

目录

前言：“梦想课程”是如何炼成的

梦想课程简介

课程纲要

第一课：自我认知

单元一：我是谁（第1-2课时）/08

单元二：做最好的自己（第3-4课时）/10

第二课：延迟满足

单元一：抗拒诱惑（第5-6课时）/12

单元二：延迟满足（第7-8课时）/15

第三课：自我激励

单元一：自发动机（第9-10课时）/17

单元二：追求卓越（第11-12课时）/19

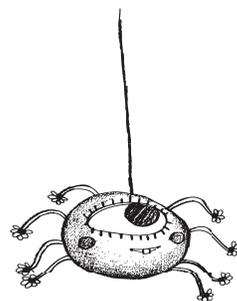
第四课：人际关系

单元一：易地而处（第13-14课时）/21

单元二：和谐关系（第15-16课时）/23

致谢/25

封底：基金会联络方式



前言：梦想课程是如何炼成的



崔允漷博士
教育部人文社科重点研究基地
华东师范大学课程与教学研究所教授兼所长

2008年初夏，当我离别10多年重游纽约哈得逊河口贝德罗岛自由女神时，在回程的游轮上，旁听到一位素不相识的美丽的“金融小姐”在神色飞扬地大谈自己的团队如何如何地在做西部地区农村中小学校长的培训……也许被她那种热心贫困地区教育的精神所感动，也许对作为教育圈外人的她对乡村教育如此热心与陶醉所好奇，也许她的关于教育培训的话语触动了我自己的专业神经和那么一点的慈善之心，反正回国后，我借用仅存的非常有限的信息，感谢网络，在无边际的人海中找到了她——上海真爱梦想公益基金会潘江雪理事长，于是我与她的团队有了第一次的接触，也有了对她们的慈善业绩与追求的了解，就这样心甘情愿地答应与她们一道做一点有意义的、力所能及的教育慈善。

第一次的行动就留下了深深的回忆。那时正遇“5·12”特大地震后不久，我带着我的博士生申宣成，跟随着她们，经过无法从名字去想象的映秀镇，穿过临时通道还没有完全建好的汶川县城，经历16小时的颠簸、饥饿，还有看到地震对人类、自然的那种摧残所产生的痛苦，来到了以前只是听说过的阿坝州藏族自治州所在地——马尔康小镇。我们在一间墙壁已有裂痕的、比较简陋的教室里培训当地近百名的校长与教师，参观了该基金会在当地已经成立的两个“梦想中心”，并与一些校长、教师进行了几次交流……这让我对她们的追求有了更深入的了解。

于是，我们有了一个共同的、但有创意的想法：如何让教育慈善做得更专业？教育慈善的专业性体现在哪里？在我仅有的一点记忆里，做教育慈善大概就是这样几类：一是直接捐钱；二是捐物（教学具、图书等）；三是做培训。而教育慈善的最终目的应该是为学生的发展带来好处，只有为学生的发展带来增值，才是具有教育意义的慈善。而促进学生发展的载体主要是提供给他们的课程。就这样，当我在浙江大明山开会时，在与潘理事长的长途通话中，我告诉了她这个想法，她凭着自己的智慧作出了肯定的判断，于是我们就在电话中马上达成了“梦想30课程”的概念，希望编制30门梦想课程，专供各校的梦想中心选用，让梦想课程成就我们梦想中心的学生，成就梦想领路人——教师。

随后，我们开了好多次小型的研讨会，邀请了许多不同专业背景的人献计献策。经过持续的交流与争辩，我们达成了一些共识：

梦想课程的价值追求——“全人教育”理念下的创新、多元、宽容。

梦想课程的设计理念——基于儿童兴趣，超越学科界限；基于学习主题，深耕个人意义；基于梦想中心，拓展时空资源；基于补充功能，提供多样机会。

梦想课程的特色——（1）儿童为本：不要关注“我给”，而要关注“他要”。学习主题的确定依据儿童的需要，而不是成人想当然的“重要”。课程的设计以活动、游戏、心理训练为主，希望学生在玩中学、在互动中思考、在思考中有新的体会。（2）专题学习：不要关注知识的系统，而要关注主题的统整。一门课程一个专题，或有几门递进式的课程；以专题的方式组织跨学科的知识，以互动如小组讨论、游戏、展示等方式组织多样性的学习活动，让学生通过这些活动认识梦想，体验成

长。(3) 多样机会：不要关注学到了什么，而要关注获得多少机会。将所有的课程设计成多样化的机会，鼓励学生多参与各种机会，展示自己的才能，体验筑梦、追梦、圆梦的各种过程。

梦想课程的结构——我是谁、我要去哪里、我要怎样去。

有了这样的蓝图之后，我们开始了梦想课程的建设。首先在浙江杭州市余杭实验小学联合成立“梦想课程开发中心”，探索梦想课程的实际形态与实施规范，打造课程的可见可感的样子，随后在余杭镇中学开发初中的梦想课程；再后来，深得北京师范大学-香港浸会大学联合国际学院全人教育中心郭海鹏教授以及其它专家的大力支持，我们逐步丰富了梦想课程的数量，提高了梦想课程的质量。至今，已经开发了17门梦想课程，5门课程在开发中，还有8门课程待开发。现在已经在全国24个省市自治区的302所学校的梦想中心中使用，深得学生和教师的欢迎，借用重庆市酉阳阳光小学六年级1班曾颖小朋友的话来说“……我们喜欢梦想中心，喜欢到这儿上课、读书、上网、做飞上蓝天的梦……”。

