

社会情感学习教学用书

Social and Emotional Learning Teacher's Book

二年级





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、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，我们学校在哪些方面做得好？还存在哪些不足？

结合学校的实际情况，这套教学用书中的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？

我们可能还需要哪些资源？

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，可以参见与该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。

在认真研读该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。

第一，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？

第二，本专题的内容结构和核心教学内容是什么？

第三，本专题有哪些扩展内容，我们是否要教授这些扩展内容？

第四，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。

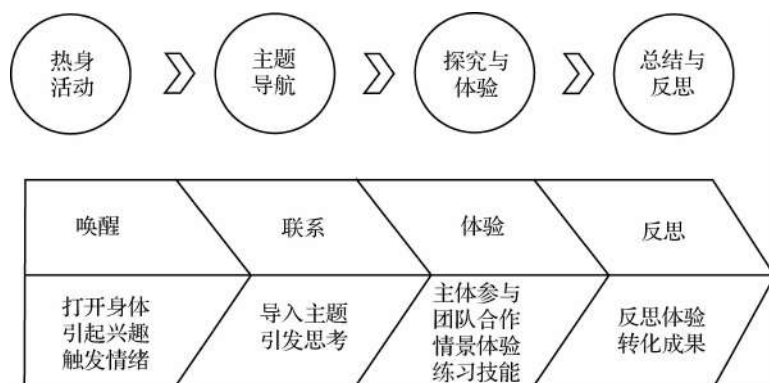


图 0-1 社会情感学习四环节学习过程

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

该套教学用书的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的时间的，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	我们的小组★
		主题二	班级情绪墙★
		主题三	我不紧张★
专题二	争吵与和好	主题一	学会赞美
		主题二	换个角度看问题★
		主题三	别让愤怒爆炸★
		主题四	学会道歉
专题三	向欺凌说“不”	主题一	受欺负的感受
		主题二	善待受欺负者★
		主题三	被欺负了我该做什么
专题四	向目标迈进	主题一	不同的学习方法
		主题二	一步一步来★
		主题三	坚持不懈★
专题五	喜欢我自己	主题一	喜欢我自己★
		主题二	相信自己
		主题三	放松自己
		主题四	坚持自我★
专题六	我周围的人	主题一	关心别人
		主题二	理解嫉妒★
		主题三	管理孤独
		主题四	当别人离开我……★
专题七	迎接新变化	主题一	习惯★
		主题二	人生旅程★
		主题三	我的成长

目 录

专题一 成长新起点	1
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 我们的小组	5
主题二 班级情绪墙	10
主题三 我不紧张	14
 专题二 争吵与和好	 19
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 学会赞美	26
主题二 换个角度看问题	31
主题三 别让愤怒爆炸	38
主题四 学会道歉	44
 专题三 向欺凌说“不”	 49
专题概述	49
专题聚焦	49

专题目标	50
专题内容概览	50
集会活动	50
主题一 受欺负的感受	55
主题二 善待受欺负者	58
主题三 被欺负了我该做什么	63
专题四 向目标迈进	67
专题概述	67
专题聚焦	67
专题目标	68
专题内容概览	68
集会活动	68
主题一 不同的学习方法	73
主题二 一步一步来	77
主题三 坚持不懈	82
专题五 喜欢我自己	87
专题概述	87
专题聚焦	87
专题目标	87
专题内容概览	88
集会活动	88
主题一 喜欢我自己	92
主题二 相信自己	97
主题三 放松自己	101
主题四 坚持自我	105
专题六 我周围的人	109
专题概述	109
专题聚焦	109

专题目标	110
专题内容概览	110
集会活动	110
主题一 关心别人	114
主题二 理解嫉妒	119
主题三 管理孤独	123
主题四 当别人离开我.....	129
专题七 迎接新变化	136
专题概述	136
专题聚焦	136
专题目标	136
专题内容概览	137
集会活动	137
主题一 习惯	139
主题二 人生旅程	144
主题三 我的成长	149

专题一 成长新起点

专题概述

本专题“成长新起点”是社会情感学习系列活动的第一个专题。每一个新的学期都是一个新的开始，二年级的学生通过学习这个专题，能够了解自己和他人的特点，对自己和他人的情绪有进一步的辨识和理解；知道情感的影响，当自己有不舒服的感觉时，能够运用一些方法使自己平静下来，也能帮助别人感觉到被欢迎或被重视。学生已经能够共同努力创建一个安全、友好、公平的班级，学会以小组形式开展合作学习。

本专题重点在以下几个方面增进学生的社会情感能力：融入集体，理解情感，学会合作，调适能力。

专题聚焦

本专题旨在帮助同学们学会以下社会情感能力。

• 融入集体

教师让学生知道每一个人都有特点，彼此了解，感受到班级是一个友好、安全、公平的集体，并知道在一个集体里应该做什么。

• 理解情感

教师让学生认识到情感的多样性和丰富性，情感可能会带来的影响。

• 管理情感

教师让学生认识到当自己伤心、紧张或害怕的时候，有一些方法可以减少这些情感的影响，也能够让别人感觉到舒适。

• 学会合作

教师让学生通过开展小组学习，知道怎样进行合作。

专题目标

	学生的预期学习结果
自我认知	我可以告诉你我的特点。我要做一个快乐的人。
自我管理	我知道当我感到紧张、不安、伤心或害怕时，我会用一些方法减少这些情感对我的影响。
他人认知	我了解我们班级的人的特点，我知道每一个人都有情感。
他人管理	我知道如何让别人感到宾至如归。
集体认知	我知道我属于我的班级，我知道班级里的每一个人都是重要的。
集体管理	我知道在集体里应该做什么，我知道为什么需要规则。我可以帮助我的班级成为一个安全和公平的地方。

专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	我们的小组	核心
主题二	班级情绪墙	核心
主题三	我不紧张	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。

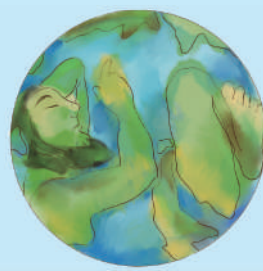


盘古在这个大鸡蛋里孕育成人以后，睡了一万八千年，才醒了过来。这时，他发现他生活在黑暗混沌的大鸡蛋里，心里憋闷得慌，浑身像被绳子束缚住一样很难受，又看不见一丝光明，于是，他决心舒展一下筋骨，捅破这个大鸡蛋。

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，让我们一起努力，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 我们的小组

• 学习成果

我可以告诉你关于我和其他同学的特别的方面。

我可以给予和接受赞美。

我知道如何进行小组合作。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师确定宽敞安全的场地，采用小组教学形式；准备好相关问题的幻灯片；准备好“动物优势和才能匹配表”，每个小组一张；准备成立小组所需的卡纸、彩笔。

(二)教学组织与实施准备

教师了解本节课是二年级“成长新起点”学习专题的第一课，是开始合作学习的基础；了解二年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法。

(三)教学组织方式概览

热身活动：那就是我！

主题导航：彼此了解。

探究与体验：为你点赞；我们小组成立啦！

总结与反思：学会合作。

• 学习过程

(一)热身活动：那就是我！（5 分钟）



活动过程：

全班同学听老师口令，符合特征的同学按要求做，动作要快噢！

老师对全班同学大声说：“如果你是写字快的人，请站起来！”“如果你是力气大的人，请把书包举起来！”“如果你是声音大的人，请说出‘我来啦’！”……



教师陈述：

“同学们很清楚自己的特点，这些特点从某方面来说就是你们的优势和才能，非常棒！”



给教师的教学提示

1. 教师应该喊出尽量具体的描述，示例尽可能多一些。
2. 教师喊出的描述，应该紧扣“优势和才能”，引导学生正面积极思考。

(二)主题导航：彼此了解(5 分钟)



活动过程：

同学们了解其他人的优势和才能吗？

全班同学一起，将主题资源中的动物优势和才能匹配表与需要完成的任务相匹配。



教师陈述：

“每个人都至少有一种他特别擅长的优势或才能，可能是喜欢讲笑话，读书，修理自行车或玩滑板，等等。我们都是不同的，但我们所有人的优势和才能都是非常重要的，即使我们在班上有些方面不是最好的，但在有些方面比其他人做得好，如喜欢倾听、善良、诚实、能够解决问题、帮助他人。”



给教师的教学提示

学生可能会停留在学习、能力、品德等方面进行评价，注意引导他们思考更多的特点，性格、爱好等方面都行。

(三)探究与体验

1. 活动 1：为你点赞(10 分钟)



活动过程：

学生先说说自己在小组里什么做得比较好。

学生再说说欣赏本组哪位同学的一个优点，然后赞美这位同学。

学生进行经验分享。



给教师的教学提示

当组内成员并不了解某位同学的优势和才能时，某位同学是怎么做的？某位同学是如何了解其他同学的？

教师鼓励学生积极地表达自己，形成良性的彼此了解的基础。

2. 活动 2：我们小组成立啦！(15 分钟)



教师陈述：

“今天，我们要成立一个个小组，看看哪些小组能成功地成立起来。

“我们用幻灯片呈现小组合作的方式：

➤ 思考你们小组的工作分工：有人当领导者，有人当参谋，有人画画，有人做记录，有人计时，有人做汇报，确保每个人都有任务。

➤ 确定一起工作的方式：共同讨论和制订计划，积极参与活动，向全班展示，要有时间观念，善于相互倾听。

➤ 运用你们的才能为你们的组起一个响亮的名字，设计一个图标，图标要代表组内的每个人。当你听到小组名称或看到小组图标时，会记住组中每个人的优势和才能。”



活动过程：

学生在圈内自由走动。每个小组选一个小组长、计时员、记录员……

在组长的带领下，学生一起为自己的小组起一个响亮的名字，设计一个图标，画一张小组海报。

学生把各小组的海报展示出来。

每个小组派一个组员向班级其他成员介绍你们的组以及组员的优势和才能。



给教师的教学提示

1. 学生用幻灯片展示小组合作的过程。
2. 在活动中，学生难免会把握不好时间的分配，教师要及时引导他们不要在细枝末节上浪费时间，尽可能在规定时间内完成任务，同时可以让各小组的计时员计时。
3. 教师要事先准备好，在恰当的时机提醒学生，当组内成员意见相左时，应该怎么办。

(四)总结与反思：学会合作(5 分钟)



活动过程：

学生刚刚经历了成立小组的过程，现在继续思考并回答下列问题：

- 为什么我们不擅长所有的事情？
- 一些天赋和才能比其他天赋和才能更重要吗？
- 为什么有“三个臭皮匠抵个诸葛亮”的俗语？
- 为什么有时候我们没有想到“团结力量大”？

然后，学生总结小组合作的组织方式与学习过程。



教师陈述：

“同学们，如果你的小组想要获得成功，那么需要充分利用每个人的优势和才能来一起学习和完成任务。”



给教师的教学提示

成立小组的过程本身就是一个学生体验合作的过程。教师要在这个过程中引导学生明白小组合作的基本规则和程序。因为面对的是二年级的学生，教师不用讲原理，主要是初步培养他们合作的意识和习惯，本专题六年级的部分会重点介绍团队合作的原理。

• 主题资源

动物优势和才能匹配表

动物	优势和才能	需要完成的任务
食蚁兽	嗅觉和挖掘	在地下寻找食物
鼯鼠	挖掘	挖洞
苍鹭	捕鱼	寻找食物
大象	强壮	搬运石头
猎豹	速度快	传递消息
蚂蚁	建筑才能	建设庇护所

主题二 班级情绪墙

• 学习成果

我能够理解在新的环境里，自己和别人都会有不同的情绪。

我能够和同学合作绘制我们班级的情绪墙。

我知道如何让别人感到宾至如归。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师确定宽敞安全的场地，采用小组教学形式；准备好相关问题的幻灯片；准备好“情绪卡片”，每个小组一张；准备成立小组所需的卡纸、彩笔。

(二)教学组织与实施准备

教师了解本节课是二年级“成长新起点”学习专题的第二课，学生在一年级识别情绪的基础上进一步理解情绪；教师了解二年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法。

(三)教学组织方式概览

热身活动：刺猬游戏。

主题导航：理解情绪。

探究与体验：班级情绪墙；欢迎他人。

总结与反思：让别人感觉到舒适。

• 学习过程

(一)热身活动：刺猬游戏(5 分钟)



活动过程：

学生在圈内自由走动。教师说“刺猬”时，所有人都蜷缩在地板上，并闭上眼睛。教师用布盖住一名学生，学生纷纷猜测谁在下面。当已经猜到后，他们都回到自己的地方，描述被覆盖者的特点：“我喜欢他/她……的方式。”



教师陈述：

“老师也非常喜欢你，因为你不仅……，而且……”



给教师的教学提示

这个游戏要让学生学习关心别人，不仅要关心他们的外在，也要关心他们的内心感受。

(二)主题导航：理解情绪(5 分钟)



活动过程：

教师呈现情绪卡片(参见本主题资源)。

教师让学生说说情绪卡片中的人的情绪如何。



教师陈述：

“在我们的生活中，人不是无动于衷、冷漠无情的，我们对事物总是会产生一些反应，形成一定的态度体验，满意或不满意，喜欢或厌恶……这就是我们的情绪。有时候，我们的情绪会通过面部表情、姿态表情、语调表情等表现出来，于是，我们就感受到了多种多样的情感 and 情绪，如快乐、伤心、担心、害怕、惊慌、激动……”



给教师的教学提示

教师让学生解释图片时，与一年级的要求不同的是，不仅要说出表情，还应描述图片中人物的情绪感受。

(三)探究与体验

1. 活动 1：班级情绪墙(15 分钟)



教师陈述：

“同学们，还记得你们刚来学校时的心情吗？当时你们是什么样的感受呢？”

“现在你们都是二年级的学生了，在家里，在学校里，在班级里，你们都有什么样新的经历和新的感受呢？是什么样的事情或者是哪些人让你们有这样的感受呢？”



活动过程：

学生思考自己的感受，并把感受写在卡片上。

学生把卡片贴在教室里，这样可以组成班级情绪墙。



给教师的教学提示

1. 教师可以引导学生想想自己在来学校之前、来学校之后，发生了一些什么事情，把可能产生的感受都说出来。
2. 教师提示学生可以用不同的词语来表示相似的感受。
3. 教师提醒学生，情绪会受到自己心情的影响，也会因为一些人和事而产生，这都是正常的。
4. 班级情绪墙给班级提供了“感受展示”空间，学生使用那些重点使用过的感受词汇，以这组(快乐、悲伤、恐惧、兴奋)为出发点，补充新的词汇。教师鼓励学生带来可以表现这些感受的人或场景的照片，并探讨这些情绪的发生、变化、消解……

2. 活动 2：欢迎他人(10 分钟)



活动过程：

教师介绍情景：一位新同学来到了我们学校，他虽然有点儿害羞，但还是走进了教室。

小组讨论并分享。比如：

介绍我们的班级成员；

介绍我们的班级公约；

介绍班级内的各种设施；

询问他想知道什么……



教师陈述：

“同学们说说，这位同学会有什么样的感受？如果这位同学加入我们的班级，我们能为他提供什么样的帮助？”

“每一位同学都应知道当有新同学加入我们时，或者有客人来到我们班上时，我们该做些什么，这很重要。”

(四)总结与反思：让别人感觉到舒适(5 分钟)



活动过程：

教师让学生在充分探讨了快乐、兴奋、悲伤、恐惧这些感受以后，总结对这些感受的理解，能够区分舒适、不舒服的感觉，以及该怎么做才能让别人感到舒适。



教师陈述：

“同学们，世界上的每一个人都有感情，我们要能够意识到自己的感情，也要了解别人的感受，我们应该做让自己和他人人都感觉到舒适、安全和友善的事情。”



给教师的教学提示

教师提示学生有任何情绪都是可以的，但不是所有的表现行为都是可以的，我们不能伤害其他人。

• 主题资源

情绪卡片



快乐



兴奋



悲伤



恐惧



气愤



担心



孤独

主题三 我不紧张

• 学习成果

当我感到紧张或害怕时，我知道一些方法可以使自己平静下来。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师确定宽敞安全的场地，采用小组教学形式；准备好相关问题的幻灯片；准备好“解决问题的过程海报”。

(二)教学组织与实施准备

教师了解本节课是二年级“成长新起点”学习专题的第三课，学生应在一年级识别情绪的基础上进一步理解情绪会带来的影响，了解如何面对害怕和紧张的情绪，并让别人感到舒适；教师了解二年级学生的认知水平，采取难度适宜的教学方法。

(三)教学组织方式概览

热身活动：零零七。

主题导航：情绪的影响。

探究与体验：我不害怕；解决问题。

总结与反思：快乐做自己。

· 学习过程

(一)热身活动：零零七(5 分钟)



活动过程：

一人开始发音“零”，随声任指一人，那人随即亦发音“零”，再任指另外一人，第三个人则发音“七”，随声用手指作开枪状任指一人，“中枪者”不发音，不做任何动作，但“中枪者”旁边两人则要发“啊”的声音，并扬手做投降状。

学生采访一些同学，谈谈活动时自己的心情。



教师陈述：

“同学们听得很认真，配合得很好，不管我们有没有出错，在活动过程中，我们都会感到紧张，只是紧张的程度有些不同。”



给教师的教学提示

由于没有轮流次序，而是突然任指其中的一个人，所以学生在整个过程中都必须处于紧张状态，因为可能下一个就是你了！

(二)主题导航：情绪的影响(5 分钟)



教师提问：

“同学们，你们在做‘零零七’游戏时，会有紧张的感觉，紧张的时候，我们的身体和心情有什么反应呢？”



活动过程：

同学们两两交流自己的反应。

教师请一些同学说一说。



教师陈述：

“紧张的时候，我们会精神集中，做事更投入，但当我们太紧张的时候，我们的头脑会变

得不清醒，心跳加快，容易出错。”



给教师的教学提示

教师引导学生关注紧张情绪会对人造成的影响，从而让他们意识到要避免这些情绪的产生，或者对这些情绪进行管理。

(三)探究与体验

1. 活动 1：我不害怕(15 分钟)



教师陈述(提问)：

“木偶娃娃在参观教室。当木偶娃娃感觉害怕、不安的时候，他想哭。我们不开心的时候也会做这些事情。看到小木偶这个样子你会难过吗？为了使自己不害怕，他可以做些什么？同学们可以给小木偶提供什么样的建议？”



活动过程：

教师让学生回顾一下他们内心的感受，以及难过的时候都在做什么。

组内学生可以根据他们的想法进行角色扮演，显示在木偶身上的效果。



给教师的教学提示

学生要记录自己的想法。

学生不害怕也是情绪管理的结果。二年级学生以单一、简单的情绪管理为主，如：向其他人说出来，让其他人帮助自己等。

2. 活动 2：解决问题(10 分钟)



小组讨论：

- 一个同学不想分享蜡笔或铅笔。他把笔放在自己那里，不让其他同学使用。
- 一个同学感到不开心，在休息时间没有和其他人一起玩。

这个时候，你该怎么办？

小组讨论完以后，教师与学生在综合了学生的想法以后，列出解决问题的主要方法。（参见本主题资源）



教师陈述：

“当别人遇到问题的时候，只要我们伸出友爱之手，就一定有办法帮助别人解决相关问题。”



给教师的教学提示

帮助同学们学会解决问题是成长新起点这个专题要培养的学生的一项重要技能。

(四)总结与反思：快乐做自己(5 分钟)



