

# 清华积极教育课程汇编

## ( 1 ~ 3 年级 )

彭凯平 主编

清华大学出版社  
北 京

## 内 容 简 介

这套课程由清华大学积极心理学研究中心研发, 包含两个分册, 分别适用于小学的中低年级(1—3 年级)和小学的中高年级(4—6 年级)。课程分为 6 个主题模块, 分别对应 6 个学期, 依次为: 积极关系、积极情绪、积极自我、积极投入、成就和意义。每个主题模块包含相关理论和 9 节课, 每节课之间, 既具有相对独立性, 又包含由浅入深、由感受到行动的递进关系。同样, 在每个学期的模块之间, 也既保持相对独立性, 又根据孩子们的身心发展水平, 从环境适应、情绪感受, 渐渐向品格意志、目标成就等方向不断提升。

本书适用于全国小学、教育培训机构开设积极教育课程, 同时对孩子积极性格养成感兴趣的家长们也将从中受益良多。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

清华积极教育课程汇编 / 彭凯平主编. —北京: 清华大学出版社, 2019  
ISBN 978-7-302-53197-5

I. ①清… II. ①彭… III. ①主观能动性—高等学校—教学参考资料 IV. ①B022.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 123999 号

责任编辑: 纪海虹

装帧设计: 文 静

责任校对: 王凤芝

责任印制: 杨 艳

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者: 三河市龙大印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 188mm×260mm 印 张: 31 字 数: 500 千字

版 次: 2019 年 7 月第 1 版 印 次: 2019 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 160.00 元(全两册)

---

产品编号: 084034-01

## 编委会（小学组）

主编

彭凯平

副主编

倪子君 曾光 赵昱鲲

执行主编

张巧玲 吴继康 张红莉

编委成员（按姓氏笔画排序）

朱利文 吕金云 余珍 余慧慧 汪薇 曾路 湛诚情

## 编委会（初中组）

主编

彭凯平

副主编

倪子君 曾光 赵昱鲲

执行主编

张巧玲 吴继康 张红莉

编委成员（按姓氏笔画排序）

于立文 刘家杰 余珍 汪薇 林培剑 湛诚情



清华大学社会科学学院积极心理学研究中心  
Positive Psychology Research Center, School of Social Sciences, Tsinghua University

## 课程体系框架

|           | 积极情绪   | 积极自我    | 投入                  | 成就               | 意义   |
|-----------|--------|---------|---------------------|------------------|------|
| 认识关系      | 认识情绪   | 认识&接纳自我 | 寻找&探索意义<br>(人生的投入感) | 认识与探索:<br>成就的多元化 | 生命意义 |
| 同理心       | 培养积极情绪 | 品格优势    | 人生意义与现实目标的连接        | 小项目实践:<br>达成集体成就 | 健康意义 |
| 改善和提升关系之路 | 管理消极情绪 | 自尊&自信   | 创造福流<br>(学习的投入感)    | 小项目实践:<br>达成个人成就 | 情感意义 |
|           |        |         |                     |                  | 学习意义 |

# 目 录

## 第一篇 积极关系

### 理论部分

- 一、认识关系 / 3
- 二、同理心 / 6
- 三、倾听 / 9
- 四、主动的建设性回应（ACR） / 10
- 五、善意与助人 / 12

### 教学设计

- 起始课 沉静训练 / 13
- 第1课 我爱我家 / 17
- 第2课 珍贵的友谊之花 / 19
- 第3课 倾听让我成为小外交家 / 21
- 第4课 倾听的窍门 / 23
- 第5课 你的感受我知道 / 25
- 第6课 有效的表达（上） / 28
- 第7课 有效的表达（下） / 30
- 第8课 做个快乐的助人者 / 33
- 第9课 规则与合作 / 36

## 第二篇 积极情绪

### 理论部分

- 一、认识情绪 / 41
- 二、提升积极情绪 / 43
- 三、管理消极情绪 / 48

### 教学设计

- 第1课 认识情绪 / 52
- 第2课 觉察自己和他人的情绪 / 55
- 第3课 表达情绪 / 57
- 第4课 发现美好的事 / 60
- 第5课 感恩 / 62
- 第6课 平静 / 65
- 第7课 走进坏心情 / 67
- 第8课 管理愤怒 / 70
- 第9课 管理害怕 / 73

## 第三篇 积极自我

### 理论部分

- 一、认识自我 / 77
- 二、发挥优势 / 83
- 附录1：VIA品格优势词条解释 / 89

### 教学设计

- 第1课 发现我的优势 / 93
- 第2课 让爱的种子生根发芽 / 96
- 第3课 听听我的心声 / 101
- 第4课 家庭小主人 / 104
- 第5课 我和老师 / 107
- 第6课 好朋友的小烦恼 / 111
- 第7课 我学会了…… / 115
- 第8课 友好智慧的小公民 / 118
- 第9课 总结课：小树为我代言 / 121

## 第四篇 积极投入

### 理论部分

- 一、意义 / 125
- 二、投入 / 130

### 教学设计

- 第1课 遇到“梦想精灵” / 139
- 第2课 我有一颗梦想果子 / 143
- 第3课 我的梦想卡片 / 145
- 第4课 梦想互动 / 148
- 第5课 什么是专注? / 150
- 第6课 我怎样才能更专注? / 153
- 第7课 我会自己管自己 / 155
- 第8课 我会自己做计划! / 157
- 第9课 “福流”手牵手 / 160

## 第五篇 成就

### 理论部分

- 一、成就、幸福与目标 / 165
- 二、刻意练习 / 168
- 三、成长型思维 / 169
- 四、心理韧性 / 173
- 五、习得性无助、解释风格与习得性乐观 / 176
- 六、意志力 / 177
- 七、养成好习惯 / 178
- 积极成就模块参考学习书单 / 181

### 教学设计

- 第1课 我的第一个项目 / 182
- 第2课 我的项目计划 / 186

- 第3课 小象汤姆 / 189
- 第4课 两个选择 / 192
- 第5课 小习惯，大能量 / 195
- 第6课 努力让我更聪明 / 198
- 第7课 失败中的价值 / 201
- 第8课 项目展示日 / 204
- 第9课 项目总结 / 206

## 第六篇 意义

### 理论部分

- 一、积极教育视角下的意义 / 211
- 二、意义从何而来 / 212
- 三、追寻有意义的人生 / 214
- 四、课程理念 / 217

### 教学设计

- 第1课 神奇的诞生 / 219
- 第2课 你好，蛋宝宝 / 223
- 第3课 假如，失去了…… / 225
- 第4课 汤姆生病了 / 227
- 第5课 爱的大连线 / 228
- 第6课 我们在一起 / 230
- 第7课 学习让生活更美好 / 232
- 第8课 才艺大展示 / 234
- 第9课 生活大超市 / 236

## 第一篇 积极关系



## 理论部分

### 一、认识关系

#### （一）人际关系：人的基础需要

勒内·A.斯皮茨是奥地利的著名精神分析学家。斯皮茨最广为人知的理论贡献在于他对母育剥夺的研究。斯皮茨通过对当时孤儿院这类机构的长期观察，探讨了婴幼儿由于缺乏与抚养者社交互动所造成的后果。他认为，大脑的后续发育主要取决于神经系统的成熟过程，这个过程不仅仅需要吃饱、穿暖，更受到人际之间互动体验的影响。

斯皮茨研究了一出生就遭到抛弃的婴儿，在育婴堂，这些婴幼儿的生理需求都能得到满足，他们能吃饱穿暖，但任何可持续的、养育性的互动都没有，比如，正常家庭里抚养者和婴幼儿之间常见的拥抱、抚摸、说话交流等。这些婴幼儿无一例外全都开始变得孤僻、无精打采、体弱多病。研究显示，如果情绪上的饥饿超过3个月，他们的眼睛协同能力就会衰退，眼珠转得特别慢。这些弃婴每天只会安静地躺在婴儿床上，在两岁之前，三分之一的弃婴会死亡。那些幸存到4岁左右的，仍还不会站立、行走、说话。

斯皮茨用大量的证据和深刻的分析使人们相信，从人一出生开始，人际间的互动交流，尤其是抚养者和孩子之间的交流是必须且至关重要的。这种需求如果被剥夺，往往会导致婴儿的发展迟缓，婴儿可能遭受认知、情感和健康上的极大损伤。

#### （二）人际关系与幸福感

幸福从何而来？金钱、名望或是成就感？76年前，哈佛开展了史上历时最长的成人发展研究：跟踪268位男性，从少年到老年，探寻影响人生幸福的关键。

1938年，时任哈佛大学卫生系主任的阿列·博克教授觉得，整个研究界都在关心“人为什么会生病/失败/潦倒”，怎么没有人研究“人怎样才能健康/成功/幸福”呢？

博克提出了一项雄心勃勃的研究计划，打算追踪一批人从青少年到人生终结，关注他们的高低转折，记录他们的状态境遇，点滴不漏，即时记录，最终将他们的一生转化为一个答案——什么样的人最可能成为

人生赢家。

人生赢家的标准十分苛刻。主持这项研究整整32年的心理学者乔治·瓦利恩特说，赢家必须“十项全能”：十项标准里有两条跟收入有关，四条跟身心健康有关，四条跟亲密关系和社会支持有关。譬如说，必须80岁后仍身体健康、心智清明（没活到80岁的自然不算赢家）；60~75岁间与孩子关系紧密；65~75岁间除了妻子儿女外仍有其他社会支持（亲友熟人）等；60~85岁间拥有良好的婚姻关系；收入水平居于前25%。这就是著名的“格兰特研究（The Grant Study）”。研究名字缘于最初的赞助者——慈善家威廉·格兰特（William T. Grant）。如今，这项研究已经持续了整整76年，花费超过2 000万美元。

每隔两年，这批人会接到调查问卷，他们需要回答自己身体是否健康、精神是否正常、婚姻质量如何、事业成功还是失败、退休后是否幸福。研究者根据他们交还的问卷给他们分级，E是情形最糟，A是情形最好。每隔5年，会有专业的医师去评估他们的身心健康指标。每隔5~10年，研究者还会亲自前去拜访这批人，通过面谈采访，更深入地了解他们目前的亲密关系、事业收入、人生满意度，以及他们在人生的每个阶段是否适应、良好。

最终得出了怎样的结论呢？

与母亲关系亲密者，一年平均多挣8.7万美元。跟兄弟姐妹相亲相爱者，一年平均多挣5.1万美元。

在“亲密关系”这项上得分最高的58个人，平均年薪是24.3万美元；得分最低的31人，则平均年薪没有超过10.2万美元。

一个拥有“温暖人际关系”的人，在人生的收入顶峰（一般是55~60岁期间）比平均水平的人每年多赚14万美元。

智商超过110后就不再影响收入水平，家庭的经济社会地位高低也影响不大，外向、内向无所谓，也不是非得有特别高超的社交能力，家族里有酗酒史和抑郁史也不是问题。

真正能影响“十项全能”，帮你迈向繁盛人生的是如下因素：自己不酗酒、不吸烟，锻炼充足，保持健康体重，以及童年被爱，共情能力高，青年时能建立亲密关系。

瓦利恩特说，爱、温暖和亲密关系，会直接影响一个人的“应对机制”。他认为，每个人都会不断遇到意外和挫折，不同的是每个人采取的应对方式，“近乎疯狂类”的猜疑、恐惧是最差的；稍好一点的是

“不够成熟类”，如消极、易怒；然后是“神经质类”，如压抑、情感抽离；最后是“成熟健康类”，如无私、幽默和升华。

一个活在爱里的人，在面对挫折时，他可能会选择拿自己开个玩笑，和朋友一起运动流汗宣泄，接受家人的抚慰和鼓励……这些“应对方式”能帮一个人迅速进入健康振奋的良性循环。反之，一个“缺爱”的人，在遇到挫折时往往得不到援手，需要独自疗伤，而酗酒、吸烟等常见的“自我疗伤方式”则是早死的主要诱因。

### （三）人际关系与大脑

随着社会神经学的发展，人们对于人际关系对大脑的影响有了越来越多的发现。

纺锤型细胞是一种新近被发现的神经细胞，它的反应速度极快，可以帮助人们在社交场合迅速作出决定。而且科学家们已经证实这类细胞在人类大脑中的数量要远远超过其他物种大脑中该类细胞的数量。

镜像神经元是脑细胞的一种，它可以使人们察觉他人将要做的动作，并迅速做好模仿的准备。

当一位迷人的女士盯着一位男士看的时候，这位男士的大脑就会分泌一种可以使人产生快乐情绪的化学物质——多巴胺；而在这位女士把目光移开后，男士的多巴胺也随之消失了。

社会神经学家发现，不良的人际关系会导致压力荷尔蒙的急剧增加，从而损害抗病毒细胞的某些基因。这中间就是神经系统的工作机制。

上述每一个发现都反映了“社交脑”——指挥人们人际交流的工作。“社交脑”指的是影响人际交流活动和人们对待周围人以及人际关系态度的神经系统。“社交脑”与其他所有生理机制最大的不同就是它不仅会影响我们，还会反过来受到我们社交对象心理活动的影响。

通过“神经可塑性”，人际交流甚至可以在某种程度上重塑人们的大脑。也就是说，人们的经历可以影响神经细胞的形状、大小、数量以及它们之间的连接点。如果一个特定情景被不断重复，其中的人际关系就可能会逐渐重塑某些神经细胞。事实上，不管和我们长年累月生活在一起的人们是不断地伤害我们，还是给我们带来愉悦的情绪，我们大脑的某些特征都会因之而改变。

这些发现告诉我们，短时间来看，人际关系对我们的影响非常微

小，但是假以时日，影响就会越来越强烈、持久。

#### （四）人际关系的起源

20世纪60年代，英国心理学家鲍尔比发现，婴儿对抚养者（主要是父母）的依赖会以不同的模式表现出来，“害怕与父母分离，害怕被父母抛弃”是进化造成的人类天性。1978年，鲍尔比的学生安斯沃斯根据进一步的研究，将婴儿与父母之间的互动模式分为三种，并用了一个名词来命名——依恋（attachment）。

当婴儿需要照顾时，父母总是在身边、有回应、给孩子注意力，婴儿就会感受到安全、爱和自信，这种婴儿会比较不拘谨、爱笑、容易和其他人交往，会形成“**安全型依恋**”。

如果父母对孩子的照顾时有时无、无法预测，婴儿就会开始用各种行为试图找回自己的父母。由于不确定照料者什么时候会回应，婴儿会表现出紧张和过分依赖，会形成“**焦虑—矛盾型依恋**”。

当婴儿需要照顾时，如果父母总是不出现，态度冷漠或拒绝，婴儿就会认为他人是无法信赖的，从而对他人充满怀疑，甚至陷入抑郁和绝望，会形成“**回避型依恋**”。

这三种依恋类型形成之后，婴儿在以后对人际关系的处理、对新环境的反应上都会出现差异。后续的研究者发现，成年人在处理关系时也会表现出类似的反应方式，并和童年时受到的父母对待方式和依恋模式一脉相承。

但事实上，依恋是个终生建构的过程，这一关系建立以后并不是一成不变的，儿童会在其后的生活和学习中，通过与父母以及其他身边重要的他人不断地互动和交流，使原有的依恋关系呈现微妙的动态变化。即使成年之后，一个人的依恋模式也可能会因自我成长、良好的婚姻关系、朋友关系而发生改变。

## 二、同理心

#### （一）关键概念

**同理心：**站在对方的立场，去了解对方的感受和内在世界；把这种了解表达出来，让对方知道你对他的感觉、想法及对他的行为有所了解。就好像穿着别人的鞋子站一会儿，去体会他人的立场和感觉。

“同理心”的两个必要条件：（1）倾听他人；（2）有所反应。

“同理心”的过程：（1）收听自己的感觉；（2）表达自己的感觉；（3）倾听他人的感觉；（4）回应他人的感觉。

“同理心”的开始，是先收听自己的感觉，如果你无法触及自己的感觉而想要体会别人的感觉那就太难了。所以，同理心的开始，是勇敢、诚实地探索并表达自己的情绪和感受。这一部分的能力培养，在积极情绪的章节中贯彻始终。

## （二）进一步理解同理心

你总是没有耐心坐着听。

你总是只顾着解决问题。

你就是不明白你说那话的时候有多伤人。

你就是不了解。

这类话语，以及其他在人际关系中无数次说出或想到的批判，往往指向一个常见的问题：对方缺乏同理心。

“同理心”是正常运作的人际关系的先决条件。不管是私人场合，如婚姻、爱情、友情、亲子关系，还是专业场合，如经理与职员、专业人员与客户、师生、同行之间的关系，在这些关系中对别人的处境产生同理心会促进彼此之间的信任，以至沟通公开、真诚，从而促进人际冲突的解决以及建设性的变化。

“同理心”并不是一个外来的词汇或者专属于心理学的词汇，我们常用的说法，比如，“将心比心”“人同此心、心同此理”等，它可以初步理解为“换位思考”，不过仅仅是思考还不够，还需要“换位感受”“换位行动”。