尽管梦想课程确实在许多学校产生了许多有意义的结果，特别是我们从梦想中心的学生和教师的体会中，看到了梦想课程对于他们的成长意义，但是，课程建设毕竟是一种持续的专业活动，还有许多问题值得我们进一步的探索，如学生学习的无边性与课程目标的有限性，国家课程的中央性与梦想课程的边缘性，教师创新素质的有限与梦想课程的创新无限等等。然而，教育慈善如何姓“教育”、如何做教育专业化的慈善，梦想课程的尝试本身就是一件意义非凡的事情，值得鼓与呼！

“梦想课程”简介

“梦想课程”是一系列面向义务教育阶段1—9年级，基于“全人教育”理念，融合问题探究、团队合作、创新创造、情绪智能等元素的跨学科综合素质课程。

全套“梦想课程”包含约30门不同主题的课程，平均分布于低（1-3年级）、中（4-6年级）、高（7-9年级）3个年龄阶段。此外，30门“梦想课程”还分为以下3个内容模块：我是谁——我要去哪里——我要如何去，每个模块关注的重点各异：

- 1.我是谁：注重培养孩子对自我以及所处环境的认知；
- 2.我要去哪里：强调开拓孩子的视野与想象，认识到生命与世界的多元化；
- 3.我要如何去：注重对孩子多元技能的培养，如创新探究能力、团队合作能力等。

“梦想课程”矩阵¹

模块 年级	A 我是谁 8 门	B 我要去哪里 11 门	C 我要如何去 11 门
3 (7—9 年级) 11 门	A3-01《全人教育 II》★ A3-02《家乡经济和社会结构》△ A3-03《共创成长路 I》☆	B3-01《缤纷课本剧》★ B3-02《世界大不同》△ B3-03《职业人生》△ B3-04《冲突处理与矛盾解决》△ B3-05《共创成长路 II》☆	C3-01《理财 II》★ C3-02《创业啦》☆ C3-03《共创成长路 III》☆
2 (4—6 年级) 10 门	A2-01《家乡特产》★ A2-02《开花的教室》☆	B2-01《远方的城市》★ B2-02《计算机里的魔法师》★ B2-03《梦想剧场》★	C2-01《多元实用才能 II》★ C2-02《理财 I》★ C2-03《爱绿小卫士》★ C2-04《城市学习与探索》★ C2-05《去远方》★
1 (1—3 年级) 9 门	A1-01《全人教育 I》★ A1-02《我是谁》★ A1-03《身边的大自然》★	B1-01《野孩子》★ B1-02《我和你》★ B1-03《不一样的童话 不一样的梦想》★	C1-01《多元实用才能 I》★ C1-02《思维导图》★ C1-03《信息与秘密》★

注：截止至2013年2月，带★为已开发完成的课程共21门，其中4门课程在进行试点；带☆课程正在开发中，共5门；带△课程待开发，共4门。

“梦想课程”总框架是由“真爱梦想”与华东师范大学课程与教学研究所合作设计的。具体的课程开发，是由一支专业且多元化的开发团队完成的。团队成员包括高校课程设计专家、教育行业专家（拓展游戏、戏剧教学、绘本教学等）、相关企业（如西门子爱绿环保课程、阿里巴巴网络创业课程）、优秀一线教师。多元的成员构成，不仅为“梦想课程”带来新颖的视角与新鲜的内容，也保障了课程内容的多元与专业。

“梦想课程”的核心价值观为“多元、宽容、创新”，多元视角带来宽容心态，从而培养创新思维。

“梦想课程”的核心理念包括：

1. 问题比答案更重要：爱因斯坦曾经说过：“提出一个问题比解决一个问题更重要。”长期受应试教育的影响，我们的基础教育过度追求标准化的答案，孩子们普遍好胜心有余而好奇心不足。在梦想课程里，我们着力培养师生的问题意识——提出一个好的问题远比给出一个所谓的“正确答案”更为重要。
2. 方法比知识更重要：古语：授之以鱼，不如授之以渔。在这个信息社会，搜索引擎让知识获取变得如此简单便捷，纯粹的知识已成为廉价的信息商品。如何让学生拥有独立思考的大脑，掌握解决问题的根本方法，成为现今教育更为紧迫与重要的命题。
3. 信任比帮助更重要：我们相信：每一个正常的人犹如一粒种子，只要能给予适当的环境，就会生根发芽长大并开花结果。在这个一切追求速效的时代，信任有时候表现为等待，等待小树慢慢长大，而我们就要像耐心的农民，辛勤劳作可仍要信任四季轮转的力量，也相信小树天生就会为长大付出自己的努力。

概括来说，梦想课程的目标是：帮助人实现内心的成长而不是追随外部的诱惑；带来广阔的视野而不囿于狭窄的格局；让人坚持独立的理性判断而非寻找标准的答案；理解多元差异而因此臣服于宽容。

