1. 教师可以以自己的事例来说一句话作为引导：“××，虽然你离开了，但是我会永远记得你。”
2. 教师要鼓励每个学生表达，但不强迫分享。

### • 主题资源

---

#### 图片

#### 坐标轴图纸

## 主题三 尴尬

### • 学习成果

---

我能告诉同伴自己什么时候感到尴尬。  
我知道在自己感到尴尬的时候做什么不会让事情更糟糕。  
我能用解决问题的方式来应对尴尬的情境。

### • 课前准备

---

#### (一) 教学场地及材料准备

普通教室；白纸、彩笔；尴尬情境表；观点圆点。

#### (二) 教学组织与实施准备

本节课的重点是要让学生理解尴尬的情景及尴尬时身体的反应。需要注意的是，教师的重点需要关注到尴尬这一情绪可能会引起的不好的行为，并注意引导学生及时觉察自己的尴尬情绪，并掌握有效的策略调适尴尬的情绪。

#### (三) 教学组织方式概览

热身活动：用屁股写字。  
主题导航：学习尴尬情境表。  
探究与体验：方法多多贴；阅读小故事。  
总结与反思：制作海报。

## · 学习过程

### (一)热身活动：用屁股写字(5分钟)



#### 活动过程：

教师准备一些字。

学生自愿到前面来用屁股写字，全班同学来猜。

讨论并回答问题。



#### 教师提问：

“当你用屁股写字的时候，是什么心情？”

“什么情况下你会尴尬？”

“你是怎么克服尴尬的？”

“底下坐着的同学为什么笑？你觉得怎样？”

“你们听到这个游戏的时候，心里想的是什么呢？”



#### 教师陈述：

“这个游戏，很多同学觉得尴尬，后来又好像不觉得了，这是怎么回事呢？尴尬是什么呢？今天我们就来讨论这种情绪。”



#### 给教师的教学提示

1. 字不要太难。
2. 当注意力集中在做的事情上的时候，人往往就忘了尴尬。

### (二)主题导航：学习尴尬情境表(10分钟)



#### 活动过程：

学生阅读《尴尬情境表》，在情境表后面写上尴尬的身体表现，如脸红、颤抖、结结巴巴、哭、打架等。

体会情境中自己的尴尬感觉，并根据自己的情况评出这种情况下自己的尴尬等级，最高5颗星，最低0颗星。

回答老师的问题。

### 尴尬情境表

- 你的朋友在班里大声喊：“哼，你用的洗发水真难闻。”
- 你妈妈在校门口亲了你后说再见，三个六年级的同学很大声地笑。
- 你经过高年级学生面前时，被绊倒了，你的书包洒落在地上。
- 你正在说班里一个女同学的坏话时，发现她站在你身后。
- 你丢失了学校足球联赛的决赛点。
- 你抄袭了朋友的试卷，老师让你们站起来并指责你们两个人都作弊。
- 你的校服脏了，但你不得不穿着脏了的校服去上学。
- 你去洗手间后回到教室，有人指出你的鞋子上粘了厕纸。
- 老师让你回答一道数学题，你不会但胡乱猜测，全班都笑了。
- 你摔倒了，摔得很疼，尽管和好朋友在一起，但你还是情不自禁地哭了。一个男孩大喊“爱哭的小孩”。
- 你在溜冰时摔倒了，你哭了，一个好心的老太太问你，你是否还好。
- 你在超市里转向你的朋友说：“喂，你穿上这个肯定很好看。”可是你的朋友走开了，一个陌生人正在看着你。



#### 教师提问：

“阅读《尴尬情境表》，请你尝试想一想遇到这样的情境时，人们会有哪些反应？如会脸红、颤抖、结结巴巴、哭、打架、心烦、生气、不知所措、非常不舒服等。把这些反应写在后面。”

- 你在这种情境中会觉得尴尬吗？
- 那么，你认为自己有多尴尬呢？特别尴尬5颗星，不尴尬0颗星。
- 小组讨论，你有过尴尬的时候吗？当你说出来的时候，是什么感觉？
- 尴尬还会让人做出什么不好的事情吗？例如，事后报复、说出更糟糕的话、打人。



#### 教师提问：

“我们在日常生活中尴尬好像还挺普遍的，那么请你思考自己为什么会尴尬呢？”

- 尴尬的指数在于我们有多在乎别人的看法。
- 我们所做的事情是否是故意的。
- 即使没有人知道你也会这样的感受吗？

**教师陈述：**

“相信同学们也有体会。比如，如果你不在乎别人的看法，注意力不在这件事上，是不是就不尴尬了？没人知道会好一点？所以，接下来我们要讨论怎样才能化解尴尬。”

**给教师的教学提示**

如果学生无法说出尴尬时自己的表现，教师可以将这些词提供给学生，让他们用连线的方式说出来。

**(三)探究与体验：****活动 1：方法多多贴(8 分钟)****活动过程：**

学生两两讨论自己化解尴尬曾经用过的方法。

教师将各种方法贴在教室的不同角落，让学生根据自己的意见来投票。

学生拿着观点圆点(绿色表示同意，红色表示不同意)贴在观点上。

最后统计并讨论。

- 通过做一些事情转移别人的注意力，让大家不再关注你。
- 耸耸肩，自嘲。
- 想着“每一个人都会因为某些事而尴尬”。
- 深呼吸。
- 微笑。
- 忽视它，并走开。
- 事后说些有趣的事。
- 承认你感到尴尬。

