

顾 问 陈会昌  
总主编 曹衍清

新课程背景下行为与心理素质训练丛书

# 小学生社会技能训练

XIAOXUESHENG SHEHUI  
JINENG XUNLIAN

主 编 / 王升平 罗任重

人民教育出版社

新课程背景下行为与心理素质训练丛书

# 小学生社会技能训练

主 编 王升平 罗任重

副主编 陈尚宝

人民教育出版社

· 北 京 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

小学生社会技能训练/王升平, 罗任重主编. —北京:  
人民教育出版社, 2006  
(新课程背景下行为与心理素质训练丛书)  
ISBN 7-107-19517-4

I. 小...

II. ①王... ②罗...

III. 小学生—社会—技能—培养

IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 040557 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

开本: 890 毫米 × 1 240 毫米 1/32 印张: 7.625

字数: 183 千字 印数: 0 001 ~ 2 000 册

定价: 15.90 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)

## 内容简介

---

社会技能训练是一个人生存与发展必不可少的方面，从小学阶段开始加强社会技能训练也是学校教育的重要内容。本书从理论和实践两个层面介绍了小学生社会技能训练的有关问题和具体操作方法。第一、二章扼要介绍亲社会行为的含义、特征、培养方法及小学生亲社会行为的评价方法；第三至八章从实践操作层面分别介绍小学生亲社会行为社会技能的训练方法，具体包括交往、合作、利他助人、独立自主、应付防卫等；第九章介绍反社会行为即问题行为的矫正；为了强调家庭教育环境的重要性，第十章从家长的角度谈如何配合学校做好孩子的社会技能训练。本书主要适用对象为小学及幼儿园教师和家长，也可作为小学生心理活动课的补充教材使用。

 人民教育出版社

出 版 人 韩绍祥

总 编 辑 魏国栋

总编辑助理 魏运华

丛 书 责 编 刘立德

曾红梅

责 任 编 辑 冯卫斌

审 稿 曾红梅

魏运华

封 面 设 计 李宏庆

# 《新课程背景下行为与心理素质训练丛书》

## 编委会

|         |             |     |      |     |
|---------|-------------|-----|------|-----|
| 顾    问  | 陈会昌         |     |      |     |
| 总  主  编 | 曹衍清         |     |      |     |
| 副总主编    | 罗任重         | 傅经中 | 王升平  | 于建民 |
|         | 王小维         | 崔学鸿 |      |     |
| 编    委  | (以汉语拼音字母为序) |     |      |     |
|         | 陈尚宝         | 黄戌平 | 李  玲 | 刘彧呈 |
|         | 潘淑平         | 王晓夕 | 王  彦 | 肖一帆 |
|         | 徐蔚琦         | 叶延武 | 张元春  | 周晓梅 |

## 本书编写人员

|         |             |      |     |     |
|---------|-------------|------|-----|-----|
| 主    编  | 王升平         | 罗任重  |     |     |
| 副  主  编 | 陈尚宝         |      |     |     |
| 编    委  | (以汉语拼音字母为序) |      |     |     |
|         | 陈再中         | 李  玲 | 刘彧呈 | 齐燕平 |
|         | 盛育莉         | 王智慧  | 翁胜利 | 肖一帆 |
|         | 周晓梅         | 左丽英  |     |     |

## 丛书前言

郭清

当我们的教育进入新世纪的时候，我们惊喜地发现，教育的重心发生了根本的变化，由原来重知识发展到能力很重要，又发展到情感、态度、价值观更重要。新一轮基础教育课程改革，决不只是换一套教科书，也不只是课程内容的调整，而且是一场教育观念的更新和人才培养模式的变革。

面对教育的重大转变，奋战在第一线的基层教育工作者应该做些什么？我们认为坚持改革道路，贯彻培养目标就是最重要的。新课程已经确定了新时期的培养目标，即要使学生具有爱国主义、集体主义精神，热爱社会主义，继承和发扬中华民族的优良传统和革命传统；具有社会主义民主法制意识，遵守国家法律和社会公德；逐步形成正确的世界观、人生观、价值观；具有社会责任感，努力为人民服务；具有初步的创新精神、实践能力、科学和人文素养以及环境意识；具有适应终身学习的基础知识、基本技能和方法；具有强壮的体魄和良好的心理素质，养成健康的审美情趣和生活方式，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。在这个培养目标中，我们认为能力是核心要素。基础教育是为人的健康、持续发展打基础的阶段，这一阶段培养的不是“尖子人才”，更不是“精英人才”，而是要培养知识面宽，综合素质高，同时有一定方向、爱好和特长的人。