《多元实用才能I》 课程纲要

- 【开发人员】 何义炜 副教授，加拿大约克大学心理学博士，香港注册工业及组织心理学家。UIC全人教育办公室情绪智能发展中心处长。
- 林柏宇 上海海事大学经济学学士学位，北京师范大学应用心理学专业研究生课程班结业，注册金融理财师。UIC全人教育办公室情绪智能发展中心教练。
- 【所需课时】 16课时/每课时45分钟
- 【适应年级】 1-3年级
- 【课程类型】 C1 [在梦想课程框架中，ABC分别代表“我是谁”“去哪里”“怎么去”三个课程模块，123分别代表1-3年级、4-6年级、7-9年级，因此A1代表“怎么去”模块中为1~3年级设计的课程]
- 【课程简介】 通过本课程给予学龄青少年（1-3年级）在适当发展阶段适当的才能培养，使他们习得多元的实用的才能，帮助他们建立快乐和谐的关系，积极面对挫折和逆境，建立目标和希望，并为之身体力行。
- 【背景分析】 8 - 15岁学龄青少年（2-9年级）在他们所处年龄阶段的发展目标主要包括：生理发展、认知发展和社会性发展，“UIC学龄青少年全人教育和多元实用才能培养课程”旨在通过体验式学习，帮助他们在当前适当的发展阶段达成适当的人格完善和才能习得。多元实用才能包括自我认知、延迟满足、自我激励、人际关系、遇挫不折、积极思考、解决问题和身体力行8种才能，分别在2-3年级和4-5年级施行培养；全人教育包括生活伦理、体验拓展、体育文化、艺术体验、义工服务、环境意识、情绪智能和逆境求存8个模块，分别在6-7年级和8-9年级施行培养。
- 【课程目标】
1. 培养学生自我认知的能力，建立对自己的认知和选择做最好的自己；
 2. 培养学生延迟满足的能力，学会抵抗诱惑和运用延迟满足实现目标；
 3. 培养学生自我激励的能力，增强自发动机和激励自己追求卓越；
 4. 培养学生人际关系的能力，学会易地而处，建立和谐关系。

【课程框架】

第一课：自我认知	单元一：我是谁（第1-2课时） 单元二：做最好的自己（第3-4课时）
第二课：延迟满足	单元一：抗拒诱惑（第5-6课时） 单元二：延迟满足（第7-8课时）
第三课：自我激励	单元一：自发动机（第9-10课时） 单元二：追求卓越（第11-12课时）
第四课：人际关系	单元一：易地而处（第13-14课时） 单元二：和谐关系（第15-16课时）

第1课时：自我认知——我是谁（1）

课程名称 多元实用才能

模块名称 自我认知

课 题 我是谁（1）

课题课时 第1课时

背景分析 学龄青少年在活动和游戏的体验中更容易加深对自我的了解，本课时旨在帮助他们对自己进行思考，探索自己的内在，建立对自我的认知。

教学目标 加深对自己的认识；

了解自己的特征和行为表现；

了解对自己的期望。

教学资源 彩色笔，白纸，各种动物图片，活动表，纸条

教学活动 **活动一：猜猜我是谁（20分钟）**

1. 教师发给每位同学一张16开大小的白纸，把彩色笔放于场地中央，供需要者自由取用。
2. 引导同学们思考“我是谁”，要求他们在8-10分钟内，每人在白纸上画一幅“自画像”。
3. 教师向同学们解释“自画像”可以是自己的肖像，也可以是自己生活中的一个情景，要求画面中有自己。
4. 教师选出典型的“自画像”，让其他同学猜猜是谁。
5. 被猜到的同学向其他同学解析这幅“自画像”的含义。

活动二：假如我是……（20分钟）

1. 教师向同学们展示各种动物图片，让他们认识并说出这些动物的特征。
2. 让同学们选出自己最喜欢的动物图片，并说说喜欢的理由。
3. 引导同学们讨论：你觉得这个动物哪些特征或行为表现和自己很相像？你觉得这个动物的哪些特征或行为表现令你很欣赏？
4. 运用“假如我是……”活动表引导大家延伸思考：
假如我是一只动物，我愿意成为一只什么样的动物？我喜欢它的什么特点？
◇ 假如我是一株植物……
◇ 假如我是一种颜色……
◇ 假如我是一种食物……
5. 总结活动表上填的内容，归纳和发现相同或相似的内容，这就是我们对自己的期望。

活动三：布置下节课任务（5分钟）

1. 让同学们准备4张纸条，一张给同学，一张给老师，一张给家长，另一张给自己，分别写出自己的两个优点和一个缺点。
2. 搜集自己从小至今各个不同年龄段的生活照片

温馨提示

活动二

可以引导学生开动脑筋想出类似的其他题目，以丰富对自己的认识。

第2课时：自我认知——我是谁（2）

课程名称 多元实用才能

模块名称 自我认知

课 题 我是谁（2）

课题课时 第2课时

背景分析 上一课时是自己对自己的思考和认识，由于课后布置了任务去让同学、老师、家长对自己做出评价，本课时将从更多方面去对自我进行认识。

教学目标 从多方面了解自己；

了解别人对自己的评价和自己对自己的评价是有所不同的；
对自己的优点集合，建立自信心；
感受自我的成长。

教学资源 制作成长档案材料

教学活动 活动一：比比四个我（20分钟）

1. 教师引导同学们将同学、老师、家长和自己写的4张纸条放在一起，比较一下，看一看其中有哪些不同。
2. 引导同学们多从别人那里了解自己，原来自己的优点可真不少呢。想想同学、老师、家长写的哪些优点是自己没有想到的。
3. 优点大集合：拿出一张白纸，在上面写出自己的优点，看看自己到底有多少优点。

活动二：我的成长档案（20分钟）

1. 欣赏同学们搜集来的照片，让他们找一张自己认为最酷或最帅的照片，并说明自己的想法。
2. 引导同学们想一想从小至今自己有什么不一样。
3. 编写“我的成长档案”：版面内容可以依照年龄划分，或者依照学习阶段来划分，或是由同学们自由创构。
4. 档案内容由图片和文字两部分。文字包含3部分：第一部分是标题，写清是某阶段的某某（姓名）；第二部分是描述自己在此阶段的生活点滴（包含大小比赛成绩、特别的经验、难忘的事情、丰富的学习等）；第三部分以一种植物或动物来形容此阶段的自己。
5. 引导同学们一起欣赏自己的成长档案，共同分享心得。

