

# 2021年湖北省中小学教师公开招聘考试

考试时长：90分钟 满分：100分

## 初中心理健康

一、单项选择题(本大题共 15 小题，每小题 2 分，共 30 分。在每小题给出的四个备选项中只有一项是符合题目要求的，请将其选出，并用 2B 铅笔把答题卡上对应题目的答案代码涂黑。未涂、错涂、多涂填涂不规范均不得分。)

1. 根据艾宾浩斯的遗忘曲线，提高记忆的效果需要（ ）。

- A. 及时复习
- B. 集中复习
- C. 分散复习
- D. 反复阅读

1. 【答案】A

【解析】本题考查艾宾浩斯的遗忘曲线。最早对遗忘进行实验研究的是德国心理学家艾宾浩斯，他提出了著名的“遗忘曲线”。这条曲线表明，遗忘在学习之后立即开始，最初遗忘速度很快，随着时间的推移，遗忘的速度逐渐下降。由此可以看出，遗忘是有规律的，即遗忘的进程是不均衡的，其趋势是先快后慢，呈负加速，并且到一定的程度就不再遗忘了。概括地说，遗忘的速度是先快后慢，遗忘的材料是先多后少。因此，复习必须及时。故本题选 A。

2. 根据埃里克森的心理发展理论，青少年的心理冲突主要表现为（ ）。

- A. 自主感对羞怯感
- B. 主动感对内疚感
- C. 勤奋感对自卑感
- D. 同一感对同一性混乱

2. 【答案】D

【解析】本题考查埃里克森的人格发展阶段论。埃里克森认为，人格的发展贯穿于个体的一生，整个发展过程可以划分为八个阶段。其中青少年的心理冲突是同一感对同一性混乱。D 选项正确。C 选项中小学生的心理冲突是勤奋感对自卑感。A 选项中自主感对羞怯感对应的年龄段是 1.5~3 岁。B 选项中主动感对内疚感对应的年龄段是 3~6 岁。故本题选 D。

3. 初中生在信息加工时，能够压抑无关刺激，或者压抑已熟练掌握但现在无用的东西，说明初中生的注意变得更具（ ）。

- A. 稳定性
- B. 抑制性
- C. 分配性
- D. 计划性

32. 【答案】B

【解析】本题考查选择性注意。当前，认知心理学家关于选择性注意本质的认识，主要包括两个层次：(1) 选择与注意相关的信息。个体将自己的认知资源集中于一项或很少几项作业任务，而排除其它的作业任务。(2) 抑制与注意无关的信息。个体不仅能将自己的认知资源集中于完成某项任务，而且还能够有效地排除或压抑无关刺激的干扰。初中生在信息加工时，能够压抑无关刺激，或者压抑已熟练掌握但现在无用的东西，体现出注意对无关信息的抑制。故本题选B。

4. 初中生常出现狂热的明星崇拜，分析问题爱钻牛角尖，体现了初中生思维的（ ）。

- A. 创造性
- B. 批判性
- C. 片面性
- D. 表面性

4. 【答案】C

【解析】本题考查初中生思维的特点。初中生思维的片面性主要表现在其思想的偏激与极端，不能全面、辩证地分析问题、解决问题，而是抓住一点、不计其余。题干中狂热的明星崇拜，爱钻牛角尖就是片面性的体现。故本题选C。

5. 进入青春期的初中生随着身体的发育成熟，有了很强的成人感，但又存在幼稚性，导致出现各种心理冲突，体现了初中生心理发展特点的（ ）。

- A. 迅速性
- B. 协调性
- C. 开放性
- D. 矛盾性

5. 【答案】D

【解析】本题考查青少年心理发展的一般特点。青春期少年的心理活动往往处于矛盾状态，其心理水平呈现半成熟、半幼稚性。其成熟性主要表现为他们产生了对成熟的强烈追求和感受，这来自于身体的快速发育及性的成熟。其幼稚性主要表现在认知能力、思想方式、人格特点及社会经验上。所以，表现出种种心理冲突和矛盾，具有明显的不平衡性。故本题选D。

