



# 我们一起慢慢来

世界银行社会情感学习项目

学生手册  
一年级



三有 PBL 为世界银行翻译和发行

*Step by Step: Student's Guide (Grade 1)*

Copyright © 2016 by International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank

This work was originally published by The World Bank in English as " Step by Step-Toolkit promoting social and emotional learning (SEL) in Children and Teens " in 2016. This Chinese translation was arranged by Shanghai Sanyou Education Technology Co., Ltd. Shanghai Sanyou Education Technology Co., Ltd. is responsible for the quality of the translation. In case of any discrepancies, the original language will govern.

The findings, interpretations, and conclusions expressed in this work do not necessarily reflect the views of The World Bank, its Board of Executive Directors, or the governments they represent.

The World Bank does not guarantee the accuracy of the data included in this work. The boundaries, colors, denominations, and other information shown on any map in this work do not imply any judgment on the part of The World Bank concerning the legal status of any territory or the endorsement or acceptance of such boundaries.

**Third-party content** - The World Bank does not necessarily own each component of the content contained within the work. The World Bank therefore does not warrant that the use of any thirdparty-owned individual component or part contained in the work will not infringe on the rights of those third parties. The risk of claims resulting from such infringement rests solely with you. If you wish to re-use a component of the work, it is your responsibility to determine whether permission is needed for that re-use and to obtain permission from the copyright owner.

*我们一起慢慢来：学生用书（一年级）*

© 2016 年，版权所有 国际复兴开发银行/世界银行

本书原版由世界银行于 2016 年以英文出版，书名为《Step by Step-Toolkit promoting social and emotional learning (SEL) in Children and Teens》。中文版由上海叁友教育科技有限公司安排翻译并对译文的质量负责。中文版与英文版在内容上如有任何差异，以英文版为准。

本书所阐述的任何研究成果、诠释和结论未必反映世界银行、其执行董事会或其所代表的政府的观点。

世界银行不保证本书所包含数据的准确性。本书所附地图的疆界、颜色、名称及其他信息，并不表示世界银行对任何疆土的法律地位的判断，也不意味着对这些疆界的认可或接受。

**第三方内容** - 世界银行不一定拥有本书内容的每个组成部分。因此，世界银行不保证使用书中任何第三方拥有的个人组成部分不会侵犯这些第三方的权利。由这种侵权引起的索赔风险完全由贵方承担。如果您想重新使用作品的某一部分，您有责任决定是否需要许可，并获得版权所有者的许可。

# 前言

三有 PBL 学院自 2017 年初成立以来，始终致力于通过向教育工作者们推广前沿的教育理念和方法，以此推动教育创新和变革。

2017 年 6 月，三有获得美国权威项目式学习（PBL）推广机构巴克教育研究院（pblworks.org）授权，精译了 PBL 科普手册 Hello, PBL!，并无偿分享给所有人，成为流传很广的 PBL 启蒙读物。随后三有又编译并分享了 3 本 PBL 经典案例手册，同样大受欢迎。

2019 年 3 月，三有的“带路研学加速器”团队与美国久负盛名的在地化学习（PBE, Place based Education）权威机构提顿科学学院（Teton Science Schools）达成合作，无偿翻译并分享了经正式授权的 Hello, PBE!，截至目前，已有近万研学从业者从中获益。SEL（Social Emotional Learning，社会情感学习）在 2002 年由联合国向全球教育部门推荐，是目前最热门的教育趋势之一，而国内这方面全面介绍的资料极少。2019 年 9 月 10 日三有 SEL 共创组经过数月精心筹备，正式推出了旨在向中国教师普及 SEL 理念的科普手册 Hello, SEL!，作为一份致敬全国教师的献礼。



扫码了解及获取 Hello, SEL!



扫码了解及获取 Hello, PBL!



扫码了解及获取 Hello, PBE!

我们怀着同样的初心，翻译了世界银行开放的 SEL 开源教材 Step by Step，真诚地希望它能像 Hello, SEL!、Hello, PBL!、Hello, PBE! 一样，赋能更多中国教育者，并最终让更多的孩子受益。

# 致 谢

感谢周华杰先生和三有 PBL 对本项目的大力支持，感谢三有 SEL 共创组志愿者们的倾力支持。

## 项目组成员：

廖俐萍：世界银行社会情感学习项目翻译组组长，八年生命教育/积极心理学/SEL 课程主管和讲师，澳大利亚管理研究生院 MBA（新南威尔士大学）。

史晓霞：哈工大社会学本科，七年艺术教育实践者，专注于视觉艺术（以及艺术与社会情感学习融合）课程设计与教师培训。

唐生蓉 Shirley：新加坡南洋理工大学心理学本科，墨尔本大学学前教育硕士，墨尔本大学管理硕士，K12 教育管理和教师培训。

陆翼：分众美丽小学学生工作主任，乡村教育变革践行者。关注村小治理，师生社会情感发展，儿童性教育及校园欺凌。与本校老师一道，基于乡村教育环境系统地探索社会情感学习课程的本土化。

