心理健康教育
教学参考资料

六年级 下册

编委会

总 主 编： 伍新春　王爱芬

分册主编： 梁建梅　俞　劼

编　　委： 史慧心　王　彤

编 写 者： 梁建梅　王　宏

目 录

第一课 成绩面面观…… 1
第二课 学会积极归因…… 6
第三课 考前心态面面观……11
第四课 考试焦虑可消除……16
第五课 郁闷情绪巧化解……21
第六课 乐观有妙招……26
第七课 成长变化中的我……31
第八课 成为更好的自己……35
第九课 友谊地久天长……39
第十课 爸爸妈妈，谢谢你们……43
第十一课 老师，谢谢您……47
第十二课 迎接美好的青春期……51
第十三课 青春烦恼巧应对……56
第十四课 做一个有担当的人……61
第十五课 生命中的挫折……65
第十六课 我向往的初中生活……69

第一课　成绩面面观

理论依据

学业成绩不仅是学生在学习阶段的重要外部评价标准，也是学生进行社会比较的主要依据。根据我国小学生的自我意识发展特点，随着学段的提高，尤其是在小学中高年级阶段，学生的自我意识水平逐步提升，学业成绩将对学生产生日益显著的影响。因此，在我国基础教育体系中，探讨学业成绩与学生自我意识之间的关系，对于学生的身心发展具有深远的意义。

成绩是评估阶段性学习效果的一种方式，但学生需要通过多种方式和心理训练，才能学会正确对待成绩。帮助学生树立合理的成绩观念，培养健康的心理素质，逐步学会以积极的心态面对学习甚至生活中的挑战和挫折。因此，成绩并不仅仅是检验学习效果的单一指标，通过有效的成绩评价指导，帮助学生从多个角度理解成绩的意义，能够促进学生形成积极的自我认知。

有研究表明，学生对自己能力的感知随着年龄的增长而降低，也就是说，年龄较大的学生有时对自己的能力评价较低，对失败的体验反而印象深刻。相比之下，年龄较小的学生对自我能力的评价相对较高。这表明，父母曾在年龄较小学生自我意识的形成中起着不可忽视的作用，因此学校应积极引导家长，采用合理、有效的方式帮助学生建立良好的自我意识。通过学校与家庭的合作，学生可以逐步形成正确的成绩观念，理解成绩的真正意义，从而以平和、积极的态度面对学业成绩。

小学阶段是学生自我意识发展的关键期，尤其是四年级至六年级是自我意识提升的主要阶段。国内外研究表明，自我意识是在社会环境中通过观察、模仿和比较等社会化活动逐步成熟的。在这一过程中，外部评价和社会比较是影响学生自我意识发展的主要因素。在我国的学校教育体系中，学业成绩通常以分数的形式呈现，它不仅是对学生学习效果的评估，也是学生在校期间进行社会比较的重要依据。因此，作为外部评价和社会比较依据之一的学业成绩，就与学生自我意识的发展具有一定的关联，从而对教育实践也具有启示价值。

设计思路

考试作为评估学生学习效果的手段之一，是学生从三年级到六年级必须经历的过程。考试成绩不理想，部分学生容易产生自信心下降、害怕考试的心理，甚至影响到学习兴趣。然而，也有一些学生能够克服考试带来的负面情绪，重新恢复自信，并最终获得理想的成绩。这表明不同的学生在面对不理想的成绩时，受到多种因素的影响，会产生不同的反应和后果。那么，究竟是哪些因素引发了学生的不同反应？又该如何帮助学生调整心理状态，摆脱阴影，重新以积极的态度面对未来的考试？探讨这些问题，不仅有助于学生学业水平的提升，更能够促进他们心理的健康发展，使他们从挫折中探因求解、积蓄力量。

考试作为评估学生知识掌握情况和教师教学效果的一种有效手段，本应是学生学习生活的一部分，有时却会引发学生情绪波动，部分学生甚至表现出明显的考试焦虑。尽管导致考试焦虑的原因复杂多样，但学生对考试结果的认知是其中一个直接的因素。因此，通过有效的心理辅导帮助学生缓解考试焦虑，使其以更加平和的心态面对考试，是提升学生学业水平并促进其身心健康发展的关键。

“开心吧”通过不同角度看到不同的数字“6”与“9”，引导学生学会从不同的视角看一个事物可得到不同的收获，即能从不同的方向去思考同一个事物的各种可能性。这个环节既可以调动大家积极参与的热情，也可以为后面对待成绩的不同评价、不同态度作铺垫。

“观景台”从对待成绩的不同看法，显现出学生对待成绩有消极或者积极的态度。引导学生能够从四位同学不同的态度中辨别出成绩的真正作用和成绩的真实意义。

“回音壁”通过父母对成绩单的不同反应，映射出因父母对待成绩单不同的看法而引发学生真实的情绪反应，进一步引导学生针对父母的不同态度思考如何调适自己的情绪、如何正确看待自己的成绩，从而提升自己的耐挫心理。

“成长树”从一次考试成绩不理想的经历展开回忆，展示出他人对待自己成绩的不同看法而引发自己当时不同的内心反应，让事后的自己意识到将成绩看得过重带来的种种后果和影响，思考如何调整，以使自己用积极、客观的心态去对待成绩。

“加油站”通过采访周围的同学和老师，从另外一个视角观察面对成绩时他们曾经有过什么样的经历，又是如何从消极的看法转变为积极的看法的，从而学会用新视角对待自己今后可能遇到的类似经历，能够理性、平和、客观地看待成绩。

学习目标

1. 知道分数不代表一切，以理性的态度看待成绩。

2. 恰当设定成绩期望值，提高自我调适能力。

3. 学会用积极的态度看待成绩。

教学重点

如何从不同的视角看待成绩。

教学难点

学会在考试后总结经验，以积极的心态看待成绩。

教学准备

多媒体器材、PPT 课件、学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 从不同角度看数字。 2. 学生把随机看到的数字说出来。 3. 把与本课标题相关的想法及受到的启发分享给其他同学。	1. 引导学生从正面看数字，再转 180 度看数字。 提问学生：看到了什么？ 2. 这里是换个角度看数字，如果引申到换个视角看问题或者从不同角度去分析成绩，你会发现什么？ 3. 小结并导入本课。 大家很快能从不同的角度辨识出不同的数字，当联系到我们的学习成绩时，是否也能换个视角看待成绩，从而看出分数背后的“玄机”？请大家走进今天的心理课堂——成绩面面观。	从不同角度观察数字的“变化”，是为了引导学生发现每个事物并非“千人一面”，换个视角再看时，就会发现一个事物的多样性和可能性。 从学生发现分享的内容，可以自然过渡到学生对待成绩的看法，也可以换一种视角去看待，以此让学生发现他们看待成绩时的片面性。

续表

观景台（7 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
认真阅读课件中四位学生对待测验成绩的不同看法，边看边思考，并与自己平时对待成绩的真实想法进行比较，即兴回答老师提出的问题。	用 PPT 展示四位同学对待测验成绩的不同看法。 提问： （1）你赞同哪位同学的看法，不赞同哪位同学的看法？ （2）请大家观察一下举手的同学，只是自己有这种看法吗？	用学生看待学习成绩这一实际案例，引发学生共鸣，让学生意识到对待成绩，不是只有自己有某种看法，而是很多同学都会有，以此削弱某些学生对待成绩抱有的“只有我是这样的看法”的消极、片面的判断。
回音壁（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 针对问题（1）写出赞同的理由。 2. 针对问题（2）写出不赞同的理由。 3. 分享自己所写的内容。 4. 根据这个故事，描述小晨父母对待他的成绩的不同态度，并与小组成员讨论。 5. 小组派代表分享。	1. 针对以上四位同学对待成绩的看法，请写出你赞同和不赞同的理由。 （1）赞同的理由是什么？ （2）不赞同的理由是什么？ （这两个问题引导学生分辨出对待成绩时什么样的态度是积极的或者可取的，什么样的态度是消极的或者不可取的） 2. 展示故事：找缘由 （1）请你描述小晨的爸爸、妈妈是怎么看待他的成绩的。哪种态度是小晨能接受的？ （2）如果你是小晨的朋友，你会如何看待他的成绩？ （3）小组讨论并派代表分享。	通过写赞同和不赞同理由以及分享的过程，使学生能进一步从理由中进行判断，不仅了解自己与其他同学看法的不同，而且能够采取积极的态度对待成绩。 面对他人对自己成绩的评价和态度，思考当自己面对他人的成绩时，需要用什么样的态度去对待。

续表

成长树（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 回忆自己某次成绩下滑的经历，并在学习单上填写周围人的不同看法。 2. 和同桌交流，自愿在全班分享。 3. 在学习用书本栏目的划线处完成三个问题并进行课程总结与反思。 4. 全班同学分享本节课的收获与发现。	1. 每个人都会面对各种考试，比如学科考试等，但并不是每次考试都能得到理想的分数。请你回忆：某次成绩下滑的经历，当时你和你周围的人是如何看待的。 （1）大家的看法一致吗？当时你是什么心情？ （2）如果把成绩看得过重，带来的影响是什么？ （3）你认为应该如何用积极的心态看待成绩？ 请个别同学全班分享。 2. 课程总结。 在学生分享基础上进行课程总结：通过刚才的分享交流，相信大家会以平和的心态对待他人的看法，能够以多元的视角看待今后的成绩。	拿他人的经历比对自己的经历，更能强化学生对待成绩的积极看法：重要的不是别人如何看待自己的成绩，而是自己如何换一种视角正确看待成绩。 通过总结、分享收获，强化认识。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
课后完成拓展作业。	布置课后拓展作业。 不少人都经历过各种考试成绩的上下波动，对待成绩也会产生不同的看法。请你采访周围的同学和老师，看看他们曾经经历过哪些方面的考试，是如何看待成绩的，又是如何从消极的看法转变为积极的看法的。	通过采访周围同学和老师，从更宽广的视角积极看待成绩。

第二课　学会积极归因

理论依据

归因是指人们关于行为和事件的原因与知觉的判断，学习成绩归因即指学生根据考试成绩，结合自己的学习行为进行分析，从而推论学习成绩高低的成因的一种认知活动。归因可以简单地理解为推想别人或觉察自己社会行为的原因的一种知觉活动。

心理学家韦纳提出的归因理论，将归因过程分为三个主要维度：第一个维度是原因的来源，即依据行为原因的出处，可以分为内部原因和外部原因。第二个维度是原因的稳定性，即要明确某个行为是由个人还是环境引发的，还需判断这种行为是持久性的还是偶然发生的。因此，原因可以进一步划分为稳定和不稳定的类别。第三个维度是原因的可控制性，人们通过归因不仅是为了理解某一行为发生的原因，更希望能预测和控制未来的事件，所以归因时还需要区分可控制和不可控制的因素。需要特别指出的是，韦纳的理论中只有内部原因可以进一步根据可控制性来进行区分。

归因理论在解释、预测和分析人类社会行为时具有重要的作用。不同的归因方式会对个体的情绪、情感和行为产生深远的影响。比如，当个体将成功归因于内部因素时，个体会感到自豪；但如果归因于外部因素，个体满意感相对较低。归因于可控因素，个体更可能积极主动争取成功；归因于不可控因素，则会削弱个体的动机和努力意愿。

个体的归因方式，是其对自身和他人的行为结果作出解释时所形成的一种判断倾向。这种归因方式属于个体心理特征的重要组成部分，能够显著影响其行为选择。因此，在教育管理中，教师应通过对学生学业成绩、学习事例等的合理引导，帮助学生建立正确的归因方式。了解小学阶段学生的归因特点，有助于教师理解他们对学习和生活中所遇事件的看法，并能对学生在学校生活中遭遇的成功与失败进行有效引导和支持。

一个人的归因特点反映了其个性特征。由于自身对事物的认识具有片面性，以及家长对孩子事务干涉过多，这一阶段的学生容易形成对自身责任的回避态度，对生活中的成败无法合理归因，影响了他们的行为选择。因此，教师应根据学生的个体差异，通过口头指引、强化反馈、直接指示原因等方式，帮助学生调整归因方式，使其向积极合理的方向发展。良好的归因方式能够提升学生的成就期望，激发学习积极性，从而有效提高学业成绩。

设计思路

如果对考试结果的原因认识不准确，学生考后容易出现负面情绪。这种情绪可能进一步影响他们的学习兴趣、自信心和学习状态，导致懈怠与消极情绪泛化。学生在日常繁重的学习和复习中，当考试成绩不理想时，往往会产生各种解释，有些甚至会使用外部归因为自己找借口。通过层层递进的活动和体验，引导学生客观分析自己的归因模式，帮助他们学会合理归因，进而形成激发积极行动的归因风格。

学习成败的原因是多样的，借助韦纳的归因理论可以帮助学生发现自己在学习中的成败原因，鼓励他们多从内部、可控制、不稳定的努力等方面来归因，这样可以为他们今后的学习提供持续强劲的动力。因此，了解小学生的学业成败归因特点，并在教学中因材施教，能够帮助学生形成积极的归因风格，从而激发学习积极性，提高学业成绩。

“开心吧”活动通过“穿针引线”的体验，让学生尝试在 5 秒内将线穿过针孔。无论成败，学生都会分享自己的“原生态”归因，为接下来的“归因知多少”环节作好准备。这种体验式的活动帮助学生更直观地感受到归因的作用，进而学会合理归因，促进积极学习行为的形成。

“观景台”通过六位同学针对考试成绩不理想的归因描述，引发每位学生的思考，找到与自己共鸣的归因理由，从而对各种归因先有个粗浅的认识。

“回音壁”是一个归因探索的过程，先引导学生明白哪些是积极归因，哪些是消极归因，再结合韦纳的归因理论指导学生寻找自己学习成败的原因，引导学生多从内部、可控制、不稳定的努力等方面进行学习归因。

“成长树”是针对学生自己考试失利的经历，通过对韦纳归因理论的三个维度及其内部与外部、稳定与不稳定、可控制与不可控制六个方面的内容进行学习和积极梳理，学会将不合理的归因转化为合理的归因。

“加油站”通过对归因客观、深入的分析，将积极归因的理念灵活地运用在学习中，达到学以致用的目的。

学习目标

1. 通过问题讨论，学会对自身的归因风格进行客观分析，初步掌握合理归因的技巧。
2. 通过小组活动，探讨不同归因倾向对情绪和学习状态的影响。
3. 通过本节课的学习，有意识地关注自己的归因风格，认识到合理归因的重要性。

