

企业/机构致谢

- 本课程由【拜耳（中国）有限公司】授权提供，选自拜耳云支教系列课程。在此，特别致谢拜耳对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

愿你拥有童真、健康成长

——儿童心理讲课讲座



什么是心理健康?

心理健康是人的健康不可分割的重要方面，那么什么是人的心理健康呢？

心理健康是指心理的各个方面处于一种良好或正常的状态

同学们认为人的心理健康是什么呢？

心理健康的标准又是什么呢？

- 1. 有稳定的情绪：**乐观、满意、开心、轻松愉悦等
- 2. 有良好的人际关系：**尊重他人，理解他人，能用友善、宽容的态度与别人相处。
- 3. 能正确认识自己：**清楚自己存在的价值，对自己感到满意，并且努力使自己变得更好。
- 4. 热爱生活：**能感受生活的美好和生活中的乐趣，憧憬美好的未来；能正确对待现实困难，不因遇到挫折和失败而对生活失去信心。
- 5. 智力发展水平：**与实际年龄相称。

心理不够健康的表现

- 一：经常难过、生气、闷闷不乐，不爱说话
- 二：对小事很介意或者耿耿于怀，爱钻牛角尖
- 三：过度担心害怕，焦虑、睡眠不好
- 四：嫉妒，对别人有敌意或者攻击行为
- 五：过于敏感，多疑
- 六：对自己缺乏信心，自卑
- 七：注意力异常。
常见的有注意增强；UP+++
而另一种则表现为，注意力不够集中DOWN---
- 八：学习困难。
- 九：人际关系紧张
- 十：考试焦虑

怎么办呢？同学们能不能一起帮忙想想办法呢？

在这种情况下，
我们可以从以下几个方面入手：

1. 遇事多跟父母和家人交流，说出自己的不开心
2. 多跟其他孩子玩耍，多参加集体活动
3. 多交朋友，真诚地跟别人相处，乐于助人
4. 在学校里遇到问题多跟老师请教，得到老师的理解和支持；也可以跟同学和好朋友说出自己的担忧
5. 多参加户外活动，多锻炼身体
6. 多读有益的书籍，获取知识和力量
7. 保持良好的读书环境，使学习活动简单化，可以减少分心，保持高度的集中。

六. 情绪反应异常（一）

今天你开心吗？今天你不开心了吗？
有什么方法可以调节我们的情绪，同学们知道吗？
运动可以让人放松让人愉悦
暗示自己，“车到山前必有路”，
“胜败乃兵家常事”等等。

六. 意志薄弱, 缺乏自信 (二)

在这个社会中, 我们小学生该做的事情很多, 但我们首先要培养**自信心**。所谓自信心, 就是相信自己, 坚信自己具有获得成功的能力, 并因此立志, 坚定信念, 战胜困难, 收获成功硕果。自信心对人的一生至关重要, 没有自信心的人, 眼前的世界便没有鲜亮的色彩。每个人在人生的旅途中都会遇到这样或那样的挫折, 而能让自己的生活绽放光彩的法宝就是自信心。

“自信，是使人走向成功的第一秘诀。”

给大家讲一个故事：

故事发生在美国的芝加哥市。一个星期天，一对年轻的美国夫妇，带着一个3岁的孩子散步，那小孩有点顽皮，不小心掉进路边的泥沟，泥沟里没有什么水。外国留学生想冲上去把小孩救起来，这对年轻的夫妇却阻止了他们，并且说：“让孩子自己爬起来。”结果，小孩通过多次努力，终于从泥沟中爬了起来。

这个故事里的父母，在我们中国人看来似乎有点不尽人情。一个3岁的孩子掉到泥沟里，自己不去拉他上来，而且也不允许别人拉他上岸，也有人认为这似乎有点太残酷。但是，这正是美国教育孩子的方式：让孩子树立自信，自立自强。

常言道，自信是成功的第一步。

“自信，是使人走向成功的第一秘诀。”