**教师提问：**

“经过统计，投票最多的是哪种观点？最少的是哪种观点？”

“最让你感到意外的是什么？”

“你有什么收获？”

## 活动 2：阅读《尴尬的小故事》(8 分钟)



### 活动过程：

阅读《尴尬小故事》，讨论故事里面人物的情绪有哪些？利用我们刚才学到的知识帮助他怎么想、怎么做能够化解尴尬。



### 教师提问：

“故事中的主人公遇到了什么事让他尴尬？”

“如果是你，你会觉得尴尬吗？”

“如果你是儿子，怎样帮助妈妈化解尴尬，或者你自己怎么化解尴尬？”



### 教师陈述

“尴尬不可怕，认识尴尬，承认尴尬，是我们需要学习的东西，如果你能学会应对尴尬的方式，那就是今天最大的收获了。”



### 给教师的教学提示

1. 教师需要知道每个人化解尴尬的方法不一样，承受能力也不一样。
2. 教师要根据学生投票统计结果来让学生思考，提出问题。

## (四)总结与反思：制作海报(10 分钟)



### 活动过程：

以小组为单位，讨论以下话题，以任意一个话题制作海报，用彩笔装饰。

- 人为什么会感到尴尬。
- 感到尴尬自己可以做什么。



### 教师陈述：

“我们今天学了关于‘尴尬’这个话题，你们是不是觉得很有意思呢？请你们把今天学到的知识和你们的感受进行一下梳理，以小组为单位制作一份海报，张贴在楼道里，分享给其他班级的学生。”



#### 给教师的教学提示

1. 学生海报的内容不需要多，展示今天所学收获即可。
2. 学生在课上完不成海报可以课下完成，张贴在班级或者楼道中。

## · 主题资源

### 尴尬小故事

今天上午，我和妈妈一起去逛大张超市，我们买了水果、肉和一些小零食。在收银台结账后，我和妈妈说笑着往超市出口走去。

可当我们要经过出口时，听到了一阵“嘀嘀，嘀嘀……”的声音，我知道这声音是超市的报警系统发出的，可它为什么要报警呢？超市出口站着的管理人员伸手把我和妈妈拦住了，他说：“你们先别走，检查一下是不是还有没付款的东西。”我妈妈疑惑不解地说：“没有了呀，全都是付过钱的。你们的系统是不是出问题了？”妈妈刚说完，旁边有位阿姨经过，那报警器又响了起来，我妈妈说：“看，是你们的系统出问题了吧！”谁知那管理人员说：“可能是你身上的东西影响到报警器了，你先站到旁边去，把你的包打开，我检查完了你再走。”

这时，超市的出口处人很多，有些不明真相的人还指指点点，我妈妈的脸都变红了。

妈妈催促那管理人员说：“我把包打开，你快点儿看，看完了让我赶紧走！”妈妈把她随身携带的包拉开，让那人看，他伸头一瞧，的确，包里，除了手机、钥匙和钱包外，什么也没有。可是他却连句道歉的话都没有，对我妈妈说：“以后来超市，把你的银行卡放好，可能是你的银行卡在捣乱。”由于超市里的人很多，我妈妈不想和他多说，好面子的妈妈觉得太丢人了，拉着我就往外走。

这实在是一次尴尬的经历。本来我们来超市购物是高高兴兴的，让这超市报警器一搅和，再加上人们那异样的眼光，管理人员那不信任的表情，让我和妈妈实在是太难为情了，把我们的好心情破坏得干干净净了。

## 主题四 赞美与贬低

### · 学习成果

---

我知道如何赞美别人。

我能意识到自己不小心奚落和贬低了别人。

我知道在班级中，我们每个人都有责任让这个集体更加团结、温暖。

### · 主题资源

---

#### (一) 教学场地及材料准备

红绿观点卡、白纸、胶棒、彩笔；学生自己的微笑照片。

#### (二) 教学组织与实施准备

本节课的重点是要让学生掌握赞美别人的方法，并理解自己对别人的不同评价既可能成为动力，也可能成为阻力。需要注意本节课与二年级专题二“争吵与和好”的主题——“学会赞美”的区别与联系。相较于教会二年级的小学生如何赞美他人，本节课面向的是五年级的学生，重要的是要让学生能够区分赞美和贬低，让学生能够认识到贬低他人可能会让对方不舒服甚至尴尬。

#### (三) 教学组织方式概览

热身活动：优点大轰炸。

主题导航：拼图女孩。

探究与体验：红绿观点；澄清自己。

总结与反思：制定班级公约。

## · 学习过程

### (一)热身活动：优点大轰炸(5分钟)



活动过程：

学生分成内外两个圈，面对面站着，互相说对方的优点，“你真是很棒，因为你……”，说一个具体理由。然后内外圈相错一个人，接着互相夸奖。

分享感受。

列举赞美的动作和语言。



教师提问：

“做这个游戏你有什么感受？”

“听到别人夸奖自己的时候，你想到了什么？”

“为什么有的时候听到别人赞美自己，很高兴，有的时候却不高兴呢？”

“你对着有的同学赞美的时候不困难，对着有的同学却有困难，为什么？”

“以后要怎样做才能不困难？”



教师陈述：

“赞美别人听上去很容易，做好却需要一定的方法。你知道赞美别人可以有哪些动作和表情吗？说什么才真诚呢？”