教学重点

了解成败的原因，认识自己的归因特点。

教学难点

在学会正确归因的基础上，如何将不合理的归因转化为合理的归因。

教学准备

针和线、多媒体器材、PPT 课件、学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 每组被选派的两名同学按照活动规则在规定时间内配合进行穿针引线。 2. 其他同学观察本组两名同学的活动过程。 3. 不论此活动成功与否，请参与者分享成功或者失败的原因。	教师拿出针和线，说明以下活动规则。 1. 每组派两名同学合作完成穿针引线活动（一位同学拿针，一位同学拿线）。 2. 要求 5 秒钟内将线穿过针孔，看看哪个组最先完成。 说明：如果 5 秒钟内所有小组代表都没有成功完成，可再给一次机会（时间可延长到 10 秒钟）。 3. 分享成功和失败的原因。 4. 小结并导入本课。 通过大家的分享，我们注意到不论成功与失败，大家都可以找到某种原因，有的归因于自己，有的归因于他人，有的归因于物或者环境，还有其他的归因。今天，我们探讨的话题就是与归因有关的内容。	此活动贴近学生的年龄特点，大家的参与热情高涨，并且能迅速与该课的主题进行紧密连接，使归因得以自然呈现。
观景台（7 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
认真思考六位同学描述的理由，根据自己	PPT 出示六位同学对成绩不理想描述的理由。	从外在的活动到贴近学习生活的

续表

<table>
<tr><th colspan="3">观景台（7 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>的理解回答问题。</td><td>引语：通过人的外在表现、行为和结果等，对其进行溯源性分析，以找出行为背后的原因、动机等，这就是社会心理学所言的归因。根据刚才六位同学对成绩不理想的归因，回答下面两个问题：
（1）你认同的归因是哪种？为什么？
（2）你不认同的归因是哪种？为什么？</td><td>案例，循序渐进、层层递进地引导学生思考归因的话题，为“回音壁”的内容进行了铺垫。</td></tr>
<tr><th colspan="3">回音壁（13 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>1. 针对问题（1）（2）的内容即兴回答。
2. 在学习用书本栏目的划线处，根据韦纳归因理论进行细化、填写，然后小组分析讨论，每个小组派代表分享。</td><td>1. 出示问题，随机抽查学生回答。
以上六种归因：
（1）哪些是积极的归因？
（2）哪些是消极的归因？
2. 教师介绍韦纳理论。请学生以自己的理解，围绕表格内容开展小组讨论：根据六位同学的不同归因，结合表中（表格见学生用书第 8 页）的三个维度，对表格中列出的六因素三维度所对应的栏目打“√”（教师可以进行引导）。
3. 小组派代表分享。</td><td>先从积极与消极两个方面简单归因，在此基础上，再深入浅出地针对韦纳归因理论表格进行分析，学生可以进一步明确：只有内部的可控制的归因才能对学习、生活有积极的指导意义。</td></tr>
<tr><th colspan="3">成长树（13 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>1. 在学习用书本栏目的划线处，填写合理与不合理归因。
和同桌交流，全班分享。
2. 在学习用书本栏目的划线处，完成总结与反思，和全班同学分享本节课的收获与发现。</td><td>1. 积极的归因可以帮助自己找到问题的根源，明确努力的方向，激发潜能，增强信心。请你结合自己某次考试失利的经历，把不合理的归因转化为合理的归因。
<table><tr><th>不合理的归因</th><th>合理的归因</th></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>
2. 因为对成功和失败的分析会影响未来的行为及结果，所以对其进行反思和总结的归因就很重要。考试的合理归因对你的影响是什么？</td><td>通过对韦纳归因理论表格进行积极的讨论，在认识到内部的可控制的归因是合理的基础上，将不合理的归因转化为合理的归因，是本课的难点，需要学生逐步转化和消化。</td></tr>
</table>

续表

成长树（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
	3. 课程总结。 面对失败，只有能够正确归因的人才可能从低谷走向高峰。而面对成功，如果不能正确归因，也会从高峰跌入低谷。通过今天这一课的内容，相信对大家有所启发，也一定会对自己的生活、学习有积极的影响和深远的意义。	
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
课后完成拓展作业，写下自己积极的归因行动计划。	布置课后拓展作业。 心动不如行动。请你重新审视自己考试不够理想的归因，经过客观分析和调整，思考并写下自己下一阶段要采取的积极行动计划。	学以致用。了解了正确的归因，就应在认知上改善，在行动上践行。

第三课　考前心态面面观

理论依据

考试焦虑是指在考试环境下（无论是实际或想象）引发的一种复杂情绪或生理反应，它影响个体的认知、情绪和行为。

心理学界对焦虑的来源进行了多方面的探讨，最终强调人自身的因素。例如，存在主义和人本主义心理学家认为，焦虑是人类存在的一部分，源于内心的冲突。而认知心理学家艾里斯则认为，焦虑来自人们的不合理信念，很多情绪困扰和心理问题源于不合理的认知模式。

对于学生而言，追求全面掌握知识常常体现为一种完美主义倾向。奥地利心理学家阿德勒提出，完美主义是人类动机中最基本和最纯粹的驱动力，可以帮助个体适应环境并不断发展。然而，研究表明，完美主义也可能导致抑郁和焦虑，进而降低生活质量。因此，那些执着于完美复习的学生，往往容易感到焦虑，以至于最终影响到应考状态与考试结果。

耶克斯–多德森定律提出，动机与个体的行为效率之间存在倒U形曲线关系。也就是说，在某个范围内，随着动机强度的提升，个体的行为效率也会相应提高，但超过某一顶点后，动机越强反而会导致效率不断下降。适中的动机强度最有利于完成任务。此外，动机的最佳水平还会因任务的难易程度和性质的不同而有所变化：对于较简单的任务，动机越强，效率越高；而随着任务难度的增加，动机的最佳水平也相应降低，适当减弱动机强度有助于更好地发挥。对于学生来说，考试是一项有一定难度的任务，动机过强可能对临场发挥产生不利影响。

在小学高年级阶段，学生的主观认知也是影响考试焦虑的关键因素。帮助学生改变对考试和焦虑之间关系的错误认知，至关重要。学生须意识到，考试只是检验学习成果的一种手段，而不是评判自身价值的唯一标准。过度关注考试成绩可能导致焦虑，反而影响实际表现。有些学生即便对考试非常重视，成绩却可能不如预期；那些抱着“重在参与”心态的学生去参加考试，成绩往往能超出预期。

此外，许多学生意识到过强的动机不利于发挥，但越是努力不去想，反而越在意。这种矛盾会不断强化焦虑，进而形成恶性循环，影响长远学习效果。面对考试，学生往

往感到时间有限，无法充分复习所有知识点，导致更多的焦虑和压力。

了解了这些信息，教师和家长可以更有针对性地支持学生，以帮助他们有效应对考试焦虑。

设计思路

考试是检查学习效果的重要方式之一。学生从三年级到六年级经历过很多次考试，一些学生在某次考试失利后，就丧失了信心，不仅害怕考试，还影响学习的兴趣；有的学生能从失利的阴影中振作起来，最终获得成功。面对失利，哪些因素影响他们作出截然不同的反应，又该如何调整学生的心态，帮助他们走出失利的阴霾，重新以积极的心态面对考试？解决这类问题，不仅有助于学生的学业进步，更可促进身心的健康发展，从而培养学生面对挫折、敢于挑战的勇气，为形成积极向上的人生观奠定基础。

由于青少年缺乏足够的经历与经验去面对未知风险，他们在面对重大考试时，缺乏足够的认识与解决方案，对考场上的自我发挥持消极或保守评价。因此，学生要认识到认知资源的有限性，学会允许自己适当焦虑，以减少无用的焦虑对心理资源的损耗，从而全身心地投入学习活动中。当意识聚焦于所学的知识，个人所感受到的焦虑将会减少 。

“开心吧”通过“解绳结比赛”，参与者在不同的时间内解开绳结的过程中，可具体地感受和体验内心的变化所引发的行为结果。

“观景台”通过三位同学在考试前呈现出的不同心态，让学生从对话的内容中分辨出什么是紧张状态，什么是适当放松状态，什么是懈怠状态。

“回音壁”根据三位同学的考试心态，找出不利于考试正常发挥和利于考试正常发挥的理由，并总结考试时的紧张程度与考试成绩有什么样的关系。

“成长树”针对学生考试失利的经历，根据韦纳归因理论的三个维度及其内部与外部、稳定与不稳定、可控制与不可控制六个方面的内容进行学习和积极梳理，学会将不合理的归因转化为合理的归因。

“加油站”让学生从调查入手，调查某学科成绩优秀的同学考前良好状态的保持情况，有针对性地借鉴、吸收，从而对自己产生积极的影响。

学习目标

1. 了解考试前的不同心态及形成的原因。
2. 通过对考前心态的了解，能够得出考前心理的紧张程度和考试成绩的关系。
3. 正确对待学习压力，以适度紧张的心态积极对待考试。

教学重点

知晓自己的考前状态，了解考前心理的紧张程度和考试成绩的关系。

教学难点

以适度紧张的心态积极对待考试。

教学准备

绳子、多媒体器材、PPT 课件、学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生自愿报名参加解绳结活动比赛。 2. 其他同学观察三名同学解绳结的过程。 （观察表情、行为动作的细微变化） 3. 每位同学展示所抽纸条的内容，并分享看到纸条后和解绳结过程中内心发生的细微变化。	1. 教师准备三条绳子，每条绳子上分别有五个绳结，邀请三位同学上台抽纸条，并按照纸条上所写的要求解开绳结。 三张纸条内的要求分别如下： （1）30 秒内解开五个结； （2）一分钟内解开五个结； （3）解开五个结即可，没有时间要求。 2. 请三位同学分享解绳结过程中内心变化的活动过程。	此活动设计了不同的时间要求，这样能够从细微的动作反映出内心活动的变化，然后，通过分享环节引出本节课的话题。
观景台（7 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生认真看三位同学考试前的不同心态。 2. 针对三位同学面对考试时呈现的不同心	1. 教师呈现 PPT 课件内容。 导入：大家经历过多种多样的考试，有口试、笔试等多种方式。学校组织的考试一般有课后测验、单元测验、期中测验、期末测验、升学考试等	请三位心态不同的同学在考试前对话，是为了引导学生辨别什么是紧张状态、什

续表

观景台（7 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
态，按照从轻松到紧张的程度予以排序。 3. 学生自愿回答。	类型。根据下面三位同学面对考试呈现出的考前心态，请你按照从轻松到紧张的程度给他们排序。 2. 邀请举手同学分享自己的排序结果。	么是放松状态、什么是懈怠状态，从而循序渐进地为下面的内容进行铺垫。
回音壁（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 对问题（1）（2）的内容即兴回答。 2. 在学习用书本栏目的划线处，写出或画出考试焦虑的程度与考试成绩的关系图。 3. 小组分析讨论，每个小组派代表分享。	1. 出示问题，随机抽查学生作答。 从对上述三位同学呈现的状态的分析中，写出下面两种考试情况的理由： （1）最不利于考试正常发挥的理由； （2）最有利于考试正常发挥的理由。 2. 考试前心理的紧张程度会影响考试成绩，请你根据自己的考试经验，写出或者画出考试前心理的紧张程度与考试成绩的关系图。 3. 小组派代表分享。	考试正常发挥与否，与紧张程度有很大关系，通过讨论、分析画出关系图能够直接看出两者关系的密切程度，也提示学生适度的紧张才有利于学习水平的发挥。
成长树（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 在学习用书本栏目的划线处，填写考前、考中和考后的实际心理状态，并且和同桌交流；全班分享。 2. 回忆好的考试状态并用积极的词语展现在学习用书本栏目的划线处。 3. 与全班同学分享本节课的收获与发现。	1. 由于对考试的认知不同，不同的学生在考试时会有不同的心理状态，请你结合自己考前、考中和考后的实际心理状态，填写表格。 2. 根据上述表格填写的紧张程度，请回忆你在具体学科考试或者其他考试（比如钢琴考级、乒乓球考级等）时好的心理状态是什么样子的（用词语表达）？ 3. 课程总结。 每个人遇到考试的场景都会呈现出紧张的状态，现在学会如何运用曾经良好的考试情景状态指导自己调整到适度的紧张状态，发挥出自己应有的水平，就是我们期待的状态。相信大家今后都会延续良好的考试状态迎接各种考试。	由远及近、由浅入深地引导学生针对自己的考前、考中、考后状态进行积极调整，结合元认知干预技术回忆曾经积极的考试心态，在今后的考试中积极引导学生进入良好的考试状态。

续表

加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
课后完成拓展作业，调查学科成绩优秀的同学，不断地将他人好的做法和经验加以学习和运用。	布置课后拓展作业。 请你在本班做个小调查，调查某学科或者其他方面成绩优秀的同学，他们是用什么样的心态对待考试的。这些同学积极对待考试的方式对你有什么启发？	学以致用，了解了耶克斯 – 多德森定律，能适时地启发和指导自己。

第四课　考试焦虑可消除

理论依据

由于缺乏足够的经历和经验，青少年在面对诸如小升初等考试时，常感焦虑且缺乏有效的应对策略。其实，应对考试焦虑的方法可以分为心理干预和学科策略两方面。

心理干预，包括心理咨询、团体辅导、理性情绪疗法、音乐疗法、腹式呼吸法等。

学科策略的意思是，可以通过针对不同学科和学生的认知水平进行训练。在小学阶段，学生的考试经验有限，过度要求学生的完美表现违背了他们的认知发展规律。应通过鼓励学生多读多写多思考来提升阅读理解能力。与此同时，需要结合心理学背景，逐步引导学生掌握各科适当的应试技巧。

通过这些方法，教师不仅能够帮助学生克服考试焦虑，还能为他们提供有力的支持，使其从容应对各类考试，最大限度地发挥出各自的真实水平。

对考试焦虑的干预，一方面，教师在讲授知识时要关注传输速度与学生的接受水平。小学生的基础思维教育不能因一味地追求创新而舍本逐末，对知识“从特殊到一般”的思想方法与思考过程是值得深入探究的。另一方面，教师要针对性地培养学生的基本功，从日常的书写到有效率的听课，都有必要从旁予以辅助和引导，而非放任自流，让学生走不必要的弯路。在基础教育阶段，教师作为引路人不可放松和懈怠，只有如此学生学习起来才能掌握要领、得心应手，从容应对考试，从而避免了不必要的考试焦虑。

设计思路

在小学高年级群体中，面对考试压力存在的考试焦虑有两种倾向：一种是临到考试前开始感到紧张和焦虑；另一种是在学习过程中长期存在学习焦虑，一到考试前焦虑就会表现得更加强烈。但是，不管哪种考试焦虑，都存在以下几个方面的表现：考前焦虑不安，总是惦记着考试，总感觉没有学会，复习不够，精神紧张，注意力分散，思维处于混沌状态，学习效率受影响，有的甚至不敢进考场。