活动过程：

学生思考：人为什么并不在所有的时间都是开心的？如果每个人一直都很好，世界将会怎样？

填空游戏：我每天要尽量做好的一件事就是使课堂成为_____。



教师陈述：

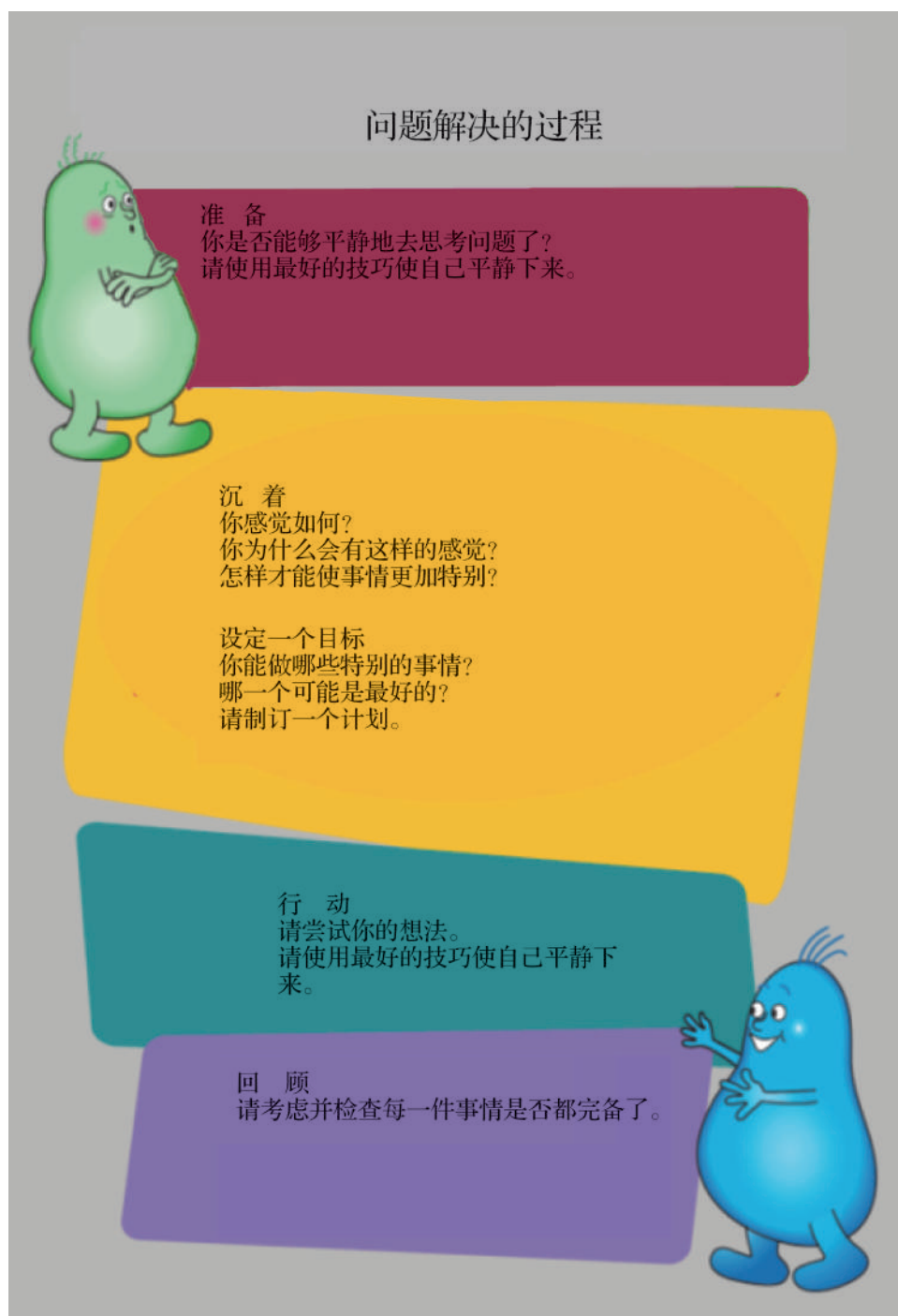
“同学们，一个会自己平静下来的人是一个能感受轻松、快乐的人，一个快乐的人，能够给别人带来轻松和快乐，希望我们每一个同学都能快乐做自己。”



给教师的教学提示

快乐是学生的天性，快乐是使学生健康成长的空气，我们的课堂就要让学生充满快乐，所以教师一定要重视营造快乐的课堂教学氛围。

• 主题资源



专题二 争吵与和好

专题概述

本专题“争吵与和好”是社会情感学习系列活动的第二个专题。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地看待问题，有效化解与人交往过程中的冲突。

在二年级，本专题的重点是在以下几个方面增强学生的社会情感能力：了解他人与赞美他人、管理愤怒与学会平静、换位思考与解决冲突。

专题聚焦

- 友谊

我可以给予别人赞美，让他们感到舒适；当别人给予我赞美时，我知道说什么。

- 情绪管理

我知道愤怒是会累积的，要避免被情绪压倒；当我生气时，我知道一些让自己冷静下来的方法。

- 换个角度看问题

我知道人们不总是用同一种方式看问题；我能从别人的角度看问题。

- 冲突解决

我知道发生冲突时如何与别人和好；我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。

专题目标

	学生的预期学习结果
自我认知	我知道自己有哪些优点。
自我管理	我能从别人的角度看问题。 当我生气时，我知道冷静下来的方法。
他人认知	我能发现别人的优点和长处。 我知道人们不总是用同一种方式看问题。
他人管理	我能给予别人赞美并回应别人的赞美。 我知道如何解决冲突。
集体认知	我知道团队与集体对我很重要。
集体管理	在集体活动中，我能服从集体的安排。

专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	学会赞美	扩展
主题二	换个角度看问题	核心
主题三	别让愤怒爆炸	核心
主题四	学会道歉	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，就像他们有时也会被我们伤害到一样。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 学会赞美

• 学习成果

我能恰当地赞美别人，让他们感到舒适。

当别人给予我赞美时，我知道说什么。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师准备一些毛绒玩具；根据班级人数分组，准备相应数量的色子或者带有数字的纸牌；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

教师了解本节课是“争吵与和好”学习专题中的二年级第一课，是本专题各教学内容的重要导入；理解本节课的重点是让学生练习赞美别人，知道恰当的赞美方式带给对方的感受，以及别人给予自己赞美时，可以如何回应。建议教师提前组织学生排练情景剧，或者准备幻灯片展示故事内容。

(三)教学组织方式概览

热身活动：积极地抚摸。

主题导航：赞美的意义。

探究与体验：情景剧《长颈鹿的烦恼》；赞美和谢谢。

总结与反思：无言的赞美。

• 学习过程

(一)热身活动：积极地抚摸(5 分钟)



活动过程：

教师在班里传递一些毛绒玩具。

教师鼓励学生轻轻地抚摸毛绒玩具，想象这是一只小猫、小狗或者别的任何他们喜欢的宠物。

同学之间讨论抚摸宠物的时候自己有什么感受，想一想宠物被抚摸的时候会有什么样的感受。



教师陈述：

“当小动物被我们轻轻抚摸时，它们会感到很舒服，我们也会感觉心情放松，很愉快。

“好朋友也会说一些或者做一些好的事情让你感到非常舒适，比如，当他们赞美你的时候，你会感到快乐和舒服。

“称赞别人和接受赞美与抚摸和被抚摸有一点儿像，这样会让我们双方都感到舒服和愉快。”



给教师的教学提示

1. 教师准备幻灯片，展示小动物被抚摸的一些视频和图片，增加活动的真实感。
2. 教师请班里饲养宠物的同学谈一谈自己抚摸动物的真实感受，也描述一下小动物被抚摸的时候是什么感受。

(二)主题导航：赞美的意义(5 分钟)



教师提问：

“同学们，你们平时有没有表扬或者赞美过别人？你们都得到过什么样的表扬和赞美？被赞美后你觉得心情如何？我们为什么要赞美别人？”



活动过程：

学生两两一组，根据教师的问题，说说自己被赞美和赞美别人的具体事例，讨论为什么

要赞美别人。



教师陈述：

“同学们，每个人都需要被赞美。就像刚才大家说的那样，赞美能让人心情愉快。美国作家马克·吐温就说过这样一句话：‘只凭一句赞美的话，我就可以快乐两个月。’那么我们该如何赞美别人呢？下面我们来看一段故事。”



给教师的教学提示

1. 如果有学生表示自己从来没有被赞美过，教师可以鼓励他好好想想，并且针对他的优点进行赞美和表扬，让他描述被赞美的感受。
2. 教师引导学生思考赞美在人际关系中的作用，感受被人赞美时的快乐，理解赞美能够让别人感到舒适。

(三)探究与体验

1. 活动 1：情景剧《长颈鹿的烦恼》(10 分钟)



活动过程：

学生表演情景剧《长颈鹿的烦恼》。

教师采访剧中扮演长颈鹿的演员，询问他被指责和被表扬后的感受。

教师带领学生探讨这个故事：

- 小猪为什么要埋怨长颈鹿？
- 其他小动物为什么不同意小猪的观点？
- 长颈鹿被小猪埋怨后心里会怎么想？
- 听到了小伙伴的赞美，长颈鹿心里会是什么感受？
- 长颈鹿的脖子长到底是他的优点还是缺点？
- 小伙伴的赞美对于长颈鹿来说有什么帮助？



教师陈述：

“世界上没有人只有缺点，没有一点儿优点，但如果你总是习惯盯着别人的缺点不放，那么你永远看不到别人的优点。我们每个人都有很多值得被赞美的地方，只要用心观察，你就会发现。下面就让我们睁大眼睛，好好观察周围的同学，看看大家都有什么样的优点，让我们大方地送出我们的赞美吧！”



给教师的教学提示

1. 学生提前在课下排练好情景剧，如果教师没有时间也可以改成在课上读故事，配合幻灯片的图片和音乐，增强故事的生动性和趣味性。
2. 通过读故事，教师引导学生正确看待自己和他人的优点和缺点。

2. 活动 2：赞美和谢谢(15 分钟)



活动过程：

教师分组，5 个人一组，每组发一个色子。小组成员按照从 1 到 5 编号。

学生轮流扔色子，扔到数字几，小组里有同样数字编号的同学就要对掷色子的人说一句赞美的话。例如，一个学生扔出了数字 3，小组里编号为 3 的同学就要对他说一句赞美的话。如果一个人扔到的数字为 6，那么小组中的每个人都要对这个人说一句赞美的话。

受到赞美的同学要微笑着对称赞他的人说“谢谢”。



教师陈述：

“大家表现得非常好，所有同学都接受了别人的赞美，也对此表达了感谢。在练习的过程中，我们发现了对方的很多优点，也在别人的赞美中发现了自己的很多优点和长处。所以赞美是一件很棒的事情，因为赞美别人的人和被赞美的人都会从中获益，收获很多快乐。在生活中，你们也不要吝啬自己的语言，把赞美大方地送给周围的人吧。”



给教师的教学提示

1. 教师在活动前提醒同学们：赞美一定是真诚的、友好的，是真实存在于别人身上的优点，不要过于夸张，更不能说反话。
2. 教师提示大家在观察对方优点的时候可以从很多方面出发，除了外在的外貌和衣着，还有对方的性格、品质、特长、纪律、卫生、劳动，等等。
3. 学生根据班级人数分组，如果每组多于 5 人，也可用带有数字的扑克牌或者卡牌代替色子。

(四)总结与反思：无言的赞美(5 分钟)



活动过程：

教师对刚才活动中表现很好的同学进行表扬，但是表扬的方式不是用口头语言，而是用

肢体语言，例如，竖起大拇指，点头微笑。

教师引导同学们讨论除了用语言赞美别人，还有什么方式可以表达我们的赞美。

同学们自由发言，教师总结。

学生两两一组，自由练习如何用非语言的方式表达赞美。



教师陈述：

“赞美的形式是多种多样的，可以是口头语言(对话、歌声)，也可以是肢体语言(眼神、手势)和书面语言(画、信、文章)，一句平平常常的话，一个充满敬意的眼神，轻轻地拍肩，都会产生意想不到的效果。

“今天我们了解了赞美的意义，知道了赞美的的重要性，学会了如何去赞美别人，如何去回应别人的赞美。那么，同学们，在接下来的一周，你们要把我们所学到的知识应用起来，不管是在学校里还是在家里，尽可能多地送出你的赞美吧！”



给教师的教学提示

1. 教师给学生充分的时间去思考和练习。
2. 当学生想不出更多的赞美方式时，教师可以用多种方式进行提示。

• 主题资源

《长颈鹿的烦恼》

美丽的大森林里住着许多小动物，有机灵顽皮的小猴子，有喜欢在树上跳上跳下的小松鼠，有活泼可爱的小白兔，还有长着长长脖子的长颈鹿……有一天，长颈鹿和好伙伴们一起玩捉迷藏的游戏。捉迷藏的游戏可真有意思呀！大家玩得非常高兴。可是，长颈鹿发现小伙伴们总能够一下子找到自己。长颈鹿直叹气：“都怪我的长脖子，你们的脖子多好呀！”

小猪说：“谁让你的脖子太长了，他们一下子就找到你了，都怪你。”

小猴子一听急了：“你的脖子最好玩了，我可以在上面荡秋千。”

小松鼠说：“我可以爬上你的脖子，到树上去摘松果，省了我不少力气呢！”

小兔子说：“我不会爬树，你的脖子可以让我们爬得高，望得更远呢。”

大家一起说：“我们还可以把长脖子当成滑梯，你的长脖子给我们带来了许多的欢笑、快乐。谢谢你，长颈鹿。”长颈鹿听到小伙伴们的赞美后可高兴了。

主题二 换个角度看问题

• 学习成果

我知道人们不可能总是用同一种方式看问题。
在发生冲突时，我可以站在别人的角度看问题。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师在教室中准备出一定的空间，保证学生能自由活动；在教室中间画一条线或者贴一条线；准备用于展示图片和问题的幻灯片；用不同颜色的彩纸剪出来两只“大脚印”。

(二)教学组织与实施准备

教师了解本节课是“争吵与和好”学习专题中的二年级第二课。皮亚杰认为在 7~11 岁这一阶段中，儿童发展了“去中心化”，即只站在自己的角度看问题的自我中心思想逐渐消失。从认知发展的角度来看，二年级的学生是完全可以站在别人的角度去看问题的。教师理解本节课的重点是让学生掌握人们可以用不同的方式看问题，而且学会从别人的角度理解冲突。

(三)教学组织方式概览

热身活动：你在哪儿？

主题导航：你能看到什么？

探究与体验：角色扮演；换个角度。

总结与反思：“大脚印”换位法。

• 学习过程

(一)热身活动：你在哪儿？(5 分钟)



活动过程：

在教室中间画一条线，告诉学生，当游戏开始的时候，学生们需要选择自己站在这条线的哪一边。右边代表一种情况，左边代表另一种情况，他们觉得自己符合哪种情况就站到哪一边，如果觉得都不是，可以站在中间。例如，左边代表“我是男生”，右边代表“我是女生”，那么同学们就按照自己的情况选择站在右边还是站在左边。

在每一轮游戏中，教师会给出两种不同的情况。

左边	右边
我喜欢狗。	我喜欢猫。
我喜欢画画。	我不喜欢画画。
我喜欢体育。	我不喜欢体育。
我是急性子。	我是慢性子。
我喜欢热闹。	我喜欢安静。
我总是和别人争论。	我从不和别人争论。



教师陈述：

“通过这个活动，我们发现，我们和别人有很多相似点，也有很多不同的地方。

“相似让我们有很多共同语言，但是不同让我们的世界更丰富，如果所有人都喜欢或者擅长做同一件事情，那这个世界该多无聊、多枯燥啊！”



给教师的教学提示

1. 教师在教室中间留出一块空地，保证学生可以站得下，并能够自由移动。
2. 教师向学生解释清楚，这个活动没有什么正确答案，不用想太多，按照自己的真实想法去选择就可以了。

(二)主题导航：你能看到什么？（5 分钟）



活动过程：

教师请同学观察两张图片。（参见本主题资源）

每当教师展示一张图片时，学生说一说自己都看到了什么。

如果大家描述的图片是不同的，教师问一下为什么大家看到的是同一张图片，但是描述的却是不同的东西。



教师陈述：

“从同样一张图片中，我们看到的東西却是不一样的。因为我们看的角度不同，或者观察的方向不同。

“从同一张图片中，不同的人看到的東西是不一样的。对于同一件事情，不同的人也会有不同的观点。”



给教师的教学提示

1. 教师准备展示图片的幻灯片，如果不用幻灯片，尽量用大一些的纸将图片打印出来，方便学生观察。
2. 教师也可以上网找到更多的双歧图，让学生观察。

(三)探究与体验

1. 活动 1：角色扮演（15 分钟）



活动过程：

教师请一位女生和一位男生参与角色扮演。

教师用不同颜色的彩纸剪出两只“大脚印”，分别放在讲台的两侧。

教师将角色扮演的卡片 1 给女生，让她自己阅读，不能让其他人看见。教师将角色扮演的卡片 2 给男生，并要求他做同样的事情。（参见本主题资源）

教师让女生站在其中一只“大脚印”上，大声地读出卡片上的话。

学生们根据女孩所读的故事内容，分组讨论下面的问题：

- 她感到这么生气合适吗？
- 她冲对方发脾气对吗？

- 她还会继续和对方做朋友吗？
- 她应该做什么？

然后教师让男孩站在另一个“大脚印”上，读出他的角色扮演的卡片上面的话。讨论下面的问题：

- 那个男孩现在是什么样的感受？
- 他这样感觉对吗？
- 他还会继续和对方做朋友吗？
- 他应该做什么？

当学生们分享这两个孩子应该做什么的观点时，教师告诉他们这个男孩和女孩实际上是从自己的角度讲述着同一个故事。教师向学生们指明当有争论或者冲突发生的时候，应该做的最重要的一件事情是冷静，并站在别人的角度想问题，需要相互讨论和倾听。



教师陈述：

“同学们刚才讨论得很认真，说得都很有道理。

“但是，现在我想告诉你们，刚才你们听到的这两件事其实是一个故事，琪琪和乐乐就是那对好朋友，你们听到的是他们各自从自己的角度出发讲的同一个故事。

“琪琪和乐乐都很生气，觉得自己很委屈，因为他们都是站在自己的角度上看问题，没有考虑对方。”



给教师的教学提示

1. 故事的内容课前要保密，这样学生在意识到两个故事其实是一件事情时才会有恍然大悟的效果。
2. 教师给角色扮演的学生一些时间熟悉材料，以保证故事被讲述得流畅、有感情。

2. 活动 2：换个角度(10 分钟)



活动过程：

教师让角色扮演中的男孩和女孩交换他们的位置，代表从现在开始，他们要站在对方的角度看问题。

教师让女生回答下面的问题：

- 当你挂断乐乐的电话时，你认为他是怎么想的？
- 你为什么认为他会那样想？

- 你知道他为什么有那样的感受吗？
- 如果事情再次发生，你会做什么不一样的事情吗？

之后教师问男生以下这些问题：

- 你知道琪琪为什么挂断你的电话吗？
- 你觉得琪琪发现你没有在学校时心里是怎么想的？
- 如果你是乐乐，现在你还生琪琪的气吗？
- 如果事情再次发生，你会做什么不一样的事情吗？你怎样使事情变好一些？



教师陈述：

“当琪琪和乐乐站在对方的角度看问题时，他们就不再生对方的气了。如果他们能早点这样做，就不会发生争吵和不愉快了。”

“当我们和别人发生争吵的时候，不要急着发脾气，要先冷静下来，站在别人的角度上想问题，听一听对方是怎么想的。”



给教师的教学提示

教师提问的时候可以不只问角色扮演的两位同学，下面的同学也可以回答和进行补充。

(四)总结与反思：“大脚印”换位法(5 分钟)



小组讨论：

每个人说一件自己和朋友或者父母意见不一致时发生争执或者不愉快的事情。

学生使用“大脚印”换位法，站在一个脚印上说说自己的看法，站在另一个脚印上从对方的角度想一想，说说对方的看法。然后想一想，如果当时双方能够冷静地相互倾听，站在对方的角度看问题，结果会有什么不同。

教师请一些同学在班上示范自己是怎样换位思考的。



教师陈述：

“同学们，我们今天了解到我们和别人既有相似点，也有很多不同。所以，对待同一件事情，我们的观点和看法也会不一样。

“当问题和矛盾发生的时候，我们应该做的最重要的一件事情是保持冷静，并站在别人的角度想问题。”



给教师的教学提示

教师可以通过让学生站在不同的“大脚印”上来辅助他们进行换位思考，也可以让学生通过交换鞋子来达到这个效果。

• 主题资源



角色扮演卡片 1

我叫琪琪，我的一个朋友让我非常气愤！他借走了我一件很珍贵的东西——一套关于恐龙的特别有趣的画册，这是妈妈送给我的生日礼物，我还没来得及看完。我妈妈并不知道，我很担心这使事情变得更加糟糕了……他承诺今天放学后将画册还给我，但是他没有，甚至没有来学校。我妈妈发现之后非常生气。我打电话给我的朋友，想问问他为什么不遵守承诺。你相信吗，他没有说对不起，而是说了一些莫名其妙的理由，我挂断了他的电话。

角色扮演卡片 2

我叫乐乐，刚才那一刻我真的非常的伤心，简直不敢相信从昨天到今天发生的一切。昨

天晚上我不小心从滑板上重重地摔了下来，伤到了头，流了很多血。父母赶紧把我送到医院，他们看护了我一整夜。我十分的孤单，想给我最好的朋友打电话，因为我感到十分的伤心，但是我没有办法打电话。医生说我必须待在医院里，一周之内不能回学校，这让我真的非常烦躁。

现在，更糟糕的是我最好的朋友刚打电话来了，我非常的高兴，虽然我迫不及待地要告诉她所有的事情，但是在我能告诉她发生了什么事情之前，她冲我大喊大叫，说我不去学校为什么不打电话告诉她。可是我在医院里能怎么做呢，她挂断了电话，甚至都没有问我在哪儿。我想她不再是我最好的朋友了。

(改编自英国社会情感学习项目课程教材，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 Year 1 and 2, 2005, DfES 1332-2005 G, page 27.”)