给教师的教学提示

1. 教师要提示学生赞美别人一定要真诚，多从不同的角度来观察和分析事物，能让人找到可以赞美的方向。
2. 赞美有许多方式。比如，表示感谢、夸奖优点、竖起大拇指、微笑、拍拍肩膀。

### (二)主题导航：拼图女孩(15分钟)



活动过程：

学生自己制作一张脸上带着微笑的女孩拼图(或者直接拿一张自己的照片把它变成拼图)。开始讲故事的时候，拼图是完整的，每当让女孩感到不舒服的事情发生的时候，就拿走一块。

故事讲完后，教师询问学生，他们会通过说什么或做什么让女孩有自信。当他们提供建议的时候，每提一条建议，就把分散开的拼图拿回来一块，合在一起，最后把拼图重新摆好。

想一想，在集体生活中，如果你是“拼图完整的”女孩或“拼图分散的”女孩，你会有什么样的感受？



教师陈述：

“你希望自己在集体中的表情是什么样子的呢？请你根据自己的表情来制作一个表情女孩。把她变成拼图。（或者拿照片直接制作拼图）

“我们来听一个故事，当这个女孩心情变得不好时，请你拿走一块拼图。”



教师提问：

“沙沙遇到了什么事？”

“她的心情是怎样一步步变化的？请用词语写出这个过程。”

“谁是这个变化的推动者？你怎么看这个问题？”



教师陈述：

“我们生活在集体中，有时候别人的评价会成为我们的动力，有时候会成为阻力，当你成为这个别人的时候，你希望自己成为动力还是阻力呢？让我们来试试看，请你想一想，我们要说什么或者做什么让沙沙感觉好一些呢？让我们重新来分角色改编这个故事，让沙沙更有动力一些。

“当你觉得表演的同学说得对的时候，请你拿回一块拼图。”



教师提问：

“在集体生活中，你希望自己是‘拼图完整’，还是‘拼图分散’的呢？这需要这个集体是什么样子的？你需要怎样做？”



给教师的教学提示

学生可能会争论，明明觉得不好还要夸赞吗？教师可以引导他们去思考，怎样说话更真诚，而不是讽刺。

### (三)探究与体验

#### 活动 1：红绿观点(5 分钟)



##### 活动过程：

学生根据教师出示的事例，判断哪些属于赞扬他人的？哪些属于贬低他人的？学生认为是赞扬的举绿色卡，贬低的举红色卡。

- 通过说话或者写纸条的形式，诉说有关别人的令人讨厌或不友好的事情。
- 背后或当面议论有关某人的家庭或朋友的事情。
- 起绰号。
- 说出他人身上的优点。
- 取笑别人或者拿别人逗乐子(模仿他们)。
- 为别人的行为鼓掌加油。
- 当别人和你交流时，不注视或者不作出回应等。



##### 教师陈述：

“我们有时候可能会不小心贬低了别人，当你说出话看到对方的反应才意识到，那么请你真诚地道歉，并且最好能够提醒自己不要这样做。但是有时候也许你也不知道怎样是贬低了别人，我们下面就来看一看，哪些行为会让别人尴尬，我们尽量去避免。”

#### 活动 2：澄清自己(5 分钟)



##### 活动过程：

让学生以便条的形式，写一写自己会觉得尴尬的事情和感受，希望大家怎样做，贴在白纸上，让大家参观，不必署名。



##### 教师陈述：

“你曾经经历过让你觉得‘拼图分散’的事情吗？那让我们来说一说吧，把你认为大家应该注意的，不要贬低别人的事情写成一句话。例如，随意把别人的卷子分数念出来会让我觉得非常愤怒，这样是不对的。贴在我们的白纸上。让大家都有机会知道这样做会让别人不舒服。对我们的集体不好。”



#### 给教师的教学提示

教师提示学生如果自己不小心让别人尴尬了，要私下里道歉。

### (四)总结与反思：制定班级公约(5分钟)



#### 活动过程：

根据今天的收获，全班一起来制定班级公约。怎样通过赞美来让班级更团结、温暖，每个人充满动力。



#### 教师陈述：

“今天我们学习了关于赞美和贬低，知道了原来每个人的动力可以来自集体，那么，让我们每个人都学习如何来鼓励赞美别人，减少随意贬低他人，破坏他人感受的行为，我们来制定一个班级公约。看看怎么做才能提示我们共创和谐班级。”



#### 给教师的教学提示

班级公约需要正面描述学生要如何做，对违反的行为如何约束。例如，如果哪个学生说了贬低别人的话，必须当天私下里向对方道歉，通过真诚的话来弥补。最后全班都在上面签上自己的名字，张贴在班级中。

## · 主题资源

### 拼图女孩

沙沙起床后，特别的兴奋。因为今天是学校儿童剧《白雪公主》试镜的日子，她知道她就要成为美丽的白雪公主了，而且没有人阻止她。她看了一遍又一遍的电影，记住了所有的歌曲。

她一边大声地唱着，一边打扫着房间。“嘘，不要再唱了，”姐姐在楼下大吼，“你唱得难听极了！”

“闭嘴，”沙沙回喊，“要是哪天我成为一名著名的演员，你会为此道歉的……”

在去学校的路上，沙沙还是那么兴奋，一路上滔滔不绝地说着试镜的事情。当她和妈妈告别时，妈妈说的话把她带回了现实：“不要抱太大的希望，沙沙，你知道有许多人都在竞争

那个角色，或许你应该考虑竞争一个小一点的角色？”

