

好行为 好习惯

(情绪行为篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



活动目的

- ❖ **1.**认识行为习惯友好、坏之分。
- ❖ **2.**学习周围人的好习惯，巩固强化自己的好行为习惯。
- ❖ **3.**通过行为正强化训练逐步克服自己的坏习惯，养成良好的行为习惯。



活动准备

- ❖ 1.故事卡片。
- ❖ 2.啄木鸟形象图。
- ❖ 3.小写字卡片。
- ❖ 4.印好发给同学的两种表格。



活动过程

活动一：“马兰开花”

- ❖ 老师站在中间，所有同学围成一个大圈，大家一起说“马兰花、马兰花，风吹雨打都不怕，老师老师您说说，马兰开了几朵花？”然后老师说：“**1、2、3、4、5、6、7**，马兰开了**n**朵花。”注意：开一朵就一个人在一起，开两朵就两个人抱在一起，开几朵就几个人抱在一起。最后一次将根据到场人数把所有同学分成**n**组。（最好**6~8**人一组）。
- ❖ 分组之后，大家围成圈坐下。



活动二：心理小品剧

- ❖ 老师将事先准备好的故事卡片，用抽签方式分给各组，每组一份，请各组同学做准备，将卡片中的故事用小品剧的方式表演出来，给全班同学看。（表演角色最好用抽签方式）
- ❖ 故事卡片**1**：小刚每天上学起床，总是让妈妈喊很多遍。
- ❖ 故事卡片**2**：小明的书包从不自己收拾，每次都是爸爸帮他收拾好。
- ❖ 故事卡片**3**：小华睡觉前有时刷牙，有时不刷牙。
- ❖ 故事卡片**4**：小伟总是好欺负女同学（打人、踢人）。
- ❖ 故事卡片**5**：小利总是好说谎。



- ❖ 故事卡片**6**：小蕊总是好偷别人的文具和钱。
- ❖ 故事卡片**7**：小王总是很有礼貌。
- ❖ 故事卡片**8**：小张从不欺负同学。
- ❖ 故事卡片**9**：小李从不给家里人盛饭，都是家里人给他盛饭。
- ❖ 故事卡片**10**：小赵总是很讲个人卫生。
- ❖ 故事卡片**11**：小曹有时洗自己的袜子，有时让妈妈洗，自己看电视。
- ❖ 故事卡片**12**：小孙拾到东西总是交给老师或问问周围同学。



- ❖ 教师可根据自己班里学生实际情况编写故事卡片**13**、故事卡片**14**注意好坏行为习惯故事卡片数目各半。
- ❖ 指导语**1**：刚才大家看到了各组表演的小品剧，大家说一说：你看到了什么？你想到了什么？
- ❖ 引导要点：
 - ①平素我们常说看一个人不要光看他是怎么说的，更重要的是看他是怎么做的。
 - ②行为习惯是检验一个人的重要标准。
 - ③行为和习惯有好坏之分。



- ❖ 活动内容：老师发给同学每人一张表格纸，学生根据个人表现填写表格。
- ❖ 指导语**2**：下面我发给大家一张表格，请同学们在三分钟之内写出来自己有什么好习惯和要学习什么好习惯。写得越多越好，如果你只写了一个好习惯，我也不嫌少。（一、二年级同学用口头语言表述，老师将表格内容展示在黑板或屏幕上），老师可以引导同学学习爸爸的、妈妈的、同学的、爷爷的……只要是你认为是好习惯即可。写完后请同学们在小组内互相欣赏。



活动三：啄木鸟快行动

- ❖ 指导语**3**：看图回答问题：啄木鸟为什么是益鸟？如果没有啄木鸟的帮助大树会怎样？
- ❖ 指导语**4**：请同学闭上眼睛想一想：“自己有什么坏习惯，比如你有光说不练、光想不干的毛病吗？它就像树虫一样影响着我们，现在每个同学就像一只啄木鸟，我们要快快地把自己的坏习惯除掉。”



- ❖ 指导语**5**：啄木鸟，快行动吧！请睁开眼睛，每人拿一张小写此卡片，请同学们写下来：“**X X**坏习惯，能画一个小树虫更好”，然后贴在黑板上的啄木鸟画图旁边。
- ❖ 指导语**6**：谁愿意告诉我们，你捉到什么“坏习惯”树虫？同学回答，（注意：不论学习成绩好坏，每个人都有自己的努力目标，分享时照顾到不同程度学习成绩的学生为好。）老师鼓励，老师也可以说一个自己的“树虫”与同学分享。



活动四：我要坚持做到.....

