



我们一起慢慢来

世界银行社会情感学习项目

教师用书
二年级



三有 PBL 为世界银行翻译和发行

Step by Step: Teacher's Guide (Grade 2)

Copyright © 2016 by International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank

This work was originally published by The World Bank in English as " Step by Step-Toolkit promoting social and emotional learning (SEL) in Children and Teens " in 2016. This Chinese translation was arranged by Shanghai Sanyou Education Technology Co., Ltd. Shanghai Sanyou Education Technology Co., Ltd. is responsible for the quality of the translation. In case of any discrepancies, the original language will govern.

The findings, interpretations, and conclusions expressed in this work do not necessarily reflect the views of The World Bank, its Board of Executive Directors, or the governments they represent.

The World Bank does not guarantee the accuracy of the data included in this work. The boundaries, colors, denominations, and other information shown on any map in this work do not imply any judgment on the part of The World Bank concerning the legal status of any territory or the endorsement or acceptance of such boundaries.

Third-party content - The World Bank does not necessarily own each component of the content contained within the work. The World Bank therefore does not warrant that the use of any thirdparty-owned individual component or part contained in the work will not infringe on the rights of those third parties. The risk of claims resulting from such infringement rests solely with you. If you wish to re-use a component of the work, it is your responsibility to determine whether permission is needed for that re-use and to obtain permission from the copyright owner.

我们一起慢慢来：教师用书（二年级）

© 2020 年，版权所有 国际复兴开发银行/世界银行

本书原版由世界银行于 2016 年以英文出版，书名为《Step by Step-Toolkit promoting social and emotional learning (SEL) in Children and Teens》。中文版由上海叁友教育科技有限公司安排翻译并对译文的质量负责。中文版与英文版在内容上如有任何差异，以英文版为准。

本书所阐述的任何研究成果、诠释和结论未必反映世界银行、其执行董事会或其所代表的政府的观点。

世界银行不保证本书所包含数据的准确性。本书所附地图的疆界、颜色、名称及其他信息，并不表示世界银行对任何疆土的法律地位的判断，也不意味着对这些疆界的认可或接受。

第三方内容 - 世界银行不一定拥有本书内容的每个组成部分。因此，世界银行不保证使用书中任何第三方拥有的个人组成部分不会侵犯这些第三方的权利。由这种侵权引起的索赔风险完全由贵方承担。如果您想重新使用作品的某一部分，您有责任决定是否需要许可，并获得版权所有者的许可。

前言

三有 PBL 学院自 2017 年初成立以来，始终致力于通过向教育工作者们推广前沿的教育理念和方法，以此推动教育创新和变革。

2017 年 6 月，三有获得美国权威项目式学习（PBL）推广机构巴克教育研究院（pblworks.org）授权，精译了 PBL 科普手册 Hello, PBL！，并无偿分享给所有人，成为流传很广的 PBL 启蒙读物。随后三有又编译并分享了三本 PBL 经典案例手册，同样大受欢迎。

2019 年 3 月，三有的“带路研学加速器”团队与美国久负盛名的在地化学习（PBE, Place based Education）权威机构提顿科学学院（Teton Science Schools）达成合作，无偿翻译并分享了经正式授权的 Hello, PBE！，截至目前，已有近万研学从业者从中获益。SEL（Social Emotional Learning，社会情感学习）在 2002 年由联合国向全球教育部门推荐，是目前最热门的教育趋势之一，而国内这方面全面介绍的资料极少。2019 年 9 月 10 日三有 SEL 共创组经过数月精心筹备，正式推出了旨在向中国教师普及 SEL 理念的科普手册 Hello, SEL！，作为一份致敬全国教师的献礼。随后我们开发了线下的 Hello, SEL！工作坊，也顺应疫情推出了线上的 SEL 课程。



扫码了解及获取 Hello, SEL!



扫码了解及获取 Hello, PBL!



扫码了解及获取 Hello, PBE!

怀着同样的初心，我们翻译了世界银行开发的 SEL 教材，并获得了世界银行的正式授权传播和发行此中文版本。

这套教材的中文名《我们一起慢慢来》是翻译组在多个备选名字中挑选出来的。“慢慢来”源自一位十一岁学生对“Step by Step”的理解，得到了组里老师们的认可，并加上了“我们一起”。寓意老师家长和学生一起通过学习社会情感技能慢慢成长。

真诚地希望它能像 Hello, SEL！、Hello, PBL！、Hello, PBE！一样，赋能更多中国教育者，并最终让更多的孩子受益。

译享天开志愿者招募中

我从 2015 年开始做 PBL 探索，主要给一年级到九年的学生设计并实践 PBL，后来无意中接触到了很多国际前沿的 PBL 学习资料，自感受益匪浅，而当时 PBL 中文资料少之又少，于是萌发了翻译并希望更多人受益的念头。

2017 年 6 月 3 日，我们获得全球领先的 PBL 推广机构巴克教育研究院（pblworks.org）官方授权，招募了十多位志愿者，精译了 PBL 科普手册 Hello PBL！，并无偿分享给所有人，成为过去三年流传甚广的 PBL 启蒙读物。

随后，经巴克教育研究院主编 John Larmer 推荐和授权，翻译并分享了三本 PBL 经典案例集，同样大受欢迎。一位在山区支教多年的北京女孩对我说，她就是照着我们翻译的资料，给山区的孩子设计和实践 PBL 课程的。

由于 PBL 翻译项目的成功，让我们大受鼓舞，很快，三有成立了“译享天开”项目组，通过招募国内外志愿者，共同翻译经过授权的国际前沿教育理念、实践和课程，并无偿分享给所有中国教育者。“译享天开”意在“共译共享，推动教育进步。”

之后，我们又无偿翻译与发布了 Hello, PBE！与 Hello, SEL！科普手册，同样也收到了极好的反馈。本次，三有获得世界银行官方授权，翻译并发行中文版《我们一起慢慢来》社会情感学习教材（1-11 年级教师及学生用书），一年级用书 6 月底发布，其余年级用书也会陆续发布。

值得一提的是本次的翻译项目是由廖俐萍老师发起的项目，三有提供了资源的支持。我们很希望看到更多的人加入“译享天开”，聚集更多对教育有热情的社会人士。如果您对“译享天开”感兴趣，欢迎你加入我们。我们长期招募：

1. **运营志愿者：**发起、领导与运营翻译项目；
2. **翻译志愿者：**参与专题项目的翻译与校对等。

更多信息，请联系三有小助手（微信二维码见下），并注明“我来一起译享天开”。

三有教育创始人：周华杰

2020.06.15



致 谢

感谢周华杰先生和三有 PBL 对本项目的大力支持，感谢三有 SEL 共创组志愿者们的倾力支持。

二年级项目组成员：

廖俐萍：世界银行社会情感学习项目翻译组组长，八年生命教育/积极心理学/SEL 课程主管，澳大利亚管理研究生院 MBA（新南威尔士大学）。

唐生蓉 Shirley：新加坡南洋理工大学心理学本科，墨尔本大学学前教育硕士，墨尔本大学管理硕士，K12 教育管理和教师培训。

张红霞：二宝妈妈，英语教师，复旦大学英美文学专业博士在读，研究方向为文学的心理学批评--情感研究。

陆翼：分众美丽小学学生工作主任，乡村教育变革践行者。关注村小治理，师生社会情感发展，儿童性教育及校园欺凌。与本校老师一道，基于乡村教育环境系统地探索社会情感学习课程的本土化。

史晓霞：哈工大社会学本科，七年艺术教育实践者，专注于视觉艺术（以及艺术与社会情感学习融合）课程设计与教师培训。

项目组其他成员：

刘易楠，自然名树先生。环境教育与科学教育从业 8 年，现为中学教师。合译有《户外教室-学校花园手册》一书。希望能通过有效的教育赋能孩子的未来。

陈建嫦：大四心理学学生，创新教育探索者，奔走于支持流动儿童进行项目式学习、营地教育领域探索和小微学校创新实践的行动者。

赵婉璐：日日新学堂英语教师，英国谢菲尔德大学教育学硕士，创新教育探索者，也在努力成为一名终身学习者。

刘亚茵：北京师范大学心理学硕士，北京市通州区潞河中学学生成长指导教研室主任，得到锦囊教育委员成员，译著《学校心理教师工作指南》，《学校里的整合心理治疗》，希望自己能成为体制内的一位教育创变者。

陶观群：中国科学院心理研究所发展和教育心理学在职硕士，美国 Positive Discipline 认证 PD 讲师，美国蒙特梭利协会（AMS）认证学前教育 3-6 教师。

林逸雅：波士顿大学一年级，在读心理学和儿童教育，希望自己能成为一名老师。



欢迎扫码联系三有 PBL

非常感谢您选择这套教材！在阅读和实践中对此译本/课程有何疑问和反馈，欢迎联系三有 PBL。



©2016, 国际复兴开发银行/世界银行

世界银行秘鲁国家办事处, 秘鲁利马

阿尔瓦雷斯 卡尔德隆大道 185 号, 圣伊西德罗-利马 27-秘鲁

电话: +51 1 622 2300; 网站: www.worldbank.org

这项工作是世界银行工作人员在外部援助下的成果。这项工作中所代表的调查结果、解释和结论不一定反映世界银行、其执行董事会和他们所代表的国家。This work is a product of the staff of The World Bank with external contributions. The findings, interpretations, and conclusions expressed in this work do not necessarily reflect the views of The World Bank, its Board of Executive Directors, or the governments they represent.

权力和权限: 这部作品受版权保护。世界银行鼓励传播其知识, 因此, 本作品可全部或部分转载, 以作非商业用途, 但须标明版权归属世界银行。

This work is subject to copyright. Because the World Bank encourages dissemination of its knowledge, this work may be reproduced, in whole or in part, for noncommercial purposes as long as full attribution to the work is given.

该书的英文版可从世界银行获得。 本译文不是世界银行翻译的, 不应被视为世界银行的官方译文。世界银行不对本译文的任何内容或错误负责。

This translation was not created by The World Bank and should not be considered an official World Bank translation. The World Bank shall not be liable for any content or error in this translation.

第三方内容——世界银行不一定拥有本书内容的每个组成部分。 因此, 世界银行不保证使用书中任何第三方拥有的个人组成部分不会侵犯这些第三方的权利。由这种侵权引起的索赔风险完全由贵方承担。如果您想重新使用作品的某一部分, 您有责任决定是否需要许可, 并获得版权所有者的许可。

The World Bank does not necessarily own each component of the content contained within the work. The World Bank therefore does not warrant that the use of any thirdparty-owned individual component or part contained in the work will not infringe on the rights of those third parties. The risk of claims resulting from such infringement rests solely with you. If you wish to re-use a component of the work, it is your responsibility to determine whether permission is needed for that re-use and to obtain permission from the copyright owner.

制作: Inés Kudó

协调: Joan Hartley

协助: Luciana Velarde

作者:

José Fernando Mejía, Gloria Inés Rodríguez, Nancy Guerra, Andrea Bustamante, María Paula Chaparro, Melisa Castellanos.

合作者:

Marissa Trigos, Elena Soriano, Alejandro Adler, Ana María Rosales, Ariel Williamson.

教育部: César Bazán, Estefany Benavente, Deyssy Lozano, Patricia Magallanes, Lilia Calmet.

插图: David Cárdenas, Silvia Tomasich, Ericca Alegría.

平面设计: Evolution Design eirl., Alejandro Cubas.

故事书和歌曲: Los Hermanos Paz S.A.C

海报: Hermanos Magia S.A.C

英语翻译和编辑: Melanie Gallagher, Flavia Gallagher, Cesar Bazán.



/ BancoMundialPeru

关注我们:

@BancoMundialLAC

主要合作伙伴:



目 录

欢迎词	7
《我们一起慢慢来》简要框架	9
教学原则与实施关键	10
促进社会情感学习的教学策略	14
社会情感学习目标	16
正念练习：聚焦眼睛仔细看	19
模块一：能自处	25
第一课：自我概念	26
第二课：自我效能感	32
第三课：情绪觉察	41
第四课：情绪调控	46
第五课：延迟满足	52
第六课：挫折承受力	55
模块二：善相处	62
第七课：观点采择	63
第八课：共情能力	72
第九课：亲社会行为	79
第十课：积极聆听	87
第十一课：坚定温和	92
第十二课：处理冲突	101
模块三：应挑战	107
第十三课：成就动机	108
第十四课：毅力	114
第十五课：化解压力	119
第十六课：创造性思维	123
第十七课：批判性思维	132
第十八课：责任感	140



欢迎光临！

亲爱的老师：

为了促进儿童和青少年的社会情感学习（SEL），我们设计了这个工具包。欢迎使用！

正如亚里士多德所说：“教育思想而不教育心灵根本不是教育”。带着这样的想法（并牢记在心），这套教材被用于帮助学生更好地理解和管理他们的情感、思想、冲动和行为，建立和维持积极的关系，并通过做出负责任的决定和追求有意义的目标来活出生命的精彩。最终的目标是帮助培养更快乐、更善良、更健康的人。

从社会情感教育、认知和积极心理学、抗挫力和正念等领域的最佳国际研究和证据中，这套教材聚焦于六大核心生活技能：自我意识、自我调节、社会意识、积极沟通、恒心和负责任的决定。这些技能进一步为儿童和青少年提供了必要的工具，使他们能够成为社区中热心参与、关爱他人和足智多谋的成员（具有社会责任感），在管理自己的同时平衡自己和他人的利益（具有自主性），并在逆境中取胜（具有抗挫力）。

在箱子里的是什么？

我们设计了一系列的实践课程和支持材料提供给教师们。这些课程是根据儿童中期和青少年时期的发育特点精心选择的，以适应六至十七岁的各个年龄组或年级的需要。



课程分为三个模块，六大能力和十八项技能，如表一所示。

你也可以在附件的词汇表中找到这些技能和其他相关概念的完整定义，并且在本介绍最后的表格里找到按年级顺序排列的各项技能的具体课程目标。

在这个工具包中，你会发现：

- **教师资料：**架构清晰的课程指南，每节课的材料列表，关键概念，给老师和家长的建议，以及常见问题的答案。
- **学生资料：**学生的练习册，内含作为课程一部分的配有插图的工作表。
- **课堂材料：**海报、故事书和 CD 等（译者注：三有提供的中文版课件不含课堂材料）。

1. For example work by CASEL (www.casel.org), Cohen, Diener, Duckworth, Durlack, Dweck, Furlong, Heckman, Kabat-Zinn, Seligman and others (see references at the end of this introduction).

表一、《我们一起慢慢来》的简要框架

模块	能力	技能
能自处 理解和管理情绪	自我意识 了解、理解和相信自己	自我概念 我们对自己的看法。
		自我效能感 相信自己有在特定情况下取得成功的能力。
		情绪觉察 了解自己的感觉和原因。
	自我调节 调控自己的冲动和情绪	情绪调控 调控自己的情绪，使之与自己的目标一致。
		延迟满足 为了以后更好的结果而推迟即时的奖励。
		挫折承受力 面对困难时，不要因为愤怒或失望而不知所措。
善相处 建立和维持积极关系	社会意识 理解他人的感受、需要和担忧	观点采择 从多个角度看特定的情况，并能理解被采纳的观点。
		共情能力 能设身处地的理解他人。
		亲社会行为 旨在帮助或造福他人的自愿行为。
	积极沟通 友善沟通并尊重自己和他人	积极倾听 全神贯注地倾听他人。
		坚定温和 自信、自重且诚实地主张自己的想法。
		处理冲突 以提高学习和团队成果的方式处理冲突。
应挑战 创造更大的生命价值	恒心 有决心、有目的地追求目标	成就动机 驱使自我走向成功。
		毅力 尽管有困难、延误和失败，仍要努力实现我们的目标。
		化解压力 具有掌控力，这样我们生活的压力和紧张不会让我们崩溃。
	负责任的决定 做出有建设性、尊重自己和他人的选择	创造性思维 在面对挑战时产生新的想法、解决方案或行动方案。
		批判性思维 质疑我们习惯性思维和行为方式背后的假设。
		责任感 履行我们的承诺，对我们的言行负责。
↓ 独立自主：在管理自己的同时平衡自己和他人的利益。 社会责任：努力使世界变得更美好、更公正。 抗挫力：在逆境中取胜。		

其设计背后的教学原则是什么？

本教材以世界上数百个成功的项目为灵感²，采用最有效的社会情感教育的实践，引导学生通过一系列有序的体验式活动专注于发展特定技能³。

- 为达到学习目标，安排了一系列适合各年级学生发展的活动。
- 注重体验和实践技能的积极学习形式（例如：戏剧、角色扮演、示范等）。
- 将每周专注发展的技能作为学校课程和上课时间的一部分。
- 明确的社会情感技能教学体系，既有概念的学习，又向学生展示了如何实践。

实施成功的关键是什么？

课程设计为每期 45-50 分钟。有些人可能会认为，既然课程是完全照本宣科的，那么任何人都可以很容易地做到这一点。其实要做到这一点需要许多个人技能。原则上，它需要一个具有社会情感能力的人来教授社会情感技能。老师们要能够创设一个健康、安全和有益的学习环境。要做到这一点，教师必须在欣赏、尊重、无条件接纳、保护和共情的基础上与学生建立真诚的关系。

就个体而言，一个成功的导师：

- 积极主动，喜欢与学生分享此类活动。
- 以一种尊重、共情、自信和友好的方式倾听与交流。
- 认可并重视每个学生的个人经历。
- 促进沟通和开放的对话，以确保有意义的学习体验。
- 努力避免再现偏见、刻板印象或歧视态度，如：反思并努力克服自己的局限。

2. Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Student's Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432

3. CASEL (2015)

从方法论来说，教授本课程成功的三个关键是：

1. 优先**倾听**而不是说教。
2. 关注学生的**体验**，而不是老师的专业知识。
3. 与学生建立**关系**，而不是建构概念和理论。

建议用自己的语言表达和实施课程的全部内容，所以你需要事先熟悉课程。作为参考，下面是根据我们实施这个工具包的经验总结的应该做和不应该做的事情。

上课前

要	不要
☑ 提前阅读并重读课程指南以确保你清楚地理解课程目标以及如何开展课程活动。 ☑ 组织和准备所需的材料。 ☑ 根据学校规定，准备好应对可能出现的难题。	☒ 加入额外的材料或内容。 ☒ 准备补充课件。 ☒ 在不熟悉课程的情况下讲授课程。

课堂上

要	不要
☑ 确保你手上有所有的资料。 ☑ 建立物理空间。 ☑ 使用清晰、简单的语言沟通。 ☑ 练习积极倾听：共情，尊重、开放。 ☑ 尊重个体差异。小心处理特殊情况并遵守规定。 ☑ 对学生的努力给予肯定。	☒ 惩罚或体罚学生。 ☒ 看中结果或比较学生的成果。 ☒ 以不平等的方式对待学生的参与度。 ☒ 用形容词描述学生（贴标签）。 ☒ 减少或忽略学生的体验或者观点。 ☒ 提问或评论时体现出价值评判或宗教观点。 ☒ 复制刻板印象、偏见或歧视的态度。 ☒ 以我们学到了“寓意”结束活动或课程。 ☒ 使用指南中未包含的其他活动或概念使课程超负荷。

下课后

要	不要
☑ 如有需要，跟踪任何情况或案例。 ☑ 回答课上没有解决的疑问。 ☑ 刻意练习积极倾听。 ☑ 尊重个体差异。 ☑ 使用工具包中的故事、歌曲或海报加强学习。 ☑ 对你的辅导进行自我评估，注意你的沟通风格和与学生沟通的能力。 ☑ 以身作则：对你的学生们、老师同事们、家长们表现出尊重和体贴。	☒ 惩罚或体罚学生。 ☒ 用形容词描述学生（贴标签）。 ☒ 减少或忽略学生的体验或者观点。 ☒ 复制刻板印象、偏见或歧视的态度。

你也可以使用以下的“促进社会情感学习的教学策略”清单作为参考。

祝你好运！请记住：好老师改变人生！

一些额外的参考资料，你可能想看看

- Chaux, E., Bustamante, A., Castellanos, M., Jiménez, M., Nieto, A.M., Rodríguez, G.I., Blair, R., Molano, A., Ramos, C., & Velásquez, A.M. (2008). Aulas en Paz: Estrategias pedagógicas. *Revista Interamericana de Educación para la Democracia*, 1, 2, 123-145
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (2003). How EvidenceBased SEL Programs Work to Produce Greater Student Success in School and Life. Retrieved from <http://casel.org/wp-content/uploads/academicbrief.pdf>
- CASEL (2015). What Is Social and Emotional Learning? Retrieved from Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: <http://www.casel.org/social-andemotional-learning>
- Cohen, J., & Greier, V. (2010). School climate research summary: January 2010. New York: Center for Social and Emotional Education.
- Cohen, J., McCabe, L., Michelli, N., & Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, practice and teacher education. *Teachers College Record*, 111(1), 180–213.
- Cunha, F., Heckman, J. J., Lochner, L., & Masterov, D. V. 2006. Interpreting the evidence on life cycle skill formation. *Handbook of the Economics of Education*, 1, 697-812.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71- 75.
- Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M., & Kelly, D. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087.
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Student’s Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Dweck, C. (2012). *Mindset: How You Can Fulfil Your Potential*. Robinson.
- Furlong, M. J., Greif, J., Whipple, A., Bates, M.P., & Jimenez, T. (2005). The development of the California School Climate and Safety Survey—Short form. *Psychology in the Schools*, 42, 137-149.
- Guerra, N., Modecki, K., & Cunningham, W. (2014). Developing social-emotional skills for the labor market: The PRACTICE model. Policy Research Working Paper. Washington, DC: World Bank.
- Heckman, J., & Kautz, T. (2013). Fostering and Measuring Skills: Interventions That Improve Character and Cognition. In: Heckman, J., Humphries, J.E., & Kautz, T. (Eds.). *The Myth of Achievement Tests: The GED and the Role of Character in American Life*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jimerson, S., A. Nickerson, M. Mayer, & M. Furlong (2012). *The handbook of school violence and school safety: International research and practice* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Kautz, T., Heckman, J. J., Diris, R., Ter Weel, B., & Borghans, L. (2014). Fostering and measuring skills: Improving cognitive and non-cognitive skills to promote lifetime success. (No. w20749). National Bureau of Economic Research.

促进社会情感学习的教学策略

这个简短的清单为教学、模拟和加强社会情感能力提供了有效的课堂教学策略。这些策略可以帮助建立一个**以关系为中心**的学习环境，以便在全校范围内实践和应用 SEL。

布置教室：

- 安排座位，以便学生们能互相看见。
- 确保公告栏和展示板反映了学生的多元化。
- 保持房间整洁有序，提前准备好当天上课的材料。

创建一个安全、关怀、参与和管理良好的学习环境：

- 当学生进入教室时，跟他们打招呼，创造一个受欢迎的环境。
- 与学生建立共同的基本规则/协议以尊重地对待彼此。
- 为 SEL 树立尊重、关怀、自我控制和公平决策的行为榜样。
- 关注所有学生的积极品质，认可他们的努力和贡献。
- 注意学生的反应，澄清的需要和改变活动的需要，并立即解决这些需求。

课程开始时：

- 问一些开放性的问题，以发现学生已经知道了什么。
- 采用多种调查方法以了解学生的真实想法（如，个人思考-配对讨论-集体分享）。
- 用“你觉得怎么样？”而不是“为什么？”来提问以激发发散思维。
- 请学生回答问题前给他们 7-10 秒的“等待时间”，以便每个人都有机会反思。

介绍新技能和信息：

- 将新技能和信息与学生的回应联系起来。
- 提供清晰简洁的指令，并在必要的时候模拟任务。
- 尊重地回应学生们的各种答案，表现出对发散思维的尊重和开放态度。如：“好的”、“对的”、“谢谢”。
- 尊重学生通过不同方式进行学习的权利，给与他们不参加活动或不回答问题的权力。

帮助学生为指导性练习做好准备：

- 在要求学生练习和应用新技能和知识之前，先模拟指导性练习。
- 在角色扮演中总是扮演有负面行为的角色；学生总是表现出适当的行为以作为习得技能的实践和强化。
- 在指导性练习后，立即给予及时的、支持性和清晰的反馈。
- 使用结束问题来帮助学生反思他们的学习，想象他们将如何把新的学习应用到自己的生活中。

以安全和尊重的方式管理纪律：

- 始终如一地执行基本规则/协议。
- 迅速而谨慎地处理问题，尊重和公平地对待学生。
- 鼓励学生讨论解决方案，而不是责备他人。
- 分享你对不当行为的回应，并解释为什么这些行为是不可接受的。

(*) Social & Emotional Learning, Austin Independent School District. Adapted from Tool 33, CASEL Sustainable Schoolwide SEL Implementation Guide and Toolkit.