妈妈一点儿也不了解沙沙吗？沙沙认为她就是为了这个角色而生的。为此，她已经练了数周的歌曲。

当她走进教室，一群女孩冲着她大叫，“喂，沙沙，你参加哪个角色的试镜啊？”

“只有一个角色适合我，白雪公主。”她骄傲地答道。玲玲眨着眼睛看向其他的女孩，雯雯隐藏着窃笑。

“嗯，是的，呃……”娜娜讽刺地说，“只有这个角色适合你。”沙沙感到她的脸颊烧得厉害——脑子一片空白，除了能够记住台词和唱歌。“或许他们是正确的，”她想，“如果真的是她们说的那样，会怎么样呢？”

她摆脱害怕的情绪，继续上课。课间，她回到教室拿她的外套，但是当她经过窗户时，她停下来了。教室很多女孩，都在大笑讨论着。

当她透过窗户向里看时，她听到娜娜说，“你看到她跳舞的样子了吗？”

她们一定看到她在厕所为试镜练习的样子了。沙沙转身走掉了，来到操场，眼泪流下来了。她们认为她很愚蠢。她是怎么认为她能得到这个角色的？

试镜时间到了，张老师来通知，“所有的白雪公主都到这里，小矮人到那里，老婆婆在舞台的正前方……”沙沙犹豫了——她应该去吗？她开始移向张老师指向的位置，忽然很紧张并且颤抖着。

“快点，沙沙，慢性子，现在没有时间犹豫不决，你知道我们的时间不是那么充足。”当她慢慢地靠近等待着试演白雪公主的喧哗的同学们时，张老师责骂道。

当她靠近这个小组时，忽然间安静了。“你！”东东语无伦次地说，“你是不是在开玩笑。”

“啊，不是吧？！”另一个声音喊道。

另外两个女生没有说什么，但是惊讶地看着她，眉毛不屑的扬了扬。

沙沙受不了了，眼泪掉了下来，跑出了教室。

“很奇怪的女生。”当她跑出去时她听到一个男生大喊。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Going for Goals Year 5 and 6, 2005, DfES 1349-2005 G, page 10.”]

## 专题七 迎接新变化

### 专题概述

本专题是社会情感学习课程的第七个专题。在前面专题已学习的基础上，本专题重点让学生理解在面对改变时自己和他人常见的反应，培养学生学会面对改变，增强管理情绪的能力，并通过自己的改变来实现目标。学生之前学习的其他专题的技巧会贯穿材料，反复使用。

本专题的重点是在以下几个方面增进儿童的社会情感能力：积极的改变，改变带来的情绪变化，制定计划，做出改变，并理解情感、想法和行为之间的联系。

### 专题聚焦

- 积极的改变

知道自己的改变，期待和创造积极的改变。

- 社交技巧

理解不同的人在面对改变时会有不同的感受和反应。

- 情感管理

当改变发生时，有基本的情感处理策略。

### 专题目标

维度	学生的预期学习结果
自我认知	我知道自己发生了什么样的改变。
自我管理	我知道习惯的定义，知道改变习惯很困难。
他人认知	我知道自己的情绪会受他人影响发生改变，可能变好或变糟糕。
他人管理	我知道通过自己的改变会使他人发生改变。
集体认知	我知道自己是集体的一分子。
集体管理	我知道自己能带来哪些改变。

## 专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	面对改变的感受	核心
主题二	我的“痛点”	核心
主题三	改变的好处	扩展

## 集会活动

### 主持人(校长或年级组长)

“同学们，这次的集会主题是‘改变’。改变是一种常态，有些改变很常见，人们对此习以为常，甚至有所期待。比如，一年四季的变化。我们已经习惯四季的交替，不会对这样的变化产生焦虑。还有一些变化，因为我们不确定会发生什么，可能会让我们感到不安甚至恐惧。例如，我们要毕业，升入初中。大多数人在面对新的改变时会有些不适，但感到兴奋或快乐也是常有的事。下面，我要给大家讲一个故事。听故事时，请你想想故事主人公所经历的变化，想一想，我们可以怎样帮助他们改善情绪。”

### 集会故事(第一部分)

开学了，露露很期待回到学校。她为自己最好的朋友美美和妮妮准备了礼物。

在操场上，露露见到了美美和妮妮。她向她们微笑招手，但她们并没有理会露露，转过身和其他女孩走了。露露看到她们好像在咯咯地笑自己。她不知道发生了什么，一个人回到教室，坐在座位上。她看着同学们在操场上成群结伴，觉得自己从未像现在这样孤单。

佳佳看到露露一个人坐在那里。她是上学期刚刚转学来的学生，她知道露露此时的感受。她走到露露身边，对她说：“过来和我们一起吧。”

露露很感激佳佳，和她一起走出教室，但她还是为美美和妮妮的事情十分烦恼，一团乱麻。



## 主持人(校长或年级组长)

“你们认为露露有怎样的感受？佳佳呢？”(记录员记下学生的回答，特别是其中描述情感的词语。由记录员将学生说出的描述情感的词语读出来。)

“同学们发现了，故事中人物的很多感受都是相同的。大多数人在面对改变时，都会经历一些这样的感受。那么，后面发生了什么呢？”