作为应激事件之一的考试，有时会引起学生的情绪障碍，有些学生在临近考试时会失眠焦虑、情绪亢奋或情绪低落等，在考场上难以发挥出自己的真实水平。因此，采取

一些行之有效的考场教育和干预办法是必要的。首先，调整动机；其次，接受焦虑的存在；最后，为所当为，合理配置心理资源。当学生学会了坦然面对考试失利、总结经验教训后重新出发时，考试焦虑将不再成为成长路上的阻碍。

“开心吧”通过“神奇的暗示”体验活动，在指导语的引导下想象不同的物品放在双手所发生的变化，意在提示学生：很多消极的想法其实是在暗示自己会产生消极的结果，而积极的暗示则会产生奇迹。

“观景台”通过考前“风暴”的故事，让学生从一个旁观者的角度去观察考试焦虑的表现有哪些以及产生的原因是什么。这样，学生看问题时就会更加清晰，从而比较精准地找出问题所在。

“回音壁”延伸了观景台考前“风暴”的故事，引申出考后调整的故事，提示学生碰到靠自己的能力解决不了的困扰时，要学会针对性地求助身边人，以帮助自己走出困扰，用“授之以渔”的“渔”去面对和解决问题。

“成长树”由远及近，从他人看自己的考试过程，再次明确考试焦虑产生的原因，通过积极转化完成三个句子，给自己一些克服和面对考试焦虑的方法。

“加油站”从学以致用角度收集了一些缓解考试焦虑的方法，通过不断练习，帮助自己走出焦虑的困境。

学习目标

1. 根据考试焦虑的原因分析自己的考试状态。

2. 通过讨论，共同探索、总结出应对考试焦虑的方法，并采用适当的方法练习缓解过度的考试焦虑。

3. 积极应对考试焦虑，调整心态，调节心理，以保证自己有良好的状态迎接考试。

教学重点

通过讨论探索出应对考试焦虑的有效方式。

教学难点

勇于接受考试挑战，学会灵活运用缓解和克服考试焦虑的方法。

教学准备

多媒体器材、PPT 课件、学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生闭上眼睛，跟着教师的指导语去想象并完成动作。 2. 睁开眼睛观察自己双臂的高度变化。 3. 学生自愿分享。	1. 教师请全班同学闭上眼睛听指导语，跟着直觉完成动作。 导语：全体同学伸展双臂，手心朝上，让双臂处于同一个水平位置，闭上眼睛，想象自己左手拴着一个氢气球，随着氢气球慢慢升起，左手也在慢慢上升，再想象右手托着几本书，很沉很沉，右手在慢慢下降。 2. 请同学们睁开眼睛，看看双臂发生了什么变化，并分享变化的原因。	学生首先需要静心，跟着指导语进行想象，才会有双臂高度不同的状况，引出积极暗示的方法，为认识和掌握消除考试焦虑的方法进行铺垫。
观景台（7 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生认真看考前“风暴”的故事。 2. 学生针对问题（1）（2）的内容即兴回答。 3. 学生自愿回答。	1. PPT 呈现考前“风暴”的故事，随机抽查学生回答问题： （1）这位学生的考试焦虑状态体现在哪些方面？ （引导学生看到自己曾经熟悉的考试焦虑状态，引起某种共鸣） （2）引发这位学生考试焦虑的原因有哪些？ （引发考试焦虑的原因有很多，可能是家长的期望值太高，担心老师、同学改变对自己的看法，或者是自己的某种担心或恐惧等） 3. 邀请学生分享各自的解读。	考试焦虑是学生较为常见的一种状况，每个人的程度有所不同。这个环节的设置旨在引导学生通过故事了解引发考试焦虑的真正原因。

续表

回音壁（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 延续“观景台”考前“风暴”的故事，认真看考后调整的故事，并针对问题（1）（2）的内容即兴回答。 2. 与同桌分享并自愿全班分享。	1. 出示考后调整的故事，随机抽查学生回答： （1）“我”考前焦虑造成的结果是什么？ （引导学生知晓考试焦虑的成因） （2）心理老师帮助“我”消除考试焦虑情绪的方法有哪些？ （引导学生利用身边资源帮助自己） 2. 要求学生与同桌分享，并随机让自愿作答的学生分享。	考后调整的故事提示学生，学习生活中遇到问题时，要学会求助心理老师帮助自己，并学以致用，应对焦虑。
成长树（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 根据对考试焦虑的认识，在学习用书本栏目的划线处写出你的认识内容。 2. 小组讨论并分享。 3. 学生将句子补充完整，写在学习用书本栏目的划线处。 4. 与全班同学分享本节课的收获与发现。	1. 引发考试焦虑的原因有很多，有内部因素，比如自己平时学习不够努力，也有外部因素，比如家长的期望过高。学生根据自己的考试焦虑状态，填写表格（表格见学生用书第 16 页内容）。 2. 从内部因素和外部因素两个角度，以小组为单位讨论引发考试焦虑的原因并派代表分享。 3. 请你根据自己心态调整后的积极想法进行填写。 （1）考试越来越近，我有些烦躁，但是我可以_____。 （2）考场上我有点紧张、手心一直出汗，但是我可以_____。 （3）这次我考得不太理想，很失落，但是我可以_____。 4. 课程总结。 考试焦虑是一种常见的生理、心理反应，以往失利的考试经历会成为我们心中的障碍物，但我们积极调整心态后，可用积极的方法去有效应对。	考试焦虑并不可怕，了解引发的原因后，是可以进行积极转化的。

续表

加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
课后完成拓展作业，查资料并写出具体操作步骤。	布置课后拓展作业。 缓解考试焦虑的方法有很多，比如腹式呼吸法、肌肉放松法、积极暗示法、想象放松法、联想法等。请你选择一种放松方法，了解它的具体操作步骤，并填写在自制的图表中。根据这些方法进行实操训练，缓解考试焦虑状态，轻松应对考试。	学会多种缓解考试焦虑方法后，选择一种运用到学习生活中。

第五课　郁闷情绪巧化解

理论依据

《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》强调，提升情绪调控能力是心理健康教育的重要目标。情绪是个体对外部和内部刺激的主观反应，对人们适应社会生活起着关键作用。研究表明，情绪调节策略的使用与个体的元认知发展水平密切相关。随着年龄的增长，小学生的认知能力不断提升，并在与同伴的互动中掌握了更多有效的情绪应对方法。

郁闷情绪通常由特定事件引起，表现为焦虑、压抑、自我否定等。此类情绪可能导致失眠，并影响对日常生活的认知。小学生在校园环境中，因师生互动和同伴交往会经历多样化的情绪体验。

当郁闷情绪来临时，接纳这种情绪是重要的，它提醒我们需要休息和调理。良好的情绪调节策略可以帮助学生有效应对负面情绪，适当表达情感，建立良好的人际关系，从而提高学业水平。

在小学阶段，掌握有效的情绪调节策略至关重要。常见的策略包括表达抑制和认知重评。表达抑制指的是抑制情绪表达的行为，长期使用表达抑制可能导致心理适应不良，而认知重评则是通过重新评价事件来调节情绪，有助于以更积极的心态看待负面事件，从而减少消极情绪体验。

对于父母而言，除了关注孩子的学习成绩，更应帮助他们应对生活中的烦恼。如果孩子出现郁闷情绪，父母应鼓励他们体验这些情感，学习如何进行认知重评。

同时，父母也要反思自己的情绪问题，以便更有效地支持孩子。及时表达和处理消极情绪对于维护心理健康至关重要。当孩子表现出负面情绪时，父母应帮助他们学会合适的情绪调节策略，以更好地适应生活和学习环境，从而促进学业能力的提升、构建良好的同伴关系。

对教师来说，在日常教学活动中要注意观察学生的情绪变化，及时把握学生的心理状态，对其进行鼓励，以增强学生的信心。

总之，家长要与教师相互配合，家校联动，共同调节学生情绪，提升学生心理健康水平。

设计思路

厌学情绪、考试焦虑、抑郁、人际关系问题正成为小学阶段部分学生的心理问题，这些心理问题背后的原因之一是缺乏对消极情绪的调控能力，因此，让小学生掌握情绪调节策略、提升小学生的情绪调节能力势在必行。

小学生身处校园环境，在师生互动和同伴交往中会产生多种情绪体验，这时就要去了解其负面情绪的表现：首先，要认识它，并学会处理负面情绪的方法；其次，要坦然面对各种负面情绪，逐渐掌握应对方法。这样，就能化解负面情绪。

在小学心理健康教育工作中，通过各种方式提升小学生情绪调节能力，不仅能够帮助他们科学应对负面情绪，而且能够提升他们的学业水平。

“开心吧”通过以小组竞赛形式进行“走迷宫”活动，其真实意图在于提示学生：在生活学习中产生的负面情绪就像缠绕自己思绪的情绪线条，但这些线条总会有梳理顺畅的时候，也就是说，这些负面情绪总是有化解方法的。

“观景台”中的故事情节，与学生平时人际交往过程中遇到的情节很类似，学生能很快产生共鸣，从而引导学生找出引发低落情绪的主要原因，为后面的快乐情绪转化作铺垫。

“回音壁”延续“观景台”的故事，激发学生的智慧，遇到类似的问题能积极主动地帮助同学或者寻求同学的帮助，既有求助意识，也有助人意识，用自己的方式把快乐带给他人和自己。

“成长树”通过“千千结”活动，让学生意识到郁闷情绪是一种随时随地可能发生的情绪反应，只是暂时未找到化解的通道而已。这个环节从第三视角拉回到第一视角，既跳出来看自己曾经的郁闷情绪，又能通过同学们的分享内容和自己的思考找到适合自己的有效化解方法。

“加油站”以举行班会为依托，为班级策划一期板报，学会体验放松的心情，在生活学习中展现健康、阳光、向上的精神风貌。

学习目标

1. 遇到困境时，乐观的心态和努力能帮助自己战胜困难。
2. 运用乐观的心态面对生活和学习中遇到的困扰。
3. 学会用积极、有效的方法解决自己在生活中碰到的问题。

教学重点

坦然面对郁闷情绪及其带来的各种负面问题。

教学难点

学会正确处理和缓解郁闷情绪，以乐观的态度对待生活与学习。

教学准备

多媒体器材、PPT 课件、学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 看课件，听活动规则。 2. 小组领任务，按照顺序异口同声说出答案。	1.PPT 展示迷宫（先展示数字和字母，相连接的曲线不展示）。 活动规则： （1）迷宫中的数字与字母是一一对应的，请同学们根据曲线图快速找出与数字相对应的字母，看哪个小组找得最快； （2）分组指派任务（灵活指派任务，比如五个组，每组两个任务）； （3）在别的小组完成任务说答案时，其他组的同学保持缄默，只做观察者（说出答案算违规，违规减少一个任务）。 2. 小结并导入本课。 所谓走迷宫，一定会从出口走出，只是需要观察、动脑、行动。这就像郁闷情绪，虽然找寻化解之法可能很曲折，但经过不懈的努力，最终都能将其化解，从而走出“情绪的迷宫”。	走迷宫活动的真实意图在于提示学生，在生活、学习中产生的负面情绪就像缠绕自己思绪的情绪线条，总会有理清、梳通的方法，也就是说，总是有化解方法的。

续表

观景台（7 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 认真阅读课件中的故事。 2. 即兴回答老师提出的问题。	PPT 展示故事：快乐去哪儿了？ 提问： （1）导致小毛情绪低落的原因是什么？ （2）他的郁闷情绪表现在什么方面？	这个故事情节反映出的内容，与学生平时人际交往过程中遇到的情形很类似，学生能很快产生共鸣。借此引导学生找出引发低落情绪的主要原因，为后面的快乐情绪转化作好铺垫。
回音壁（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 即兴回答。 2. 以小组为单位进行讨论，并选出代表在全班分享。	1. 根据上面的故事回答问题：如果你是小毛的朋友，会从哪几个方面帮助他？ 2. PPT 展示故事：快乐回到了身边。 （1）小媛是如何融入新班级的？ （2）她们的故事给你的启发是什么？ （这两个问题引导学生认识到：进入新环境时遇到困扰是正常的，我们应该主动行动或者接受他人善意的帮助） （3）小组讨论并派代表分享。	通过设置这个故事情境，引发学生思考，从而在遇到类似问题时能积极主动地帮助同学或者寻求同学的帮助。 进入新环境都可能产生郁闷情绪，因此，要先学会适应，再观察或者获取他人帮助，使自己从郁闷情绪中走出来。
成长树（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 回忆自己经历过的郁闷事情，在学习用书本栏目的划线处写下来并填写当时的情绪状态（用词语表达）。	1. 郁闷是一种负面情绪。郁闷时我们会情绪低落、萎靡不振。引发这种情绪的因素有很多，请写出引发它的生活事件及当时的情绪状态。 （1）生活事件是：_____。 （2）当时的情绪状态是：_____。	郁闷情绪是一种随时随地可能发生的情绪反应，学生其实也不陌生，只是一时找不到化解的方法。

续表

成长树（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 在学习用书本栏目的划线处完成“郁闷情绪巧化解”的方法。 3. 与同桌交流，自愿在全班分享。	2. 郁闷是一种情绪反应。几乎所有人都会在人生的某段时间因为某些事情出现这种情绪，但它通常是短暂的，也是有方法可化解的。请你根据自己的情绪经历，总结出化解它的方法。 3. 请个别同学在全班分享。 教师适当总结、补充缓解郁闷的方法：理智调控、转移注意力、适度宣泄、积极暗示、合理化、主动寻求心理辅导等。	这个环节把人从第三视角拉回到第一视角，通过视角转换，帮助自己找到恰当的情绪调整方式。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
课后积极主动完成拓展作业。	布置课后拓展作业。 4 月 7 日是世界卫生日，我们班拟举办“共同面对郁闷　共迎阳光心理”的主题班会。请你紧扣班会主题，为班级策划一期板报，以期引导同学们放松心情，展现健康、阳光、向上的精神风貌。	班会课影响面比较大，学生做板报需要查阅大量资料和案例，这其实也是一个再学习的过程。

第六课　乐观有妙招

理论依据

乐观是个体达成目标、获取成功的重要保障，乐观的人会采取保护性的态度，并倾向于使用更加适当的应对之策，如积极转换与接纳。乐观是一个复杂的多维系统。有研究指出，乐观结构包含乐观认知、乐观情绪和乐观行为三层。但是，乐观品格的最大特质是积极精神，而积极向上的精神又是深入内心的，它的内核必然离不开“心”的内在能动性与信念感。

