



小学生 心理训练

XINLICHENGZHANGKUAICHE

全国教育科学“十五”规划课题

主编 宋 宁

XIAOXUESHENG
XINLI
NLIAN



低 年 级

山西出版集团
希望出版社



本套书以协助和推进中小学生和幼儿心理成长为宗旨，确立“认识心理、呵护心理、滋养心理、强健心理、开发心理”的目标，注意科学性与可操作性的统一，以丰富多彩的实例，轻松活泼的文字，图文并茂的形式，叙述心理健康教育的科学理论与有效实践，具有较强的趣味性和可读性。



心理成长100分
品德发展100分
学习成绩100分

ISBN 978-7-5379-3834-1



9 787537 938341 >

定价：20.00元

心理成长快车

小学生心理训练

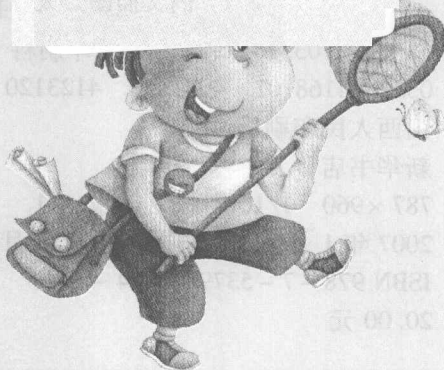
全国教育科学“十五”规划课题

主 编 宋 宁

分册主编 潘月俊

编 著 卢 芳

低年级



山西出版集团
希望出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生心理训练. 低年级 / 潘月俊主编; 卢芳编著. —太原: 希望出版社, 2007. 1 (2009. 6 重印)

(心理成长快车 / 宋宁主编)

ISBN 978 - 7 - 5379 - 3834 - 1

I. 小... II. ①潘... ②卢... III. 心理卫生—健康心理学—小学—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 153496 号



小学生心理训练

策 划 赵连娣 武志娟
内文插图 太阳娃工作室等

责任编辑 张 蕴
装帧设计 陶安涛

书 名 心理成长快车·小学生心理训练(低年级)
出版发行 山西出版集团·希望出版社
地 址 太原市建设南路 15 号 邮 编 030012
网 址 www.xwchs.com 电子信箱 xwchs@vip.sina.com
电 话 总编室 0351-4922243 印制科 0351-4922247
发 行 部 0351-4168101 4041258 4123120
印 刷 山西人民印刷厂
经 销 新华书店
开 本 787×960 1/16 印张 11
版 次 2007 年 1 月第 1 版 2009 年 6 月第 3 次印刷
标准书号 ISBN 978 - 7 - 5379 - 3834 - 1
定 价 20.00 元

若有印装质量问题,请与印刷厂联系调换

联系电话 0358-7641044

版权所有 盗版必究



欢歌“心理成长快车”

“1米”“1米1”“1米2”……家长以期盼的目光关注着孩子身体的一天天成长；“1+2”“1+3”“1+4”……家长以欣喜的心情欣赏着孩子智慧的一天天成长；“妈妈，您的白发增多了”“爸爸，不要把烟头往楼下扔”……家长以愉悦的心灵感受着孩子品德的一天天成长。

哪一位家长不是经常以目光和心灵关注孩子的成长呢？然而，本书要提醒家长、老师及广大读者朋友，请更多地关注孩子另一方面的成长：心理的成长！从幼儿园、小学，到初中、高中，孩子不仅仅是身体在成长、智慧在成长、品德在成长，而且心理也在成长。如果把人生比喻成一段长长的旅程，那么心理成长就是行驶在人生旅途上的快车。

有的孩子心理成长的快车一路欢歌。他们学习着，生活着，快乐着，虽然也会有烦恼，有挫折，有坎坷，但是他们的整个成长过程是积极的，健康的，亮丽的。

有的孩子心理成长的快车艰难颠簸。他们时常陷入心理的困扰，他们也能正常地生活，可是，他们的心灵世界有太多的暴风骤雨，太多的恶浪险滩，经常需要心理的支持，甚至需要心理的援助。

孩子的心理发展与其生理、品德、智慧的发展是紧密联系的。心理发展比较好，就为生理、品德、智慧的成长提供了重要的条件。心理成长快车一旦发生问题，孩子生理、品德、智慧诸方面的成长都会受到干扰，严重的甚至会冲垮整个人生。

