



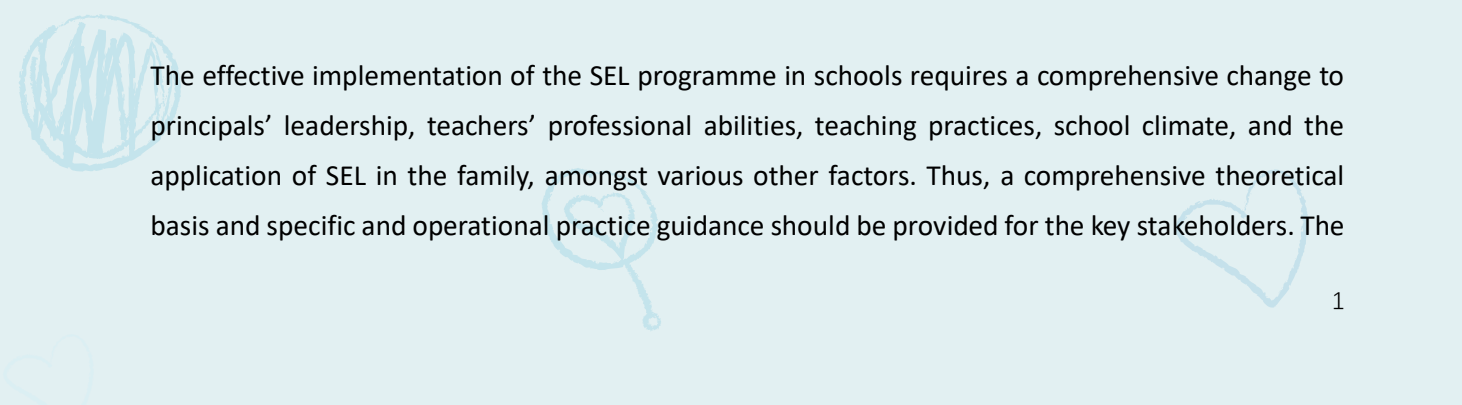
社会情感学习家庭活动指导手册

Social and Emotional Learning Manual on Family Activities



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

内容提要

社会情感学习是当今世界基础教育发展的一个潮流，它强调社会情感能力是儿童成长为社会成员的过程中应有的学习权益。家庭是儿童成长的重要场所，对儿童的身心发展发挥着不可替代的作用。家长在教育子女时表现出的友善、温情、肯定、爱心和耐心，远比棍棒、训斥、惩罚更能培养出健康、行为良好的孩子，也更有利于子女的社会情感学习。

在本分册中，我们将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、有效地调节自己的情绪，并掌握如何与他人融洽相处、有效交往，如何在集体中生活等的社会情感能力。

本分册共分为三个部分，分别是家长指导、学校指导以及主题活动指导。

家长指导，共分为7个提示，内容包括：指导家长理解学生的社会情感能力发展的重要意义、指导家长理解家庭对子女的社会情感能力发展的重要作用、指导家长理解在家庭中开展社会情感学习的必要性和现实意义、指导家长提升自己的情绪觉察和情绪控制能力、掌握在家庭中开展社会情感学习的步骤、理解在家庭中开展社会情感学习的建议、营造积极的支持社会情感学习的家庭氛围。

学校指导，主要是鼓励家长参与，建立家校合作伙伴关系，内容包括：基于家庭的教育参与，促进亲子关系的融洽；基于学校的教育参与，为家长创造学习机会；利用家校双向沟通，实现有效沟通和合作。需要说明的是，关于家校合作部分的具体策略，在《社会情感学习指导手册：校长篇》《社会情感学习指导手册：教师篇》《社会情感学习指导手册：学校氛围建设篇》中也有相关指导内容，可以与本部分结合起来阅读。

主题活动指导，是与学校开设的社会情感学习课程相匹配的家庭活动指南。社会情感学习课程由7个专题内容构成，即成长新起点、争吵与和好、向欺凌说“不”、向目标迈进、喜欢我自己、我周围的人和迎接新变化。对应这7个专题，为在学校和家庭场景中实施具有一致性的社会情感学习活动，借鉴英国北安普敦大学学习行为研究中心提供的英国社会情感学习项目实施材料，结合我国自身的教育与文化背景，本分册提供了与社会情感学习课程相匹配的52个家庭主题活动示例。教师可以指导家长与子女共同完成这些活动。比如，可以组织家长每周进行一个活动，也可以结合学校社会情感学习课程的开设情况组织相应的活动，还可以与家长合作设计更多的主题活动。家长和子女共同参与有趣又有意义的活动，能够让家庭关系更加融洽。完成主题活动的过程可以让家长和子女的身心都更加愉悦，为家长提供更多的与子女沟通的机会，加深对彼此的了解，彼此共同发展社会情感能力。

本分册正是基于以上思路进行编写的，希望能够为学校推进社会情感学习家校合作、指导家庭教育提供有针对性的指导和参照。

目录

家长指导

- 提示 1 理解学生的社会情感能力发展的重要意义 3
- 提示 2 理解家庭对子女的社会情感能力发展的重要作用 4
- 提示 3 在家庭中开展社会情感学习的必要性和现实意义 5
- 提示 4 家长的情绪觉察和情绪控制能力提升策略 6
- 提示 5 在家庭中开展社会情感学习的步骤 7
- 提示 6 在家庭中开展社会情感学习的建议 10
- 提示 7 营造积极的支持社会情感学习的家庭氛围 13

学校指导

- 提示 鼓励家长参与，建立家校合作关系 16

主题活动指导

- 专题一：成长新起点 18
- 专题二：争吵与和好 27
- 专题三：向欺凌说“不” 37
- 专题四：向目标迈进 43
- 专题五：喜欢我自己 53
- 专题六：我周围的人 64
- 专题七：迎接新变化 72

家长指导

提示 1 理解学生的社会情感能力发展的重要意义

教育应以人为目的，让人基于人性获得应有的发展，获得精神的健全成长，而不是以人为实现其他目的和利益的工具，这应是教育的本质属性。世界范围内，以培养完整的人为导向、以促进社会情感能力的发展为重点，已成为当前国际教育改革的焦点。

父母养育子女的终极目标，并不单单是为了培养一个听话、顺从、学习成绩好的孩子。他们往往会希望自己的孩子有着良好的道德品质，成为一个负责任的人，并能对社会有所贡献；希望他们有能力在生活中为自己做决定，享受自己的努力所创造的成就，享受生活的乐趣；希望他们拥有良好的人际关系和健康的亲密关系，能够获得幸福。所有的这些期望，都离不开子女的社会情感能力发展。

提示 2 理解家庭对子女的社会情感能力发展的重要作用

家庭是学生成长的重要场所，对学生的身心发展发挥着不可替代的作用。美国心理学家丹尼尔·戈尔曼(Daniel Goleman)这样写道：家庭生活是我们学习情绪的第一所学校……在这个鲜活的小世界中，我们学会了如何感知自己的情绪，了解了他人是如何回应我们的感受，读出了他人眼中的希望或恐惧，也学会了如何表达自己心中的希望或恐惧。在这所学校里，不但家长对孩子说了什么、做了什么会影响孩子，他们还通过自身的言行举止来告诉孩子，他们是如何处理情绪的，夫妻之间应该如何相处。^①

父母对子女的爱是家庭教育最重要的动力。然而，仅仅有爱并不够。长期以来，我们将对孩子的认识过于简单化了，认为只要有爱就可以对孩子发号施令，如不许哭、不许问、不许辩解，也不许消极。实际上，这样做的结果就是家长将孩子的很多情绪问题掩盖或转移了。久而久之，这些没有解决的问题便成了“垃圾”，成为产生各种心理问题的根源。

决定家庭教育成败的，不是父母的文化素质，也不是经济能力，而是父母的教育观念、教育方法和教育能力。家庭教育的关键，并不在于什么高深复杂的理论、详尽周全的家庭规矩或晦涩难懂的行动教条，而是父母对子女深深的爱和感受。在家庭教育中，好的关系胜过许多教育。父母需要充分理解子女的感受，有成为子女知己的能力。当然，接纳子女的情绪不等于接纳子女的行为，而只有首先接纳了情绪才能够有效地指导子女的行为。

^① [美]丹尼尔·戈尔曼：《情商：为什么情商比智商更重要》，杨春晓译，259~262页，北京，中信出版社，2010。

提示 3 在家庭中开展社会情感学习的必要性和现实意义

中国家长“望子成龙”“望女成凤”的期望及其对子女学业上的热情，已得到了广泛的共识。近年来，在社会变迁、人口流动和竞争加剧的时代背景下，家庭和学校均面临着新的巨大压力，家长对子女的教育投入、对学校能否提供有助于子女为未来生活做好准备的教育，变得充满焦虑和更加敏感。家庭、学校和社会过于强调知识的掌握和考试的成绩，也导致家长对子女的智力发展和学业成绩的重视与对社会情感能力等其他非认知因素的关注严重失衡。

在现实生活中，很多父母都把是否为子女提供优质的物质保障作为衡量自己的父母角色是否合格的标准。对于子女的情感世界，他们很少会触碰，大多采取回避、转移、贬低的方式——要么视而不见，要么承诺给子女一个新玩具；要么说子女没骨气，要么对子女说“那有什么好难过的”。

近些年来，人们越来越意识到，父母对子女的反应程度和子女的社会情感能力发展有着直接的关系。父母需要为子女确立明确的规则，更多地夸奖他们，而非一味地批评；更多地去奖励，而非惩罚；多去鼓励他们，而非打击。越来越多的人不再持“不打不成器”的想法，我们现在知道，友善、温情、爱心和肯定，远比棍棒更能培养出健康、行为良好的孩子。

提示 4 家长的情绪觉察和情绪控制能力提升策略

有些家长由于担心自己情绪失控，往往会选择掩盖或压抑自己的愤怒、悲伤等情绪，通常选择回避与孩子进行情绪上的交流，或者忽视情绪化的瞬间。然而这往往会导致孩子处理消极情绪的能力非常差。

家长需要觉察自己的情绪。例如，如果孩子做了什么让自己生气的事，可以采取如下做法：

- 表达自己愤怒的想法是合理的，但需要用无害的方式表达。一方面，理解强烈的情绪可以通过适当的方式表达出来；另一方面，这也能说明家长对孩子的行为很重视。
- 将关注到的焦点放到孩子的行为上，而不是性格。
- 有针对性地发表评论，并告诉孩子家长对他的行为的看法和态度。
- 如果发现自己很生气，依然可以理智地与孩子交流，互相理解彼此的感受，那就继续保持自己的状态，告诉孩子自己的想法，聆听他的回答，与他进行更多的交流。
- 如果感觉到自己因为太生气而不能清晰地思考时，不妨停下来休息片刻，等恢复平静后再回来。
- 当感觉自己要攻击或侮辱孩子时，应该停下来。体罚、讥讽、威胁、蔑视或贬低类的话语都必须避免。
- 任何家长都会犯错，都会向孩子发脾气，说一些事后后悔的话或做一些让自己后悔的事。当感到悔恨时，可以告诉孩子，当时自己有怎样的感受，而此刻自己的感受如何，从而可以为孩子树立一个如何处理后悔和伤心等情绪的榜样。
- 同样，孩子也有心情糟糕的时候，家长要能原谅并理解孩子的行为。

通常，家长可以通过冥想、祈祷、写日记，以及演奏音乐、画画等形式感受自己的情绪。提高情绪感知能力通常需要独处的时间。父母双方可以轮流早起跑步，或者周末给自己放个假。

另外，家长还可以用写“情绪日记”的方法提高情绪感知能力，让自己能够更加关注自己每时每刻的情绪。可以列一个情绪清单，用来记录一周内出现的各种情绪，写下经历这些情绪时的感受，关注导致这些情绪产生的事件和想法。理解不同情绪背后的诱因是什么；有这样的情绪时，当时的感受如何；你和别人是否说起过这件事情的起因。此外，也可以在日记中记录下对他人(如自己的孩子)的情绪有什么反应。^①

将情绪贴上标签并记录下来的过程，也是帮助自己定义、接纳情绪的过程。当阅读这些情绪日记时，需要留意感受发给自己的各种信号，如想法、画面、词语等。你是如何形容自己的感受的？是否会觉得自己或孩子的愤怒情绪是有害的、可怕的？还是觉得它是一种能量的释放，能带给人力量，让人神清气爽？你愿意接纳和应对生活中的消极情绪，这说明了什么？

^① [美]约翰·戈特曼、[美]琼·德克莱尔：《培养高情商的孩子：让孩子受益一生的情绪管理法》，付瑞娟译，80~81页，杭州，浙江人民出版社，2014。

提示 5 在家庭中开展社会情感学习的步骤

家长在家庭中开展社会情感学习需要一个前提：家长充分尊重孩子的情感。家长需要学着与孩子共情，也就是感受孩子正在感受的。家长与孩子之间的良好沟通，离不开彼此对对方的尊重。理解的话语要比尊重的话语更重要。例如，家长不能告诉孩子应该怎么想，因为孩子的情绪不会因为父母说了句“别那样想”就会消失，也不会因为家长告诉他们你的情绪是没道理的就消失不见。这本手册提供了家长和孩子在家庭中开展社会情感学习的主题活动。在开展各项活动时，家长可以遵循下面的五个步骤。

一、觉察孩子的情绪

对自己的情绪有着良好感知能力的家长，能够利用自己敏锐的觉察力来体会和处理孩子的感受。只要家长能够敞开心扉仔细聆听，总会破解孩子无意间隐藏在交流、玩耍或日常行为当中的信息。

和成人一样，孩子的情绪背后也是有原因的。当我们发现孩子在因某些微不足道的事情发脾气时，这或许会提醒我们生活中存在的问题。我们通常需要通过各种角色扮演游戏，或者玩一些包含严肃话题的游戏等方式，来传递自己的情绪。

当发觉孩子伤心、生气或害怕时，最好的办法是把自己置身于他们的位置，用他们的眼睛观察世界，需要时刻记得：孩子是以一个更单纯、更脆弱、更缺少经验的个体在面对生活。

二、把握机会

对于家长来说，我们需要将孩子的消极情绪当作机会。一个孩子在伤心、生气或害怕时，也是他最需要家长的时候。当孩子生气时，我们无须把这当作对家长权威的一种挑战；当孩子恐惧时，也不用担心自己作为家长是不是不称职；当孩子伤心时，更不用把这当成一件必须尽快处理的棘手问题。

很多家长都尽力避免面对孩子的消极情绪，以为它会自然消失，事实是相反的。当孩子说出自己的感受、标注自己的情绪、感到自己被人理解时，消极情绪才会逐渐消融。家长需要积极地应对孩子的消极情绪，将其当作与孩子增加亲密感并教他解决问题的机会，避免让它升级为一场家庭危机。

三、倾听与认可

这里的倾听并不是单纯意义上的用耳朵来收集信息，而是能够感同身受地用眼睛去观察孩子的行为，捕捉他们情绪发出的信号；懂得通过自己的想象力去站在孩子的立场上体会他们所处的情景；懂得用安慰性的话语，不带任何批评地去回应自己听到的一切；懂得帮助孩子表达

自己的情绪；能够用自己的心灵去感受孩子体会到的一切。

如何才能和孩子保持在同一个情绪频道上进行交流呢？

- 关注孩子的身体语言、面部表情和姿势。
- 和孩子眼睛平齐，深呼吸，放松，专注。这样的专注可以让孩子觉得家长把他的想法当回事，并愿意在上面花时间。
- 当孩子表达感受时，家长可以通过“映射法”回应孩子，即重复听到的话语，说出自己观察到的现象。这可以让孩子知道，家长很认真地倾听，并且认可他的情绪。
- 通过对孩子的情绪感同身受，给孩子时间，让孩子自己得出结论，引导孩子想出解决问题的方法。
- 需要注意的是，当聆听时，简单地分享自己的所见所闻，往往比提出试探性的问题更有益于对话的展开。
- 避免提出一些已经知道答案的问句。这样的问句带着不信任的语气，而且听起来很像个圈套。
- 分享自己生活中的经历和感受，也是表达理解孩子情绪的一种方式。^①