- ❖ 活动内容：发给学生每人一张印好的表格，作为家庭作业记录个人习惯养成的过程。
- ❖ 指导语7：这张表格是填好目标后带回家的家庭作业，每人想一个自己想养成的好习惯，写在目标栏中，回家贴在门上或墙上，每天坚持做到就画☆，哪一天未坚持做到就画X，做到了可以得到家长的奖励或自我奖励，当然，没有做到我们应当甘愿受到惩罚。奖励和惩罚可以是物质的，也可以是精神的，具体怎样落实，回家后和家长一起讨论，一个月后我们要把这个表格收回，在班里展览，我们也要请家长来学校和我们一起来谈收获和变化，大家有没有信心做到？好，请大家和我一起说：“说到做到，不放空炮！”让我们大家一起努力，（大家的手掌向下叠加起来，如同女排运动员上场前一样，齐声喊：嗨！嗨嗨！）下个月见！



第二单元 情绪行为篇

○ “好行为 好习惯”活动记录卡 ○

姓名： _____ 班级： _____ 学号： _____ 组长： _____

我有什么好习惯？	我要学习什么好习惯？



制定目标人：XXX

目标：从今天起我要每天做到：自己收拾书包

日期	做到	未做到	做到奖励	未做到惩罚
1/5	☆		可以玩一小时游戏	
2/5	☆		可以去踢球	
3/5		×		不可以看动画

❖ （家庭作业样表）



第二单元 情绪行为篇

○ “好行为 好习惯”活动记录卡 ○

各位家长：您好！以下表格是____年____月____日至____年____月____日的家庭作业，本次活动目的是帮助孩子学会养成良好的行为习惯，请您帮助并督促落实行为习惯的养成。一个月后我们要将次表收回，在班内进行展示。感谢您成为孩子的合作伙伴，下月见！



活动素材库

❖ 1. 本课设计理念：

- ❖ **(1)** 青少年儿童正处于生长发育期，他们的动作、行为和习惯也是随着年龄的增长、神经系统的发育逐渐形成和发展的。这个时期将是培养各种良好习惯的最佳时机，也是可塑性较大的时期，习惯一旦形成，不论好坏都将会陪伴终身。
- ❖ **(2)** 小学生意志活动的基本特点是自控能力迅速形成和发展，意志的调节作用由对外部行为动作的控制为主，逐渐转变到对内部的心理过程的控制为主。
- ❖ **(3)** 培养独立、果断、坚持、自制等优良的意志行为品质是小学生心理健康教育的目标之一。



- ❖ **（4）** 本课教材基于心理学及心理治疗学理论及方法设计了“好行为好习惯”的活动课内容。教材内容从认知入手，引导孩子认识什么是好习惯，什么是坏习惯以及形成好习惯的重要性。
- ❖ 在此基础上，活动课的重头戏放在“落实行动”上，并且让孩子学会“坚持”。行为学家认为：一种行为坚持三周以上就有可能成为习惯的基础。此外，孩子良好习惯的养成，还要取得家长的积极配合。因此，在“啄木鸟快行动”的活动后，在老师的引导下，由孩子带回家“我要坚持做到……”自我评估表，由自己和家人共同督促：在一个月的培养时间内，自己能坚持做到哪一条好习惯，以家人奖励、自我奖励和班内展示的方法予以正强化。达到巩固辅导效果、促进良好行为习惯的养成。



- ❖ **(5)** 此方法可以举一反三地适用于其他行为习惯的养成，教师也可根据学生不同情况进行辅导活动的再创与开发。
- ❖ **(6)** 本次活动的小组分享放在一个月后的展示活动中进行。



❖ 2. 相关心理学知识:

