

小学生心理健康 主题教育读本

陈冠昌 主编

太好了!
我能行!
我来帮助你!



宁波出版社

小学生心理健康主题教育读本

主 编 陈冠昌

副主编 鲍国光 郁恩广

宁 波 出 版 社

序

培养身心健康、人格健全的建设者和接班人，一直是教育的重要课题。

近年来，心理健康教育已逐渐成为我们全面素质教育的一个重要方面。

鄞县钟公庙镇中心小学在承担课题《小学心理健康教育研究》时，对心理健康教育课程化进行了积极的探索。《小学生心理健康主题教育读本》就是在此课题研究的基础上组织力量编写而成的。

一所小学能编写书籍已是很难得的事。没想到该书还有这么几个明显的特点：

一是针对性。在大量调查的基础上针对目前少年儿童心理发展现状，全书提出了心理健康教育的三大主题，并将它形象地概括为三句话：

“太好啦”——针对冲动、任性的倾向，帮助小朋友具有乐观开朗的心态；

“我能行”——针对恐惧、自卑的倾向，帮助小朋友具有勇敢

自信的品质；

“我来帮助你”——针对不善交往、缺少爱心的倾向，帮助小朋友具有关心他人的亲社会的态度。

与同类读物相比，《读本》避免了心理教育内容的求全求大。它的思路更清晰（“三句话”分别是全书三章的标题），重点更突出，内容更丰富，叙述更形象，效果会更加好。

二是启发性。该书的每一课一般都以浅近的有启发性的事例或故事引入，引导小朋友讨论、思考。即使没有老师的指导，小朋友也能通过课外自学的形式达到预定的教育目标。

三是趣味性。该书还编排了大量的活泼有趣的活动，如“玩一玩”、“议一议”、“测一测”、“演一演”等等，这样编排，是为了让小朋友在饶有趣味的游戏中，在友好的讨论中，感受真善美，从而逐步达到完善人格的目的。

钟公庙镇中心小学是一所农村小学，该书的出版，其意义已远远超出了书的本身。我相信该书一定能丰富我国学校心理健康教育成果，一定能为更多的学校开展心理健康教育提供帮助和指导，相信有更多的学校会在教育改革中结出可喜的成果。

王炳仁
一九九九年十一月

使用建议

基于小学现阶段的心理健康教育还未正式列入教学计划，所以这本小册子可作为小学生的课外读物，也可作为家长对子女进行心理健康教育的参考读物，但如果能以“心育课”的形式予以落实，则效果肯定会好得多。因此，我们建议学校在使用本读物时，能从现行小学教学计划规定的兴趣活动课中，每学期抽出若干节用作上“心育课”。具体的教学内容可作如下安排(仅供参考)：

一年级(共抽出 6 课,上学期上 2 课,下学期上 4 课)

第一章:学习是为了什么、兴趣你我他

第二章:你能看清楚吗、闹中取静、练练你的注意力、当当小医生

二年级(共抽出 10 课,每学期各上 5 课)

第一章:正确对待学习、做学习的主人、给厌学者开处方

第二章:与专心交朋友、比比谁的观察习惯好、观察也有方法、愿你有一双敏锐的眼睛、轻轻松松写作业

第三章:透视大脑、学习咨询室

三年级(共抽出 16 课,一般每 2 周上 1 课)

第一章:让我们坦然面对生活、开心一刻、我是集体小主人、做个勇敢的孩子、努力吧,你会成功

第二章:考考你的记忆力、记忆健美操、做一个记忆高手、为

记忆加油、学习有窍门

第三章：知我有多少、他俩得了什么病、好动的是是非非、让我变得更完美、体能观察站、我和我的同学

四年级(共抽出 16 课，一般每 2 周上 1 课)

第一章：别紧张，放松点、退一步海阔天空、敏敏变了、你也能成为白天鹅、当别人比自己强时

第二章：你了解自己的想象力吗、漫步想象王国、展开想象的翅膀、奔向美好的未来、王丽的“秘密武器”“

第三章：今晚，我梦见……、情绪气象台、社交问讯处、我和我的老师、我和我的父母、与人交往好处多

五年级(共抽出 18 课，一般每 2 周上 1 课)

第一章：扫除成功的障碍、劝君更上一层楼、来吧，让我们成为好朋友、三思而后行、让“心眼”大一些、疑神疑鬼要不得、做生活的强者、从诺贝尔的不幸说起、我的生活难题

第二章：算算玩玩、走进故事林、勇闯迷宫、与阿凡提比聪明、科学用脑、赶走焦虑

第三章：跨越“代沟”、与人交往有学问、奇妙的心理效应

六年级(共抽出 16 课，一般每 2 周上 1 课)