四、帮助孩子表达情绪

在孩子感受情绪时，帮助孩子为情绪贴上标签，如“紧张”“担心”“伤心”“生气”“害怕”等。这些词语可以帮助孩子把含混不清、令人害怕、不适的感觉变成了有界限、可以被定义的事物，并逐渐认识到它们的存在是生活的一部分。

帮助孩子找到合适的语言表达正在经历的感受，并不是让家长教孩子应该如何感受，而是帮助他建立自己关于情绪表达的词汇库。例如，当孩子生气时，他可能同时会感到沮丧、愤怒、困惑、嫉妒，或者被人背叛。当孩子伤心时，他可能还会有受伤、嫉妒、空虚、郁闷，或者被忽略的感受。

五、划定界限，解决问题

这个环节包括以下五个方面。

（一）划定界限

家长在认同孩子的情绪的同时，需要让孩子理解情绪所引发的有些行为是不正当的，也是不被接受的。家长要指引孩子想出其他更合适的方法来处理这些消极情绪。

例如，家长可以将孩子的行为划分为三个区域：绿色区域、黄色区域和红色区域。绿色区域中包含家长希望并认可的行为，可以大方地允许孩子去做。黄色区域中，孩子的行为是家长不认可的，但根据不同的情况，可以选择包容。红色区域中的行为是无论如何都不能容忍的行为，包含伤害孩子自身，或对其他孩子构成危害的行为，也包括那些非法的或不道德的、不符

^① [美]约翰·戈特曼、[美]琼·德克莱尔：《培养高情商的孩子：让孩子受益一生的情绪管理法》，付瑞娟译，86~87页，杭州，浙江人民出版社，2014。

合伦理的、不被社会接纳的行为。^①

在划定界限的同时，家长需要让孩子知道，遵守或违反规定的后果。例如，好行为的结果可能是得到家长的肯定、赞扬，甚至是一些特权或奖励。不良的行为不会受到家长的赞许，得不到任何特权或奖励。

在我国，有的家长经常会使用的一种惩罚措施就是体罚，家长认为打孩子会让孩子听话。的确，孩子为了避免身体上的疼痛，会顺从家长的要求，在短期内效果非常明显，能立即阻止不当行为，但却扼杀了孩子学习自我控制和解决问题的机会。然而，从长远来看，体罚往往会产生适得其反的结果，它会让孩子感到一种无力感，感到自己受到不公平的待遇，甚至对自己的家长产生愤怒情绪。孩子往往想到的是如何报复，而不是如何改善自身。

（二）确认目标

围绕某个问题确认什么样的目标，需要倾听孩子的想法。家长可以试探性地介入一些自己的想法，来引导孩子找出这种感受产生的缘由，发现什么事情让自己产生这样的感受，明白自己该如何处理问题。

（三）思考可行的解决方案

对于年龄小的孩子来说，找出不同的解决方案是一件很难的事。此时，成人的见解和想法能帮不小的忙。但是，家长最好忍住冲动，不要急于把主动权从孩子手里抢过来，可以鼓励孩子通过思考得出自己的想法。

对于年龄大的孩子来说，可以使用更传统的头脑风暴法。家长可以和孩子一起尽可能多地想出各种各样的解决方法，从一开始就要告诉孩子，没有什么方法是愚蠢的。在这一过程中，可以把过去的经验和好的办法与目前正在面临的处境联系起来。

（四）基于自身的家庭观念，确定评估方案是否可行

检验想出的所有方案是否可行，确定哪种方案可以去尝试，哪种方案可以被剔除。可以运用“这个方法合理吗”“这个方案会成功吗”“这样做安全吗”“别人会有怎样的感受呢”等话语鼓励孩子逐一考虑每一种方案。

（五）协助孩子选择一种方案

鼓励孩子选择一种或多种方案，并且付诸行动。这一过程也是分享家长自己的见解和提供指导的好机会，可以让家长将童年时自己处理类似情景的经验分享给孩子。家长需要懂得，孩子需要在错误中学习和成长。如果孩子选定了方案，可以帮助他安排好具体的计划，让方案顺利进行。如果有需要，可以对方案做出必要的修改。这样以来，孩子明白，方案是可以修正的。如果孩子选择的方案没有成功，要帮他分析失败的原因，可以重新选择解决问题的方法。要让孩子明白，这也是社会情感学习过程的一部分，每一次调整都让他离成功更近一步。

^① [美]约翰·戈特曼、[美]琼·德克莱尔：《培养高情商的孩子：让孩子受益一生的情绪管理法》，付瑞娟译，96~97页，杭州，浙江人民出版社，2014。

提示 6 在家庭中开展社会情感学习的建议

一、避免过度批评、嘲笑孩子

许多家长都在采用不同的方式对孩子进行语言暴力。比如，用轻蔑的语气逐字重复孩子的话语；对孩子所犯的错误过分在意；在每一次错误中都猛烈地批评孩子，不停地纠正孩子的行为举止；嘲笑他们所犯的错误；在孩子试图完成一项简单任务时强势介入。这样做无时无刻都是在削弱孩子的自信心。此外，有些家长经常给孩子贴上很多标签，当着其他成人的面取笑或批评孩子。真正体会到孩子感受的家长，绝不会奚落、贬低自己的孩子。

- 建议家长对自己的这种隐性习惯保持警觉，避免批评、嘲讽或贬低孩子，不要拿孩子开玩笑。
- 当孩子学习新事物时，给他们时间和空间，允许犯错。
- 与孩子交流时，针对具体的行为，而非用粗线条来勾勒他们的形象，避免为孩子的品格贴上标签。

二、合理表扬，正确引导孩子

- 用平静、沉着的口气告诉孩子。
- 针对孩子的行动表现做出具体的称赞。
- 在称赞的基础上，进一步给孩子提供恰到好处的提示。

三、了解孩子的生活世界

- 了解孩子生活中的人和事，熟悉孩子经常出入的场所。
- 花时间了解孩子的学校，参与孩子的课外活动。
- 通过本手册中列出的活动，定期与孩子聊天，了解孩子周围的人。

四、将孩子的经历转化为成人的经历来理解

• 把孩子的处境转化为成人的处境来理解，可以帮助家长更加理解孩子经历的一切。例如，想象一下，当你站起来准备做报告时，却无意间听到一个同事在下面议论你的穿衣打扮，你会有何感受？

五、当孩子遇到问题时，不把解决方案强加给他们

当孩子不肯接受家长主动提供的建议时，家长经常感到很受打击，尤其是想着自己有更多的生活经验和智慧要和他们分享时。然而，孩子通常不是按照这种方式学习和成长的。在与孩子共情之前，家长直接让孩子接受自己提供的建议，就相当于在地基还未打好之前就开始建造房屋。

六、给孩子选择的权利，尊重孩子的意愿

家长允许孩子做出选择，也是在帮助孩子建立自尊感。当孩子提出要求的时候，不管它看起来有多么渺小，请不要尝试和他进行一场意志的较量，要认真地聆听并给他们一个回应或赞许，这将对孩子产生深远的影响。

七、分享孩子的梦想和渴望

家长可以花一点时间体会孩子的愿望，跟着他的渴望去幻想。例如，如果十几岁的孩子对家长说，他想要一辆新自行车，家长可以试着这样回答：“我能理解你为什么渴望拥有一辆自行车。你想骑上它去兜风，是这样吗？”“如果身边的好朋友都有一辆自行车该有多好啊！如果爸爸能带你一起去骑车、去兜风，该多好啊！我们可以带上……”在这个对话中，家长在和孩子探索外出兜风。此时，有没有自行车已经不是很重要了。

八、对孩子要诚实

千万别在孩子面前做假。如果家长反复说“我理解”“如果换作是我，我也一样很生气”，这也许并不是家长的心里话。这种表面的敷衍，会让孩子逐渐失去对家长的信任，让亲子之间产生隔阂。家长应该在理解孩子的基础上，说出“我理解你”。如果不太确定是否理解孩子，可以通过重复孩子的话语、说出自己看到的现象、问几个问题等方法回应孩子，保证彼此之间的交流是顺畅的。

九、和孩子共同阅读

高品质的儿童图书是家长教孩子练习社会情感能力的好帮手。书中的故事可以直观地向孩子展示，人们是如何采用不同的方式解决不同的问题的。孩子也可以建立一个关于感受的词汇库。家长可以和孩子谈论一些这样的话题：“孩子是从哪里来的？”“爷爷为什么离开人世？”

在亲子共读的过程中，讲者和听者可以随时停下来，讨论故事中发生了什么。大声地朗

读，让孩子感觉全家都参与到讲故事中，会让孩子对故事的发展和书中的角色更感兴趣。

十、保持耐心，理解和相信孩子

专注于孩子的情绪会给家长带来回报，也就是说，要体会孩子在那一刻的感受。有时候，当家长愿意和孩子坐下来一起面对问题时，首先就是在向孩子说明，家长对待他的事情很认真，其次在表明这件事情很重要，需要投入精力去思考。

家长在家庭教育中需要把握两条重要的原则：一是允许所有的感受，但不允许所有的行为。二是家长与孩子的关系并不是完全的民主关系，需要由家长决定何种行为是被允许的。

提示 7 营造积极的支持社会情感学习的家庭氛围

一、管理家庭中的父母亲密关系

婚姻幸福、关系稳定的父母，更愿意花费精力和时间去关心孩子，给予孩子情感上的支持。另外，懂得倾听、共情和协同解决问题的家长，也会以同样的方式对待自己的配偶和孩子。懂得在情感上关爱孩子的家长，也懂得在情感上关爱自己的配偶，这对于营造夫妻间的亲密关系非常有利。如果父母愿意共同努力，实现彼此间良好的沟通，孩子将从中受益。

家庭婚姻关系中需要避免以下“四大杀手”。^①

一是批评，即对配偶人格的负面评论，有时还伴随着指控对方的过失。

为了避免这种沟通方式，可以做到如下几方面。

- 发现问题的苗头时要及时处理，不要等太生气或过于伤心和自己忍无可忍时才发泄。
- 通过具体的方式来表达心中的愤怒或不悦，言论要针对配偶的行为而不是人格或性格。
- 不要推卸责任。
- 只关注当时、当下，而不要一概而论。
- 在表达心中的抱怨时，避免使用这样的句子做开场白：“你本应该……”“你总是……”

“你从来都不……”

二是蔑视，即有意要羞辱或在心理上伤害对方。

为了避免这种沟通方式，可以做到如下几方面。

• 当蔑视的情绪产生时，当自己感觉到将要说出侮辱或报复的话语时，试着抹去这样的想法，转用更积极的想法来替代它们。

- 对配偶的行为做出消极或积极的评价，完全取决于自己。
- 不要总想着在争论中赢过对方，适当在冲突面前妥协、弃权，未尝不是一种更明智的做法。

- 留一些时间去回忆，想一想当初相爱的原因，重温二人世界。

三是防御，即用推卸责任的方式来回应对方，或者为自己的行为找借口。

为了避免这种沟通方式，可以做到如下几方面。

- 不要把配偶的话看作一种攻击，而是看作通过极端的方式表达有用的信息。
- 当配偶有羞辱性的言行时，不是立即去反击或以同样的言行去回应，而是发现话语中隐藏的一部分事实，可以停下来思考，并回应：“我从来没想到，你会对这件事有这么大的反应了，看来我们真的需要坐下来好好谈谈。”

^① [美]约翰·戈特曼、[美]琼·德克莱尔：《培养高情商的孩子：让孩子受益一生的情绪管理法》，付瑞娟译，149~156页，杭州，浙江人民出版社，2014；[美]约翰·戈特曼、[美]娜恩·西尔弗：《幸福的婚姻：男人与女人的长期相处之道》，刘小敏译，杭州，浙江人民出版社，2014。

四是筑墙，即夫妻之间出现冷战。一人在两人的关系中筑起高墙，无论对方说什么，都无动于衷，不做出任何表态。

为了避免这种沟通方式，可以做到如下几方面。

- 在谈话的过程中，有意识地给对方多一些反馈。就算只是点头的动作或者“嗯”“啊”的语气，也能让讲话的人知道自己听到了他说的话。

- 可以进行深层次的互动，如听完配偶讲的一段话，然后说出自己的看法。

- 如果发现自己的情绪过于激动，可以选择暂停谈话。当感觉放松下来后，再重新回到谈话中。深呼吸、放松、有氧运动等都会让自己恢复平静。

- 如果可能的话，尽量放下对配偶的敌意，摒弃那些报复性、令人痛苦的想法，关注积极、乐观、令人欣慰的信息。

二、有效应对家庭中的冲突

夫妻的矛盾是每个家庭都会遇到的问题。夫妻间的争论，如果建立在彼此尊重的前提下，将让孩子学会如何在日后表达自己的不同意见。夫妻间重归于好，可以让孩子懂得如何化解冲突。如果父母对婚姻冲突进行有效的管理，孩子就不会无端卷入父母的冲突，更不会觉得自己应该对父母的矛盾负责。有效应对家庭中的冲突的一些策略如下。^①

- 不要把孩子当成婚姻冲突的武器。当夫妻反目时，有的家长会通过挑唆孩子对配偶的感情，来达到伤害对方的目的。通过说对方的坏话，或者在夫妻争吵时，让孩子选择和谁站在一边，来达到报复的目的。如果经常让孩子卷入成人的冲突，他会逐渐觉得自己对家庭矛盾负有责任，所以建议将婚姻生活和亲子生活分开。父母应该尽自己的一切努力，让孩子感到安全，拥有父母二人的爱。

- 不要让孩子夹在父母的中间。了解孩子的感受，和他进行共情，让孩子知道他是帮助处理父母矛盾的中间人。要认可孩子的感受，让孩子知道父母的有些争吵是必要的，能帮助解决问题。此外，父母不应该让孩子对另一方保守秘密。孩子可以向父母中的任何一人谈论任何事情，而不用担心这样做是否会辜负另一个人的信任。

- 矛盾解决后，让孩子知道。当孩子看到父母和解时，他们会获得更多的平静。对于年龄大的孩子来说，父母可以用语言告诉他们，冲突已经解决；对于年幼的孩子来说，父母可以用身体语言的提示，如热情的拥抱等，告诉他们父母已经和好如初。

- 为孩子建立情感支持网络。当家庭中出现冲突时，父母应该花些精力去关注孩子身边的朋友和所参加的活动，给孩子的教师打电话，和孩子朋友的父母保持联系，让他们知道自己的家庭正在经历一些困难。孩子的生活中，需要一些能够给予他支持的、可以信赖的成人，如祖父母、邻居、亲戚、教师等。

^① [美]约翰·戈特曼、[美]琼·德克莱尔：《培养高情商的孩子：让孩子受益一生的情绪管理法》，付瑞娟译，156~160页，杭州，浙江人民出版社，2014。

三、鼓励父亲的有效参与

父亲在家庭教育中承担重要的角色，会对子女的社会情感能力发展产生极大的积极作用。如果父亲认可孩子的情绪并帮助孩子解决问题，孩子在学校的表现会更好，与别人的人际关系也更和谐。相比之下，一个在感情上远离孩子的父亲，通常表现为严厉、苛刻，并忽略孩子的情绪，将对孩子的成长产生极大的负面影响。

如下做法可以增进父亲与孩子的感情。

- 陪伴孩子的成长，融入日常生活。要放慢脚步，抽时间单独和孩子在一起，根据他们的年龄需求，按照他们的方式与其交流。熟悉孩子身边的朋友，了解孩子的社交生活；认识孩子朋友的父母；主动送孩子参加各种活动；花时间参加孩子在学校和课外的活动。

- 在工作和家庭生活中找到平衡。
- 不论婚姻状况如何，坚持参与孩子的生活。

学校指导

提示 鼓励家长参与，建立家校合作关系

一、基于家庭的教育参与：促进亲子关系的融洽

- 让学生在家长的帮助下，发现自己的优点，由学生记录下来。
- 让学生将学习到的一些情绪管理的方法记录下来，让家长协助其改善情绪管理，并让家长记录实施的方法及效果。
- 让学生将所写的作文或日记给家长看，记录用学习过的方法如何思考并处理与家长之间的冲突的过程。
- 针对家长提出的学生的某个问题，教师主动和学生讨论产生的原因，确定几种解决方法，再请学生和家长讨论决定采取哪种方法，由家长督促其改正。