乐观认知思维就是指一种积极分析问题的心智模式和判断倾向力。具备乐观认知思维的儿童可表现为正确认识自己，以积极正面的角度分析问题、转化问题并接纳不完美。

乐观情绪就是指积极平和的态度与开朗愉悦的心情。与乐观情绪同维度的乐观行为是指个体或群体在面对不确定性或挑战时，基于积极认知与情绪调节，主动采取尝试性行动，并通过坚持或灵活调整策略以追求目标的一系列适应性行动。具备乐观情绪与行为的儿童，突出的表现就是敢于挑战，比如,敢于在众人面前讲话，能够大胆地表达自己的想法；不怕参加有难度的实践，愿意积极尝试；等等。

有研究表明，心中越是满怀希望的人，就越能把一个个本具压倒性的大难题分解成一个个可化解的小问题。信念还是意志力形成的基础，因此，越有信念就越有毅力，也就越能在与困难抗衡的过程中长期保持乐观的积极状态。可以说，由信念带来的决心以及意志带来的恒心是儿童乐观成长的内在支持。也正是因为信念这一根源性因素的存在，乐观态度、坚强意志的培养难以直接养成，但是，不能因为难以改变就不去作出努力。

小学生在成长的过程中，情绪上会表现出不稳定的状况，会陷入各种各样的困境，比如学习方面或者人际交往等方面的“困境”，这就需要用良好的心态和积极的行动去应对、化解，否则就会对学习和人际交往带来不良影响。小学生希望受到正面情绪的影响，过快乐的生活，但是由于对快乐缺乏深刻的认识，有必要引导他们寻找快乐的方法。

设计思路

即将升入初中的六年级学生，面对诸多挑战，心理上会有诸多困扰，他们需要有更大的勇气去面对生活学习中的酸甜苦辣咸，只有不断地去挑战，用积极乐观的态度去对待，自信心才能树立起来。

首先，教师要帮助学生掌握正确的乐观观念，再由正确的乐观观念去触及和强化正确的乐观信念。而且，生命早期接受的意识观念会持续地、强有力地影响人的一生。因此，教师应该积极营造良好的文化成长环境与氛围，在日常生活中潜移默化地让学生认同诸如“失败是成功之母”之类的观点。其次，教师可以利用伟大人物的品格、事迹，激励学生树立积极进取的信念。因为榜样的效应是非凡的，尤其对于小学生来说，模仿是其非常关键的学习途径。通过积极的心理训练，学习让自己乐观的方法，能够提高心理素质，更好地应对环境和事物。

“开心吧”快乐接龙活动能引发学生的快乐情绪体验。先听教师示范，再回忆自己经历的快乐事例，按照要求进行接龙。这一活动不仅营造了快乐活跃的课堂气氛，也能分享同学们的快乐。

“观景台”通过展示四种不同职业的人物图片，让学生讨论快乐背后承载的各种艰辛和汗水。同时提示学生，要在生活学习中通过自己的辛勤努力获得属于自己的快乐。

“回音壁”通过两个人对于半杯水的不同看法这个实例提示学生，无论生活和学习中遇到什么样的困扰和难题，都可以将消极的看法转化为积极的看法，从而找到属于自己的快乐。

“成长树”由他及我的递进，通过“雨过天晴”和“传递快乐”两个活动，呈现出将难过转化为快乐的途径，并将快乐传递给周围的人，以此提醒学生：快乐一直在身边，快乐也是一种积极的能量，需要我们不断播撒出去。

“加油站”要传达的信息是，乐观是一种人生态度，更是一种人生智慧，乐观能带来快乐、智慧与勇气。把收集到的朋友们让自己和他人乐观的方法和途径记录下来，借此产生积极的影响。

学习目标

1. 学会乐观地面对生活和学习，保持积极的心态。

2. 认识什么是真正的快乐，了解获得快乐的方法。

3. 学会在生活和学习中，做个快乐的人。改变心态，把不利因素变为有利因素。灵活运用所学方法，积极付诸实际行动。

教学重点

学习让自己快乐起来的方法。

教学难点

用自己学到的寻找快乐的方法更好地调整自己。

教学准备

多媒体器材、PPT 课件、学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 认真听教师示范快乐事例。 2. 一分钟内回想自己经历过的快乐时光片段或者某个快乐事例。 3. 被教师点名的学生，将刚才想到的快乐事件说出来。	教师引导：在生活和学习中，大家一定体验过快乐的情绪。你认为快乐来自哪里？请大家接龙：我的快乐来自…… 说明： （1）老师可以先举例：我的快乐来自心理课堂上同学们的专注眼神。 （2）为了降低学生接龙的难度，先给全班学生 1 分钟的考虑时间。 （3）随机从某一位学生开始，点到哪位同学哪位同学接龙。10—20 位同学接龙即可。如果轮到某一位学生沉默时间比较长，可以直接跳过。 （4）接龙时间控制在 4 分钟内。	此活动的目的不仅在于唤醒学生体验过的快乐情绪记忆，而且在课堂上同学们相互分享快乐事例，可以快捷地引出本节课的主题。
观景台（7 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生仔细观察四幅图中不同人物的快乐表情。 2. 即兴回答问题（1）（2）。	PPT 四幅图将不同人物（白衣天使、农民伯伯、工程师、人民教师）的快乐表情呈现出来了。 （1）他们的快乐来自哪里？ （2）根据四幅图中的快乐表情，猜想他们快乐瞬间的背后，分别经历过什么？	通过解读四幅不同人物的快乐表情图，让学生明白：快乐背后一定是艰辛的付出。

续表

回音壁（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生要认真观察半杯水的图片以及两个人的不同看法。 2. 针对问题（1）（2）（3）的内容分组讨论。 3. 每组派代表在全班分享。	1.PPT 展示出半杯水的图片，图 1 与图 2 对半杯水的不同看法如下： 图 1：唉！只剩下半杯水了！ 图 2：哇！还有半杯水呢，能解解渴，真好！ （1）图 1 与图 2 对待半杯水的情绪反应有什么不同？ （2）图 2 是运用了什么样的方法转变了对半杯水的看法，让自己快乐起来的？ （3）这两种不同的看法对自己有什么样的启发？ 2. 根据以上三个问题进行讨论。 3. 分享讨论结果。 4. 小结时，可以给学生简单通俗地讲解情绪 ABC 理论。	这个环节的重点是通过半杯水的观察，针对同一个事物呈现的两种不同想法，说明消极的想法是可以转化为积极的想法的。以此提示学生：遇到问题时要学会从积极的态度和客观的角度去看问题。
成长树（13 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 写出针对一件事情的两种不同想法。 2. 根据要求，学生想出两个锦囊妙计及具体做法。 3. 与全班同学分享自己写出的内容。	1. 教师引导：快乐就像“心灵营养餐”，帮助我们摆脱心中的不快，使我们开心起来。在你的生活与学习中难免会发生一些不愉快的事情，请你回忆遇到过的“雨过天晴”的例子，完成下面的句子。 我遇到过_____的事情。 （1）当我这样想：_____让我很难过。 （2）当我这样想：_____让我很快乐。 2. 请你模仿下面表格中的第一行示例，分享自己的两个快乐“锦囊妙计”，并将你的快乐传递给周围的同学。 说明：模仿示例的内容是写出锦囊妙计和具体做法。	运用完成句子的方式调节学生的情绪。

续表

<table>
<tr><th colspan="3">成长树（13 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td></td><td><table><tr><td>锦囊妙计</td><td>具体做法</td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table></td><td></td></tr>
<tr><th colspan="3">加油站（2 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>课后完成拓展作业，学生收集朋友的乐观方法，然后填写在表格中。</td><td>布置课后拓展作业。
乐观是一种人生态度，更是一种人生智慧，乐观能带来快乐、智慧与勇气。请你收集朋友们让自己和他人乐观的方法和途径。</td><td>乐观是一种心态，保持乐观，会给学生带来希望和期待。</td></tr>
</table>

第七课　成长变化中的我

理论依据

人格发展理论认为，儿童的人格有一个逐步形成和发展的过程，这个过程会经历一系列顺序不变的阶段。每一个阶段都有一个生物学的成熟与社会文化环境、期望之间的冲突和矛盾所决定的发展危机，每一个危机都涉及一个积极的选择与一个潜在的消极选择之间的冲突。六年级的学生开始进入青春期，他们在自我认同和角色定位中有一定的迷茫与冲突。他们在自我认识方面的主要任务就是建立一个新的同一性：自己在别人眼中的美好形象，自己在集体、社会中的情感位置。如果个体在这个时期把这些方面很好地整合起来，他所想的和所做的与他的角色概念相符合，个体便获得了较好的角色同一性。

设计思路

经过了小学六年的生活，入学时的小孩子逐渐成长为少年，在这个发展变化中，他们从身体到心理、外形到内在、语言到行为等都发生了变化。本课通过“成长变化中的我”这个主题，旨在引导学生认识人与事物发展的规律，了解到永远不变的就是不断进行的变化，学会以辩证的视角看待自己的发展变化。

“开心吧”里，伴随着音乐，几位同学表演种子成长的过程，通过表演让同学们感受事物的发展变化，然后联想到自己的成长过程。

“观景台”通过同学的对话，发现彼此在不知不觉中已长大，大家观察他们发生了什么变化。

“回音壁”通过“同桌的你”，让同学们从故事中人物的变化，觉察身边同学的变化。

“成长树”通过三个逐层递进的活动，引导学生发现自己多个角度的变化，分析这些变化带给自己的感受，思考如何能够让自己变得更好。

“加油站”通过“我的影集”活动，让学生在对比照片的过程中发现自己的显著变化，并让学生询问家长眼中自己的变化，从而使之更全面地了解自己。

学习目标

1. 通过活动发现，成长中的变化是必然发生的，就如一颗种子长出一般，我们要用欣喜的心态接受自己的变化。

2. 通过从内在、外表、性格等多个角度分析变化的自己，更加全面地认识自己：一方面认识到自己的优势与亮点，另一方面也可以看到自己的问题与不足。

3. 树立让自己变得更好的信念。

教学重点

引导学生认识：每个人在成长过程中的发展变化，既有共性也有个性。

教学难点

树立在成长过程中自己会变得更好的信念。

教学准备

表格、音乐、多媒体器材、PPT 课件、学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生伴随音乐表演一颗豌豆种子长成豌豆苗的过程。 2. 创设丰富的情境，感受种子成长过程中的经历与体验。 3. 回答老师提出的问题。	同学们，人的生命过程犹如一粒种子的成长。从我们在妈妈的肚子里开始，到我们呱呱坠地，再到我们长大成人，就是一个不断变化成长的过程。下面，请同学们伴随轻柔的音乐表演豌豆种子长成豌豆苗的过程。 （1）观察种子发生了什么变化？ （2）这些变化是怎么发生的？种子在变化的过程中经历了什么？ （3）联系我们生命的成长，你会想到什么？	“开心吧”的活动，旨在通过一粒种子的成长，让学生在表演过程中既增加课堂的趣味性，又感受生命的成长与变化。 教师可通过配图或者动画，呈现一粒种子的成长过程，从而使学生更加直观地感受。

续表

<table>
<tr><th colspan="3">观景台（5 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>1. 情境表演。通过两个学生的对话，完成教材的内容。
2. 表达自己观察到的同学所发生的变化。</td><td>种子的成长有一个过程，并不断地变化着。我们自己的成长，是否也有很多变化呢？请大家听听这两位同学讲述的故事。
（1）情境呈现。
男生：我发现自己现在变得很勇敢，对于一些事情有自己的看法，有时候看到不公平的事情还会打抱不平。
女生：最近我特别爱美，有时候特别关注自己的外表，喜欢漂亮的衣服，也开始注意自己的发型了。
（2）思考。
通过同学刚才的表演，你发现他们身上的变化是什么？</td><td>通过情境表演，学生可以从同学的身上直观地感受到最近几年发生的变化。学生的表演会更直观地呈现出这种变化，也容易引起学生的共鸣。</td></tr>
<tr><th colspan="3">回音壁（10 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>1. 听教师讲述小珍的变化。
2. 小组讨论：观察周围同学身上的变化，可以分别发现男生、女生都有哪些变化，并表达出来。
3. 交流各自的看法。</td><td>引导学生思考：
（1）小珍的身上发生了哪些变化？
（2）观察你周围的同学，这几年他们发生了哪些变化？
（3）你知道这些变化发生的原因吗？</td><td>“回音壁”是“观景台”的进一步延伸。借助“回音壁”中的故事，引发学生进一步观察和思考彼此的变化，并且积极说出自己的观点和认识。</td></tr>
<tr><th colspan="3">成长树（18 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>1. 独自用表格的形式写出各自的成长变化来。</td><td>一个人的成长犹如一棵小树，在成长的过程中需要有营养、阳光、雨露。在你六年的成长过程中，从容貌、身高、性格、学习、与人交往等方面，发生了哪些变化？请把你发现的写下来。</td><td>“成长树”分为三个部分：第一部分让学生进行自我观察，了解自己在六年当中的变化；第二部分让</td></tr>
</table>

续表

成长树（18 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 与同伴分享自己的变化，看看哪些变化是自己喜欢的愿意的，哪些变化是自己不喜欢不愿意的。 3. 学生根据自己的变化写出改进的办法或途径。	我们每个人都发现自己在身高、容貌、性格、学习等内在或外在方面的变化，看来每个人都经历了一定的成长，也收获了不少变化。下边请大家把自己的这些变化予以分类，看看哪些是你喜欢的、愿意接受的，哪些是你不喜欢、不愿意接受的。 然后，和你的同伴分享彼此的看法，看看大家有什么建议给你。 同学们，面对小学六年发生的变化，我们发现有些是我们喜欢的、愿意接受的，有些是我们不喜欢、不愿意接受的，那么在今后的生活、学习中，你将如何让自己变得更好、更优秀？请把你的想法写出来。	学生分辨，看看哪些变化是自己喜欢的，哪些是自己不满意的，从而学会全面地看待变化中的自己；第三部分，让学生提出进一步完善自己的意见。 在这部分的教学中，教师要引导学生认识到，每个人都有自己的优点，也都有各自的不足。在成长的过程中每个人的发展变化是不一样的，我们要接纳自己的变化，朝好的方向不断发展。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
回家寻找自己入学以来的照片进行观察，与父母交流自己在他们眼中的成长与变化。	同学们，我们在课堂上分享了自己这六年的成长变化，发现每个人在不同的方面都有变化。大家回去之后找出自己从一年级到六年级的照片，看看从这些照片中发现自己有什么变化？也可以与爸爸妈妈交流，询问他们眼中的你有什么变化？还可以让爸爸妈妈讲一讲你成长的故事。	六年来的照片，让学生对自己的变化有一个更直观的感受。通过与父母的沟通，会从别人的眼中发现自己的变化，从而有利于学生进一步了解自己、接纳自己。