活动三：布置下节课任务（5分钟）

让同学们收集自己偶像的资料

温馨提示

活动二

成长档案的编写并不是最终目的，关键是引导同学们回顾自己的成长经历，感受成长中的自己。

第3课时：自我认知——做最好的自己（1）

课程名称 多元实用才能

模块名称 自我认知

课 题 做最好的自己（1）

课题课时 第3课时

背景分析 前2个课时建立了对自己的认识，本课时将学习如何做最好的自己。

教学目标 通过对偶像和榜样的认识进一步了解自己，从他们身上看到更好的自己；

得到启发和力量，建立信心去做最好的自己；

发现自己的优势。

教学资源 《田忌赛马》的故事

教学活动 活动一：偶像伴我行（20分钟）

1. 组织同学们向大家介绍自己的偶像。
2. 引导讨论：同学们所介绍的偶像中有什么不同之处？有什么相同之处？
3. 引导思考：从偶像身上，我们可以学到什么？以他们为偶像，对我们的学习和成长会有哪些帮助？
4. 引导同学们从偶像联系到身边的榜样，以偶像和榜样的标准和力量要求自己 and 激励自己。

温馨提示

活动二

对每一个学生的优势，都应予以肯定。

活动二：比出我信心（20分钟）

1. 教师给同学们讲《田忌赛马》的故事。
2. 让同学们进行角色扮演：《田忌赛马》。
3. 引导讨论：田忌获胜的原因（用自己的长处和别人比）。
4. 引导思考：发现自己的优势。

活动三：布置下节课任务（5分钟）

让同学们收集自己喜欢的图片

附：《田忌赛马》

齐国的大将田忌，很喜欢赛马，有一回，他和齐威王约定，要进行一场比赛。他们商量好，把各自的马分成上、中、下三等。比赛的时候，要上马对上马、中马对中马、下马对下马。由于齐威王每个等级的马都比田忌的马强得多，所以比赛了几次，田忌都失败了。田忌觉得很扫兴，比赛还没有结束，就垂头丧气地离开赛马场，这时，田忌抬头一看，人群中有一人，原来是自己的好朋友孙膑。孙膑招呼田忌过来，拍着他的肩膀说：“我刚才看了赛马，威王的马比你的马快不了多少呀。”孙膑还没有说完，田忌瞪了他一眼：“想不到你也来挖苦我！”孙膑说：“我不是挖苦你，我是说你再同他赛一次，我有办法准能让你赢了他。”田忌疑惑地看着孙膑：“你是说另换一匹马来？”孙膑摇摇头说：“连一匹马也不需要更换。”田忌毫无信心地说：“那还不是照样得输！”孙膑胸有成竹地说：“你就按照我的安排办事吧。”齐威王屡战屡胜，正在得意洋洋地夸耀自己马匹的时候，看见田忌陪着孙膑迎面走来，便站起来讥讽地说：“怎么，莫非你还不服气？”田忌说：“当然不服气，咱们再赛一次！”说着，“哗啦”一声，把一大堆银钱倒在桌子上，作为他下的赌钱。齐威王一看，心里暗暗好笑，于是吩咐手下，把前几次赢得的银钱全部抬来，另外又加了一千两黄金，也放在桌子上。齐威王轻蔑地说：“那就开始吧！”一声锣响，比赛开始了。孙膑先以下等马对齐威王的上等马，第一局输了。齐威王站起来说：“想不到赫赫有名的孙膑先生，竟然想出这样拙劣的对策。”孙膑不去理他。接着进行第二场比赛。孙膑拿上等马对齐威王的中等马，获胜了一局。齐威王有点心慌意乱了。第三局比赛，孙膑拿中等马对齐威王的下等马，又战胜了一局。这下，齐威王目瞪口呆了。比赛的结果是三局两胜，当然是田忌赢了齐威王。还是同样的马匹，由于调换一下比赛的出场顺序，就得到转败为胜的结果。

第4课时：自我认知——做最好的自己（2）

课程名称 多元实用才能

模块名称 自我认知

课 题 做最好的自己（2）

课题课时 第4课时

背景分析 经过前3课时对自己的探索，本课时旨在帮助学生向理想的“我”靠近，尝试去设定目标和站在新起点上。

教学目标 通过描述理想中的“我”，树立上进的目标；
看清现实与目标的差距，明确实现目标需要一步一步的前进；
逐渐获得对未来的信心；
站在新的起点，努力成为最好的自己。

教学资源 图片

教学活动 **活动一：拼出最好的我（30分钟）**

1. 教师把报纸、画册、剪刀和胶水发给大家，同学们把自己收集的图片加上一些合适的文字，制作成拼图。
2. 当完成了各自的拼图之后，轮流向别人展示自己的拼图。
3. 引导讨论：你为什么创作这个拼图？你的生活目标是什么？

活动二：我的起跑线（10分钟）

1. 拼图可以作为一个新起点，让同学们描绘出理想中的“我”。
2. 引导同学们知道我们可以将自己的心愿（远期生活目标）分解成一个个小的目标，逐步实现。因此，现在我们要站在自己的起跑线上。
3. 写出你本周可以达到的目标。
4. 引导讨论：如何督促自己实现目标？