主题三 别让愤怒爆炸

• 学习成果

我知道愤怒是会累积的。

我知道有时候愤怒会被引爆，所以不能任由愤怒发展。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师准备展示问题和故事的幻灯片；准备一个气球的充气泵和几个气球。

(二)教学组织与实施准备

教师了解本节课是“争吵与和好”学习专题中的二年级第三课。教师了解二年级学生的情绪变化特点，有针对性地提出控制情绪的建议和方法。教师理解本节课的重点是让学生体验愤怒情绪的累积，了解愤怒情绪有可能爆发，产生不好的行为，导致不良的后果。这节课是后面几个年级关于管理愤怒相关专题的引入课，教师可以根据二年级学生的认知特点采用以体验式为主的方式进行教学。

(三)教学组织方式概览

热身活动：表情传递。

主题导航：琪琪和乐乐。

探究与体验：引爆愤怒；别让愤怒被引爆。

总结与反思：给气球放气。

• 学习过程

(一)热身活动：表情传递(5 分钟)



活动过程：

所有同学围成一个圈，当教师发出指令“微笑”时，同学们按照顺时针方向向对方传递微笑的表情。当教师发出指令“生气”时，同学们则按照逆时针方向向另一个同学传递愤怒的表情。

教师可以随时变换口令，同学们要及时变换传递的方向和表情。

犯错误的同学出局，剩下的同学继续传递，看看谁能坚持到最后。



教师陈述：

“认真听我的口令，当我说‘微笑’的时候，你们要给左手边的同学一个大大的微笑。当我说‘生气’的时候，你们要向右手边的同学传递愤怒的表情。

“我会随时更换我的口令，大家要仔细听，不要做错了。犯错误的同学要被淘汰，站在圆圈外面和我一起监督其他同学继续做游戏。”



给教师的教学提示

1. 教师提醒学生在传递表情的时候可以表现得夸张一些，让所有人都能够看出来是什么表情。
2. 在更换口令的时候，学生不可以迟疑太久，要马上做出反应。

(二)主题导航：琪琪和乐乐(5 分钟)



活动过程：

教师带领学生回顾主题二“换个角度看问题”里琪琪和乐乐的故事。

在角色扮演活动中，琪琪和乐乐以生气结束了，都表示他们以后也不是朋友了。教师让学生思考，如果琪琪和乐乐在双方都很生气的时候见面了，他们能够互相倾听、解决他们的矛盾吗？

学生讨论并回答问题。



教师陈述：

“当人们在气头上时，情绪都很激动，可能很难听进去别人说了什么。

“如果我们过于生气，那么有时会被愤怒冲昏了头脑，没有办法冷静思考，做出正确的选择。我们不能任由愤怒发展。”



给教师的教学提示

1. 教师利用幻灯片把琪琪和乐乐的故事的概要展示出来，让学生快速回忆起故事的情节。
2. 教师可以举一些例子，进一步说明任由愤怒发展会造成哪些不好的后果。

(三)探究与体验

1. 活动 1：引爆愤怒(15 分钟)



活动过程：

这个活动需要一个气球泵和几个气球。

教师手里拿一个气球和气球泵，告诉学生他们将听到一个叫小涛的男孩的故事，这个故事是由老师和同学们一起完成的。

小涛不能控制自己的愤怒。气球代表小涛，那里存储着小涛的怒气，每当小涛遇到生气的东西时，教师就会用充气泵向气球里充一些气。

教师从故事的开头讲起，同学们继续补充故事。

故事这样开始了：

从前这里有个男孩叫小涛，小涛一整天都非常生气——世界上的每件事情都让他生气。

早晨，小涛起床后发现袜子找不到了，他非常生气。(吹气球)

早餐要吃的麦片没有了。

今天上课要用的彩笔不见了。

他错过了公交车。

他迟到了。

他和同学打招呼，同学却视而不见。

学生每人提供一个句子使这个故事继续下去，如果提供的是使小涛生气的东西，教师就给气球充气，直到这个气球爆掉。



教师陈述：

“愤怒是会一点点累积的，当怒气累积得足够多的时候，就像气球会爆炸一样，我们也会觉得自己的愤怒被引爆了。”

“有时引爆愤怒的不一定是一件非常大的事情，可能一件很小的事情就会让你爆发，那可能就是因为之前积累了很多的愤怒。”



给教师的教学提示

1. 学生在进行故事接龙时可以自由发言，也可以以小组为单位发言，教师尽可能让更多的学生提供故事情节。
2. 教师可以让学生决定引爆小涛存储愤怒的气球的事情是一件大事情，还是一件小事情。

2. 活动 2：别让愤怒被引爆(10 分钟)



活动过程：

教师带领同学们一起阅读《妮妮和菲菲的故事》，妮妮和菲菲是好朋友，但是在快要放学的时候，同学们却吃惊地看到妮妮生气地冲过去把菲菲推倒了。(参见本主题资源)

小组讨论，学生思考并回答以下问题。

- 为什么妮妮这么愤怒？
- 妮妮的愤怒是怎样一点点累积起来的？
- 引爆妮妮愤怒的事情是什么？
- 最后妮妮推倒菲菲的行为对吗？
- 最后糟糕的结果是可以避免的吗？



教师陈述：

“当愤怒被引爆时，就像气球爆掉了，就像烟花的导火线被点燃了。”

“愤怒被引爆是件可怕的事情，我们会把愤怒的情绪一股脑发泄出去，可能会做出伤害别人和自己的事情，让我们后悔。”

“所以，我们要管理和控制我们的愤怒，不能让愤怒不断累积，任由其发展。”



给教师的教学提示

教师也可以用一段关于愤怒的视频代替故事让学生讨论，比如，动画片《头脑特工队》里，小女孩莱利的愤怒不断积累的视频。

(四)总结与反思：给气球放气(5 分钟)



活动过程：

小组讨论：妮妮可以做些什么或者用什么方法，让自己的愤怒不会不断累积，避免最后被引爆。

教师手中拿一个已经充得满满的气球，每当学生提出一个可以让妮妮冷静、控制愤怒的建议和方法时，教师就放掉气球里的一些气，直到把气球里的气都放完。



教师陈述：

“刚才同学们想到了很多好方法，当我们发现自己生气时，不要任由自己像气球一样被吹得越来越大，要及时让自己平静下来，给自己放放气，这样我们的愤怒就不会被引爆了。”



给教师的教学提示

教师提醒学生在专题一“成长新起点”中，他们曾经学到过关于冷静下来的知识，可以运用在管理愤怒中。

• 主题资源

《妮妮和菲菲的故事》

妮妮和菲菲是好朋友。今天妮妮来到学校，一看到菲菲，就大声和她打招呼，但是菲菲就像没有看到一样，直接向老师走过去了。

课间休息的时候，讲台上的电脑里放了一个特别好玩的动画片，大家都挤到讲台边去看。妮妮正看得津津有味的时候，突然被班里某个男生重重地挤了一下，差点摔倒。妮妮正想发火，上课铃响了，老师走了进来，妮妮回到自己的座位上坐好了。

上体育课的时候，妮妮一直都和菲菲一组，但是今天分组时她去找菲菲，菲菲却告诉她

不能和她一组，因为已经答应和另外一个女孩一组了。妮妮又生气又伤心，走开了。

马上就要放学了，妮妮正在收拾书包，想赶快回家，菲菲从她身边走过的时候，不小心把妮妮的水杯打翻了，弄得满桌都是水。菲菲赶紧跟她说对不起，想帮她把桌子擦干。但是妮妮突然哭了起来，冲过去一下子把菲菲推倒在地。

(改编自英国社会情感学习项目课程教材，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 Year 1 and 2, 2005, DfES 1332-2005 G, page 14-15.”)

主题四 学会道歉

• 学习成果

当我做错事情时，我知道如何道歉。

当我们不再是朋友时，我知道怎样和好。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师准备一块空地，方便学生围坐在一起进行活动；准备呈现故事、图片和问题的幻灯片。

(二)教学组织与实施准备

教师了解本节课是“争吵与和好”学习专题中的二年级第四课。学会道歉对于化解冲突、与朋友和好有重要意义。教师要注意，在和好的过程中，学生还需要运用所学过的情绪控制、认真倾听等知识。关于道歉的话题将在三年级和四年级继续出现，教师可以提前阅读相关教材内容，根据二年级学生的认知特点和教材内容，把握不同年级的社会情感能力侧重点。

(三)教学组织方式概览

热身活动：答非所问。

主题导航：说声对不起。

探究与体验：故事接龙；如何道歉。

总结与反思：言归于好。

• 学习过程

(一)热身活动：答非所问(5 分钟)



活动过程：

学生分成几个小组，围坐在一起。一个人站出来，问小组中任意一个人一个问题，被问到的人必须先说“对不起”，然后随意答一个和问题无关的答案。

例如：甲问：“你吃午饭了吗？”乙回答：“对不起。昨天我家小猫病了。”

如果直接回答问题或者忘记说“对不起”，都算失败。



教师陈述：

“同学们，我们今天要玩一个游戏，叫答非所问。

“一个人问另一个人问题，什么问题都可以。回答的人不能直接回答问题，要首先说‘对不起’，然后再答一个和问题无关的答案。

“记住，一定要先说‘对不起’，直接回答问题或者忘记说‘对不起’，都算游戏失败。”



给教师的教学提示

1. 问问题的同学和回答问题的同学都要大声说出来，让大家听到。
2. 学生在游戏中要相互尊重，不问过分的问题，不开过分的玩笑。

(二)主题导航：说声对不起(5 分钟)



活动过程：

小组讨论，学生回答以下问题：

- 我们在什么情况下会对别人说“对不起”？
- 每个人说一件自己和别人说“对不起”的事。
- 你们觉得说出“对不起”难吗？为什么？
- 说出“对不起”对我们解决冲突有什么帮助？



教师陈述：

“当我们做错了一些事情，觉得心里愧疚的时候，或者我们打扰到别人的时候，我们会向对方说‘对不起’。

“有时候，‘对不起’是一种礼貌用语，比如，当你没听清别人说什么的时候，或者你需要打断别人的话的时候，要说‘对不起’。但大多数时候，‘对不起’最常用于向他人道歉。

“有时候，‘对不起’却很难说出口，可能是因为不好意思，可能是因为害怕，或者是因为怕对方不原谅我们，所以道歉的话迟迟说不出口。”



给教师的教学提示

通过在游戏中设置说“对不起”的环节，教师让学生分享有关“对不起”的故事，以及说出“对不起”时的感受，从而导入本节课有关道歉的主题。

(三)探究与体验

1. 活动 1：故事接龙(15 分钟)



活动过程：

教师带领学生回顾主题二“换个角度看问题”里琪琪和乐乐的故事。

琪琪和乐乐以生气结束了，表示他们以后也不是朋友了。但后来他们了解到了事情的真实情况，都对没有倾听和体谅对方感到很内疚。

小组讨论：根据故事的开头，续写后面发生的情节，讲述琪琪和乐乐是怎样和好的。各个小组展示本组的故事。



教师陈述：

“大家续写的故事都非常好，我们来看一看大家的故事里，琪琪和乐乐都做了哪些事情。

“他们都向对方解释了事情发生的原因，希望对方能够理解自己。而且他们都勇敢地向对方说出了‘对不起’，真诚地向对方道歉，承认了自己当时的错误，自己没有认真倾听对方，没有为对方着想，最后表达了自己想要和对方和好的愿望。”



给教师的教学提示

故事续写的方式可以多种多样，可以写出来，也可以画出来，还可以表演出来，学生可以自选。

2. 活动 2：如何道歉(10 分钟)



活动过程：

小组讨论：遇到下面这些情况，我们怎么做？

- 走得太急，把同学的水杯撞翻了，导致同学的书包被弄湿了。
- 玩游戏的时候，一不留神把同学撞倒了，同学的膝盖磕破了。
- 借了同学的书，但是不小心撕破了。
- 和同学开了过分的玩笑，把同学气哭了。



教师提问：

“在这种情况下，我们只说一句‘对不起’就行了吗？”

“除了说‘对不起’，我们还应该说些什么？”

“我们在道歉的时候，应该有什么样的态度呢？”

“除了说出我们的歉意，我们还应该做些什么？”



给教师的教学提示

各小组分享自己的答案，教师根据回答，用问题引导学生思考道歉的方法和注意事项。

(四)总结与反思：言归于好(5 分钟)



活动过程：

小组讨论并总结记录。

- 道歉的时候，我们注意了哪些事情？
- 发生矛盾时，如何与朋友和好？



教师陈述：

“我们可能会发现，道歉也不是一件简单的事。当我们道歉的时候，只是一句简单的‘对不起’是不够的。向对方道歉的时候，不仅要详细解释说明原因，还要做到语言礼貌、态度真诚、真心认错，请求原谅。我们还要用一些实际行动去弥补我们的过失。

“通过这节课，我们学到了，做错事情要道歉，一句真诚的道歉，就能化干戈为玉帛，获

得别人的原谅。可是，在我们的学习、生活中，经常有小朋友向老师打小报告，说谁谁踩了我一脚，谁碰了我的头一下，谁把我的本子扯坏了。希望下课后，同学们能够在这种时候及时道歉，和同学言归于好。”



给教师的教学提示

教师根据学生的回答，总结记录要点，如说清原因，用礼貌用语，态度诚恳，真诚认错，请求原谅。

专题三 向欺凌说“不”

专题概述

本专题“向欺凌说‘不’”是社会情感学习系列活动的第三个专题。在经过一年级的学习，初步接触到欺凌的基本概念和辨别标准之后，在二年级，我们将提升学生对身边欺负事件的辨别力；同时通过学习《小林和文文的故事》，要让学生初步具备对欺负类型进行辨别的能力，形成对受欺负者的移情理解能力，并知道在遭遇欺负后首先应有正确应对的意识，控制自己的情绪，知道把事情告诉谁。“被欺负了我该做什么”是本专题在二年级的新增内容。

本专题的重点是在以下几个方面增强学生的社会情感能力：提升在集体生活中辨别欺负行为的能力，能够体会受欺负者的感受、善待受欺负者，能够在遭遇欺负时控制情绪并寻求正确的解决方法。

专题聚焦

学生应聚焦于这个宗旨——知道欺负是什么，学会运用以下社会情感能力。

- 自我意识

我知道欺负是什么。

- 同理心

我能够体会受欺负者的感觉。

- 情绪控制

我知道受到欺负时应如何控制自己的情绪。

- 社交技能

我能够在受到欺负时寻求集体的帮助。

专题目标

	学生的预期学习结果
自我认知	我能告诉你什么是欺负，能告诉你受到欺负时的感受。
自我管理	我知道受到欺负时应该怎么做。
他人认知	我能辨别他人的欺负行为，能辨别欺负事件中的欺负者、受欺负者与目击者，能体会他人受到欺负时的痛苦。
他人管理	当他人进行或受到欺凌时，我能有正确的行为选择与反应。
集体认知	我知道我属于一个集体，也知道身边可能发生欺负他人的事情。
集体管理	我能参与建设一个安全、公正、和谐的集体。

专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	受欺负的感受	扩展
主题二	善待受欺负者	核心
主题三	被欺负了我该做什么	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，在操场的的一个角落，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 受欺负的感受

• 学习成果

我能告诉你什么是欺负。
我能体会受欺负者的感受。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前教师运用网络或其他路径充分收集热身活动所需的图片、声像素材；准备好学生合作探究所需的大白纸与彩色笔。

(二)教学组织与实施准备

教师认识本节课在二年级社会情感学习中的概念性奠基和特征性辨识作用；了解本节课是“向欺凌说‘不’”学习专题中的二年级第一课，是本专题各教学内容的重要导入；理解针对同一专题在一、二年级应设计不同的教学难度与教学重点。

(三)教学组织方式概览

热身活动：快乐动物。
主题导航：欺负。
探究与体验：受欺负的感受。
总结与反思：欺负的特征。

• 学习过程

(一)热身活动：快乐动物(5 分钟)



活动过程：

教师收集有关小动物欢叫或欢快情景的图片、声像资料，课前为学生播放 3 分钟视频。



教师陈述：

“同学们，你希望自己的生活是怎样的？（学生回答：幸福的、快乐的。）快乐使我们的生活充满了阳光。今天，我们先来分享一下可爱的小动物的快乐吧！”

(二)主题导航：欺负(5 分钟)



教师陈述：

“生活在快乐中是一件美好的事情。但生活中也常常会发生一些令人不快乐的事情，比如说……（请学生列举出来。）生活中还有一种令人们不快乐的事情，这就是‘欺负’。”

(三)探究与体验

活动：受欺负的感受(25 分钟)



教师陈述：

“在生活中，我们都知道哪些有关欺负的事情呢？我们可以在组内进行讨论并按以下三个独立的标题记录想法，例如，‘关于欺负’‘欺负的案例’‘欺负让人感受如何’；最后，让我们在组内共同归纳出欺负所具有的特征。”



给教师的教学提示

有可能学生不能准确找出欺负的案例，教师可以补充以下两个例子进行欺负的行为辨别。

- 小明和小亮经常取笑小林，把他的衣服扯下来扔在地上。
- 小斌和小正是同桌，小斌经常在小正的作业本上乱画；有一次，小正很生气，将小斌的文具盒扔在地上，小斌就打了小正。

(四)总结与反思：欺负的特征(5 分钟)



教师陈述：

“欺负是很严重的事，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；会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，而是有意的、基于一定目的的行为。
2. 它是不公平的。欺负者依靠他们的强大力量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。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。

“同学们，下课后，你们可以查查字典，或者与你们的家长聊一聊，什么是欺负。”

主题二 善待受欺负者

• 学习成果

我知道欺负场景中的欺负者、受欺负者和旁观者。

我能告诉你受欺负者的感受。

我能善待受欺负者。

• 课前准备

（一）教学场地及材料准备

课前教师运用网络或其他路径充分收集热身活动所需的图片、声像素材；准备好《小林和文文的故事》资料；准备好学生合作探究所需的大白纸与彩色笔；为“谁参与了欺负”选择安全、适宜的情景体验场地。

（二）教学组织与实施准备

教师应认识到学生在本节课中需要在知道什么是欺负的基础上，进一步分辨欺负场景中的欺负者、受欺负者以及旁观者，能体验受欺负者的感受。教师理解本节课教学的重点是培养学生的同理心和共情能力。

（三）教学组织方式概览

热身活动：难过宝宝。

主题导航：辨别生活中的不快乐。

探究与体验：《小林和文文的故事》；生活中的欺负现象；情景体验：谁参与了欺负？

总结与反思：受欺负者的感受。

• 学习过程

(一)热身活动：难过宝宝(5 分钟)



活动过程：

教师收集有关小动物悲伤、失落、孤寂、沮丧等各类情景的图片、声像资料，课前为学生播放 5 分钟视频。



教师陈述：

“同学们，你们喜欢身边可爱的小动物吗？（列举将呈现的动物名称。）你们知道吗，它们也有受到伤害、不快乐的时候。”

(二)主题导航：辨别生活中的不快乐(3 分钟)



教师陈述：

“同学们，了解了刚才的图片(或声像)资料，我们都感觉到了小动物有什么样的感受？（请学生列举出来。）可爱的小动物常常遇到烦恼的事情。我们的生活呢？虽然每一个人都希望得到快乐和幸福，但生活中总会遇到一些不开心的事情。我们一块儿来了解下小林和文文的烦恼吧。”

(三)探究与体验

1. 活动 1：《小林和文文的故事》(22 分钟)

学生阅读主题资源《小林和文文的故事》的第一部分并思考相关问题。



教师陈述：

“在阅读《小林和文文的故事》之后，第一，你是否认为小林和文文受到了欺负，为什么这样判断呢？第二，小林和文文受到的是哪种类型的欺负？第三，你认为哪一种欺负是最不好的？为什么？请学生分组讨论并举手告诉老师。”



给教师的教学提示

在讨论第一个问题时，教师提醒学生使用判断欺负的三个标准，注意以下关键词或句：“持续”“故意”“一个人更强大或更有权力”。

在讨论第二个问题时，教师引导学生关注以下方面：

小林：“身体伤害”“拿走钱财”“损害他的东西”。

文文：“推倒”“取笑”“排斥她”“说难听的话”“假话”，等等。

2. 活动 2：生活中的欺负现象(25 分钟)

在完成活动 1 的基础上，学生继续思考教师提出的相关问题。



教师陈述：

“同学们，请你们把在班级或年级(二年级)生活中所看到的欺负现象记录下来，整理成不同的类型并排列。请在大白纸上这样来描述：‘我们生活中常见的欺负现象依次排列是……’‘我认为最不好的欺负现象依次排列是……’同时请大家想一想，你们为什么这样排列？”



给教师的教学提示

教师让学生列举在生活中所看到的欺负现象。教师在提供欺负的事例时，不要针对具体的人名，也不要提出表征过于明确的具体事件。不要让学生——即使是可能做过一些错事的学生陷入尴尬的境地，这样做本身也是社会情感的一部分。

3. 活动 3：情景体验：谁参与了欺负？(33 分钟)

教师将学生分为三个组，每一个组围成一个小圈，其中：A 组为小林和文文；B 组为小明、成成以及他们的朋友；C 组为旁观者。每一个组都围着小圈走动，在走的过程中，教师提示学生想想自己此时扮演的角色以及他们的心情、想法，并用表情、动作表达出来。每一组的学生可以相互观察本组成员的表情、动作并不断改变，进行多种方式的表达，但不能相互吵嚷、交谈。