6. 有的学生积极上进但过于要强，动作迅速但性情急躁，人际关系较为紧张，这种性格属于（ ）。

- A. A型性格(行为型)
- B. B型性格(平均型)
- C. D型性格(安定积极型)
- D. E型性格(不安定消极型)

6. 【答案】A

【解析】本题考查性格类型。以人际关系、情绪稳定性、社会适应性和心理活动向性为

划分标准，将性格分为 A、B、C、D、E 五种类型。这种观点是日本学者矢田部达朗等提出来的，目前国际上采用的典型性格类型。A 型又称行为型或注意人物型，其特征是急躁，情绪不稳定，好胜心强，直爽坦率，社会适应性比较差，人际关系不甚融洽，行为常引起人们的注意或议论。B 型又称平衡型，其特征是情绪和社会适应性较均衡，乐观，与他人关系协调，生活有节奏，遇事不耿耿于怀，但主观能动性不够，交际能力弱。C 型又称平衡型、安定消极型，其特征是情绪稳定，感情内向，反应慢，较孤僻，社会适应性好，但常处于被动状态。D 型又称安定积极型或管理者型，其特征是情绪稳定，感情外向，活跃开朗，善于交际，社会适应性平均，人际关系较好，积极主动，有组织领导能力。E 型又称反常型、不安定消极型、逃避现实型，其特征是情绪低沉，多愁善感，社会适应性较差，常为琐事烦恼，不善交际，与世无争，有自己独特的爱好兴趣，善于独立思考，有钻研精神。故本题选 A。

7. 以事物普遍联系的观点对研究对象作出动态的整体的分析，获得完整的而不是零星的孤立的结论，这反映了心理学研究需遵循（ ）。

- A. 客观性原则
- B. 系统性原则
- C. 发展性原则
- D. 应用性原则

7. 【答案】B

【解析】本题考查心理学研究的原则。客观性原则，即实事求是的原则。在研究中对考察的心理现象不作主观猜测，不加轻率臆断，能说明什么样的问题，就说明什么问题，防止任意夸大和滥用。系统性原则，即以事物普遍联系的观点对研究对象作出动态的整体的分析，获得完整的而不是零星的孤立的结论。发展性原则，即以事物运动的变化普遍原理，理解与对待研究结果，防止静止的片面的研究结论。应用性原则要求心理学研究始终遵循理论联系教育、教学的实际，密切联系教育中急需解决的问题进行探讨，提出解决问题的办法。故本题选 B。

8. 反映心理测量一致性或可靠性程度的指标是（ ）。

- A. 效度
- B. 信度
- C. 难度
- D. 区分度

8. 【答案】B

【解析】本题考查心理测验的信、效度。信度指的是测量结果的稳定程度。也叫测量的可靠性、可信性、稳定性、一致性。效度是指一个测验或量表实际能测出其所要测的心理特质的程度。也叫测量的有效性、准确性。故本题选 B。

9. 开展中小学心理健康教育需坚持的基本原则是（ ）。

- A. 科学性与实效性相结合  
B. 发展性与矫治性相结合  
C. 重点性与个别性相结合  
D. 训导性与自主性相结合

9. 【答案】A

【解析】本题考查心理健康教育的法规文件。《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》中规定，开展中小学心理健康教育，要以学生发展为根本，遵循学生身心发展规律，必须坚持以下基本原则：（1）坚持科学性与实效性相结合。要根据学生身心发展的规律和特点及心理健康教育的规律，科学开展心理健康教育，注重心理健康教育的实践性与实效性，切实提高学生心理素质和心理健康水平。（2）坚持发展、预防和危机干预相结合。（3）坚持面向全体学生和关注个别差异相结合。（4）坚持教师的主导性与学生的主体性相结合。故本题选A。