同理心发达的人，能够知道对方想什么，要什么，并作出相应的反应，他肯定也是一个情商高的人，同时是一个让人喜欢、愿意与之相处的人。我们可以从三个层次来理解同理心。

### 1. 理解对方表达的语言、行为和肢体语言

这是最简单的层次，当然也是很困难的层次，这是区分一个人有无同理心的基本点。

孩子在商场，告诉妈妈：“妈妈，我想要玩具车……”

立刻，这位妈妈给了孩子一巴掌：“车车车，一天到晚就知道车，走，回家！”

这是非常典型的同理心匮乏，她听到了孩子的言语，可能也看到了孩子充满渴望的眼神，但她并不能承接孩子的感受，可能还混杂着自己的情绪反弹回去，例如，愤怒、压抑、焦虑等。有同理心的妈妈也许会这样表达：“宝贝，我听到了你说想要玩具车，妈妈知道了……”简单重复对方的言语，即表明你关注到了，你理解了。当然，你不理解的话，可以附加一句“这是什么意思呢？”

除了语言，我们还可以更多地关注对方的肢体语言和表情，这方面的理解能力几乎是人的天赋能力，无须刻意地学习。当然，有一些复杂的情况，比如，一个人笑着说“我离婚了”，这里面表达的意思可能就复杂多了。同理心缺乏的人往往会回应：“你怎么离婚了呢？”或者“我就说早该离婚了。”而具备基本同理心的人更可能会说：“你笑着说这件事，发生了什么？”

## 2. 理解对方未表达的情绪、情感、动机和思维

经常地，当一个人想着某件事情，却说着无关紧要的另一件事，把重要的信息放在后面说或者不说。

丈夫刚进家门。

妻子说：“老公，你总算回来了。你都不知道今天家里有多脏！”

丈夫答：“是吗？我看看。”

妻子不悦：“今天孩子一点不省心，老是哭。”

丈夫答：“真的啊！我去哄哄他。”

妻子怒：“奶粉快没了。”

丈夫穿鞋：“我这就去买。”

这位妻子所说的真的是内心所需吗？接连三句，丈夫试图一一满足，但却没意识到表面言语之下的内心需求。妻子看上去是在连续抱怨一些家务，但抱怨之下却有未说出口的其他情绪，这可能是由家务之外的事情引起的。如果丈夫能觉察到，去与妻子表层之下的情绪沟通，比如问问：“亲爱的，你今天看上去心情很烦躁，遇到什么事了吗？”这种同理心更有助于加强彼此间的联结。

## 3. 同理心的最高境界，不仅在于你说了什么或做了什么，更在于对方的内心需求得到了满足

这是一种默契，正如一首歌里唱的：“我还没说可惜，你已经在叹息。”比如，一个痛哭的人，也许他那时最需要的不是建议，也不是不停地安慰，而仅仅是安全的可以哭诉的环境、陪伴和纸巾。

最重要的是，同理心可以视作一个道德上的美德。在品格优势与美德的理论中已论述过，美德是可以通过实践来培养的，同理心也如此，正确地理解它，经常地练习它，可以帮助我们将这种美德不断加强。

### 三、倾 听

在现实生活的交流中，我们所说的话必须和交流对象的感受、话语及行为有关系，否则，我们的话语就会像射出的子弹一样，不顾对方状态的变化自顾自地往前冲。

当一个人垄断某个对话时，他是在实现自己说话的欲望，而没有考虑对方的需求。真正的倾听需要考虑另一方的感受，给对方发言权，由两人共同决定谈话的进程。交流双方只有做到彼此认真倾听，才能根据对方的反应和感受来调节自己的话语，从而实现互惠。

令人惊奇的是，许多杰出的销售员和客户经理在谈话中计划性都不是很强。对这些领域的佼佼者进行研究发现，他们接待顾客或者客户的时候并不是打定主意要把东西卖出去，而是把自己定位为咨询师。所以他们的任务首先是倾听，了解客户的需要，然后再根据客户的需要向其推荐合适的产品。如果他们没有特别合适的产品，他们也会据实以告。

研究还发现，杰出的管理人员、教师和领导者都具备认真倾听的能力。对于医生或者社会工作者这类服务性行业从业者来说，他们不仅要花时间仔细倾听以适应他人的情感，还会提出问题来了解别人的背景情况。他们会寻根探源，而不只是解决表面问题。

现代生活中，人们通常会同时面对多重任务，因此很难做到专心致志、全神贯注。此外，自我陶醉占据了我们的注意力，因此我们很少能注意到他人的感受 and 需要，更不要说产生同理心了。我们对他人情感适应能力的减弱，扼杀了和谐的人际关系。交谈需要平衡讲述和倾听，而我们渐渐失掉了这种平衡。

“其实做到专心并不难，一次5分钟的对话也可能成为完美的交流过程。但是，前提是你必须停止手头的工作，放下你正在看的备忘录，离开你的电脑，停止你的白日梦，心无旁骛地关注你的交流对象。”（《哈佛商业评论》）

这种由认真倾听带来的情感适应有利于产生和谐的人际关系。关注他人会使双方达到最大程度的心理一致，这样情感才会协调。在交流

中，一个人如果全神贯注，他的交流对象肯定能感觉到他的真诚。

四、主动的建设性回应（ACR）

传统上我们有一种观点，当他人处于压力和不幸之中，给他/她提供支持可以帮助其更好地应对压力；在各种不同的支持中，情感支持对压力调节格外重要；而且在亲密关系里，一方给另一方提供好的支持可以带来更好的关系。然而，许多研究表明这样的支持并没有给接受者带来更好的调节作用，甚至与接受者的幸福感呈负相关。一种可能的解释是这种支持表达了一个信号，即他/她没有能力来应对压力源，从而对接受者的自我价值感和自尊造成了打击。

Shelly L.Gable对此提出了新的假设：尽管前人的研究表明，令人满意的关系的特征之一是，当发生不好的事情时伙伴会在身边给予支持，但还没有人研究过当发生好事时伙伴给予的回应会对关系产生怎样的影响。而且谈论积极事件，可以降低打击当事人自尊的风险。研究中，Shelly将人们对他人发生好事时的回应分成四种。这四种不同的回应分别是什么样的呢？

|      | 主动的                                                    | 被动的                                                   |
|------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 建设性的 | 热情地支持<br>眼神接触<br>真诚的态度<br><br>“太棒了！我就知道你行，给我讲讲你怎么做到的？” | 没什么精神<br>反应延迟<br>不上心地鼓励一下<br><br>“哦……挺好的。”            |
| 破坏性的 | 表示质疑<br>拒绝接受<br>贬低事情的价值<br><br>“我觉得这不值得你高兴，以后说不定压力更大。” | 转移话题<br>忽略这件事<br>忽略说话的人<br><br>“哦。对了，我下载了一个新的游戏特别好玩。” |

什么是主动的建设性回应（Active Constructive Responding）？我们可以把它和其他几种回应方式放在一块儿来比较。

小明今天在班上竞选班干部成功了，他非常高兴，回家的第一件事

就是把这个好消息告诉妈妈，妈妈可能有以下四种不同的反应。

（1）“噢是吗，挺好的啊。”然后继续做晚饭。

（2）“你确定这是好事？那你以后要花很多时间在班上做杂七杂八的琐事，你还有时间学习吗？你能两边兼顾吗？”

（3）“噢，我跟你说，我今天在路上遇到你奶奶了，她又在那店里瞎花钱买保健品，每次说她都不听……”

（4）“哇，儿子你真是太棒了！跟我说说竞选的细节，你怎么做到的？”

或者再来一个工作场合的例子：

小丽是一家法律机构的员工，今天她下班回家后兴奋地告诉她的丈夫，她的上司让她参加了一个会议，并指派她担任一个重要项目的主管律师。丈夫可能给出四种不同的反应。

（1）“嗯，干得不错。”

（2）“我觉得这个项目会非常复杂。你确定你能应付它？听上去会有非常多的工作，说不定除了你没人想带这个项目。这个月你很可能得经常加班了。”

（3）“哦。今天晚餐你打算做什么吃的？”

（4）“哇，这真是一个好消息！你的能力和努力得到了回报。你成为公司合伙人的目标肯定会成功的。这个项目是关于什么的？”

很显然，在两个例子中，最后一种反应才是“主动的建设性回应”（ACR）。在最后一种回应里，你能感觉到妈妈在关注小明，真心为他感到高兴，而且有进一步的询问和交流；你也能感觉到丈夫在关注小丽，为小丽的事业进步感到高兴，想了解更多的细节。主动的建设性回应是一种主动的、有积极情绪反应的、有进一步交流的反应方式，在这个过程中你真诚地为对方感到高兴，并且把你的这种高兴展现出来。

而最差反应则是第三种，即被动的破坏性回应。在第三种回应里，妈妈完全忽视了小明，直接把注意力转移到其他事情上去；丈夫也完全忽视了小丽的话，转移了话题。这种忽视带来的负面影响比直接打击更严重，因为打击和挑毛病至少表示对方还在给予关注，而忽视则完全削弱了当事人的存在感。

前人的研究已经发现，只有主动的建设性回应可以提高人的幸福感，发展出更高品质的关系，而其他三种回应方式都与消极结果有关。

**主动的建设性回应向人传递两种信息：第一，我认可你这件事的重要**

性，认可你与这件事的关系，认可你在其中的付出；第二，我看到了这件事对你个人的意义，对此我做出一些回馈和反应，从而展现出我与你的积极关系。而一个被动的或破坏性的回应则可能传递这样的信息：第一，你那件事是没有什么意义的，无论是现在还是将来；第二，我不知道哪些东西对你而言是重要的；第三，我并不关心你的情绪、想法和生活（Shelly L.Gable, 2006）。

一个人在主观上能否感受到那些亲近的人是否欣赏自己、关心自己，在关系的许多方面都发挥着核心影响，例如，影响这个人在社交互动中的社会期待、自我认同、依恋和安全感以及社会关系等。当谈论发生在自己身上的好事时，能否感受到对方的理解、认同和关心，与这段关系是否幸福有强烈而持续的相关。当人们与同伴分享积极事件时，其实是在分享自己的优势，这时如果能得到同伴的肯定，可以大大提升自我价值感。Shelly的研究表明，比起在压力中获得的支持回应，好事发生时能否获得支持回应，在关系中扮演着更重要的角色。

## 五、善意与助人

善意与助人行为是构建积极关系、提升积极情绪的又一重要途径。其实在日常生活中，善意助人的行为屡见不鲜，我们也常在明知没有回报的时候贡献自己的时间、精力、金钱，如捐款、献血、做志愿者、为陌生人指路，等等。对此，“社会交换理论”提供了一个解释：助人其实也能带来报偿。报偿分两类，即外部报偿与内部报偿。助人者能获得众人称许，能提高社会声望，如果你帮的是血缘亲戚，还能增加自己基因的流传概率……这都是“外部报偿”。“内部报偿”也同样重要。我们做完好事后，往往觉得自己更有价值。当我们带给别人好心情，自己的情绪也随之提升。有研究表明，那些乐于助人的青少年未来会更成功、家庭关系也更加和谐、生活习惯更好、也具有更强的社会竞争力。

值得注意的是，我们在此阐述的善意与助人行为，并非都是惊天动地的大事，或舍己为人的壮举。积极教育中的善意，更强调生活中发生的日常小事，甚至是举手之劳。这种善意发自行为者的内心，内心没有回报的预设。且善意与助人行为的培养不可采用强制的方法。一个小小的善举可影响到三方角色：善举的实施者、善举的接受者、旁观者。因而出现了善意与助人行为的“涟漪效应”。

认识关系

{

第1课 我爱我家

第2课 珍贵的友谊之花

维护与提升关系

{

第3课 倾听让我成为小外交家

第4课 倾听的窍门

第5课 你的感受我知道

第6课 有效的表达（上）

第7课 有效的表达（下）

第8课 做个快乐的助人者

总结课

•

第9课 规则与合作

教 学 设 计

起始课 沉静训练

课程目标

让学生初步认识和体验冥想，使学生通过体验认识到冥想的益处。  
教给学生正确的冥想方法。

一般说明

时间：40分钟  
教学用具：沉静训练音频

教学实施

|       |                                                                                                                                                             |      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节1 | 初步体验与认识冥想                                                                                                                                                   |      |
| 目标    | 初步体验冥想过程，学习腹式呼吸法                                                                                                                                            |      |
| 时间    | 10分钟                                                                                                                                                        |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                           |      |
| 教学内容  | <div>1.1 引入主题</div> <div>指导语：今天，我们来学一种神奇的超能力，你能在任何时候、任何地点使用它。这种超能力能让你在学校上课、踢足球、弹琴、玩游戏等各方面都做得更好。它还可以在你感到生气、悲伤、害怕的时候，让你冷静地放松下来。这种超能力的名字叫作“冥想”，也叫“沉静训练”。</div> | 备注区域 |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 教学内容 | <p><b>1.2 小提问</b></p> <p><b>问题：</b>我们每时每刻都在做的事情是什么？（呼吸）</p> <p>如果孩子们回答不上来，老师可以做一个呼吸的姿势让学生们猜。</p> <p><b>1.3 示范与练习</b></p> <p><b>指导语：</b>咱们今天要学习的这个神奇的超能力跟呼吸有很大关系。同学们跟我一起做：吸气（1、2、3）——呼气（1、2、3）——吸气（1、2、3）——呼气（1、2、3）……</p> <p><b>注意：</b>缓慢地吸气和呼吸各3秒钟左右，呼气 and 吸气各进行5次，即5次完整的呼吸。</p> <p><b>1.4 分组比拼，加强练习</b></p> <p><b>指导语：</b>刚才同学们都做得非常好，那么接下来我们要增加难度了，不知道同学们还能不能学会。我们先分组，看看哪一组这一次做得最好。4~6人一组。增加的难度有两个：（1）这一次我们闭上眼睛；（2）这一次我们身体坐直，双手放在大腿上。</p> <p>学生们都调整好坐姿后，老师还是跟上面一样数数：吸气（1、2、3）——呼气（1、2、3）——吸气（1、2、3）——呼气（1、2、3）……</p> <p>用手机或是秒表计时，整个时间持续30秒即可。</p> | 备注区域 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 正式体验与练习冥想                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 目标    | 通过正式的冥想音频让学生体验与认识冥想的过程                                                                                                                                                                                                                                      |      |
| 时间    | 20分钟                                                                                                                                                                                                                                                        |      |
| 教学用具  | 沉静训练音频                                                                                                                                                                                                                                                      |      |
| 教学内容  | <p><b>2.1 正式练习冥想</b></p> <p><b>指导语：</b>刚才同学们都做得非常棒，一分半钟都坚持下来了，特别棒！但是我们仍然还没有获得超能力，我们还需要继续增加难度来练习。下面我要请出一位培养超能力的专家老师来教咱们，他就在我们待会儿要播放的音乐里。同学们只要按着这位老师说的去做，很快就能获得超能力。</p> <p><b>2.2 播放音频</b></p> <p><b>2.3 提问与分享</b></p> <p><b>问题1：</b>刚才冥想时你的坐姿是怎样的？应该怎么坐？</p> | 备注区域 |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 教学内容 | <p>有的同学可能会手背在身后，半躺在椅子上，或是趴在桌子上，这不利于冥想的进行。</p> <p><b>问题2：</b>刚才冥想时你是怎么呼吸的？应该怎么呼吸？</p> <p>有些同学可能比较紧张，拳头紧握，眉头紧锁，呼吸短促，应该是放松地均匀、缓慢地呼吸。</p> <p><b>问题3：</b>你是跟着指导语做的吗？是不是把手放到腹部跟着节奏做的？</p> <p>有的同学可能不跟着音频里的指导语做，做的时候睁着眼，东张西望。把手放在腹部，可以进行腹式呼吸，这种呼吸有利于冥想。</p> <p><b>问题4：</b>在刚才的冥想过程中，你的注意力是否是跟着老师放在呼吸上了？走神时你在想些什么。</p> <p>做冥想的过程中，走神时注意力转移到别的地方或是事情上是非常正常的，只需要在意识到的时候把注意力转移到呼吸上就可以了。</p> | 备注区域 |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节3 | 调整后的冥想练习                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |
| 目标    | 经过前两个环节，学生们对正式冥想有了初步的认识和体验，此环节主要是最后再进行一次冥想，强调冥想时的几个关键点                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |
| 时间    | 10分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |
| 教学用具  | 沉静训练音频                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |
| 教学内容  | <p><b>3.1 调整后的冥想练习</b></p> <p>我们再进行一次练习，也是最后一次练习了，这一次我们要努力做到三点，做好这三点就能够获得“超能力”啦。（1）身体坐直，呼吸要慢；（2）呼吸时手放在腹部，感受吸气时腹部隆起，呼气时腹部平瘪下去；（3）冥想时，如果你注意力转移到了别的事情上，走神了，没关系，慢慢把注意力再拉回到呼吸上。</p>                                                                                                                                                  | 备注区域 |
| 教学内容  | <p><b>3.2 提问与分享</b></p> <p>问题：（1）你感觉我们这一次练习过了多长时间？</p> <p>（2）这一次练习之后，你的感觉怎么样？有何感受？</p> <p>老师从同学们的分享当中提炼出放松、平静、轻松等关键词即可，这就是冥想带来的益处。</p> <p><b>3.3 老师总结</b></p> <p><b>指导语：</b>以后我们积极心理课的每节课开始都会进行5分钟的呼吸练习，每天都要锻炼这种超能力。它可以让我们平静地放松下来，感觉到轻松愉快，特别是在你感到生气、悲伤、害怕的时候。要记得练习获得这种超能力重要的三点：（1）身体坐直慢呼吸；（2）手放腹部感受隆起与下瘪；（3）走神不要紧，回到呼吸上就可以。</p> | 备注区域 |