2 分钟以后，学生变换组别，再过 2 分钟又变换组别，所有学生都有机会扮演每个角色。



教师陈述：

“同学们，想想刚才在角色互换过程中的情感体验，请回答老师的以下问题：

在体验中，谁是欺负者，谁是受欺负者？”

你在每一组的感受、想法分别是怎样的？

欺负者是如何显示他们的强大力量的？

你能讲出多少关于受欺负者感受的词语？（例如，悲伤、愤怒、沮丧、无助、窘迫、惊恐）

欺负如何影响了我们的行为？它对小林和文文的生活、行为产生了什么影响？（比如，小林生气、打架；文文认为自己笨，不回答问题，也不和其他人在操场上玩。）”



给教师的教学提示

本主题因为教学内容较多，共有三个探究与体验活动，总课时需要 2 节课以上。教师应在整体上把握好教学时间、设计好教学进程；同时，可以根据本主题在二年级“向欺凌说‘不’”专题体系中承上启下的定位，将重点放在活动 3，培养学生对他人认知上的移情能力。

（四）总结与反思：受欺负者的感受（2 分钟）



后续活动：

课后教师让学生在家长的帮助下，用简笔画画出自己在遇到欺负时可能出现的表情（3 个以上）。



教师陈述：

“同学们，如果你们受到了欺负，会有什么样的心情呢？把这些心情用简笔画画出来吧！你们可以在爸爸、妈妈的帮助下完成这个任务。画的时候记住提醒自己，生活中不要把这些令人难过的表情加给自己的小伙伴。”

• 主题资源

《小林和文文的故事》

这是个关于两个受欺负的孩子的故事，我希望它不是悲伤的故事，我们来看看。

第一部分

小明和他的朋友讨厌小林。他们夺走他的包并将它扔在泥上，然后哈哈大笑；他们从小林的午餐盒中挑走好吃的菜；有时，当老师不在的时候，他们拉小林的头发。时不时地，小林感到难过和生气，终于有一次他还手了。然后他就陷入了麻烦之中，小明和他的朋友笑得更厉害了。小林很不高兴。

成成和他的朋友讨厌文文，他们嘲笑她读课文像婴儿在读书。当她举手回答问题时，他们就偷笑，并私下说她很笨。他们告诉她没人喜欢她，文文开始觉得自己很笨，所以当老师提问时她不想回答。然后，她陷入了困境，开始相信没人喜欢她，所以她从不和任何人玩。文文很不高兴。

故事最伤心的部分是有很多孩子在欺负人，不仅是小明和成成，还有他们的朋友。这些孩子帮着对小林和文文做这些不好的事情并使他们感到难过。还有一些孩子，在旁边看到一切的发生，却没有做一些事情使情况变得更好。这些孩子使欺负得以继续下去。

第二部分

我们不希望把它变成伤心的故事，让我们把它变为一个开心的故事吧！让我们来看看我们如何阻止欺负，让小林和文文高兴起来。

有一天，两个孩子决定告诉老师发生的事情，这对他们来说并不简单，因为他们害怕那些欺负者会不喜欢他们这样做。他们认为这些孩子还是会继续欺负他们。老师仔细听了孩子的话，然后与小林和文文交谈了很久，他们告诉了老师发生的事情和他们的感受。之后，老师与小明、成成以及他们的朋友也交谈了很久，老师告诉他们，小林和文文是多么地不高兴。

“我们只是开玩笑，”小明和成成说道，“这并不是真的。”

“现在你们知道这对他俩来说并不是好玩的玩笑了，”老师说，“现在我们需要思考如何使情况变得更好。”

最后，老师与全部孩子交流道：“我想让你们所有人保证在学校里没有人不开心。”“如果你们看到有人受欺负，我想让你们来告诉我。”

第三部分

后来，小明和成成以及他们的朋友想做一些使小林和文文感到开心的事情，而不是让他们感到难过。刚开始他们觉得很难，因为欺负使得他们变得很好强、有力量、有威信。但是渐渐地，他们意识到没有人想让他们这样做了，另外一些孩子让小林和文文加入他们的游戏。小明和成成做出了保证，他们不再让小林和文文觉得孤单。渐渐地，小林和文文也开心了。

现在我们明白了，最终这不是一个伤心的故事，而是有一个开心的结果。如果你的学校中发生了这样的事情，希望你也能这样处理问题，有一个开心的结果。

(改编自英国社会情感学习项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Say No to Bullying Year 1 and 2, 2005, DfES 1340-2005 G, page 26-27.”)

主题三 被欺负了我该做什么

• 学习成果

我知道受到欺负会有积极和消极的行为反应。

我知道在受到欺负时应该做什么。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前教师选定“送温暖”游戏的安全的、适宜的场地；准备好学生合作探究所需的大白纸与彩色笔；准备好《小林和文文的故事》资料。

(二)教学组织与实施准备

教师认识本节课是本专题在二年级新增的知识点，在知道什么是欺负、能够辨别欺负的基础上，本节课要培养学生在受到欺负时初步掌握和运用正确的社会情感能力。在本节课前，教师应有充分的教学思想准备，收集、预设学生在讨论中可能提出的受到欺负时的不同反应（包括那些消极或过激的反应），并思考如何说服学生，让学生有正确的行为选择。

(三)教学组织方式概览

热身活动：送温暖。

主题导航：受到欺负时我该做什么。

探究与体验：被欺负了我会怎么做；受到欺负时这么做对吗；受到欺负时我该怎么办。

总结与反思：受到欺负后的正确做法。

• 学习过程

(一)热身活动：送温暖(3 分钟)



活动过程：

教师让全班同学分别围成几个圆圈(依场地而定)，所有同学面向一个方向，把手轻轻搭在前面同学的肩上，为他们揉揉肩再捶捶背；然后反过来，后面的同学再为前面的同学揉揉肩、捶捶背。



教师陈述：

“在这个游戏里，我们需要为我们的小伙伴们做一点什么。虽然这样做并不难，但是它会给别人送去温暖。其实，在生活中，我们只要付出一点友善，就会让别人得到快乐；我们自己也会得到好的回报。”

(二)主题导航：受到欺负时我该做什么(2 分钟)



教师陈述：

“还记得在上节课我们讨论的《小林和文文的故事》吗？还记得难过的小林和文文吗？今天我们来看看，如果你遇到这样令人伤心的事情，你该怎么做呢？”

(三)探究与体验

1. 活动 1：被欺负了我会怎么做(8 分钟)

教师在黑板上以条款简述式文字记录学生的答案，并为每一个条款上标出 1、2、3 等数字代码。



教师陈述：

“现在我们来设想一下：你就是小林和文文，在受到欺负时，你会怎么做呢？”



给教师的教学提示

在问题回答中，学生也许不能完全归纳出受到欺负时可能出现的消极应对行为。老师可以进行补充或提醒他们，比如，我们可能会“骂人、吵架”“还手，打欺负我们的人”“告诉爸爸、妈妈，让他们打那些欺负我们的人”“找其他小伙伴来回击他们”，等等。

2. 活动 2：受到欺负时这么做对吗(12 分钟)

分组讨论：受到欺负时这么做对吗？教师给每个小组发一张大白纸，学生在纸上画一条直线，一边写着“我很同意这样做”，中间写着“我不确定我是否同意这样做”，另一边写着“我最不同意这样做”。教师让各个小组把活动 1 中所列举的条款代码分别按照同意或不同意的程度标注在直线上，并说明为什么这样排列。



教师陈述：

“在受到欺负时，我们可能有不同的行为反应。那么，哪些行为是你赞成的、不赞成的或者是不确定的呢？我们来排序吧。”



给教师的教学提示

在各小组的分享中，教师要注意倾听和分析学生排序的依据，关注其中选择消极应对的原因，并思考应怎样说服学生这样选择是不正确的。

3. 活动 3：受到欺负时我该怎么办(12 分钟)

学生阅读《小林和文文的故事》的第二、第三部分。



教师陈述：

“受到欺负时你会做什么？刚才大家都表达了自己的观点。那么，这样做对不对呢？请大家阅读《小林和文文的故事》的第二、第三部分，讨论并告诉老师，你们认为是小林和文文的做法更好，还是之前大家所想到的办法更好？为什么？”



给教师的教学提示

这里的讨论需要进行比较：受到欺负时，小林和文文的处理方法对吗？还是学生提出的其他方法(包括那些畏惧的、过激的消极应对方法)更好？如果学生对受到欺负不能做出正确的行为判断，老师应进行耐心和有说服力的解释。

(四)总结与反思：受到欺负后的正确做法(8 分钟)



教师陈述：

“这次课上，我们讨论的是，被欺负了我们该怎么做？这可能是一个很难得到统一答案的

问题，因为我们具体受到的欺负和现场的情景可能是不一样的。但是，我们可以注意以下一些基本的原则，比如说：

- 受到欺负后，保证自己的安全是最重要的，有时候离开并不代表弱小。
 - 受到欺负后，我们需要冷静和克制情绪，吵架或者还手、打架也许会让事情变得更糟。
 - 受到欺负后，回击不是最好的办法，比如，邀约伙伴或者告诉爸爸、妈妈，让他们去惩罚欺负自己的人；如果这样做，事情的性质会发生变化——我们也变成了不受欢迎的“欺负者”。
 - 受到欺负后，我们不必畏惧、害怕，我相信我们可以在集体中寻求正当的帮助。
- ……”



给教师的教学提示

在总结时，教师应尽可能多地描述在受到欺负后应遵循的基本准则，这个任务可以在和学生互动的过程中共同完成。

• 主题资源

《小林和文文的故事》(同主题二的主题资源)。

专题四 向目标迈进

专题概述

本专题“向目标迈进”是社会情感学习系列活动的第四个专题。本专题旨在让学生明确对于自己来说最有效的学习方法，从而学习得更好，会分解目标为小步骤，懂得团结互助，并能在遇到困境、陷入沮丧或厌烦情绪时使用一些克服负面情绪的方法，从而坚持不懈地去实现目标。

本专题的重点是在以下几个方面增强学生的社会情感能力：认识自己最佳的学习方法，从成功中学习，分解目标，克服沮丧情绪。

专题聚焦

• 认识自己

我知道最适合自己的学习方法，知道自己怎样能学得更好；能够辨别和认识自己的情绪状态，在遇到困难时，能够清楚地知道自己希望发生的是什麼，在获得成功时，能够清楚地知道自己的优点所在。

• 理解目标

每个集体成员的行为会影响集体目标的实现；在遇到困难时，我要走出沮丧，保持乐观，坚持不懈地去实现目标。

• 践行目标

我能把一个目标分解成许多较小的步骤，知道一些克服厌烦和挫折的方法，并能融入集体，为集体做出贡献并完成集体任务。

专题目标

	学生的预期学习结果
自我认知	我能说出当遇到困难时希望发生什么。
自我管理	我能从我取得的成功中学习，我能把一个目标分解成许多较小的步骤，我知道使用一些克服厌烦和挫折的方法。
他人认知	我知道他人能够帮助我实现目标，我也能够帮助他人。
他人管理	我能告诉你我怎样学得最好。
集体认知	我知道我的行为会影响集体目标的实现。
集体管理	我能够融入集体，为集体做出贡献并完成集体任务。

专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	不同的学习方法	扩展
主题二	你不能一口吃掉一头大象	核心
主题三	坚持不懈	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缸器。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 不同的学习方法

• 学习成果

我能告诉你我怎样学得最好。
我能从我取得的成功里学习。
我知道自己最喜欢和擅长的学习方法是什么。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前教师确定足够宽敞安全的场地；准备好多种颜色的手工折纸。

(二)教学组织与实施准备

教师理解帮助学生了解自己最喜欢的学习方法具有重要性，因为这能够促使学生的学习更有效；也应该确保学生能够使用不同类型的学习方法，因为在某种情况下，综合使用一系列的学习方法常常是最有用的。

(三)教学组织方式概览

热身活动：我的右边有一把椅子。
主题导航：认识不同的学习方法。
探究与体验：体验不同的学习方法；我怎样学得更好。
总结与反思：学习方法的综合使用。

• 学习过程

(一)热身活动：我的右边有一把椅子(5 分钟)



活动过程：

(游戏开始时，每个人坐在一把椅子上，围成一个圈。)学生在右边放一把空椅子，然后说：“我的右边有一把椅子，我想让某同学(说出小组中一个人的名字)过来坐在这里。”

被点到名字的学生起身离开他/她的椅子，到这个空椅子上坐下，这时圈圈里便出现了另一把空椅子。坐在这把新出现的空椅子左边的学生就接着说：“我的右边有一把椅子，我想让某同学(说出小组中一个人的名字)过来坐在这里。”如此往下进行游戏。



教师陈述：

“点名的人的指令口诀是‘我的右边有一把椅子，我想让某同学过来坐在这里’。”



给教师的教学提示

在游戏的结尾，教师可以问那些学生被点到名字后坐到空椅子上有什么感受。

(二)主题导航：认识不同的学习方法(5 分钟)



教师陈述：

“同学们，老师想用三种不同的方法来向你们介绍如何折纸，第一种方法是他人的动作示范，第二种方法是我口头指导你们如何制作手工折纸，第三种方法是根据模型反复试验、不断摸索。接下来，我们将体验所有的学习方法。”



给教师的教学提示

教师告诉学生应该体验这三种不同的学习方法，这样才能知道自己最喜欢哪一种。

(三)探究与体验

1. 活动 1：体验不同的学习方法(15 分钟)



活动过程：

教师确定一个学习任务(例如，手工折纸)，提供三种不同的方法让学生学习这个技能。教师可以让学生在教室里走动，来选择活动。教师向学生介绍这三种学习方法：

看——通过示范或展示；

听——通过教师口头指导；

做——通过反复试验、不断摸索。

教师需要准备三个区域：

(看)在教室里的一个区域，教师请一个已经学会手工折纸的学生来展示说明如何制作手工折纸。

(听)在教室里的一个区域，教师口头指导学生如何制作手工折纸。

(做)在教室里的一个区域，教师提供给学生一个已经做好的示例(手工折纸)和一些纸张，并让学生模仿这个示例模型，自己折纸。

所有的学生都会体验这三种不同的学习方法。当他们完成时，教师让他们自己确定最喜欢哪一种学习方法，然后去到自己最喜欢的那个区域里参加活动。



教师陈述：

“同学们，下面请你们自由走动，在教室的这三个区域中，体验不同的学习方法，体验完成后，停留在你最喜欢的区域里参加活动。”

2. 活动 2：我怎样学得更好(15 分钟)



活动过程：

教师让学生反映在不同的学习区域，他们都学得怎么样。学生轮流解释他们什么时候学得最好、怎样学得最好。他们可以把这些想法记录在自己的学习笔记中。



教师陈述：

“同学们，你们在教室的三个不同的区域体验了手工折纸的三种学习方法，那么你们最喜欢哪种学习方法呢？哪种学习方法对你们来说是最有效的呢？”



给教师的教学提示

学生可以从以下问题开展讨论：

- 这个学习区域有哪些特殊的地方？
- 你是如何在这个区域里学习的？（鼓励学生思考他们在活动过程中使用到的感官。）
- 哪些东西帮助了你的学习？
- 哪些东西阻碍了你的学习？
- 哪些东西能使你的学习变得更容易？

(四)总结与反思：学习方法的综合使用(5 分钟)



活动过程：

教师鼓励学生思考这个观点——使用一系列的学习方式常常是最有用的。

小组先交流，教师再请学生自由发言。



教师陈述：

“在制作手工折纸时，结合文字介绍、口头说明以及动手操作、反复练习这三种方法是最理想的学习方法。对于其他任务来说，也许某种特定的学习方法是最有效的。这就是为什么了解我们自己最喜欢的学习方法是一件很重要的事情，我们也应该确保自己能够使用许多不同类型的学习方法，而不仅仅使用一种。”



给教师的教学提示

学生也许会说，在制作手工折纸时，结合文字介绍、口头说明以及动手操作、反复练习这三种方法是最理想的学习方法。对于其他任务来说，也许某种特定的学习方法是最有效的。

主题二 一步一步来

• 学习成果

我能说出当遇到困难时我希望发生什么(设置一个目标)。

我能把一个目标分解成许多较小的步骤。

我能够制订计划去实现目标。

我能够融入集体，为集体做出贡献并完成集体任务。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前教师确定足够宽敞安全的场地；准备好讲故事需要的故事卡片，准备好学生作画使用的白纸和画笔。

(二)教学组织与实施准备

本节课聚焦于帮助学生分解目标为小步骤，制订出切合实际的计划，这对二年级的学生来说有一定的难度，教师要引导他们通过开展小组合作，凭借集体智慧完成任务。

(三)教学组织方式概览

热身活动：学动物的叫声。

主题导航：重温“目标”含义。

探究与体验：帮助明明和田田制订计划；达成共识的总体计划。

总结与反思：把目标分解成小步骤。

• 学习过程

(一)热身活动：学动物的叫声(5 分钟)



活动过程：

教师根据学生姓氏汉语拼音的第一字母确定他/她扮演动物的名称：A~F 为狮子，G~L 为小狗，M~R 为猩猩，S~Z 为小猫。现在教师选择一个学生用嘴大声学动物叫，至少叫 10 秒钟，再让其他学生表演。大家讨论怎样的声音最像扮演的动物。



教师陈述：

“同学们，你们表现得都非常认真，都很好地完成了扮演动物这一任务。从动物扮演的过程中，我看见了你们的勇敢和幽默，你们真棒！”



给教师的教学提示

1. 教师可以请声音模仿得最像的学生为大家分享下她/他的诀窍。
2. 对于害羞、不愿意扮演动物的学生，教师要耐心地给予鼓励，若她/他坚持不扮演，尊重她/他的选择，请她/他观看其他学生进行扮演。

(二)主题导航：重温“目标”含义(5 分钟)



活动过程：

教师让学生在小组内重温他们对于“目标”的认识，然后让学生分组汇报自己的想法，并试着引出下列观点。

- 目标通常是一些我们想获得的并且需要付出努力才能得到的东西。
- 我们可以有长期的目标，还可以有短期的目标。到第二年的时候，我们就已经能够实现很多目标了。
- 要想实现一个目标，最重要的是我们做什么以及怎么做，而不是一些外在的因素，如天气、运气等。
- 设置一个目标是问题解决过程中的很重要的一部分(认识我们希望事情有一个什么样的结果)。我们必须考虑清楚我们的即时目标，以及从长远看我们想要什么。



教师提问：

“同学们，在你们一年级的時候，老师和大家讨论过目标的含义。那时我们已经知道目标是我们希望发生的事情。现在大家已经是二年级的小朋友了，对目标的含义一定有了更加深刻和全面的理解，让我们再来谈谈：目标是什么？”



给教师的教学提示

教师可以让学生自由选择汇报自己观点的方式，例如，可以使用以下方式。

- 交谈；
- 画画；
- 使用概念图。

(三)探究与体验

1. 活动 1：帮助明明和田田制订计划(15 分钟)



活动过程：

教师给学生讲《明明和田田的故事》(第一部分)，并提问“你不能一口吃成胖子”的意思。

教师让学生两人一组或三人一组，向他们解释他们的任务就是帮助明明和田田想出一个计划来实现他们的目标。学生对他们必须做的事情展开一些讨论，这也许能帮助他们组织想法。各小组可以根据他们喜欢的方式来进行活动(列出每个人的想法，画一些蜘蛛网状图，等等)。



教师提问：

“你们认为田田的爸爸说的‘你不能一口吃成胖子’是什么意思？”

“‘一步一步来’这个做法能帮助明明和田田实现他们的目标吗？”

“让我们帮助明明和田田制订一个实现目标的具体计划。”



给教师的教学提示

教师可以为制订该计划提供例子，比如：想出明明和田田如何到故宫，找到公共汽车或者火车的时刻表，知道故宫开放的参观时间是什么时候，知道她们的父母什么时候可以过来接她们，等等。她们还可以计划使用哪种交通工具。重要的是，在计算出费用的数目后，她们还必须计划如何挣到这些钱。

2. 活动 2：达成共识的总体计划(10 分钟)



活动过程：

教师让学生分享各个小组的讨论成果，并提出一个一致同意的总体计划。这个计划解释说明了为达成目标而必须采取的各个小步骤。



教师陈述：

“同学们，让我们以小组为单位分享自己的小组帮助明明和田田制订的计划，并讨论提出一个一致同意的总体计划。

“每个小组都为我们的总体计划做出了贡献，为大家点赞！”



给教师的教学提示

教师强调小组合作、共同努力的重要性，尤其是确保每个成员都做出贡献，做好任务分工，考虑其他可行的选择并达成一致。

(四)总结与反思：把目标分解成小步骤(5 分钟)



活动过程：

活动以班级交流的形式进行，学生自由发言，谈谈自己的体会和收获，然后教师总结。



教师陈述：

“同学们，听了你们的发言，我感受到大家都收获了不少。在面临困境时，我们要有勇气和自信去解决问题、达成目标，另外，更重要的是，我们要学会分解目标为小步骤，这就是我们为达成目标而制订的计划。”



给教师的教学提示

1. 在学生自由发言时，教师可以鼓励每个人都积极、大胆地自我表达。
2. 在他人发言时，教师可以告诉其他学生保持安静，认真聆听。

• 主题资源

《明明和田田的故事》(第一部分)

明明和田田是好朋友。有一年暑假，她们想去故宫旅游，并坚信这是她们最想要做的事情。

虽然她们的父母告诉她们，这个计划的花费太高了，但是她们不肯放弃，就像其他孩子非常非常想要做一件事情时那样坚持。最后田田的妈妈对她说：“好吧，如果你真的那么想去，那你就自己挣钱、自己计划所有的事情，到时候我们再考虑答应让你去。”(我想她妈妈这么说是为了让她安静一点儿吧。)

田田第二天兴冲冲地跑到学校，把这个好消息告诉了明明。“但是我们怎么挣到那笔钱呢？”明明问道，“还有，我们究竟该怎么组织计划那么大的一件事情？”

“那很容易的！”田田回答说。因为她经常听她爸爸说：“你不能一口吃成胖子——凡事得一步一步来。”

(改编自英国社会情感学习项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Going for Goals Year 1 and 2, 2005, DfES 1347-2005 G, page 21.”)

