

心 成 长

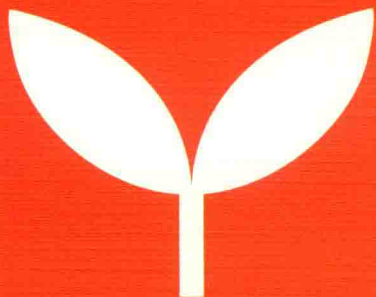
幼儿心理健康教育丛书

丛书主编 赵轩艺 江纯青 刘 磊

本书主编 刘 磊 陈 丹

# 幼儿心理健康教育 活动方案 · 小班

“心成长”幼儿心理健康教育课题组 组编



爱陪伴·心健康·心成长

YOUER XINLI JIANKANG JIAOYU  
HUODONG FANG'AN XIAOBAN



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社



幼儿心理健康教育丛书

丛书主编 赵轩艺 江纯青 刘 磊

本书主编 刘 磊 陈 丹

# 幼儿心理健康教育 活动方案·小班

“心成长”幼儿心理健康教育课题组 组编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社



扫一扫 看视频

---

图书在版编目(CIP)数据

幼儿心理健康教育活动方案·小班 / 刘磊, 陈丹主编; “心成长” 幼儿心理健康教育课题组编. —北京: 北京师范大学出版社, 2019.5

(“心成长” 幼儿心理健康教育丛书 / 赵轩艺, 江纯青, 刘磊主编)

ISBN 978-7-303-24642-7

I. ①幼… II. ①刘… ②陈… ③心… III. ①心理健康-健康教育-学前教育-教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第070282号

---

营销中心电话 010-58802181 58802755

北师大出版社职业教育与教师教育分社 <http://zhijiao.bnup.com>

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)

北京市海淀区新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 9

字数: 150千字

版次: 2019年5月第1版

印次: 2019年5月第1次印刷

定价: 35.00元

---

策划编辑: 罗佩珍

责任编辑: 齐琳 张筱彤

美术编辑: 焦丽

装帧设计: 焦丽

责任校对: 段立超 包冀萌

责任印制: 陈涛

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

## 丛书编委会

主 编 赵轩艺 江纯青 刘 磊

审 校 刘亚明

---

## 本书编委会

主 编 刘 磊 陈 丹

副主编 王新蕾

审 校 陈 涛 于渊莘

整 理 杨 月

插 图 苏海珠

## 推荐序

感谢“心成长”幼儿心理健康教育课题组邀请我来为这套丛书作序。盛情难却之余，也很高兴看到这个课题项目的成果能以正式出版的方式让更多人受益。

作为一名系统研究心理学并致力于心理学教育 30 多年的专业人士，我欣喜地看到，越来越多的人开始关注积极心理学，并在不同层面以不同方式努力实践它、推广它。这套书的出版就是很好的例证。

历史的发展表明，一个国家的人均国内生产总值处于 3000 美元左右的时期，是其社会矛盾、心理冲突最为严重的时期。根据国家统计局的数据，中国达到这一水平的时期是 2008 年。这也许能从宏观层面解释，为什么近年来心理学课程受到热烈追捧。在我国社会生活中，心理学正从“奢侈品”变成“必需品”。从 19 世纪到 20 世纪，心理学跟其他很多学科一样，对于人性的假定都建立在社会达尔文主义的基础上，着眼于人类焦躁、抑郁、自闭等不好的情绪和心理反应。积极心理学是对这个研究传统的一次颠覆，它建立在现代进化的科学基础上。为顺应时代需求，积极心理学已经不仅是一门研究人类优势和幸福的心理科学，而且成为一场社会运动。积极心理学的创始人塞里格曼提出过一个重要观点，他认为 21 世纪应该是积极心理学的世纪。这一观点从提出到现在已经过了很多年，积极心理学的影响在不断扩大，在中国的影响更是如此。

中国传统文化中有人性本善的理念，这跟积极心理学的理念不谋而合。“人之初，性本善”，3～6 岁的学前儿童正处在心理成长发展和人格形成的关键时期，其心理健康水平将会对他们的认知、情感、个性、道德水平和社会适应能力等发展产生极其深刻的甚至是难以逆转的影响。幼儿园教育是国民素质教育的奠基阶段，它不仅为个体小学阶段的学习、生活做好准备，更重要的是，它还为个体一生的发展、成才打好健康心理和人格素质的基础。但幼儿心理教育，在我国现阶段的幼儿园教育中，还缺少专门的课程体系。“心成长”幼儿心理健康教育课题的推进和这套丛书的出版，无疑是一次难能可贵的积极探索。

