

READY-TO-USE

SOCIAL SKILLS LESSONS & ACTIVITIES (FOR GRADES 4-6)

美国中小學生 社会技能 课程与活动



[美] 露丝·韦尔特曼·贝古恩 编

Ruth Weltmann Begun

受到
美国教师、家长
一致好评的
社会技能教材，
适用于教室和家庭环境
教出孩子高情商

中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



4-6 年级

READY-TO-USE

SOCIAL SKILLS LESSONS & ACTIVITIES (FOR GRADES 4-6)

美国中小學生 社会技能 课程与活动

[美]露丝·韦尔特曼·贝古恩 编
Ruth Weltmann Begun



图书在版编目 (CIP) 数据

美国中小学生社会技能课程与活动 . 四 ~ 六年级 / (美) 贝古恩编 ; 张婷译 .

—北京 : 中国青年出版社 , 2014.7

书名原文 : Ready-to-Use: social skills lessons & activities

ISBN 978-7-5153-2480-7

I . ①美… II . ①贝… ②张… III . ①小学—社会生活—美国—教材 IV . ① G634.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 114254 号

All Rights Reserved. This translation published under license. Authorized translation from the English language edition, entitled Ready-to-Use : social skills lessons & activities. ISBN 978-0-876-28474-2, by Ruth Weltmann Begun, editor, Published by Jossey-Bass, A Wiley Imprint. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder. Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China Youth Press.

美国中小学生社会技能课程与活动 . 四 ~ 六年级

作 者 : [美] 露丝 · 韦尔特曼 · 贝古恩

译 者 : 张 婷

责任编辑 : 肖 佳 陈 晨

美术编辑 : 张燕楠 东晶工作室

出 版 : 中国青年出版社

发 行 : 北京中青文文化传媒有限公司

电 话 : 010-65511270/65516873

公司网址 : www.cyb.com.cn

购书网址 : zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作 : 中青文制作中心

印 刷 : 北京盛源印刷有限公司

版 次 : 2014年9月第1版

印 次 : 2014年9月第1次印刷

开 本 : 787 × 1092 1/16

字 数 : 250千字

印 张 : 20

京权图字 : 01-2013-7291

书 号 : ISBN 978-7-5153-2480-7

定 价 : 39.90元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

4-6 年级

READY-TO-USE

SOCIAL SKILLS LESSONS & ACTIVITIES (FOR GRADES 4-6)

美国中小學生 社会技能 课程与活动

[美]露丝·韦尔特曼·贝古恩 编
Ruth Weltmann Begun



图书在版编目 (CIP) 数据

美国中小學生社会技能课程与活动. 四~六年级 / (美) 贝古恩编; 张婷译.

—北京: 中国青年出版社, 2014.7

书名原文: Ready-to-Use: social skills lessons & activities

ISBN 978-7-5153-2480-7

I. ①美… II. ①贝… ②张… III. ①小学—社会生活—美国—教材 IV. ① G634.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 114254 号

All Rights Reserved. This translation published under license. Authorized translation from the English language edition, entitled Ready-to-Use : social skills lessons & activities. ISBN 978-0-876-28474-2, by Ruth Weltmann Begun, editor, Published by Jossey-Bass, A Wiley Imprint. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder. Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China Youth Press.

美国中小學生社会技能课程与活动. 四~六年级

作 者: [美] 露丝·韦尔特曼·贝古恩

译 者: 张 婷

责任编辑: 肖 佳 陈 晨

美术编辑: 张燕楠 东晶工作室

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

版 次: 2014年9月第1版

印 次: 2014年9月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 250千字

印 张: 20

京权图字: 01-2013-7291

书 号: ISBN 978-7-5153-2480-7

定 价: 39.90元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究



◎ 关于本书 ◎

ABOUT THIS SOCIAL SKILLS TEACHING RESOURCE 

当今的教育工作者肩负更多的责任，因为社会的巨大变化给人际关系带来了重大影响。家庭观念逐渐淡薄，单亲家庭的数量攀升，家庭内部压力也居高不下。少年儿童常常受到这些因素的影响，导致他们变得有攻击性，甚至有暴力倾向。与此同时，遍布每家每户的电视机与网络也时常播放一些儿童不宜的情节，这些暴力场面，势必会影响青少年的人生观。除非学校、托儿所、启智机构和家长能从学前教育阶段就致力于消除不良影响，否则言语伤害、滥用暴力等将成为不容小觑的社会问题。

