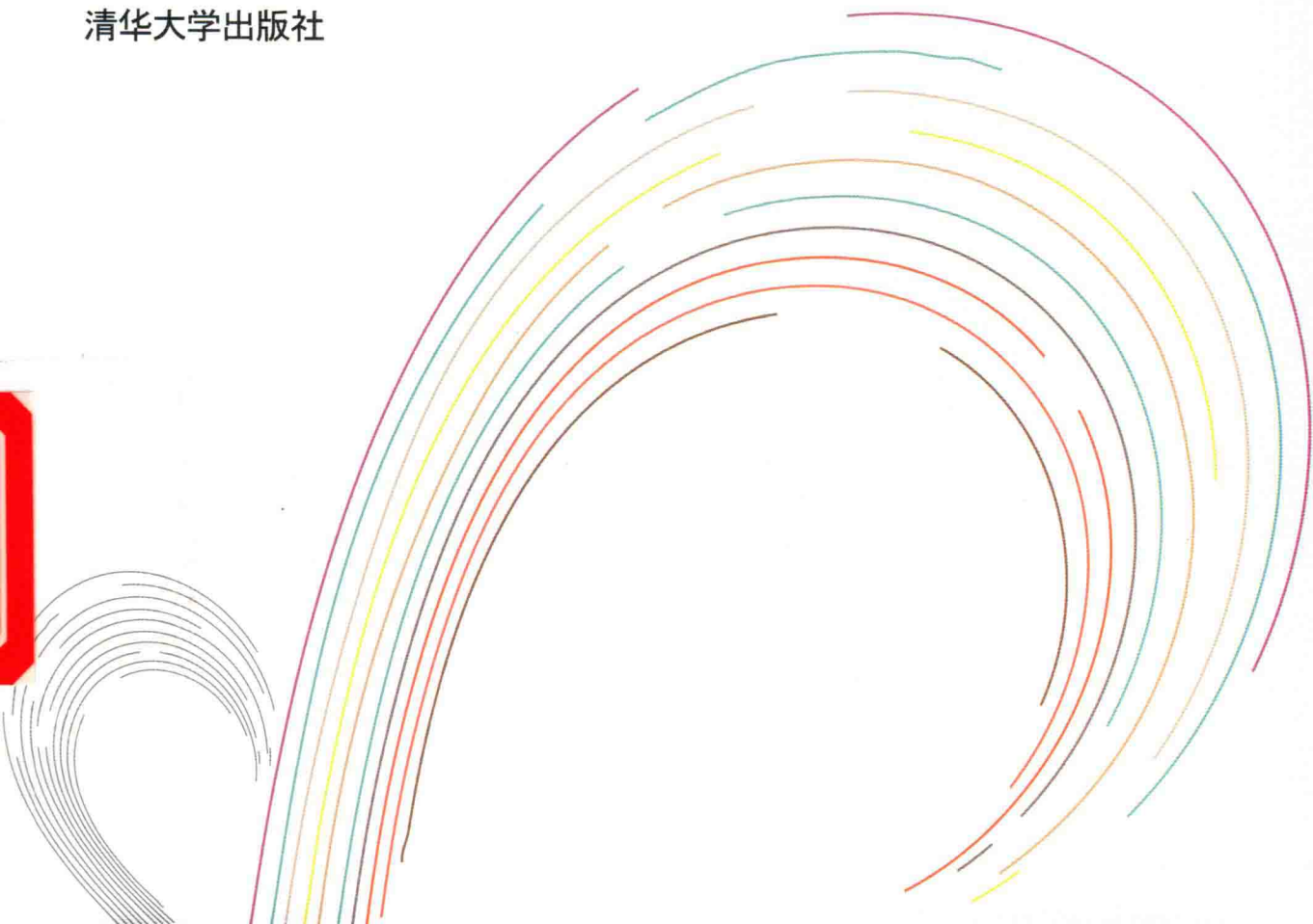


Positive Education
In Action Featured Course Plans

清华积极教育 课程汇编 4-6年级 Grade 4-6

彭凯平 主编

清华大学出版社



Positive Education In Action

Featured Course Plans Grade 4-6

清华积极教育课程汇编

4-6年级

彭凯平 主编

贵州师范学院内部使用

清华大学出版社

北京

内 容 简 介

这套课程由清华大学积极心理学研究中心研发，包含两个分册，分别适用于小学的中低年级（1—3 年级）和小学的中高年级（4—6 年级）。课程分为 6 个主题模块，分别对应 6 个学期，依次为：积极关系、积极情绪、积极自我、积极投入、成就和意义。每个主题模块包含相关理论和 9 节课，每节课之间，既具有相对独立性，又包含由浅入深、由感受到行动的递进关系。同样，在每个学期的模块之间，也既保持相对独立性，又根据孩子们的身心发展水平，从环境适应、情绪感受，渐渐向品格意志、目标成就等方向不断提升。

本书适用于全国小学、教育培训机构开设积极教育课程，同时对孩子积极性格养成感兴趣的家长们也将从中受益良多。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

清华积极教育课程汇编 / 彭凯平主编. —北京：清华大学出版社，2019
ISBN 978-7-302-53197-5

I. ①清… II. ①彭… III. ①主观能动性—高等学校—教学参考资料 IV. ①B022.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 123999 号

责任编辑：纪海虹
装帧设计：文 静
责任校对：王凤芝
责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：三河市龙大印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：188mm×260mm

印 张：31

字 数：500 千字

版 次：2019 年 7 月第 1 版

印 次：2019 年 7 月第 1 次印刷

