

社会情感学习教学用书

Social and Emotional Learning Teacher's Book

六年级





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，同时给教师的教学提示，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性问题，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。活动性课程重视学生的个体经验，需要提供给学生情境或活动，让学生到活动中去体会、去感悟，从中获得新的体验和经验，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(Social Emotional Learning, SEL)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，从而理解自己的价值，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，有效地处理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)：建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，该系列教材按照年级组织，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 掌握有效预防欺凌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

每个专题的正式教学活动之前，有以学校或年级为单位组织的该专题的集会活动。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，书中为教师提供了 40~45 分钟的详细的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材，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订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，这套教材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。

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

明确和贯彻执行社会情感学习的措施和原则。

提高校长和教师自身的社会情感能力。

教学要引起学生的兴趣并激励学生。

与家长积极主动合作。

调动学生积极参与。

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

2. 安排社会情感学习课程时间

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

学校结合自身的实际情况，可以与班队会活动、品德与社会课、综合实践活动、校本课程等课时相结合，或者设置专门课时组织开展社会情感学习课程。考虑到不同年级的实际情况，在每个年级的教材中，七个专题分别设置了核心课程和扩展课程。每个学年结束时，学校必须完成教材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 周、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周、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，开设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。本套教学用书建议学校中的全体教师都有机会承担社会情感学习课程的部分教学任务，这也是教师促进自身专业发展、掌握促进学生社会情感能力发展有效措施的重要途径。

在认真研读本套教学用书的基础上，编者就任课教师教研活动的组织提出如下建议。

首先，在每学年秋季学期开学之后，学校需要召开全校教师会议，集体研读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，学校根据自身情况，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。

①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的哪些要素？我们为什么要关注这些知识点？

②本专题的内容结构和核心教学内容是什么？

③本专题有哪些扩展内容？我们是否要教授这些扩展内容？

④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开展。

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。

(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，学生会觉得无从下手；指导太多，又养成了学生的依赖性，以及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。

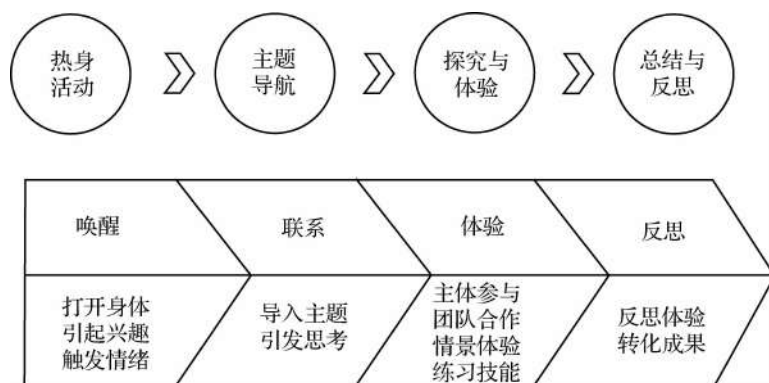


图 0-1 社会情感学习四环节学习过程

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，可以根据实际情况进行调整。

3. 教学活动组织

本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……的时候好困难”)。
- 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

本套教学用书中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学习到的预期成果。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出学生的发展程度。对于能够达到预期结果的学生，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	梦想学校★
		主题二	勇于面对★
		主题三	为梦想而努力★
专题二	争吵与和好	主题一	理解差异★
		主题二	化解冲突★
		主题三	小组合作
专题三	向欺凌说“不”	主题一	常见的欺负
		主题二	同学间的压力★
		主题三	为什么有欺负
		主题四	停止欺负行为
专题四	向目标迈进	主题一	进步的阶梯★
		主题二	别为自己找借口★
		主题三	做出明智选择
专题五	喜欢我自己	主题一	焦虑和担心★
		主题二	坚持自己的想法★
		主题三	自信地表达
		主题四	冷静下来
专题六	我周围的人	主题一	特别的人
		主题二	刻板印象★
		主题三	和朋友绝交
		主题四	原谅★
专题七	迎接新变化	主题一	面对改变★
		主题二	情绪和行为★
		主题三	说完再见，继续向前

注：★指核心主题。

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 梦想学校	5
主题二 勇于面对	11
主题三 为梦想而努力	16
专题二 争吵与和好	21
专题概述	21
专题聚焦	21
专题目标	22
专题内容概览	22
集会活动	22
主题一 理解差异	27
主题二 化解冲突	34
主题三 小组合作	41
专题三 向欺凌说“不”	46
专题概述	46
专题聚焦	46
专题目标	47

专题内容概览	47
集会活动	47
主题一 常见的欺负	51
主题二 同学间的压力	56
主题三 为什么有欺负	60
主题四 停止欺负行为	64
专题四 向目标迈进	69
专题概述	69
专题聚焦	69
专题目标	70
专题内容概览	70
集会活动	70
主题一 进步的阶梯	75
主题二 别为自己找借口	81
主题三 做出明智选择	82
专题五 喜欢我自己	90
专题概述	90
专题聚焦	90
专题目标	91
专题内容概览	91
集会活动	91
主题一 焦虑和担心	95
主题二 坚持自己的想法	100
主题三 自信地表达	106
主题四 冷静下来	111
专题六 我周围的人	117
专题概述	117
专题聚焦	117

专题目标	118
专题内容概览	118
集会活动	118
主题一 特别的人	122
主题二 刻板印象	127
主题三 和朋友绝交	133
主题四 原谅	137
专题七 迎接新变化	143
专题概述	143
专题聚焦	143
专题目标	143
专题内容概览	144
集会活动	144
主题一 面对改变	146
主题二 情绪和行为	151
主题三 说完再见，继续向前	156

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”(SEL)系列活动的第一个专题。每个新的学期都是一个新的开始。六年级学生的认知能力、管理能力增强，情感也变得更加细腻、复杂，通过本专题的学习，学生应能够综合运用本专题关于个人、集体、情感等的知识和技能，理解什么是好的学校，如何建设好的学校；能够正视自己的情感，能够做一个勇敢的人；能够增强信心，拥有梦想，并且愿意为梦想而努力。

本专题重点在以下几个方面增进学生的社会情感技能：自我认知，管理情绪，反省能力，融入集体。

专题聚焦

本专题旨在帮助学生提升以下社会情感能力。

- **自我认知**

我知道自己的优势是什么，自己的不足是什么，我知道如何展示自己。

- **管理情绪**

我能够帮助自己和他人战胜胆怯，克服恐惧。我能够平静下来，理智地分析问题。

- **反省能力**

我能够分析自己的问题，制订计划，采取行动完善自己。

- **融入集体**

我知道建设学校人人有责任，我知道如何自信、友好地融入新的集体，适应新的生活。

专题目标

SEL 维度	学生的预期学习结果
自我认知	我知道自己的优势是什么，自己的不足是什么。 我知道如何展示自己。
自我管理	我能够分析自己的问题，制订计划，采取行动完善自己。 我能够帮助自己战胜胆怯，克服恐惧，平静下来。 我知道要为自己的梦想而努力。
他人认知	我知道别人在不熟悉的环境里是什么感受。 我知道要与其他人协作。
他人管理	我可以使别人感觉受欢迎或被重视。 我能够帮助他人战胜胆怯，克服恐惧。
集体认知	我知道什么是好的学校，一个好的学校最重要的特征是什么。
集体管理	我知道建设学校人人有责。

专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	梦想学校	核心
主题二	勇于面对	核心
主题三	为梦想而努力	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。

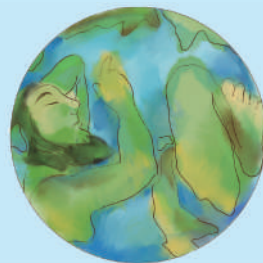


盘古在这个大鸡蛋里孕育成人以后，睡了一万八千年，才醒了过来。这时，他发现他生活在黑暗混沌的大鸡蛋里，心里憋闷得慌，浑身像被绳子束缚住一样很难受，又看不见一丝光明，于是，他决心舒展一下筋骨，捅破这个大鸡蛋。

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 梦想学校

学习成果

我知道一所好的学校最重要的是什么。

我知道建设学校人人有责。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师课前确定足够安全宽敞的教学场地，准备展示相关内容的卡片、图片和幻灯片，根据实际情况准备探究与体验活动中与“噩梦学校”故事相关的能引起恐惧的图片和音乐，把这个故事打印在一张黄色的纸上，并把边缘烧一下，以显得有些旧。

(二)教学组织与实施准备

六年级的学生已具有一定的心理承受能力，教师可将恐惧情境的气氛设计得突出一点，让学生对“噩梦学校”有深刻的感受，从而更容易得出我们需要什么样的梦想学校。

(三)教学组织方式概览

热身活动：伙伴游戏。

主题导航：我们需要怎样的学校。

探究与体验：噩梦学校，建立新的学校。

总结与反思：建设梦想学校，人人有责。

学习过程

(一)热身活动：伙伴游戏(5 分钟)



活动过程：

每组 4 个人，两人相向站着，另外两人相向蹲着，一个站着和蹲着的人形成一边；站着两个人进行“石头剪子布”比赛，胜方蹲着的人去刮输方蹲着人的鼻子；输方轮换位置，即站着的人蹲下，蹲着的人站起来；继续开始下一局。

教师采访同学：当你的同伴失败时，你是什么心情？你有没有抱怨？



教师陈述：

“在一个集体里，我们每个人都有责任维护集体的荣誉，维护同伴的利益，但每个人都要相互协作、相互关爱。我们需要理解与包容，而不是指责和抱怨，团结起来，同心协力才有力量去对抗外部的压力。”



给教师的教学提示

1. 这是一个让学生明白在集体里每个人都是命运相关、紧密联系在一起的游戏。
2. 教师要观察失败时蹲着和站着的学生的表情。

(二)主题导航：我们需要怎样的学校(5 分钟)



教师提问：

“同学们，我们都会对我们身边的事物充满了期望。对学校你有什么样的期望？”

“小组讨论并分享：你们心目中理想的学校是什么样的？”



教师陈述：

“同学们都表达了自己心目中理想学校的样子，在这样的学校里，什么是最重要的，是我们每一个学生最需要的？我们还需要深入探究学习。”



给教师的教学提示

教师要倾听学生在分享他们心目中理想学校时的关注点，如环境、教室、高楼、电脑……注意他们是否关注到氛围、人、情绪等因素。

(三)探究与体验

活动 1：噩梦学校(15 分钟)



教师提问：

“观察在噩梦学校里，你看到了什么？你感觉怎样？”



活动过程：

学生角色扮演。

在一个空场地，学生表演故事中的情节。

教师选择学生扮演这个故事中的角色：男孩，女孩，相互愚弄、打打闹闹的孩子，哭泣的孩子。其余学生扮演噩梦学校中的其他人，包括成年人。

教师引导学生讨论为什么学校被称为噩梦学校？引导学生回答下面的问题。

- 你认为是什么使这所学校成为噩梦学校？
- 噩梦学校看起来、听起来和感觉起来，是什么样的？
- 进入这样的噩梦学校学习，你会有什么感受？
- 学校中人与人之间的关系如何？
- 学校中其他人的感受如何？



教师陈述：

“欺凌、鄙视、自私、孤独、排斥……正是这些，让本应纯净快乐的校园生活，变成一些孩子心中醒不过来的噩梦，让学校变成‘噩梦学校’。”



给教师的教学提示

1. “噩梦”，指“可怕的梦”。
2. 教师讲故事时，可以根据情境配上一些图片和音乐，还可以在上课前把这个故事打印在一张黄色的纸上，并把边缘烧一下，以显得有些旧，把这张纸交给一个平时上课注意力不集中的学生，提醒他要秘密保存，只有当教师念到“他颤抖着拿起来，并开始读到……”时才可以拿出来。
3. 教师鼓励角色扮演的同学使用自己的表情、姿势和对故事的描绘表达他们听到什么、看到什么、在想什么。可以从哭泣的孩子开始，扮演玩耍的学生可以在场地上走动，记录他们看到了什么和正在发生着什么。

活动 2：建立新的学校(15 分钟)



教师提问：

“在故事的最后，女孩说了一句话：‘你认为这意味着什么？’谁可以尝试回答这个问题？”



活动过程：

学生小组讨论。

- 我们为什么需要改变这所噩梦学校？
- 我们梦想的学校是什么样的？
- 怎样将一所噩梦学校变成梦想的学校？
- 学校里的每一个人应该做什么？

小组协作，用图、诗、话描绘一个梦想中的学校，向全班展示，陈述你们梦想中的学校是什么样的，包括学校的环境与学校里的人。



教师陈述：

“正如纸条上所说，‘噩梦学校’里没有鬼怪，只有我们在学校里创造的人——你、我、他。通过同学们刚才的讨论，老师仿佛看见那堵空白的石墙上已经出现了裂缝。是的，我们不仅可以做出改变，而且可以建立一所新的学校。”



给教师的教学提示

1. 当学生没有办法直接回答“这意味着什么”这个问题时，教师可以引导学生思考：这所学校为什么是“噩梦学校”？这是我们希望的学校吗？我们该怎么做？通过探索这个“噩梦学校”，同学们应该有一个清晰的概念，自己“梦想中的学校”是什么样的，并且为这样的学校努力。
2. 教师要提醒学生注意在“噩梦学校”里哭泣的孩子，请他们表达梦想学校中的学生会是什么表情。

(四)总结与反思：建设梦想学校，人人有责(5 分钟)



活动过程：

教师让学生反思在现在的学校里，那些令人不快的言语、行为，曾有过的矛盾、冲突，悬而未决的问题，一触即发的火药桶……这些都可能是一部分孩子的噩梦。

教师总结同学们对梦想学校的共同期盼，以及每一个同学应该为梦想学校做什么，如尊重、关爱、谅解、帮助、挺身而出……



教师陈述：

“梦想的学校应该是一个同学们都热爱的地方，在这儿大家感到安全、友好，可以一起快乐地学习和生活，这里充满了温暖和幸福。

“梦想校园的实现，需要我们每一个人做出努力，做出改变。你们愿意一直努力下去吗？”



给教师的教学提示

1. 教师引导学生从“噩梦学校”体会到的感受中得出梦想学校应该是怎样的。
2. 通过角色扮演，教师要让学生感受到每一个参加者都是创建学校的一分子。

主题资源

噩梦学校

孩子们来到一所空着的、即将被拆除的古老房子里。当女孩伸手抓门把手时，门开了，一双手把孩子们拖了进去。灯光非常明亮，使他们看不到东西，好像他们超速穿越了时间和空间。

然后，光芒褪去，他们在一堵高的砖墙的拱门前停了下来。他们走了进去，看到一群孩子一动不动得像一张照片似的，时间停滞。

“我想我们一定是来到了一所学校，孩子们正在玩。”女孩小声说。她感觉身体在瑟瑟发抖，她没有大喊，因为在他们周围有一种可怕的寂静。

他们决定过去看看。

他们回头看了下拱门。一长排的拱门完全相同，除了有一个发光的。当他们看着它时，它暗了下来。“记住我们进来的是哪一个门，我不想迷路！”男孩向他的朋友喊。他跑向女孩，但她停了下来，他差点撞到她。

“我不喜欢这个地方，”她说，“有可怕的东西。”

“别傻了，一所学校有什么好怕的？”男孩说。女孩指着一个方向，男孩跟随她的手指，看到了一个小孩。小孩的肩膀耸着，背部弯曲。他很伤心，仿佛有很大的重量把他压倒。女孩

和男孩朝他走去。当接近他时他们发现一切都是完全静止的，除了一滴孤独的泪从他的眼角滑落下来。

“他是怎么了？”女孩想，“我觉得他正看向那里。”男孩顺着她指着的方向，他看到一群孩子。他们看起来好像在相互愚弄、嘲笑，但是他们的眼睛都盯住了哭泣的孩子。

“我不想待在这里，太吓人了。我已经起鸡皮疙瘩了，”女孩说，“走吧！我们回去。”她拉着男孩的胳膊，转向拱门开始跑。“你看……拱门在消失……”现在他们都吓坏了。

等他们到达拱门时，那里只有一个影子。过了一会儿，那里只剩下一堵空白的墙。当他们目不转睛地看着那堵墙的时候，他们发现了一张纸。它从上面慢慢飘到男孩面前的地面上。他颤抖着捡起来开始读：

“你已经来到噩梦学校。这里没有动物或怪物，只有我们在学校里创造的人。不要害怕，你将在噩梦学校里学习。当你学完时，我会见你，我们可以建立一所新的学校。

来自关心你的人

“另外，这是一个重要的使命，请你观察、听、发现并学好！”

“你认为这意味着什么？”女孩说。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. New Beginnings Year 5 and 6, 2005, DfES 1578-2005 G, page 18-19.”]

主题二 勇于面对

学习成果

我知道恐惧是什么样的感受。

我知道怎样面对胆怯。

我知道别人面对胆怯时是什么感受。

我可以帮助别人克服他们的胆怯。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师课前确定足够安全宽敞的教学场地，准备展示相关内容的卡片、图片和幻灯片。

(二)教学组织与实施准备

在充分了解、探索情绪的基础上，学会管理自己和他人的情绪，这是这个主题的核心，也是学生从自我认知、自我管理迈向他人认知、他人管理，并有效促进集体认知、集体管理的一个重要阶段。教师应给予足够的重视，并认真观察、记录、筹划，帮助学生走好这一步。

(三)教学组织方式概览

热身活动：演词。

主题导航：什么是勇敢。

探究与体验：听故事——玲玲的秘密，克服胆怯。

总结与反思：做一个勇敢的人。

学习过程

(一)热身活动：演词(5 分钟)



活动过程：

教师明确规则：听老师念词语，然后将你听到这个词语后的第一反应不加修饰地表演出来。

词语：

辣椒、棒棒糖、棉花、考试、礼物、阳光、菜刀、鬼、做错事、春风、柠檬、死亡、狗狗、蟑螂、毕业、某老师(班主任)。



教师提问：

“你听到某个词(选择感觉不舒服的词)时是什么表情，还记得吗？为什么你会是这个表情？”

教师板书学生的回答：可怕(还可能是恐惧、恐怖、害怕、不安……)。



给教师的教学提示

1. 在学生演词的过程中，教师要留心观察学生的反应，如皱起了眉头、闭上了眼睛，甚至蒙住了脸。这样后续的采访才好展开。
2. 词语可以根据本班学生的具体情况灵活调整。

(二)主题导航：什么是勇敢(5 分钟)



活动过程：

教师采访一些刚刚表达不安和胆怯经历的同学，试着让他们简单描述因为什么、做了什么以及自己的心情。



教师陈述：

“当感到紧张或胆怯时，我们通常要勇敢去做我们可以做的，勇于面对困难，承担责任，敢于改变自己，让自己充满魄力。

“但是，勇敢并不意味着不害怕，而是当你感觉害怕时，选择了做正确的事情。”

(三)探究与体验

活动 1：听故事——玲玲的秘密(15 分钟)



活动过程：

学生听老师讲述玲玲的故事，讨论玲玲的感情，思考下面的问题。

- 你为什么认为玲玲是勇敢的？
- 你认为哪个是更勇敢的，偷窃或承认偷窃？为什么呢？
- 为什么玲玲称自己是个懦夫？
- 你认为玲玲和爸爸妈妈说话时是什么感受？
- 你认为玲玲后来有什么感受？



教师陈述：

“我们每一个人都有自己的秘密，有些事情之所以是秘密，是因为我们不敢说出来怕受到责怪，但是不说出来自己又感到很难受。这时候，我们最需要的就是勇敢。每个人都会犯错，当你勇敢地纠正自己的错误的时候，你会发现自己不但不难受了，而且感觉到自己更强大了。当我们勇敢的时候，我们会得到谅解，并重新获得信任和友情。我们也应该用理解与宽容面对那些能够诚恳坦白并纠正自己过错的人。”



给教师的教学提示

1. 教师在授课中应明确地告诉学生：如果你们害怕，那么你们需要告诉别人并寻求别人的帮助，不要担心你们的恐惧可能看起来有些愚蠢。
2. 教师要告诉学生如果他们感到害怕，却不能谈论这种感觉，甚至被告知不能提起，这可能意味着他们是不安全的。

活动 2：克服胆怯(10 分钟)



活动过程：

教师让学生在组内讲述他感到胆怯但却选择勇敢(无谓成败)的经历，写出他们感到害怕但勇敢时候的表现(情绪、行为)。

教师分享这些回忆并将同学们的表现用表格记录下来。

是什么帮助我克服了胆怯	
什么一点也没有帮助到我	
如何帮助其他人克服他们的胆怯	



给教师的教学提示

1. 教师要引导学生明白哭泣、愤怒、逃避等都是无用的，勇敢面对和正确选择才能帮到自己。
2. 陪伴、支持、鼓励、信任、包容、原谅……都可以帮助别人勇敢起来，教师一方面要做到心里有数，另一方面要专注倾听学生的汇报和交流，及时进行记录(板书)。

(四)总结与反思：做一个勇敢的人(5 分钟)



活动过程：

学生总结，我们应该怎样面对胆怯，有哪些方法可以帮助我们克服胆怯？交流分享，学生可以记录下来，教师可以板书。



教师陈述：

“在生活中，我们要做一个勇敢的人，也要鼓励并帮助别人也成为勇敢的人。”



给教师的教学提示

教师要引导学生从他们自己的经历和感受中认识如何做一个勇敢的人，以及如何帮助别人成为勇敢的人，而不是用说教的方法要求学生去做。

主题资源

玲玲的秘密

陈阿姨总是站在小卖部的柜台后面欢迎她的顾客，一边微笑一边说客气话。她特别喜欢孩子们放学后挤到店里买糖果和饮料。但玲玲没有钱，她很羡慕其他孩子和他们手上的棒棒糖和薯片。

有一天，玲玲发现家里没有人，于是她从妈妈床头的抽屉里拿了 20 元，放到她的口袋里。她跑到陈阿姨的超市，买了很多棒棒糖，这似乎很容易，玲玲感觉自己非常勇敢和大胆。

几个星期后，玲玲的爸爸和妈妈在看新闻。爸爸对玲玲说：“陈阿姨的超市越来越红火了，小朋友都爱去。咱们家也见到了超市卖的棒棒糖。”玲玲僵住了，他们发现什么了吗？

玲玲突然觉得不舒服。她跑到她的房间，躺在床上想啊想。

她像胆小的盗贼一样。她想：她一点也不勇敢和大胆。她躺了很长很长时间，不知道该怎么办。然后，她去找她爸爸。

“爸爸，今天你能把给我过生日的钱给我吗？提前一周给我。

“如果我答应以后再告诉你原因，你可以不问我为什么吗？”

爸爸奇怪地看着她，但还是给了她 20 元。

第二天下午，玲玲站在爸爸妈妈的卧室外面，她希望爸爸妈妈不在屋里，可是他们还是站在那里。当玲玲打开门时，她的手在颤抖。她拿出了自己手中的棒棒糖，又拿出了昨天爸爸给她的钱。“妈妈，我去陈阿姨的超市买了这些棒棒糖，一共 19.80 元。你要看一看吗？”妈妈笑了。

玲玲却没有笑。她深吸了一口气，把 20 元还给了爸爸和妈妈，并说：“妈妈，这是我从你那儿拿的钱，我去陈阿姨的超市买了棒棒糖。我知道我是个懦夫，没有向你承认，但我真的很抱歉，我永远不会再这样做。”屋里鸦雀无声，爸爸和妈妈都笑了。

“听着，亲爱的玲玲，”妈妈说，“虽然你认为我没有看见谁拿了钱，但我一直都知道。以前你可能做了一件错事，但今天你这么勇敢，来到这里承认错误。今天的你值得夸奖。”

爸爸看着玲玲，眼神很温暖。爸爸说：“看来你为自己的生日买了一袋棒棒糖。”玲玲流着眼泪看着爸爸，说道：“爸爸，我再也不会这么做了。”“保证吗？”爸爸问。“我保证！”玲玲说。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. New Beginnings Year 5 and 6, 2005, DfES 1578-2005 G, page 29.”]