主题三 坚持不懈

• 学习成果

我知道在实现目标的过程中遭遇困难、产生沮丧情绪是非常正常的。

当我感觉厌烦或沮丧时，我能意识到这点。

我知道一些战胜厌烦和挫折的方法。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前教师确定足够宽敞安全的场地；准备好需要学生阅读的故事卡片；准备好用来制作纸链的剪刀、卡纸。

(二)教学组织与实施准备

教师理解学生在实现目标的过程中遭遇困难、产生沮丧情绪是一件非常正常的事情，掌握一些适合学生特点的战胜沮丧情绪的方法，选取难度适宜的教学方式，以教会学生这些方法。

(三)教学组织方式概览

热身活动：在挫折中站立。

主题导航：明明和田田的感受。

探究与体验：表演故事；制作纸链。

总结与反思：坚持不懈。

• 学习过程

(一)热身活动：在挫折中站立(5 分钟)



活动过程：

开始时，所有的学生都处在“蛋”的状态，然后，每两人一组，进行猜拳，赢的升为“小鸡”，输的继续留在蛋的状态。接着，赢了的队员再两两一组，进行猜拳，赢了的升为小鸟，输了的回到蛋的状态，和同样处在蛋的状态的队员猜拳，依此类推，直到连赢五次，经历完从蛋—小鸡—小鸟—猴—人的“五步曲”，才算胜利。



教师陈述：

“这个游戏正象征着人生的曲折、坎坷。我们正是在不断的挫折中成长、进步的。人生中有许多进进退退，正如这个游戏的进化过程。很多时候，当你们付出很多努力，却不得不从头再来时，希望你们可以战胜沮丧情绪，依然有再次尝试的信心和勇气！”



给教师的教学提示

1. 猜拳的形式可以改为学生熟悉的游戏形式。
2. 教师告诉学生，在游戏过程中，对待他人要亲和、友善。

(二)主题导航：明明和田田的感受(5 分钟)



活动过程：

学生讨论明明和田田当时的感受，谈论一些感官词汇，如“厌烦的”“沮丧的”“急躁的”以及学生想出的其他词。

教师鼓励学生思考当人们感到厌烦或沮丧时他们看起来是什么样子的，他们是如何辨识自己或别人的情绪感受的。如果我们想要成功地实现我们的目标，那么战胜沮丧情绪的能力是非常重要的。



教师陈述：

“在上个主题中，我们阅读了《明明和田田的故事》(第一部分)。这节课，请大家认真阅读《明明和田田的故事》(第二部分)，并用你能想到的词语描绘下明明和田田的感受。

“在为实现目标努力的过程中，我们有时候会遭遇困境，陷入厌烦或沮丧的情绪中。这个时候，我们首先需要辨识自己的情绪感受，其次需要运用方法去战胜厌烦或沮丧的情绪。”



给教师的教学提示

当某些学生无法找到词语描绘明明和田田的感受时，教师可以鼓励这部分学生表演出他理解的明明和田田的状态。

(三)探究与体验

1. 活动 1：表演故事(15 分钟)



活动过程：

在小组中，教师让学生们说出想法：《明明和田田的故事》会如何结束？明明和田田会拿到那笔钱吗？她们如何使自己的计划付诸实践？有什么东西能够帮助到她们？

教师可以邀请学生们分组把故事的结局表演出来，包括明明和田田战胜沮丧情绪的方法。

学生可以分组讨论如何战胜厌烦感和沮丧感，并把他们的想法分类列举出来。



教师陈述：

“同学们，我们看到明明和田田因为困难感到了沮丧，那么接下来故事将如何发展和结束呢？明明、田田和大家一样，都是勇敢自信的孩子，我们相信她们能够找到战胜沮丧情绪、继续前行的方法。请大家分组讨论，把你所认为的明明和田田战胜沮丧情绪的方法以及故事的结局表演出来。”



给教师的教学提示

教师可以提醒学生他们曾经用来使自己保持冷静的方法，以及在当年更早的时候他们已经制作的海报。保持冷静是开始感到沮丧时可以采用的一种策略。

2. 活动 2：制作纸链(10 分钟)



活动过程：

教师给学生发纸条，让他们以小组为单位，在设定的时间内做尽可能多的纸链。表现好

的小组可以得到一个小奖品，这个小组可以是做了最多或最长纸链的小组或者是组内成员合作得最好的小组。

有了这个经历，稍后教师可以让学生讨论他们的情绪感受，向学生提问，并引出关键词“坚持不懈”和“战胜沮丧情绪”。



教师陈述：

“当你感到厌倦或者想要停止的时候，你继续做了吗？”

“什么东西起到了帮助作用？”（例如：学生自己想到的事情或者别人做的或说的事情。）

“当你开始慢慢厌倦的时候，你有什么感受？”（这个问题可以与之前学生已经做过的改变冲动行为的事情联系起来。）



给教师的教学提示

1. 制作纸链这一活动，可以改为学生们较为熟悉的做手工折纸。
2. 以下是学生可能会提出的一些策略。
 - 在脑海中牢记目标，眼观大局；
 - 对自己说一些鼓励的话；
 - 想象最终的结果；
 - 为自己完成任务设置一个奖励；
 - 给自己设定一个时间期限接受挑战；
 - 分解任务，并为每一个步骤设置一个时间标尺；
 - 分解任务，并为自己完成每一个步骤设置一个奖励；
 - 休息，做其他完全不相关的事情，留到第二天再说，到处晃晃；
 - 寻求他人的帮助；
 - 跟别人讲述自己正在做的事情；
 - 从别人那里获得反馈。

（四）总结与反思：坚持不懈（5 分钟）



活动过程：

以班级交流的形式，教师让学生充分讨论“坚持不懈”和“战胜沮丧情绪”这两个关键词的含义并总结战胜沮丧情绪的方法，请一名学生整理记录下来。

教师告诉学生课后他们可以制作海报、创办展览或制作一本班级书，把所有能够在他们感觉事情很困难时帮助他们战胜沮丧情绪、鼓励他们继续前进的东西都展示出来。



教师陈述：

“同学们，让我们通过制作海报、创办展览或者制作班级书的形式把战胜沮丧情绪的方法记录下来并展示出来。你们可以把这些东西与其他班级的学生进行分享，也可以跟家里人进行分享。每当你们看到、读到或想到一种新的战胜沮丧情绪或鼓励坚持的东西时，可以把它增加到这个展览或这本书中。”

• 主题资源

《明明和田田的故事》(第二部分)

田田和明明的计划开始时进行得很好——她们查了很多相关的资料，制订了什么时候以及怎样去故宫的计划。(她们甚至都计划好了，要在父母不是很忙的那天出发。)最困难的事情就是资金的问题——她们年龄太小了，没有合适的工作让她们挣钱。

她们不知道该怎么办，也许她们永远都不可能去到故宫了。后来，明明的大哥哥文文找她们帮忙，为一个新年庆祝活动准备一些纸链。他说如果她们在周末之前把那一箱纸条全部粘成纸链，那么他就支付给她们工钱。有了这份差事，明明和田田可开心了。她们想着完成任务后拿到的钱，想着她们的梦想终于就要实现啦！

第二天晚上，她们斗志昂扬地一起坐下，投入这份重要的工作中。但是过了没多久，她们便发现这个任务并没有之前想得那么容易。不管她们做好了多少纸链，不管每一条纸链做得有多长，她们似乎永远也看不到箱子里的纸条被用完的希望之光。

三个晚上之后，她们便开始争吵了。“明明，你故意做得那么慢。”“田田，你每次都把你做好的纸链放在我的纸链上面，把它们都弄坏了。”她们的手指生疼生疼的，她们感到厌烦了、沮丧了，两个人都想要放弃了——她们有可能拿到她们需要的那笔钱，然后实现去故宫的梦想吗？

(改编自英国社会情感学习项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Going for Goals Year 1 and 2, 2005, DfES 1347-2005 G, page 21.”)

专题五 喜欢我自己

专题概述

本专题“喜欢我自己”是在一年级学习基础上的延伸学习，重点是要让学生加深对自己进一步的了解，学会有助于放松的方法与情感的适时表达，并能知道怎样坚持自我。

本专题的重点是在以下几个方面增强学生的社会情感能力：了解最擅长的事和感觉到最困难的事，能学会放松的方法，并能判断什么时候该坚持自我以及怎样坚持自我。

专题聚焦

• 了解自己与形成自信

我知道自己最擅长的事以及感觉困难的事，并保持充分自信，表现为：自知、自信、自尊。

• 明白放松的意义，了解放松的方法

我知道如何放松情绪，并能通过放松的方法调适自我的情绪和行为，调节自我的压力。

• 知道怎样坚持自我

我知道坚持自我的重要性。

专题目标

	学生的预期学习结果
自我认知	我知道自己最擅长的事，明白放松的意义，并能判断什么时候该坚持自我。
自我管理	我能知道在何时该采用什么方法提高学习的效果，知道能让自己放松的方法，知道怎样坚持自我。

续表

	学生的预期学习结果
他人认知	我知道他人的想法可能与我的不同。 我知道他人的情绪可能与我的不同。
他人管理	我能理解他人产生某种情绪的原因。
集体认知	我知道在集体当中每个人都是重要的，我知道维护集体的荣誉需要所有人的共同努力。
集体管理	我能和班里的同学友好相处。 我能遵守班级的规则。

专题内容概览

主题序号	主题名称	主题内容	教学要求
主题一	喜欢我自己	我知道我擅长的事以及感觉困难的事。 我能告诉你让我感到自豪的事。	核心
主题二	相信自己	我能够为自己的独特感到自豪。 我为自己能够帮助别人而感到自豪。	扩展
主题三	放松自己	我明白放松的好处。 我知道什么能让我放松，什么能让我有压力。	扩展
主题四	坚持自我	我能判断什么时候该坚持自我。 我知道怎样坚持自我。	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‘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们的故事。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，“你把我们从猎人手上救了回来。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 喜欢我自己

• 学习成果

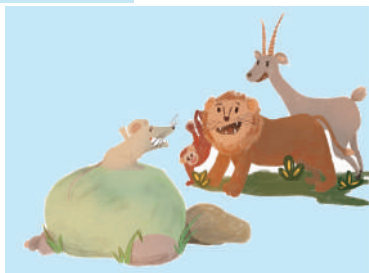
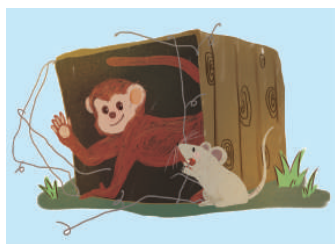
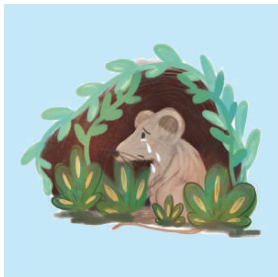
我知道我擅长的事以及感觉困难的事。

我知道自己是特别的，相信自己能够帮助别人。

• 课前准备

(一) 教学资料

教师将《喜欢做自己的小老鼠》的幻灯片、故事中的五幅插图分别打印好。



(二) 教学组织与实施准备

教师让学生知道自己擅长的事和会遇到困难的事，理解特长没有好坏之分，每一个人都是特别的自己，需要喜欢自己，为自己感到自豪。

(三) 教学组织方式概览

热身活动：圆圈游戏“我擅长……”。

主题导航：喜欢自己。

探究与体验：《喜欢做自己的小老鼠》故事回顾；观察老鼠的轮廓，制作自己的轮廓。

总结与反思：相信自己。

• 学习过程

(一)热身活动：圆圈游戏“我擅长……”(5 分钟)



活动过程：

教师让学生思考半分钟，想一想：自己最擅长的是什么？思考不局限于学习上的，也包括生活技能、运动技能、音乐、绘画、表演等方面。例如：我擅长跑步；我擅长爬树；我擅长朗读……一个同学说完以后，相邻的一个同学接上，一直到最后一个同学说完。



教师陈述：

“同学们说得都非常好，我们每一个人都有自己最擅长的方面，这也是值得我们自己骄傲的。

“我们每一个人都有与别人不一样的地方，都是特别的。”



给教师的教学提示

1. 学生的圆圈游戏可以在小组内进行，也可以在全班进行。
2. 游戏开始前，教师告诉学生擅长的意思。擅长，指在某方面有特长。如：他擅长画油画，他擅长玩电脑游戏。

(二)主题导航：喜欢自己(5 分钟)



教师提问：

“同学们，当我们说到自己擅长的方面时，心情是怎样的？”

“刚才我们每一个人都认识到并说出了自己最擅长的方面，我们每一个人都是优秀的，我们为自己鼓鼓掌吧。”



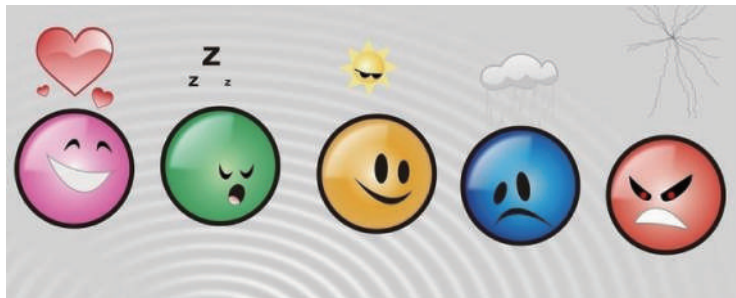
教师陈述：

“每一个学生在谈到自己擅长的方面时，都有愉悦的表情，这就是喜欢的外在表现，也表明每一个学生都是喜欢自己的。”



给教师的教学提示

1. 教师可以让一两个学生复述一下自己擅长的方面，其他同学观察他表达时的表情。
2. 教师让学生从以下图片中选择最能代表刚才同学表述时的表情图片。



3. 教师启发学生这样的表情(嘴角上扬、眯起眼睛等)说明此刻他的心情是愉快的，愉快就代表喜欢。

(三)探究与体验

1. 活动 1：《喜欢做自己的小老鼠》故事回顾(10 分钟)



活动过程：

讨论：使用“喜欢我自己”的图片，学生两两一组，解释每幅图片里发生的事以及老鼠的感受。



教师陈述：

“同学们，在一年级的时候我们一起听过了《喜欢做自己的小老鼠》的故事，大家还能回忆起故事中的小老鼠吗？我们现在一起来再来听一听这个故事。”



教师提问：

“刚开始狮子、羚羊和猴子对老鼠的态度是怎样的？这样合适吗？”

“为什么老鼠最终会去救被困在笼子里的动物？”

“你喜欢自己吗？为什么？”



教师陈述：

“刚开始的时候，狮子、羚羊和猴子都看不起老鼠，小老鼠也觉得自己一无是处，最后当她咬断绳子解救了动物们时，她才意识到要喜欢做自己。”



给教师的教学提示

1. 教师印制的图片要足够，保证每人都能参与到讨论中。
2. 教师应对学生的回答多进行正面引导。

2. 活动 2：观察老鼠的轮廓，制作自己的轮廓(15 分钟)



教师陈述：

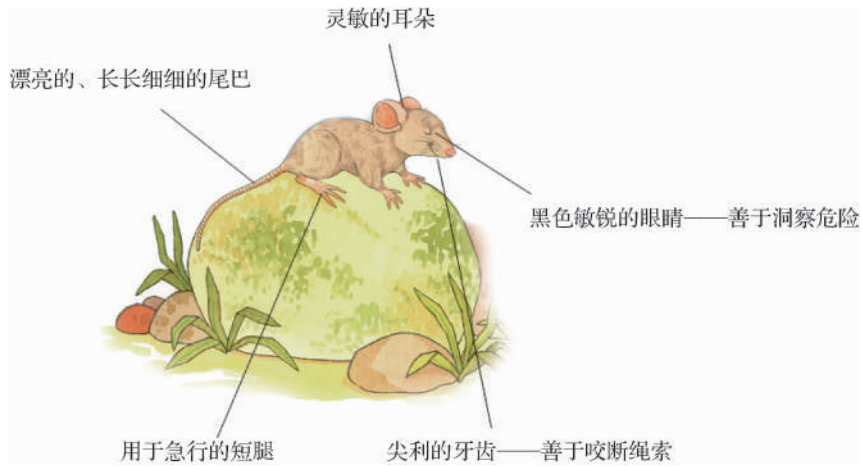
“通过前面的故事，我们了解了小老鼠由胆小、自卑到喜欢自己、相信自己的变化过程，下面我们进一步来加深对小老鼠的认识。”



活动过程：

同学们看一张老鼠外形的图片，观察老鼠外形的特点。

同学们两两一组制作一个关于他们自己的轮廓，可以互相帮助。



从外形看，小老鼠的每一个器官都有着不可替代的作用，从中也可以认识到小老鼠是有思想的、勇敢的、友好的。



给教师的教学提示

1. 在学生讨论完小老鼠的轮廓后，老师再呈现提炼后的小老鼠不同部位的表述。
2. 学生制作了关于他们自己的轮廓图后，可以交换看一下。

(四)总结与反思：相信自己(5 分钟)

本节课的故事讲了小老鼠看着其他动物觉得自己一无是处，但当猎人来袭的时候，她才意识到要“喜欢做自己”。



教师陈述：

“同学们，我们每一个人都有自己的特长，如何利用这些特长使自己在感到悲伤、恐惧或者失望的时候帮助自己，那就是要像小老鼠一样喜欢做自己。请同学们跟着老师大声说三遍：‘相信自己！喜欢自己！’”



给教师的教学提示

教师在总结时，应抓住故事的关键要点进行。

关键要点如下：

1. 老鼠想要和其他动物一样特别。
2. 老鼠见识到狮子是一位伟大的领袖，羚羊跑得快而猴子则擅长攀爬，她期望自己能像他们一样特别。
3. 老鼠躲起来，感觉自己一无是处，闷闷不乐。
4. 动物们被猎人捕获，他们寻求帮助。
5. 起初，老鼠认为她无能为力，但最终咬断了绳子，解救了动物们。
6. 当其他动物对她表示感谢并主动提供她想要的东西时，她意识到他们开始给予了她想要的一切，他们让她明白了一定要“喜欢做自己”。

主题二 相信自己

• 学习成果

我能够为自己的独特感到自豪。

我为自己能够帮助别人而感到自豪。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师尽量确定较为宽敞和安全的场地，给每一个学生准备好一张纸片，纸片的正面写上“(姓名)感到自豪，因为……”

主题资源：《小骆驼和小红马的故事》。

(二)教学组织与实施准备

本节课是对上一节课内容的延续，教师要让学生为自己的独特感到自豪，同时，也要让学生理解，自己能够帮助别人，也是值得自豪的。教师根据学生的年龄特点，采取适宜的教学方法。

(三)教学组织方式概览

热身活动：天气预报。

主题导航：相信自己。

探究与体验：《小骆驼和小红马的故事》。

总结与反思：为自己的独特和能帮助到别人而自豪。

• 学习过程

(一)热身活动：天气预报(5 分钟)



活动过程：

教师请全班同学起立，并尽量站得松散一些。

教师开始讲述天气预报游戏规则：小雨拍肩，中雨拍腿，大雨鼓掌，狂风暴雨跺脚。教师发布不同指令，同学做出不同动作，制造出不同大小的声响。



教师陈述：

“同学们，今天我们一起玩一个游戏。这个游戏叫作‘天气预报’。大家听我的指令，我说小雨的时候大家就拍拍肩；我说大雨的时候就鼓鼓掌；我说狂风暴雨的时候就跺跺脚。看看你们能不能都做正确了。”



给教师的教学提示

1. 教学场地需要相对宽敞，这样学生能活动得开。
2. 教师发出不同天气指令的节奏可以逐渐加快。

(二)主题导航：相信自己(5 分钟)



教师提问：

“同学们，想一想，在你们的生活中，什么事情曾经让你们感到过自豪？请把它写下来。”