张红霞：二宝妈妈，英语教师，复旦大学英美文学专业博士在读，研究方向为文学的心理学批评--情感研究。

刘易楠：自然名树先生。八年新教育经历，现为 STEAM 机构教研负责人。合译有《户外教室-学校花园手册》一书。希望能通过有效的教育赋能孩子的未来。

陈建嫦：大四心理学学生，创新教育探索者，奔走于支持流动儿童进行项目式学习、营地教育领域探索和小微学校创新实践的行动者。

非常感谢您选择这套教材！在阅读和实践中对此译本/课程有何疑问和反馈，欢迎联系三有 PBL。



欢迎扫码联系三有 PBL



©2016, 国际复兴开发银行/世界银行

世界银行秘鲁国家办事处, 秘鲁利马

阿尔瓦雷斯 卡尔德隆大道 185 号, 圣伊西德罗-利马 27-秘鲁

电话:+51 1 622 2300;网站:www.worldbank.org

这项工作是世界银行工作人员在外部援助下的成果。这项工作中所代表的调查结果、解释和结论不一定反映世界银行、其执行董事会和他们所代表的国家。This work is a product of the staff of The World Bank with external contributions. The findings, interpretations, and conclusions expressed in this work do not necessarily reflect the views of The World Bank, its Board of Executive Directors, or the governments they represent.

**权力和权限:** 这部作品受版权保护。世界银行鼓励传播其知识, 因此, 本作品可全部或部分转载, 以作非商业用途, 但须标明版权归属世界银行。

This work is subject to copyright. Because the World Bank encourages dissemination of its knowledge, this work may be reproduced, in whole or in part, for noncommercial purposes as long as full attribution to the work is given.

**该书的英文版可从世界银行获得。** 本译文不是世界银行翻译的, 不应被视为世界银行的官方译文。世界银行不对本译文的任何内容或错误负责。

This translation was not created by The World Bank and should not be considered an official World Bank translation. The World Bank shall not be liable for any content or error in this translation.

**第三方内容——世界银行不一定拥有本书内容的每个组成部分。** 因此, 世界银行不保证使用书中任何第三方拥有的个人组成部分不会侵犯这些第三方的权利。由这种侵权引起的索赔风险完全由贵方承担。如果您想重新使用作品的某一部分, 您有责任决定是否需要许可, 并获得版权所有者的许可。

The World Bank does not necessarily own each component of the content contained within the work. The World Bank therefore does not warrant that the use of any thirdparty-owned individual component or part contained in the work will not infringe on the rights of those third parties. The risk of claims resulting from such infringement rests solely with you. If you wish to re-use a component of the work, it is your responsibility to determine whether permission is needed for that re-use and to obtain permission from the copyright owner.

**制作:** Inés Kudó

**协调:** Joan Hartley

**协助:** Luciana Velarde

**作者:**

José Fernando Mejía, Gloria Inés Rodríguez, Nancy Guerra, Andrea Bustamante, María Paula Chaparro, Melisa Castellanos.

**合作者:**

Marissa Trigoso, Elena Soriano, Alejandro Adler, Ana María Rosales, Ariel Williamson.

**教育部:** César Bazán, Estefany Benavente, Deyssy Lozano, Patricia Magallanes, Lilia Calmet.

**插图:** David Cárdenas, Silvia Tomasich, Erica Alegría.

**平面设计:** Evolution Design eirl., Alejandro Cubas.

**故事书和歌曲:** Los Hermanos Paz S.A.C

**海报:** Hermanos Magia S.A.C

**英语翻译和编辑:** Melanie Gallagher, Flavia Gallagher, Cesar Baz



/BancoMundialPeru

@BancoMundialLAC

**主要合作伙伴:**



# 目录

在当下：聚焦耳朵仔细听 .....	7
第 1 课：关于我 .....	8
第 2 课：现在我可以! .....	9
第 3 课：它在我的身体里 .....	10
第 4 课：气泡鱼帕菲 .....	11
第 5 课：我可以等 .....	13
第 6 课：阿耐：冷静下来，接受现实 .....	15
第 7 课：这里发生了什么? .....	16
第 8 课：魔术师杰森 .....	18
第 9 课：看，问，帮 .....	19
第 11 课：恐龙布布 .....	20
第 13 课：毛毛虫曼努拉 .....	22
第 14 课：再试一次! .....	23
第 15 课：吉娜的想象力 .....	24
第 16 课：头脑风暴 .....	25
第 17 课：我不这么认为 .....	26
第 18 课：我不会伤害你 .....	28

当我想要平静下来或者集中注意力的时候，  
**聚焦我的耳朵**



模块一  
能自处

能力  
自我意识

技能  
自我概念

今天我将学习：

描述一下我是谁

第 1 课

## 我的自画像



模块一  
能自处

能力  
自我意识

技能  
自我效能感

今天我将学习:

第2课

珍视我现在能做而以前做不到的

### 现在我可以...

 <p>系鞋带</p>	 <p>你好 Hello Bonjour 안녕하세요. こんにちは</p> <p>用不同的语言说同一个词</p>	 <p>画画</p>
 <p>整理床铺</p>	 <p>德语 日语 意大利语 英语 法语 葡萄牙语</p> <p>说另一种语言</p>	 <p>你好 我的名字是:</p> <p>写自己的名字</p>
 <p>数到十</p>	 <p>十个十个地数</p>	 <p>涂色</p>