二、基于学校的教育参与：为家长创造学习机会

- 邀请家长来参加某次社会情感学习课程，与学生一起学习。
- 在不同的学习主题下，邀请家长成为社会情感学习的志愿者。
- 收集家长感到困惑的问题，邀请家长到现场与学生一起讨论问题，达成一致的想法。
- 收集家长在教育孩子的过程中最有心得的事情，通过家长会上给家长发放资料等方式进行经验分享。

三、家校双向沟通：实现有效沟通和合作

- 主动与家长分享学生在学校中的社会情感能力发展状况。
- 主动向家长了解学生在家庭中的社会情感能力发展状况，鼓励家长注重自己的社会情感能力建设。
- 主动赞美学生的进步，可以告诉家长学生在某件事上的做法值得赞扬。
- 让家长看到学校对学生的社会情感能力发展的期待。

- 与家长探讨学生社会情感能力发展中面临的困难及产生的原因，分析可能采取的方法。
- 对家长提出的问题予以认真倾听。
- 注意与家长沟通的语言，确保语言简单、不晦涩，真诚、不敷衍，明确、不模糊，礼貌、不粗鲁。

主题活动指导

专题一：成长新起点

本专题“成长新起点”是社会情感学习系列活动的第一个专题。在学习这一专题时，学生可以理解如下内容。

- 自己是属于一个集体的，如学校、班级、家庭。在这个集体中，每个人都很重要。
- 家长和自己都有自己的美好生活，可以快乐地学习和生活。
- 对情绪有了初步的认识，会识别一些不同的情绪。知道当自己感到高兴、兴奋、紧张或恐惧时，可以告诉其他人，他们会分享我们的感受。
- 知道应该做什么，使自己变得更好，使自己的家庭变得更好。

专题聚焦

本专题的重点是发展学生以下几个方面的社会情感能力。

理解情绪：初步认识情绪，知道每个人都有情绪，能够了解并识别一些最常见的情绪。

管理情绪：知道当自己感到很高兴、兴奋、紧张或恐惧时，可以告诉其他人，他们会分享我们的情绪，会帮助我们。

学会交往：能与家人共同沟通，并在活动中学会制定和遵守规章制度。

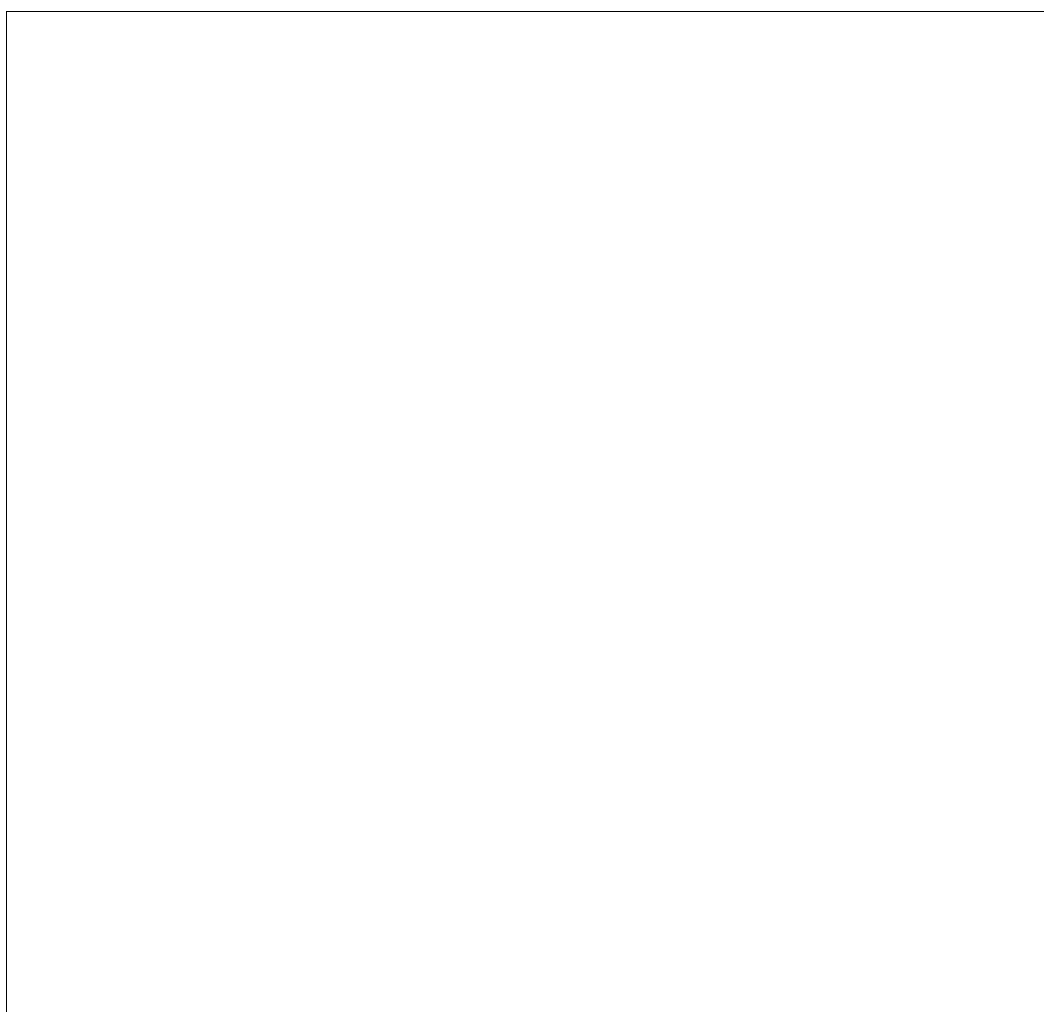
形成归属感：知道自己属于学校和班级，感受到家庭也可以是一个友好、安全、公平的集体，并知道自己在集体中应该做什么。

活动 1：我的教室

【活动说明】

新学期开始了，孩子的教室可能发生了一些变化。家长可以引导孩子在下面画出自己的教室，并和孩子聊一聊下面的话题。

- 让孩子说一说教室的环境布置和物品设施。
- 与上学期相比，这学期的教室有什么不同的地方？
- 孩子最喜欢教室中的什么（如某个物品、某种摆设、某种布局方式等）？
- 教室中是否有孩子不喜欢的地方？是什么？为什么不喜欢？
- 这间教室的外观，与家长自己小时候读书时教室的外观，是否有不同？（家长也可以画一画自己读书时的教室。）



活动 2：我的同学们

【活动说明】

家长可以和孩子一起，在下面写出班上所有同学的名字，并讨论如下话题。

- 在不看名单的情况下，孩子能说出班上多少位同学的名字？
- 孩子对班上的每一位同学的了解有多少？
- 孩子和班上的每一位同学相处得好吗？和哪几位同学相处得比较好？

活动 3：我们的美好生活

【活动说明】

家长和孩子聊一聊这一周中每天遇到的美好的事情，并填在下面的表格中。如果愿意的话，也可以画下来。

家长可以参照下表自己制作表格，与孩子一起讨论并记录下每天、每周或每月在生活中遇到的美好的事情。

家长还可以和孩子一起装饰一个“百宝箱”(如不用的鞋盒、废旧的纸箱等)，收集一些美好的事物(如一起出去玩的门票)。

时间	孩子的一天	家长的一天
星期一	今天，我遇到的美好的事情：	今天，我遇到的美好的事情：
星期二	今天，我遇到的美好的事情：	今天，我遇到的美好的事情：
星期三	今天，我遇到的美好的事情：	今天，我遇到的美好的事情：
星期四	今天，我遇到的美好的事情：	今天，我遇到的美好的事情：
星期五	今天，我遇到的美好的事情：	今天，我遇到的美好的事情：
星期六	今天，我遇到的美好的事情：	今天，我遇到的美好的事情：
星期日	今天，我遇到的美好的事情：	今天，我遇到的美好的事情：

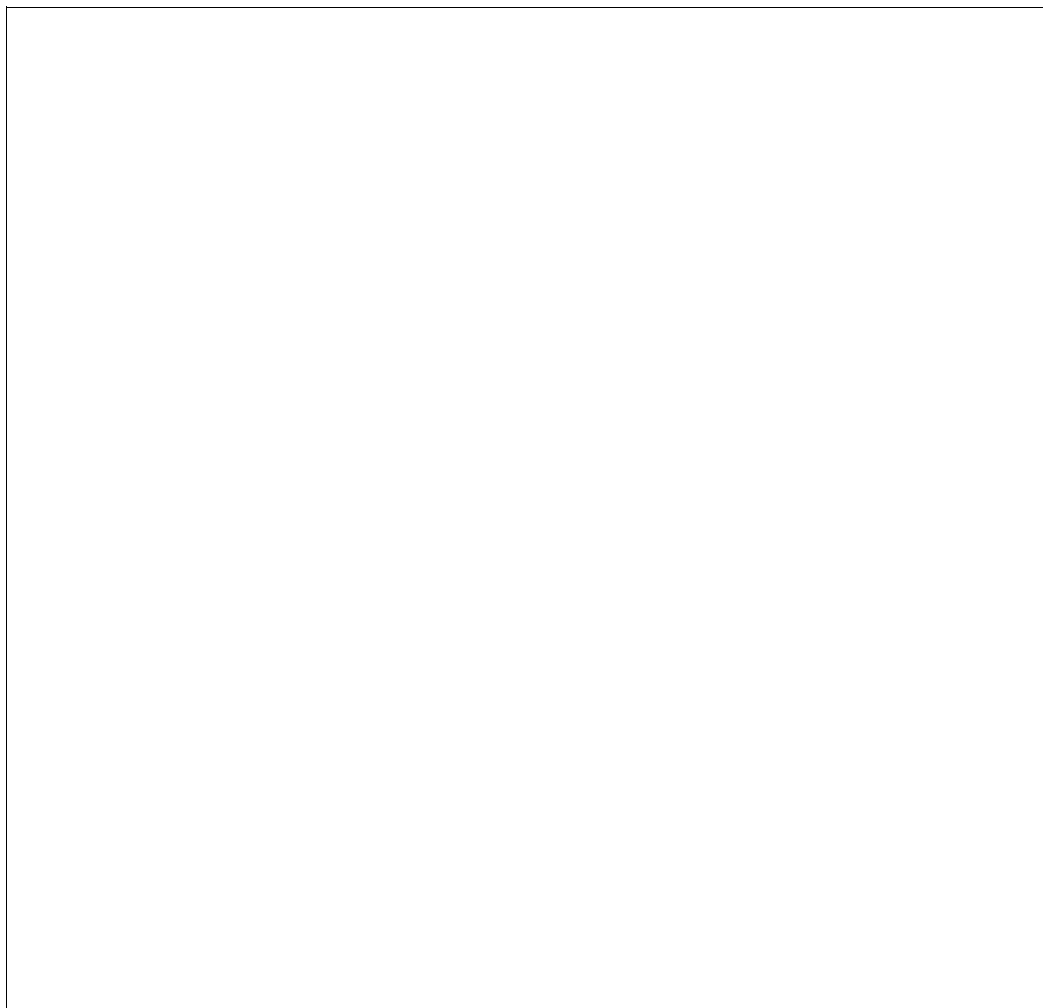
活动 4：我们的新开始

【活动说明】

家长可以和孩子聊一聊孩子出生那天发生的事，可以讨论下面的话题。

- 我的生日是哪一天？我是几点出生的？
- 我出生的那一天，天气如何？或者有什么特别的事情发生吗？
- 我是在哪里出生的？
- 我出生时有谁在场？
- 我刚出生时是什么样子的？

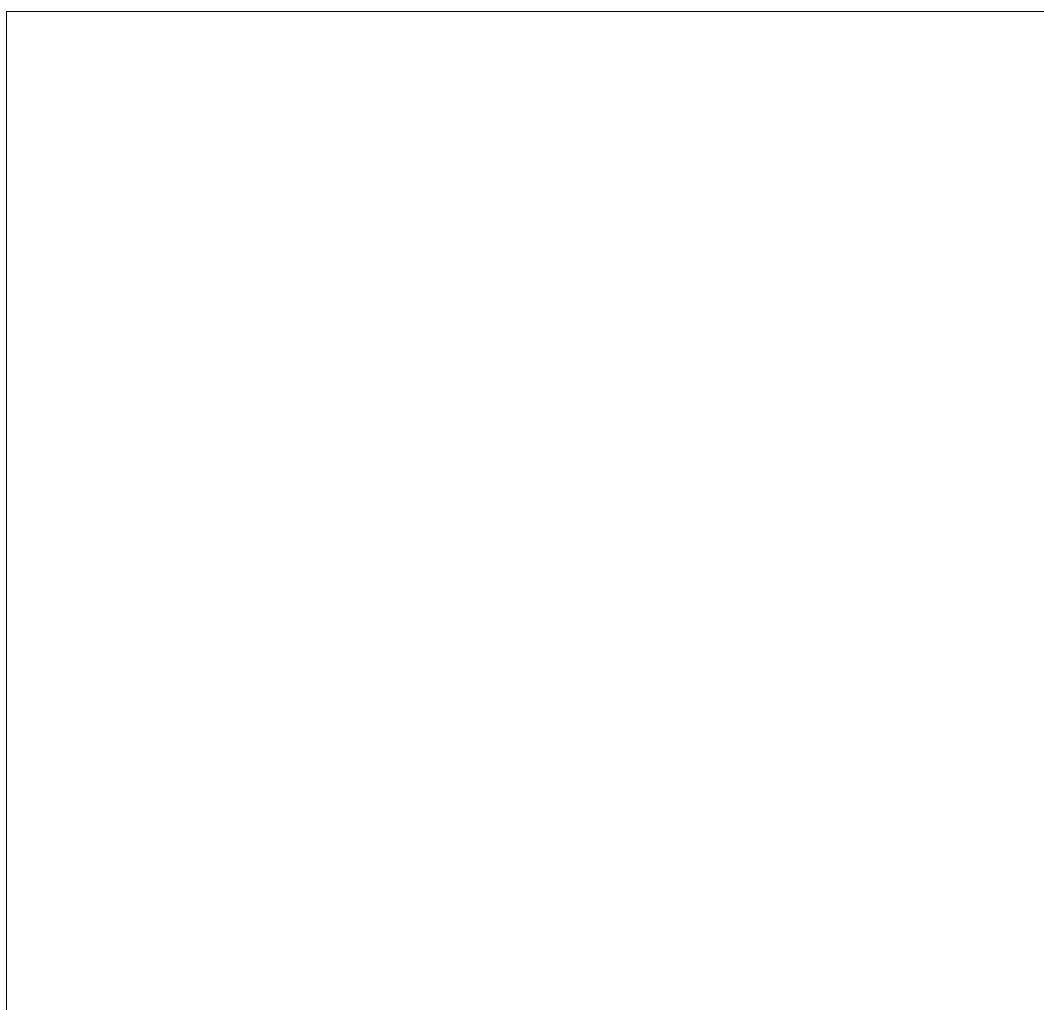
家长可以在下面粘贴一张孩子刚出生时的照片或画一张孩子的画像。



活动 5：我们的家庭成员

【活动说明】

家中的每个人都有自己的特点、兴趣和特长。家长可以和孩子聊一聊家中的每一个成员的特点、兴趣和特长，并在下面画出家中的每个人，特别是要展现出每一个成员的兴趣、才能和特长。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing family members. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the page.