活动过程：

同学们写下来的可能是多样性的：关于学习的，关于拥有某方面技能的，关于帮助别人的，关于……教师让 3~5 个同学说一说。



教师陈述：

“自豪是让人们感到舒适的一种情绪体验，它能使我们感到愉悦和快乐，从而成为激起我们不断努力的动力。我们应该在生活、学习中不断发现自己引以为自豪的事，保持一种积极乐观、向上的精神状态。”



给教师的教学提示

1. 学生在谈自己感到自豪的事的时候，教师尽量多地给予正面鼓励。
2. 教师让学生用一两分钟时间互相进行交流与分享。

(三)探索与体验：《小骆驼和小红马的故事》(20 分钟)



教师陈述：

“同学们，下面我们一起来听一个童话故事，讲的是小骆驼与小红马的故事。”



活动过程：

教师放映用幻灯片做好的故事图片或文字，或者通过朗读讲述这个故事。

学生讨论：

- 小骆驼一路的心情是怎样的？
- 小骆驼的脚掌、眼毛在沙漠里有什么特殊用途？



给教师的教学提示

1. 通过故事讲授，教师让学生明白自己独特的方面是应该引以为自豪的。
2. 教师在讲授时特别提示，在别人有困难需要帮助时，给予别人帮助是一件值得自豪与骄傲的事。

(四)总结与反思：为自己的独特和能帮助到别人而自豪(10 分钟)

通过故事的讲授和同学间的讨论，学生分小组总结“我为什么会感到自豪”，填写卡片“我自豪是因为……”。



教师陈述：

“同学们，我们每一个人都有着自己的独到之处，每一个人都是独一无二的。小骆驼的故事让我们明白了自己引以为傲的与众不同和助人为乐的由衷自豪，相信自己是最棒的。”



给教师的教学提示

1. 卡片“我自豪是因为……”应提前给学生准备好。
2. 每个小组请一名同学进行分享。

• 主题资源

《小骆驼和小红马的故事》

有一天，小骆驼见到了小红马。小红马说：“呀，我怎么又碰到你了呀！你还是这么难看，脚掌又大又厚，眼皮上长着两层眼毛，背上还有两个肉疙瘩，多难看啊！要是我长得这么丑，我早就整天躲在家里不出来了。”

小骆驼一点也不生气，说：“你呀，遇见我真是幸运呀！你不是想去沙漠吗？我可以带你去沙漠。”小红马高兴极了，他从来没有去过沙漠呢。

接着，小骆驼就把小红马带到沙漠里了。

走啊走啊，小红马走累了。“哇，沙漠里怎么只有沙子呢？”小红马自言自语地说。“不只有沙子，还有绿洲呢！”小骆驼告诉他。“啊！我一定要去看看绿洲是什么样的。”小红马暗暗下了决心。刚走了一大半的路，突然，一阵风吹过，小骆驼马上俯下身子，小红马见到他这样，也学着他那个样子把身子俯下。结果，风沙过去了，小骆驼的眼睛里没有沙子，而小红马的眼睛里装满了沙子，疼得眼泪都流出来了。小骆驼不但没有笑话他，反而帮他把沙子给吹掉了。他们准备继续往前走，可是，小红马的脚却陷进沙子里拔不出来了。当小骆驼把小红马的脚拔出来时，小红马问：“你的脚怎么可以不陷进去呢？”小骆驼说：“因为我的脚掌又大又厚，所以才不会陷进去呀。”他们走呀走，走了很久才走到了目的地。这时，小红马已经饿得没有一点力气了，急忙到处找青草吃。小红马边吃边问小骆驼：“你怎么不饿呀？”小骆驼骄傲地回答：“因为我背上的两个肉疙瘩叫驼峰，里面贮存了养料，即使时间更长，也不会饿呢！”“原来，你的脚掌、眼毛和驼峰在沙漠里有这么大的用处哇！我真是错怪你了。”小红马不好意思地说，“我们做个朋友吧！”

小骆驼在回来的路上，边走边轻轻地说：“我们的驼峰、脚掌和眼毛在沙漠里有这么大的用处，我应该为自己感到自豪呀！”

从此，小红马和小骆驼成了形影不离的好朋友。

主题三 放松自己

• 学习成果

我明白放松的好处。

我知道什么能让我放松，什么能让我感到有压力。

我知道放松的感觉。

我能保持安静并使自己的身体得到放松。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师准备相对宽敞和安全的教室，把课桌布置为小组教学形式。

教师可提前通知学生准备好一个可以遮住眼睛的眼罩(正规的眼罩或者一块布条都行)。
教师提前为每位同学准备一张可以画画的 A4 纸。

教师可以提前把关于放松的图片做成幻灯片，也可以打印出来。

教师将“你感觉怎么样”的图片打印好，在“探究与体验”环节发给每一个小组。(参见本主题资源)

(二)教学组织与实施准备

本节课的主题是放松自己，目的是让学生理解放松有什么好处，如何让自己放松，放松时自己的感受。教师在教授本课时注意在活动中为学生创设更多放松的情境，根据学生的年龄特点，采取适宜的教学方法。

(三)教学组织方式概览

热身活动：蒙眼画画。

主题导航：放松能帮助消除紧张情绪。

探究与体验：观察图片“你感觉怎么样”。

总结与反思：人只有在心态放松的情况下，才能取得最佳成果。

• 学习过程

(一)热身活动：蒙眼画画(5 分钟)



活动过程：

教师让同学们将事先准备好的眼罩拿出来，示范用眼罩蒙住眼睛，特别是对用布条当眼罩的同学给予帮助。

蒙眼画画：教师用眼罩将所有队员的眼睛蒙上，每人分发一张纸和一支笔，要求学生蒙着眼睛将他们的家或指定的其他东西画在纸上，完成后让队员摘下眼罩，欣赏自己的杰作。



教师陈述：

“同学们画得很认真，也很努力，现在在小组内大家互相交换看一下，谁画得好一些。

“在画画的过程中，你的心情是怎样的？

“刚才很多同学都说出了一个事实，在蒙眼提笔的时候不知道该如何下笔，有构思但不知道会不会画乱，因为看不见，所以不知道如何是好；提笔时手是抖的；有的同学的小心脏怦怦乱跳；有的同学不知所措……之所以会出现这些紧张情绪，是因为自己想得太多，顾虑太多，担心太多，都想把老师布置的任务完成好，但遇到了一些困难，所以感到紧张。”



给教师的教学提示

1. 教师让学生画的东西不要太复杂，简单一些，最好是他们比较熟知的东西。
2. 教师让学生将紧张的情绪表达出来，为后面的教学内容埋下伏笔。

(二)主题导航：放松能帮助消除紧张情绪(10 分钟)



教师提问：

“同学们，刚才大家都有过一些紧张的体验，这种情绪对我们顺利完成某项活动是有阻碍的，那么怎样才能做到在遇到一些突发事件或有困难的时候不紧张呢？

“小组讨论，并将结果由小组发言人进行表述。”



教师陈述：

“同学们谈到许多的好办法，比如，跑步、唱歌、安静一会儿等，其实这一切都是为了让

我们在完成某项活动时感觉到轻松一些、容易一些。我们可以将这些归纳为为了获得一种放松的情绪状态。”



给教师的教学提示

1. 小组讨论时，教师应巡视各个组并进行必要的指导。
2. 教师要认真聆听学生汇报，并及时进行相应的总结归纳。

(三)探究与体验

活动：小组讨论图片“你感觉怎么样”(20 分钟)



教师陈述：

“同学们，现在每个小组都有四张图片，请大家两两一组认真仔细地看一下图片，观察图片中能让你们感到轻松的场景，同时想象与图片相关的场景，思考图片里的人的感受并解释原因。再想一想，你是如何放松自己的？让自己放松的感觉怎么样？”



活动过程：

学生两两一组，教师请学生将发给的图片“你感觉怎么样”剪下来，并将它们按最放松至最不放松的顺序依次排好。教师请他们思考或者写下能描述他们感受的词语。学生从图片“你感觉怎么样”里挑选出一张能够表现最符合他们学习新鲜且困难的事情时情绪的图片，展示他们的图片并且解释为什么会选这张图片。

全班分享讨论结果。

被邀请到的小组，拿着放松的图片告知让他们感到轻松的场景，并说一说图片中人物的感受。

教师请每一个小组将排序的结果逐一汇报，并将挑选出一张能够表现最符合他们学习新鲜且困难的事情时情绪的图片的选择理由与大家交流。



给教师的教学提示

1. 关于放松的场景，教师可以请两三个同学汇报。
2. 在裁剪“你感觉怎么样”的图片时注意不要伤害到别人，排序选择时大家共同讨论。

(四)总结与反思：人只有在心态放松的情况下，才能取得最佳成果(5 分钟)



教师陈述：

“同学们，我们每个人都会在不同的时间、地点有紧张的情绪，紧张是人应付困难的一种

准备状态，它会给我们的学习、生活带来一定的困扰。因此，我们应该学会用放松的方法来应对所遇到的紧张情绪。今天我们学会了诸如运动、娱乐、睡觉等方法，希望同学们能适时应用好。有一点需要提醒的是，在一个人看来可以放松的方法也许并不适用于另一个人，比如，我喜欢步行来放松自己，王小明同学却喜欢躺在沙发上看电视来放松自己。我们每个人需要找到适合自己放松的方法。”



给教师的教学提示

1. 教师可以先让同学谈谈放松有什么作用。
2. 教师提示学生放松的方法多种多样，一定要找到适合自己的才行。
3. 教师在条件允许时，可以提供一個安静的角落，专门用于放松。它必须舒适，学生可以躺在地板上或者凳子上休息，同时可以播放一些轻音乐。教师告诉学生，他们生气或者紧张的时候，可以去这个地方放松。他们需要征求教师的同意，是否可以去那里或者用其他方式来放松。当教师认为学生感到焦虑或者有压力时，可以建议他们去一个安静的角落。每一周安排一个安静的活动，可以请学生安静地坐一会儿来考虑一件事。

• 主题资源

图片：你感觉怎么样



主题四 坚持自我

• 学习成果

我能判断什么时候该坚持自我。

我能在不伤害他人的前提下坚持自己的需要和权利。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师选择相对宽敞且能进行小组教学的教室。

教师将三个故事脚本制作成幻灯片。

教师准备一本绘画书、一支铅笔、一块橡皮擦、一块巧克力。

教师准备一个漂亮小白兔的毛绒玩具，或者是其他的小动物毛绒玩具。

(二)教学组织与实施准备

本节课的主题是坚持自我，目的是让学生理解坚持自我的重要性，并知道如何在不伤害别人的情况下坚持自己的需要和权利。教师在教授本课时注意在活动中为学生创设更多放松的情境，根据学生的年龄特点，采取适宜的教学方法。

(三)教学组织方式概览

热身活动：圆圈游戏“开心的小白兔”。

主题导航：我知道坚持自我的重要性。

探究与体验：脚本表演。

总结与反思：我知道应该怎样坚持自我。

• 学习过程

(一)热身活动：圆圈游戏“开心的小白兔”(5 分钟)



活动过程：

教师拿出事先准备好的小玩偶(小白兔，或者是小熊、小狗、小象等)，让同学进行观察，看它的表情，判断它是高兴的、悲伤的还是愤怒的。

经过观察，同学们一致认为，这是一只快乐的小白兔。

教师请每一个同学猜一猜：小白兔因为什么事情而快乐？每一个同学说一个理由，当前面一个同学说完后，后面一个同学接上，依次表达。



教师陈述：

“同学们，小白兔快乐是有原因的，我们每一个人想到的原因可能不一样，但是谁说得是正确的呢？你同意其他同学的想法，还是坚持自己的想法呢？”



给教师的教学提示

1. 学生进行轮流表述时可能会说得较多而耽误太多时间，因而游戏开始时就限定好每人只能说一个理由。
2. 教师请 1~3 位同学谈一谈是愿意同意其他同学的想法，还是要坚持自己的想法，为后续活动奠定基础。

(二)主题导航：我知道坚持自我的重要性(5 分钟)



教师提问：

“为什么要坚持自己的想法呢？小组之间可以交流。”



教师陈述：

“坚持意味着自信，我确信小白兔是因为我说的理由而表现得快乐。当然，我们在坚持自己的想法或自己做的事情的时候也要考虑到别人的感受，把握好彼此的尺度。坚持自我，使自己的行动方向更明确，信心更坚定。”



给教师的教学提示

1. 小组交流时教师要巡视并注意倾听。
2. 教师注意归纳总结同学们的想法。

(三)探究与体验

活动：脚本表演(25 分钟)



教师陈述：

“同学们，现在我要让大家看三个小的表演故事，大家看了以后，愿意表演的小组请两位同学分别来表演 A、B 角色。小组同学在表演时，老师就将绘画书、铅笔、橡皮擦、巧克力放在小组桌上作为表演的道具使用。”

播放幻灯片：脚本 1

A：这些东西我都想要而且现在就想要。

B：嗯，但是如果你都拿去了，就没有我的份了。

A：我都想要而且现在就要。

B：那，给你吧(快哭了)。

老师邀请两个小组进行表演。

播放幻灯片：脚本 2

A：这些东西我都想要而且现在就想要。

B：我也想要啊，我先要的，我全部都要，你走开。

A：我都想要而且现在就要。

B：你走开。

老师邀请另外两个小组进行表演。

播放幻灯片：脚本 3

A：这些东西我全都想要并且现在就要。

B：但是你要是都拿去，就没有我的了。

A：我全都想要并且现在就要。

B：给你一半，这才公平。



教师提问：

- A 这样做合适吗？他有没有考虑其他人的感受呢？

- B 应该怎么做？
- 如果周围有类似的情况，你会怎么帮助他们解决这个问题？

在学生表演完的基础上，教师可以请 2~3 位同学谈一下自己表演时的感受。



给教师的教学提示

1. 教师提示学生表演时尽量有多一些的表情、动作。
2. 每个小组都表演，因此一定要注意对时间的把控。

(四)总结与反思：我知道应该怎样坚持自我(5 分钟)



教师陈述：

“通过刚才同学们的表演，我们能够认识到 A 同学过分坚持自我，完全不考虑 B 同学的感受，这样的坚持是不可取的；B 同学如果过分考虑别人，也会迷失自己，最好的就是既能照顾到别人的感受，也能坚持自我，比如，脚本 3 里面的 B 角色。”



给教师的教学提示

1. 教师在教学中鼓励学生坚持自我，但不是以愤怒的方式进行。
2. 教师让学生明白能在不伤害他人的前提下坚持自己的需要和权利非常重要。

专题六 我周围的人

专题概述

在一年级时，学生开始接触人际关系中的重要他人的概念，学习基本的表达感受、理解自己和他人的情绪的方法，尝试学习管理情绪的方法。在此基础上，在本专题中，学生将进一步在自我认知中感受情绪，认识自己，在自我管理中反省、调适；在他人认知中学习尊重和亲和，在他人管理中理解与包容，处理关系的变化；在集体认知中学习集体意识、亲社会意识，在集体管理中融入集体，具有合作和亲社会能力等。

本专题的重点是在以下几个方面增强学生的社会情感能力：体会自己被关心的时刻，反省自己，调整情绪，理解他人的为难之处并学习接纳。

专题聚焦

本专题旨在帮助同学们理解并学会管理以下几种情绪。

• 认识我自己

我知道在不同事情中的感受和情绪变化，例如，被关心、遇到不友好的行为和伤害别人的时刻。

• 理解我的情绪

当事情发生时，我知道情绪是怎么回事，例如，嫉妒、孤独、伤感等。

• 管理我的情绪

我学习表达感受，不伤害他人，接纳他人的变化，学习控制调整情绪的方法。

专题目标

	学生的预期学习结果
自我认知	我知道谁是我重要的人，知道自己什么时候被关心，能够分辨自己的情绪。
自我管理	我会与他人分享我的感受，能够调整自己的情绪。
他人认知	我理解如果有人离开了，他们可能依然爱我。我理解人们有时候不得不做出艰难的选择或者没有选择。
他人管理	我能够接纳嫉妒过我的人。我能够了解他人失去在乎的人或者物时的感受。
集体认知	我理解同学们友善相处非常重要，我的情绪有时候会对集体有影响。
集体管理	为了让集体更好，我要学习管理我的情绪。

专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	关心别人	扩展
主题二	理解嫉妒	核心
主题三	管理孤独	扩展
主题四	当别人离开我……	核心

集会活动

主持人(校长或年级组长)

“同学们，这次的集会主题是关于理解我们和别人的关系的。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：“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？
- 当张明本想说他不是故意的时，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 关心别人

• 学习成果

我知道谁是对我重要的人。

我能感觉出来被关心。

当我爱或者喜欢别人的时候，我能感觉到。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

白纸、彩笔、镜子两面、手电筒，
社会公益组织或者项目的视频新闻，
配对图片(制作班级关心手册)，
奖励贴纸。

(二)教学组织与实施准备

教师了解本节课是“我周围的人”学习专题中的二年级第一课。本节课的重点是让学生能够理解谁是对我重要的人，并学会关心别人。关于重要的人的话题将在三年级和四年级继续出现，教师可以提前阅读相关教材内容，根据二年级学生的认知特点和教材内容把握不同年级学生的社会情感能力的侧重点。

教学方式上以班级授课和小组合作学习为主；课前教师可以提前分组，中间可组织些有趣的方式重新分组。

(三)教学组织方式概览

热身活动：情绪猜一猜。

主题导航：《让阳光拐个弯儿》。

探究与体验：制作班级关心手册。

总结与反思：感谢贴纸。

· 学习过程

(一)热身活动：情绪猜一猜(5 分钟)



活动过程：

教师出示一个小丑的表情，和同学们讨论他们都知道哪些情绪，用画或者写的方式贴在黑板上，或者直接用肢体表演出来，让其他同学来猜一猜。

学生回答教师提问。



教师陈述：

“同学们，老师今天带来一个小丑朋友，你们能看出来他的情绪是什么吗？你们是通过什么看出来的？”

“那么，你知道哪些情绪呢？请你画下来或者写下来，或者表演出来，让大家猜一猜。

“你在什么情况下会有这样的情绪？”



给教师的教学提示

教师提前准备白纸和彩笔，让学生自由发挥，受到时间限制，可以不都贴在黑板上，要贴不一样的情绪贴纸。

学生可能没有很丰富的词汇，教师可以提醒学生。

(二)主题导航：《让阳光拐个弯儿》(10 分钟)



活动过程：

教师自己拿着两面镜子和手电筒，在讲完故事后做让阳光拐个弯儿的实验。

学生听教师讲故事，自己设想横线上的话，并分角色扮演。

学生思考并回答问题。



教师陈述：

“今天我们听一个小故事《让阳光拐个弯儿》(参见本主题资源)，听到这个故事名字，你能想到怎样让阳光拐弯儿呢？有一个小男孩就做到了，可是他不是为自己做的，这是怎么回事呢？请你认真听，然后想想小男孩为什么要这样做呢？”



教师提问：

“小男孩和小女孩为什么能奇迹般地康复，这要感谢谁？”

“小男孩自己也生病了，为什么他还能关心小女孩呢？”

“小女孩能康复仅仅是因为阳光吗？还因为什么？”

“除了小男孩，还有谁可能在关心这个小女孩，他们可能做了什么事？”



教师陈述：

“一个被人关爱的人是幸福的，一个关爱别人的人是快乐的。当我们把奉献爱心当成生活中不可或缺的组成部分时，温馨的感受便会溢满心田。”



教师提问：

“讲一讲你关心别人的事以及你当时的心情。”

“讲一讲你被关心的事以及你当时的心情。”

“你了解社会上有哪些专门关心别人的组织或者机构吗？这样做有什么意义？”



给教师的教学提示

1. 教师可以根据学生的参与积极性分配更多的角色，比如，主人公的父母、医生、护士，等等，让他们来丰富故事情节，让他们体会到有很多人在关心着自己。
2. 教师引导学生从更多的关系中来回忆被关心的事。例如，除了家人的关心，还有同学、老师、公交车上让座的叔叔阿姨等社会各界的关心。
3. 教师可以找一些视频或者新闻让学生看到社会各界的组织机构对陌生人的关心，引发学生思考：为什么需要这样？

(三)探究与体验

活动：制作班级关心手册(15 分钟)



活动过程：

学生分小组进行讨论和制作班级关心手册，想想有哪些时候或者事情需要别人的关心，我们怎么做才是关心别人，将老师发放的图片进行配对，贴在 A4 纸上，然后用不同的颜色和图案来装饰。



教师陈述：

“听了你们的谈论，我真高兴有这么多人关心我们，我们感到很开心、温暖。像小男孩一样，关心别人也会让我们很开心，获得更多的友谊。那么让我们想一想，咱们班有哪些关心别人的事，什么时候可以关心别人，关心别人要怎么做？”

举例：

事件	如何做
同学哭了。	陪伴，不打扰他。
同桌没考好。	帮助他复习，听他诉说。
小李和别人打乒乓球输了。	安慰他，不嘲笑他。
欣欣摔倒了。	扶起他去医务室， 找老师来帮忙， 问问他疼不疼。
李老师感冒了。	给老师端杯子， 给他送药， 上课遵守纪律。