模块一  
能自处

能力  
自我意识

技能  
情绪觉察

今天我将学习：

第3课

觉察我的情绪

## 我能识别自己的情绪



伤心



愤怒



恐惧



焦虑



快乐

模块一  
能自处

能力  
自我调节

技能  
情绪调控

今天我将学习：

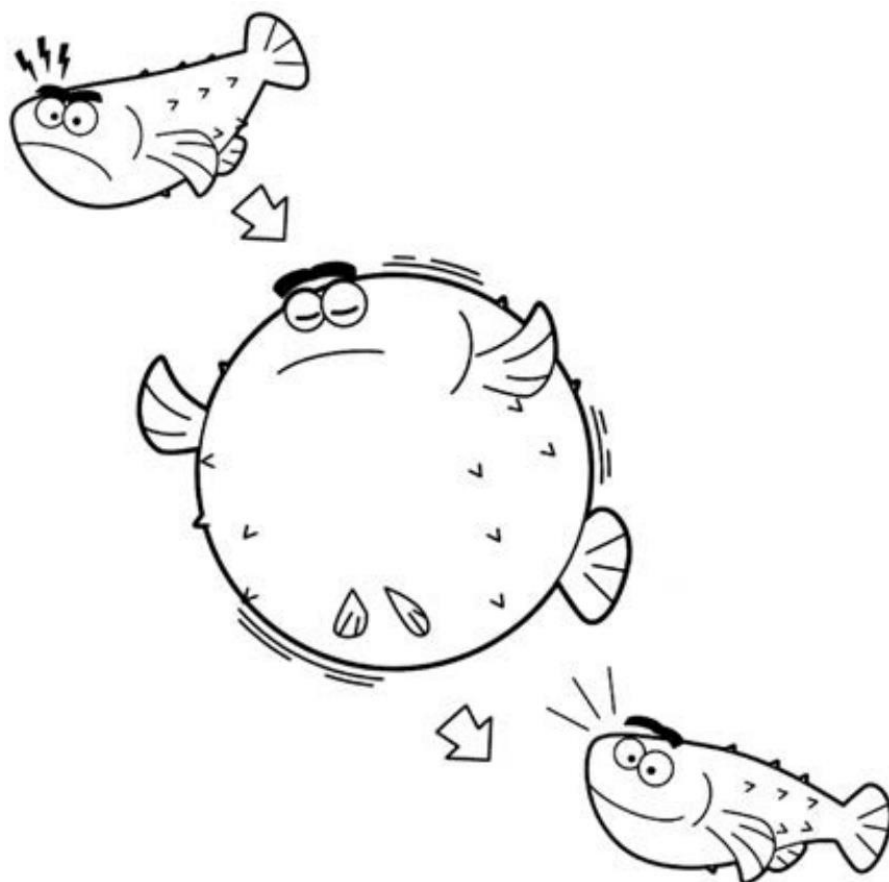
第4课

深呼吸让自己平静下来

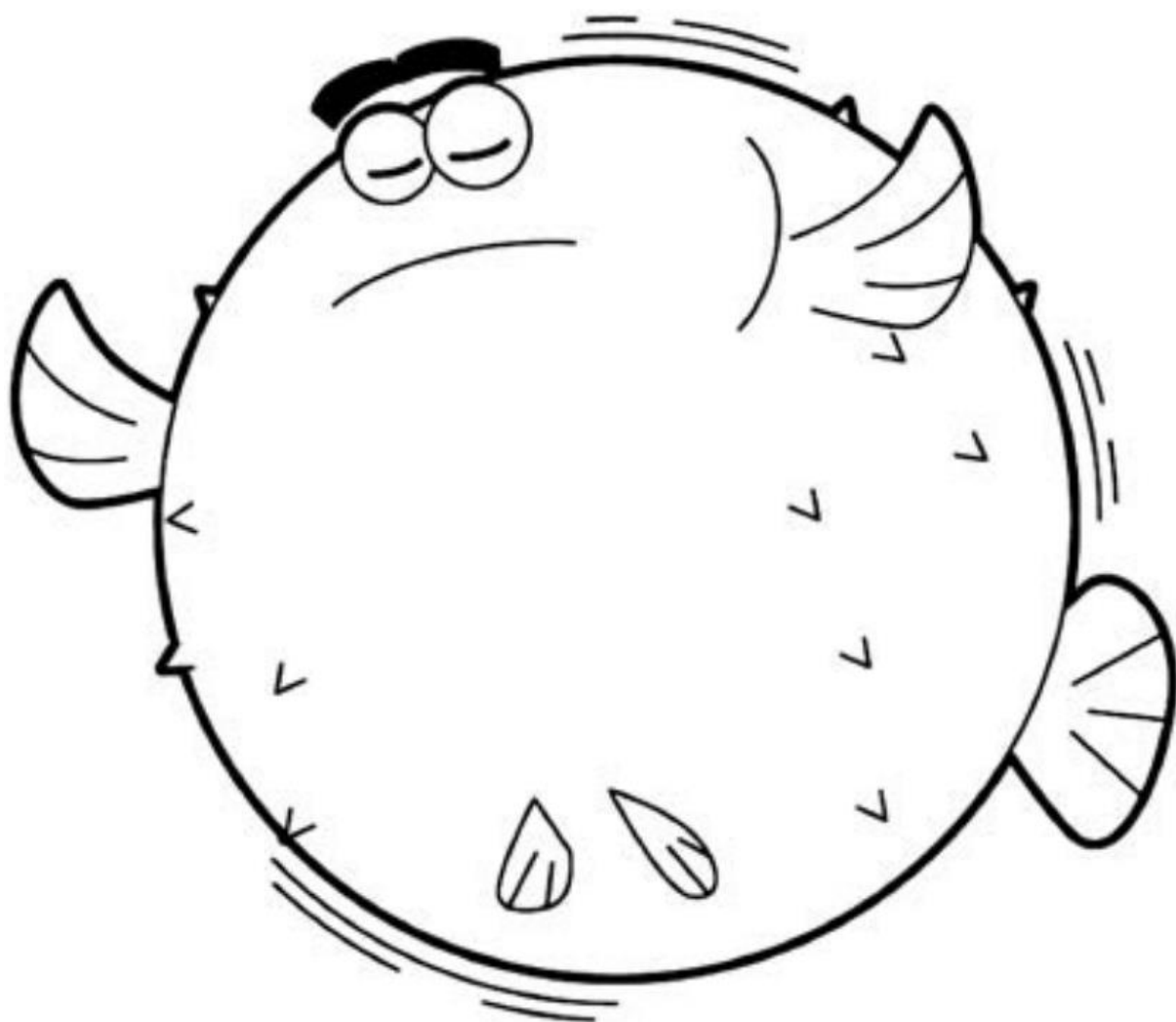
## 气泡鱼帕菲

气泡鱼生活在海洋里。他有很多朋友，他真的很喜欢和他们一起玩。然而，有些时候，帕菲非常担心朋友们再也不想和他在一起了，因为他总是生气，对他们不好。有时，他甚至打他们。但是帕菲找到了解决办法：他学会了如何冷静下来！有一天，他意识到，如果他深吸一口气，把自己的体型放大一倍，他就会冷静下来，也不会再对朋友不好了。然后，他可以平静地告诉他们他想要什么。现在，当帕菲感到生气或害怕：