主题三 为梦想而努力

学习成果

我知道我能做一些事情来帮助我更好地融入集体。
我知道我必须做我该做的，这样才能实现自己的梦想。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师课前确定足够安全宽敞的教学场地，准备展示相关内容的卡片、图片和幻灯片。

(二)教学组织与实施准备

该主题是本专题的最后一个主题，教师要让学生在回顾、反思的基础上，对自己过去学到的内容进行总结和评价，再对未来做出期许和规划，同时能够更好地掌握社会情感学习的知识与技能，完善自己，融入集体，并与他人和谐、友爱相处。

(三)教学组织方式概览

热身活动：写字游戏。

主题导航：给自己一个梦想。

探究与体验：完善自我，展示自我。

总结与反思：为梦想而努力。

学习过程

(一)热身活动：写字游戏(5 分钟)



活动过程：

教师把学生分成人数相等的若干组，每组站成一路纵队，立于起跑线后。教师在起跑线前 10~20 米处放一块黑板。

教师发令后，各组第一人用双足跳到黑板前，用粉笔写“梦”字的第一笔画，然后跑回拍第二人的手。第二人立即用双足跳前进，在黑板上写“梦”字的第二笔画，然后跑回拍第三人的手。以此方法，直到把“梦”字写出。先写完“梦”字的组为胜。

规则：

第一，学生必须用双足跳的方法跳到黑板前，否则回到起跳线重新跳。第二，准备跳跃的学生必须拍手后，才能跳跃前进。



教师陈述：

“不管哪个组速度快，几个小组都顺利地黑板上写了一个‘梦’，我们的国家有一个梦，叫中国梦，我们每个人也都有一个自己的梦。梦想承载着理想和希望。”



给教师的教学提示

1. 比赛时，各小组可同时进行。比赛以两组为宜，未参与的同学可当啦啦队。
2. 考虑到热身活动的时间关系，只进行一轮比赛，调动起学生兴趣，活跃课堂气氛即可。

(二)主题导航：给自己一个梦想(5 分钟)



活动过程：

教师请每一位同学都想一想下面的问题。

- 每个人的梦想是一样的吗？
- 你知道你真正想要的是什么吗？
- 怎样才能实现梦想？
- 怎么知道自己是否勇敢或不明智？



教师陈述：

“梦想是对未来的一种期望。梦想是一种可以达到但必须努力才能实现的境况。每个人都应该有自己的梦想。想要实现梦想，我们首先要做到平静下来，理智地规划，然后努力坚持去实现。”



给教师的教学提示

1. 教师可以向同学们介绍自己的梦想，引导学生产生对梦想的渴望。
2. 教师也可以举一些有影响力的人的例子，但这些例子不但要能对学生有吸引力，而且要让学生感觉到能够实现，如果有本地区受人尊敬的成功人士的例子最好。

(三)探究与体验

活动 1：完善自我（15 分钟）



活动过程：

教师让学生吸收关于社会情感学习的经验，借鉴建立“梦想学校”的经历，让学生用一句话描绘自己的个人理想。



经验分享：

为了实现理想，在新的学期里，我要理智地分析自己。

- 我有什么优势，要继续发扬。
- 我有什么不足，要及时改进。
- 制订一个完善自己的行动计划。



教师陈述：

“我们要充分认识自己的特点，扬长补短，一步步努力，完善自己，做到自信、自尊、自强，才能飞得更高。”



给教师的教学提示

1. 教师要让学生明白只有自己能够决定自己新的开始，每个学生都要冷静地分析自己。同时，我们要听取他人的建议，尤其是父母和老师的建议。
2. 教师要提示学生做行动的巨人，不能只说不做，只订计划不执行，否则再伟大的理想也只是一个美丽的泡沫。心动加行动，才能实现自己的梦想。

活动 2：展示自我(10 分钟)



教师陈述：

“你们已是六年级的小学生了。很快你们将升入初中，体验新的学习生活，结识新的同学。想一想，你们会经历什么？你们会有什么感受？”



活动过程

全班活动。教师选 6~8 名学生作为“行动者”，其余学生作为“观察者”。教师随机选择不同的“行动者”，分别发一张纸条。纸条有两类，上面分别写着：

他们不会喜欢我，好可怕！

有这么多新同学在这里，肯定很有趣，我好兴奋！

“行动者”们一边走一边在头脑里重复纸条上的话，然后静止不动。“观察者”们观察后，写下他们选择谁加入自己的集体，并与其交谈。

教师提问“观察者”，选择这一同学的原因(描述他们的身体语言和面部表情)，并请“行动者”回答下面的问题：

如何表现出友好和自信？(微笑、放松……)

如何准备好认识别人？如何提问？哪些问题有用？

如果你表达自己有困难，如何加入小组？



教师陈述：

“没有人喜欢被别人拒绝——我们不知道别人是否喜欢我们，我们都希望被所有的人喜欢。当我们害怕时，‘想象的’有时比实际情况糟糕。当我们努力克服自己的害怕情绪时，我们会发觉，情况比自己担心的好多了。

“我们要应用学到的社会情感知识，帮助自己战胜胆怯，用自信、友好融入新的集体，适应新的生活，创造新的成就。”



给教师的教学提示

活动的重点是教师要让学生看到他们做了什么，强调他们可以帮助自己改变自己的想法和感受，从而赢得认可。

(四)总结与反思：为梦想而努力(5 分钟)



活动过程：

在学生充分讨论和分享关于梦想的话题后，教师请学生总结归纳：我们可以做什么来实现我们的梦想？



教师陈述：

“同学们，再伟大的梦想，也需要我们脚踏实地，一步一步地前进才能实现。一个真正优秀的人，在实现梦想的道路上能够得到他人的帮助，得到集体的力量。你可以通过自己的努力，使自己成为一个优秀的人。这些努力包括以下几点。

“第一，我们要自知、自信、自尊、坚韧、进取，做一个受尊敬的人。

“第二，我们要尊重、理解、包容、亲和，做一个受欢迎的人。

“第三，我们要遵守规范、善于合作、热爱集体，做一个有责任心的人。

“希望我们运用社会情感学习的知识，在人生的路上努力践行，美好的未来一定属于你们！”



给教师的教学提示

1. 教师要强调美好的未来要靠自己创造。
2. 教师要强调千里之行，始于足下，从自己做起，从现在做起。
3. 教师可以将陈述部分在黑板上板书，以留下深刻的记忆。

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”(SEL)系列活动的第二个专题。本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设身处地地看待问题，有效化解与人交往过程中的冲突。

本专题重点在以下几个方面增进学生的社会情感技能：理解差异和建立友谊，换位思考和情绪管理，小组合作和领导力。

专题聚焦

本专题旨在帮助学生提升以下社会情感能力。

- 理解差异

我知道有时候差异会成为友谊的障碍，能够努力克服对他人的假设和偏见。

- 换位思考

我理解因为某些方法或意见不同而被排斥和不公平对待的感觉，能够从另一个人的观察角度看问题。

- 情绪管理

我知道行为是如何与自己的想法和感觉联系在一起的，能够通过改变想法来改变情绪和行为。

- 小组合作

在小组合作的时候我能够表达自己的想法，当别人不同意自己想法的时候能认真听并且思考他们所说的想法，知道一个好的领导者应该怎么做。

专题目标

SEL 维度	学生的预期学习结果
自我认知	我知道自己适合做什么。
自我管理	我知道一个好的倾听者的品质。
他人认知	我知道每个人都是不同的，要尊重每个人的独特性。
他人管理	我能够让冲突情境得到缓解。
集体认知	我知道自己对集体的责任和义务。
集体管理	我知道如何领导一个小组工作。

专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	理解差异	核心
主题二	化解冲突	核心
主题三	小组合作	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。他们对每个人都很友好，并想让别人感到舒适。他们发放了许多的友谊令牌，所以友谊令牌越来越多。就像有魔法一样，这里是一个令人向往的地方。



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

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



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

所到之处，她对人们低声说着同样的话：“不要分发你的友谊令牌。把它们留给你自

己。”渐渐地，人们互相之间变得不再友好了，彼此变得自私和多疑了。因为他们不再分发他们的友谊令牌，每天能看见的友谊令牌越来越少了。



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

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

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

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

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



这时，老妇人转身看见了小花，并且看见小花仍然有很多友谊令牌。老妇人围着小花

转了一圈。小花非常害怕，但是她没有跑。相反，她仔细地看老妇人的脸，她看到了老妇人的孤独，觉得老妇人是她见过的最可怜的人。

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

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

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

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

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

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

小花一边说，这个老妇人一边哭，但是老妇人只是说：“太晚了，太晚了。”

小花哭着说：“不，一点儿都不晚。我们马上去找小明。”

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

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

小明和小花的故事有了一个美满的结局，他们能够彼此互相倾听，能够认识到事情

在哪儿出错了。他们很快像以前一样互相给予友谊令牌了，他们是一生的好朋友。



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

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



主持人(校长或年级组长)

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

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

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

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

主题一 理解差异

学习成果

我知道有时候差异会成为友谊的障碍。

我会努力克服对他人的偏见。

我理解被排斥和被不公平对待的感受。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师准备一块空地和一卷毛线球，准备呈现讨论内容和问题的幻灯片，准备记录小组讨论内容的白纸。

(二)教学组织与实施准备

因为学生曾经学习过有关友谊和分歧的知识，他们能够理解他人与自己的差异，所以本节课的重点在于帮助学生理解偏见，如果班里有被排斥和孤立的学生，教师要注意保护他们的情绪和感受。

(三)教学组织方式概览

热身活动：纠缠的网。

主题导航：相似与不同。

探究与体验：友谊的障碍，消除偏见。

总结与反思：谢谢你能理解我。

学习过程

(一)热身活动：纠缠的网(5 分钟)



活动过程：

学生们围坐成一个圆圈。老师将一团毛线交给其中一个学生，告诉他要丢给和他有联系的同学(把毛线球丢出去的时候要抓住毛线球的尾端)，并说出是什么联系。联系可以是任何事物(如喜欢同一种食物、拥有相同的爱好、住在同一个小区等)。

接受者抓住毛线球，这样就和扔线球的人之间形成了一座联系桥梁，然后再把毛线球扔给其他人，并说出一个他们之间的联系。游戏依次进行下去，这样全班同学都通过一个毛线球联系在一起，形成了一个相互联系的网。



教师陈述：

“大家围成一圈坐好，现在我会把毛线球丢给一个同学，这名同学抓住毛线球的一端，然后丢给另一个同学，要说出理由，你和这个同学有什么联系。

“这种联系是你们之间的相似点或者相同之处。比如，你们有共同的爱好，有相似的性格，拥有相同的东西等。

“每个接到毛线球的同学抓住毛线球的一段，把毛线球继续传递下去，直到所有人手里都接到过毛线球。”



给教师的教学提示

1. 教师要提醒学生在找相似点的时候，尽量从多个角度，理由不要重复。
2. 教师要提醒学生不要反复给已经接到过毛线球的同学了，把毛线球给那些还没有接到过的同学。

(二)主题导航：相似与不同(5 分钟)



活动过程：

小组讨论以下问题。

- 大家觉得找人与人之间的相似点容易，还是不同点更容易？
- 你们在选择朋友的时候，会选择和自己有很多相似之处的人，还是会选择和自己差异很大的人？

- 有没有一些人，我们甚至没有和他说过话，但是就有和他不会成为朋友的想法？
- 是什么因素促使我们产生这样的想法或者感觉的？



教师提问：

“通过游戏我们感受到只要认真寻找，我们之间都会有相似之处。但是我们好像更容易看到我们之间的不同。

“我们喜欢和我们相似的朋友，可能因为我们有共同的爱好、共同的想法，那样相处起来会更容易。但是对于和我们差异很大的人，我们通常觉得不会和他成为朋友，甚至没有和他说过话就会产生这样的想法，以至于我们会不自觉地远离这些人。

“但是这些差异真的会影响我们成为朋友吗？还是我们对此存在一些偏见呢？下面我们来看几个故事。”



给教师的教学提示

1. 教师通过游戏让学生理解人与人之间既有相似点也存在差异。
2. 教师通过分享游戏感受，导入本节课关于差异和偏见的主题。

(三)探究与体验

活动 1：友谊的障碍(15 分钟)



活动过程：

学生一起阅读两则关于友谊的障碍的故事(见主题资源)。

小组讨论对于故事的想法，并回答以下问题。

- 你认为为什么其他孩子不想跟×成为朋友？(×指故事里的主人公。)
- 如果你是×，你的感受是什么？
- 如果你是×的同桌或者春游时你们恰好坐在一起，你会愿意和对方聊的三件事是什么？
- 你和班里的同学有什么不同？你们有相同点吗？
- 如果×是你班里的同学，你会怎么做？



教师陈述：

“感谢同学们的分享，你们都说出了自己的真实感受。有时候，我们人与人之间的差异就像一面墙，给我们形成友谊造成了障碍。

“我们不能接受这些差异，是因为我们对这些差异存在偏见。”

“偏见是指根据一定表象或虚假的信息做出判断，从而出现判断失误或判断本身与判断对象的真实情况不相符合的现象，一旦产生偏见又不及时纠正，扭曲后或可演变为歧视。”

“简单地说，对某些事情或者某些人你已经预先有了自己的看法。比如，有人认为残疾人是负担，他们不可能和正常人一起活动，或者女孩就应该穿裙子，不能和男生一样。当你带着这样的偏见，你自然会对残疾人、假小子很不友好。”



给教师的教学提示

1. 如果班里有故事中孩子的情况，请教师谨慎使用，可以设计一个新的情节，避免伤害他们。
2. 教师可以利用故事中的情节，介绍“偏见”这个词。

活动 2：消除偏见 (15 分钟)



活动过程：

小组讨论，对于以下的一些差异，我们可能存在哪些偏见，我们应该如何消除这些偏见。

性别不同	对男生的偏见	对女生的偏见
成绩不同	对优秀生的偏见	对落后生的偏见
性格不同	对内向的人的偏见	对外向的人的偏见
体质不同	对瘦弱的人的偏见	对肥胖的人的偏见
……	……	……



教师陈述：

“也许别人曾经告诉过我们，或者我们自己先入为主的看法，导致我们有这样那样的偏见。”

“比如，女生认为男生吵吵闹闹只会捣乱，男生认为女生叽叽喳喳就会告状。如果带着这样的偏见，我们就会对其他性别的同学排斥和反感。但是这些偏见都是不合理的。男生和女生各自都有很多优点，虽然有差异，但是也有很多相同的地方。我们完全可以友好相处，成为朋友。”



给教师的教学提示

教师可以给学生提供一些纠正偏见的方法。

1. 正确对待“第一印象”，不被肤浅的表面印象所迷惑，尤其要避免“以貌取人”。
2. 真诚友好地对待他人，不戴有色眼镜看待他人和他事。
3. 将心比心，换位思考，从情感上体会偏见的危害，理智地消除对他人的偏见。

(四)总结与反思：谢谢你能理解我（5 分钟）



活动过程：

学生分为两组，一组朗读 A 的心声，另一组朗读 B 的心声。

我有一个内向/外向的朋友



A：慢热的我刚认识那会儿不会很热情，但熟了之后也是个爱笑、会犯二的人。

B：看你一副安静无聊的样子，我就想逗你玩，但我并没有恶意。

A：有时不参加你们的谈话不是讨厌你们，而是我需要独处，请不要介意。

B：如果你愿意，我可以分享一些没话找话的技巧。

A：我不会迫不及待地发表看法，如果你愿意听听，或许我会为你带来新的思路。

B：我对一些事情没那么敏感，所以你有什么想法请直接说出来。

A：如果我说很高兴有你这个朋友，那是真话，虽然我看起来不是超级幸福。

B：我高兴起来说话，噼里啪啦一大段，但不全是废话，只要你耐心听就知道。

A：如果我不开心的时候你想安慰我，静静坐在身边陪陪我就已经够了。

B：虽然我没心没肺乐天派，但也有沮丧失望的时候。

A：谢谢你能理解我！（同时）

B：谢谢你能理解我！（同时）



教师陈述：

“这一节课我们了解到人与人之间有相似也有差异，但是有时候差异会成为我们友谊的障碍。我们要克服自己对某些事情、某些人的假设，消除偏见。

“消除偏见的最好方法是不排斥、不拒绝。当真正了解对方后，我们也许就会发现这些差

异没有那么可怕，对方是个值得成为朋友的人。

“理解差异，消除偏见，不要让差异限制我们的友谊，这样会错失丰富我们人生的机会。”



给教师的教学提示

根据学生的理解情况，教师也可以将活动替换为讲述和讨论一个故事《隔壁家的坏狸猫》(见主题资源)。

主题资源

友谊的障碍故事一

L 从出生的时候听力就有问题。他需要戴着助听器才能听到一部分声音。由于听力的原因，他发音有些怪，别人要努力听才能明白他说的是什么。他在原来的班级一直很快乐，每个人都知道如何跟他说话，并且努力听懂他要表达的意思。五年级时他搬家了，转学到现在的学校。在新的班级里，他的情况却不怎么好。他不认识任何人，好像也没有人想要认识他。他有时主动和其他人说话，但是他们并不热情，似乎他们因为弄不懂他说什么而感到尴尬。结果，在新班级里，他大部分时间只能自己一个人待着，他好想回到原来的学校。

友谊的障碍故事二

S 是一个大大咧咧的女生，大家都叫她“假小子”。她留着一头齐耳短发，头发看上去有点乱。她总是穿一身运动装，即使是夏天也不穿裙子。她经常和男生一起踢足球、打篮球。男生们喜欢的那些游戏、动漫，她也能聊得津津有味。但是班里的女孩却对她敬而远之，有时候还在她背后嘲笑她，模仿她的样子，这样令她很生气，也很伤心。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Getting on and Falling out Year 5 and 6, 2005, DfES 1334-2005 G, page 28.”]

可以替换的故事：隔壁家的坏狸猫

从前有两只可爱的动物，一只兔子，一只狸猫。它们都觉得对方不好。

兔子心里：“真讨厌隔壁的那只坏狸猫，哼。”

狸猫心里：“哼，坏心眼的兔子。”

兔子心里：“哼，爱耍威风的狸猫。”

有一天，它们实在忍受不了对方对彼此的眼神，于是起了冲突。它们“噼里啪啦”打得非常激烈。

狸猫心里：“哈哈，我把它头上打出了三个包。”

兔子心里：“哼，那家伙才肿了两个包，我肿了三个。下次一定打得它满头是包。”

兔子心里：“最讨厌狸猫了！我要把那只狸猫噼里啪啦地揍一顿，揍扁它，压成饼！有多远踢多远！”

晚上，兔子对着天空说：“我最最最讨厌狸猫了！”这时，天空中的月亮听到了，问道：“哎哟哎哟，小兔子，你为什么这么讨厌狸猫啊？”

兔子向月亮说起了狸猫到底有多坏。月亮笑着说：“原来是这样，那就让我把狸猫噼里啪啦地揍一顿，揍得它满头是包，揍扁它，压成饼，有多远就把它踢多远。不过你得答应我一件事情，在接下来的一个月里，你要非常热心地对待狸猫，和它好好相处，你能做到吗？如果你做到了，我就帮你揍它。”于是兔子答应了月亮。

第二天一早，兔子就去狸猫家打扫卫生，把屋子收拾得干干净净，在一旁的狸猫看了非常不解，它心想兔子肯定疯了。

下午，兔子还给狸猫买了一盘丸子。于是，狸猫耍起了威风，命令兔子做这做那。兔子很累，但是心想：“哼，反正只有一个月。”于是兔子一边答应着，一边做完了所有的事情。

过了没多久，狸猫对兔子的看法也变了：“嗯，真没想到那只兔子还挺热心的，我以前为什么就没发现呢？”于是，在兔子来打扫卫生的时候，狸猫特地为它准备了一个烤红薯。

下午狸猫还把自己穿不下的衣服送给兔子，兔子非常惊讶。晚上兔子快回家的时候，只见狸猫提了个礼袋过来跟它说：“兔子，谢谢你最近来我家打扫，这是我买给你的礼物，希望你能喜欢。”兔子非常惊讶，心想：“这是怎么回事呢？”

月底的前几天，兔子无意中在路上听到了狸猫和小伙伴们的谈话。狸猫对大家说：“那只兔子其实是个好家伙，现在我什么事都愿意帮它做！”兔子听到后非常感动。

一个月的时间到了，那天晚上月亮对兔子说：“约定的时间到了，我现在就帮你把狸猫噼里啪啦揍一顿，揍得它满头是包，或者揍扁它，压成饼？还是把它有多远踢多远？”兔子哭着说：“不不不，我不要这么做了！狸猫很好，我以后要和它成为最好的朋友！”月亮笑着说：“这是我最想听到的答案，其实彼此之间有矛盾是在所难免的，只要大家都退一步，向对方伸出友谊之手，任何矛盾都可以解决！”

（故事选自：瀨名惠子 著绘，清泉浅井 译．隔壁家的坏狸猫[M]．武汉：长江少年儿童出版社，2015 年．）

主题二 化解冲突

学习成果

我能够从别人的角度看问题。

我知道我的行为与我的想法和感受之间的联系。

我能够通过改变想法来改变感受和行为。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师准备一些规格一致的纸，准备呈现故事和问题的幻灯片，准备学生需要填写的学案。

(二)教学组织与实施准备

本节课是六年级“争吵与和好”专题中的第二课，本节课的目标是让学生理解“感觉、想法和行为”之间的联系，通过改变想法，从而改变感觉和行为，避免人际冲突。本节课的理论基础是情绪 ABC 理论，教师可以提前学习了解。

(三)教学组织方式概览

热身活动：折纸游戏。

主题导航：沟通与理解。

探究与体验：站在我的角度，情境重建。

总结与反思：换个角度看问题。

学习过程

(一)热身活动：折纸游戏(5 分钟)



活动过程：

请同学们拿出一张纸，闭上眼睛，听老师的指令完成以下操作。

- 把纸按顺时针方向旋转 180° 。
- 把纸对折。
- 再把纸按顺时针方向旋转 180° 。
- 把纸对折。
- 把纸按顺时针方向旋转 90° 。
- 在纸的右上角撕去一个 1 厘米左右见方的正方形。
- 再把纸按顺时针方向旋转 90° 。
- 在纸的左上角撕去一个 1 厘米左右半径的四分之一圆。
- 睁开眼睛，展开手中的纸。



教师陈述：

“请大家睁开眼睛，展开手中的纸，让老师检查一下。大家观察一下周围同学手中的纸，比较一下和你折的是一模一样的吗？”

“我看到大家手里的折纸有很多不同的形状。有的是中间一个方的孔，四个角成凹弧形；有的没有孔，角也都在，但是四边各有一个缺口；还有的是一边有两个矩形缺口，另一边有两个半圆的缺口。”



给教师的教学提示

1. 学生手中的纸尽量统一规格，这样方便折完后进行比较。
2. 在游戏的过程中，可能会有学生提出问题，教师可以示意学生活动结束后再问。

(二)主题导航：沟通与理解(5 分钟)



活动过程：

小组讨论以下问题。

- 为什么听了老师统一的指令，大家折出的形状却是不同的？

- 你认为游戏规则要做出哪些修改？
- 我们要怎样做才能折出相同的形状？

根据同学们提出的建议，教师对游戏规则进行修改后，再进行一次折纸游戏。



教师陈述：

“在第一次折纸的过程中，大家没有和老师沟通，所以我们最后折出的形状各不相同。

“在第二次折纸的过程中，大家详细询问了我纸摆放的方向，怎样对折等问题。这次，我们折出的纸看起来就很相似了。

“看来，沟通是我们相互理解的基础。如果不沟通，每个人站在各自的角度去猜，那么我们就会有很多分歧和误解。”