《我们一起慢慢来》 - 社会情感学习目标

年级			一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	七年级	八年级	九年级	十年级	十一年级
正念练习			用心地听	用心地看	用心行事	用心倾听	用心呼吸	用心感觉					
模块一	自我意识	自我概念	描述我是谁	找出我喜欢自己的地方	找出我与朋友的共同之处	找出我与众不同之处	了解同伴对我的看法以及我对此的感受	了解我爱的人对我的看法和我对此的感受	了解自己正在经历的变化	描述我的个性并选择想要改进的	了解别人如何影响自己的选择	找出我的优势并善加利用	思考自己想过成为什么样的人
		自我效能感	珍视我现在能做而以前不能做的	把困难任务当作好的挑战	训练我的大脑变得更强大	接受有助于自我成长的挑战	即便别人不信，也要相信自己的能力	管理好我的时间来更好地学习	通过刻意练习提高我的智力	努力克服失败	战胜学业挑战，我会不断成长	接受批评变得越来越好	以条理化、专注和灵活来增强脑力
		情绪觉察	觉察我的情绪	留意我的焦虑	找出自己同时感受两种情绪的时候	找出什么让我感到尴尬	评估我的愤怒	留意别人的伤心或愤怒	认识到我的感受和我想要的感受	觉察到我同时感受到的不同情绪	注意自己的身心对情绪的反应	找到触发情绪的因素	将情绪及其后果联系起来
	自我调节	情绪调控	深呼吸让自己平静下来	别再自己吓唬自己了	在正确的层面体验我的情绪	感觉对自己有好处的情绪	以健康的方式处理我的愤怒	冷静地对待别人的愤怒	自我对话让自己感觉好点	愤怒、害怕或担心时，请放松	用自己内心的声音调控情绪	让头脑冷静以调控情绪	用冷静的想法代替激发情绪的过激想法
		延迟满足	做自己想做的事之前先做完必须要做的事	抵制诱惑，并在之后得到更好的回报	等待合适的时机去做我想做的事	明白当我不能做自己想做的事情时的感受	控制做自己想做的事情的冲动	抵制欺骗的冲动	把分心的事推迟到对他们来说合适的时候再做		为了未来实现更大目标的机会而放弃眼前回报	等一等，如果这能带来最好的结果	利用意志力控制自己的冲动
		挫折承受力	得不到自己想要的东西时能冷静下来	如有可能，改变令人挫败的局面	一个办法不成功就想其他办法得到自己想要的	知道自己何时能改变一个令人沮丧的局面，何时不能	当我无能为力时保持冷静	专注于我能做的事来面对挫折	用积极的想法代替消极的想法	控制自己对挫折的反应以免伤及他人	停止沮丧引发的消极情绪链	知道我能改变的和不能改变的区别	面对高中毕业后可能影响我目标的障碍
模块二	社会意识	观点采择	看到其他人的观点	从别人的角度去理解他们所看到的	了解他人行为背后的原因	寻求更多信息以充分了解他人的观点	在做集体决定时考虑每一个观点	考虑到每个受到我的决定影响的人的观点	从不同的角度理解不同于我的社会群体的成员	从不同于我的社会群体的人的角度看问题	在做出判断前，考虑别人的期望、信息和感受	在评估困难情况时考虑到权利观	从不同的角度看待社会冲突以便更好地理解其根源和影响
		共情能力	观察别人的表情以了解他们的感受	换位思考去理解他人的感受	了解别人遇到不幸的事情时的感受	体会一个遭受同学欺凌的人的感受	体会残疾人的感受	理解每天都面临歧视的人	站在父母或兄弟姐妹的角度换位思考	站在朋友的角度换位思考	体会别人遭遇困难时的感受	共情他人，培养正义感	共情他人，增强社会责任感
		亲社会行为	能看到有人需要帮助	分享我所拥有的	接纳落单的人	安慰别人	提供力所能及的帮助	接纳感到被排斥的人	在日常生活爱护环境	肩负保护环境负责	提供真诚、谦虚、尊重他人的帮助	想办法帮助别人	利用自己的技能让社区变得更好

《我们一起慢慢来》 - 社会情感学习目标

年级			一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	七年级	八年级	九年级	十年级	十一年级
模块2 善相处	积极沟通	积极倾听	仔细听,不打断他人说话	让别人感受到我在倾听,我在关心	用身体语言表现出饶有兴趣地听别人讲话	确保自己明白别人想告诉我什么	面对沟通困难时,能提出问题并澄清	在艰难的谈话中提问和澄清	当有人告诉我某事时,能读懂非语言的语言	用非语言表达我对所听内容的兴趣	集中注意力倾听并表现出关心	倾听而不建议、不说教、不贬低也不责备	观点辩论时倾听和理解对方的论点和观点
		坚定温和	当我不喜欢某件事的时候,温和而坚定地说不	勇敢面对对他人刻薄的人	以清晰、坚定的方式回应,但不要带有攻击性	以不伤害他人的方式表达自己的感受和观点	维护自己而不伤害他人	保护我的朋友而不伤害他人	制止对我的冒犯或伤害	告诉朋友我的感受,我需要什么/不需要什么	拒绝做我不想做的事而不冒犯或伤害他人	了解面对困境时主动攻击、被动接受与坚定温和之间的区别	在集体反对中坚持我的观点以避免错误的决定
		处理冲突	在我和朋友意见不合时找到折衷的办法	寻求双赢的解决方案来处理冲突	在我发泄愤怒之前先想一想	给冲突局势降温	冷静地评估问题并用头脑风暴寻找解决方案	找到与他人冲突时的双赢解决方案	调停两个有冲突的朋友	为两个朋友调停,避免他们互相伤害	发现问题所在,我的感受,我做错了什么以及如何修正	用有计划的谈话找到解决冲突的双赢方案	找出并挑战影响到我人际关系的性别刻板印象
模块3 应挑战	恒心	成就动机	把困难任务分解成我能处理的步骤	确定实现目标所需采取的步骤	享受挑战	从错误中吸取教训	自我监督我对团队目标的贡献	自我监督以实现自己的目标	防止固定型思维影响我的动机	享受应对挑战所需的努力	利用成长型思维激发动力	有计划地直面个人障碍	用成长型思维思考我的人生计划
		毅力	失败时,不气馁,继续尝试	不断练习,直到成功	让我的注意力更持久	不要因为挫折而气馁	面对失败,再试一次,更努力一点	当预期的结果没有达成时,调整我的策略	珍视我为实现目标所做的努力	以自律和自主的精神追求我的目标	准备迎接我升入高中后将面临的挑战	制定未来五年的个人目标及实现目标的计划	将人生计划分解成能跟进的步骤
		化解压力	用想象力来减轻压力	当我感到不知所措时请求帮助	能发现自己处在压力之中	找出自己的压力源并加以处理	用现实的评估取代消极的想法	集中力量克服消极思维	评估一个情境有多大压力时找出自己的偏见	运用建设性策略管理压力	处理生活中大大小小的压力源	我是如何应对压力的	评估自己的压力水平并有效应对
	负责任的决定	创造性思维	围绕一个主题想出很多点子	使用不同的标准把想法归类	产生别人可能不会想到的独特想法	进一步详细表述一个想法	从全新的角度看问题	制定解决问题的详细计划	用思考帽评估问题的潜在解决方案	用思维导图组织我的想法	产生与众不同的想法	从不同的角度看问题	展望我一生所为和所实现的一切
		批判性思维	形成自己的观点	搜集信息以作出决定	质疑男孩女孩喜欢什么的成见	质疑所读以形成自己的观点	质疑媒体上看到的以形成自己的观点	质疑广告信息,并了解它如何影响世界观	能分清事实和观点	质疑人们用来伤害他人的借口	认识到我的偏见和成见是如何影响他人的	三思而后行	质疑可能对我的决定和未来有负面影响的信念
		责任感	好好照顾自己和自己的东西	履行义务	不找借口,承认错误	爱护一个干净的世界	对我给他人造成的感觉负责	为他人树立榜样	诚实面对自己的行为后果	不找借口,对自己的言行负责	承认错误并加以弥补	保护自己和他人的安全和幸福	为让世界变得更美好而负起责任

一年级和二年级课程介绍

一年级和二年级的这套课程是为六岁和七岁的儿童设计的。在这个发展阶段，孩子们巩固了他们的学校经验，并面临着新的挑战，如进入小学，所学课程对认知的要求，认识自己和与他人相处的方式等都是挑战。

这个年龄段儿童的认知发展使他们能够思考自己和自己的行为。然而，他们的思维仍然是非常具象的，需要具体的学习参考点。例如，他们可以通过感知情绪所触发的身体感觉来识别基本情绪，如“我生气的时候觉得热。”

老师的看法对这个年龄的孩子来说很重要，其他成年人的评价和反馈也很重要。我们对孩子的评价可能会对他们产生巨大的影响，并导致重大的后果，当中既有积极的，也有消极的。因此，重要的是，在整个课程中，老师要对努力而不是结果给出反馈。

友谊在这个年龄段会变得更牢固，但是建立在“一对一”的基础上。同样地，归属于一个群体的需求也开始出现，虽然这种需求不如在以后的年龄阶段那么强烈。尽管如此，友谊和解决小冲突的谈判成为这个年龄发展进程的一部分。

在六、七岁时，孩子们开始理解规范和协议本身，不需要迫于成年人的权威而遵守规则，他们认识到规则的基础和意义是走向自治的第一步。他们之所以能够采取行动，是因为他们明白，这些规范和协议是为了保障所有人的福祉而制定的，而不是仅仅因为“老师这么说”。比如，我们保持安静，这样我们就能听到对方的声音。按照这样的思路，这个年龄的学生能够做出决定，并对其后果负责，尽管这些决定仍然非常具体，包括有限的选择，例如，在两个或三个选择之间。

一年级和二年级的课程需要为孩子们提供一个关于相应技能的非常具体的内容。学生应该通过简单明了的语言，了解他们容易理解的情况。各项建议的活动旨在促进学生的发展，不仅仅是立足于认知方面，更是从情感和社会的角度来看，在某种程度上，情感发挥主导作用。因此，最好是提出问题，而不是建议答案，以及鼓励孩子讨论和思考涉及他们自己和他人的不同情况。在这些课程中，你会发现提问是为了明确我们的感受、他人的感受以及我们彼此之间的联结方式。

许多课程都为孩子们设计了活动和其他有趣的项目，以保持他们的兴趣，但要小心不要忽视其教学目的。不同角色的引入是为了帮助学生理解课程所涉及的主题和技巧，并使孩子们更容易记住，不仅在课堂上，而且在学校日常活动中得以应用。作为老师，你的职责是推进课程，鼓励学生应用和定期练习所学技能。出于这种考虑，与其对他们说教，不如让他们自我表达并运用所学。因此，通过开展我们建议的活动，而不是传授知识，你将激发孩子的思想和情感，并为他们建立一个安全、有益的学习环境。

聚焦眼睛仔细看

今天我将学习：

用心地看

所需材料：

- “聚焦我的眼睛”海报
- 蓝丁胶或胶带纸

课程指导

1 课堂导入

有人拍过照片吗？你有没有意识到，照片有时显示遥远的风景，比如一座山，但有时它们显示微小的细节，比如一条小虫子？



倾听学生的想法。

照相机有一种叫做“变焦器”的东西。有人知道这个词是什么意思吗？



倾听学生的想法。

当相机的镜头推进时，我们可以聚焦在很远很远的地方的非常细小的物体上，然后在相机里就能看得更清楚。



假装你手里拿着一架照相机，你正对着教室外很远的一个物体。

当相机的镜头拉远时，我们可以看到离我们很近的物体的真实大小。



现在假装专注于教室里的一个物体。

今天，我们要假装我们的眼睛有一个变焦器，这样就可以用它来看到很远的东西，也可以看到我们身边的东西。

2 课程核心

我们在学校里四处走走吧。

让我们现在站成一排。把你的手放在你前面的人的肩膀上。让我们假装自己是火车车厢。

我们要按顺序走动。



你将指引学生在校里到处走走但是不要花太长的时间。让学生们快速行走非常重要，但是要避免让任何人受伤的风险。

回到教室后，询问学生们他们看到了什么。然后将黑板一分为二，在左边一列呈现学生的答案。稍后，你将完成右边的一列。

你在路上看到了什么？比如，路边有没有花呢？它们是什么颜色的？你看到周围的人了吗？



你可以问学生更多有关他们周围环境的问题来帮助他们回忆更多的细节。

现在，请闭上眼睛，试着想想你现在身体的感觉：

- 你的身体感觉如何？紧张或放松？你是上气不接下气还是很平静？

回答举例：如果走得很快，他们可能会感到上气不接下气或紧张。

我们接下来再来一次同样的行走。但这次要密切注意你所看到的。专注于上次漏掉的细节。想象一下，你的眼睛里有一个“变焦器”，这样你就可以看到远处的风景（例如，天空中的云），以及近处的事物（例如，花瓣的纹理，墙壁或地板）。因为你需要专注于细节，有时你不得不停下来观察一些东西，这次我们会放慢速度，慢慢来，然后再回到教室。



当学生回到教室后，让他们回忆看到的東西。在黑板的右侧列出针对以下问题的学生答案。

- 你看到了什么？
- 你能描述一些具体的细节吗？



倾听学生的想法。

- 你认为这两个列表有什么不同？
- 你认为我们通常会注意到那种程度的细节吗？

现在，请闭上眼睛，试着想想你现在身体的感觉：

- 你的身体在第一次散步后感觉如何？第二次散步后感觉如何？
- 如果我们总是紧张、疲惫或焦躁，会发生什么？如果我们冷静和放松，它对我们有什么帮助？

③ 总结

今天我们都很棒，用让眼睛聚焦的方法观察我们周围的东西。

- 你认为我们今天学到了什么？
- 在生活中，你还能在什么时候练习让眼睛聚焦？（*回答举例：在公园或在家里。*）
- 为什么保持冷静和专注很重要？

当我们感到焦躁不安、心烦意乱、疲惫不堪或紧张的时候，用眼睛观察身边远远近近的事物是一种可以帮助我们平静下来的技巧。这样，我们就能更好地享受我们的日常活动，如做作业或家务，和同学一起玩，或与家人共度时光。

现在，让我们把“聚焦我的眼睛”的海报贴在教室里大家都能看到的地方。

学生材料



概念，建议和常见问题

① 关键概念

正念：以一种特定的方式集中注意力：刻意地，活在当下，不带评判（Kabat-Zinn, 1994）。

正念的概念最初来源于佛教的冥想，现在广泛应用于心理学和医学领域。这两门科学都已经证明，通过减少压力，这一理念可以有效地改善人们的幸福感。

正念的反面是：1）总是担心过去（已经发生的情况）或未来（可能发生的情况）；2）生活在“自动驾驶”模式中，没有留意我们周围正在发生的事情；3）在头脑层面判断我们的感觉、感受和想法（例如，“那个人今天没跟我打招呼。她一定是生我的气了。”；“我觉得伤心。这是有史以来最糟糕的感觉，而且这种感觉会伴随我持续很长时间”）。

重要的是帮助学生：

- 理解正念练习帮助我们保持平静，从而更好地享受当下。帮助学生想象正念好处的一个方法是把一个干净的瓶子装满水和沙子。当瓶子摇晃时，沙子会四处漂浮，水就会变得浑浊（就像我们的大脑在激动、压力大、心烦意乱或同时想很多事情时一样）。但是当瓶子静止时，沙子就会浮到瓶底，水就会变清澈（就像我们平静时的头脑一样）⁴。
- 在学校内外不同的情况下练习正念。理想情况下，正念应该有规律地进行练习。例如，每天上课前或者每天学生休息结束回到教室的时候。以下是一些建议的简短活动（大约 5 分钟），帮助学生定期练习正念：
 - 闭上眼睛，保持安静，坐直，但要确保你感到舒适。把注意力集中在呼吸、感觉和意识上“观察”空气是如何进出我们的身体的。
 - 闭上眼睛，保持安静，坐直，但要确保你感到舒适。把注意力集中到周围的声音上，从那些最远的声音开始，然后“聚焦”到更近的声音，直到你把注意力集中在自己身体的声音和呼吸上。
 - 指定一条路径，例如，从教室的一边到另一边，让学生走直线，密切注意他们走路时的感觉：他们的脚在地上，他们身体的肌肉在移动时的感觉，等等。这种活动也可以与其他身体动作一起进行，例如，伸直手臂伸展身体，然后俯身用手触地。

4.Idea taken from the RESPIRA Program by the Corporación Convivencia Productiva and Save the Children (www.respiraeducacion.org).

2 给老师和家长的建议

- 正念策略可以通过正式的练习来实现，例如，通过课堂活动。这些策略也可以在我们吃东西、走路或乘地铁时练习。
- 与当下联结的一种方式静坐，闭上眼睛几分钟，只专注于我们的呼吸。家长和老师都可以定期和孩子们一起做正念练习，例如，每天上学前或上课前花几分钟练习。

3 常见问题

- 正念如何让儿童的生活受益？

正念提升幸福感。例如，它减少了压力和抑郁，同时提高了在执行不同任务时集中注意力的能力。多项研究发现，在学校里练习正念与注意力持续时间、记忆力以及学生人际关系的改善有关。这有助于学习，并可能提高孩子的学习成绩。正念也与我们的情绪控制有关（例如，愤怒）。

- 正念与情绪调控和化解压力策略之间有什么关系？

正念是一种技能，它有助于为许多其他技能的发展打下基础。因此，它比情绪调控或化解压力的适用范围更广。然而，所有这些概念都是相关的，因为正念的发展可以作为更好的调控情绪或化解压力的基础。它也可以作为许多其他技能的基础，甚至是与学业相关的技能。



模块一 能自处

模块一
能自处

能力
自我意识

技能
自我概念

这就是我，我喜欢这样的自己

今天我将学习：

找出我喜欢自己的地方

所需材料：

无

课程指导

① 课堂导入

我们每个人都有与众不同的特点（我们如何看待自己，我们是什么样的人，我们喜欢什么，我们来自哪里，等等）。每个人都站起来。有些人非常高。请把手臂举得尽可能高以使我们自己更高，就像我们试图触摸天花板一样。



手臂向上伸展，保持几秒钟。

有些人比其他矮小，这没关系。让我们把自己变小。蹲下来，让自己尽可能的小。



保持蹲姿几秒钟。

有些人喜欢吃冰淇淋。现在假装我们正在吃一个想象中的冰淇淋，我们最喜欢的那种。但是其他人不太喜欢冰淇淋。现在假装自己正在吃一种我们不喜欢的冰淇淋，一种味道很糟糕的冰淇淋。有些人说一种语言，有些人说两种甚至更多！现在，我们要同时用另一种语言说一个我们都知道的词语。一，二，三！你还能想出其他例子来说明我们与众不同的特点吗？



倾听学生的想法。

2 课程核心

在这节课中，每个人将在练习册上写下你非常喜欢的动物的名字。这将是你的秘密词语！（见学生材料）



注意：不要让学生们互相看对方在写什么。

当所有人已经偷偷写下他们喜欢的动物的名字后，让学生组成一个四人小组。每一名成员都要在各自的小组里完成猜词的游戏。每个学生都有机会扮演他选择的动物，并且不使用话语或声音来让其他人猜是什么动物。其他同学要猜她/他扮演的是什么动物。告诉学生他们有一分钟的时间来完成整个游戏。

- 你在练习册上写了什么动物？



给所有学生机会说出他们选择的动物名字。

- 你提到的动物有什么特征呢？（它们有喙吗？它们有脚吗？它们有翅膀吗？它们会唱歌吗？它们嚎叫吗？等等）

所有的动物都是不同的。有些有羽毛，有些有毛皮。有些有喙，有些有长鼻子。有些住在水里，有些住在陆地上。有些跑得很快，有些走得很慢，还有些会飞。

- 你能想象如果所有的动物都是一样的，世界会是什么样子吗？例如，如果所有的动物都像苍蝇或者所有的动物都像鹰，会发生什么呢？

就像动物一样，我们人也都是不同的。我们中的一些人比其他人更高或更瘦。有些人的头发颜色更深或更长。有些人擅长唱歌，有些人擅长一次记住很多词语，有些人更擅长画画。我们当中有些人来自不同的地方，这也使我们很特别。

在你的练习册上写下你最喜欢自己的地方。它可以是身体特征，或者是你的个性又或是你的一个技能。

如果你愿意，你可以和朋友分享你写的东西。

- 有没有人愿意和我们分享一下你喜欢自己的什么呢？

③ 总结

作为群体（在这里是二年级学生）的一份子，最棒的事情就是每个人都是独一无二的。我们有不同的想法、技能和特点。

- 我们所有人都有共同的特点吗？
- 如果我们都一样会发生什么呢？

与众不同使我们强大而特别。很多时候，我们最喜欢的自己的地方正是我们与别人不同的地方。

学生材料

我的秘密词语是……

在方框里写下你非常喜欢的动物的名字

我最喜欢自己的地方是……

在方框里写下你非常喜欢的自己的一个或多个特征

概念，建议和常见问题

① 关键概念

自我意识：了解我们的内在状态、偏好、资源和直觉（Goleman, 1995）。在本课程的框架中，与自我意识相关的具体技能是自我概念、自我效能感和情感意识。这些共同构建了更积极的自尊，但自尊在这里被定义为一种态度，而不是一种技能（参见技能和自尊的定义）。

自我概念：我们对自己的看法（Smith & Mackie, 2007）。

自尊：对自己的一种广义的评估态度，它会影响自己的情绪和行为，并对一系列的个人和社会行为产生强大的影响（APA, 2015）。

技能：通过训练、经验或实践而获得的能力（Merriam-Webster, 2015）。这意味着技能是可以获得的：它们可以通过努力和实践来学习、提高和完善。

重点帮助学生：

- 认识自己的体貌特征。
- 识别其他（非体貌）特征。
- 确定自己的特点或技能来帮助他们获得良好的自我感觉。

② 给老师和家长的建议

- 当你告诉孩子们他们是怎样的人时，你可以帮助他们识别出他们容易理解的特定特征。例如，你可以问他们：“你的眼睛是什么颜色的？”、“你最喜欢做什么？”，等等。
- 请非常注意不要鼓励攀比，因为这可能会导致学生根据他人的特征嘲笑或排斥他人。我们并不一定要对自己或他人的特征做出评判来认识我们是怎样的人。营造一个平等和尊重的环境，从而帮助学生发现每个人之间的差异但又不妄加评判。
- 父母可以通过鼓励孩子在家中个人特征识别的活动来帮助他们的孩子在家里进行自我识别。例如，让你的孩子在镜子里认出他们的身体特征，或者问他们喜欢做什么。

- 无论是在家里还是在学校，都要重视和强调孩子们擅长的事情。例如，当他们从事体育活动或画画。你可以说，“你画得真好，”“你跑得真快”等等。
- 即使向他们指出一些他们可以改进的东西，也要从强调一些积极的东西开始。例如，你可以说，“你今天控球很好。下次，可以试着让你的队友参与进来。”这适用于给学生评分或反馈时。如果我们先向他们展示他们做得好的方面，他们会更容易接受关于如何改进的建议。这将有助于学习。另一方面，如果我们只向他们展示他们该如何改进，这可能会引发挫折感并影响他们的学习兴趣。事实上，这可能会对他们的自我认知产生负面影响。

3 常见问题

- 为什么认识自己的特点很重要？

因为这是自我概念（我们对自己的看法）、同一性（对自身的一致性和连续性的主观感觉）和自尊（我们对自己的感觉）的基础。

- 如何建立孩子或学生的自尊？

相信他们。强调他们具备的特定的积极特征，提出可以改进的地方。例如，“我注意到你的学习用品整理得很好。我希望你也可以在上学前把衣服整理好，放回原处。”

模块一
能自处

能力
自我意识

技能
自我效能感

是的，我能

今天我将学习：

把困难的任务当成好的挑战

所需材料：

无

课程指导

① 课堂导入

学习新事物既有趣又困难。你曾经看过婴儿学走路吗？是什么样的？我们常常忘记，那些对我们来说容易的事情在过去是困难的。同样地，那些现在看起来困难的事情将来可能看起来很容易。所以，我们可以把那些看起来很难的事情当作挑战。这可能会花费我们一些时间，但当我们最终做到的时候，会感觉很好。你曾经克服过任何困难的挑战吗？你感觉如何？



倾听学生的想法并认可他们的感受。

② 课程核心

今天，我们将听到克里斯和他的笔迹的故事。大家围成一个圈，这样我们就可以互相看见了。我要给你们读这个故事，然后我们一起思考一下。

克里斯和写字

一天，老师问学生：“你在学校学到的最重要的东西是什么？”一些学生举手开始说，“我学会了很好地阅读”、“我以前不知道怎么写字，但我现在写得很好”、“现在我做加法很快”、“我学会了画画而且画得很好”。



提出以下问题并倾听学生的想法。然后，接着读故事。

你在学校学到了什么？

老师对他们说：“我们都学到了以前不知道的东西！”我们都做了这么多！我们以前知道怎么写字吗？我们之前会做加法吗？每个人都说不。“我们要怎么做才能学会这些呢？”一些孩子开始想很多不同的事情。例如，有些人说他们通过认真听老师讲课来学习。另一些人说，他们不断地练习，直到他们能够掌握。还有些人说，当他们有不明白的地方，他们会不断地问问题直到他们明白为止。



提出以下问题并倾听学生的想法。然后，继续读故事。

为了学习这些，有哪些你不得不做的事？

同时，有些孩子，像克里斯一样，保持安静并没有说什么。克里斯想不到他学会了什么。他想他居然一件事也没有学会！

老师对他说：“克里斯，你可以告诉我你在学校学到了什么吗？”他回答道：“老师，什么也没有。”