1. 他保持不动。
2. 他缓慢而深长地吸气，直到膨胀到两倍大，再慢慢呼出来。



## 给帕菲涂上颜色吧！



当生气或害怕的时候，你想要冷静下来，让帕菲帮你平静下来

1. 安静地坐着。
2. 试着像帕菲一样，慢慢地深呼吸。

模块一  
能自处

能力  
自我调节

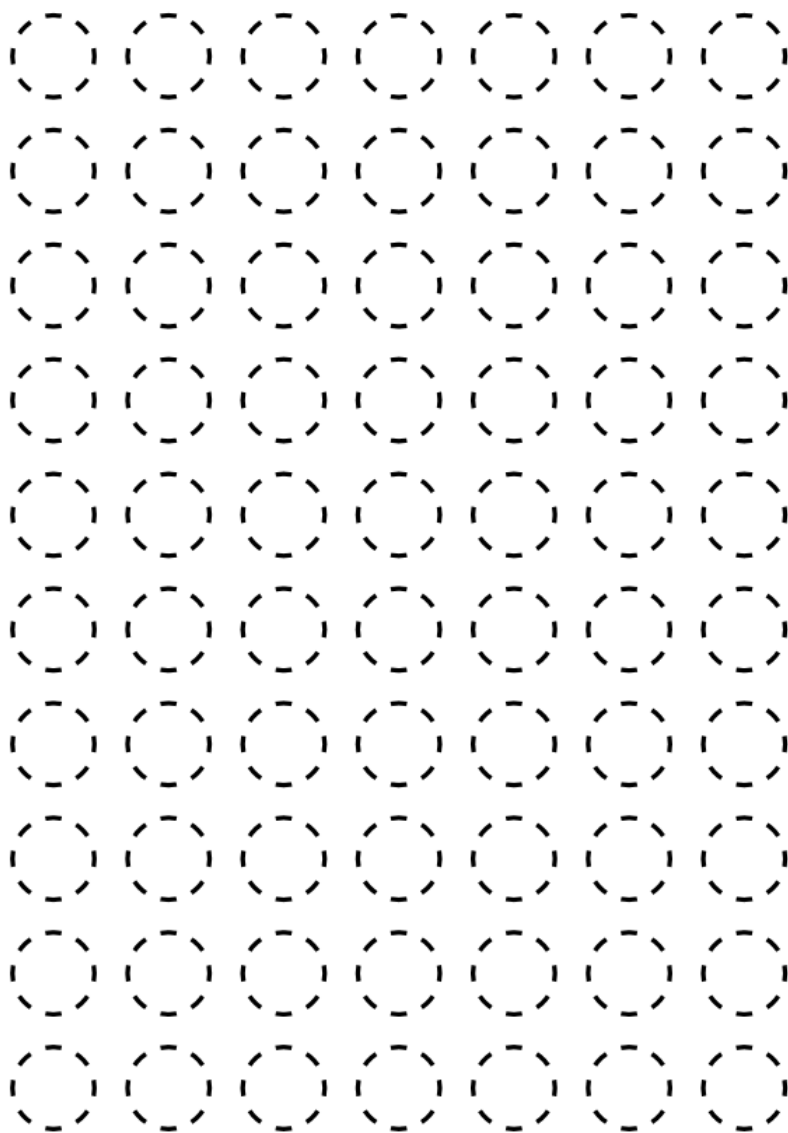
技能  
延迟满足

今天我将学习：

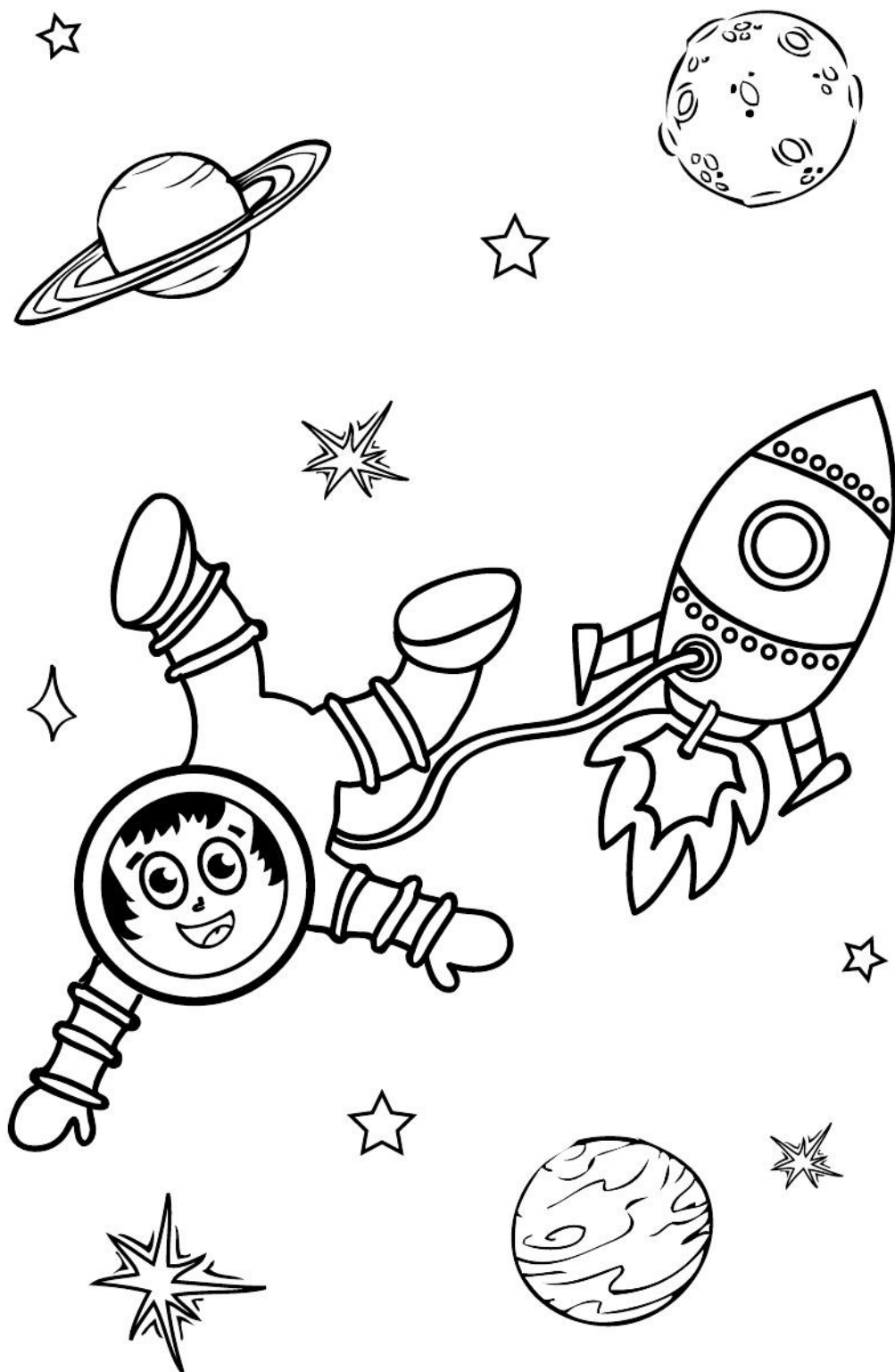
第 5 课

在做我想做的事之前，  
完成必须做的事

## 第一部分



## 第二部分



模块一  
能自处

能力  
自我调节

技能  
挫折承受力

今天我将学习：

第 6 课

当我没有得到想要的东西时，冷静下来



阿耐，请帮我冷静下来，  
接受我不能改变的事实。

模块二  
善相处

能力  
社会意识

技能  
观点采择

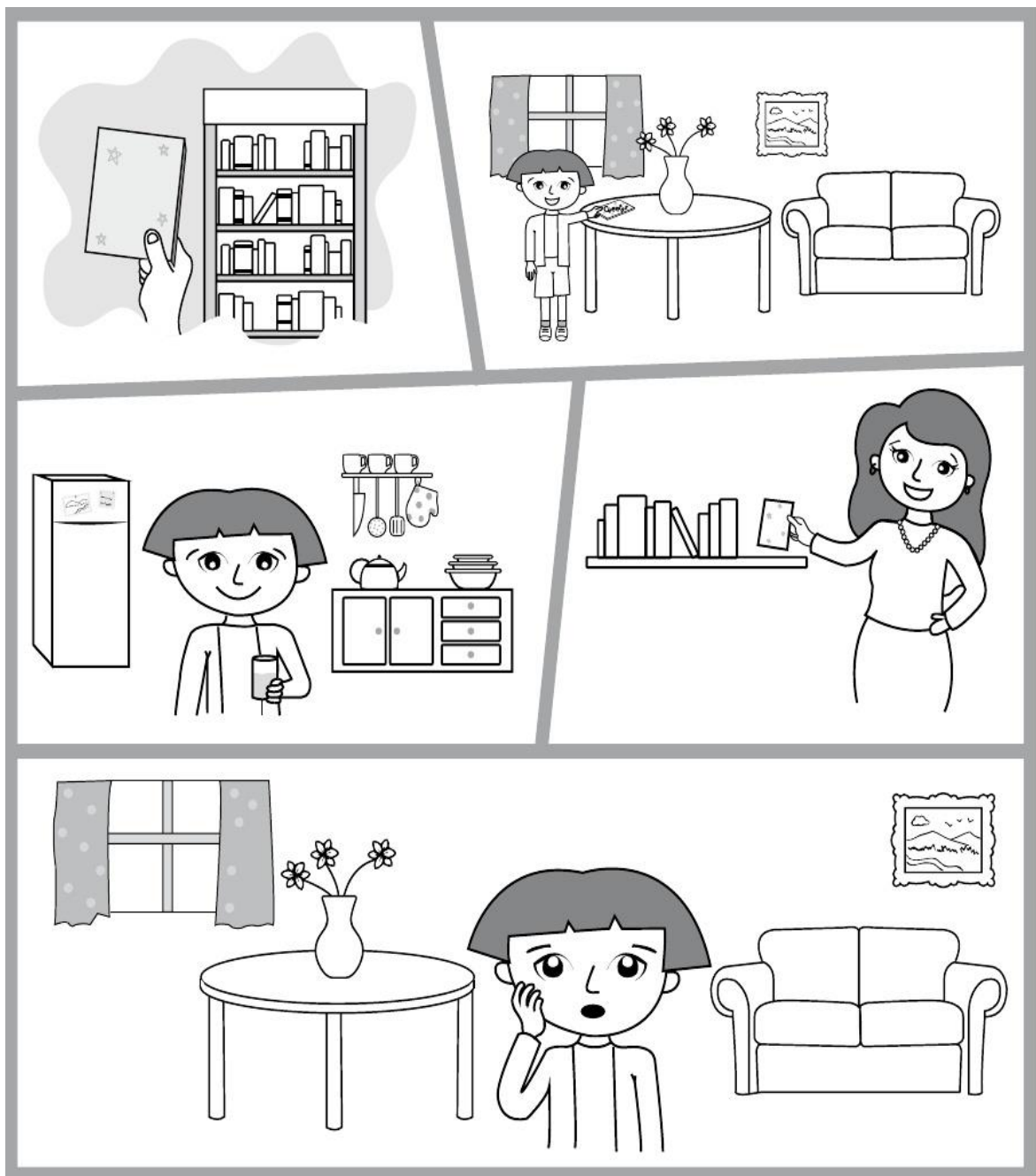