影响孩子心理成长的因素很多，就人的因素而言，最主要的是四大因素：家长、老师、伙伴和自我。如果这四个方面都在为心理成长快车加油，都在为心理成长快车护航，都在为心理成长快车清障，都在为心理成长快车欢歌，那么，心理成长快车一定能安全、稳健、欢畅地行驶。

“十五”期间，我很荣幸地主持了全国教育科学“十五”规划课题的研究，主题是《中小学生心理监护系统的构建与运作》。监护什么呢？就是监护心理成长快车的运行。追求什么呢？就是让每一位学生心理快乐、健康地成长！

感谢希望出版社出版本套书，系统地介绍了这一课题的研究成果。以此走进幼儿、小学生和中学生的心理世界，走进家长与老师的心灵世界。

本套书共分为《幼儿心理潜能开发》（三册）、《小学生心理训练》（三册）、《初中生心理自护》（三册）和《高中生心理自护》（三册）。

每个人都有丰富的心理潜能，而幼儿阶段是心理潜能开发的最佳时期。《幼儿心理潜能开发》主要包括：开发幼儿智慧潜能，让幼儿更聪明；开发幼儿情感潜能，让幼儿更亲和；开发幼儿意志潜能，让幼儿更坚强；开发幼儿个性潜能，让幼儿更活泼。开发幼儿心理潜能重要的途径是游戏和活动。根据幼儿的特点，我们编创了一系列开发幼儿心理潜能的亲子游戏、同伴游戏以及幼儿园教学活动。

国家正在大力推进素质教育，而心理素质是一个人整体素质的关键性素质。小学阶段，在提升各种素质的同时，不断优化学生心理素质显得尤为重要。我们在全中国设立了100多所实验学校，经过多年的研究，掌握了对不同年龄段的小学生进行心理素质训练的经验和技能，《小学生心理训练》向广大读者提供了学习心理训练、交往心理训练、生活心理训练、品德心理训练、情感心理训练、适应心理训练等诸多内容。这些训练都是寓教育于丰富多彩、生动有趣的活动之中，让小学生在活动中长智、怡情、炼志、育心。让小学生考试成绩100分，也让小学生心理成长100分。

中学生是自己心理成长的主人。这个时期，家长、老师的影响虽然很重要，但是，中学生自己已经开始学习，已经初步具有一些能力驾驭自己的心理成长快车了。因而，中学阶段强调中学生心理的自我维护，一直是教育界必须重视的问题。如何引导中学生的心理自护呢？《初中生心理自护》和《高中生心理自护》两套书均从一个实例说起，引导中学生认识自己的生理特点，并通过科学的行为与心理训练、自我练习、友伴练习、亲子练习，逐渐学会心理自护的科学方法，提升心理自护能力，既具有科学性，又具有可操作性和可读性。中学生朋友读起来，就感觉既是在和智者对话，又是在和自己的心理世界对话。

有别于其他“心理健康教育”类书籍，本套书最突出的特点是“活动”，这也正是我们在国家级课题研究中得出的最重要的结论，心理成长是在活动中实现的，活动是幼儿、小学生、中学生心理成长的最重要的动力。在活动中了解心理

特点，在活动中监控心理发展，在活动中维护心理健康，在活动中优化心理素质。同学们、老师们、家长们，让我们一起参与到促进心理成长的活动中来！

心理世界是一个开放的世界，同时又是一个相对封闭的世界；心理世界是一个共性的世界，大家具有心理的共同性，同时，心理世界又是一个极具个性的世界，每一个幼儿、每一位学生的心理都有自己独特的品质、独特的内容、独特的表现方式。只有进入到每一个心灵世界，才会感受到它的特点，寻求到最适合的教育策略。依据本套书提供的科学信息，结合自身的具体情况，一定能够把握心理成长快车的方向，使心理成长快车一路欢歌地驶向理想的彼岸。

本套书作为教育部规划课题的主要成果，现已正式面世。我要感谢所有参与课题研究的学校老师、家长和学生。课题虽然已近尾声，但我们为“心理成长快车”服务的工作才刚刚开始，我们乐意与亲爱的读者——您一起围绕“中小学生的心理成长”进行进一步的对话与分享。您和您的孩子在心理成长中有什么需要我们帮助的，请与我们联系。

灿烂的心理美景在召唤着我们……

宋宁





心理成长 100 分

每位家长、每位老师都期盼学生学习成绩 100 分，品德发展 100 分。现在，越来越多的家长、老师都意识到：不仅要学习成绩、品德发展 100 分，而且追求学生心理成长 100 分，并且这种追求越来越强烈，因为他们有越来越多的切身体验，有的甚至是痛苦的体验。请看下面两个镜头——

