类号：　　密级：
U D C ：　　学号：416226413035

南 昌 大 学 专 业 学 位 研 究 生

# 学 位 论 文

# 小学高年级儿童幸福教育专题教案设计与实践

**The Teaching Plans and Practices for The Happiness Education of The Senior Primary School**

付秋梅

培养单位（院、系）：体育与教育学院

指导教师姓名、职称：苗元江 教授

指导教师姓名、职称：肖邱　小学特高级教师

专业学位种类：　教育硕士

专业领域名称：　心理健康教育

论文答辩日期：2015 年 5 月 21 日

答辩委员会主席：　武任恒

评阅人：

2015 年 5 月 21 日

中国知网　https://www.cnki.net

中国知网 https://www.cnki.net

# 摘　要

我国小学心理健康教育工作发展相对迟缓，心理健康教育课程的开发还不成熟。课程实施多以教学经验的积累总结为指导，缺乏先进教育理论的指导。本文针对小学高年级儿童，以积极心理学理论为基础，联合拓延-建构积极情绪理论、团体动力学理论和社会学习理论等，以幸福教育为专题，选择三个典型特质乐观、抗逆力和宽恕三展开教案设计。

本教案设计的创新在于把积极心理学理论和拓延-建构等先进的技术应用于小学心理健康教育课程中，结合学生需求和教学安排，以心理活动课的形式代替传统教学方式，尝试实践幸福教育，为小学心理健康教育工作积累经验。

本文共五章：第一章绪论，介绍了选题的背景和意义，阐述了小学心理健康课教案设计的原则，最后对幸福教育专题教案设计的相关概念进行界定和文献综述，包括幸福教育、幸福课程和教案设计三方面。

第二章是教案设计的理论基础，本文以积极心理学理论、拓延-建构的积极情绪理论、团体动力学理论和社会学习理论作为理论基础，分析介绍了教案设计的相关理论指导和课程实施技术方法依据。

第三章针对小学高年级儿童展开幸福教育专题的教案设计，三节课共八个课时，分别以乐观--希望的灯塔、抗逆力-我是不倒翁、宽恕-释放心灵为主题。

第四章是将教案设计付诸教学实践，通过课堂实践教学和学生反应进行教学案例分析和评估，对教案进行修正改进，对心理活动课的组织教学进行反思。

第五章对小学高年级儿童幸福教育专题教案设计进行总结和反思,分析整理小学心理健康活动课教案设计需要注意的问题、改进的方法和建议等，为基层心理健康教育老师提供参考。

**关键词：**小学高年级；幸福教育；教案设计；教学分析；反思



中国知网　https://www.cnki.net

# Abstract

Due to the slow development of the mental health education in Chinese primary schools, the mental positive education has not been mature.Curriculum implementation of the teaching experience accumulation for the guidance, lacking of advanced educational ideas. Aiming the senior primary students,this paper is based on the theory of positive psychology, combined with the broaden-and-build theory, group dynamics theory and social-learning theory, to design the teaching plans on the topics of optimism, resilience and forgiveness.

The innovation of this paper lies in the application of positive psychology and the advanced skills of broaden-and-build etc in the mental health education in primary school. According to the actual needs and teaching arrangement, using activity class instead of the traditional mode to implement the well-being education, and accumulate experience for school mental health education.

This paper divided into five chapters:

The first chapter is the introduction. Firstly introduced the background and significance of the topic; then describes the design principles of fundamental mental health education teaching plan. Finally is the definition and literature review related to the concept of the design, including three areas: happiness education, positive psychology and teaching plan.

The second chapter is the theoretical basis of the teaching plan, with the briefly analyzed of positive psychology, the broaden-and-build theory on positive emotions, group dynamics theory and social-learning theory, to expound the associated theories of the project and the basic technical methods of curriculum implementation.

The third chapter is designing the teaching plans on the topic of happiness are optimistic - a beacon of hope, resilience - I am tumbler, forgiveness - release of the soul. There are three lessons altogether eight hours.

The fourth chapter is to put the teaching plans into practice, by means of the real reflect of the students and practice to analysis and evaluation, correcting



中国知网 https://www.cnki.net

and improving the quality of teaching plans, rethinking the practice.

The fifth chapter is to make summary and introspection for teaching plan. Summarizes the problems which need to advert, in order to seek for the improving methods and suggestions to develop the teaching design of mental health education cause, which as well provides reference for front-line mental health teachers.

**Key Words:** Senior primary school children; Happiness education; Teaching plan; Teaching analysis; Rethink



中国知网 https://www.cnki.net

# 目　录

摘　要.....I
Abstract.....III
目　录.....V
第 1 章 绪论.....1
1.1 选题背景.....1
1.1.1 小学开展心理健康教育课的必要性.....1
1.1.2 小学心理健康教育的缺失.....2
1.1.3 小学设置心理健康教育课遇到的问题和解决途径.....2
1.2 小学高年级幸福教育专题教案设计的意义.....3
1.3 小学心理健康课教案设计需要遵守的原则.....4
1.4 文献综述.....4
1.4.1 幸福教育.....4
1.4.2 幸福课程.....8
1.4.3 教案设计.....14
第 2 章 教案设计的理论基础.....16
2.1 积极心理学基本理论.....16
2.2 教案设计的相关理论.....17
2.2.1 社会学习理论.....17
2.2.2 团体动力学理论.....19
第 3 章 教案设计.....21
3.1 教学内容.....21
3.2 教学对象.....21
3.3 教学难点.....21
3.4 教学形式.....22
3.5 教学方法.....22
3.6 第一节 乐观--希望的灯塔.....22
3.6.1 设计理念.....22
3.6.2 活动目标.....23



中国知网 https://www.cnki.net

3.6.3 活动重难点.....23
3.6.4 活动准备.....23
3.6.5 活动过程.....24
3.6.6 活动总结.....29
3.6.7 教学评价.....29
3.7 第二节 抗逆力--我是不倒翁.....29
3.7.1 设计理念.....29
3.7.2 活动目标.....30
3.7.3 活动重难点.....31
3.7.4 活动准备.....31
3.7.5 活动过程.....31
3.7.6 活动总结.....35
3.7.7 教学评价.....35
3.8 第三节 宽恕--释放心灵.....36
3.8.1 设计理念.....36
3.8.2 活动目标.....37
3.8.3 活动重难点.....37
3.8.4 活动准备.....37
3.8.5 活动过程.....37
3.8.6 活动总结.....42
3.8.7 教学评价.....42
第 4 章 教学案例分析.....44
4.1 乐观教学案例分析.....44
4.1.1 案例背景.....44
4.1.2 教学设想.....44
4.1.3 情景描述.....45
4.1.4 教学评析与反思.....47
4.2 抗逆力教学案例分析.....49
4.2.1 案例背景.....49
4.2.2 教学设想.....50
4.2.3 情景描述.....50



中国知网 https://www.cnki.net

4.2.4 教学评析与反思.....52
4.3 宽恕教学案例分析.....54
4.3.1 案例背景.....54
4.3.2 教学设想.....54
4.3.3 情景描述.....54
4.3.4 教学评析与反思.....56
第 5 章 教案设计的总体反思.....59
5.1 小学高年级儿童幸福教育专题教案设计总结及反思.....59
5.1.1 小学高年级儿童幸福教育专题教案设计总结.....59
5.1.2 小学高年级儿童幸福教育专题教案设计反思.....60
5.2 心理健康活动课教案设计需要注意的问题.....62
5.2.1 教学目标制定的合理性.....62
5.2.2 教学素材选择的有效性.....63
5.2.3 活动选择与安排的适宜性.....64
5.2.4 教学方法的多样性灵活性.....65
5.2.5 教学语言设计的优化.....67
5.2.6 教学评估的完善.....68
5.3 不足与展望.....69
致 谢.....70
参考文献.....71
附件一 儿童归因风格问卷.....75
附件二 心理健康活动课评估表.....78
附件三 教学效果评估 访谈提纲（学生版）.....79
附件四 教学过程实录.....79
附件五 教学课件摘选.....83



中国知网 https://www.cnki.net

# 第 1 章 绪论

## 1.1 选题背景

### 1.1.1 小学开展心理健康教育课的必要性

幸福是人生追求的最终理想，也是教育要实现的最高目标。近年来伴随着积极心理学在中国的兴起与发展，积极心理学理念广泛被接受，还作为理论指导被应用于生产生活实践中。如中国很多心理学教学单位陆续开设积极心理学相关课程，各类学校和教育者们也积极推广积极教育理念。“幸福教育”作为被广泛接受与崇尚的教育理念，被应用于学校教育以及学校心理健康教育活动中。

我国开展中小学心理健康教育工作已有三十多年。近年来，随着国家对中小学心理健康教育工作在政策上的不断支持，发展较快的地区的中小学校已开始重视心理健康教育工作。从聘请专业的心理老师到建立心理咨询室，再到开设心理健康教育课程以开展各种形式的心理辅导活动等，基层学校心理健康教育工作正迈入蓬勃发展的新时期。在全球关注学生心理健康教育、讨论幸福教育的大背景里，如何在小学开展心理健康教育课，传播积极教育思想，响应幸福教育的号召，成为广大心理健康教育老师们和心理健康教育研究者们急切关注并探究的问题。

《中小学心理健康指导纲要（2012 修订版）》中对心理健康教育的总目标、具体目标、任务以及心理健康教育的主要内容作了具体的指导和规定，心理健康教育的主要内容涉及心理健康知识的普及、心理健康意识的树立、掌握心理调节方法、认识心理异常现象和学习心理保健的基本常识和技能等。教育的重点是“认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容[①]。”提高全体小学生的心理素质，培养小学生积极乐观、健康向上的心理品质，开发其心理潜能，促进小学生身心和谐持续的发展，为他们健康成长和未来的幸福生活奠定基础是心理健康教育的总目标的要求。以总

[①] 《中小学心理健康教育指导纲要修订版）》[Z].教育部.2012.



中国知网 https://www.cnki.net

目标为宗旨设计符合教学实践的心理健康教育课是贯彻落实教育政策的必然选择。

小学高年级是特殊时期。在生理上，小学生正处于快速发育的萌芽状态，开始进入青春期，生理机能活跃。在心理上，感知觉大大发展，观察敏锐、集中，能够自主有目的，有规律的观察；记忆力、思维水平都有较高发展；自我意识逐渐强烈，情绪内容变丰富，情感体验加深；意志力、道德感发展水平提高；整体状态表现出强调自我，反抗成人，要求独立又对成人充满依赖，问题、矛盾增加。这个时期需要心理健康教育的及时介入，给与指导，帮助学生适应青春期。

### 1.1.2 小学心理健康教育的缺失

小学心理健康教育工作由于地区教育发展、教育资源不平均等因素，各地区学校心理健康教育工作的进度不一。表现在以下三个方面：第一，一些小学虽然建立有心理咨询室，却没有开设心理健康教育相关的课程；其次，小学心理健康教师资源匮乏。多为学科老师和班主任兼职心理健康老师，缺乏相应的教学资质，心理健康教育当做思想教育课或者活动课、游戏课去上，不能实现教育目标；再者关于小学心理健康教育的理论、方法、内容众多纷纭，心理健康教育课暂无统一的课程标准和教材，小学心理健康教育老师在理论学习、实践教学上缺乏系统的指导。

当前开展小学心理健康教育的形式有：心理预防与心理卫生、心理咨询、诊断性评价、行为矫正，心理健康相关课程如团体辅导、学习指导、职业指导、心理讲座等。然而就笔者所知，小学心理咨询工作面对的主要是在心理和行为上有异常的学生，而培养学生良好的心理素质是要面对全部学生，要求从整体上来预防小学生心理问题的发生，促进小学生心理素质的提高，因而靠心理咨询不能够解决问题。学校教育以课堂教育为主，开设心理健康课是最具可行性的方法。

### 1.1.3 小学设置心理健康教育课遇到的问题和解决途径

以笔者实习的南昌市某小学为例，目前的心理教育工作存在几个问题：第一，师资力量，该校没有专职心理老师，全校只有两位老师具备心理咨询师职



中国知网 https://www.cnki.net

业资格证书；第二，课时问题，该校没有开设专门的心理课程，没有课时用于心理健康教育课教学；第三，教材问题，虽然当前已经有很多版本的心理健康教育教材，但由于心理课的特殊性，学生群体的差异性，现有的各类教参的适用性有待考量，因而国家鼓励学校可开发或选用适合本校特点的课程，提倡自主开发校本课程来解决教材问题。当前多数学校心理健康教育工作都面临同样的问题。

小学心理健康教育工作的开展刻不容缓，如果能够对有限的资源加以整合利用，调动专业师资力量，根据学生实际需求开发兼具特色和实践价值的课程，一旦时机成熟便可将心理健康教育带入学生课堂。为解决这些问题，笔者尝试提出如下建议：第一，师资力量问题的解决。鉴于当前人事资源尚不能为每所小学配备一位专职心理老师，可以由班主任或学科老师担任心理老师，前提是要对这些老师进行专业培训，使其能够担任学生心理健康教育的角色。第二，课时问题。小学课程设置都是经过严格设计和科学的安排，课表安排较满，在不占用学生学习时间，又不增加学生负担的条件下可利用班会时间开展心理健康教育课。第三，教材问题。教材的开发不仅需要丰富的教学经验，要了解学生心理特点，确定培养方向，进行教学设计等，还需要大量的人力、物力的支持。每一本教材的开发都是大量调研与实践教学经验的融合，是一个巨大的工程。结合实际情况，我们从心理健康教育活动课的教案设计做起，为教材开发积累经验，做准备。

## 1.2 小学高年级幸福教育专题教案设计的意义

我国关于积极心理学的研究主要是以主观幸福感为核心的理论性研究，随着人们对幸福的了解不断加深，社会各类群体包括素质教育阶段的学生，其幸福指数在不同程度上都有下降，人们越发想要、需要通过优质教育来提高自身的幸福感水平，因而“幸福教育”的研究也如火如荼。随着幸福研究的不断发展，积累了丰硕的成果，将其应用到学校教育中去，理论与实践相结合，既能检验研究成果，又能指导小学心理健康教育工作的开展，发挥学术研究的实践价值，帮助青少年儿童快乐学习，幸福生活。本教案设计从小学高年级儿童实际情况出发，尝试通过团体心理活动课进行幸福教育，为小学心理健康教育课的开发和幸福教育实践寻找方法、积累经验。



中国知网 https://www.cnki.net

## 1.3 小学心理健康课教案设计需要遵守的原则

根据《中小学心理健康教育指导纲要》中对小学高年级心理健康教育内容的具体规定，按照教学设计的原则，结合积极心理学及积极教育的思想理念，笔者将心理健康课教案设计原则概括为以下五点：一、教学内容的价值性，内容要为学生积极心理品质的开发与培养服务,具体内容包含基本的心理学常识，调节心理的方法，具体的操作指导等。二、教学内容要有针对性。要结合小学生身心发展特点，内容设计要符合学生的心理发展水平和接受能力。三、教学内容要有代表性。本文以幸福教育为主题，从幸福教育丰富的课题中选择与小学生积极品质形成较为密切的三个方面：乐观、抗逆力和宽恕三个方面展开实验性教案设计和教学。教案内容要典型，能够充分体现主题。四、教学内容要有稳定性和发展性。社会环境不断更新，影响着人们生活方式的变迁，人们的思想观念也在不断变化、修正以符合主流文化。教育是影响人的活动，学习所得是要伴随和影响学习者一生的，某些错误观念一旦习得便很难改变，就有可能对人造成伤害。因而传递给学习者的内容要具有稳定性和发展性。如小学生语文课本《少年英雄赖宁》的删除，安全类、自我保护类课文的添加，正式观念改变后教学内容随之调整。五、效能性。教学要把课堂上传播给学生的理念、方法转化为学生适应生活的能力。如通过乐观训练，改善对事物的消极看法，从坏事中也能发现美好，充满希望等。总之，心理健康教学要以促进学生素质全面发展、适应日常学习生活、快乐生活为根本目标。

## 1.4 文献综述

### 1.4.1 幸福教育

幸福教育，也称为积极教育。20 世纪末美国首先发起积极教育运动，强调以学生的积极力量为基础，通过增强学生的积极体验培养学生的积极人格的教育活动。积极心理学作为对传统心理学的一种补充，不仅拓展了心理学的研究领域，而且使心理学在许多领域的研究转向人的积极层面，在教育领域出现了积极教育研究。积极教育强调以学生的积极力量为基础，通过增加学生的积极



中国知网 https://www.cnki.net

情感体验培养学生的积极人格的教育活动。进入新世纪以来，积极教育理念席卷全球。积极教育是在积极心理学的启发下，在反思教育现实和传统观念的基础上构想的一种教育理念和方式。积极教育主张以积极的态度重新解读教育，形成积极的教育理念，主张教师采取积极的教育行动，激发和引导学生积极求知并获得积极的情感体验，培养学生积极的人格品质与人生态度。[①]教师的“积极”表现在以一种积极的心态、情绪、方法和技术去研究教育教学活动，积极创造良好的教学环境，唤起学生的积极学习行为，引导、启发和鼓励学生进行自主学习；学生的“积极”表现在有内在的学习动机，自己选择学习内容、调节学习策略、规划学习时间，自己检查、总结、评价学习结果，并能采取补救措施。积极教育主张教师要尊重学生，充分启发和调动学生的积极性，引导和发展学生的自学。教师要改变教师讲、学生听的模式，加强学生活动，增加学生自主机会，放手让学生学会学习、学会选择、学会判断、学会自己解决问题。积极教育强调教育并不仅仅只是纠正学生的错误和不足，更主要的是寻找并研究学生的各种积极力量，并在实践中对这些积极力量进行扩大和培育。任俊认为“现代意义上的西方积极教育指的是以学生外显和潜在的积极力量、积极品质为出发点，以增强学生的积极体验为主要途径，最达终成培养学生个体层面和集体层面的积极人格而实施的教育”[②]。陈虹、李益倩也提出现代教育的意义在某种程度上更是为了“教化人如何生活的更加幸福”[③]。陈振华指出“积极教育是指教育者以学校和师生现实状态为出发点，以积极的理念和行动为手段去激发和引导学生积极求知并获得积极的情感体验，培养学生积极地人格品质与人生态度的教育”[④]。

教育的目的是为了培养高度发展和完善的人，引导人追求幸福的生活。关于幸福教育的内涵，学者们对于幸福教育概念的讨论，见解各异。“目的论”认为：“幸福教育就是要培养能创造幸福、体验幸福的人，让人的人性得到肯定，生理和心理、个体性与社会性实现相互融合和提升”[⑤]。即幸福教育是培养人情感的教育，是培养创造幸福、享受幸福的人的教育。“过程论”强调“幸

[①] 刘桂芬.积极心理学对大学生心理健康课的作用[J].教育与职业，2011,(2):86-88.
[②] 任俊.西方积极教育思想探析[J].外国教育研究,2006(5):1-5.
[③] 陈虹,李益倩. 美国心理学家倡导的“积极教育”——积极心理学在教育中的应用[J]. 中小学心理健康教育,2010,07:19-21.
[④] 陈振华.积极教育论纲[J].华东师范大学学报(教育科学版)，2009,27(3):27-39.
[⑤] 冯宇红.浅谈中小学校的幸福教育[J].教育探索,2011,05.



中国知网 https://www.cnki.net

福是教育的目标和最终结果，幸福教育就是师生双方体验幸福、交流幸福这样一个互动的过程，包括教师幸福地教，学生幸福地学和养成追求幸福的习惯以及习得追求幸福能力的过程”[①]。“综合论”认为“幸福教育是把幸福作为最核心和最终价值理念的教育，不能仅将幸福教育作为‘目的’或者‘过程’，而是目的、过程和方法的统一”[②]。即在教育中获得幸福又在幸福中得到教育。教育需要幸福，教育的目的、过程和结果都应该关涉到幸福;幸福也需要教育，幸福的获得离不开教育的引领。因此幸福教育包含两层含义，一是对幸福的理解、对幸福理念的认识和追求幸福的能力进行教育，二是使教育过程成为让学生体验幸福、创造幸福和享受幸福的过程。[③]幸福教育就是“教幸福、学幸福”和“幸福地教、幸福地学”的教育。把这两个方面结合起来，在幸福的感受中进行幸福内容、幸福观的教育，“幸福教育”才能取得完整的意义。[④]幸福教育就是把幸福作为教育过程中师生主体间的情感体验和共同追求，是物质与精神、快乐与痛苦、知识与智慧、德行与理性的统一。[⑤]幸福教育，教育者按照一定社会或阶级的要求，有目的、有计划、有系统地对受教育者施加有关幸福各方面的影响，通过受教育者积极的认识、体验、身体力行，以形成他们的幸福观，加深幸福感，提高幸福能力的教育活动。[⑥]谢先成在研究幸福教育存在的问题时讨论了幸福教育概念的泛化：一是有把道德教育等同于幸福教育，认为德育就是要发展学生幸福生活的能力；二是将幸福观教育等同于幸福教育；三是把愉快教育作为幸福教育，狭隘的将愉快情感与积极心理学中的积极情感幸福等同；四是把心理健康教育视为幸福教育[⑦]。 积极心理学创始人之一哈佛教授泰勒·本·沙哈尔在《幸福的方法》中提到，“幸福是人类的终极目标，幸福是快乐与意义的结合；除去那些极端贫困和在政治上受迫害的人之外，每个人追求幸福的能力是平等的，与金钱和名利没有关系;幸福可以通过积极人格的建立、积极情绪的培养而获得”[⑧]。本文中的幸福教育，是“教幸福、学幸福”和“幸福地教、幸福地学”的教育，是学生在成长与发展过程中，通过积极的认

[①] 魏本月.关于学生幸福的几点思考[J].现代教育论丛,2008,09.
[②] 孟建伟. 教育与幸福——关于幸福教育的哲学思考[J]. 教育研究,2010,02:28-33.
[③] 冯莉莉. 教育何以让人幸福——浅析中小学实施幸福教育的策略[J]. 青春岁月,2012,23:314-315.
[④] 曾茂林.论个性化和社会化中的幸福感与幸福教育[J].天津市教科院学报，2009（5）：24-26.
[⑤] 韩晓琴，康伟.选择与创造幸福教育何以可能[J].青海社会科学，2009（5）：173-176.
[⑥] 蔡欣欣. 当代大学生幸福教育研究[D].河南大学,2012.
[⑦] 谢先成.幸福教育研究：进展、问题与展望[J].基础教育研究,2014,04:6-8.
[⑧] 泰勒·本·沙哈尔.幸福的方法[M].北京:当代中国出版社,2008.



中国知网 https://www.cnki.net

识、体验、身体力行，形成他们的幸福观，获得幸福感，提高幸福能力的教育活动，表现为快乐学习、幸福生活的能力。

幸福教育目前还处在探索阶段，国外的积极教育研究，主要是通过对中学教师进行培训，提高教师识别、发展学生的积极品质和积极力量的技能。2008 年塞利格曼等人在澳大利亚聚隆文法学校开展积极教育活动，2009 年元月对澳大利亚 200 名国立中学教师进行了积极教育普及培训。在积极心理学理念的指导卜,研究者以宾夕法尼亚韧性项目(PRP)与施特拉斯港积极心理学课程项目进行积极教育的实验研究，历时 15 年，实验项目运用严格的方法来研究幸福能否教授给在校儿童。 实验者通过 GGS 项目进行了积极教育的推广和延伸。在澳大利亚的基朗语法学校开展 GGS 项目在全校范围的积极教育，是在用事实证明了积极教育在全校范围内进行的可行性。[①] 国内的积极教育研究，集中在积极心理健康教育的研究、教师幸福感研究以及幸福课堂的研究。积极教育的研究以孟万金教授及其团队的研究涵盖的领域最为广泛，从不同的角度将积极心理学的理论引入到学校心理健康教育中，依托于构建社会主义和谐社会这个大的社会背景提出了积极心理健康教育这一新理念，研究内容涉及:积极心理健康、积极心理治疗、积极心理学、积极教育等方面理论和实践研究。2008 年孟万金分别发表了《论积极心理健康教育》、《积极心理健康教育体系的构建》、《和谐社会呼唤特殊儿童积极心理健康教育》等文章。2008 年 7 月，孟万金教授的专著《积极心理健康教育》一书正式出版，标志着积极心理健康教育理论体系基本形成。[②]孟万金教授提出:积极教育的兴起，为创立积极心理健康教育提供了教育学的支撑。2009-2011 年期间，孟万金教授又领导其团队研发了各种积极心理品质的量表，包括:中国中小学生积极心理品质量表、中国大学生积极心理品质量表、中国教师积极心理品质量表、小学生积极道德品质量表、中学生积极道德品质量表等 20 多种。倪京凤主编了《积极心理学取向的班级辅导培训手册》，从积极心理辅导的理念开展心理辅导，强调班主任在心理健康教育中的主题力量，并为班主任开展班级心理辅导提供操作方法和案例。当下幸福教育的理论研究和实践研究仍在不断丰富。

[①] 何晓丽,王娜娜. 积极教育:积极心理学的理念与实践[J]. 教育导刊,2012,11:62-65.
[②] 王新波.积极心理健康教育的回顾与展望--孟万金教授“积极心理健康教育”进程述评[J].中国特殊教育 2009(10):92.