第八课　成为更好的自己

理论依据

个体自我意识的发展包括三个方面：生理自我、心理自我和社会自我。心理自我从青春期开始形成和发展，是个人对自己心理属性的认识。它主要包括对自己的感知、记忆、思维、智力、性格、气质、动机、需要、价值观和行为等的意识。在这个阶段，青少年对自己的评价越来越客观、公正。埃里克森人格发展阶段论认为，青春期是个体找寻自己身份的关键时期，在这个阶段，青少年开始寻找自己的身份，并探索自己的价值观、兴趣和未来目标。

乔哈里窗理论在自我认识、自我探索方面也提供了很好的理论依据，它展示了关于自我认知、行为举止和他人对自己的认知之间在有意识或无意识前提下形成的差异。“窗”主要分为四个：开放的我，即大家都能够看得见和感觉得到的我；隐藏的我，一般来说我们每个人都有隐私；盲目的我，就是有些地方别人看得很清楚，但是自己看不到；未知的我，也就是潜意识的我，是自己和别人都不知道的部分。通过乔哈里窗理论的分析，也可以为学生成为更好的自己打开一扇启示之窗。

设计思路

小学生在成长的过程中，会遇到各种成长的烦恼，比如同伴之间的比较、来自自己的要求等。每个人都希望成为更好的自己。我们在成长的过程中除前述的横向比较外，还要学会纵向比较，以便更好地发现自己的进步。

“开心吧”通过“优点‘汇、汇、汇’”活动，让每个学生都能发现自己的优点，既可以活跃气氛，也可以让学生充满信心地开启课堂学习。

“观景台”通过“小倪的烦恼”讲述学生在成长过程中可能遇到的烦恼，旨在让学生通过别人的故事反省自己。

“回音壁”通过小倪、小蕊的经历，引发学生对于成长中的自己的思考。

“成长树”通过“我的成长故事”，让学生回顾自己经历过的事情，尤其应积极引导学生发现自己的优势，学会把自己从积极改变的经历中得到的启发和思维方法用在日常

的生活、学习中。

“加油站”通过“成长愿景”活动，引导学生认识到，在成为更好的自己的过程中需要了解自己、接纳自己、改变自己。

学习目标

1. 通过活动认识到，每个人在成长过程中都会遇到一些烦恼，每个人身上都有自己的闪光点，只要积极乐观地面对，都会寻找到自己成长发展的空间。

2. 通过分析自己曾经经历的事件，发现自己潜在的能力与优势。

教学重点

引导学生认识：每个人在成长过程中的发展变化，既有共性也有个性。

教学难点

为了让自己变得更好，需要树立相信自己的信念。

教学准备

表格、多媒体器材、PPT 课件、学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 在每个小组中，选择一个小组成员进行优点汇总，结束之后选择第二个成员继续汇总优点，依次进行。注意在汇总的过程中遵守规则。	同学们，我们每个人都是一个发光体，每个人身上都有很多的优点，有些优点是我们自己觉察到的，有些是被我们身边的人发现的。现在请大家以 6—8 人为一组，先选择组内一位同学，大家轮流说出他的优点，然后每位同学轮流做被表扬者，其他同学说出他（她）身上的优点，大家在说的过程中不能重复其他同学说过的优点。	设计优点汇总这样一个活动，既可以让同学们增进彼此的感情，活跃气氛，也可以让学生认识到自己更多的优势，树立信心。

续表

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 分享自己被“表扬”后的感觉。	刚才的优点汇总，你们彼此做了什么，有什么感受？	在这个过程中教师要强调，我们在给同学进行优点汇总的时候要真诚、真实。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
听老师讲述故事，发表自己的看法。	老师讲述小倪的烦恼。大家听了小倪的烦恼后，觉得他的妈妈会和他说什么？	通过讲述小倪的烦恼，引导大家思考：面对这样的问题时，自己应该怎么办？
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 听老师讲小蕊、小倪的故事，讨论：小蕊、小倪哪些方面作出了改变。 2. 交流各自的看法。	1. 如果你是小倪的朋友，你会对他说些什么？ 2. 你觉得小倪会作出什么样的改变？ 3. 你觉得小蕊在哪些方面作出了改变？ 4. 在改变的过程中，小蕊需要付出什么样的努力？	“回音壁”主要是针对“观景台”的进一步延伸，通过“回音壁”中的故事，引发学生进一步观察和思考大家的变化，并且积极表达自己的看法。
成长树（18 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 独立填写各自的成长变化表。	成为更好的自己，不仅要认识自己的不足，还需要根据自己的不足进行修正和完善，贯穿其中的是一种相信自己变得更好的信念。 1. 在你的学习生活中一定经历过自己通过努力改变的事例，请把你当时应对的过程和后来的改变写出来。	“成长树”分为三个步骤：第一步，觉察自己的变化；第二步，对自己的变化进行辨别；第三步，提出完善自己的方法。在这个过程中，教师要引导学生认识

续表

成长树（18 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 把在学习生活中通过自己的努力让自己变得更好的事情写下来。 3. 这种积极改变的经历，准备如何用于自己的学习生活中？试着用语言、绘画表达出来，然后与同桌交流。	2. 你准备如何把这种积极改变的经历和态度运用在自己的学习生活中，从而成为更好的自己？ 3. 课程总结。 人是在为了活出更好的自己而努力的过程中，不知不觉成长的。不是结果塑造了人，而是目标、过程改变了人。	到：每个人都不是完美的，每个人就像硬币的两面一样，既有优点、优势、亮点，也有缺点、劣势、不足，关键是如何去对待它们。 通过活动引导学生进一步发现自己具有的优势、亮点、潜能，并且在生活与学习中学会如何让这些优点发挥作用。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
根据自己的实际情况，写出各个阶段的成长愿景。	在我们成长的过程中，想要成为最好的自己，需要全面地了解自己、接纳自己，然后才能有针对性地改变自己。在下面的成长阶梯中，请你根据自己的实际情况，写出各个阶段的成长愿景。 这些阶段包括：了解自己，接纳自己，改变自己。	通过“加油站”学生对自己有了一个更加清晰明确的认识，学会了如何了解自己、如何接纳自己、如何改变自己。

第九课　友谊地久天长

理论依据

汉字中一撇一捺为“人”，从字形上也能看出，人是需要相互支撑、互相助力的。因此，人不能离开群体而单独存在，有群体即有人际关系，因此在每个人的成长过程中都需要面对相应的人际关系。对于青少年来讲，与同学的关系是他们生活中非常重要的人际关系。随着年龄的增长，青少年更愿意与同龄人交流，更倾向于与同龄人分享，也更期待获得同龄人的认可与支持。马斯洛的需求层次理论提出，人的需求有一个渐进发展的过程，当生理需求满足之后，人们会追求更高层次的需求，比如说尊重的需求、自我实现的需求等。在与同伴的交往中，青少年希望得到理解、尊重，这可以带给他们情感性的支持，提升他们的社会交往能力，从而影响他们的行为习惯、个性特征等，这其实是在为成为自己不断地打下烙印。正是这一串串的烙印，串成了他们鲜活的自己。

拥有高质量的友谊有助于促进亲社会、关怀和移情行为。拥有亲密的朋友关系为亲社会行为的发生提供了机会，因为青少年可能被反复要求重视甚至采纳他人的观点、进行合作并发展出他人导向的反应，从而进社会情感联系和友谊。在青少年的成长过程中，同伴关系至关重要，因为良好的同伴关系是他们感受积极人际关系的基础和核心，由此体验到与人交往的能力与乐趣，为其顺利度过青春期提供重要的情感支持。青少年的友谊是青少年在成长过程中各种需求得到满足的重要源泉，比如他们社交需求、尊重的需求等都可以在与同伴的友谊中获得。

在青春期开始的时候，也就是小学五六年级，一直到初中一二年级，这个阶段同伴关系的主要特点就是个体需要与同伴建立亲密的人际关系，他们开始了真正意义上的社交。这个时期的孩子看中友谊，希望获得友谊，同时也会出现“自我中心的倾向”，从而影响彼此的友谊。

设计思路

同伴交往是小学生交往中重要的组成部分，会影响学生的日常生活和学习。

“开心吧”通过“好朋友知多少”的活动，使同学们既可以感受彼此的默契，也可以

活跃气氛。

“观景台”通过“毕业前的依依惜别”的故事，引发学生情感的共鸣。

“回音壁”通过对小慧的分析，让学生寻找自己面临毕业时的感受。

“成长树”让学生回忆自己与同学们交往的点点滴滴，通过观察“友谊树”，发现自己在人际交往方面的优势与不足。

“加油站”通过“祝福你——朋友”活动，使学生能够表达自己对于其他同学的感激、喜欢、留恋、祝福之情，是整堂课的提升与深化。

学习目标

1. 通过活动，发现学生之间彼此的默契，了解六年中建立的友谊弥足珍贵。

2. 通过分析自己的“友谊树”，学会观察自己在与同学交往过程中的一些行为，能够为自己今后获得友谊提供帮助。

教学重点

填写自己的“友谊树”，学会观察自己的行为。

教学难点

如果要获得深厚持久的友谊，需要自己做什么。

教学准备

一个小盒子、若干纸条、多媒体器材、PPT 课件、学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 两个人一组，一个人抽纸条后提问，一个人回答。	同学们，大家在一起学习、生活了六年，大家对彼此都很熟悉。究竟有多么熟悉呢？接下来，我们通过一个有趣的活动测试一下。	

续表

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 分享刚才活动的感受。	1. 邀请两对朋友，完成作答，看看哪对朋友更默契。 2. 请根据所抽纸条的内容快速回答： 好朋友的生日是_____。 好朋友的性格是_____。 好朋友喜欢的学科是_____。 好朋友喜欢的运动是_____。 3. 大家观察他们的默契程度和熟悉程度。	通过好朋友之间的快速问答，了解朋友之间的默契，同时也可以活跃课堂氛围。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
听教师讲述故事，发表自己的看法。	相处了六年的好友即将分别，我们都有很多不舍与难过，请看小菲与小慧之间的故事。 思考：小慧面临的苦恼是什么？	以学生之间的真实情景再现教学内容，容易被学生接受，也因为更贴近学生的实际生活，学生才有话可说、有感可发。
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 小组讨论。 2. 交流彼此的观点。	刚才我们听了小慧与小菲之间的故事，请大家以小组为单位讨论以下问题： 1. 小慧和小菲是如何建立深厚友谊的？她们彼此做过什么？ 2. 即将毕业的你是否和小慧有过同样的感受？ 3. 生活中如果有这样一份友谊，你准备如何让它继续保持下去？	通过“观景台”的故事引发学生思考自己的情况，在这个过程中教师要注意关照到平时人际关系一般的学生。
成长树（18 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 回忆，静静地完成自己的“友谊树”。	六年前的我们不认识、不熟悉，我们带着陌生、带着好奇走到一起学习、成长。经过六年的朝夕相处，我们建立了友谊，找到了志趣相投的小伙伴，也获得了同学的帮助。回首过去的点点滴滴，	“成长树”中用逐层递进的方式引导学生认识友谊、保持友谊。先通过冥想引

续表

成长树（18 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 与同伴分享自己的“友谊树”，交流自己比较满意与不满意的地方分别是什么。 3. 交流获得持久友谊需要彼此做出什么。 4. 学生交流讨论，并把各自的观点和想法写出来。	犹如一幕幕电影在眼前浮现。请大家闭上眼睛，回忆六年的生活，让那些美好的场景定格。 1. 睁开眼睛，写出六年中你与同学经历的有意义的事情、有趣的事情、有争执的事情……把它们写在“友谊树”上。 2. 观察自己的“友谊树”，哪些让自己比较满意，哪些还可以不断完善？ 比较满意的是：_____。 需要完善的是：_____。 3. 如想获得持久的友谊，还需要做什么？请在“友谊加油卡”上写下来。	导学生回忆自己的小学生活，当一幕幕的情景浮现，学生即可写出发生过的故事。 学生小组讨论，对自己的“友谊树”进行分析，通过讨论，彼此对于如何获得友谊、如何维持友谊有了进一步的认识。最后，通过学生的“友谊加油卡”提出自己努力的方向。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 完成祝福与感谢的句子。 2. 读给自己的朋友或者写信送给朋友。	与好朋友在一起，有快乐的火花，有友谊的彩虹，也有误解的阴霾。如果你想对同学表达自己的情感，不论是表达感谢，还是表达歉意，都请敞开自己的心扉，勇敢地说出来吧！ 六年的相伴，你让我获得了_____。 最让我喜欢的是你_____。 最让我佩服的是你_____。 最让我欣赏的是你_____。 最值得我学习的是你_____。	把心中对他的友谊之情说出来，说给自己的好朋友，把内心的感谢表达出来，送给自己的好朋友。让友谊延续、长存！ 此时，教师也可以发表自己的感言，把对学生的感谢表达出来，以此增加师生情感的交流和互动。

第十课　爸爸妈妈，谢谢你们

理论依据

处于青春期的孩子，自我意识觉醒，自主性增强，希望自己被看见，也希望获得更多的理解与支持，同时他们又有很强的依赖性，可以说是一个幼稚与成熟的结合体。孩子们在这个过程中从情感、行为、思维等层面都会体现出不同的状态，他们有时候是孩子，有时候是成人，有时候还会讲很多道理。

父母在孩子的成长过程中倾注了很多，让孩子能够在亲子关系中表达对父母的感谢和爱，也是培养其积极心理品质的重要渠道。心理学家认为，感恩是源于真正感受到生活中的好事的一种情感，它既是一种生活状态，也是一种积极的个人品质。近年来积极心理学一直倡导我们多关注、多发现、多培养人的积极品质。在亲子关系的构建过程中，良好的互动方式是亲子关系的重要组成部分，而良好的互动又可以培养孩子积极的心理品质。在我们的传统文化中，感恩更是一种道德情感和行为，青少年感恩教育不仅关系他们能否成为完整的人，更关乎其正向价值观的建构。在受教育者感恩品质的形成与发展的过程中，适时适当地进行感恩干预活动，能有效促进个体的积极发展。感恩是情感表达和情感流露重要的途径。麦卡洛认为，感恩作为一种情感成分，具有道德分辨、道德激励和道德强化的作用。从心理学角度看，感恩与个体的幸福感息息相关，感恩情绪引发个体的平等交换和互惠利他的动机，这种内在动机促进亲社会行为，容易收获令人满意的人际交往关系，有利于个体的主观幸福感和生活满意度的提高。

设计思路

父母是我们生活中最重要的人，他们在我们成长的过程中付出了很多。

“开心吧”通过说出表达感谢的词语，活跃气氛，也为后面的感谢内容打下基础。

“观景台”通过“伤心的妈妈”的故事，让同学们感受什么样的行为会让父母伤心。

“回音壁”通过小朵的事例，体会孩子可以为父母做些什么。

“成长树”通过与父母的交流，找出亲子之间的沟通方法。

“加油站”通过写一封对父母的感谢信，表达子女对父母的感恩之情。

学习目标

1. 通过活动，了解父母在自己成长过程中的付出，懂得理解父母。
2. 觉察自己与父母的关系，通过觉察增进亲子关系。
3. 学会与父母沟通，能够用有效的沟通化解亲子之间的矛盾。