### 集会故事(第二部分)

几天后，露露和美美、妮妮和好了，但她一直不明白她俩那天为何把自己撇在一边。现在，佳佳是她最好的朋友。她永远也不会忘记在自己孤单时，佳佳对自己那么好。



全校集会的最后，主持人让学生默想故事中的人物，思考怎样帮助这些人物在改变发生时改善情绪。音乐响起，学生带着想法安静地离开集会地。

## 主题一 面对改变的感受

### • 学习成果

---

我了解人们面对改变的常见反应。

我理解人们远离熟悉的人和地方时的感受。

我知道改变会影响人们的归属感，有时会令人没有安全感、不自信。

### • 课前准备

---

#### **(一)教学场地及材料准备**

课前确定足够宽敞安全的场地；准备好展示相关问题和图片的幻灯片；每人准备 2 张 A4 纸。

#### **(二)教学组织与实施准备**

了解本主题是五年级“迎接新变化”学习专题的第一课，主要的内容在于帮助学生理解面对突如其来的改变时的常见反应，理解人们远离熟悉的人和地方时的感受，有些时候，改变会令人没有安全感、不自信。

基于五年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法，其中需要有一定的讲解。

#### **(三)教学组织方式概览**

热身活动：改变游戏。

主题导航：梅梅的日记。

探究与体验：影响。

总结与反思：计划。

## · 学习过程

### (一) 热身活动：改变游戏(5 分钟)



活动过程：

教师请一名学生自愿走出教室，然后教室圆圈里的两个人交换位置或做出其他改变，自愿出去的学生猜测发生了怎样的改变。



教师陈述：

“今天的游戏的名字叫‘改变游戏’，请一名同学自愿走出教室，其他同学按照幻灯片上的提示做出动作。

“请你猜一猜，教室里发生了什么变化？”



给教师的教学提示

1. 教师请一名小助手在教室里出示“请相邻的两人交换位置”的幻灯片，注意提醒学生要安静的交换位置。
2. 教师也可以用幻灯片出示“请相邻两人安静的交换座位”。

### (二) 主题导航：梅梅的日记(15 分钟)



活动过程：

阅读《梅梅的日记》，与学生讨论这则故事。给每个学生两张白纸，每人在纸上画四个同心圆，第一张纸上写上自己的名字，第二张纸上写上梅梅。

让学生说出关于改变自己学到了哪些内容。记下他们的想法，补充学生没有说出的关键概念。

在第一张纸上(写着自己名字的那张)，最里面的圈里写上自己深爱或深深喜欢的人的名字或名字简写；在外圈里写上自己很喜欢的人的名字或简写，如最好的朋友、家人、亲戚；继续往外，写上自己校友或同班同学的名字或简写，能与这些人简单聊几句，打个招呼但不会分享自己的秘密；最外面的圈里写上自己生活中付费出现的那些人，老师、医生等。

现在帮助梅梅填充去一所新学校后四个圈的内容。(只涉及日常生活，原来学校的朋友不算)大体情况是，最里面和最外面的圈里人比较多，但两者之间的人很少或根本没有。

让学生说一说与四个圈全填满的人相比较，梅梅可能会有什么感受，在一系列情形中他

们会有怎样的行为，提醒学生：我们的行为与情感和想法有密切的联系。



教师陈述：

“同学们，让我们一起来读一读《梅梅的日记》。

“同学们，每人两张纸，请你们在每张纸上画四个同心圆，第一张纸上写上自己的名字，第二张纸上写上梅梅。在写着自己名字的那张纸上，最里面的圈里写上自己深爱或深深喜欢的人的名字或名字简写；在外圈里写上自己很喜欢的人的名字或简写，如最好的朋友、家人、亲戚；继续往外，写上自己校友或同班同学的名字或简写，能与这些人简单聊几句，打个招呼但不会分享自己的秘密；最外面的圈里写上自己生活中付费出现的那些人，老师、医生等。

“现在帮助梅梅填充去一所新学校后四个圈的内容。（只涉及日常生活，原来学校的朋友不算）大体情况是，最里面和最外面的圈里人比较多，但两者之间人很少或根本没有。

“请同学们说一说与四个圈全填满的人相比较，梅梅可能会有什么感受，会有怎样的行为？

“这就是我们一直以来学习到的：我们的行为与情感和想法有密切的联系。”



给教师的教学提示

1. 本活动以三年级主题二“改变和情感的联系”为基础，强调想法、行为、情绪的联系。
2. 本活动旨在让学生理解人们面对强加改变的常见反应，以培养他们体谅经历类似改变的人的能力。

### (三)探究与体验：

#### 活动 1：影响(15 分钟)



活动过程：

让孩子发现日记不同阶段的情感；列出或者画出她所经历的改变产生的影响。

引出要点：改变会带走我们很大一部分归属感，进而失去安全感和自信心。



教师陈述：

“同学们，请你们找一找日记不同阶段的情感；列出或者画出她所经历的改变产生的影响。

“在小组内交流。

“哪一个组愿意分享?”



#### 给教师的教学提示

四年级主题一“集体归属”是核心课必须要上，是这节课的基础，教师要引导学生能够说出归属于某一群体的感受，知道这种感受对每个人都很重要。

#### (四)总结与反思：计划(10分钟)



#### 活动过程：

探究人们面对不欢迎的改变时的一系列反应，提醒学生改变通常是积极的、令人兴奋的，但有时也会伴随不适感、失落感。

在黑板上写下这些词：震惊、否认、生气、接受、积极思考。

两人一组讨论梅梅在生活中的改变出现之前和之后有怎样的反应，故事中她好像没有使用任何自我调整策略。让学生进行头脑风暴，帮她想尽可能多的自我调整策略。两人一组为梅梅制订如何适应新学校的生活计划。



#### 教师陈述：

“同学们，哪个组愿意说一说你们的计划?”