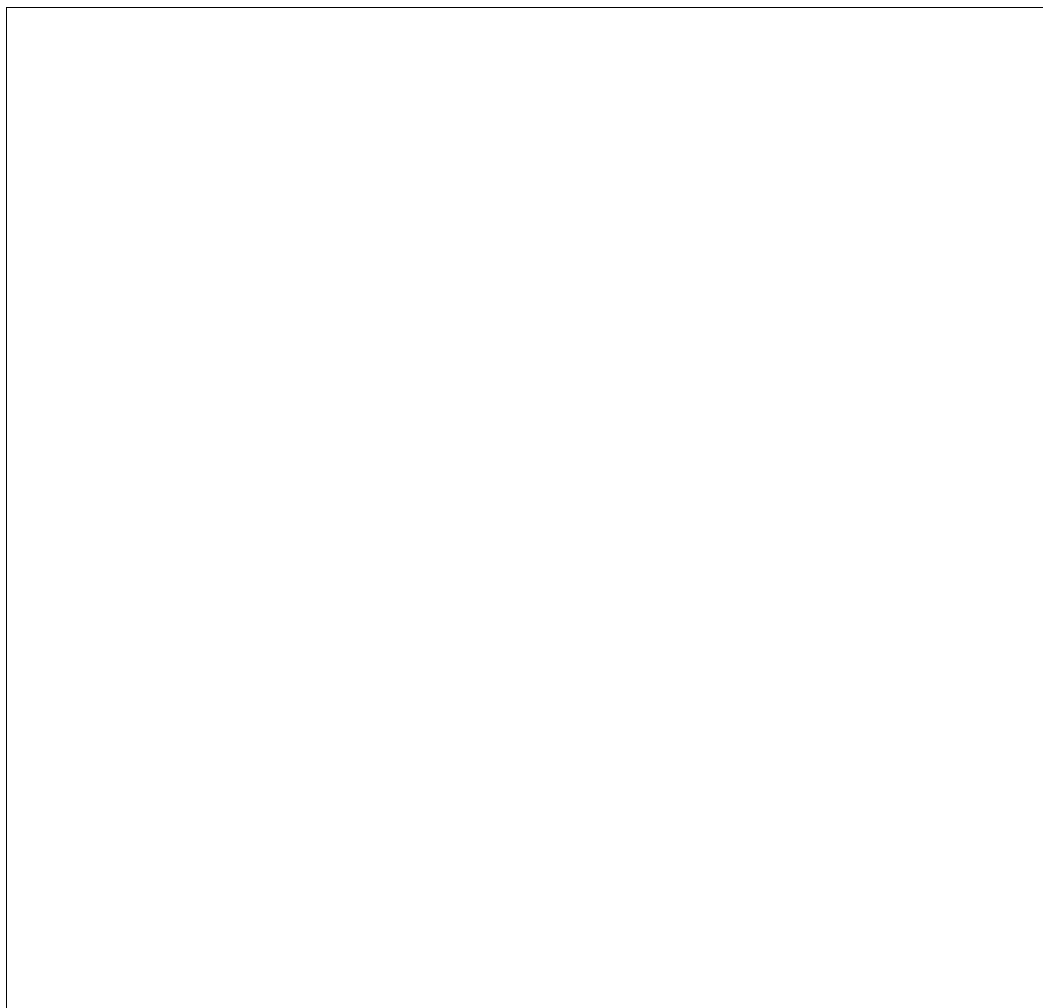
活动 6：我们理想中的家

【活动说明】

家长可以和孩子聊一聊自己的理想家庭，可以谈论如下话题。

- 在理想家庭中，自己会听到什么样的话语？
- 在理想家庭中，自己的感受是什么样的？
- 理想家庭有哪些物品？设施布置是什么样的？

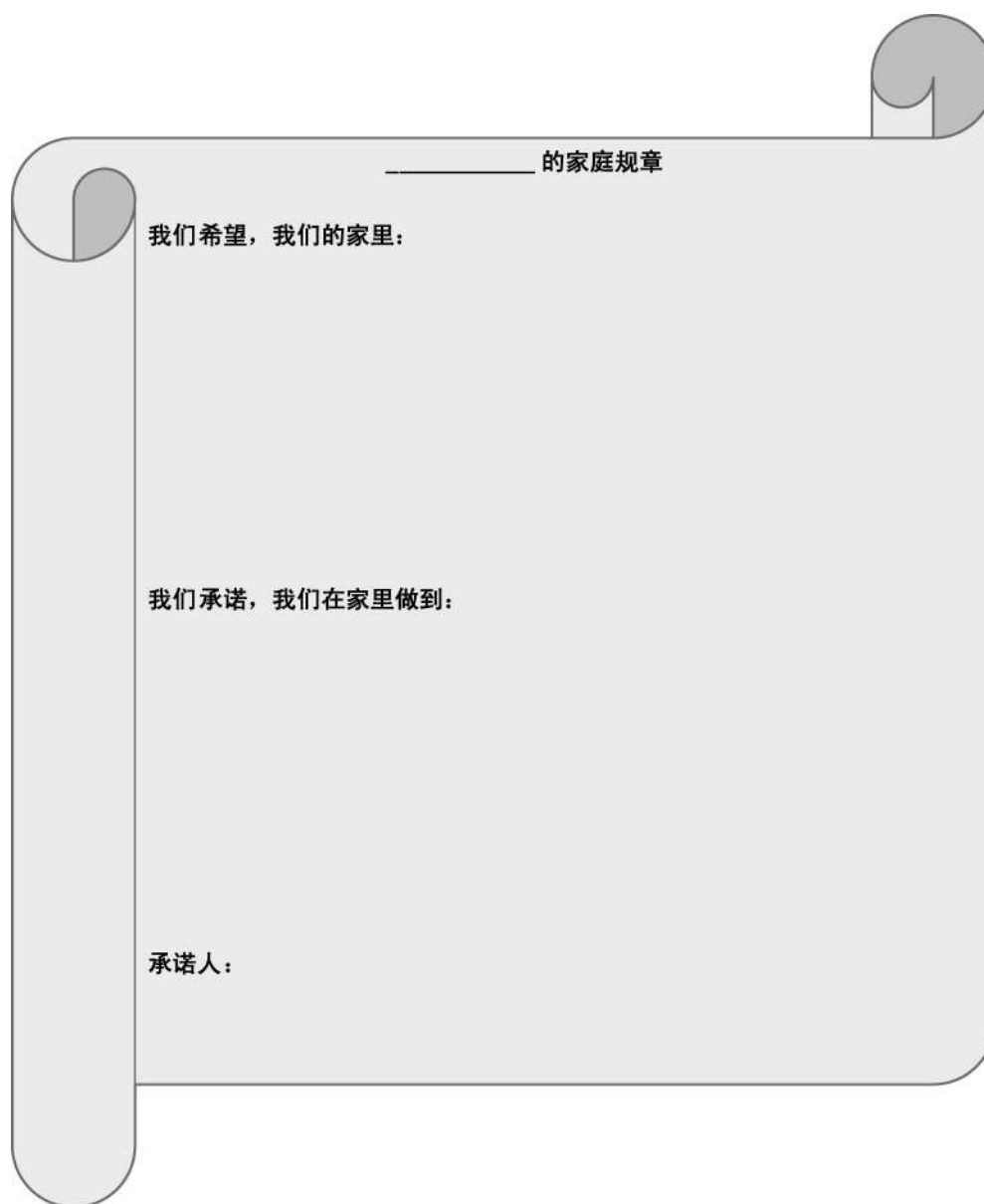
家长可以让孩子在下面画出自己理想中的家。



活动7：我们的家庭规章

【活动说明】

家长可以和孩子聊一聊班级里的班规，让孩子说一说自己对班规的看法，并提议：班级里有班规，何不在家里制定一个我们的家庭规章呢？每个人都可以在这里将自己的想法写出来或画出来，达成共识后，家中的每个人都要遵守。



_____的家庭规章

我们希望，我们的家里：

我们承诺，我们在家里做到：

承诺人：

活动 8：我们的新学期目标

【活动说明】

进入新学期(升入更高的年级)，家长和孩子聊一聊，在新的学期可以尝试做一些以前没有做过的事情，给自己设立新学期目标，见证自己的成长。

孩子进入了新年级，家长也可以给自己设定新学期目标。

	孩子的新学期目标	家长的新学期目标
目标举例	每天按时完成家庭作业。 每周帮家长做一次饭。 每周帮家长洗三次碗。 不需要家长帮助，自己整理物品。	每星期至少为孩子讲一个故事。 每星期至少带孩子去公园(博物馆、科技馆)玩。 每天早早起床。
我的新学期目标	在新学期，我在家里的目标：	在新学期，我在家里的目标：

专题二：争吵与和好

本专题“争吵与和好”是社会情感学习系列活动的第二个专题。在学习这一专题时，学生可以理解如下内容。

- 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地看待问题。
- 有效化解与人交往过程中的冲突。

专题聚焦

本专题的重点是发展学生以下几个方面的社会情感能力。

建立友谊：能表达友好；知道好朋友对自己意味着什么；能很好地倾听。

管理情绪：知道自己在什么时候会生气；当自己生气时，知道一些让自己冷静下来的方法。

解决冲突：知道发生冲突时如何与别人和好；能够运用和平解决问题的方式解决问题，让双方都感到舒服。

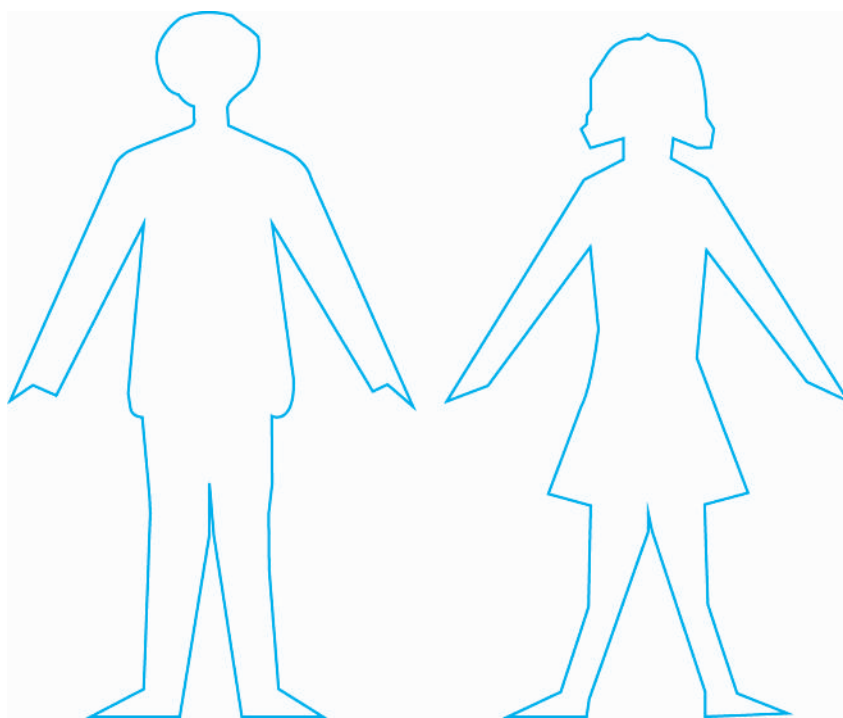
活动 1：今天你遇到了哪些人？

【活动说明】

家长和孩子聊天，互相告诉对方今天遇到的两个人，并和孩子聊一聊下面的话题。

- 碰到他或她时，你和他或她聊了些什么？
- 今天你们在一起做过哪些事情？
- 你是否喜欢他或她？
- 你为什么喜欢他或她？

聊完这些话题后，家长和孩子可以在下面的图中画上遇到的人或者写上一些关于他或她的特征的文字，也可以单独给自己画一幅画像。



活动 2：说说我的朋友

【活动说明】

家长和孩子聊天，轮流向对方介绍自己以前的朋友和现在的朋友。

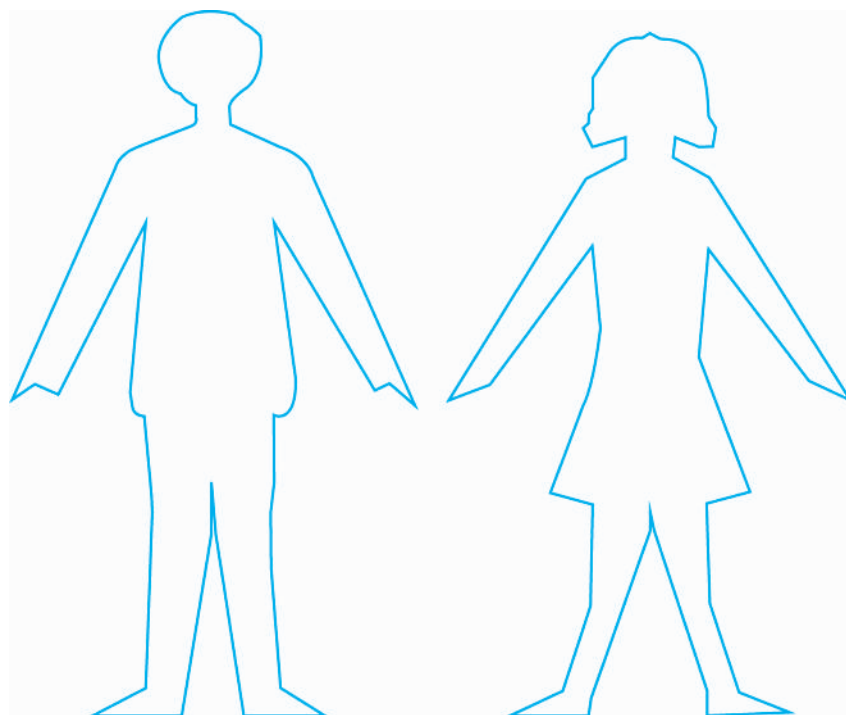
我以前有一个朋友：

- 我以前有一个朋友，他或她的名字叫……
- 我们是在……认识的。
- 在一起的时候，我们喜欢……
- 我一直都很喜欢我的朋友，因为……

我现在有一个朋友：

- 我现在有一个朋友，他或她的名字叫……
- 我们是在……认识的。
- 在一起的时候，我们喜欢……
- 我一直都很喜欢我的朋友，因为……

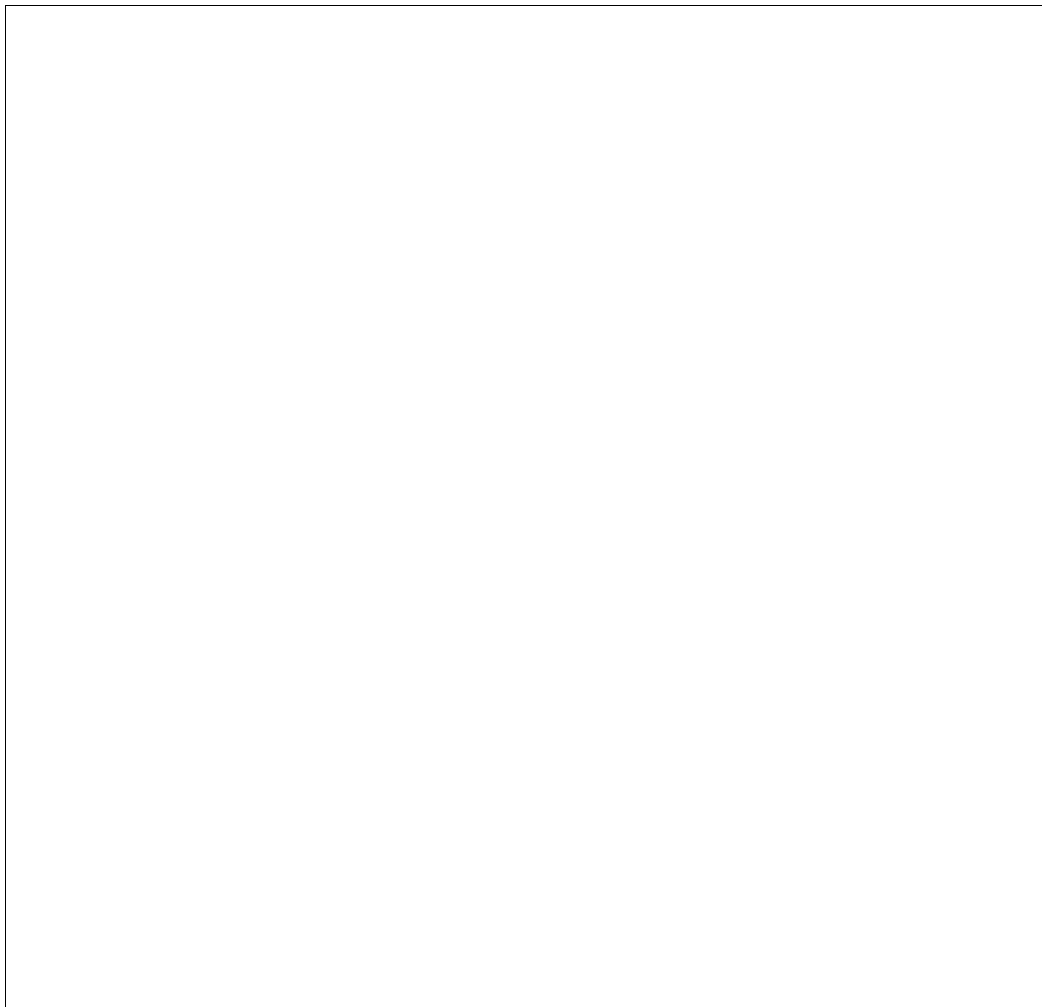
聊完这些话题后，家长和孩子可以在下面的图中画上自己介绍的朋友或者写上一些关于他或她的特征的文字，也可以单独给自己的朋友画一幅画像。