中国知网 https://www.cnki.net

### 1.4.2 幸福课程

积极心理学与教育活动的碰撞，诞生了以积极心理学理论为指导的的幸福课，即以积极心理学为基础，关注人的积极品质和人格优势，帮助人们快乐学习、幸福生活的课程。其课程形式有团体心理活动课、心理健康教育课、讲座、网络自助课程、公开课、工作坊等，在学校教育中，主要以心理健康课（团体心理活动课）为主要载体。如哈佛的幸福公开课（Positive Psychology），泰勒·本·沙哈尔博士认为幸福应该是快乐与意义的结合，而积极心理学可以帮人们生活的更加快乐充实，幸福是可以通过学习和练习获得的。他开设的幸福课就是要把深奥的积极心理学学术成果简约化、实用化，用科学实证的方法、自助成功的案例深入浅出的教学生懂得如何自我帮助,把幸福掌握在自己手中。他的幸福课内容深入涉及幸福心理学的各个主题（自信、自尊、快乐、投入、希望、乐观、爱与被爱的能力等等），通过授课、互动、游戏、分享、讨论等多种形式的体验教学，深度分享和体验，让参与者在体验中自我探索，对人生全方位领悟和内省，潜移默化地获得认知与行为上的改变，从而达到自我认知、自我发现和自我成长的目标。哈佛大学“幸福教授”吉尔伯特的哈佛幸福课，摒弃有关幸福的传统观念，用大量实验、心理学和行为科学方面的研究成果从科学的角度证明人类对于未来自己的情感预期往往和实际有着很大的“预测偏差”，生活中的成就与挫折，往往只是短暂地改变我们的幸福水平。他认为人有自主选择权，应当“智慧的购买”幸福，提升自己的“幸福基础值”。 哈佛塔尔·宾一夏哈尔博士的积极心理学课程，也叫幸福课，课程内容涉及与幸福有关的环境、情感、品质、习惯、运动、睡眠、压力等多个话题，讲授如何积极的对待生活，才能获得幸福。 美国积极心理学家塞利格曼博士和他的研究小组针对小学生和初中生设计了小组型干预课程：宾夕法尼亚的抗逆力计划（PRP）。该计划一般为 12 节课，每节课 90 分钟，内容涉及想法与情感连接、思维方式、信念、分析想法与客观看待、信心与协商、应对策略、判断练习与社交技能训练、解决社会问题、问题解决等，注重引导学生的认知行为方式，



中国知网 https://www.cnki.net

提高解决问题的技能。英国威灵顿公学的“幸福课程”由剑桥大学教授尼克·贝里斯设计，旨在增进学生获得完美人生的可能性。威灵顿公学幸福课的授课对象是面临“中考”压力的 10 年级和 11 年级学生，它将作为个体、社会和健康教育（PSHE）的新内容出现在学校课表上。讲授幸福课的教师是接受了积极心理学培训的原宗教课教师。课程涉及如何获得更多的幸福体验，如何获得健康身心，将帮助孩子学会如何处理人际关系，如何关照自己的身心健康，怎样处理自己的负面情绪，以及怎样实现自己的抱负。学生们在思想上有了足够认识后，还会学习有助于实现这些目标的实用技能，以帮助他们更好地应对青春期以至进入大学后的生活。中国香港推出“成长的天空”课程计划(Understanding Adolescent Program，简称“UAP”），主要是针对中小学生进行抗逆力辅导。小学 UAP 是中学版的延续和发展，可以较早早地甄别和介入，起预防的作用。小学 UAP 由识别机制和综合课程两部分组成。识别机制包括一套在小学适用的“香港学生数据表格”，来甄别有较大成长需求的学生以提供合适的辅导。综合课程，包括以辅导课形式的“发展课程”和小组形式的“辅助课程”。 “发展课程”是以抗逆理念为基础的辅导课程，针对小学四五六年级，设计以发展性、循序渐进为主，每级 9 节课的教材，逐年深化，意图学生能将课堂的“知识经验”能学以致用转化到日常生活中。整个课程通过课堂形式，教授情绪管理、社交、问题解决及目标确立等生活技能，以提升学生的效能感、归属感及乐观感。辅助课程是为了进一步实践“及早甄别、预防和介入”的辅导策略而设计的，学校通过评估甄别出有成长需要的小学四年级学生，安排他们接受辅助课程，升至五、六年级时，再接受强化活动，以巩固他们在抗逆力方面的发展。该课程为参加计划的学生成立专门的“成长小组”，参与人员还包括家长、教师及辅导人员，课程计划除了青少年抗逆力培育课程，还有为家长设计的家长工作坊、亲子活动；有为教师设计的教师工作坊，教师培训及校本培训；还有家长教师分享会，为学生设计的“爱心之旅”等等。国内还有杭州勇进中学开展“幸福课”实验教学、郑州市秦岭路小学开设“幸福课堂”等，这些学校没有系统的开设幸福课程，因此课程内容主要是讲什么是幸福以及创造幸福的



中国知网 https://www.cnki.net

一些技巧等。云南大学针对大学生幸福感的缺失而开设“幸福论”选修课讲座，通过教师的积极引导，师生间的互动交流，从正面影响学生的生活信念和方式，可以使学生意识到，幸福需要自己去把握，使更多的学生以良好的心态积极主动地去寻找幸福感，建立正确的人生观、价值观。浙江大学心理学会也参照哈佛大学“幸福课”的教学大纲推出了教学生“幸福”的课程，幸福教育实践活动在我国学校教育中不断受到关注。

总结各类幸福课程计划以及国内外积极心理学的实践，幸福课主要集中于积极优势、积极情绪、积极关系、积极应对、积极成长和积极组织六大主题。积极优势关注个体的积极品质，关注如何开发利用个人优势特质促进发展（个人优势、创造力等）；积极情绪关注个体积极、快乐情感的获得（幸福感、希望、乐观）；积极关系主要是关注如何建立和发展良好人际关系（依恋、冲突、感恩、宽恕）；积极应对关注个体面对问题，危机的能力（挫折教育、抗逆力）；积极成长关注如何帮助个体激发内在动机，实现目标（自我效能）；积极组织关注的是学校如何利用积极心理学技术，促进教师心理资本的增加和提升学校效率。在《教育与幸福--理论与实证研究》一书中讲到，“对于学生个体层面而言，幸福课程要在树立学生积极的幸福观的基础上，提升学生的幸福感，培养乐观、希望、自我效能感和韧性等积极品质”[①]。积极的心理品质是学生获得幸福能力的根本，是实现幸福生活的前提条件。小学生的主要生活涉及学习和人际交往。快乐学习以及良好人际关系是小学生幸福生活的直观反映。学习，主要是各类知识、技能的掌握。人际关系主要涉及到师生关系，同伴关系和亲子关系。幸福涉及的内容很广泛，幸福教育的内容也非常丰富。本文根据幸福资本的五个因素：乐观、抗逆力、宽恕、热情、勇气，先选择乐观、抗逆力和宽恕三个特质展开实验性教案设计和实施，在取得经验后逐渐再逐渐丰富幸福教育课程的内容。乐观、宽恕是人类的典型优势特质，任俊指出“积极教育以提高学生的乐观能力为核心”[②]幸福的关键线索是和谐人际关系，宽恕有利于发

[①] 苗元江等.教育与幸福--理论与实证研究[M].中共中央党校出版社，2012:310.
[②] 任俊.积极教育，提高乐观能力[N].人民日报， 2014 年 12 月 18 日 06 版.



中国知网 https://www.cnki.net

展良好人际关系；抗逆力是一种能从挫折中恢复甚至获得成长的能力，这三个特质对于六个积极教育主题都有关联，结合小学生在处理和应对学习及良好人际关系的过程中的需要，笔者选取乐观、抗逆力和宽恕三个特质，然后从积极情绪、积极应对和积极关系三个主题展开。

1、乐观。英文为 optimism,同义词有 hope,future-mindedness,future orientation,乐观是积极心理学研究的核心概念之一。“乐观是一种情绪或态度，与对未来的社会或物质生活的期望相关，一种对自己有益或者能带给自己愉悦的社会期望的评价”[①]，这是人类学家林奈尔·泰格对乐观的定义，乐观被看做是一种对既定效应和情绪的评价。心理学家迈克尔·希尔和查尔斯·卡佛把乐观定义为“相信好事而不是坏事将会发生的倾向，乐观是为达到理想目标的预期”[②]。利夫等人依据期望价值模型将乐观和悲观定义为“指个体对有关个人生活和社会方面的,未来积极与消极事件发生的可能性和价值的主观评定”[③]。希切尔等人提出气质性乐观，即“气质性乐观是对未来好结果的总体期望”[④]。塞利格曼认为乐观是一种解释风格，即个体对成功或者失败的解释方式，包括乐观解释风格和悲观解释风格。他以归因理论为基础，乐观者习惯用适应性的因果关系来解释消极事件或经历，把好的积极的事件归因为内部稳定普遍的原因，把坏事归结于外部不稳定的具体原因。塞利格曼提出习得性乐观，即对事件的解释方式是后天建立起来的，人们可以通过学习，建立乐观归因方式，也可以通过学习将悲观解释风格转向为乐观的解释风格，其目的就是让个体远离消极结果，减轻或者避免承受消极情感。本文中的乐观，指对未来充满好的期待和希望，是对积极结果的预期，是一种积极的认知状态和过程。

2、抗逆力。Resilience，也叫心理韧性、心理弹性、复原力等。学者们对抗逆力有不同的解释，概括为三种：第一是能力论，“个体从创伤经历以及压

[①] 克里斯托弗·彼得森[美].积极心理学.北京：群言出版社[M].2010:82.
[②] C.R.斯奈德，沙恩·洛佩斯著，王彦等翻译.积极心理学：探索人类优势的科学与实践[M].北京：人民邮电出版社，2013:171.
[③] Leif W,Anne S R.Measuring optimism-pessimism from beliefs about future.Personality and Individual Difference,2000, 28: 717-728.
[④] 温娟娟,郑雪,张灵. 国外乐观研究述评[J]. 心理科学进展,2007,01:129-133.



中国知网 https://www.cnki.net

力性情境中成功应对并良好适应的一种能力”[①]；第二是过程论，一种能从危机和压力中恢复正常甚至获得力量和成长的重整过程；第三是结果论，个体在面临危险和不幸时保持正常机能和避免产生严重问题，正常发展的过程，表现为积极的适应过程。综合研究者们的观点，抗逆力是一种能力，个体在各类危机情境下，能积极直面应对困难和挫折，不被压力侵犯，能快速恢复到最初状态甚至在逆境下能积极适应，克服困难取得成功。如寒门贵子，身处灾难、病痛中的人没有被逆境吓退反而激发起强烈的生存意志，成为坚毅有爱、有所成就的人，如海伦凯勒、史铁生等。大量研究表示抗逆力既是一种天赋，也是后天发展的结果。抗逆力水平的高低取决于个体内外保护性因素：个性因素和环境因素。个性因素指个体内部有助于逆境中的个体克服困难并积极发展的特质性因素。如积极的气质类型、认知能力、自我知觉、主动性、独立性、自我调节、创造性、内控性、高自尊、乐观、信念、忠诚等。环境因素包括家庭、学校和社区等更大的社会范围环境的积极因素。在小学生抗逆力教育中主要从学校环境因素着手，营造积极的校园气氛，指导学生建立良好的同伴关系等来培养抗逆力。抗逆力培养是一种“生命教育”。青少年不论是升学还是以后步入社会，或多或少都会遭遇一些变革带来的压力：不适应、竞争、挫折、危机等。生命教育提倡尊重生命、探讨生命的价值、意义和方向，帮助青少年适应环境，幸福生活。香港“成长的天空”（Understanding the Adolescent Project，简称 UAP）项目，以发现危机少年，透过分层处置的方式提升青少年的抗逆力，避免心理危机事件的发生，在 UAP 项目中，其基本的理论认为青少年的抗逆力有三大因素：效能感（Sense of Competence）、归属感（Sense of Belonging）和乐观感（Sense of Optimism）,J 简称 CBO[②]。首先，乐观感确定方向，始终朝前向上。无论遭遇逆境、危机，只要有乐观感，坚信未来更美好，生命的大方向就一定是积极的，正向的。其次，自我效能感是生命的力量是个体赖以生存应付各种生活压力的技巧，靠自己的能力，抵御压力。最后，归属感就是生

[①] 阳毅,欧阳娜. 国外关于复原力的研究综述[J]. 中国临床心理学杂志,2006,05:539-541.
[②] 叶斌主编.抗逆力-青少年抗逆力培育手册[M].华东师范大学出版社，2011:4.



中国知网 https://www.cnki.net

命的支持，个人的力量是有限的，面对逆境我们需要靠“关系”，需要来自他方的力量支持，归属感就像温暖的港湾给与我们心灵的慰藉。培养青少年抗逆力的关键就在于培养自我效能感、归属感和乐观感。

3、宽恕。forgiveness，宽容饶恕。宽容（tolerance），一种美好的品格，是对人对事的包容和接纳，尊重差别和自由；而宽恕（forgiveness），不仅是包容和接纳，还有原谅错误和侵犯。汤普森等人认为“宽恕是指受害者对侵犯源的负性情感中解脱出来”[①]，这里的侵犯源包括所有要宽恕的对象，自己、他人或个人控制之外的一种情境。麦卡洛等人指出“宽恕反映了对另一个人的亲社会性动机的增强，以至于降低了疏远侵犯者、伤害或报复侵犯者的愿望，提高了善待侵犯者的意愿”[②]。罗伯特·恩莱特等人解释“宽恕是受害者受到他人的冒犯后，自愿放弃怨恨侵犯者、对侵犯者进行负性判断和采取冷漠行为的权利，而是培养对他们的同情、宽大甚至关爱，把对冒犯者的负性认知、情绪和行为反应转变为正面的认知、情绪和行为反应的过程”[③]。宽恕的定义众多，综合国内外学者们的观点，从认识、情感和行为三个层面认识宽恕，宽恕涉及双方，其中一方在心理、情感、身体或者道德方面受到另一方的伤害；宽恕是指受伤害的一方从愤怒、憎恨和恐惧的情感中解脱出来，克服对侵犯方的消极情感和评价，并以同情、仁慈和关爱来对待对方的过程，即停止对他人的愤怒或指责，不再想要惩罚他人，并且以积极的情绪对待冒犯者的行为。

宽恕的心理学模型有类型模型、发展模型、任务-阶段模型等。Trainer 的类型模型认为存在三种类型的宽恕：角色期待的宽恕、利己的宽恕和内部的宽恕；发展模型是 Robert D. Enright 对应科尔伯格的道德发展阶段模型提出宽恕发展的六个阶段模式：报复性宽恕、赔偿或补偿性宽恕、期待性宽恕、规则期待性宽恕、社会和谐性宽恕和爱的宽恕；任务-阶段模型描述了宽恕者与冒犯

[①] C.R.斯奈德，沙恩·洛佩斯著，王彦等翻译.积极心理学：探索人类优势的科学与实践[M].北京：人邮电出版社，2013:257.
[②] C.R.斯奈德，沙恩·洛佩斯著，王彦等翻译.积极心理学：探索人类优势的科学与实践[M].北京：人民邮电出版社，2013:257.
[③] C.R.斯奈德，沙恩·洛佩斯著，王彦等翻译.积极心理学：探索人类优势的科学与实践[M].北京：人民邮电出版社，2013:257.



中国知网 https://www.cnki.net

者以及相应的人际关系过程中双方的心理动力过程,Mc-Cullough 和 Worthington 归纳为三个阶段：认识冒犯行为；决定选择宽恕而不是其他反应；在与宽恕有关的认知、情绪和行为上的具体操作[①]。根据宽恕的对象可分为自我宽恕、宽恕他人和寻求宽恕。此外还有宽恕压力应对模型、人际间相关变量模型、自我宽恕模型等。在宽恕的过程中，受害者对冒犯者的宽恕，间接意义上是对冒犯者的恩泽，冒犯者对于自己被宽恕应该心怀感激。因而宽恕与感恩是相互存在的。宽恕与感恩都是积极关系中核心的积极特质，宽恕是面对伤害的积极心理品质，感恩则是对待恩泽的积极心理品质。在宽恕培养中，从认知、情绪和行为三个层次六个水平上展开：对冒犯者重新树立积极认知、改变或避免消极认知；对冒犯者产生积极情感、消除或改善消极情感；在行为上对应的做出改变，呈现出亲社会行为。

### 1.4.3 教案设计

教案，《教育大词典》中的解释是“课时计划(teaching period plan)，亦称教案，指的是教师在备课过程中以课时或课题为单位设计的教学方案”[②]。《辞海》中教案的说明是“教师以课时或课题为单位编制的教学具体方案”[③]。 国外叫做教学陈述，就是对学生和老师在课堂上的所有互动行为的陈述，包括老师和学生在课堂上所要完成的学习、获得的成绩，以及使用的各种教学方法等。总之，教案，是老师为了顺利有效地开展教学活动，根据教学大纲 、教科书要求及学生的实际情况，以课时或课题为单位，对教学内容、教学步骤、教学方法等进行的具体设计和安排的一种实用性教学文书。

教案设计，就是教师针对教学对象，结合教学内容，设计教师和学生在课堂上的一系列学习、互动方案的过程。这不仅包括呈现在教案本、教科书上、课件上文字计划，还包括老师语言表达、内心活动、环节构思、组织教学等。教案设计一般包括教学目标、教学重难点、教学方法、教学步骤与时间分配等要素，具体涉及教学内容（教学课题）、教学目标、教学重点、教学难点、课

[①] 苗元江等.教育与幸福--理论与实证研究[M].中共中央党校出版社，2012:218-221.
[②]《教育大辞典》（增订合卷本），上海教育出版社，1998 年 8 月.
[③] 《辞海》，上海辞书出版社，2009 年 9 月.



中国知网 https://www.cnki.net

程类型、板书设计（及演示文稿 PPT)、主要教学方法、教学工具、各阶段时间分配、教学过程（一般分为复习提问、引入新课、讲授新课、总结归纳、课后作业五个环节）、教师活动、学生活动、各阶段设计意图或设计理念、课后评价与反思等内容。教案设计要求具有目的性、可行性以及创新性。目的性是教案设计的基本属性，教案设计是上课的依据，教案设计要为实现教学目标服务；可行性是指教案设计要具有可操作性，能够在实际教学中顺利开展实施，指导教学活动；创新性体现了老师教学风格、教学特点，反应老师的教学经验、教学思考、教学反思、教学方法等等，好的教案设计有助于有效的实现教学目标，有利于实现快乐教学和快乐学习。

本文中的教案设计继承传统教案设计理念，结合心理健康课的教学特点，将从设计理念、教学内容、教学对象、教学重难点、教学形式、教学方法、教学准备、教学过程、教学评价等方面展开教案设计，在教学实践后进行教学评估和反思，对对教学目标、教学难点、教学方法等进行反思、修正以完善教案。



中国知网 https://www.cnki.net

# 第 2 章 教案设计的理论基础

## 2.1 积极心理学基本理论

积极心理学理论认为心理学不仅要研究异常的心理问题，还要研究人的优势和美德。积极心理学关注个体本身所固有的、实际的、潜在的具有建设性的力量、美德、优势特质等心理资源，倡导用一种积极的心态来重新解读心理现象和心理问题，以此发掘人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用这些积极品质和力量帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度的发挥潜能从而获得幸福。就此思考，积极心理学的价值体现在：第一,充分体现了以人为本的思想，倡导积极的人性论，强调主动面对代替消极回避，接纳完整的个体和关系。第二，积极心理学不仅强调追求个人层面的幸福，还要延伸至整个社会全民的幸福。聚焦优势，发现优势，把优点作为克服缺点的武器和工具，培养社会成员的积极品质，用优势特质协调不足与社会适应之间的矛盾，促进人和社会的和谐发展。第三,积极心理学研究每个人的积极力量，提倡用开放和欣赏的眼光看待每一个人，建立一种新的教育范式：通过培养或开发人积极品质和积极力量使人真正成为一个健康并生活幸福的人。第四，积极心理学提倡从积极的视角去解释个体或者社会存在的问题，并从积极的解释中获得意义。积极心理学家塞里格曼提出了幸福的三个要素—乐趣、参与和意义。乐趣，就是热情，对事物的情绪体验；参与，即投入，行动过程；意义则意味着个体对行为或事件深层价值的理解。心理问题本身可能并不能为人类增加力量和优秀的品质，但问题出现是一个契机，为人展现自己优秀品质和潜在能力提供了平台和机会。积极心理学理论提倡要在积极和消极之间寻找关联，创造一定的条件以实现消极向积极的转化。

Fredrickson[①]的“拓延--建构”（Broaden-and-build）积极情绪理认为“每种积极情绪都具有独特的进化目的和适应性，可建构包括身体、智力、社会及心理的持久的个人资源，并可抵消消极情绪所致不良生理效应，具有纠正、修

[①] Barbara Fredrickson，芭芭拉·弗雷德里克森，美国北卡罗来纳大学杰出教授，杰出的积极情绪研究 者，著有《积极情绪的力量》。



中国知网 https://www.cnki.net

复和缓释消极情绪的效果”[①]。积极情绪及事件中所蕴涵的积极意义、所产生的积极结果之间存在良性互动。积极情绪状态下的个体思维更加开阔，注意、认知与行为范围拓宽，更易倾向于以积极的心态认识事件，有效地获取和分析信息，及时发现事件内含的积极意义，作出更恰当的行动选择并采取创造性行动，进而产生更强的适应环境的动机和能力，带来积极结果；反过来，积极意义和积极结果又继续引发个体积极情绪，随着积极情绪的累积，人们又能发现事物的积极意义、取得积极结果，在不断的循环积累中个体得到成长和进步。积极情绪拓延人的认知行为能力、建构和增强个人资源，并且长期持续增强个人资源，同时产生弥漫性的积极影响，如愉悦心情状态下个体的身体机能、智能、协调能力、适应能力等方面都会有提高。

积极教育，即主张教育要以学生外显和潜在的积极力量、积极品质为出发点，以增加学生的积极体验为主要途径，最终达成培养学生个体层面和集体层面的积极人格[②]。积极情绪更容易发生于积极倾向的环境中（如游戏、交流合作、娱乐活动等）。根据“拓延—建构”理论机制，培养学生的积极情绪，可从个体和组织两个层面探索培养策略并实施。在学校教育过程中首先要采取措施激发学生的积极情绪，可通过积极的归因训练、情绪调节训练、自我效能感训练等方式获得积极情绪，还可利用团体力量来激发学生的积极情绪，如组织集体活动，社团组织、家庭活动、社会活动等。总之，在学校教育中，通过教学活动帮助学生激发和保持积极情绪，拓延建构个体正向的心理资本，帮助个体建立高水平认知和丰富的社会资源，提高学生自我效能感和社会适应能力，提升幸福感。

## 2.2 教案设计的相关理论

### 2.2.1 社会学习理论

班杜拉关注行为与认知的结合，在对行为主义的继承上肯定认知过程对行为的调节用提出社会学习理论（social-learning theory），重视观察学习，强调

[①] 雷卫勇,杨芳,朱碧华,孙曙青,黄维肖. 感恩拓延-建构理论:慢病患者健康管理的新视角[J]. 中国公共卫生管理,2012,02:195-198.

[②] 任俊.西方积极教育思想探析[J].外国教育研究,2006(5):14-15.