提出以下问题并倾听学生的想法。然后，继续读故事。

- 你认为克里斯的感觉如何？伤心？焦虑？害怕？
- 你认为克里斯真的什么都没学到吗？
- 会有人什么都没学到吗？

老师让他仔细思考自己的答案，想一个他真正喜欢做的活动，一个他以前不会做然后他学会的事情……

克里斯回答道：“我喜欢把你说的单词抄写下来。”

老师说：“看见了吗？这是你在学校里学的。”

他回答说：“是的，但是有时我写反了，或者我会忘记写一些单词。”

老师说：“但是你的一些字和词写得很好。你以前会写那些字母和单词吗？”克里斯说不。“你看你学到了很多。就像你学会了写那些你能写好的字母和单词一样，通过更多的练习，你就能写那些你现在觉得很难写的单词。”



提出以下问题并倾听学生的想法。

我们能告诉克里斯什么才能让他意识到他能行呢？

现在我们来做一个活动。你们都知道怎么画圆吗？你认为这是容易的还是困难的？



倾听学生的想法。

翻到练习册上的“让我们画一个圆”（参见学生资料）。在那里，你会发现一个已经画好的圆，旁边还有一个用虚线画的圆。我们要尝试将这些点连起来画一个完美的圆。大家试一试吧。



给学生一分钟的时间来画圆。

你的圆看上去怎样？



倾听学生的想法。

现在我们要尝试照着图中的例子，在其下方画一个圆。



给学生几分钟的时间来画圆。

你的圆和图中的一样吗？



倾听学生的想法。

画一个完美的圆是困难的，但是通过努力和练习，我们可以画得越来越好。克里斯也可以做同样的事情来提高他的写字能力。

现在我们要给克里斯一些建议。为了做到这一点，我们要完成练习册上的一封信。它叫“给克里斯的信”（见学生材料）。在这封信中，我们要祝贺他学会很多东西，告诉他，就像他现在能做到的这一切一样，他也将能学会他现在觉得困难的字母和单词。我们将给他一些如何改进的建议来完成这封信。写三条你可以给克里斯的建议。例如，更加专注地听讲、更多的练习或是在有疑问的时候找老师或朋友帮助。



给学生最多 10 分钟的时间来完成这封信。

有人想说说你给克里斯的建议吗？



倾听学生的想法。

3 总结

今天，我们讨论了我们在学校能够学到很多东西，而且我们有能力学到更多的东西，即使它们很难。

- 你认为我们能够学会那些一开始看起来很难的东西吗？
- 当我们面临这些挑战时，我们能做些什么？

当你觉得做不到某件事或者某件事对你来说太困难的时候，请重复“是的，我能”，并重读我们写给克里斯的信作为给你自己的建议。

学生材料

克里斯和写字

一天，老师问学生：“你在学校学到的最重要的东西是什么？”一些学生举手开始说：“我学会了很好地阅读”、“我以前不知道怎么写字，但我现在写得很好”、“现在我做加法很快”、“我学会了画很酷的画”。

老师对他们说：“我们都学到了以前不知道的东西！”我们都做了这么多！我们以前知道怎么写字吗？我们之前会做加法吗？每个人都不说。

“我们要怎么做才能学会这些呢？”一些孩子开始想很多不同的事情。例如，一些说他们通过认真听老师上课来学习。另一些人说，他们不断地练习，直到他们能够掌握。还有些人说，当他们有不明白的地方，他们会不断地问题直到他们明白为止。

同时，有些孩子，像克里斯一样，保持安静并没有说什么。克里斯想不到他学会了什么。他想他居然一件事也没有学会！

老师对他说：“克里斯，你可以告诉我你在学校学到了什么吗？”他回答道：“老师，什么也没有。”

老师让他仔细思考自己的答案，想一个他真正喜欢做的活动，一个他以前不会做然后他学会的活动……

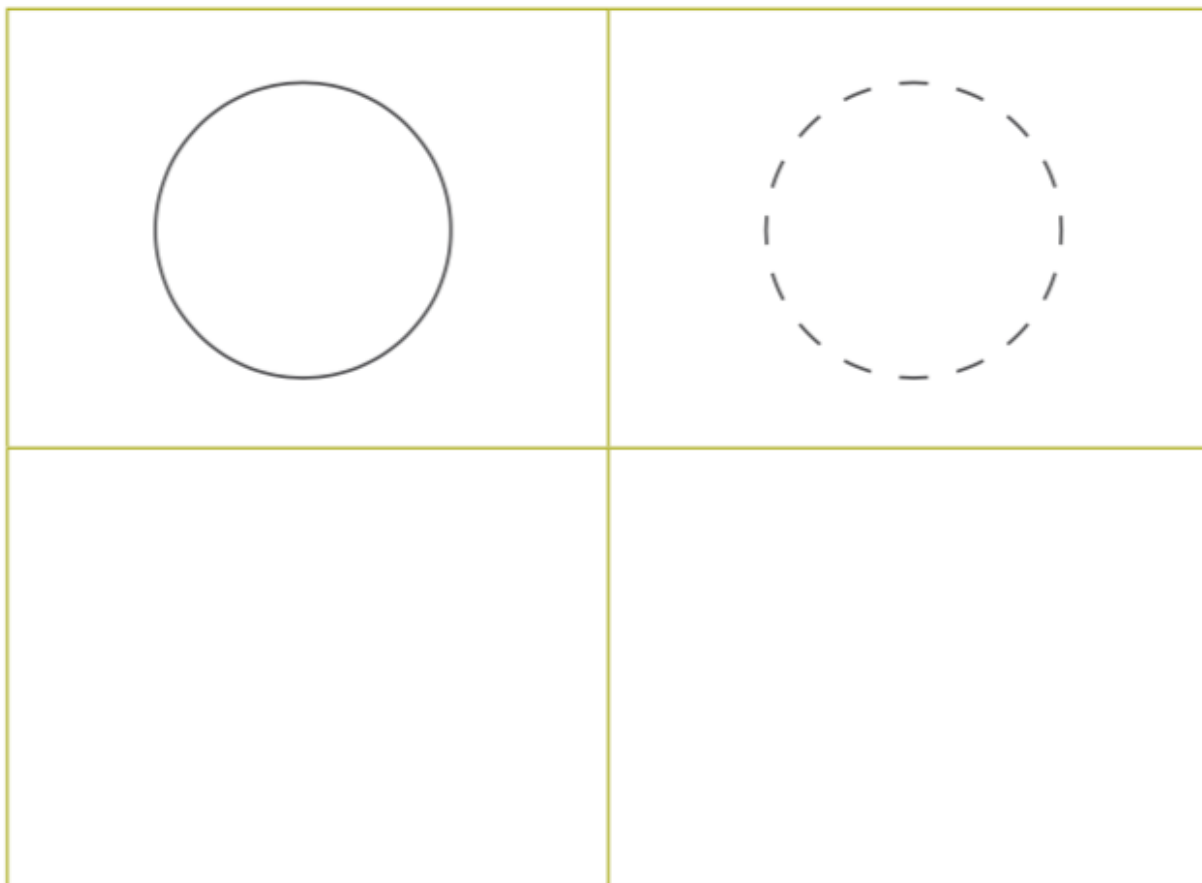
克里斯回答道：“我喜欢把你说的单词抄写下来。”

老师说：“看见了吗？这是你在学校里学的。”

他回答说：“是的，但是有时我写反了，或者我会忘记写一些单词。”

老师说：“但是你的一些字母和单词写得很好。你以前会写那些字母和单词吗？”克里斯说不。“你看你学到了很多。就像你学会了写那些你能写好的字母和单词一样，通过更多的练习，你就能写那些你现在觉得很难写的单词。”

让我们画一个圆



亲爱的克里斯：

我想祝贺你，因为你已经把一些字母和单词写得很好了。我知道你很担心，因为你把一些字母写反了，有时你会忘记写一些单词。但是请记住，就像你学会了如何把一些单词写得很好一样，你也会将现在看起来很难的单词写好的。

这里有一些帮你改进的建议：

1. _____

2. _____

3. _____

概念，建议和常见问题

① 关键概念

自我意识：了解我们的内在状态、偏好、资源和直觉（Goleman, 1995）。在本课程的框架中，与自我意识相关的具体技能是自我概念、自我效能感和情感意识。这些共同构建了更积极的自尊，但自尊在这里被定义为一种态度，而不是一种技能（参见技能和自尊的定义）。

自我效能感：相信自己有能力采取必要的行动，取得特定的绩效成就（Bandura A.,1977;1986;1997）。换句话说，相信自己在特定情况下取得成功的能力。自我效能感指的是对我们控制自己的积极性、行为和社会环境的能力的信心。这种观点决定了我们应对挑战和任务的方式。如果我们有高的自我效能感，我们就会更有信心地应对挑战，因为我们相信自己可以实现自己设定的目标。自我效能感会影响我们对活动的选择、努力程度和毅力。

自尊：对自己的一种广义的评估态度，它会影响自己的情绪和行为，并对一系列的个人和社会行为产生强大的影响（APA, 2015）。

技能：通过训练、经验或实践而获得的能力（Merriam-Webster, 2015）。这意味着技能是可以获得的：它们可以通过努力和实践来学习、提高和完善。

重要帮助学生：

- 认识到他们在这个人生阶段已经发展的活动和行为，以及他们到目前为止在生活中已经取得的成就。
- 了解学生对这些成就的感受。

② 给家长和老师的建议

- 强调孩子们擅长的事情是很重要的。例如，当他们学到新东西时，你可以祝贺或者赞扬他们。帮助他们认识到什么行为可以作为帮助他们学习的策略也很重要，比如集中注意力、仔细倾听、遵循指示和提问。
- 记住，自我效能感有助于培养一种“有能力”的观念。作为老师，尝试组织两种类型

的活动：以你所知学生们将会成功的活动和学生们将会受到挑战的活动。例如，你可以让学生们看到他们能够做简单的加法，并告诉他们这将帮助他们做更复杂的事情。

3 常见问题

- 为什么识别儿童发展中的成就很重要？

当孩子们面对一个有挑战性的任务时，他们可能会觉得自己完成不了。帮助他们意识到自己之前的成就能让他们觉得自己是有能力的，从而发展他们的自我效能感。这样可以鼓励他们在遇到需要努力的困难挑战时，依旧相信自己可以做到。

另一方面，识别发展成就的这一思考过程本身会帮助提升自我效能感。通过鼓励孩子们练习如何识别帮助他们学习的因素，其实是在强化他们对自己的信心，从而确保他们会有一个正面积极的态度和方法去应对挑战 and 任务。

- 当一个学生告诉我他什么都不擅长，或者他觉得每件事都很难时，我该怎么办？

你可以问他类似这样的问题：“你是不擅长做这件事还是你不喜欢做这件事呢？”使用学生真实生活的例子来帮助他，例如：“记得有那天你在……跳舞，你跳得很棒”或者“我看到你画了些漂亮的画，比如，你那幅用……作的画”。帮助学生意识到我们总可以注重那些我们做得很好的瞬间。

模块一
能自处

能力
自我意识

技能
情绪觉察

笑脸猫感到焦虑！

今天我将学习：

留意我的焦虑

所需材料：

彩色铅笔或蜡笔

课程指导

① 课堂导入

有时情绪可以像河马一样大！把你的手臂伸展得像河马一样宽。

你感觉如何？



倾听学生的想法。

当情绪变得如此强烈时，我们可能会停止做我们喜欢做的事情。例如，当我们感到害怕时，我们会僵住不动。

你能像一座雕塑一样不动并摆出忧虑的表情吗？

② 课程核心

今天，我们将谈谈焦虑以及我们如何应对它。焦虑是当我们对某事感到担心或紧张时所产生的情绪，比如：当我们经历一个新环境时；当我们有一个困难的测试时；当意想不到的事情发生时，等等。

让我们来听一听笑脸猫⁵的故事。



朗读学生材料中的故事。

⁵ 改编自©AnxietyBC, Noviembre 2015, <http://www.anxietybc.com/sites/default/files/ChestertheCatand.pdf>

- 你是否有时也会有和笑脸猫一样的感受呢？



倾听学生的想法。

这就是焦虑，我们每个人都会时不时感受到焦虑。为了处理这种情绪，我们首先需要能够发现它，就像侦探发现线索一样。第一个线索在我们自己的身体里。看看笑脸猫和他感受到的身体里所有的感觉。

- 谁能告诉我笑脸猫感受到了什么？



让学生大声读出笑脸猫焦虑的“症状”。

我们都有焦虑的时候，但我们的感受是不同的。现在，让我们用不同的颜色，在笑脸猫的身上画出我们焦虑时反应最强烈的身体部分。例如，当我感到焦虑时，我的脸会涨红，那我就把笑脸猫的脸颊涂成红色。这里没有唯一正确的方法！用你自己的方式就好，你可以有创意些。



给学生几分钟时间做这件事。走动观察情况并帮助那些有困难的学生。

- 谁愿意分享他的画呢？



让学生分享他们的图画和他们想表达的内容。

你们做得很棒！

③ 总结

今天，我们已经学会发现身体中的线索，告诉我们哪些症状是焦虑情绪的体现。

- 我们如何知道自己是否感到焦虑？
- 我的朋友感到焦虑时和我一样吗？

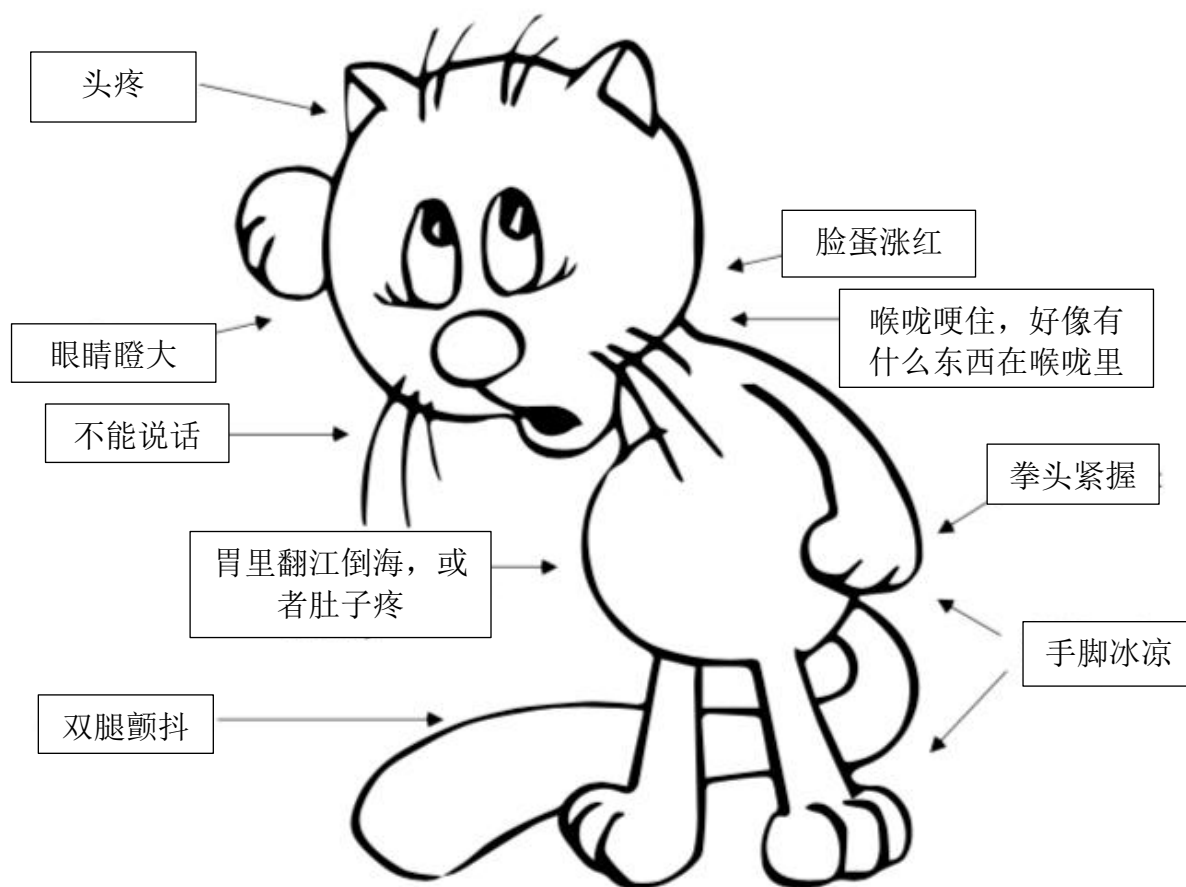
我们都有不同的焦虑方式，有些人比其他人更容易焦虑。没关系。笑脸猫是对的，焦虑是一种正常的感觉，但有时它会失控。如果你有这种感觉，找个人倾诉，告诉他们什么让你担心，什么让你紧张。如果你有想说的，可以随时来找我或你的父母谈一谈。

学生材料

笑脸猫感到焦虑！⁶

你好，我是笑脸猫！有时我感到非常害怕和担心。你知道吗？当你感觉不好的事情即将发生，你无法控制它。他们称之为“焦虑”，这是一种正常的感觉，它并不危险，有时它让我保持安全，因为它就像我体内的警报，让我变得小心。例如，有一天我们在海滩上，我想独自下水，但我的焦虑警报响了，所以我就没有去。幸好！因为我不会游泳！但有时候警报响得太多了，让人感觉不舒服。就像在考试前，我感到很紧张以至于我忘记了所有的答案。或者当我遇到新朋友时，我感到很焦虑，我不知道该说什么。你有过这样的感觉吗？

笑脸猫是怎样感觉到身体里的焦虑的？



⁶ 改编自©AnxietyBC, Noviembre 2015, <http://www.anxietybc.com/sites/default/files/ChestertheCatand.pdf>

概念，建议和常见问题

① 关键概念

情绪觉察：认识情绪，了解是什么引发了情绪，以及它们的影响（Goleman, 1995）。在更高的层次上，情绪觉察可以帮助我们思考。

自我意识：了解我们的内在状态、偏好、资源和直觉（Goleman, 1995）。在本课程的框架中，与自我意识相关的具体技能是自我概念、自我效能感和情感意识。这些共同构建了更积极的自尊，但自尊在这里被定义为一种态度，而不是一种技能（参见技能和自尊的定义）。

自尊：对自己的一种广义的评估态度，它会影响自己的情绪和行为，并对一系列的个人和社会行为产生强大的影响（APA, 2015）。

技能：通过训练、经验或实践而获得的能力（Merriam-Webster, 2015）。这意味着技能是可以获得的：它们可以通过努力和实践来学习、提高和完善。

要识别这些情绪，重点帮助学生：

- 识别伴随情绪而来的生理感觉。这些感觉可能包括体温变化（感觉冷或热）、紧张（肌肉紧张或放松）、心跳加重或面部变化（眼睛、嘴巴等等）。
- 给情绪命名，并在日常生活中使用这些术语。

② 给老师和家长的建议

- 在日常对话中询问孩子们的感受。例如，当你和他们玩的时候，或者他们告诉你发生在他们身上的事情的时候。帮助他们识别那些引起他们情绪变化的情境是特别重要的。
- 如果孩子在识别情绪方面有困难，首先，问他们在给定情景下感觉是好还是坏。然后，利用这个答案问更多关于他们的身体是如何反应的细节，以及他们可以给这些情绪起什么名字。
- 你可以给这些情绪命名，并向孩子们解释这些名字的含义。从基本的情绪（快乐、伤心、愤怒、恐惧和焦虑）开始。如果孩子们很容易理解，你可以讲解更复杂的情

绪，如羞愧和内疚。

- 学习与许多不同的情绪有关：如，因学到新东西和意识到自己取得一些重要成就的快乐；又如，因自己不能很好地表现而感受到的悲伤和愤怒。你可以帮助学生或孩子识别他们在做作业、做家务或参加活动时的情绪。认识这些情绪有助于孩子们学得更多更好。

3 常见问题

- 为什么识别我们的情绪很重要？

情绪会让我们做一些事后后悔的事情。例如，愤怒可以使我们伤害别人。另一方面，情绪也会阻止我们做自己想做或必须做的事情。例如，恐惧会使我们停止做自己想做的事情。因此，如果积极地管理情绪我们能更好地成为自己。认识情绪是这一切的基础。

- 为什么思考身体感觉很重要？

情绪使我们的身体有非常强烈的感觉。所以，如果我们在一开始就觉察到这些感觉，我们就能更好地决定如何做出反应。

- 如果孩子们表现出强烈的情绪，如哭泣或尖叫，我该怎么办？

当孩子们经历强烈的情绪时，我们可以通过说“我能感觉到这让你伤心”或“我理解你的恐惧”之类的话来表达共情。把他们的感受用语言表达出来可以帮助孩子们减压并冷静下来。你可以把其中一种我们将在之后的课堂中介绍到的情绪管理技巧付诸实践。相反，与他们的感受对峙（“别小题大做”、“你反应过度了”、“冷静下来！”）只会让情绪反应进一步升级，让对话无果而止。

模块一
能自处

能力
自我调节

技能
情绪调控

情绪红绿灯和可怕的想法

今天我将学习：

别再自己吓唬自己了

所需材料：

无

课程指导

① 课堂导入

还记得我们上次讨论过焦虑情绪吗？当我们感到非常焦虑时，我们的身体也会有很多感觉。我们就像失控的汽车，无法刹车。当汽车不能刹车时会发生什么呢？



倾听学生的想法。

我们将学习如何在感到焦虑时踩刹车，这样它就不会失控。

② 课程核心

每个人都有焦虑的时候。例如，当我们必须参加一个很难的考试，或结识新朋友，或独自去一个新的地方，或养一条新的宠物狗。面对这些情况时，各种各样的想法会涌进我们的大脑。可怕的想法！这些想法是消极的且会让我们感到害怕和担心。例如，“我会考试不及格”、“没有人会喜欢我”、“我会迷路”、“那只狗会咬我”。

- 与你同龄的孩子感到焦虑时，他们会产生什么可怕的想法呢？



倾听学生的想法。

当我们有可怕的想法时，它们可能会失控，所以我们需要控制这些想法，想些正面积极的事情。

今天我们将认识一个新朋友，保持冷静的红绿灯先生。他会帮助阻止可怕的想法，不让这些想法在我们的头脑中堵塞。你可以在练习册上找到红绿灯先生（见学生资料）。他在说些什么呢？



倾听学生的想法。

现在我们来给红绿灯先生涂上颜色。



给学生们几分钟来完成这件事。

开车遇到红灯时，我们必须做什么？



倾听学生的想法。

停下！这正是当我们有可怕想法时该做的事情。红灯会告诉我们停止这种想法；黄灯会告诉我们暂停一下、保持冷静，这样我们就能想到一些积极的事情；绿灯意味着我们可以带着积极的想法继续做我们的事情。

让我们来练习下。像失控的汽车一样奔跑或跳跃。小心不要伤害到你self或其他人。



过几分钟后，大声叫：

1. “**红灯！停！**” 别再想了！
2. “**黄灯！保持冷静！**” 让我们都冷静下来。
 - 深吸一口气，慢慢呼出来。这样做至少三次。
 - 不断重复深呼吸：“一切都会好起来的。我会没事的。”
 - 如果可以的话，找一些对你有帮助的新想法。
3. “**绿灯！继续前进**” 现在我们可以更有信心地面对现实。

我们要重复这个过程。大家再跑起来。



重复一遍。

下次我们感到焦虑时，请记住我们的朋友红绿灯先生，然后想想“红灯！”。这样，我们就能停止可怕的想法、冷静下来并正面积极地去思考。

3 总结

大家在这次活动中都做得很好。记住，当你感到焦虑时，你可以使用这些方法来帮助自己。你觉得什么时候可以用这些方法呢？



倾听学生的想法。

回家小作业：在练习册里有张红绿灯先生的表格供你随时使用。你可以在表格里写下让你感到担忧或者害怕的情况。你可以把这时候脑子里可怕的想法写下来，然后在它的旁边写一个积极的想法来替代这个想法，并接着做你想做或必须做的事情。

学生材料

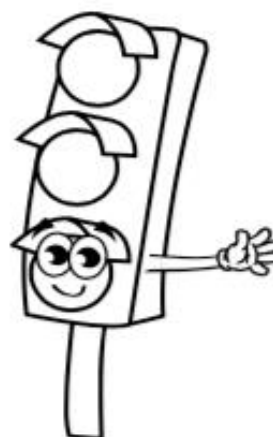
保持冷静的红绿灯先生和可怕的想法



停！别再想了！



保持冷静



继续前进！

令人害怕的情况	可怕的想法	积极的想法	行动！
一个很难的考试	我会考试不及格	我会尽我最大的努力，这才是最重要的	尽我最大的努力，考好这次考试

概念，建议和常见问题

① 关键概念

情绪调控：根据我们的短期和长期目标，有目的地调控我们所经历的情绪的强度、持续时间和类型（Gross & Thompson, 2007）。

自我调节：在不同的情况下有效地调节我们的情绪、思想和行为（CASEL, 2015）。在本课程的框架中，自我调节主要是作为情绪上的自我调节（情绪调控、对挫折的承受力、冲动的控制），而“恒心”包括那些与目标设定、动机、毅力和化解压力相关的自我调节行为。为了调控情绪，我们需要知道如何识别它们。