 沉静训练

此后每节课的前5分钟，均为沉静训练环节（如下表），40分钟的教学设计里不再重复显示该环节。

| 授课环节 | 沉静训练        |      |
|------|-------------|------|
| 目标   | 提升专注力，增加平静感 |      |
| 时间   | 5分钟         |      |
| 教学用具 | 沉静训练音频      |      |
| 教学内容 | 根据音频指导语练习。  | 备注区域 |

第1课 我爱我家

课程目标

- 认识家庭中的不同角色。
- 体验自己作为家庭的一分子，能为家庭出自己的一份力。

一般说明

- 时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）
- 教学用具：无

教学实施

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节1 | 课堂活动：我爱我家                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |
| 目标    | 通过家庭扮演活动，增加学生对家庭不同角色的体验，调动学生回答问题的兴趣                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |
| 时间    | 20分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |
| 教学内容  | <p>1.1 事先准备几个示范情境，例如：</p> <p>（1）今天是妹妹的生日，爸爸、妈妈买了一个草莓蛋糕给她，她高兴得拍手大笑。</p> <p>（2）哥哥和弟弟吵架，哥哥揍了弟弟一拳，弟弟哭了起来，踢了哥哥一脚。</p> <p>（3）爸爸和妈妈带着姐姐去买衣服，碰到爷爷、奶奶在散步。</p> <p>（4）爸爸开车带我们全家去郊游，我们都很快乐。</p> <p>.....</p> <p>1.2 表演</p> <p>老师随机拿起一张纸，念其中一个情境：“今天是妹妹的生日，爸爸、妈妈买了一个草莓蛋糕给她，她高兴得拍手大笑”，老师念完后，请几位同学扮演爸爸、妈妈、妹妹，去表演区把这个场景表演出来。最后一个场景，以引发积极情绪为主。</p> | 备注区域 |

| 授课环节2 | 课堂讨论                                                                                                                                                            |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 目标    | 体验幸福家庭带来的感受，提炼关键行为                                                                                                                                              |      |
| 时间    | 10分钟                                                                                                                                                            |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                               |      |
| 教学内容  | <p>（1）在表演完了刚才一系列家庭场景后，大家有什么感想？<br/>（开心、愉快、辛苦、劳累、兴奋、生气等，让学生随意说一说）</p> <p>（2）每个家庭都有不同的家庭成员，表演时，只有每个成员都努力才能表演好，每个家庭成员都有自己的责任。大家想一想现实中的自己的家庭，为了创造出快乐家庭，我们能做些什么？</p> | 备注区域 |

| 授课环节3 | 本课总结                                                                                                                                 |      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 目标    | 树立家庭的主人翁意识，总结课程                                                                                                                      |      |
| 时间    | 5分钟                                                                                                                                  |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                    |      |
| 教学内容  | <p><b>3.1 总结</b></p> <p>每个人的家庭可能会有所不同，每个人家中都会上演喜怒哀乐，这是很正常的。我们每个人都希望拥有快乐的家，我们自己是家庭的一员，是家庭的小主人，所以，创造快乐家庭也有我们的一份责任，我们对家庭的事情要关心，要参与。</p> | 备注区域 |

## 第2课 珍贵的友谊之花

### 课程目标

学习并理解保持良好友谊的6个秘诀；练习“真诚”的行为态度。  
体验友谊带来的快乐；激发学生培养良好友谊的主动性。

### 一般说明

时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）  
教学用具：（1）动画视频《小熊维尼·气球》  
（2）6张写着编号和秘诀的卡片

### 教学实施

| 授课环节1   | 课堂活动：让“友谊之花”盛开                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |         |         |         |         |         |      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------|
| 目标      | 学习友谊的关键因素                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |         |         |         |         |         |      |
| 时间      | 15分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |         |         |         |         |         |      |
| 教学用具    | 动画视频《小熊维尼·气球》、6张写着编号和秘诀的卡片                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |         |         |         |         |         |      |
| 教学内容    | <div>1.1 准备</div> <p>准备好6张卡片，上面分别写好了编号和“交友秘诀”，参考如下。</p> <p>①有礼貌：黄色；②给信任：大红；③会合作：绿色；<br/>④敢认错：蓝色；⑤守信用：白色；⑥心宽容：粉红。</p> <table><tr><td>①有礼貌：黄色</td><td>②给信任：大红</td></tr><tr><td>③会合作：绿色</td><td>④敢认错：蓝色</td></tr><tr><td>⑤守信用：白色</td><td>⑥心宽容：粉红</td></tr></table> <p>使用方法：打印本页，沿虚线剪开，成为六张</p> <div>1.2 提问</div> <p>看完第一遍视频，先问问大家：“通过刚才的动画，大家猜一猜，建立友谊的6个秘诀可能包括什么？”</p> <p>（1）如果有学生说对其中的秘诀，要进一步让学生说明动画中哪个场景体现了这个秘诀。</p> <p>（2）如果学生都猜不出来，老师可随机抽一个纸条。比如，抽到③号，展示给大家“会合作”这个秘诀，发动同学回忆动画里哪个场景体现了“会合作”。</p> | ①有礼貌：黄色 | ②给信任：大红 | ③会合作：绿色 | ④敢认错：蓝色 | ⑤守信用：白色 | ⑥心宽容：粉红 | 备注区域 |
| ①有礼貌：黄色 | ②给信任：大红                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |         |         |         |         |         |      |
| ③会合作：绿色 | ④敢认错：蓝色                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |         |         |         |         |         |      |
| ⑤守信用：白色 | ⑥心宽容：粉红                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |         |         |         |         |         |      |

|      |                                                                                                 |      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 教学内容 | <b>1.3 总结</b><br>“秘诀——场景”对应：（仅作参考，学生说得有道理即可。）<br>（1）有礼貌；（2）给信任；（3）会合作；<br>（4）敢认错；（5）守信用；（6）心宽容。 | 备注区域 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                |      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 课堂活动：边说边练                                                                                                                                                                                                                                                      |      |
| 目标    | 学习真诚沟通的行为方法                                                                                                                                                                                                                                                    |      |
| 时间    | 15分钟                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 教学内容  | <b>2.1 介绍</b><br>在动画片段里，不仅体现了勇于认错，更体现了一种真诚的态度。有时我们虽然嘴上道着歉，但其实态度和身体都没有表现出“真诚”。<br>老师根据动画里的剧情，总结一下真诚的交流细节。<br>（1）眼神：道歉时，眼睛认真、专心看着对方；<br>（2）表情：很认真、很严肃，不嬉皮笑脸；<br>（3）身体：要站直，不东倒西歪；<br>（4）声音：语气温和，音调中等，吐字清晰，让对方能听清。<br><b>2.2 练习</b><br>老师创设一些小场景，让学生当场演练何为“真诚”地交流。 | 备注区域 |

|       |                                                                                                                    |      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节3 | 本课总结                                                                                                               |      |
| 目标    | 总结友谊的6个秘诀，并练习沟通的行为表达                                                                                               |      |
| 时间    | 5分钟                                                                                                                |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                  |      |
| 教学内容  | <b>3.1 要点总结</b><br>（1）为了交到更多朋友，同时也为了让友谊能更长久，要记住友谊的6个秘诀。<br>（2）维护友谊的关键是“真诚”，它既是一种态度，也是一种行为，大家可以从眼神、表情、身体、声音4个方面来练习。 | 备注区域 |

### 第3课 倾听让我成为小外交家

#### 课程目标

- 认识倾听的重要性。
- 体验倾听，增强情感联结。

#### 一般说明

- 时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）
- 教学用具：绘本PPT《大熊有个小麻烦》

#### 教学实施

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节1 | 课堂活动：鸭子飞                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |
| 目标    | 引入主题，认真听、听清楚并加以体会，这样才有可能正确行动                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 时间    | 15分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |
| 教学内容  | <p><b>1.1 小游戏：鸭子飞</b></p> <p>（1）选取一名同学站在讲台处作为“领队”，让他（她）站在全班同学面前喊“鸭子飞！海鸥飞！瓢虫飞！奶牛飞！”等。领队可以说出他想到的任何一种动物。</p> <p>（2）全班同学起立，只要领队喊出一种会飞的动物时，所有人都要扇动自己的胳膊作飞行状。当领队说出一种不会飞的动物时，所有人都要停止“飞翔”，把胳膊放下。</p> <p>（3）做错的同学就被淘汰，坐下。直到剩下最后一个人时，这一轮游戏结束。</p> <p>（4）这个剩下的同学在下一轮游戏中扮演“领队”。</p> <p><b>1.2 引入</b></p> <p>大家都了解到认真倾听在这个游戏中的重要性，下面通过一个故事，大家想一想，在日常生活中，认真倾听有什么作用？</p> | 备注区域 |

|       |                                        |      |
|-------|----------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 绘本故事：大熊有一个小麻烦                          |      |
| 目标    | 体会倾听对于理解别人的重要性                         |      |
| 时间    | 15分钟                                   |      |
| 教学用具  | 绘本故事：《大熊有个小麻烦》                         |      |
| 教学内容  | <b>2.1 在投影或PPT上展示绘本图画，并给学生讲绘本上的故事。</b> | 备注区域 |

|      |                                                                                                                                           |      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 教学内容 | <b>2.2 提问</b><br>(1) 大熊有一个小麻烦，想找人帮忙，他一路上都遇到了谁？<br>(2) 一路上，大熊都得到了哪些东西？<br>(3) 最后，大熊的麻烦解决了吗？是如何解决的？<br>(4) 为什么大熊在前面遇到那么多人，得到那么多东西，都没有解决麻烦呢？ | 备注区域 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|       |                                                                                                                                                                           |      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节3 | 本课总结                                                                                                                                                                      |      |
| 目标    | 总结倾听对正确行动和理解别人的重要性                                                                                                                                                        |      |
| 时间    | 5分钟                                                                                                                                                                       |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                         |      |
| 教学内容  | <b>3.1 总结</b><br>(1) 从游戏中，我们发现要想把一个游戏玩好，一定要集中注意力、认真倾听领队说的话。<br>(2) 从绘本故事中我们发现，如果想交到真正的朋友，必须耐心听对方把话说完，只有认真倾听才能明白对方的需求。<br>(3) 如果不倾听对方说话，即使你给了对方很多东西，但可能都不是他想要的，也无法真正帮助到朋友。 | 备注区域 |

第4课 倾听的窍门

课程目标

学会三句倾听口诀。  
学会倾听，提升人际交往的自信。

一般说明

时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）  
教学用具：（1）按小组的数量，每组一张小动物涂色纸  
（2）每组一套彩色笔

教学实施

| 授课环节1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 课堂活动：听故事涂色 |      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|
| 目标    | 练习倾听和理解指令，并按照指令行动                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |      |
| 时间    | 20分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |      |
| 教学用具  | 按小组数量准备的涂色卡、观察单                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |      |
| 教学内容  | <div><div>1.1 分组</div><p>将学生分成6人一组，每组推选一人当“观察员”。给每一组分发一张小动物涂色纸。老师念一段文字，文字里包含若干动物和颜色，听完后要大家完成给动物涂色的任务。</p><div>1.2 宣布游戏规则</div><p>老师讲完话确认大家是不是听明白了。观察员在讨论过程中不说话不出声，观察大家是否遵守了规则，记录出现的“犯规”行为。</p><p>从前有一只红色的<b>小猪</b>，<br/>吃饭就是它生活的全部。<br/>它的<b>山羊</b>好朋友，<br/>绿色的毛发盖满全身。<br/>还有一只活泼的<b>小狗</b>，<br/>慢跑起来就浑身变紫。<br/>当然不能忘了<b>小黄猫</b>，<br/>它真是有趣的小家伙。<br/>蓝色的<b>小马</b>走向海边，<br/>将膝盖浸入蓝蓝的海水中。<br/>最后是我们嗜睡的<b>猫头鹰</b>，<br/>它的毛是棕色的，总是掉色。</p></div> <div></div> |            | 备注区域 |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 讨论和练习                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |
| 目标    | 理解倾听的关键要素；体验认真倾听带给双方的良好感受                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
| 时间    | 15分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 教学内容  | <p><b>2.1 游戏结束后，大家分享</b></p> <p>（1）观察员们汇报出现过哪些“犯规”现象，不要说同学的名字，只说行为，重复的不用再说。</p> <p>（2）看看哪组涂得又快又好，如何做到的？</p> <p>（3）看看哪组“犯规”现象最少？</p> <p><b>2.2 小结</b></p> <p>老师归纳各种“犯规”现象（如经常打断别人、不按次序乱插嘴、不同意对方就立刻争吵、别人说话时东张西望），并要求学生努力记住听到的信息，不清楚的等对方说完后再问，等等。</p> <p><b>2.3 同桌练习</b></p> <p>（1）相互练习：说一件近期最开心的事，倾听者关注倾听技巧并及时反馈。</p> <p>（2）说说你的感受：认真倾听后的感受如何？被认真倾听后的感受如何？</p> <p><b>2.4 总结</b></p> <p>掌握倾听窍门，认真倾听会让我们更好地传递信息、完成任务，更能够促进我们彼此间关系的融洽。</p> | 备注区域 |

第5课 你的感受我知道

课程目标

了解同理心，学习表达同理心的方法。  
体会同理心对关系的促进。

一般说明

时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）  
教学用具：绘本《我会关心别人》

教学实施

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节1 | 课堂活动：展示“人”字形                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |
| 目标    | 体验从不同的视角看事情                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 时间    | 5分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 教学内容  | <div>1.1 展示</div> <p>老师站在讲台上，面朝学生，要求全班学生用双手给老师展示一个“人”字形状。起初，大多数人可能展示的是“入”字，老师可以先点出展示正确的学生，然后提示大家自己要的是“人”字而非“入”字。之后老师继续观察并请正确的人放下手臂，直到所有人都意识到并展示正确。</p> <div>1.2 提问</div> <p>这个活动的目的是什么？（学生自由回答）</p> <div>1.3 小结</div> <p>虽然我们同在一个教室里，听到老师说的话也是一样的，但由于所站的角度不同，对同一件事的想法和观点就会有所不同。不同的观点并不意味着谁对谁错，但如果能学会从对方的角度考虑，就表明我们正在渐渐长大、变得更加成熟了。</p> | 备注区域 |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 绘本故事：我会关心别人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 目标    | 观察故事中，当伙伴有不同需求时小熊提供的不同帮助                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |
| 时间    | 15分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |
| 教学用具  | 绘本《我会帮助别人》                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |
| 教学内容  | <p>2.1 看故事</p> <p>2.2 提问</p> <p>（1）当有人受伤、生病的时候，小熊做了什么？</p> <p>（2）当有人难过的时候，小熊做了什么？</p> <p>（3）当兔子被别人嘲笑的时候，小熊心里在想什么？</p> <p>（4）小熊为什么要帮熊妹妹把飞走的气球抓回来？</p> <p>（5）小熊是怎么表达自己对对方的理解（同理心）的？</p> <p>（听：耐心倾听他人的感觉；想：假如是我遇到这样的情；说：把自己的体会告诉对方；做：尽自己的力量去帮助他人。）</p> <p>（6）你喜欢这只小熊吗？为什么？</p> <p>2.3 小结</p> <p>小熊在伙伴有不同的需求时提供了不同的帮助，伙伴们会觉得小熊看到了自己的需要，感觉很温暖。</p> | 备注区域 |

|       |                                                                                                                                                                                                                 |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节3 | 课堂练习：你的感受我知道                                                                                                                                                                                                    |      |
| 目标    | 在生活场景中练习体会和使用同理心表达                                                                                                                                                                                              |      |
| 时间    | 10分钟                                                                                                                                                                                                            |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                                                               |      |
| 教学内容  | <p>请同学根据下面的场景，想想自己会怎么说，可以两两练习，老师可以叫一些同学上台演示</p> <p>（1）天色很晚了，外面还刮着寒风，妈妈下班后提了一大包菜刚回到家。</p> <p>我会对妈妈说：……</p> <p>（2）同学在操场跑步的时候摔倒了，疼得直掉眼泪。</p> <p>我会对同学说：……</p> <p>（3）朋友家的小狗走丢了，找了一天也没找到，朋友很着急。</p> <p>我会对朋友说：……</p> | 备注区域 |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节4 | 课程总结                                                                                                                                                                                                                                                            |      |
| 目标    | 回顾和总结同理心的表达方法                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 时间    | 5分钟                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                                                                                                               |      |
| 教学内容  | <div><div>4.1 提问</div><div>这节课我们学了什么重要的内容？</div><div>同理心包括4个方面：</div><div>听：耐心倾听他人的感受。</div><div>想：假如是我遇到这样的情形。</div><div>说：把自己的体会告诉对方。</div><div>做：尽自己的力量去帮助他人。</div><div>4.2 总结</div><div>学会理解别人的感受、培养自己的同理心，表示我们在长大、在变成熟，而且会让自己的人际关系变得更好，朋友变得更多。</div></div> | 备注区域 |