定 价：160.00 元（全两册）

产品编号：084034-01

编委会（小学组）

主编
彭凯平

副主编
倪子君 曾光 赵昱鲲

执行主编
张巧玲 吴继康 张红莉

编委成员（按姓氏笔画排序）

朱利文 吕金云 余珍 余慧慧 汪薇 曾路 湛诚情

编委会（初中组）

主编
彭凯平

副主编
倪子君 曾光 赵昱鲲

执行主编
张巧玲 吴继康 张红莉

编委成员（按姓氏笔画排序）

于立文 刘家杰 余珍 汪薇 林培剑 湛诚情



清华大学社会科学学院积极心理学研究中心
Positive Psychology Research Center, School of Social Sciences, Tsinghua University

课程体系框架

	积极情绪	积极自我	投入	成就	意义
认识关系	认识情绪	认识&接纳自我	寻找&探索意义 (人生的投入感)	认识与探索: 成就的多元化	生命意义
同理心	培养积极情绪	品格优势	人生意义与现实目标的连接	小项目实践: 达成集体成就	健康意义
改善和提升关系之路	管理消极情绪	自尊&自信	创造福流 (学习的投入感)	小项目实践: 达成个人成就	情感意义
					学习意义

目 录

第一篇 积极关系

理论部分

- 一、认识关系 / 3
- 二、同理心 / 6
- 三、倾听 / 9
- 四、主动建设性回应（ACR） / 10
- 五、善意与助人 / 12

教学设计

- 起始课 沉静训练 / 13
- 第1课 我爱我家 / 17
- 第2课 珍贵的友谊之花 / 19
- 第3课 合作更精彩 / 21
- 第4课 听的窍门 / 23
- 第5课 你的感受我知道 / 25
- 第6课 当我不知所措…… / 28
- 第7课 有效沟通：昼与夜 / 30
- 第8课 善意与助人 / 33
- 第9课 共建纸塔 / 36

第二篇 积极情绪

理论部分

- 一、认识情绪 / 41
- 二、提升积极情绪 / 43
- 三、管理消极情绪 / 48

教学设计

- 第1课 认识情绪 / 52
- 第2课 表达情绪 / 55
- 第3课 情绪与大脑 / 58
- 第4课 发现美好的事 / 60
- 第5课 感恩 / 63
- 第6课 品味 / 66
- 第7课 平静 / 69
- 第8课 管理愤怒 / 71
- 第9课 当我伤心时…… / 73