活动 3：我朋友的画像

【活动说明】

家长和孩子交流，分别画一张自己和朋友们相处时的图画。



活动 4：与我的家人相处

【活动说明】

所有的家庭都有和睦融洽的时候，也会有发生冲突争吵的时候，有些时候可能很难去弥补裂缝或者进行沟通。

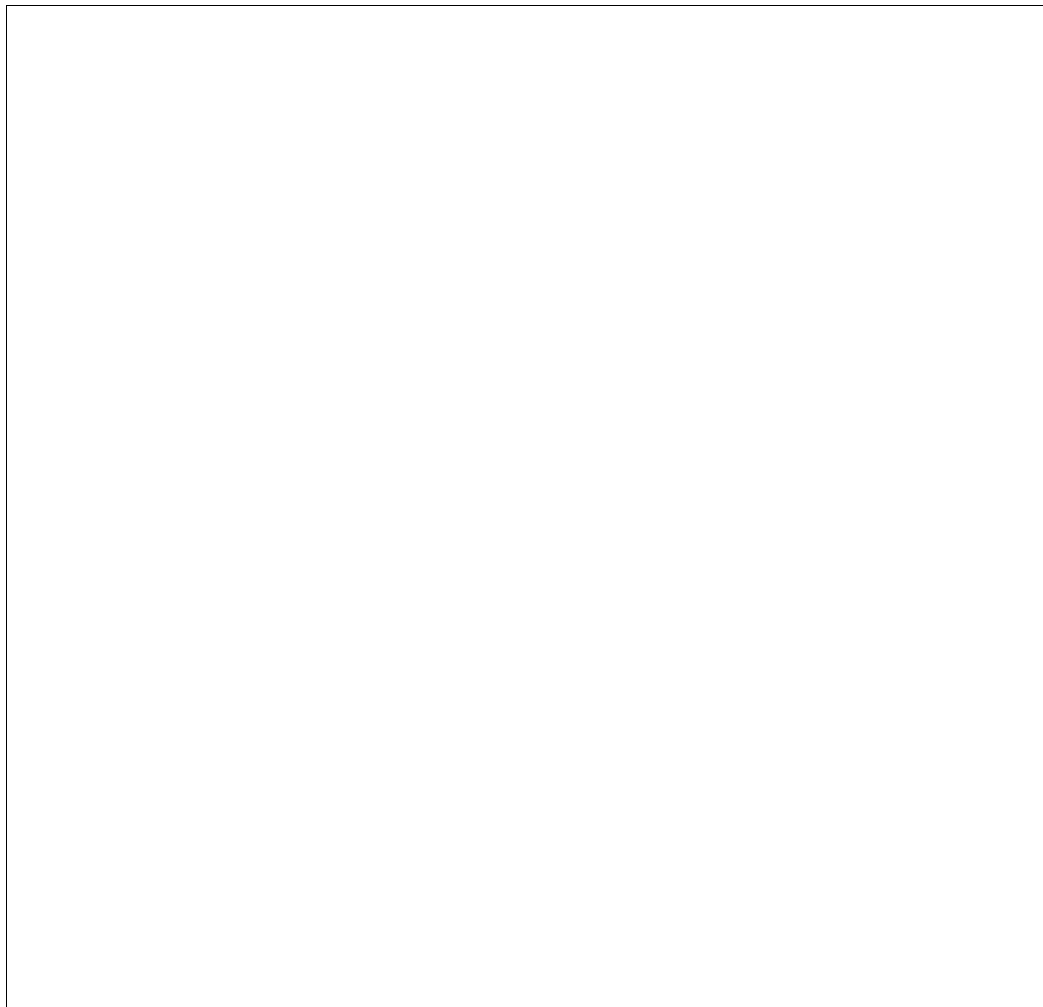
家长可以和孩子讨论下面的一些问题。

- 与家人相处最好的时候是什么时候？
- 与家人相处最差的时候是什么时候？
- 有时候，与家人之间的争吵或冲突会让所有人都感到烦恼和难过。在家人相处最差的时候，你可以做些什么事情来尽量缓和一下气氛？

活动 5：我的全家福

【活动说明】

家长和孩子交流，分别画一张一家人在一起活动或相处最好的时候的全家福。



活动 6：我想对你说

【活动说明】

有时我们很难找到合适的时机向自己关心的人(可以是朋友、家人)说出赞扬或者感谢的话语。家长和孩子一起在下面的这些星星上写出自己对关心的人想说的话。

The image displays four star-shaped templates arranged in a 2x2 grid, each designed for writing a message. Each star has a light blue outline and contains the following text and lines:

- Top-left star:** "_____, 我想对你说
我喜欢你在做

_____的时候。"
- Top-right star:** "_____, 我想对你说
谢谢你

_____。"
- Bottom-left star:** "_____, 我想对你说
你让我感觉

_____。"
- Bottom-right star:** "_____, 我想对你说

_____。"

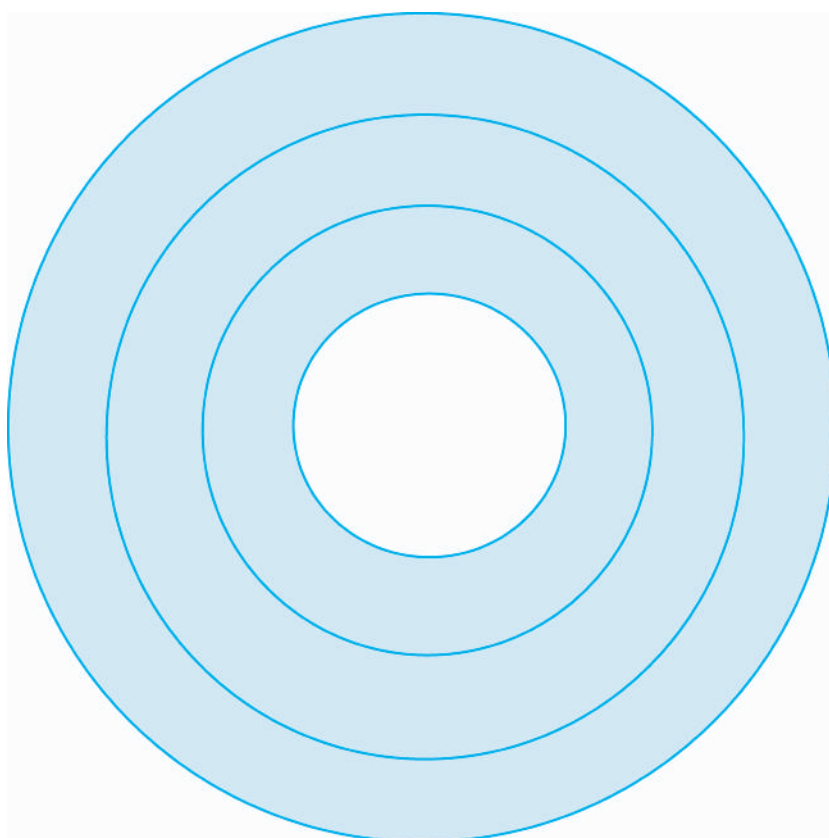
活动 7：我的家庭圈

【活动说明】

我们在一生中会遇到许多对我们来说十分重要的人。比如，我们的亲人和朋友等对我们十分重要。不同的人对我们的重要意义体现在不同的方面。家长可以和孩子交流自己的家人和朋友圈，说一说每个人及他们的重要性。

在下面的同心圆中，分别写下他们的名字。在中间的圆圈中，写下家庭和朋友圈中最特别的人，可能是一起生活的家人、经常打交道的人或者对自己非常重要的人。将不是很亲近的人的名字写在外圈。

家长可以和孩子交流，谈论每个人以及应该将他们的名字写在哪里。



活动 8：解决家庭冲突

【活动说明】

设想你受邀担任一个电视节目的嘉宾，需要向参加节目的家庭提供建议，解决他们在家庭生活中遇到的冲突。就以下五组家庭遇到的问题，你会为每个人提供什么样的建议？

家长可以和孩子交流，共同提出解决冲突的建议。

【第一组家庭】我叫小丽，今年 11 岁。我已经受够了我的妈妈和爸爸。他们根本就不重视我的意见，把我当作一个小孩子，不让我朋友们出去玩。他们认为我应该待在家里，把所有时间都花在学习上。

给小丽的建议：

【第二组家庭】我很担心我的儿子小明。他总是脾气很大。我让他整理房间，他就说我啰嗦，然后走到卧室里把音乐声放大。我该怎么办？

给小明妈妈的建议：

【第三组家庭】我叫张刚，今年 9 岁，我有一个 3 岁的妹妹。爸爸和妈妈很宠我的妹妹。他们总是围着她转，我和妹妹要是有了争执，爸爸和妈妈就一边倒地护着她。我有点受够了，这样不公平！

给张刚的建议：

【第四组家庭】我的女儿文静最近好像交到了一些坏朋友。她一直是个乖女孩，可是她身边的朋友似乎都不是什么好孩子。这些朋友看起来都很粗野，我不想让她惹上麻烦。

给文静爸爸的建议：

【第五组家庭】我叫李平，我爸爸和我哥哥总是争吵。他们的脾气很不好，经常大声吵架，还摔坏家里的东西。我讨厌这种状况，希望他们不再这样做。

给李平的建议：

活动 9：家庭圆圈活动

【活动说明】

在我们的家庭生活中，经常需要做出一些决定，如买房、选择学校、制订旅行计划等，但是家庭成员往往并不清楚如何做出决定。建议在家庭生活中需要做出一些决定时，可以邀请全体家庭成员共同参与，组织家庭圆圈活动，共同做出决定。

家庭圆圈活动的过程：

- 所有家庭成员围成一圈坐下，使每个人都可以相互看到对方。
- 每个人轮流发言，提出自己的观点或想要讨论的内容，这样就构成了家庭讨论圈。
- 可以选择一个毛绒玩具或者其他物品作为麦克风。只有手握麦克风的人才能发言，其他人需要认真倾听。
- 发完言后，将物品传递给下一个发言者。

家庭圆圈活动的讨论话题：

- 要解决的问题。
- 要做出的决定。
- 制订一个与家庭生活相关的计划。
- 分享一些新的消息。

家庭圆圈活动的规则：

- 轮流发言。
- 相互倾听。
- 不要嘲笑或做出无礼举动而使发言者难堪。
- 只有手持麦克风的人才能发言。

专题三：向欺凌说“不”

本专题“向欺凌说‘不’”是社会情感学习系列活动的第三个专题。在学校中，我们致力于通过一切努力遏止学生之间欺凌现象的出现。一旦发生学生欺凌，学校会及时采取客观公正的方式有效应对。学校组织了一系列以“向欺凌说‘不’”为主题的教育活动，这些活动能够帮助学生理解以下内容。

- 理解什么是欺凌。
- 理解受到欺凌时的感受。
- 知道当自己遇到或目睹欺凌时应该怎么做。
- 懂得遇到某些人的刻薄或有偏见的对待时应当如何应对，以及如何平等地对待班上的所有同学。

欺凌是一种不良行为，表现为伤害他人的身体和排挤他人，以及破坏他人的物品和取笑他人。从小学开始，学生将走向更为广阔的社会生活、与他人接触并共处。我们需要认识到，社会生活中的人际交往不仅有友善、互助、关爱，而且可能存在敌意与欺凌。

专题聚焦

本专题的重点是发展学生以下几个方面的社会情感能力。

理解欺凌的概念：知道欺凌是什么。

辨别欺凌的行为：能够辨别生活中的欺凌行为。

培养同理心：体验欺凌行为中受到的伤害和痛苦，知道应对受欺凌时的恐惧和无助。

发展社交技能：知道遇到欺凌时怎么做。

活动 1：故事讨论

【活动说明】

家长和孩子一起阅读下面的故事，并参照故事后面的问题展开讨论。

方明的故事

早上，方明对爸爸说：“爸爸，我感觉很不舒服。我不想去上学。你可不可以打电话叫奶奶来照顾我？”

爸爸看看方明。他看起来不像是生病，但精神状态很不好。

“好的，明明，但是，你要老老实实地在家待着。”爸爸说。

接到爸爸的电话后，方明的奶奶很快就赶了过来。她急急忙忙地给方明准备早饭。

方明一个人躺在床上。他觉得很无聊，于是下床开始玩他的玩具小兔熊，没有注意到奶奶进了他的房间。

“明明，”奶奶叫他，“我看你根本就没生病。”

晚上，爸爸下班回家时，看到方明正在帮奶奶准备晚饭。爸爸说：“你看起来好多了。”方明笑了。

第二天早上，爸爸叫方明起床：“该上学了！”。方明又缩回了被窝，说：“爸爸，我感觉很不舒服。”

爸爸问：“你以前很喜欢学校的。出什么事了？”

方明慢慢地摇摇头，看起来马上就要哭了。

“没事，我只是感觉不舒服。”方明回答。

讨论的问题：

- 你觉得方明生病了吗？
- 你能想出哪些方明不想上学的理由？
- 你认为方明应该怎么做？
- 你认为爸爸应该怎么做？
- 你是否有过想待在家里而不去上学的念头？为什么？
- 你会怎么做来调整好自己的心情？

活动 2：和平解决冲突

【活动说明】

无论在学校还是在家里，孩子都可能会遇到争端和冲突。家长可以教给孩子尝试使用和平解决冲突的方法。

- 由孩子解释什么是和平解决冲突的方法。
- 家长可以仔细倾听孩子的介绍，并在需要的时候提出问题。
- 家长可以将和平解决冲突的方法清单粘贴在冰箱上，以在家中出现争端时提醒使用。

家长可以和孩子讨论下面的问题。

- 在家里或学校，你是否尝试过使用和平解决冲突的方法？
- 什么时候使用过？
- 当时发生了什么？
- 你是如何做的？

和平解决冲突的方法

准备……

是否准备好一起思考？

你有什么感受？为什么？

你是否冷静？使用最好的冷静情绪的技巧。

准备好……

冲突双方轮流讲清楚发生的事情。

专心倾听，不要打断对方说话。

谈谈都发生了什么事情，说说你的感受以及为什么有这样的感受。

谈谈你希望出现的局面。

想出所有你可以做的、让双方都感到愉快的其他事情。

赞成一些双方都认可的事情。

开始……

开始行动！实践自己的想法。

仔细回忆、思考和总结。

回想一下自己的具体做法。

看看事情是否顺利解决。

哪一方面进展顺利？下一次会在哪个方面做出改进？你从中学到了什么？

活动 3：应对欺凌测试

【活动说明】

家长和孩子一起讨论，完成下面的测验，选出家长和孩子都认可的答案。家长和孩子的观点可以有不同。如果有分歧，请选出家长和孩子认可的多个选项，并在空白处写下家长和孩子的讨论。