给教师的教学提示

1. 第二次折纸游戏教师要让学生充分提问，把所有细节都说清楚，以保证折出来的形状一致。
2. 教师可以从缺乏沟通引起分歧的角度导入本节课的主题。

(三)探究与体验

活动 1：站在我的角度(15 分钟)



活动过程：

小组活动，阅读一段材料，回答以下问题。

情境：

一群女孩儿站在操场上，一个女孩儿指着一个孤零零站着的女孩，所有人都看向她，她是六年级的一名新生。她觉得她们在看她的旧运动鞋，感到非常尴尬。一个女孩儿用手遮挡着嘴对另一个女孩儿低声说了什么。这群女孩儿开始朝她走过去……

- 这群女孩可能在说些什么？
- 这一个女孩心里在想些什么，她有什么感受？
- 事情会怎么发展？

教师公布答案。

这个女孩的理解：

想法：她们正在嘲笑我/她们要来试探我。

感觉：尴尬/受到威胁/气愤。

行为：气势汹汹地对着那群人，并且一把推开了她们跑走了。

真正的情境：

一个女孩儿指着她说：“快看，那是二班新转来的女孩儿。”（她们都朝她那里看。）

第二个女孩儿小声对着第三个女孩儿说：“她看起来真高，而且好像很擅长运动——咱们篮球队正好需要这样的人。”

第三个女孩儿说：“是的，我们过去问问她愿不愿意加入篮球队吧。”

她们开始朝她走过去。



教师陈述：

“这个女孩看到一群女生对着自己窃窃私语，她心里觉得她们一定是在嘲笑自己，所以她又气又恼。但是事实真相是，那群女生一点恶意都没有，她们只是想过去问问她愿不愿意参加篮球队。”

“这个女孩看到了一个情境，她只是从自己的角度去理解和猜测，误解了那群女生，于是发生了一些不愉快的事情。”

“这个女孩感到尴尬和气愤并不是因为真的发生了什么，而是她首先对事情有了一个自己的看法，这个看法引发了她不愉快的感觉，然后产生了不友好的行为。那么如果她对这件事改变一个看法会怎样呢？”



给教师的教学提示

教师要让学生理解“感受、想法和行为”之间的联系，通过改变想法，从而改变感受和行为，避免人际冲突。

活动 2：情境重建(15 分钟)



活动过程：

学生阅读下面两个情境，记录两个主人公的感觉、想法和行为。

情境一：

杜安的爸爸在监狱里。他无意中听到两个高年级学生在他身后窃窃私语。他听到了“监狱”这个词，这让他怀疑他们是在谈论他的爸爸。他觉得血一下子涌上来，他握紧拳头，一步步走上前去。

情境二：

莉莉走在校园里，班主任王老师正好迎面走过来。莉莉赶紧微笑着向老师问好，但是老师像没有看见一样，径直从她身边走过去，没有任何回应。莉莉又尴尬、又难过，她心想：“王老师一定是不喜欢我，我也不喜欢王老师啦。”

小组讨论，如何对这两件事情做出另一番不同的解释，换一个角度去思考整个事情。通过改变两个主人公的想法，我们看看他们的感觉和行为会发生哪些变化。

杜安	原来的想法	原来的感受	原来的行为
	改变一种想法	现在的感受	现在的行为

莉莉	原来的想法	原来的感受	原来的行为
	改变一种想法	现在的感受	现在的行为



教师陈述：

“有时候，我们和别人之间发生的矛盾和冲突，是由于我们只从自己的观察角度看待问题。我们需要学会换一个角度去考虑事情。

“我们发现了一个神奇的事情，当我们改变自己的想法时，我们的情绪和行为也会随之发

生改变。

“因此，在我们解决冲突的时候，有一个好办法就是分析一下自己的情绪是由什么想法引起的，然后试着从另一个角度想一想，通过改变想法让自己的感觉和行为发生变化。”



给教师的教学提示

1. 教师制作学案，给学生提供故事情景的阅读材料和感觉、想法、行为表格。
2. 教师通过角色扮演的方式，让学生重新构建情景。

(四)总结与反思：换个角度看问题(5 分钟)



活动过程：

听教师讲故事《笑婆婆》(见主题资源)。



教师陈述：

“今天我们学到，换一个角度看问题，改变我们的想法，就可以改变我们的心情，当我们的的心情改变了，我们的行为就会发生改变。

“我们学过很多解决冲突的方法，如找到双赢的策略，让冲突升温 and 冷静下来的行为，和平解决冲突等。今天我们学到的方法是通过换一个角度看问题，从而改变我们对事情的感受和行为，最终解决冲突。”



给教师的教学提示

教师可以整理从一至五年级学习过的有关解决冲突和换位思考的主题，帮助学生回忆学过的相关知识，与本课知识相联系。

主题资源

笑婆婆

有位老太太，她有两个女儿，一个嫁给卖伞的，一个嫁给卖鞋的。从此，她整天坐在路口哭，被人称为“哭婆婆”。

一天，一位智者路过，问其缘由。老太太告诉智者：每当天晴的时候，她就想起了卖伞的女儿的伞会卖不出去，因此伤心而哭；而每当天下雨的时候，她又想起卖鞋的女儿的鞋一

定不好卖，因此也伤心落泪。

智者说：下雨的时候，你要想卖伞女儿的生意好；天晴的时候，你要想卖鞋的女儿卖得好，这样你就不会哭了。

智者一番话，老太太顿悟。从此，街头便有了一个总是乐呵呵的“笑婆婆”。

主题三 小组合作

学习成果

在小组合作的时候，我能够表达我的想法。
当别人不同意我的时候，我会认真听并且思考他们的想法。
我知道一个好的领导者应该怎么做。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师准备一块空地和各种形状或者各种颜色的贴纸，准备一些白纸和彩笔，方便学生记录 and 展示，准备打印有“合作反思表”的学案。

(二)教学组织与实施准备

教师要提前了解学生在 1~5 年级学习过的关于合作的相关知识，在本节课通过小组任务创设合作的情境，帮助学生回顾并综合使用这些知识和技巧。

(三)教学组织方式概览

热身活动：分组游戏。
主题导航：沟通与倾听。
探究与体验：友谊杂志编辑部。
总结与反思：合作反思表。

学习过程

(一)热身活动：分组游戏(5 分钟)



活动过程：

教师将一些不同形状的贴纸随机粘贴在学生的额头上，但是不能让学生看见自己额头贴纸的具体形状。教师使用四五种不同的形状——圆形、星星、月亮、三角形等(如果不能找到不同形状的贴纸，也可以使用不同颜色的贴纸)。

游戏规则：教师让学生根据他们额头纸贴的形状来对自己进行分组，如所有贴圆形纸贴的为的一组、所有贴星星纸贴的为的一组等(如果用了彩色纸贴的话，相同颜色的为一组)。

在活动的过程中学生不能说话，不能比画，想办法以最快的速度完成分组。



教师陈述：

“你们每个人头上都有一个贴纸，但是你能看到别人的贴纸，却看不到自己的贴纸。

“你们的任务是用最快的时间按照你们额头上贴纸的形状分组。圆形的一组站在教室左侧，三角形的一组站在教室右侧，星星的一组站在……”

“在活动的过程中不能说话，不能交头接耳，也不能用手比画，看看你们能不能想出聪明的方法完成分组。”



给教师的教学提示

1. 教师给每个小组安排一个集中地点，避免混在一起。
2. 教师一定要强调不能说话，也不能用手势告诉对方额头贴纸的形状。

(二)主题导航：沟通与倾听(5 分钟)



活动过程：

小组讨论下面的问题。

- 刚才在分组的时候，你觉得最困难的是什么？
- 为了让游戏更容易一些，我们可以修改哪项游戏规则？
- 为什么沟通让我们的游戏更简单？
- 我们能够很好地合作，除了沟通还有哪些重要的因素？

**教师陈述：**

“如果这个游戏允许我们说话，那就太简单了，会给我们减少很多麻烦。”

“沟通在合作中非常关键。我们不能各顾各的，每个人都要说出自己想法，相互交流，这样我们才能完成一个共同的目标。”

“我们要注意沟通是双向的，不能一个人说另一个人充耳不闻，不然就不是沟通。所以当别人发表意见的时候，我们要认真倾听，理解别人的想法，这样才是有效的沟通。”

**给教师的教学提示**

教师要给学生充分的时间分享游戏中的感受，通过游戏导入本节课的主题，引导学生思考沟通的重要性，同时带领他们回忆曾经学过的有关合作的知识。

(三)探究与体验**活动：友谊杂志编辑部(30 分钟)****活动过程：**

小组活动，班里分成若干小组(按人数和实际情况确定)。

我们要编辑一本关于友谊的杂志，现在每个小组是一个编辑部。这本杂志是一本专为 10~12 岁的儿童出版的杂志。每个小组选出一个人作为小组中的编辑。这个编辑类似于小组的领导者，要带领本组完成对杂志的设计和规划。

活动开始前，教师首先带领学生讨论一个好的领导者应该做些什么。例如：

- 确保每个人都机会均等。
- 倾听每个人的观点。
- 帮助每个人对他们所做的感到良好。
- 确保没有人打断别人。
- 确保每个人都有任务。
- 帮助计划需要做的所有事情，以及谁需要做这些。
- 帮助解决冲突。

该杂志是一本关于朋友的杂志，应该包括一系列关于怎样交朋友，怎样保持友谊以及断绝友谊的信息和建议。

这本杂志要面向小学高年级同学，为了保证能吸引他们的注意力，内容应该包括：

- 能吸引人注意力的内容。
- 一些发生在学校里的真人真事。
- 校园信箱，这个版块用来解答同学们提出的有关友谊的问题。

对于这个有挑战性的工作，每个编辑部只有 20 分钟规划你们的想法，然后各小组要展示你们对这本杂志的规划，包括：

- 这本杂志的名称。
- 这本杂志包含哪些版块，每个版块有哪些具体内容。
- 你们准备用什么方法吸引读者。



一起商量讨论计划

实施计划

班上展示



教师陈述：

“听了各个编辑部对杂志的介绍，我真的迫不及待想看到这本杂志的出版。

“各个编辑部都完成了任务。最让我开心的是，我看到每个小组都能够通力合作，小组成员都积极参与，每个人都为集体贡献了一份自己的力量。

“虽然在合作的过程中有不同意见，但是大家能够说出彼此的意见，并且认真倾听对方的想法，最后能够达成一致，做得非常好。”



给教师的教学提示

1. 教师要提醒学生不要忘记学过的有关合作的知识，思考如何一起完成这项任务。
2. 每个小组要列出计划，清楚每一步需要做什么。

(四)总结与反思：合作反思表(5 分钟)



活动过程：

学生思考并填写《合作反思表》。

我在小组中承担的工作是：				
我对今天在小组中的表现：	很满意	满意	还行	不满意
我能够表达我的想法和意见。	非常符合	符合	不符合	完全不符合
我能够倾听其他人的想法。	非常符合	符合	不符合	完全不符合
当别人不同意我的想法时，我能够平静地接受。	非常符合	符合	不符合	完全不符合
当我不同意别人的观点时，我能够用他接受的方式告诉他。	非常符合	符合	不符合	完全不符合



教师陈述：

“今天我们共同完成了一项有趣的任务，在与小组成员共同工作的过程中，我们为了一个共同的目标，共同合作，成功完成了小组的任务。

“回顾我们合作的过程，同学们会发现我们已经掌握了很多合作的知识。例如，如何沟通，认真倾听他人的想法，如何表达自己的不同意见，还有一个团队的领导应该是什么样子的等。

“今后，我们会有很多机会和他人合作，不要忘记今天所学的知识，这样我们才能成为小组中称职的领导、合格的组员、受人欢迎的伙伴。”



给教师的教学提示

1. 除了自评外，教师还可以设计小组互评的环节。
2. 教师鼓励学生成立本班的编辑部，利用课外时间出版一本真正的友谊杂志。

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”(SEL)系列活动的第三个专题。本专题包括“常见的欺负”“同学间的压力”“为什么有欺负”“停止欺负行为”四个主题。在六年级的学习中，我们将继续深化对什么是欺负以及如何解决欺负事件的理解。同时，本专题将新增两个重要的知识点：一是让学生知道同学间的压力也会导致私人感情与公共感情的不同，二是让学生深入到具体事件探究欺负发生的原因。针对六年级学生的认知水平，本专题应更加注重培养学生在生活情境中分析、反思和解决问题的能力，要求将探究活动延伸至课外，让学生走进生活，调查身边的欺负事件，同时能够从学校层面关注安全、和谐的集体建设，能够从权利与义务两个方面寻求建立反欺负行为的学校章程。

本专题重点在以下几个方面增进学生的社会情感技能：能够区别欺负和同学间的矛盾，区分直接欺负和间接欺负，知道欺负产生的原因，知道同学间压力导致的私人感情与公共感情的不同，知道欺负情境下如何克制情绪，综合分析提出停止欺负的最优策略，能够参与安全、快乐的学校建设。

专题聚焦

本专题旨在帮助学生提升以下社会情感能力。

• 自我认知

我能够分辨欺负与同学间的矛盾，能够区分直接欺负和间接欺负，我理解谣言传播、叫外号、辱骂等也是欺负行为。

• 同理心

我知道欺负场景中不同角色的感受和内在想法，知道同学间压力导致的私人感情与公共

感情的不同，知道欺负对个人造成的后果。

• 情绪控制

我能够在欺负场景中管理自己的情绪。

• 社交技能

我能够分析欺负产生的原因，综合各方面因素提出解决欺负的最佳策略。

专题目标

SEL 维度	学生的预期学习结果
自我认知	我能够掌握欺负的特征，能够分辨欺负和同学间的矛盾，能够区分直接欺负和间接欺负。
自我管理	我能够在欺负场景中管理自己的情绪。
他人认知	我知道欺负事件中不同人物的内在想法和感受。 我知道同学间压力导致的私人感情和公共感情的不同。
他人管理	我能够分析欺负产生的原因，综合考虑提出停止欺负的最佳策略。
集体认知	我知道安全、快乐、和谐的学校建设的重要性。
集体管理	我能够参与安全、快乐、和谐的学校建设。

专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	常见的欺负	扩展
主题二	同学间的压力	核心
主题三	为什么有欺负	扩展
主题四	停止欺负行为	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。

“我们上个月开展的‘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，在操场的一个角落，又有一个男孩站在那儿，愤怒地用手擦拭着眼泪，他是洋洋。他不想进教室，因为贝贝和宁宁都在教室里。洋洋受够他们了，每天他都想躲避他

们，但是贝贝和宁宁经常找到他并欺负他。他们经常拿走他的零花钱。今天，他们把带泥的脚放在了他的裤子上。

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



主持人(校长或年级组长)

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

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

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

主持人播放音乐。学生安静地离开集会场地，并在头脑中保持友好的想法。

主题一 常见的欺负

学习成果

我能告诉你什么是欺负。

我能辨别欺负与同伴之间的矛盾。

我明白散布谣言和辱骂也可能变成欺负行为。

我能解释直接欺负与间接欺负的不同。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师课前准备学生在探究与体验活动中所需的大白纸和彩笔。

(二)教学组织与实施准备

本节课是六年级“向欺凌说‘不’”专题中的第一课。通过合作探究，学生要掌握欺负的定义及辨别特征，能够区分欺负与同伴之间的矛盾，还能够区分直接欺负与间接欺负。在完成课堂探究的基础上，本主题将延伸至课外，要求学生走进生活、调查身边的欺负事件。提升六年级学生观察、反思生活的能力，这是本主题的重点与难点。

(三)教学组织方式概览

热身活动：新学期的故事。

主题导航：建设一个安全的班级。

探究与体验：什么是欺负行为，测试“这是欺负吗”，直接欺负和间接欺负的区别。

总结与反思：调查身边的欺负事件。

学习过程

(一)热身活动：新学期的故事(5 分钟)



活动过程：

老师朗读《新学期的故事》，班中部分同学的名字会被放在故事中。学生听到自己名字的时候，需要在其他同学完成 3 声拍掌之前站起来，说：“我是×××。”如果未能及时站起来，学生需要给大家鞠躬道歉，说：“对不起，我迟到了。”然后游戏继续。当老师说“所有的同学”或“大家”时，全班同学都应该站起来。



教师陈述：

“同学们，新的学期开始了。我将为大家讲述一个新学期的故事，一部分同学的名字会出现在故事里。当这个名字出现时，我希望他能及时站起来并告诉大家：‘我是×××。’如果在同学们 3 声拍掌之前不能站起来，他就需要道歉：‘对不起，我迟到了。’这个故事是：

“新的教室终于准备好了。开学第一天，所有孩子都兴奋地在操场上等着。校长走来，请×××(A)和×××(B)到办公室取点名册。A 和 B 走进办公室时，碰到了去取铃铛的×××(C)和×××(D)。铃铛取来，×××(E)被允许去敲铃。铃声这么响，以至于×××(F)和×××(G)用手捂住了耳朵。最后，×××(H)和×××(I)带领大家进入了新教室……”



给教师的教学提示

教师可以在故事中反复或者多次喊到一个学生的名字。同时，教师朗读故事时应有技巧上的处理。比如，教师在念到人名之前故意有短暂的停顿，以增强集中学生注意力的效果。

(二)主题导航：建设一个安全的班级(2 分钟)



教师陈述：

“新学期在我们的故事中开始了，这真是一件令人高兴的事情。在新学期里，我们应该做点什么呢？让我们的班级成为一个安全、快乐、和谐的地方吧。在这节课里，我们将讨论什么是欺负。当然，我们讨论的目的是不让这样的事情发生在我们身边，带给我们痛苦和烦恼。”

(三)探究与体验

活动 1：什么是欺负行为(15 分钟)



教师陈述：

“同学们，我们小学六年的生活就快结束了，以前发生的欺负事件你们都还记得什么？请

大家按照以下几个问题讨论并写下你们的观点。

- 什么是欺负？欺负的关键特征是什么？
- 欺负和同龄人之间的矛盾有区别吗？
- 欺负有哪些类型？（如谩骂，偷盗、毁坏某人的东西，散布谣言，有意疏远某人，取笑某人等。）

“请把你们讨论的结果写在大白纸上。我们共同分享。”



给教师的教学提示 1

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

我们可以通过三个标准来判断欺负：

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



给教师的教学提示 2

教师要让学生明白，欺负不是同龄人之间的矛盾，它是人们展示其强大力量来控制其他人。这个力量可能来自更强壮的体魄、更多的人数、更高的地位或影响力（见五年级相关主题）。

为了区分欺负行为和同龄人之间的矛盾，我们可以为孩子提供一个不是欺负的事例：

小玲和小玮是一对好朋友。有一次，她们喜欢上同一个玩具。小玲坚持说是她第一个看到的，可小玮说这并不意味着什么，坚持买下了这个玩具。小玲很伤心，哭着离开，不再和小玮说话了。

活动 2：测试“这是欺负吗？”（5 分钟）



教师陈述：

“我们知道了什么是欺负，也知道了欺负的三个关键特征。下面我们来测试一下，这是欺

负吗?”

- 小庆告诉小俊，如果不给他买零食就打他。
- 莉莉一直告诉娜娜，用除臭剂去除身上的臭味。
- 小文和小琴同时竞选中队长，小文竞选上后，小琴再也不愿和她讲话。
- 每次小雨走进教室，一群孩子总是相互傻笑与耳语。
- 小光向一罐可乐里吐了一口痰，说他将让小海喝掉这罐可乐。
- 小倩和小萍不让小丽跟他们一起玩。
- 小强和小兴争吵起来，小强将小兴的书包扔到了地上。
- 小伟指责小勇偷了他的游戏币，两人在走廊里打起来了。
- 小亮有残疾，不能控制自己的动作，当他兴奋时会猛地举起手。一群男孩在他试着加入足球队时模仿他。
- 小琳的父母离婚了，小霞告诉了班上的所有其他人。



给教师的教学提示

在学生辨别欺负与非欺负事件时，教师注意提醒学生区分欺负和同龄人之间的矛盾。

活动 3：直接欺负和间接欺负的区别(13 分钟)



教师陈述：

“在上述列出的欺负事件中，让我们再来探讨一下：如何区分这些事件中的直接欺负和间接欺负？（每个小组选择两种不同的颜色笔来标记直接、间接两种不同类型的欺负事件。）”



给教师的教学提示

1. 直接欺负是直接针对被欺负者的欺负行为。直接欺负表现为被欺负者被推挤、撞击、绊倒，收到短信或邮寄被告知“你不能再跟我们一起玩”等。
2. 间接欺负是欺负行为发生在某人背后，如散布谣言、窃窃私语、相互间使眼色、偷盗或在被欺负者不知道的情况下毁坏其东西等。

(四)总结与反思：调查身边的欺负事件(5 分钟)



教师陈述：

“这次课让我们了解到什么是欺负。现在，让我们的探究小组在课外调查一下身边的欺负

事件，调查包括以下问题。”

- 六年级常见的欺负现象有哪些？（把它们按照常见程度的不同排列出来。）
- 在过去一个时间段（比如，过去四周），六年级有多少人经历了欺负？他们遇到了何种欺负？（请提供经过调查的整理数据和相关事件，并说明是通过什么方法得到这些数据和事例的。）

“如果我们能够找到办法，我们还可以进行如下比较。”

- 六年级常见的欺负行为与三年级一样吗？

“请各个小组讨论自己的发现，并准备一个向全班汇报的报告。”



给教师的教学提示

教师可以提醒学生，为了提高探究效率，小组内部可以进行合理的分工与协作。教师同时提醒学生注意调查的方法和伦理。比如，如何让被调查者告诉你他的真实想法和经历？如果被调查者不愿意让人们知道他的经历，那么报告就不能使用真实姓名，等等。

主题二 同学间的压力

学习成果

- 我能够理解群体的重要性和归属的需要。
- 我知道同学间的压力导致私人感情与公共感情的不同。
- 我知道人们在欺负行为中的想法和感受。
- 我知道欺负行为对个人造成的后果。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师在课前为“受排挤的圈子”选定一个宽敞、适宜的场地，准备《小琼的故事》资料。

(二)教学组织与实施准备

“同学间的压力”是“向欺凌说‘不’”中比较特殊的一个主题，也是本专题六年级新增的知识点。通过对《小琼的故事》的探究，教师要让学生理解同学间的压力是如何导致私人感情与公共感情不同的，同学间的压力是一种间接欺负，它会造成被欺负者出现严重后果——这是本专题的重点和难点。

(三)教学组织方式概览

- 热身活动：受排挤的圈子。
- 主题导航：受到排挤的感觉。
- 探究与体验：《小琼的故事》，同学间的压力，受到欺负我们为什么不告诉别人。
- 总结与反思：小美和小琼的感受。

学习过程

(一)热身活动：受排挤的圈子(5 分钟)



活动过程：

教师请学生创造一个排外的、内向的、充满敌意的学生圈，请一名同学作为志愿者在这个圈外逛，敲敲三个人的肩膀让他们允许自己加入。最先的两个人的回应是充满敌意的，“不行，走开”。第三个人热情地邀请那个学生加入他们的组。



教师陈述：

“这个游戏也许不令人快乐。我们需要一个体验者，他要体验被排挤以及被接纳的不同感受。虽然我们都知道将要发生什么，但是作为志愿者，他仍然需要有体验不同感受的思想准备。”



给教师的教学提示

在游戏之前，志愿者应该知道将要发生什么。

(二)主题导航：受到排挤的感觉(5 分钟)



教师提问：

“现在我们请志愿者来告诉大家，当你受到排挤的时候，你是什么感受？当你被接纳的时候，你又是什么感受？”



给教师的教学提示

教师应从志愿者的描述中得出结论：我们需要被团队接纳。当被排挤时，我们的感觉是被踢开，没有归属感。教师同时要提醒学生，这是欺负行为的一种表现。

(三)探究与体验

活动 1：《小琼的故事》(5 分钟)



教师陈述：

“同学们，你们即将升入中学。你们会遇到一个新的班级、新的团队。你对中学生活有什么想法吗？（新奇、向往、害怕、迷失……）想象你会遇到一个什么样的班级？你会快乐地融入这个团队吗？今天，我们要分享的是一个很不幸的故事，故事的主角并没有被她的新团队