今天我将学习：

看到其他人的观点

第7课

### 谜团一

### 我的书在哪里？





## 谜团二

我的画怎么脏了？



模块二  
善相处

能力  
社会意识

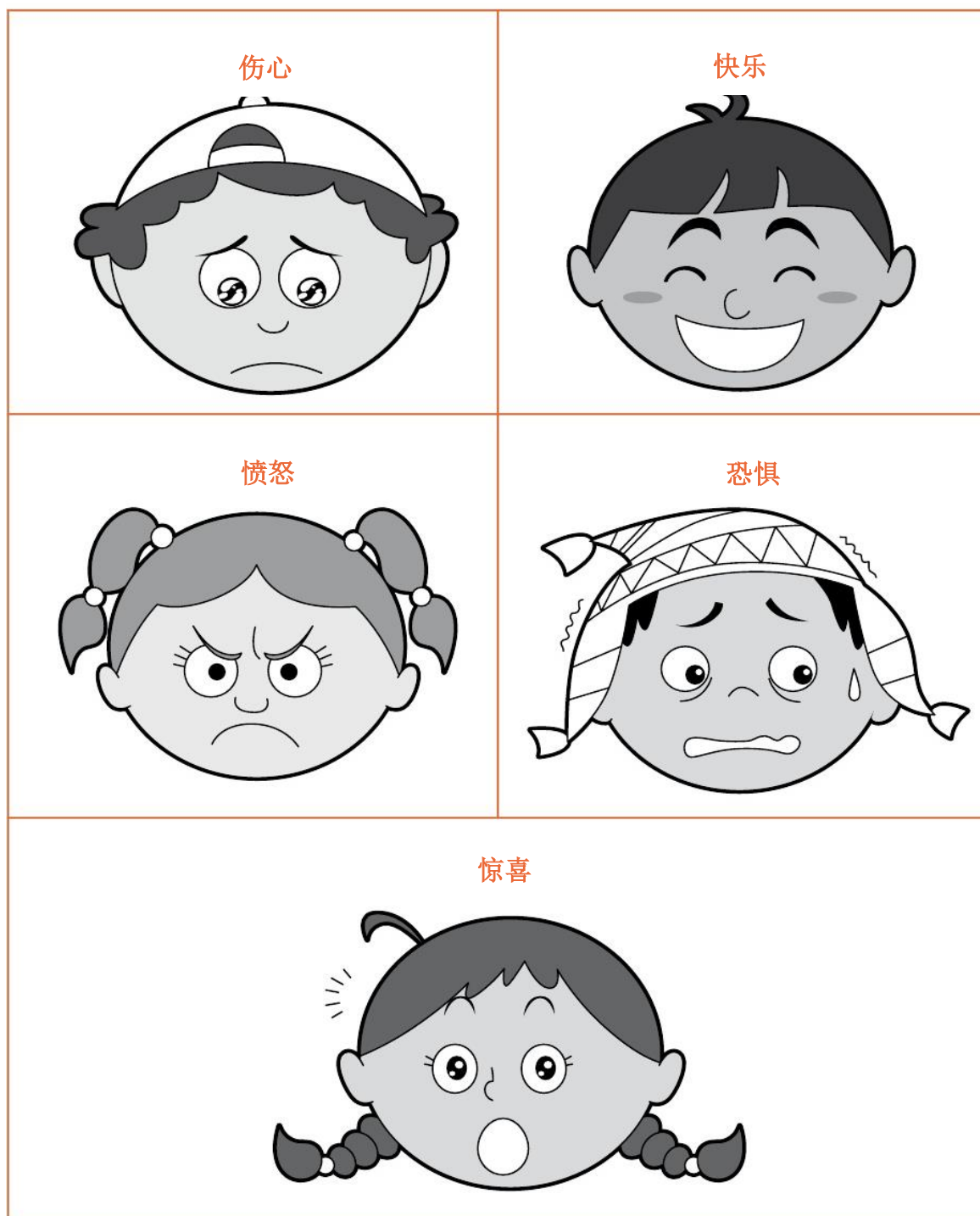
技能  
共情能力

今天我将学习：

第8课

通过观察别人的脸去了解  
他们的感觉

## 发现他人的情绪



模块二  
善相处

能力  
社会意识

技能  
亲社会行为

今天我将学习：

留心别人何时需要帮助

第9课

### 帮忙口诀

1



看

2



问

3



帮忙

模块二  
善相处

能力  
积极沟通

技能  
坚定温和

今天我将学习：

第 11 课

当我不喜欢某件事时，  
礼貌而坚定地说“不”

### 恐龙布布<sup>2</sup>

罗莎感到很伤心，因为有些人总是对她大喊大叫，还在学校侮辱其他孩子。

例如，有一天，克拉拉不停地踢桌子，导致罗莎最终弄坏了她正在画的那张纸。然后罗莎转过身去说克拉拉很傻。克拉拉回答说：“你才是笨蛋！”说完她就走了。


类似的事情还有很多，罗莎受够了……

她跑去找恐龙布布，布布说：

“我也有同样的问题，但我意识到，当我对别人大喊大叫、侮辱和推别人时，事件变得更糟。前几天，我的同学没问就拿走了我的铅笔。我想告诉他不要这么讨厌了，但我想，“我必须明确告诉他不要惹恼我，这样他就不会再这样做了。”我明白了，以后，不喜欢别人的行为方式时，我们可以避免打架，如果我们明确而平静地告诉他们，“我不喜欢你那样做……”或者“我不想你再那样说……”，然后告诉他们你的感受：“这让我感觉真的好烦……”或者“当你这么说的时候我会生气”。

<sup>2</sup> 故事选自 Aulas en Paz Program ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)).

## 恐龙布布的好办法



首先，  
礼貌地  
说“不”