- (1) 自我放松；（你们有喜欢的歌曲，或者音乐吗）
- (2) 深呼吸及自我暗示。（深呼吸的方法，脑海里面的正念）

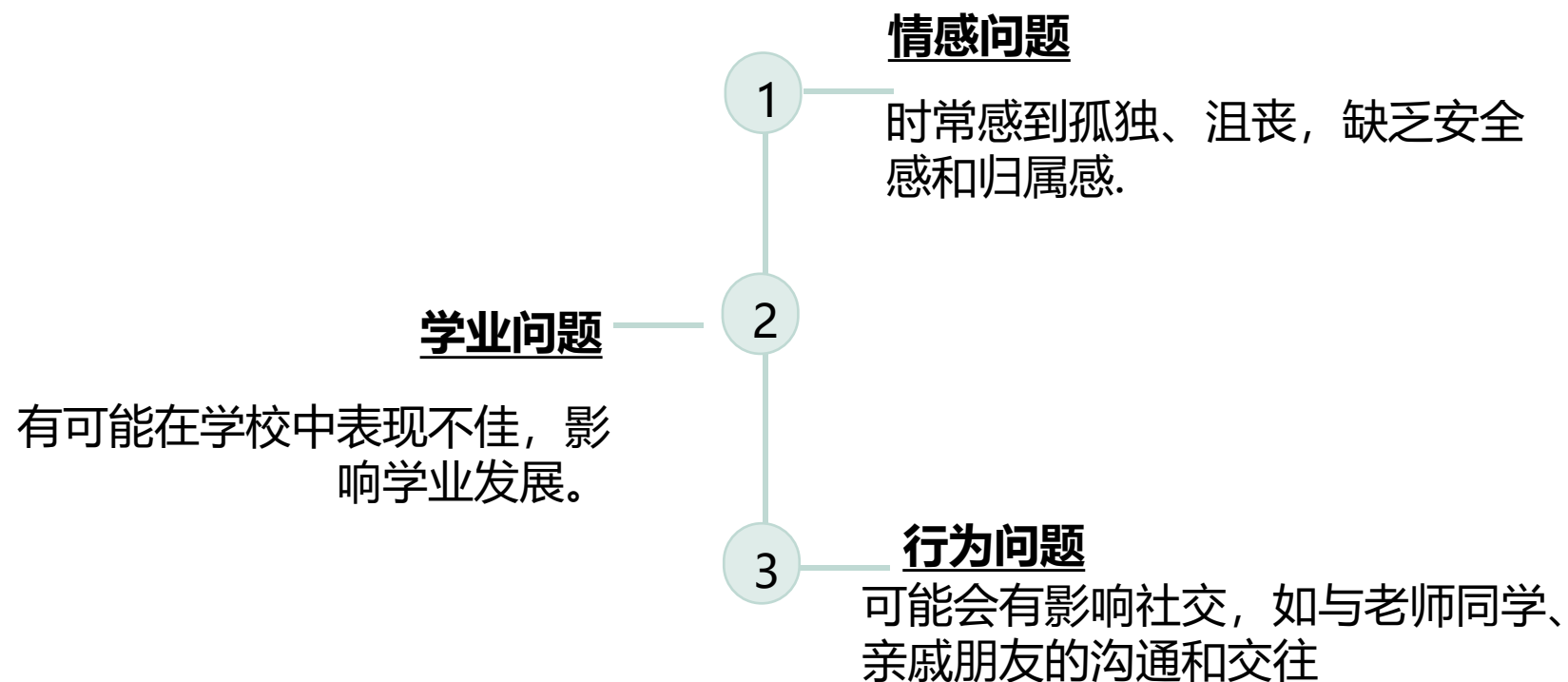
父母长期在外工作-对孩子的影响

你有多久不和爸爸妈妈在一起了？

父母双方或者一方外出打工或经商超过6个月。
孩子的健康成长需要父母的关心和支持，长时间缺少父母的陪伴会对孩子的学习、生活和身体以及心理健康产生一定的影响。



缺少父母陪伴儿童心理健康的影响？



关于校园霸凌

- 校园霸凌是针对学生的一种攻击性行为，可以发生在校园内外
- 通过肢体、语言及网络等手段实施欺压学生，造成人身伤害、财产损失或者心理伤害等
- 欺凌者大多是学生，有时也可以是校外的人
- 在中国和世界上发生率比较高
- 具体方式包括：
 - 打人、伤人；
 - 抢夺和破坏他人的财物；
 - 辱骂、讥讽和挖苦他人
 - 传播不利于他人的谣言