每个学校都在课程改革的进程中寻找自己发展的突破点。作为一家来自国家级课程改革实验区的公办教育集团，我们育才教育集团在课程改革的充分发挥了排头兵和实验田的作用，积累了丰富的课程改革经验。多年来，我们在重视培养学生掌握文化知





识的同时，更关注培养学生具备健康的心理。因此，心理健康教育成为我集团实施素质教育的突破口和办学特色之一。我们从2003年起就在集团各校实施“心理阳光工程”，将培养学生具有良好的行为习惯和掌握适应社会的基本技能，作为我们开展心理健康教育的重点内容。

目前，我国基础教育新课程改革和心理健康教育同时在如火如荼地进行，如何把心理健康教育与新课程改革有机结合起来，这是每一个教育理论和实践工作者应该探讨的重要课题。一方面，新课程改革为心理健康教育的深化提供了可能。心理健康教育的终极目标是要使学生获得最大限度的发展，包括潜能和人格的发展。然而既往的基础教育课程过分重视基础知识和基本技能，对学生能力的培养及情感、人格的发展缺乏应有的关注。这样一种课程模式和相应的教学模式难以充分开发学生的潜能。新课程改革就是要改变过去过于注重书本知识的传授，过于强调接受性学习、死记硬背、机械训练的现状，倡导学生主动参与、积极探究、勤于动手、勇于创新、发展学生各方面的能力和形成正确的价值观。这就为学校通过心理健康教育，发展学生的潜能和培养学生健全的人格创造了良好的条件，为心理健康教育的进一步深化提供了可能。另一方面，心理健康教育也有效地促进了新课程改革。心理健康教育在承认学生个别差异的基础上尊重每一个学生的价值，相信每一个学生有发展自我的潜能，不以学习成绩、智力水平、家庭背景、经济状况衡量评价学生。而基础教育课程体系改革的核心理念是“以人为本，育人为本”，强调课程要促进每个学生身心健康发展，培养学生具备良好品德、终身学习的愿望和能力，倡导主动参与、探究发现、交流合作的学习方式，使学生真正成为学习的主人，进而培养和提高学生的整体素质。显然，新课程改革强调的许多理念与作为现代学校标志的心理健康教育所体现的思想和价值取向是完全一致的。开展心理健康教育符合我国基础教育课程改革的方向。





心理健康教育工作也是十分复杂的系统工程。如何从这个复杂的教育系统中理出头绪，做出特色，需要脚踏实地，真拼实干。近年来，一些学校片面地理解、对待搞课题和做研究，却忽视了对学生进行最基本的行为和素质培养。鉴于此，我们在总结育才教育集团多年来开展心理健康教育的经验的基础上，确定了一项符合基层学校特点的校本教研项目——“中小学生行为与心理素质的培养”，并在北京师范大学心理学院陈会昌教授的悉心指导下，在人民教育出版社的大力支持下，决定编写《新课程背景下行为与心理素质训练丛书》。这套丛书每卷将从不同的侧重点介绍如何训练不同年龄阶段孩子的行为与心理素质，最终形成比较完整的中小学生和幼儿行为与心理素质训练方案；当然，并不是说在各个阶段，其他的行为习惯与心理素质就不重要，只是根据儿童心理发展的特点，每个阶段都存在行为与心理发展的“关键期”。我们仅仅想为学生的持续发展和个性培养做一些实实在在的事情，而我们的道路才刚刚开头，真正的考验还要看学生走向社会以后的表现。尽管路途艰难，但我们愿做一些奠基工作！