活动三：评价和总结（5分钟）

1. 回顾和总结同学们对“我是谁”的探索过程和成果。
2. 鼓励大家做最好的自己。



温馨提示

第5课时：延迟满足——抗拒诱惑（1）

课程名称 多元实用才能

模块名称 延迟满足

课 题 抗拒诱惑（1）

课题课时 第5课时

背景分析 延迟满足能力反映的是个体在面临种种诱惑时能否控制自己的即时冲动，而专注于更有价值的长远目标的能力。本课时旨在帮助学生学会抗拒诱惑。

教学目标 抵抗诱惑；
提高自我控制能力；
懂得坚持的重要性。

教学资源 视频：《棉花糖的诱惑》

教学活动 活动一：棉花糖的诱惑（25分钟）

1. 角色扮演：如果生活中遇到以下情景，让同学们表演自己的处理方法。

我想买一个玩具熊，钱包里明明有压岁钱，妈妈就是不同意买，我非常生气……

康康答应借彩笔给我用，但是现在他却拿着我要用的红色笔画个不停，我急得头上直冒汗……

爸爸说好等我考试超过90分才送我一套漫画书，爷爷不知道怎么打听到了，指责爸爸“小气”……

2. 引导同学们讨论：在你的生活中有这样的小故事吗？请说一说。

3. 播放视频：《棉花糖的诱惑》。

链接地址：<http://you.joy.cn/video/867123.htm>

4. 联系同学们的角色扮演和视频，引导大家学会抗拒即时的诱惑。

温馨提示

活动二：对脸比赛（20分钟）

1. 同学们进行对脸比赛

比赛规则：两人双目对视，不能旁观；可以做出各种表情、动作逗引对方，促使其露出笑容。看谁能控制住自己，最后一个发笑。

2. 比赛结束后让同学们分享：

你是怎么控制自己不笑的；

如果再举行一次比赛，你会不会这样？为什么？

3. 引导同学们提高自我控制的能力。

第6课时：延迟满足——抗拒诱惑（2）

课程名称 多元实用才能

模块名称 延迟满足

课 题 抗拒诱惑（2）

课题课时 第6课时

背景分析 在日常学习、生活中，每个人都有权利说“不”，本课时旨在帮助学生在尊重别人的同时学会拒绝。

教学目标 学会拒绝；
理解和尊重别人。

教学活动 活动一：答应还是拒绝（25分钟）

1. 情境表演

已是晚上九点钟，我正忙着写作业，同学小明兴冲冲地拿着一本新买的连环画到我家，要和我一起欣赏，我……

我该写作业还是和同学一起看连环画呢？让我们看看三组同学不同的反应（小品表演）。

◇ 第一组

学生A：去，难道你不能在家自己看？非要跑来这里看不成？现在几点了，明天我交不了作业，谁负责？

小明：（生气）我再也不理你了！

◇ 第二组

学生B：哈！你有新书就拿来跟我一起看，真看得起我，我只好放下作业陪你看，作业明天再说。

小明：（高兴）真够朋友！

◇ 第三组

学生C：太好了！我也很想和你一起欣赏，但是现在已经九点多了，太晚了，真没办法，我的作业还没完成呢！我们明天下午再一起看好不好？

小明：（略失望）好吧！

2. 讨论：

◇ “我”和小明有什么不同的感受，为什么？

3. 谈谈自己在学习、生活中平时有没有不敢拒绝或拒绝不当的经历，并举出自己亲身经历的例子。（要求说出：什么事情，自己如何应对，自己和对方有什么感受等。）

活动二：我就说“不”（20分钟）

1. 游戏规则：两人对坐，目光对视三分钟，轮流请求对方做某事或借东西。三分钟内以各种方式要求对方，对方则反复拒绝。

2. 分享：

◇ 你如果一次又一次地遭到拒绝，心情如何？

◇ 拒绝别人时有何感受？

3. 实际演练：



温馨提示

出示问题情境，分组进行角色扮演：

- ◇ 我的好朋友要抄我的作业，我怎么对他说？
- ◇ 我和小华是好朋友，小华很喜欢玩游戏机，放学后经常因为玩游戏机而晚回家。小华却欺骗父母说在我家做作业，并要我替他圆谎，我该怎么办？
- ◇ 放学后，陈明约我们几个同学去游泳，我怎么对他说？
- ◇ 李华叫王敏期末考试时让他抄一抄，王敏心里挺害怕的，他怎么办呢？

温馨提示

第7课时：延迟满足---延迟满足（1）

课程名称 多元实用才能

模块名称 延迟满足

课 题 延迟满足（1）

课题课时 第7课时

背景分析 前两个课时学习了抗拒诱惑，本课时旨在培养学生延迟满足的习惯。

教学目标 养成今日事今日做的习惯

合理安排学与玩

教学资源 《寒号鸟的故事》

教学活动 活动一：昨天 今天 明天（20分钟）

《寒号鸟的故事》

1. 让同学们角色表演《寒号鸟的故事》

2. 讨论：你受到什么启发？

◇ 向大家提出一个有趣的问题：人的一生一共有几天？

◇ 答案：3天（昨天，今天和明天）

3. 议一议：

◇ 你知道吗？“今天”你做的每一件事，对“明天”都会有影响。

◇ 下面“今天”的行为，会给“明天”带来怎样的结果？

今天	明天
家庭作业没有完成	
学习用品没有摆放好	
上课没有注意听讲	
没有好好学习	

4. 引导同学们今日事今日做。

活动二：学与玩（25分钟）

1. 续编故事

读一读故事的前半部分，请把“玩”与“学”的对话续编下去，并辩一辩谁的话有道理。

一次偶然的机，会，“玩”和“学”碰面了，它们都认为自己在孩子们心目中最有地位。

“玩”说：“现在，许多孩子把我当成好朋友。他们捉迷藏，丢沙包，多开心啊。事实证明，孩子们和我在一起的时光是最开心的！”