从所选择的内容上看，“心成长”幼儿心理健康教育课题选择的自我、安全感、情绪、人际交往等心理学维度，相对全面地体现了幼儿心理健康教育的几大内容——自主自理能力教育、探索周围世界教育、交往教育、爱心教育、积极的自我意识与主观幸福感教育。

从所采用的方法上看，“心成长”幼儿心理健康教育课题以问题为切入点，这与清华大学所倡导的以问题解决为导向的学风也不谋而合。整个项目及全套丛书将分离焦虑、口欲期延迟、自我中心化等心理学专业解读，运用于入园哭闹、咬手、争抢玩具等幼儿常见问题行为，梳理令幼儿园教师及幼儿家长最头疼的问题行为，讲解其背后的心理学机制，并给出有针对性的方法。角色转换、去除不确定性等心理学专业方法，也都被融合在故事讲述、戏剧扮演的游戏方式中，充分顺应了幼儿教育的活动性原则，实现了自发活动与设计活动的结合以及教师与家长直接指导与间接指导的结合。

在高速发展的当下社会，功利主义风行。在教育中过于强调功利目标尤为不妥。我国的学前教育偏实用，在蓬勃发展的同时也有若干不足：重身体健康教育，轻心理健康教育；重智力培养，轻人格养成；重发展水平好的幼儿，轻发展相对缓慢的幼儿；重知识技能培养，轻情绪、情感、态度和社会交往能力培养等。“心成长”幼儿心理健康教育课题正是针对这一现实状况的良好回应。

心理学研究仍在不断发展，幼儿心理教育事业更是任重而道远。“心成长”幼儿心理健康教育课题在心理学理论与幼儿教育实践的结合上做了有益的尝试，虽然仍有提升空间，但的确迈出了可喜的一步。在此，衷心祝贺“心成长”幼儿心理健康教育课题研有所成，也预祝本套“‘心成长’幼儿心理健康教育丛书”出版顺利！

彭凯平，心理学博士、教授

清华大学社会科学学院院长

中国国际积极心理学大会执行主席（2009年至今）

## 自序

几经修改，稿件陆续整理出眉目，“‘心成长’幼儿心理健康教育丛书”付梓在即，心中感觉仍如做梦一般。机缘巧合和共同志趣，促成了“心成长”幼儿心理健康教育课题的诞生及本套丛书的出版。

我与丛书的另两位主编，相识于合作“心成长”课题之前。

我与江纯青是故交，从西安到北京，二十几年间，从当初的同系校友和球队队友，到后来的作者与编辑，我们时有交流与合作。她作为时尚色彩咨询业界的研发高手和公司高管，却一直对心理学有浓厚兴趣，坚持心理学的系统学习和咨询实践，并在事业有成的不惑之年，明确了助人自助的人生目标，与同样跨界的赵轩艺一同创办了北京麦乐佳禾教育科技有限公司心理学平台。

说到赵轩艺，她也堪称奇女子——西安美术学院油画系的本科高才生，北京电影学院动画专业的研究生，毕业后在央视从事新媒体工作。为人妻为人母之后，她发现了针对女性心理辅导的市场需求，于是全情投入，始有北京麦乐佳禾教育科技有限公司的诞生，成就了现实版“可以靠颜值，却偏要靠实力”的人生。

我自己，在投身心理学之前，在时尚出版界工作了十几年，是书刊兼顾的职业出版人，后因生育问题离开供职的事业单位，回归家庭。在育儿过程中，从自身需要出发，我对心理学，尤其是儿童心理学产生了浓厚兴趣，便读了儿童心理学专业的研究生，通过了国家二级心理咨询师认证，开启了人生新旅程。