10. 关于中小学心理辅导室的功能，下列说法不正确的是（ ）。

- A. 开展团体心理辅导  
B. 进行个别心理辅导  
C. 诊断心理障碍  
D. 营造心理健康环境

10. 【答案】C

【解析】本题考查心理健康教育的法规文件。《中小学心理辅导室建设指南》中功能定位规定，心理辅导室的主要功能是：（1）开展团体心理辅导；（2）进行个别心理辅导；（3）监测心理健康状况；（4）营造心理健康环境。故本题选C。

11. 心理辅导教师在辅导过程中将自己的情感、思想、经验与当事人共同分享、这种个别心理辅导技术是（ ）。

- A. 具体化  
B. 倾听  
C. 同理心  
D. 自我表露

11. 【答案】D

【解析】本题考查心理辅导技术的自我开放技术。自我开放技术也称为自我表露，是指咨询师把对来访学生的想法、感受，或者自己的经验与对方分享。心理老师自然、真诚地表达自己，让自己更具人性，来访学生感受到老师的亲切、真诚和坦率，有助于拉近与来访学生的心理距离，来访学生也更愿意开放自己。故本题选D。

12. 心理辅导教师在心理辅导过程中应坚持保密原则的是（ ）。

- A. 个案想要自我伤害的事情  
B. 个案暗恋他人的事情  
C. 个案想要伤害他人的事情  
D. 个案涉及公共危险的事情

12. 【答案】B

【解析】本题考查个别心理辅导原则的保密原则。保密原则是心理咨询与治疗工作中最重要的原则，它既是师生双方确定相互信任的辅导关系的前提，也是辅导活动顺利开展的基础。保密原则也有例外，这种不给予保密的情况主要是涉及求助者有伤害自己或危害他人、涉及公共危险的事情等情况。故本题选 B。

13. 心理健康教育课程是以学生为主体、以活动为轴心来进行的，因此教师要多营造、多创设健康的、能让学生“亲身经历”的活动，促使学生去感悟、琢磨、探究。这体现了中小学心理健康教育课的（ ）。

- A. 体验性
- B. 生成性
- C. 生活性
- D. 多样性

13. 【答案】A

【解析】本题考查心理健康教育的特性。心理健康教育具有 5 个特性：辅导性、发展性、体验性、生活性、自主性。其中，体验性是学校心理健康教育课程的基本特征，心理健康教育课程是以学生为主体、以活动为轴心来进行的，但是学生不能为活动而活动，而是借助活动这一载体来丰富学生的心理体验。只有经历学生主体内在的心路历程并使学生在情感交流和思维碰撞中产生深刻的情绪和情感体验的心理健康教育课程，才能真正促进学生的心理品质和心理能力的发展。故本题选 A。

14. 在中小学心理健康教育课实施过程中，教师特别注重创设情境，引导学生在规定情境中通过角色扮演、动作演练等方式，运用所学常识与技能解决实际问题。这体现了中小学心理健康教育课程实施需遵循的原则是（ ）。

- A. 全面性原则
- B. 整体性发展原则
- C. 愉悦性原则
- D. 知行并重原则

14. 【答案】D

【解析】本题考查心理健康教育课程实施的原则。心理健康教育课程不是单纯的知识传授，而是体验式的活动课。通过创设情境、开展各种活动让学生能够了解和掌握一定的、简单的心理学知识，学会排除生活、学习及人际交往中遇到的困惑、烦恼、焦虑等不良情绪，能够解决生活、学习中的实际问题。这体现了知行并重原则。整体性发展原则是指心理健康教育课程要追求学生人格的整体性发展，重视学生德、智、体等全面发展。全面性原则要求我们在设计心理健康教育课程的目标和内容、制订课程计划时要着眼于全体学生，要考虑大多数学生共同需要与普遍存在的问题等。故本题选 D。