“学”反对说：“与你在一起，只会影响孩子们与我的交情，因为他们只要与你一起就忘记了自己的首要任务是什么。孩子们只有和我做朋友，日子才会过得有意义。”……

2. 每两个小组分别扮演“学”和“玩”进行PK辩论

3. 请每一个同学订一份“学与玩”的具体计划，可以是日计划，也可以是周计划。

4. 请个别同学分享并引导大家做到学与玩相辅相成。

温馨提示

第8课时：延迟满足---延迟满足（2）

课程名称 多元实用才能

模块名称 延迟满足

课 题 延迟满足（2）

课题课时 第8课时

背景分析 延迟满足是可以培养的，本课时旨在让学生掌握延迟满足的方法。

教学目标 让学生体验坚持需要耐心和毅力

培养孩子的进取心和忍耐力

懂得要持续努力才能达到目标

教学资源 问答题

教学活动 活动一：举手仪式（15分钟）

1. 全体同学按体操队形站立，每个人的两只手臂伸直向胸前平举，身体不准晃动，坚持5分钟（根据学生实际情况选择时间长短），看谁能坚持到最后。

2. 团队分享：

- ◇ 当时间过了一半的时候，你有什么感受？
- ◇ 当你坚持到最后的时候，你有什么感受？
- ◇ 在坚持的过程中遇到哪些困难？你是如何克服的？
- ◇ 你觉得这个游戏对你的学习与生活有什么启发？

活动二：代币法（30分钟）

“代币”是指真正奖励物的暂时替代物，比如：红花、棋子、或者计划表的分数等。必须积累到一定的数目才能兑换奖励物。

代币法的最大优点在于：当孩子表现出好的行为时，不是立刻就能满足他的要求，而是延迟满足，孩子必须要持续努力才能达到目标。

规则：回答问题积累“五角星”，积累到5-10个的小组可以换取奖品。

1. 分组回答问题（必答题，每组5题）
2. 全部答对5题的小组获得2个五角星，答对3题或以上的获得1个五角星。
3. 第一轮抢答题（10题）
4. 抢答对前三名的小组获得五角星，第1名获得2个五角星，第2和第3名获得1个五角星。
5. 第二轮抢答题（10题）
6. 抢答对前三名的小组获得五角星，第1名获得2个五角星，第2和第3名获得1个五角星。
7. 第三轮抢答题（10题）
8. 抢答对前三名的小组获得五角星，第1名获得2个五角星，第2和第3名获得1个五角星。
9. 对积累到5-10个的小组颁发奖品。
10. 引导和总结，让同学们懂得要持续努力才能达到目标。

温馨提示

活动一

老师本人最好也参与这个活动，和学生一起体验，给学生树立一个榜样。在学生举手的时候播放一些激励性的歌曲和音乐，喊一些激励的口号等。

活动二

问答题为常识题或者有趣的智力题

第9课时：自我激励——自发动机（1）

课程名称 多元实用才能

模块名称 自我激励

课 题 自发动机（1）

课题课时 第9课时

背景分析 自我激励是我们实现自己的目标并认识到自己的全部潜能，本课时旨在激发学生自我动机。

教学目标 认识自己的内在动机；
激发自我动机。

教学活动 **活动一：受欢迎的人（15分钟）**

1. 每个人心中都有自己所喜欢的人。请同学们想想自己最喜欢的一个人的名字。
2. 说明为什么这个人如此被你喜欢。
3. 收集同学们的答案，归纳总结出一个受欢迎的人的特质。

活动二：付出者的回报（30分钟）

1. 对同学们说：你想受到别人的欢迎吗？要想更多的人喜欢你，要想吸引更多的朋友，你需要、你能够做些什么呢？
2. 要求同学们讲述三件他们自己能为他人做的事情
3. 小组分享，然后集体分享
4. 引导：

如果你是一个善良而友好的人，你就更有可能吸引朋友，他们将给予你友好的回报。
“你怎样对待别人，别人也会怎样对待你。”所以，付出者有回报。付出是自己的自发动机和选择。



温馨提示

第10课时：自我激励——自发动机（2）

课程名称 多元实用才能

模块名称 自我激励

课 题 自发动机（2）

课题课时 第10课时

背景分析 自我激励是我们实现自己的目标并认识到自己的全部潜能，本课时旨在激发学生自我动机。

教学目标 了解自己的内在动力
运用内在动机激励自己

教学活动 **活动一：荒岛计划（30分钟）**

设想你将要将在一个荒岛上度过5年时间（你将拥有充足的食物和饮料），请讨论以下三个情境问题：

1. 问题一：如果允许你可以带去5样东西，你将会带什么？为什么？（10分钟）
2. 问题二：如果你可以选择5个人与你同行，他们会是谁？为什么？（10分钟）
3. 问题三：如果你可以用这些时间在岛上完成一件事情，这件事是什么？为什么？（10分钟）