第6课 有效的表达（上）

课程目标

学习有效表达的两种方法——清晰的表达和真诚的赞美。  
增强人际沟通的自信。

一般说明

时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）  
教学用具：（1）动画相声《逗你玩》  
（2）看图说话用的图片

教学实施

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节1 | 动画引导                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |
| 目标    | 体验表达不准确的危害                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |
| 时间    | 15分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |
| 教学用具  | 动画相声《逗你玩》                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 教学内容  | <p><b>1.1 看完动画视频后提问：</b></p> <p>（1）相声中，小虎家的衣服为什么会被偷走？</p> <p>（2）结尾，小虎妈妈为什么生气？小虎当时是什么心情？</p> <p>（3）你是否发生过表达不清楚而让别人误会的事情？</p> <p><b>1.2 小结</b></p> <p>在人际交往中表达要清晰，因为：（1）表达不清会造成损失；（2）表达不清会破坏彼此间的关系。</p> <p><b>1.3 练一练</b></p> <p>（1）找若干图片，请学生根据每幅图片构思一个小故事，然后请几名同学看图讲出故事。</p> <p>（2）要求做到：语句通顺，意思明白，故事完整。</p> <p>（3）学生每讲完一个故事，老师就问问其他同学是不是听明白了，以及有没有需要补充的地方。</p> | 备注区域 |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 课堂活动：真诚地赞美                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |
| 目标    | 练习表达真诚的赞美                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 时间    | 20分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
| 教学内容  | <p><b>2.1 过渡</b></p> <p>(1) 连接上一个活动，由老师提示，给予刚才所有讲故事的人赞美；</p> <p>(2) 讲得好的赞美内容，讲得一般的赞美勇气；</p> <p>(3) 老师给予赞美示范。</p> <p>引入良好的关系建立，离不开真诚的赞美。</p> <p><b>2.2 练习</b></p> <p>请学生回答在以下场景中应该怎么说。</p> <p>(1) 妈妈做了一大桌特别好吃的菜，你很喜欢吃。你对妈妈说_____。(今天的菜真丰盛，特别好吃，妈妈辛苦了！)</p> <p>(2) 隔壁奶奶种的花开了，特别美。你对奶奶说_____。(奶奶养的花真美！)</p> <p>(3) 同桌考试得了100分。你对他说_____。(你得了100分，真棒啊！)</p> <p>(4) 朋友小叶钢琴弹得很好听。你对她说_____。(你弹的曲子真好听！你练习了很久吧？)</p> <p>(5) 爸爸画了一幅很美的画。你对他说_____。(爸爸画得真美，颜色好漂亮！)</p> <p><b>2.3 总结</b></p> <p>本节课学会两点：</p> <p>(1) 表达时要把话说清楚，因为表达不清楚容易造成误会，表达不清楚还容易影响人际关系。</p> <p>(2) 沟通时要学会多多赞美对方。</p> | 备注区域 |

第7课 有效的表达（下）

课程目标

学会在人际交流中合理地拒绝。  
增强人际沟通的自信。

一般说明

时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）  
教学用具：无

教学实施

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节1 | 课堂故事：《佳佳的烦恼》                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| 目标    | 体会主人公在和同伴交往中的感受，学习处理矛盾的方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |
| 时间    | 20分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |
| 教学内容  | <div>1.1 听故事</div> <div>佳佳的烦恼</div> <p>佳佳是二年级（1）班的学生，她最近遇到了一些烦恼。</p> <p>早上朋友小娜和她一起上学，路上小娜忽然想起自己没有带铅笔盒，于是向佳佳借铅笔和橡皮。佳佳有好几支铅笔，而橡皮只有一块。可是佳佳上午正好有数学测验，一定会用到橡皮，但又不好意思拒绝小娜。想到小娜是自己最好的朋友，她还是把笔和橡皮借给了她。没想到，数学测验真的遇到了麻烦。原来，今天是考速算，时间很紧张，佳佳每次写错了都要和其他同学借橡皮改正，不仅影响了其他同学答题，也耽误了自己的速度，结果好几道题没有时间答了，而这几道题明明是自己都会做的，因此佳佳的心里很难受。下午放学后，佳佳去找小娜要回橡皮时埋怨小娜没带铅笔盒，结果自己测验都没有答好题。小娜被佳佳一说也觉得自己委屈，两个人默默走回家，路上也没怎么说话。</p> <p>第二天中午吃饭时，佳佳带了妈妈做得既漂亮又好吃的卡通盒饭。佳佳让几个一起吃饭的同学尝一尝，大家都很喜欢吃。没想到饭盒再回到佳佳这里时，原来的满满一盒只剩下一点儿了，佳佳只吃了个半饱，下午还没放学，自己的肚子已经咕咕叫了。</p> | 备注区域 |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 教学内容 | <p>下午课后活动时，佳佳和小峰在学校体育室借到了非常抢手的羽毛球拍。正在高兴之际，另外两名没有借到的同学来找佳佳，对她说：“能让我们打一会儿吗，我们昨天就没有借到。”佳佳想都没想就把球和拍子给了同学，同学对他俩说了句“谢谢你们”，就拿走了。佳佳这才想起了搭档小峰，看得出，小峰满眼都是失望，佳佳只好说：“我们去看看还有没有乒乓球……”没想到，小峰生气地说：“我不想打乒乓球，我要回家了！”</p> <p>佳佳觉得很失落，妈妈和老师都说过要帮助同学，可是为什么自己的好心帮助却让自己很难过，朋友好像也不理解呢？</p> <p><b>1.2 提问</b></p> <p>(1) 你觉得是什么原因让佳佳不开心？</p> <p>(2) 在每个场景中，佳佳怎么做可能会让自己感觉舒服一些，同时又不伤害对方？</p> <p>(3) 你遇到过这样的情况吗？你是怎么做的？</p> | 备注区域 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 课堂练习：勇于说“不”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |
| 目标    | 辨别拒绝的场景和表达方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 时间    | 10分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |
| 教学内容  | <p><b>2.1 让学生两两一组轮流练习说出下面的句子</b></p> <p>甲：我现在想去你家找你玩。乙：今天时间太晚了，我要睡觉了，周末来吧。</p> <p>甲：能教教我这道题怎么做吗？乙：我也还没写完作业，等我写完了啊。</p> <p>甲：能把你的球给我玩玩吗？乙：加入我们，咱们一起玩儿吧。</p> <p>甲：今天能帮我做值日吗？乙：今天不行，我们说好了要去看奶奶。</p> <p>甲：我喜欢你带的饺子，可以吃吗？乙：你吃两个没问题，剩下的是我的午饭啦。</p> <p>(老师可根据具体情况修改内容)</p> <p><b>2.2 小结</b></p> <p>即使是好朋友的愿望，我们也不是每个都能满足，所以，在需要的时候要大胆、清楚地拒绝别人。这个时候，应该说明自己拒绝对方的原因，也可以想一想还有没有其他的方法，可以帮他出主意。</p> | 备注区域 |

|       |                                                                                                                      |      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节3 | 课程总结                                                                                                                 |      |
| 目标    | 总结课程重点                                                                                                               |      |
| 时间    | 5分钟                                                                                                                  |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                    |      |
| 教学内容  | <p>总结</p> <p>（1）在日常交往中，乐于帮助别人是好事，但要量力而行，帮助别人的同时也要照顾好自己，在某些情况下勇于说“不”。</p> <p>（2）拒绝的时候，态度要礼貌，原因要说清楚，尽可能再帮对方想想其他办法。</p> | 备注区域 |

第8课 做个快乐的助人者

课程目标

了解助人给自己带来的积极内心体验以及助人的其他益处。  
激发学生助人的主动性。

一般说明

时间：40分钟（含 5分钟“沉静训练”）  
教学用具：无

教学实施

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节1 | 课堂故事：《小蚂蚁和大鸟》                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |
| 目标    | 体会互助的力量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |
| 时间    | 10分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |
| 教学内容  | <div>1.1 听故事</div> <div>小蚂蚁和大鸟</div> <p>一只小蚂蚁在河边喝水，不小心掉进了河里。它用尽全身的力气想靠近岸边，但游了一会儿就没有力气了，只能在原地打转不动，小蚂蚁近乎绝望地挣扎着。这时正在河边觅食的一只大鸟看见了这一幕，它同情地看着这只小蚂蚁，就衔起一根小树枝扔到它旁边，小蚂蚁挣扎着爬上了树枝，终于脱险回到了岸上。</p> <p>当小蚂蚁在河边草地上晒身上的水时，它听到了一个人的脚步声。原来是一个猎人轻轻地走了过来，手里端着猎枪，准备射杀那只大鸟。小蚂蚁迅速地爬上了猎人的脚趾，并且钻进了他的裤筒，就在猎人扣动扳机的瞬间，小蚂蚁拼命地咬了他一口。猎人被咬后一分神，子弹就打偏了。枪声把大鸟惊起，振翅高飞逃走了。尽管小蚂蚁是比大鸟弱小许多的小动物，但它却用自己的力量帮助大鸟躲过了一次杀身之祸。</p> <div>1.2 提问与分享</div> <p>（1）如果你是小蚂蚁，被大鸟救了以后，你会对大鸟说什么（目标：引出“助人者”）？（引导学生关注小蚂蚁在水里时的无助，需要有人伸出援手。）</p> <p>（2）故事到了后面，你发现了没有，角色有转变（目标：引出助人的常见性）？</p> | 备注区域 |

|      |                                                                                                                                                                                                       |      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 教学内容 | <p>（3）现在，我们再来讨论一下大鸟和小蚂蚁救人的行为。大鸟救小蚂蚁用了一个什么动作（衔了根树枝）？小蚂蚁救大鸟用的是什么动作（咬了一口）？（目标：引出助人的行为是从小事做起）</p> <p><b>1.3 小结</b></p> <p>大鸟并没有冲到水里去救蚂蚁，蚂蚁也没有用自己单薄的身躯与猎人搏斗，它们的助人行为并没有牺牲自己，都是尽自己的所能。因此，助人行为是从身边的小事做起的。</p> | 备注区域 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|       |                                                                                                          |      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 讨论与分享                                                                                                    |      |
| 目标    | 了解和体验助人后的心态与心情                                                                                           |      |
| 时间    | 15分钟                                                                                                     |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                        |      |
| 教学内容  | <p><b>2.1 提问与分享</b></p> <p>（1）同学们平时有没有帮助别人或受到别人帮助的经历，分享一下（老师也可先举几个班上观察到的例子）。</p> <p>（2）帮助别人时，你有哪些感受？</p> | 备注区域 |

|       |                                                                                                                                                                                                                          |      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节3 | 课堂练习：助人行动单                                                                                                                                                                                                               |      |
| 目标    | 学习应用，思考力所能及的行动计划                                                                                                                                                                                                         |      |
| 时间    | 10分钟                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                                                                        |      |
| 教学内容  | <p><b>3.1 课堂练习：助人行动单</b></p> <p>（1）每人思考1分钟，现场写下（或简单画出来）自己在一周内想做的1~3个助人行动（对家人、对同学、对朋友、对老师等），然后签上自己的名字。下节课老师来抽几位同学分享。</p> <p>（2）如果时间有富余，让同学们当场念出来，加深承诺。</p> <p><b>3.2 总结</b></p> <p>（1）帮助别人，不等于损己利人，我们可以做到既帮助别人又不伤害自己。</p> | 备注区域 |

|      |                                                                                                                                                                                                         |      |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 教学内容 | <p>(2) 不是只有惊天动地的大事才值得帮助。生活里，我们总会遇到别人或自己需要帮助的时刻，也许只是推一下门、捡起地上的东西、递一杯水等，可以随手做一些帮助他人的小事。</p> <p>(3) 经常帮助别人，心情会更好、身体会更健康、朋友会更多、生活会更快乐。</p> <p><b>3.3 课后作业</b></p> <p>在一周内完成课上承诺的助人行为，每做完一件就在“助人行动单”上打钩。</p> | 备注区域 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

第9课 规则与合作

课程目标

- 认识到规则在合作中的重要性。
- 感受交往能力的提升，在积极关系中体会乐趣。

一般说明

- 时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）
- 教学用具：视频《乐比悠悠·投壶》

教学实施

| 授课环节1 | 课堂活动：投壶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 目标    | 在活动中体会遵守规则                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |
| 时间    | 30分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |
| 教学用具  | 投壶用具、投壶游戏视频                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |
| 教学内容  | <div>1.1 介绍投壶游戏的古代背景，看一个短视频，介绍游戏规则</div> <div>1.2 活动体验</div> <div>（1）摆好道具后，老师先找几个同学示范，调整出合适的远近距离。</div> <div>（2）按班上人数情况，将同学们分成4~6个大组，每组派一个计分员（自愿），稍后在其他组活动时帮助计分。</div> <div>（3）给全班同学5分钟思考的时间，为了玩得开心、投出好成绩，在做游戏时应该遵守规则。老师可以将同学们共同商定的规则写在黑板上（如一人投时，其他人不要干扰他；要排好队依次投、给同学多多加油、认真观察其他人的经验等）。</div> <div>（4）分组投壶，其他组派代表计分。</div> <div></div> | 备注区域 |

|       |                                                                                                                                                        |      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 课程总结                                                                                                                                                   |      |
| 目标    | 总结本节课的要点                                                                                                                                               |      |
| 时间    | 5分钟                                                                                                                                                    |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                      |      |
| 教学内容  | <div>2.1 总结</div> <div>(1) 为了活动更好地进行、玩得更开心，需要制定并遵守规则。</div> <div>(2) 为了获得他人的理解，或达成一项约定，需要有效地表达和沟通。</div> <div>(3) 为了团体能取得更好的成绩，需要相互合作和帮助，不能只顾自己。</div> | 备注区域 |



## 第二篇 积极情绪



## 理论部分

### 一、认识情绪

#### （一）情绪的定义

“情绪”是人对客观外界事物的态度的体验，是人脑对客观外界事物与主体需要之间关系的反映。

“情绪”是个体的一种主观感受，或者说是一种内心体验。

情绪会引起一定的生理上的变化，例如，心律、血压、呼吸和血管容积上的变化。愉快时，面部的微血管舒张了，脸变红了；害怕时，面部的微血管收缩，血压升高，心跳加快，呼吸减慢，脸变白了。这些变化是通过内分泌腺的作用实现的。

情绪的外部表现是情绪表达和识别的重要基础，在人际交往中具有特殊的意义。情绪表现最主要的形式有三种：面部表情、肢体表情和言语表情。

#### （二）情绪的功能

##### 1. 情绪是适应生存的心理工具

情绪是有机体生存、发展和适应环境的重要手段。有机体通过情绪和情感所引起的生理反应，能够发动其身体的能量，使有机体处于适宜的活动状态，便于适应环境的变化。同时，情绪还可以通过表情表现出来，以便得到别人的同情和帮助。例如，在危险的情况下，人的情绪反应使有机体处于高度紧张的状态，身体能量的调动可以让人进行搏斗，也可以呼救。情绪的适应功能，从根本上来说，就是服务于改善人的生存条件和生活条件。比如，一个年幼的孩子在陌生的环境，离开抚养者后会着急地大声啼哭，直到抚养者再次出现，并让孩子意识到安全；又如，不会游泳的人不慎落水时，会急切地挣扎、呼救。

##### 2. 情绪是唤起心理活动和行为的动机

情绪可以驱动有机体从事活动，提高人的活动效率。一般来说，内驱力是激活有机体行动的动力，但是，情绪和情感可以对内驱力提供的信号产生放大和增强的作用，从而更有力地激发有机体的行动。例如，缺水使血液变浓，引起了有机体对水的生理需要。但是，这种生理需要还不足以驱动人的行为、活动，如果意识到缺水会给身体带来危害，因

而产生紧迫感和心理上的恐惧时，情绪就放大和增强了内驱力提供的信号，从而驱动了人的取水行为，成为人的行为、活动的动机。又如，被灼烧时剧烈疼痛的感觉让人产生巨大的焦虑，继而迅速逃离危险源，保护了生命的安全。而对于极少数没有痛感的人来说，受到伤害却不能及时躲避，是十分危险的生理缺陷。