2006 年 1 月

（曹衍清为深圳市蛇口育才教育集团总校校长，特级教师）



# 序

□陈会昌

一个人从出生以后，就开始了学习过程。这种学习过程将持续整个一生。对处于心理快速发展中的儿童来说，学习可以分成两大类，一类是智能方面的学习，另一类就是社会能力方面的学习。智能学习主要解决与自然、与物理世界打交道方面的问题，社会学习则主要解决与周围人打交道方面的问题。典型的智能学习，如学习语文、数学、常识、物理、化学等各门知识课程，是人的生存所必要的。智能的优劣，可以用“智商”来衡量。而社会学习，则要解决人怎样和别人打交道，怎样理解别人的想法和意见，怎样取得别人的帮助，怎样给别人帮助，怎样和别人一起合作做事情，怎样和大家一起维护社会规则和秩序，怎样爱别人和被别人爱，等等。这种能力，我们通称为社会适应能力，它对于人的生存也是必不可少的。社会适应能力的好坏，目前还没有准确的测量方法，人们习惯上把社会能力称为“情商”。

智能学习和社会学习不是截然分开的，它们相互交叉，相互影响，在很多时候同时发生，但二者不一定同步发展。有些心理学家认为，学前期的学习应该以社会学习为主，人格与社会性发展是这一阶段的主要任务。进入小学的最初几年，智能学习占据主导地位，社会学习退到相对次要的地位。到少年期以后，社会学习再次上升到主要地位。

虽然小学生的智能学习是他们的重要活动，但是社会学习仍然很重要。这是因为，小学生比幼儿园儿童花更多的时间与同伴交往，共同学习、游戏、锻炼身体、参加学校组织的各种课外活





动。班集体成为他们的最基本的生活小环境。在小学阶段，班集体逐渐变得重要，家庭的地位则逐渐降低。小学生在这一阶段与成人和伙伴的交往经验，将为他们以后形成良好的社会适应能力打下坚实的基础。

在同一个孩子身上，智力和社会性是密切相关的。同样面临一个社会难题，比如被别的孩子打了，或想加入别人的游戏而遭到拒绝，“聪明”的孩子可能会想出较好的办法来对付，而“不聪明”的孩子可能被这些尴尬处境闹得焦头烂额。在多数情况下，智力发展较好的儿童，社会性发展也较好；但也有少数儿童，智力发展很好，而社会性发展很差。我们学校教育工作的目的，就是促进学生的智慧与社会性得到和谐、平衡的发展。我们不希望看到，一些学生智力很好而社会性很差，或者社会能力好而智力差；当然，我们最不希望学生在这两方面都没有得到良好发展。

社会学习，具体来说，就是要让儿童了解别人希望他做什么，不希望他做什么，他应该怎样向别人表达自己的想法和愿望，他应该遵守哪些社会规则，在各种情况下他应该表现出什么样的行为，他应该以什么样的态度对待他的爸爸、妈妈、老师和同学，以什么样的态度对待他所做的事情，他怎样与别人一起做事情，什么时候他应该帮助别人，什么时候他可以求助于别人，他应该怎样评价别人和自己，如此等等。

中国有一句谚语，叫做“树大自然直”，这句话不是针对智慧学习，而是针对社会学习来说的，意思是说，即使一个人在小孩子的时候没有形成良好的社会能力，长大以后他也能形成这样的能力，他小时候的一些毛病、缺点，长大以后会自然而然地改掉。这种说法在某种程度上是有道理的，但它有一个前提，就是这个人在小孩子时期没有形成非常顽固的人格缺陷，而且在逐渐长大的过程中他还是积极地投入了社会学习。相反，如果一个人从小就有良好的社会学习环境，并且初步形成了健康的人格特征，他就不需要在长大以后再“补课”。从发展的角度来说，这样的人在





人群中总是处在有利位置，因为他比较多地受到别人的欢迎，能跟别人很好地合作，他的心境总是轻松、愉快的，他的生活质量自然也是比较高的。

分析我国家庭教育、幼儿教育和中小学教育的现状，我认为，在很多家长和部分教师的观念中，智力方面的学习是重要的、实在的、容易操作的，而社会方面的学习是次要的、虚空的、难以操作的。这是一种认识的误区。这种情况最近有所改善，明智的家长，特别是很多教师已经懂得社会性发展的重要性，但是他们苦于不知道如何具体着手培养学生的社会技能。他们的困难来自两方面，一方面是缺乏必要的理论知识，不清楚应该怎样看待学生中出现的一些行为，如哪些行为属于道德不良，哪些行为属于社会技能差；哪些行为是对别人的故意伤害，哪些行为只是因为缺乏必要的社会技能而表现不得当；等等。另一方面来自具体操作能力差，他们没有受过相应的训练，不知道采用什么方法可以有效地培养学生的社会技能。