教学重点

回忆成长过程中父母对自己的付出。

教学难点

学会正确地与父母沟通，遇到问题能够积极化解。

教学准备

多媒体器材，PPT 课件，音乐《天之大》，学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 以小组为单位说出表达感谢的词语，词语不能重复 。 2. 一边说出词语，一边用动作表示。	同学们，在我们的生活中有很多词语，这些词语可以带给我们丰富多彩的生活，也可以描绘我们各种各样的情感。下面请大家完成词语接龙，说出表达感谢的词语，并且做出相应的动作。 表达感谢的词：感激、致谢、感恩、鸣谢、多谢、道谢、感激涕零、感激不尽、感恩戴德、千恩万谢、谢天谢地…… 刚才大家说了很多表达感谢的词语，我们的动作也非常到位，今天我们就把这些词语用在感谢我们的父母身上，大家一起来说：爸爸妈妈，谢谢你们！	通过成语接龙活跃气氛，为引入今天的主题创造良好氛围。

续表

观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
听教师讲述故事，回答问题，说出自己的看法。	教师讲述故事，引导学生思考： 1. 这位妈妈为什么会伤心？ 2. 你觉得这位儿子的做法对不对？为什么？	通过别人的故事反观自己的生活。
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 回顾自己与父母的交往，哪些情境曾触动了自己，然后分享自己的感受。 2. 小组交流小朵的故事对大家的启发。	刚才我们分析了这位妈妈伤心的原因，大家都觉得这位儿子的做法欠妥。请问：你与父母相处时是否有过类似的情形？你当时做了什么？现在想起来你的内心是一种什么样的感觉？ 在和父母的相处过程中，每个人会有很多不同的方式，下面我们看看小朵是怎么做的。 （讲述小朵的故事） 通过小朵的故事，你觉得小朵是一个什么样的孩子？对你有什么启发？	通过“观景台”的故事引发学生思考自身情况，激起学生心中对于父母的感恩与理解之情。 通过正面的案例引导，使学生明白：作为孩子，其实也可以为父母做很多事情。
成长树（18 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 静下心来回忆自己成长过程中父母为自己做的事情，以及自己曾经给父母做过什么。 2. 写完之后再思考，说出自己的感想。 3. 小组讨论与父母化解矛盾的方法。	每一个生命的诞生和成长都是一个奇迹，而在这个奇迹的创造过程中，有些人给我们提供了无可比拟的支持与力量。从妈妈的十月怀胎到我们的呱呱坠地，从我们开始牙牙学语到蹒跚学步，从我们对世界的一无所知到开始步入青春年少，在这个成长过程中，我们经历了很多。静下心来回忆，在你成长的过程中，父母为你做了哪些事情，你为父母做过哪些事情，请把它们分别写下来。 父母为你做的事情：_____。 你为父母做的事情：_____。 是啊，通过刚才的书写，我们发现，在生命成长的过程中，父母为我们做了太多太多，而我们为父母所做的少之又少。随着年龄的增长，我们	通过父母为自己的付出与自己为父母所做之事的比较，学生充分感受在自己成长过程中父母的辛苦与不易，由此增进对父母的感激之情。 学会换位思考，体谅父母，学会与父母顺畅沟通的方法。 在这个环节教师可以播放一些感恩父母的歌曲，比如《天之大》等，进行

续表

成长树（18 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
	和父母之间也会发生矛盾、产生分歧，甚至父母也会做一些让我们感觉不太舒服的事情，这个时候我们之间的沟通就有可能出现问题。 思考：大家应如何与父母化解矛盾进而良性沟通？请试着写出你的方法。	气氛的渲染。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 用心给父母写一封感谢信。 2. 读给自己的父母或者把信给父母看。	父母给了我们生命，父母为我们提供了衣食住行，父母抚养我们长大，父母是我们背后永远的支持。有人说父亲像山，母亲像水；有人说父亲是孩子成长的脊梁，母亲是孩子成长的摇篮 。请写一封信给自己的父母，对他们的养育之恩表示感谢，并说一说可以为他们做哪些事情。	用文字表达对父母的感谢，把内心的情感用语言表达出来，让它化成涓涓细流，温暖全家人。

第十一课　老师，谢谢您

理论依据

感恩是一种自发性的行为；感恩是对别人给予帮助的一种回馈，可以表现为思想、语言、行为等多个方面；感恩也可以看作是一个人积极心理倾向的表现。汉字“孝”的结构是“上老下子”，意在强调血缘延续的重要性。教育的“教”字的结构是“左孝右文”，因为中国传统的讲法是“教者，孝之文也”，意思是，教育从孝开始，通过孝，培育孩子对血缘、血亲的尊重和感恩之情。故《诗经·蓼莪》说：“父兮生我，母兮鞠我。拊我畜我，长我育我，顾我复我，出入腹我。欲报之德，昊天罔极！”父母亲人的养育之恩，老师的教育之恩，均可从中体现出来。感恩意识在中国可谓久矣，在近现代西方文化中也清晰可见。亚当·斯密在《道德情操论》中，提出了两个关于感恩的理论，分别是道德理论和情感理论。这个理论将感恩看作个体具备的美德之一，认为感恩是一种社会情感，有利于人际和谐、人际互助和社会稳定。积极心理学把感恩看作一种积极的心理品质，其内涵是人们活得开心快乐，一个身心健康的人一定是一个懂得感恩的人。美国积极心理学家弗雷德里克森提出积极情绪的拓展建构理论，认为感恩和其他情绪一样，具有适应的功能，能够进一步拓展个体思维广度、注意范围、创造力和心理资本等。

在一个人的成长中会有很多重要的人出现。在小学阶段，教师就是他们重要的人，教师在学生行为习惯养成、认知思维形成过程中具有重要的作用，在知识传授、行为塑造、人格养成等方面都会对学生产生重要的影响。

设计思路

在一个人的成长过程中，会遇到很多人，有些人擦肩而过，有些人会影响你的一生，而教师就是我们生命中重要的人。

“开心吧”通过“猜猜他（她）是谁”活动，表达对老师的关注与喜爱。

“观景台”通过“我们的老师”的故事，让学生感受每个老师的表达方式可能不一样，但是他们身上具有一些共同的品质，要学会感知、接纳不同风格的老师。

“回音壁”通过一个班会课的活动策划，为每一位老师写出一段感谢词，表达学生对

老师的感恩之情。

“成长树”通过“深情回顾”活动写出六年小学生活中学生与老师相处的点点滴滴，用最真挚的语言表达自己对老师的感谢。

“加油站”通过送出祝福卡，表达暖暖的师生情。

学习目标

1. 通过活动，感受六年小学生活中老师带给自己许多不一样的感受与收获，理解不同老师教学风格对学生视野拓展、知识增长、人格魅力等的促进作用。

2. 树立尊师重教的良好心态，树立对教师职业的敬佩感。

3. 体会深深的师生情，学会表达对老师的感恩之情。

教学重点

回忆小学六年老师对学生的帮助与关爱。

教学难点

把对老师的感恩之情表达出来。

教学准备

多媒体器材、PPT 课件、祝福卡、学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
猜猜纸条上描述的老师是谁。	同学们，在六年的学习中遇到过很多老师，每个老师都有各自的特点，给你留下深刻印象的老师有哪些？下面请大家根据同学所抽纸条的描述，猜猜这位老师是谁。	通过猜猜看的方式活跃气氛。

续表

<table>
<tr><th colspan="3">观景台（5 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>听老师讲述故事，回答问题，发表自己的看法。</td><td>教师讲述两位不同老师的特征，引导学生思考：
1. 这两位老师身上具备哪些品质？
2. 这些品质对你的生活学习有什么影响？</td><td>从不同老师身上看到不同的优良品质。</td></tr>
<tr><th colspan="3">回音壁（10 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>回顾自己与老师的交往过程，写出自己对不同学科老师的感谢词。</td><td>最近，六年（1）班要举办一场师恩感谢班会课，大家出谋划策，为每一位老师写出一段感谢词，表达学生的感恩之心：
语文老师：您的善良与宽容温暖着我们，_____。
数学老师：您的博学与睿智启迪着我们，_____。
英语老师：您的幽默与诙谐感染着我们，_____。
音乐老师：您的优雅与灵动陶冶着我们，_____。
体育老师：您的勇敢与坚强激励着我们，_____。
科学老师：您的热情与细腻温润着我们，_____。
美术老师：您的洒脱与豁达影响着我们，_____。</td><td>通过为每位老师写出感谢词，体会师生之间的情感。</td></tr>
<tr><th colspan="3">成长树（18 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>1. 静下心来回忆自己六年中与老师的相处时光，把那些记忆深处的情景写下来。</td><td>六年的小学生活，我们遇到了很多老师，他们有的严厉，有的慈爱，有的优雅，有的热情，有的睿智，有的洒脱，在小学的生活中，他们给予我们支持与关怀，遇到困难时又给予我们帮助与鼓励。回首过去经历的每一件事，历历在目。请回忆六年来与老师相处的情景，让那些美好的</td><td>回忆六年中与老师相处的点点滴滴，回忆师生交往的场景。
用语言表达自己对老师的感谢。</td></tr>
</table>

续表

成长树（18 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 小组交流，看看大家写了什么样的场景。 3. 写出想对老师说的话。	场景定格。 1. 回忆小学生活中与老师相处的点点滴滴，然后把它们写出来。 2. 小学生活会成为你生命中很重要的一个历程，各位老师也是开启你智慧之窗的启蒙老师，在小学生活即将结束的时候，你想对老师说些什么？可以把它们写下来。	
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
写祝福卡送给老师。	老师在我们成长历程中起到了重要的作用，即将毕业的你一定会有自己的感悟与想法，请制作一份特别的祝福卡送给老师吧！	用文字表达对老师的谢意，把内心的情感用语言表达出来，化成涓涓细流，温暖师生的心。

第十二课　迎接美好的青春期

理论依据

青春期是儿童向成人过渡的关键阶段，青少年在生理、智力及社会化等方面都会经历快速的变化。

青春期的生理发育极其迅速，特别是在性激素的作用下，体重和身高显著增加，男生和女生进入第二个发育高峰期。此时，青少年对身体的变化感到羞涩和神秘，并对异性产生强烈的好奇。

心理上，青少年在青春期处于从幼稚到成熟的过渡阶段，他们的思维方式也在从经验性向理论性转变，对事物的看法容易片面和极端。他们的自我意识显著增强，常常过度关注自己的优缺点，表现出自恋或因不完美而沮丧。同时，独立性逐步增强，他们渴望获得认可和尊重，摆脱成人约束。他们情绪波动大，感情多变且细腻复杂。他们非常在意与同龄人的交往，这也成为青春期生活的重要部分，因为任何青春期的青少年都难以脱离同伴的影响。此外，亲子关系也发生显著变化，青少年不再依赖父母，常与父母对立，渴望获得独立决策和行动的权利。

青春期是个体心理和社会适应能力发展的缓慢期，是学生迈向成熟之旅的重要一步。小学阶段的青春期教育是整个青春期教育的起点，因此教师需要理解这一阶段的特性，允许学生有自己的思考与探索。在此过程中，教师的耐心倾听与积极引导对于帮助学生顺利度过这一脆弱而关键的时期尤为重要。

设计思路

学校和家庭要尽早开始青春期的教育，从小学高年级开始，就要对女同学进行有关初潮和月经知识的教育，使她们能够在有心理准备的情况下迎接初潮的来临，对男同学进行遗精等知识的普及，使之在有心理准备的情况下迎接遗精的来临。

一般地，我们在进行青春期生理知识教育的基础上，可以通过心理健康教育课或者团体辅导等形式，使学生正视自己身体的变化，培养学生追求与自己性身份相符的言谈举止，追求与性身份相符的健康美；配合团体辅导，使学生通过与伙伴的交往，实现性

别角色的社会化。通过上述教育，让学生身心和谐发展、信心百倍地步入青春期。

“开心吧”通过“连连看”活动，让学生从婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、成年期、老年期图片中进行分辨，找出自己所在的年龄阶段，感受青春的气息，并明确男生、女生进入青春期的不同年龄，也可以为后面青春期生理特点的学习埋下伏笔。

“观景台”通过看“悄悄长大”图片，去感受长大的过程，了解男生和女生进入青春期的年龄区别，再以所展示的“同龄人身高不同”的图片进行引导，使学生认识到，即便是同龄人，彼此的生理特点也有差异，有的差异甚至还不小。

“回音壁”以两位妈妈的对话为引子，反映出各自的孩子进入青春期后从生理到心理的变化 ，引导学生认识到，进入青春期，情绪也会发生微妙的变化，这些变化都是正常的。

“成长树”则由青春期的一般生理和心理变化延伸到学生自己，让学生思考准备用什么样的状态去迎接青春期，从而引发学生对青春期的期待。借着学生对青春期的畅想，完成《我将这样迎接青春期》这首小诗。

“加油站”通过学生查阅青春期的资料，总结出处在青春期的男生和女生在生理上和心理上还会发生的改变。这样，通过详细了解青春期的变化，让学生明白，无论是生理还是心理方面的变化，均是人成长历程中的正常现象。

学习目标

1. 了解男生和女生进入青春期的具体年龄并了解青春期的生理特点。
2. 了解青春期的心理特点，并明确青春期的来临意味着什么。
3. 以乐观的心态、饱满的状态迎接青春期的到来，感受青春期的美好。

教学重点

男生女生进入青春期后所表现出的生理特点。

教学难点

如何用乐观的心态、饱满的状态迎接青春期的到来。

教学准备

A4 纸若干、多媒体器材、PPT 课件、学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 认真看图，辨别年龄特征，按照老师的要求完成教学活动。 2. 用简短的词语说出青春期的特点。	1. 出示从婴儿期到老年期的图片，学生根据图片中的信息与文字连线。 （1）说明连线的理由。 （2）说出青春期有哪些特点。 2. 小结并导入本课。 进入青春期，我们的身体、心理都在悄然发生变化，有的能觉察到，比如，可以觉察到第二性征的变化；有的觉察不到，比如，我们的内心发生的变化——情绪变化、看待事情的态度变化等。 这一课，我们将一起交流探讨青春期的发展规律，以及如何迎接美好的青春期。	“连连看”活动能够直观地凭借视觉辨别年龄特征，学生能够从图片中很快找出自己所在的年龄阶段，也能够从六个年龄段中感受到人发展所必经的阶段和过程，从而为后面学习具体的青春期生理和心理特点埋下伏笔。
观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 认真观察教师展示的两张图片，回答老师提出的三个问题。 2. 小组讨论分享问题（3）。	1.PPT 出示两张图片的内容（图一：悄悄长大。图二：同龄人身高不同）。 出示问题： （1）从图一中找出自己所处的年龄阶段，说出你认为男生、女生进入青春期的年龄。 （2）图二中的两个同龄人身高为何如此不同？ （说明：解读身高的不同原因后，还需要引导学生将身高不同而带来的消极认知进行积极转化） （3）进入青春期，你的身体还会有哪些变化？ 要求：分组讨论，并将分享讨论的内容写在所发的 A4 纸上。 （说明：分性别写讨论内容）	针对学生回应的每个问题，教师要积极引导，进一步强化青春期的生理特点，以减弱或消除学生对身高、青春痘的困扰。