应对欺凌测试

- 您发现孩子放学回家后，胳膊上有被殴打的伤痕。作为家长，您会怎么做？
 - 去学校弄清事情的原委，并且一定要讨个公道。
 - 和孩子坐下来，聊聊发生了什么事情。
 - 什么也不说，但是仔细观察孩子，以确定他们是否没事。
 - 马上带他们去看医生。
 - 其他，_____。
- 在学校中，你发现自己的好朋友交了新朋友，你也想加入这群新朋友。但他们并不接纳你，告诉你离远点。你会怎么做？
 - 当面告诉他们，如果不让你加入的话，你就告诉老师。
 - 告诉你最好的朋友你被排挤了，另外谈谈你会怎么做。
 - 在班级里交一些新朋友，并设法让他们也把你最好的朋友排挤出去。
 - 假装生病，这样就不用上学。
 - 让你的家长去找老师。
 - 其他，_____。
- 您的孩子告诉您自己在学校非常不开心，因为没有朋友一起玩，还有同学嘲笑他的鞋子土气。作为家长，您会怎么做？
 - 告诉孩子自己小时候上学时也是不开心。没有什么大不了的。不要放在心上就行了。
 - 到学校去见班主任老师，要求他批评嘲笑孩子的学生。
 - 拥抱您的孩子，然后给他们买更多的糖果。告诉他们绝对不可以和这些可恶的孩子一起玩。
 - 拥抱您的孩子，一起谈谈发生的事情。如果再次发生的话，就去见班主任老师。
 - 其他，_____。
- 张华是你的同班同学，也是你家的邻居，你经常会去张华家一起玩。班上的其他同学经常辱骂张华。有一天你在放学的路上看到班上的同学在推搡张华，还把他的运动鞋扔到了附近的河里。你会怎么做？
 - 留下来陪着张华，并帮他把河里的运动鞋捞上来。

- B. 将张华发生的事情告诉班主任老师。
- C. 和其他同学一起走开，以后也不再去张华家里玩。
- D. 与那些欺负张华的学生交朋友，然后向他们解释张华是个不错的朋友。
- E. 其他，_____。
5. 您的邻居上门寻求您的帮助。他的孩子与您的孩子是同班同学，据说他的孩子在学校受到了欺凌。作为家长，您会怎么做？
- A. 让您的孩子与邻居的孩子每天一起上学、一起玩。
- B. 建议邻居到学校寻求老师的帮助。
- C. 和您的孩子谈话，了解事情的原委。
- D. 点头答应您会帮忙，但其实什么都不做。
- E. 其他，_____。
6. 你是五年级的学生。在上洗手间时无意听到其他班的同学在谈论上学路上发生的事情。他们嘲笑了班里的一位女生并把她弄哭了，还抢走了她的零花钱。你会怎么做？
- A. 什么也不干，因为与自己无关。
- B. 打断他们的谈话，并告诉他们你认为他们是可恶的欺凌弱者的人。
- C. 向老师揭发这件事情。
- D. 找到那个女孩，看看她是否没事，鼓励她向老师揭发自己遇到的事情。
- E. 其他，_____。

活动 4：帮助孩子应对欺凌

【活动说明】

- 在您的孩子没有戒备心理且乐于谈话的时候，抽空和他们谈谈在学校、班上、课间和午休时间喜欢做的事情。
- 注意留意您的孩子出现的不愿意去上学、经常头疼或胃疼、毫无理由地突然发脾气或哭泣的现象。
- 如果孩子告诉您他们不开心是因为受到了一些人的刻薄对待，请认真聆听他们的话，并且一定要让孩子知道您关心和重视他们的感受。
- 确保让您的孩子知道他们自己并没有出问题，并且鼓励他们敢于向别人说出问题。
- 如果您发现您的孩子可能被欺凌，您可以及时联系孩子的班主任老师。相信学校会认真关注您的问题、倾听您的意见、支持和帮助您的孩子，并按照相关规定及时处理。

专题四：向目标迈进

本专题“向目标迈进”是社会情感学习系列活动的第四个专题。本专题旨在使学生掌握如下内容。

- 知道自己可以使用不同的学习方法来学习。
- 了解自己擅长的学习类型。
- 能够设置切合实际的目标，和家长互相学习一项新技能，并共同学习一项新技能。
- 能选择恰当的方法制订计划并实现目标。

专题聚焦

本专题的重点是发展学生以下几个方面的社会情感能力。

认识自己：了解学习的过程需要运用不同的感官；知道我们可以使用不同的学习方法来学习；知道自己作为学习者的优点和缺点。

理解目标：知道目标的含义；知道如何达成目标。


实现目标：能够设置一个切合实际的目标；能够选择一个比较好的达成目标的方法，制订计划。

活动 1：我的梦想

【活动说明】

家长和孩子聊天，轮流向对方介绍自己的梦想。从下面的话题中选择一个或几个进行交流，并把家长的梦想和孩子的梦想分别写在星星图案中。

- 我小时候的梦想是，长大后想当……
- 我现在的梦想是……
- 我向往的未来生活是……
- 我一直都很喜欢我的朋友，因为……



The image shows two identical star-shaped templates side-by-side. Each star is outlined in blue and contains the text '我的梦想' (My Dream) at the top. Below the text are seven horizontal lines for writing.

活动 2：了解自己的学习类型

【活动说明】

不同的人擅长通过不同的方式学习，不同的学习类型没有好坏和对错之分。家长和孩子可以对照如下的描述，了解自己是哪种类型的学习者，并交流各种不同类型学习者的特点以及自己所擅长的学习方式。

语言型学习者：

- 我喜欢阅读、写作和讲故事。
- 我对名称、地点、日期和事实的记忆力很强。
- 我在说、听或阅读文字内容时学得最好。

逻辑/数学型学习者：

- 我喜欢做实验、分析事情、计算数字、问问题和研究规律与关系。
- 我擅长数学、推理、逻辑和问题分析。
- 我最擅长对事物进行分类，分析规律、图形和数字。

空间型学习者：

- 我喜欢绘制、搭造、设计和制作东西，欣赏图画或幻灯片，看电影和摆弄机械。
- 我擅长想象事物、感知变化、玩拼图、研究地图。
- 我最擅长学习形象化的内容，想象和处理与颜色、图形有关的事物。

音乐型学习者：

- 我喜欢唱歌、哼曲子、听音乐、演奏乐器和感受音乐。
- 我擅长识别声音，记忆曲调，掌握音高、韵律和节拍。
- 我最擅长学习韵律、旋律和音乐。

身体/运动型学习者：

- 我喜欢到处走动，与人接触和交流，并且喜欢运动。
- 我擅长身体运动(体育、舞蹈、表演)和做手工。
- 我最擅长接触人和到处活动。

自然型学习者：

- 我喜欢待在户外，和动物相处，或者学习有关地理或天气的知识。

- 我擅长区分和分辨植物与动物以及观察环境。
- 我最擅长在户外感知大自然和学习自然规律。

人际型学习者：

- 我喜欢拥有一大堆朋友，与人聊天和呼朋唤友。
- 我最擅长了解人的内心，领导他人和解决争端。
- 我最擅长分享、比较、联系、协作和会谈。

内省型学习者：

- 我喜欢单独办事，追求自己的兴趣爱好。
- 我擅长了解自身，思考我的情感与理想，跟随直觉，追求兴趣爱好、实现目标和表现自我。
- 我最擅长实施自己的个人计划，拥有私人空间和按自己的步调做事。

活动 3：互相学习一项新技能

【活动说明】

家长和孩子互相学习一项新技能，可以是一个新的知识，可以是任何自己擅长的技能。下面列出了一些可以互相学习的新技能，可供参考。

互相学习一项新技能：

- 学习一首诗。
- 学习一首歌曲。
- 学习缝纫。
- 学习编织。
- 学习做一道拿手菜。
- 学习用英语(或其他语言)从 1 数到 10。
- 学习一个户外游戏的玩法。
- 学习一个电脑游戏的过关技巧。
- 记住班上(办公室)所有同学(同事)的名字。

如果感兴趣的话，家长和孩子可以把教会对方的新技能依次写在下面。

活动 4：共同学习一项新技能

【活动说明】

家长和孩子共同学习是一种乐事。家长和孩子交流是否有双方都想学习的东西，可以是任何事情。下面列出了一些可以共同学习的技能，可供参考。

共同学习一项新技能：

- 学习玩一种新的棋牌游戏。
- 学习玩一种新的网络游戏。
- 学习使用一种新的手机应用。
- 学习一种新的语言。
- 学习了解一个新的省份、国家或地区。
- 学习一首新诗。
- 学习一首新歌。
- 学习放风筝或任何一种户外游戏。
- 学习游泳。
- 学习轮滑。

确定需要共同学习的主题后，家长和孩子可以交流如下话题。

- 计划什么时间学习？如何学习？
- 计划如何互相帮助？
- 万一有放弃的念头，如何鼓励自己或鼓励对方坚持下去？
- 达到学习目标后的奖励是什么？

活动 5：喜欢做和讨厌做的事情

【活动说明】

家长和孩子聊天，轮流向对方介绍自己喜欢做和讨厌做的事情。

可以在下面的图形中写下这些喜欢做的事情和讨厌做的事情。

The image displays four identical star-shaped templates arranged in a 2x2 grid. Each star is outlined in blue and contains a title at the top and five horizontal lines for writing below. The top-left and top-right stars are titled '我喜欢做的事情' (Things I like to do), and the bottom-left and bottom-right stars are titled '我讨厌做的事情' (Things I dislike to do).

活动 6：给自己的奖励

【活动说明】

无论家长还是孩子，都可能会有一些不喜欢做但却不得不做的事情。家长可以和孩子交流，哪些事情是自己不喜欢做但不得不做的，并且如果有奖品或小礼物作为奖励就可以坚持完成。

下面是家长可以给孩子的一些奖励。

- 亲子共读一个绘本故事。
- 让孩子玩自己最喜欢的网络游戏。
- 让孩子吃到自己最喜欢的好吃的。
- 外出旅行。
- 拥抱孩子。
- 早上多睡半小时。
- 给孩子一些属于他/她自己的时间。
- ……

活动 7：做出明智的选择

【活动说明】

家长和孩子共同阅读下面的故事，并交流故事后面的几个问题。

彭玲放在书包里的新手表不见了。班主任王老师要求大家在课间，帮助彭玲寻找手表。

王老师走出教室前说：“我希望下节课上课前，手表就放在前面的讲桌上。”

所有的同学都在找那块手表，但是都一无所获。

王老师说她很失望，并给彭玲的妈妈打电话说明了发生的事情。

放学了，张华急急忙忙地冲出学校，因为他要和爸爸妈妈赶火车外出旅行。在路过家门口的超市时，张华打算买点在火车上吃的零食。当他从书包中拿钱时，他摸到了彭玲的手表。

彭玲是张华的同桌，他们的书包一样。彭玲肯定是无意把手表误放到他的书包里了。

张华应该怎么做才是最明智的？

家长和孩子一起思考，如果自己是张华，应该怎么做。可以列出至少 3 个自己认为最可行的做法，并考虑这些做法产生的结果。

试着从其他人的角度看待这个问题，想一想：如果自己是下面的这些人物，自己希望张华应该怎么做，以及不同做法产生的结果。

- 如果你是张华的爸爸妈妈……
- 如果你是班主任王老师……
- 如果你是彭玲……

活动 8：制订计划

【活动说明】

家长和孩子一起制订一个计划，可以是一次外出旅行计划、准备一次家庭聚会，也可以是一起制作一个物品。

家长和孩子可以参考下表中的计划书格式，完成自己的计划。

我们的目标或目的：		
要做的事情	谁来做	何时做
步骤 1：		
步骤 2：		
步骤 3：		
步骤 4：		
如果取得成功，奖励是什么？		

专题五：喜欢我自己

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。在学习这一专题时，学生可以理解以下内容。

- 了解自己的所长。
- 了解自己的情绪。
- 学会自信地表达自己。
- 掌握放松的方法。

专题聚焦

本专题的重点是发展学生以下几个方面的社会情感能力。

了解自己与形成自信：能说出自己擅长的事；当自己觉得困难的时候，能够及时意识到，并且努力去应对，充分保持自信。

认识并管理情绪：能认识和理解自己的情绪，调适自己的情绪和行为；调节自己的压力，合理表达自己的情绪。

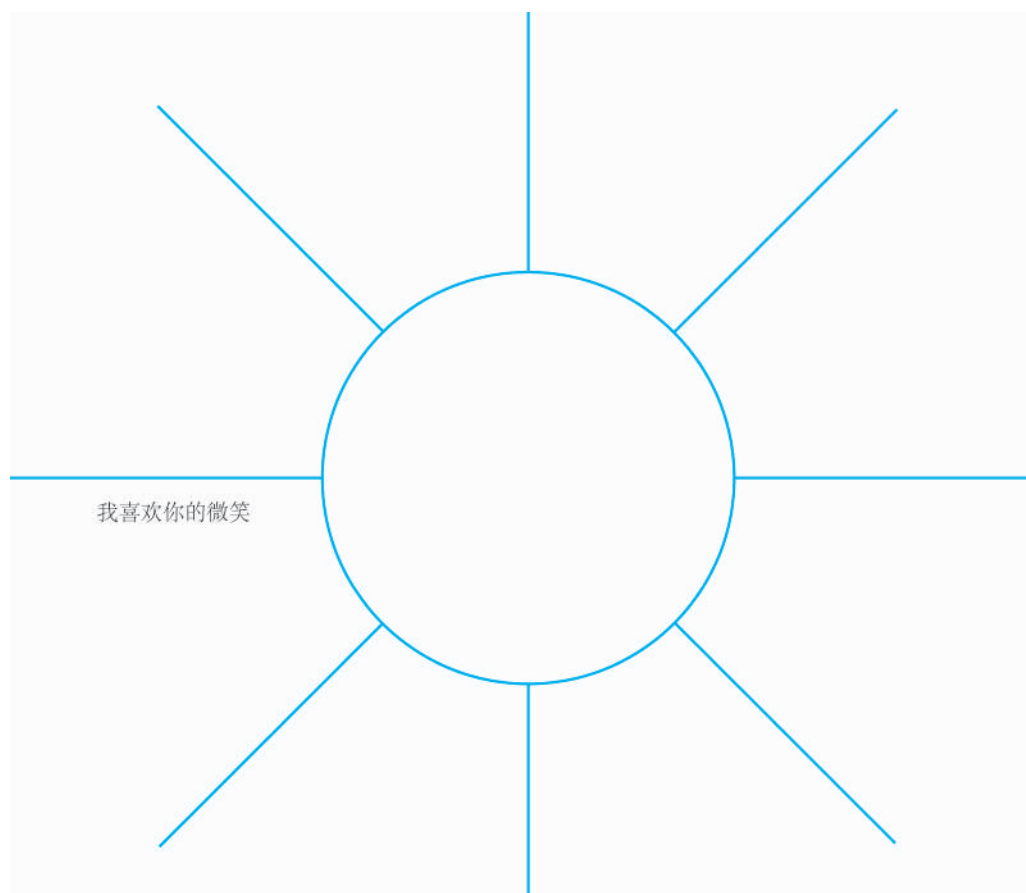
发展社交技能：能够通过不同的方式自信地表达自己，有办法让自己放松下来。

活动 1：特别的我

【活动说明】

在下面中间的圆圈中画一幅孩子或家长的画像，或放一张照片。家长和孩子轮流说出互相欣赏对方的哪些特点，尽可能多地列出这些特点。

比如，我喜欢你的微笑；我认为你做饭的手艺很棒；我认为你很亲切；我认为你很友好；我认为你的拥抱很温暖；我认为你是个公正的人。



活动 2：关于我的一本书

【活动说明】

家长和孩子共同制作“关于孩子的一本书”，可以是文字版的，也可以是图画书。书的内容参照下面列出的大纲目录，确保每页写一个话题，并且每一页的内容都要图文并茂。完成作品后，孩子可以用胶带或订书器将书装订在一起，带到学校与同学交流。

大纲目录：

1. 我的自画像
2. 我的特长
3. 我最喜爱的食物
4. 我的家人
5. 我最喜欢的旅游景点
6. 我最自豪的事情
7. 我最喜欢和家人一起做的事
8. 我最喜欢和朋友一起做的事
9. 我最喜欢在下雨天做的事
10. 让我感到难过的事
11. 让我感到开心的事