中国知网 https://www.cnki.net

认知和行为的相互作用，注重社会因素、社会规范、榜样作用在塑造和控制行为方面的作用。社会学习理论包括三部分：

1、三元交互决定论。三元决定交互论是社会学习理论的基础，它把个人因素、环境因素和行为因素三个因素看作是相对独立又交互决定的理论实体。其中，个人因素包括气质、性格、情绪、生理机能以及认知加工能力（如信念、态度、目标等）。环境因素由不同的环境背景（家庭、学校、媒体）以及在这些背景下的各种社会化因素（家长、老师、榜样人物）组成。行为因素包括行为和表现的抉择。三个因素相互影响，个人因素处于主体地位，与环境因素相互作用从而影响行为。

2、观察学习。观察学习是社会学习的主要形式，他主张儿童是通过观察和模仿榜样的方式来学习，学习者是主动的个体。学习者观察、模仿他人的的动作、言语行为来掌握运动技能、习得态度和其他行为，因此也叫榜样学习。同时，儿童也能从观察他人行为的结果：奖励和惩罚中进行学习。当某种行为受到肯定奖赏时，儿童会倾向于做出相同的行为，而该行为受到惩罚时，倾向于较少做出这样的行为。对行为及其结果的观察诱发儿童做或者不做哪些动作，而这些动作得到反馈又塑造着儿童未来的行为，即替代强化。

3、自我效能感理论。自我效能感是社会学习理论的核心。自我效能感是个体对自己是否有能力完成某一行为，实现一定目标的主观推测和判断，推测和判断的结果直接影响个体能力的发挥。自我效能感主要受个体过去行为的成败经验和归因方式的影响。一般情况下，成功经验能够提高效能感，失败会降低效能感。把成功的经验归因于外部的不可控的因素（如任务难度、运气等）不能增加人的自我效能感，把失败归因于内部可控的因素（如努力、态度等）也不一定会降低自我效能感。学生的自我效能感能够影响他们的活动选择、目标以及对该活动的坚持性；影响他们在课堂活动中的努力程度和对待困难的心态；影响归因方式和情绪；最终也会影响他们新行为的获得和习得行为的表现。

在学校教学中，通过树立榜样、示范学习、陶冶法、心理剧表演、角色扮演、模拟、游戏、强化等多种不同的教学方法提供不同形式的学习范式，都是直接或间接的利用社会学习理论来实现教学目标。而自我效能理论对于开发学生潜力、激发学生学习动机和情感，促进学生积极的自我意识等方面也有不可估量的意义，因此，教师在设计教学活动的过程中探讨如何利用社会学习理论对提升教学效果有一定的启发意义。



中国知网 https://www.cnki.net

### 2.2.2 团体动力学理论

美国心理学家库尔特·勒温创立团体动力学理论，主要探索团体发展的规律，团体的形成和发展、团体内部人际关系的相互作用等。团体动力学以“场论”解释心理活动和团体中各种因素间的相互作用。勒温把人的心理和行为看成是一种物理场现象，是人与环境的一种函数。它强调在生活情境中研究人的行为，团体成员在团体环境中的所作所为，都是成员与其所知觉的环境的互动，而团体中所有成员之间的互动构建起一个“社会--心理脉络”。以个体差异性为基础，在各种思维方式、观点、情绪、感知觉等心理力量交织碰撞下，团体环境便成为一个能量场，各类行为、观点、情感等发生化学反应，成员所认同的或不认同的、相似的或不同的目标及其行动之间，便形成或合作、相互促进，或竞争、相互抑制的各类相互关系，而这些关系影响着整个团体的效能。反过来团体的能量又为个体发展提供各种支持，即团体影响着个人行为，个人行为也影响着团体行为。团体动力学理论主张在团体的整体水平上探索人的社会行为的潜在动力。团体与个体，个体与个体间的相互作用与影响，构成了团体行为的主要动力。

学校心理健康教育课主要以团体心理活动课的形式开展，也正是利用了团体动力促进学生发展。在团体活动中，团体成为一个有机的动力整体，每个学生都是充满能量的单位，都具有交互依存的动力，任意一个部分的变化都会引起其他部分的变化，随时都可能产生足够的力量改变某个个体的心理方向，激发个体成长。因此，要改变个体首先要塑造团体，团体价值观念和行为准则会直接对其中的个体产生影响，促使个体行为向着与团体一直的方向转变。团体价值观念形成或改变可通过群体讨论和群体决策实现。群体通过讨论，打破以前对某种信念的坚守，消除以往的行为标准，协商确立新的行为标准，并成为群体成员共同接受和遵守的行为准则。如小学儿童的道德行为属于依从传统惯例行为，其特点是依随社会风尚，遵从集体决策，缺少自主意识，有明显的从众心理倾向，这也是教育活动的切入点。

班级作为一个团体是心理健康教育课赖以生存的主要背景，是学生个体活动的主要支撑，是学生社会化发展成长不可缺少的社会环境土壤，学生个体在班级团体的互动中会形成新的特性，而班级团体则会对学生个体的心理和行为产生重要的影响，这些变化和影响就来源于“团体动力”，因此在进行心理健



中国知网 https://www.cnki.net

康教育课教案设计时，如何通过创造性的教学活动来调动团体动力，如何利用团体的动力作用促进个体和群体的成长，都是心理教师要加以探索的焦点所在。



中国知网 https://www.cnki.net

# 第 3 章 教案设计

## 3.1 教学内容

笔者分别从乐观教育、抗逆力培养、学习宽恕三个主题对小学高年级幸福教育培养专题进行教案设计。第一节的主题是乐观--希望的灯塔，以积极归因和乐观的解释风格为主要内容；第二节的主题是抗逆力--我是不倒翁，在第一节乐观培养的基础上，围绕自我效能感、归属感培养进行；第三节以宽恕--释放心灵为主题，从体会宽恕、学习宽恕和表达宽恕三个方面展开。

## 3.2 教学对象

小学高年级学生，指义务教育阶段五、六年级学生，主要年龄在 10-13 周岁之间的青少年。

五六年级学生逐步进入青春期，是最容易出现成长问题的阶段，也是促进儿童智力发展、形成个性、培养良好心理品质和行为习惯的好时机。该时期儿童的个性与社会性也有新的发展，思维活跃、自我意识更加强烈，但仍带有很大的具体性和绝对性，不够健全和稳定；社会性认知逐渐趋于客观和深刻；社会交往能力提高，儿童的亲子关系、同伴关系以及师生关系都有不同程度的变化，儿童在不同关系中的角色也发生着相应的变化；道德行为习惯具有一定的自觉性和稳定性，行为动机趋于独立，自觉动机占主导地位但仍离不开对成人指令的服从。

## 3.3 教学难点

1、小学高年级学生虽然认知能力大大进步，但是因为心理教育内容的抽象性，较多依赖于生活经验、个人感受和理解能力。因而对些学生来说，理解教学内容会有一定的难度。

2、心理是一种现象，无形无态。心理教育不同于知识教育，其在教学内容、



中国知网 https://www.cnki.net

教学方法、教学手段上都面临挑战，教育者如何把握学生的心理，如何形象生动地表达和呈现教学内容，让学生理解并掌握，必然会增加教学的难度。

3、学习到应用的转化。教师要引导学生领悟学习要点，总结学习经验，将学习到的经验应用到学习生活中，提高知识的转化率，达到幸福教育的目的。

## 3.4 教学形式

以团体心理活动课的形式开展。

心理健康教育不同于学科教育，它是比较特殊的一门学科，经验性、活动性、生成性的学科取向，注重让学生在参与活动的过程中受到教育。小学心理健康教育课旨在提高学生心理素质、促进学生身心健康发展。因此心理健康教育课程设计要求以学生为主体，关注学生体验，重视学生的参与和讨论分享。

幸福教育专题共三结课，每节课两个课时，约 120 分钟。

## 3.5 教学方法

1、语言表达类教学方法：教师讲授法、小组讨论法、谈话法。

2、感知体验类教学方法：陶冶法、发现法、感悟体验法。

3、行为训练类教学方法：心理剧表演、角色扮演、模拟和游戏、练习 。

## 3.6 第一节 乐观--希望的灯塔

### 3.6.1 设计理念

乐观是一种积极的心理品质，也是一种对未来积极的情感体验。乐观的人，对完成目标有更持久的坚持，能获得更多的资源帮助自己前进，乐观的人也更加健康，对生活满意度高，幸福感水平高。乐观的核心是对未来充满希望，在主观上表现为对现在与未来的成功充满信心和期望的积极认知,即气质性乐观；塞利格曼从归因理论的角度把乐观定义为一种解释风格，即个体对成功或者失败经验进行归因时所表现出来的一种稳定性倾向，分为乐观解释风格和悲观解



中国知网 https://www.cnki.net

释风格。气质性乐观和乐观解释风格是进行乐观教学的两个出发点，通过培养学生乐观的解释风格来塑造学生的气质性乐观品质。解释风格有三个维度：永久性、普遍性和人格化。悲观的人相信发生在他身上的不幸与挫折是永久的（稳定），如同身上的胎记一样，永远跟着自己影响着自己的生活，而乐观的人相信所有的厄运的原因都是暂时的（不稳定），不幸都会过去的。普遍性表示悲观的人在对待问题时容易以点概面，会在各种不同的情境中产生无助感。人格化就是当不好的事情发生时，把问题产生的原因解释为自己（内部的），还是环境或者其他人（外部的）。乐观的人习惯将坏事解释为外部原因，将好事解释为内部的原因，悲观的人则相反，把好事解释为外部，而把坏事解释为内部的原因。

积极的生活态度和乐观的解释风格是后天培养和学来的，即习得性乐观。学会乐观能够保护青少年在未来免受抑郁和焦虑的侵害,有助于培养积极情绪，获得幸福感，因此乐观教育是心理健康教育的目标之一。

本节教案设计的思路：第一步是感受乐观，第二步测测自己的解释风格，第三步学习乐观的解释风格，第四步，乐观解释风格训练。

### 3.6.2 活动目标

1、教师与学生建立良好的关系，初步了解乐观，体验乐观的力量。

2、让学生了解自己的解释风格，分析不同解释风格的差异。

3、引导学生学习乐观的解释风格。

### 3.6.3 活动重难点

活动重点：引导学生了解合理的解释方法，能客观的分析挫折事件。

活动难点：引导学生用乐观的解释风格看问题，调节心态，获得积极情绪。

### 3.6.4 活动准备

1、儿童归因风格问卷、纸、笔。

2、有多媒体设备的团体活动教室。

3、制作辅助教学的教学课件。



中国知网 https://www.cnki.net

### 3.6.5 活动过程

一、导入，了解和感受乐观。通过一个小故事，体会和领悟不同心态和视角下不一样的世界，体会乐观与悲观的能量。（15 分钟）

老师：同学们好，上课之前我们先来做一个人物竞答的小游戏，比比看谁的记性棒。请听题目。

课件一、人物大揭秘。

老师：同学们非常棒，回答的很正确。看来大家都还很熟悉他们的事迹，请同学们一边回忆他们的故事，一边欣赏一组图片，然后再听老师讲一个故事。

课件二、组图展示：逆境中向上的生命。

课件三：故事：盲人的镜子

老师：好，同学们，老师的故事讲完了。对于这个故事中的男孩子和盲人老爷爷，还有海伦凯勒、张海迪、桑兰，同学们有什么感受？请同学们分享自己的感受。

老师小结：正因为海伦凯勒、张海迪、桑兰她们对生活充满热情，他们足够的勇敢、坚强，乐观，最终克服困难重获美好的生活。同样，正因为盲人爷爷对自己重见光明心怀希望，才能快乐的拉着琴抱着镜子享受生活。生病的大男孩，也正是放下绝望积极的接受治疗，乐观面对疾病，最后创造奇迹恢复健康。在他们身上，我们看到了获得美好生活所需要的宝贝，是什么呢？那就是积极乐观的态度和对生活的希望。

（过渡）老师：同学们都见过墨镜吧，可能有些同学还戴过。我们知道当我们带上不同颜色的眼镜，世界在我们的眼中也会是不一样的颜色。眼睛是我们心灵的窗户，乐观和悲观的态度就像不同颜色的眼镜，当我们带上乐观的眼镜，我们的生活充满了阳光和希望，我们也会更加让爱生活。而当我们带上悲观的眼镜，我们的世界可能就是灰暗阴霾，充满不快乐和悲伤难过。我们都希望快乐幸福的生活，那我们每个人需要一副什么样的眼镜呢？

老师：对，我们需要一副乐观的眼镜。今天，老师带领大家一起，为大家找一副属于自己的乐观眼睛。好不好？那么，接下来，进入我们今天的主题，“乐观--希望的灯塔”团体心理辅导活动课。

二、测测你的眼镜（25 分钟）



中国知网 https://www.cnki.net

采用塞利格曼在《活出最乐观的自己》[①]一书中的第七章《孩子为什么会悲观》中介绍的儿童归因风格问卷。见附件一。

老师：首先，我们来魔法变身成为自己的眼镜专家，看看我们的眼镜是悲观还是乐观。方法是通过一个小小的测验来检查大家的眼镜。那么在我们开始测试自己的眼镜前，老师要强调一下检查的规则和程序，大家要记住程序规则并努力遵守，才能精准测量。

课件三：我是专家。给每人发两份问卷，指导学生填写。

指导语：每个人遇到事情或者问题都会有自己的想法，那么在你遇到事情或者问题的时候，你会怎么想呢？请同学们看看这些问题，非常有意思，它问的是你对某种情况会有什么样的想法或者反应。每一个问题都像是一个小故事，而每个故事都有两种反应或者回答方式，你要选择一个最符合你的反应的选项。好了，现在你有一支笔，试试看，想象这个故事就发生在你的身上，按照你平常心里的想法选出最能代表你感觉的 0 或者 1。这个测验没有标准答案，得分也没有高低之分，结果你们自己保留不需要告诉老师。好现在开始。

老师：好，同学们基本都完成了。那么大家看着这个分数，可能也不知道什么意思。那么，接下来我们一起看看这些分数代表着什么？

课件四：诊断说明书。由老师讲解。教同学们怎么解读分数。

老师：好，请同学们根据自己的分数，为自己的眼镜作出诊断。那么，可能有一些同学会对自己的测量结果感到惊讶，但是不要惊慌。如果你已经认识到了自己对这个世界和生活有乐观或者悲观的看法，而且你又知道这种看法对自己前途、健康、以后快乐的生活是非常重要的，那么你肯定想知道怎么样可以不悲观，有没有办法可以改变它，我们可不可以更加乐观。好，接下来，我们就一起来探索，如何乐观。

三、悲观何处来，乐观有妙招（30 分钟）

课件五：一组表白

老师：经常我会听到这样的声音：“都是我的错，我总是笨手笨脚，什么都做不好”、“都是我不好，我注定一辈子倒霉，做什么都没有用”“这次又没考好，我永远都学不好”，也有这样的声音：“这次是运气不好，下次一定能成功”、“这是环境所迫，不幸很快就会过去，生活中还有很多美好的事情”等等。同学们听听这些声音，有什么感受？

[①] 马丁·塞利格曼.活出最乐观的自己[M].北京：北方联合出版传媒股份有限公司，万卷出版公司，2010.



中国知网 https://www.cnki.net

请同学发言表达自己的看法，老师对学生的发言做简单的小结概括。

老师：刚才同学们说到了，这些声音里有些话说的不对，比如有同学就说了一次考试没考好，不代表以后都学不好，多花点功夫去学，下回能考好的。同学们说说，一次考不好，是不是以后都考不好了呢？

老师：对，肯定不能因为一次考试没考好就判定以后都考不好。那为什么还会有人说我总是考不好？我根本学不会？我从来都不聪明呢？ 为什么有些同学会有这样的想法呢？

老师：当我们解释自己失败的原因的时候，就能体现我们是一个乐观的人还是一个悲观的人。我们刚刚做的测试，就是检测我们的解释风格，以此鉴别我们是乐观还是悲观。悲观的人总是认为发生在他身上的不幸与挫折是永久的，如同身上的胎记一样，永远跟着自己影响着自己的生活，而乐观的人相信所有的厄运的原因都是暂时的，不幸都会过去的。所以对厄运总是做永久性解释的人总是会感到无助，不知所措而不开心，而对同样事情进行暂时性解释的人很快就能恢复正常，不被厄运纠缠，很快又能开心的笑起来。所以，我们首先要学会乐观第一要领：好事长久，坏事暂时。

1、永远有多远

课件六：乐观与悲观解释风格的比较分析。结合案例说明。

老师：我们来看看悲观的人和乐观的人是怎么看问题的。请同学们思考原因，再结合自己的测验结果，来比对分析。举例分析：假如你选你总是心不在焉，而不是那天你有点心不在焉来解释你上错公共汽车，那就是用一个比较永久的，也就是比较悲观的原因在解释。有些人遇到挫折会暂时感到无助，如跌倒了摔疼了，对乐观的人来说疼很快就过去了，没事。而对悲观的人疼痛会持续，痛苦放大，原本很小的事也可能产生很大的情绪波动。当真正的困难来临时，悲观的人就会彻底崩溃。

课件八：乐观的解释。

老师：乐观的人把好运气解释为自己的能力、个性等永久性的因素，悲观的人则把好运看成是暂时性的因素，如情绪、努力。请同学们查看自己在积极倾向题目上的作答情况，例如，如果你用你的对手的失误来解释你获得胜利的原因，而不是因为你自己能力，说明你还是倾向于悲观的解释风格或是极度悲观，那么接下来的乐观训练对你来说很有意义。

2、打击面的大小



中国知网 https://www.cnki.net

老师：我们回头看看盲人爷爷和男孩子的故事。男孩生病了，爷爷瞎了，他们都遭遇着不幸。但是眼睛看不见没有成为爷爷不快乐的理由，他听音乐拉琴，为自己和他人带来快乐，保持着积极的人生态度。而男孩子却因为生病对自己的未来感到绝望，没有什么事情能让他感到有意义了。为什么呢？

课件九：普遍与特殊。

老师:男孩用用所有的事情都糟糕透了来解释自己因为生病很痛苦这件事，就如同因为一个人不喜欢你，你却认为所有人都不喜欢你，你用一个原因来解释所有的现象，本来不严重的事情也被你夸张成为很严重的事情，人为的增加压力。乐观的人认为坏事情的发生是偶然的，好事情的发生会增加他对做其他事情的信心。而悲观的人认为坏事情的发生是常态，好事情的发生是由于偶然因素。同学们比对自己的测试结果，观察在好事件的普遍性解释上的得分。例如：第一题对你考得好成绩的解释，你回答“我这一科学得好”是特定的、悲观的解释，“我很聪明”则是普遍、乐观的解释。那么，同学们，你们是怎么解释的呢？请同学们分析自己的解释风格，总结乐观的解释风格有哪些特点。

3、希望与绝望

课件十：都是我的错

老师：当不好的事情发生的时候，我们可以把问题产生的原因解释为自己的原因（内部的），也可能是环境或者其他人（外部的）的原因。乐观的人习惯将坏事发生的原因解释为为外部原因，将好事解释为自己内部的原因，悲观的人则相反，把好事解释为为外部原因，而把坏事解释为内部的原因。比如，如果你考试没考好，你怪罪自己说自己很笨，那么你失去了自尊，你认为自己不聪明。而怪罪老师出题太难的人比较不会失去自尊。请同学们自己分析自己的乐观水平。

老师：现在同学们对自己的乐观水平有一个认识了，我们也分析了不同的解释风格，同学们对于乐观解释风格也应该有所了解。接下来，同学们想不想试试看，自己在遇到问题时，会怎么解释呢？通过刚才的分析是否有一些感悟而有所改变？接下来，老师要带大家一起，做一个活动，来看看大家是否掌握了乐观的解释风格。

四、活动：换个想法好吗？（50 分钟）

老师：同学们，我们说不一样的眼镜不一样的世界，改变想法才能改变心情。乐观带给我们希望，快乐，大家应该都很希望自己拥有这样棒的品质吧？



中国知网 https://www.cnki.net

然而生活无常，我们的总会在生活的浪潮中起起落落，遭遇不幸心情低沉。那么我们该如何保持乐观呢？下面有一些情境，请同学们设想如果这些事发生在你身上，你是什么态度？

课件十一：组图：话题情境。

1、换个想法（30 分钟）

老师：接下来，老师会展示很多组图片，每出现一幅图片都请同学们迅速作答，遇到这样的情境时你的第一个感受或者反应时什么？

老师先来示范一下：比如，看第一张（半杯水的图片），看到这幅图片你可能回想（1）呀，只剩半杯水了；（2）哈，还有半杯水等等。那我们鼓励大家争取看到的是“还有半杯水”。好，活动开始。

老师出示准备好的图片，由同学们自由发挥想象并说出自己的想法，老师及时反馈，肯定和表扬乐观的想法，鼓励同学们使用乐观的思维方法解释问题。

老师小结：非常好，刚才老师看到了同学们的积极乐观，非常棒。同学们的乐观让老师很感动，因为有时候遇到一些问题或者困难老师也会比较悲观，但是同学们的积极乐观鼓舞了我，给老师很多启迪。看，同学们，今天你们也是老师的老师，教会了老师也要乐观，小老师们，谢谢你们，你们真棒！

2、抢答赛（20 分钟）

老师：刚才同学们的表现都很棒，接下来我们进行一个比赛，每个小组的同学们要团结起来，发挥集体的力量，表现最乐观的心态。老师先来介绍一下比赛规则。

组织同学们分组做好，黑板上对照分组位置画一张计分表格。老师主持，展示图片，组织作答，并及时对学生的答案进行反馈，乐观的想法和积极的表达都强调出来，鼓励同学们学习和保持。

出示一组示例。

老师：请哪一位同学来点评一下刚才的想法，哪些是乐观的想法，哪些是悲观的想法，为什么？我们应该怎么想？

老师可以把悲观的想法单独列出来做详细分析，把积极的表达列出来组织同学们一起学习。

老师引导学生们分享今天的活动体验。

活动结束，老师根据得分奖励优胜组。

五、布置作业。



中国知网 https://www.cnki.net

请同学们课后再做一次 B 卷儿童归因风格问卷，对比 A 卷，检验自己是否有改变和进步，并将两次问卷结果反馈给老师。

### 3.6.6 活动总结

老师：我们每个人都会遇到一些挫折。挫折就像路上的坑洼，悲观的人看到的是坎坷、颠簸、难走，心生畏惧，失望、退却。乐观的人看到的是坑洼里自由游动的虫子，是充满诗意的下路，是走过低洼的快意。我们需要从悲观者身上吸取教训和经验做乐观的人。今天，我们学习乐观的解释风格，乐观的解释可以我们心情舒缓，轻松，让我们更快乐，对生活充满想象和憧憬。因为乐观，所以我们看到的世界才充满希望，乐观像灯塔一样，照亮未来的生活。在这里，老师还要强调，乐观是积极的品质，但不能盲目乐观，盲目乐观可能会使自己产生骄傲、自负等情绪，如遇到问题就怪责于其他人，看不到自己的问题与缺点，同学们要保持乐观，也要保持客观，希望同学们通过今天的学习和训练，变得更加快乐。

### 3.6.7 教学评价

1、授课教师根据课堂观察记录等根据心理健康课评估表进行自我评估和分析总结。（评估表见附件）

2、由随堂听课老师根据心理健康课课堂评估表进行评估。

3、追踪访谈，通过学生反馈来评价和总结。（访谈提纲见附件）

4、作业检查与分析，由授课教师回收学生作业进行学习效果分析。

5、课后通过与班主任、任课教师、其他同学、家长等访谈了解学生近期的表现，作为对心理活动课的泛化性效果的评价途径。

## 3.7 第二节 抗逆力--我是不倒翁

### 3.7.1 设计理念

压力与逆境有可能带来问题，也可能激活生命的潜能。抗逆力，是指面对



中国知网 https://www.cnki.net

严峻的危机仍有能力重新振作，拥有即使跌倒也能重新站起来的能力。抗逆力是人类天生的一种潜能，面对危机或逆境时的适应能力。拥有抗逆力，能够预防、克服由危机和挫折带来的伤害，在压力之下快速复原，获得更多成长，令生命更加丰盛。抗逆力教学，不是帮助学生如何避免危机，逃离逆境，而是关注自身固有潜能的开发和利用。通过体验式团体活动来帮助学生培养自我效能感、归属感和乐观感。抗逆力培养强调“生命关系”，注重家长、教师和同伴等生命资源的积极介入，即“生命影响生命”，本节课的教案主要从教师及同伴的对个体抗逆力的影响的角度进行设计。