为了帮助一年级的孩子学会调控情绪，重点是：

- 帮助孩子识别自己的情绪。
- 鼓励使用具体的技巧来调控这些情绪；例如，停下你正在做的事情，慢慢地深呼吸，想想能让你保持冷静的事情。

② 给老师和家长的建议

- 当孩子们非常激动时，不要责骂他们，因为这可能传递出情绪是糟糕的信息。你可以帮助他们识别他们的情绪，可以这样说，“你真的很兴奋”，“你很生气”，“你很高兴”或“这让你感到害怕”。
- 认可孩子的情绪，并帮助他使用课程提供的技巧来调控情绪。例如，让他停下来做几次深呼吸。
- 一旦孩子平静下来，肯定他控制好了情绪，并在他决定如何行动时陪伴他。
- 调控情绪对于学习非常重要。你可以帮助你的学生或孩子在履行任务或参加活动时识别他们的情绪。例如，因为不能完成一项看起来很难的任务而感到伤心或愤怒。帮助他们管理这些情绪会让孩子学得更多更好。
- 请记住，你要以身作则。想一想你在孩子面前是如何控制自己的情绪的，例如，当你不得不管束他们的时候。

3 常见问题

- 我怎样才能帮助孩子们更好地调控情绪？

在日常生活中使用一些情绪调控的小技巧。去了解孩子们，这样你就能认识到什么样的情况会让他们产生特定的情绪。是什么让他们最疯狂，最害怕，等等？告诉他们如何冷静下来，并在他们过于激动时提醒他们。例如，你可以说：“还记得我们是如何练习让自己平静下来的吗？”或者“深呼吸三次：一次，两次……”自己练习这些技巧，这样就能以身作则。

- 当孩子们有非常强烈的情绪，无法平静下来时，我该怎么办？

我们每个人都会有情绪爆发的时候，孩子也不例外。最重要的是，保持冷静。如果你的回应是表现得更强烈的情绪，孩子们就会学习这样的处理方式，这使他们感受到更强烈的情绪而不是冷静下来。可以给孩子们一个机会来表达他们的感受，然后通过说一些类似“我知道这让你很生气，让我们花点时间冷静一下。”的话来确认你理解他们的感受。如果你看到孩子可能会伤害自己或他人，要礼貌而态度坚定地和他们说话来阻止他们的行为。你可以这样说：“感到生气是正常的，但是你在任何情况下都不应该伤害自己或他人。你必须停下。”然后，邀请孩子和你一起去另一个空间，让他冷静下来，并且全程陪着他经历这个过程：“我们一起去找一个可以让你慢慢冷静下来的地方。”很重要的一点是，不能让孩子觉得这是一种惩罚，而是一个帮他冷静下来以便他能感觉更好的机会。尊重和认可每个孩子的情绪是非常重要的，即使我们发现这种危险的行为是不可接受的。

模块一
能自处

能力
自我调节

技能
延迟满足

学会等待

今天我将学习：

抵制诱惑，并在之后会有更好的回报

所需材料：

- 每个学生一个彩色气球
- 蓝丁胶或胶带

课程指导

① 课堂导入

很多时候，我们会经历这样的情况：我们想要做某事，但是我们必须控制自己并等待。例如，我们可能想要吃一个巨大的巧克力和香草冰淇淋圣代，上面有很多水果、糖果、甚至是软糖。你能想象吗？每个人都呆在自己的地方，想象你正在吃美味的冰淇淋。假装你很享受。你会发出什么声音来表示它的味道好极了呢？但是即便冰淇淋味道很好，有时我们必须控制自己，因为吃多了冰淇淋我们可能会生病。你能想到自己很想做某事但又不得不推迟的其它情况吗？



倾听学生的想法。

② 课程核心

今天将会很有趣，因为我们将有时间玩彩色气球！



给每个学生一个彩色的气球，让他们给气球吹气，然后让学生们用胶带或蓝丁胶把气球黏在自己面前的地上或者墙上。

在玩气球之前，你必须等十分钟不去碰它。在等待的时候，你可以做任何想做的事情（和同学交谈、涂色等等）。唯一不能做的就是触碰气球。十分钟后，你可以拿下气球并且在这节课结束前都可以玩它。



站在门口并计时十分钟。在你等待的时候，观察你的学生。记住哪些孩子在十分钟时间结束前就开始玩气球了。10 分钟后，再继续上课。

非常好！现在你们可以玩气球了！



让学生自由地玩耍，预留课堂结束前的十分钟时间来和学生一起反思他们学到了什么。那些没有等足十分钟的孩子要坐在自己的位子上，直到这节课结束，并且不可以玩气球。

直到下课前十分钟都继续玩。倾听学生的想法。

- 在等待的时候，你想玩气球或是触碰它吗？
- 在等着玩气球的时候，你有什么感觉呢？
例如，绝望，焦虑，愤怒。
- 有没有一个时刻，你无法抗拒触摸气球的冲动？
- 那些能够等待十分钟的人，你做了什么来避免玩气球，即使你很想玩？对于那些等不了十分钟的同学，你有什么建议吗？

例如，等了十分钟的学生可能尝试想其他的事情或者从气球旁离开，等等。

3 总结

你们今天做得很好。当你想做其他事情的时候（玩气球），你控制住了自己。有时候我们真的很想做自己想做的事情，但是我们必须控制住自己，学会等待。

- 为什么我们不能总是马上做我们想做的事？
- 例如，如果我们一直课间休息会发生什么？
- 如果我们一直吃巧克力蛋糕会发生什么？

概念，建议和常见问题

① 关键概念

延迟满足：为了获得延迟的但更有价值的结果而推迟立即获得的满足（Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989）。

自我调节：在不同的情况下有效地调节我们的情绪、思想和行为（CASEL, 2015）。在本课程的框架中，自我调节主要是作为情绪上的自我调节（情绪调控、对挫折的承受力、冲动的控制），而“恒心”包括那些与目标设定、动机、毅力和化解压力相关的自我调节行为。为了调控情绪，我们需要知道如何识别它们。

重点帮助学生：

- 确定什么情况下，推迟满足欲望或需求将带来积极的结果。
- 确定并实践策略，以控制他们的冲动、推迟实现某些欲望或需求。

② 给老师和家长的建议

为了学习如何推迟实现某些欲望或需求，重要的是：

- 让孩子们明白为什么这样做会有回报。
- 如果孩子们说他们想把作业留到之后做，让他们想想如果现在做了会是什么感觉。如果他们想把所有的糖果都吃完，问问他们是否愿意一点一点地吃，这样吃的时间会更长。
- 确定和练习他们可以用来控制欲望或冲动的策略，例如将注意力转移到其它事情上。你可以帮助孩子们找到转移注意力的最佳方法。例如，一些孩子喜欢唱歌，而另一些孩子喜欢参加体育活动，等等。

③ 常见问题

- **为什么学习推迟立即满足欲望和需求很重要？**

因为这样做有回报。例如，孩子可能想要赖在床上而不是去上学。如果这样，她以后必须自学赶上进度才能通过考试。另一方面，如果孩子能控制自己想睡觉的欲望并去上课，她就能学到更多的东西，之后她可以花更多的时间做更有趣的活动。

模块一
能自处

能力
自我调节

技能
挫折承受力

阿勇：行动的勇气

今天我将学习：

如有可能，改变令人挫败的局面

所需材料：

无

课程指导

1 课堂导入

我们来玩一个游戏。看着你身边的同学的眼睛，不要眨眼，也不要笑。要非常严肃。第一个眨眼或大笑的人算输。看看我们能坚持多久。我会给你们计时。



以每10秒玩一局计时。重复这个游戏。

喜欢这个游戏吗？你们很多人能够长时间不眨眼，不笑！

我们不能总是做我们想做的事。有时，我们必须先完成其他任务。例如，在我们去午休之前，我们必须先完成正在做的事情。睡觉前，我们必须刷牙。出去玩之前，我们必须确定我们的穿着适合当天的天气。有时，当不能做自己想做的事时，我们会感到生气或难过。这就是所谓的挫折。今天，我们将听到莎莎的故事。同时，我将向大家介绍一位超级英雄，他将在困难时期给我们很多帮助。。

2 课程核心



和学生一起阅读莎莎的故事（见学生材料）。

莎莎想去午休

莎莎正在很努力地抄写老师写在黑板上的内容。那是一句很长的句子。很快就是中午休息的时间了，但是孩子们抄写完句子才能出去玩。莎莎非常担忧，因为她知道自己抄不完但她又想尽快去午休。

你有过这样的经历吗？



倾听学生的故事。

你觉得莎莎感觉怎么样？仔细看看这幅画。用你的表情告诉我，如果同样的事情发生在你身上，你会有什么感受？

例如：绝望，愤怒，难过。

你正在感觉到的情绪叫做挫败感。它是许多不同情绪的组合：愤怒、难过、绝望。

又过了几分钟，一些孩子正准备去休息，但莎莎还没抄写完这句话。她写错了“活动”这个词，现在她感到绝望，因为她必须把已经写好的擦掉。她感觉很糟糕，她想哭。莎莎唯一想做的就是尽快去午休。

为什么莎莎会感到绝望？她想要什么？为什么她做不到呢？

回答举例：她感到绝望是因为她还没有把句子抄完，她还写错了一个词。她想去午休，但不能去，因为她必须先完成正在做的事情。

莎莎想出去，因为现在是午休时间，但她不能，因为还没有写完。她哭了起来，不再抄写句子了。与此同时，她的一些同学很开心地出去了。莎莎感觉很糟糕，开始对自己说：“我永远也写不完这句话。”

你觉得莎莎真的完成不了抄写吗？她能做什么呢？你会对她说什么？

回答举例：“不，她可以完成，因为她已经写了一部分句子了。她只是需要冷静下来，然后继续去抄写。”



倾听学生的想法。

- 你有没有遇到过像莎莎那样的事情，当你不得不完成一项任务却又无法完成？
- 你会有哪些情绪？

- 你当时在想些什么？
- 你又做了些什么呢？

现在我们要去见一位超级英雄——阿勇。他是我们的朋友，当我们因无能为力而感到挫败时，我们可以召唤他。你可以在练习册上找到他。（参见学生材料）

当我们说：“阿勇，帮我找到勇气去改变我所能改变的事情”时，阿勇会用他的超能力来帮助我们找到内心的勇气去解决问题或面对困难。我们要做的只是边呼吸边重复这句话，阿勇自然会帮我们的。

请闭上眼睛，想象一下莎莎的情况，想想我们会有怎样的感受（生气、绝望、焦虑、难过）。现在召唤阿勇，让他帮助我们找到勇气来面对它，并尽我们所能解决它。我们能做什么？

为了帮助莎莎完成她的任务，我们要进行头脑风暴。



鼓励你的学生思考莎莎可以做哪些事情来完成她的任务。例如：重新坐回去；专注地看每一个字词；把字一个一个地写下来；冷静地做所有事情；接受她如果不写完就不能去午休的事实，等等。

3 总结

祝贺你成功召唤阿勇，并给了莎莎一些建议，让她完成自己正在做的事情。

- 你认为阿勇能帮助我们吗？在什么情况下可以？
- 我们可以怎样召唤他呢？



倾听学生的想法。

有时不能做自己想做的事情，我们会感到生气或难过，并且会觉得自己永远都做不到。但我们可以召唤阿勇来帮自己冷静下来，找到勇气。这样，我们可以更好地管理自己，完成正在做的事情。

每当你感到一种叫做挫折感的情绪爆发时，你都可以想到阿勇并召唤他出现。你可以利用我们今天给莎莎的这些建议来帮助自己。

学生材料

莎莎想去午休



莎莎正在很努力地抄写老师写在黑板上的内容。那是一句很长的句子。很快就是中午休息的时间了，但是孩子们抄写完句子才能出去玩。莎莎非常担忧，因为她知道自己抄不完但她又想尽快去午休，越快越好。

又过了几分钟，一些孩子正准备去休息，但莎莎还没抄写完这句话。她写错了“活动”这个词，现在她感到绝望，因为她必须把已经写好的擦掉。她感觉很糟糕，她想哭。莎莎唯一想做的就是尽快去午休。



莎莎想出去，因为现在是午休时间，但她不能，因为她还没有写完。她哭了起来，不再抄写句子。与此同时，她的一些同学很开心地出去了。莎莎感觉很糟糕，开始对自己说：“我永远也写不完这句话。”



阿勇，
帮我找到勇气去改变我能改变的事情吧！⁷

7. Illustration taken from: Paz, A. y Paz, C. (2014). Otto in “Paso a Paso” Collection. Lima: World Bank.Bank.

概念，建议和常见问题

① 关键概念

挫折感：因不能做某事而产生的愤怒或烦恼的感觉（Merriam-Webster, 2015）。当我们认为现实与愿望相违背时，会出现的与愤怒和失望相关的一种常见的情绪反应。（Miller, 1941）

挫折承受力：不受干扰地承受恼人的，甚至是非常恼人的情境（Tobias, 2014）。掌握新技能、完成困难的任务或追求具有挑战性的目标可能会让人感觉相当气馁：能够处理这种挫败感并驾驭它（而不是逃避）以激励和帮助我们超越自我。

自我调节：在不同的情况下有效地调节我们的情绪、思想和行为（CASEL, 2015）。在本课程的框架中，自我调节主要是作为情绪上的自我调节（情绪调控、对挫折的承受力、冲动的控制），而“恒心”包括那些与目标设定、动机、毅力和化解压力相关的自我调节行为。为了调控情绪，我们需要知道如何识别它们。

重点帮助学生：

- 处理与挫折相关的情绪。
- 评估由挫折引起的不合理的/消极的想法，并将其转变为合理的/积极的想法。
- 理解为什么成年人有时候不让他们做他们想做的事。接受他们必须按照成年人的要求去做，即使这意味着他们现在不能得到他们想要的。

② 给老师和家长的建议

- 当孩子们很难完成一项任务，他们会有挫败感，帮助他们管理伴随挫折而来的情绪，用学到的方法冷静下来。给这些方法起个有趣的名字。这样，他们就更容易记住。
- 你还可以帮助孩子识别不合理的/消极的想法，比如“我永远都做不到”，并把它们变成更小的目标，以接近他们的最终目标：“这很难，但我可以做到。我要更注意每个字词。”

3 常见问题

- 为什么有挫折感时评估我们的想法很重要？

因为这有助于我们认识到，诸如“我做不到”或“这是不可能的”等非理性/消极的想法可以转变为理性/积极的想法，例如“这很难，但我能做到”或“也许我不能全部做到，但我可以部分做到”。这将帮助我们更好地调控与挫折感相关的情绪，如愤怒、伤心和绝望等，以及找到不同的方法来实现我们的目标。

- 可以帮孩子完成任务以使他们免遭挫折吗？

挫折是生活的一部分。重要的是要熟悉它，并认识到我们不能总是得到我们想要的。避免挫折会使孩子们不知道如何在未来的情况下处理它。



模块二

善相处

模块二
善相处

能力
社会意识

技能
观点采择

侦探视角

今天我将学习：

从别人的角度去理解他们所看到的

所需材料：

无

课程指导

① 课堂导入

有时候，我们不明白为什么人们会做某些事情。这可能是因为我们没有密切关注正在发生的事情。人们可能在相同的情况下有不同的感受，但有时意识到这一点并不容易。

每个人都站起来看着天花板。你能看到它吗？它是什么颜色的？什么吸引了你的注意力？

让我们再仔细看看。我们将跳起来，这样我们可以更近一些，看到更多的细节。我数到三，然后我们一起跳，注意观察天花板及其细节。一，二，三！你看到什么新东西了吗？

让我们再做一次。一，二，三！

这次呢？如果我们有一个梯子，它会帮助我们看到新事物吗？

例如，我们可以触摸它，近距离看它，闻它，等等。

有时，我们需要仔细观察才能意识到某些事情。今天，我们将用一个假想的放大镜来仔细观察事物，看看我们是否忘记了一些关于别人的重要事情。

② 课程核心



向学生提出以下问题并倾听他们的想法。

- 你知道放大镜是什么吗？我们用它做什么呢？

回答举例：放大镜可以用来来看那些小的东西。

- 谁使用放大镜呢？

回答举例：科学家、侦探、视力不好的人等等。

- 你用过放大镜吗？

今天，我们将用一个假想的放大镜来看看故事中的角色是否忘记了一些重要的事情。让我们打开练习册，找到“用放大镜更好地了解你”这一页（见学生材料），仔细观察每一张图，就好像我们是用放大镜观察它一样。



当学生观察每张图时，读出其相应的故事。

图一：销售员⁸



在这张图里，我们可以看到销售员正在向一位顾客展示一条裙子。她确信这条裙子很适合她的顾客，可是她忽略了一个细节。你觉得这个销售员忘记了什么呢？让我们用一个想象中的放大镜来看看这幅画吧。

倾听学生的想法。

这个顾客很瘦，但是销售员推荐给她的裙子尺寸过大。

图二：一起玩耍吧



在这幅图里，我们可以看到一个小女孩正在邀请一个小男孩出去玩耍，但是这个男孩坐在地上，看上去不是很想出去。让我们用一个想象中的放大镜来看看这幅画吧。

倾听学生的想法。

这个男孩并不想出去，因为外面正下着雨，他想自己可能会淋湿，因为他没有雨衣。

⁸ 改编自 Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org) and Feshbach, N.; Feshbach, S.; Fauvre, M. y Ballard, M. (1983). Learning to care: Classroom activities for social and affective development. Scott, Foresman and Company: U.S.A.

图三：坐跷跷板



在这张图里，我们可以看到小女孩正在等着小男孩坐上跷跷板。你觉得小女孩忘记了什么？让我们用一个想象中的放大镜来看看这幅画吧。

倾听学生的想法。

这个男孩拄着拐杖是没有办法上跷跷板的。

图四：只有一瓶饮料



在这张图里，我们可以看到一个男孩只买了一瓶饮料。你觉得男孩忘记了什么呢？让我们用一个想象中的放大镜来看看这幅画吧。

倾听学生的想法。

买了饮料的男孩没有考虑到另一个男孩也口渴。不然的话，他可以买两瓶饮料或者和另一个男孩一起分享一瓶饮料。

想象中的放大镜是否帮助你看到了这些角色忘记了的的东西？有怎样的帮助呢？



倾听学生的想法。

在日常生活中，我们可以用这个放大镜来试着了解别人可能在想什么。

一罐蜡笔

现在我要读一个关于动物学校的故事。集中你的注意力，就好像你在使用一个想象的放大镜一样。

一罐蜡笔

有一次，在一所动物学校里，长颈鹿教授让所有小动物给一幅美丽的风景画上色。她对他们说：“在这所学校，我们只有一罐蜡笔，所以你们要一起分享。当你需要这些蜡笔的时候，你可以把它们从罐子里拿出来。当你用完它们的时候，你必须把它们放回罐子里，这样其他人就可以用了。”

因为章鱼可以同时使用他所有的手臂，所以他选择了黄色、绿色、蓝色、红色、紫色、灰色、棕色和白色的蜡笔。

当小马起来寻找红色蜡笔时，他发现它不在罐子里。他回到自己的课桌，想看看他还需要什么颜色的笔，然后他去罐子里找绿色的蜡笔，但是也没有找到。他伤心地回到自己的书课桌前。他发现自己需要给天空上色，所以他又去找蓝色蜡笔。但是蓝色的蜡笔也不在那里。小马生气了。由于他是用嘴涂颜色的，他一次只能用一支蜡笔，而每次他需要的颜色都没有。

小马意识到章鱼拿走了他需要的所有颜色，他变得更加生气。因为他认为章鱼很贪心，不愿意分享蜡笔，这样就没有谁的画比他的更漂亮、更色彩丰富了。

让我们用想象中的放大镜来看看这个故事：

- 为什么小马会生气呢？小马是怎么想的？
- 为什么章鱼会选择所有的颜色？章鱼是怎么想的？章鱼忘记了什么？
- 我们怎样才能解决这个问题呢？我们能对章鱼说什么呢？我们能对小马说什么呢？



倾听学生的想法。

有时，我们忘记了其他人可能有与我们不同的愿望和需求。章鱼可以同时用八种颜色着色，而马一次只能用一种颜色。用放大镜检查每一种情况是很重要的，这样我们就可以考虑到别人的观点，找到让各自都快乐的选择。

③ 总结

大家今天练习使用想象的放大镜，都做得很棒！

- 我们能用想象中的放大镜做什么呢？
- 我们什么时候可以使用它？

回答举例：当我们想要理解别人，当我们与某人有冲突或问题时。

在相同的情况下，人们思考和感受的事物可能不同。因此我们试着经常用我们的放大镜去仔细观察，看看我们是否忘记了什么重要的事情。

学生材料

用放大镜更好地了解你⁹

仔细看看下面的图片。每一张都显示了一个特定的情况。

图一：销售员

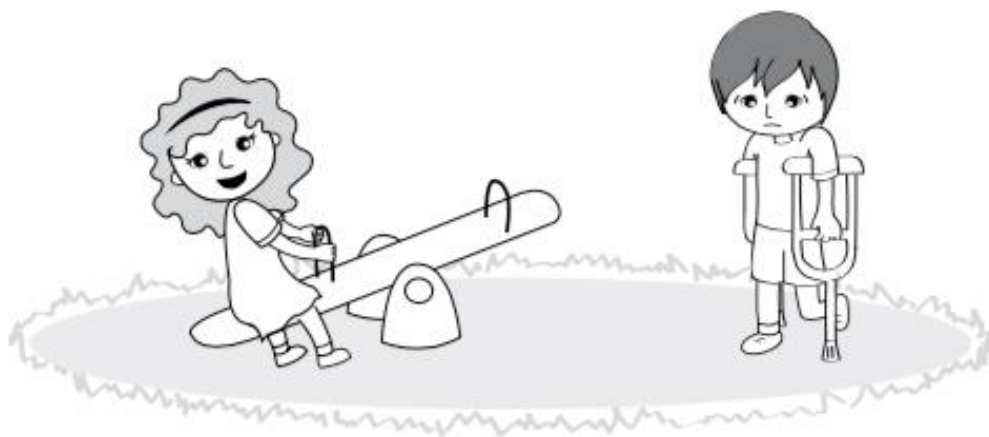


图二：一起玩耍吧



⁹ 改编自 Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org) and Feshbach, N.; Feshbach, S.; Fauvre, M. y Ballard, M. (1983). Learning to care: Classroom activities for social and affective development. Scott, Foresman and Company: U.S.A.

图三：坐跷跷板



图四：只有一瓶饮料



概念，建议和常见问题

① 关键概念

共情能力：站在他人的角度，理解和感受他人的体验，也就是换位思考的能力（Bellet & Maloney, 1991）。

观点采择：从自己惯性视角以外的角度看世界。看到他人所看到的，有助于我们理解他人在特定情况下的想法或感受。无论是儿童还是成人，观点采择都与更强的共情能力、更亲社会的行为，和对观点被采纳者（或群体）更有利的待遇有关（Furr, 2008）。

社会意识：能够与不同背景和文化的人产生共鸣并采纳其观点，能够理解行为处事的社会和道德规范，并认可家庭、学校和社区的资源和支持（CASEL, 2015）。

为了让学生发展这项技能，需帮助他们：

- 了解别人在特定情况下的想法和感受，这样他们就可以考虑其他的观点。
- 观察、提问和练习积极倾听，以理解别人在特定情况下的想法。
- 认识到在相同的情况下，人们可能会有不同的观点。

② 给老师和家长的建议

- 面对分歧时，如人际冲突，帮助孩子尝试理解他人的观点，并认识到这些观点可能与他们自己的不同。你可以问：“你认为对方在想什么？”或者“你觉得这个人为什么会有这种感觉？”
- 阅读故事时，询问孩子们不同人物的观点。例如，“这个人或那个人是怎么想的？”你也可以用提问来帮助他们思考和想象不同的解释，比如“可能发生了什么？”或者“到底发生了什么？”。
- 当你想让孩子特别注意细节，尤其是他人的观点、想法和角度时，你可以使用假想的放大镜。

3 常见问题

- 为什么练习从别人的角度看问题很重要？

因为人们可能有不同的观点。因此，培养孩子从不同角度理解事物的能力是很重要的。从别人的角度看事情有助于发展思维，并使得我们加强自己的理解力，以理解别人可能有的与我们完全不同的想法和感受。拥有这种能力的孩子可以更容易地解决人际冲突，有更灵活的思维方式（他们能够找到多种解释），而且他们倾向于果断地做出反应。

- 从别人的角度看问题和共情能力是一回事吗？

这两种技能密切相关。然而，从别人的角度看事情涉及到一个认知过程，在这个过程中，我们试图理解别人在某种情况下的想法或感受；而共情能力涉及到一个情感过程，在这个过程中，我们感受到了别人的感受。

模块二
善相处

能力
社会意识

技能
共情能力

小米和小粒

今天我将学习：

换位思考去理解他人的感受

所需材料：

无

课程指导

① 课堂导入

在其他课，我们了解自己的情绪。现在我们来学习了解其他人的情绪。有时其他人会感到高兴、伤心、生气或惊讶。你见过非常惊讶的人吗？例如，也许他们的朋友为他们准备了一个惊喜派对？当人们感到惊喜的时候，他们会做什么？



倾听学生的想法。

请站起来。我们都要做一个惊讶的表情，就好像刚刚收到了意想不到的超级棒的礼物。现在开始！



给学生几分钟时间。

我们通过别人的所作所为来了解他们的感受。如果我们知道他们的感受，我们就可以更好地理解他们，也许我们还能帮助他们感觉更好。

② 课程核心

我们可以用面部表情来表达感受。例如，一张伤心的脸是什么样的？一张生气的脸是什么样的？一张惊讶的脸是什么样的？那害怕的脸呢？快乐的脸呢？



做伤心的表情，让学生也做一个。重复这个过程来表达每个提及的情绪。

现在，我们会倾听别人的不同情况，我们会用面部表情-只是面部表情-来表明如果同样的事情发生在自己身上，我们会有怎样的感受。



阅读以下每一种情况，并倾听自愿回答的学生的想法，认可他们的情绪。

1. 费里在街上发现了一些钱。如果你是费里，你会感觉怎么样？
2. 丽贝卡怕黑，家里的灯都灭了。如果你是丽贝卡，你会感觉怎么样？
3. 今天是小粒的生日。如果你是小粒，你会怎么想？
4. 乔和她最好的朋友吵架了。如果你是乔，你会有什么感觉？
5. 特蕾莎的同学不让她打篮球，因为她很矮。如果你是特蕾莎，你会感觉怎么样？
6. 大家为卡米洛准备了一个惊喜派对。如果你是卡米洛，你会感觉怎么样？

当你用面部表情表达这些情绪时，有什么感觉？你曾经遇到过这些情况吗？即使这些事情没有发生在你身上，你也能够理解其他人在这种情况下的感受，你自己也会有类似的感受。现在我要给你们读一个故事。



读下面的故事，在建议的地方停顿一下，让学生思考这个故事。
可以使用以下问题提问。倾听学生的想法并认可他们的感受。

小米和小粒¹⁰

乌龟小米和蜥蜴小粒是很好的朋友。小粒喜欢听小米耐心地给她讲海盗和水手们的故事。但是当她们走路或跑步时，小粒对她的朋友不是很有耐心。

— “小米，你快点！”

小粒的个子小，动作快，举止优雅。她喜欢尽情地跑。然而，小米又大又重，动作又慢。当小粒不得不等小米的时候，她很生气，因为小米做每件事都很慢。

让我们设身处地想一想。想象我们是乌龟小米，我们很重，走得很慢。现在，我们要像乌龟一样在教室里走来走去，背上好像背着一个非常沉重的壳。

¹⁰ Illustration taken from Paz, A. y Paz, C. (2014). Tuga, la tortuga in the “Paso a Paso” Collection. Lima: World Bank.