这本《小学生社会技能训练》就是为了满足教师和家长的这种需要而编写的。我认真读了书稿之后，感到编者在理论上和具体操作上不仅观念新，掌握了较全面的理论知识；而且较好地把理论与实际结合起来，应用很多实际案例，在阐述理论的同时，教会教师和家长如何对学生进行日常教育。像这样的指导性书籍，在目前的图书市场上还很少见到。相信本书一定会受到广大教师和家长的欢迎，并且对他们的实际工作产生指导作用。

2005年12月28日  
于北京学知园

（陈会昌现任北京师范大学心理研究所教授、博士生导师，中国心理学会理事暨儿童心理专业委员会副主任）



# 目 录

|      |          |       |
|------|----------|-------|
| (33) | “两会”社会参与 | 第一章   |
| (34) | 地区民主协商机制 | 第二章   |
| (35) | 民间组织参与   | 第三章   |
| (36) | 社区自治     | 第四章   |
| (37) | 社会参与     | 第五章   |
| (38) | 社会参与     | 第六章   |
| (39) | 社会参与     | 第七章   |
| (40) | 社会参与     | 第八章   |
| (41) | 社会参与     | 第九章   |
| (42) | 社会参与     | 第十章   |
| (43) | 社会参与     | 第十一章  |
| (44) | 社会参与     | 第十二章  |
| (45) | 社会参与     | 第十三章  |
| (46) | 社会参与     | 第十四章  |
| (47) | 社会参与     | 第十五章  |
| (48) | 社会参与     | 第十六章  |
| (49) | 社会参与     | 第十七章  |
| (50) | 社会参与     | 第十八章  |
| (51) | 社会参与     | 第十九章  |
| (52) | 社会参与     | 第二十章  |
| (53) | 社会参与     | 第二十一章 |
| (54) | 社会参与     | 第二十二章 |
| (55) | 社会参与     | 第二十三章 |
| (56) | 社会参与     | 第二十四章 |
| (57) | 社会参与     | 第二十五章 |
| (58) | 社会参与     | 第二十六章 |
| (59) | 社会参与     | 第二十七章 |
| (60) | 社会参与     | 第二十八章 |
| (61) | 社会参与     | 第二十九章 |
| (62) | 社会参与     | 第三十章  |





|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第十一节 学会说“谢谢” .....       | (63)  |
| 第十二节 培养良好的上课习惯 .....     | (65)  |
| 第十三节 手眼协调训练 .....        | (67)  |
| <br>                     |       |
| 第四章 交往技能训练 .....         | (72)  |
| 第一节 介绍自己 .....           | (72)  |
| 第二节 倾听他人的想法 .....        | (74)  |
| 第三节 让学生会说话 .....         | (76)  |
| 第四节 善于理解和运用形体语言 .....    | (78)  |
| 第五节 学会称赞同伴的优点 .....      | (82)  |
| 第六节 如何向父母表达自己的想法 .....   | (86)  |
| 第七节 怎样跟陌生人打交道 .....      | (87)  |
| 第八节 对朋友要讲信用 .....        | (91)  |
| 第九节 如何使沉默内向的孩子开朗起来 ..... | (93)  |
| <br>                     |       |
| 第五章 合作能力训练 .....         | (97)  |
| 第一节 我是团队中的一分子 .....      | (97)  |
| 第二节 如何在团队中表达自己的想法 .....  | (99)  |
| 第三节 学会悦纳他人 .....         | (101) |
| 第四节 学会分享 .....           | (103) |
| 第五节 如何加入别人的游戏 .....      | (106) |
| 第六节 助人与受助 .....          | (108) |
| 第七节 合作学习 (一) .....       | (111) |
| 第八节 合作学习 (二) .....       | (115) |
| 第九节 合作学习 (三) .....       | (117) |
| <br>                     |       |
| 第六章 利他行为训练 .....         | (121) |
| 第一节 让座位 .....            | (121) |
| 第二节 帮助父母做家务 .....        | (124) |