然后，  
说出自己  
的感受

模块三  
应挑战

能力  
恒心

技能  
成就动机

今天我将学习：

把困难任务分解成  
我能处理的小任务

第 13 课

## 制作曼努拉，一步一步来



模块三  
应挑战

能力  
恒心

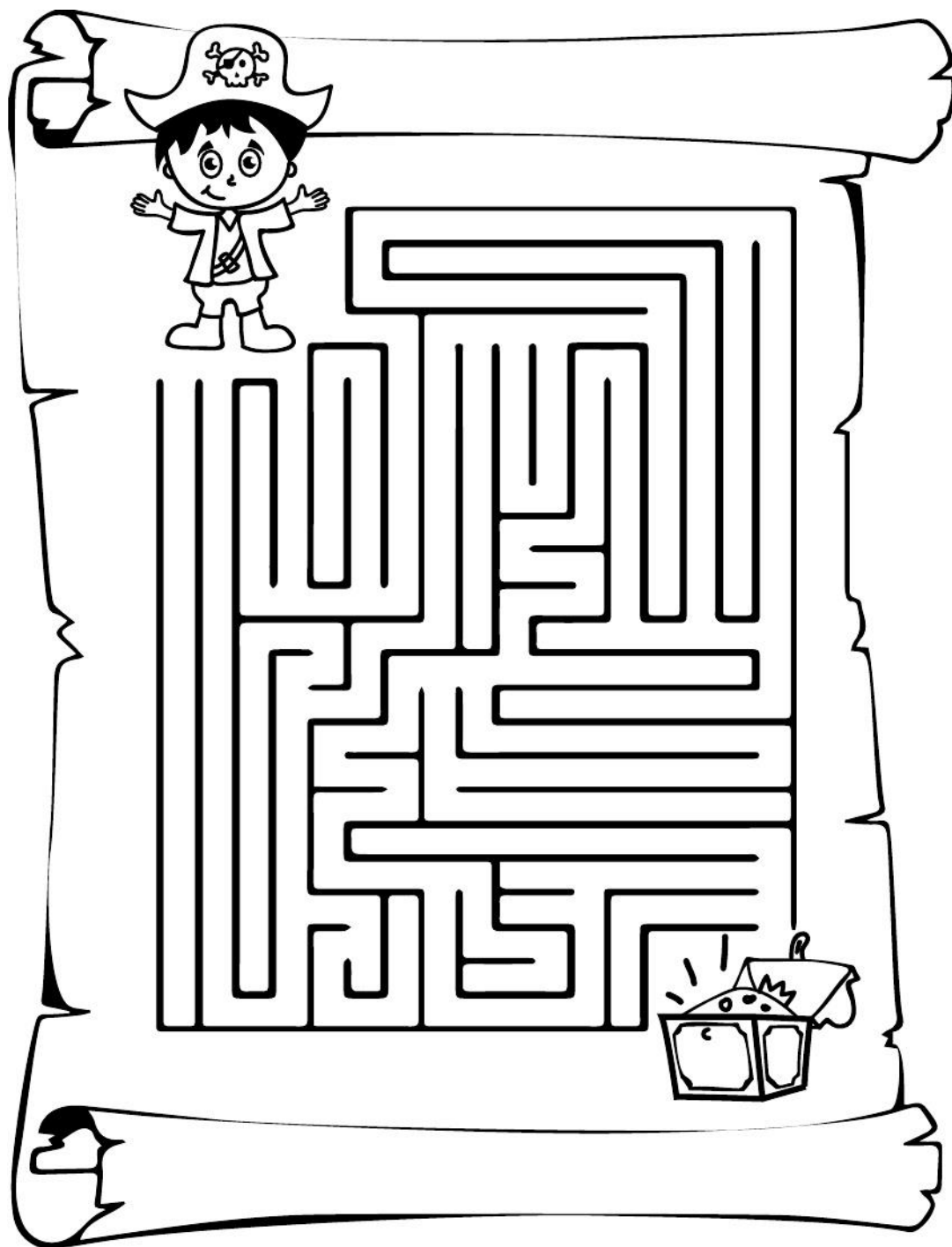
技能  
毅力

今天我将学习：

失败时，不气馁，继续尝试

第 14 课

## 海盗保罗的寻宝之旅



模块三  
应挑战

能力  
恒心

技能  
化解压力

今天我将学习：

用想象力来减轻压力

第 15 课

## 吉娜的想象力





模块三  
应挑战

能力  
负责的决策

技能  
创造性思维

今天我将学习：

第 16 课

围绕一个主题提出很多  
想法

## 你好，小黄<sup>3</sup>

想很多特定颜色的东西，并通过做写“正”字来计数：

颜色：黄色

颜色： \_\_\_\_\_

颜色： \_\_\_\_\_

<sup>3</sup> 摘自 Jr Imagination (n.d.) Retrieved on October 3, 2015 from <http://www.jrimagination.com/blog/2011/11/11/the-powerful-fours-of-creative-thinking.html>.

模块三  
应挑战

能力  
负责任的决策

技能  
批判性思维

今天我将学习：

形成我自己的观点

第 17 课

## 达达和多多的故事

达达和多多是一年级的朋友。达达和多多喜欢在一起玩，分享彼此的想法。这两个朋友彼此互相关心，但他们也彼此不同。达达最喜欢的颜色是绿色，多多最喜欢的颜色是紫色。达达喜欢跳绳，多多喜欢踢足球。达达喜欢雨天，然而，多多喜欢晴天。达达喜欢大声地说话和大笑，而多多则严肃而安静。