第三篇 积极自我

理论部分

- 一、认识自我 / 79
- 二、发挥优势 / 85
- 附录1: VIA品格优势词条解释 / 91

教学设计

- 第1课 了解自己, 关爱自己 / 94
- 第2课 保护自己, 尊重他人 / 97
- 第3课 寻“我”启事 / 101
- 第4课 认识品格优势 / 104
- 第5课 发现优势之旅 / 106
- 第6课 发挥优势(上) / 109
- 第7课 发挥优势(下) / 112
- 第8课 家族优势树 / 115
- 第9课 总结: 多彩的自我 / 117

第四篇 积极投入

理论部分

- 一、意义 / 121
- 二、投入 / 127

教学设计

- 第1课 认识意义 / 135
- 第2课 意义思辨情景剧 / 139
- 第3课 意义年轮 / 141
- 第4课 “福流”的快乐 / 144
- 第5课 创造“福流”：难度与能力
相匹配 / 147
- 第6课 创造“福流”：“好”目标 / 149
- 第7课 创造“福流”：有效的反馈 / 152
- 第8课 “福流”大创造 / 154
- 第9课 “福流”手牵手 / 157

第五篇 成就

理论部分

- 一、成就、幸福与目标 / 161
- 二、刻意练习 / 164
- 三、成长型思维 / 165
- 四、心理韧性 / 169
- 五、习得性无助、解释风格与习得性
乐观 / 172
- 六、意志力 / 173
- 七、养成好习惯 / 175
- 积极成就模块参考学习书单 / 178

教学设计

- 第1课 成就大探寻 / 179
- 第2课 角色扮演：准备 / 182

- 第3课 角色扮演：反馈 / 186
- 第4课 角色扮演：收尾 / 188
- 第5课 成长之旅：开启 / 190
- 第6课 成长之旅：揭秘意志力 / 193
- 第7课 成长型思维：变化的
大脑 / 196
- 第8课 成长型思维：面对挫折 / 200
- 第9课 成长之旅：总结 / 203

第六篇 意义

理论部分

- 一、积极教育视角下的意义 / 207
- 二、意义从何而来 / 208
- 三、追寻有意义的人生 / 210
- 四、课程理念 / 213

教学设计

- 第1课 沙漠求生 / 215
- 第2课 我是课程小顾问 / 219
- 第3课 饮食助我好精力 / 221
- 第4课 运动助我更健康 / 224
- 第5课 有生之年 / 226
- 第6课 生命卷轴 / 229
- 第7课 如何说再见 / 232
- 第8课 我从何处来 / 235
- 第9课 重阳节的心愿 / 237

第一篇 积极关系

贵州师范学院内部使用

理论部分

一、认识关系

人际关系：人的基础需要

勒内·A.斯皮茨是奥地利著名精神分析学家。斯皮茨最广为人知的理论贡献在于他对母育剥夺的研究。斯皮茨通过对当时孤儿院这类机构的长期观察，探讨了婴幼儿缺乏与抚养者社交互动所造成的后果。大脑的后续发育主要取决于神经系统的成熟过程，这个过程不仅仅需要吃饱穿暖，更受到人与人之间互动体验的影响。

斯皮茨研究了一出生就遭到抛弃的婴儿，在育婴堂，这些婴幼儿的生理需求都能得到满足，他们能吃饱穿暖，但任何可持续的、养育性的互动都没有，比如正常家庭里抚养者和婴幼儿之间常见的拥抱、抚摸、说话交流等。这些婴幼儿无一例外全都开始变得孤僻、无精打采、体弱多病。研究显示，如果情绪上的饥饿超过三个月，他们的眼睛协同能力就会衰退，眼珠转得特别慢。这些弃婴每天只会安静地躺在婴儿床上。在两岁之前，三分之一的弃婴会死亡。那些幸存到四岁左右的，仍还不会站立、行走、说话。