续表

<table>
<tr><th colspan="3">回音壁（13 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>1. 小组讨论：
（1）青春期的心理特点；
（2）青春期的来临意味着什么。

2. 小组代表分享。</td><td>1. 在青春期，每个人身体发育的同时，心理也在发生一系列的变化。根据两位妈妈有关孩子进入青春期的对话，请回答以下问题：
（1）根据两位妈妈的对话，请总结处于青春期的小彤与小欢的心理特点；
（引导学生从心理层面认识青春期情绪的多样性）
（2）在青春期，生理和心理上的变化是成长中的正常现象。青春期的来临对你而言意味着什么？
（引导学生认识青春期的多样化、可能面对的困扰等）
2. 根据出示的两个问题，小组讨论后全班分享。
注意：要引导学生在认识到青春期的不同变化之后学会面对和调整。</td><td>青春期的学生看待问题时容易极端化，在这个环节，教师要针对学生现场生成的资源予以积极引导和拓展。</td></tr>
<tr><th colspan="3">成长树（15 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>1. 结合实例，说说自己对有主见的人的认识。
2. 思考，然后完成现代诗《我将这样迎接青春期》。</td><td>1. 谈谈有主见的人具备哪些特点。
2. 完成现代诗。
走在前往青春的路上，用努力描绘追求的画卷。这时，你对它一定有所期待，请完成现代诗《我将这样迎接青春期》。

我将这样迎接青春期，
因为青春像_____颜色，
我会用_____迎接它的到来；
我将这样迎接青春期，
因为青春像_____形状，
我会用_____迎接它的到来；
我将这样迎接青春期，
因为青春像_____味道，
我会用_____迎接它的到来。</td><td>把青春期的人生写成诗，可助力学生积极面对青春期。</td></tr>
</table>

续表

成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
3. 和同桌交流，全班分享。 4. 进行课程总结与反思，和全班同学分享本节课的收获与感悟。	3. 请个别同学全班分享自己所写的诗。 4. 课程总结。 在学生分享基础上进行课程总结：今天这节课你的收获和感受有哪些？	通过总结、分享自己的收获，强化对青春期的认识。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
课后查阅资料，完成青春期相关知识体系的构建。	布置课后拓展作业。 课后作业要求学生查阅与青春期相关的资料，以便更全面地了解青春期的生理和心理特点，认识青春期的特殊性。青春期是从童年向成年过渡的关键阶段，生理和心理变化显著。因此，为了帮助学生更加充分地准备和适应这一阶段，了解青春期男生和女生需要注意的事项尤为重要。通过查阅相关资料，学生可以深入了解青春期的各项变化，并总结出青春期男女生在生理、心理方面还应注意的要点。例如，生理方面要了解如何应对身体的快速发育及卫生问题，心理方面则应关注情绪管理、同伴关系、独立性和责任感的增强。这样的拓展作业不仅能够使学生充分认识青春期的挑战，还能够为他们提供应对策略，帮助他们以更积极的态度迎接青春期的到来。	通过查阅资料，学生能够更详尽地了解青春期的知识，充分地认识青春期，以饱满的状态迎接青春期。

第十三课　青春烦恼巧应对

理论依据

在青春期，学生的身心发展往往处于不平衡状态，容易引发各种心理冲突和矛盾。这一时期是成长的必经之路，就像毛毛虫蜕变成蝴蝶一样，但这一过程充满挑战，许多学生因为生理变化而感到困扰，由此带来心理变化及相关困惑、烦恼。

青春期是个体身心发展的关键时期，青少年的身心发展往往处于不平衡状态，容易引发各种心理冲突和矛盾。

青春期的烦恼表现在很多方面，如身体变化带来的体像烦恼——格外关注自己的身高、体重、体型，会影响自信心；情绪的剧烈波动引发的烦恼——难以控制自己的情绪反应，可能会因小事陷入焦虑、抑郁、烦躁、易怒等情绪中；人际关系带来的烦恼——亲子冲突增多、不会处理同伴之间的矛盾，有时会产生孤独和失落等；学业压力和自我认同的迷茫；等等。

青春期的烦恼是青少年成长过程中不可避免的伴生物，这些烦恼既源于生理和心理的发展变化，也受到社会环境的影响。这些烦恼若得不到妥善解决，可能对青少年的身心健康和未来发展产生负面影响。

针对青春期遇到的困扰，我们可以通过青少年自身、家庭和学校等多方面的共同努力，采取有效的应对策略，如：可以开展青春期系列课程，针对生理、心理两个方面在课堂上以小组讨论、视频等方式呈现青春期性知识、应对性骚扰、异性相处等科学内容；可以进行个案辅导，如个性化的困扰就可以采用面对面的形式；可以通过开展家庭教育大讲堂，让家长充分了解学生的情绪来源、理解他们的情绪波动原因，共同探寻应对青春期烦恼的方式方法。

小学阶段的青春期教育是整个青春期教育的第一步。虽然学校对学生进行了积极的青春期教育，但有些学生还是很难适应这种身体上的剧烈变化，于是会产生恐惧、害羞、焦虑不安、厌恶等心理反应。

设计思路

小学高年级学生正处于青春期的初期，他们特别希望有人能理解和支持他们。在他们的成长过程中，虽然会不断地去感受、觉察、探索、思考，但产生的困扰在他们自己的能力尚不足以解决的情况下，还需要教师、家长的理解、支持和辅导。

对于大多数小学高年级的学生来讲，一个人的优点是一个人发展的好的方面，是值得夸耀的，能带来积极的情感体验，而缺点与不足恰恰相反。谈及缺点与不足是直击痛处，它可能是做得不好的、不光彩的、和负面情绪相伴随的，也是很多学生不愿谈及、面对、极力回避的。

所以，需要从心理方面引导学生，认可他们身上的优点，接纳他们的不足，引导他们顺利解决青春期的各种困惑。

“开心吧”以黑点作为青春路上的各种不开心的印记，巧妙地映射出青春期的困惑，经过学生用彩笔妆点后，进一步提示学生：任何青春期的困惑都可以通过积极应对而得到较好的处理。

“观景台”通过小倩在青春期遇到的各种烦恼，引导学生认识到，每个人在这个年龄段，都会遇到类似的困扰，鼓励大家一起去寻找解决的途径和方法。

“回音壁”旨在引导学生学会利用资源去获得帮助并解决困扰，明白青春期的每一个困惑不是只有一个解，通过讨论分享和探索出来的方法，不仅可以多样化地帮助自己，还可以多样化地帮助他人。

“成长树”则根据学生自己对青春期的某些困扰，写出具体方法后进行分享，这一过程也是资源分享的过程，旨在让学生通过获得的知识来消解青春期的这些困扰。

“加油站”通过收集更多的青春期知识，作好相关知识的铺垫，提示学生遇到类似烦恼不仅可以积极应对，还可以积极查找资源，就自己的困扰和烦恼进行针对性的求助，以帮助自己顺利度过青春期。

学习目标

1. 了解青春期在生理、心理方面可能遇到的各种困扰。
2. 通过讨论与分享，形成自己应对青春期困扰的方法。
3. 能够以乐观的心态看待青春期的困惑，并了解求助的途径。

教学重点

知晓青春期生理与心理方面的各种困扰。

教学难点

积极应对青春期的各种困惑。

教学准备

A4 纸若干、彩笔、多媒体器材、PPT 课件、学生分组。

教学过程

<table>
<tr><th colspan="3">开心吧（4 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>1. 分发 A4 纸。

2. 按照教师要求，借助黑点用彩笔绘出美丽图案并展示。

3. 思考问题并分享。</td><td>1. 给每位学生发一张印刷好的带有黑点的 A4 纸。
（1）请用彩笔在带有黑点的 A4 纸上进行点缀性装饰，绘出一幅美丽的图案。
（2）展示绘出的图案。
2. 提问：假如黑点代表青春期的困惑，我们进行妆点后，你的心情又将如何？
3. 随机分享。
4. 小结并导入本课。
青春是一本书，有悲伤也有欢乐；青春是一条河，有平缓也有险恶；青春是一个苹果，有甜也有涩；青春是一条充满风景的路，有平坦也有坎坷。青春的烦恼我们一起来应对！</td><td>以黑点作为青春路上的印记，巧妙地映射出青春期的困惑，经过妆点后，进一步暗示学生，任何青春期的困惑都可以积极应对。</td></tr>
<tr><th colspan="3">观景台（7 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>1. 认真阅读故事“小倩的烦恼”。</td><td>进入青春期的男生女生，纷纷发现各自有了不易察觉的变化。面对这一变化，不同的人有不同的心理反应。用 PPT 出示小倩的故事……</td><td>呈现的故事反映出青春期常见的烦恼，让学生意识到这个烦恼不是只有</td></tr>
</table>

续表

<table>
<tr><th colspan="3">观景台（7 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>2. 思考并回答老师出示的问题。
3. 自愿分享。</td><td>出示问题：小倩的烦恼来自哪些方面？</td><td>自己有，它也是大家共性的烦恼，这样就能降低学生的烦恼指数。</td></tr>
<tr><th colspan="3">回音壁（13 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>1. 回应小倩的问题。

2. 观看故事“云开雾散”的 PPT，分组讨论问题（1）（2）。

3. 小组派代表分享看法。</td><td>1. 出示问题，随机提问：
小倩描述的烦恼可分为生理性烦恼和心理性烦恼。如果你是小倩的好朋友，你会如何解读青春期的烦恼或者建议她向谁寻求帮助？
（引导学生遇到问题学会求助）

2. 出示故事“云开雾散”的 PPT 和问题：
（1）小宽是如何消除烦恼的？
（2）思考一下，小宽还能用什么方法消除自己的烦恼？</td><td>通过讨论分析小倩的故事，引导学生看到每个人都有困惑，要学会利用资源去求助并解决困扰。
一个困惑不只有一个解决途径，通过讨论分享大家探索出的方法，不仅可以更好地帮助自己，也可以更好地帮助他人。</td></tr>
<tr><th colspan="3">成长树（14 分钟）</th></tr>
<tr><th>学生活动</th><th>教师活动</th><th>意图或说明</th></tr>
<tr><td>1. 思考并在学习用书本栏目的划线处，完成应对青春期烦恼的具体方法。
2. 和同桌交流，在全班分享。</td><td>1. 青春是一条河，有时一平如镜，有时波涛汹涌。青春路上，总会有烦恼干扰我们的心情。请你写下自己在青春期曾经遇到过的烦恼以及应对的方法。
<table><tr><th>青春期的烦恼</th><th>应对方法</th></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>
2. 请个别同学全班分享。</td><td>由人及己，根据学生自己对青春期的某些困扰，写出具体方法后进行分享。这一过程就是资源分享的过程，学生通过获得的知识消解青春期的困扰。</td></tr>
</table>

续表

成长树（14 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
3. 在学习用书本栏目的划线处完成课程总结与反思，和全班同学分享本节课的收获与感悟。	3. 课程总结。 在学生分享基础上进行总结：今天这节课你的收获和感受有哪些? （引导学生在青春路上正确、科学地面对和解决青春期带来的困惑）	通过总结、分享收获而强化认识。
加油站（2 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
课后收集有关青春期更多健康、有益的知识。	布置课后拓展作业。 为了科学地增长青春期知识，巧妙应对青春期的一些烦恼，请你收集更多健康、有益的知识，并在课下与同学们进行交流。	通过收集更多健康、有益的青春期知识，打好“预防针”，以后遇到类似烦恼就能迅速、积极地应对了。

第十四课　做一个有担当的人

理论依据

习近平总书记强调："'为官避事平生耻'。担当大小，体现着干部的胸怀、勇气、格调，有多大担当才能干多大事业。"面对大是大非敢于亮剑，面对矛盾敢于迎难而上，这就是担当。这既是党员干部的担当，也是人民群众该有的担当。

教育自古以来都肩负着以文化人、教化人伦的责任。北宋张载有这样一句名言："为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。"这句话表达了一个人对于普通百姓、民族乃至国家的那份担当和使命，为历代所传诵。

从教育的角度看，立德树人，培根铸魂，是教育的根本任务。青少年正处于人生观、价值观养成的重要时期，通过教育逐步引导他们树立远大的理想，立志投身于当下中华民族伟大复兴中国梦的时代洪流之中，做一个有理想、有担当、有作为的时代新人，这既是承接千年优秀传统文化，又是践行习近平总书记提出的担当使命。

设计思路

"中国天眼"首席科学家兼总工程师南仁东，克服了常人无法想象的艰难险阻，为了这个令国家和人民骄傲的伟大工程的成功，他用生命交出了令人骄傲的答卷，这就是现实中的担当。

一个人的成长也是不断担负责任的过程，培养学生的担当意识有助于形成他们的社会责任感，从点滴小事开始，从身边的事情开始，逐步培养担当意识和能力。

"开心吧"通过互帮互助，在活跃气氛的同时，让学生感受自己付出时的快乐，同时体会被别人照顾的感受。

"观景台"通过三个担当者的故事，让学生体会不同的岗位、不同的角色有不同的担当，初步感悟担当什么、如何担当。

"回音壁"回归自己，思考自己在生活中的担当，并用具体的事例予以说明。

"成长树"主要分析担当者所具备的品质，然后对照自己，分析、思考在哪些方面可以成为有担当的人。

“加油站”回归生活，通过对家人、同学、班级、社会的付出，感受自己的担当。

学习目标

1. 通过案例，感受不同角色的人承担的不同责任。

2. 通过分析担当者，明确有担当的人应该具备什么样的品质，这些品质如何在自己的生活中得到践行。

3. 提升学生的情感需求，激发学生为别人付出的意愿。

教学重点

有担当的人应该具备什么样的品质。

教学难点

把担当的品质体现在自己的日常生活、学习当中。

教学准备

多媒体器材、PPT 课件、学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 跟着老师的节奏完成相应的动作。 2. 分享这些活动带给自己的感受。	**互帮互助** 拍拍你的头呀，让我们放轻松呀； 捏捏你的肩呀，让我们都开心呀； 捶捶你的背呀，让我们共同走呀。 拍拍你的头呀，幸福在身边呀； 捏捏你的肩呀，烦恼全都无呀； 捶捶你的背呀，朋友一大堆呀。 刚才的热身活动大家都很投入，也很快乐，我们都是彼此的付出者，也是快乐的享受者，你有什么感受要分享吗？	通过互帮互助活跃气氛，同时感受彼此之间传递的温暖和力量。