15. 在教学《与众不同的我》时，教师设计了活动“我是一个怎样的人”，引导学生通过

“自画像”的方式认识自己在学习、情感、人际关系等方面的现实情况，实现对自己较为客观的认识。该教师所运用的教学策略是（ ）。

- A. 暖心活动策略
- B. 讨论分析策略
- C. 自我探索策略
- D. 行为训练策略

15. 【答案】c

【解析】本题考查心理健康活动课。心理健康教育活动课包括以下活动：（1）暖心活动：暖心活动是指帮助学生进入活动主题和活动情境的各种准备活动（尤其是心理上的准备活动），是心理健康教育活动在实施过程中不可缺少的重要组成部分。其主要方式有：游戏暖心、音乐暖心、故事暖心、环境暖心。（2）自我探索活动；教师应注意帮助学生认识并挖掘存乎于自身的各种资源，鼓励学生通过自主、互动等方式作较为深入的自我探索，让学生在适度的自我开放中，通过自我审视、自我领悟、自我实践，促进自我成长。其主要方式有：自主答问探索、画图探索、续写故事探索、师生答问探索、讨论式探索。（3）体验领悟；体验领悟是学生从感情层面对自我探索结果的内化过程，是体现心理健康教育课程特点的关键，也是实现课程价值的核心要求。其主要方式有：答问式体验领悟、思辩式体验领悟、情境式体验领悟、游戏式体验领悟。（4）行为训练：行为训练是在学生提高认识、产生情感的基础上，运用领悟成果，促成行为改善的过程。其主要方式有：问题解决、角色扮演、动作演练。（5）延伸。引导学生将课内的体验领悟延伸至课外，促成学生行为改善。题干中，教师引导学生自我认识、自我感悟，属于自我探索活动。故本题选c。

## 二、简答题(本大题共 2 小题，每小题 8 分，共 16 分)

16. 简述如何促进学生的亲社会行为。

16. 【参考答案】

亲社会行为指一切有益于他人和社会的行为，如助人、分享、谦让、合作、自我牺牲等。

亲社会行为的培养包括：

- （1）去除对帮助的抑制
  - ①减少模糊性，提高责任感；
  - ②内疚和对自我形象的关心。
- （2）利他主义的社会化
  - ①教化道德包容；
  - ②树立利他主义榜样；
  - ③把帮助行为归因于利他主义动机；

④习得的利他主义。

17. 简述学校将心理健康教育始终贯穿于教育教学全过程的具体途径。

17. 【参考答案】

心理健康教育是学校智育的基础,智育和心理健康教育的结合体现在学校教育的过程中,即学科教育、课外活动、班主任工作等方面,注重对学生进行心理健康教育,这是心理健康教育的主要渠道和基本途径。

(1) 心理健康教育学科教学渗透。心理健康教育的学科渗透是一种全员性策略。通过学科渗透开展心理健康教育,是以一种自然而然的方式实现心理健康教育目标,具有潜移默化化的效果,更容易被学生接受。

(2) 心理健康教育课外活动渗透。通过课外活动实施心理健康教育的途径如下:①专题讲座;②游戏活动;③结合班级管理渗透心理辅导;④开展传统美德教育活动,继承中华美德。

(3) 心理健康教育校园文化环境渗透。可以通过优化校园文化环境来实施心理健康教育。第一,要优化信息环境;第二,要优化人际环境;第三,要优化情感环境。

(4) 心理健康教育班主任工作渗透。班主任是班级的组织者和领导者,是学生全面发展的依靠力量。通过班主任工作实施心理健康教育是学生心理健康教育工作的重要途径。

### 三、案例分析题(本大题共2小题,每小题12分,共24分)

18. 阅读案例,回答问题。

《西游记》中的孙悟空被压在五行山下,受观世音菩萨的指点保护唐僧西天取经。刚开始孙悟空不习惯佛教清规戒律的束缚,频频犯戒。给唐僧惹了很多麻烦。无奈之下观世音菩萨给孙悟空戴上了金箍,当他不听管教时唐僧就念动咒语,疼得孙悟空打滚求饶。在和妖魔鬼怪的艰难困苦斗争中,孙悟空接受了师傅的教诲,并乐意遵从规矩行事,唐僧的紧箍咒基本不再需要,取经之后,孙悟空用手摸头,发现头上的金箍不翼而飞。孙悟空头上的金箍虽然没有了,但心里已有一道“金箍”,会自觉约束自己的行为。