### 场景 1:

有一天，达达和多多课间休息时在云层里寻找图形。

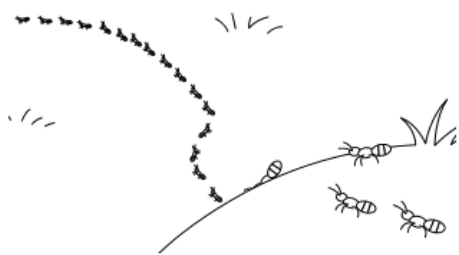
“快看，多多！有一只巨大的蜗牛！”达达激动地喊道。

“什么蜗牛？我看到的是一只骆驼。”多多回答。



### 场景 2:

当达达和多多在云中寻找图形时，他们发现有一群蚂蚁从他们身边走过。



“看，达达！蚂蚁！”多多说。

“他们看起来真的很想去什么地方。你认为他们要去哪里？”达达问。

“我打赌他们在找食物。”多多回答。

“我不这么认为，我打赌他们在找住的地方”达达说。

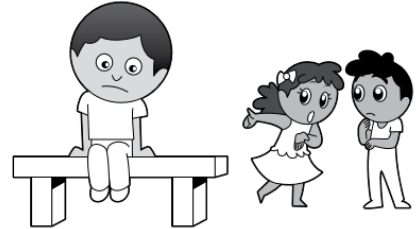
**场景 3:**

达达和多多正在看蚂蚁，突然，校园里的情况引起了他们的注意。当其他的孩子在跑和玩的时候，小雷独自坐在一条长凳上。

“看，达达。小雷独自坐在长椅上。我们该怎么办？”  
多多问。

“我想我们不应该打扰他。他可能坐在那里生气，不想被任何人打扰”达达说。

“我不太确定。我想他可能很伤心。我们应该去跟他聊聊天安慰一下。”多多说。



模块三  
应挑战

能力  
负责任的决策

技能  
责任感

今天我将学习：

好好照顾自己和自己的东西

第 18 课

## 情境展示

每组同学请展示你们组号对应的情境：

1. 一位小朋友在街上玩耍，一个陌生人走过来和他说话。
2. 一位小朋友给另一个小朋友鞭炮玩。
3. 一位小朋友很生气，不想刷牙。
4. 现在是晚饭时间，小朋友很饿，他必须选择是现在吃块巧克力，还是等几分钟后吃晚饭。
5. 一位小朋友和朋友们在公园里玩，他们想要过马路去看看另外一边有什么。