活动二：总结引导（15分钟）

1. 让同学们分享活动感想
2. 引导：
 - ◇ 了解自己的内在动力；
 - ◇ 运用内在动力激励自己和做出选择。

温馨提示

第11课时：自我激励——追求卓越（1）

课程名称 多元实用才能

模块名称 自我激励

课 题 追求卓越（1）

课题课时 第11课时

背景分析 上两个课时学习了自发动机，本课时旨在引导学生通过自我激励不断追求卓越。

教学目标 树立自我目标
激励自己追求目标

教学活动 活动一：成就清单（30分钟）

1. 回忆你的生活中你有满足感和成就感的时候。它可以是你在帮助某个人、学会某种技能、获得一项奖励或实现一个重要目标的时候。选择四个成就，描述每一个成就并解析它为什么对你有意义：

◇ 成就1：

◇ 成就2：

◇ 成就3：

◇ 成就4：

2. 写下这些成就所显示出来的技能（如使用电脑或唱歌）和个人品质（例如：果敢或慷慨）：

◇ 技能：

◇ 个人品质：

3. 在今后几年你希望拓展什么技能和个人品质，列举5项。

4. 你对自己获取这些技能和个人品质有多大信心？请解析。

5. 小组分享讨论。

6. 引导同学们树立自我期望，自信追求目标。

活动二：掌声雷动（15分钟）

1. 向同学们提出问题：你一分钟最多可以鼓掌多少下？

2. 把自己的期望数先写下来。

3. 开始计时，分组进行比赛。

4. 每一位同学用最后的结果数字和自己之前的预期数字对比，并找出全班最多和最少的数字。

5. 引导：

通常出现结果数字大于估计数字的情况，认识到自己的潜力；

为自己鼓掌，不断超越自己。



温馨提示

第12课时：自我激励——追求卓越（2）

课程名称 多元实用才能

模块名称 自我激励

课 题 追求卓越（2）

课题课时 第12课时

背景分析 本课时旨在帮助学生寻找自己的目标，让目标和梦想引领自己前行。

教学目标 树立目标意识
让目标和梦想引领自己的行为

教学资源 漂亮的硬卡纸

教学活动 活动一：目标搜索（20分钟）

1. 请同学们在纸上写出自己近期内要完成的五件重要事情。
2. 假如你现在有特殊事情，必须五件事中抹掉两项，体验一下你现在的心情如何？你会抹掉哪两项？
3. 现在又有特殊情况发生，你必须再抹掉一项，你的心情又如何呢？你又会抹掉哪一项呢？现在还要再抹掉一项，你又做出怎样决定呢？
4. 最后只剩下一件事了，这就是你近期内最想做的，对你来说最重要的一件大事，这就是你当前的奋斗目标。
5. 和大家谈一谈你近期的奋斗目标是什么呢？
6. 让同学们静坐在座位上，思考三个问题：
 - ◇ 我是不是一定要实现那个目标？
 - ◇ 我有没有实现目标的条件呢？我怎样发挥这些条件呢？
 - ◇ 实现目标的困难障碍难以克服吗？我要不要克服？
7. 引导：
 - ◇ 寻找到我们真正的目标；
 - ◇ 让目标引领自己前行。

活动二：我的小名片（25分钟）

1. 让同学们畅想自己的未来，想想自己的梦想。
2. 制作自己的小名片，上面的内容包括：
 - 我的名字
 - 我的梦想
 - 图画和文字修饰
3. 鼓励大家发挥想象力和创意。
4. 同学分享自己的名片，和其他同学交换名片。
5. 引导同学们追求自己的梦想。

温馨提示

第13课时：人际关系——易地而处（1）

课程名称 多元实用才能

模块名称 人际关系

课 题 易地而处（1）

课题课时 第13课时

背景分析 本课时旨在帮助学生认识在人际交往中懂得易地而处，掌握倾听和尊重等技巧。

教学目标 学会倾听；
了解他人和尊重他人；
懂得尊重和被尊重。

教学活动 **活动一：你说我听（25分钟）**

1. 两人为一组，分成若干组，两人一组面对面坐下，以互相交谈方式，先由一人介绍自己及家庭状况、兴趣及五“最”——最喜欢的事、最得意的事、最难忘的事、最害怕的事、最脸红的事。
2. 当一人说完后，换另一人来介绍自己，以彼此了解对方的个性，双方介绍以5分钟为限。
3. 大家围成一圆圈，依序对大家介绍自己的伙伴，若不充分时，则由被介绍者自行补充。
4. 请参与的每一个人轮流发表对这项活动的感觉、心得。
5. 引导讨论：自己是否能很好的倾听对方。



温馨提示

活动二：取绰号（20分钟）

1. 每个人帮自己前面（围圈时右手边）的同学取绰号，最前一个位子的同学帮最后一个人取绰号。
2. 进行时须说：「我帮***同学取绰号***」，简单说明起这个绰号的理由。
3. 待全部进行完毕，则须把加诸别人身上之绰号收回自己用。
4. 共同讨论：
 - ◇ 帮别人取绰号时的心情；
 - ◇ 绰号收回放在自己身上时之感觉。
5. 引导同学们懂得尊重和被尊重。

第15课时：人际关系——和谐关系（1）

课程名称 多元实用才能

模块名称 人际关系

课 题 和谐关系（1）

课题课时 第15课时

背景分析 上两个课时学习易地而处，本课时旨在帮助学生掌握建立和谐人际关系的方法。

教学目标 与人沟通协助；
悦纳自己，欣赏他人；
学会赞美他人。

教学资源 漂亮的彩纸和笔

教学活动 **活动一：多元排队（20分钟）**

1. 同学们围成一个圆圈，大家面向圆心站立。
2. 教师宣布排队开始，大家根据某一特征要求调整自己的位置。在调整过程中，不允许用语言交流。
3. 第一次请大家按个子高矮排队，高个子排在老师左边，按顺时针方向从高到矮依次排列。
4. 第二次请大家按出生月、日的顺序排队，1月1日出生的排在主持人左边，按顺时针方向从月、日的小至大依次排列。
5. 第三次请大家按体重排队，重量大的排在老师的左边，按顺时针方向由重至轻依次排列。
6. 引导总结