这本教材属于“社会技能课程与活动系列丛书”之一，丛书共四册。这套实用性极强的丛书旨在帮助老师、看护人员以及父母给孩子提供系统的社会技能指导，丛书涵盖从学前到12年级的所有阶段：

《美国中小學生社会技能课程与活动（学前阶段）》

《美国中小學生社会技能课程与活动（1—3年级）》

《美国中小學生社会技能课程与活动（4—6年级）》

《美国中小學生社会技能课程与活动（7—12年级）》

每本书都含有50节以上内容翔实、针对性强的课程，并配有拿来即用、可复印的课外活动单，可以分发给學生以辅助学习。所有课程编排统一，结构性、系统性强，内容贴合少年儿童生活中的真实情境，例如，如何勇敢面对糟糕的后果、怎样处理来自同伴的负面压力和攀比等。课程适用于学校的课堂教学，也可以用于家庭教育，所有课程内容均经过严格筛选测试。

本丛书的前三册有两个附加的章节：“社会技能复习手册”和“社会技能家庭训练手册”。“社会技能复习手册”涵盖了课程中所讲的所有21个社会技能，分为两个部分，第一部分是复习卡片，可以用于复习总结的讨论课，也同样适用于课程导入和课程总结。这些卡片的设计便于裁剪和复印，以分发给学生。第二部分是趣味词语释义，是帮助学生理解和记忆的好方法。在学习新技能之前，教师可以用这部分的内容引入话题，课程结束后，再次提出该话题，用这部分的内容检验学生的掌握程度。

“社会技能家庭训练手册”是为父母准备的，如果有具体的需要，可以复印相关部分。该手册的核心内容是“14项必备社会技能”，附有在家里就可以完成的社会技能训练活动。

“社会技能课程与活动系列丛书”中的课程与活动是由俄亥俄州的克利夫兰公立中学的教师同约翰卡罗尔大学教育系合作编写的，并在该中学课堂中实践多年，该项目由预防暴力协会（SPV）提供资金支持。预防暴力协会是由S.J.贝古恩博士及其夫人露丝·韦尔特曼·贝古恩创办的非营利性组织，贝古恩夫妇以及社会各界有爱心的企业和基金会共同发起并支持了这个项目。预防暴力协会的许多个人会员也做出了极大的贡献，在此对他们致以谢意。

本书主要目标是树立学生的自尊心，帮助他们养成自律、尊重他人以及为自己行为负责的良好习惯，其次是教会儿童如何通过沟通而非暴力的方式处理不满情绪、化解矛盾冲突。我们相信这样的训练能够有效地提升孩子的自律性，降低辍学率，从中获得的社交技能会让孩子们终身受益。

S.J.贝古恩博士

露丝·韦尔特曼·贝古恩女士

预防暴力协会



关于社会技能课程

ABOUT THE SOCIAL SKILLS CURRICULUM

理论基础

我们坚信社会技能是拥有良好的交际和学术能力的基础。掌握社会技能有助于预防社会问题的发生，还能为我们的公民提供必备的生存技能。一个人的社会行为与其学习行为有着紧密的联系，我们认为教会少年儿童正确的言行比告诫他们哪些行为是错误的更为有效。这就要求我们采用直接且系统的教育方法，并与情感、认知以及精神发育领域中的社会发展理论相结合。学习是循序渐进的过程，应与社会目标相结合，并符合学生行为所需。该社会技能课程就是基于以上理念编写而成的。