让学生装作是小米在教室里到处走。

现在让我们想想小粒说了什么。“小米，你快点！”对于小粒说的话，你有什么感觉？

— “我不能走得像你那么快”，小米对小粒说。

— “不，你可以！”小粒说。“你只是太懒了，不想加快速度。快点！”

小粒不明白小米之所以走得慢是因为大自然给乌龟的特性是如此。尽管如此，小米却很宽容，她对毛躁和草率的小粒很有耐心。

为什么小粒不能理解小米呢？小粒是怎么想的？你觉得小粒会有什么感受？

一天早上，岛上所有的动物都聚在一起参加运动会。小米和小粒非常兴奋，一起报名参加了双人合作伙伴的比赛。小米喜欢竞争，小粒喜欢赢。小粒太想赢了，以至于她已经准备好了气球、彩纸和小喇叭来庆祝她们队的胜利。

如果你是将要参加这场比赛的人，你会有什么感觉？

回答举例：高兴、兴奋、紧张，等等。

但是！在双人赛中，小米在跳跃时遇到了很多问题。她走得很慢……小米和小粒是最后两个抵达终点的。

— “都是你的错！”小粒说。她真的很生小米的气。“你又慢又懒，我不想再和你做朋友了。”

小粒为什么生气？你同意她的观点吗？小粒的感受让你感觉如何？小米会有什么感受？

小米的感受又让你感觉如何？

小米想要回应小粒，但是在说任何可能伤害朋友的话之前，她决定在说话之前最好先躲到自己的壳里好好想想。

可是，小粒却大发脾气。她离开了小米，以最快的速度跑走了，因为她输了，她很生气。她跑啊跑，直到她来到一个有很多椰子树的地方。小粒怒气冲冲地踢了一下地上的椰子。当她踢它的时候，椰子飞到空中……正好落在她的背上，然后就卡在那里了。

让我们想象一下，如果我们是小粒，我们把椰子背在背上。感觉怎么样？疼吗？它重吗？会不舒服吗？

小粒想把椰子从身上拿下来，但始终做不到。椰子太重了，压在她背上的重量让她觉得很累。小粒别无选择，她只能背上椰子四处游走。她开始移动，但很慢很困难。现在她也有壳了！

—“哦！带着壳走路真的很难！我看起来像只乌龟！”小粒喊道。在那一刻，她想起了小米，她意识到小米并不懒惰，相反她非常努力。尽管她不得不背着沉重的负担，但她从不抱怨。小粒开始敬佩她亲爱的朋友小米。

现在小粒意识到为什么小米行动很慢，你认为她会做什么？你会给小粒什么建议呢？给小米呢？

小粒花了很多时间和努力才到达她朋友的家。她到达时上气不接下气，累得气喘吁吁。

当小米看到她时，惊讶地发现朋友背上有一个椰子壳，于是她帮小粒把椰子壳摘了下来。

小粒终于松了一口气，高兴地拥抱了小米，并为自己的不友好表示了歉意。小粒换位思考，终于能够理解小米了。

小米和小粒又成了朋友。小粒学到了一件对她一生都有帮助的事：站在他人的角度思考问题，这样她就能更好地了解别人。

后来，这两个朋友做了椰子奶昔来庆祝她们的友谊！

现在打开你的练习册，找到小米和小粒的插图，并涂上任何你想要的颜色。这幅图将帮助我们记住今天所学的故事。

3 总结

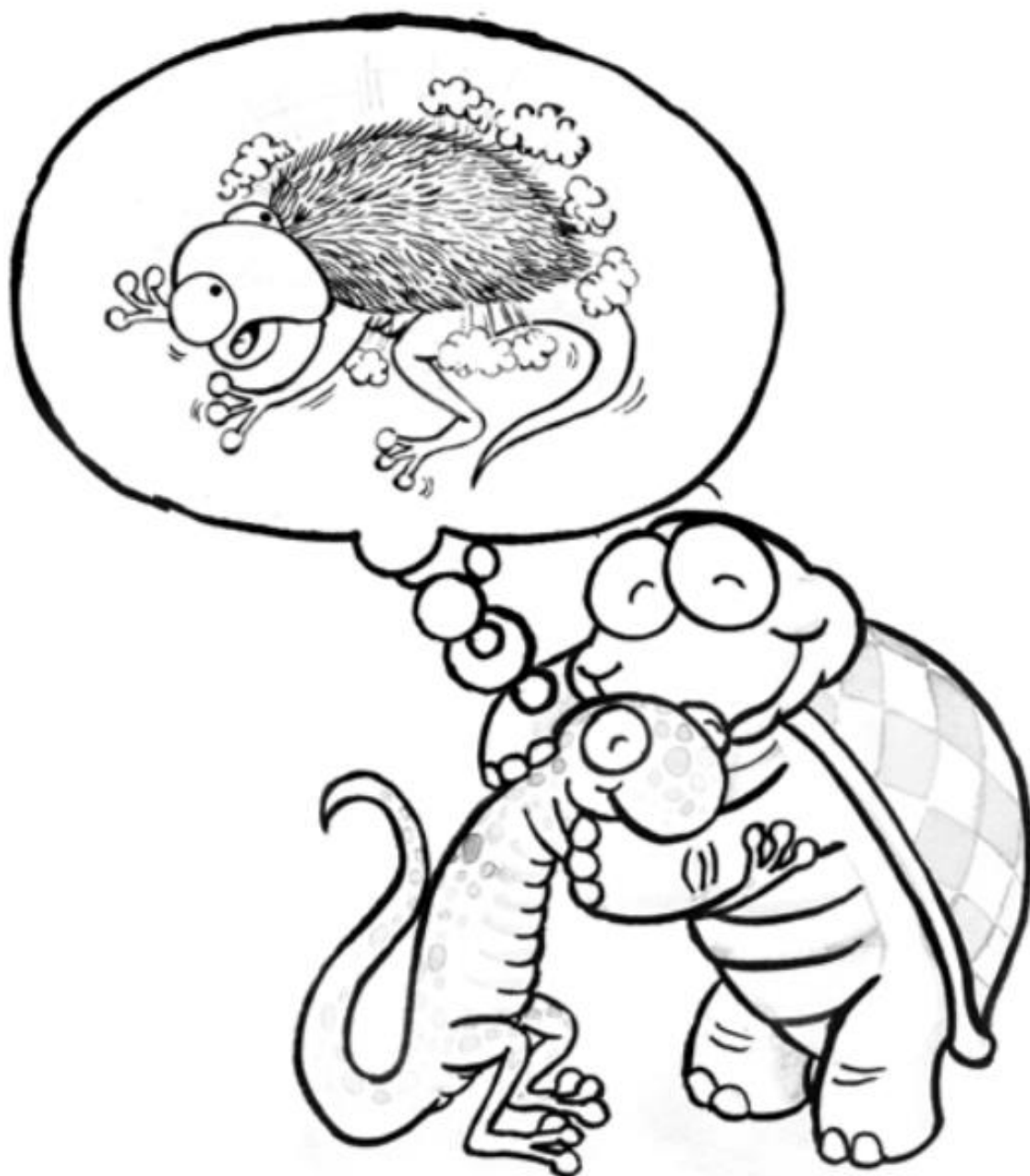
我们能够理解不同人在不同情况下的情绪，我们能体会到小米和小粒的感受。

- 如果我们能够理解和感受与他人相似的情绪，这对我们有什么帮助？
- 如果别人遇到问题而我们又感受不到时，会发生什么？

理解和感受他人的情绪有助于我们更好地理解他们。有时，我们甚至可以找到帮助他们感觉更好的方法。当别人身上发生一些事情时，多问问自己他们的感受是怎么样。这样，我们才能帮助他们。

学生材料

小米和小粒¹¹



11. Illustration taken from Paz, A. y Paz, C. (2014). Tuga, la tortuga in “Paso a Paso” Collection. Lima: World Bank.

概念，建议和常见问题

① 关键概念

共情能力：站在他人的角度，理解和感受他人的体验，也就是换位思考的能力（Bellet & Maloney, 1991）。

社会意识：能够与不同背景和文化的人产生共鸣并采纳其观点，能够理解行为处事的社会和道德规范，并认可家庭、学校和社区的资源和支持（CASEL, 2015）。

为了发展这项技能，需帮助学生：

- 识别自己在看到别人做什么时的情绪。
- 问问自己如果站在他人的立场上会有什么感觉。

② 给老师和家长建议

- 当孩子们能够在心理上设身处地地为他人着想，他们就能最大限度地感受自己的情绪。例如，你可以问：“如果这件事发生在你身上，你会有什么感觉？”或者“你对发生在那个人身上的事怎么看？”你可以帮助他们养成审视自己对他人情绪的反应的习惯。在阅读故事时，问孩子们其他角色的情绪，并问他们对此是什么感觉。
- 教师可以利用的课堂情境多样，例如学生、故事中的人物或不在教室里的人感受到的不同情绪。这些情绪可能是愉快的，也可能是不愉快的。例如，如果某人很难完成一项任务，你可以问其他人，“如果你不能完成这个任务，你会有什么感觉？”或“你觉得你的同学感觉如何？”
- 当一个孩子表现出攻击性时，你可以用这些问题来提升其共情能力：“你觉得被你伤害的人是什么感觉？”或者“那让你有什么感觉？”

3 常见问题

- 为什么培养共情能力很重要？

因为共情是一种基本技能，可以预防攻击性行为，确保健康共处。站在他人的角度，设身处地地为他人着想，感受他人的感受，我们就更有可能以非暴力的方式解决冲突。共情能力强的孩子不仅不那么带有攻击性，而且更容易与人达成一致，能更好地理解他人的观点。当然，这有助于他们改善人际关系。

- 从别人的角度看问题和共情是一回事吗？

这两种技能密切相关。然而，从别人的角度看事情涉及到一个认知过程，在这个过程中，我们试图理解别人在某种情况下的想法或感受，而共情涉及到一个情感过程，在这个过程中，我们感受到别人的感受。

模块二
善相处

能力
社会意识

技能
亲社会行为

蝴蝶小美

今天我将学习：

分享我所拥有的

所需材料：

不同颜色的蜡笔或彩铅(包括灰色)：每个学生一支

课程指导

① 课堂导入

与他人分享我们的东西有时是困难的，有时是容易的。然而，分享既可以帮助他人感觉良好，也能让我们感觉良好。



提出以下问题并邀请学生分享相关的故事。倾听学生的分享，认可他们的感受。

- 你有没有因为别人和你分享的事物而得到了帮助或者感受到了快乐？
- 你有没有分享过什么给别人？他们感觉怎么样？

② 课程核心

我将给大家讲述三个角色的故事：蝴蝶小美、大象全要和狮子算算。仔细听故事，注意这些角色之间的区别。

蝴蝶小美的翅膀上有很多颜色。她很幸运，因为她可以用它们来给花园里的花和水果上色。在春天快结束的时候，她的色彩会用完，她必须等几天，直到它们回来。每个人都知道蝴蝶小美，因为她喜欢在花凋谢或果实苍白的时候与花园分享她的色彩，因为这些花果没有得到足够的阳光。当草莓向蝴蝶求助时，它们特别高兴。小美会飞来，把她的红色和绿色准备好，用自己的翅膀触摸草莓，然后它们会看起来都很美味和闪亮。蝴蝶看到草莓笑了，她自己也感到很高兴。

大象全要在他的家后面发现了一个淡水瀑布。每天早上，他喜欢在这里洗澡，喝花瓣里的水，直到他的肚子很饱。不久以前，附近的其他动物都在寻找水，因为外面很热，它们口渴。当他们问全要是否可以给他们一些水时，大象拒绝了，因为大象觉得这些动物可能会把水用完。

狮子算算是一只喜欢收集小石头的小狮子，他经常在散步的时候找些石头。他用这些石头建造小城堡，有时可以玩上好几个小时。其他的小狮子想问他借一些石头玩。狮子算算会借给他们，但却有一个条件：他们也必须让他借走一些玩具作为回报。



读完每个角色的故事后，用下面的问题来鼓励学生思考。在黑板上，写下学生给出的答案。

- 蝴蝶、大象和狮子有什么共同之处？

回答举例：他们都有对自己和他人有价值的东西。

- 蝴蝶、大象和狮子有什么不同？

回答举例：蝴蝶喜欢分享，大象想独享所有的水，而狮子只有在得到回报的情况下才会分享。

- 你最喜欢这些角色的哪些方面？又最不喜欢他们的哪些方面？
- 如果你能对蝴蝶、大象和狮子说些什么，你会说什么？



让学生们组成4人或6人的小组，打开练习册翻到“动物填色”这页。在这页上有三张图片：大象全要、狮子算算、蝴蝶小美。

现在我们要按照说明给这些图片上色，但是我们必须按顺序来。在你听到说明之前不要开始上色。



给每个小组成员一支蜡笔或者一支彩色铅笔，确保每一个小组内的成员拿到的颜色是不同的。做出以下说明。

1. 先给第一张图片的大象上色，你只能使用你已经有的颜色。你不能和别人分享，也不能要求别人给你一个不同的颜色。



一旦每个人都完成了图画的填色，提出以下问题：

- 谁给大象涂上了灰色？一般大象是这个颜色。
2. 对于第二幅有狮子的画，你可以使用你现有的颜色，以及另一种颜色。你可以选择一个伙伴来交换颜色，但你不能从小组的其他成员那里要更多的颜色。
 3. 至于第三张有蝴蝶的图画，你必须使用组里所有的颜色。你可以和其他人分享你的颜色，他们也可以和你分享他们的颜色。最后，每个人的图画都应该使用所有的颜色。记住要等轮到你的时候，礼貌地向别人借用彩铅或蜡笔。



等整个活动结束后，和小组一起进行讨论。

- 你给这三幅图上色的方式有什么不同？
- 当你给每张画上色时，你感觉如何？
- 你做了什么让每个人都可以在蝴蝶的图片上使用不同的颜色？
- 哪幅画最好看？
- 如果你在给蝴蝶上色时没有分享你的颜色，会发生什么？

3 总结

今天我们知道了分享会带来很多好处，会让人们快乐，但是别人并不总是愿意分享。我们看到了三个例子，告诉我们分享和不分享的区别。当我们处于可以分享的情况时，我们要想想蝴蝶、大象和狮子的故事。

- 你有什么东西是你更容易与他人分享的呢？
- 我们怎样才能礼貌地问别人借东西呢？
- 你怎么看待分享而没有得到任何回报？你觉得值得吗？
- 想象自己在一间没有人分享的教室里，而另一间教室里人人会分享。两个教室里的孩子会是什么样子？你想在哪个教室？

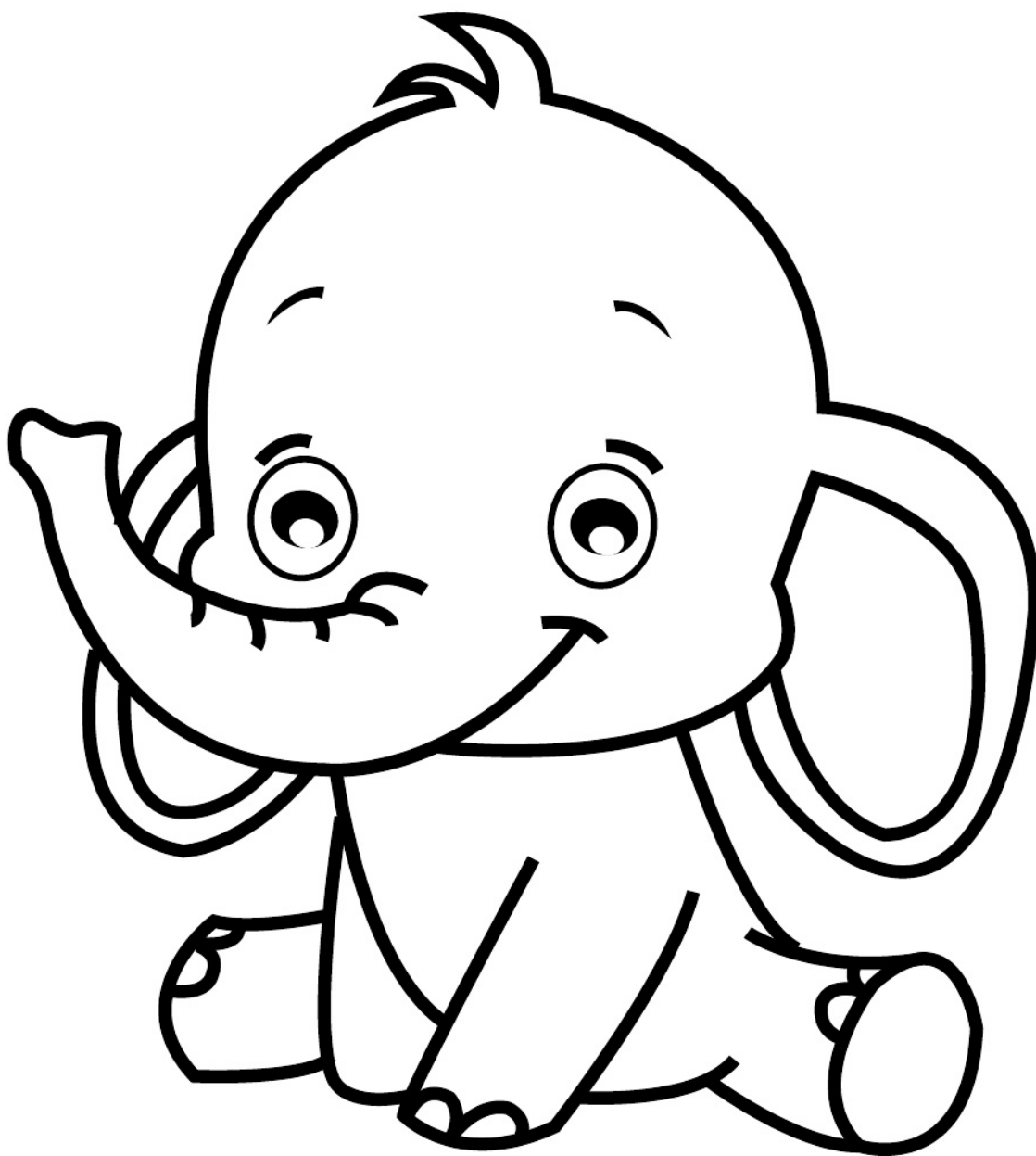
分享总是让我们感觉更好。有时这是件很难的事情，但我们只要想到蝴蝶，她就会帮助我们。我们也可以友好地请求别人与我们分享。