接纳。”(讲述《小琼的故事》，见主题资源。)

活动 2：同学间的压力(10 分钟)



教师陈述：

“现在我们来思考以下问题。”

- 为什么小美会离开小琼？
- 在故事的发展中，小琼和小美都有哪些不同的情感和想法？你能描绘出来吗？
- 我们能为故事中两位人物在不同时期提供什么建议？



给教师的教学提示

教师要提醒学生，这是一个关于欺负的故事，它是一种间接欺负；同时在分析“为什么小美会离开小琼”这一问题时，提醒学生讨论同学间的压力是如何导致私人感情与公共感情不同的(比如，小美在私人感情上接纳了小琼，却因为同学的压力而离开了小琼)。

活动 3：受到欺负我们为什么不告诉别人(15 分钟)



教师陈述：

“我们接下来还要讨论以下两个问题。”

- 小琼为什么没有把自己遇到的烦恼告诉别人？
- 生活中还有哪些原因使我们受到欺负却不告诉别人？



给教师的教学提示

我们受到欺负却不告诉别人，可能是因为以下的情况。

- 我们害怕如果告发，会受到报复或更严重的欺负。
- 我们为自己的遭遇感到羞愧和被侮辱，不好意思对人提起。
- 我们认为人们会用可怜的眼神看自己或者把自己作为一个失败者——自己将不会被尊重地对待。
- 我们认为这将证明自己是“软弱的”“愚蠢的”“错误的”。
- 我们认为自己不能证明被别人欺负，牵扯进来的孩子会说那是一个玩笑或者一个游戏。
- 我们认为别人不会帮助我们，因为我们不如那些欺负者受到人们欢迎。
- 我们可能认为其他人(包括成年人)不能做任何事。
- 我们可能认为如果牵扯进来家长或者其他长者，我们会被更加严重地嘲笑。
-

(四)总结与反思：小美和小琼的感受(5 分钟)



教师陈述：

“设想一下，当小美知道小琼生病后，她有什么样的感受？让我们尝试写一封由小美给小琼父母的信吧。我们也可以在故事中选取一个点为小美或小琼写一篇日记(课后)。”



给教师的教学提示

教师提醒学生，在写这封信和日记之前，我们首先需要体验小美、小琼在故事中的感受。

主题资源

小琼的故事

小琼转入一所新学校，遇到了十分艰难的过渡期。她发现结交新朋友并不是一件容易的事情。她的名字听起来很奇怪，她的眼睛看起来像凸出的。她感觉自己跟别人是不同的。小美是第一个嘲笑她的人，第一个叫她“蜈蚣”。小琼想了很久，觉得她成功的方法就是做整容手术，但她又害怕被麻醉剂麻死。她试着努力接近她的同学。虽然过了一段时间，经常嘲笑她的小美成了她唯一的密友，但是同学间的压力阻碍了这段友谊。其他同学用奇怪的眼神看着她们走在一起，窃窃私语，偷偷发笑。小美不愿再和她走在一起。小琼很难过，但是没有告诉其他人……最后，孤独无助的小琼大病了一场。

主题三 为什么有欺负

学习成果

我知道人们欺负行为的一些原因。

我能体会欺负事件中人们的感受。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师在课前为“学会欣赏”游戏选择足够宽敞、安全的场地，准备《小琼的故事》资料。

(二)教学组织与实施准备

本主题的重点是分析“为什么有欺负”。通过对《小琼的故事》进一步分析，教师和学生一起探究人们欺负行为的原因。理解行为的动机是我们解决问题的最好开始，本次课对下一主题“停止欺负行为”具有重要的铺垫作用。

(三)教学组织方式概览

热身活动：学会欣赏。

主题导航：和谐的团队需要彼此欣赏。

探究与体验：《小琼的故事》再现，小琼为什么受到欺负，人们为什么使用欺负行为。

总结与反思：他们为什么使用欺负。

学习过程

(一)热身活动：学会欣赏(5 分钟)



活动过程：

这个游戏可以由全体同学参与，也可以由部分同学参与。教师让学生坐成一个大圈(也可根据人数分成几个圈)。一个孩子手里拿着彩球，随意(也可以有意)扔给另一个孩子，接彩球的孩子要站起来，说一句欣赏对方的话。比如，“我最欣赏你……”“我认为你……很棒”“你最大的优点是……”等。然后接到彩球的孩子继续把球扔出去，游戏这样重复循环。



教师陈述：

“同学们在平时的相处中，能够彼此欣赏、发现对方的优点吗？”

(二)主题导航：和谐的团队需要彼此欣赏(2 分钟)



教师陈述：

“每个人身上都有优点，也有缺点，我们要学会彼此接纳、彼此欣赏，看到别人的优点。这样，我们的团队就会更加和谐与快乐。”

(三)探究与体验

活动 1：《小琼的故事》再现(5 分钟)



教师陈述：

“人们为什么有欺负？还是让我们从《小琼的故事》开始吧。”(讲解《小琼的故事》。)

活动 2：小琼为什么受到欺负(10 分钟)



教师提问：

“为什么其他孩子会嘲笑和孤立小琼？你能想出哪些原因？请列举出来。”

活动 3：人们为什么使用欺负行为(15 分钟)



教师陈述：

“为什么生活中人们会使用欺负行为？让我们来一次头脑风暴，在最短的时间里尽可能多地列举人们使用欺负行为的原因。在头脑风暴之前，我可以为大家示例几个原因。”



给教师的教学提示

教师可以从以下原因中，选择部分或全部，给学生示例。

- 因为你不喜欢某人，想对他无礼。
- 因为你嫉妒某人。
- 因为这让你感到强大，强大到能让某人做你想让他做的事，或让某人知道你可以给他带来痛苦、害怕或耻辱。
- 因为你很享受其他孩子观看你的感觉，以及在观众面前显示自己的感觉。
- 有时那些欺负别人的孩子也是曾经被欺负过的人——他们正在寻找一个出气的人。
- 有时学生学会使用暴力获得利益——他们让其他人做他们想要的事情，或让其他人给钱或物。
- 与最有权势的群体保持一致。有时人们会表现出与他们平常完全不同，是为了避免在学校被取笑或叫骂名。（让学生思考一分钟，想想他们是否曾经想办法避免被取笑或为了待在最有权势的小组里而辱骂他人。）
- 因为这让人感觉很有趣。那些常使用欺负行为的学生可能意识不到他们的目标正在受伤害。（有时目标人物也会掩盖他们真正的感受，会忍气吞声，假装觉得有趣，因为这比感到羞愧或侮辱简单多了。）

（四）总结与反思：他们为什么使用欺负（8 分钟）

学生独立思考并对每一个情境提出自己的答案。



教师陈述：

“现在我们知道了人们为什么使用欺负。为了进行一个小结，我们来设想一下，当我们置身于以下境况时，是什么决定了那些人使用欺负行为？”

- 每次当你走进教室时，一群女孩开始耳语和傻笑。
- 一个男孩总是在排队上车时挤在你前面。
- 两个中学生跟着你回家，告诉你如果你每天不给他们 3 元钱，他们就会打你。他们警告你不要告诉别人。
- 一个初中生在校园楼梯处拦着你不让你过。
- 一个男孩正散布你及你家庭的不属实的谣言。



给教师的教学提示

在对以上情景进行欺负产生的原因分析时，教师要注意和之前活动 3 的内容结合起来，相互对照。

主题四 停止欺负行为

学习成果

我知道在欺负事件中管理自己情绪的方式。

我能够参与欺负事件的解决。

我能够参与安全、无欺负学校的建设。

课前准备

（一）教学场地及材料准备

教师课前准备好“识别情绪”游戏所需的“情绪”卡片，准备《彬彬的故事》和《小敏的故事》资料，准备探究与体验所需的大白纸。

（二）教学组织与实施准备

本主题的重点是通过分析彬彬与小敏两个案例，提升学生解决欺负事件的能力。其中《彬彬的故事》侧重于探究欺负情境下如何克制情绪、做出正确的行为选择。《小敏的故事》侧重于探究面对被欺负的困境，如何在多维度的问题分析中找出最佳解决方案。本主题还将引导学生关注学校共同的安全，从权利与义务两个方面寻求建立反欺负行为的学校章程。

（三）教学组织方式概览

热身活动：识别情绪。

主题导航：识别受到欺负时的情绪。

探究与体验：如何停止对彬彬的欺负，如何停止对小敏的欺负。

总结与反思：制定学校反欺负行为章程。

学习过程

(一)热身活动：识别情绪(5 分钟)



活动过程：

课前教师制作一套“情绪”卡片，在卡片上写下不同的感受，如恐惧、快乐、悲伤、骄傲、失望、孤独、焦虑、挫折、自信、无聊和愤怒等。

教师要求学生使用非语言的交流形式来表现自己的情绪感受。教师可请出两名学生(或两人一组，请出几组同学)，其中一名可以用表情和肢体(不包括口头语言)表达情绪，另一名学生进行猜测。



教师陈述：

“我们的生活都有哪些情绪呢？你能从人们的表情和动作猜出这些情绪吗？”

(二)主题导航：识别受到欺负的情绪(3 分钟)



活动过程：

教师请学生表演受到欺负时的情绪反应。



教师陈述：

“刚才我们体验了不同的情绪表情。现在我们思考一下，当我们受到欺负时，会有什么样的情绪反应？请一位同学给我们展示一下，好吗？”

“受到欺负真是一件令人烦恼、甚至痛苦的事情。那么，我们怎么停止欺负呢？”

(三)探究与体验

活动 1：如何停止对彬彬的欺负？(15 分钟)

老师朗读《彬彬的故事》，让学生帮助彬彬找到解决问题的方案。



教师提问：

“彬彬是否受到了欺负？你为什么这么认为？”

“如果采用以下的方法来解决彬彬事件，你认为对吗？为什么？”

- 彬彬应当在他们下次欺负他时还手，教训他们，尤其是成成。
- 彬彬应该想“棍子和石头也许可能砸碎我的骨头，但话语却绝不会伤害到我”，就像什

么事也没有发生一样。

- 彬彬应该告诉爸爸、妈妈，让他们教训这些欺负他的孩子。
 - 彬彬应当告诉老师，惩罚那些欺负他的孩子，尤其是成成。
 - 彬彬应该跟成成他们一起嘲笑自己。
 - 班上的其他人应当告诉那些正在进行欺负的孩子停止此行为。
 - 某一个人应当告诉老师这种情况，让老师与正在进行欺负行为的孩子谈谈，让他们意识到这样做可能会伤害到彬彬。
 - 彬彬可以告诉成成和那些欺负者对他的伤害。
- “你还可以为彬彬找到什么样的解决方案？”



给教师的教学提示

文中为彬彬事件提供的 8 个解决措施，有正确的，也有不正确的，教师需要认真倾听学生的选择与理由，并能用正确的观点说服学生做出正确的选择。

活动 2：如何停止对小敏的欺负？（18 分钟）

教师要求学生以小组为单位，为小敏事件找到一个停止欺负的最佳策略。以“它能阻止欺负行为吗？”为题，把解决策略写在大白纸上，并使用以下图表分析其中各个人物的感受和这一策略可能产生的后果。任务完成后，每组逐一呈现他们的策略并说明他们为什么认为这是最佳方案，其他小组进行评议，并提出改进建议。

涉及的人	可能的感受	可能的后果	好处	缺点
被欺负的人				
被欺负的人的家庭				
主导欺负行为的人				
其他参与欺负的人				
进行欺负行为的人的家庭				
目击者				



教师陈述：

“现在我们以‘它能阻止欺负行为吗？’为题，为小敏找到一个停止欺负的最佳方案，并通过填写图表分析思考以下问题。”

- 你为什么认为这是停止欺负的最佳方案？

- 这一方案会让涉入其中的人物有何感受？这一方案会产生什么后果？
- 这一方案的利与弊是什么？



给教师的教学提示

本次讨论的开放性为教师教学提出了难度和挑战，教师对学生提出的各种解决策略应有相应的思想准备，并能以平等研究者的角色和学生分享，引导学生找到、接受合理的解决策略。

(四)总结与反思：制定学校反欺负行为章程(4 分钟)



反思：

如何制定学校的反欺负行为章程？



教师陈述：

“如何才能让我们的学校成为一个没有欺负行为的，安全的地方？让我们把班级安全章程扩展至学校，为学校制定一个反欺负行为章程吧！这个章程至少应该为全校同学提供安全、无欺负行为的五个措施。同时，我们应该理解，所有权利都伴随着应该承担的义务；如果我们每个人都想得到平等、受尊重的权利，那么我们的义务就是尊重他人。因此，我们的章程也应该包括权利和义务两方面的描述。这个任务由我们的探究小组在课外完成。”

主题资源

彬彬的故事

彬彬，12岁，戴着眼镜，是班里看上去最小的孩子。他不喜欢运动，但是数学极好，成绩总是名列前茅。成成和一群孩子经常嘲笑他，叫他“书呆子”“大眼宝”“老师的宠物”，有时还摘掉他的眼镜，或者把他的文具在教室里相互抛掷，哈哈大笑。

小敏的故事

小敏，11岁，和小静以及一些年纪稍大的女孩住在同一个小区。那些年级稍大的女孩一开始从附近商店偷东西，小敏没有偷过任何东西，但吃过她们偷来的糖果。现在小静对小敏说，如果小敏不和她们一起偷取，就会让她归还那些糖果，还会告诉店主是小敏偷的糖果。

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”(SEL)系列活动的第四个专题。本专题旨在让学生懂得辨识梦想和目标，知道将长期目标分解为较小的、可达成的、符合实现逻辑的小步骤，能够摆脱借口和拖延，向目标迈出行动的第一步，并能理解个人目标的达成会对我自己、他人以及集体带来影响。

本专题重点在以下几个方面增进学生的社会情感技能：分解目标，编排步骤，摆脱借口，立即行动，慎重选择。

专题聚焦

本专题旨在帮助学生提升以下社会情感能力。

• 认识自己

我知道自己的梦想和目标，当我寻找借口而不是寻找解决问题的方法时，我能意识到这一点。

• 理解目标

我知道目标和梦想的联系和区别，目标有长短期之分，目标需要分解成较小的、可达成的步骤，可以用不同的方式解决问题、达成目标。我知道事在人为，走出第一步才能把事情做完。我的行为和目标的达成会对他人和集体带来后果。

• 践行目标

我能在制订计划和目标时考虑他人的感受并考虑自己在集体中的角色，我能在个人的生活或行为中制订长期的计划，并把它分解为较小的、可达成的目标。

专题目标

SEL 维度	学生的预期学习结果
自我认知	我知道自己的梦想和目标。 当我寻找借口而不是寻找解决问题的方法时，我能意识到这一点。
自我管理	我能在个人的生活或行为中制订长期的计划，并把它分解为较小的、可达成的目标。 我知道事在人为，走出第一步才能把事情做完。 我能找出不同的解决问题的方法。
他人认知	我知道他人能够给予我帮助。
他人管理	我能在制订计划和目标时考虑他人的感受。
集体认知	我知道我的行为和目标的达成会对集体带来后果。
集体管理	我能在制订计划和目标时考虑自己在集体中的角色。

专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	进步的阶梯	核心
主题二	别为自己找借口	核心
主题三	做出明智选择	扩展

集会活动

主持人(校长或年级组长)

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

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

.....

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

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

集会故事

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

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

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

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



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

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

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

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

最后，小美终于到达了山另一边的镇上。她去商店里买了一个新的汽化器。

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

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

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



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



主持人(校长或年级组长)

“同学们，请你想一想，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 进步的阶梯

学习成果

我能在个人生活中制订长期的计划，并把它分解为较小的、可达成的目标。

我知道事在人为，走出第一步才能把事情做完。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师在课前确定足够宽敞安全的场地，准备热身活动所需要的铁环和秒表，准备《我有一个梦想》的资料单，准备活动所需要的白纸、卡片和彩笔。

(二)教学组织与实施准备

本节课在培养学生设置目标、制订计划的基础上，重点关注学生能够辨识梦想和目标、能够对实现目标的步骤按照时间顺序进行编排。

(三)教学组织方式概览

热身活动：穿过铁环。

主题导航：我有一个梦想。

探究与体验：画出我的梦想，梦想和目标。

总结与反思：我自己的目标和计划。

学习过程

(一)热身活动：穿过铁环(5 分钟)



活动过程：

教师把学生分组，让他们站成几个小圈。教师给每个小组发一个铁环和一只秒表。这个游戏的玩法是，小组里的每个人都要在最短的时间内穿过铁环。学生要自己设置一个时间目标。在所用时间上取得最大进步的小组将赢得这个游戏。

游戏结束时，让每个小组反思他们是如何设置这个任务的，哪些事情做得很好，哪些没有做好？

学生应该清楚成功的关键因素是什么。



教师陈述：

“同学们，你们每个组都团结合作地完成了任务。不过每个小组在用时上却差距比较大。每个小组都应该反思一下你们是如何设置这个任务的，哪些事情做得很好，哪些没有做好？这样下次你们都能更出色地完成任务。”



给教师的教学提示

可以的话，教师应将铁环用柔软的材料包裹一下，以使游戏更安全。

(二)主题导航：我有一个梦想(5 分钟)



活动过程：

教师给学生朗读《我有一个梦想》资料单中的马丁·路德·金的演讲。教师需要给学生解释这个演讲的一些背景，让学生讨论演讲中的“梦想”指的是什么。



教师陈述：

“同学们，老师将要给你们朗读马丁·路德·金的著名演讲《我有一个梦想》，这个演讲是在美国种族歧视问题广泛存在，人们按照种族和肤色被隔离开来的时候做出的。

“大家很好地概括了演讲中‘梦想’的内涵，即人人生而平等，没有种族歧视。”



给教师的教学提示

1. 教师可以在网上搜索《我有一个梦想》的英文原版，播放一小段给学生，让学生感受一下马丁·路德·金演讲时的心情。
2. 当某些孩子不知道该如何描述演讲中“梦想”所指的内容时，教师提示学生可以用演讲中的原句来概括。

(三)探究与体验

活动 1：画出我的梦想(15 分钟)



活动过程：

教师让学生分小组谈论他们的梦想——这个梦想不是晚上睡觉时做的梦，而是我们对于未来的梦想。

作为大人，教师可以跟学生分享你年轻时的一些梦想。你可能有过成为一个演员、艺术家或科学家的梦想，或者有过改变世界的梦想。可以的话，把你的梦想通过图画或其他方式展示出来。

教师要让学生放松，花一点时间来想一想他们长大后的愿望，鼓励他们想出真正有抱负的梦想，包括那些可能难以实现的梦想，然后让学生画出自己的梦想。

学生轮流向组内成员展示自己的图画，并用它来谈论自己的梦想，说说他们的梦想对于他们自己有什么特别之处。



教师陈述：

“同学们，梦和梦想的内涵是不一样的。梦想是你们长大后的愿望，有时梦想也可能是难以实现的，但那却是我们的美好希望。让我们画出自己的梦想，然后轮流向小组内成员展示和谈论自己的梦想，说说自己梦想的独特之处。”



给教师的教学提示

1. 除了画画之外，教师还可以让学生用诗歌或者其他方式来表达自己的梦想。
2. 教师要告诉学生，在他们互相分享自己的梦想时，要相互尊重，不能因为认为对方梦想不切实际而取笑对方。

活动 2：梦想和目标(15 分钟)



活动过程：

学生思考他们的梦想是否能实现或根本不可能实现。教师告诉学生，许多人认为在生活中有明确的目标非常重要。这个目标必须是能够实现的、切合实际的，同时又必须是充满愿望和抱负的。这个目标还应该与他们的梦想联系起来。教师问问有没有学生自愿分享他们的目标或梦想。

教师要提醒学生，目标有长期目标和短期目标之分，而且他们要把一个目标分解成一层一层的小目标，然后让同学们帮助自愿分享目标和梦想的学生，想出达成目标所需要的步骤。

教师要把学生的想法记在便利贴纸或单独的卡片上，必要的时候给出提示，以保证学生提出的这些步骤按时间顺序排列。

教师要和全班学生一起(或者找一位学生，其他学生帮助提示)，将列出的步骤按时间顺序排列。完成之后，全体学生按顺序读出这些步骤。



教师陈述：

“同学们，目标和梦想是紧密相连的，因为目标是充满愿望和抱负的，又是具体的、实际的。假如我们班一名同学的梦想是消除贫困，那么他的目标可能是要成为一名政治家、一名救助工作者或一名老师。我们想要去实现目标，就要提出具体的、符合时间逻辑的计划和步骤。”



给教师的教学提示

在进行步骤的梳理时，教师可以鼓励每个人都参与其中。若有学生对步骤的顺序排列意见不一致，教师可以建议他们相互讨论，互相聆听对方的意见和理由，达成一致的意见。

学生可能提出的达成目标的步骤示例。

- 得到获奖证书。
- 在学校中努力学习。
- 看书。
- 上网或去图书室查资料。
- 上大学。
- 现在在课堂上认真听讲。
- 找一些正在做我将来想做的工作的人聊聊。
- 小学顺利毕业，升入初中。
- 期末考试取得好成绩。
- 结交几个能帮助我实现目标的新朋友。

(四)总结与反思：我自己的目标和计划(5 分钟)



活动过程：

学生两人一组，按时间顺序排列实现个人目标的步骤，其中，可以列出在本周、本月就需要做的工作，还可以列出对自己有帮助的人。

两两讨论和相互分享。

步骤表的形式不限，教师应鼓励学生自己设计。例如，步骤表可以是一串脚印、一架阶梯、一辆行驶在公路上的汽车、铺在河上的一块块石头……



教师陈述：

“同学们，请你们两人一组，把你们计划好的实现未来目标的步骤排列好，并在这一过程中，再次确认你的目标和步骤是否还需要完善。你还可以设计一个评估表，来记录你自己的步骤和完成程度。”



给教师的教学提示

教师告诉学生可以把他们的目标和实现步骤带回家里和家人分享。

主题资源

下面是 1963 年 8 月 28 日马丁·路德·金在华盛顿林肯纪念馆发表的著名演讲《我有一个梦想》。

我梦想有一天，这个国家会站立起来，真正实现其信条的真谛：“我们认为真理是不言而喻，人人生而平等。”我梦想有一天，在佐治亚的红山上，昔日奴隶的儿子将能够和昔日奴隶主的儿子坐在一起，共叙兄弟情谊。我梦想有一天，甚至连密西西比州这个正义匿迹，压迫成风，如同沙漠般的地方，也将变成自由和正义的绿洲。我梦想有一天，我的四个孩子将在一个不是以他们的肤色，而是以他们的品格优劣来评价他们的国度里生活。今天，我有一个梦想。

我梦想有一天，亚拉巴马州能够有所转变，尽管该州州长现在仍然满口异议，反对联邦法令，但有朝一日，那里的黑人男孩和女孩将能与白人男孩和女孩情同骨肉，携手并进。今天，我有一个梦想。

我梦想有一天，幽谷上升，高山下降；坎坷曲折之路成坦途，圣光披露，满照人间。

这就是我们的希望。我怀着这种信念回到南方。有了这个信念，我们将能从绝望之岭劈出一块希望之石。有了这个信念，我们将能把这个国家刺耳的争吵声，改变成为一支洋溢手足之情的优美交响曲。有了这个信念，我们将能一起工作，一起祈祷，一起斗争，一起坐牢，一起维护自由；因为我们知道，终有一天，我们是会自由的。

主题二 别为自己找借口

学习成果

我知道在实现目标的过程中我们需要寻找解决问题的方法，而不是借口。

我知道事在人为，走出第一步才能把事情做完。

我知道如何克服拖延。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师课前确定足够宽敞安全的场地，准备好计时用的秒表，准备好学生制作“完成提示牌”所需要的纸、彩笔和剪刀。

(二)教学组织与实施准备

教师要让学生理解本节课的两个重要教学内容，一是让学生知道在实现目标的过程中我们需要寻找解决问题的方法而不是找借口，二是不要以借口拖延，应该向着目标勇敢迈出第一步。

(三)教学组织方式概览

热身活动：猜猜 30 秒。

主题导航：你能想到的借口。

探究与体验：第一步行动，制作“完成提示牌”。

总结与反思：“不要拖延，今天就行动”。

学习过程

(一)热身活动：猜猜 30 秒(5 分钟)



活动过程：

学生安静地坐在座位上，闭上眼睛，耐心等待，自己估计到 30 秒时睁开眼睛并举手，看谁猜得最接近 30 秒。

教师问那些猜得很接近 30 秒的学生，他们的秘诀是什么？教师问那些猜得远离 30 秒的学生，他们的原因是什么？



教师陈述：

“这个游戏考验的是大家的耐心、注意力还有方法的正确选择。我相信大家如果正确找到成功或失败的理由，下次一定能猜得很接近 30 秒。”

(二)主题导航：你能想到的借口(5 分钟)



活动过程：

教师创设一个普通情境，让学生以头脑风暴或轮流发言的形式想一些人们常用的借口或理由。大家可以想一些自己平时也不会使用的借口，也就是说尽可能多地想出一些借口来。



教师陈述：

“同学们，请你们尽可能多地想出这个情境中人们经常使用的借口，包括一些你自己平时也许并不会用到的借口。”



给教师的教学提示

这些情境可以是：

- 保持你的房间的整洁。
- 练习钢琴。
- 完成家庭作业。
- 准时到校。
- 不打架。

(三)探究与体验

活动 1：第一步行动(15 分钟)



活动过程：

两人一组，学生轮流分享他们之前的“梦想和目标”活动中的第一步。其中一名学生先说出自己要采取的第一步，另一名学生给出一个借口，第一名同学想办法来打退这一借口。

随后，两名同学互换角色，重复前面的活动。



教师陈述：

“‘万事开头难’，当我们能够打退第一步行动的借口，勇敢地采取第一步的行动时，我们就真正开始向目标迈进了！”



给教师的教学提示

1. 教师可以收集各个小组列出的借口，将其整理为“借口清单”，并贴在教室中。如果有学生为没有完成作业或未完成某一事情而提出借口时，教师可以把这一借口列到借口清单上。
2. 在纳入“借口清单”时，教师需要考虑这个借口是否具有充分的理由，还是只是个借口。

活动 2：制作“完成提示牌”(15 分钟)



活动过程：

在这个活动中，每名学生可以用纸、剪刀、彩笔制作一个属于自己的“完成提示牌”，形状和样式由自己设计，并在上面列出需要完成的任务。

例如，“完成”可以表示书桌已清洁。上面的具体任务可以包括：

- 桌子上的书都摆放整齐了。
- 笔放回文具盒或笔袋中了。
- 下一节课要用的课本和练习册已经放到桌上了。

.....