#### 给教师的教学提示

三年级主题——“积极的改变”让学生体会到改变是积极的，是这一课的基础。

### • 主题资源

#### 《梅梅的日记》

1月11日

我简直不敢相信，他们怎么可以对我这样？我上五年级了，他们告诉我要搬家！我的朋友怎么办？还有我的房间，我从三岁起就住在这里啊。俱乐部怎么办？兰兰怎么办？毛毛和甜甜怎么办？爸妈脑子里到底在想什么啊？我不信，我不敢相信。心里难受，根本无法接受。他们怎么能这样???

1月28日

爸爸妈妈还在着手办这件事，但好像动静小了不少。老实说，我不相信他们能换份工作，一切从头开始。他们说六月份搬，但我觉得他们没这心思了。无论如何，生活照常进行就可以了，既然不会搬家就不必告诉朋友们了。现在我一般不想这件事，自己变得这么快，真有意思！好像几周以前，这还是世界上最重要的事。

3月15日

简直不敢相信——几周以来他们只字不提，现在说搬家是铁板钉钉的事。下周就搬！他们连问都没问我，好像我根本不重要。我要转学，认识新朋友，这些他们都不在乎，很明显他们不在乎我的教育。他们真是太自私了，只关心自己。而且我们要去的是上海，周末都没法回来，毛毛和甜甜也这么说。不应该这样，我想逃走。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Changes Year 5 and 6, 2005, DfES 1373-2005 G, page 11.”]

## 主题二 我的“痛点”

### • 学习成果

---

我能说出自己的“痛点”。

我能意识到自己的“痛点”被别人碰到，自己会出现过激反应。

### • 课前准备

---

#### (一) 教学场地及材料准备

课前确定足够宽敞安全的场地，可让同学们围成一个圆圈坐；准备每人一张 A4 纸。

#### (二) 教学组织与实施准备

了解本主题是五年级“迎接新变化”学习专题的第二课，是核心主题。“痛点”是本主题的核心概念，它是指主要是让学生理解“痛点”这一概念，即人们内心深处很容易被别人的言语或行为刺痛的地方，这些言语或行为会使我们想起曾经的不快记忆，或是威胁到自视非常重要的事物。

在本节课上，教师可以引导学生发现自己的“痛点”，并体验当自己或别人的痛点被触及时的反应。

基于五年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法，其中需要有一定的讲解。

#### (三) 教学组织方式概览

热身活动：圆圈游戏。

主题导航：痛点。

探究与体验：到底是谁的错。

总结与反思：我的“痛点”。

## · 学习过程

### (一)热身活动：圆圈游戏(5分钟)



#### 活动过程：

学生围坐成一个圆圈，轮流说以下内容。

- 如果我来管理一天学校，我会改变……
- 如果我当一天国王，我会改变……
- 如果我能改变世界，我会……



#### 教师陈述：

“我们今天要做一个游戏，游戏的名字叫‘圆圈游戏’，请同学们轮流说一说，如果我来管理一天学校，我会改变……，如果我当一天国王，我会改变……，如果我能改变世界，我会……”

“游戏结束，谁来说说你的感受？”



#### 给教师的教学提示

1. 在学生分享时，教师可以鼓励每个人都参与其中，并理解如何当众表达和交流。比如，学会分享，等待轮到自己；
2. 教师根据人数和时间可以调整，如果人多可以每人选一个说，或者让部分同学说，第一个同学说完下一个同学说。

### (二)主题导航：痛点(15分钟)



#### 活动过程：

介绍“痛点”这一概念。痛点是我们内心深处很容易被别人的言语或行为刺痛的地方，他们的言语或行为会使我们想起曾经的不快记忆，或是威胁到那些对我们非常重要的事物。



#### 教师陈述：

“同学们，今天我们找一下自己的‘痛点’。‘痛点’是我们内心深处很容易被别人的言语或行为刺痛的地方，他们的言语或行为会使我们想起曾经的不快记忆，或是威胁到那些对我们

非常重要的事物。

“下面请你在纸上用语言或图画表达出自己有哪些‘痛点’，这些‘痛点’是针对所有人的，还是某一个人的？也把它表达出来。

“谁愿意说一说？不愿意分享，可以不分享。”



#### 给教师的教学提示

1. “痛点”有的时候是特定对某一个人的，也有可能是对某一个团体的，因人而异，有所不同。
2. “痛点”的回顾，涉及隐私。因此，如果没有人愿意分享，可以不分享，这个环节可以没人发言。

### (三)探究与体验：

#### 活动 1：到底是谁的错(8 分钟)



#### 活动过程：

参看故事《到底是谁的错》中的情景 1，引导学生讨论问题。

- 张华为什么做出这样的反应？
- 张华为什么不把他的感受告诉李科和其他人？
- 谁是错的？谁是对的？
- 谁应该主动负责？
- 结果还可能会怎样？主要人物在什么时候可以做出其他选择？
- 什么原因阻止他们做出别的选择？



#### 教师陈述：

“阅读《到底是谁的错》中的情景 1，四人一小组讨论以下几个问题。

“哪个组来分享？”