第一章：多一份开心，少一份忧愁、障碍接力赛、是是非非、爸爸下岗了、挑战挫折

第二章：智多星在行动、“左撇子”俱乐部、找缺点的启示、希望之光、考试的技巧

第三章：扮演好自己的性别角色、邻里之间、争当礼仪星、学会赞美人、学会关心人、友爱，更重要的是付出

编 者

一九九九年十一月

目 录

第一章 太好啦

第一节 走进阳光地带.....	(3)
1 让我们坦然面对生活	(3)
2 开心一刻	(7)
3 我是集体小主人.....	(10)
4 做个勇敢的孩子.....	(13)
5 努力吧,你会成功	(16)
第二节 快乐围绕你我他	(20)
1 别紧张,放松点	(20)
2 退一步海阔天空.....	(23)
3 敏敏变了.....	(26)
4 你也能成为白天鹅.....	(29)
5 扫除成功的障碍.....	(32)
6 当别人比自己强时.....	(35)
7 劝君更上一层楼.....	(38)
第三节 愿你有个好脾气	(41)
1 来吧,让我们成为好朋友	(41)
2 三思而后行.....	(44)
3 让“心眼”大一些.....	(47)

4 疑神疑鬼要不得.....	(50)
5 做生活的强者.....	(54)
6 多一份开心,少一份忧愁	(57)
第四节 笑对人生	(61)
1 从诺贝尔的不幸说起.....	(61)
2 我的生活难题.....	(64)
3 障碍接力赛.....	(67)
4 是是非非.....	(71)
5 爸爸下岗了.....	(74)
6 挑战挫折.....	(77)
第五节 学习是愉快的	(80)
1 学习是为了什么.....	(80)
2 正确对待学习.....	(84)
3 兴趣你我他.....	(86)
4 做学习的主人.....	(90)
5 给厌学者开处方.....	(93)

第二章 我能行

第一节 架起智慧的彩虹	(99)
1 你能看清楚吗.....	(99)
2 与专心交朋友	(102)
3 闹中取静	(105)
4 练练你的注意力	(109)
5 比比谁的观察习惯好	(112)
6 观察也有方法	(115)
7 愿你有一双敏锐的眼睛	(118)
第二节 你也能成为“记忆超人”.....	(122)
1 考考你的记忆力	(122)

2 记忆健美操	(126)
3 做一个记忆高手	(129)
4 为记忆加油	(132)
第三节 想象力比知识更重要	(137)
1 了解自己的想象力吗	(137)
2 漫步想象王国	(142)
3 展开想象的翅膀	(145)
4 奔向美好的未来	(147)
第四节 大家来做健脑操	(151)
1 算算玩玩	(151)
2 “左撇子”俱乐部	(154)
3 走进故事林	(157)
4 智多星在行动	(160)
5 勇闯迷宫	(163)
6 与阿凡提比聪明	(167)
7 找缺点的启示	(171)
8 希望之光	(174)
第五节 做一个会学习的人	(178)
1 当当小医生	(178)
2 轻轻松松做作业	(182)
3 学习有窍门	(185)
4 王丽的“秘密武器”	(188)
5 科学用脑	(191)
6 赶走焦虑	(194)
7 考试的技巧	(197)
第三章 我来帮助你	
第一节 你的心事我能懂	(203)

1 透视大脑	(203)
2 知我有多少	(206)
3 他俩得了什么病	(209)
4 好动的是是非非	(212)
5 今晚,我梦见	(216)
第二节 塑造一个完美的自我	(219)
1 让我变得更完美	(219)
2 学习咨询室	(222)
3 体能观察站	(225)
4 情绪气象台	(229)
5 社交问讯处	(232)
第三节 我和我的朋友们	(235)
1 我和我的同学	(235)
2 我和我的老师	(239)
3 我和我的父母	(242)
4 跨越“代沟”	(245)
5 扮演好自己的性别角色	(248)
6 邻里之间	(250)
7 与人交往有学问	(253)
第四节 关爱人间	(256)
1 与人交往好处多	(256)
2 奇妙的交往效应	(259)
3 争当礼仪星	(263)
4 学会赞美人	(266)
5 学会关心人	(269)
6 友爱,更重要的是付出	(272)
后记	(276)

第一章 太好啦

乐观、开朗是我们小学生的天性。谁都希望天天过上好日子，天天有个好心情。但生活常和我们开玩笑，烦恼事有时会发生在你我身上。当你在在学习上碰到了困难时，当你在生活中遇到了风浪时，甚至当你遭受了挫折时，你可以从好的方面去想想，困难是暂时的，挫折也是一笔宝贵的财富。当你战胜了它们，你会体验到成功带来的喜悦，你会感觉到生活是多么的美好！

第1节

走进阳光地带

你听说过“情感”这个词吗？通俗地说，情感就是人对外界事物而产生的一种心理体验，我们常说的“喜怒哀乐”指的就是情感。情感有积极和消极之分，喜悦、快乐等是积极的情感，有助于我们的身体健康，也有助于提高我们的学习效率。愤怒、悲哀等则是消极的情感了，它会给我们的身体、学习带来不良的影响。乐观开朗、活泼向上是我们的天性，我们当然是希望养成积极情感，尽量克服消极情感。

现在，就让我们走进阳光地带，一起去拥有积极向上的情感吧！

让我们坦然面对生活

俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”生活中有许多令我们高兴的事情，也会遇到那些使人扫兴的事。请看下面几则事例：