续表

观景台（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
听老师讲述故事，回答问题，发表自己的看法。	教师讲述三个不同的故事，引导学生思考。 小明、公交车司机、钱学森虽然身份不同，但是他们身上都体现出了同一种品质。这是一种什么样的品质呢？	即使身份不同，人们仍然可以感受到那份生命中的担当。这些故事让学生明确，担当不分职位、不分年龄。
回音壁（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 回顾班级中发生的事情，找寻那些有担当的行为。 2. 小组讨论交流。	三个故事里的人的行为，对你有什么影响？ 在我们的班级中也有很多有担当的同学，请你说出他们在哪些方面有担当。 可以从生活、学习的每一个细节中去寻找，比如打扫卫生、乐于助人、帮助老师等方面。 刚才大家分享了班级中的担当行为，没想到收集了这么多，这些小小担当者的身上具备什么样的品质呢？	通过寻找同学中有担当的人，发现每个人在生活中都可以有自己的担当。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 说说自己曾经在哪些方面是有担当的，可以把他们讲出来，也可以把他们写出来。 2. 在“品质树”上写出有担当的青少年身上具备的优秀品质。 3. 小组讨论：在生活、学习中，我们应该怎样培养自己的担当意识？	在成长的过程中，你一定做过让自己和家人感到欣慰的事，在这个过程中你慢慢学会了担当，把你曾经担当的行为和事例分享给你的伙伴。 青少年的成长犹如一棵小树，在长成参天大树的过程中会有很多的经历，也会有相应的担当，这些担当需要我们具备一些优秀的品质，比如坚强、勇敢、热情等，请在“品质树”上写出你认为有担当的人身上还应具备哪些优秀品质。 我们发现，在我们的生活中每个人都有不同程度不同内容的担当，有担当的人身上具备了一些特别的品质。小组讨论：在生活、学习中，我们应该怎样培养自己的担当意识？	可以突破教材顺序，从自己生活、学习中的事例出发，逐步引导学生思考这些事件背后隐含的优秀品质，然后进一步培养他们的担当意识。

续表

加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
写出自己准备为家人、同学、班级和社会做的事情，与同学们分享。	我们每一个人都是大海中的一滴水，每一个人都是社会的一分子，每一个人的付出、担当都会让我们的生活、我们的社会变得更美好。写出你觉得自己可以为家人、同学、班级、社会做的几件有意义、有价值的事情。 齐读： 《少年中国说》(节选) 梁启超 故今日之责任，不在他人，而全在我少年。 少年智则国智，少年富则国富， 少年强则国强，少年独立则国独立， 少年自由则国自由， 少年进步则国进步， 少年胜于欧洲则国胜于欧洲， 少年雄于地球则国雄于地球。	从培养担当意识到养成担当能力，即把意识落实到行动当中，用实际行动做一个有担当的人。结束时可以播放《少年中国说》的视频，学生的积极情感会进一步被激发。

第十五课　生命中的挫折

理论依据

2020年的五四青年节到来之际，习近平总书记用这样一句话激励广大青年：青春由磨砺而出彩，人生因奋斗而升华。总书记的激励语，植根于中华民族历经千年风霜而薪火相传的智慧与经验。

在我国，挫折教育可以说源远流长。《周易·乾》中有“天行健，君子以自强不息”，《孟子·告子下》中也有“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”。放眼世界，不少国家也很重视小学生的挫折教育。

小学生的心理尚未完全发展，具有不平衡性，而且应对挫折的经验不足，使他们在遇到挫折时往往会出现情绪性的消极反应。他们不是努力去寻找解决问题的途径，而是产生消极、畏缩等情绪，以致影响了他们的心理健康，这种现象伴随年龄的增长偶有上升趋势，它通常表现为攻击行为、固执行为、逃避行为、焦虑行为等。在小学高年级进行良好的挫折教育，能够促使他们健康成长，形成自信、乐观、执着、宽容等优良品质，而这对其一生都有重要的意义。

设计思路

人在成长中都会经历挫折。小学六年级的学生已经有了一定的人生体验，在学习、生活、人际交往等方面会遇到各种困难和挑战，也会应对一些成长过程中的挫折，但如何正确面对挫折，仍是成长中的大课题。

“开心吧”通过“成长三部曲”的游戏，让学生在游戏的成功与失败中体验到挫折的滋味。

“观景台”通过“被‘帮助’的蝴蝶”的故事，引导学生思考：蝴蝶在其成长的过程中遇到了什么？为什么它的生命会结束？我们自己是否有过类似的体验？

“回音壁”通过身边小伙伴的故事，感受小伙伴在经历生命的挫折后，又是如何面对的。

“成长树”主要从个人的经历出发，回想经历挫折的场景，回忆当时自己的应对方法，如果现在遇到同样的问题，思考自己是否有更好的解决办法。

“加油站”则通过调查身边人的挫折经历，让同学们从他们的事迹中寻求榜样的力量。

学习目标

1. 通过故事与案例，体会挫折是人生经历中不可或缺的一部分。

2. 通过分析自己的成长经历，回想那些曾经的挫折事件，进一步认识挫折内含的积极意义以及更好地应对挫折的方法。

3. 提升学生的抗挫折能力。

教学重点

学会面对生活、学习中的挫折。

教学难点

如何在遇到挫折时能够有很好的心态与积极的应对方法。

教学准备

多媒体器材、PPT 课件、学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 十位同学上台玩石头剪刀布的游戏，通过输赢确定成为鸡蛋、小鸡、大鸡和凤凰中的哪一个级别。	同学们，每一个生命的诞生都需要经历诸多过程，在这些过程中可能会有波折，下面我们一起来体验小鸡的成长过程。活动规则：鸡的进化过程是鸡蛋—小鸡—大鸡—凤凰，我们用石头剪刀布游戏来确定输赢，最开始大家都是鸡蛋，两	通过游戏可以活跃气氛，也可以初步体验失败后的挫折感。

续表

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 游戏结束后进行分享。	两一组，赢了的同学就晋级为小鸡，然后小鸡与小鸡再对决，赢了就成为大鸡，大鸡与大鸡对决，赢了就成为凤凰，如果输了，就退回到前一级。 分享： 1. 刚才第一位晋级成功的同学有什么感受？ 2. 最后剩下的同学有什么感受？ 3. 在观察对决的过程中，大家在当时状态下是怎么想的？	
观景台（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
听老师讲蝴蝶的故事，回答问题，发表自己的看法。	教师讲述被“帮助”的蝴蝶的故事，引导学生思考： 1. 被帮助的蝴蝶为什么会死亡？ 2. 蝴蝶挣扎的过程类似于你生活中的什么经历？	从故事中让学生感悟到，生活中有些挫折是必须经历的，如果处理好将让自己在日后的成长中受益。
回音壁（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 听老师讲小丹的故事。 2. 讲述自己得到的启示。	刚才我们知道了乐观的小丹，其实在生活中这样的事例和这样的人有很多，请大家思考： 1. 生活中的小丹经历了什么？她是如何应对的？ 2. 小丹的经历给了我们什么样的启示？	通过书中的人物故事，以及发生在自己身边或收集的案例，了解人生中不同的经历与挫折，学会积极面对挫折。
成长树（17 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 在纸上写出自己经历的挫折事件，并为这些挫折命名。	自己经历过，印象更深刻。因此，让大家通过回忆在纸条上写出自己经历过的挫折。 每个人来到世上都会经历各种各样的挫折。有些挫折我们可以应对，有些挫折我们无力应对。	学生通过回忆生活中的挫折事件，从过去、现在不同的应对方式中更好地理解

续表

成长树（17 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 回忆自己受挫的经历，以及当时是如何面对和解决的。 3. 分享：如果现在遇到类似的挫折，自己会有什么更好的解决方法。	当无力应对的时候，我们不仅要学会接纳自己，而且应寻求外部的力量帮助自己。挫折是成长之中必遇的考验与磨炼。我们可以从挫折中汲取养分，积蓄能量，看到自己的弱项，取长补短，以成为更好的自己。 通过大家的书写，我们发现每个人几乎都有过挫折，这些挫折有大有小，有的同学在挫折面前低下了头，有的同学面对挫折勇往直前；有的同学把挫折当成了自己的朋友，有的同学把挫折看成了拦路虎……不管大家过去经历了什么，我们发现今天的你，面对挫折都有了很好的应对方法，为你们的成长鼓掌！ 下面我们把大家的方法收集整理起来，让它成为我们直面挫折的百宝箱。 应对挫折的方法：心理上不害怕，不断强大自己，给自己积极暗示，有乐观心态，学会放松，等等。	挫折的意义与价值，通过分享与交流，能够学会应对挫折的更好方法。
加油站（3 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
调查身边那些经历过挫折的人，或者收集经历过挫折的历史人物的故事。	人都会遇到挫折，不管他是名人还是普通人。请调查你身边的人，看看他们经历过什么样的挫折，又是如何面对的。查阅历史名人资料，看看他们的人生中有过什么样的挫折，又是如何应对的。他们的经历给了你什么样的启发？可以写一份小小的调查报告或者调查感悟。	课外延伸：让学生明白每个人在生活和学习中都会经历不同的挫折，这样，他们就能够正确地对待挫折。

第十六课　我向往的初中生活

理论依据

小学升初中这个阶段是学生心理变化的一个转折期。进入初中阶段，学生们的生理和心理都会发生急剧变化，同时会面对多方面的压力，这就存在一个如何适应的问题。小学生进入初中后是一个崭新的开始，他们会有一个突出的变化：自主性、独立性增强，情绪、情感波动较大，热情高，求知欲强，希望与同伴建立良好的关系。在小学生转变成一个真正的初中生的过程中，其心智的不成熟性、对未来的不确定性，也影响了他们对情绪的调节能力。小升初过程中心理活动的这些变化及影响，又由于每个人的情形及接受程度的不一样、受影响程度的不同，使其最终在实际行为及表现出的状态中也不尽相同。

从学生自我层面来看，要不断强化他们对自我能力的认识、对自我价值的肯定。

设计思路

六年的小学生活即将结束，在小学毕业的同时，会开始一个新的学习征途。对于即将到来的初中生活，他们既会有向往，也会有疑惑，还会有一些不适应，如何在小升初之前让学生在心理上做好迎接初中生活的准备呢？

“开心吧”通过表演表达对初中生活的期待。

“观景台”通过同学的对话以及他们展示的初中生活，让学生对初中生活有初步的认识和了解。

“回音壁”回归自己，结合自己的了解，以及父母等人的说法，谈谈自己心中的初中生活应该是什么样子，并畅想理想的初中生活。

“成长树”主要分析小学生活与初中生活的异同，通过比较，让学生对初中生活有初步的规划。

“加油站”制订自己的初中学习生活计划书，提前做好进入初中的准备。

学习目标

1. 通过活动了解初中生活，为日后更好适应初中生活在心理上做好充分的准备。
2. 通过制订初中学习生活计划，为学生的初中生活做好充分的准备。

教学重点

小学、初中生活的异同。

教学难点

在心理和行为上为初中生活做好准备。

教学准备

多媒体器材、PPT 课件、学生分组。

教学过程

开心吧（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
用动作、表情、姿态、声音等表演即将到来的初中生活。	同学们，初中生活即将到来，在大家的心中，初中生活是什么样子呢？请你们用不同的姿态、表情、动作等进行表演，看看是否做好了迎接初中生活的准备。 规则：表演过程中不说话、不笑场、不评价。 请五位同学上台表演。 采访台下学生，看看大家是否与他们有同样的感受。	通过表演活跃氛围，感受同学们对于初中生活的反应和情绪状态。
观景台（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生扮演小蒙和小梦，分别呈现他们对初中生活的不同感受。	老师最近了解到，对于初中生活每个同学都有自己不同的想法，小蒙和小梦就有各自的看法，我们听听他们怎么说。	

续表

观景台（10 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
2. 听完小梦和小蒙的对话，学生分享自己的想法或感受。	听了他们的对话，我们又看了初中的课程表，请大家思考： 1. 从他们的对话中你得到了什么信息？ 2. 听到这些信息后，你有什么感受或想法？ 3. 从初中课程表中你发现了什么，对你来说会有什么影响？	用角色扮演的方式呈现初中生活的状态，原来不同的人会有不同的认知。引发学生思考：我将如何看待自己的初中生活？
回音壁（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 学生谈自己了解到的有关初中生活的信息。 2. 用词语或者颜色表达自己向往的初中生活。	大家在日常生活中还了解到哪些有关初中生活的信息，这些信息你是如何知晓的？请与身边的同学分享。 每个人都有自己理想的初中生活，下面你可以用词语写出自己心目中理想的初中生活，也可以用颜色涂抹出你心中的初中生活，不管哪种方式，尽情表达即可。	学生根据自己的理解初步感知初中生活。
成长树（15 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
1. 小组讨论：小学与初中的异同。 2. 小组交流各自汇总的信息，并派代表发言。 3. 写出自己的准备。	即将到来的初中生活既丰富又多彩，在这里你可以交到更多的朋友，学到更多的知识，参加各种有意义的活动，更能充分发挥自己的潜能。全面了解小学与初中生活的异同，有利于我们更好地进行调整和准备，尽快适应初中生活。 小组讨论小学与初中的异同，派代表发言。 我们发现，小学与初中有很多的不同，比如作息时间、学习方法、学习内容、人际关系、作业难度等。为了更快、更好地适应初中生活，你需要做哪些准备？	学生通过了解异同，明白了初中生活与小学生活的差异，应从心理和行为上引起足够的重视，并且要做好充分的准备。

续表

加油站（5 分钟）		
学生活动	**教师活动**	**意图或说明**
根据对初中生活的了解，为自己草拟一份初中学习生活计划书，包括自己要实现的目标、克服的困难、采取的行动等。	好的计划就是成功的一半。当我们能够确定清晰的目标开启新的旅程，我们就已经有了好的开始。在实现目标的过程中我们也许一帆风顺，也许还需要克服一些困难、面对一些挫折，你准备好了吗？你将用什么样的状态迎接新的初中生活？为自己制订一份初中学习生活计划书吧。 分享彼此的计划书，吸收大家好的想法。	理想一定要落实在行动中。通过计划书的制订，让初中生活在学生头脑中更清晰地呈现出来，从而为即将到来的新生活做好准备。