完成后，学生可以将提示牌摆放在自己的课桌上，并提示自己上面列出的任务都已完成。提示牌可以提醒学生克服拖延，立即去做自己需要完成的事情。



教师陈述：

“如果我们想要实现我们的目标，那么我们必须为自己的行动负责任。即便那个‘借口’是真实的，它对我们目标的实现也起不到任何帮助。我们需要做的是寻找一个解决问题的方法。接下来，让我们每人制作一个‘完成提示牌’，在提示牌上写上我们可能想找借口稍后再做，但是需要我们立刻去做的事情。”

(四)总结与反思：“不要拖延，今天就行动”(5 分钟)



活动过程：

班级交流，讨论是否可以将“不要拖延，今天就行动”作为班级标语。



教师陈述：

“同学们，当我们制订好目标和计划，我们最需要的是采取第一步行动的勇气。当你不再为自己的拖延找借口，勇敢地迈出了第一步，你就真正向目标迈进了！”



给教师的教学提示

教师可以将“不要拖延，今天就行动”的口号作为班级标语张贴在班级的文化角或者学习园地当中。

主题三 做出明智选择

学习成果

我能找出解决问题的不同方法。

我知道实现目标能够对我个人、他人和集体都产生影响。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师在课前确定足够宽敞安全的场地，准备好热身活动需要的皮球，准备好展示相关问题的幻灯片，准备好需要阅读的故事卡片《明明的故事》。

(二)教学组织与实施准备

本节课的重点和难点是让学生理解在面临难题情境时如何通过理智思考做出明智的选择。六年级学生在一定程度上已具备独立的自我意识，教师在教学过程中应为其创设更多的自我表达的机会。

(三)教学组织方式概览

热身活动：传球。

主题导航：明明的故事。

探究与体验：讨论明明的选择，分享小组观点。

总结与反思：最明智的选择。

学习过程

(一)热身活动：传球(5 分钟)



活动过程：

教师将学生分成 4~5 个小组，所有小组围成一个大圆圈，一个组的成员必须在一起，不能错开。教师将一个皮球交给第一组第一名组员，要求皮球必须传过每一个人，不能落地，并规定 30 秒的时间内必须传完 5 圈。当规定时间到了，学生若没有完成 5 圈，则小球在哪组成员手中，该组全体受罚。然后游戏进行第二轮。



教师陈述：

“在这个传球游戏中，我看见大家都在为一个共同的目标而努力，很不错，而且大家在任务失败后愿意再次尝试，勇气可嘉！通过这个游戏，相信大家都能体会到，我们每个人在集体任务中都有责任，我们的行动或者目标的达成情况会给我自己、他人以及集体带来影响。”



给教师的教学提示

1. 教师可以以播放 30 秒节奏感强的音乐片段来代替秒表计时。
2. 惩罚的方式可以是集体做俯卧撑，集体唱歌等。

(二)主题导航：明明的故事(5 分钟)



活动过程：

两人一组，阅读《明明的故事》，学生思考自己的选择，并把自己的想法记录下来。



教师陈述：

“在这个故事中，你认为明明的选择应该是什么？请大家把这个想法记录下来。”

(三)探究与体验

活动 1：讨论明明的选择(15 分钟)



活动过程：

教师将学生分成小组，然后让学生按照下面的步骤深入思考并充分讨论。

针对明明可能做出的每一种选择，请同学们分别说一说：

明明的思考足够冷静吗？他应该怎样冷静下来？

同学们可以讨论以下问题。

- 明明当时的感受如何？
- 问题是什么？为什么这是一个问题？
- 明明希望发生什么？
- 列出明明可能会做出的每一种选择。分别说一说，这一选择可行吗？
- 进一步分析其中的两至三种选择。如果他这么做了，会发生什么？
- 他需要考虑到谁(琳琳，王老师，他的父母，他的妹妹，他自己)？
- 他还需要考虑到哪些群体(他的家人、他的班级)？
- 他首先应该做什么？然后做什么？



教师陈述：

“同学们，明明现在陷入了一个难题。他是应该选择坐上最后一趟火车去参加堂哥的婚礼，还是选择将手表还给焦急的琳琳并向王老师解释？请大家置身于明明这个人物，思考并讨论我列出的各个问题。”



给教师的教学提示

1. 教师可以将思考或讨论的问题用幻灯片呈现在屏幕上，或者写在大白纸上并张贴在墙壁上。
2. 教师告诉学生，每个人都应该参与讨论，在讨论中耐心等待自己的发言并认真倾听他人的观点和理由。

活动 2：分享小组观点(15 分钟)



活动过程：

每个小组轮流分享本小组讨论的结果。



教师陈述：

“请每个小组轮流将你们小组的想法向其他同学分享。”



给教师的教学提示

在每个小组分享时，教师可以提醒其他小组的学生认真聆听。如果对别人的发言有异议，学生可以在自己小组发言时谈谈自己的理解。

(四)总结与反思：最明智的选择(5 分钟)



活动过程：

全班同学一起讨论并选出所有小组想出的最明智的选择。



教师陈述：

“同学们，当你们身处难题情境，你们要考虑到不同的解决方法会对自身、他人、集体带来影响，提醒自己冷静、理智地做出明智的选择。”



给教师的教学提示

教师要让学生知道对于明明来说什么是最明智的选择，选择不是最重要的，重要的是思考如何做出明智的选择的这个过程。

主题资源

明明的故事

放学了！琳琳的新手表在书包里不翼而飞。班主任王老师让所有的同学都留下来，让大家帮助琳琳寻找手表。王老师走出教室，说：“我希望十分钟后我回到教室时，手表就放在我的桌子上。”所有的同学都在焦急地寻找琳琳的手表，但是无迹可寻。琳琳很伤心，王老师也很失望，她不得不给琳琳的家长打电话解释一切。

终于可以回家了！明明急匆匆地跑出了学校。他必须抓紧时间，因为他要和爸爸妈妈一起赶去参加他堂兄的婚礼。当天下午只有一趟火车到堂兄家，还有一个小时就要开车了，所以他们不能错过。在去火车站的路上，明明要在超市买一些零食在火车上吃。结账时，他把手伸进书包去拿钱，结果，在书包的夹层中摸到了琳琳的手表。他和琳琳是同桌，他的书包和琳琳的一模一样。今天下午，琳琳肯定是把手表误放到了明明的书包里。

现在，明明应该怎么做呢？

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Going for Goals Year 5 and 6, 2005, DfES 1349-2005 G, page 16.”]

专题五 喜欢我自己

专题概述

本专题“喜欢我自己”是“社会情感学习”(SEL)系列活动的第五个专题。本专题重点要让学生了解自己，做出选择，管理自己的情绪，能够坚持自己的想法，并会使用合适的方式表现自信。

本专题重点在以下几个方面增进学生的社会情感技能：了解自己，接受自己，能解释自己的情绪，被情绪控制时能平静下来，学会用正确方法管理自己的情绪，乐观自信。

专题聚焦

本专题旨在帮助学生提升以下社会情感能力。

- 了解情绪

我知道情绪如何影响我们的行为方式，特别是焦虑、担心、自信、不适等情绪。

- 了解自己

我能够正确地评价自己，喜欢做自己。

- 管理情绪

我能够放松，缓解焦虑。

- 坚持自我

我很自信，能够坚持自己的想法。

专题目标

SEL 维度	学生的预期学习结果
自我认知	我能够接受自己，能意识到自己的担心情绪。
自我管理	我知道如何应对我担心的事，会坚持自己的想法。
他人认知	我知道应该倾听别人的想法，并做出自己的选择。
他人管理	当别人被情绪控制时，我知道如何让别人平静下来。
集体认知	我知道大家一起能克服很多困难。
集体管理	如果我不赞同别人的做法，我知道如何明确告诉别人自己的想法。

专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	焦虑和担心	核心
主题二	坚持自己的想法	核心
主题三	自信地表达	扩展
主题四	冷静下来	扩展

集会活动

主持人(校长或年级组长)

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

“有时候，我们总会发现别人比自己能干；有时候，当我们心情不好的时候，我们总会忘了我们的优点。下面，我要给大家讲一个关于森林里的一群小动物们的故事。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 (SEAL) 项目课程教材，
原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Good to Be Me Theme Overview, 2005, DfES 1353-2005 G, page 8-11.”]



主持人(校长或年级组长)

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

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

全校集会的最后，学生和教师大声说出：“喜欢做自己！”

主题一 焦虑和担心

学习成果

我能意识到我什么时候感到焦虑和担心。

我能区分必要的担心和不必要的担心。

我知道如何应对我担心的事情。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师在课前准备足够宽敞的教学场地，为每位同学准备几张空白的小卡片(四分之一 A4 纸大小)。

(二)教学组织与实施准备

本节课是六年级“喜欢我自己”专题中的第一课。通过沙鼠的故事，学生能够感受到担心的情绪，并且理解担心是正常的，每个人都有担心。教师需要引导学生，分析不同类型的担心，清楚有些担心是必要的，有些担心是不必要的。对于可能会发生的担心，学生需要想出一些办法来化解。

(三)教学组织方式概览

热身活动：抢、坐椅子。

主题导航：了解什么是担心和焦虑。

探究与体验：写下我的担心，故事《沙鼠的焦虑》，化解担心。

总结与反思：分享、化解和疏导。

学习过程

(一)热身活动：抢、坐椅子(5 分钟)



活动过程：

学生按 1、2 报数，两两组合，每个小组分配一把椅子，椅子全放在圆圈内，学生先绕圈行进，听教师发令后，每组报 1 的同学抢椅子，报 2 的同学坐椅子。



教师提问：

“在刚才的热身活动中，抢椅子的和坐椅子的同学分别会担心什么？请 3~5 个同学回答。”



教师陈述：

“同学们，在刚才的活动中，抢椅子的同学担心椅子被同学抢先坐下，而坐椅子的同学担心椅子被抢后自己坐空摔跤。看来，一个小小的活动，都让你们有所担心。”



给教师的教学提示

1. 教师可以参照使用指南中关于“圆圈游戏”的组织方式组织这一活动，可以在圆圈的中间发令。
2. 学生抢、坐椅子时，教师要提示学生注意安全。

(二)主题导航：了解什么是担心和焦虑(3 分钟)



教师陈述：

“同学们，担心和焦虑在我们每个人的生命中都会出现。许多同学的焦虑有好的原因，担心也是人类重要的一种情绪体验。担心就是当我们的思维停留在原地时，我们不能有效地解决问题。当我们想不出解决方式，但是不停地思考这个问题以及可能的消极结果时，就会把问题变成担心。”

(三)探究与体验(30 分钟)

活动 1：写下我的担心



活动过程：

全班同学在纸上(或卡片上)写下自己和同学的担心，并在全班分享自己的担心。



教师陈述：

“同学们，在生活中，我们可能有过这样或那样的担心。下面请拿出小纸条，动动你的脑筋，想想同学或自己遇到过的焦虑和担心。你可以按照下面的格式写在空白纸片上，每张卡片写一个担心。写完之后，可以从你的担心中选几个你愿意向同学分享的，一会儿分享给各位同学。

“需要提示的是，如果是同学的担心，不需要写出名字，可以写有人担心，或者是他/她担心。”

- 我担心……
- 有人担心……
- 他/她担心……



教师陈述：

“尽管我们的生活方式各不相同，但或多或少都有担心的事，有担心的情绪。”



给教师的教学提示

1. 要鼓励学生尽量表达和分享自己的真实想法。
2. 告诉学生，别人和你分享过的担心，不能当作嘲笑别人的素材。
3. 根据学生的实际情况，教师可以先举一两个例子。例如：
 - 我担心我没有朋友。
 - 我担心我可能伤害了一个同学的感情。
 - 当我参加活动时，担心其他同学笑话我。
 - 他担心这次考试不能名列前茅。
 - 他担心老师不喜欢他。
 - 他担心爸爸、妈妈不爱他。
 - ……

活动 2：故事《沙鼠的焦虑》



教师陈述：

“下面，老师给大家讲个故事——《沙鼠的焦虑》（材料见主题资源）。 ”

学生小组讨论如下问题，并全班交流。

- 沙鼠为什么事而焦虑？
- 医生为什么不愿意用沙鼠代替小白鼠做医学实验？



教师陈述：

“尽管沙鼠在笼子里的生活可以用‘丰衣足食’来形容，但它们还是很快就死去了。医生发现，这些沙鼠因为没有囤积到足够的草根。这是它们头脑中的一种潜意识决定的，并没有任何实际的威胁存在。确切地说，它们是因为极度的焦虑而死亡，这是一种来自自我心理的威胁。”



给教师的教学提示

1. 教师可以边讲故事边分析，让学生逐步体会沙鼠的焦虑是没有必要的。
2. 教师要让学生了解过度的焦虑会产生一种自我心理的威胁。

活动 3：化解担心



活动过程：

请每组学生选择一位代表，组成代表组，代表组承担志愿者任务。志愿者收集本组的“担心”卡片并带到新组成的志愿者组。志愿者小组的同学合作将“担心”卡片分类，分析哪些是合理的担心，哪些不是合理的担心，并讨论对各种担心的解决办法。

志愿者回到本组，向本组同学分享刚刚讨论的办法。



教师陈述：

“同学们，你们已经写好了小纸片，现在把小纸片交到你们小组的代表手中。

“请志愿组小组的同学一起工作，将担心分配，并分析哪些担心是合理的，哪些是不合理的，对于各种担心，可以有什么办法化解。

“然后，请志愿者回到各自的小组中，按照刚才讨论的方法，指导同学们化解这份担心。”



给教师的教学提示

1. 志愿组应充分收集每个学生的担心。
2. 化解和疏导担心的情绪要讲究方式、方法。

(四)总结与反思：分享、化解和疏导(7 分钟)



教师陈述：

“在生活中，我们有担心的情绪是很正常的。当我们对自己列出的担心仔细分类和分析后

会发现，其中一些是合理的担心，因为它们很有可能发生；也有一些是不需要担心的，因为它们不可能发生。对于那些合理的担心，我们需要接受自己的这一情绪，并想出一些办法，化解担心；而对于那些不需要的担心，我们理解，但不需要做什么。”

主题资源

沙鼠的焦虑

在撒哈拉大沙漠中，有一种土灰色的沙鼠。每当旱季到来之时，这些沙鼠都要囤积大量的草根，以准备度过这段艰难的日子。因此，在每个旱季到来之前，沙鼠都会忙得不可开交，在自家的洞口进进出出，满嘴都是草根。它们从早到晚，忙忙碌碌。

但是，有一个现象却很奇怪。当沙地上的草根足以使它们度过旱季时，沙鼠仍然拼命地工作，一刻不停地寻找草根，并将草根咬断，运回自己的洞穴，这样它们似乎才能踏实度日。否则，这些沙鼠便焦躁不安，嗷嗷叫个不停。

实际上，沙鼠根本不需要这样劳累和焦虑。经过研究证明，这一现象是一代又一代沙鼠的遗传基因决定的，是沙鼠一种本能的担心。老实说，担心使沙鼠干了大于实际需求几倍甚至几十倍的事。沙鼠的劳动常常是多余的，毫无意义的。

一只沙鼠在旱季里需要吃掉两公斤草根，而沙鼠一般都要运回十公斤草根心里才会踏实。大部分草根最后都腐烂掉了。沙鼠还要将腐烂的草根清理出洞。

曾有不少医学界的人士想用沙鼠来代替小白鼠做医学实验。因为沙鼠的个头很大，更能准确地反映药物的特性。但所有的医生在实践中都觉得沙鼠并不好用，其问题在于沙鼠一到笼子里，就出现不适反应。它们到处找草根，连落到笼子外边的草根也要想办法叼进来。尽管它们在这里根本不缺草根和任何食物，但它们还是习惯性地不安和焦虑。

主题二 坚持自己的想法

学习成果

我在听取了别人的想法并做出决定后，我会坚持自己的想法。

我知道绝大多数观点并不总是正确的。

课前准备

（一）教学场地及材料准备

教师为每个学生准备两张卡片，上面分别写着“同意”和“不同意”，提前从本教材中复印主题资源中的图片 A（份数为学生数减 5）和图片 B（5~6 份），将教学场地布置为小组教学形式。

（二）教学组织与实施准备

本节课是六年级“喜欢我自己”专题中的第二课。通过体验活动和小组讨论，教师要让学生感受来自同龄人的压力往往因为对方说服自己做某事，包括不正确的事。通过模拟当小组中有不同意见时，小组如何达成一致，以及持不同意见的同学能否坚持自己的观点，教师要教会学生一方面要坚持自己的想法，另一方面对于与自己持不同想法的同学，要认真地倾听他们的想法。也许，从不同的角度看，所持的不同想法都可以是正确的。

（三）教学组织方式概览

热身活动：请你跟我这样做。

主题导航：坚持自己的想法。

探究与体验：同龄人的压力；认识压力；抵抗压力，远离大流。

总结与反思：坚持自己的想法。

学习过程

(一)热身活动：请你跟我这样做(5 分钟)



活动过程：

学生围成圆圈，推选一名学生为指挥，站在圆圈中间。指挥发令“请你跟我这样做”并做出一个动作。其他同学模仿指挥的动作。

教师在过程中需要认真观察，当指挥提出一些不太合理的要求时，是否有同学坚持自己的想法，不按指挥的要求做。



教师陈述：

“请大家手拉手围成一个大圆圈。请同学们推选一名指挥站在圆圈中，由指挥发令‘请你跟我这样做’并做一个动作。大家根据指挥的发令和动作，模仿指挥的动作。”



给教师的教学提示

1. 教师要事先和推选出的指挥同学沟通，可以在中间穿插一些不太合理的要求。
2. 教师要仔细观察，是否有学生对不合理的要求提出质疑。

(二)主题导航：坚持自己的想法(2 分钟)



教师陈述：

“同学们，在刚才的活动中，尽管指挥提出了不合理的要求，但大部分人都按指挥的口令去做，那是不是只要发令的人说的话都是对的呢？这不尽然，生活中，我们也应该学会坚持自己的想法。”

(三)探究与体验(30 分钟)

活动 1：同龄人的压力



教师提问：

“对下面的场景，你有什么看法？”

- 有些人买了和班里其他同学一样的运动鞋，因为他认为如果他的不一样，会被笑话的。
- 一群七年级的学生在公园里吸烟。他们取笑一个男孩子，并说他的坏话，因为他拒绝

加入他们群体中。

• 一个女孩告诉她的朋友，她要打隔壁班的一名学生。她的朋友表示不支持她。于是她决定不去了，因为她不想冒失去朋友的风险。

学生讨论，并全班汇报。



教师陈述：

“同学们，通过刚才的分析，我们发现，有时我们不一定想做某一件事，但是因为同龄人之间互相比较，不由地产生一种心理压力，也就是同龄人压力，它会改变我们的一些决定。”



给教师的教学提示

1. 教师要让学生明白同龄人压力可能是积极的，也可能是消极的。
2. 教师要让学生在学校内尝试着阻止不友好的行为。

活动 2：认识压力



活动过程：

教师事先给每个同学发两张卡片，卡片上面分别写着“同意”和“不同意”。教师依次说出下面四句话，请同学们根据自己“同意”或“不同意”这一观点，举出手上的卡片。

- 猫是比狗要好的宠物。
- 女孩比男孩聪明。
- 踢足球比打篮球更有趣。
- 神仙并不存在。

请学生环顾其他同学的卡片，找到一名和自己持相反观点的同学，组成小组。两个人各有一分钟，陈述自己为什么同意或反对这一观点。同学重新寻找小组同伴，多次重复此活动。



教师陈述：

“同学们，结合刚才的讨论，让我们做一个活动，我们一起感受一下，来自同龄人的压力究竟是怎么样的？如果要有效地抵抗同龄人的压力，首先我们需要认识压力，知道自己的压力来自别人试图影响或说服自己做某些事情——无论是正确的还是错误的。

“下面的说法，你的意见是‘同意’还是‘不同意’。

“选择一个观点，请持同意观点的同学找一找，有没有和你观点不一样的同学。两个人互

相说一说，为什么同意，为什么反对。每组有一分钟的时间。然后，你可以再找找其他的同学，互相辩一辩。”

活动结束后，教师向全班同学提问以下问题：

- 每个人都要设法说服其他人改变他们的看法吗？刚才，和你同组的同学是如何说服你改变你的看法的？
- 如果只有很少的同学或者根本没有人同意你的想法，你有什么感受？
- 当你知道其他人不同意你的观点时，你还会很容易地说出你相信的东西吗？在这种情境下你能做什么？
- 我们如何创设一种氛围，让每个人可以很自由、舒服地表达自己的想法，即使有人不同意他的想法？

学生讨论，并全班汇报。



给教师的教学提示

1. 教师要鼓励学生坚持自己的想法。
2. 教师要鼓励学生用充分的理由解释他们陈述的内容。
3. 教师要让学生认识到，有时做一些他们不想做的事情，是“压力”的一种表现形式。
4. 教师要让学生认识到“压力”会带来选择的困难，并要承担一定的风险。

