

01

互相帮助增友谊



心灵成长目标

深化对友谊的认识，通过互相帮助来建立友谊。



主题引入

人与人之间需要互相支持、互相帮助，建立和维持良好的友谊。朋友之间相互帮助，意味着建立理解、支持和关心的关系。相互帮助是友谊的重要组成部分，它增强了友谊的牢固程度。



故事启迪

骆驼和小羊是好朋友，它们相约去踢球。去森林球场要经过一条小河。骆驼走进河水中，河水刚到它的肚子下面，可是小羊很矮，如果下河就会被淹死。骆驼说：“我来驮你过去吧！”过了河不远，它们就到森林球场开心地踢球了。忽然，球被踢进一个洞里，骆驼太高，钻不进去，小羊说：“看我的。”只见小羊一下子钻了进去，把球拿了出来。它们玩到天黑才回家。路上，骆驼和小羊觉得：大家都有不同的长处，也会遇到不同的困难，只要互相帮助、取长补短，就能克服困难。



读完故事，你有什么感想呢？



自我认识

在符合自己实际情况的选项前面画“√”，不符合的画“×”。

☐ 1. 我会在朋友有困难的时候，主动帮助他。

- ☐ 2. 我会和朋友互相帮助学习, 共同提高成绩。
- ☐ 3. 我会和朋友取长补短, 一起完成合作项目。
- ☐ 4. 我会和朋友一起庆祝生日, 分享喜悦和快乐。
- ☐ 5. 我会和朋友互相支持、鼓励, 共同面对困难。
- ☐ 6. 我会和朋友互相分享生活技能, 一起成长和进步。
- ☐ 7. 我会和朋友一起锻炼, 保持身体健康。

说明 如果你画的“√”较多, 说明你会和朋友互相帮助, 能够很好地维持友谊; 如果你画的“×”较多, 说明你需要学习和朋友保持友谊的方法。

科学研究

心理学研究发现, 互相帮助是友谊的基石, 支持和关心增强了彼此的信任感, 提高了友谊的质量和持久性。友谊对于心理健康至关重要, 它减轻了孤独感, 提升了幸福感, 帮助我们更好地应对生活的挑战。

策略方法

策略一 互相帮助共进步 \\\\\\\\\\\\\\\

互相帮助意味着我们需要与朋友相互合作、共享资源, 互相帮助能促进我们共同成长。

你帮我, 我帮你, 互相关心支持, 友谊更长久;



你帮我，我帮你，互相分享资源，学习共进步；

你帮我，我帮你，互相取长补短，能力齐提升。

活动1：找找我的成长之友

小明和小文是同桌。小明的语文表现不佳，小文的数学学习跟不上。最近，老师惊喜地发现两人都有了明显的进步。经过询问得知，原来两人互相帮助、互相补课，弥补了各自的学科短板。

(1) 你的成长之友是谁呢？他给了你哪些帮助？

(2) 在互相帮助中，你的进步和收获有哪些？

////////// 策略二 帮助朋友讲方法 //////////

和朋友互相帮助有利于双方的成长，但是帮助也要讲究方法。帮助朋友时，应该注意以下几点：

1. 倾听和理解，明确对方的需求，知道对方需要什么帮助。
2. 尊重个体差异和隐私，不泄露朋友的秘密。
3. 不过度干涉和评判对方，不强制要求对方接受帮助或给予帮助。

活动2：辨一辨

情境一：小亮考试成绩不理想，欢欢得知后询问小亮是否需要帮助，得到小亮肯定的答复后，欢欢帮助小亮分析了原因，并给小亮讲解了错题。

情境二：下课后，小丽正在专注解答一道数学题，小强看见后嘲笑小

丽：“这么简单的数学题，花这么长的时间还解答不出来。”然后他自作主张给了小丽答案。

以上两个情境，你认为谁的做法是正确的？现在你知道帮助朋友的方法和原则了吗？

策略三 求助用语要礼貌

在学习和生活中，我们要帮助朋友，也要学会求助于朋友，主动求助可以获得朋友的支持和解决问题的方法。寻求帮助时需要注意以下几点：

1. 使用文明用语，不要用命令的语气寻求帮助。
2. 实事求是，准确地表达自己的需要。
3. 对于朋友给予的帮助，要表达自己的感谢。

活动3：修改语言

下面是小凯向朋友寻求帮助时的语言，请想一想，小凯这样说恰当吗？如果是你，你会如何向朋友求助呢？请你帮助小凯修改他的求助语言吧！

(1) 小凯有道题目不会做，向朋友请教：“哎，那谁，这道题我看不懂，你给我讲一下怎么做。”

修改后：_____

(2) 小凯被虫子吓到，向朋友寻求帮助：“喂，快点过来！这里有只虫子，你快把它赶走！”

修改后：_____

💓 反思内化

友谊需要用真诚去播种，用热情去灌溉，用原则去培养，用谅解去维护。

🔄 反思1: 小故事

在一个山村中，有两户人家相邻而居，分别是王家和张家。有一年冬天格外寒冷，王家用来取暖的柴火烧尽了，张家听闻了这件事，主动分了一些柴火给王家。后来，张家的庄稼被风雨破坏，收成减少了许多。王家拿出自己的余粮，送给张家。两家人在互相帮助中关系一直很融洽。

看完这个故事，你有什么感想？和朋友分享吧！

🔄 反思2: 感谢卡

你和他是如何成为好朋友的呢？其中肯定离不开你们的互相帮助吧！回忆过去的美好时光，制作一张感谢卡，表达你对他的感谢！

感谢卡