镜头一 妈妈抱着女儿在无可奈何地叹气：刚上小学的女儿一上课就头晕，身体各方面检查都查不出问题。女儿怎么啦？

镜头二 张老师批阅学生的试卷，越批眉头皱得越紧：平时这些学生做作业都是全对，怎么到考试时候就一错再错呢？

像这样的镜头在生活中是随处可见的，翻开此书的你也许已经体验到诸如此类的烦恼：孩子怎么啦？从表面看，女儿上课头晕，是身体出了问题；学生考试失常，是学习出了漏洞。其实，这些都与心理有关。从心理角度分析，上课头晕的女儿很可能是对新环境不适应，考试失常的学生很可能是情绪过分焦虑。学校适应困难，考试情绪焦虑，都是在校学生成长过程中时常会发生的心理问题。

心理问题的发生，一方面源自外部不当的刺激，另一方面则归因于孩子的心理素质较薄弱。小学阶段是一个人发展的关键时期。在这一时期，儿童的身体、智慧、品德在不断发展，儿童的心理也在逐渐成长。

我曾经有一种美好的想象：能有一种营养心灵的肥料，撒在儿童的心灵之中，儿童的心灵幼芽便出土了，便蓬蓬勃勃地生长了；能有一种调节心灵的原料，投进儿童的心灵之中，儿童的心灵列车便启动了，便平稳、安全、快速地运行了……

“九五”期间，我们承担了国家教育部重点课题《中小学心理教育的理论与实践》的研究。“十五”期间，我主持了国家教育部规划课题《中小学心理监护系统的构建与运作》的研究。两大课题，十年研究，我们努力在探索把美好的想象变为现实的科学途径。研究的结果是喜人的，研究证明，经过系统的训练，小学生的心理是可以成长得更好的。

谁来进行系统训练呢？当然是家长和老师。在家庭生活中，在学校生活中，进行科学的系统的心理训练。

《小学生心理训练》就是向家长、老师介绍对小学生心理进行科学系统训练的一套操作书。我们根据小学低年级、中年级、高年级学生心理成长的实际情况以及各年龄段学生可能出现的心理问题，确立重点，分设训练单元。从走进小学的第一课“适应小学生活”（学校适应性训练），到进入高年级的必修课“学会考试”（考试心理训练），既注意了系统性，又注意了侧重点。

每一训练单元，都以“导言”开篇，叙述小学生心理的实例，给家长、老师一面镜子，找找自己的孩子、自己的学生是不是像他，像他们。同时，也引发家长、老师的思考。接着是系列的心理训练，专家结合实例提出心理训练的依据，明确任务与内容，提供策略与技巧。这些训练以游戏与活动的方式进行，以心理训练与快乐的游戏于活动之中。这些训练有的适宜在家庭生活中进行，有的适宜在学校环境中进行，有的则在任何情境中都可以进行。在进行了系列的心理训练之后，还特设了“心理测查”，不仅有对学生心理的测查，而且有家长和老师心理的自我测查。

经过系统的训练，你一定会发现，学生心理成长的分数更高了；你也一定会发现，学生心理成长分数提高的同时，学习成绩、品德发展的分数也在提高。心理成长促进了学习、品德诸方面的发展。你还会发现，学生心理成长的分数提高了，家长、老师的心理也在逐步改善。学生、家长、老师得到了共同成长。

春风柔柔，春雨沙沙，整个世界都在焕发生机，蓬勃成长……

编 者



目录 MUCU



第一章 学校适应训练

001

- 活动 1 我是小学生喽 002
- 活动 2 我是管理时间的
小能人 004
- 活动 3 我爱学校 007
- 活动 4 班级里面趣事多 010
- 活动 5 老师就像我妈妈 014
- 活动 6 我爱我的新朋友 017
- 活动 7 好朋友们一起玩 019
- 活动 8 课堂学习我能行 021

第二章 学习心理训练

025

- 活动 1 门门功课都很棒 026
- 活动 2 100 分大王的秘密 029
- 活动 3 拖拉机和火箭 033
- 活动 4 集中你的注意力 037
- 活动 5 遇到难题怎么办 041
- 活动 6 我是学习的小哨兵 043



第三章 智力开发训练

047

- 活动 1 学做益智手指操(一) 048
- 活动 2 学做益智手指操(二) 051
- 活动 3 双手画图大比拼 053
- 活动 4 手指迷宫弯弯绕 056
- 活动 5 奇思妙想我最多 059
- 活动 6 样样物品作用大 062
- 活动 7 串词编故事 064
- 活动 8 我是童话大王 066