本节课的教学内容包括三个主题，自我效能感、乐观感和归属感，鉴于第一节课主要进行的是乐观训练，本节课以培养归属感和自我效能感为主。自我效能感可以通过个人表现经验、替代经验、想象经验、言语说服、生理状态、情绪状态六种效能信息来源塑造。小学生的归属感主要表现为班级归属感，在学习、活动中，被班级和班级成员认可和接纳时的一种感受，具体体现在在认知上，表现为班级的成员意识，个体对班级中自己身份的认识、认同和接纳程度；在情感上，表现为对班级的热爱、依恋、投入等情感体验；在行为上，表现为行为积极参与班级活动、维护班级荣誉、遵守纪律并愿意承担作为班级一份子的责任和义务等。

本节课的设计思路：采取团体心理活动课的方式，根据团体动力学的有关理论，营造一个安全、温暖、开放、分享的团体环境，促使成员在其中真诚开放，释放心灵，倾听和分享，寻找领悟我能够、我拥有、我是，通过参与活动，发现自我优势、自信训练提升自我效能感，通过求助活动、团体凝聚力训练培养归属感。每个环节的互动都旨在协助学生觉察自己拥有的支持资源，了解自己对他人的支持以及作用，从感受归属的角度进一步体会成功，加强自我效能感，提高自信心，增强抗逆力。

### 3.7.2 活动目标

1、通过发现自我优势、自信训练，培养学的自信，悦纳自我，欣赏自我，培养学生整体的自我效能感。

2、通过体验式活动，培养归属感。

3、通过活动帮助学生发现自己的心理资源和社会资源，了解自己对他人的



中国知网 https://www.cnki.net

支持以及作用，获得归属感，体验积极情感。

### 3.7.3 活动重难点

活动重点：引导学生发现自我优势，学会肯定自我和欣赏自我，表达对他人的认可、赞扬和支持，在积极的投入、参与活动中，感受自己的价值。

活动难点：启发和引导学生发现自己的价值，领悟自己拥有的积极品质、才能和优势资源。

### 3.7.4 活动准备

1、 计时器、呼啦圈、奖牌、A4 纸、笔、夹子、绳子、便签纸。

2、 有多媒体设备的团体活动教室。

3、 制作辅助教学的课件。

### 3.7.5 活动过程

一、活动导入。大家一起来拍掌。（20 分钟）

老师：同学们好，今天我们要一起学习抗逆力。什么是抗逆力呢？不知道，没关系，接下来老师为大家安排了一些活动来认识它。你可能看不见它，你也感觉不到它，但是会像学习魔法，当这节课结束后，你就会拥有神奇的力量，获得如同不倒翁一样的魔力，不会轻易被打倒。希望每一个同学都能用心、积极的参与投入其中，互相配合，与老师、同学们一起分享你的感受，来完成今天的活动。好，接下来，我们先从一个小游戏开始我们的抗逆力旅程。

课件一：大家一起来拍掌。

先组织同学们按照小组围成一圈坐好。老师示范拍掌。

老师：看老师在干嘛？（鼓掌、拍掌）好，那同学们觉得老师一分钟能拍多少次？

老是觉得自己一分钟大概可以拍 100 次。那同学们，你们一分钟可以拍多少次？请同学们试试看，然后估计一下自己一分钟能拍多少次。

老师：估计好了没？好，接下来就是见证奇迹的时刻。那老师开始计时，同学们一边拍一边数，时间到，拍掌结束，开始计时。



中国知网 https://www.cnki.net

老师：好，拍掌结束，请同学们报告一下刚才的一分钟内，你实际拍了多少次。与你之前估计的次数相差多少。有的同学没有达到预计个数，有的同学超出估计的数量，为什么？分享一下你们的经验。

老师：好，刚才同学们讨论了预计完成数量和实际完成数量差距的原因。有的同学低估了自己的能力，有的同学高估了自己的实力，没关系，我们再来一轮。请同学们根据自己的经验，再次估计自己两分钟可以完成多少次？这次请同学们都尽自己最大的努力去拍掌，取得最好的成绩。计时开始。

拍掌结束，请同学们报告成绩。老师点评。

老师：同学们，刚才老师也和你们一起拍掌计算了一下，我估计自己 1 分钟能拍 100 下，同学们猜猜看老师拍了多少下？老师拍了 231 下。我觉得自己能量瞬间大爆发...可是，为什么一开始，我觉得自己只能拍一百下呢？同学们，这次你们实际拍的次数和估计的数字一样吗？大家帮老师分析分析？

老师：看，同学们，其实我们实际做的比我们预想能做到的要好很多，对不对？所以我们要对自己有信心，相信自己有能力做好，下次遇到困难的时候，要大声说“我能”。同学们一起喊出来：“我能”。相信自己，相信我能，这就是抗逆力。

二、穿越电网，逃离侏罗纪。（25 分钟）

老师：刚才我们小试牛刀，试探了一下同学们的潜力，但是好像还不够，接下来，老师还想看看同学们有多厉害，愿意挑战一下吗？

1、课件二：穿越电网。

老师：接下来，我们要做一个游戏，叫做穿越电网。什么是穿越电网呢？请看游戏规则。

情境引导：这天，老师带领同学们参观侏罗纪公园，各种各样的恐龙，有凶悍的霸王龙，也有憨厚吃草的三角龙，有鸭嘴龙、飞龙等等。他们都被关在带电的铁网里面。突然，狂风大作电闪雷鸣，暴雨来袭，受惊的恐龙们四散奔逃，发疯一般攻击游客。老师迅速带领同学们躲避恐龙的攻击，逃离侏罗纪公园，可是，公园大门被体型庞大的霸王龙堵住了，唯一能逃离的出口便是穿过被暴风撕开的电网裂缝。紧要关头，同学们不得不冒着被电击的危险，穿越电网逃生。一共有两道电网，情况万分紧急、危险，请同学们互相配合互相帮助，抓紧时间穿越电网，逃离侏罗纪。（语言描述创设情境）

老师：现在，每个小组都有一个呼啦圈，这个呼啦圈象征着电网上的裂缝，



中国知网 https://www.cnki.net

同学们想要逃生就要穿过这个洞，但是身体不能触碰到呼啦圈，否则会被电击。不管用什么办法，都要保证小组内的所有人都穿过电网，逃离侏罗纪，小组成员全部安全通过电网，则穿越成功，用时最少的小组获胜。任意有人碰到电网，穿越失败，重新来过，明白了没？

老师：第一道电网，是直立起来的一个洞，请同学们估计一下自己小组成员全部安全通过电网需要的时间，然后开始穿越。

老师：第二道电网，是水平放置的，请同学们不要改变电网的方向，用任意方法，可以改变身体姿势，互相帮忙，安全穿越。同样，这次的难度升级了，请同学们先预计完成需要的时间，然后开始穿越。

注意事项：

（1）安全提示，请同学们活动之前把身上的硬物如手表、钥匙等放在一边。

（2）带领者和助手应加强对同学们的引导、支持和保护，防止意外伤害。

（3）由于具有挑战性，活动过程中既要激发小组成员相互合作，还要特别注意安全保护。建议身体不适、不适合参加的同学担任观察员的角色。

2、活动讨论。（15）

课件三：活动讨论。

老师：穿越结束，祝贺同学们都顺利穿越电网，安全逃离侏罗纪。现在，我们来分享一下活动中额感受。

问题：

1、在完成任务的过程中，和预计的时间有无差距？这对你有什么新的启发？

2、在穿越黑洞的过程中，你担任什么样的角色？你对此是否满意？

3、活动过程中，当你得到大家的帮助时你有什么样的感受？你帮助别人顺利通过时是什么心情？这个活动中你最大的体会是什么？

4、你对身边的组员有什么新的发现呢？小组里成员的哪些表现你特别欣赏？你欣赏自己的哪些表现呢？

先请同学们在小组内分享讨论，然后每组代表发言。

评选出本轮活动中用时最少的小组，颁发“超能战队”奖牌。

老师小结：在刚才的活动中，老师看到了同学们矫健和灵活，也看到了同学们之间的互相帮助，更看到了在面对逆境危险时候，有的同学能够主动帮助其他同学，想办法共同完成任务。你们非常棒，在这样危险的情境下，不怕危险和艰难，克服困难，让老师看到了你们的勇敢、团结、合作，老师相信，不



中国知网 https://www.cnki.net

论遇见什么样的问题和挫折，只要你们坚强勇敢、团结互助，就一定能够战胜困难，因为，我们能。集体喊口号：“我能，我们能”，拥有这些力量，我们就获得了抗逆力。

三、欣赏的夹子（30 分钟）

老师：同学们看，老师这里有许多五颜六色的夹子和色彩斑斓的便签纸，这些有什么用呢？接下来，老师要带领同学们去发掘每位同学身上的闪光点，并把它们记录在纸上，用夹子挂起来，让其他同学都知道你有多优秀。我们的游戏就叫做欣赏的夹子。

1、我的优势卡片。

老师：我们每个人都有很多优点和长处，请同学们自己选择一个喜欢的夹子和便签纸，制作一张我的优势卡片，写出三种以上你认为你自己最大的优势。写出来以后，签上你的名字挂在你们小组的绳上。

老师：在开始写之前，我们先一起来认识一下什么是优势，然后找找你有哪些优势。

课件四：优势大汇总。

老师：好，现在请同学们将写好的有时卡片挂在绳子上，回到座位。我们继续游戏。

2、欣赏的夹子。

老师：这一轮，请同学们在便条纸上写上欣赏伙伴的话语，或者你发现伙伴身上还有那些闪光点，每一个同学都要为小组其他伙伴写一张卡片。写好以后，夹在对方的夹子上。然后回到座位坐好。接着，小组伙伴每人去取回一个夹子，连同卡片一起，要求不能拿自己的夹子。这样保证每个人拿的都是其他伙伴的夹子。然后，请每一位成员说出卡片上的内容。轮到谁的卡片，请这位同学站到小组中央，接受大家的欣赏。每念完一条，被叫到的同学都要回应一句，谢谢。

轮流结束后，每一个人拿回自己的夹子卡片，自己站起来，用第一人称读一遍卡片上的内容，例如：我拥有勇敢的品质，我是一个乐于助人的人等等。读完以后，小组成员集体为他鼓掌三下，并一同说：你很棒，加油。

注意引导学生积极认可和接纳，对于找不到别人优点欣赏的，要给予及时的鼓励和引导，对于可能出现的组员对他人的缺点冷嘲热讽或消极态度时，老师要及时指正并处理。



中国知网 https://www.cnki.net

3、活动讨论。

老师：通过活动，你有没有发现自己以前没有发现的优势？

老师：当你听到其他同学说出你的优势、对你的欣赏时，你有什么感受？他们说的优点符合你对自己的了解吗？

老师：当伙伴们表达对你的欣赏，说“你很棒，加油”时，你有什么感受？你想对大家说什么？

四、布置作业。

1、通过今天的活动,同学们肯定有很多想法,请整理完善自己的优势卡片。

2、请同学们将自己的优势卡片贴在自己的书桌上、床头上，每天早起和入睡时，遇到困难的时候、失落的时候都去看一看自己的优势卡片，告诉自己：我能行，我很棒。

### 3.7.6 活动总结

老师：今天的活动是为了帮助同学们发现自己的优势和潜能，在集体中找到自己的价值和位置，对自己更有信心，在同学们的帮助和欣赏下变得更加自信。如果你们现在对自己感觉良好、心情愉快、自信满满，很大部分就来自抗逆力的作用。今天大家积极参与活动，投入自己的感情，表现得非常好，老师为同学们在活动中表现出来的积极、热情、对他人的欣赏、肯定、接纳感到高兴，也为你们发现更加优秀的自己感到自豪。希望同学们继续努力，发挥自己的优势，努力完善自己，做更优秀的自己，做幸福的人。

### 3.7.7 教学评价

1、授课教师根据课堂观察记录等根据心理健康课评估表进行自我评估和分析总结。（评估表见附件）

2、由随堂听课老师根据心理健康课课堂评估表进行评估。

3、追踪访谈，通过学生反馈来评价和总结。（访谈提纲见附件）

4、作业检查与分析，由授课教师回收学生作业进行学习效果分析。

5、课后通过与班主任、任课教师、其他同学、家长等访谈了解学生近期的表现，作为对心理活动课的泛化性效果的评价途径。



中国知网 https://www.cnki.net

## 3.8 第三节 宽恕--释放心灵

### 3.8.1 设计理念

宽恕（forgiveness），宽容饶恕，一种美好的品格，是对人对事的包容和接纳，尊重差别和自由，原谅错误和侵犯。宽恕是指受害者从愤怒、憎恨和恐惧的情感中解脱出来，克服对冒犯者的消极情感和判断，并以同情、仁慈和关爱来对待对方的过程。

宽恕有助于降低个人的敌对情绪，在维护良好人际关系的同时，也有益于自身的健康。宽恕是一种积极的心理品质，也是一种自我保护机制，有助于个体释放愤怒、仇恨等消极情绪，促使个体多亲社会行为少攻击行为，发展友善的人际交往，改善不愉快的人际关系，更加自尊自信、拥有希望，获得积极情绪和健康身心。

积极心理学中宽恕理论假说有三类，利他主义说、同理心和归因理论。利他强调个人出于自愿而不计较外部利益去帮助他人的行为，因此从这个角度讲宽恕是有利于人际和谐和积极正面信念。同理心即感同身受，能够设身处地的为他人着想，站在他人的位置去感受理解他人，这个角度了宽恕是一种受害者主动理解冒犯者的思想、行为。归因理论是从不同的角度去解释事情的原因，以便更好的预测和控制生活。Engrith 建立了宽容干预的四阶段模型：体验伤害、决定宽恕、实施宽恕和收获成果，深化宽容四个阶段。Worthington 提出了 REACH 宽恕模型，包括五个环节：回忆与伤害有关的想法、感受和行为；对受害者的同理心；鼓励受害者做出宽恕的利他行为；受害者公开承诺宽恕冒犯者；保持宽恕。在小学生宽恕教学中，主要从同理心的角度探究教学：宽恕自己、宽恕他人和寻求宽恕。饶恕自己犯下的过失或错误，由责备、悔恨自己转变为接受、关爱自己的过程。宽恕他人就是对冒犯者停止责备、原谅并接纳的过程。寻求宽恕则是对自己伤害他人后，主动道歉并寻求他人宽容谅解的心理过程。

本节课的教案设计思路：首先，让学生认识到人无完人的事实，有时候自己也需要得到他人的宽恕，学会容忍别人的缺点和错误；其次，引导学生换位思考，站在他人角度思考，设身处地的多为对方着想；再次，学习沟通，表达宽恕，促使受害者真正的宽恕伤害者，在沟通中改善人际关系；最后，保持一



中国知网 https://www.cnki.net

颗宽容的心，保持用宽恕去对待任何冒犯，将宽恕内化为自己的积极品质。

### 3.8.2 活动目标

1、使学生体会宽恕的重要,理解对人际关系的影响,培养和增强宽恕意识。
2、学会容忍别人的缺点和错误，能够换位思考。
3、学会表达宽恕，宽以待人，宽容有度，建立友好的人际关系。

### 3.8.3 活动重难点

活动重点：1、认识宽恕，培养和增强宽恕意识。
2、通过体验式活动，学习表达宽恕，学习如何宽以待人。
活动难点：1、要学生体会到宽恕对人际关系的作用。
2、如何跨越心理障碍，表达宽恕。

### 3.8.4 活动准备

1、 笔、贴纸、椅子。
2、有多媒体设备的团体活动教室。
3、制作辅助教学的课件。

### 3.8.5 活动过程

一、活动导入。课件一：视频：谁动了我的包子。（20 分钟）

老师：请同学们先看一段视频，讲一讲这是一个什么样的故事？

老师：好，再请同学们想想看，如果你是那位工人大叔，有人误吃了你的包子，你会怎么办？

老师：如果你是那个年轻人，你会是什么感受？

学生分组讨论，说说可能会有哪些表现。

老师：同学们看，年青人开始不知道自己走错了位置，以为是大叔不打招呼吃自己的包子，就很生气，他想啊这人怎么这样啊不花钱吃我买的包子？他害怕包子都被大叔吃掉，就争着抢着吃，结果把自己给呛到了。事实是什么呢？是他自己走错位子吃了大叔的包子，而大叔呢，不仅没有责怪他吃自己的包子，



中国知网 https://www.cnki.net

反而在他狼吞虎咽的吃包子被呛着的时候，把自己的水给年青人喝。最终年青人发现是自己错吃了大叔的包子，心中为自己的做法和误会大叔感到羞愧，。

老师：同学们在设想一下，如果大叔也和年青人一样互相争抢，可能发生什么？

老师：对，他们可能会打起来，。好，同学们看看大叔的行为表现了什么？对年青人的宽容、原谅、包容、爱护...很好，同学们非常聪明，这段动画的名字就叫做宽恕。大叔用自己的宽恕让我们看到了人与人之间的关爱、友好和睦，也给我们上了一节宽恕的教育课。宽恕是是一种智慧、是一种修养、是一种品质，更是一种美德。懂得宽恕的人，才是真正拥有大智慧的人，真正的善良和慈爱，大度和高尚，懂的宽恕，才能与其他人相处的更加和谐，才能真正的快乐和幸福。今天，我们就一起来了解一下什么是宽恕，学习如何宽恕。

二、宽恕大考验

1、心理剧表演：感悟宽容。（30 分钟）

老师：我们知道宽恕是一种美德，懂的宽恕，人与人之间才能友好的相处，才会更快乐。那么，到底什么才是宽恕呢？接下来，老师会给大家很多情境剧本，同学们将设想自己成为演员，遇到下面的情境，你会怎么办？

课件二：早晨八点钟，正是上班上学的时间，公交车里人多很拥挤，你没有座位。这时，突然：

情境一：你被踩到脚，会发生什么？

情境二：你踩了别人的脚，又会发生什么？

请同学们讨论以上两种情境下，踩脚发生后的故事，每个小组请两位同学来表演。

再请 4 位同学分别模拟下面两个情境。

情境一：被踩脚：“太不像话了，你长眼睛了没有？”踩脚人：“叫什么叫？踩你又怎么样！我又不是故意的！”然后两人开始争执不休。

情境二：踩脚人：“真是对不起，踩了你的脚，我不是故意的。”被踩脚：“没关系，人这么多，这是难免的。”两人会心一笑。

讨论：从两个情境的对比中你得到了什么启示？请表演的同学分享自己的感受。

老师引导及归纳影响宽恕的因素：被伤害程度、对方是否故意、对方是否诚意道歉，与对方亲密程度、甚至自己当时的情绪状态、对方性别、受伤者性



中国知网 https://www.cnki.net

别等。

老师：请同学们说一说什么是宽恕？

课件三：碰碰车。

老师：大家看这是什么，玩过吗？人们生活在一起，就像开碰碰车一样，总会相遇，磕磕碰碰，甚至有人受伤，这是很自然的事情，避免不了。但是，我们不能因为碰撞摩擦，就互相责怪、埋怨、不理睬甚至用暴力的方式去解决摩擦和碰撞。我们说，人与人之间需要宽恕，到底什么是宽恕呢？

课件四：视频：谁得到了奖励。

视频简介：有一个富翁决定把自己的财产全部留给 3 个儿子中的一个。富翁想了一个办法：他要三个儿子用一年时间去游历世界，谁做了最高尚的事情谁就能得到财产。大儿子见义勇为，二儿子诚实信用，三儿子救助了一个伤害过自己的小偷。富翁说：“诚实、见义勇为都是一个人应有的品质，称不上是高尚。有机会报仇却放弃，反而帮助自己的仇人脱离危险的宽容之心才是最高尚的。我的全部财产都是老三的了。”

老师：因为误会和过失，或者因为性格、观点、兴趣的不同，人与人之间难免会产生一些矛盾， 宽恕，就是当有人伤害了你，误会了你，你能够理解他不是故意的，或者是无意要伤害你，你不会责怪他抱怨他，相反你原谅他，给他一个微笑或者拥抱，让他不必为自己给你造成的伤害感到自责和内疚不安。如果能够彼此宽容饶恕、尊重差异、包容过失，人与人就能和谐相处，那我们就会拥有长久的友谊、和睦的家庭、和谐的班级校园、和谐的社会。

2、换位思考，将心比心。（20 分钟）

老师：我们常说要学会理解，请同学们说一说什么是理解呢?

老师：我们常说的一句话就是换位思考，将心比心。就是说站在对方的角度去考虑问题。在人际交往中，能设身处地的从对方的位置和身份去思考和处理问题，体会对方做出每个行为动作的原因和理由，不再是仅仅从自己视角，以自己的心态简单的看待问题。在人与人相处的过程中，学会心理换位，才能真正的理解对方，才能换取对方的尊重和赞赏。那么，你会换位思考吗？

课件五：绰号，己所不欲勿施于人。

老师：同学们，你们现在怎么称呼我？对，你们叫我小 x 老师，可是你们知道我小时大家怎么叫我吗？我小时候胖胖的，喜欢流鼻涕，而且脾气不好，小朋友就给我取了一个绰号，三蛮子，理由是我是老三又很泼辣，后来，只要



中国知网 https://www.cnki.net

有人叫我三蛮子我就会特别讨厌对方，还会给对方取绰号还击，甚至还因为被别人叫绰号大哭不肯出门，因为我觉得那个绰号很难听，而且很伤我自尊。同学们，你们有没有给别人取过绰号或者被人取绰号？跟我们分享你的感受。

讨论：1、给别人取绰号时是什么样的心情？出于什么样的理由和动机？

2、听到别人给你取的绰号又是什么心情？

老师：如果我们自己不愿意受到侮辱和伤害，是不是应该想到别人也是不愿意受到伤害呢？那我们是不是也就不应该去伤害别人？所以，学会换位思考，以一颗善良的心去体会别人的需要，不要因自己的过错或贪图一时的高兴而做出伤害别人的事情。 在这里，老师要送给大家一句话，“己所不欲，勿施于人”。

老师：请同学们说一说这句话是什么意思？

小组讨论，同学代表发言。

老师：很好，自己不喜欢的事不能强加于人，将心比心，站在对方的角度思考问题，我们自己不喜欢的事，别人可能也不喜欢，如何对待他人，先要设身处地想一想，如果使你是否愿意受到这种对待。如果你也不能接受，那么我们就不能以此对待别人。

老师：那再问一个问题，自己喜欢的事能够强加于他人吗？

课件六：不喜欢“你的好”

老师：自己喜欢的事也不能强加于人，因为人是不同的，自己喜欢的未必是别人喜欢的。有时候我们想对一个人好，就把自己认为好的东西也给他，可实际对他来说，可能不是好的或想要的。还有一种情况，好心办坏事，这时候怎么办？请同学们思考自己日常生活中发生的事情，有没有这样的违背你心意的事情讨论一下。

小组讨论：请思考某些“关心”、“善意”的举动是不是对方所期待、需要的。引导学生思考某些行为背后的动机，即使是自己不喜欢的，但是对方的出发点是好的，也要学会体谅对方的好意和善举。

老师：把自己喜欢的东西分享给他人，关心他人都是非常优秀的品质，值得鼓励和表扬。但是我们要注意的是，有时我们的关心和善意可能帮了倒忙，弄巧成拙，因此，我们要能将心比心，理解对方的心情。同样，当我们遇到了朋友不那么恰当或者适宜的关心的时候，我们也要体会他们关心则乱的心情，而不是生气，我们还要开心有朋友这样的关心爱护。



中国知网 https://www.cnki.net

总之，如果我们多一点从别人的角度思考问题，体会他的心情，为他人着想，我们就会发现，很多时候，彼此之间的矛盾都来源于一些小误会，互相理解，化解误会，彼此多一些包容、体谅，我们就能融洽、友善地与人相处。

3、宽容有度。（20 分钟）

老师：宽容不珍惜宽容的人，是滥情；宽容不值得宽容的人，是姑息；宽容不可饶恕、丧尽天良的人，则是放纵。宽容也不是谨小慎微，一味迎合别人。讲宽容应该有一个边界，有一个底线：那些危害社会、包藏祸心的人和事是不应该被宽恕的。如果没有原则滥用宽恕，我们会为这份“宽恕”付出沉重代价。

课件七：你来当裁判

根据情境，判断应该怎么处理，学习宽容的原则：宽容≠盲目纵容和包庇；宽容≠放弃尊严和妥协；宽容≠放弃严格和批评。

老师：宽容决不是一味迁就，也不是委曲求全，更不是毫无原则地接受一切。我们不能盲目地宽容，过分地宽容就变成了纵容，结果适得其反。所以，宽容有度，才是真正的宽容。

三、宽恕你我他。（20 分钟）

老师：我们不仅要学会宽容，还要学会饶恕，去宽恕、原谅那些犯了错的人。那我们之前有说，每个人都有不完美的地方，人人都会犯错，包括我们自己，我们自己也需要被宽恕。因此，我们要学会宽恕你我他。同学们，你认为应该怎么宽恕一个人？分享。