问题:

(1) 什么是道德信念?(3分)

(2) 道德信念的形成分哪几个阶段?(9分)

18. 【参考答案】

(1) 道德信念就是人们对某种道德理想和道德要求等的正确性和正义性的深刻而有根据的笃信,以及由此而产生的对履行某种道德义务的强烈责任感。它是深刻的道德认识、炽

烈的道德情感和顽强的道德意志的有机统一。案例中孙悟空刚开始不听唐僧管束，但因为有紧箍咒，他只能听从唐僧的安排，后来在紧箍咒的管控约束下，孙悟空逐渐形成了自己的信念，可以自我约束，这就是道德信念的体现。

(2) 根据道德信念发展的研究，个体道德信念形成大致可分为以下三个阶段：第一阶段是无道德信念时期。这个阶段一般只有朴素的、自发的、崇善的道德情感，以及纯洁的道德行为，尚无内在的道德信念，或者只有形成道德信念的某些因素。案例中孙悟空刚开始不听唐僧管束，肆意妄为就属于无道德信念时期。

第二阶段是道德信念萌芽时期。这时他们产生了道德信念的内在要求，开始具有保持良好纪律的愿望，但自觉性很差，也不坚定，可以说道德信念不稳定、不成熟。案例中孙悟空戴上观世音菩萨的紧箍咒之后，在不听管束时被唐僧念咒语，这说明孙悟空有时可以被管教，有时却不受约束，这属于道德信念不够坚定，属于道德信念萌芽时期。

第三阶段是道德信念开始确立时期。这个阶段的个体在掌握道德概念的基础上，比较自觉的、稳定的道德信念逐步形成和发展起来。案例中孙悟空经过艰难取经之后，开始形成了稳定的道德信念，可以自觉地约束自己地言行，这时期属于道德信念开始确立时期。

19. 阅读案例，回答问题。

某男生小明，性格内向，胆小怕事。班上的“小霸王”经常欺负他，给他起绰号。把他的书本藏起来，打他，骂他，还找他要钱。他很害怕，又不敢告诉家长和老师，整天惶恐不安，经常做噩梦，以至于无心学习，不想上学。

(1) 小明存在的主要心理问题是什么？(4分)

(2) 对小明可以采用的心理辅导策略有哪些？(8分)

19. 【参考答案】

(1) 小明存在的主要心理问题是人际关系适应不良。个性内向、腼腆的小学生在人际交往中更容易出现怯懦心理，他们不善于主动和同学交流，心中有话不敢跟父母、老师说，无论在学校还是在家里，话都不多，是容易被集体和他人忽视的一类人。小明性格内向、胆小、被同学欺负也不敢告诉家长和老师，以至于人际适应问题没有得到解决，变得害怕学校。

(2) 对小明可以采用的心理辅导策略有：

①进行同伴关系的教育和辅导。材料中不仅是小明，欺负小明的同学也存在人际关系问题，双方都是采取错误的形式与同学交往。教师可以充分利用课堂教学，促进学生同伴互动，同时教授小明一些交友技巧，鼓励其与同学交往，并多倾听小明的内心想法，鼓励其对教师和家长表露心声。



②纠正不良的个性心理。人际交往中的不良的个性心理倾向是人际交往中的绊脚石，因此，教师要帮助学生纠正人际交往中的不良心理倾向，树立与人交往的信心，以良好的心态与人交往。有怯懦、自卑心理倾向的小明不敢主动与人交往，教师要多鼓励，多发现其闪光点，经常当众表扬小明，帮助小明认识自我，肯定自我，树立自信心。