### 3. 情绪是心理活动的组织者

情绪对其他心理活动具有组织功能，其主要表现在：积极的情绪和情感对活动起着协调和促进的作用；消极的情绪和情感对活动起着瓦解和破坏的作用。比如，学生在考试前常会出现紧张情绪。适度的紧张感让他们的学习效率得到提高，然而，过度的紧张和焦虑确可能导致身体出现不适症状，影响学习效率。

情绪对行为的影响表现在：当人处于积极的情绪状态时，他容易注意事物美好的一面，态度变得和善，也乐于助人，勇于承担责任；在消极情绪状态下，人看问题容易悲观，懒于追求，更容易产生攻击性行为。

### 4. 情绪具有信号功能

情绪具有传递信息、沟通思想的功能。情绪有其外部表现，即“表情”。情绪的信号功能是通过表情实现的。如微笑表示友好，点头表示同意。表情还和身体的健康状况有关，中医的望、闻、问、切中的“望”，即包括对表情的观察。此外，表情既是思想的信号，又是言语交流的重要补充手段，在信息交流中起着重要的作用。从发生上来说，表情的交流比言语的交流出现得要早。

## （三）人类的基本情绪

情绪分类取向源于达尔文的“进化论”思想，该理论认为“情绪”是由几种相对独立的“基本情绪”以及在此基础上形成的多种“复合情绪”构成的。“基本情绪”是人和动物所共有的、先天的、不学而能的，在发生上有共同的原型或模式，它们在个体发展的早期就已出现，每一种基本情绪都有独特的生理机制和外部表现。

“非基本情绪”或“复合情绪”，则是多种基本情绪混合的产物，或是基本情绪与认知评价等相互作用的结果。情绪研究历史中，曾有众多研究者投身到以进化论思想为基础的情绪分类研究中，其中尤以艾克曼（Ekman）的“基本情绪分类说”最为突出，他认为，人存在快乐、

悲伤、愤怒、恐惧、厌恶和惊讶6种基本情绪。

但新的研究认为，人可能只有4种基本情绪。Jack等人（2014）通过研究脸部肌肉在做不同表情时如何运动，得出了这一结论。他们发现恐惧和惊讶拥有共同的表情特征——瞪圆眼睛，这意味着它们只是同一基本情绪的不同成分，而不是两种基本情绪。同样，他们还发现愤怒和厌恶表情都以皱鼻子的动作为开始。所以，愤怒和厌恶可能仅仅是一种基本情绪的不同成分而已。

愤怒和厌恶显然是两种不同的情绪。这一最新理论没有否认这一点。相反，研究者想表明的是，愤怒和厌恶的区分仅仅在面部表情得到进一步发展以后才变得明显，即使这种发展通常只需一瞬间就能完成。研究者们认为，面部表情和基本情绪的关联具有进化基础。

提出该观点的Rachael Jack博士说：“第一，最先表现出危险信号（皱鼻子）为物种发展提供了最大的益处，因为这能够让同伴尽快逃跑。第二，这些动作对表情者的生理意义——皱鼻子可以避免激怒潜在的敌人，而睁大眼睛就能吸收更多的视觉信息，这对逃跑是有帮助的——也会因为尽可能快地做出它们而增加。”

这一理论认为，人类有4种基本的生理性情绪——喜、怒、哀、惧——并以此为基础，在几千年的进化过程中衍生出了复杂得多的各种情绪。

这并不代表我们的情绪系统比之前认为的要简单，只不过是构成它的基础由6种变成了4种而已。

## 二、提升积极情绪

### （一）积极情绪的分类

当提到满意、开心、自豪、快乐等词的时候，我们能识别出这些词表示的是积极情绪。那到底积极情绪包括多少种，又分别是哪些呢？研究者们对积极情绪的定义不同，导致他们对积极情绪的分类也不相同。在积极心理学研究领域，研究积极情绪的一位代表人物是芭芭拉·弗雷德里克森（Barbara Fredrickson），她把积极情绪分为10种，分别是：喜悦、感激、宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬佩和爱。

（1）**喜悦（Joy）**：当我们获得奖励或是奖赏时，当我们被别人夸赞时，当我们考试取得好成绩时，当我们和好朋友愉快地玩耍或聊天

时……当你的周围环境对你来说是安全又熟悉的时候，一切都按照你的预期发展——甚至比你预期的还要好，不需要你付出太多的努力，这些都是获得喜悦体验的条件。这种喜悦的积极体验会让你心情愉快，脚步轻盈，觉得整个世界是如此美好。你会面带微笑，投入到各种各样的活动中去。

（2）**感激（Gratitude）**：当别人对你做了好事的时候，你就会产生感激之情。同时，你给予他人帮助时，他们也会对你产生感激之情。值得我们感激的不仅仅是身边的人，也可以是身边的事物。值得我们感激的可以是早起清新的空气、干净明亮的天空，可以是拥有健康的身体，也可以是一直陪伴自己的宠物猫……无论何时，当我们把那些平凡的人事物看作是珍贵的礼物时，感激就出现了。

（3）**宁静（Serenity）**：你静静地倚靠在沙发上，身旁的小猫依偎在你的腿边，你手捧着一本喜爱的书，慢慢地沉浸在字里行间，这就是宁静的感觉。宁静和喜悦一样，产生的条件是你周围的环境是安全又熟悉的，而且自身不需要付出太多努力。宁静是一种聚精会神的状态，它让你沉浸在当下，品味当下的感觉。弗雷德里克森称“宁静”为夕阳余晖式的情绪，因为它经常伴随在其他积极情绪之后而来。比如，参加比赛获奖之后会产生自豪的积极情绪，你抱着奖杯回到自己的房间，静静地坐在床上，对自己说：这一切太美好了。

（4）**兴趣（Interest）**：孩子们对周围的一切都很好奇，当他们蠢蠢欲动，想要去探索的时候，就是兴趣在驱动了。环境中会有一些新奇的事物引发你的兴趣，调动你的探索欲。它们会吸引你的大部分注意力，以一种神秘的力量促使你去行动，需要你投入足够的努力和关注。它们牵引着你去投入到当下的探索中，当你发现一本充满新奇观点的书，当你观看海底动物世界时，当你发现一条从未走过的幽静小路时……你都能体会到兴趣。兴趣让人们感觉充满了生机，让人们心胸开阔，让人们具有更宽广的视野。

（5）**希望（Hope）**：多数积极情绪都是在你感觉到安全和满足时出现，但有一种积极情绪例外，它就是“希望”。当事情的发展对你不利时，但你觉得事情还有转变的可能，这个时候希望就出现了，“希望”往往就是在你快要绝望的时候产生的，因为你相信事情将会通过自己的努力带来转机。伏尔泰曾说：“上帝为了补偿人间诸般烦恼事，给了我们希望和睡眠。”在“野火烧不尽，春风吹又生”“山重水复疑无

路，柳暗花明又一村”等诗句里，中国古代诗人都表达了希望给人带来的力量。深入希望的核心，你会发现，它也是一种相信事情能够向着好的方向发展的信念。

（6）**自豪（Pride）**：当我们要为一些坏事情负责的时候，我们就会产生内疚、羞耻等消极情绪。自豪则刚刚相反，它是在我们要为一些好事情负责的时候出现的，这些好事是由我们直接或间接带来的。好事情往往是你取得的成就，你投入了自己的时间和精力，并获得了成功。成功可以是你修好了一个小凳子，可以是你顺利地完成了老师布置的作业，可以是你湿透了汗衫在操场上跑满了5公里，可以是你帮助了需要帮助的人之后收获了感激……自豪能够点燃你的成就动机，当体验到自豪的积极情绪时，更有可能完成艰巨的任务，并获得成功。

（7）**逗趣（Amusement）**：当一些意想不到的事情引起你发笑，这个时候你体验到的积极情绪就是“逗趣”，如小孩在打翻了吃饭的碗后朝你做了个鬼脸、一位好友跟你分享他最喜欢的笑话。你并不是预先就打算从这些事情中得到乐趣，这种乐趣是在你意料之外的。引发逗趣需要两点：一是引发的逗趣是社会性的。虽然有时候我们也独自一个人发笑，但这种笑不是社会性的；二是逗趣的发生需要在安全的情况下。如果你的孩子打破碗割破了手，你就不会体会到逗趣了。逗趣是带有娱乐性质的，抑制不住的笑声让你想要与他人分享你的快乐，从而产生与他人的社会性联结。

（8）**激励（Inspiration）**：“激励”是一种能够把我们从自我专注的封闭空间中拉出来的积极情绪，让我们能够与那些比我们自身更加宏大的事物（something bigger than yourself）产生联结。世界上有很多真正让你觉得很振奋、能够激励你的事情。比如，你看到街上乞讨的流浪汉在汶川大地震发生时也会跑到公共募捐的地方给灾区捐款、阅读一本能够打动人心灵的图书、看了一场顶级足球赛事、听了一场洗礼灵魂的音乐会、看了一场激奋励志的电影……激励能够让你的注意力更加集中，吸引你进入要将事情做到最好的状态中，促使你达到更高的境界。

（9）**敬佩（Awe）**：敬佩与激励的关系很紧密，当你被伟大彻底征服了的时候，敬佩的积极情绪就会产生，它是一种超越自我的积极情绪。面对大自然，我们不禁赞叹它的伟大和神奇。当你面对辽阔无垠的大海时，当你在山脚下仰望高耸入云的青山时，当你看到陡峭险峻的

岩壁间生长有顽强不息的劲松时……你都会产生由衷的敬佩之情。“敬佩”虽然是一种积极情绪，但是它离人类的心理安全边界过于接近，以至于在体验敬佩之时，还会伴有消极情绪的出现。举个例子，当你目睹海啸发生时，那种宏大的场面，携带巨大能量的海啸带来的那种震撼会让你同时产生敬佩与恐惧感。

（10）**爱（Love）**：“爱”不是一种单一的积极情绪，而是上述所有积极情绪的复合。我们上面说到的喜悦，感激，兴趣，激励，敬佩，自豪，逗趣，希望和宁静，将这9种积极情绪转变为爱的是它们的情境。当这些良好的感觉与一种安全的、并且往往是亲密关系相联系时，我们称之为“爱”。在亲密关系的早期阶段，双方对彼此的一言一行都充满兴趣和关注，一起分享逗趣，一起体验喜悦。随着关系的深入，你们更加了解了彼此，一起分享对未来的希望。你感激对方为你做的一切，你会为他的成就感到自豪，被他的良好品格所激励。你有时候也会在想，是什么神奇的力量让你们走到了一起？这个时候就产生了敬佩之情。上面描述的每一个时刻都可以被称作“爱的瞬间”。

## （二）积极情绪的益处

### 1. 积极情绪使人更健康、更长寿

- ◆ 可提高人体内的多巴胺水平，增强人体免疫力；
- ◆ 可降低人体对压力的炎症反应；
- ◆ 可降低血压、减少疼痛、带来更好的睡眠；
- ◆ 患病的风险更低，更少得高血压、糖尿病或中风。

### 修女实验

1932年，178位修女完成受训，她们的年龄大约22岁。这些即将开始传教的修女，受到方方面面的测试，其中一个就是她们要写自己的短小传记。这些资料被当时的心理学家收集起来了，几十年后，一些心理学家打开这些资料，对它们进行研究，想弄明白有几个修女活到今天，活了多久？他们想找长寿的预测因素，所以他们看修女的传记写得有多深奥，也就是说考察她们的智力水平，结果跟长寿一点关系都没有。再看看居住环境的污染程度，会不会影响她们的寿命，也没有关系。住加州的和住波士顿的也没分别。他们还研究修女的虔诚程度、信仰程度，发现对长寿也没什么影响。只有一样东西跟她们的寿命有关系，那就是

“积极情绪”。

研究人员所做的是，63年后，即修女们85岁时，看她们写的传记，他们不认识这些女人，所以这是个完全匿名的研究，是个双重匿名的研究。他们把传记分成4类：最积极的、最不积极的，中间还有两类。然后他们比较最积极的那类和最不积极的那类，再看她们的存活率。他们得出如下结果：最积极的那类有90%还活着，而最不积极的那类只有34%活着，两组数据相差很大。这并不说明消极者就不会活到120岁，也不说明积极者就不会30岁死于心脏病。但平均来说，在这个长寿研究中，最能解释两组相差如此大的数据的因素，就是积极情绪。总体的积极性显示：再过9年，她们94岁的时候，最积极类中有34%还活着，而最不积极的那类只有11%活着，差别很显著。

## 2. 积极情绪使人更乐观、更有韧性

通过运用人体生物反馈仪，科学家发现：积极情绪可以平息或还原消极情绪的心血管后遗症。通常人在面对压力和消极情绪时，无法阻止心脏跳得更快速、更剧烈。但是，带着积极情绪，人可以约束这些反应并很快恢复心脏的平静。也就是说，积极情绪可以“还原”消极情绪造成的躯体生物水平偏差，使人在身体和情绪上都恢复原状。

### 复原力实验

心理学研究者米歇尔·图盖德邀请具有坚韧性格的人到实验室，对他们进行逐一测试。通过要求被试者当众演讲，让其产生焦虑并达到一定程度，接着，又突然让他们摆脱困境。然后，计算每个参与者需要用多少秒才能恢复到原初水平的心律、血压等。

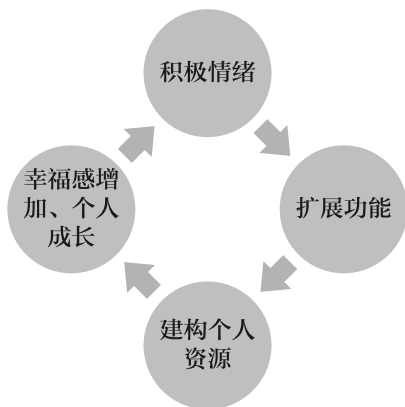
实验结果表明：心血管复原最快的人是在韧性测量中得分最高的那些人，也是带着更多积极情绪走入实验室的人。他们告诉研究者，虽然演讲任务使他们焦虑，但他们也发现这在某种程度上是一个有趣的挑战，他们乐于接受。在这里，积极情绪再一次成为关键。具有坚韧性格的人快速复原的原因在于，他们会体验到高于平均水平的积极情绪。积极情绪成了他们体内机能的重置按钮。

心理学研究者克里斯琴通过神经成像研究追踪大脑中血流的情况发现：面临威胁时，具有坚韧性格的人担心更少、复原更快。心理学家在对“9·11”的研究中，那些有坚韧性格的人呈现了最多的积极情绪。

### 3. 积极情绪使人更有创造性

#### 外科医生解题实验

康奈尔大学的科学家向外科医生们提出一个与肝脏有关的很难的问题，那是一个病人的病症。医生们被随机分成三组：第一组是对照组，他们“必须解决这个问题”；第二组听一段有关医学文明观的说明，讲为什么做医生如此重要；第三组得到一小袋糖果，让他们获得愉快放松的好心情。事实上，第三组明显比另两组有更好的表现，他们更善于整合案例信息，并且很少会固守他们最初的想法而在诊断中得出不成熟的结论。



## 三、管理消极情绪

### （一）常见的消极情绪

消极情绪的主要形式（Daniel Goleman, 2010）分为以下几种。

（1）**愤怒**：愤怒的类型多种多样。愤怒常在个体受到冒犯或权益受到威胁时发生。具体表现为狂怒、暴怒、怨恨、激怒、恼怒、义愤、气愤、刻薄、生气、敌意等，最极端的表现是仇恨和暴力。

（2）**悲伤**：悲伤常出现在我们生活中出现重大损失的时候。通常是人们想尽力摆脱的一种情绪。具体表现为忧伤、歉疚、沉闷、阴郁、忧愁、自怜、寂寞、沮丧、绝望。

（3）**恐惧**：焦虑、忧虑、焦躁、担忧、惊恐、疑虑、警惕、疑惧、急躁、畏惧、惊骇、恐怖等。

（4）**厌恶**：轻蔑、鄙视、蔑视、憎恶、嫌恶、讨厌、反感。

（5）**羞耻**：内疚、尴尬、懊恼、悔恨、羞辱、后悔、屈辱等。

## （二）消极情绪的作用和价值

（1）**愤怒**：在远古时意味着人的领地被侵犯，生存受到威胁。今天，当人们感到利益受到冒犯，或者尊严受到挑战时，常常会产生愤怒情绪。愤怒情绪的产生一方面提示个体准备应对不利的局面，同时，愤怒的外在表现也对对方起到了告诫、警示作用。

（2）**悲伤**：由损失所导致的悲伤具有一定的价值，即“悲伤”会使我们把注意力集中于损失，并削弱开始新尝试的能量；“悲伤”让我们暂时停止追求，哀悼损失，认真思考其中的意义，最后进行生理调节，并展开新的计划，让生活继续下去。