- ❖ (1) 行为主义的心理发展观强调积极强化对儿童行为形成的作用。强化作用是塑造行为的基础，行为是伴随着对它的强化而发展的。得不到强化的行为是易于消退的，儿童将外界的强化作为衡量自己行为的标准。
- ❖ (2) 班杜拉认为：强化可以是直接强化，也可以是替代强化。替代强化是指看到他人的成功受到赞扬的行为，就会增强产生同样行为的倾向；相反，如果看到了他人的失败或受惩罚的行为，就会削弱或抑制产生同样行为的倾向。



- ❖ **(3)** 强化还可以是自我强化，即学习者以自我评价的个人标准来强化自己的行为，凡符合个人标准的行为就会得到自我肯定，凡是不符合个人标准的行为就会受到自我批评。自我强化促进社会行为的习得，儿童就是在这种自我调整的过程中形成态度、人格和能力等。
- (4)** 班杜拉的社会学习理论一个基本概念就观察学习。观察学习是指学习者通过观察他人（榜样）所表现的行为及其后果而进行的学习。



- ❖ **(5)** 班杜拉认为人的各种行为，无论是适应性行为还是不良行为，都是通过后天的学习获得的。因此，通过同样的方式也可以改变不良行为或重新学习适应性行为，更可以通过适当的方式促进儿童产生和发展亲社会行为，这些亲社会行为包括与他人分享、合作、利他等。
- (6)** 行为疗法是针对儿童期孩子常用的心理治疗方法，其中行为自控法，角色扮演法、阳性强化法、示范法、模仿法、代币奖励法和家庭心理治疗等是最常用的有效方法。
- ❖ **(7)** 行为性家庭治疗模式：该模式的着眼点放在可观察到的家庭间的行为表现上，即建立具体的行为改善目标与进度，充分运用学习的原理，给予适当的嘉奖、惩罚、促进行为改善。



❖ 3.可替代活动:

(1) 在团体心理辅导活动中常用的分组方式有许多

❖ ① 报数分组: 请同学们依次报数“**1、2、3、4……N, 1、2、3、4……N**” (想分成几组就报数到几组), 然后报相同数字的同学分别组成一组。

❖ 臂贴分组: 提前准备一些小纸片, 正面分别写上“**1、2、3、4**”等数字, 背面粘上双面贴, 随机发给同学们, 所有写的同样数字的同学分别组成一组, 请大家将纸片贴在自己的显眼处 (胳膊或是胸口)。这个分组方法要注意两个方面: 第一, 想分成几组就写几个数字, 每个数字的数量最好能够平均; 第二、纸片可以是不同颜色不同形状, 也可以是不同颜色相同形状。

(想分成几组就剪成几种形状, 或选择几种颜色)



- ❖ ③ 一起往“钱”看：首先跟同学们说明女生代表**1**元钱，男生代表**5**角钱；老师随机喊：“**2元、3元5角、5元……**”，同学们按照要求几个人抱成一团（或站在一起）。在这个分组方法中老师可以提前算出每组的人数，然后来决定最后喊出的钱数。
- ❖ **（2）** 活动**1**可替代为：请各组同学用“总是”、“从不”、“有时”造句，写自己或自己认识的人的三个行为表现，然后在自己认为的好行为习惯上挑“√”，坏行为习惯上打“**X**”。
- ❖ **（3）** 活动**4**的形式还可以是闭上眼睛思考，然后小组分享的方式进行。



- ❖ 请同学闭上眼睛想一想：自己有什么坏习惯：你有光说不练、光想不干的毛病吗？你有写完作业不收拾书包的时候吗？你有不洗手不洗脸就上床睡觉的时候吗？你有说谎、打人、骂人的时候吗？你有.....的时候吗？这些坏习惯就像一只只的树虫在影响着我们。大家可以给自己设想一下，**5**年之后我们哪些坏行为习惯可以得到改变？而哪些是一直跟随我们到成年呢？**20**岁以后的我们是一个怎样的人呢？如果这些行为习惯一直跟着我们会产生怎样的后果？
- ❖ “自己有什么好习惯？在**20**年中，跟随着我们成长的这些好习惯又是怎样影响着我们？**20**岁以后的我们是一个怎样的人呢？”