活动3：抵抗压力，远离大流



活动过程：

教师事先将图片A和图片B分别复印。全班分成4~5个小组。每组选择一名同学，领取图片B。本组的其他同学领取图片A。学生只能看自己手中的图片，不允许看其他人的图片。教师请所有同学看清自己的图片，记住图片中的内容，将有图的一面朝下放在桌子上。小组讨论，回答下列问题，并将小组一致通过的答案写在纸上。

- 图片中有多少人？
- 有多少孩子和多少成年人？
- 在火炉前有几个宠物躺在垫子上睡觉？
- 你能看到多少扇窗户？
- 桌子周围有多少把椅子？
- 窗帘是打开的还是合上的？

教师将学生重新分组，将每组领到图片 B 的同学组成一个小组，其他同学混合重新编组。在新的小组中，请小组讨论并回答上面的问题，将答案写在纸上。



教师提问：

“下面请大家回想一下刚才的活动，回答以下几个问题。”

- 在你们小组中，意见容易达成一致吗？最终的答案，是小组中每个人都同意的吗？
- 是否有人不同意其他人的意见？当有人不同意时，你们小组是什么确定小组答案的？
- 有哪位同学一直坚持自己的观点？和组中其他人的观点不同时，感觉怎么样？
- (问看到照片 B 的同学)第二次组成的小组和第一次感觉不同吗？



给教师的教学提示

1. 教师要记住看图片 B 的同学，关注他们在小组内回答时，是否随大流。
2. 教师要鼓励学生坚持自己看到的，坚持自己的想法。

(四)总结与反思：坚持自己的想法(8 分钟)



教师陈述：

“在刚才的活动中，老师给你们看的图片是有细微差别的，请同学们说说参与这个活动，你们有什么感受。”

学生谈感受。



教师总结：

“在现实生活中，人会从不同的角度看一些事情。有时，站在不同的角度，人们的观点都是正确的。我们需要认真地倾听别人，请他们解释他们的观点。今天课上进行的这个活动说明，即使是大多数人的意见，也不一定都是正确的，我们需要自信地提出我们自己的观点，并解释这就是我们相信的东西，即使其他人不同意。为了这么做，我们需要自信的技巧，下一节课我们将共同学习‘自信’。”

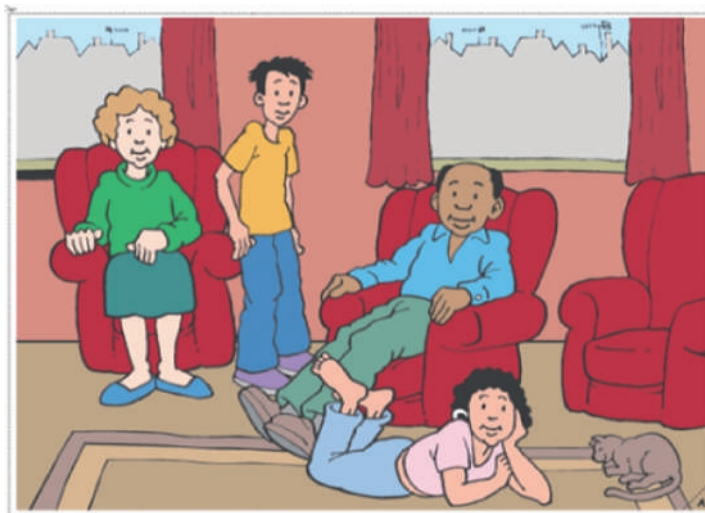


给教师的教学提示

1. 教师仔细分析两张图片的细微差别。
2. 教师讲清随大流的原因。

主题资源

图片 A



图片 B



主题三 自信地表达

学习成果

我会使用合适的肢体语言和语调表现自信。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师将教学场地布置为适宜圆圈游戏的形式，留出足够的空间让学生表演。

(二)教学组织与实施准备

本节课是六年级“喜欢我自己”专题中的第三课，是扩展课程。通过场景模拟和体验活动，学生重温表现自信的几种不同方式：肢体语言、表情、语调、语言，并掌握不同类型的表现方式在完整传递沟通信息时所占的比例。

在教授本课时，教师可以提前回顾低年级教材(三年级“喜欢我自己”专题的主题二，四年级“喜欢我自己”专题中的主题三)中关于自信的课时，掌握不同课时之间的内在联系和难度，以及对学生社会情感能力发展要求的区分。

(三)教学组织方式概览

热身活动：夸夸你。

主题导航：重温自信。

探究与体验：场景模拟——用合适的方式表现自信，猜猜用身体表现自信的各种比例，用不同的方式表现情绪。

总结与反思：分析用不同方式表现自信的比例。

学习过程

(一)热身活动：夸夸你(5 分钟)



活动过程：

教师选取四名同学作为观察者，其他同学在教室中随意走动，在教师说出停的指令后，四名观察者要分别说出离自己最近的同学的一个特点。



教师陈述：

“同学们，在刚才的活动中，有些同学观察十分仔细，会运用同学的肢体语言和表情来评价对方，非常好。”



给教师的教学提示

1. 教师在游戏活动中观察学生是否能用肢体语言或表情来表现自己。
2. 教师观察学生能否捕捉到别人所用的表情或肢体语言。

(二)主题导航：重温自信(2 分钟)



教师陈述：

“同学们，在以前的课程中，我们已经学习过如何表现自信。就像刚才的活动中，有的同学很好地观察到其他同学的表情和肢体语言。在生活和学习中，我们可以通过肢体语言、眼神交流、语气以及我们说出的语言来表现自信。今天，我们要重温这些表现自信的技巧，并看一下，这些不同的方式究竟可以如何帮助我们表现自信。”

(三)探究与体验(30 分钟)

活动 1：场景模拟——用合适的方式表现自信



活动过程：

全班分成 4~5 组。每个小组设计并表演一个场景。例如，一场比赛、一场争执……每个小组需要模拟一方获胜、一方失败。

活动结束后，教师请学生找出在场景模拟中，他们认为表现自信的同学及其行为。



教师陈述：

“同学们，在刚才的场景模拟中，我们看到了各组的同学，不管是获胜方还是失败方，都展示了不同的行为特征。大致来看有三种：一种是进攻性的，就是他们赢了，得到自己想要的东西，但其他人没有；一种是被动的，就是他们输了，没有得到想要的东西，但其他人得到了；还有一种是自信的，就是不管输赢，对双方的意见都听取了，对结果很满意。要知道，进攻性的行为并不意味着自信，真正表现自信的学生，都应用了我们刚才提到的四种方式。”



给教师的教学提示

1. 场景模拟必须有获胜和失败之分。
2. 教师要让学生明白，进攻性的行为并不是自信的行为，两者有根本区别。

活动 2：猜猜用身体表现自信的各种比例



教师陈述：

“刚才的活动中，我们看到了同学们用了不同的方式表现自己的自信。我们若要表现出自信，仅靠语言是不够的。当我们倾听别人告诉我们的事情时，我们也不能只倾听语言。交流是一个双向的过程，倾听者对说话者的影响很大。研究告诉我们其他的事情可能比说话者实际说的东西更重要。”



教师提问：

“下面，请同学们猜一猜。如果一件事情真正被别人理解，下面各种方式所占的比例分别是多少？总和为 100%。”

- 语言；
- 说话的方式；
- 肢体语言。

“同学们可以在纸上写下你们的猜想，并和周围的同学交流一下。”



给教师的教学提示

1. 教师要让学生明白语言与肢体语言的区别。
2. 比例就是各项所占的百分比。

活动 3：用不同的方式表现情绪



教师陈述：

“同学们的猜想是否合理呢？下面，我们要通过一些活动来探讨。

“我们在每个小组内请一位同学，表演一下生气。这位同学不能说话，可以使用表情和肢体语言。请其他同学观察他是怎么表演的，并写下来。”



给教师的教学提示

如果学生不知道怎么表现生气，教师可以按照下面列出的提示动作，给学生提供必要的举例和提示。

- 举起一个拳头；
- 用拳头猛击另一只手的掌心；
- 面部表情，眼睛睁大或者眯缝状，盯着；
- 表现出肌肉绷得紧紧的，如拳头握紧，肩膀上扬；
- 靠近正在说话的人；
- 摇摆手指；
- 双唇紧闭。



教师陈述：

“通过刚才的活动，同学们看出来即使不说话，还是有很多方式来表达自己的情绪。

“下面，我们在每个小组内请一位同学表演一种情绪，还是不能说话，但可以使用表情和肢体语言。请其他同学观察并猜一猜，他表演的是什么，写下来，然后小组交流一下猜得对不对。每个同学都有机会表演。”



教师陈述：

“通过刚才的表演活动，大家可以感受到肢体语言和表情可以帮助我们表达各种情绪，也可以展现我们的自信。

“下面，我们一起来做另一个活动。请同学们想一个句子，然后用与句子表达的意思不一致的方式说出来。例如，用暴怒的语气说‘我真的很喜欢你’，用懒洋洋、低沉的声音说‘见到你真高兴’……（教师可以示范）”

学生活动：

- 学生思考自己要说的句子。

• 学生围成圆圈，每位同学说一句话，要求用不符的“语调”或者不符的说话方式表达词义意思。



教师提问：

“在刚才的活动中，说的同学和听的同学各自有什么感受呢？”



给教师的教学提示

1. 教师说句子时要留给孩子充足的时间思考。
2. 教师在圆圈游戏中说句子时，要尽可能地给每个孩子尝试的机会。

(四)总结与反思：分析用不同方式表现自信的比例(8 分钟)



教师陈述：

“同学们，现在在黑板上出示的是一系列比例的猜测，即我们的表达有多少比例是通过我们的语言传达的，多少是通过说话的方式传达的，多少是通过肢体语言传达的。同学们，在现实生活中，我们可以用不同的方式表达自信，其中最能表现自信的是我们的肢体语言，其次是说话的方式，最后是语言。”

板书(或幻灯片)呈现研究结果：

- 语言(7%)；
- 说话的方式(38%)；
- 肢体语言(55%)。

主题四 冷静下来

学习成果

我能意识到我从什么时候开始被情绪控制。
当我被情绪控制时，我知道如何让自己冷静下来。

课前准备

（一）教学场地及材料准备

教师将教学场地布置为小组教学形式，提前和同学沟通，几名同学自愿表演《妮妮的故事》（两个版本的结尾）。

（二）教学组织与实施准备

本节课是六年级“喜欢我自己”专题中的第四课，是扩展课程。这节课是五年级本专题四个主题“理解情绪”的延续。教师可以回顾五年级教材，熟悉《妮妮的故事》。在教学内容上，相较于五年级，这节课对六年级的学生提出了更高的要求。一方面，学生需要理解情绪是不断堆积而产生的，而且情绪会反复出现，需要较长的时间才能平静下来；另一方面，学生需要理解并学会制作自己的情绪控制图，学会用图表、绘画、短剧等方式表达自己的情绪，并掌握让自己冷静下来的有效方法。

（三）教学组织方式概览

热身活动：情景剧——解决冲突。

主题导航：不要被情绪控制。

探究与体验：表演《妮妮的故事》，认识“情绪控制图”，绘制自己的“情绪控制图”。

总结与反思：冷静下来。

学习过程

(一)热身活动：情景剧——解决冲突(3 分钟)



活动过程：

教师请几名同学表演一个起冲突的场景(如篮球比赛时的冲撞)，其他同学帮忙解决。



教师陈述：

“在刚才的活动中，同学们都能从对方的角度去思考问题，圆满地解决了问题，很好!”



给教师的教学提示

在游戏活动中教师要及时发现学生容易产生情绪及解决的好方法。

(二)主题导航：不要被情绪控制(2 分钟)



教师陈述：

“同学们，当我们和其他同学起冲突时，我们很有可能会生气、愤怒、不愉快……当这些情绪出现时，我们往往会被它们控制，而且需要很长时间才能平静下来。今天，就让我们一起体验一下被情绪控制时自己的感受。并想一想，试一试，当自己被情绪控制时如何让自己平静下来。”

(三)探究与体验

活动 1：表演《妮妮的故事》(10 分钟)



教师陈述：

“同学们，是否记得我们去年学过的妮妮的故事(见五年级《调节我的情绪——〈妮妮的故事〉》)?

“妮妮经历了糟糕的一天，她起床起晚了，她的姐姐说她笨，吃早餐时没有麦片了，她的姐姐骑走了她的自行车，她认为她的朋友不想和她一起玩了，一个小男孩不小心踩到她的脚，她打了他。

“同学们，你们猜一猜，接下来会发生什么事?

“下面，我们将请两组同学表演一下妮妮的故事。请大家看一下，两组同学的表演有什么不同?”

学生活动：

两组学生进行情景表演，一组学生重现妮妮的故事，另一组学生在故事的结尾增加一个新的结尾“之后，妮妮最好的朋友走过来看看发生什么事了。她说：‘你为什么那样做？’妮妮把书包扔向了她的朋友，并说了她的坏话”。



教师提问：

“看完两组同学的表演，请同学们思考，在第二个故事的结尾，妮妮为什么对她的好朋友如此粗暴？”

学生活动：

两人一组，讨论妮妮为什么这样做，提出可能的解释。



教师陈述：

“同学们十分有见解，了解到妮妮有这些行为是因为她的情绪在不停地堆积。妮妮并不是讨厌她的好朋友，而是一种情绪的宣泄。”



给教师的教学提示

1. 教师要让表演者充分体现妮妮情绪堆积的过程。
2. 表演不能只重形式，更应关注事情发展过程中情绪的变化。
3. 教师要引导学生认识妮妮行为的反应是情绪堆积造成的。妮妮对好朋友的做法并不是她讨厌朋友，而是一种情绪的宣泄。

活动 2：认识“情绪控制图”(10 分钟)



教师陈述：

“当妮妮打这个小男孩时，她被情绪控制着，这阻止了她的直接思考。当她意识到她做了什么后，她变得有些平静，但是她仍然非常紧张(愤怒)。所以，当她最好的朋友走过来的时候，妮妮仍然非常生气，尽管她已经平静下来了，当她朋友问她做了什么，她又一次被情绪控制，又一次不能直接思考。

“当我们被情绪控制后，需要很长时间才能平静下来。这是一张我们被情绪控制的图表——‘情绪控制图’(图一，见主题资源)。X 轴表示时间，Y 轴表示情绪的力量。”



教师提问：

“请同学们认真看这张情绪控制表。请和你周围的同学交流，从这个表格中曲线的变化，

能读出什么信息？如果用这张情绪控制图来描述妮妮的故事，那么在故事中妮妮做每一件事情时，她的情绪应该处在哪个位置呢？”

学生活动：

1. 学生两两合作研究图一。
2. 学生标识出妮妮故事中的事件应该分别放在图中的哪个位置。
3. 学生汇报。



教师陈述：

“同学们，你们都找到了妮妮故事中各个事件在图中的位置。这幅图展示出，一件小小的事件都会让我们被情绪控制。随着时间的推移，我们的情绪会变得很强烈，需要花费很长时间让自己平静下来。此后，我们有时候还是会情绪低落。”

“现在，老师要给大家看另外两张情绪控制图。图二展示了当我们使用了让自己平静下来的办法，仍然会花费很长的时间平静下来。当我们平静下来的时候，一点小小的事情都可能意味着我们会再一次被情绪控制。图三展示了如果发生了一些让人害怕的事情，我们会很快被情绪控制，花费很长的时间平静下来。之后，我们都会感到压抑或心情低落。”



给教师的教学提示

1. 教师要让学生仔细观察和理解“情绪控制图”中 X 轴和 Y 轴所代表的意义。
2. 教师要让学生了解图中表示的时间和情绪的关系，并清楚情绪堆积后的力量。

活动 3：绘制自己的“情绪控制图”(10 分钟)



教师陈述：

“当我们被情绪控制后，需要很长时间才能平静下来。请参考这三张情绪控制图，想一想你自己遇到过的被情绪控制的场景，并且按照情绪控制图的形式，画出当你自己被情绪控制时的情绪控制图，然后和你周围的同学互相看一看，交流一下。”

学生活动：

1. 学生思考和回忆自己遇到的相似场景，列出自己被情绪控制的过程。
2. 学生参考图一至图三，绘制自己的情绪控制图，在图表上可以加上自己的绘画、语言等多种形式。
3. 学生和周围的同学交流，用短剧重现当时的情景，并解释图。全班交流。



给教师的教学提示

1. 学生选择的故事应与情绪控制图相匹配。
2. 教师要让学生学会用图画、短剧和音乐来表达情绪。

(四)总结与反思：冷静下来(5 分钟)



教师提问：

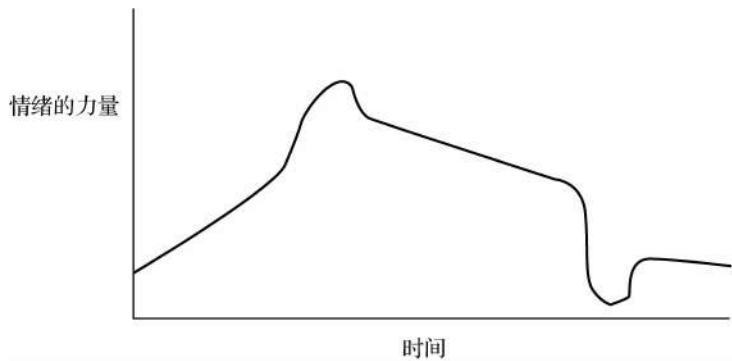
“同学们，通过今天的活动，大家理解了情绪的堆积会让人产生一些过激的行为。同时，请大家课后想一想，如果自己被情绪控制了，有什么好办法能够让自己冷静下来呢？比如，我们可以自我放松，去做运动，去一个安静的地方让自己冷静下来，做一些自己喜欢的事情，转移注意力，和自己的好朋友交流……如果大家有更多的好办法，我们可以在下课后再交流。”



给教师的教学提示

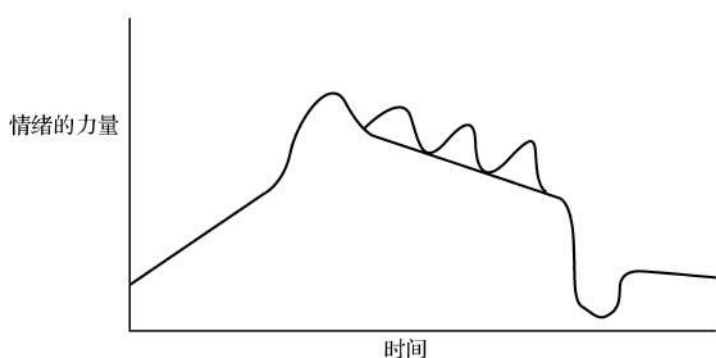
1. 教师要让学生明白情绪是可以被控制的。
2. 教师要指导学生用积极向上的方法让自己冷静下来。

主题资源



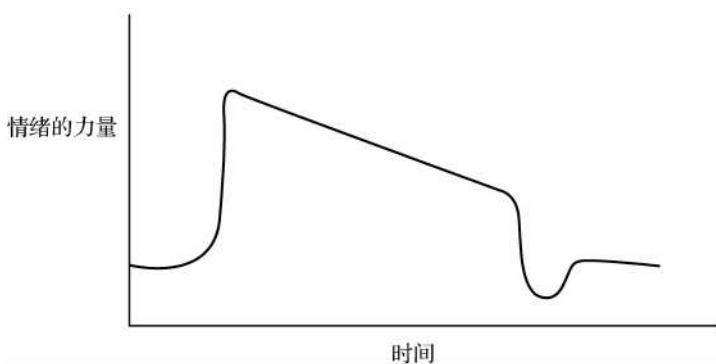
情绪控制图一

这个简单的曲线图显示随着时间的推移情绪会变得多么强烈，一个小小的事件都会让我们被情绪控制。我们要花费很长时间才能平静下来。有时我们会感到压抑或心情低落。



情绪控制图二

即使我们使用了平静的诀窍，仍然会花费很长的时间平静下来。当我们平静下来的时候，一件小小的事情都可能使我们再一次被情绪控制。



情绪控制图三

这个曲线图显示如果发生一些让人害怕的事情——例如，在操场上看到了一头狮子，我们会很快地被情绪控制。我们要花费很长时间平静下来，有时我们会感到压抑或心情低落。

专题六 我周围的人

专题概述

本专题“我周围的人”是“社会情感学习”(SEL)系列活动的第六个专题。在此前该专题的学习基础上，在六年级，本专题将继续讨论：第一，失去，特别是我能怎样帮助他人面对失去；第二，我们和他人的关系，本专题将探讨更加细致具体的社交技能，引入原谅的概念和刻板印象的概念；第三，我们和集体的关系，本专题将继续探讨如何让集体更加和谐。

本专题重点在以下几个方面增进学生的社会情感技能：同理心，社交技能，融入集体。

专题聚焦

本专题旨在帮助学生提升以下社会情感能力。

- **管理我的情绪**

我会使用一些策略管理情绪。

- **理解他人情绪**

我理解不同的人会用不同的方式表达他们的情绪。

- **社交技能**

我能在不伤害别人感情的情况下和朋友断绝关系。我能意识到自己不小心奚落和贬低了别人，能识别刻板印象，能试着克服刻板印象，会和别人分享对我来说非常重要的人，会帮助伤心难过的人，会原谅别人。

专题目标

SEL 维度	学生的预期学习结果
自我认知	我会觉察到以前没有注意过的和自己有关的事情所带来的情绪。
自我管理	我知道怎样处理好自己的情绪，做出原谅还是断交的选择。
他人认知	我理解不同的人会用不同的方式表达情绪。 我知道他人刻板印象形成的原因。 我知道如何让对我重要的人感到快乐。
他人管理	我能够理解和尊重他人做出的决定。 我能够在不伤害别人的情况下和朋友断绝关系。 我会帮助伤心难过的人。
集体认知	我知道集体中的每个人都是重要的，友善的人际关系能够促进班级的和谐，大家团结一心能够克服困难。
集体管理	我会尝试改变自己来融入集体。 我知道班级的事情大家一起决策，班级和学校的形象需要一起维护。

专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	特别的人	扩展
主题二	刻板印象	核心
主题三	和朋友绝交	扩展
主题四	原谅	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(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Relationships Theme Overview, 2005, DfES 1361-2005 G, page 8-10.”]

主持人(校长或年级组长)

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

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

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

- 你认为张明为什么如此爱炫耀?

- 马丽骄傲地告诉同学自己和爸爸的登山经历,与张明展示自己所拥有的贵重的物品,两者之间是否有不同之处?

- 张明并不是故意破坏照片的,他为什么还要说对不起?