#### 活动 2：《到底是谁的错》情景 2(7 分钟)



#### 活动过程：

阅读《到底是谁的错》情景 2，引导孩子讨论问题。

- 陈婷的“痛点”是什么？

- 陈婷为什么会有这样的反应？
- 她为什么没有告诉刘曼自己的秘密？
- 谁是错的？谁是对的？
- 陈婷和刘曼争吵是谁的责任？
- 结果还可能是什么样？主要人物有选择权是在什么时候？阻止他们做出其他选择的原因是什么？



教师陈述：

“阅读《到底是谁的错》中的情景2，四人一小组讨论以下几个问题。

“哪个组来分享？”



给教师的教学提示

1. 每组选一个问题讨论，教师也可以安排好哪个组讨论什么问题。
2. 汇报时，教师要注意，每组组员都曾经发过言，而不是总是一个人在发言，可以规定每个学期，每个组的每个成员至少发言一次。

#### (四) 总结与反思：我的“痛点”(10分钟)



活动过程：

教师可以在活动最后指出：清楚自己的“痛点”，并且理解别人的“痛点”可能和我们不一样，对于理解他人的行为非常重要。善于欺凌别人的人通常善于发现别人的“痛点”并加以利用，使对方出现自己预期的反应，这就是他们的目的，这个问题在六年级专题三“向欺凌说‘不’”中有进一步探讨。



教师陈述：

“同学们，今天你们有什么收获吗？”

“我们清楚自己的‘痛点’，并且理解别人的‘痛点’可能和我们不一样，对于理解他人的行为非常重要。我们的特定行为源自我们的个人经历。我们通常不知道其他人的生活中发生了什么，因此有时他们的行为和反应看起来很奇怪。善于欺凌别人的人通常善于发现别人的‘痛点’并加以利用，使对方出现自己预期的反应，这就是他们的目的，这个问题我们将在下学期的‘向欺凌说不’专题中有进一步探讨。”

## · 主题资源

---

### 到底是谁的错

#### 情景 1：都是他的错

几个好朋友在路边谈话，交谈的主要话题是过周末。有人小声嘀咕，艾罗大笑着，大家基本同意去黑泽。突然，他们听到张华大叫了一声。他是个很冷静的人，说话声音从来不大，喊这么一声让人很意外。大家转头看看发生了什么。难以置信的一幕出现了。张华把李科摁在地上，拳头朝着李科的脸部。他双眼怒睁，发出低沉的吼声，“去黑泽连想都别想，快说，不去！快说！”“喂，冷静点。”艾罗说道。别人慢慢把张华从李科身上拉到一边。斯特一直盯着张华的脸说，“就是要去黑泽”。

几周以来，没有人明白张华当时为何会性情大变。最后还是李科自己无意中发现了原因。一天，李科的妈妈在市场上遇见了张华的爸爸，张华的爸爸告诉李科的妈妈，家人一直喜欢在黑泽度假，直到有一天张华妈妈在那里出了意外。

这下一切都说得通了。李科认为去黑泽过周末花费很少，他觉得这件事大家都会高兴，第一个告诉了张华。他根本不知道黑泽对张华意味着什么。如果一开始就知道，他肯定不会提这件事。但话说回来，张华也没有说出原因，他怎么会承认自己心烦是因为妈妈离世呢？

之后，李科和张华一直因为这件事闹得不愉快，他们从来没有沟通过。张华对其他人说，“是他先挑事儿的，他活该。”而李科逢人就说要躲着张华，“他是个神经病，我什么也没做他就打我，要不是我认识他妈妈，我早就动手了。”好像双方的矛盾根本没法解决了。最后大家也不碰头了。真是挺难堪，但是事情就这样了？

#### 情景 2：都是她的错

陈婷和刘曼在陈婷家说话。两人认识的时间不长，陈婷没跟刘曼说自己“天大的秘密”——爸爸坐牢了。她常常跟别人说爸爸外出工作了，这样似乎说起来好听一些。但这天晚上，她们俩说起了学校一个女生在放学回家的路上包被人抢走了，刘曼想起了她爸爸说过的话“应该把这些坏人都抓起来去坐牢，一个不剩。”她对陈婷刚说完，陈婷扇了她一耳光，尖声让她滚出去，刘曼懵了。后来她才知道事情的真相，但为时已晚。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment; Social and Emotional Aspects of Learning. Ghanges Year 5 and 6, 2005, DfES 1373-2005 G, page 13-14.”]

## 主题三 改变的好处

### · 学习成果

---

我知道人们面对改变和挑战会有不同的反应。

我知道最初不受欢迎的改变也可能带来正面的结果。

### · 课前准备

---

#### **(一)教学场地及材料准备**

课前确定足够宽敞安全的场地；准备好展示相关问题和图片的幻灯片；3~5个沙包。

#### **(二)教学组织与实施准备**

了解本主题是五年级“迎接新变化”学习专题的第三课，是扩展主题。本节课的重点和难点是让学生理解即使是最初不受欢迎的改变，也可能会带来正面的结果，让学生能够看到改变所带来的好处。