课程概述

在少年儿童的成长过程中，观察并与他人互动是学习社会行为的一种方法。有些青少年没有掌握正确的行为方式的原因就在于他们的身边缺少榜样，或是受到了不全面或者不适当的引导，或是对某些社会经验产生了误解。

社会技能课程致力于结合青少年发展理论，教授他们正确的行为，即指引青少年在成长中自然地学习社会行为。每一课都为青少年提供了正确的模仿对象，还配有校正策略和技能练习。每完成一课教学，教师都应积极鼓励同学们将所学技能应用到日常生活当中。

教师可以灵活地使用本课程，根据需要及学生水平，酌情调整课时顺序。建议每周进行2~3次课堂教学，每次20~30分钟。然而，并不是说只能在课堂上教授这些技能，教师应该抓住日常生活中的每次机会，督促、示范并指

导学生们不断练习技能，直到他们完全掌握。只有经过反复的练习，学生才会将正确的行为变成自己行为习惯的一部分，自然地表现出来。因此，当教授完一门技能后，教师应该在适当的场合提醒学生们使用该技能，并强调该技能的必要性。此外，教师还应尽可能多地在与学生互动过程中做技能示范。也就是说，不论是在教学过程中，还是与学生互动时，教师都应当反复使用这些技能。只有通过反复示范，才能让学生多次感受并熟悉技能，最终实现活学活用。教师还应根据课堂需要，酌情调整课堂教学材料，设计并开创新的教学方法，而不只是拘泥于本书中的材料，甚至可让学生参与进来，开创新的示范方法及技巧。

“社会技能课程与活动系列丛书”适用于学龄前到12年级的儿童，按照年级共分为四册：学前阶段、1-3年级、4-6年级以及7-12年级。全书采用结构学习法进行教学——一种参照学术研究而成的、为系统化教学提供整体框架的学习方法。本教材致力于为缺乏社会技能的儿童提供一系列建设性和结构化的行为指导。

结构学习法包含四项基本要素：示范、角色扮演、讨论和实际应用。本系列丛书的每一课都参照结构学习法，设置统一的格式，如下：

社会技能：每一课均明确一种待学习的、普遍的社会行为。

行为目标：掌握该项社会技能后应达到的、可评估的预期结果。

教学大纲：首先，每一种待教授的社会行为都配有明确的定义及描述；其次，每一种行为都要加以演示，并练习；再次，评估学生在表演和演示中的表现如何，并纠正其不正确的行为；最后，采用正向强化的方式鼓励学生在实际生活中应用该技能。

❁ **1. 教学目的：**阐明教学目的。学习该技能有何益处？如果不学习该技能又会导致哪些不良后果？

❁ **2. 导入：**通过小故事、诗歌、玩偶以及提问的方式让抽象的社会技能变得更加真实具体，易于理解。

❁ **3. 技能要素：**分步骤展开行为教学。通过要素和步骤进行练习会使学

生在需要的时候做出相应的正确行为。

❁ **4. 技能示范**：由教师本人或挑选出学生演示正确的行为，供全班同学模仿学习。在演示过程中，技能要素要得到清晰的展现。

❁ **5. 情境模拟**：学生有机会表演该项技能，教师和其他同学评估和改进其表现。

- **选择学生**：教师选出几名学生参加演示，或请学生自愿参加，参加演示的学生人数取决于时间的安排和具体课程的需要。

- **角色扮演**：教师为学生分配角色，讲述情景。

- **完善**：教师通过这一步骤判断角色扮演是否达到效果。每次角色扮演结束后，教师应再次强调正确的处理方式，纠正错误的行为，并将需要加强的部分再次重复，直到没有错误后，角色扮演环节才算完成。