课件八：表达宽恕。空椅子。（老师先示范）

老师：请同学们想想可以通过哪些方式来表达宽恕。

老师：我们来做一个空椅子的游戏。这里有一把椅子，请同学们把他想象成伤害过你，冒犯过你的人，你曾经很愤怒，很生他的气，但是，你现在选择要原谅他，表达对他的理解，宽恕他曾经的行为。现在，请你尝试和他进行对话，表示理解和宽恕。

1、宽恕自己。

老师：你能否回想起过去某一时刻自己希望被原谅、宽恕？获得宽恕或得到原谅时是什么感觉？享受那种美好的感觉。

老师：对自己说原谅。想像有一个爱你的人，从他的角度观看，他会像你一样严苛地评断你自己吗？接受自己的过错，告诉自己以后会改善修正，放下责备。请同学们回想自己曾经的经历，在心理尝试跟自己对话，原谅自己。



中国知网 https://www.cnki.net

2、宽恕别人。

老师：想像伤害过你的那个人就坐在在眼前的椅子上。把你受到的伤害暂时放在一旁，问问自己，伤害你的人是什么样的人，他也在为自己的伤害而愧疚，他需要被原谅。再想想宽恕他以后你能得到什么。当你决定原谅人生中最深刻的伤害时，所带来的情感解脱，心灵的释放。 告诉那个人你所受到的伤害，你需要他知道的事，跟他对话，表达你的宽恕。

3、寻求宽恕。

除了寻求自己的宽恕，宽恕别人，是否想到自己也伤害到过别人，需要别人的原谅。请独自思考一下，是否应该为自己曾经做过的错事寻求原谅和宽恕。怎么请求宽恕？尝试用我们学过的方法，借鉴别人的经验去化解矛盾找回友好。

4、活动讨论。

课件九：宽恕试验，情景剧表演。

接下来，我们要来一次宽恕大考验，看同学们从这节课中是否获得成长和进步？请同学们讨论下列情景中，该怎么做，分角色表演。

老师：请同学们一起来分享和讨论一下宽恕的力量，这节课你有什么感受。

四、布置作业：宽恕练习。

### 3.8.6 活动总结

老师：同学们，当我们不喜欢甚至对一个心存怨恨的时候，我们常会有报复心理，希望他倒大霉，是苦头。但他什么事也没发生，结果我们心里更加失落不平衡，烦躁恼怒不高兴。而因为心怀敌意彼此不亲近，不一起聊天玩耍，背后说对方的坏话，结果关系更加疏远。同学们看，怨恨的结果是大家都不能快乐的生活。而放下敌意和怨气，想想对方的好，曾经对你的友善，用宽恕和接纳找回你们遗失的美好。宽恕别人，自己也获得了友谊，内心也因此更加包容，因为你的心灵获得释放。（一起听歌曲：真善美的世界）

### 3.8.7 教学评价

1、授课教师根据课堂观察记录等根据心理健康课评估表进行自我评估和分析总结。（评估表见附件）

2、由随堂听课老师根据心理健康课课堂评估表进行评估。



中国知网 https://www.cnki.net

3、追踪访谈，通过学生反馈来评价和总结。（访谈提纲见附件）

4、作业检查与分析，由授课教师回收学生作业进行学习效果分析。

5、课后通过与班主任、任课教师、其他同学、家长等访谈了解学生近期的表现，作为对心理活动课的泛化性效果的评价途径。



中国知网 https://www.cnki.net

# 第 4 章 教学案例分析

## 4.1 乐观教学案例分析

### 4.1.1 案例背景

这是一所省会城市的小学，地处城乡结合部。学校的部分教室借用给另外一所初中学校使用，只以两根柱子为界限。学生年龄跨度从 6 岁到 15 岁，生源组成较复杂。新建成的校区，部分设施仍在建设，校园环境相对复杂。

该小学计划申报心理健康教育示范学校，需要心理健康课相关教学材料，我也正在该学校毕业实习、做毕业论文，主题是小学生心理健康活动课设计。因此，正好有机会可以学以致用，积累教学经验。教案设计是针对小学高年级学生，所以随机抽选了六年级二班的一个学习小组进行试验教学。学生们之前没有上过心理教育相关课程，我也是在上课时才接触到他们，四个女生三个男生，女生们很可爱、男生们很活泼，大家对我的课也充满好奇。

### 4.1.2 教学设想

积极心理品质的培养不仅有利于预防心理问题的产生，而且有助于促进心理健康，增加幸福感。学校心理健康教育更应重点开发培养学生的的积极心理品质，以学生的幸福为教育目标。乐观是一种积极的心理品质，乐观的人对生活总是充满希望，面对困难的心态也更积极。乐观可以后天培养，培养小学生乐观的品质，有助于体验积极情绪，获得幸福感。

本节课在设计上，首先通过猜谜的方式引出一些乐观人物的事迹，让学生从自己熟悉的人和故事中感受乐观的力量，以此唤醒学生渴望乐观的动力。接下来用一个小故事告诉学生什么是乐观，再用一个问卷测试来让学生了解自己的乐观水平，调动学生学习乐观的积极性。在学习乐观的环节用案例分析配合解释学生的测试结果，同时帮助学生学习具体的乐观操作方法，最后用一些语言表达活动来练习乐观解释技巧,用语言表达考查学生的解释技巧的掌握情况。



中国知网 https://www.cnki.net

提问和讨论穿插在整个教学环节中，通过问题引发学生探讨和交流，利用小组讨论和分享来帮学生解释和澄清一些困惑和问题，老师给与及时的引导和反馈以让学生更好的领悟。最后的教学效果评价计划是用学生问卷再测看差异来检验教学效果，通过学生访谈来直观了解学生的收获和教学目标完成情况。老师根据课堂观察完成自我评估、以及听课老师的评估来总结分析本节课在教案设计和课堂教学中存在的问题，进一步修改和完善教学方案，总结教学经验和组织教学的技巧。

### 4.1.3 情景描述

片段一：

我到心理活动室时学生围着电子显示屏翻浏览网页，虽然只有七个人也挤作一团欢闹的样子，学生对团体活动室的设施很感兴趣没注意到上课铃已响。陪同的一位男老师非常严肃地喝止学生，大家立刻灰溜溜回座位，因为抢座位还发生了争吵，有女生当时就沉下脸。原本活跃的气氛顷刻变得严肃，让我感到一丝紧张。如果学生拘束不自在，就很难做到体验积极情感。为了活跃气氛，快点和学生熟络，我和学生做了简短的交谈。同学们对这个活动室的设施很好奇，我就顺势问：猜猜看它们都是用来做什么的？学生立马活跃起来各抒己见，争论着各种用途，一扫刚才的沉闷。这个问题不在计划之内，只是为了消除学生的紧张和不适。接下来才是我的开场，简单的介绍了本节课的目的，重点强调了这是一节心理健康活动课，老师努力为大家营造轻松愉悦的气氛，希望大家能在这里认识全新的自己，塑造优秀的自己，在这里体验到真诚、快乐，在这节课结束后能留下感动、带走成长。学生自发鼓掌。

片段二：

导入环节我采用的是描述一段学生熟悉的故事猜人物的方式引入主题，学生的反应非常快。接着声情并茂地讲述了盲人故事，然后让学生对所有的人物进行评价并分享感受。

学生：海伦凯勒和张海迪都是身体残疾但又很坚强的人，在她们身上我学到了要坚强乐观。还有男孩子不应该那么消极悲观，应该向盲人爷爷一样，积极乐观。



中国知网 https://www.cnki.net

学生：男孩子虽然生病了，但他还能走能跑、看得见，比起老爷爷他好多了，他不应该那么绝望，不看病。但是后来他被盲人爷爷的精神感动了，他对自己又有了希望，乐观的接受治疗，最后病好了。

片段三：

学生：老师，这个卷子好多问题都是重复的，下次能不能换一些有趣的问题？

学生：老师，下次编题目可不可以多选几个场景，不要总是围着这几个场景打转，我们小孩子不喜欢把一个问题来回说。

学生：老师很多题目的答案都不是我想选的，跟我平常的想法不一样。

学生：老师这些英语字母什么意思啊？分好难算，有的分数才 5 分好低啊。

学生：老师我们能不能做游戏啊，做卷子好烦哦。

片段四：

老师：同学们设想这样一个情境：你很喜欢兔子央求妈妈允许自己养一只，并保证会好好照顾。有一天你出门玩没关好门，兔子跑出去了被车撞死了，你很伤心。妈妈问兔子怎么回事，你怎么解释？

学生：是兔子自己跑出去的，那个司机开车不长眼睛，把兔子压了。

学生：应该是我们都有责任。我没关好门我有责任，小兔子乱跑也怪它自己，那个司机也有责任。

学生：如果我细心一点把兔子照顾好，把门关好它就不会跑出去被车撞死了。都怪我。

学生：小兔子太调皮，好淘气。

老师：导致兔子死的根本原因是什么？

学生：司机开车撞死的。

学生：门没关好兔子跑出去。

学生：因为门没关所以兔子才能跑出去，才被车撞死了。所以根本原因是因为门没关好。

老师：小兔子本该呆子笼子里，因为门开着它跑了出来，意外的被撞死。在这个事件过程中，我们分析了兔子、你、司机都有责任。如果兔子乖乖的不乱跑，如果你认真一点照顾好兔子并关好门，如果司机开车慢一点看着路一点，可能就不会发生悲剧。好，之前老师教同学们如何从外部环境因素来解释事情，以减轻自己的心理压力，刚才同学们在分析兔子之死的事情上也用到了这样的解释方法，能够学以致用很好，非常棒。但是，老师为什么让大家分析兔子死的



中国知网 https://www.cnki.net

根本原因呢？大家刚才讨论的很好，说到了根本原因是门没关好，门没关好是谁的责任？

学生窃窃私语是自己。

老师：兔子死了我们心里已经很难过了，为了不因为内疚自责让自己更伤心，我们建议同学们从兔子、司机的角度去解释兔子的死，减轻自己的负疚感。但是，同学们，刚才大家讨论了门没关好使我们自己的责任对不对？有责任就要承担。教大家乐观并不是说推卸责任，而是希望大家能从悲伤中走出来，快乐的生活。

片段五：乐观态度：玫瑰图片

学生：一朵枯萎的玫瑰花。

学生：这朵玫瑰花蔫蔫的，像人一样很悲观。

学生：一朵即将凋谢的玫瑰花。

学生：它曾经一定开的很漂亮。

学生：它快要死了。

学生：枯萎的样子也很美。

### 4.1.4 教学评析与反思

片段一是课前和学生熟悉自我介绍。因为小学生在权威前还是会紧张，而我希望我的课堂是一个非常温馨、自由、轻松、民主的氛围。当我匆忙赶到教室又看到学生战战兢兢不敢乱动，一下打乱了我的节奏。因此我用聊天和分享的方式和学生交流，整堂课中都面带微笑，用快乐的心情和活波的语言引导课堂气氛。面对学生在课堂上说闲话、不友善、犯错误等不好表现我都能用包容、积极的态度给与提醒、纠正和接纳，对好的表现及时给与反馈和肯定。尽量让每一个学生都参与，被关注。“留下感动，带走成长”这句话的效果非常好，一方面是句子简短说起来有号召力，另一方面非常动情，当老师投入感情到课堂中，学生是能够体会的。在后面的分享环节中，学生几乎都表示老师平易近人、喜欢笑很亲切、很贴心、很阳光，能主动承认错误等让他们感到很快乐。但是也有学生表示老师没有威严，管不住学生。我个人认为除非学生的表现有错误或者偏离主流价值观，需要老师来端正，其它的不要过多干涉，就是要让



中国知网 https://www.cnki.net

其在真实自然的环境中，让学生感悟生活中的各种摩擦和各种可能然后去适应，老师是导演而不是演员，只需要给与指导、肯定、启发，让学生自然发展。

片段二是主题导入引出乐观。这个环节存在较多问题。第一，用人物故事揭秘的方式引入主题非常吸引学生的注意力，但是问题设置相对容易学生回答速度很快，学生兴趣正浓三道题已经做完，然后是盲人故事，相当于用了两个场景来导入课题。本设想多个情境能让学生清晰的了解教学意图，但实践证明这样的设计显得课程层次不清晰，学生有点迷茫并不能很好领会老师的意图，两个场景之间的过渡也略显生硬。第二、老师的问题设置也都很简单、贴近生活，答案开放没有正误之分，学生们各抒己见，非常的积极。学生的回答都点到了乐观，顺利进入主题，然而，因为课件开头的标题出现了乐观，学生像预演过一样的回答让我质疑：课件内容是否影响了学生自主的思考？学生领悟能力有限，学生对课件的内容的认识点与老师的预期可能有出入，在设计题目时老师也应提前多了解学生的思维、情感，并与学生多交流，让题目与学生的情感更贴近、更典型。再者我认为过渡环节的衔接语言需要修正完善，学生的思维、表达经常是零散的，需要老师帮助串联、整合，才能有一个清晰完整的思路。再就是课件制作要精细，不要有错别字、显示明朗，课件使用要与教师节奏匹配。总体来讲，在磕磕绊绊中学生基本认识了乐观，教学目标基本完成。

片段三是学生在填问卷过程中的一些问题。这个环节花费了比计划要多的时间完成，三十多分钟的时间学生都在做题，后期学生都不耐烦不愿继续。而且学生因为不懂分数的含义不等老师解释就用普通的高低分来作评价，认为低分不好等，互相比较造成误导，我不得不花时间来解释问卷和设计意图，这样在内容上与后面的教学内容有重叠，反复讲相同内容学生会厌倦。其次，将分数直接呈现给学生而没有具体的解读容易让学生误读，产生负性情绪。对于问卷题目过多、题目雷同以及选项不恰当等学生的问题，因为问卷性质不能更改，但是我认为，可以将这个环节放在课前准备部分，不占用活动时间。计分用答题卡，由老师统计并给学生做结果分析。或者采用电子测试系统更为简洁方便，不会使学生感到枯燥，也不会有分数比较给学生带来困惑。总之，小学生的心理活动课的教学目标应该是培养、发展乐观品质，我个人认为让小学生了解解释风格难度超出学生的理解能力，这样的教学安排不甚合理，应该取消。

片段四是教案设计之外临时增加的话题。理由是在学习乐观归因风格时强调外归因可能会导致学生不辨是非，遇到情况不能认识到自己的问题，一味找



中国知网 https://www.cnki.net

理由推卸自身责任，因此在这里特别强调，避免误导学生，能客观的看待问题解释问题。在系统的乐观教学中，可以专门开辟环节和学生讨论合理的归因方式。这个细节在实践教学中也算是对乐观教学的补救。

片段五是练习积极归因和检验学生乐观归因的掌握。从这道题学生的回答以及其他不同情境下学生的反应发现，学生对乐观的认识还是比较单薄，虽然在态度上已有很大改善，但在实际操作中学生并不能真正领会乐观的要义，这需要长时间反复的培养、练习和矫正。

通过实践教学，有以下几点需要改进。第一，在悲观、乐观解释等偏抽象的内容，需要用简洁易懂的语言介绍，通过举例、创设情境帮助学生理解分析，这样学生理解起来不会很困难，也不会因为重复的解释而显得赘言啰嗦。其次，在乐观态度练习时，要注意示范引导，情境设计要丰富新颖，也要与学生日常生活贴近，如此易吸引学生，讨论与活动穿插，及时反馈和分享。第三，老师要注意在活动过程中多予以鼓励和肯定，让学生对自己有信心，激发学生潜力，同时，老师的评价要具体，对待具体事情和具体行为，负性评价要声明对事不对人，用正面引导和鼓励为主，以免挫伤学生积极性。 第四，关于老师语言表达要简约，语速适中，避免不断重复讲同一内容，引起学生反感。第五，在小学开展心理健康课应坚持以活动课的形式展开，老师讲授的内容不要太多，尽量将教学内容融合进活动、游戏、表演中去，让学生多发言、讨论、分享感受，在互动参与中得到成长和锻炼。总之，要始终努力建构学生的积极情绪和情感，让积极情绪拓延产生更多积极的意义和积极结果,这也是本节课的目标和理想。

## 4.2 抗逆力教学案例分析

### 4.2.1 案例背景

本节课是利用六年级四班的体育课和自习课完成的教学。依旧随机抽取了一个学习小组，五个男生三个女生。学生们在课前没有接触过心理课，和我也是第一次接触。这个小组气氛不同于上次，有一个女生非常具有领导力，行为举止很有感染力和魄力，在学生中比较有威信，整组人比较团结。



中国知网 https://www.cnki.net

### 4.2.2 教学设想

抗逆力培养注重人际资源的积极介入，因此本节可主要通过团体活动来激发团体动力，用人际相互影响促进抗逆力培养。

本节课的导入环节用两轮拍掌游戏让学生发现自己的实力，直接进入活动主题“我自信，我能”。用语言和背景音乐创设狂风暴雨的为难情境，展开穿越电网的营救活动，在活动中要求学生相互支持帮助、共同解决问题，体验效能感和归属感。第三步是欣赏的夹子活动，结合上一轮游戏中所有人的表现，来发现自己和同伴的优势。因为学生不能充分理解什么是优势，所以先进行优势介绍，然后分别让学生在便签纸上写下自己最突出的三个优势和每个同伴身上的优势，接着每个人都大声读出自己和别人的优势，并给与积极的鼓励和回馈。在相互的欣赏与肯定中激发学生的效能感和归属感，获得积极体验。最后通过完成我的优势卡片作业来强化情绪体验，通过学生访谈来检验学生学习情况和教学目标完成情况。同样授课教师根据课堂观察完成自我评估、听课老师要做评估来帮助授课老师总结分析本节课在教案设计和课堂教学中需要注意的问题以及修改和完善的内容，通过评估结果来帮助老师提高备课能力和教学能力。后期同样要通过调查、访谈的形式通过社会性评价进行教学效果追踪考察与评估。

### 4.2.3 情景描述

片段一：

我以魔术师的形象带学生们完成拍掌游戏，如第一轮学生估计自己一分钟拍掌数量时，我先示范了我的估计方式，然后让学生帮我估计我能拍多少参与互动，再分别为自己设定了估计目标。接着用“接下来就是见证奇迹的时刻”带领学生一起完成一分钟拍掌，学生非常积极，对实际完成结果与估计目标之间巨大的差异也感到不可思议。通过二次估计和再次见证，学生对自己的实际能力有了较为准确的认识。在讨论时，学生的分享热情非常热烈，人人都发言表达自己通过拍手对自己新的认可和肯定，感受自我效能。最后大家一起喊口号“我能行、我自信”，加强团体凝聚力。

片段二：



中国知网 https://www.cnki.net

在介绍完游戏规则后，一个女生自荐做组长。老师用语言营造出紧张危难的气氛，学生自发组织穿越电网逃生，在第一道电网，男生女生都是自己穿越，没有互相帮助，三个学生触网牺牲。第二道开始男生帮男生，女生帮女生，组长个子比较大，她帮其他女生过去后，她自己尝试一个人穿越，但是过不去，其他几个女孩子在旁边帮她还是不行。老师提醒男生要团结互助，发动团队力量保护每一个人安全穿越。几个男生才联合女生一起帮助组长穿越。这个环节虽然学生积极参与，完成任务，但是过程比较混乱，无组织无纪律，男生都在表现自己的运动天赋，忽视了这是一个逃生任务。一个男生用比较危险的动作独立跳跃穿过电网，引发其他学生的指责。在团队合作方面整体表现不佳。但分享环节组长的发言推动了课堂气氛。

学生女：第二轮比较难，一个人根本过不去，但是后来两个人互相帮忙或者大家一起帮忙的时候，就没那么难穿越了。

学生女：小 x 体育很好，但是这么危险的情况他不顾自己的安全也不管大家的安危擅自行动，不负责任，也很自私。我希望他以后能改正。

小 x:我接受大家的批评，我错了，以后我会和大家一起的，并注意安全。

组长：因为我是组长，所以我想要先照顾其他人安全通过。到我的时候，因为我个子比较大，他们抱不动我，我也怕压倒他们，所以想自己跳过去。但很明显我一个人不行。后来男生在这边帮我抬腿，女生在那边接应，我才过去。过去后我特别开心，也有一点点感动。团结互助很重要。

片段三：

在欣赏他人的优势时，站在中间被称赞的学生不断地对欣赏他的同学们说谢谢，从一开始的羞涩不好意思到最后坚定的迎接大家的目光注视和鼓励，学生脸上的表情很快乐。到说出自己的优势时，有人害羞声音很小，非常不自在，忍不住笑，在大家“加油，你很棒”和竖起大拇指点赞的激励中，声音渐渐变大从容自信。分享感受时学生的话让我很受鼓舞和感动。

学生 1：我很开心，没想到大家发现了我身上那么多的优势，感觉自己也很不错。听到大家的称赞，心里很高兴，谢谢大家对我的认可。

学生 2：当我站在中间听别人夸赞我的时候，我觉得被大家肯定是很好的事情，每个人都写了我的优势，大家都认为我很优秀，挺光荣的。当我自己念出自己优势卡片时，虽然一些优势其实我并没有，但是我觉得我会努力去那样做，让自己和大家看到的我是一样的。



中国知网 https://www.cnki.net

学生 3：我今天发现我也是一个很谨慎的人，不是胆小。我特别喜欢这节课，大家都很轻松，不像语文数学科那么拘束，可以说自己的心里话，也能听到同学们的心里话，我觉得我更喜欢我们班同学了。

学生 4：我特别喜欢欣赏的夹子这个活动，挺激动地，被大家那样的肯定，我觉得真的好像变得自信了，优秀了。谢谢老师给我们上这样的课。

片段四：

在发现优势时，学生 A 说学生 B 像狗熊，学生 B 立刻回击你才是狗熊。其他学生哄笑、小声谈论说笑。学生 B 涨红了脸。我立刻把话题转向我们来发现一下狗熊有哪些优点。同学们说了狗熊力气大，很结实，很魁梧，很可爱，不怕冷，会游泳等等。然后把这些优点长处安放在学生身上，大家一起为他鼓掌加油，避免了学生感到被侮辱而产生不快或者人际冲突。

### 4.2.4 教学评析与反思

片段一描述的情境是我上心理活动课课以来组织教学最顺利,效果最明显，互动、课堂气氛最好的一段。模仿魔术师的形象让活动增加了神秘感和娱乐性，对活跃气氛效果很好。从估计、预期自己的成绩到实际验证，用事实证明自己的实力，比用其他人的案例或者他人经验进行教育更有说服力，学生能自主的表示对自己的接受和肯定。拍手游戏也简单易操作，适合任意场合使用，关键是对于学生认识自我、建立自信、提升自我效能感作用显著，教学目标完成。

片段二环节在组织教学上不尽人意。首先，教师语言创设情境效果很不错，但是描述完很快消失，学生一活动起来就不记得这是危难环境，缺少紧迫感，整个活动看起来更像是个体育比赛，不能体现团体动力的作用。因此，我认为应该搭配一段暴风雨的视频和音乐，借助多媒体创设更加真实的情境，激发学生的本能反应，才能看到团体在面临挫折解决困难时会有哪些表现，引发学生内心感受和思考。其次，活动过程中老师指导过多，学生们就缺少机会自己解决问题。学生的团队意识相对薄弱，在完成任务时没有协商组织统一行动，各自活动，我给了提醒和暗示，部分人能想到要团结合作，有些人始终还是没有进入角色。在问学生怎么看待这个活动时，学生模糊的能感觉到是要培养大家的凝聚力，要团结互相帮助，因为是一个整体等，但感觉都比较零散。教学效果一般。我在反思或许这个活动对于六年级学生来说稍微有些难，学生不能领



中国知网 https://www.cnki.net

悟活动精髓。所以，我认为这个环节的活动需要再设计和完善，具体修改建议需要和有经验的老师一起讨论。

片段三欣赏的夹子的活动效果超出了我的预期，活动过程中我也特别的激动，感触很深。当每个学生站在中间被欣赏和自我欣赏时，我能清晰地感受到他们内心的自信、被认可时的激动和高兴。我的目的就是希望学生能发现自己的优势潜能，悦纳自己，欣赏自己，对自己充满信心，保持积极快乐的心情，在这个活动里基本都做到了。整个活动完成的非常顺利，学生也能按照老师的要求用真诚开放的心态去欣赏、接纳自己和其他人，而不是敷衍或者不诚恳。这样真诚地交流方式对学生是一次难得的体验。改进完善的话，我觉得可以在说出优势时，多设计一些真挚、积极有力、充满正能量的话语来表示对他人的肯定、感恩、激励，丰富互动语言。