- 当张明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 特别的人

学习成果

我能告诉你对我来说重要的人。

我能处理好与对我来说重要的人之间的关系。

我会帮助因为失去了重要的人或物而伤心难过的人。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教学场地在班级内即可。教师提前准备白纸、彩笔，图片“爸爸离开了”，骰子。

(二)教学组织与实施准备

本节课是六年级“我周围的人”专题中的第一课，是扩展课程。在这节课上，教师需要让学生体验当自己身边特别的人离开的时候自己的情绪。此外，通过游戏棋的方式，教师要让学生体会当身边的人遇到事情的时候他们的感受，需要为身边的人做些什么。

课程以班级授课和小组合作学习为主，教师应提前分组，中间可组织一些有趣的方式重新分组。

(三)教学组织方式概览

热身活动：找不同。

主题导航：我来帮帮忙。

探究与体验：制作游戏棋，完成游戏。

总结与反思：成为重要的人。

学习过程

(一)热身活动：找不同(5 分钟)



活动过程：

学生分为甲乙两组，两两相对，甲组观察乙组 1 分钟，甲组转过身去。乙组在两分钟内迅速改变自己身上 6 处的设置，如领子翻起来，头发弄乱等。时间到后，甲组转回来观察乙组，找到这 6 处不同。



教师提问：

“这个游戏对你的启示是什么？”



教师陈述：

“这个游戏考验的是你的观察能力。生活中你对身边重要的人观察仔细吗？特别是他们的情绪和他们做的事情？这些情绪和事情和我们之间的联系是什么呢？我们应该怎样处理和他们关系？我们能帮助他们吗？今天让我们来聊一聊这个话题。”



给教师的教学提示

甲组、乙组可以抽签决定，也可以交换来玩。

(二)主题导航：我来帮帮忙(10 分钟)



活动过程：

教师出示一张图片(见主题资源)，请学生分成小组来讨论“小明的爸爸离开这个城市”这个话题，将讨论结果写在白纸上。

1. 爸爸离开的原因可能有哪些？
2. 请根据这些原因进行排序，并思考你根据什么来排序的？
3. 小明的爸爸离开给小明的感受如何？



教师陈述：

“同学们，这里有一张图，你能说说这张图想要表现什么呢？你从哪里判断出来的？今

天，我们一起来讨论这个话题‘小明的爸爸离开了这个城市’。

“面对离开，人们的感受各有不同，我们怎样会感觉好一些呢？请你们出出主意。”



给教师的教学提示

1. 学生可能会有各种排序，但是请教师抓住根据情绪来排序的不同的原因。例如：
- 因为工作原因，小明的爸爸不得不去外地。

• 小明的爸爸和妈妈离婚了。

• 小明的爸爸生病了，要去其他地方治疗。

• 小明的爸爸去世了，家人善意的谎言。
2. 教师要给学生时间，让学生思考当小明的爸爸离开的时候，小明的感受如何，以此促进学生感受他人的情感和自己的情感。
- 惊讶；

• 难过、伤心；

• 生气、痛苦；

• 思念；

• 沮丧；

• 妥协和接受。

(三)探究与体验

活动 1：制作游戏棋(10 分钟)



活动过程：

讨论你能想到的有关失去的事件，如搬家、父母离婚、和朋友吵架等。然后把它们制作成游戏棋。举例如下。

搬家	父母离婚	丢失玩具	和朋友吵架	你的脸受伤了			



教师陈述：

“我们有许多失去的经历，请你尽可能多地把它们列举出来，制成棋盘。”

活动 2：完成游戏(10 分钟)



活动过程：

学生用骰子投掷，根据点数走格子，然后根据格子里的事件回答问题。回答哪个问题取决于骰子的点数，如点数为 6 就回答问题 6。



教师提问：

“如果这件事发生在你身上，你的感受如何？这件事发生在你的朋友身上，你感受如何？你可能做什么？其他人做什么会对你有所帮助？如果伤心的事情发生在你们班的学生身上，班级可能做点什么会有所帮助？你会怎样控制你的情绪，选择和谁诉说？”



教师陈述：

“这个游戏的目的是让大家感受当我们身边的人遇到一些事件的时候，我们可以为他们做什么，我们可以听一听我们的同学需要我们怎么做。”



给教师的教学提示

这个活动可以以小组的方式进行，以便有更多的学生得到锻炼。教师需要注意他们的回答，找出需要讨论的部分。

(四)总结与反思：成为重要的人(5 分钟)



活动过程：

教师引导学生讨论如果我们遇到了一些事，要和谁说，这些人具备什么特质，如果我们要成为重要的人，那么我们需要注意什么，让学生把答案写在白纸上。



教师提问：

“我们刚才的游戏中有一个问题是你会和谁诉说你的伤心，我们最后一环节就是讨论如果我们遇到了一些事，要和谁说，这些人具备什么特质。如果我们要成为重要的人，那么我们需要注意什么。请把你的答案写在白纸上。”



给教师的教学提示

1. 这是一个很重要的问题，我们可以让学生讨论看看。比如：
 - 这个人要值得信任；
 - 他要有热心而且能够保守秘密；
 - 他需要有一定的经验等。
2. 讨论的意义是让学生明白，我们如果要给别人帮助，我们也需要遵守一些规则。
3. 教师可以重新分组。

主题资源

图片“爸爸离开了”



主题二 刻板印象

学习成果

我能意识到刻板印象。
我会试着挑战刻板印象。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师提前准备可以让学生围成圈走动的场地，准备彩笔、白纸、图片、词语、翻转题目。

(二)教学组织与实施准备

本节课是六年级“我周围的人”专题中的第二课，是核心课程。在这节课上，教师需要让学生掌握一个新的概念“刻板印象”，学生需要理解什么是刻板印象，能够意识到在人际关系中，刻板印象会让我们产生偏见，从而不能全面地认识别人，甚至会束缚自己的发展。教师要让学生学会挑战自己的刻板印象，用全新的姿态处理人际关系。

课程以班级授课和小组合作学习为主，教师应提前分组，中间可组织一些有趣的方式重新分组。

(三)教学组织方式概览

热身活动：猜不出来。
主题导航：给图片找搭档。
探究与体验：翻转故事体验，我来尝试。
总结与反思：新观点集合。

学习过程

(一)热身活动：猜不出来(5 分钟)



活动过程：

所有的学生围成一个圆圈，教师围绕着每个孩子转圈，说着他们“帅”还是“不帅”，使用简单不明显的标准(例如，学生的胳膊是否交叉，站立的姿势)。教师让学生暗自判断教师的标准是什么，从而不断调整自己来实现“帅”，凡是“帅”的学生回到座位。



教师陈述：

“今天我们来做个游戏，游戏的名称是‘猜不出来’。规则是所有的同学围成一个圆圈，我会围绕着每个同学转圈，说着你们‘帅’还是‘不帅’，请你暗自判断帅不帅的标准是什么，从而不断调整自己来实现‘帅’，凡是被点到‘帅’的学生回到座位。”



教师提问：

“你觉得老师说的‘帅’的标准是什么？你怎么猜到老师的标准的？为什么你会猜不到？”



教师陈述：

“提到帅的时候，很多同学可能已经有自己的标准了，所以一开始他们就不断地展示自己认为的‘帅’，这就是我们说的刻板印象。这个游戏跟观察能力以及你是不是能够很快调整自己的认识有关。今天，我们就来讨论‘刻板印象’，看看大家通过学习能不能认识到自己正在使用刻板印象，能不能克服刻板印象呢？”



给教师的教学提示

人数众多的情况下，教师可以通过抽签的方式挑选 10 个人，或者让学生挑选出“帅”的标准。教师需要颠覆这个标准。

(二)主题导航：给图片找搭档(5 分钟)



活动过程：

教师出示一些图片，如公主、王子、笑着的人、哭泣的人和一些词语，让学生进行搭配。词语可以有善良、纯洁、强壮、坚强、美丽、帅气、难过、伤心、委屈、痛苦、高兴、快乐、安慰、欣慰……

学生完成后，教师让大家进行展示。

教师出示完整的故事性的图片，翻转剧情，让学生思考。



教师陈述：

“请你根据这些图片找出描绘他们的词。”



教师提问：

“你意识到刚才自己为什么会做出这样的选择吗？”

(三)探究与体验

活动 1：翻转故事体验(15 分钟)



活动过程：

教师讲述故事，中间停顿，让学生猜猜此时爷爷的心情，以及故事的发展情节。

学生来谈谈他们的感受，并思考问题，回答问题。



教师陈述：

“首先，我想给大家讲一个故事，请你们在听的过程中想一想爷爷的心情以及故事的发展情节。”

故事

爷爷到达城镇的时候已经气喘吁吁了。那是很长的一段路，但是他不得不去。因为爷爷想给孙子买一本有关摩托车的书，这是男孩子们都喜欢的礼物。

爷爷太累了，他坐在广场的凳子上休息。当他倚靠着他的手杖时，他感觉自己不应该在这里停留。因为今天有许多小伙子围坐在凳子周围，一个小伙子站在中间，他穿着黑色的衣服，衣服上缠绕着链子。他的鼻子上打了一个孔，他的头发被烫卷了，一缕五颜六色的头发搭在正中间。

(教师停顿，问学生们你觉得爷爷心情如何，他会怎样想，怎样做？如果是你，你会怎样做？)

爷爷很快地转过身，他不想让他们注意到他。否则他们可能走过去，并偷取他的养老金。于是爷爷走进书店，并到书架后面挑选一本书。他拿起来一本书，这本书看起来很好，封面上有一辆大摩托车。

他打开这本书，却看到一个穿着比基尼的年轻女性骑着一辆摩托车。爷爷惊慌失措，他快速合上这本书，急速地放回到书架上。当他做这些的时候，他失去了平衡，摔倒在地板上。他躺在地板上，想着：“我是不是摔伤了我自己？”然后他想起了那本书，那本书就躺在他前面的地方，露出了照片。他不能站起来，也够不着这本书。人们会怎么想呢？

(教师停顿，问学生你觉得人们看到这本书会怎样想?)

有人走近了，是那个穿着黑色衣服的年轻男士。他看着爷爷，看着这本书，合上它，放回到书架上。

“你还好吗，爷爷？”

爷爷点点头，开始解释：“这本书……我不知道它有……”

(教师停顿，问学生请你想一想爷爷的心情，如果你是年轻男士，你觉得这个时候说点什么合适?)

“什么书？我没有看书。”这个年轻男士说着，并非常小心地把爷爷扶起来，温柔地帮助他坐在其他人搬过来的凳子上。“我知道你不能根据这本书的封面来评价它。”年轻男士温柔地说，微笑着眨着眼睛。



教师提问：

“你觉得这个故事怎样？你觉得它想要告诉你什么？你认为刻板印象是什么？它有什么好处和坏处？你在生活中对某些人或者事使用过刻板印象吗？或者别人这样对待过你吗？现在你有什么新的认识？”



教师陈述：

“不要通过封面来评价一本书，更不要根据自己的看法来评判别人。它强调了我们可能做出的假设(是非常错误的)和偏见。这和中国的一句古话——不要门缝里看人非常相像。”

活动 2：我来尝试(15 分钟)



活动过程：

学生以小组为单位，根据教师给出的题目，挑选哪些是刻板印象。然后教师翻转白板，看答案。

学生讨论如何打破刻板印象。



教师陈述：

“下面我将给出一些题目，请你们判断哪些是错误的。”

- 非洲非常贫穷。因为黑人比较懒、笨。
- 女孩子数学逻辑的思维能力不如男生。
- 洋娃娃是女孩的玩具，男生天生喜欢战争片。
- 公主嫁给王子才是童话最好的结局。
- 白色的反义词是黑色。
- 法国是浪漫之都，法语是世界上最好听的语言。



给教师的教学提示

根据班级实际情况，教师可以提示一些学生的刻板印象导致的人际矛盾问题。

(四)总结与反思：新观点集合(5 分钟)



活动过程：

教师请学生将他们学到的刻板印象的观点写在白纸上进行展示。



教师陈述：

“同学们，今天我们讨论了刻板印象这个概念。在人际关系中，刻板印象会让我们产生偏见，从而不能全面地认识别人，甚至会束缚自己的发展。所以希望大家能够意识到自己是不是以偏概全，是不是用了固有的眼光从门缝里看人，更能挑战自己的刻板印象，用全新的姿态来处理你们的关系。”



给教师的教学提示

刻板印象有积极的一面，也有消极的一面。在新观点里教师注意让学生感受到，一味地说它不好也是一种刻板印象。

主题资源

公主、王子、哭泣的人、微笑的人的翻转图片。

主题三 和朋友绝交

学习成果

我能在不伤害别人感情的情况下和朋友断绝关系。

我能理解有时候和朋友绝交可能是件好事。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师提前准备可以让学生活动的场地，信纸。

(二)教学组织与实施准备

这节课是六年级“我周围的人”专题中第三课，是扩展课程。本节课的主题是在不伤害别人感情的情况下，和朋友断绝关系。

在我国的文化体制下，绝交是非常严肃以及严重的事情，所以可能会有学生感到不适。教师不用担心，这一节课只是梳理学生已有的认知，教师不需要做出评价。教师需要强调的是，与朋友断绝关系在一定的情况下是需要做出的决策，前提是，绝交是在不伤害别人感情的情况下进行的。

教师应提前分组，中间可组织一些有趣的方式重新分组。

(三)教学组织方式概览

热身活动：阻止。

主题导航：情绪整理。

探究与体验：阅读故事，在不伤害别人感情的情况下和朋友绝交。

总结与反思：写一封绝交信。

学习过程

(一)热身活动：阻止(5 分钟)



活动过程：

教师让学生两人一组，甲站在乙前面，将右手向后伸，乙用两只手拉着甲的右手，然后甲向前走，乙阻止他这样做，然后甲和乙交换。

学生回答问题。



教师提问：

“是什么阻止了你前进？这种感觉是怎样的？”



教师陈述：

“这个游戏的名字是阻止。生活中，我们需要走向一个目标或者方向，但是你的朋友也许并不这么想，那么我们的友谊怎么办？今天，我们来讨论一个话题‘和朋友绝交’。”



给教师的教学提示

教师要提醒学生注意安全。

(二)主题导航：情绪整理(10 分钟)



活动过程：

教师请学生提出“和朋友绝交”的可能原因并进行讨论。



教师陈述：

“你曾经提出过绝交吗？或者被别人绝交？你认为什么情况下我们需要和朋友绝交？绝交会带来什么？请你们小组讨论，将你们提到的原因写在白纸上。并根据你的意见，将它们排序。”



教师提问：

“绝交是好事还是坏事？说说你的理由。”



给教师的教学提示

1. 在我们的文化体制下，绝交是非常严肃以及严重的事情，所以可能会有学生感到不适。这不用担心，这个环节只是在梳理他们的已有认知。教师不必做出评价。
2. 绝交在一定的情况下是需要做出的决定，所以在学习成果中有“我能理解有时候和朋友绝交可能是件好事。”

(三)探究与体验

活动 1：阅读故事(10 分钟)



活动过程：

教师和学生分享故事《和朋友断绝关系》，并把故事分成 A 和 B 部分。教师选择一半的学生阅读 A 部分，一半学生阅读 B 部分，最后让学生思考将整个故事串联起来，同时保留两个在故事里汲取的观点。

教师让全班同学思考下面的问题，并分成小组讨论。



教师提问：

“这里有一个小故事，请你们阅读，并思考以下问题。”

- 故事中发生了什么？你觉得沙沙和灵灵该绝交吗？沙沙和和灵灵的情绪分别是什么样的？
- 你觉得该向对方说什么？
- 你有没有过想要和朋友绝交，但是因为担心其他人的情绪而没有这么做？
- 和朋友绝交后仍然有可能很友好吗？
- 如果你是故事里的人，你会怎么做？

活动 2：在不伤害别人感情的情况下和朋友绝交(10 分钟)



活动过程：

学生讨论如何在不伤害别人感情的情况下和朋友断绝关系，然后小组交换来进行评价和补充。



教师提问：

“我们如何在不伤害别人感情的情况下和朋友断绝关系呢？例如，不搭理他好不好？如果我们说很难听、很过分的话会怎么样？我们可以在什么样的情绪下来谈论这件事？绝交给我

们自己和他人带来什么？”



给教师的教学提示

学会拒绝别人是我们很缺乏的课程，但是学生中间已经在不断使用控制和反控制。这是可以讨论的。

(四)总结与反思：绝交信(10 分钟)



活动过程：

学生写一封模拟的绝交信。



教师陈述：

“今天我们讨论了关于和朋友绝交这个话题，有时候当你感觉到友谊已经发生变化，或者它带给你的不是愉快的感受的时候，经过慎重的考虑，你可以提出绝交。但是无论什么理由，都不应该成为伤害别人的理由，所以请你尝试用措辞合适的语气来写一封模拟的绝交信。”



给教师的教学提示

绝交信的内容不要涉及具体的人和事情。

学生写完以后，教师收取并进行评价。

主题资源

和朋友断绝关系

(A 部分：沙沙的故事)

“我就要死了！”当我听到玻璃破碎的声音，台阶弄伤我的时候，我想到。

我的身体没有任何感觉了。周围一片黑暗，静悄悄的。我疑惑我是不是已经死了，但是我听到他们的啜泣声。我不想看到灵灵和她的朋友，不仅是现在，而且是永远。然后我听到灵灵说：“不是我的错，我没有让她这么做。”

有人插话：“如果不是你告诉她这很容易，她是不会这么鲁莽的。你知道她不擅长滑滑板。你应该让着她的。”

“不是我的错。”灵灵又说道。她的声音更大了，我知道她真的生气了。

我不想待在这里，躺在冰冷的台阶上。我不想见到灵灵，不想为她做任何事。我想一个人待在家里。我开始起身，没有看他们，但是我能感觉到他们的目光。我站起来，慢慢地走开了。

爸爸在我的房间里擦窗户。当他看到我时，他大喊：“沙沙，发生什么事了？”他跑向我，抱着我走向卫生间。当我从镜子里看到我自己时，我意识到他为什么大叫了。我流了好多血。爸爸小心地清理我的脸。在我眼睛上边有一个小伤口。清理完后爸爸给了我一杯水，让我坐在沙发上休息。

我告诉爸爸发生了什么事。我后悔极了，自己和他们在一起玩儿多么愚蠢啊，我一点儿都不喜欢滑滑板。

一会儿灵灵来找我，我告诉爸爸我不想见到她。她在门口开始争辩，但是爸爸非常坚定。我再也不想见到灵灵了，也不想见到她的朋友，更不想因为想要和灵灵做朋友而去学滑板。我想要一个普通的朋友，能和我玩安静的游戏。

我不会向灵灵解释，她不会理解的，所以我不会和她说话。如果我碰到她，我会避开她的。虽然这感觉并不好受，但是我还能做什么呢？

(B 部分：灵灵的故事)

沙沙在玩滑板，下台阶的时候摔了下来。我跑过去时，沙沙静静地躺在那里。她的眼睛闭着，好像死了一样。东东也看到了，他说那是我的错。可那不是我的错，我没有让她这么做。我知道沙沙不擅长滑滑板，但是在台阶上滑并不是很难。

我感觉我自己生气了，我朝东东大吼。沙沙的身体开始移动了——沙沙没有死，但是她不高兴。她没有看我，只是慢慢地走了回去。我跟着她，我很害怕，我从来没有见到沙沙这样过。当沙沙到家后，她爸爸抱着她进屋，门砰的一声关上了。我一个人被留在外面。我觉得沙沙的爸爸可能以为是我的错，所以我没有看沙沙就离开了。我回家后又回来了，我知道沙沙是不是没有事。沙沙的爸爸打开门说沙沙很好，但是不想见我。我试着解释，但是解释不出，我哭着跑回了家。我不想任何人看见。

沙沙是我多年的朋友。我需要她的时候，她总是在我身边。我真的希望我们仍然是朋友，但是每一次她见到我都会避开。她还生我气吗？我能做什么？

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning, Relationships Year 5 and 6, 2005, DfES 1365-2005 G, page 32-33.”]

主题四 原谅

学习成果

我会思考需要在什么时候原谅别人。

我会坦然地原谅别人。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师提前准备可以站两组学生并做俯卧撑的场地，如果有条件的话，准备可以播放视频的设备，准备卡片(可以由学生自制，也可以课前由教师统一准备)、白纸、彩笔。

(二)教学组织与实施准备

这节课是六年级“我周围的人”专题中的第四课，是核心课程。本节课的主题是知道在什么时候原谅别人，并且学会坦然地原谅其他人。这节课的内容是全新的内容，教师需要注意了解学生之间是否存在闹矛盾的现象，并且用探究与体验活动给予正确的引导。

对于六年级的学生，教师需要强调原谅并不仅仅是简单地说声对不起，学生要学会坦然地原谅他人，也包括原谅自己。原谅不仅可以修复关系，而且可以增进关系。

(三)教学组织方式概览

热身活动：反正口令。

主题导航：情绪整理。

探究与体验：阅读故事，自我原谅。

总结与反思：画一张原谅卡。

学习过程

(一)热身活动：反正口令(5 分钟)



活动过程：

学生分成两组，各推荐一个组长来对对方组下达口令“起立”“蹲下”“向左转”“向右转”等。两组同学根据口令做出相反动作，错误者退出。10 个口令后，剩下的人多者获胜。失败组需要受到“惩罚”，如俯卧撑 20 个。



教师陈述：

“今天我们的热身活动叫‘反正口令’。同学们分成两组，各推荐一个组长来对对方组下达口令‘起立’‘蹲下’‘向左转’‘向右转’等。同学们根据口令做出相反动作，错误者退出。10 个口令后，剩下的人多的组获胜。失败组需要接受‘惩罚’，如俯卧撑 20 个。”



教师提问：

“做这个游戏你有什么感受？你认为谁需要为失败负责任？（问被点名的学生）他这么说，你有什么感受？”



教师陈述：

“哦，我感觉我再问下去，可能你们的友谊就要遭到破坏了。当我们失去友谊或者对某些人、物失望的时候，我们能做的最好的事情便是原谅。今天，我们一起讨论如何理解原谅。”



给教师的教学提示

原谅有对他人的，也有对自己的，教师需要把握分寸，如果有出现互相指责的现象，更需要在之后的时间里注意并解决。

(二)主题导航：情绪整理(10 分钟)



活动过程：

教师讲述一个原谅他人的故事，或者请学生分享一个原谅他人的例子。



教师提问：

“这个故事中，谁获得了原谅。不原谅会怎样？你原谅过什么人或者事情吗？长时间和别人生气，你会做些什么事？你的情绪如何？当你原谅别人的时候，你的情绪如何？”



教师陈述：

“当我们长时间生气时，我们和朋友的关系会遭到破坏，我们的情绪会非常糟糕，甚至将这样的情绪传递出去。但是一旦我们选择原谅，一切又恢复美好。所以，原谅帮助我们前进。下面，让我们来阅读一个故事，看看我们能从中得到什么。”



给教师的教学提示

1. 我们在前面的课程学习过情绪传递，教师可以让学生在此进行回忆。
2. 教师如果有自己的原谅他人的例子更能够和学生产生共情。

(三)探究与体验

活动 1：阅读故事(15 分钟)



活动过程：

阅读并思考《原谅》。

在每一个停顿点，教师让同学们两两讨论问题：这个女孩应该原谅雯雯吗？

教师询问每一位学生，请他们提出两到三个原谅或者不原谅雯雯的理由，然后再全班投票选出(可以用举手表决的方式)在每一段故事里雯雯应不应该被原谅。



教师陈述：

故事：原谅

每个星期六，雯雯(我最好的朋友)和我都会一起去游泳。我们从四岁的时候就在一起。游泳后我们通常在公园玩一会儿。甚至有一次我们还一起坐汽车去了城里，我的妈妈知道后非常生气，所以我们再也没有那样做过。

上个星期六，我和往常一样去找雯雯，她妈妈说她还在床上，让我去她的房间找她。到她的房间后，我发现她坐在床上看电视，但是当她看到我后她马上关上电视，躺下睡觉。她说她不舒服，她不想去游泳了。她看起来并没有生病，但是她转过身就像想要睡觉一样，所以我只好离开了。

我不想一个人去游泳，所以我回家了。妈妈看到我闷闷不乐的样子说：“你一个人待着多无聊，我们一起去买你看中的那件外套吧。”

到了购物中心，妈妈有些事情需要去处理，所以我自己直接去了那家服装店。店里人非常多，突然我发现前面有个熟悉的身影正在试衣服。“雯雯？”我惊讶地大叫，“我以为你生病了呢。”

然后我注意到她是和我们班的另外两位女同学一起来的。我不能相信她居然不愿意和我一起。我非常受伤和生气，然后我就在商店里大吼了起来：“你为什么和我撒谎？你假装生病，然后又偷偷溜到购物中心来，真过分。我以为你是我的朋友。我再也不会原谅你了！”

在这里停止阅读

“我是和你撒谎了，”雯雯回复，“我知道我不应该这样做，但是我不能对你说实话。我厌倦了每个星期六都去游泳，我们从上小学开始就一直这么做。现在我想做一些不同的事情。灵灵(我们班的女同学)他们问我想不想去城里，我没有找你，因为我知道你妈妈不让你去。我并不是不愿意和你做朋友，我只是想长大。你能原谅我吗？”

在这里停止阅读

“但是你是我最好的朋友，”我激动地说，“我除了你没有任何朋友。”

“好吧，我认为我们应该有其他的朋友，”雯雯回复说，“如果你只和一个人在一起，你会厌倦的。我们彼此仍然是好朋友，但有时我也想和其他人一起玩。”

“那你的意思是我很招人烦了。”我大喊，“雯雯，你真可恶，我不会原谅你的！”

在这里停止阅读

忽然，我发现妈妈站在我的身后。我不知道她听到多少，她说：“沙沙，你为什么不和雯雯一起待在城里。我会给你买衣服的钱，你们买好后可以一起坐车回家，怎么样？”雯雯看起来很尴尬，说道：“阿姨，我很想接受你的建议，可是我是和其他同学一起来的，我答应陪她们一整天的。”她转过身和我们班的另外两个女孩走开了。“我永远不会原谅你了！”我在她身后大声地喊道。

[改编自英国社会情感学习(SEAL)项目课程教材，原故事出处“Department for Education and Skills, UK, Excellence and Enjoyment: Social and Emotional Aspects of Learning. Relationships Year 5 and 6, 2005, DfES 1365-2005 G, page 34-35.”]