 - 故意孤立学生
 - 用微信和短信等威胁他人

怎样应对？

- 学会识别校园霸凌，跟学生之间正常的交往的区别
- 遇到霸凌要及时告诉家长、老师和同学，寻求帮助
- 开展校园教育，大家都了解霸凌
- 同学之间学会互相包容、团结友爱，不互相伤害
- 学会自我保护，拒绝校园霸凌，学会说“不”
- 与同学和朋友建立良好的信任关系和友谊，避免受到孤立，遇到欺凌行为可以互相帮助，团结起来力量大

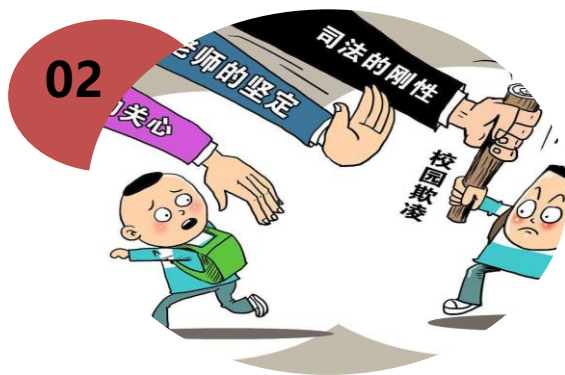
拒绝校园霸凌，学会说“不”



校园欺凌现象

近年来，校园欺凌现象屡见不鲜，给受害者带来严重的心理和生理伤害。

霸凌是指人与人之间权力不平等的欺凌与压迫，通常包括肢体或言语的攻击、人际互动中的抗拒及排挤，也可能是性骚扰般的谈论性或对身体部位的嘲讽、评论或讥笑。霸凌行为往往是重复性的，意味着它不是一次性事件，而是持续发生。