|            |                       |              |
|------------|-----------------------|--------------|
| 第三节        | 我们一起“手拉手” .....       | (126)        |
| 第四节        | 学会拒绝他人的不合理要求 .....    | (128)        |
| 第五节        | 主动帮助他人 .....          | (130)        |
| <b>第七章</b> | <b>独立自主能力训练 .....</b> | <b>(134)</b> |
| 第一节        | 今天我值日 .....           | (134)        |
| 第二节        | 我给自己做晚饭 .....         | (136)        |
| 第三节        | 我可以独立完成作业 .....       | (137)        |
| 第四节        | 学会表达自己的想法 .....       | (139)        |
| 第五节        | 合理使用零用钱 .....         | (141)        |
| 第六节        | 自己动手布置自己的小屋 .....     | (142)        |
| 第七节        | 学会招待来访的客人或小伙伴 .....   | (144)        |
| 第八节        | 让孩子对自己的行为负责 .....     | (147)        |
| <b>第八章</b> | <b>应付防卫技能训练 .....</b> | <b>(151)</b> |
| 第一节        | 如何面对别人的嘲笑 .....       | (151)        |
| 第二节        | 当学生成绩下降时 .....        | (153)        |
| 第三节        | 如何面对别人的误解 .....       | (155)        |
| 第四节        | 学会寻求帮助 .....          | (156)        |
| 第五节        | 如何准备比赛 .....          | (159)        |
| 第六节        | 在特殊情况下应如何保护自己 .....   | (162)        |
| <b>第九章</b> | <b>问题行为的矫正 .....</b>  | <b>(167)</b> |
| 第一节        | 攻击行为的矫正 .....         | (167)        |
| 第二节        | 说谎行为的矫正 .....         | (170)        |
| 第三节        | 偷窃行为的矫正 .....         | (172)        |
| 第四节        | 嫉妒行为的矫正 .....         | (175)        |
| 第五节        | 打架行为的矫正 .....         | (178)        |
| 第六节        | 自闭行为的矫正 .....         | (181)        |





|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第七节 强迫行为的矫正 .....        | (184) |
| 第八节 游戏成瘾行为的矫正 .....      | (186) |
| 第九节 网络成瘾行为的矫正 .....      | (189) |
| <br>                     |       |
| 第十章 家长如何配合行为训练 .....     | (194) |
| 第一节 如何给孩子足够的成长空间 .....   | (194) |
| 第二节 如何给孩子足够的尝试空间 .....   | (196) |
| 第三节 如何养成孩子自觉做家务的习惯 ..... | (197) |
| 第四节 如何与自己的孩子沟通 .....     | (200) |
| 第五节 如何适当地称赞孩子 .....      | (203) |
| 第六节 如何向孩子道歉 .....        | (206) |
| 第七节 如何营造快乐和谐的家庭氛围 .....  | (208) |
| 第八节 如何引导孩子说出自己的感受 .....  | (210) |
| 第九节 如何戒除孩子的说谎行为 .....    | (212) |
| 第十节 如何给孩子树立榜样 .....      | (215) |
| 第十一节 如何给孩子定“家规” .....    | (217) |
| 第十二节 如何帮助孩子专注学习 .....    | (218) |
| <br>                     |       |
| 参考文献 .....               | (222) |
| <br>                     |       |
| 后 记 .....                | (224) |





### 一、亲社会行为的概念

亲社会行为 (prosocial behavior) 是指人们在社会交往中所表现出来的谦虚、帮助、合作和共享等有利于别人和社会的行为。<sup>①</sup>它是包括利他行为和助人行为在内的一切对社会有积极作用的行為。从对他人和社会有益的社会效果看,亲社会行为与利他行为的含义是一样的。但从动机看,分属不同层次和水平,其中利他行为是高层次的亲社会行为。因为利他行为是人们出于自愿的亲社会行为,它并不企求得到任何报酬或奖赏。



亲社会行为是人与人之间形成和维系和谐关系的重要基础,是一种积极的社会行为。它受到人类社会的肯定和鼓励。儿童亲社会行为的产生和发展是同他们的道德行为的产生和发展相一致的。亲社会行为发展成为儿童的心理品质的过程,就是儿童道德认识水平提高,道德情感日益丰富,在活动中有效地掌握帮助别

<sup>①</sup> 李幼穗:《儿童亲社会行为及其培养》,《天津师范大学学报》(社会科学版)1999年第2期。