（3）**恐惧**：恐惧使人将注意力高度集中于当下的处境，谨慎行动，避免受到伤害。

（4）**焦虑**：焦虑经常发生在以下场景中：在大庭广众之下发言、登台演出，或者要参加重要考试却心里没底的时候。这些情况下，当事人因为害怕表现不好而感到焦虑。

焦虑会使人感到静不下心来，烦躁甚至呼吸困难；焦虑可能引起出汗、脸红、发抖或胃里不舒服，也可能让你做噩梦或难以入睡。

焦虑是人自我激励的一种方式，如果焦虑水平适度，它能帮助人重视准备，以更好地完成任务。

总之，消极情绪帮助人类适应生存环境，从远古生存并进化到了今天。同样，消极情绪在现代生活中仍有存在的价值。因此，要完全消除消极情绪是既不合理，也不现实的。

## （三）是否可以消除消极情绪

如果人们失去了对自己情绪的控制，社会关系将无法维系，无论是在社区中、家庭里，还是亲密关系之间。然而，正如大多数心理学家所认为的，干预和调整人之自然本性的行动一样，压抑自己的情绪也会有副作用。虽然当我们与别人相处时隐藏某些情绪是必要的，但我们独处时依然彻底排斥自身情绪便是有害的（泰勒·本-沙哈尔，2011）。

学术界里论证“压抑自身情绪有害身心健康”的文献非常多，如理查德·温斯拉夫（Richard Wenzlaff）和丹尼尔·威格纳（Daniel Wegner）的研究证明了“逃避回想创伤性和焦虑性的事件往往会促进这些事件在我们的头脑中不断重现，从而引发一个恶性循环，使焦虑性障碍持久而难以摆脱”。在其他的研究中发现，那些自述对抑郁的念头压

抑水平越高的人，抑郁的症状越严重。

当人拒绝自己的情绪时，无论拒绝表达情绪，还是不允许自己体验情绪，这些情绪都只会加剧，与他们的愿望正好相反。你可以试试看下面的心理实验，是由丹尼尔·威格纳提出的：在接下来的10秒里，不断告诉自己不要想象一只白熊的样子，无论怎样都好，就是别去想象白熊的样子……

极有可能的结果是，你无法在这10秒里停止想一只白熊的样子。如果你真的想不要想一只白熊，还不如就允许自己想象它，然后过一会儿，这个念头就会自然消失，就和每个想法最终都会离去一样。试图主动压抑一个想法，抵抗、阻止它只会令它更鲜活和强烈。同样，当人们试图压抑消极情绪，试图阻止类似的情绪自然流露时，它们只会更加剧烈，这被称为“意识流的反弹”。

所以，消极情绪需要被管理而无法被完全消除。

#### （四）管理消极情绪的四步法

##### 第一步：觉察。

采用自言自语的对话系统。

A. 我怎么了？稍等！我出现什么情绪了？（觉察情绪）

B. 是因为什么事情引起的？发生了什么事情让我这样？我怎么想的？（觉察事件）

这一步的作用是让刚才剧烈的情绪冲动得到缓冲。例如：学生小明学习很努力，但期末考试数学不及格，小明感到非常沮丧。

这时小明可以自言自语：

A. 我出现了什么情绪？

我感到很沮丧。

B. 什么事情让我沮丧？

数学考试没通过。

##### 第二步：接纳。

我可以沮丧吗？

当然可以，我是人。（是人就会有各种情绪反应）

当人拒绝自己的情绪时，无论拒绝表达情绪，还是不允许自己体验情绪，这些情绪都只会加剧，从而与他们的愿望背道而驰。

小明适当的做法是先觉察自己的情绪，然后问自己：“我可以沮丧吗？”“当然可以，因为我是人。”当小明心里接纳了这样的想法之

后，他强烈的负面情绪才会逐渐缓和，并且不再对他造成困扰。

### 第三步：跳出思维陷阱。

情绪“ABC理论”认为，引起人们情绪困扰的并不是外界发生的事件，而是人们对事件的态度、看法、评价等认知内容。因此，要改变情绪困扰不是致力于改变外界事件，而是应该改变认知，通过改变认知，进而改变情绪。

A为发生的事件；B为信念，即当事人对这一事件的看法；C为根据自己的看法而产生的个体情绪和行为反应，因此称为“ABC理论”。个体产生消极情绪或者消极行为往往是由于B，即他对事件不合理的想法所导致。所以我们可以通过改变B来调整当事人的情绪和行为。不合理信念的主要特征包括：绝对化要求、过分概括化、糟糕至极等。

绝对化要求：是指个体以自己的意愿为出发点，认为某一事物必定发生或不会发生的信念。因此，当某些事物的发生与其对事物的绝对化要求相悖时，个体就会感到难以接受和适应，从而极易陷入情绪困扰中。它通常与“必须”“应该”这类字眼连在一起，如“我必须考上那所中学”“别人必须很好地对待我”“同学们必须听我的”，等等。

过分概括化：是一种以偏概全的不合理的思维方式，就好像以一本书的封面来判定它的好坏一样。它是个体对自己或别人不合理的评价，其典型特征是以某一件或几件事来评价自身或他人的整体价值。

糟糕至极：是一种把事物的可能后果想象、推论到非常可怕、非常糟糕，甚至是灾难性结果的非理性信念。当人们坚持这样的信念，遇到了他认为糟糕透顶的事情发生时，就会陷入极度的负面情绪体验中。如一次重要的考试失败后就断言：“自己的人生已经失去了意义。”

在小明的例子中——

想法：“数学很难，我学不好，我很笨。”（过分概括化）

反驳：可能的答案是：“数学没学好，但我语文不错，我可能擅长文科”“我数学学习没有好的方法，我需要多请教。”

想法转变后沮丧就可以转变为平静，然后暗暗下决心采取行动。

### 第四步：选择有益的行为（积极行动）。

在情绪平复之后，选择，决定，开始新的行动。

|         |   |                |
|---------|---|----------------|
| 认识与表达情绪 | { | 第1课 认识情绪       |
|         |   | 第2课 觉察自己和他人的情绪 |
|         |   | 第3课 表达情绪       |
| 培养积极情绪  | { | 第4课 发现美好的事     |
|         |   | 第5课 感恩         |
|         |   | 第6课 平静         |
| 管理消极情况  | { | 第7课 走进坏心情      |
|         |   | 第8课 管理愤怒       |
|         |   | 第9课 管理害怕       |

教 学 设 计

第1课 认 识 情 绪

课程目标

- 认识情绪的种类和情绪的强度。
- 通过对情绪的认识，增进对自己和别人的了解。

一般说明

- 时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）
- 教学用具：（1）动画片段《头脑特工队》  
（2）情绪图片组（用于放入信封的图片）

教学实施

|       |                                                                            |      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节1 | 导入小游戏：抽签                                                                   |      |
| 目标    | 通过小游戏，激发学生不同的情绪体验                                                          |      |
| 时间    | 10分钟                                                                       |      |
| 教学用具  | 若干木棍签、一个不透明笔筒、糖果若干、一个不透明塑料箱（置物箱）                                           |      |
| 教学内容  | 1.1 课前准备<br>三种颜色的木棍签若干，上半截都保持一致，下半截涂上不同的颜色，然后放入笔筒，用作抽签。<br>（1）红色：可以得到一颗糖果； | 备注区域 |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 教学内容 | <p>(2) 黑色：要完成一个“黑箱小惩罚”，被蒙住眼睛，将手伸进箱子里触摸未知物体；</p> <p>(3) 无色：既没有奖励也没有惩罚。</p> <p>1.2 游戏规则介绍</p> <p>(1) 老师展示游戏道具，向大家说明三种颜色签代表的结果；</p> <p>(2) 老师注意引导其他同学观察台上学生的心情：如面部表情、肢体动作等；</p> <p>(3) 抽到黑签的同学，先在一旁等待片刻，将在小游戏的最后接受“黑箱惩罚”。</p> <p>老师总结并引入：刚才大家谈到的种种心情和感觉，我们可以用一个词来概括——“情绪”。</p> | 备注区域 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|       |                                                                                                                                                                                                     |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 认识基本情绪                                                                                                                                                                                              |      |
| 目标    | 认识五种基本情绪                                                                                                                                                                                            |      |
| 时间    | 10分钟                                                                                                                                                                                                |      |
| 教学用具  | 动画片段《头脑特工队》                                                                                                                                                                                         |      |
| 教学内容  | <p>2.1 观看：动画片段《头脑特工队》</p> <p>(1) 动画里的几位人物，大家都认识了吗？他们分别是谁？（乐乐、忧忧、怕怕、怒怒、厌厌）</p> <p>(2) 你们在生活中有没有遇到过带有这种情绪的事？</p> <p>2.2 组内分享</p> <p>引导语：大家刚才认识了这么多情绪，现在每位同学从中选一种情绪。在小组内分享：什么时候、发生了什么事情，让我产生了这种情绪。</p> | 备注区域 |

|       |                                                                                                                                     |      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节3 | 认识情绪的强度                                                                                                                             |      |
| 目标    | 认识每种基本情绪都有强度变化                                                                                                                      |      |
| 时间    | 15分钟                                                                                                                                |      |
| 教学用具  | 情绪信封（内含图片）                                                                                                                          |      |
| 教学内容  | <div>3.1 游戏流程</div> <div><div>惊慌<br/>jīng huāng</div><div>不安<br/>bù ān</div><div>恐惧<br/>kǒng jù</div><div>害怕<br/>hài pà</div></div> | 备注区域 |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 教学内容 | <p>（1）每个小组的桌上都有一个信封，信封里有一些情绪图片，它们都是同一类情绪。大家打开信封看一看，猜猜本组对应的是喜、怒、哀、惧中的哪个分类？</p> <p>（2）每个信封里有四张图片，图片的反面是相应的情绪词语。小组成员每人选择一个图片，在小组里试着表演出图上的情绪。</p> <p>（3）老师请几组上台来，依次表演自己选择的情绪，只用表情和身体，不能说话。其他同学来猜猜看是什么情绪。</p> <p><b>3.2 观察与思考</b></p> <p>每组表演之后，立即给予反馈和提问：</p> <p>（1）大家猜猜看，这是什么情绪？</p> <p>（2）他们都表演的是同一类情绪，但又有些区别，是什么样的区别呢？</p> <p><b>3.3 总结</b></p> <p>（1）情绪有不同的种类：喜、怒、哀、惧。</p> <p>（2）同一类情绪，又可以有不同的强度。</p> <p>（3）遇到不同的事情，我们会产生不一样的情绪，这是很自然、很正常的过程。</p> | 备注区域 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

## 第2课 觉察自己和他人的情绪

### 课程目标

- 学习觉察自己与他人情绪的方法。
- 增进自我认识和促进积极关系的发展。

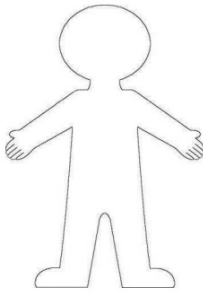
### 一般说明

- 时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）
- 教学用具：（1）情绪图片猜一猜  
（2）情绪觉察卡

### 教学实施

|       |                                                                                                                                                                                                                   |      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节1 | 你来比画我来猜                                                                                                                                                                                                           |      |
| 目标    | 觉察他人的情绪                                                                                                                                                                                                           |      |
| 时间    | 10分钟                                                                                                                                                                                                              |      |
| 教学用具  | 情绪卡片包                                                                                                                                                                                                             |      |
| 教学内容  | <p>1.1 你来比画我来猜</p> <p>找4组同学，两人一组，按照PPT上给出的情绪词汇，一个人比画情绪，另一个人猜。每组在两分钟的时间里，猜对词汇最多的有奖品，最少的有惩罚。（用情绪卡片包中的20个情绪）</p> <p>1.2 发现他人情绪的采访</p> <p>（1）采访猜词语的同学，是通过哪些方法来发现了别人比画的情绪的？</p> <p>（2）在我们平时的生活中，准确地识别他人的情绪重要吗？为什么？</p> | 备注区域 |

|       |                                                                     |      |
|-------|---------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 觉察自己的情绪                                                             |      |
| 目标    | 掌握觉察自己情绪的方法                                                         |      |
| 时间    | 25分钟                                                                |      |
| 教学用具  | 情绪觉察卡                                                               |      |
| 教学内容  | <p>2.1 发现自己的情绪</p> <p>提问：我们刚才讨论了发现别人情绪的方法，大家想一想我们平时是怎么发现自己的情绪的？</p> | 备注区域 |

| 教学内容 | 2.2 情绪作业卡                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 备注区域 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|      | <div data-bbox="297 286 1110 403"><p>(1) 全班同学分成4组，分别发喜、怒、哀、惧的情绪卡片，然后开始填写。（老师先用一张卡片带着全班做一个示范）</p><p>(2) 每个小组请两个同学来分享。（分享前，老师可做一个示范）</p></div> <div data-bbox="334 446 1068 936"><div data-bbox="334 446 699 936"><p>乐乐的样子</p></div><div data-bbox="699 446 1068 936"><p>我开心的样子</p></div></div> <div data-bbox="297 991 1110 1148"><p>2.3 总结</p><p>觉察自己与他人情绪的方法有面部表情、肢体语言、语气、语调、语速、说话内容、行为、眼神，还有自己头脑里的想法，以及别人对我的反应等。</p></div> |      |

### 第3课 表达情绪

#### 课程目标

学会用画、说、写的方式来表达自己的情绪。  
通过合理表达自己的情绪，促进自我觉察和自我接纳。

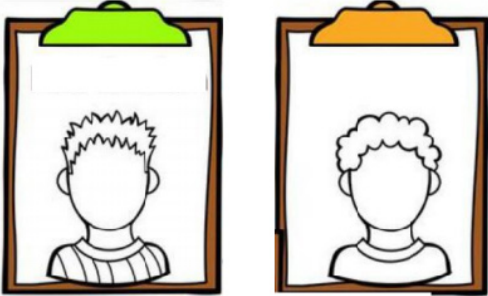
#### 一般说明

时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）  
教学用具：（1）情绪画卡  
（2）情绪日志卡

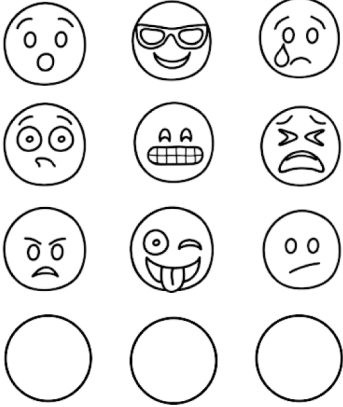
#### 教学实施

|       |                                                                                                                                                                                                                         |      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节1 | 热身：看图识情绪                                                                                                                                                                                                                |      |
| 目标    | 通过表情图片复习情绪的识别                                                                                                                                                                                                           |      |
| 时间    | 5分钟                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                                                                       |      |
| 教学内容  | <p><b>1.1 导入</b></p> <p>老师根据本班/本校最近发生的事情，通过场景提问，让孩子们说说某些场景下的心情。适当回顾上节课的内容：面部表情、肢体、语调、行为等能体现出不同的情绪。</p> <p><b>1.2 看图猜情绪</b></p> <p>（1）在PPT上展示情绪图片（不带情绪名称），让所有同学在座位上快速说出是什么情绪。</p> <p>（2）教师提问：当大家在生活中出现这些情绪时，大家会做些什么？</p> | 备注区域 |

|       |                                                                                                       |      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 画出自我情绪                                                                                                |      |
| 目标    | 通过绘画的方式来表达自己的情绪                                                                                       |      |
| 时间    | 10分钟                                                                                                  |      |
| 教学用具  | 情绪画卡                                                                                                  |      |
| 教学内容  | <p><b>2.1 画一画</b></p> <p>（1）分发给每个同学一张“情绪图卡”（男生、女生两种），让大家通过在情绪绘制卡上涂颜色、画五官的形式画出自己出现喜、怒、哀、惧4种情绪时的样子。</p> | 备注区域 |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 教学内容 | <p>（2）如有必要，老师先带大家做一个示范，画一种情绪。同时在PPT上给出喜、怒、哀、惧的四种情绪图片供学生们参考。</p> <p><b>画一画 我的喜、怒、哀、惧</b></p>  <p><b>2.2 分享</b></p> <p>找4位同学上台分享自己的卡片。每个人介绍自己的4个（喜、怒、哀、惧各选一个）情绪，如当我有某个情绪时，用什么颜色来代表；我的身体、想法等会是什么样子。老师可先做一个分享示范。</p> | 备注区域 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

| 授课环节3           | 说出自我情绪                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |         |        |                 |          |                |      |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|--------|-----------------|----------|----------------|------|
| 目标              | 学会通过语言来表达自己的情绪                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |         |        |                 |          |                |      |
| 时间              | 10分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |         |        |                 |          |                |      |
| 教学用具            | 无                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |         |        |                 |          |                |      |
| 教学内容            | <p><b>3.1 说一说</b></p> <p>分别展示一下4个场景下的情绪（图文并茂，场景供参考）：</p> <p>场景1：心爱的小鱼死了。</p> <p>场景2：参加运动会获奖了。</p> <p>提问：</p> <p>（1）遇到了场景中的事，你会怎么表达自己的心情和感受？</p> <p>（2）除了4个场景，请同学们再说说自己最近真实的事件和心情。</p> <table><tr><th>发生了什么？</th><th>我的心情如何？</th><th>我想做什么？</th></tr><tr><td>今天爸爸出差去了，要去一周……</td><td>我感到很难过……</td><td>我想每天晚上跟爸爸视频通话。</td></tr></table> | 发生了什么？         | 我的心情如何？ | 我想做什么？ | 今天爸爸出差去了，要去一周…… | 我感到很难过…… | 我想每天晚上跟爸爸视频通话。 | 备注区域 |
| 发生了什么？          | 我的心情如何？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 我想做什么？         |         |        |                 |          |                |      |
| 今天爸爸出差去了，要去一周…… | 我感到很难过……                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 我想每天晚上跟爸爸视频通话。 |         |        |                 |          |                |      |

| 授课环节4 | 写出自我情绪                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 目标    | 学会通过文字来表达自己的情绪                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |
| 时间    | 10分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 教学用具  | 情绪日志卡                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |
| 教学内容  | <p><b>4.1 写一写</b></p> <p><b>引导语：</b>除了用表情和肢体、画画、找别人用语言倾诉，还有一个方法可以表达情绪，就是写日志。</p> <p>在PPT上展示情绪日志的样式，简单介绍如何使用。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 备注区域 |
| 教学内容  | <div data-bbox="329 668 1150 1211"> <div> <p>今天是    年 月 日    天气</p> <p>我的心情填色——</p>  </div> <div> <p>你好 😊 我是你忠实的情绪小听众。今天过的怎么样，是不是有很多开心的事情？或许也有一些小烦恼……</p> <p>来跟我说一说吧，也可以画一画。</p> <p>期待你的情绪日志喔~ 😊</p> </div> </div> <p><b>4.2 总结</b></p> <p>(1) 提问同学们，本节课有什么启发和收获。</p> <p>(2) 当我们心情不好的时候，除了躲起来、吵架、打架这些，其实可以用更恰当的方式来表达。</p> <p>(3) 本节课了解到，表达情绪有许多方式：用色彩和图画、用语言倾诉、用情绪日志，等等。</p> | 备注区域 |