片段四是冲突解决。在每节课中都会有一些不和谐、摩擦和冲突现象，但都在可以理解和接受的范围内。但有时候可能会因为有意无意地说些侮辱性语言、嘲笑他人缺点、歧视、指责、不合作等等而引起口角甚至肢体冲突。这考察老师的应变能力和解决问题的能力。这些情况发生以后是不可以忽视回避或者不干涉任其发展。老师应该及时引导学生面对冲突，用合理恰当的方式去处理解决，既要保护学生的身心健康，调解学生关系，也要利用这样的非常规事件训练学生处理冲突的技能，积累生活经验。在这个环节里“狗熊”听起来像是有侮辱性的绰号，但是我们从狗熊的优点出发让它变成一个褒义词，保护了学生的自尊，维护了和谐的同学关系，也间接地帮助学生多角度看待问题。而这样的冲突对学生来说也算是一个小的挫折，在经历这件事的整个过程中也正考验了他的抗逆力。用发生在学生身上的真实场景用于教学案例，学生更好理解和领悟。所以，老师要善于从学生的生活中发现教学素材，鲜活而生动，而不需要花费精力去找素材。虽然在这次的冲突处理中我选择了一个比较好的处理方式，但仍需要多接触学生，学习处理突发事件的技巧，积累经验。



中国知网 https://www.cnki.net

## 4.3 宽恕教学案例分析

### 4.3.1 案例背景

本节课是和六年级一班的学生一起完成的。我在六年级一班当了近三个月生活老师，和他们较为熟悉。随机抽取了一个学习小组，男女各半共十人，之前没有上过心理类课程，个别人接触过游戏沙盘。小组内部人际关系稍有紧张，有两个男生非常调皮，讲话粗暴，一个女生是自主请求加入，开始遭到其他成员排斥，在我的干预下大家接受她进入团体。这个小组内学生个性突出鲜明，组员之间表现出来的些许不和谐为这节课提供了一些话题。

### 4.3.2 教学设想

宽恕原谅他人的基础是要能感同身受他人的心情和想法，然后用行动去表达宽恕。本节课首先用一段视频来让学生认识人人都会犯错、会有误会需要解释和原谅来讨论什么是宽恕，接着用情景剧表现来体验、感悟宽恕，并用一段“谁得到了奖励”的视频来激励学生学习宽恕。原先设计用取绰号的游戏来学习如何换位思考，领悟“己所不欲，勿施于人”的现实意义。教案设计加入了宽容有度的环节，用一些反面素材来帮助学生辩证的分析宽恕，学习宽恕的原则。最后，从宽恕你我他三个角度学习表达宽恕的方法和技巧并实践，用行为结果强化行为动机，增加积极情感体验。教学评价由学生访谈来收集学生对课程的效果的评价、授课教师自我评估、听课教师评估组成。后期由授课教师通过与班主任、家长、同学等的交谈调查等来获得关于心理活动课教学的一个效果追踪评价。

### 4.3.3 情景描述

片段一：

学生 1：年青人走错位以为大叔吃他的包子，很不高兴，就跟大叔抢着吃，结果把自己呛到了，大叔不但没跟他抢还把自己的水给他喝，还留了几个包子给他吃。最后大叔走了后他才发现自己吃错了。

学生 2：他在和大叔抢包子的时候，脸上是生气的表情，而大叔是慈祥微笑着。



中国知网 https://www.cnki.net

学生用情景剧表演模拟当这件事发生在自己身上时是什么反应，老师先配合表演，然后由学生分别扮演大叔和男孩子。然后评价讨论。

学生 3：看大人的穿着也不是乞丐啊，自己应该有钱买吃的吧，我是那种脾气比较火的人，我会把他赶走。

学生 4：看他的穿着也不像是穷人，估计可能是落难了或者现在很饿，就给他一点吃好了。

学生 5：我会很生气得把他推开，然后跟他说你的包子在那边，他自己有包子干嘛吃我的。

学生 6：我会很生气的拍桌子，你有病你吃我包子干嘛？

学生 7：我会默默的留下两块钱然后走掉。

学生 8：对不起我吃了你的包子，我的包子在那边，我把我的给你吃。

学生在表演中表现了各种状况，有的已经知道自己错了还顶嘴不肯承认是自己的错，有的面对对方咄咄逼人的气势即使自己有理也说不出话来，默默忍受。学生也能主动承认和分析自己行为背后的动机，如不好意思道歉，觉得那么多人在很丢脸，自己性格冲动等等。但基本都认可应该道歉，理解对方，要多包容对方等。

学生：宽恕就是原谅别人，要包容，理解对方。

学生：宽恕就是要宽容别人，原谅对方的错误。宽恕别人也就是宽恕自己。

片段二：

在换位思考环节，我计划用取绰号的游戏来让学生领悟己所不欲勿施于人。在导入活动的时候，我问了一个问题：你们有没有被取绰号的经历？结果，刚好有一个姓周的女生有一个绰号“周扒皮”。其他学生立刻嘻嘻哈哈的叫起女生的绰号，女生羞红了脸，默默低着头不再说话，哭了起来。哭泣声更加引起其他学生的议论：“她每次都哭.....”“她有时候小偷小摸所以大家才叫.....”“她上课爱吃东西.....”“她就爱表现.....”“我没叫过她外号.....”“平时叫她外号她还笑呢.....”“装疯装疯.....”小组里什么声音都有，却没有安慰的声音。我果断严厉地制止学生再讲话，提了一个问题：“她为什么会哭？”然后我讲述了自己的绰号经历并分享了自己的感受：“现在我们的伙伴很伤心，因为我们刚才的讨论绰号时有意或无意的伤害到了她。你的伙伴在哭泣你却在笑，你觉得合适吗？我们在学习换位思考，将心比心，如果是给你取绰号，现在换做是你被侮辱哭泣，你会是什么样的心情呢？”这才有女生安慰她别哭了。我



中国知网 https://www.cnki.net

就顺势让每个人分享了此刻的感受以及如果受伤的是自己，会希望得到什么帮助等。讨论过程中女生哭的更加厉害，有一个男孩子完全不顾忌自说自笑说“我不需要关心和安慰”，我的暗示也没有让他表现出友善，我当下突然很难过，在接下来的教学中我很激动的现身说法，分享了我对不友善、对这种情境下他人的无视冷漠的伤心。我的声泪俱下触动了一些学生，立马有学生向我和女生道歉。借助这个机会我和学生分享了关于善良、帮助、感恩、包容、尊重等话题，并请女生谈了自己的感受和希望大家对待她的态度，然后组织学生分别去表示安慰和道歉，并请求原谅。有学生悄悄过去跟她说，也有学生写了纸条给女生。我对学生的行为表示鼓励和欣赏。我取消了取绰号的游戏，用道歉的方式结束了这个环节。

片段三：

在“宽恕你我他”环节使用了空椅子技术，我先做了示范，但是学生对着空椅子的时候，控诉和抱怨的内容比较多，在表达宽恕和原谅的时候，语言表达上力量很薄弱，宽恕语言也很简单，缺少感情。

### 4.3.4 教学评析与反思

片段一中我用一段公益视频导入课题，通过引导学生分析讨论大叔和男孩的行为来认识什么是宽恕。学生基本能够看懂动画中人物行为背后的内心，说出大叔对男孩的宽容，引出课题。在心理剧表演中学生都是自由发挥，再现自己的的真实反应，这为我的教学提供了现场的活动素材，因为每个学生都有不同的表现，反映了不同的心理，而这些行为中有符合主流价值的值得肯定的做法也有违背道德的做法，通过和学生辩证讨论，共同决定哪些行为可以接纳，哪些行为需要改变，并坚持用表演的方式把正确的做法表现出来，以强化行为方式。通过学生零碎的发言和讨论分享，学生能够理解宽恕的含义，但是将宽恕用在生活中对他们来讲，还缺少经验。学生也表示虽然知道应该宽恕，但是自己很难做到。积极品质的培养需要一个过程。了解宽恕的教学目标基本完成。

片段二这个环节中突发状况比较多，有冲突导致学生哭了、有学生幸灾乐祸、有学生言语粗暴表现冷漠、我也情绪激动流泪等，教学气氛波动很大，一度到了剑拔弩张的程度，但因为我始终认为这是心理活动课，我努力创设情境就是要看到学生最真实的反应，我接纳学生好和不好的所有行为，就是要在这



中国知网 https://www.cnki.net

种自然的情况下利用人与人之间的相互作用对学生产生影响。因此，即使心里五味杂陈，我依旧坚持用包容的心和积极的语言与学生交流，在讨论学生的冷漠时，有学生评价时用了“不善良”“没人性”等定性类词汇时，我都及时给与反馈和纠正，用“希望他做一个善良的人，有人情味的人”在代替负性词语。我希望即使我不能帮助学生成长，也不要点滴的伤害学生或者给学生留下阴影。心理活动课很开放，教学也很灵活。我取消了取绰号的环节，因为我认为之前的设计高估了学生的接受能力，我担心取绰号的游戏可能给学生带来负面困扰。而课堂上我和哭泣的女孩则成为了活生生的换位思考、宽恕教材。尤其是我的真情投入也触动了学生，教学效果出人意料的超出我的预期。这也让我对教案设计素材、活动的选择以及老师教学态度对教学效果的影响有很多的反思和感悟。教学内容的选择要正面、积极，即使是反面教材也要有教育意义，有些会留后遗症的内容要尽量回避。“留下感动，带走成长”这句话非常有感染力，在心理活动课教学中可以多多使用。

片段三：

练习宽恕使用空椅子技术实现了一个教学目标，帮助学生发泄不满、愤怒，吐槽、有机会把一些委屈公开，疏解情绪。计划是希望学生能把原谅说出来，打破尴尬，跨越心理障碍，表达宽恕，释放内心，但是实际教学效果不理想，学生的表现重情感发泄、轻真情表达。我个人认为一方面由于学生内心并不能做真正的释然，因此心口不一自然难见真诚；另一方面对小学生使用空椅子技术，学生面对空椅子时不能很好的将过往经历再现到课堂情境，没有真实情感就不能有真实的反应。所以，我需要再学习如何操作空椅子技术，思考如何更好的在小学课堂上使用。

总结教学实践，感触很多。要做好一名小学心理老师，我还需要下功夫学习如何和小学生相处，如何组织教学，以及怎样做好一份教案、辅助课件等。学生的反应以及我自身的感受让我对教学和心理活动课也有新的认识和反思，如我讲话语速较快，语言重复较多，言语表达词汇量不够丰富，表达单一等等。通过与学生接触，我认为心理活动课的应当快点开展，细细观察学生的很多地方，如同学关系、尊重、自信心、合作、竞争等都需要加以指导和及时的引导，帮助学生更好的适应生活，获得积极的情感，快乐学习快乐交往，更加幸福。

整个教案设计和教学实践都是围绕着积极心理，从内容设计，到教学方法、教学手段以及教学语言都尽量体现积极心理学的教育理念，营造积极快乐的学



中国知网 https://www.cnki.net

习氛围，在活动中让学生互相讨论交流，行为训练中恰当的示范、树立榜样等，拓延-建构积极情绪理论、团体动力理论以及社会学习理论等都发挥了指导作用，能够很好的渗透到活动中。拓延-建构积极情绪理论对于幸福教育是非常好的理论指导，教学效果好，非常具有实践指导意义。



中国知网 https://www.cnki.net

# 第 5 章 教案设计的总体反思

## 5.1 小学高年级儿童幸福教育专题教案设计总结及反思

### 5.1.1 小学高年级儿童幸福教育专题教案设计总结

本文以幸福教育为专题实施心理健康活动课教案设计和实验教学，旨在探索小学生心理健康教育课教案设计的方法、积累教学经验。第一节乐观教学的教案设计偏重静态教学，以老师的讲述和交流讨论为主，没有采用游戏、活动等方式辅助教学，整个教学过程与传统学科教学差异不大，课程后半段学生就表现出缺乏兴趣，不耐烦。在最后的教学反馈中学生也表现出不喜欢过多的讲解，希望能多一点互动、游戏等。第二节抗逆力教学和第三节宽恕教育则以活动体验为主，这两堂课上整体教学气氛热烈，学生参与度很高，在分享环节中学生的交流和讨论较多。

本教案设计以小学高年级儿童为教学对象，尽管高年级儿童的认知、行为能力有很高水平的发展，但是在教案设计中，仍然非常重视创设教学情境，尽量为学生营造与实际生活相似的情境以增强融入感，采用多种教学方法和教学工具帮助学生理解和产生深层情感体验，教学活动的选取也尽量考虑学生接受能力和操作水平，尤其在教案设计中注重教学语言的设计，包括指导语、提问、反馈、小结语等。整个教案设计都本着以学生为本，营造关爱、包容等人文关怀气氛给与学生支持，强调学生参与，关注学生情感体验。

本教案设计的教学过程主要分为导入、活动、讨论与分享、结束四个环节。在导入环节以及小结的环节偏重老师讲述，为了吸引学生、营造轻松愉悦的气氛，都尽量采用动画视频、图片、小故事和小游戏活跃课堂气氛，带学生参与互动，调动学生的上课热情。活动环节是学生参与学习和解决问题的阶段。指导语、活动示范、活动规则程序等都尽力做到明确、详细和规范，让学生容易掌握。对活动环节考虑周全，对可能出现的问题都要做好应对防范，如可能出现的冲突解决等，完善的教案设计搭配老师的组织教学得以保证教学秩序。讨论与分享环节出现在每个互动中，是心理健康教育课的核心环节。教案设计时



中国知网 https://www.cnki.net

讨论的内容，问题围绕主题和学生共同关心的问题，意图引发不同观点的碰撞和冲突，催化团体动力，然后鼓励全体学生参与互动讨论，积极对他人的意见予以回馈。这个过程中老师注意引导，启发学生思考和表达，正确把握学生心理并及时反馈给以支持，也要对学生的不合理观点等进行面质澄清，促进自我反思和改善修正。结束环节是心理互动课的最后阶段，引导学生总结本次活动的收获和感受，鼓励学生将课堂上学习的经验拓展到生活中。老师对整节课做一个小结和评价，把学生模糊的、没有明确表达的情绪情感、想法予以表达和澄清，对活动过程中的有意义片段给与积极评价，将整个教学过程通过连接、归纳和总结分享给学生，使学生重新回顾获得完整系统的学习经验，促进学生体验和感悟。

通过实验教学反馈，本教案在素材、活动选择和教学方法的采用方面的设计具有可行性和趣味性，基本能反应主题，达成教学目标，但也反映出很多问题。

### 5.1.2 小学高年级儿童幸福教育专题教案设计反思

根据教案实施教学后，教案设计预想与实际教学之间存在较多问题。反思如下：

1、教学目标的反思。

本教案设计中的教学目标都是从学生的认知、情感、和行为三方面出发制定的。原则上，这样的教学目标设置没有问题。但是本次教案都是以两个小时的课程容量设计的，这就使得教学活动很难深入，原先设计学生通过课堂训练就要掌握和培养起来的能力，实际上都只能是了解和体验。因此，在案设计时也要考虑课时计划来制定教学目标，不要求全，要有侧重。在本教案设计中，教学目标的重点应放在唤起学生的积极意识和体验积极情感，通过认知和情感的变化间接影响行为变化。

2、教学内容的反思。

在教学素材和活动的选择时，在要求切题的同时，要考虑素材和活动的典型性、新奇趣味性，如动画故事、拍手游戏、穿越电网、欣赏的夹子等都有非常好的教学效果。但是，具体教学内容的简约性和关联性有待讨论。例如，乐观教学中安排了儿童归因风格测试，实践证明利用课堂时间做测验不仅占用较



中国知网 https://www.cnki.net

多时间，而且消耗学生的学习热情和精力。在乐观归因风格训练环节中，同类情境题目过多或重复，也使学生产生厌倦感。宽恕教学中取绰号这类有评价取向性的游戏对于小学生也是不合适的，容易引起冲突，要谨慎使用。在乐观教学悲从何处来，乐观有妙招环节的三步教学中，有较多内容是交叉渗透的，而在教案设计时只考虑到了内容上的联接，造成了内容的重复冗杂。因此，需要对部分教学素材进行删减、改编，以符合小学生学习特点和教学操作。

3、教学过程的反思。

乐观教学以讲解、讨论分享为主，整个教学过程以老师为主导，讨论分享环节由于学生理解表达能力限制，老师的引导和分享较多，学生的参与程度相对较低。抗逆力和宽恕教学以活动体验式教学为主，在这两节教案设计中，老师扮演的是引导者和支持者的角色，学生全程参与活动，主导课堂，气氛热烈。在交流分享环节学生有较多的表达和感悟。因此，在心理健康活动课上，应少采用教师讲授的方法，用互动类教学方法，如情景剧表演、游戏法、活动、小组讨论等方法进行教学，让学生真正参与到教学中来，发挥学生的主观能动性，用学生的参与营造学习情境，老师以引导、提问、反馈、小结的方式参与互动，既有助于营造积极活跃的课堂氛围，也有助于学生在互动中体验积极情绪、激发感悟实现成长。但是也要注意利用老师的权威维持课堂秩序，制止破坏性行为或不和谐行为，因为在活动或者游戏过程中容易混乱、失控，这就需要老师的领导力和组织教学能力来及时调整。教学过程中老师要注意言语表达要生动形象，幽默有趣，亲切自然充满正能量，表达的内容要呼应主题，体现学生所思所感，表达简约清晰不累赘重复，让学生感到没有虚话套话，句句在理走心，对学生有所启发和帮助。

4、教学评估的反思。

教学评估指依据教学目标对教案设计、教学过程以及教学效果进行评价并修正完善的过程。心理健康活动课与普通学科教学不同，学生的心理发展是动态的过程，教育对心理的影响也并非立竿见影，无法用考试、测量等定量的方式在教学过程中对学生的变化做出评估。心理健康活动课的评估方式应当采取形成性评价方式，不适合使用总结性评价方式。本文的教学评估环节相对薄弱，教师通过对学生课堂表现、课堂互动、课堂气氛的观察进行自我教学评价，随堂辅助教学老师根据心理活动课评估表进行评估、通过访谈、学生作业的反馈对教学效果进行评价等方式。虽然采取了量化的心理健康活动课评估表来进行



中国知网 https://www.cnki.net

教学效果评估，但因为评估表本身评价维度标准化问题、以及评估数据量小，评估者专业性薄弱等因素，量化评估在本次教学实践中应用无效。后期的追踪效果评估由于教学中断等客观原因，也未能实现。因此教学效果只表现为学生反馈和授课教师的自我评估和反思。这是本次教学实践活动中问题较多的环节，如何对心理活动课进行教学评估也是学校心理健康教育工作需要解决的问题。

## 5.2 心理健康活动课教案设计需要注意的问题

### 5.2.1 教学目标制定的合理性

1、细化教学目标。

我们要教给学生什么，塑造学生什么样的品质，发展什么样的素质是教育的目的，具体如把学生培养成为具有良好适应性、健康快乐是就是教育的目标。教育是一个系统的过程，每一个阶段都有各自的教育目标，共同组成总体目标。落实到实际教学中，表现为学科培养目标和教学目标。在整个教学过程当中，教学目标的制定是教案设计的起点，是教学活动的核心环节，决定着具体的教学行为：教学素材的选取、教学方法的匹配、教学活动的安排等。如果教学目标模糊不清、宽泛空洞，甚至方向错误，就像在沙漠中开车，车子再好没有具体方向也到达不了目的地。目标越细、越小、越具体，就越容易操作；反之，目标大而空，比较难达成。总之，明确具体的教学目标，就是为整节课指明了教学方向，也为教学评估提供了依据。

2、确定合理的教学目标。

心理健康课是非智力教育，是对学生认知、情绪情感和意志活动层面上的教育。培养学生积极地认知、积极地体验和积极地行动，就是建构学生积极的心理品质的过程。心理健康教育的培养目标的内涵丰富、内容抽象，每节课的课时容量有限，就需要合理的规划教学进程，制定合理的教学目标循序渐进的完成总目标，而不能拔苗助长或不顾及学生的接受能力强拉硬塞，完成任务式的进行教学。如，在学习宽恕技巧前，应当先学习什么是宽恕，在理解宽恕的基础上在学习如何换位思考，共情，实现情感上的接纳后再来学习宽恕表达改变行为，才是合理的教学顺序，才能有效的实现教学目标。



中国知网 https://www.cnki.net

3、教学目标制定的思路。

传统的教学目标制定方法是通过课程标准、大纲要求或者教学内容来制定，但是心理健康课课程属性的特殊，具体的教学目标制定要因地制宜，以学生为主，结合学生的实际需求与学习能力来因材施教。心理健康教育课主要是以活动的形式展开，具体教学内容也都属于感性的体验式形态，区别于知识教学，在制定教学目标的时候可以从认知、情感和行为三个方面考虑，例如通过教学学生要注意到、体会到那些东西，树立哪些价值观，获得哪些情感体验，积极的情绪，行为上有哪些改善或者改变等。 需要特别注意的是，心理健康教育活动课的教学目标重点不应该是在认知目标上不是学习心理学知识，而是要放在情感目标和行为目标上，关注参与者的情感体验、态度改变以及行为上的变化等。

### 5.2.2 教学素材选择的有效性

心理健康教育内容的非知识性形态使得教学内容必须借助具体的教学素材得以表达和呈现，所有的教学信息需要通过学生的感悟、体验得以传递。因此，心理活动课的内容载体形式对于优化教学效果有很重要的作用。根据学生和教学内容的特点，选择合适恰当的教学素材来创设营造问题情境，调动学生参与的积极性，为学生提供多元的情感体验和学习情境。好的课堂建立在优秀的教案的基础上，完成一份好的教案，素材的选取非常重要。在选择素材时要注意以下问题。

1、素材形态活波，生动有趣。

常见的教学素材形式有课本、课程标准、参考书、文字材料、教学图片、模型、投影片、幻灯片、电影、VCD、录音带、电脑软件等。根据人对影音材料的记忆和感知效果好于图像，表格优于文字材料，因此，在选择教学素材时，首先主张采用影音视频材料，其次是图片资料，最后是文字材料。在实际访问调查中发现小学生也更喜欢视频材料，相比较文字材料喜欢程度低，因为不够有趣。同样的教学内容，以不同素材呈现教学效果却大不尽相同。结合小学生的心理发展特点，小学生喜欢看动画、听少儿歌曲、人物故事等，尽量使用动画视频、有趣的图片、学生感兴趣的人物故事等作为教学素材，教学效果事半功倍。



中国知网 https://www.cnki.net

2、素材内容准确，相互关联，紧扣主题。

教学素材的使用不是一堆材料简单的堆积，每一个素材的选取都应该是为实现教学目标服务。首先，素材的选取符合教学内容，恰当、典型，准确表达主题。其次，从课题的导入、发展、过渡、升华、总结，前一个环节使用的素材都要尽量为后一个话题的展开做铺垫，每一个阶段所选用的素材互相联系，具有引导性和目的性，而不是零散、独立存在，切勿将使用素材辅助教学变成了教学素材展示课。

3、教学素材的选取要新颖，也要贴近生活。

小学生课程多种多样，娱乐生活多彩有趣，使得他们也有着比较丰富的经历，很多经典的教学材料或许已经不能满足他们的兴趣。因此，开发寻找新的教学素材，创造易于学生理解接受、新颖有趣的素材，才能够重新引起学生的兴致、调动学生的学习热情。教学素材可以从生活中提取，发现学生的故事，发掘贴近学生的事例，身边的事情贴近儿童生活，能被儿童充分的理解与掌握，更容易唤起学生的共鸣 。

### 5.2.3 活动选择与安排的适宜性

心理健康课关注人的感受、体验产生于活动中，因此也叫心理健康活动课，它强调以个体经验为载体，以活动为中介，把课程内容内化为学生的心理品质。游戏、活动为学生提供更多的人际交往机会，参与、投入活动有助于引发学生内在感受，通过师生、生生间的相互沟通、交流与分享，利用人际情感的相互作用，促进学生形成某些个性、修正某些行为等。选择适宜学生认知发展水平的活动来实现教学目标是教案设计的一个关键环节。