斯皮茨用大量的证据和深刻的分析使人们相信，从人一出生开始，人际间的互动交流，尤其是抚养者和孩子之间的交流是必须且至关重要的。这种需求如果被剥夺，往往会导致婴儿的发展延缓，婴儿可能遭受认知、情感和健康上的极大损伤。

人际关系与幸福感

幸福从何而来？金钱、名望或是成就感？多年前，哈佛开展了史上历时最长的成人发展研究，跟踪268位男性，从少年到老年，探寻影响人生幸福的关键。

1938年，时任哈佛大学卫生系主任的阿列·博克教授认识到，整个研究界都在关心“人为什么会生病/失败/潦倒”，怎么没有人研究“人怎样才能健康/成功/幸福”呢？

博克提出了一项雄心勃勃的研究计划，打算追踪一批人从青少年到人生终结，关注他们的高低转折，记录他们的状态境遇，点滴不漏，即时记录，最终将他们的一生转化为一个答案——什么样的人，最可能成

为人生赢家。

人生赢家的标准十分苛刻。主持这项研究整整32年的心理学者乔治·瓦利恩特说，赢家必须“十项全能”：十项标准里有两条跟收入有关，四条跟身心健康有关，四条跟亲密关系和社会支持有关。譬如说，必须80岁后仍身体健康、心智清明（没活到80岁的自然不算赢家）；60~75岁间与孩子关系紧密；65~75岁间除了妻子儿女外仍有其他社会支持（亲友熟人）等；60~85岁间拥有良好的婚姻关系；收入水平居于前25%。这就是著名的“格兰特研究（The Grant Study）”。研究名字缘于最初的赞助者，慈善家威廉·格兰特（William T. Grant）。如今，这项研究已经持续了整整76年，花费超过2 000万美元。

每隔两年，这批人会接到调查问卷，他们需要回答自己身体是否健康，精神是否正常，婚姻质量如何，事业成功/失败，退休后是否幸福。研究者根据他们交还的问卷给他们分级，E是情形最糟，A是情形最好。每隔5年，会有专业的医师去评估他们的身心健康指标。每隔5~10年，研究者还会亲自前去拜访这批人，通过面谈采访，更深入地了解他们目前的亲密关系、事业收入、人生满意度，以及他们在人生的每个阶段是否适应良好。

最终得出了怎样的结论呢？

与母亲关系亲密者，一年平均多挣8.7万美元。跟兄弟姐妹相亲相爱者，一年平均多挣5.1万美元。

在“亲密关系”这项上得分最高的58个人，平均年薪是24.3万美元。得分最低的31人，则平均年薪没有超过10.2万美元。

一个拥有“温暖人际关系”的人，在人生的收入顶峰（一般是55~60岁期间）比平均水平的人每年多赚14万美元。

智商超过110后就不再影响收入水平，家庭的经济社会地位高低也影响不大，外向内向无所谓，也不是非得有特别高超的社交能力，家族里有酗酒史和抑郁史也不是问题。

真正能影响“十项全能”，帮你迈向繁盛人生的，是如下因素：自己不酗酒不吸烟，锻炼充足，保持健康体重，以及童年被爱，共情能力高，青年时能建立亲密关系。

瓦利恩特说，爱、温暖和亲密关系，会直接影响一个人的“应对机制”。他认为，每个人都会不断遇到意外和挫折，不同的是每个人采取的应对方式，“近乎疯狂类”的猜疑恐惧是最差的；稍好一点的是“不够

成熟类”，比如消极、易怒；然后是“神经质类”，如压抑、情感抽离；最后是“成熟健康类”，如无私、幽默和升华。

一个活在爱里的人，在面对挫折时，他可能会选择拿自己开个玩笑，和朋友一起运动流汗宣泄，接受家人的抚慰和鼓励……这些“应对方式”，能帮一个人迅速进入健康振奋的良性循环。反之，一个“缺爱”的人，在遇到挫折时往往得不到援手，需要独自疗伤，而酗酒、吸烟等常见的“自我疗伤方式”，则是早死的主要诱因。