第4课 发现美好的事

课程目标

让学生体验把注意力分配给生活的不同方面，会带来不同的心情。  
学会使用“三件好事”的方法提升积极情绪。

一般说明

- 时间：40分钟（含5分钟沉静训练）
- 教学用具：（1）绘本PPT《巴比提的坏心情》  
（2）每人一张记录好事的彩色卡纸  
（3）每个小组一份彩笔  
（4）音乐伴奏《幸福拍手歌》

教学实施

| 授课环节1 | 《巴比提的坏心情》                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 目标    | 通过绘本故事引入主题，把注意力分配在不同事情上会引发不同的心情                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 时间    | 15分钟                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 教学用具  | 绘本PPT                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
| 教学内容  | <div>1.1 讲读绘本《巴比提的坏心情》</div> <div>1.2 提问</div> <div>(1) 巴比提在故事的一开始心情如何？</div> <div>(2) 巴比提发生了哪些让他觉得不开心的事？</div> <div>(3) 巴比提的朋友们都为他做了哪些事？</div> <div>(4) 巴比提的心情是从什么时候开始变好的？</div> <div></div> | 备注区域 |

| 授课环节2 | 三件好事                                                         |      |
|-------|--------------------------------------------------------------|------|
| 目标    | 学会使用“三件好事”的方法提升积极情绪                                          |      |
| 时间    | 15分钟                                                         |      |
| 教学用具  | 每人一张彩纸；彩笔                                                    |      |
| 教学内容  | <div>2.1 举例引导</div> <div>老师先举一个自己的例子：“老师在昨天就遇到了几件好事……”</div> | 备注区域 |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 教学内容 | <p>(1) 这些好事不一定很大，也许只是过十字路口刚好遇到绿灯、门卫大叔主动打招呼、通过一扇门有人帮忙推开、空气清新没有雾霾，等等。</p> <p>(2) 老师举的例子，范围要广（生活的、工作的、自然环境的、社会环境的，等等），低年级学生会无意识模仿老师举的例子类型。</p> <p>(3) 提醒学生说的好事必须是真实发生过的，不要编造。</p> <p>2.2 记录“三件好事”</p> <p>准备一个记录本，从今天起，每天记录三件好事（年龄更小的学生可以画画表示，频率也可以降低为每周记录三件）。同时，鼓励家长也在记录本上分享自己的三件好事，和孩子形成互动。</p> | 备注区域 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节3 | 《幸福拍手歌》                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |
| 目标    | 用身体动作和音乐强化本节课的主题                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |
| 时间    | 5分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 教学用具  | 音乐伴奏                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
| 教学内容  | <p>3.1 学唱改编新歌：《幸福拍手歌》</p> <p>为了让大家更加善于发现生活中美好的小事，老师将这首歌的歌词重新编写了，现在想让大家听着旋律，跟老师学新的歌词，并做出相应的动作，通过歌曲，把生活中常见的好事表达出来。</p> <p>示例第一段：如果天气晴朗你就拍拍手，如果天气晴朗你就拍拍手，如果天气晴朗就快快拍拍手哟，看那大家都一起拍拍手。</p> <p>3.2 总结</p> <p>在日复一日的生活中，可能大部分时间不会发生什么惊天动地的大好事，也不是每天都会发生特别糟糕的事，更多时候是平平常常的一天，于是很多同学觉得无聊、心情低落、打不起精神。</p> <p>但其实如果我们集中注意力，关注那些被忽略的美好，比如，好天气、朋友间友好的问候、吃到喜欢的东西等，都能给我们带来更多的好心情。</p> <p>这样做能让自己和朋友都变得更加开心。如果我们想让自己和身边的人更开心、更幸福，就要多发现生活中美好的事情。</p> | 备注区域 |

第5课 感 恩

课程目标

- 激发学生的感恩情绪体验。
- 让学生学会如何表达感恩。

一般说明

- 时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）
- 教学用具：（1）视频片段《来之不易的蔬菜》  
（2）绘本PPT《阿比忘了什么》

教学实施

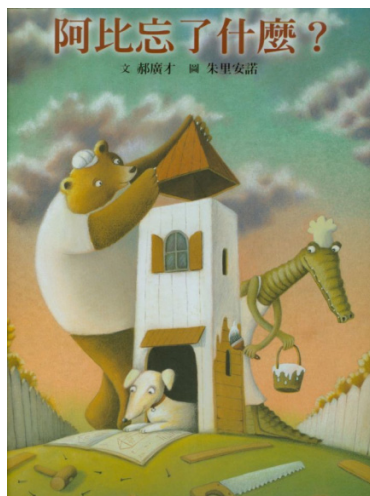
| 授课环节1 | 激发感恩                                                                                                                                                                                                     |      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 目标    | 培养新视角，引导学生从习以为常的生活中发现值得感恩的人和事物                                                                                                                                                                           |      |
| 时间    | 20分钟                                                                                                                                                                                                     |      |
| 教学用具  | 视频片段《来之不易的蔬菜》                                                                                                                                                                                            |      |
| 教学内容  | <p>1.1 看完视频后提问</p> <p>（1）从一颗种子到最后变成一盘能吃到嘴里的蔬菜，中间经过了多少程序？</p> <p>（2）为了能够方便地买到这些菜吃到这些菜，大家觉得有哪些人、哪些事物值得感谢？</p> <p>1.2 联系生活实际</p> <p>通过视频我们看到，即使是吃到一盘蔬菜，背后也有这么多值得我们感谢的人。同学们再想一想，自己的生活里，有哪些值得感谢的人或事情？为什么？</p> | 备注区域 |

| 授课环节2 | 表达感恩                                                                                       |      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 目标    | 激发感恩情绪之后，练习表达出感恩这种情绪                                                                       |      |
| 时间    | 15分钟                                                                                       |      |
| 教学用具  | 绘本PPT                                                                                      |      |
| 教学内容  | <p>2.1 绘本《阿比忘了什么》</p> <p>指导语：现在，我们发现每个人的身边其实都有值得感谢的人、值得感谢的事，那么我们要如何把内心的感谢表达出来，让对方也知道呢？</p> | 备注区域 |

教学内容

很多同学都知道可以说“谢谢”，除此之外，还有哪些方法呢？让我们先来看一个故事，《阿比忘了什么》。

备注区域



## 2.2 集思广益

- (1) 故事中的阿比为什么晚上睡不着？
- (2) 他究竟忘了什么？
- (3) 最后阿比做了什么？

有时候，我们因为某些原因，比如生病了说不出话，比如不好意思、害羞等，暂时无法用语言来表达感谢，那么，大家还能想到哪些表达感谢的方法？

## 2.3 练习

让同学们练习表达感谢的3种方法，老师可以先让几个同学来讲台前示范，然后大家与前后左右的同学练习（也可以自由发挥其他方式）。



- (1) 看着对方的眼睛，真诚地说一声“谢谢你！”
- (2) 给对方一个友好的拥抱。
- (3) 用手语向对方表示谢谢。

| 授课环节3 | 课后拓展                                                                                                                                                                                                                        |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 目标    | 将感恩情绪带入真实生活                                                                                                                                                                                                                 |      |
| 时间    | 课后3天之内                                                                                                                                                                                                                      |      |
| 教学用具  | 不限                                                                                                                                                                                                                          |      |
| 教学内容  | <p><b>3.1 制作感恩卡</b></p> <p>大家在课后根据自己的喜好来制作3张感恩卡，然后把这3张卡片送给自己想感谢的任何3个人。</p> <p><b>3.2 学会把感恩说出来</b></p> <p>学习用以下句式来向他人表达感恩：<b>感谢谁+为什么感谢</b>。</p> <p>例如，对门卫叔叔说：“谢谢您！因为您帮我们守门，让坏人无法进到学校里来。”</p> <p>用这种方式，对送了感恩卡的3个人说出自己的感谢。</p> | 备注区域 |

第6课 平 静

课程目标

- 根据身体和心理状态理解什么是平静。
- 学习一种呼吸法来获得平静。

一般说明

- 时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）
- 教学用具：（1）小动画《平静》  
（2）每人一张彩色“五指山”呼吸引导卡片  
（3）“五指山”呼吸法视频（教师在课前观看）

教学实施

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节1 | 认识“平静”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |
| 目标    | 从身体状态、心理感受上认识什么是“平静”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 时间    | 10分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 教学用具  | 小动画《平静》                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 教学内容  | <div><div>1.1 回顾和引入</div><div><p>（1）在前面的课程中，我们认识了哪些基本的情绪？</p><p>（2）这些情绪可以分成哪两类？</p><p>（3）大家能说出哪些积极情绪？</p><p>（4）有一种积极情绪大家可能容易忽略，它既特别又重要，被叫作“平静”。</p></div><div><div>1.2 认识“平静”</div><div><p>（1）平静是什么颜色的、是怎样的温度感受？</p><p>（2）观看一段视频动画，再回忆一下我们自己的经历，想想平静的人，面部表情、身体有哪些特征？老师在图上相应的部位标出来。</p><p>参考：眉头舒展、脸部放松、呼吸平稳、心跳不紧不慢、手指松开、四肢放松……</p></div></div></div> <div><div>平静是什么感觉？</div><div></div></div> | 备注区域 |

| 授课环节2 | “五指山”呼吸法                                                                                                                                                                                                                                               |      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 目标    | 学习一种呼吸法，体验平静                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 时间    | 10分钟                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 教学用具  | “五指山”呼吸引导卡片、呼吸法视频（老师课前看）                                                                                                                                                                                                                               |      |
| 教学内容  | <p><b>2.1 情境激发</b></p> <p>（1）大热天教室风扇坏了，但还要继续学习——什么情绪？</p> <p>（2）磨磨蹭蹭练琴/练书法很久了，可是还没练完今天的量——什么情绪？</p> <p>（3）一个捣蛋鬼乱跑，把你撞疼了，还不道歉——什么情绪？</p> <p>（4）考试时遇到难题，抓耳挠腮没办法，做不出来——什么情绪？</p> <p><b>2.2 “五指山”呼吸法</b></p> <p>给每位同学分发一张事先准备好的彩色手印道具卡，开始教授同学们学习这种呼吸法。</p> | 备注区域 |



| 授课环节3 | 场景运用                                                                                                                                                                                                        |      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 目标    | 将呼吸法运用于实际场景，用平静克服内心的紧张、羞涩，更好地在大众面前展示自己                                                                                                                                                                      |      |
| 时间    | 15分钟                                                                                                                                                                                                        |      |
| 教学用具  | 无                                                                                                                                                                                                           |      |
| 教学内容  | <p><b>3.1 课堂小挑战</b></p> <p>（1）老师当场布置一个小任务，鼓励平常害羞/内向/紧张的同学，上台来尝试完成这个小挑战。</p> <p>（2）第一遍让学生在真实场景下自发表现。然后让学生尝试通过呼吸法放松平静下来，尝试第二遍、第三遍。</p> <p><b>3.2 总结</b></p> <p>“平静”可以帮助我们把消极情绪安抚下来，让我们重新回到良好状态，从而把事情做得更好。</p> | 备注区域 |

# 第7课 走进坏心情

## 课程目标

让学生从面部和身体线索熟悉、命名常见的消极情绪。  
将常见的消极情绪正常化，增强学生对消极情绪的掌控感。

## 一般说明

时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）  
教学用具：“情绪小精灵”卡片，上面不出现情绪的名字，卡片背面从1~16编好号。

## 教学实施

| 授课环节1 | “小精灵” or “小怪物”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 目标    | 引发学生兴趣，从面部和身体特征辨认更多的情绪                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |
| 时间    | 10分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |
| 教学用具  | 带编号的“情绪小精灵”卡片                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |
| 教学内容  | <div>1.1 分组热身</div> <p>（1）将准备好的“情绪小精灵”卡片打乱（共16张），先请8位同学上台，随机抽取8张卡片，向全班展示抽到了哪8张卡片。抽了卡片的同学，自己观察+同学提示，猜一猜抽到的是什么情绪。</p> <p>（2）先让学生自己分类，认为自己抽到的是积极情绪的站左边，消极情绪的站右边。</p> <div></div> <div>1.2 引入主题</div> <p>（1）老师宣布答案，并对站队进行调整。</p> <p>（2）抽到了积极情绪的，老师告诉他们很幸运，可以直接把它们带回家，它们是驯服的“情绪小精灵”，然后让他们回到座位上。</p> | 备注区域 |

|      |                                                                                                                                  |      |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 教学内容 | <p>（3）抽到了消极情绪的，老师告诉他们挑战来了，必须想办法驯服它们，它们是“情绪小怪物”，和它们成为朋友要经过一些挑战。</p> <p>（4）老师可提示学生驯服“情绪小精灵”，和它们变成朋友的方法是：①能模仿它们的样子；②能熟练叫出它们的名字。</p> | 备注区域 |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 驯服“情绪小精灵”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |
| 目标    | 让学生能熟悉、命名常见的消极情绪，为下一步管理消极情绪打下基础                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |
| 时间    | 25分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |
| 教学用具  | 带编号的“情绪小精灵”卡片                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |
| 教学内容  | <p><b>2.1 模仿</b></p> <p>（1）根据“情绪小精灵”卡片背后的编号顺序，依次让抽到的同学及其队友来模仿他们各自抽到的“情绪小精灵”。</p> <p>（2）一边模仿，老师一边提醒大家模仿可以注意的细节、线索：眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴、脸部、四肢、身体各个部位有哪些不同。</p> <p>（3）在此过程中，让大家熟悉不同消极情绪的身体线索。</p> <div></div> <p><b>2.2 命名与联系</b></p> <p>老师记住“情绪小精灵”的编号范围1~10，随机报两个号，持有这两张卡片的同学及其队友站起来，在5秒钟之内快速表演。其他同学如果能根据他们的表演，在5秒钟之内喊出这种情绪的名字，表示驯服成功。</p> <p>让同学们自由谈一谈，在遇到哪些事情时，这种“情绪小精灵”会跑出来。</p> <p><b>2.3 分享</b></p> <p>（1）在表演和命名的过程中，会有反应快、表现好的同学；也会有反应慢、表现较滞后的同学。</p> | 备注区域 |

|      |                                                                                                                                                                                                                      |      |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 教学内容 | <p>(2) 老师可以观察、询问做得好的同学，总结他们的经验分享给全班。</p> <p>(3) 如时间允许，让表现较弱的同学或小组，在老师的总结和帮助之下，再多试几次。</p> <p>2.4 总结</p> <p>“情绪小精灵”是很常见的，每个人都会在遇到某些事的时候招来某些小精灵。如果我们能认识这些“情绪小精灵”，知道它们有哪些特点，而且能叫出它们的名字，我们就不会害怕它们，并能把它们驯服，让它们成为我们的朋友。</p> | 备注区域 |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