学生材料

动物填色

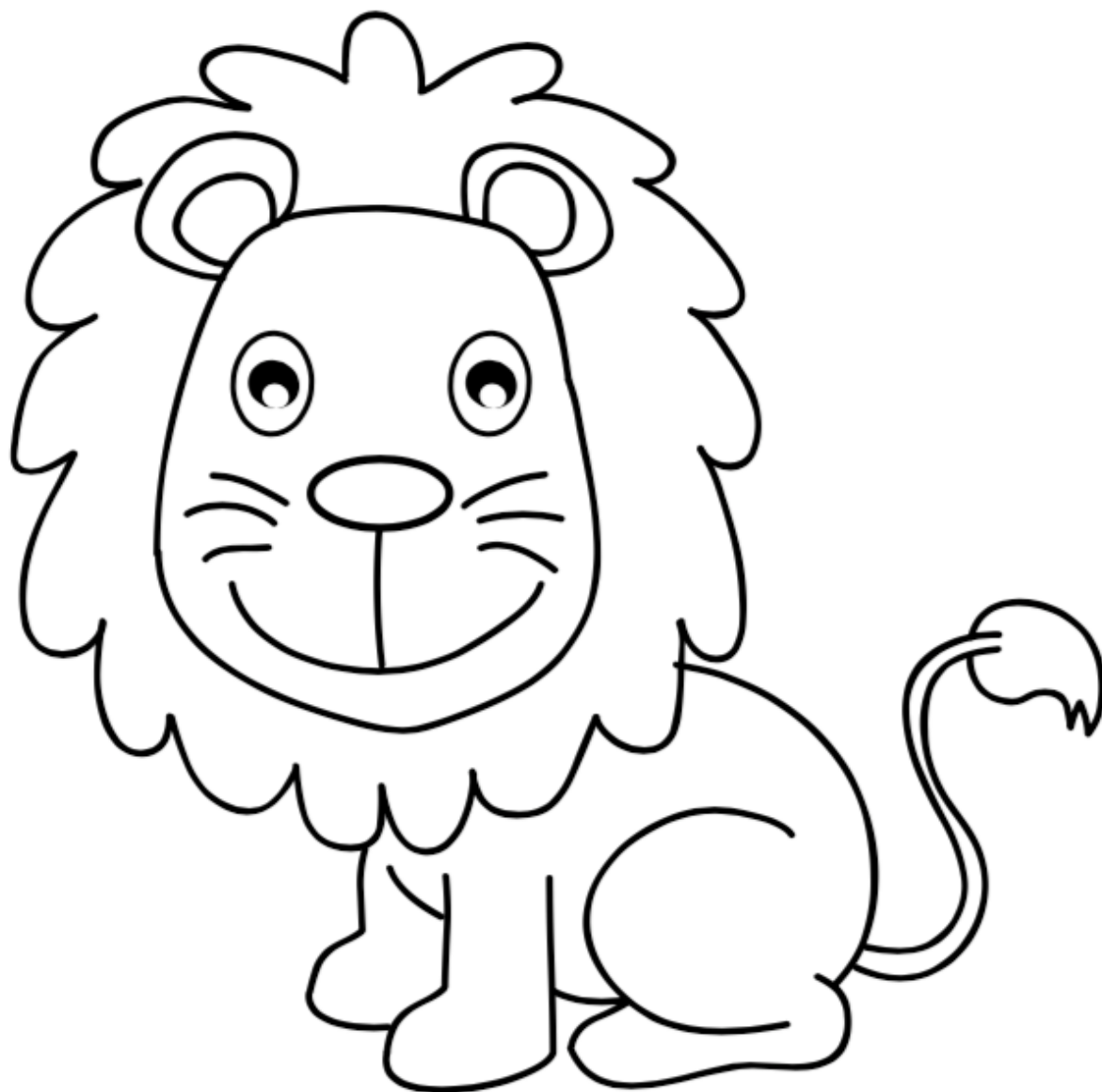
听老师的说明，看看如何给每个动物上色。

1



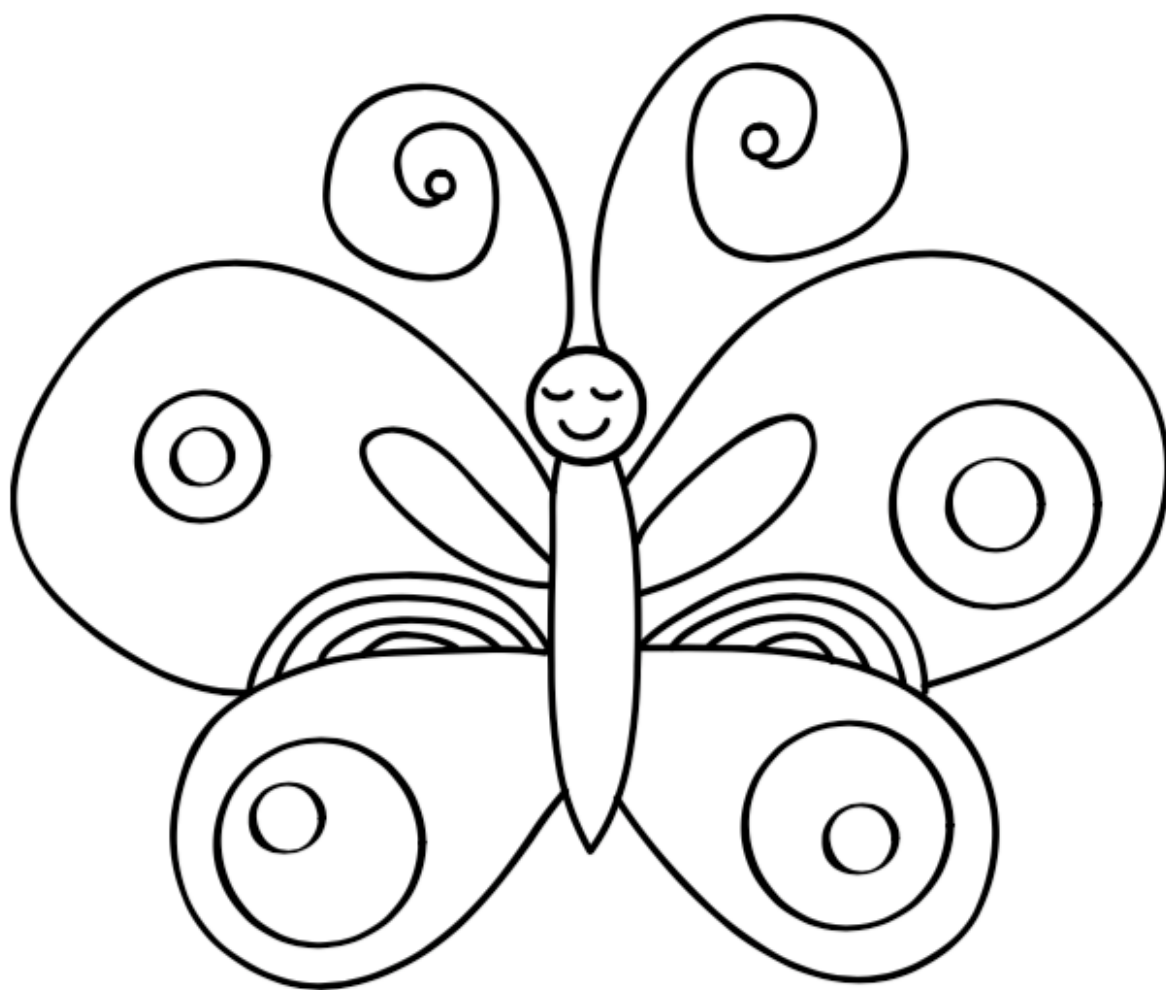
大象全要

2



狮子算算

3



蝴蝶小美

概念，建议和常见问题

① 关键概念

亲社会行为：旨在帮助或造福他人或组织的自愿行为（Eisenberg & Mussen, 1989）。

社会意识：能够与不同背景和文化的人产生共鸣并采纳其观点，能够理解行为处事的社会和道德规范，并认可家庭、学校和社区的资源和支持（CASEL, 2015）。

② 给家长和老师的建议

- 尽管在涉及到亲社会行为时，孩子们可能会有不同程度的动机，但我们成年人试着给他们机会并鼓励他们去实践这些行为是非常重要的。当孩子们看到亲社会行为对他人和自己的积极社会影响的机会越多，他们就越有动力去重复这些行为。例如，你可以帮助他们确定在什么情况下他们可以分享，鼓励他们这样做，并在这种情况下认可他们的行为。
- 作为成年人，我们必须为孩子树立榜样，因为直接观察是一种非常强效的学习方式。所以，在孩子面前经常和他人练习亲社会行为是很重要的。当你与他人分享时，你是他们的榜样。
- 共情能力和亲社会行为是密切相关的技能。因此，帮助孩子发展共情能力是增加他们亲社会行为频率的有效方法。问问孩子们，当有人需要什么东西的时候，别人可以和他们分享，他们会是什么感受呢？

③ 常见问题

- 为什么提倡亲社会行为很重要？

作为成年人，我们通常更专注于防止孩子做出不好的行为或伤害他人，我们最终因为那些不可接受的行为而花费大量时间教育他们。虽然这很重要，但提倡积极的行为并鼓励孩子们帮助他人是向他们展示参与亲社会行为的好处的有力策略。它还可以显著改善班

级和家庭的环境。

- **对于儿童的亲社会行为，最好的反馈方式是什么？**

与其他品质不同，当你想对亲社会行为给予积极的反馈时，你可以强调孩子的特定品质，而不是仅仅对他们的行为提供反馈。举个例子，如果一个孩子帮助他人完成任务，你可以对她说，“我看出来你真想帮忙”或者“我能看到，你喜欢让别人感觉更好”，而不是“干得好，你帮助了胡安”或给她一块糖作为奖励。研究表明，将亲社会品质作为孩子品质的一部分提供反馈，会增加这种情况的再次发生。

模块二
善相处

能力
积极沟通

技能
积极倾听

同时讲故事

今天我将学习：

让别人感受到我在倾听，我在关心

所需材料：

两个木偶（一个男孩和一个女孩）

课程指导

① 课堂导入

你喜欢听别人给你讲故事吗？



倾听学生的想法。

想象一下，一个男孩的妈妈每天晚上在睡觉前给他讲故事。她知道儿子喜欢关于骑士和龙的故事，所以她今晚要给他讲其中一个故事。但在开始讲故事之前，她说：“想要享受这个故事，你只需要做一件事：仔细听”。这听起来很容易，但是……

- 这个男孩怎么能认真听呢？
- 要是他不想听，会做出些什么呢？

回答举例：经常打断他妈妈，然后谈论其他事情；分心去看其它的东西；妈妈在讲故事的时候不看妈妈；回忆其它的故事，等等。

- 如果男孩不认真听故事，妈妈会感觉如何？



倾听学生的想法。

2 课程核心

现在我们要玩一个叫做“同时讲故事”的游戏。



让学生们想一个想分享的笑话、故事或者经历。然后，让他们各自找一个同伴（离他们最近的人）并要求他们在数到三时同时开始讲故事。他们应该尽力不被同伴的故事所干扰而讲完自己的故事。这个活动的要求是让两个学生中的任何一个，在听到你给出的“停下”指令前，都不停地讲故事。给他们2分钟的时间。

现在我们要玩一个叫做“打断”的游戏。你们其中一个会开始讲故事，另一个会不停打断对方，说些不同物品的名字（例如，桌子、电话等）。讲故事的人要不分心地讲下去，而另一个人要一直去打断。在你们开始之前，决定谁先讲故事，谁负责打断。一，二，三，开始！



给学生2分钟的时间。然后，让他们交换角色并再给他们2分钟。等他们都完成了，鼓励学生用以下问题来进行反思。倾听他们的想法并认可他们的感受。

- 玩这些游戏时有什么感觉？



倾听学生的想法。

现在你将有机会（再次）讲述故事。这个游戏叫做“有效交谈”。当一个人讲述故事时，另一个人必须看着对方的眼睛，不打断地倾听。然后，我会告诉你们转换角色。在你们开始之前，决定谁先讲故事，谁后讲。一，二，三，开始！



给学生2分钟的时间。然后，让他们交换角色并再给他们2分钟。等他们都完成了，鼓励学生用以下问题来进行反思。倾听他们的想法并认同他们的感受。

- 与“同时讲故事”和“打断”相比，你在玩这个游戏时有什么感觉？
- 你觉得同伴的故事怎么样？
- 你怎么知道同伴在听你说话？

③ 总结

在这节课中，我们尝试了三种不同的讲故事的方式。

- 哪种方式我们听得更认真？
- 为什么相互倾听很重要？
- 怎样才能让同学们知道我们在听他们说话？
- 当我们打断别人说话时会发生什么？那个人感觉如何？

倾听是一种向同学们表明我们在乎他们所说的话的方式。要倾听，我们不仅需要耳朵来听信息。我们还必须尽一切可能让对方感受到我们在听他说话。

概念，建议和常见问题

① 关键概念

积极倾听：把我们所有的注意力都放在另一个人的身上，带着兴趣和欣赏去倾听，不要打断他（Knights, 1985）。

这是一个特别的沟通技能，需要密切关注对方的言语和肢体语言，不时重述对方的关键点和短语以证实我们的理解，并提出不带评判的问题去澄清，以便更好地理解对方的观点。对他人的感受和观点表示尊重，但不一定表示赞同。

肢体语言：表达一个人的想法或感受的手势、动作或身体的姿势（Merriam-Webster, 2015）。有时候肢体语言透露了一些与人们口头表达完全不同的信息。

有效沟通：以适合我们的文化和情况的方式，用语言和非言语信息表达自己。这意味着能够表达自己的意见和愿望，以及需要和恐惧。这可能意味着在需要时能够寻求建议和帮助（WHO, 1994 年）。

积极沟通：在尊重自己和他人的基础上友善沟通，从而增进彼此的身心健康、成长和相互理解。

② 给老师和家长的建议

- 帮助孩子理解积极倾听重要性的最重要方法之一是知道如何倾听孩子。通过接近孩子，问她发生了什么，看着她的眼睛，转述她说的话（用自己的话复述她说的话），为孩子提供一个积极倾听的榜样。认可她的情绪（向她表明你理解她的感受）。但最重要的是，带着兴趣去倾听孩子在说什么。
- 在课堂上或家里，你可以使用一个象征“发言权”的物体，只有手里拿着这个物体的人才能说话。这将确保没人打扰发言者。例如，当你想要听到小组的意见时，你可以使用这个技巧。这个东西可以从一个孩子传给下一个孩子，拥有它的人可以决定是发表意见，还是把它传给下一个同学。可以拿一个橡皮球来传递。
- 温和地强调不要打断你或别人说话的重要性，学会等待、轮流发言。有些孩子很兴奋或急切地要告诉你一些事情，他们可能会在不合适的时间这样做。你可以礼貌地对

他们说：“我知道你想找我说件事儿，可是我正忙着/正在做……我们另外约个时间谈吧（提供一个具体的时间）。 ”重要的是，你要记得约定的时间去跟进。这种守信会告诉孩子你对他/她要说的话很感兴趣，并教会他/她对别人也这么做。此外，孩子多时，也要尽量遵循轮流发言。

- 当孩子对你或他人表现出积极倾听行为，要给予正面的强化。例如，“你能听我说真是太好了。我看得出来你真的很关注我！”这将告诉他们，倾听他人的努力是有价值的。

3 常见问题

- 怎样才能让孩子们专心听讲？

有些孩子比其他孩子更容易分心，很难长时间集中注意力。这并不意味着他们对你说的话不感兴趣。重要的是，要为他们提供一个模式，并反复练习积极倾听策略，以促进他们的学习过程。你可以帮助那些容易分心的孩子，用简单和熟悉的语言和他们进行眼神交流，问一些问题，让他们积极参与交谈。对于这些孩子来说，重复是很重要的。你甚至可以通过让他们用自己的话向你解释以确保他们已经理解了这些信息（例如，“请用你自己的话告诉我，如何完成这项任务。”）

- 教孩子们仔细倾听的最好方法是什么？

角色扮演游戏或脚本对话是练习积极倾听技巧的有趣方式。在家里或教室里，你可以使用假想或真实的情境，让孩子们练习不同的积极倾听技巧。使用有趣的例子来强调倾听他人的重要性（例如，通过讲述那些认识到倾听他人优点的人的故事）。一般来说，如果和孩子们一起练习积极倾听，并确保他们能感觉到你在倾听，他们就会明白和别人做同样的事情的重要性。你可以通过创造谈话空间来实现这一点，在谈话中表现出对孩子生活的不同领域的兴趣，并与他们分享类似的经历。

- 为什么让孩子感到被倾听很重要？

当我们选择关注孩子，我们需要非常乐意且积极地倾听他们。当孩子们感到被倾听时，他们会觉得自己的主意、情感和想法对他人来说是有价值的，值得分享，从而增强了孩子们的自尊心。同样，积极倾听是表达我们对他们的尊重的一种方式。

模块二
善相处

能力
积极沟通

技能
坚定温和

布布和婷婷

今天我将学习：

勇敢面对对他人刻薄的人

所需材料：

玩偶、娃娃或铅笔

课程指导

① 课堂导入

有时候，别人会说一些让我们不高兴的话或者做一些让我们不高兴的事情。例如，如果有人撕毁我们的笔记本，我们可能会感到生气。



可以分享一个校外场景，当时你看到一个人欺负另一个人。

有没有谁愿意跟我们讲一讲你因为看到某个朋友、同学或者成年人对别人不友好而感到非常生气的场景？分享的时候请不要指名道姓。



倾听学生的想法，认可他们的感受。

② 课程核心

今天，我们要认识两个非常特别的朋友，他们将教我们如何对不喜欢的言行采取行动。他们是恐龙布布和鹦鹉婷婷。



布布这个角色最初出现在一年级课程里。

恐龙布布和鹦鹉婷婷是两个好朋友，他们会帮助我们学会以一种友好的方式明确而坚定

地告诉别人不要再说让我们不喜欢的话或做让我们不喜欢的事，尤其是这样的言行已经伤害到别人的时候。

我们来读一下布布和婷婷的故事，故事在练习册里（见学生材料）。

恐龙布布和鹦鹉婷婷¹²

恐龙布布和鹦鹉婷婷为他们的朋友诺诺和妮妮感到担忧。诺诺和妮妮总是为小事争吵不休，一会儿推来搡去，一会儿互相辱骂，甚至大打出手。

布布和婷婷不愿看到他们的朋友彼此伤害、相互争斗。有一天，诺诺生气了，冲着刚好从他面前走过的妮妮大叫“你真丑！”。

布布说：我察觉到妮妮并不喜欢诺诺那样说她，但是她没有说出来，因为她害怕。我当时就认识到，如果有谁对别人做了不应该做的事情，我可以明确而平静地告诉他，“不要那样。没有人喜欢被那样对待。”

但第二天，诺诺走到妮妮身边，企图抢走她的故事书，妮妮很生气就推了他一把。诺诺也生气了，就揪她的头发。然后他们就开始打架了。

婷婷说：我意识到，大喊大叫、辱骂推搡，只会越闹越严重。然后我想，“我得好好言好语的告诉他们不要再打了。”我觉得也许应该把其他朋友叫过来，这样我们就可以一起对他们说：“住手！”



故事讲完后，提出以下几个问题，然后倾听学生的回答。

- 你认为布布和婷婷为什么会说“我意识到，大喊大叫、辱骂推搡，只会越闹越严重”？
- 布布出了什么妙招？
- 婷婷出了什么妙招？

现在我们所有人都来练习一下布布和婷婷的妙招。我会描述几个场景，其间，蕾蕾的言行招人嫌。想想如果用布布的妙招，你会对她说什么？



以下面的例子为引导，让学生用自己的语言练习布布的妙招。每读完一个场景就提出如下问题鼓励学生反思：你觉得这个回应怎么样？回应清楚吗？友好吗？说一说佳佳/花花/蔡蔡有什么感受？

¹²取材于 the Aulas en Paz Program (www.aulasenpaz.org).

1. 蕾蕾和佳佳在学校商店排队买饼干。蕾蕾把佳佳挤出了队伍并占了佳佳的位子，还说：“让开，笨蛋！”你可以对蕾蕾说什么？

回答举例：“蕾蕾，不可以这样。没有谁喜欢被人挤出去。”

2. 花花一边喝果汁，一边做科学作业。蕾蕾大笑着走过，随手推了花花一把，结果花花的果汁洒了一身。你可以对蕾蕾说什么？

回答举例：“蕾蕾，不可以这样。没有谁喜欢被弄得洒一身果汁。”

3. 蔡蔡、蕾蕾正在和朋友们一起玩球。蕾蕾对蔡蔡说：“蔡蔡，你这个猪头！不要你跟我一队！”你可以对蕾蕾说什么？

回答举例：“不可以这样，蕾蕾。没有谁喜欢别人这样跟他说话。”

我们已经练习了恐龙布布的妙招！现在我们来一起练习一下鸚鵡婷婷的妙招。



再次朗读每一个场景，不过这次要用人偶、娃娃或者如果没有这些就用铅笔当人物把场景演出来。演的时候，全班扮演蕾蕾的同学，大家要使用鸚鵡婷婷的妙招一起回应，就在自己的座位上，齐声说：“住手！”

1. 蕾蕾和佳佳在学校商店排队买饼干。蕾蕾把佳佳挤出了队伍并占了佳佳的位子，还说：“让开，笨蛋！”佳佳还了一句：“你才是笨蛋！”并把蕾蕾又挤了出去。他们就这样一直挤来挤去。



如果全班自发的使用了别的策略而不是鸚鵡婷婷的妙招，就问他们：“怎样用婷婷的妙招来制止这个争吵呢？”以下例子也这样处理。

2. 花花一边喝果汁，一边做科学作业。蕾蕾大笑着走过，随手推了花花一把，结果花花的果汁洒了一身。花花转身把蕾蕾的笔记本撕成了两半。蕾蕾又拿起花花的背包，把她所有的书都扔进了垃圾箱。花花就去掐蕾蕾。
3. 蔡蔡、蕾蕾正在和朋友们一起玩球。蕾蕾对蔡蔡说：“蔡蔡，你这个猪头！不要你跟我一队！蔡蔡是个猪头！”听到蕾蕾还在说“蔡蔡是个猪头”，蔡蔡就哭了起来。



倾听大家对第三种情况的回应，提出如下问题并倾听他们的回答。

- 如果我们在现实生活中使用鸚鵡婷婷的妙招，你认为接下来会怎么样？
- 为什么大家要异口同声地说“住手！”，而不是只要几个人说就可以了？

3 总结

今天，我们好好练习了新朋友布布和婷婷教给我们的妙招。现在打开练习册，翻到恐龙布布和鹦鹉婷婷的图片页（见学生材料）。这张图片会帮助我们记忆今天两位朋友教的妙招。

- 想一想校园生活中有哪些场景可以用到恐龙布布和鹦鹉婷婷的妙招呢？讲述过程中不要指名道姓。
- 校园生活之外还有哪些可以使用这些妙招的场景呢？
- 生活中布布的妙招如何帮助我们呢？
- 生活中婷婷的妙招如何帮助我们呢？

学会果断地，而不是带有攻击性地回应那些让我们沮丧或生气的情况，这对帮助我们表达自己的感受或想法，而不伤害他人或破坏我们的关系是非常重要的。有时我们不得不一次又一次地尝试，但你可以做到，因为现在你已经掌握了布布和婷婷的妙招。

学生材料

恐龙布布和鹦鹉婷婷¹³

恐龙布布和鹦鹉婷婷为他们的朋友诺诺和妮妮感到担忧。诺诺和妮妮总是为小事争吵不休，一会儿推来搡去，一会儿互相辱骂，甚至大打出手。

布布和婷婷不愿看到他们的朋友彼此伤害、相互争斗。有一天，诺诺生气了，冲着刚好从他面前走过的妮妮大叫“你真丑！”。

布布说：我察觉到妮妮并不喜欢诺诺那样说她，但是她没有说出来，因为她害怕。我当时就认识到，如果有谁对别人做了不应该做的事情，我可以明确而平静地告诉他，“不要那样。没有人喜欢被那样对待。”

但第二天，诺诺走到妮妮身边，企图抢走她的故事书，妮妮很生气就推了他一把。诺诺也生气了，就揪她的头发。然后他们就开始打架了。

婷婷说：我意识到，大喊大叫、辱骂推搡，只会越闹越严重。然后我想，“我得好好言好语的告诉他们不要再打了。”我觉得也许应该把其他朋友叫过来，这样我们就可以一起对他们说：“住手！”

¹³ Story adapted from the Aulas en Paz Program (www.aulasenpaz.org).

恐龙布布的好办法

首先，
礼貌地
说“不”

然后，
说出自己的
感受



鹦鹉婷婷的妙招



现在，让我们
一起说“住手！”

概念，建议和常见问题

① 关键概念

坚定温和：能够为自己或自己的立场辩护，而不诉诸于咄咄逼人的态度或侵犯他人的权利（Peneva & Mavrodieva, 2013）。

积极沟通：在尊重自己和他人的基础上友善沟通，从而增进彼此的身心健康、成长和相互理解。

重点帮助学生：

- 发现坚定温和、带有攻击性和不采取任何行动之间的区别。
- 明确坚定温和的优点。
- 了解在面对困扰我们的情境时，带有攻击性或什么都不做的负面后果。
- 学校内外练习如何变得坚定温和。

② 给老师和家长的建议

- 坚定温和是一项需要大量练习的技能。要让学生反思，在感到不舒服或生气的情况下，该如何做到坚定而温和。作为成年人，我们可以通过问一些问题来帮助他们，比如，“想要制止朋友对你的烦扰，不要动手打人，你本来可以跟他说什么呢？”或者“怎么说才能友好地告诉你的同学不要对别人使坏呢？”校园内外的冲突、争斗和日常攻击性行为或许是鼓励学生进行反思的良机。
- 父母也可以帮助孩子在家里练习坚定温和的沟通技能。例如，你可以鼓励你的孩子经常练习清晰、坚定、但不带攻击性的方式来谈论他们的感觉、想法和想要的东西，使用这样的问题：“如果不大喊大叫，你可以怎么告诉弟弟自己不喜欢他拿你的笔记本呢？”
- 在与孩子的互动中树立一个榜样是非常重要的，在我们很生气的时候也要做到坚定温和。例如，当孩子做了让你烦恼的事情后，你可以坚定而温和地纠正他们，而不是冲动地做出反应（伤害到他们或过度地惩罚他们，以让他们也难过一下）。

- 鼓励孩子践行坚定温和的另一种方法是让他们就我们如何沟通给出反馈。例如，当我们在某种情况下感到很生气并且生气地跟另外一个人说话，我们可以问孩子，“我做得怎么样？你认为我的回答是明确而坚定的，而不是具有攻击性的吗？”
- 尽管这节课的目的是让孩子们学会自己处理不同的情况，并做出坚定温和的回应，但老师或成年人有必要在欺凌行为发生时立即进行干预，与相关各方进行沟通，制止这种行为。不要忘记欺凌（骚扰、恐吓、纠缠）指的是学生之间反复的（多次）、有体系的（同一个/伙人）侵犯性行为，并且双方力量不均衡，受害者无法自卫的情况。

3 常见问题

- 为什么学会坚定温和很重要？

一般来说，我们可以用三种不同的方式来应对让我们感到生气或困扰的情况：被动回应（例如，不说话或回避对方）；攻击性回应（例如，侮辱或殴打他人）；或者坚定温和的回应。被动或攻击性回应可能会使情况变得更糟。例如，如果我们对侮辱不做任何反应，或者我们反应过激，对方可能会继续更频繁或更猛烈地伤害我们。同样，如果我们和朋友发生了冲突，我们什么也不做，并隐藏自己的感受，我们可能会开始感到难过和不满。另一方面，坚定温和的回应可以有效维护我们的权利、尊重他人的权利，同时既能表达我们的感受和想法，又能照顾好我们自己、维系好我们与他人的关系。

模块二
善相处

能力
积极沟通

技能
处理冲突

双赢

今天我将学习：

寻找双赢的解决方案来处理冲突

所需材料：

一张老师家人的照片（父亲、母亲、兄弟等。）

课程指导

① 课堂导入

很多时候，和朋友争论都是因为我们每人想做的事情不同。例如，有时朋友想玩这个游戏，而我们想玩那个游戏。你有过这样的经历吗？



倾听学生的想法。

今天，我们将讨论如何处理这样的情况，寻找让每一个人，而不是其中某些人，都能受益的解决方案。

② 课程核心

现在我们来听小罗和乐乐的故事。他们俩是很好的朋友，但有时在某些事情上意见不一致。例如，今天，小罗想踢足球，而乐乐想玩字谜游戏。小罗认为玩字谜游戏真的很无聊，踢足球则有趣得多。而乐乐足球踢厌了，他想玩字谜游戏，因为字谜游戏他们很少玩。