1、活动选择避“老、幼”突新奇。

同教学素材的选择一样，心理健康活动课的活动形式也应该形式多样、围绕主题、新奇有趣。因为一些心理游戏和活动因为经典而经常被使用，出现在不同课堂各类场合，对学生来说已经没有新意，会产生无聊感、倦怠感，不利于调动学生参与的积极性。心理健康活动课的活动素材五花八门，老师可以去开发、设计新的活动，也可以重组、翻新原有的活动素材，通过改编变形成为一个新的活动素材，带给学生新鲜感和强烈的参与感。但同时也要注意的是，对于不同的群体在选择活动方案的时候，要考虑群体特征，避免活动超出活动



中国知网 https://www.cnki.net

对象的操作能力，或者过于幼稚，不适合活动对象。总之，活动素材的选择要与活动对象的身心特征匹配。不能为了活动而活动，把心理健康活动课当成游戏课来上，失去心理健康活动课的的原本意图。

2、活动安排动静结合情相宜。

心理健康活动课以活动为载体，但假若全部由游戏、活动组成，忽略教师的讲授引导以及讨论分享的过程，那么心理健康活动课真正就成了游戏课。心理健康活动课在课程安排上要注重动静结合，可以通过选择不同类型的活动方式，如纸笔练习、冥想、放松训练等静态和心理剧表演、角色扮演、指手画脚等动态活动联合、穿插使用，有安静的体会感悟、思考环节，也有热烈激昂的游戏过程，整个活动安排应该让学生既有参与其中酣畅淋漓的愉悦感，又有内心触动体验成长变化的空间，不同的环节都能够引导学生体验不同的情感，激发学生积极情绪体验。

3、教学活动的安排要合理。

在进行教案设计时还要把握好每一个活动环节的时间，以保证一节课的教学进度，同时还要善于利用最近发展区、成长关键期以及每节课的最佳学习时间完成重点教学。教学活动的先后顺序也要符合逻辑，循序渐进，一环扣一环，切忌孤立成段，前后不相联。

### 5.2.4 教学方法的多样性灵活性

心理健康教育课的教学方法多可借鉴心理咨询和心理治疗的一些方法，如认知调整法、行为改变法、角色扮演法、操作法、集体讨论法等。在具体的教学过程中可采用多种教学方法、灵活运用，利用不同的信息传递方式应对不同接受习惯的学生，满足学生的学习需求。

1、认知调整法。

该方法具体可以采用讲授法、阅读和讲故事、艺术欣赏、参观访问等方式。讲授法需要注意的是不是刻板的老师教学生学单向传递，而是要在老师讲解的过程中通过暗示、引导、提问、质疑等方法，在老师的语言情境中激发学生情绪体验，实现交流和互动。阅读和讲故事要注意实现思想、情感上的链接和互动，在不动声色中影响学生的认知。艺术欣赏要注意选材和分享。参观访问需要注意的是，在使用认知调整法的时候，教学目标要明确，教学内容要生动有



中国知网 https://www.cnki.net

趣有针对性，注意启发和引导才能使学生真正受到启迪；同时，认知建构发生在具体的情境中，情境的创设直接影响教学效果。创设情境也是心理健康教育课程的重要教学策略，是提高学生认知的重要途径和方法。根据实际教学反馈，小学生不喜欢说教类的教学方法，老师讲的太多学生会厌烦，所以，心理活动课的以学生为主体也意味着要把课堂交给学生去掌控，老师协助给与引导和支持。

2、行为改变法。

此方法具体操作方式有示范学习、行为强化训练等。在使用行为改变法时需要注意强化、奖励方式的正确运用。如，应该多用奖励，谨慎使用惩罚；奖励的内容不要局限于物质，还可以使精神上的，如拥抱、机会等。因为小学生经验少，表达情感、处理问题的方式方法单一或者缺少恰当的表达技巧，这时老师提供示范可以为小学生树立模仿的榜样，也可以启发学生打开思路。

3、角色扮演法。

角色扮演法具体包括心理剧表演、空椅子技术、哑剧表演、模仿等。使用角色扮演法需要注意的是要引导学生关注角色本身，而非表演，鼓励学生积极参与、互相配合、细心观察和体会角色情感。相比较而言，小学生比较喜欢活动类上课方式，角色表演对于学生来说，与生活相似的情境可以给学生提供一个表达真实自己的机会，也可以测试学生的反应，心理剧表演对学生来说容易操作，发挥的余地比较多，也容易引起小学生的同理心。

4、操作法。

本方法具体方式有叙事法、问卷测验法、演讲、游戏、作业法等。需要注意的是在运用操作方法时要鼓励所有学生都能参与投入到活动中去，叙事、演讲等方法在使用时要先给学生设定明确的主题和范围，以免学生天马行空没有重点，问卷测验在使用时要注意选择合适的测验工具，在游戏中格外要注意引导和组织，注意安全问题等。

5、集体讨论法。

该教学方法具体包括小组讨论、辩论、谈话法、大脑风暴等方式。在使用集体讨论法时需要注意话题的争议性、讨论过程中老师要给与积极引导，但不宜参与过多影响学生的思维,讨论结束时老师要对学生的发言进行小结和分析，适度升华引发学生进一步思考。在实际教学中发现，小学生由于知识水平、生活经验有限，在讨论过程中经常不知道讲什么，讨论的内容脱离主题，或者学



中国知网 https://www.cnki.net

生不容易对话题产生较深层次的理解，仅停留于问题表面。还有一种情况是学生讨论容易引起言语冲突，需要老师及时的引导和维持秩序，因而在小学生心理健康教育课中使用讨论法需要慎重。

### 5.2.5 教学语言设计的优化

1、教学语言的设计。

人的心理现象和心理问题等无形无态，内容抽象。对小学生进行心理健康教育，就必须考虑小学生的理解和接受能力。因此，心理健康活动课的教学语言设计，第一，要保证语言的生动和形象，化抽象为具体，用儿童熟悉、习惯的方式做通俗易懂的描述性解释，用浅显的、具有画面感的语言表述深奥难懂的道理。第二，心理健康活动课注重的是感悟和体验，因此话语权要尽量交给学生，教学过程中教师的语言要少而精，只言片语却简明扼要直指学生内心，直扣主题。第三，心理健康活动课的教学语言表达要规范有度，语言明确无歧义。尤其在心理课上在使用评价性语言时，否定性语言要少用，尽量采取扬长避短、避重就轻的讲话方式，在客观评价的同时尽量避免给学生带来伤害，提倡用对学生的肯定来修正错误。第四，教学语言要具有感情色彩。活动过程中会出现各种情感冲突，教师亲切自然的话语有助于安抚学生情绪，减少学生的心理防御、阻抗，充满正能量、激励性的语言也有助于激励学生表达自我，建构积极情绪情感，调控人际关系、改善课堂气氛 。

2、教学衔接性语言的设计。

一篇合格、高质量的教案设计，它的所有教学环节都能紧紧围绕教学目标展开，每个环节之间都有一定的逻辑关系，呈递进式，层次清晰、衔接恰当、过渡自然。在设计教案的过程中，除了注意在选用素材时实现内容上的环环相扣，还可以通过教学过程中衔接性语言的设计，实现教学环节的紧凑衔接，自然过渡。如开场白的设计，一方面要注意语言的趣味性，调动气氛为引出主题做铺垫；另一方面要自然地与主题相关，语言精炼，呼应主题。教学过渡环节中，可利用准确简单的指导语，积极的引导和准确的反馈，对学习内容进行简明扼要的小结，以及承前启后类过渡性语言等将整个教学过程紧紧的串联起来。衔接性语言贯穿整个教学，好的语言表达既能完善课程结构，还能节课堂气氛。



中国知网 https://www.cnki.net

### 5.2.6 教学评估的完善

1、完善评估方法。

教学评估是教学活动中的不可或缺的环节。通过教学评估，可以全方位揭示心理健康活动课的教学现状，做出教学价值评判、及时发现和纠正存在的问题，教学的优缺点等，为活动的指导者提供即时反馈和横向比较的机会，以求改进和完善。目前关于心理活动课的评估方式和形式多样，如教师自我评估、学生反馈、专家评估、社会性评估等。教师自我评估要在上课结束以后及时填写，或者在一段时间的追踪后填写，尽量保持客观、有根据。学生反馈，就是通过学生对课程的评价来评估教学效果。评价方式可以采用不记名问卷调查、访谈等。这就要求评估问卷的设计要能收集到有效信息，比如采用开放式、描述性的问题可能获得较丰富的信息。较为权威的方式是由专家评估活教学方案，现场观察活动课的开展情况，多方面了解反馈意见，对指导者组织活动课的理念、能力、效果做出全面的评估并提出修正意见。 专家的评估效果相对更加专业，对于教师也更具有指导性。社会性评价方式是对学生学习效果的一个评估方式，多用于后期追踪评估中。学生认知、行为等心理上的变化需要过程，心理健康活动课的教学效果需要一个长期的追踪和关注才能做出评价。因此，社会性评价是心理健康活动课的评估内容之一。

2、细化评估内容。

教学评估的内容主要涉及教学目标、教学方法、教学内容、教学过程、教学效果、教学技巧等，从不同的评估者角度应当有不同的评估策略。如，采用学生反馈的方式，那么评估的内容主要为学生对心理活动课的主观感受；采用社会性评价则可从第三方如家长、班主任、同学等关注学生在行为举止上的变化来发现学习可能带来的改变。专家评估以及自我评估则要从教育学以及教育心理学的专业角度出发，进行量化评估，这就需要设计科学的心理活动课评估方案。心理活动课的评估工作相对复杂，需要不断努力完善。

总之，一份优质的教案设计要注意始终以主题为线索和目标，把握教学素材的新颖有趣、活动安排循序渐进、层层深入，内容丰富饱满，结构完整，衔接过渡自然妥当，条理清晰，符合学生接受水平，掌握这些基本的的写作要领，可以帮助新老师快速进入职业角色。当然，教案设计也需要实际教学经验的修正，在不断的反馈中完善教案，成就高品质课堂。



中国知网 https://www.cnki.net

## 5.3 不足与展望

本研究的不足主要有三个方面。第一，针对小学高年级儿童幸福教育专题教案设计主题选择缺乏科学性。本论文从乐观、抗逆力、宽恕三个主题展开教学活动，如果能够全面了解高年级儿童的实际学习和生活，深入观察儿童已有课程中关于幸福教育的内容有哪些，学生有哪些需求，调查学生自我成长与社会要求之间的冲突有哪些等，用实证的方法来确定具体的幸福教育主题，更具有教学价值。第二，在教学评估环节缺少完整科学的评估方案。如果能够采用量化的评估方式，用实证的方式呈现教学效果，就可以使整个教学活动成为范式，有利于幸福教育的推广。第三，本研究在教学实践过程中，每一节的教学方案只进行了一次的教学实践，教学对象的局限以及一次的教学实践并不能较好的、全面反映该教案设计的问题。因此，如果能够对更多的群体展开多次教学实践，观察不同对象的反应，教学过程中的经验来修正教学方案，使教学方案更具有适宜性，才是教案研究的意义所在。作为心理健康教育专业的学生，在教育教学技术和能力以及学术能力上都还需要继续努力和提高。



中国知网 https://www.cnki.net

# 致　谢

一直期待着写致谢，因为这一刻毕业论文终于完稿。但又迟迟犹豫难以下笔，因为心里五味杂陈。我经历了三次论文开题，一度找不到方向没有思路，迷茫与煎熬中数次想要放弃。从选定主题、确定写作思路到收集资料、设计教案、实施教学、修正改进教案直至最终完成论文，一路奔波于小学课堂和图书馆，得到了来自校内外导师和同窗亲友们真诚的鼓励和帮助，让我一步一步拨开云雾看见希望。

首先,感谢我的导师苗元江教授,他在专业领域的成就和勤奋的工作态度给我很多启迪和教育。论文选题阶段老师的不厌其烦的指导以及后期老师带病工作指导论文，更是让我在感谢之余更多的心生感动。谢谢老师的辛勤付出，愿您健康。

感谢实践导师肖邱老师,在实习中为我们创造机会和条件锻炼。尤其感谢老师在我论文实践环节给与全力支持，联系学生组织教学，使我顺利我开展教学实践，完成教学分析。

感谢学校为我们提供实习机会，能够到小学中去工作实践，学以致用，积累教学经验。

感谢本院各位老师的悉心教育和真挚的指导，感谢我的同窗们在两年的学习、工作、生活中给与的帮助和关心，一路互相鼓励和支持。两年的相处，让我感恩难忘。

感谢亲友们长久以来对我的鼓励和支持。这么多年一直在外上学，离不开他们物质上的支持更离不开精神上的慰藉。感谢亲友们为我的付出和对我的关爱。

付秋梅

2015 年 4 月



中国知网　https://www.cnki.net

# 参考文献

[1] 韦志中.学校心理学-体验式团体教育模式理论与实践[M].清华大学出版社，2014.
[2] 谢先成.幸福教育研究：进展、问题与展望[J].基础教育研究,2014,04:6-8.
[3] 任俊.积极教育，提高乐观能力[N].人民日报， 2014 年 12 月 18 日 06 版.
[4] Carr·A 著；丁丹等翻译，积极心理学：有关幸福和人类优势的科学（第二版）[M].中国轻工业出版社，2013.
[5] 任俊.写给教育者的积极心理学[M].中国轻工业出版社,2013.
[6] 边玉芳主编.心理[M].华东师范大学出版社，2013.
[7] C.R.斯奈德，沙恩·洛佩斯著，王彦等翻译.积极心理学：探索人类优势的科学与实践[M].北京：人民邮电出版社，2013,171+257.
[8] 莉萨·博林等著；连榕等译.教育心理学[M].机械工业出版社，2012.
[9] 苗元江等.教育与幸福--理论与实证研究[M].中共中央党校出版社，2012：310.
[10] 高思刚主编.中小学校园心理剧[M].福建教育出版社,2012.
[11] 唐红波，陈筱洁，周海林编.小学生积极心理培养[M].暨南大学出版社，2012.
[12] 冯观富.学生心理辅导技术指南[M].广州:暨南大学出版社，2012.
[13] 塞利格曼著，赵昱鲲翻译.持续的幸福[M].浙江：浙江人民出版社，2012.
[14] 钟志农.心理辅导活动课操作务实[M].宁波出版社，2012.
[15]冯莉莉. 教育何以让人幸福——浅析中小学实施幸福教育的策略[J]. 青春岁月,2012,23:314-315.
[16]蔡欣欣. 当代大学生幸福教育研究[D].河南大学,2012.
[17]何晓丽，王娜娜. 积极教育：积极心理学的理念与实践[J]. 教育导刊,2012,11:62-65.
[18] 叶斌主编.抗逆力-青少年抗逆力培育手册[M].华东师范大学出版社，2011：4.
[19] 陈虹，郑小东主编.中小学团体心理辅导[M].福建教育出版社，2011.
[20]刘桂芬.积极心理学对大学生心理健康课的作用[J].教育与职业，2011,(2):86-88.
[21] 冯宇红.浅谈中小学校的幸福教育[J].教育探索,2011,05.
[22] 克里斯托弗·彼得森[美].积极心理学.北京：群言出版社[M].2010：82.
[23] 马丁·塞利格曼活.出最乐观的自己[M].北方联合出版传媒（集团）股份有限公司，万卷出版公司，2010 年 8 月.
[24](美)弗雷德里克森著;王珺译.积极情绪的力量[M].北京:中国人民大学出版社,2010.
[25] 倪京凤.积极心理学取向的班级辅导培训手册[M].上海:上海教育出版社，2010.
[26] 董洪亮.教学解析[M].北京：教育科学出版社，2010.
[27] 刘翔平编，当代积极心理学[M].中国轻工业出版社，2010.
[28] 孟建伟. 教育与幸福——关于幸福教育的哲学思考[J]. 教育研究,2010,02:28-33.
[29] 陈虹,李益倩. 美国心理学家倡导的“积极教育”——积极心理学在教育中的应用[J].



中国知网 https://www.cnki.net

中小学心理健康教育,2010,07:19-21.
[30]（美）斯考隆著；陈超等译.教师备课指南：有效教学设计[M].北京：中国轻工业出版社，2009.
[31] 阳志平.积极心理学团体活动课操作指南[M].北京:机械工业出版社，2009.
[32] 陈振华.积极教育论纲[J].华东师范大学学报(教育科学版),2009,27(3):27-39.
[33] 曾茂林.论个性化和社会化中的幸福感与幸福教育[J].天津市教科院学报，2009(5)：24-26.
[34] 韩晓琴，康伟.选择与创造幸福教育何以可能[J].青海社会科学，2009(5)：173-176.
[35] 王新波.积极心理健康教育的回顾与展望--孟万金教授“积极心理健康教育”进程述评[J].中国特殊教育 2009(10):92.
[36] 《辞海》，上海辞书出版社，2009 年 9 月.
[37] 泰勒·本·沙哈尔.幸福的方法[M,]北京:当代中国出版社,2008.
[38] 孟万金.积极心理健康教育[M].北京：中国轻工业出版社,2008.
[39]魏本月.关于学生幸福的几点思考[J].现代教育论丛,2008,09.
[40] 乔治·J·波斯纳著，仇光鹏等译.课程分析[M].华东师范大学出版社，2007.
[41] 樊富珉.团体心理咨询[M].高等教育出版社，2005.
[42] 盛群力等编.教学设计[M].高等教育出版社，2005.
[43] N.佩塞施基安著.积极心理治疗—一种新方法的理论与实践[M].北京:社会科学文献出版社,2004.
[44] 李丹主编.心理（中小学心理健康教育丛书）[M].上海:华东师范大学出版社，2004.
[45] 《教育大辞典》（增订合卷本），上海教育出版社，1998 年 8 月.
[46] 林崇德.发展心理学[M].北京:人民教育出版社，1995.
[47] 王胜男. 小学思想品德教学语言的实践与思考[J]. 新课程导学,2015,01.
[48] 谢先成.幸福教育研究：进展、问题与展望[J].基础教育研究,2014,04:6-8.
[49] 谭淳月.小学教师教案设计的个性化缺失及其应对策略探析[D].内蒙古师范大学，2014.
[50] 谢露露. 大班幼儿班级归属感培养的行动研究[D].西南大学,2014.
[51] 丰向日,孙希雯.“需求——生长”教学模式探究——天津市河西区中心小学幸福教育理念的践行[J].当代教育科学,2014,12.
[52] 刘鹏志,金琦,孙玮玮.中小学心理健康教育课教案设计存在的问题及对策[J].中小学心理健康教育,2014,11.
[53] 杨玲.教育的本源目的:儿童幸福[J].教育理论与实践,2014,17:6-8.
[54] 华英君.班集体建设与团体动力学[J].班主任,2014,07:1.
[55] 宽恕:对待伤害的积极心理品质[J]. 中国健康心理学杂志,2014,03.
[56] 曹珺玮. 自我效能理论及其对学校道德教育的启示[D].山东师范大学,2013.
[57] 刘慧婷.希望与乐观：对心理危机预警干预研究[D].西安石油大学,2013.
[58] 詹启生,苏慧丽,林晓燕.阶段式心理健康教育课程的教学设计与实施构想[J].高等理科教育,2013,05.
[59] 向静芳.积极心理学对课堂教学的影响[J].佳木斯教育学院学报,2013,09:300-301.



中国知网 https://www.cnki.net

[60] 何慧颖.运用“拓延—建构”法对初一新生进行适应性教育的研究[J].江苏教育研究,2013,16:49-53.
[61] 苗元江，朱俊杰，王旭光.幸福课程概述[J]. 江西教育,2013,Z3.
[62] 冯光.论幸福教育与和谐德育的内在关联性[J].现代教育科学,2013,09.
[63] 《中小学心理健康教育指导纲要修订版）》[Z].教育部.2012.
[64] 雷卫勇,杨芳,朱碧华,孙曙青,黄维肖. 感恩拓延-建构理论:慢病患者健康管理的新视角[J]. 中国公共卫生管理,2012,02:195-198.
[65] 陈幼堂. 积极心理学刍议[D].武汉大学,2012.
[66] 王明明. 中学生乐观品质与解释风格的相关研究及对心理健康教育的启示[D].天津师范大学,2012.
[67] 詹启生.快乐教育理念的要素分析及实践探索[J].教育发展研究,2012,02.
[68] 何晓丽,王娜娜. 积极教育:积极心理学的理念与实践[J]. 教育导刊,2012,11.
[69] 冯宇红.浅谈中小学校的幸福教育[J].教育探索,2011,05.
[70] 孙晨哲,武培博.初中生学校归属感、自我价值感与心理弹性的相关研究[J].中国健康心理学杂志,2011,11.
[71] 李想. 基于心理韧性的幸福课程实践[D].南昌大学,2011.
[72] 穆卉. 我国中学心理健康教育课程的文本研究[D].宁波大学,2011.
[73] 杨倩倩.小学高年级儿童人际交往专题的教案设计[D].山东师范大学,2011.
[74] 李雪勤.精选教学素材提高课堂效率[J].剑南文学(经典教苑),2011,10:86-87.
[75] 席居哲,左志宏,桑标.心理韧性儿童的社会能力自我觉知[J].心理学报,2011,09.
[76] 张倩.一门教授幸福的学科—哈佛“积极心理学”课程及其对我们的启示[J].高等函授学报，2010. (2).
[77] 陈虹,李益倩. 美国心理学家倡导的“积极教育”——积极心理学在教育中的应用[J].中小学心理健康教育,2010,07:19-21.
[78] 孟建伟. 教育与幸福——关于幸福教育的哲学思考[J]. 教育研究,2010,02:28-33.
[79] 谢明辉. 香港推出“成长的天空计划”[J]. 思想理论教育,2010,06:96.
[80] 梁燕云.对外汉语写作课教案设计[D].中山大学,2010.
[81] 朱小敏.小学心理健康教育校本课程之一[D].苏州大学,2010.
[82] 马海玉.团体动力学理论对学校心理健康教育活动课的指导价值[J].青春岁月，2010,12.
[83] 高正亮,童辉杰.积极情绪的作用:拓展-建构理论[J].中国健康心理学杂志,2010,02.
[84] 陈振华.积极教育论纲[J].华东师范大学学报(教育科学版)，2009,27(3):27-39.
[85] 克里斯托弗·乌尔夫,赵雅量.教育中的仪式:演示、模仿、跨文化[J].北京大学教育评论,2009,02.
[86] 胡瑞平. 自我效能理论及其在教育领域中的体现[J]. 中国科教创新导刊,2009,15.
[87] 郭光胜. 小学生家庭人际关系与学校归属感关系的研究[D].四川师范大学,2009.
[88] 魏本月.关于学生幸福的几点思考[J].现代教育论丛,2008,09.
[89] 徐坤英. 中学生学校归属感及其与心理健康的关系研究[D].西南大学,2008.



中国知网 https://www.cnki.net

[90] 孟万金.论积极心理健康教育[J].教育研究,2008,(5).
[91] 阳毅,欧阳娜. 国外关于复原力的研究综述[J]. 中国临床心理学杂志,2006,05:539-541.
[92] 温娟娟,郑雪,张灵. 国外乐观研究述评[J]. 心理科学进展,2007,01:129-133.
[93] 任俊.西方积极教育思想探析[J].外国教育研究,2006(5):1-5+14-15.
[94] 黄国英. 学校心理健康教育课程的教学设计研究[D].江西师范大学,2006.
[95] 任俊. 积极心理学思想的理论研究[D].南京师范大学,2006.
[96] 黄国英.学校心理健康教育课程的教学设计研究[D].江西师范大学,2006.
[97] 马颖,李雯雯,刘电芝.国外积极情绪"拓延-建构"理论及其对教育的启示[J].宁波大学学报(教育科学版),2005,01.
[98] Sheldon K M, King L. Why positive psychology is necessary[J]. American Psychologist.2001(3).
[99] Leif W,Anne S R.Measuring optimism-pessimism from beliefs about future.Personality and Individual Difference,2000, 28: 717-728.
[100] Seligman M., Building human strength：Psychology’s forgotten mission, in APA Monitor,J anuary1998,p.2.Copyright,1998 by American Psychology Association. Reprinted with permission.