人际关系与大脑

随着神经社会学的发展，人们对于人际关系对大脑的影响有了越来越多的发现。

纺锤型细胞是一种新近被发现的神经细胞，它的反应速度极快，可以帮助人们在社交场合迅速做出决定。而且科学家们已经证实这类细胞在人类大脑中的数量要远远超过其他物种大脑中该类细胞的数量。

镜像神经元是脑细胞的一种，它可以使人们察觉他人将要做的动作，并迅速做好模仿的准备。

当一位迷人的女士盯着一位男士看的时候，这位男士的大脑就会分泌一种可以使人产生快乐情绪的化学物质——多巴胺；而在这位女士把目光移开后，男士的多巴胺也随之消失了。

类似地，社会神经学家发现不良的人际关系会导致压力荷尔蒙的急剧增加，从而损害抗病毒细胞的某些基因。这中间就是神经系统的工作机制。

上述每一个发现都反映了“社交脑”——指挥人们人际交流活动的神经系统的工作。“社交脑”指的是影响人际交流活动和人们对待周围人以及人际关系态度的神经系统。“社交脑”与其他所有生理机制最大的不同就是它不仅可以影响我们，还会反过来受到我们社交对象心理活动的影响。

通过“神经可塑性”，人际交流甚至可以在某种程度上重塑人们的大脑。也就是说，人们的经历可以影响神经细胞的形状、大小、数量以及它们之间的连接点。如果一个特定情景被不断重复，其中的人际关系就可能会逐渐重塑某些神经细胞。事实上，不管和我们长年累月生活在一起的人们是不断地伤害我们，还是给我们带来愉悦的情绪，我们大脑的某些特征都会因之而改变。

这些发现告诉我们，短时间来看，人际关系对我们的影响非常微小，但是假以时日，影响就会越来越强烈持久。

人际关系的起源

20世纪60年代，英国心理学家鲍尔比发现，婴儿对抚养者（主要是父母）的依赖会以不同的模式表现出来，“害怕与父母分离，害怕被父母抛弃”是进化造成的人类天性。1978年，鲍尔比的学生安斯沃斯根据进一步的研究，将婴儿与父母之间的互动模式分为三种，并用一个名词来命名——依恋（attachment）。

当婴儿需要照顾时，父母总是在身边，有回应，给孩子注意力，婴儿就会感受到安全、爱和自信，这种婴儿会比较不拘谨、爱笑、容易和其他人交往，发展出“安全型依恋”。

如果父母对孩子的照顾时有时无、无法预测，婴儿就会开始用各种行为试图找回自己的父母。由于不确定照料者什么时候会回应，婴儿会表现出紧张和过分依赖，发展出“焦虑-矛盾型依恋”。

当婴儿需要照顾时，如果父母总是不出现，态度冷漠或拒绝，婴儿就会认为他人是无法信赖的，从而对他人充满怀疑，甚至陷入抑郁和绝望，发展出“回避型依恋”。

这三种依恋类型形成之后，婴儿在以后对人际关系的处理、对新环境的反应上都会出现差异。后续的研究者发现，成年人在处理关系时也会表现出类似的反应方式，并和童年时受到的父母对待方式和依恋模式一脉相承。

但事实上，依恋是个终生建构的过程，这一关系建立以后并不是一成不变的，儿童会在其后的生活和学习中，通过与父母以及其他身边重要的人不断地互动和交流，使原有的依恋关系呈现微妙的动态变化。即使成年之后，一个人的依恋模式也可能会因为自我成长、良好的婚姻关系、朋友关系而发生改变。

二、同理心

关键概念

同理心：站在对方的立场，去了解对方的感受和内在世界；把这种了解表达出来，让对方知道你对他的感觉、想法、行为有所了解。

就好像穿着别人的鞋子站一会儿，去体会他人的立场和感觉。

“同理心”的两个必要条件：①倾听他人；②有所反应。

“同理心”的过程：①收听自己的感觉。②表达自己的感觉。③倾听他人的感觉。④回应他人的感觉。

“同理心”的开始，是先收听自己的感觉，如果你无法触及自己的感觉而想要体会别人的感觉，那就太难了。所以，同理心的开始，是勇敢、诚实地探索并表达自己的情绪和感受。这一部分的能力培养，在积极情绪的章节中贯彻始终。