③社交训练法。鼓励小明尽量主动与生活、学习、工作中的亲朋、同学、同事等自然交往，可一起购物、复习、交流工作经验等，在沟通中积累信任，鼓励小明多参加有益于身心健康的具有放松性质的群体性活动，并在活动中与他人互动，以逐渐消除小明的过分自我敏感，培养其与人进行正常交往的习惯。

#### 四、综合题(本大题共 2 小题，第 20 小题 12 分，第 21 小题 18 分，共 30 分。)

20. 罗森塔尔效应表明，教师的期望影响学生的发展。教师对学生抱有积极的期望，并以适当的表达方式给学生，激发学生的自尊心、自信心。使他们自觉努力去实现发展目标，不断接近期望。这个适当的表达方式就是赏识，它包括鼓励、肯定、表扬、赞美等。

请结合教育教学实际，谈谈实施赏识教育的注意事项。

#### 20. 【参考答案】

赏识教育是指教育者以信任、尊重、理解、激励、宽容、提醒的心态和思维方式对被教育者实施教育，并且在教育的过程中，紧紧抓住被教育者表现出来的优点、进步，给予客观公正的肯定和赏识，让其在“我能行”“我是好学生”的感觉中走向成功。

##### (1) 教师要有赏识教育的基本理念

教师怎样对待孩子，决定了孩子的命运。赏识导致成功，抱怨导致失败。赏识教育的特点是注重孩子的优点和长处，逐步形成燎原之势，让孩子在“我能行”的心态中觉醒。赏识教育是充满人情味、充满生命力的教育，是唯一能让教育者和学生共同快乐成长的素质教育。

##### (2) 赏识教育要有耐心，持之以恒

我们部分教师对后进生的教育一开始总是热情较高，鼓励、帮助。但当付出一定劳动而得不到回报时，就开始失望、怀疑学生的能力，甚至对学生挖苦、讽刺，从而挫伤了学生的自尊心，降低了学生对自我的评价，并对学生自信心的形成产生不良影响。所以作为我们教师对学生的教育要有耐心、信心，并要有作持久战的心理准备。当学生遇到不开心的事或很痛苦时，一些安抚的动作更胜过语言上的安慰，可使学生尽快走出困境。

##### (3) 赏识要恰到好处，不能滥用、过度

对于学生积极的表现，一定要给予充分的肯定；对于错误的行为也要及时批评，只是要

注意批评的方式、方法。要做到赏识的适时、适度，教师就要细心地观察每个学生，就要了解学生的身心需要，要了解学生心理状态，掌握他们的学习和思想状况，根据真实需要进行表扬、鼓励，对他们进行有效的“赏识教育”。同样，赏识不能过度，这样会导致学生对自己认识不足，会产生自满自傲的心态，稍遇不顺就会一蹶不振。

#### （4）赏识教育要注意表扬的技巧

要注意对象不同，表扬方法有异。对性格内向的学生，表扬应以个别表扬为主；对性格外向的学生，表扬应以集体进行为主；对容易骄傲自满的学生，表扬的同时要指出其不足之处；对自卑心理较强的学生，教师要多表扬，经常表扬学生的亮点、闪光点；对平时表现较差的学生，有所进步的时候，教师也要实事求是地给予表扬，同时指出其努力的目标。而且，要讲究表扬方法，实现表扬效率最大化。表扬要具体，不能信口开河：表扬态度要诚恳，不能口是心非，不能明褒实贬；表扬的方式要灵活，不能千篇一律；表扬的语言要创新，不能陈词滥调。在语言上要多用肯定性语言和鼓励性语言，像“你能行！”“再试一次，一定会比刚才更好！”也许就这么简单的一句话，会起到意想不到的效果。