现在我们来再现一下当时的情境。谁想到前面来再现一下小罗和乐乐的问题？



如果没有学生自告奋勇，就选两个上来。再现场景之后，提出下面的问题然后倾听那些主动积极的回答。

- 两人之间有什么问题？

回答举例：小罗想玩这个，而乐乐想玩那个。

- 如果乐乐同意玩小罗想玩的游戏，会怎么样呢？

回答举例：那么乐乐尽管不想踢足球，最后还是要踢，而且他们也玩不了猜字谜游戏了。

- 如果小罗同意玩乐乐想玩的游戏，会怎么样呢？

回答举例：那么小罗尽管不想玩猜字谜游戏，最后还是要玩，而且她就踢不了足球了。

- 乐乐和小罗怎么做才能玩到两个人都想玩的东西呢？



让学生发表不同的观点并一一写在黑板上。

现在我们将讨论两种处理这种情况的方法：一是轮流玩，二是看看能否想出两人都喜欢的游戏。

如果要轮流，两人可以商定踢足球的时间和玩字谜游戏的时间，这样小罗和乐乐就可以玩两种游戏。你觉得这个方法怎么样？



倾听学生的想法。

第二个方法是另外找出一个他们都喜欢的游戏。

让我们再一次再现当时的情境，但是这一次，小罗和乐乐会考虑其他的游戏，并选择一个他们两个都喜欢的。我们来帮忙制作一份长长的游戏清单。他们还能玩什么游戏呢？



在黑板上列出游戏清单。

你认为有没有可能会有一个游戏他们都喜欢玩？



倾听学生的想法。

我们一起来揭晓。先再现当时的情境，这次小罗和乐乐要从黑板上的游戏清单里选定一个他们都想玩的游戏。



情境再现之后，提出下面的问题，倾听那些主动积极的回答。

- 你认为他们一致选定的游戏怎么样？
- 这样选择是否对两人都有益处？

现在我们来练习！我们要玩抢椅子游戏。我需要十位志愿者和你们的椅子。



让志愿者们把椅子搬到教室前面排成一排，椅子朝向交替改变。

现在我们要拿走五把椅子，这样一半的孩子就没有位子坐了。



如果学生们很熟悉这个游戏而且课堂时间不多了，可以直接做改版后的游戏（如下）。

原版游戏

志愿者们分别站在自己的椅子旁边，双手放在背后，然后绕着圈子走，其他人一起拍手。我举起胳膊的时候，拍手的人都要停下来，绕椅子走动的志愿者们则要找到座位坐下去。没有找到座位的人就算输了。

好了，我们开始玩吧！

改版游戏

现在我们要稍微改变一下规则：与其你输我赢，不如大家共赢，这样岂不是更好吗？由于没有足够的椅子，当我们停止拍手时，十位志愿者必须想办法让每一位都能在我们这里的五把椅子上有地方可坐。但是彼此不能说话！

好喽，开始游戏！

- 你觉得怎么样？
- 志愿者们第一次的感觉如何？输了的人有什么感觉？
- 你觉得游戏的第二版怎么样？
- 谁输了？

回答举例：都没输。

- 谁赢了？

回答举例：都赢了。

3 总结

- 我们今天学了什么？
- 什么时候可以使用“双赢”的策略？



让学生找出教室或学校里类似的常见情况。

为了处理类似的冲突情况，我们可以使用轮流策略（你先我后；你今天我明天）或者也可以想一些我们都喜欢的事情，这样就能双赢。下次我们要决定玩什么，或者当我们都想玩同一个东西的时候，让我们轮流玩或者尝试找到满足每一个人的解决方案。

概念，建议和常见问题

① 关键概念

处理冲突：限制冲突的消极面，同时增加冲突的积极面，以提高学习和团队的成果（Rahim,2002）。Rahim（2011）认为，要做到这一点，我们要关心自己和他人的需要，并通过开放心态、交换信息和探索差异来合作达成一个相互尊重的、可接受的解决方案。其他不太健康的处理冲突的方法有逃避矛盾，把我们的观点或方法强加给别人，或者忽略个人的需要去满足他人。

积极沟通：在尊重自己和他人的基础上友善沟通，从而增进彼此的身心健康、成长和相互理解。

处理冲突需要多种技能的发展。因此，它发挥了本课程中包含的许多社会情感学习技能。二年级的孩子容易陷入冲突，因为他们想要得到自己想要的，或者因为他们想要属于别人的东西。在这个年龄解决冲突的一个策略是轮流和分享。

② 给老师和家长的建议

- 坚决制止任何可能发生的挑衅行为，例如叫喊、侮辱、殴打、嘲笑等。
- 在任何情况下都不要气势汹汹。永远保持冷静。确保不大喊大叫、不打人、不说伤人的话。
- 利用冲突作为学习的机会。不要为了试图找出“元凶”而去问“谁开始的？”，而应该问“发生了什么事？”
- 帮助孩子冷静下来，理解他人的想法。
- 给他们一些关于如何轮流或分享的建议，以帮助他们处理冲突。

3 常见问题

- 冲突不好吗？

冲突不可怕，它是人类交往的正常组成部分。它们没有好坏之分。如果处理得当，它们是加强人际关系、了解自己、以建设性的方式处理棘手情况的机会。

- 冲突和打架是同一件事吗？

不，当我们有冲突时，我们不一定以打斗结束。涉及攻击和暴力的局势往往是冲突处理不当的结果。然而，许多冲突可以用不涉及任何冒犯的互利策略来处理。

- 我怎样才能帮助孩子更好地处理他们的冲突？

首先，回顾一下你是如何处理自己与他人的冲突的。你无疑是孩子或学生会效仿一个强有力的榜样。把冲突当作学习的机会，建议孩子们轮流、分享或选择他们都喜欢的东西。



模块三

应挑战

模块三
应挑战

能力
恒心

技能
成就动机

我这周的目标

今天我将学习：

确定实现目标所需采取的步骤

所需材料：

无

课程指导

① 课堂导入

有一些杂技演员，他们能走钢丝。你知道什么是钢丝吗？



倾听学生的想法。

想象一下，两座高楼之间连接了一根细绳子，你可以在那根细绳上行走而不会掉下来！我们将尝试做一些类似的事情。每个人都站起来。现在单脚站立，不要依靠任何东西。我们试着用一只脚站一分钟，然后用另一只脚站一分钟。



给学生计时。

容易做到吗？



倾听学生的想法。

走钢丝是非常难的事情。一天，人们问一位杂技演员是如何做到的，这个杂技演员说：“我只是走好每一步，直到我越来越接近目标。”你能想象自己走在两座大楼之间的钢丝上吗？我们都梦想着到达终点：完成一项任务，在考试中取得好成绩、学习一首歌、交很多朋友、画一幅艺术作品等等。但有时我们忘记了，为了实现梦想或目标，我们必

须在这条路上一步一步地走下去，就像走钢丝的杂技演员一样。

2 课程核心

今天，我们要举行一个目标抽奖活动。你们每个人都要想一个你们想在一周内实现的目标，同时在练习册里写两遍。这个目标必须是一个可实现的目标，意味着一个你可以在一周内实现的目标。



可能的现实目标包括：学习一首他们喜欢的歌曲的歌词，早晨更快地准备好，这样他们可以多睡 15 分钟，或者学习整理床铺。一些不切实际的目标包括：记忆十首歌曲，记住所有的乘法表，或者画二十幅风景画。

沿着虚线剪下最下面的写有一周目标的方框，但不要写上你的名字。我们要把所有的纸放在一个袋子里。我要把它们混在一起然后随机选一个。当我大声读出来的时候，谁都不能说这是不是他自己的目标，因为这是一个秘密。接下来我们要看看这个目标是否可实现。

如果目标不能在一周内实现，你可以说：“我想祝贺这个学生写了这个目标，但我认为它会花费超过一个星期的时间，它不是很容易实现，所以我要选择另一个。”当你找到一个可以一周之内实现的目标时，在黑板上画一个标记，就像孩子们他们练习册里的一样。（见学生资料）

解释：

- 为了达到目标，这四个方框都必须填写。
- 这些方框是在一周内为了实现目标而要达到的小步骤或小目标。



现在，在学生的配合下，写下这个孩子为了实现目标至少需要采取的四个步骤。例如，如果她想学会自己铺床，第一天就可以专心地看着大人自己铺床；第二天，可以自己练习，把床单铺在床垫上；以此类推，一点一点，直到完成整个过程。如果孩子想在一周内学习全部的乘法表，她可以在周三前学会 1 到 5，在周日前学会 6 到 10。

祝贺大家帮助同学把目标分解成更小的步骤。让学生在思考写下目标的同时，在练习册上画出同样的图画。可以在框格里使用文字或图画。当他们完成后，请两到三个学生分享自己的成果。

③ 总结

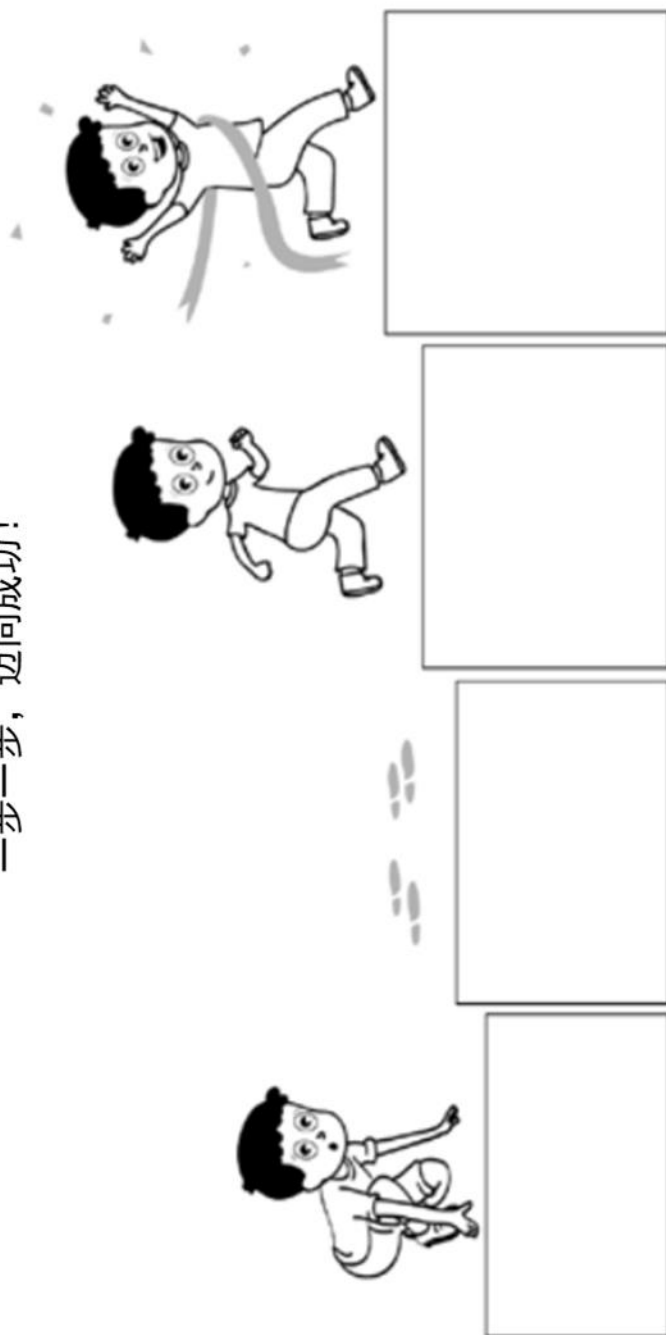
你们真的很努力地为自己设定了通往目标的道路。正如你们所看到的，梳理清楚为实现目标所要采取的小步骤并不总是那么容易。

- 如果你在周末之前达到了设定的目标，你会有什么样的感觉？
- 如果我们没有理清为实现目标所需采用的步骤，可能会发生什么？

为了确保目标不只是梦想，并使它们成为现实，我们必须把它们分成小的步骤。这并不总是那么容易，但是值得这么做，因为这样就可以设定目标并实现它们，这让我们对自己感到满意。如果不这样一步一步地思考我们需要采取什么方式来实现目标，它们对我们来说可能太困难了，我们可能会决定放弃。下周，无论是谁都可以和我们分享自己是否达到了本周的目标。

学生材料

一步一步，迈向成功！



这周，我为自己设定这个目标：

这周，我为自己设定这个目标：

概念，建议和常见问题

1 关键概念

成就动机：一个人所具有的试图通过个人努力获得成功和追求卓越的驱动力（McClelland, 1953）。

高成就动机的人会为自己设定现实但具有挑战性的目标，对目标的完成负责，坚持不懈地追求这些目标，并为实现目标而承担适当的风险。

恒心：有决心、有目的地直面挑战并追求有难度的目标。

2 给家长和老师的建议

- 当我们希望孩子们在学习或其他活动中表现良好时，作为成年人我们有许多策略，可以显著增加或减少他们的目标成就动机。一定要记住，成就动机是每个孩子内在的东西，允许他带着快乐和想要变得更好的愿望去完成任务，而不是为了取悦他人或避免被责骂。
- 帮助孩子选择和设定自己的目标，但要试着确保这些目标是现实的，换句话说切实可行的。例如，“我要练习半个小时的乘法口诀”，而不是“我立即要学会所有的乘法口诀”。你可以通过问一些问题来帮助他们，比如“你今天想练习什么？”或者“你想从哪部分开始学起？”
- 如果孩子很难设立自己的目标，给他们提供一些选项。这有助于提高孩子的自主性。例如，可以这样提建议：“你可以从阅读这个故事开始，或者你可以画一幅画”。
- 不要拿孩子的表现和其他人相比。
- 试着用这样的话来反馈孩子的努力：“我很欣赏你在不断练习。”在对结果进行反馈时，不要关注孩子总体的优良品质，而是要关注其成就的特点。例如，告诉他，“你画了一幅很漂亮的画”，而不是“你是个很棒的孩子！”当你想对孩子可以改进的地方给予反馈时，试着提出一些替代的策略，比如，“你可以试着在画图片的这部分多加点颜色”，而不是一般的消极方面，比如“你画得不是很好”。

3 常见问题

- 如何提高儿童的成就动机？

其一，表达对孩子的兴趣或娱乐活动的热情。鼓励他们探索自己喜欢的话题。其二，以身作则。换句话说，对你学过的东西表现出热情，向孩子分享你的兴趣。许多父母只问他们的孩子在学校的成绩，而不关心孩子正在学习的或感兴趣的科目。

- 我该怎么做才能让孩子们达到他们设定的目标？

如果你帮助他们建立了现实的目标，那么使用特定的指标来跟进这些目标的进展将会更加容易。例如，如果孩子想在周末之前把他的名字写好，在周中，你可以让孩子给你看他已经练过的笔画，然后你们可以一起练。

（译者注：原文是先学名字所含字母再学拼写成名字，译者就中文所需做了改动。）

模块三
应挑战

能力
恒心

技能
毅力

坚持下去，直到成功

今天我将学习：

不断练习，直到成功

所需材料：

每两个同学一支铅笔或粉笔

课程指导

1 课堂导入

有很多美好的事情我们都可以做到。但有时很难在第一次尝试时就把事情做好。重要的是要不断尝试，尽最大的努力，只有这样才可以实现我们想要的。



告诉他们一个你的例子，比如当你学骑自行车或溜冰，当你学写自己的名字，或者为了学习新东西不得不一次又一次地尝试。强调你在这个过程中感受。

2 课程核心

今天我们将尝试一些挑战。大家都站起来，试着放松自己。



下面的活动可以在教室里或室外进行。首先，和你的学生做一个简短的热身。例如，转动他们的肩膀和脖子，上下移动他们的胳膊，或者移动他们的腿。现在让他们尝试做下面的挑战（每个挑战只给他们一次机会）。在需要的时候给他们计时。

1. 坐在地板上，膝盖不要离开地面，双手去触摸脚趾。
2. 不要抓扶任何东西，单脚站立一分钟。

3. 单脚跳一小段距离（例如，跳五下）。
4. 找到一个搭档。其中一个躺在地上，另一个用粉笔或铅笔测量他的身高。然后，交换角色，做同样的事情。现在，你们两个都站起来，试着跳得和你们在地上留下的记号一样远。
5. 坐在地上，不借助手站起来。



大多数学生可能无法在一次尝试中完成这些任务。

现在围成一个圈，这样我们就能看到彼此了。

- 你喜欢这些挑战吗？为什么喜欢或为什么不喜欢？
- 它们做起来是困难还是容易？



学生可能会说他们做不到，因为他们只有一次机会。

- 你成功完成挑战了吗？如果没有，你感觉如何？
- 你认为你最终能做到吗？如何做到？

回答举例：通过多次尝试。



倾听学生的想法，认可他们的感受。

现在我们要再继续尝试，但这次你有很多次机会。



鼓励他们尝试和坚持，直到他们成功。为了在小组中培养乐观精神，鼓励学生，让他们互相鼓掌，反复一起说“你能行！”等等。给他们几分钟时间完成每个任务。

现在我们再围一个圈。躺下，闭上眼睛，慢慢地深呼吸一分钟。再坐起来。

③ 总结

- 你完成所有的挑战了吗？你有什么感觉？
- 如果无法完成其中一项挑战，你认为你如何能够设法做到？如果你有足够的时间，你认为能做成这件事吗？

- 你能想到其他类似情况吗：你不得不尝试多次才能达到目的？
- 那一刻你有什么感觉？
- 你又试了吗？它有用吗？如果没用，你怎么才能再次成功？

多次尝试直到成功被称为毅力。

你认为什么情况下需要坚持下去？

回答举例：例如，学习如何写作，解决数学问题，等等。以其中一种情况为例，反思失败可能会给我们带来的情绪。



告诉你的学生，重要的是先控制好这些情绪，这样他们就可以再试一次。

生活中有很多事情我们必须一次又一次地练习，直到成功。

概念，建议和常见问题

① 关键概念

恒心：有决心、有目的地直面挑战并追求有难度的目标。

毅力：尽管遭遇困难、失败或反对，仍然坚持不懈地努力去做一件事情或实现某个目标（Merriam-Webster, 2015）。

抗挫力：在逆境、创伤、悲剧、威胁或重要压力源（如家庭和人际关系问题、严重的健康问题或工作场所和财务压力）面前能够很好地适应。它意味着从困难的经历中重整旗鼓（APA, 2015）。

需帮助学生：

- 反思他们失败时的情绪和想法，以制定帮助他们坚持并实现目标的策略。
- 创造性地思考不同的策略，用以克服任何可能的失败，实现他们的目标。
- 练习不同的策略来实现目标。

② 给老师和家长的建议

作为成年人，我们可以帮助孩子们坚持下去，这样他们就可以实现他们为自己设定的目标。当孩子失败时，重要的是：

- 认可他们的沮丧、愤怒或伤心情绪。例如，告诉他们，“我理解你很难过，因为尽管花了很多时间学习，考试却没考好”或者“事情不如我所愿时，我也会生气”。
- 帮助他们管理自己的情绪，针对前面的失败经历寻找不同的策略，并不断努力实现他们为自己设定的目标。可以向孩子们建议如下策略：
 - 避免犯同样的错误，改变他们处理问题或执行任务的方式。例如，如果我们已经知道默读和死记硬背无助于准备考试，就可以尝试其他的学习方法，如使用图片，串联小结，或者分组学习。

- 把最终的任务拆解成可实现的小目标。例如，如果我们想成为真正优秀的吉他手，我们可以从演奏简单的歌曲开始，然后一点一点地，可以学习更难的歌曲。
- 向他人学习。例如，准备考试的时候，可以问其他同学什么策略可以很好地帮助他们学习。
- 暂停一会儿，稍后再回到任务中。有些情况下，暂停后再试可以帮助我们平静下来，清醒一下头脑。例如，如果有道数学题不会做，休息一会儿，几分钟后再试一次，可能会有帮助。

③ 常见问题

• 为什么需要有毅力？

面对重重失败或障碍，毅力能帮助我们实现那些看起来也许很难实现的目标。成功通常与毅力有关。换句话说，要成为某方面的专家，我们需要一次又一次的尝试才能实现目标。通过坚持不懈，我们可以更好地学习并进一步发展各项技能。

• 如何培养孩子的乐观和希望？

帮助孩子看到事情积极的一面。例如，你可以让他们花一分钟的时间思考并告诉你某个场景好的方方面面。例如，在完成本课的挑战后，帮助他们意识到，选择很多的时候寻找路径其实会更有趣。给他们希望，帮助他们计划行动的时候不要局限于当下，而要思考未来。要给孩子希望可以这么说：“这次虽然没有做好，但是你继续努力的话，一定会成功的，到时候你会感到非常高兴。”

模块三
应挑战

能力
恒心

技能
化解压力

压力眼罩

今天我将学习：

当我感到不知所措时请求帮助

所需材料：

- 眼罩，供教师使用
- 给每位学生准备一张白纸和一支笔

课程指导

1 课堂导入

有时，我们感到有压力，就像试图找到走出黑暗房间的路：我们感到害怕，我们知道自己想要出去，但很难找到出口，因为看不清楚。你曾经进过黑暗的房间吗？你感觉如何？有时，我们在紧张或焦虑的情况下也会有类似的感觉。向别人寻求帮助可以让我们感觉更好。



倾听学生的想法并认可他们的感受。

2 课程核心



你要给学生演示一个例子：遮住你的眼睛，从教室中间走到门口，不要看也不要寻求帮助（可以用眼罩蒙上眼睛）。当你这样做的时候，让学生们看着，不要说话。

然后，重复这个活动，但这次请两位学生志愿者在过程中回答你的问题。例如，你可以问：“我应该向右转还是向左转？”“我要撞到什么东西吗？”“我应该继续走吗？”“我还要走几步？”当你走到门口时，要感谢志愿者的帮助。并问学生们以下问题：

- 与第二次相比，你认为我第一次的感觉如何？
- 两次活动哪次更容易找到出口？为什么？

现在找一个搭档。你们一个当“A”，另一个当“B”。准备好你的纸和笔。当我数到3的时候，A必须闭上眼睛，准备用一分钟的时间来画一幅风景画。A要不断向B提问，并在B的提示下及时完成你的作品。例如，“我应该在这里画一棵树还是再往右点？”



一分钟到了，两人互换角色。重复这个练习。

3 总结

- 在闭着眼睛画画的活动，当你可以向同伴寻求帮助时，你有什么样的感觉？
- 虽然需要帮助，但我们不去寻求帮助，会发生什么呢？
- 当你感到有压力时，除了寻求帮助，还能做什么？
- 当你帮助伙伴完成了风景画时，你有什么感觉？
- 你比较容易向生活中的哪些对你而言重要的人去寻求帮助？

有时，寻求帮助可以让我们感觉更好，即使我们并没有立即设法解决问题。家人、同学、老师或朋友可以在我们需要的时候帮助我们，我们也可以帮助他们。寻求帮助或支持有助于缓解压力。

概念，建议和常见问题

① 关键概念

恒心：有决心、有目的地直面挑战并追求有难度的目标。

压力：一个人面对某种情况一筹莫展或者预期会遭遇某种伤害或者损失时而产生的一种消极的心理反应。压力一般表现为消极的心理状态，如负面情绪，愤怒，退缩和沮丧（Lazarus, 1966; Lazarus and Folkman, 1984）。用 Selye（1974）的话来说：“压力不是发生了什么事情，而是你对所发生事情的反应。”

化解压力：掌控我们的生活方式、想法、情绪以及处理问题的方式，以应对压力、减少伤害并防止失控。

② 给老师和家长的建议

- 如果孩子们感觉很难想出积极的言辞，可以通过这些问题来帮助他们：“你害怕、担心或紧张时，大人会说什么来帮助你？”或者“如果你的朋友也有同样的问题，你会对他说什么？”
- 如果孩子们告诉你他们的担忧，请仔细倾听并认可他们的感受。帮助他们识别这些情绪，然后帮助他们放松。
- 在这个年纪，很多孩子在遭受各种原因的压力时，并不擅于去寻求帮助，原因有很多：他们不知道如何寻求帮助，不知道向谁寻求帮助，无法确定寻求帮助是否是最好的解决方案。因此，作为成年人，确保孩子知道我们在他们身边这一点是很重要的。当他们寻求我们的帮助时要积极强化。例如，你可以说，“这是个好问题，我很高兴你来问我”或者“我很高兴我能帮助你”、“记住，如果你需要我，我就在这里。”
- 孩子在感到压力时，往往只需要安慰和情感上的支持。安慰和疏导孩子的时候，共情和积极倾听至关重要。
- 无论是在课堂上还是在家里，积极营造一个孩子们相互帮助的环境。例如，让他们一起完成任务或者小组合作，鼓励他们互相帮助或给出各自的想法。

3 常见问题

- 如何知道孩子是否有压力？

压力表现因儿童而异。有些孩子会比一般人更频繁地批评自己，有些会变得比一般人更急躁或担心，还有一些会完全逃避某些特定的情况。有些孩子抱怨肌肉疼痛或胃痛。需学会识别每个孩子最常见的压力产生因素，并注意这些因素出现时引起的行为变化。

- 什么会给这个年龄的孩子带来压力？

尽管每个孩子都是不同的，一个孩子的压力因素可能不会影响到另一个孩子，但家庭问题、经济困难、暴力和不安全感往往会给孩子带来压力。如果他们经常有学习上的困难，这也可能会增加他们的压力水平。

模块三
应挑战

能力
负责任的决定

技能
创造性思维

把想法归类

今天我将学习：

使用不同的标准把想法归类

所需材料：

无

课程指导

1 课堂导入

你认为哪种情况更好：有很多想法还是只有几个？怎样才能拥有更多想法？想法多有时是有好处的，比如当我们遇到问题要解决，或者想做一些有趣的事情的时候。今天我们来看看如何拥有更多想法。大家都站起来，假装每个人都有一个小想法，然后我们在原地做一个小小的跳跃。现在假设每个人有两个大一点的想法，我们要跳两跳，比之前跳得更高。现在，假装我们有很多想法，跳很多次。



允许学生在自己站的地方跳上一分钟，然后请他们回到座位上。

2 课程核心

现在我们要玩游戏“有轮子的东西”¹⁴。在这个游戏中，每个人要说出所有能想到的有轮子的东西。把它们写在练习册上的“有轮子的东西”的那一页上（见学生资料），然后一起来看看大家能想出多少个东西。

¹⁴ Jr Imagination (n.d.) Retrieved on October 3, 2015 from <http://www.jrimagination.com/blog/2011/11/11/the-powerful-fours-of-creative-thinking.html>.