“心成长”幼儿心理健康教育课题缘起于我们三人的头脑风暴。彼时，江纯青与赵轩艺联合创办的北京麦乐佳禾教育科技有限公司成立伊始，坚定地将“母亲”“孩子”定位为核心目标服务人群，而我正在为其他教育公司开发素质教育类课程。闲聊中，我们一致认定：首先，幼儿阶段是人生的奠基阶段，很多人青春期甚至成年后的心理及行为问题都可追溯到幼儿时所受的影响；其次，身心健康是人成长和取得成就最重要的基础，身体健康又在一定程度上以心理健康为基础；再次，国家对国民心理健康的重视程度日益提升，但专门面向幼儿的心理健康教育仍处在相对空白的状态；最后，在我国经济高速发展的现阶段，心理学的作用和价值越来越凸显。基于这几点共识，我们立志要研发一套针对幼儿的心理健康教育课程，填补相应的市场空白；并明确将幼儿园作为课

程核心目标客户，以使研究成果惠及更多的幼儿。于是，“心成长”幼儿心理健康教育课题正式诞生！

和所有科研创新一样，本课题的研究过程也难免曲折。困难来自方方面面：首先，心理学在国内还处于起步阶段，大部分民众对心理学的认识还停留于治疗精神疾病的层面，市场还需要培育；其次，针对幼儿的心理健康教育鲜有可借鉴的成品，一切都要摸着石头过河；再次，幼儿教育市场相对成熟，有比较高的进入成本和行业壁垒。但女子本弱，为母则刚，身为人母的我们，为了自己和其他母亲、孩子，愿意做探路者！于是，在目标确定之后，我们从麦乐平台聚集的大量心理咨询师中，吸纳了优秀的游戏治疗师、儿童心理咨询师、婚姻家庭心理工作者，组建相关工作组；与相关科研院所及一线幼儿园合作，共同成立“心成长”幼儿心理健康教育课题组。我们对幼儿园教师和家长进行了较大规模的问卷调查，并结合相关访谈，确定了“以困扰幼儿园教师及家长的幼儿问题行为为导向，以专业心理咨询师与学前教育一线工作者的结合为核心，以幼儿喜欢的游戏方式为表现形式”的原则。在研发过程中，课题组不断根据市场需求和其他领域的最新研究成果，及时调整相关主题和表现方式，如引入沉浸式裸眼虚拟现实技术，开发专门的多媒体课件，以求让幼儿在更有艺术质感的情境中自然而然地感受、体会情境，提升能力。

经过心理、教育、科技等不同领域人员的共同努力，“心成长”幼儿心理健康教育课题研究初获成果，形成了教师手册、家长手册、幼儿成长手册、多媒体课件、玩教具系列等硬件系统，以及教师培训、家长沙龙、家长线上线下咨询等相关软件体系，努力为幼儿心理健康教育创设相对立体、多视角的生态环境。虽然初衷美好，但毕竟幼儿心理健康教育是一个宏大的课题，又缺乏相关成熟经验可以借鉴，“心成长”幼儿心理健康教育课题还有诸多不完善之处。希望广大读者及相关人士不吝赐教、批评指正，大家一起为幼儿心理健康教育做出有益的探索和尝试。

无论是学前教育，还是幼儿心理健康教育，都需要家庭、幼儿园、社会的共同认知和一致行动。希望“心成长”幼儿心理健康教育课题的成果能为呵护幼儿心理健康，培养更健康、更有能力的下一代而有所贡献。

三个女人一台戏，这套“‘心成长’幼儿心理健康教育丛书”就是我和江纯青、赵轩艺的合唱曲。愿这曲试唱能引来回响，愿天下孩子都健康成长！

刘 磊

“心成长”幼儿心理健康教育课题组负责人

## 前 言

每个孩子都是天使，天真无邪，对世界充满好奇；每个成人都曾是孩子，体会过孩子的单纯和美好、快乐和烦恼……只是，长大成人之后，成人似乎就忘了曾经的感受，进入成人的世界便不再聆听孩子的心声。于是，无论是家长还是教师，在陪伴孩子成长的过程中，总会发现并受困于孩子这样或那样的“问题”行为。

其实，幼儿期就是一个学习的过程，幼儿的玩就是学习。在这个过程中，幼儿发展出了各种行为，有些行为从表面看跟幼儿内心想表达的内容非常不同。成人习惯把其中某些行为称为“问题”，而且可能会将“孩子有问题行为”演变成“孩子是个问题幼儿”，给幼儿贴上“问题”的标签，然后找专家帮忙。