给教师的教学提示

学生可能想到的关心别人的方式比较单一，教师可以提前设计一些表格，里面是相应的事件，来让他们填写或者讨论。教师还可以制成图片或者连线题，让他们配对。

学生将这些 A4 纸装订在一起，还可以课后继续补充。

(四)总结与反思：感谢贴纸(10 分钟)



活动过程：

教师播放音乐，发放感谢贴纸，让学生用 5 分钟时间想一想自己曾经被哪位同学关心过，请他走过去将贴纸贴在对方身上，说出自己的心情。

教师让收到贴纸的同学说一说自己收到别人的感谢时是什么心情。



教师陈述：

“同学们，今天我们再次感受到了自己被关心的时候那种温暖的心情，那么，你有没有用特别的方式表示过感谢呢？今天我们就来做这件事，每位同学手里有贴纸，请你把贴纸送给帮助、关心过你的同学，向他们表示真诚的感谢。

“收到贴纸的同学，你现在心情怎样？”



给教师的教学提示

根据班级的情况，会有个别学生收不到贴纸，老师要特别关注一下这些学生，可以提前准备一些贴纸送给这些学生，这需要老师提前了解一下他们做过什么关心班集体或者他人的事。

• 主题资源

《让阳光拐个弯儿》

一个身患绝症的小女孩终日脸上苍白，因为阳光照不到她的病床，小女孩长时间闭着眼睛，不爱说话。

她是这样想的：“_____”

一个同样身患绝症的小男孩为给她带去快乐，用两面镜子让阳光“拐弯儿”，将阳光反射到她的脸上。他是这样想的：“_____”

从此，他们的病房充满了笑声，伴随着快乐的笑声，小男孩与小女孩竟奇迹般地康复了……

主题二 理解嫉妒

• 学习成果

我会告诉你某些让我嫉妒的事情。

我能意识到我感觉嫉妒的时候。

我理解不友好和伤害别人并不会让我感觉好受。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

教室、白纸、彩笔。

(二)教学组织与实施准备

教师了解本节课是“我周围的人”学习专题中的二年级第二课。本节课的重点是让学生能够理解嫉妒的情绪，觉察到自己感到嫉妒的时候，并能够体验伤害别人时自己也不会好受。本节课是一年级本专题中关于骄傲与嫉妒的话题的延续，教师可以回顾一年级教材的内容，根据二年级学生的认知特点和教材内容，把握不同年级学生的社会情感能力的侧重点。

教学方式上以班级授课和小组合作学习为主；课前教师可以提前分组，中间可用有趣的方式重新分组。

(三)教学组织方式概览

热身活动：镜子扮演。

主题导航：《嫉妒的故事》。

探究与体验：阻止嫉妒大作战。

总结与反思：翻转剧场。

• 学习过程

(一)热身活动：镜子扮演(5 分钟)



活动过程：

在同桌两位同学中，甲同学扮演镜子，乙同学在“镜子”前面做各种表情和动作，甲同学则和乙同学做一样的动作和表情。

学生思考并回答教师的问题。



教师提问：

“怎样才能让甲同学回应你友好的表情和动作呢？”



教师陈述：

“人和人之间就像镜子一样，你传递出去什么，就会收回什么，比如，你传递出去好情绪，就会得到别人积极的回应，你要是传递出去不礼貌，别人也会回应不礼貌。”



给教师的教学提示

教师可以让乙同学抽签，规定题目，比如，不开心、兴奋、讨厌等。

(二)主题导航：《嫉妒的故事》(10 分钟)



活动过程：

学生听故事，回答问题。



教师陈述：

“有时候，你可能是无意中心情不好，传递给了别人。但是，很多时候，也许你知道自己是故意的，那么，让我们听听这个故事吧，看看对你有什么启发。”



教师提问：

“如果是你，你会怎样选择？这个人为什么要这样选择呢？”

“啊，是因为嫉妒邻居的好运气。

“伤害了邻居，他真的会更快乐吗？

“像这样的故事有很多，比如，白雪公主的故事、灰姑娘的故事等，你还记得她们后来的结局吗？

“可是有时候，人真的会有嫉妒这种感觉，你能在它出现的时候感觉到吗？”



教师陈述：

“不友好和伤害别人并不会让自己感觉好受，对别人友好，不仅仅会让别人获益，更会让自己变得更快乐。那么怎样才能控制嫉妒呢？”



给教师的教学提示

学生在描述自己的嫉妒故事时，要尽量避免使用真实的姓名。教师对愿意表达自己的学生要给予积极的回应和赞扬，注意保护他们的形象。

(三)探究与体验

活动：阻止嫉妒大作战(15 分钟)



活动过程：

小组根据情境讨论，我们可以怎样做，怎样想，让自己不嫉妒，写下来或者画下来。

举例：

爸爸妈妈说，妹妹比我漂亮。

同桌语文考试成绩比我好。

好朋友又出国玩去了。

小组派代表来分享他们的讨论结果。



教师陈述：

“承认嫉妒不可怕，可怕的是你去毁坏关系。

“要看自己所拥有的，而不是没有的。

“不要随意和别人比较。

“照自己的优势去努力。

“只要你通过自己的努力去实现梦想，羡慕就是一种动力。”



给教师的教学提示

1. 将嫉妒转化为动力是一种积极的思考方式，值得提倡。
2. 不伤害他人，不破坏关系。

(四)总结与反思：翻转剧场(10 分钟)



活动过程：

学生改编主题导航里的小故事，可以加入邻居、上帝和其他角色，然后表演出来。



教师陈述：

“还记得主题导航里的故事吗？现在让我们改编这个故事，让它有个愉快的结局吧，请以小组为单位来改编这个故事，可以有邻居、上帝等角色的加入。

“或者你可以用白雪公主的故事和灰姑娘的故事来改编。”



给教师的教学提示

教师可以提前打印一些人物头像，以增加趣味性。教师引导学生思考主人公、邻居、上帝可以怎么说、怎么做。

• 主题资源

《嫉妒的故事》

有一个人遇见了上帝。上帝说：“现在我可以满足你的任何一个愿望，但前提就是你的邻居会得到双份的礼物。”那个人高兴不已。但他细心一想：“如果我得到一份田产，我的邻居就会得到双份田产了；如果我要一箱金子，那邻居就会得到两箱金子了；更要命的是如果我要一栋楼房，那个穷光蛋一下子就有两栋房子了……”他想来想去总不知道提出什么要求才好，他实在不甘心被邻居白占便宜，让邻居强过他自己。最后，他一咬牙，狠心地说：“哎，你打我一顿吧。”

主题三 管理孤独

• 学习成果

我能说出自己孤独时的感受并有办法让自己感到快乐。

我能为班级的友善做出努力。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

活动需要学生能够自由组成小组的场地，教师可以将座椅摆成 4 人或者 6 人的圆桌形。

A4 纸、胶棒、彩笔、图片(两张大象图片)、孤独星卡和骰子、地图。

(二)教学组织与实施准备

教师了解本节课是“我周围的人”学习专题中的二年级第三课，是扩展内容。本节课的重点是让学生能够理解孤独的感受，并能够在集体中为友善的氛围的营造做贡献。教学方式上以班级授课和小组合作学习为主；课前教师可以提前分组，中间可组织些有趣的方式重新分组。

(三)教学组织方式概览

热身活动：抽签游戏。

主题导航：拼图编故事。

探究与体验：孤独星卡；观看动画片后思考问题。

总结与反思：制作一张宣传标语海报。

• 学习过程

(一)热身活动：抽签游戏(5 分钟)



活动过程：

教师把两副扑克牌(按照班级人数扣下其中一部分，形成最后有几个同学找不到组的结果)打乱顺序，让同学一一抽签，然后按照数字或者花色来分成小组，最后剩下几个同学落单。

教师采访分组过程中大家的感受，以及落单同学的感受。



教师提问：

“我观察到同学们找到自己的组以后非常兴奋，为什么？”

“在分组过程中，你有过担心吗？你担心什么？”

“落单的同学，我看到你们的表情不太自然(愉快)，为什么？你们有什么感受？”



教师陈述：

“看来，大家都不愿意落单，因为这让我们觉得孤独。”

“不过，老师要承认一个错误，因为我是故意让几张牌是单一的，为了让大家体验这种孤独的感觉。那么现在哪个组愿意接受你们的新成员呢？”



教师提问：

“看到你的同学们特别热情地拉你加入他们的组织，你有什么感受吗？”



教师陈述：

“人们天生是社会性的动物，不愿意离开集体。而我们的集体也不会放弃一个人，让他孤独地在一边，所以我们今天要讨论的就是孤独这种情绪，要学会察觉它，管理它。”



给教师的教学提示

教师要注意观察，抓住学生在活动中的表情和动作，提问的时候会比较有针对性。

教师对落单的同学要特别注意，最后促成他们回归到集体里的环节很重要，要尽可能隆重。

(二)主题导航：拼图编故事(15 分钟)



活动过程：

教师将两张图片分割成 6~8 张，随机发给学生，让他们拼出来完整的图片。一张是孤独的大象坐在海边的场景；另一张是一群大象欢乐地在一起的场景。然后学生把图片分别贴在白纸上。在白纸上，每个人都写出来自己看到图片后想到的词。

学生以小组为单位根据这些词编一个故事。

全班分享并讨论。



教师提问：

“同学们在讲故事的过程中提到了这只大象孤独的很多原因，那么有没有人愿意分析一下，你觉得如果我们的同学们感到孤独，有可能有哪些原因呢？将你们的原因写在建议书(A4 纸)上。”



教师提问：

“谢谢同学们愿意分享你们的想法，感到孤独是很正常的事，但我们需要尽快调整它，回归到快乐的集体中，那么你们都有哪些好办法呢？”



活动过程：

学生将自己想到的办法写在建议书(A4 纸)上，并写上名字或者学号，传阅到别人的手里，接到建议书(A4 纸)的同学将自己的建议写在上面，再传出去，直到老师喊停。看看全班最后能有多少好办法。



教师陈述：

“这些方法有的可能对你有效，有的可能对你来说无效，请你在后面打上五角星，最有效的标 5 颗星，不确定的标 3 颗星，完全没有效果的标 1 颗星。

“很高兴看到同学们都在积极地寻找让自己高兴起来的办法，通过这个活动，我们也看到了孤独不可怕，大家都有自己的方法，可能这个方法还会启发你，让我们谢谢我们的同学们。”



给教师的教学提示

教师需要将学生提到的原因和解决孤独的方法归纳总结写在黑板上。

教师需要注意不合适的或者不健康的方法，要注意引导，鼓励学生再想方法，分析此方法不合适的原因，让他们继续尝试别的方法。

(三)探究与体验

1. 活动 1：孤独星卡(5 分钟)



活动过程：

小组有一张孤独星卡和其他的卡片，抽到孤独星卡的同学投掷骰子，骰子掉到哪个问题上就根据情境题来回答问题，答案不能重复。



教师陈述：

“我们刚才讨论了如果感到孤独，有哪些方法来解决问题，下面我们通过玩一个小游戏，看你们是不是能够运用这些方法。请抽到孤独星卡的同学，在小组内回答问题。”

你最好的朋友离开了学校，你不知道和谁玩。	你和朋友去了一个聚会，你谁也不认识，但是你的朋友走开了。	你丢了最爱的玩具。	你的同学过生日邀请了很多同学，但是没有邀请你。
你爸爸负责接你，但是他迟到了。	父母要去上班，让你在老家度过暑假。	你换了新老师，她看上去很严厉。	老师邀请你的同学帮助他做事，没有邀请你。
你生病了，只能在家里待着，哪里也不能去。	你的好朋友突然不理你了。	去公园玩时，爸爸去上厕所了，你一个人在门口等。	



给教师的教学提示

教师可以让学生根据他们的实际情况来修改题目。

每个学生选择的解决方法可能不一样，教师要尊重他们的选择。

有的学生可能并不觉得出现题目中的情况时，他会孤独。教师需要了解这一点：“可能别的学生需要你的帮助，请你帮助他。”

2. 活动 2：观看动画片后思考问题(5 分钟)



活动过程：

学生观看动画片《孤独的屹耳》，思考并回答问题。



教师提问：

“屹耳心情不好，孤独地坐在一边。他的朋友们有什么感受？”

“他的朋友们都做了什么？屹耳有什么反应？这个时候，如果你是屹耳的朋友，你会有什么心情？”

“最后屹耳提出了什么要求？朋友们怎么做的？”

“你对这个故事有什么想法？你能接受屹耳的要求吗？”



教师陈述：

“我们感到孤独的时候，可以说出来，寻求帮助。”

“你可以为你的朋友做很多事，也要接受他也许只需要你陪着他。”

“感谢你的朋友关注你，陪伴你。”

“朋友让我们感到幸福。”



给教师的教学提示

教师陈述的部分可以根据课堂上学生们的反应再增添内容。目标是鼓励学生学会表达自己的感受，特别是孤独的时候，鼓励学生关注他人，愿意帮助他人，更要接纳别人的“没反应”。

(四)总结与反思：制作一张宣传标语海报(10 分钟)



活动过程：

学生以小组为单位，讨论以下话题，以任意一个话题来制作宣传标语海报，用彩笔装饰标语。

- 人为什么会感到孤独？
- 感到孤独时自己可以做什么？
- 如果别人感到孤独了，我们可以怎么说，怎么做？



教师陈述：

“孤独不可耻，因为我们了解了这种情绪，体会了这种情绪，就可以管理它，不让它过多影响我们的生活和集体。特别是我们的同学们，你们制作了标语海报，让我看到了你们特别热爱这个集体，愿意帮助每个在集体中的人。我相信你们周围的人都会感到快乐。谢谢你们。”



给教师的教学提示

学生可能不太懂得标语海报怎么制作，教师需要在幻灯片中展示自己制作的一些标语，比如，爱护花草之类的，作为一种提示。

• 主题资源

《孤独的屹耳》(美国动画片《维尼和他的朋友 2》系列中的一集)

屹耳是一只灰色毛驴，它是小熊维尼的朋友，屹耳生活在百亩森林的东南角，确切地说是生活在一块沼泽。屹耳有一个用木棍做成的房屋，叫作“维尼的角落”。维尼和小猪把它原来的房子弄塌了，所以为它用一堆树枝建了房子。在它生日那天，小猪送给它一个维尼蜂蜜罐，里面弹出了一个绿色的气球，猫头鹰给了它一个笔记本。它感到非常高兴，因为它的好朋友们记得它的生日。

主题四 当别人离开我……

• 学习成果

我理解如果有人离开我，他们可能还是爱我的。

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

一幅画。

故事单，印发给每个孩子。

表情贴。

畅想生命活动需要的材料。

清明节的资料。

(二)教学组织与实施准备

教师了解本节课是“我周围的人”学习专题中的二年级第四课，是核心内容。本节课是一年级该专题中“面对离开”这一主题的延续，重点是让学生理解即使重要的人离开了自己，他们还是爱我们的，并学会调节自己的情绪。关于离开和失去的话题，将在四年级和五年级继续涉及，教师可以回顾一年级的教材，并提前阅读四年级和五年级的教材，根据二年级学生的认知特点和教学内容组织教学。教学方式上以班级授课和小组合作学习为主；课前教师可以提前分组，中间可组织些有趣的方式重新分组。

(三)教学组织方式概览

热身活动：一幅画的故事。

主题导航：《向日葵》。

探究与体验：畅想生命；介绍清明节。

总结与反思：说说心里话。

• 学习过程

(一)热身活动：一幅画的故事(5 分钟)



活动过程：

教师假装失手撕坏了自己特别喜欢的一幅画，引发学生的讨论。



教师陈述：

“同学们，今天我想给大家介绍一幅画，这是我特别喜欢的……(然后假装失手撕坏了画，表现出震惊、难过的样子)哦，天啊，这真是……你们想和我说些什么吗？”



教师提问：

“你们曾经在生活中遇到过失去什么特别重要的人或者东西的事情吗？那是一种什么感觉呢？”



教师陈述：

“谢谢大家愿意和我们分享自己的经历和感受，无论是和人还是和东西分开，都会令人感到不愉快，分别真是生活中常见的事情啊。今天，我们就来讨论一下关于分别的话题，分别的时候我们要怎样理解别人的感情。”



给教师的教学提示

教师可以用一幅画引入，也可以用自己曾经经历过的小故事(比如，宠物死去)引入，一定要真实，能够引起学生的共鸣。

可能会有学生哭泣，教师需要抱抱他或者安慰他：“哦，那真是非常难过，我能理解。谢谢你愿意和我们分享。”

(二)主题导航：《向日葵》(15 分钟)



活动过程：

教师讲述《向日葵》的故事，请学生体会故事中小本的心情都发生了哪些变化，用表情贴表示这个过程。

根据教师的提问，小组或者两人讨论后来回答问题。



教师陈述：

“同学们，今天老师想给大家讲一个关于向日葵的故事，请你们认真听，特别注意去体会故事主人公小本的心情发生了哪些变化，然后用表情贴贴在故事中表示这个变化的过程。”



教师提问：

“请你将表情贴贴在故事中每次小本心情变化的时候，小本的心情发生了哪些变化？这让你有什么想法？”

“向日葵发生了什么变化，你怎么看待它最后的枯萎？那是死亡吗？看到种子，你觉得小本会舒服一些吗？为什么？”

“你觉得妈妈的心情是什么样的？你希望妈妈对小本说什么？”

“如果你是小本，你想对妈妈说什么？你想对向日葵说什么？你想对爷爷说什么？”



教师陈述：

“我们都会经历分别，比如，妈妈要上班，没办法陪伴你，心爱的宠物死去了，那确实令人很难过，但是就像向日葵一样，虽然它枯萎了，但是它仍然给我们留下了希望。虽然要分别，但是我们知道爱还是存在的。”



给教师的教学提示

向日葵有象征意义，代表了虽然生命经历了生老病死、离别，但是仍然留下了希望，人和人之间的关系也是如此，教师需要体会这点，作为整节课的另一个线索。

教师可以多看看关于分离焦虑方面的资料。

(三)探究与体验

1. 活动 1：畅想生命(8 分钟)



活动过程：

教师提供一些有生命的东西以及一些没有生命的东西(种子、秋天的落叶、蚂蚁、宠物、人的照片、蝴蝶标本、毛绒玩具)。

请学生们说一说看到这些东西后，他们能够想到的关于生命的话题或者词语。

请学生把这些东西分类(最好能分成有生命的和没有生命的)。
全班分享。



教师提问：

“这些词语或者东西带给你的感觉是什么？”

“你认为在它身上发生了什么？它的过去和未来是什么样子的？”

“它引发了你的什么情绪？为什么？”

“(指着小蚂蚁)，如果你踩踏它，会发生什么？它会死吗？你有什么看法？”



教师陈述：

“生命是永恒的主题，虽然有些人、物和我们分开了，但是我们依然能够记住它们。同时，即使对于不那么熟悉的生命，我们也应该尊重它。它有生存的权利。”



给教师的教学提示

有些学生看到动物的标本会联想到动物的死亡而不安，教师需要注意引导他们。
学生可以进一步探讨：为什么会不安，这是什么情绪？(回避、否认)

2. 活动 2：介绍清明节(8 分钟)



活动过程：

请一个同学介绍清明节的来历，大家说说为什么要有清明节？人们在清明节都做什么？
学生说说自己在清明节可以怎样来祭奠逝去的人(根据需要)。



教师陈述：

“清明节是我国很重要的一个日子，证明我们非常重视离别。在这个日子，人们通过开展很多活动来寄托哀思，但是哀思过后，人们会更加积极地生活，因为人们身上寄托着爱和思念，人们有信念。”



给教师的教学提示

学生需要提前准备有关清明节的资料。

教师需要把握整节课的情绪，虽然讲的是分离，但是因为爱存在，所以应该有积极的气氛，教师要注意引导。但是如果有学生还是沉浸在悲伤里，教师可能需要下课与他单独谈话。

(四)总结与反思：说说心里话(4 分钟)



活动过程：

学生说说自己对离别的人或者事物的心里话。



教师陈述：

“同学们，今天我们的主题是理解别人的感情，特别是当对方离开我们时，我们和他们的心情。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或者事说一句心里话，你会说什么呢？”



给教师的教学提示

教师可以以自己的事情来说一句话作为引导：“小鸡，虽然你离开了，但是我会永远记得你。”

教师要鼓励每个表达的学生。

• 主题资源

《向日葵》

每个星期六，妈妈都要去上班，小本就被送到爷爷家。他很爱爷爷，但是当妈妈离开后，小本感到很不舒服。他不想让妈妈离开。他大叫着，大哭着，爷爷把他抱紧，来到了窗户边。他看到妈妈进入了汽车，他和他的妈妈招手，妈妈也和他招手。后来，爷爷和小本走向橱窗，找到一些有趣的事情来做，这让他很高兴。

一个星期六，小本像往常一样来到爷爷家，当他到窗户边向外看时，看到了外边有一个花盆。他说：“爷爷，那只花盆是做什么的？”

爷爷来到橱窗边，拿出了一个小盒。他把它给小本看，盒子的外边有一张黄色花的图片。

“你认为这里边是什么？”

“一朵花？”

小本打开了盒子。盒子里有三粒小种子，小本非常失望。

爷爷解释道：“如果你把种子种在泥土里，它就会长出和图片上一样的向日葵。”爷爷和小本一起把泥土放到花盆里，然后把种子也放到里边，非常小心地用土掩埋上种子。小本很失望，但是爷爷说：“有耐心些，小本。你需要的是耐心。”

小本给花盆里倒了些水。

下个星期六，当小本来到爷爷家时，立刻冲过去看花盆。他认为他会看到一朵大黄花。最开始，他只看到了土，但是当他再看的时候，就看到了土里的一些东西。它看起来就像是一只小虫。他正打算把它挖出来时，爷爷制止了他。

“耐心点，小本，你需要的是耐心。那是一株苗，它还会长大的。”

再下个星期六，当小本来到爷爷家时，还是跑去看花盆了。他非常仔细地看，能看到幼苗，但是那仅仅是一株幼苗。它有一片绿色的叶子。

“那是一片叶子。我的向日葵在哪儿呢？”他问。

“耐心点，小本，你需要的是耐心。那是一片叶子，它会成长为一株植物，植物的顶端会长出漂亮的向日葵。”

整个夏天，小本都会去爷爷家。每一次他都跑去看花盆，每一次向日葵都会新增一片叶子并且长得更高。小本问：“我的向日葵在哪儿？”爷爷总是会问：“耐心点，小本。你需要的是耐心。”

一个星期六，小本来看植物的时候，发现了植物顶端有一个东西。它不是花。小本说：“那是绿色的，那不是图片上漂亮的花。”

爷爷说：“耐心点，小本。你需要的是耐心。那是一个花蕾，有一天它会绽放，长出一朵漂亮的花。”

再下个星期六，当小本跑去看植物的时候，他停下来开始观察。植物的顶端有一朵漂亮的向日葵，看起来就像盒子上的那样。小本非常开心。

小本很喜欢向日葵。他期盼着星期六的到来，这样他就可以去看它了。当小本的妈妈离

开去上班时，他没有哭，也没有叫。他知道妈妈会在吃晚饭的时候回来的。

一个星期六，当小本在向日葵边玩耍时，有些东西掉到了他的头上，然后飘落在他的面前。那是向日葵的花瓣。他捡起花瓣，走向向日葵，试图把它放回原处，但是另外一片花瓣掉到了他的手上。他跑着去找爷爷。

爷爷说：“快到秋天了，向日葵变老了。”

当小本下一周来时，向日葵已经不再有花了。它变成了褐色的，并且是干的。小本哭了。

“它死了，”他说，“为什么你没有好好照看它？”



爷爷拿起了一把大剪刀，把植物的顶端剪下来了。他展示给小本看，中间有许许多多的种子，就像他们春天在花盆里种植的一样。爷爷拿出其中的一粒给了小本。

“这是给你明年种的。”爷爷说。

(改编自英国社会情感学习项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Relationships Foundation Stage, 2005, DfES 1362-2005 G, page 14-15.”)