例一：今天是小明的生日，恰好又是星期天，爸爸妈妈安排带他去动物园游玩，顺便再去肯德基享受美餐。

例二：期末考试，小刚的语文数学均考得很好，受到了老师的表扬，同学们也纷纷向他投去了赞许的目光。

例三：中午，班长冲进教室，向大家带来了一个好消息：明天，老师将带同学们去郊游。

例四：李萍同学的一篇习作《下雪了》获省少儿优秀作文竞赛一等奖，并刊登在报纸上。

例五：体育课，在训练长跑时，丁丁被同学绊了一下，摔倒了，膝盖蹭(cèng)破皮流出血来。

例六：邻居的小弟弟摔倒了，哇哇哭着躺在地上起不来。倩倩正哄着扶他起来。这时，小弟弟的妈妈怒气冲冲跑来，硬说是倩倩把她孩子推倒的。

例七：由于张敏长得又矮又胖，同学嘲笑他，说他像个“柴油桶”。

例八：学校“奥数”竞赛中，周亮仅以2分之差屈居第4名，由于名额有限，只能选送前3名同学参加县奥数竞赛。无疑，周亮落选了。

前四则事例，是令人高兴的事，我们当然非常乐意接受，碰到谁都很开心。后四则事例，是“坏事”，是扫兴事，要是碰到了，的确烦人，使人想不开，甚至“闹情绪”。

但现实毕竟是现实，并不因为你不接受它就不存在。正确的办法是坦然面对它，接受它，然后再想办法对付它，解决它。

读一读

1984年。洛杉矶(jī)奥运会。男子体操团体决赛场地。中国体

操健儿娴(xián)熟、优美的动作不断赢(yíng)得现场观众的阵阵掌声和啧啧称赞,当时外国的一些观众,还不住地竖起拇指,连说:“OK! OK!”但由于外国裁判的不公,有意压分,致使中国队失去了夺冠的机会。

难过吗?当然难过!愤怒吗?当然愤怒!但是,在这种不利现实面前,体操健儿并没有陷入无谓的难过和愤怒之中,他们坦然面对现实,精神饱满地投入到下一轮的比赛,结果在单项决赛中,为祖国赢得了四枚金牌。

我们试想一下,假如当时在裁判不公的情况下,体操健儿们难过、愤怒、失望,一味地陷入无谓的难过和痛苦之中,心灰意冷地去参加下一轮的单项比赛,那么,还能有四枚金牌的好成绩吗?

我国体操健儿的事迹说明,坦然地面对生活,充满自信地迎接挑战是多么的重要。

测一测

在你碰到下列八种情况时,你会怎样做呢?请你从每题的两个答案中选择其中的一个。

1. 不小心打翻我的墨水瓶。()
 - A. 我不生气,帮他一起收拾干净。
 - B. 我生气,并骂他。
2. 在家里,妈妈偏爱小弟弟。()
 - A. 我不介意。
 - B. 我“吃醋(cù)”了。
3. 听到别人说自己的坏话。()
 - A. 不理它。

B. 很生气, 要找他算帐。

4. 我正着迷地看《大风车》节目, 爸爸走过来, 调了个足球频道看起来。()

A. 算了吧! 明天再看。

B. 吵着要看“大风车”。

5. 老师错怪了我。()

A. 事后找老师说清楚。

B. 埋怨老师乱批评人。

6. 别人取我绰(chuò)号。()

A. 一笑了之。

B. 耿(gěng)耿于怀, 想乘机报复。

7. 由于名额有限, 评三好生时落选了。()

A. 坦然对待, 明年再争取。

B. 不服气。

8. 活动时, 同学们碰倒我, 脚踏破点皮。()

A. 默默地处理伤口。

B. 哭着抱怨他。

评分规则: 以上 8 题, 选择 A 的得 2 分, 选择 B 的得 1 分。如总得分在 14—16 分之间的, 说明你是一个能坦然地面对生活的人。得分在 10 分—13 分之间, 说明你还是一个比较随和的人。如得分在 10 分以下, 这也没什么大关系, 请你现在就行动, 学着去坦然面对生活, 迎接生活的挑战, 那么, 你就会发现天还是那么的蓝, 一切还是那么的美好。

议一议

我们回过头来, 分四人小组讨论: 要是碰到扫兴的事(以上面

的例五——例八为题),我们该如何面对。

例五: _____

例六: _____

例七: _____

例八: _____

(周 红)

开心一刻

古时候有两位医生。甲医生医术高明,因此常受到人们的赞誉(yù)。乙医生医术也不赖,可是心眼儿小,他看到甲医生那儿门庭若市,就终日闷闷不乐,终于积忧成疾,卧病于床。家人在万般无奈之下,请甲医生来治病。甲医生为其搭脉后,开了一张处方,并告诉他三天后病可愈。乙医生拿过处方一看,哈哈大笑:“我是个男的,怎么会患妇女病呢?真是一个庸(yōng)医!”开怀之际,顿觉精神爽快。三天后其病就痊(quán)愈了。原来甲医生早已知道他患的是心病,故意胡乱写一处方引他开怀,果真病除。

俗话说得好,笑一笑,十年少。可见,保持良好愉悦的心情对我们的身心健康十分有利。可是,在日常生活中,我们经常会遇到