设立“心成长”幼儿心理健康教育课题的初衷，就是希望能在充分了解幼儿成长规律的基础上，把握幼儿期成长的关键时间点，从让成人感到困惑的“问题”行为或幼儿在特定阶段可习得的社会心理适应能力入手，建立一个相对系统的幼儿心理健康辅助体系。通过这个体系，相关的幼儿园教师、幼儿家长可以获得有针对性的幼儿心理解读，为适龄的幼儿提供寓教于乐的心理互动游戏。

本套“‘心成长’幼儿心理健康教育丛书”是“心成长”幼儿心理健康教育课题的物化成果之一，以课题体系在幼儿园中的应用为目的，根据幼儿园的实际需要，结合不同年龄幼儿的心理发展规律和行为特点，针对3~4岁（小班）、4~5岁（中班）、5~6岁（大班）幼儿设计相应的教学活动。其主要特点有以下5点。

1. 从幼儿问题行为入手。这些教学活动的主题，是在大量数据调研及访谈基础上，根据幼儿园一线教师反馈最集中的问题行为或成长预期，从儿童心理学视角出发而选定的，涉及自我、安全感、情绪、人际交往四方面。

2. 由心理学工作者、幼教工作者、科技人员等领域的专业人士联合研发。心理学专业人士为国家二级心理咨询师、儿童游戏治疗师，且大多数已经是孩子家长，不仅有丰富的专业知识和经验，而且对目标人群有充分的理解；幼教师资方面，课题组吸纳了大量一线幼儿园教师、学前教育专家，他们对课题选择、内容编写进行了严格把关；科技人员的加入为整个课题的研发提供了线上咨询手机软件、裸眼虚拟现实课件等专业技术。三方的合作确保了内容的专业性、适应性和可操作性。

3. 有专门开发的硬件和软件，形成了立体化配套服务系统。教师手册、家长手册、学生成长手册、玩具、教具、裸眼虚拟现实、多媒体课件等硬件的开发，以及师资培训、家长咨询服务等软件服务，方便了幼儿园、家庭、社会三方的共同协作，确保课题成果的立体化实施。

4. 寓教于乐，所有主题都以幼儿喜闻乐见的游戏方式展开。课题组专门开发设计了橘子猫系列卡通人物形象，为幼儿创造出独特的社会环境体系，便于幼儿产生共情及代入感。

5. 模块化的主题设计便于教师结合幼儿园教学时间点，配合节日、节气等幼儿园教学重点，与其他教学内容结合开展。

身心健康是一切人生幸福与成就的基础，心理健康在很大程度上影响甚至决定着身体的健康。幼儿期的心理健康是个体身心健康发展的重要时期，是个体感知觉发展、情绪情感发展、人际交往能力发展以及人格形成的起始阶段，可以说幼儿期是整个人生的基石。本课题的研发正是为幼儿心理健康教育所做的有益尝试。

作为这个课题的策划和实际运作方，北京麦乐佳禾教育科技有限公司自创立之初即以心理健康为主业，以儿童及女性为主要目标人群。在本课题的研发过程中，承蒙各方的大力支持，希望借此套丛书的出版一并表示衷心的感谢。

谨以此套丛书献给所有充满情怀与责任感的教育工作者们！

赵轩艺

北京麦乐佳禾教育科技有限公司 CEO

# 目录

## CONTENTS

减少不确定性，缓解入园焦虑（一）	
——橘子猫上幼儿园 .....	3
减少不确定性，缓解入园焦虑（二）	
——幼儿园的一天 .....	7
依恋替代，缓解入园焦虑	
——有你在身边，真好（一） .....	11
情绪抽离与角色转换，缓解入园焦虑	
——有你在身边，真好（二） .....	15
情绪识别与处理，合理表达负面情绪	
——魔毯放气球 .....	19
自我认知，了解自己	
——我带我的 × × 来上学 .....	23
勇于打破常规，克服害羞胆小	
——涂鸦墙自由画 .....	27
强化成功体验，缓解入睡困难	
——美梦橘子猫 .....	31
情绪识别与情绪表达	
——我的感觉我知道 .....	35
改善表述不清，练习介绍自己	
——说说我是谁 .....	39
增强生活适应性，提升能力和成功体验	
——我们一起吃饭吧 .....	43
练习基本社交技能，正确寻求关注	
——请你听我说 .....	47
表达自我，介绍自己	
——橘子猫找朋友 .....	51
去羞耻化，缓解如厕焦虑	
——大家都要拉“臭臭” .....	55
勇于表达自我需要，突破如厕难题	
——轻轻松松上厕所 .....	59
提高自我效能，改善自卑心理	
——通关找宝我可以 .....	63