勇敢说不的重要性

面对欺凌，孩子们需要学会勇敢地说“不”，保护自己不受到伤害。



拒绝欺负的意义

拒绝欺负不仅是对自己的保护，也是对他人和社会的贡献，有助于营造和谐、友善的校园环境。

保护自己权益



维护个人尊严

勇敢拒绝欺负是保护个人尊严的重要手段，能够避免受到他人的侮辱和伤害。



防止身体伤害

拒绝欺负可以避免身体上的伤害，确保个人安全和健康。



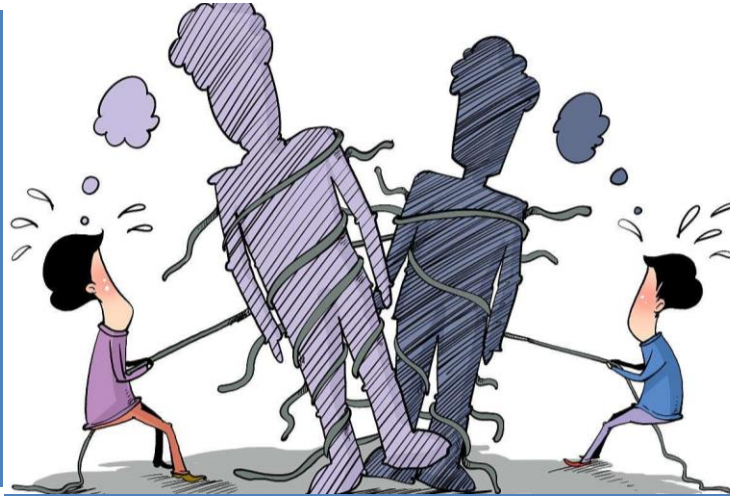
保护个人财产

拒绝欺负可以防止个人财产受到损失，保护个人财产安全。

建立良好人际关系

建立信任关系

勇敢拒绝欺负可以建立信任关系，让周围的人更加信任自己，促进人际关系的和谐发展。



避免孤立

勇敢拒绝欺负可以避免被孤立，让周围的人更加愿意与自己交往，增强人际关系的互动性。



促进友谊

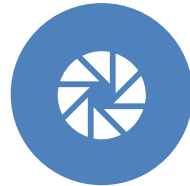
勇敢拒绝欺负可以促进友谊的发展，让周围的人更加喜欢自己，增强人际关系的稳定性。



学会表达与沟通



表达自己的感受和需求



倾听他人的意见



寻求帮助和支持

掌握应对策略与技巧



01

避免冲突和暴力行为

02

寻求帮助和支持

03

掌握应对策略和技巧

什么时候应该说“不”？

在对方提出的要求在自己能力之外时应该说“不”。

在对方提出的要求违反自己或集体的原则时应该说“不”。

在别人替你做决定，企图控制你时应该说“不”。

说“不”的艺术

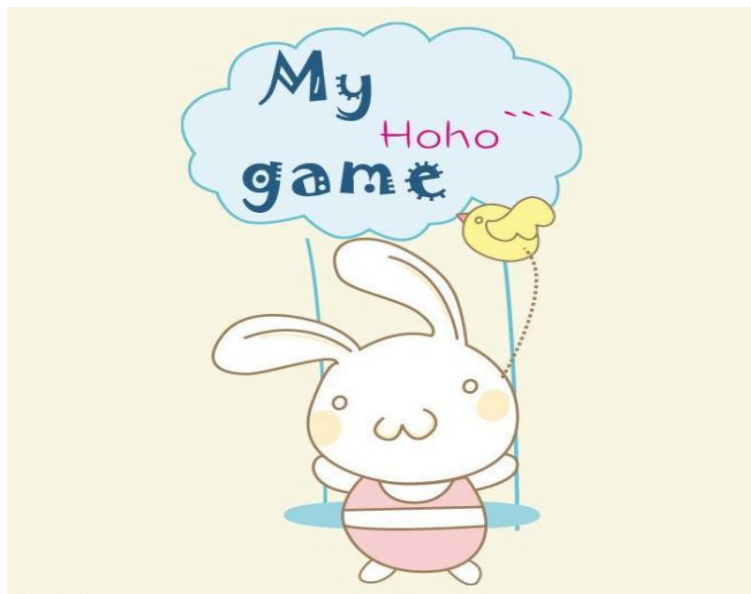
- 1、要耐心倾听他人所提出的要求。
- 2、无法当场决定接受或拒绝请求时，要明白地告诉请求者，你仍要考虑，并确切地指出所需的考虑时间，以消除对方误以为你是在拿考虑做挡箭牌。
- 3、拒绝请求时，应和颜悦色。最好多谢请求者能想到你，并略表歉意。
- 4、拒绝请求时，应表现出坚定的态度，不要因请求者的说服而改变拒绝的初衷。
- 5、拒绝请求时，对请求者指出拒绝的理由。这样做，将有助于维持你跟请求者原有的关系。
- 6、拒绝请求之后，需为请求者提供其它可行途径。
- 7、切忌通过第三者拒绝某一个人的请求。因为一旦这么做，不仅足以显示你的懦弱，而且在请求者心目中会认为你不够诚挚。