- **技能强化**：正向强化有助于长久保持该技能，可采取多种方式：口头肯定、口头表扬、给予特权以及记录社交和学业方面的进步，等等。

- **讨论**：评估学生表现水平，修正不良行为。让同学们说说参与演示的同学在表演过程中有何感受？在使用该技能过程中会遇到哪些困难？学生们观察到了什么？

❁ **6. 巩固练习**：教师组织一些活动引导学生进行技能总结，具体活动可以是完成活动单、做手工、制作幻灯片、写故事、记日记、画图表等。

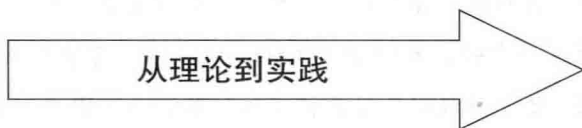
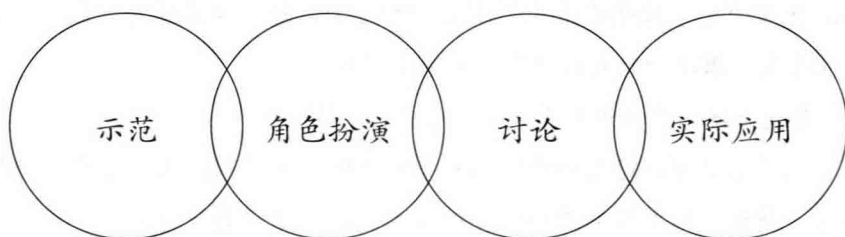
❁ **7. 自主运用**：这些活动可以帮助学生将课堂上学习的技能应用到校外的环境中，在发生冲突和矛盾时，学生的家人和朋友可以帮助他们了解如何应用课堂中所学的社会技能。

❁ **8. 后续培养**：在每课结束后，教师应提醒学生，良好的社会技能会在学术关系和社会关系上给予他们帮助。尽管在应用技能方面可能会遇到许多困难（例如应对负面的同伴压力），但其利远大于弊，其中一个好处就是能让人在做决定时变得更加自信。掌握社会技能是一个长期的过程，所以教师在讲解技能时，应做出示范并通过反复强调来加深印象。

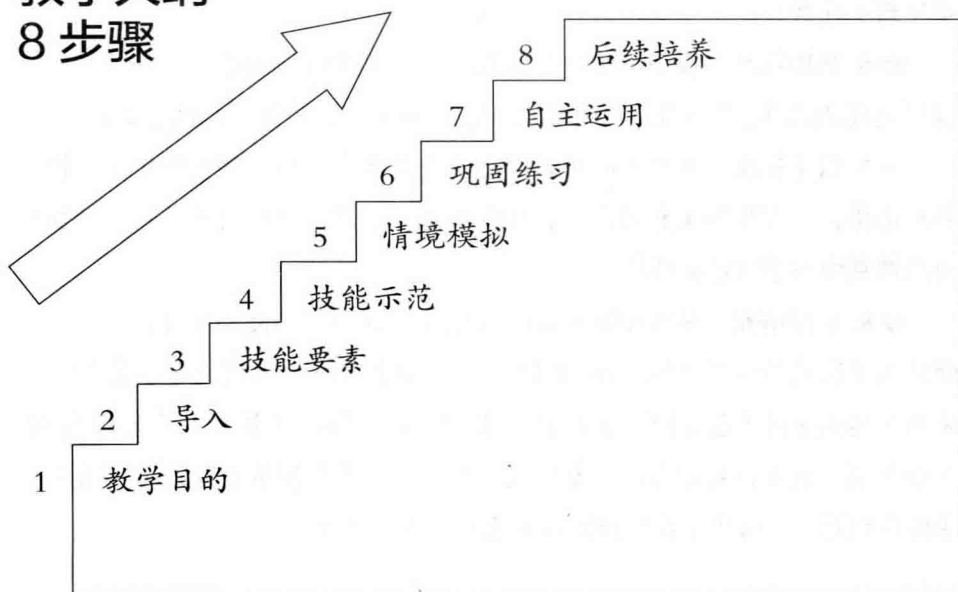


◎ 结构学习法四要素 ◎

STRUCTURED LEARNING FOUR BASIC COMPONENTS



教学大纲 8 步骤



目 录

contents

✿ 培养纪律意识

第 1 课 控制自己的行为	015
第 2 课 认识到规则及惩罚措施的必要性	019
第 3 课 接受适当的惩罚	023

✿ 先思考再行动

第 4 课 行动之前全面了解情况	027
第 5 课 行动之前搞清事实	031
第 6 课 避免轻率的举动	036

✿ 倾听

第 7 课 做一个好的倾听者	040
第 8 课 跟上口头指令	044
第 9 课 做个安静的倾听者	047
第 10 课 复述听到的内容	051
第 11 课 专心听讲并参与课堂讨论	055
第 12 课 专心听他人讲话	058