- ◇ 在不允许用语言交流的规则下，学会如何与他人沟通和协作；
- ◇ 每次排队自己有时候排在前面，有时候排的靠后，在人际交往中要学会悦纳自己，欣赏他人。

活动二：收获“糖弹”（25分钟）

1. 每个学生根据需要领取做“糖弹”的漂亮彩纸，在5分钟内，对班内同学尽可能多的赞美，把赞美话写在纸上，做成“糖弹”。
2. 大家把“糖弹”送给想要赞美的人，直到把手中的“糖弹”全部送完，才能打开自己收到的“糖弹”。
3. 小组交流自己收到的“糖弹”，并把他读出来。
4. 小组讨论：
 - ◇ 收到“糖弹”时与人目光接触时的感觉是什么？
 - ◇ 当你看到别人对自己的赞美，感受如何？
 - ◇ 你是否还有赞美想送出去？
5. 在小组交流的基础上，做全班分享。
6. 引导学生学会赞美他人。

温馨提示

活动一

每次排完后，都通过说出自己的身高、出生日期、体重数来检查是否有人排错了，排错者需说明理由，大家一起帮助澄清。

也可以根据学生人数，分小组排成几个小列，以小组竞赛的形式进行多元排队

第16课时：人际关系——和谐关系（2）

课程名称 多元实用才能

模块名称 人际关系

课 题 和谐关系（2）

课题课时 第16课时

背景分析 本课时旨在帮助学生认识信任和爱在人际交往中的作用和力量。

教学目标
用信任来交换信任
用爱交换爱

教学资源 手工彩纸

教学活动 **活动一：信任不倒翁（15分钟）**

1. 活动分组，一个人站在圆圈中央，其他人围成一个圆圈。中间的人闭上眼睛轻轻往一个方向倒去，其他人要马上扶住并将他推正，然后再倒向其他方向，又被推正。（注意：用力要轻柔，不要让被推的人感到不适。）其他组员轮流玩。
2. 讨论：你会毫不犹豫地倒下去吗？你信任他们吗？
3. 引导同学们在人际交往中用信任来交换信任。

活动二：生日派对（30分钟）

1. 找出这个月生日的同学，宣布要为他们举办一次有趣难忘的生日派对。
2. 要求其他同学以小组为单位为这几位生日的同学庆祝
 - ◇ 每个小组为他们表演一个节目
 - ◇ 每个小组为他们送上一份手工制作的礼物（制作礼物的材料有彩纸、剪刀和笔等，礼物的份数根据生日的人数，保证每一位生日的同学至少收到一份礼物。）
3. 请寿星发表感言。
4. 总结引导：
 - ◇ 感受与人交往的欢乐；
 - ◇ 在人际交往中用爱来交换爱。

温馨提示

致谢

本系列《梦想课程手册》的诞生凝聚了很多人的心血，我们向所有为手册做出贡献的相关人士及机构致以真诚谢意（排名不分先后）：

- “梦想课程”首席教育顾问——崔允灏教授：感谢华东师范大学课程与教学研究所崔教授及其团队为“梦想课程”的体系设计、战略发展献计献策。
- “梦想课程”课程设计专家——深圳南山后海小学袁晓峰校长、李莎老师、张晓旭老师、闫瀑老师、毕青老师、李珊老师；袁坚博士；北京师范大学香港浸会大学联合国际学院（UIC）何义炜博士、林柏宇老师；郭晓冰老师、王阿林老师；浙江余杭实验小学张建梅老师；华东师范大学郑蕾硕士、蔡文艺硕士；广西北流市民乐镇第二初级中学张凤老师；上海师范大学的鲍贤清老师、缪静霞硕士、方薇硕士、吴贝贝硕士、王蕾硕士、杨艳艳硕士、徐夏云硕士、郭新燕硕士、吴玉莲硕士、吴宙旭硕士、叶云露硕士、胡洁婷硕士、娄智华硕士；上海十二邻社区发展中学王俊晓干事；华东师范大学课程与教学研究所的申宣成博士；河南省民权县程庄镇一中的范景玲老师、范银霞老师；河南省民权县实验中学的马瑞芳老师，感谢以上课程专家精心设计的“梦想课程”，你们是最可爱的“造梦人”！
- 数以千计的“梦想课程”一线老师：感谢你们用热情与理想传递梦想的火种，为孩子们拥有一个自信、从容、有尊严的未来而努力，你们才是真正的“梦想领路人”！



- 感谢渣打银行（中国）有限公司 冠名梦想课程《理财1》，免费提供课程道具练功券，协助我们普及理财教育，帮助孩子们树立正确的财富观。



- 感谢西门子（中国）有限公司 提供“爱绿教育模块化教案”及配套课程工具箱，为《爱绿小卫士》课程开发及实施提供便利，协助我们普及环保教育。



- 感谢腾讯公益慈善基金会 冠名梦想课程《计算机里的魔法师》，协助我们普及信息技术教育，为乡村落后地区的孩子提供更多途径与可能。
- 感谢上海洛西亚动漫有限公司吴玲女士无偿捐赠梦想课程手册的VI设计和在儿童戏剧课程方面的贡献。

教师课程随笔