基于五年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法，其中需要有一定的讲解。

#### **(三)教学组织方式概览**

热身活动：沙包游戏。

主题导航：改变的好处。

探究与体验：玩偶的感受；塞翁失马。

总结与反思：补充句子。

## · 学习过程

### (一)热身活动：沙包游戏(10分钟)



活动过程：

小组的成员叫喊另一个学生的名字，同时将沙包抛给这个学生。如果学生刚开始时是站立的姿势，当抛过沙包后就坐下来，那么你便能确保每个学生都轮流抛了一次。一旦确立了一种形式，新的沙包便可以扔进来，并以学生同样的顺序来进行抛送。教师可以将抛过来的沙包接到后拿在自己手上，这样就能慢慢地使游戏停下来。



教师陈述：

“我们今天要做个游戏，游戏的名字叫‘沙包游戏’，老师喊第一个同学的名字，同时将沙包抛给这名同学。这名同学喊下一名同学的名字，同时将沙包抛给下一名同学，并坐下，依次往下。5名同学后，老师可以将新的沙包扔进来给一名同学，并同样的方式进行抛送。

“游戏结束，谁来说说你的感受？”



给教师的教学提示

1. 教师要确保每个学生都轮流抛了一次。
2. 最后教师可以根据场上的情况和人数，将3~5个沙包同时抛送。

### (二)主题导航：改变的好处(5分钟)



教师陈述：

“同学们，在刚才的游戏中，大家有什么发现吗？可以向大家分享吗？”

“大家发现，当我们场上的沙包的数量越来越多的时候，我们的游戏也越来越有趣了。这一小小的改变，大大地增加了刚才游戏的趣味性。这节课，我们一起来讨论的话题是‘改变的好处’。”

### (三)探究与体验：

#### 活动1：玩偶的感受(10分钟)



活动过程：

玩偶发现他的妈妈对他的要求好像越来越多，完成不了。他感到悲伤、愤怒，心情没办

法好起来。请大家给他想想办法。

每个小组讨论办法，然后派出代表对玩偶说：“你的生活被这件事搅乱了，但它其实不一定是一件坏事。我可以给你一个建议，这个建议是……”跟前一次一样，记录员要把大家的答案写下来。



**教师陈述：**

“同学们，玩偶发现他的妈妈对他的要求好像越来越多，完成不了。他感到悲伤、愤怒，心情没办法好起来。请大家给他想想办法。

“四人一组讨论一下，如何对玩偶说：“你的生活被这件事搅乱了，但它其实不一定是一件坏事。我可以给你一个建议，这个建议是……”

“哪一组来分享？”



**给教师的教学提示**

教师可以拿一个玩具手偶。让学生对着手偶说，增加趣味性。

## 活动 2：塞翁失马(15 分钟)



**活动过程：**

教师告诉大家玩偶应该感觉好多了。

教师给学生讲述《塞翁失马》的故事，说明事情发生时对自己的不利其实是可以转化成有利的一面的。



**教师陈述：**

“同学们，玩偶的心情好多了。下面我们来听一听《塞翁失马》的故事。

“听完这个故事，你想说点什么吗？”

“这个故事要告诉我们，事情发生时对自己的不利其实是可以转化成有利的一面的。”

## (四)总结与反思：补充句子(10 分钟)



**活动过程：**

请学生完成一个补充句子的活动，内容是：“生活中发生了哪些变化，我能够看到它对我的好处……”

问问小组成员，有没有人注意到他们自己身上或是其他人身上发生了积极的变化。



**教师陈述：**

“同学们，你们有没有人注意到发生在自己身上或是其他人身上的积极的变化呀？请两人一组，互相说一说，生活中发生了变化，我能够看到它对我的好处是……

“谁愿意和大家分享？”



**给教师的教学提示**

强调：教师在课堂上处理行为问题时，要注意用词，使用负责任的语言。

## · 主题资源

### 《塞翁失马》

战国时期有一位老人，住在胡人相邻的边塞地区，来来往往的过客都尊称他为“塞翁”。塞翁生性达观，为人处世的方法与众不同。

塞翁养了许多马，一天马群中有一匹马走失了。邻居们听到这事，都来安慰他不必太着急，年龄大了，多注意身体。塞翁见有人劝慰，笑笑说：“丢了一匹马损失不大，没准还会带来福气。”

邻居听了塞翁的话，心里觉得好笑。马丢了，明明是件坏事，他却认为也许是好事，显然是自我安慰而已。可是过了没几天，丢失的马不仅自己回家了，还带回一匹骏马。

邻居听说马自己回来了，非常佩服塞翁的预见，向塞翁道贺说：“还是您老有远见，马不仅没有丢，还带回一匹好马，真是福气呀。”

塞翁听了邻居的祝贺，反倒一点高兴的样子都没有，忧虑地说：“白白得了一匹好马，不一定是什么福气，也许会惹出什么麻烦来。”

邻居们以为他故作姿态纯属老年人的狡猾。心里明明高兴，有意不说出来。塞翁有个独生子，非常喜欢骑马。他发现带回来的那匹马，一看就知道是匹好马，便每天都骑马出游，心中洋洋得意。

一天，他得意忘形，打马飞奔，一个趔趄，从马背上跌下来，摔断了腿。邻居听说，纷纷来慰问。

塞翁说：“没什么，腿摔断了却保住了性命，或许是福气呢。”邻居们觉得他是在胡言乱语。他们想不出，摔断腿会带来什么福气。

不久，胡人大举入侵，青年人被征去当兵，入伍的青年大都战死了。塞翁的儿子因为摔断了腿，免服兵役，所以塞翁和儿子避免了这场生离死别的灾难。



教育部教师工作司



赠阅 非卖品