✿ 听从指示

第 13 课 听从具体指示办事	062
-----------------------	-----

第 14 课	培养遵照口头指示办事的能力	067
--------	---------------------	-----

提升自我形象

第 15 课	自我肯定	069
第 16 课	助人为乐	073
第 17 课	了解自己	076
第 18 课	认清自己的优缺点	080
第 19 课	认识到我们的独特之处	084
第 20 课	认可自己的独特品质	086

承担后果

第 21 课	承担破坏规矩的后果	089
第 22 课	为不当的行为负责	092
第 23 课	心平气和地承担后果	095
第 24 课	沉着地面对失败	098
第 25 课	为不当的行为负责	101
第 26 课	解决问题	105

自我约束

第 27 课	礼貌地拒绝他人	109
第 28 课	学会做决定	111
第 29 课	保持自控	115
第 30 课	在压力下保持冷静	118
第 31 课	自控练习	121

树立目标

第 32 课	学会树立一个目标	124
第 33 课	树立长远目标	126
第 34 课	树立并完成目标	130

完成任务

第 35 课	按时完成任务	132
第 36 课	完成分配的任务	136
第 37 课	按时完成任务	139
第 38 课	努力完成任务	143

解决问题

第 39 课	列出解决问题的步骤	146
第 40 课	做出决定	149
第 41 课	权衡解决问题的方案	152
第 42 课	化解冲突	156
第 43 课	使用套路解决问题	161
第 44 课	有计划地解决问题	164

平息愤怒

第 45 课	生气时需多沟通	167
第 46 课	控制愤怒的情绪	171
第 47 课	使用自控技能（一）	175
第 48 课	使用自控技能（二）	178

第 49 课	识别激怒他人的言语	182
--------	-----------------	-----

第 50 课	理解他人的愤怒	186
--------	---------------	-----

接受变化

第 51 课	接受好的或坏的变化	189
--------	-----------------	-----

第 52 课	面对变化	193
--------	------------	-----

第 53 课	适应变化	198
--------	------------	-----

情绪管理

第 54 课	表示关心	202
--------	------------	-----

第 55 课	展现体育精神	205
--------	--------------	-----

第 56 课	辨别他人的情绪	208
--------	---------------	-----

第 57 课	尊重他人的观点	211
--------	---------------	-----

第 58 课	及时承认错误	214
--------	--------------	-----

第 59 课	赞扬他人	218
--------	------------	-----

第 60 课	主动倾听	221
--------	------------	-----

第 61 课	辨别语气中的情感	225
--------	----------------	-----

第 62 课	表示理解	227
--------	------------	-----

摒除偏见

第 63 课	认识到他人的不同之处	230
--------	------------------	-----

第 64 课	接受他人的不同之处	235
--------	-----------------	-----

第 65 课	欣赏彼此的不同	239
--------	---------------	-----

应对同伴压力

第 66 课 对消极同伴压力说“不”	244
第 67 课 无视同伴压力	247
第 68 课 对消极群体压力说“不”	250
第 69 课 抵抗同伴压力的消极影响	254
第 70 课 认识自己的特质	257
第 71 课 学会独立思考	261

停止不实谣言

第 72 课 阻止传言的散播	264
第 73 课 抵制虚假谣言	268
第 74 课 阻止虚假谣言的传播	272

社会技能复习手册

第一部分 复习卡片	277
第二部分 词语释义	287

附录：社会技能家庭训练手册