小班上



# 小班下

关注积极情绪，缓解入园焦虑	
——遇见笑脸	69
克服害羞，主动表达	
——帮帮橘子猫	73
认识身体，减少不确定性，缓解体检焦虑	
——体检那些事儿	77
加深食物认知，增强生活适应性	
——营养小厨师和食物能量光环	81
情绪识别，认知喜怒哀惧	
——感觉十字花	85
亲子关系投射，了解母子/母女关系	
——绘画我和妈妈	89
亲子关系投射，了解父子/父女关系	
——拼贴我和爸爸	93
人际互动的正向体验，平衡争抢与共享（一）	
——大厨来抢菜	97
增强安全感，改掉咬手顽习	
——温柔抱一抱	101
负面情绪的合理表达，情绪表达与辨识	
——吹画情绪小太阳	105
建立基础性别意识，了解核心性别差异	
——身体的小秘密	109
建立身体安全意识，提升自我保护能力	
——我的身体我做主	113
人际互动的正向体验，平衡争抢与共享（二）	
——超级榨汁机	117
提升自我认知和表达力，引发思考、改善表达	
——喜欢和不喜欢	121
听动协调练习，提升专注力	
——小小乐队	125
尊重物权，体验分享的快乐	
——幼儿园分享日	129

小班上







安全感

## 减少不确定性，缓解入园焦虑（一）

——橘子猫上幼儿园

### 涉及领域

健康	语言	社会	科学	艺术
				

### 游戏指标

趣味性	★	★	★	
互动性	★	★	★	★
知识性	★	★	★	
操作性	★	★	★	★



### 一、活动背景

幼儿入园分离焦虑<sup>①</sup>是幼儿从自然人到社会人转变过程中所产生的情绪。适龄幼儿离开父母和家庭，进入幼儿园小班游戏和生活，迈出了其社会化进程中重要的一步。在这一过程中，由于直接面临与家长的长

注释：

①分离焦虑是年幼个体害怕与父母或其他主要抚养人分离而表现出的紧张与焦虑。

——杨治良、郝兴昌：《心理学辞典》，上海，上海辞书出版社，2016。

时间分离,幼儿经受着分离焦虑所带来的痛苦。幼儿分离焦虑既与其他焦虑有着共同点,又有着这一年龄段的独特之处。如何处理幼儿的分离焦虑是每个家长都要面对的难题。本活动通过互动屏情景剧,一方面转移幼儿的注意力,另一方面用故事情节传达明确的幼儿园生活信息,减少不确定性,缓解因陌生环境带来的紧张感。

## 二、活动概况

活动名称	橘子猫上幼儿园		针对问题	入园焦虑	
相关维度	安全感		核心关键	减少不确定性	
活动代码	J101A	授课对象	小班(上)	课时安排	10~15分钟

## 三、活动目标

1. 通过情景剧人物做角色代入,令幼儿产生共情,知道入园焦虑是正常的,促进自我接纳。
2. 故事情节对应入园关键环节,传达明确的信息,减少不确定性,树立榜样。

## 四、活动准备

类型		内容	明细(名称、数量、要求)
硬件准备	教具	教师示范用	情境图,橘子猫玩偶,橘子猫妈妈玩偶,小兔子玩偶,互动屏
		教师奖励用	橘子猫笑脸或大拇指贴纸(若干)
		幼儿消耗用	无
	场地	活动室	本班活动室
		桌椅摆放	半圆形围坐(或横排坐),确保每个幼儿都能看到教师,便于教师授课
		其他	无
软件准备		幼儿相关能力	由教师根据本班情况自主填写
		本活动重点关注幼儿	由教师根据本班情况自主填写

## 五、活动过程

### 热场(1~2分钟)

方式——在多媒体课件带动下,进行1~2分钟律动。