教师提问：

“如果上面故事里的事情发生在自己身上，你会原谅你的朋友吗？请你思考下面的问题，

并谈谈你的想法。”

- 你喜欢你的朋友吗？他是第一次这样做还是总会这么做？
- 他做的事情对你来说重要吗？
- 他这样做是偶然的还是故意的？
- 他是否有过真诚的道歉？
- 他是否尝试着去弥补？
- 你的心情怎么样？明天会感觉不一样吗？
- 不原谅或者原谅会有什么结果（对于他、她或你自己）？
- 你如何做才能让朋友知道你原谅了他，并想和他再一次做朋友？
- 当你努力让别人知道你仍然想成为他的朋友，可是被拒绝后你会有何感受？
- 是不是所有的事情都可以原谅，通常你会进行哪些考虑？



给教师的教学提示

原谅的意义是什么？原谅并不是单纯的没关系，而是推进关系，如中日关系。有时间的情况下教师可以和学生讨论。

活动 2：自我原谅（10 分钟）



活动过程：

学生思考并讨论关于自我原谅。



教师陈述：

“除了原谅他人，有时候我们也需要自我原谅，你这样做过吗？请你先思考以下问题，并在小组中讨论。”

- 当你犯了一个错误或者做了一件错事，你会对自己说什么？
- 原谅自己会比原谅其他人难吗？
- 列出当你犯错的时候对自己有帮助或者没有帮助的事情。

（四）总结与反思：画一张原谅卡（5 分钟）



活动过程：

学生根据今天的收获，画一张原谅卡，可以给自己，也可以给别人。



教师陈述：

“我们最后的环节是制作一张原谅卡，将你想说的话写在上面，进行装饰，送给自己或者他人。让我们的关系变得可以修复。”



给教师的教学提示

原谅卡可以不必有特定的人，但是如果班里正好有闹矛盾的同学，可以鼓励他们送给对方。

主题资源

泰国公益片视频：《一碗蛋炒饭》

专题七 迎接新变化

专题概述

本专题“迎接新变化”是“社会情感学习”(SEL)系列活动的最后一个专题。本专题是在前面专题已学习的基础上，重点让学生理解在面对改变时自己和他人常见的反应，培养学生学会面对改变，增强学生管理情感的能力，并使学生通过自己的改变来实现目标。前面几个专题中的内容会贯穿本专题的材料，并使学生不断应用。

本专题重点在以下几个方面增进学生的社会情感技能：积极地改变，体会改变带来的情绪变化，制订计划，做出改变，并理解情感、想法和行为之间的联系。

专题聚焦

本专题旨在帮助学生提升以下社会情感能力。

• 情绪管理

我能够理解当远离自己熟悉的人和环境时，自己会有什么感受。

• 同理心

我能够理解不同的人在面对改变时会有不同的感受和反应，了解人面对改变的常见反应。

• 情感管理

当改变发生时，我有基本的情感处理策略。

专题目标

SEL 维度	学生的预期学习结果
自我认知	我知道自己身上的优点。 我知道面对改变时很谨慎和不适应都是正常的，能够解释原因。

续表

SEL 维度	学生的预期学习结果
自我管理	我理解自己面对改变时会有情感不适的行为。
他人认知	我知道许多同学对上中学有复杂的情感。 我能够思考他人的感受和想法，理解他们的行为。 我能够说出同学身上我所喜欢的优点。
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	我知道即使上了中学，生活中的许多事情还会保持不变。
集体管理	我会带着自信走入新学校。

专题内容概览

主题序号	主题内容	教学要求
主题一	面对改变	核心
主题二	情绪和行为	核心
主题三	说完再见，继续向前	扩展

集会活动

主持人(校长或年级组长)

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

集会故事(第一部分)

开学了，露露很期待回到学校。她为自己最好的朋友美美和妮妮准备了礼物。

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



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

露露很感激佳佳，和她一起走出教室，但她还是为美美和妮妮的事情十分烦恼，心里一团乱麻。



主持人(校长或年级组长)

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

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

集会故事(第二部分)

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



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

主题一 面对改变

学习成果

我知道同学们对上中学有复杂的情感。

我知道当面对改变时谨慎和不适是正常的，能够解释原因。

我知道升入中学后会有改变，但也有不改变的事情。

课前准备

(一)教学场地及材料准备

教师提前一天准备一个盒子，让每个同学在纸上写下自己的担忧(不用署名)，放进盒子里。

教师在课前确定足够宽敞安全的场地，准备好展示相关问题和图片的幻灯片，每组准备 1 张 A4 纸。

(二)教学组织与实施准备

这节课是六年级“迎接新变化”专题中的第一课，是核心课程。本节课的主题是让学生理解面对升入中学，每个人在期待和兴奋的同时，也会有不适感，如焦虑、紧张、恐惧。教师要注意引导学生讨论与分析自己的感受，并说明这些不适感都是正常的，而且知道这样的不适感会触发自己的行为(本专题的第二课的学习内容)。

本课的一个知识点是让学生理解面对改变的不适感的产生原因。教师在课前熟悉马斯洛的需要层次理论，并在课上向学生举例说明不同层次的需要各自指的是什么。

(三)教学组织方式概览

热身活动：担忧盒子。

主题导航：升入中学的担忧。

探究与体验：与改变有关的情绪变化，情感变化的原因，需要的满足和威胁。

总结与反思：不改变的事情。

学习过程

(一)热身活动：担忧盒子(10 分钟)



活动过程：

(课前)教师准备一个盒子，每个同学在纸上写下自己的担忧(不用署名)，放进“担忧盒子”里。

(课上)教师打开“担忧盒子”，请一名同学随机抽取一张并念出来，大家一起帮他/她想办法排解担忧。



教师陈述：

“今天游戏的名字叫‘担忧盒子’，上周(昨天)我们写下了自己的担忧。下面老师要打开我们的担忧盒子。请一名同学随机抽取一个担忧，我们大家一起帮他想办法排解担忧。”



给教师的教学提示

1. 担忧要提前一天或课前让同学们写好放进“担忧盒子”里。
2. 纸条上不写名字，保证大家不知道是谁写的，让学生放心。
3. 教师可以选择 3~5 名同学，解决 3~5 个担忧，其中最好有关于“上中学”的担忧。
4. 由于时间关系，教师在这一环节无法念完所有同学的担忧。建议教师保留“担忧盒子”，可以事先分类，或利用其他时间重复这一活动，尽可能地涉及所有同学的担忧。

(二)主题导航：升入中学的担忧(3 分钟)



教师陈述：

“从刚才同学们的担忧中，老师听到了，有的同学担心自己的成绩不好，担心自己和好朋友关系不好，还有的同学担心就要升入中学了。对于我们每个同学来说，升入中学都是很大的改变。这一改变很值得期待，但也意味着有某种失去。今天，我们就一起讨论一下，面对改变我们会有哪些感受。”



给教师的教学提示

如果在热身活动中，学生并没有提到毕业、升入中学等担忧，教师可以在这一环节小结学生的担忧，并引出也许有的同学会担忧即将升入中学。

(三)探究与体验

活动 1：与改变有关的情绪变化(10 分钟)



活动过程：

学生两两一组，讨论面对上中学这一改变，自己会有哪些情绪上的变化。

教师可以出示一些关于感受的词汇提示学生。例如：

紧张、恐惧、害怕、焦虑、担忧、不安、颤抖、不开心、茫然、自惭形秽、孤单、孤独、厌倦、失望、困惑、生气、易怒、开心、兴奋、期待、感激、温暖、安全感、归属感、友好。

学生汇报讨论结果。



教师陈述：

“上中学是很大的改变。下面请和你周围的同学讨论一下，即将升入中学，你有哪些感受？”



给教师的教学提示

在这一环节，教师可以走动观察学生讨论的情况，必要的情况下，出示一些词汇提示学生，引导学生主要关注与感受、情绪有关的内容。

活动 2：情感变化的原因(5 分钟)



教师陈述：

“面对升入初中，同学们说出的这些感受都是合理正常的反应。几乎所有的同学在六年级毕业之际，都会在兴奋之余感到焦虑、紧张和恐惧。

“为什么会出现这些恐惧感和不适感呢？因为我们人类天生面对改变就很谨慎，改变会威胁我们的基本需要，这是人类的生存本能。”(教师出示人类需要层次结构，或者在黑板上画一个三角形，逐层写明各项需要，一边画一边向学生解释各个层次的需要。)

“科学家们研究发现，我们每个人都有各种各样的需要，最基本的生理需要位于最底部，能够发挥我们最大潜力的需要在最顶部。我们只有在满足了底部的需要之后，才有可能实现顶部的需要。

“任何会威胁我们满足这些需要的事物，都会让我们情感不适。大自然就是这样运作的，所以，我们面对不熟悉的人和环境时，就会格外谨慎。这些不适感对我们也是很有意义的，

往往能够触发我们的行动。例如，饿了就要吃饭，这些不适的情感会让我们采取行动来改变眼前的情形。”(需要层次图参见主题资源。)

活动 3：需要的满足和威胁(10 分钟)



活动过程：

学生思考在现在的学校里，自己的各类需要是如何被满足的？学生将来升入中学，会威胁到自己哪些需要的满足。

思考后，全班一起讨论，分享观点。



教师陈述：

“同学们，请大家讨论在现在的学校里，自己的各类需要是如何被满足的，升入中学，会威胁到哪些需要的满足。讨论后，请把你们的答案写下来。”

(讨论结果示例)

需要	这些需要现在如何被满足	升入中学后，会对这些需要有哪些威胁
受到他人重视	老师告诉我，我不在的时候他们会想念我。 朋友们喜欢我，认为我很好玩。 爸爸认为我的足球踢得非常不错。	老师不认识我。 新同学不知道我擅长什么。 会遇到很多陌生人，我不知道他们是否会喜欢我。
受到自我肯定	我知道自己各个学科都学得不错。 我很受欢迎，因为我有许多朋友。	我不知道上中学后，自己是否能应付难一点的功课。 我会紧张，有可能出丑。
有人爱我、喜欢我，有归属感	家人爱我。 我知道自己属于××小学的一员。 在班级上，在朋友圈我感到大家都接受我。 我在学校足球队有一种归属感。	我会加入新班级，不认识所有同学。 一开始不会加入校队。 不得不认识新朋友。
安全感	在家里、在学校我都有安全感，因为我太熟悉不过了！	可能会迷路，不知道该往哪走。 可能会有人找我的茬儿，欺负我。
吃、住和温暖	这些需要我大多在家得到满足。 在学校想喝水时总能喝到。 学校的饭菜还可以。	家是不变的。 需要住在学校宿舍。 在学校想喝水时，可能不让喝。 可能会讨厌学校的饭菜。



给教师的教学提示

1. 教师让学生讨论：现在的学校满足了自己的哪些需要，升学会威胁到哪些需要的满足？
2. 这一环节旨在让学生理解和接受他们的不适情感。
3. 教师提醒学生前几年学过归属感的重要性，归属感是一种重要的情感需要。

(四)总结与反思：不改变的事情(5 分钟)



教师陈述：

“同学们，今天我们一起讨论了面对即将升入中学，我们会有哪些感受。同学们在兴奋和期待之余，说到自己的焦虑、紧张，还有恐惧。在刚才的讨论中，我们明白了这些不适感都是正常的，这是因为我们觉得自己的需要受到了威胁。通过大家的讨论和分享，我们看到升入中学后，自己某些需要的满足会受到威胁。但是，我们也注意到，还有一些需要的满足并不会受到威胁。即使毕业了，有些事情也将保持不变，为我们提供着支持。例如，自己的家人不变，在小学结交的朋友在中学仍能保持联系。”

主题资源



主题二 情绪和行为

学习成果

我理解自己产生不适情绪时，可能表现出的行为。

我通过思考他人的感受和想法，能够理解他们表现出某些行为的原因。

我能够接纳自己的不适情绪，改变消极的行为，以避免不良后果。

课前准备

（一）教学场地及材料准备

教师在课前确定足够宽敞安全的场地，让同学们围一个圆圈坐，为每个小组准备两张空白表格(表格样式参见“探究与体验”中的表格 1 和表格 2)。

（二）教学组织与实施准备

这节课是六年级“迎接新变化”专题中的第二课，是核心课程。本节课是前一主题的延续，目的在于让学生理解焦虑、紧张等不适情绪和行为是相互联系的。不适的情绪可能会产生消极的行为，进而引起不良的后果。本节课的主题是让学生理解面对升入中学，每个人在期待和兴奋的同时，也会有不适感，如焦虑、紧张、恐惧。教师要注意引导学生讨论与分析自己的感受，并说明这些不适感都是正常的。

本课的一个知识点是让学生理解不适感是正常的，升入中学后可能会产生的紧张、焦虑、尴尬等情绪都是可以接受的，这些情绪很容易触发消极的行为，重要的是要改变自己的行为，以避免不良后果的产生。

（三）教学组织方式概览

热身活动：圆圈游戏。

主题导航：理解情绪与行为的关系。

探究与体验：情绪和行为，行为和后果。

总结与反思：改变消极的行为。

学习过程

(一)热身活动：圆圈游戏(10 分钟)



活动过程：

学生围坐成一个圆圈，轮流说：

“去上中学，我感到……”

我希望……

我担心……”

教师可以事先指派 1~2 名学生作记录员，在纸上(或黑板上)分三栏记录学生的回答。记录纸的格式示例如下。

我感到	我希望	我担心
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•



教师陈述：

“我们今天要做个圆圈游戏，请同学们围坐在一个圆圈中，轮流说一说“去上中学，我感到……，我希望……，我担心……”



给教师的教学提示

1. 教师可以根据教室场地，灵活调整圆圈游戏的形式。
2. 圆圈游戏的具体组织策略和注意事项，请参见本册教材使用指南中“给教师的使用建议”部分的内容。

(二)主题导航：理解情绪与行为的关系(3 分钟)



教师陈述：

“同学们，上一次课我们讨论过，升入中学，我们可能会有各种复杂的感受。刚刚，同学

们在圆圈中也依次表达了自己的感受、期望和担忧。我们已经学过了，不同的情绪会触发不同的行为。今天，我们就来讨论一下，面对上中学，我们的这些感受和想法与我们可能发生的行为会有怎样的联系。”

(三)探究与体验

活动 1：情绪和行为(15 分钟)



活动过程：

学生分成小组，完成下面的表格，理解不同的情绪和想法，可能引起的行为。
小组展示，全班交流。



教师陈述：

“同学们，在每个小组的桌上都放了一张表格。在表格的第一列，列出的是在新的学校你们可能遇到的情境。请每个小组设想一下在这样的情境下，你的情绪如何，会有什么想法，也许会做出什么行为？请把你们小组讨论的结果填在表格中的空白处。”

(表格 1)

情境	当时的情绪	可能的想法	可能的行为
新老师叫我起立，在全班同学面前读课文。	紧张、担心、尴尬。	如果读不好，老师会觉得我很笨。其他同学会笑话我。	上课不说话，不看老师，这样老师就不会注意到我，让我读课文了。
我无法融入新的班级中。			
我太害羞，交不到新朋友，课间没有人和我玩。			
有同学议论我的爸爸进监狱了。			
我新的校园里总会迷路。			
我在课堂上听不懂老师讲的内容。			
在食堂里，我经常把饭菜掉到桌上和地上。			



教师陈述：

“同学们，从大家填写的表格中，我们可以看到情绪、想法和我们的行为是相互联系的。

当我们伤心或者生气时，行为一般都不好。就像你们讨论发现的一样，升入中学后，面对这些可能出现的情境，我们的不适情绪会导致不好的行为出现。”



给教师的教学提示

- 1. 这一活动旨在帮助学生理解情绪和行为的关系，同时也有助于理解他人的行为和动机，从而增进宽容，让学生更加体谅别人。
- 2. 根据圆圈游戏的结果，教师也可以不选用这一表格，将圆圈游戏中写下的学生的担心作为情境，让学生进行讨论。

活动 2：行为和后果 (15 分钟)



活动过程：

教师给每个小组分发表格 2，让学生讨论下面两个问题：

- 表格 1 中的行为会带来什么后果？
- 你能够做什么来避免负面结果的产生？

全班分享讨论结果。

(表格 2)

情境	当时的情绪	可能的想法	可能的行为	产生的后果	如何改变行为，避免产生负面结果
新老师叫我起立，在全班同学面前读课文。	紧张、担心、尴尬。	如果读不好，老师会觉得我很笨。其他同学会笑话我。	上课不说话，不看老师，这样老师就不会注意到我，让我读课文了。	上课注意力不集中，学习成绩落后。	课前认真练习读课文，向朗读好的同学请教，课上积极发言。
我无法融入新的班级中。					
我太害羞，交不到新朋友，课间没有人和我玩。					
有同学议论我的爸爸进监狱了。					

续表

情境	当时的情绪	可能的想法	可能的行为	产生的后果	如何改变行为，避免产生负面结果
我在新的校园里总会迷路。					
我在课堂上听不懂老师讲的内容。					
在食堂里，我经常把饭菜掉到桌上和地上。					



给教师的教学提示

1. 学生可以不必将表格一中的内容誊写在表格 2 中，可以将两个表格结合起来看。
2. 不鼓励直接过渡到表格的最后一列，教师重点需要引导学生理解情绪、想法、行为和后果之间是互相联系的。

(四)总结与反思：改变消极的行为(2 分钟)



教师陈述：

“同学们，今天我们共同讨论了升入中学后，你们可能会面临的不同情景。你们可能有着各种担心，会有各种不适的情绪和想法。这些情绪和想法都是正常的。但是，它们有可能会触发你们的消极行为，并产生不良的后果。为了避免这些后果，一方面，我们需要接纳自己的情绪和想法；另一方面，我们要意识到如何改变我们的行为。”



给教师的教学提示

教师需要强调，产生焦虑、担心、尴尬等不适情绪都是正常的和被接纳的。但是，情绪可能会引起消极的行为，进而导致负面的结果。学生需要做出的改变是认识到自己的负面情绪，并改变自己的消极行为。

主题三 说完再见，继续向前

学习成果

我知道即使上了中学，生活中的许多事情还会保持不变。

我知道班上每个同学身上的优点。

我知道自己是班级的一分子，我会珍惜与班级同学的友谊。

课前准备

（一）教学场地及材料准备

教师在课前确定足够宽敞安全的场地，让同学们围成一个圆圈坐，准备一张大白纸，提前为每位学生准备一张卡片，或者布置给每位学生自己课前准备一张卡片，写下自己的名字，并贴上自己的照片。

（二）教学组织与实施准备

这节课是六年级“迎接新变化”专题中的最后一课，也是社会情感学习系列学习活动的最后一课。本节课的目的是进一步强化学生对目前所在班集体的集体归属感，理解即使升入中学，有些事情是不会发生改变的，如自己的优点、同学之间的友谊、曾经班集体留下的荣誉等。

小学毕业，对于学生而言是很关键的时刻，需要一些仪式让学生有结束感，本节课设计了“礼物”这一主题活动，让学生能够带着其他同学的欣赏、对自己的自信、对班集体的依赖和归属，说完再见，继续走向新的学校。

（三）教学组织方式概览

热身活动：火箭发射。

主题导航：面对新学校。

探究与体验：画出我的新学校，礼物。

总结与反思：说完再见，继续向前。

学习过程

(一)热身活动：火箭发射(5 分钟)



活动过程：

全班学生参与，以班级学生数为第一个数，依次倒数。每个学生只能说出一个数字，只能说一次。当数到“1”时，所有的人齐声喊出“火箭发射”。

在学生倒数时，可以随机进行(不用规定发言顺序)，但是必须不能一个数字有两个或以上的人同时说出，否则游戏重新开始。这意味着每个人必须说出一个数字最后才有可能数到“1”。



教师陈述：

“我们今天要做个游戏叫‘火箭发射’。我们班有多少人啊？现在我们请一名同学从(班级人数)开始倒数，之后随机接龙倒数，但一个数字不能同时有两个或两个以上的人说出，否则游戏重新开始。当数到‘1’的时候，我们一起来喊‘火箭发射’。游戏结束，谁来说说你的感受？”



给教师的教学提示

1. 这个游戏有可能需要进行几轮。在每轮开始的时候，教师可以随意指一名同学开始倒数，然后由其他同学接力。
2. 这意味着每个人必须说出一个数字最后才有可能数到“1”。

(二)主题导航：面对新学校(3 分钟)



教师陈述：

“同学们，在刚才的游戏中，我们共同努力，最终让我们的火箭发射成功。在这一过程中，我们深切地体会到我们班是一个大集体，我们每个人都是集体中重要的一员。当我们小学毕业升入初中之后，我们将进入新的班级，认识新的同学和老师。今天，就让我们共同来讨论一下如何面对我们的新学校。”

(三)探究与体验

活动 1：画出我的新学校(15 分钟)



活动过程：

教师在黑板上贴上很大的白纸，让每一个人上去画出或者写出上中学后不会发生改变的事。



教师陈述：

“同学们，请你们在黑板画画或者写出上了中学不会发生改变的事。”



给教师的教学提示

1. 教师可以在黑板上贴大白纸，也可以让学生直接在黑板上画。
2. 学生可以轮流在黑板上画，也可以选几个同学画。
3. 教师要对那些在写或者画时给别人腾出空间的孩子提出表扬。
4. 如果教师不能理解学生所写或画的，请学生做出解释。

活动 2：礼物(20 分钟)



活动过程：

课前请每一位学生准备一张 A4 纸(也可以是卡片)，在顶端写下自己的名字，并在中间贴上自己的照片或自画像，写下自己的学号。

课上，请每个学生将自己的纸(卡片)传给自己学号后一位的同学，该同学有一两分钟的时间在纸上(卡片上)写下这名同学的优点。时间到，继续把手中的纸传给下一个号码的同学。尽可能让全班每个学生都写到。

这张纸(卡片)传回给本人。纸(卡片)上写下的这些优点，将是这个学生要带入中学的礼物。



教师陈述：

“同学们，请你们在纸上给每一位同学写下这个同学的优点，这些优点是这个同学要带入中学的礼物。时间为一分钟，写完后把手中那张纸传给下一个同学。

“正像我们刚刚画出的那样，升入中学尽管有许多改变，但我们班上每个同学之间的友情，你们每个人身上的优点，都将跟随着你们进入中学，不会改变。”



给教师的教学提示

1. 时间可以是一两分钟，教师可以根据人数调整。
2. 卡片可以由老师统一准备，也可以课前通知学生自己设计和准备。
3. 学生毕业需要有一种结束感，才能继续向前，教师要提醒他们自己会带着礼物走入新学校。

总结与反思：说完再见，继续向前(2 分钟)



教师陈述：

“小学六年的时光即将结束，希望你们带着其他同学的欣赏、对自己的自信、对班集体的依赖和归属，说完再见，继续走向新的学校。”

教育部教师工作司



赠阅 非卖品