第8课 管理愤怒

课程目标

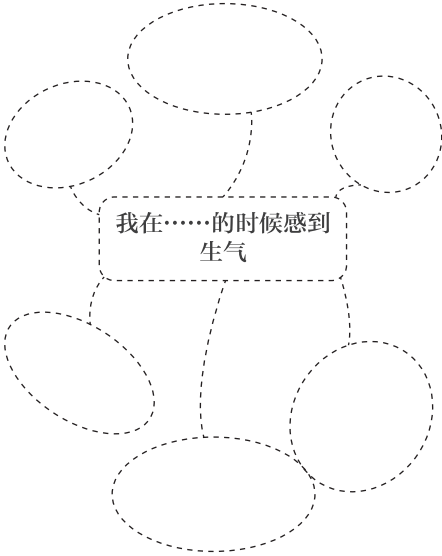
根据身体和心理状态识别什么是愤怒。  
学会使用“三步法”管理愤怒。

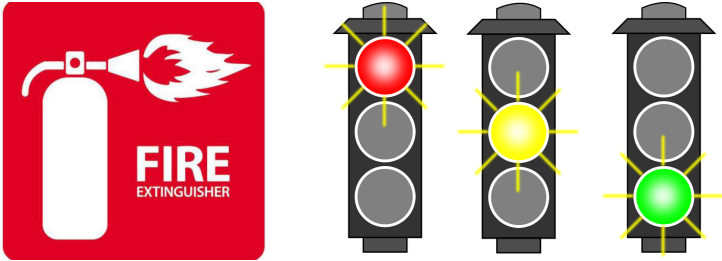
一般说明

时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）  
教学用具：（1）愤怒和生气的场景照片（老师课前准备）  
（2）每人一面小镜子  
（3）裁剪好的“灭火器”形状的大海报纸  
（4）交通灯卡片

教学实施

| 授课环节1 | 认识愤怒                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 目标    | 从身体状态、心理感受上认识什么是愤怒                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 时间    | 15分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 教学用具  | 照片、小镜子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 教学内容  | <div><div>1.1 看一看</div><div>（1）提前收集班上/年级/校园里一些关于“愤怒”的照片，比如，同学吵架的抓拍照片，等等。</div><div>（2）让学生看一看这些照片，回顾这些愤怒时刻都发生了什么，观察照片上的人物在表情、肢体、动作上都有哪些表现，进而引出本节课的主题。</div><div>1.2 学一学</div><div>（1）请几位同学上台，模仿一个自己身边的人（同学老师、亲朋好友等）生气和愤怒时是怎么表现的。</div><div>（2）请几位同学上台，表演自己在生气和愤怒时是怎么表现的。</div><div>（3）全班同学拿出小镜子，对着镜子做出愤怒的表情，并进行自我观察。</div><div>1.3 总结和梳理</div><div>（1）老师根据前两个环节，总结“愤怒”是怎样的一种情绪体验。眼睛、眉毛、脸、嘴巴、手、脚、全身，分别有什么变化和感受。</div><div>（2）在图上相应的部位标出示意。</div></div> <div><div>愤怒是什么感觉？</div></div> <div>备注区域</div> |  |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 管理愤怒                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |
| 目标    | 学会管理愤怒的方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |
| 时间    | 20分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |
| 教学用具  | 裁剪好的“灭火器”形状的大海报、交通灯卡片                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 教学内容  | <div>2.1 “失控的愤怒”</div> <div>(1) 老师提前准备几个班上/年级/校园里同学因为失控的愤怒导致不良后果的负面例子。</div> <div>(2) 例子的落脚点：每个人都有生气和愤怒的时候，这很正常，它是一种常见的情绪，但我们不能让“愤怒”变成失控的怪物，否则它会伤害自己，也会伤害他人。</div> <div>2.2 用语言表达愤怒</div> <div>姓名：_____ 日期：_____</div> <div></div> <div>学会用语言表达：“当我……我觉得很生气！但我能够用大脑管理它。”</div> <div>记住一个原则：“我不应该伤害自己，也不应该伤害别人。”</div> <div>2.3 制作“灭火器”</div> <div>(1) 拿出灭火器形状的海报纸或大卡片，展示在黑板上。</div> <div>(2) 同学们集思广益，除了伤害和破坏的行为，在愤怒和生气时还有哪些方法可以帮助熄灭愤怒的火焰。把大家的方法都写在“灭火器”里，课后张贴在墙上。</div> | 备注区域 |

| 教学内容 | 2.4 管理愤怒的“交通灯”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 备注区域 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|      | <p>老师拿出交通灯卡片道具：红灯、黄灯、绿灯</p> <p>“红灯停”——生气时，先停下来深呼吸，从1数到10，单数时吸气，双数时吐气。</p> <p>“黄灯想”——因为……我感到很生气，但我不能伤害自己、不能伤害他人，我可以这么做……</p> <p>“绿灯行”——去做新的、合理的行为。参考“灭火器”。</p> <div data-bbox="339 560 1063 819">The illustration consists of four separate icons arranged horizontally. From left to right: 1. A red fire extinguisher with a white handle and nozzle, set against a red square background with the words 'FIRE EXTINGUISHER' in white. 2. A black traffic light with three circular lenses; the top lens is illuminated with a red light. 3. A black traffic light with three circular lenses; the middle lens is illuminated with a yellow light. 4. A black traffic light with three circular lenses; the bottom lens is illuminated with a green light. Each illuminated lens has yellow lines radiating from it to indicate light.</div> |      |

第9课 管理害怕

课程目标

根据身体和心理状态识别什么是害怕。  
学会面对和处理害怕的小方法。

一般说明

- 时间：40分钟（含5分钟“沉静训练”）
- 教学用具：（1）绘本PPT《我好害怕》
- （2）根据绘本内容，事先准备提示纸条
- （3）每人一张彩色活页纸，每人一个小夹子

教学实施

| 授课环节1 | 认识害怕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 目标    | 根据身体和心理状态识别什么是害怕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |
| 时间    | 20分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |
| 教学用具  | 绘本PPT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |
| 教学内容  | <div><div>1.1 绘本引入主题</div><div>推荐绘本：《我好害怕》或者《我不会害怕》（二选一）</div><div>1.2 害怕的感觉</div><div>和学生共同讨论害怕时表情和身体有哪些变化，内心有哪些感受，标注在图画相应的位置。</div><div>1.3 看图说话</div><div>（1）展示绘本中的几个截图：</div><div><div></div><div>or</div><div></div><div>...</div></div><div>（2）列出绘本中主人公害怕的场景和事件。</div><div>（3）随机问几位同学，除了绘本中描述的，还有其他哪些害怕的事。</div></div> | 备注区域 |

|      |                                                                      |      |
|------|----------------------------------------------------------------------|------|
| 教学内容 | <p><b>1.4 写一写</b></p> <p>给每位同学发一张彩色活页纸，让同学们在正面写1~3个自己害怕的场景，稍后使用。</p> | 备注区域 |
|------|----------------------------------------------------------------------|------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 授课环节2 | 管理害怕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 目标    | 学会面对和处理害怕的方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
| 时间    | 15分钟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 教学用具  | 绘本内容提示纸条                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |
| 教学内容  | <p><b>2.1 安抚我们的“害怕”</b></p> <p>提问：</p> <p>（1）在刚才的绘本里，主人公用了哪些方法来应对害怕？</p> <p>（2）同学们有没有在现实生活里用过其中的某些方法？</p> <p>（3）是在面对哪种害怕场景时用的？</p> <p>（4）对你管用吗？如果不管用，你有什么独特的方法？</p> <p>老师看一看，黑板上还有哪几个害怕情境没有被讨论到。</p> <p>（1）同学们集思广益，再出一出招。</p> <p>（2）老师讲一讲自己的经验和方法。</p> <p>（3）课后回家，问一问父母、家人、朋友。</p> <p><b>2.2 找到适合的方法</b></p> <p>在教室的一角准备一个悬挂处，让同学们在经过刚才的讨论之后，在自己活页纸的背面简单写上1~3个对自己管用的方法（年龄更小的学生也可以画画）。写好之后，用小夹子夹在悬挂处。课后可以自由翻阅、添加。</p>  <p><b>2.3 总结</b></p> <p>害怕的时候我们会心跳加快“咚咚咚”，身体微微发抖，手脚冰凉，肚子痛，头痛，想躲起来或逃跑，哭泣……每个人或多或少都会遇到害怕的事情，感受到害怕的情绪是很正常的，害怕是有作用的——提示我们远离危险、保护自己、做好应对准备。我们可以找到适合自己的应对害怕的小方法。</p> | 备注区域 |

## 第三篇 积极自我



## 理论部分

### 一、认识自我

#### （一）历史背景

对于自我的探讨，从远古时期哲学家们就已经开始。

19世纪90年代，美国心理学之父詹姆斯（William James）开始从心理学的角度研究自我。从那时起到如今，心理学中的众多分支，诸如人格心理学、社会心理学、临床与咨询心理学，都有关于对自我的研究，甚至形成了自我心理学这个分支。

心理学不同的分支领域对自我有不同的解释和研究侧重。例如，“人格心理学”关注自我的客观体验，即人们实际上是什么样的；“社会心理学”关注自我的内容和结构以何种方式影响社会判断和行为；“临床与咨询心理学”将自我看作是衡量一个人心理发展水平的重要维度之一；“自我心理学”则更关注自我的主观体验，即人们是如何看待自己的。

**自我的本质，是一种掌控、整合、理解生命体验的努力。**随着自我发展水平的提高，个体认知框架随之变得复杂。

此处，我们从詹姆斯《心理学原理》中的自我理论对自我的概念进行了解。

#### （二）关键概念

##### 1. 自我

威廉·詹姆斯把自我分为“主我”和“宾我”，哲学家们更多地在探讨“主我”，心理学家们更多地在研究“宾我”。詹姆斯把“宾我”分为3个部分。

（1）**物质的我**：指个人的身体及其属性。比如，我身高165公分；我6岁了；等等。

（2）**社会的我**：指个体对自己在一定的社会关系和人际关系中的角色、地位、名望等方面的认识。比如，我是班长；我是数学课代表；我是初一学生；等等。

（3）**精神的我**：指个体所觉知的内部心理特征。如，我很敏感；我很自觉；我有点忧郁；等等。

## 2. 自我发展水平

指的是一个人对自身及世界体验的复杂程度。自我发展水平越高，越能整合并接纳人生当中许多看似复杂、矛盾的事物或体验，领悟更复杂的人生智慧，也越能明白许多重大的生命问题往往有多种合理的答案。

### （三）人们为何要认识自我

（1）**自我提升需要**。通过认识自我，我们得以逐渐形成一种稳定的自尊，从而在未来不断提升自己，以便维持对自我的良好感觉，保持自尊水平。

（2）**准确性需要**。可以减少对自我的不确定感。知道我们真实的样子可以帮助我们实现其他目标，比如生存；准确地认识自我有助于最大限度地体验到自尊感。

（3）**一致性需要**。心理是一个完整的、有组织的思想系统，所有属于该系统的思想都必须相互一致，而自我是心理系统的核心，如果出现了内在冲突的想法会让人感到不舒服。不断对自我进行验证，可以避免某些心理功能的紊乱。

### （四）与自我有关的知识

#### 1. 自我复杂性

先看小丽的自我概念：我是用功学习的好学生——我是班长——我是校学生会副主席——我是校游泳队的主力。再看小云的自我概念：我是我妈的女儿——我是二（3）班的学生——我是音乐爱好者——我是环保公益组织的成员。试想他俩都发现自己在一个重要的考试中失败时，谁会更烦恼？

人们在自我复杂性上有所不同。小丽的自我复杂性较低，自我概念只包括少量高度联系的方面，而小云的自我复杂性较高，自我概念包含许多不同的方面。

当高自我复杂性的个体面对应激事件时，与低自我复杂性的个体相比，会体验到更少的心理困难和身体症状。高自我复杂性对应激事件的消极影响具有缓冲作用。因为这些个体有许多不同的自我方面，当一个消极事件引发了消极感受，这种感受可以仅限于有关领域，他们还可以利用未受影响的领域去提升自我价值感和身心健康状况。

这也是我们需要从多方面、多维度认识自我的重要意义之一。

## 2. 自我验证

我们的自我观念决定着我们对自我和社会世界的理解，对自我观念的任何挑战都构成对我们整个世界观的普遍威胁。为了保持对自我和周围世界的感受稳定和一致，我们希望证实和验证我们的自我观念，即使它们是消极的。

此外，如果其他人对我们的能力有不切实际的期望，可能会把我们引向一种注定会失败的情境。但如果他人能看到我们的不足，就会降低对我们这方面的期待，甚至帮助我们渡过那些令我们感到困难的情境，帮助我们避免尴尬。

这种自我验证的过程可帮助我们理解，为何有时贸然否认一个人的缺点和不足，强行给对方添加“证据不足”的优点，反而会引起对方的反感和不适。

## 3. 乌比冈湖效应

社会心理学借用这一词，指人的一种总觉得什么都高出平均水平的心理倾向，即给自己的许多方面打分高过实际水平。当人们被问及作为学生、老师、爱人，尤其是作为一名司机做得有多好时，人们会大幅度地认为自己比平均值做得要好。每个开车的人都认为自己是一个出色的司机（哪怕这个司机可能仅仅是平行泊车比较拿手，或者比较细心，或者敢冒别人不敢冒的险）。

耶鲁大学心理学教授问大家，你这学期心理学基础课上得怎么样啊？请给出你在这个班级里的排名或者百分比。如果大家的估计都很准确或者没有大的偏差，我们应该得到这样一个结论：一半的人做得比平均水平要好，另一半人做得低于平均水平。实际的调查结果表明，绝大多数人都认为自己的水平高出了平均水平。

生活中涉及乌比冈湖效应的有以下几方面。

（1）伦理道德。大多数人认为自己比一般人更道德。一个全国性调查有这样一道题目：“在一个百分制的量表上，你会给自己的道德和价值打多少分？”50%的人给自己打分在90分或90分以上，只有11%的人给自己打分在74分或74分以下。

（2）工作能力。90%的商务经理对自己的成就评价超过对其普通同事的评价。在澳大利亚，86%的人对自己工作业绩的评价高于平均水平，只有1%的人评价自己低于平均水平。大多数外科医生认为自己患者的死

亡率要低于平均水平。

（3）付出。大部分同宿舍高中生或大学生都认为自己比其他室友为大家做了更多的事情。

（4）驾驶技术。多数司机——甚至大部分曾因车祸而住院的司机——都认为自己比一般司机驾车更安全，且更熟练。

（5）摆脱偏见。人们往往认为，他们比其他人更不容易受偏见的影响。他们甚至认为自己比多数人更不容易产生自我服务偏见。

（6）聚光灯效应。在一个心理学实验中，心理学家跑到实验者面前说，希望你们明天都穿T恤来这里，并且所穿的T恤要带图案。第二天参加实验的人都穿了带图案的T恤。有人觉得自己所穿的T恤的图案是令人尴尬的。心理学家问他们什么样的图案会让自己觉得尴尬，排名第一的是希特勒，而被公认为最好的图案是马丁·路德·金。

一天后，心理学家问实验者：“有多少人注意到你的T恤了？”

于是，实验者走出去问人们：“你们注意到我的T恤了吗？”

结果显示，他们高估了人们的关注度，这个差距接近两倍。也就是说他们认为有100个人看到了，但实际上最多只有50个人看到。

我们通常认为，人们在时刻关注我们，但实际上并没有，他们都在忙着关注自己。很多时候我们总是不经意地把自己的问题放到无限大。当我们出丑时，总以为别人会注意到自己，其实并不是这样的。人家或许当时会注意到，可是事后马上就忘了，或许根本就无暇注意到你。别人不会像你自己那样关注你的。

（7）透明效应。社会心理学发现，人们往往认为自己比实际中更容易被看透。我们的秘密别人很难猜出，但我们通常会觉得自己的秘密要泄露出来，觉得别人都发现了自己的秘密。

“谁会认为自己是一个糟糕的骗子？”在现场征集了一名自认为特别不会骗人的志愿者。教授给出了三个问题，参加现场实验的志愿者需要回答这三个问题，但是要求这三个问题的答案中有一个问题的答案是假的。其他在场的学生猜测，哪个问题的答案是假的。实验开始前教授预先告诉参与回答问题的志愿者对哪个问题的答案撒谎。

第一个问题与回答：“你去过伦敦吗？”“不，没去过。”

第二个问题与回答：“你有兄弟姐妹吗？”“是的，有一个。”

第三个问题与回答：“你喜欢寿司吗？”“不喜欢。”

大家猜测的结果表明，认为第一题和第二题回答问题的志愿者撒了