21. 时间管理策略是学习者为了按时完成学习任务，提高学习效率，在学习过程中的学习时间进行合理计划和监控而采取的有效方法。在学习过程中，有不少中学生懂得时间管理的重要性，却不知道如何合理安排自己的时间。总是感觉时间不够用，睡得越来越晚。长此以往，学习效率低下，学习效能感降低，影响身心健康。因此，在中学阶段以时间管理为教学主题，帮助学生掌握时间管理的策略，对于学生健康成长是非常重要的。

请针对初中一年级学生，设计一节《时间管理我能行》的心理健康教育课，写出简单的教案，包括“教学目标”“教学过程”两个部分。

### 《时间管理我能行》

#### 一、教学目标

1. 认知目标：学生了解时间的意义，体会时间的不可逆转和时间管理的重要性。
2. 情感目标：学生提高自我管理时间的信心，增强自我效能感。
3. 行为目标：学生学会如何管理时间并应用到学习和生活中。

#### 二、教学过程

##### （一）热身活动：谜语导入

##### 1. 引入谜语

（1）“假设你有一个账号，每天进账¥86400，每年进账¥31104000，每晚12点后进账消失，每年元旦后结算扣除，猜猜是什么？”（时间，单位是秒）

(2) 法国著名思想家伏尔泰曾出过这样一个谜语：“世界上哪样东西最长又是最短的，是最快又是最慢的，最能分割又是最广大的，最不受重视又是最值得惋惜的；没有它，什么事情都做不成；它使一切渺小的东西归于消灭，使一切伟大的东西生命不绝。”这是什么？

(时间)

## (二) 主题活动一：撕纸看人生

### 1. 活动规则

每人一张长纸条，代表自己的百年人生，在教师的提示下撕掉纸条：①已过完的时间；②睡觉时间；③假期；④分心的时间；⑤退休后的时间。让学生感受时间的短暂和宝贵。

### 2. 交流讨论

学生分享感受：拿着撕完剩下的小纸条，你的感受是什么？想到了什么？让学生可以感受到自己浪费的时间太多了，很可惜。珍惜剩下不多的时间。

## (三) 主题活动二：欣赏美文

### 1. 播放短文

和时间赛跑，作者：林清玄。

### 2. 交流讨论

学生分组讨论如何做到和时间赛跑？

### 3. 教师小结

今日事今日毕；不拖拉等。

## (三) 主题活动三：时间管理

### 1. 出示案例情景

小明中午的安排，帮助小明进行时间管理。

①12: 15 看体育杂志。

②12: 20-13:10 学校英语百词竞赛，班级 10 位推荐选手之一。

③12: 25 物理作业讲评，自己做的不错。

④12: 30 召集学习委员开会，关于明天演讲比赛。

⑤12: 35 文学社商量周六采访事情，有主要任务。

### 2. 讨论交流

(1) 如果你是小明，那天中午你将选择去做哪件事情呢？为什么？

(2) 有什么办法可以把这五件事情中的内容都安排好？

教师引导下，学生讨论如何将事情排序：

- ①我必须要做，且不能耽误的事情——重要紧急的事件
- ②可以让别人帮助做，但不能耽误的事情——紧急的事件
- ③我必须要做，但有充足时间的事情——重要的事件
- ④可做可不做的事情——不重要不紧急的事件
- ⑤重复、价值不大的事情——可以放弃的事件

时间段	计划内容	重要性排序	要做的事情
中午休息时间 (11:40-13:15)	看体育杂志	5	告诉好朋友下周一中午再一起去看体育杂志
	学校英语百词竞赛	1	参加学校英语百词竞赛(12:20-13:10) 向物理老师请假
	听物理作业讲评(已掌握)	4	向物理老师请假
	召集学习委员开会(委托他人)	2	寻找协助开会的人,并告知其会议内容与要求(明天演讲比赛)
	文学社讨论外出采访事情(周六)	3	与文学社社长商量另定讨论时间(周六外出)

#### (四) 总结升华

今天我们学会了一个道理：今日事，今日毕！时间一去不复返，我们要充分利用好时间，学会有效的时间管理。最后，集体朗诵《今日歌》《明日歌》