进一步理解同理心

你总是没有耐心坐着听。

你总是只顾着解决问题。

你就是不明白你说那话的时候有多伤人。

你就是不了解。

这类话语，以及其他在人际关系中无数次说出或想到的批判，往往指向一个常见的问题：对方缺乏同理心。

“同理心”是正常运作的人际关系的先决条件。不管是私人场合，如婚姻、爱情、友情、亲子关系；还是专业场合，如经理与职员、专业人员与客户、师生、同行之间的关系，在这些关系中对别人的处境产生同理心，会促进彼此之间的信任，乃至沟通公开、真诚，因而会促进人际冲突的解决以及建设性的变化。

“同理心”并不是一个外来的词汇或者专属于心理学的词汇，我们常用的说法，比如“将心比心”“人同此心、心同此理”等都指向同理心，它可以初步理解为“换位思考”，不过仅仅是思考还不够，还需要“换位感受”及“换位行动”。

同理心发达的人，能够知道对方想什么，要什么，并作出相应的行为，他肯定也是一个情商高的人，同时是一个让人喜欢、愿意与之相处的人。我们可以从三个层次来理解同理心。

1. 理解对方表达的语言、行为和肢体语言

这是最简单的层次，当然也是很困难的层次，这是区分一个人有无同理心的基本点。

孩子在商场，告诉妈妈：“妈妈，我想要玩具车……”

立刻，这位妈妈给了孩子一巴掌：“车车车，一天到晚就知道车，

走，回家！”

这是非常典型的同理心匮乏，她听到了孩子的言语，可能也看到了孩子充满渴望的眼神，但她并不能承接孩子的感受，可能还混杂着自己的情绪反弹回去，例如愤怒、压抑、焦虑等，有同理心的妈妈也许会这样表达：“宝贝，我听到了你说想要玩具车，妈妈知道……”简单重复对方的言语，即表明你关注到了，你理解了。当然，你不理解的话，可以附加一句“这是什么意思呢？”

除了语言，我们更多地可以关注对方的肢体语言和表情，这方面的理解能力几乎是人的天赋能力，无须刻意地学习。当然，有一些复杂的情况，比如一个人笑着说“我离婚了”，这里面表达的意思可能就复杂多了。同理心缺乏的人往往会回应：“你怎么离婚了呢？”或者“我就说早该离婚了。”具备基本同理心的人更可能会说：“你笑着说这件事，发生了什么？”

2. 理解对方未表达的情绪、情感、动机和思维

经常地，当一个人想着某件事情，却说着无关紧要的另一件事，把重要的信息放在后面说或者不说。

丈夫刚进家门。

妻子说：“老公，你总算回来了。你都不知道今天家里有多脏！”

丈夫答：“是吗？我看看。”

妻子不悦：“今天孩子一点不省心，老是哭。”

丈夫答：“真的啊！我去哄哄他。”

妻子怒：“奶粉快没了。”

丈夫穿鞋：“我这就去买。”

这位妻子所说真的是内心所需吗？接连三句，丈夫试图一一满足，但却没意识到表面言语之下的内心需求。妻子看上去是在连续抱怨一些家务，但抱怨之下却有未说出口的其他情绪，这可能是由家务之外的事情引起的，如果丈夫能觉察到，去与妻子表层之下的情绪沟通，比如问道：“亲爱的，你今天看上去心情很烦躁，遇到什么事了吗？”这种同理心更有助于加强彼此间的连接。

3. 同理心的最高境界，不仅在于你说了什么或做了什么，更在于对方的内心需求得到了满足

这是一种默契，正如一首歌里唱的：“我还没说可惜，你已经在叹息。”例如一个痛哭的人，也许他那时最需要的不是建议，也不是不停