活动3：狮子、老鼠、狐狸和人

【活动说明】

家长和孩子一起阅读《狮子、老鼠、狐狸和人》的故事，然后讨论故事后面的问题。

很久以前，当世界刚刚形成的时候，在一个名叫和谐的森林中住着四只动物。他们是狮子、老鼠、狐狸和人。他们生活得心满意足，因为所有树上都生长着美味的食物。这些动物虽然长相不同，但是体形都差不多，而且都是用两条腿走路。太阳用自己的光芒照耀着这些动物，非常自豪地想，是她让这些动物们平等和谐地相处。

但这只是太阳的一厢情愿，直到月亮将怪物带进森林里来对他们进行考验。

怪物和其他动物不同。他不习惯住在和谐森林里。当他看到树上的美味食物时便找来一个大袋子，将所有食物都装在里面拿回了自己的家。他关门上锁，然后把钥匙放在自己的口袋里。

其他动物面面相觑。他们该怎么办？他们必须做点什么。没人愿意去找怪物说话。他的大獠牙看起来很吓人，所以他们决定抽签。首先由狮子采取行动。狮子昂首抬头站起。“这个简单，”他说，“我非常生气，我要教训教训这个怪物。”狮子一路冲过森林，跑到了怪物的家门口。他用力地敲着门。怪物打开门时，狮子冲他大喊：“把食物还给我们。那是太阳给我们的。”但是怪物只是笑了笑。这让狮子很生气，他冲向怪物。一场激烈的打斗开始了。但是怪物更魁梧、更强壮，狮子的鼻子上流着血，落败归来。

接下来轮到老鼠了。老鼠面露难色，但是他依然前往。他敲开怪兽的门，低声说：“求你了，求你了，求你给我们一点食物好不好？只要一点就行。我们知道你既强壮又厉害，我们一点办法也没有。”

怪物看着老鼠，笑了，说：“跑远点吧，小老鼠，不许再来吱吱叫着烦我，弄得我头疼！”怪物转过身关上了门。

当老鼠两手空空地回来，狐狸已经做好准备前往。他很聪明并且想到了一个妙计。他小心翼翼地来到怪兽的住所。他悄悄来到屋前，躺在屋顶上，一边躺着晒太阳，一边等着怪兽出现。狐狸顺着小窗户溜进去。狐狸只有两只胳膊，所以他坚持不了多久。他很饿，于是他开始吃东西，他吃啊吃。他听到怪兽回来了。

他带着一些给老鼠、狮子和人吃的食物站了起来，然后走到窗户的旁边。但是他胖了很多，不能像进来时那样爬出去。怪物看着贪婪的狐狸，说：“你竟敢溜进来偷我的食物。我的牙齿很厉害，一口就能把你咬死。但是这一次，我放过你。”他把狐狸带到外面，狠狠地踢了一脚，让他背朝地落在了狮子、老鼠和人当中。

人一边慢慢地步行穿越和谐森林，一边思考着问题：“可能怪物不知道我们是多么地饥饿和难过！可能怪物并不知道他的所作所为意味着什么，还以为在森林的另一角仍然有充足的食物。可能怪物不知道怎么正确处理事情。”

人走到怪物的门前时，抬头挺胸地站在那里，问道：“你好，怪物，感觉还好吗？”

“不，我感觉十分难过和孤独，我快疯了。”怪物吼道。

人接着说：“你把所有的食物都拿走时，我既饿又难过。森林里没有其他的食物。我希望你可以和我，还有其他所有动物一起分享食物。我们什么吃的也没有。”

怪物陷入了沉思，开始露出一理解的表情。“我不知道其他地方没有食物了，”他说，“我以为其他动物是要找我麻烦。”他把屋门敞开并大声喊道：“狮子、狐狸、老鼠，来和我一起——大家都有吃的。”

狮子、狐狸和老鼠走了过来。他们很害怕怪物，但是他们看到怪物和人在一起聊天说笑，心中的恐惧渐渐消退，他们进屋在一起美美地吃了一顿。

吃完所有食物后，狮子把人拉到一旁，问道：“你是怎么做的？”

“我只是思考了一会儿，然后制订了一个计划，”他说，“你应该试试。如果你想达到目的，就不能像狮子一样愤怒、像老鼠一样卑微或者像狐狸一样狡猾。你可以问他：‘感觉还好吗？’‘为什么会有这样的感觉(出什么事了)？’你需要思考当你想解决问题时，希望事情朝着什么方向发展。”

动物们在出现问题时尝试了这种方法。他们把这种方法叫作“人性化”，但在今天我们把它叫作“自信”。

读完故事后，家长和孩子想一想家里的所有人。当他们觉得受到伤害或生气时，与故事里的哪个角色很像？

家庭成员的名字	故事里相似的角色

家长可以和孩子交流：希望自己像谁？遇到问题时，自己能否比这个角色做得更好？

活动 4：说说他的感受

【活动说明】

家长挑选一本自己最喜欢的书，和孩子一起读这本书。就书中的一个场景，家长和孩子交流：你认为书中的角色在这种场景下会有什么样的感受？你能想到多少种不同的感受？

家长可以在表中写下书中角色的感受，并提示孩子想一想自己与书中的角色有着相同感受的情景，写在下表中。

感受	有相同感受的情景

活动 5：感受卡片

【活动说明】

家长可以制作下面的表格，剪成卡片，和孩子轮流抽选一张感受卡，并说出一些使对方获得相应感受的话。例如，如果家长抽到了一张“快乐卡”，那么家长可以说一些令孩子感到快乐的话，然后孩子反馈这些话是否真的让他们感到快乐。如果没有的话，家长需要重新说。如果孩子抽到了一张“担心卡”，那么孩子可以说一些令家长感到担心的话，然后家长反馈这些话是否真的使他们担心。

开心	愤怒	悲伤	害怕
嫉妒	吃惊	兴奋	担心
轻松	高兴	愉悦	快乐
悲伤	气愤	自豪	厌烦

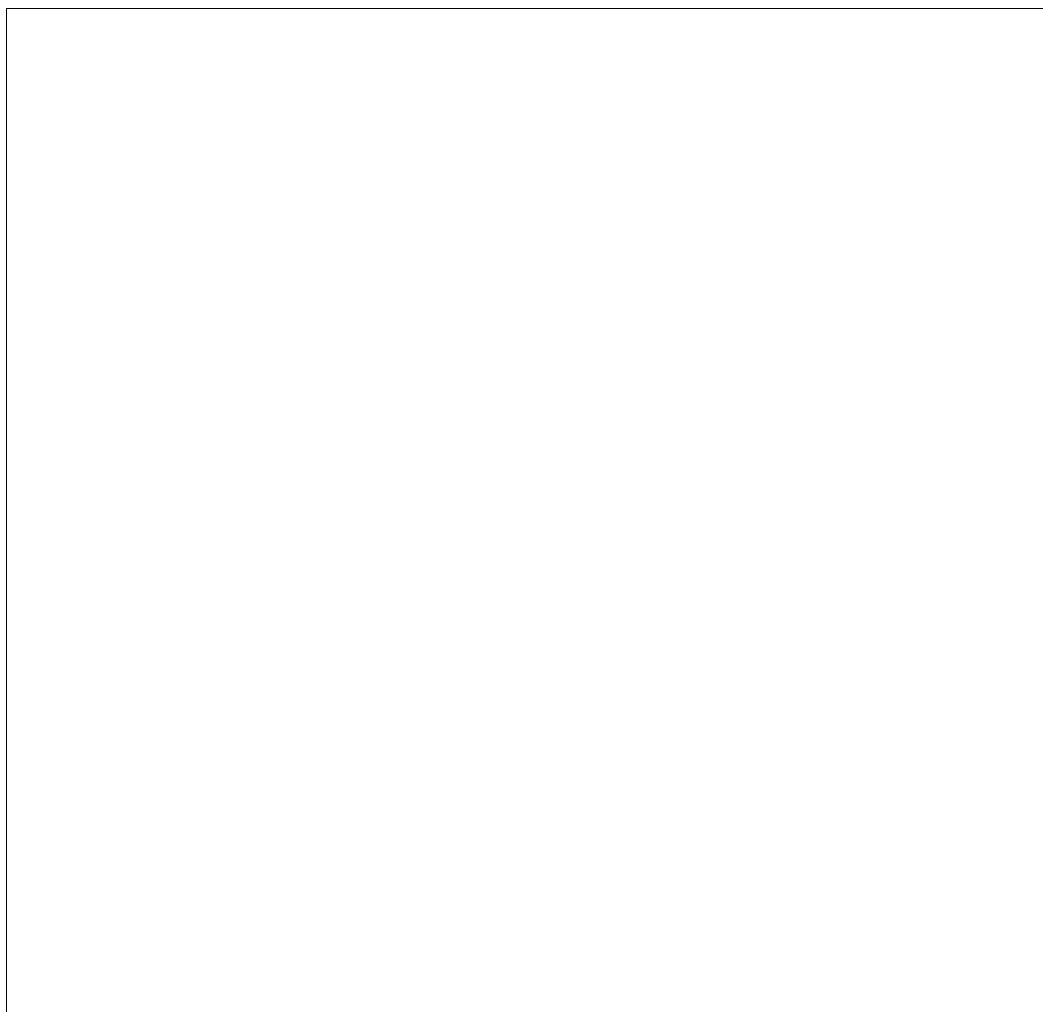
对于低年级的孩子来说，家长可以画一些表示不同感受的表情图。

活动 6：调整好心情

【活动说明】

我们每个人都可能会有感到消极、沮丧的时候。当我们感到消极、沮丧的时候，可以做点什么呢？家长可以和孩子交流，在感到消极、沮丧的时候可以做什么能够让自己打起精神。

家长可以帮助孩子将这些做法写下来或者画下来，然后贴在冰箱或墙壁上，起到提醒的作用。

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for students to write or draw their strategies for coping with negative feelings.

活动7：赶走烦恼虫

【活动说明】

图中画的是一只烦恼虫。家长可以和孩子轮流说出一种可以赶走烦恼的方法。每想出一种方法，孩子可以在烦恼虫的斑点上涂上颜色。

家长可以示范：“当我感到烦恼时，我会……”



活动 8：放松练习

【活动说明】

家长选择一个舒适的地方，和孩子一起感受如何放松自己。

家长可以和孩子轮流练习，一人为引导者，另一人为练习者。练习者可以闭上眼睛，全身放松。引导者轻柔、缓慢地读出下面的引导语。如果条件允许的话，可以播放一些舒缓的轻音乐。

家长和孩子可以每天在家中练习，每次练习 10 分钟。

闭上眼睛，想象你身处一个空旷的地方(也可以替换为大海边、草地上、山上……)，用心观察你周围的环境。想象一下你可以看到的所有事物，听一听你能听到的声音。现在，你可以慢慢地伸出你的手，轻轻地触摸离你最近的东西。想象一下，在这个地方，你是多么的愉快，感到非常开心和满足。

你的身体开始慢慢放松下来(停顿三分钟，身体慢慢放松)。

现在，该离开这个地方了。请您慢慢起身，在离开之前，再看一看这个地方。

(停留半分钟左右，然后说……)

当你准备好时，你可以慢慢地睁开眼睛，看一看你所在的这个房间。

活动9：放松的场景

【活动说明】

家长和孩子交流有哪些地方、哪些情境可以让自己放松。家长和孩子可以在下面的表格中写下或画出这些让自己放松的场景。

家长	孩子
让我感到放松的地点：	让我感到放松的地点：
让我感到放松的声音：	让我感到放松的声音：
让我感到放松的颜色：	让我感到放松的颜色：
让我感到放松的_____	让我感到放松的_____

专题六：我周围的人

本专题“我周围的人”是社会情感学习系列活动的第六个专题。在日常生活中，我们都有自己的亲人、朋友，还有许多不认识的人，我们都需要和他们打交道，建立彼此信任的、友善的人际关系。在这一专题中，学生可以理解以下内容。

- 知道哪些人是对自己重要的人。
- 认识到自己什么时候被关心；知道当付出爱或者关心别人的时候自己和他人的情绪。

除此之外，本专题还有一个焦点，即体会、理解一种我们都需要处理、经历的感情——失去，无论一个心爱之物、一个朋友、一个家人，还是一个喜欢的人。

专题聚焦

本专题旨在发展学生以下几个方面的社会情感能力。

认识自己：知道对自己来说重要的人；觉察自己被关心、付出爱或者关心别人时自己的情绪。

理解自己的情绪：体会和理解失去的情绪。

人际交往：回忆对自己有重要意义的人和物；体验和这些重要的人和物在一起时的感受。

活动 1：我们的美好时光

【活动说明】

家长可以和孩子一起画一幅画、翻出一张旧照片或者找出一些物品(游乐园的门票、书、电影票、纪念品等)，共同回忆彼此一起度过的美好时光(一起散步、睡前讲过的一个故事、一起旅行、共同看过的一场电影……)，然后轮流说一说为什么觉得它很美好。

(孩子)我最喜欢和爸爸妈妈一起做的事情：

(家长)我最喜欢和孩子一起做的事情：

(家长)小时候，我最喜欢和爸爸妈妈(其他特别的人)一起做的事情：

活动 2：特别的物品

【活动说明】

家长和孩子互相交流自己小时候拥有的一件特别的物品。讨论的话题如下。

• 你小时候是否拥有一件特别的物品？可以是任何东西，如一个玩具、一块石头、一本书……

- 它的特别之处在哪里？
- 它摸起来的感觉如何？看起来是什么样的？
- 你拿着它时，心情如何？
- 它现在哪里？被如何处理了？（如果现在还在，家长可以和孩子一起找出来。）

家长和孩子可以在下面的表格中将这件特别的物品画下来，或者用文字描绘出来。

(孩子)我的特别的物品：

(家长)我的特别的物品：

活动3：特别的人

【活动说明】

家长和孩子谈一谈小时候对自己很重要的人。家长和孩子可以找出和这个人的合影，在照片中介绍这个特别的人，以及对自己的特殊意义。

(家长)小时候，对我很重要的人：

家人/亲戚：

邻居：

朋友：

师长：

(孩子)现在或者小时候，对我很重要的人：

家人/亲戚：

邻居：

朋友：

师长：

活动 4：我的老朋友

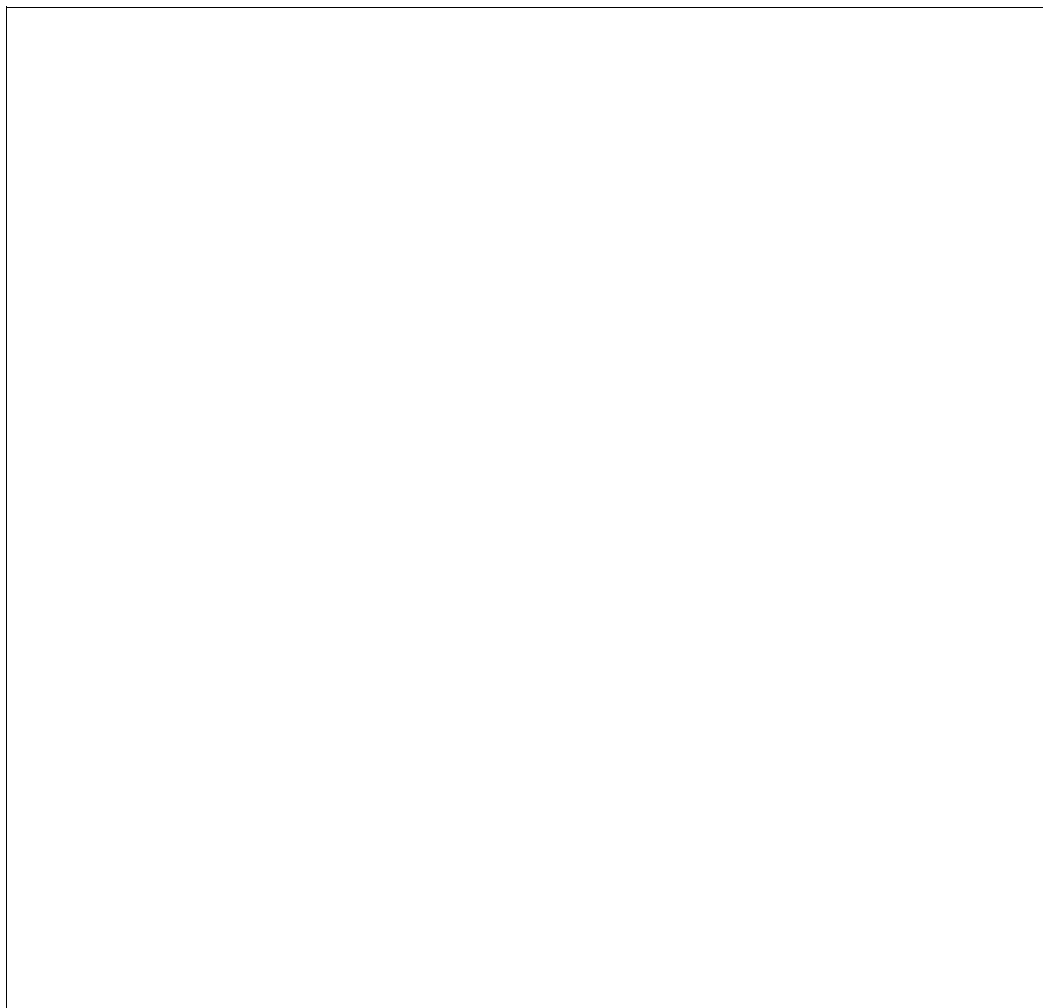
【活动说明】

我们很多人都有多年不见、非常想念的老朋友。能否想起一个这样的老朋友？可以是以前的同学、已经搬家的老邻居，或者多年没有联系的亲人。

家长可以和自己的孩子互相谈谈这样的朋友。如果能够找出他们的照片或者合影，可以互相展示这些照片。

家长和孩子可以找机会拜访这些老朋友，或者给他们打个电话，或者给他们写一封信，或者发一封电子邮件。

家长和孩子可以在下面画出和老朋友重新相见的情形。

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing the scene of reuniting with an old friend.