中国知网 https://www.cnki.net

# 附件一 儿童归因风格问卷

儿童归因风格问卷

指导语： 同学们，你们好。现在你是眼镜检验专家，请你通过以下问题来测量你的眼镜。每个题目只有两个答案，请你根据你平常内心的真实想法选择 1 或者 0。很多题目有雷同，请耐心完成。然后，按照结尾的计分标准计算分数，为自己的眼镜得出结论：悲观或者乐观。这个测验没有标准答案，成绩没有高低之分，你的检测结果只有你自己知道，所以请你以合格的专家身份，做出正确客观公正的诊断。加油！

| 题目 | 回答项目 | 选项 |
|---|---|---|
| 1、你考试拿了 A | 我很聪明。 | 1 |
| | 我擅长这一科。 | 0 |
| 2、你和朋友玩游戏，你赢了。 | 对方不太会玩这个游戏。 | 0 |
| | 我很对玩这个游戏。 | 1 |
| 3、你在朋友家过夜，你玩的很痛快。 | 我朋友那天晚上心情很好。 | 0 |
| | 那晚朋友家的每个人都很友善。 | 1 |
| 4、你跟一群人去度假，你玩的很开心。 | 我那时心情很好。 | 1 |
| | 和我一起度假的人那时心情很好。 | 0 |
| 5、你的朋友到得了感冒，只有你没得。 | 我最近很健康。 | 0 |
| | 我是个很健康的人。 | 1 |
| 6、你的宠物被汽车压死了。 | 我没照顾好我的宠物。 | 1 |
| | 开车的人太不小心了。 | 0 |
| 7、有的小朋友说他不喜欢你。 | 有时候他们对我不友好。 | 0 |
| | 有时候我对他们不友好。 | 1 |
| 8、你的学业成绩很好。 | 学校的功课很简单。 | 0 |
| | 我很努力。 | 1 |
| 9、你碰到一位朋友，他说你看起来很精神。 | 我朋友那天喜欢称赞别人的外表。 | 0 |
| | 我朋友通常都会称赞别人的外表。 | 1 |
| 10、一个朋友告诉你，他恨你。 | 我朋友那天心情不好。 | 0 |
| | 我那天对他不友好。 | 1 |
| 11、你讲了一个笑话，但没人笑。 | 我不太会讲笑话。 | 1 |
| | 这个笑话大家都听过了，所以不好笑。 | 0 |
| 12、你听不懂老师今天上的课。 | 我那天心不在焉。 | 1 |
| | 老师讲课时我没注意听。 | 0 |
| 13、你考试不及格。 | 老师总是出难题。 | 1 |
| | 最近几个星期老师出的题目都很难。 | 0 |
| 14、你体重增加了许多，看起来很胖。 | 我吃的食物都会让人发胖。 | 0 |
| | 我喜欢吃会发胖的事物。 | 1 |
| 15、有人偷了你的钱。 | 头前的人不老实。 | 0 |
| | 现在的人都不老实。 | 1 |
| 16、你的父母夸奖你做的东西。 | 我很会做东西。 | 1 |
| | 我父母喜欢我做的东西。 | 0 |



中国知网 https://www.cnki.net

| | | |
|---|---|---|
| 17、你玩一个游戏赢了钱。 | 我是一个幸运的人。 | 1 |
| | 玩游戏的时候我运气很好。 | 0 |
| 18、你在河里游泳的时候差点淹死。 | 我不是一个很小心的人。 | 1 |
| | 有时候我不太小心。 | 0 |
| 19、你被邀请去参加很多的聚会。 | 最近很多人都对我很友善。 | 0 |
| | 最近我对很多人都很友善。 | 1 |
| 20、有个人对你吼叫。 | 那个人总是对人大吼大叫。 | 0 |
| | 那个人那天对很多人大吼大叫。 | 1 |
| 21、你跟一组小朋友合作完成一个项目，但结果很不理想。 | 我跟那组人合作的不好。 | 0 |
| | 我从来没有合作好过。 | 1 |
| 22、你交了一个新朋友。 | 我为人很好。 | 1 |
| | 我遇见的那个人很好。 | 0 |
| 23、你跟你的家人相处得很好。 | 我总是跟家人相处融洽。 | 1 |
| | 我有时候跟家人相处融洽。 | 0 |
| 24、你去卖糖果。但没人买你的。 | 最近很多小孩都在卖东西，所以人们不愿再买小孩的东西。 | 0 |
| | 大人不喜欢买小孩的东西。 | 1 |
| 25、你玩一个游戏，你赢了。 | 有时候我玩游戏很尽心。 | 0 |
| | 有时候我做事很尽心。 | 1 |
| 26、你的学习成绩不好。 | 我很笨。 | 1 |
| | 老师很不公平。 | 0 |
| 27、你走路撞到们，鼻子流血了。 | 我走路的时候不看路。 | 0 |
| | 我最近很不小心。 | 1 |
| 28、你漏了一个球，你的球队因此输掉。 | 那天我没有尽全力。 | 0 |
| | 我打球经常不尽全力。 | 1 |
| 29、你体育课时扭了脚。 | 过去几个星期体育课上练得项目都很危险。 | 0 |
| | 过去几个星期我上体育课时很不小心。 | 1 |
| 30、你父母带你去海边玩，你玩的很痛快。 | 那天在海边事事如意。 | 1 |
| | 那天海边天气很好。 | 0 |
| 31、你做的火车晚点了，使你没赶上看表演。 | 过去的火车都不准点。 | 0 |
| | 火车几乎没有准点过。 | 1 |
| 32、你妈妈做了你喜欢吃的晚饭。 | 我妈妈会为了让我高兴而做一些事。 | 0 |
| | 我妈妈喜欢让我高兴。 | 1 |
| 33、你的球队输了。 | 队友们合作的不好。 | 1 |
| | 那天队友们合作的不好。 | 0 |
| 34、你很快做完了功课。 | 最近我做什么都很快。 | 1 |
| | 最近我做功课很快。 | 0 |
| 35、老师问你一个问题，你打错了。 | 每次回答问题我都会很紧张。 | 1 |
| | 那天回答问题时我很紧张。 | 0 |
| 36、你上错了公共汽车，你迷路了。 | 那天我心不在焉。 | 0 |
| | 我通常对周围发生的事心不在焉。 | 1 |
| 37、你去游乐场玩得很开心。 | 我通常在游乐场都玩得很开心。 | 0 |
| | 我通常玩的很开心。 | 1 |

中国知网 https://www.cnki.net

| | | |
|---|---|---|
| 38、一个打孩子大了你。 | 我捉弄了他弟弟。 | 1 |
| | 他的弟弟告状我捉弄他。 | 0 |
| 39、你过生日时得到了你想要的礼物。 | 大人每次都能猜到我想要什么生日礼物。 | 1 |
| | 这次生日时，大人猜到了我想要什么生日礼物。 | 0 |
| 40、你去乡下度假，玩得很愉快。 | 乡下非常漂亮。 | 1 |
| | 我们去的季节很好。 | 0 |
| 41、你的邻居请你去他家吃饭。 | 有时候人们很友善。 | 0 |
| | 人们很友善。 | 1 |
| 42、代课老师很喜欢你。 | 我那天很守纪律。 | 0 |
| | 我上课从来都很守纪律。 | 1 |
| 43、你让你的朋友乐不可支。 | 我是个有趣的人。 | 1 |
| | 有时候我是个有趣的人。 | 0 |
| 44、你得到了一个免费冰淇淋。 | 我那天对卖冰淇淋的人很友善。 | 1 |
| | 卖冰淇淋的人那天心情很好。 | 0 |
| 45、在朋友的聚会上。魔术师叫你做他的助手。 | 纯粹是我运气好。 | 0 |
| | 我对他的表演表现出非常感兴趣的样子。 | 1 |
| 46、你想说服一个朋友跟你去看电影，但他不去。 | 那天他什么事都不想做。 | 1 |
| | 那天他不想去看电影。 | 0 |
| 47、你父母离婚了。 | 夫妇通常很想相处的很好。 | 1 |
| | 我父母相处的很不好。 | 0 |
| 48、你想加入一个俱乐部，可没成功。 | 我跟别人合不来。 | 1 |
| | 我跟那个俱乐部的人合不来。 | 0 |

计分：1 表示 1 分，0 表示 0 分。请同学们分别数一数每个项目，自己得了多少分。

1、把 13，18,24,28,31,33,35，36 八道题目的得分加起来，记为 PmB （ ）

2、把 5，9,23,39,40,41,42,43 八道题目的得分加起来，记为 PmG（ ）

3、把 12,15,20,21,27,46,47,48 八道题目的得分记为 PvB （ ）

4、把 1,3,17,25,30,32,34,37 八道题目的得分记为 PvG （ ）

5、把 PmB 和 PvB 的得分加起来记为 HoB（ ）

6、把 6，7,10,11,14,26,29,38 八道题目的得分记为 PsB （ ）

7、把 2,4,8,16,19,22,44,45 霸道题目的得分记为 PsG（ ）

8、把 PmB 、PsB 和 PvB 的得分加起来记为 B 类总分（ ）

把 PmG、PvG 和 PsG 的得分加起来记为 G 类总分（ ）

得分表：

PmB （ ） PmG（ ） PvB （ ） PvG （ ） HoB（ ）

PsB （ ） PsG（ ） B 类总分（ ） G 类总分（ ）



中国知网 https://www.cnki.net

# 附件二 心理健康活动课评估表

教师_____班级_____

| 一级指标 | 二级指标 | 分值 | 指标涵义 | 自评分 | 考核 |
|---|---|---|---|---|---|
| 教师备课情况 | 教学计划 | 5 | 能根据学校实际情况，结合学情，科学合理地制定课时教学计划。 | | |
| | 教学目标 | 5 | 教学目标是否明确、具体，操作性强，对教学目标的达成情况，可以进行检查和评价，教学目标是否符合教育的特点和教学进度，目标的制定是否有具体的组织教法作保证；目标是否重点突出，主次分明。 | | |
| | 教学步骤 | 8 | 教学步骤清晰，符合小学生心理健康教育教学客观规律。 | | |
| | 教学内容 | 10 | 符合学生的身心特点与发展需要，能准确的选取教学内容，教学素材选用合理有效，能够有效的服务于教学目标的达成。 | | |
| | 重难点 | 3 | 教学重难点把握明确，主次分明。 | | |
| | 场地道具 | 3 | 场地道具选用有效，布局合理，既安全又经济、实效。 | | |
| | 课后反思 | 5 | 每课均有教学感想和反思。 | | |
| 教师上课情况 | 目标达成 | 8 | 1、教师的教材内容的选取，教法安排、教学手段的运用，都能围绕预设目标进行；2、教学目标符合学校的场地道具、教师的教学能力与学生的心理基础等实际，实践中能关注学生心理发展，随机调整预设；3、预设目标能很好达成。 | | |
| | 教学过程 | 8 | 1、教学设计科学，教学分段合理，教学组织严谨，教学步骤清晰；2、场地、道具、教育及现代教育技术手段的利用，经济、实用、有效，符合教学的实际需要。 | | |
| | 教学方法 | 10 | 1、能充分发挥教师的主导作用，正确体现学生在心理健康活动中的主体地位；<br>2、在教学中教师能根据教学目标、教材内容、学生特点和教学的实际需要，正确、有效地运用接受式学习与自主学习、合作学习、探究学习等学习方式；<br>3、能够正确的运用激励性评价、诊断性评价及其他评价方法，给学生以及时、真实、明确的课堂表现信息反馈，使教和学的积极性都能得到充分的发挥。 | | |
| | 教学技能 | 10 | 1、能够较好地体现教师的教学能力与教学基本功。如讲解简明、易懂；<br>2、分享、反馈合理、到位。 | | |
| | 教学态度 | 5 | 1、服装穿戴符合要求、精神饱满，教态亲切；2、认真讲解示范，耐心辅导；<br>2、尊重、爱护每一位学生；3、重视课堂常规教学、组织、纪律严明。 | | |
| | 教学效果 | 10 | 以心理健康课教学以心理活动、心理游戏为载体，在学习心理学知识的同时，使学生获得知识和方法，并切实有效的促进学生心理健康水平的提高与社会适应能力的增强，把几个方面有机的结合起来，使之融为一体。 | | |
| | 学生评价 | 10 | 1、老师始终关心、爱护学生，态度和蔼可亲，不体罚、不歧视学生；<br>2、老师能认真上好每一节心理健康课，耐心指导、传授心理学方法，不放弃，每个学生都喜欢上心理健康课；3、教师讲解清晰，分享反馈合理。 | | |
| | 小计 | 100 | | | |



中国知网 https://www.cnki.net

# 附件三 教学效果评估 访谈提纲（学生版）

1、通过这节课，你如何看待乐观（抗逆力、宽恕）？与你之前的认识有什么不一样？

2、你认为通过什么样的方法或者途径可以培养乐观（抗逆力、宽恕）？

3、你对活动过程中哪个环节印象最深刻或者有感触？为什么？

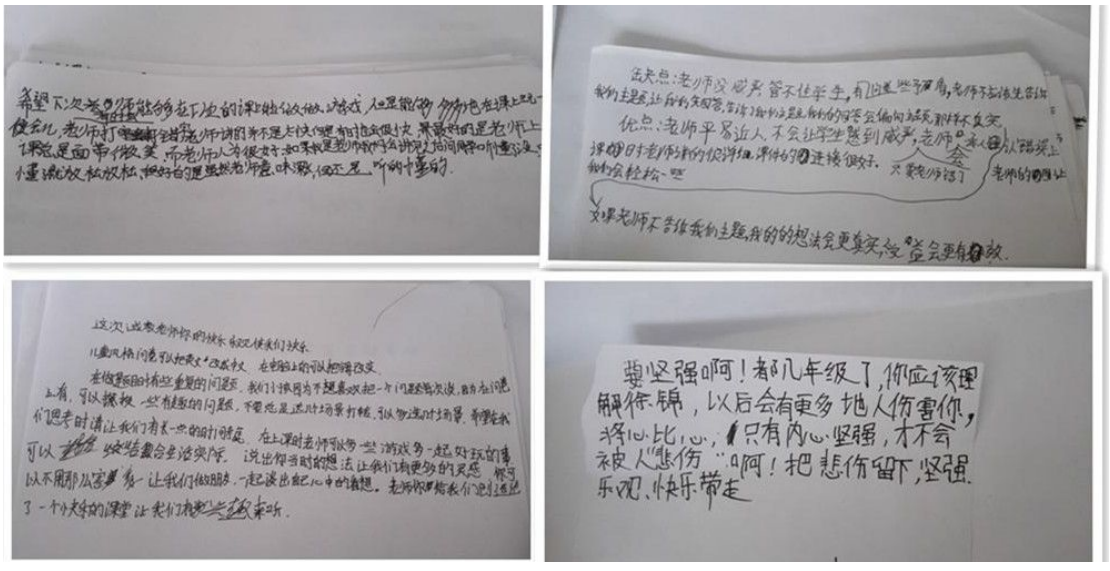
4、本节课中哪些内容让你觉得不理解或者听不懂？哪些内容让你感到无聊没有意义？你有什么建议？

5、你对本节课的教学方式有什么意见或者建议？

6、对老师在教学过程中的表现你觉得哪些地方做的不好需要改正？ 哪些表现你觉得满意对你的成长有帮助？

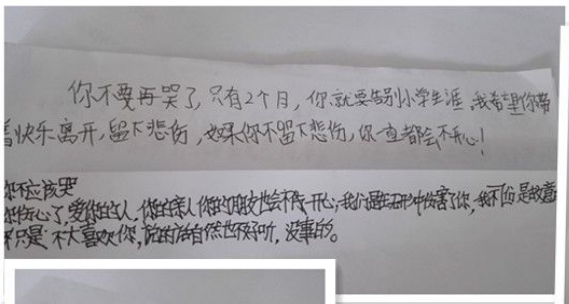
# 附件四 教学过程实录

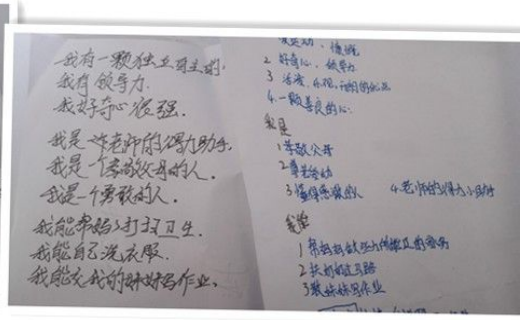
学生笔记、作业、分享、参与活动片段。

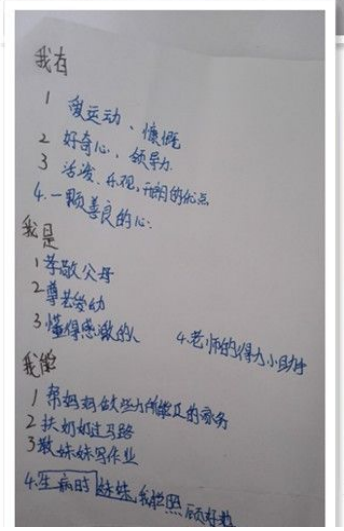


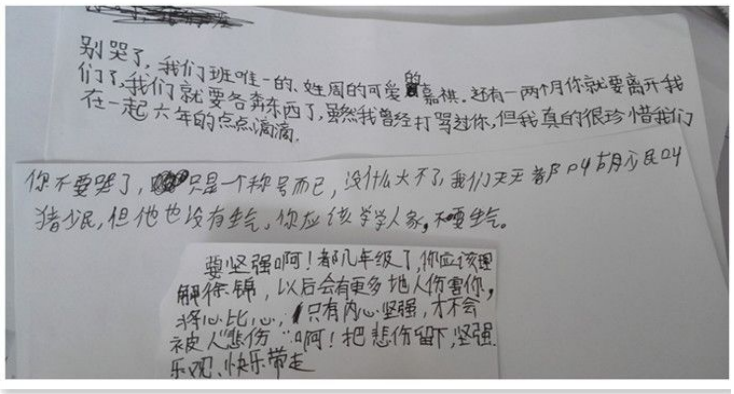


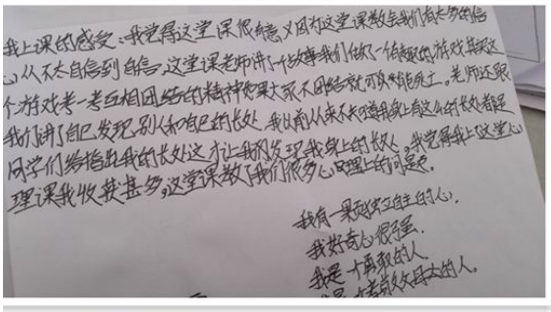

中国知网 https://www.cnki.net



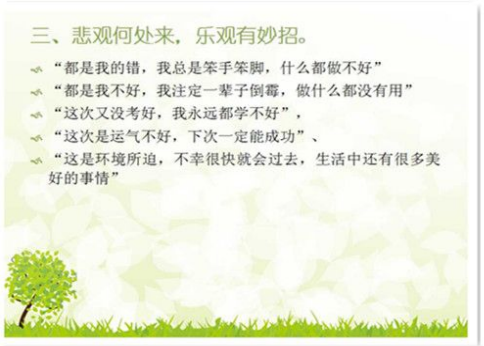



中国知网 https://www.cnki.net

中国知网 https://www.cnki.net

中国知网 https://www.cnki.net

# 附件五 教学课件摘选



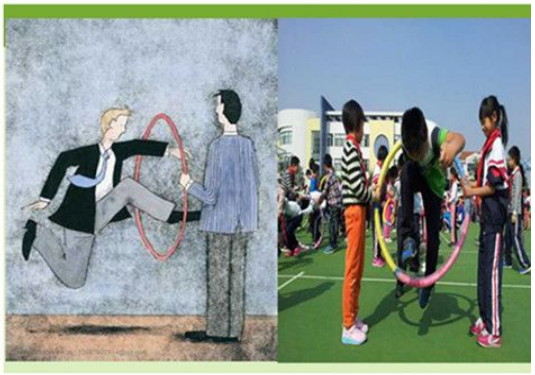
中国知网 https://www.cnki.net

一、 大家一起来拍掌

- 活动程序：
- 1、每个小组的成员围成一个圆圈坐在椅子上。
- 2、带领者询问学生：“你估计你一分钟可以拍掌多少次？”（80、100、120、150・・・）
- 3、请同学们根据自己的情况，评估自己的数量。
- 4、由老师计时一分钟，同学们边拍边数，实践一轮。
- 5、请同学们讨论自己估计的数量和实际完成的数量之间的差距，再估计自己两分

二、穿越电网

- 活动步骤：
- 1. 呼啦圈竖直放置立在地上，每个小组内的成员都要整个人穿过去，要求身体不能碰到呼啦圈。首先预计完成时间，然后再完成。
- 2、呼啦圈水平放置，用任意方法，每位组员整个人都要穿越过去，要求身体不能碰到呼啦圈。首先预计完成时间，然后再完成。
- 3、活动讨论：
- 4、评比用时最短的小组为“超能战队”。



讨论：

- 1、在完成任务的过程中，和预计的时间有无差距？这对你有什么新的启发？
- 2、在穿越电网的过程中，你担任什么样的角色？你对此是否满意？
- 3、你对身边的组员有什么新的发现呢？
- 4、活动过程中，你最大的体会是什么？
- 5、小组里成员的哪些表现你特别欣赏？你欣赏自己的哪些表现呢？

欣赏的夹子

公正（justice）—能拥有健康积极的团体生活的性格优势。

13）团队合作：该优势是指作为一个团队的成员，善于合作与分享；忠于组织。

14）公平：该优势是指能够公平、公正的对待他人；不让个人的感情偏见左右自己对他人的看法；给每个人一个公平的机会。

作业：我的优势卡片 i am strong!

1、我有（i have）…
①爱我的爸爸妈妈和老师同学
②一些乐意帮助我的朋友
③一些以身作则的好榜样
・・・

2、我是（i am）・・・
①一个被大家喜欢的人
②一个尊重别人、尊重自己的人
③一个勇于克服困难、乐观的人
・・・

3、我能（i can）・・・
①找出解决问题的多种办法
②为自己制定计划并坚持遵守
③控制自己的情绪
・・・

中国知网 https://www.cnki.net

## 生活剧场

拥挤的公共汽车上，甲使劲地往前挤，一不小心踩了乙的脚，乙高声叫道："今年也不是猪年，你拱什么拱？"甲一听，立即反驳道："今年也不是狗年，你叫什么叫？"

讨论：这争吵应该发生吗？生活中你和别人是否因为一些小事发生冲突，你是怎么解决的？

## 请欣赏视频：宽恕的奖赏

谁得到了奖励.flv

宽恕：宽恕，就是当有人伤害了你，误会了你，你能够理解他不是故意的，或者是无意要伤害你，你不会责怪他抱怨他，相反你原谅他，给他一个微笑或者拥抱，让他不必为自己给你造成的伤害感到自责和内疚不安。

## 感悟与思考

我姓朱，我非常烦恼的是我的同学都喜欢把我叫成"猪"，你不要以为是昵称。有些同学专门给我加上了许多不堪入耳的词，"猪屁屁""猪脚爪"-----。有一次，上完体育课刚跨进教室，就听到有人叫"谁的猪脚爪这么臭"，全班哄堂大笑-----嗨，一言难尽！

1、为什么"我"一言难尽？
2、你有过被"捉弄"的经历吗？
3、你如何看这些取笑别人的同学？

## "己所不欲，勿施于人"

——自己不喜欢的事，就不要强加在别人身上。

请问：这要求我们在交往中注意什么？

我们在人际交往中，要善解人意，对人持平等、尊重和友善的态度。采取什么方式对待他人，先要设身处地想一想，如果自己是对方，是否愿意受到这种对待。如果我们不愿意，那么我们就不能以此对待别人。

## 宽容就是包容一切吗？

情境假设：

1、思品课上，小兰做其他科的作业，老师批评了她，小兰很不服气地说："你不是叫我们宽容吗，你怎么这样斤斤计较？"对此你的看法是什么？

2、午餐打饭时，有一个同学不排队，随意插队，同学们对他很有意见，可是他说："大家应该多宽容一下嘛！"

3、李明放学路上被勒索要钱，他被迫把零花钱给了这些坏人，又不敢告诉家人和老师，他这样做是不是宽厚谦让？

## 宽恕你我他　空椅子

如何表达宽恕？
①鼓起勇气，亲口跟她说抱歉，请求她原谅你。
②把原谅的话写在纸条上，然后把纸条对折，在正面写上他（她）的姓名，再直接走到他面前郑重交给他，通过纸条在你们之间搭起一座宽容的桥梁。。
③如果你不好意思，那么请你把纸条放到讲台上，一会我们通过某种方式转交给他（她）。
……

中国知网 https://www.cnki.net