让学生在练习册上写下他们能想到的所有想法。如果你觉得有必要，给他们举几个例子。一些想法包括：自行车、摩托车、汽车、货车、卡车、公共汽车、火车等等。

现在我们要列一个大列表。请一个接一个，告诉我，你们想到了什么。我来把它们写在黑板上。看看我们能想到多少东西！



倾听学生的想法。把黑板分成三部分。其中一列的标题是“有轮子的东西”。把他们的想法写在那里，然后数一数。

我们想出了很多答案！现在我们来想想有轮子但不是交通工具的东西。把你能想到的所有想法都写在练习册上。



让学生在练习册上写下他们能想到的所有想法。如果你觉得有必要，给他们举几个例子。一些想法可能是：手提箱、冰箱、花盆、桌子、椅子、床等等。

告诉我你想到了什么。我来把它们写在黑板上。看看我们能想出多少个？



倾听学生的想法。把他们的想法写在黑板的第二列里，题目是“有轮子但不是交通工具的东西”。然后数一数有多少。

哪种比较容易？



倾听学生的想法。

现在我们来想想如果有轮子会更好的东西。首先，我们自己来独立完成，把你能想到的所有想法都写在练习册上。



让学生在练习册上写下他们能想到的所有想法。如果你觉得有必要，给他们举几个例子。一些想法可能是：电视、黑板、桌子、家具、书、盘子、鞋子等等。

现在让我们完成列表。我希望你说出你的想法，然后我把它写下来。看看我们想出了多少。



倾听学生的想法。把他们的想法写在黑板的最后一列，题目是“如果有轮子会更好的东西”。然后数一数。

正如我们在黑板上看到的，我们努力想出了很多东西。也想出了不同类别的东西。我们首先想到的是有轮子的东西，然后是有轮子但不是交通工具的东西，刚刚我们想到的是有轮子会更好的东西。看看我们在这个游戏中想出的所有点子。接下来，我们将使用其它点子分类方法来寻找解决方案。

阿米特能做什么呢

这次，我们要帮助阿米特，因为他遇到了一个问题。阿米特的问题是他总是和哥哥打架，他们彼此伤害，说出的话让对方伤心或抓狂。阿米特想和哥哥好好相处，但他不知道该怎么办。

我们要给阿米特提供尽可能多的建议来帮助他。我们要做的第一件事是把自己能想到的所有建议写在练习册上。（见《学生手册》的“阿米特能做什么？”）



给学生几分钟时间做这件事。

现在我们来看看这些建议可以如何分类。同学们将分成四人一组。每个小组将把自己列出的建议归入一个类别里，就像第一个游戏一样。大家还记得我们用过的方法吗？



倾听学生的想法。提醒他们这些想法的类别是：1) 有轮子的东西；2) 有轮子但不是交通工具的东西；3) 如果有轮子会更好的东西。

这一次，我们将使用不同的分类。这些分类是：

1. 阿米特不用说话就能做的事情。
2. 阿米特仅靠自己就能做的事情（不需要其他人做任何事情）。
3. 阿米特可以做的并且他的哥哥也要做些什么。
4. 必须有大人参与进来做一些事情。
5. 阿米特可以做的且欢乐有趣的事情。



如果有必要，你可以给学生一些例子，但要记住，这个活动的目的是让他们发挥他们的创造力，提出自己的想法。一些例子可能包括：

1. 不用说话：
 - a. 去别的地方，什么也不说。
 - b. 深情地拥抱他。
 - c. 保持安静，什么也不做。
 - d. 微笑。



2. 独自做:
 - a. 和他谈谈，告诉他不想打架。
 - b. 直接走开。
 - c. 做任何事之前深呼吸。
 - d. 什么都不做。
3. 和哥哥一起做:
 - a. 找一个两人都能玩的游戏。
 - b. 建议他们俩都安静一会儿。
 - c. 一起深呼吸，让彼此冷静下来。
 - d. 对话，交换每个人对争吵的感受。
4. 大人参与做:
 - a. 让一个大人帮他们冷静下来。
 - b. 找个大人，让他们做点有趣的事。
 - c. 找个大人逗他们笑。
 - d. 让一个大人来倾听他们，帮助他们找到解决办法。
5. 开心一刻:
 - a. 给他哥哥讲个笑话。
 - b. 做个鬼脸。
 - c. 让他解一个谜语。
 - d. 让他重复一个绕口令。

你能想到其他的类别吗？



倾听学生的想法。你可以在活动中加入新的类别。

我会告诉每一组学生他们要思考哪个类别。你们将有五分钟的时间来思考属于这个类别的所有建议。你们也可以使用自己想到的建议。把所有的建议都写在自己的练习册上，因为每个小组之后都要把它们读给全班同学听。



给每一组学生分配一个类别的思考任务并计时。

时间到！现在每个小组都要分享他们想出的建议。首先，你们要告诉大家你们组建议的类别，然后再分享你们想到的（属于该类别）的建议。

3 总结

我们想出了很多建议来帮助阿米特。

- 把想法归类可以怎样帮到我们？
- 什么情况下我们还可以使用今天学到的方法？

当我们处于不确定该做什么、如何回应或如何得到想要的东西的情况下，一定要记住，把想法分类整合可以帮助我们找到更好的解决方案。我们可以运用今天用过的想法的类别，也可以使用其它的想法的类别。

学生材料

有轮子的东西

有轮子但不是交通工具的东西

如果有轮子会更好的东西

阿米特能做什么呢？

写下阿米特能用来解决问题的所有建议方法：

我的建议类别

我的建议类别是：

我们想到的建议是：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

概念，建议和常见问题

① 关键概念

创造性思维（创造力）：一种以不同的方式看待事物的意愿和过程，其产出既新颖（如，原创的、出乎意料的）又适当（如，有用的、适应任务约束的）。(Sternberg & Lubart, 1999; De Bono, 2015)。

负责任的决定：基于对道德标准、安全考量、社会规范、各种行为后果的现实评估以及对自身和他人的福祉的考虑，对个人行为和社会交往做出建设性和尊重彼此的选择（CASEL, 2015）。

为了让孩子发展他们的创造性思维，你的帮助对他们是很重要的：

- 发挥他们的创造力，对所有事情提出尽可能多的想法，吸收不同的观点。
- 创建不同的类别或想法组。
- 认可他们自己有能力在不同的事情上想出很多点子，并且可以在日常生活中运用这项技能。

② 给老师和家长的建议

- 和孩子们一起玩涉及不同类别想法的游戏，你可以使用本课中建议的游戏，或者改变它。例如，把它改成有门的东西，或者有翅膀的东西，或者有腿的东西。你也可以想到一些需要用到分组或归类的别的情况，在这些情况下，需要产生尽可能多的想法。例如，我们今天可以吃的东西，不含肉的，或者不需要煮的。又如，给宠物起名字，我们可以想到日常物品的名字，其他动物的名字，或者情绪的名字。这些游戏会很有趣，有助于我们提出更多想法进而开发创造力。
- 利用必须做出决定的情境来激发孩子们的创造性想法。可以问他们：“我们能做什么不花钱的事？”、“什么事情是你以前从未尝试过的？”或者“仅靠你自己，能做什么？”。

- 借用故事或电视节目里的角色，分析他们面对挑战时的做法。利用这些角色面临的问题来问孩子这个角色还能有什么其他的解决办法，比如“这个角色还能做什么其他有趣的事情？”或者“如果他/她有很多钱，他/她能做什么？”

3 常见问题

- 为什么培养创造性思维很重要？

创造性思维是一种技能，孩子们可以用它来处理生活中的许多情况；例如，做决定或解决问题。如果能想出更多选择的话，我们可以做出更好的决定——无论是日常问题还是更困难的情况。如果我们能从创造性的角度来看待问题，解决问题就会容易得多。这同样适用于人际关系和学业问题。

- 将想法组合在一起是否有助于培养我的创造性思维？

是的。培养创造性思维的目的之一是成功地帮助孩子们想出各种各样的想法。通过创建想法的组或类别，他们能够想出更多不同的想法，如果没有使用类别来帮助刺激他们，他们可能不会想出这些新想法。

- 所有的孩子都有创造力吗？

是的。我们所有人都有创造力，而孩子天生就有创造力。即便如此，我们需要帮助他们更有创造力。通过我们提出的类别或他们自己提出的类别想出很多想法，小学二年级的孩子可以发展思维灵活性。你可以使用本指南中提供的建议帮助他们做到这一点。

模块三
应挑战

能力
负责任的决定

技能
批判性思维

最酷的工作

今天我将学习：

搜集信息以做出决定

所需材料：

无

课程指导

① 课堂导入

每个人都不一样：我们有不同的口味，也可能有不同的想法和不同的观点。例如：假设我们可以选择画画或玩橡皮泥时，有谁会选择画画？有谁会选择玩橡皮泥？有时，我们的想法与朋友、家人或老师不同。今天，我们来看看这些不同之处。

② 课程核心

打开练习册，让我们一起读“本和玛蒂尔达的故事”（见学生材料）。密切关注这俩朋友身上发生的事情。



读下面的故事，在建议的地方暂停。用下面的问题鼓励思考。倾听学生的想法，认可他们的感受。

本和玛蒂尔达的故事

本和玛蒂尔达是两个好朋友，他们读二年级。今天，他们的老师让他们描述一下世界上最有趣的职业。

你知道“职业”这个词是什么意思吗？这是人们做的工作，通常是为了赚钱。

本和玛蒂尔达必须就他们认为世界上最有趣的职业达成一致，这样他们才能做作业。他们去外面收集信息。首先，他们去附近的便利店。店主人总是带着灿烂的微笑为顾客服务。这次店主同样给了他们一个友好的问候：“本！玛蒂尔达！很高兴看到你们过来！”他们向店主问好后，坐下来喝果汁。

“玛蒂尔达，我觉得我找到了世界上最有趣的职业”，本说。“这就是当一个便利店老板！他们总是随时和很多人交谈，而且让大家对自己卖的东西感到满意！”

“你说得对”，玛蒂尔达回答，“我们就做关于便利店老板职业的作业。”

你觉得怎么样？你认为当便利店老板是世界上最有趣的职业吗？为什么？

当本和玛蒂尔达正在喝果汁时，海欧斯医生走进便利店，坐在孩子们旁边。玛蒂尔达仔细地看了看医生，停了好一会儿，她对本说：“本，我想我改变主意了。世界上最有趣的职业是医生。医生可以治愈病人，让他们生病时感觉更好。”

“你说得对”，本回答，“让我们做关于医生职业的作业。”

你觉得怎么样？你认为医生会是世界上最有趣的职业吗？为什么？

当本和玛蒂尔达离开便利店，走向玛蒂尔达的家时，他们下定决心做关于医生职业的选题了。在回家的路上，他们看到两辆车发生了交通事故，有一个警察在和司机们说话。本观察了他们一会儿，对玛蒂尔达说：“玛蒂尔达，我想我又改变主意了。世界上最有趣的职业是警察。警察可以照顾人们，帮助他们解决问题。”

“你说得对”，玛蒂尔达回答，“让我们做关于警察职业的作业。”

你觉得怎么样？你认为当警察是世界上最有趣的职业吗？为什么？

正当他们快要到家时，这两个朋友看见一个建筑工人正在盖房子。

“本，我想我又改变主意了”，玛蒂尔达说，“建筑工人可以建造建筑物、商店、医院和供人们居住的房屋。我认为这是世界上最有趣的职业。”

“你说得对，玛蒂尔达。当一名建筑工人可能是世界上最有趣的职业。”

你觉得怎么样？为什么？

“但是……”，本犹豫了一下，“我们刚刚考虑了很多职业。现在我困惑：我们应该选择哪个职业？在世界上这么多职业当中，最有趣的职业到底是什么？”

现在我们已经读完了本和玛蒂尔达的故事，让我们列出所有我们能想到的职业。我们先在黑板上写下这两位朋友想到的四种职业（便利店老板、医生、警察和建筑工人），以及我想到的一种职业：家庭主妇。



把学生们想到的所有职业都加到这个列表上。

我们有了一个很好的职业清单。但让我们看看练习册，看看是否有其他我们没有想到的职业（见学生资料）。



让学生告诉你名单上缺少什么，然后把这些职业加上去。

每一个人都不要和其他人交流，独立在练习册上写下自己要选择的一份职业。



给学生几分钟时间，然后继续。

现在大家站起来伸展一下身体。让我们举起手，触摸脚趾，连续跳四次，再触摸脚趾，然后回到原来的位置。

现在我们仍然站着，安静片刻，然后闭上眼睛。每个人都开始想象在练习册上写的职业是什么样子的：那个人做什么工作，在工作场所使用什么工具？数到三的时候，每个人都睁开眼睛，用几分钟表现你选择的职业会做的动作，就好像你真的从事那项职业。例如，如果我选择了“便利店老板”，当我睁开眼睛的时候，我会表现得好像我在接待我的客户，数着当天的收入的现金。



给学生几分钟时间。问他们选择了什么职业，根据所剩时长，让他们中的一些人回答。

3 总结

今天，你们都很好地形成了自己的观点。

- 当你睁开眼睛开始扮演时，看到了什么？
- 每个人都选择了相同的职业吗？还是每个人的扮演都不一样？
- 如果我们都有同样的想法，都喜欢同样的东西，会发生什么？例如，如果我们在现实生活中都选择了相同的职业，会发生什么？
- 本和玛蒂尔达多次改变他们的观点。你认为他们为什么会改变想法？
例如，因为他们获取到了更多的信息。
- 为什么说在我们对不同事物形成观点之前，搜索信息很重要？

就像今天每个人选择的职业一样，我们并不一定都有相同的想法或相同的观点。有时，我们同意别人的想法，但有时我们可能与朋友、同学、家人或老师有不同的想法，因为我们都不一样。

学生材料

本和玛蒂尔达的故事

本和玛蒂尔达是两个二年级的朋友。今天，他们的老师让他们描述一下世界上最有趣的职业。

本和玛蒂尔达必须就他们认为世界上最有趣的职业达成一致，这样他们才能做作业。他们去外面收集信息。首先，他们去附近的便利店。店主人老友先生总是带着灿烂的微笑为顾客服务。这次老友先生同样给了他们一个友好的问候：“本！玛蒂尔达！很高兴你们过来！”他们向老友先生问好后，坐下来喝果汁。

“玛蒂尔达，我觉得我找到了世界上最有趣的职业”，本说。“这就是当一个便利店老板！他们总是随时和很多人交谈，而且让大家对自己卖的东西感到满意！”

“你说得对”，玛蒂尔达回答，“我们就做关于便利店老板职业的作业。”

当本和玛蒂尔达正在喝果汁时，海欧斯医生走进便利店，坐在孩子们旁边。玛蒂尔达仔细地看了看医生，停了好一会儿，她对本说：“本，我想我改变主意了。世界上最有趣的职业是医生。医生可以治愈病人，让他们生病时感觉更好。”

“你说得对”，本回答，“让我们做关于医生职业的家庭作业。”

当本和玛蒂尔达离开便利店，走向玛蒂尔达的家时，他们下定决心做关于医生职业的选题了。在回家的路上，他们看到两辆车发生了交通事故，有一个警察在和司机们说话。本观察了他们一会儿，对玛蒂尔达说：“玛蒂尔达，我想我又改变主意了。世界上最有趣的职业是警察。警察可以照顾人们，帮助他们解决问题。”

“你说得对”，玛蒂尔达回答，“让我们做关于警察职业的作业。”

正当他们快要到家时，这两个朋友看见一个建筑工人正在盖房子。

“本，我想我又改变主意了”，玛蒂尔达说，“建筑工人可以建造建筑物、商店、医院和供人们居住的房屋。我认为这是世界上最有趣的职业。”

“你是对的，玛蒂尔达。当一名建筑工人可能是世界上最有趣的职业。”

“但是……”，本犹豫了一下，“我们刚刚考虑了很多职业。现在我困惑：我们应该选择哪个职业？在世界上这么多职业当中，最有趣的职业到底是什么？”

职业之书



园丁



医生



司机



药剂师



歌手



建筑工人



警察



陶艺师



木匠



排球运动员



消防员



教师



农民



厨师



宇航员



音乐家

概念，建议和常见问题

① 关键概念

批判性思维：对我们思维定式或行为定式中的假设提出质疑，然后在这种批判性质疑的基础上以不同的方式思考和行动（Brookfield, 1987）。

负责任的决定：基于对道德标准、安全考量、社会规范、各种行为后果的现实评估以及对自身和他人的福祉的考虑，对个人行为和社会交往做出有建设性和尊重彼此的选择（CASEL, 2015）。

为了让学生发展他们的批判性思维，重点要帮助他们：

- 识别并表达他们自己的观点与看法。
- 接受他们的观点与看法可能与他人不同。
- 接受他们的观点与看法可能与媒体报道的不同。
- 批判性地评估信息，分析其有效性和相关性。
- 做出明智的决定，提出有根据的论点。

② 给老师和家长建议

- 批判性思维可用在日常生活的不同时间，无论是在学校还是在家里。作为成年人，我们可以通过启发式提问鼓励学生确定自己的意见和观点，诸如：“你对此怎么看？”或“我这样认为，你同意我的观点吗？或者你有不同的想法或观点吗？”
- 成年人也可以鼓励孩子对我们周围的信息持批判态度。例如，其他人说的话或媒体向我们展示的东西。问孩子们一些问题，比如“你认为我们在电视上看到的事情真的是那样的吗？”或者“你怎么评价这位男演员做的事情？”这将帮助他们习惯于评估他们收到的信息的有效性和相关性。
- 鼓励开放的交流也很重要，无论是在家里还是在学校，孩子们可以自由地表达自己的观点和想法，即使大人并不赞同这些看法。

3 常见问题

- 为什么鼓励批判性思维很重要？

批判性思维是基于判断和反思做出明智决定的关键技能，而不是来自同辈的压力或看法。这使孩子们能够独立自主地做决定，即使这个决定与他人的行为或想法相悖，或与媒体向我们展示的相反。

- 批判性思维和人际关系的联系是什么？

批判性思维让我们明白我们不必总是与周围的人保持一致。当别人助长不良的态度或行为时（例如想要殴打或取笑某人时），批判性思维对于抵制来自同伴的压力并阻止这种情况的发生（例如报告不良行为）是至关重要的。最后，很重要的是，学生不仅要明白他们有能力以不同于周围人的方式思考，而且要学会如何坚定温和地表达自己的观点。

模块三
应挑战

能力
负责任的决定

技能
责任感

我会负责任

今天我将学习：
履行义务

所需材料：
无

课程指导

① 课堂导入

开始今天的课程前，我要问你们一些问题。



问以下问题。问完每组问题后，倾听学生的想法，把主要想法写在黑板

- 什么是责任？成年人有责任和义务吗？你父母的责任是什么？
- 老师有责任和义务吗？他们的责任是什么？
- 你有责任和义务吗？孩子有责任吗？责任是什么？

今天我们来谈谈我们的责任。

② 课程核心

现在我们要把我们在学校的责任和在家里的责任分开。你们每个人都要列一张在学校的责任清单，另一张在家里的责任清单，你们要把它们写在你们的练习册上，在“我的责任”（见学生资料）的那一页上。你们有五分钟来完成。



计时。在每个人都完成后，继续下面的部分。

现在我们将分享一些大家列出的责任。希望你们每个人分享一个。



倾听学生的想法，把主要想法写在黑板上。

责任可以有趣吗？



倾听学生的想法。

你们每个人都要为你喜欢的责任标出笑脸，为你不喜欢的责任标出哭脸。例如，如果你喜欢给狗洗澡，而这是你的责任之一，你就要在它的笑脸上做标记。另一方面，如果你的责任之一是在课堂上保持安静，而你又不喜欢那样，就会看到一张哭脸。



在黑板上画一张笑脸和一张哭脸，并向学生展示如何使用上面提供的例子来标记他们。

现在，一起分享让我们感觉最好的责任和最不喜欢的责任。



倾听学生，把大致想法写在黑板上。然后，问他们下列问题，并倾听学生的想法。

- 最容易履行的责任是什么，是我们更喜欢的还是我们不喜欢的？
- 当你履行责任时，你有什么感觉？成年人会如何对待你？
- 当你没有履行某些责任时，你有什么感觉？成年人会如何对待你？
- 你怎样才能让自己也让别人感觉更好？通过履行你的责任还是不履行责任来实现？

为了更好地履行责任，我们将使用一个监督表，你可以在练习册的那一页“我的责任监督表”（参见学生资料）中找到它。在这个表格中，我们将写下想要完成的责任，无论是在学校还是在家里。我们会选择那些我们不太喜欢的或者那些我们想做得更好的。如果我们成功地履行了这一责任，每一天都标记一枚笑脸。如果我们不做，就不做任何标记。例如，如果我们选择的责任是铺床，我们每天都会标记一个笑脸。这样，到了周末，如果我们每天都整理床铺，监督表中就会有有很多笑脸。



为了帮助学生正确理解如何填写监督表，请在黑板上举例示范。你可以列举一个学校的例子，以及一个家里的例子。

③ 总结

今天我们讨论了我们的责任。

- 负责任是容易还是困难的？
- 我们为什么要更负责任？
- 监督表如何帮助我们？
- 它能帮助我们做到更负责任吗？

当我们要照顾好自己或保管好自己东西时，可以想想今天学到的，这样就可以做得越来越好。

学生材料

我的责任

把你在学校的责任写下来：

1.		
2.		
3.		
4.		

把你在家里的责任写下来：

1.		
2.		
3.		
4.		

我的责任监督表

我在学校的责任	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
1.							
2.							
3.							
4.							

我在家里的责任	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
1.							
2.							
3.							
4.							

概念，建议和常见问题

① 关键概念

责任感：对自己是否采取行动，以及由此带来的后果负责。

负责任的决定：基于对道德标准、安全考量、社会规范、各种行为后果的现实评估以及对自身和他人的福祉的考虑，对个人行为和社会交往做出有建设性和尊重彼此的选择（CASEL, 2015）。

为了帮助孩子们培养责任感，重点帮助他们：

- 明确他们在学校和家里的责任。
- 分配一些他们能做的小任务，并鼓励他们去做。
- 跟踪他们是否履行了自己的责任。

② 给家长和老师的建议

- 与孩子们一起合作，明确不同人的责任，包括父母和老师，向孩子们展示我们都必须做好自己的那一份。
- 探究孩子们的一般责任，特别是自己的孩子或学生的一般责任。你们可以一起列一个清单。
- 给孩子们安排一些力所能及的小任务。例如，与照顾他们的东西或空间相关的责任，如整理他们使用的东西或把使用的东西放回原处。列责任清单会是一个好主意。这样，孩子们会更愿意合作。
- 当涉及到家务琐事时，让孩子们承担一点小责任对他们是有好处的，这样他们就能感觉自己是家庭的一部分，而不是感觉一切理所应当为他们服务。这些责任包括在吃饭的时候摆放餐具，把脏衣服放到指定位置，等等。
- 建立清洁和家务常规。这样，孩子们就会明白什么时候做什么事，什么时候需要他们帮忙。

3 常见问题

- 为什么责任很重要？

培养责任感除了会让人认识到作为公民在自己和他人的幸福中所处的角色，还会帮助孩子更好的适应周围环境的要求，与成年人建立更好的关系，为孩子们赋能从而实现人生理想。

- 为什么自我监督对孩子来说很重要？

自我监督赋予孩子们力量，让他们有责任感。自我监督不是来自外界的控制，比如来自成年人的权威，而是让孩子们自己控制自己的行为，发展自己的能力。自我监督强调过程的作用，提醒我们：事情通常不是在一夜之间完成的，而是需要时间和努力的。

- 为什么孩子不能履行他们的责任？

造成这种行为的原因可能多种多样。孩子们可能感受不到他们必须做的事情的意义，或者事情本身在他们看来是荒谬的。他们可能也知道，如果他们不做就会有别人去做，所以他们不需要努力。放任的环境并不能促进责任感。相反，这样的环境很难培养责任感。同样地，一个专断环境也不会促进一种内在的责任感，而是促进一种对权威的服从或恐惧。责任感可以在一个民主的环境中得到更好的发展，在这样的环境中，孩子们知道他们是一个群体（家庭或班级）的一部分，他们需要通过履行自己的责任来合作，这样所有的事情才能正常运转。