激励你勇敢说“不”的方法

- 1、找一个安静的地方，舒适地坐在椅子上把背挺直，但要放松，深呼吸两次。
- 2、大声地将“我敢勇敢地说不”、“我可以拒绝别人”、“我做得跟大家一样好”等句子说出来。同时，这些句子也可以由你自己来选择，只要是能激励自己的句子都可以。

- 3、说这些句子时，要认真、专注，好像全身的细胞都在要求你说出这些话。
- 4、一个句子重复说三到四遍，可以自己一个人做，或和同伴一起做。
- 5、在拒绝别人之前，可以在心中暗暗地进行自我暗示，或平时每天大声地练习5分钟左右。



拒绝的艺术（一）

第一幕：一对好朋友

小王（一边做着作业，一边唠叨）：最近比较忙，比较烦。咳，今天的事儿真多，明天要默写文言文，我还有一段没看呢，可恶的语文！数学还有三道应用题，昨天的错题还有一道没有弄明白，一会还得看一看。英语呢，还有好多单词要背，愁死人了。（边叹气边做作业）

小李（大大咧咧地走到小王旁边）高声说：嗨！走，一块打球去。

小王：去，没看见正忙着吗，别捣乱了。（头也不抬地做着作业）

小李：走吧，今天打比赛呢。（伸手拉小王）

小王：不是告诉你没时间吗？你烦不烦哪。

小李：嚷什么嚷，有什么了不起的，不去就不去嘛！（愤怒地说完后转身离去）

第二天，小王看见小李老远就问：“怎么样，昨天的球赢了还是输了？”

小李没有好气地说：“关你什么事，一边玩去，我这还有事呢。”说完仰头就离开，把小王晒在一边。小王气愤地说：“有什么了不起的，我又不欠你什么，不理我，我还不理你呢。”说着就愤愤离开。以后两人见面谁也不理谁。

拒绝的艺术（二）

小胖妞的烦恼

人物：小胖妞。小胖妞是班上的学习委员，学习勤奋刻苦，成绩优异，性格和善，喜欢交朋友。而正是由于小胖妞的性格上的特点，班上的一些同学总是借机会让小胖妞帮他们做事情。

同学甲：小胖妞，帮我去水房打杯水。（耳朵塞着耳机，一边听着歌一边说）小胖妞默默的接过水杯。

同学乙：小胖妞，把我当作业给老师送去，我去打球去了。（说着把作业本丢到小胖妞的手里便跑出去了）

同学丙：还有我的，嘻嘻~~~~（说着顺势丢过去自己的水杯）

同学丁：……

小胖妞狼狈的捧着一堆水杯和作业本，站在中间。

旁白：就这样，小胖妞感觉很累，很不舒服，茫然地望着四周，竟然忘记自己要去做什么了。

老师:关注学生心理健康与成长需求



关注学生的情感状态

老师应该关注学生的情感状态，及时发现和解决学生的情感问题，如焦虑、抑郁等，帮助学生建立健康的心理状态。

提供心理辅导和支持

老师应该提供心理辅导和支持，帮助学生处理欺负、排挤等问题，让学生感受到关爱和支持。

。

教育学生正确处理冲突

老师应该教育学生如何正确处理与他人的冲突，如沟通、协商、寻求帮助等，让学生学会妥善处理问题。

老师:关注学生心理健康与成长需求

祝大家快乐学习!
健康成长!



版权声明

- 本课程由【拜耳（中国）有限公司】授权提供，选自拜耳云支教系列课程。在此，特别致谢拜耳对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动
2026年3月16日



云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

截至2025年，共有来自26家企业员工志愿者，391所高校大学生志愿者响应“云支教助学计划”，覆盖中国31个省市的626所乡村学校，累计开展支教课时数量为35,158课时，204,500名乡村学生直接受益。



有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国31个省市的626所乡村学校开展超过900项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过161万人次，超过136万名乡村师生受益。

联系我们

Ms. Alina Wang王公佑
Office: 8610-82193926
Mobile: 135 2057 6052
Email: alina_wang@youthimpact.cn



让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

www.sharethecare.cn