专题七 迎接新变化

专题概述

本专题的重点是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，增强管理情感的能力，并通过自己的改变来实现目标。本专题将感受认同和解决问题的策略付诸实践，以期学生增长社会情感知识，加深理解，培养技能。学生之前学习的其他专题的技巧会贯穿在材料中，反复使用。

本专题的重点是在以下几个方面增强学生理解在发生改变时自己和别人的情绪和行为变化的技能：积极的改变，改变带来的情绪变化，制订计划，做出改变，并理解情绪、想法和行为之间的联系。

专题聚焦

• 动机

我知道自己的改变，期待和创造积极的改变。

• 社交技巧

我理解不同的人在面对改变时会有不同的感受和反应。

• 情绪管理

当改变发生时，我有基本的情绪处理策略。

专题目标

	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，可能会变好或变糟糕。

续表

	学生的预期学习结果
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	习惯	核心
主题二	人生旅程	核心
主题三	我的成长	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改善情绪。”

集会故事第一部分

今天是张松转来新学校的第一天，他从未见过大多数同学，一切既新奇，又陌生。教室里有许多图书、体育用品，还摆着许多花。张松看到一张桌子角上写着自己的名字，就坐了下来。张松本来十分期待来新学校，但想到今后要和同学一起在教室里吃饭，要重新认识这么多陌生的同学就很担心。他紧紧抓着口袋里的小熊，这是他专门从家里带来的。他十分不安，不想让送他来学校的妈妈离开。





主持人(校长或年级组长)

“你们认为张松有怎样的感受?”

(教师记下学生的回答，特别是其中描述情感的词语。可以由两个人记录，一人记录积极的情绪，一人记录消极的情绪。)

“同学们刚刚都已经说出，张松的感受中既有一些积极的，也有一些消极的。我们大多数人来到陌生的环境，面对新的同学，都会有这样的感受。那么，后面发生了什么呢?”

集会故事第二部分

虽然学校比以前大，同学人数很多，要做的事情和之前也有一些不一样，但张松在新学校的第一天过得非常愉快。

他交到了一个新朋友，两人一起在操场玩，还一起看了会儿图画书，互相给对方讲了个有趣的故事。一天下来，张松忙得不亦乐乎，早把小熊抛在了脑后。几天以后，他告诉妈妈，把小熊放在家里就行。“小熊害怕上学，”他说，“但我不害怕。”

(改编自英国社会情感学习项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Changes Theme Overview, 2005, DfES 1369-2005 G, page 9-11.”)

全校集会的最后，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 习惯

• 学习成果

我能够说出习惯是什么，也理解习惯很难改变。

当别人说你对或错时，我知道那意味着什么。

我知道自己可以选择自己的行为。

我能够说出和班上的同学一起制订的某项计划曾使得学校发生了变化。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前教师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

这节课是二年级“迎接新变化”中的第一课，是核心内容。本节课的目的在于让学生理解什么是习惯，并知道习惯很难改变。

本课的一个知识点是让学生知道自己可以选择自己的行为，并且愿意和班上的同学一起努力，在自己的班级中做出改变。

(三)教学组织方式概览

热身活动：领导者。

主题导航：习惯。

探究与体验：习惯的改变；《顽皮的马小虎》的故事。

总结与反思：班级的改变。

• 学习过程

(一)热身活动：领导者(5 分钟)



活动过程：

学生选 5 个人组成一组，选一个人为领导者。教师要求领导者先做出动作，组里的其他人跟随着做出动作，领导者改变行动，小组内的其他人也依照着改变。请没有参加小组的同学认出领导者，领导者则努力争取不被认出。



教师陈述：

“我请 5 名同学来做一个游戏，游戏的名字叫‘领导者’，请这 5 名同学手拉手围成一个圆圈，要求领导者先做出动作，组里的其他人跟随着做出动作，领导者改变行动，小组内的其他人也依照着改变。请没有参加小组的同学猜一猜，谁是领导者。请领导者注意保护好自己，争取不被大家猜出来。

“谁来猜一猜，他们当中谁是领导者？”



给教师的教学提示

1. 在玩领导者游戏时，教师要让组员悄悄选出领导者，不能让其他同学发现，领导者共做 3 个动作，领导者变化时，其他组员要快速完成动作，以免让其他同学发现。
2. 教师要提示其他同学在整个过程中保持安静，等活动结束后，再猜谁是领导者。

(二)主题导航：习惯(2 分钟)



教师提问：

“同学们，你们刚才很容易就猜出来谁是领导者了。为什么呢？想一想，小组中的其他同学跟随领导者做动作时，会不会很困难呢？今天，我们就来说说自己的行为习惯有多难改变。”

(三)探究与体验

1. 活动 1：习惯的改变(10 分钟)



活动过程：

教师让学生用自己觉得最舒适的方式在胸前叠起自己的双臂，然后让他们用相反的方式

叠起双臂。(如果通常情况下右臂在上,这时就要把左臂放在上方。)十指交叉相握,哪个拇指在最上面?不妨试着将另一个拇指放在上面重新十指相握。



教师陈述:

“同学们,在刚才这个活动中,你们有什么感受吗?”

“老师刚刚是想让你们改变自己以前习惯性的做事方法。改变习惯会让人感到奇怪甚至有点儿困难,因为我们习惯了用某种特定的方式去做某件事情,而我们所习惯的做事方法,其实不是唯一正确的,往往有许多种正确的方法,它们并无优劣之分。”



给教师的教学提示

1. 教师让学生集体起立,体验“叠起双臂”的动作。
2. 教师让学生们理解“习惯”的含义。

2. 活动 2:《顽皮的马小虎》的故事(15 分钟)



活动过程:

教师讲故事。学生集体听故事,全班学生四人一组,小组进行讨论交流。每组讨论一个问题。请各个学生在小组内交流自己的感受,并请每组代表在全班分享他们组的答案。



教师陈述:

“让我们一起来听一听《顽皮的马小虎》的故事。”

“这个故事讲述的是一个七岁的孩子马小虎想要改变自己的行为习惯的故事,听完后,让我们一起讨论以下几个问题:

- 我们可以选择我们的行为表现吗?
- 马小虎的行为是否是他的错呢?
- 马小虎可以改变自己的行为吗?
- 他能够做什么?”

(四)总结与反思:班级的改变(8 分钟)



活动过程:

教师问一问学生:他们希望整个班级发生什么改变,比如说,想让班级在课间更安静些

或是在课间活动时少些争吵，写在黑板上，然后让他们分组思考可以做到以上改变的不同办法。最后由小组中的一位成员向全班汇报讨论结果。



教师陈述：

“同学们，你们希望整个班级发生什么改变？”



给教师的教学提示

1. 教师强调小组友好合作的重要性，特别是悉心倾听彼此观点和意见的重要性。教师让每一组将各组观点呈现在全班面前，再让大家投票表决，选出最好的观点。
2. 对于班上不爱主动发言的学生，教师在他使用的课程表上添加了一张“惊喜”卡片。

• 主题资源

《顽皮的马小虎》

（提示：你可以根据自己班级的情况用其他名字。）

人人都知道马小虎是个顽皮的孩子，其实马小虎并不是自己想要顽皮的，他是随着环境变得顽皮的。这或许要追溯到马小虎小的时候，当他模仿楼下住着的人走路的滑稽模样时，他叔叔看见了总是大笑，这让马小虎感到开心，于是他百试不厌地以这种方式逗叔叔开怀大笑。上学后他又发现当他模仿别人的时候，朋友们的笑声也总是让他开心。

张老师点名时，马小虎有时模仿别人的声音替别人喊到，这样张老师就不会发现。有一天，他忘了带阅读课本去学校，他就给大家讲了一个故事，说他的狗偷了他的书，然后把书扔到了鱼缸里。他声情并茂地讲述这个故事，还发出小狗叫的声音，逗得大家都笑了，但张老师却很为他的这些行为担忧。

一天，马小虎模仿蕾娜走路时的样子，还有她说话时总是把头摆向一边的动作，他还模仿哈利走路的样子和有趣的声音，结果把哈利惹哭了，但马小虎觉得这并没有什么，因为他可以让更多的人笑，他变本加厉地模仿哈利。

第二天，他在张老师的数学课上三次从椅子上跌了下来，张老师很生气，他解释说裤子里爬进了蚂蚁，大家都笑了。马小虎又在班上发出了很大的咂舌声，当班主任问是谁发出的声音时，他说很抱歉，他不是故意的，他早上吃了豆子，大家又被马小虎逗笑了，但老师很

生气。

马小虎从不用心学习，因为他总忙着想逗大家开心的法子。一些孩子说他脸皮厚，有时他也不想这样，但他停不下来，因为大家都期待他的笑料。马小虎的顽皮似乎真的不是他的错，全班可都指望着他寻开心呢，马小虎不想让人失望。

(改编自英国社会情感学习项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Changes Year 1 and 2, 2005, DfES 1371-2005 G, page 12.”)

主题二 人生旅程

• 学习成果

我知道人人都在经历各种各样的改变。

我能够说出自己生活中的事情发生改变后的相应感受。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前教师确定足够宽敞安全的场地，让同学们围成一个圆圈坐；学生每人准备好一张A4纸。

(二)教学组织与实施准备

这节课是二年级“迎接新变化”中的第二课，是核心内容。本节课的目的在于让学生理解人们都会经历改变，改变是正常的，而且可以说出当自己的生活发生改变时，自己的感受。

(三)教学组织方式概览

热身活动：圆圈游戏。

主题导航：统计表。

探究与体验：人生旅程图。

总结与反思：我的感受。

• 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：“我打赌你不知道……”

学生说一件自己做过的引以为傲的、学校里很少有人知道的事。



教师陈述：

“我们今天要做游戏叫‘圆圈游戏’，请同学们轮流说一说：‘我打赌你不知道……’”

“游戏结束了，谁来说说你的感受？”

(二)主题导航：统计表(10 分钟)



教师提问：

“同学们，让我们来做个统计。”

“你们有什么发现吗？”



活动过程：

师生制作一个关于改变的简单次数分布表，统计经历以下改变的学生总数。

- 搬家
- 去一所新学校
- 从三岁开始长高
- 去年结交了一个新朋友
- 有过代课老师
- 家里增添新成员或者有个成员离开(可能是弟弟妹妹出生，姐姐上大学，父母离开。)
- 阅读或画画有进步
- 自己最喜欢的电视节目/歌曲变了



给教师的教学提示

教师向学生强调：改变是正常的、必要的，可以带来积极的影响，虽然有时做出改变很困难。

(三)探究与体验

活动：人生旅程图(15 分钟)



教师陈述：

“同学们，这是老师的人生旅程图，你们看，我是某年某月出生的，我……这条路代表我的人生，我在某些点上会出现大大小小的改变。

“请同学们采取自己喜欢的任何方式记录你们自己的人生。

“下面，我们讨论一下，图上可以包含哪些内容，内容由你们自己来决定。

“谁愿意分享？不愿意分享的同学可以不分享。”



活动过程：

老师在纸上画上自己的人生旅程图，画上老师愿意和学生分享的内容。比如，画一条蜿蜒的路，在最顶端写上“某年某月我出生”。这条路代表老师的人生，在某些点上会出现大大小小的改变。老师跟学生分享这张图，然后让学生们采取自己喜欢的任何方式记录他们的人生，讨论并记录图上可以包含的内容。老师强调由学生们自己决定图上应该包含的重要内容，如果他们不愿意分享，可以不分享。

例如，人生旅程图可以包括以下事件：

- 出生
- 学会说话
- 学会走路
- 学会骑自行车
- 妹妹出生
- 去上学
- 学会写字
- 遇到最好的朋友
- 离家
- 搬家

请学生说一说自己的人生旅程。



给教师的教学提示

1. 在进行这项活动时，教师要格外留意学生的情绪变化。如果他们不愿意分享，那么可以不用分享。
2. 讨论时老师将图上可以包含的内容写在黑板上。
3. 有些学生需要特殊支持，在进行这项活动前，老师可以跟班主任先了解这些学生的经历。

(四)总结与反思：我的感受(10 分钟)



活动过程：

在较大的组里，教师让学生思考对刚刚写下的改变有何感受。学生汇总尽可能多的表达情绪的词语，确保好的和不好的情绪都被记录下来。学生可以使用一些这样的词语，比如：充满期待、颤抖、惊恐、自惭形秽、茫然、无足轻重、憎恨、兴奋、焦虑、紧张，这些词语可以集中展示，比如，组成一面情绪词语墙。

教师让学生用图画表达自己在经历人生旅程时的改变时的情绪，最后集中展示所有的“情绪图画”。

教师向学生解释：情绪图画的目的不是展示当时发生的事情，而是表达当时你的感受。比如，如果你害怕某个人，可能把他画得又大又恐怖，而把自己画得很小，在一个角落里。如果你嫉妒刚出生的婴儿夺走了妈妈所有的关注，你可能把这个婴儿画得非常大，紧挨着妈妈，而你很小，离妈妈很远。

教师鼓励学生用图表或图画来探究人生旅程上与“改变”相关的情绪。有时学生可能用线状图来记录自己当时的情绪，情绪好时，线上升，情绪不好时，线下降；或者用颜色、面部表情来表达自己的情绪。



教师陈述：

“同学们，改变通常会带来些许情绪上的不适，即使改变令人兴奋、令人期待时也是如此。”



给教师的教学提示

1. 提示：让家人提前知道这项活动很重要，教师可以邀请家长一起参与，这样不仅能让家长和孩子一起构建人生旅程图，而且能从家长那里了解到孩子对哪些事情比较敏感。
2. 当班上的一些孩子在理解情绪方面需要接受帮助时，教师可以帮他们建立自己专属的“情绪手册”，每次学习一种新情绪后，就让他们加在手册中。

主题三 我的成长

• 学习成果

我知道人们都会经历改变，改变是正常的。

我能说出自己的生活中发生的改变。

我知道当生活中发生改变时我的感受。

• 课前准备

(一)教学场地及材料准备

课前教师确定足够宽敞安全的场地，让同学们围成一个圆圈坐；学生准备好从小到大的照片；准备好气球和一个小软球。

(二)教学组织与实施准备

这节课是二年级“迎接新变化”中的第三课，是扩展内容。本节课的目的是让学生理解人们都会经历改变，改变是正常的，而且可以说出当自己的生活中发生改变时自己的感受。

(三)教学组织方式概览

热身活动：圆圈游戏。

主题导航：面对改变。

探究与体验：玩偶。

总结与反思：我的成长。

• 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。

老师给每个学生一个学号，大家蹲在地上，第一个同学站起后要呼喊下一个同学的学号，听到自己学号的同学要迅速站起来，第一个同学要迅速蹲下，依次往下，没有及时站起来的同学把自己最开心的样子表演给大家看。



教师陈述：

“我们今天要做游戏叫‘圆圈游戏’，请同学们蹲在地上，老师喊第一个同学的学号，第一个同学站起来后要喊下一个同学的学号，听到自己学号的同学要迅速站起来，第一个同学要迅速蹲下，依次往下，没有及时站起来的同学要把自己最开心的样子表演给大家看。

“游戏结束后，谁来说说你的感受？”

(二)主题导航：面对改变(15 分钟)



活动过程：

小组站在一个由绳子或坐垫围成的小圈里。有一个人(可以是学生志愿者)站在圈外，扮演学生所认识的友好的或令人惧怕的角色，一般选择特点突出的角色(例如，警察、妈妈、爸爸、欺凌人的小孩、吠叫的狗)。站在圈外的人把被喊的角色扮演出来；其他学生决定是要逃向安全的地方——圆圈的中央(逃跑)，还是要面对这个角色(对抗)，或者是友好地迎向他(迎向)。



教师陈述：

“同学们，请一名同学站在圈外，扮演友好的或令人惧怕的角色，例如：警察、妈妈、爸爸、欺凌人的小孩、狗、龙。站在圈外的人把被喊的角色扮演出来；其他学生决定是要逃向安全的地方——圆圈的中央(逃跑)，还是要面对这个角色(对抗)，或者是友好地迎向他(迎向)。”



给教师的教学提示

这个活动提供了一个机会让学生来探索对于威胁所应当做出的适当反应，以及初步面对改变的情感处理方法。

(三)探究与体验

活动：玩偶(15 分钟)



活动过程：

教师把玩偶放在大腿上，对学生说玩偶需要他们的帮助，玩偶想要先给他们讲一个故事。“玩偶喜欢靠着自己的朋友坐，而且总是坐在同一张课桌旁。有一天，老师对玩偶说她要换课桌。玩偶和其他同学坐在一起的时候，仍然想去看自己原来的同桌。”教师问学生：“你认为玩偶有什么感受？”然后学生表达一下心情。

教师鼓励学生谈一谈这种感觉是什么样的。教师需要先做个示范，例如：“玩偶眼里有热热的眼泪，她感到肚子不舒服，心也沉沉的。”

学生给出一些解释之后，教师假装问玩偶，是否和学生有一样的感受。学生要注意玩偶可能同时有好几种感受。

教师再问学生：“你认为玩偶心里是怎么想的呢？”



教师陈述：

“同学们，玩偶喜欢靠着自己的朋友坐，而且总是坐在同一张课桌旁。有一天，老师对玩偶说她要换课桌。玩偶和其他同学坐在一起的时候，仍然想去看自己原来的同桌。

“你认为玩偶有什么感受？”

“你认为玩偶心里是怎么想的呢？”

(四)总结与反思：我的成长(5 分钟)



活动过程：

教师给学生一两分钟和自己的伙伴讨论，再与玩偶“核对”一下同学的答案和她想的是否一致。教师要让学生知道，他们可以有一上午或一下午的时间不坐在自己的座位上，而是坐在教室的另一个座位上。他们下课后仍然可以和以前的同桌聊天和学习。



教师陈述：

“同学们，两人一组讨论一下：同学的答案和玩偶想的是否一致。

“同学们，这节课，我们通过与玩偶交流，可能会感受到我们每个人都会经历各种可能的改变，改变是正常的。当我们的生活中发生改变时，我们可能会有各种感受，要学会表达出我们的感受，也要理解别人面对改变时的感受。”

教育部教师工作司



赠阅 非卖品