活动 5：在我生命中有重要意义的人

【活动说明】

家长和孩子各自写下在自己生命中有重要意义的所有人的名单。

家长和孩子一起聊一聊名单上的人，可以交流下面的话题。

- 他们是谁？
- 你是怎么认识他们的？
- 你最后一次见到他们是在什么时候？
- 他们有什么特别的地方？

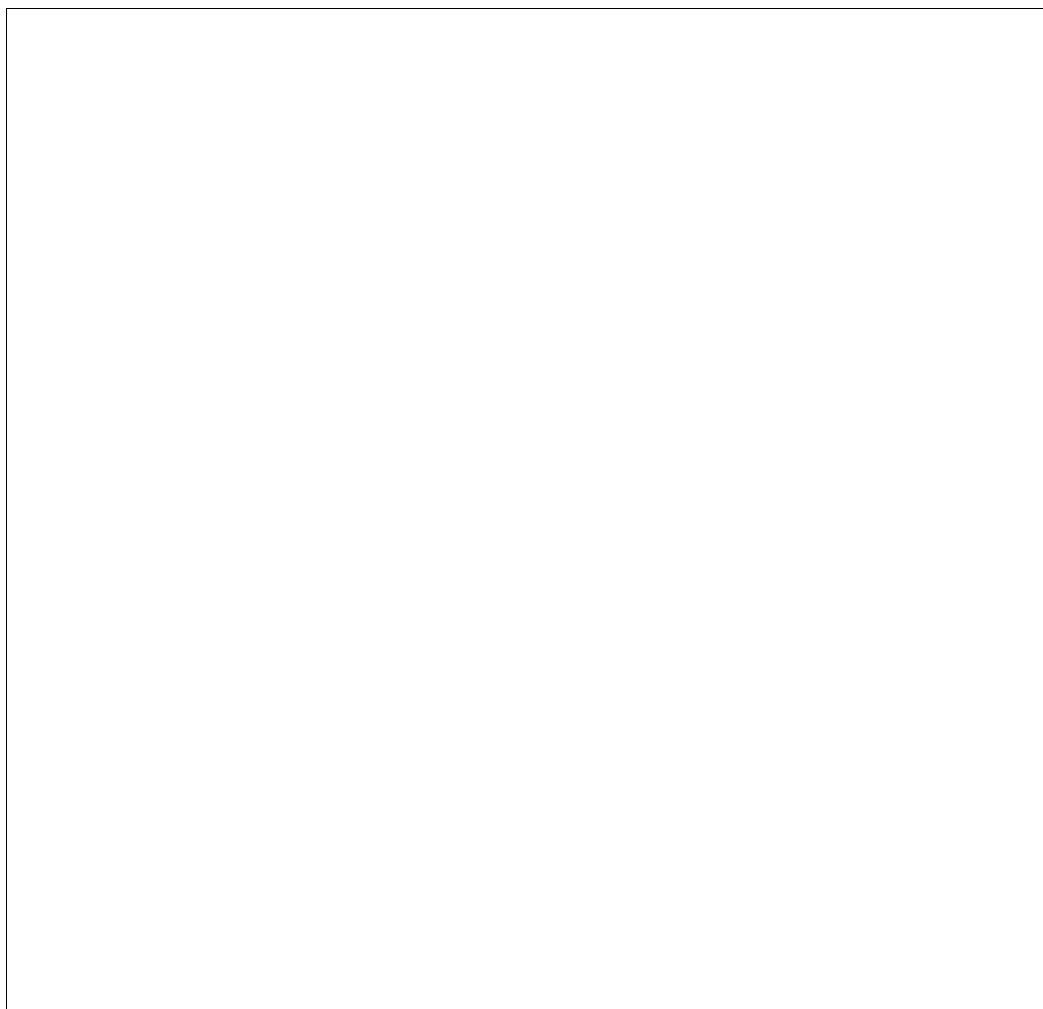
家长	孩子
在我生命中有重要意义的人：	在我生命中有重要意义的人：

活动 6：失去

【活动说明】

家长和孩子可以想出一些自己觉得十分特别但已失去的东西。可以是自己最喜欢的物品或者玩具，也可以是搬走的朋友或者死去的宠物。

可以轮流告诉对方自己的感受，可以画一幅画或者写一些东西来唤起自己的回忆。

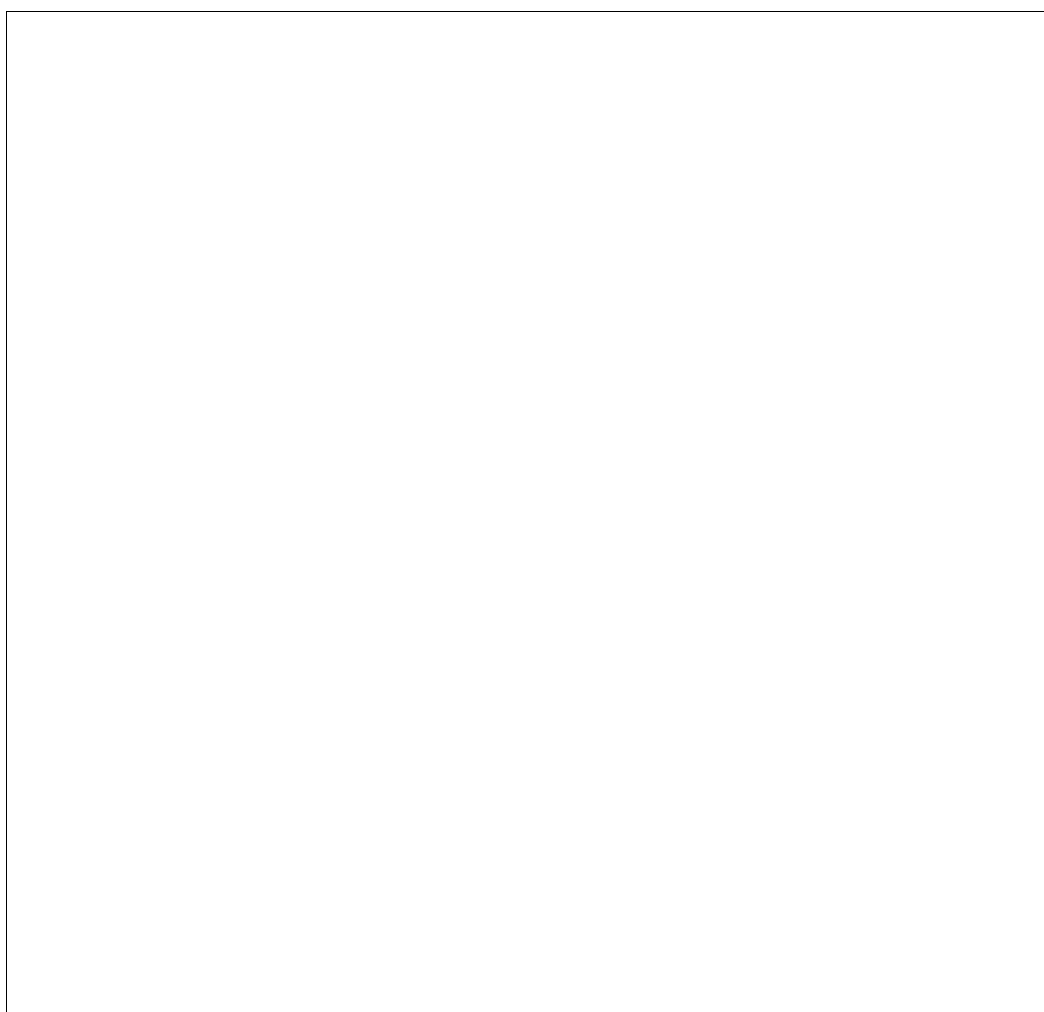
A large empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing or writing. It occupies the central portion of the page below the text instructions.

活动7：回忆

【活动说明】

每个家庭都有一些十分重要但是却不再见面的人，可能是因为他们远居在其他地方，也可能是在自己还是小孩子的时候就已经去世。

在每个家庭中，是否有一些对家长十分重要但是自己的孩子却从未见过的人？孩子可能会问起家长。家长可以和孩子讲一讲自己对这个人的回忆，也可以一起画出曾经在一起的情景。

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing or writing. It occupies the lower half of the page.

专题七：迎接新变化

本专题“迎接新变化”是社会情感学习系列活动的最后一个专题。本专题是在前面专题已学习的基础上，让学生理解以下内容。

- 理解在面对改变时自己和他人常见的反应。
- 学会面对改变。
- 增强管理情感的能力。
- 通过自己的改变来实现目标。

专题聚焦

本专题旨在发展学生以下几个方面的社会情感能力。

认知自我：能够说出自己身上发生的变化，知道自己的哪些方面是不会改变的；能够说出未来可能发生的改变。

管理情绪：能够为自己想要的改变付出努力；能制订一个改变自身行为的计划；知道自己能带来哪些改变。

发展社交技能：知道自己的情感会受他人的影响发生改变，可能变好或变糟糕。

活动 1：我们的改变

【活动说明】

家长可以和孩子讲一讲自己小时候的事情，说一说自己从小到大发生的改变。

家长可以找出孩子小时候的照片，和孩子一起回顾他们长大的过程。家长还可以问问孩子他们还记得的事情，如果孩子有说不上来的地方，家长可以帮助补充。

在下面的表格中，家长和孩子分别写出自己长大后的改变。

发生的改变	孩子	家长
发型		
喜欢的颜色		
喜欢的物品		
外貌		
喜欢吃的食物		
感到难堪的事		
感到快乐的事		
感到骄傲的事		
一直没有改变的事物		

活动 2：我的生命旅程

【活动说明】

家长与孩子分享自己人生路上发生的改变，可以用下图帮助梳理自己的生命旅程。家长可以从出生那天的人生路说起，写出所有在自己的人生路上发生的重要事情。比如，上学，转学，弟弟或妹妹出生，搬家，结婚，亲人离开，自己的孩子出生……

家长可以帮助孩子回忆他们从出生那天开始的人生路。



活动 3：他改变了我的生活

【活动说明】

家长和孩子模拟谈话节目，互相询问对方遇到的一些改变。

如下题目是访谈可以使用的题目，仅供参考。家长和孩子也可以根据自己的实际情况，提出访谈的问题。

- 到目前为止，你遇到的最大改变是什么？
- 你是否对这些改变感到高兴？
- 在改变发生前，你有什么样的感受？
- 你花了多少时间来适应这些改变？
- 你是如何应对这些改变的？
- 是否出现过意外的事情？
- 如果可以重新开始自己的人生旅程，你是否会阻止这些改变的发生？

家长和孩子可以将访谈的记录写在下面，或者写出有助于适应改变的事情。

活动 4：改变测试

【活动说明】

这是一个关于自己对改变的感受的测试。家长可以和孩子共同完成。

在下面的表格中，根据自己的真实感受，对每一项可能会发生的改变打分。

0分：我讨厌它发生。

1分：我希望它不会发生。

2分：我不在乎它发不发生。

3分：我希望它会发生。

4分：我非常希望它发生。

可能发生的改变	孩子	家长
你买彩票赢了五百万		
你不认识的亲戚要来你家住一个月		
你不得不搬家到一个新的城市		
你最喜欢的电视节目停播了		
你换了工作或转了学校		
你最喜欢的玩具或物品丢了		
你最好的同事离职了/朋友转学了		
你外出旅行的航班(火车、汽车)取消了，你没有办法按计划去旅行		
生了个宝宝/家里添了一个弟弟或妹妹		

活动 5：我的小时候

【活动说明】

孩子可以和自己的祖辈家长(爷爷奶奶、外公外婆)共同完成这个话题，听祖辈家长说一说他们小时候的事情，对照下面的表格比较有何异同之处。

小时候的事情	祖辈的小时候	现在	相同或不同之处
刷牙的方式			
早餐			
上学和放学的交通方式			
在学校违反纪律的结果			
学习的课程			
在学校玩的游戏			
在学校吃的午餐			
在家帮忙做的家务			
购物的方式			
和朋友一起玩的游戏			
喜欢的娱乐活动			
喜欢的玩具			

活动 6：做出改变

【活动说明】

在家庭中，是否有一些家长和孩子想改变的事情？比如，添置一些新的家具；坚持每天早起；坚持每天亲子阅读半小时；每天有固定的时间外出散步……

家长和孩子可以共同制订一个实现改变的计划。具体的步骤如下。

步骤 1：想象一下，如果这一改变已经发生，由此会给生活带来哪些变化？

步骤 2：家长和孩子可以各自列出一项能够实现这一改变的行动。

步骤 3：想一想，在付诸行动的过程中，可能会遇到哪些阻碍？如何克服这些阻碍？

步骤 4：如何知道这些改变已经发生？是否需要设计一个方法来记录改变的发生？

步骤 5：想一想，如果这一改变发生，可以用何种方式庆祝。

我们的改变行动计划

想要发生的改变：

这一改变会带来的结果：

需要采取的行动：

可能遇到的阻碍和克服阻碍的方法：

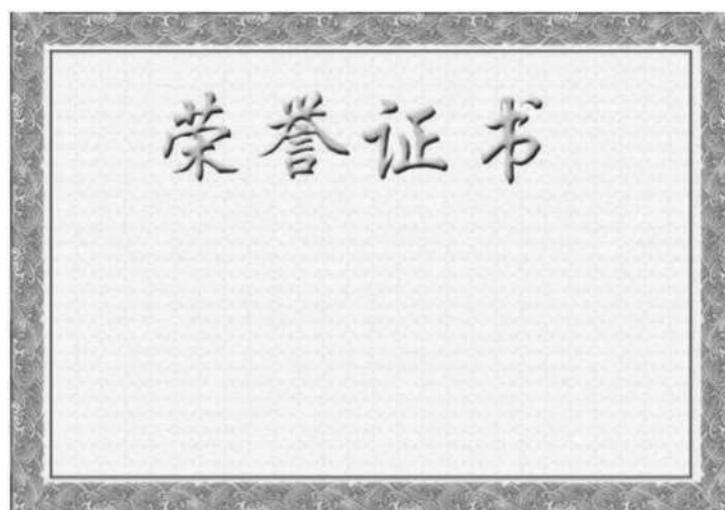
记录改变发生的方式：

庆祝改变的方式：

活动 7：庆祝改变

【活动说明】

家长可以参照下面的图案给孩子做一个证书，以祝贺或奖励孩子学到了新东西、坚持了新的计划或者发生了新的改变。





赠阅 非卖品