第四章 交往心理训练

071

- 活动 1 猜猜他(她)是谁 072
- 活动 2 五个小手指,五个好
兄弟 074
- 活动 3 别人高兴我开心 077
- 活动 4 夸夸身边的“小明星” 080
- 活动 5 神秘暗语悄悄传递 083
- 活动 6 好朋友,谢谢你 086
- 活动 7 做个大家欢迎的人 088
- 活动 8 助人小分队出动 090

第五章 个性心理训练

95

- 活动 1 我是谁 096
- 活动 2 喜怒哀乐真体验 099
- 活动 3 延迟满足 102
- 活动 4 我是勇敢的小斗士 105
- 活动 5 不做任性的小皇帝 110
- 活动 6 谦让之花处处开 112

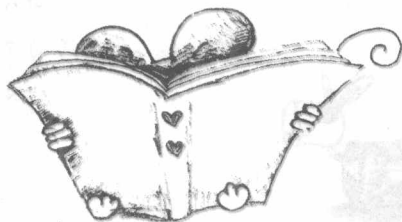
第六章 自尊自信训练 117

- 活动 1 长大的感觉 118
- 活动 2 名字的故事 123
- 活动 3 自尊让我做得更棒 126
- 活动 4 我可以说“不” 130
- 活动 5 扬起自信的风帆 133

第七章 生活心理训练

141

- 活动 1 小闹钟,我的好朋友 142
- 活动 2 自己的事情自己做 146
- 活动 3 兴趣爱好有学问 149
- 活动 4 快乐的节假日 152
- 活动 5 我爱大自然 155
- 活动 6 “小鬼当家”闹翻天 157
- 活动 7 陌生人要和我说话 159



第一章 学校适应训练

名人名言

一个人只靠自己是生存不下去的，因此人总乐于参加一个集体。

——歌德

导言

新学期开始了，又有很多幼儿园的小朋友成了一年级的小学生。刚刚走进学校的孩子难免有些不适应，我曾经就是这样一个让父母头疼的孩子。有些不习惯学校的时间安排，上课40分钟没法集中精力听讲，记不住老师说了什么；有时觉得学校不如幼儿园好玩而不喜欢上学，想回到温馨的幼儿园，夜里默默地流泪；有时不明白上学和考试的意义，我有一个同学和我一样，他甚至在第一次测验时在卷子上画了一个大乌龟扔出窗外。记忆中我在童年学习生涯的整个一、二年级漫长的时间里始终抑郁着、烦闷着、挣扎着。教育家马卡连柯说过：“不管用什么样的劝说，也做不到一个正确组织起来的自豪的集体所能做到的一切。”集体能产生同化作用、促进作用和制约作用。帮助孩子融入一个活泼有凝聚力的班级，积极热情地投入到集体活动中参加各种精彩的活动，使孩子在参与活动中，感受到集体生活的乐趣，进而产生强烈的归属感，适应这个崭新的学校和新鲜的生活，克服新生在学校的各种不适应状况是很重要的。第一章的活动主要帮助家长围绕如何解决刚上一年级的小学生中最常见的新生适应问题，并通过一系列活动鼓励新生运用自身的力量去适应五彩缤纷的小学学校生活。



活动1 我是小学生喽



活动目标

1. 让孩子通过活动体会到自己身份的变化，感受到自己在不断地成长，拥有一种成长的自豪感、责任感。
2. 让孩子通过活动知道自己作为一个小学生应该做到什么，同时分辨自己现在所做的事情当中，哪些是应该做到的，哪些是不应该做的，并且接受自己的小学生身份，愉快地适应小学的学习生活。



活动准备

事先准备好孩子在幼儿园和刚上小学后背着书包的照片。



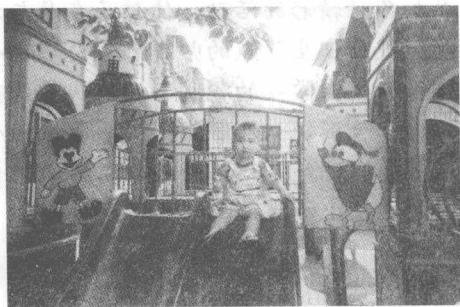
活动程序

1. 活动导入。

夏天刚刚过去，你又长高了，也壮实了。还可以从哪儿看到自己长大了呢？你已经背起书包，神气地走进了小学校园，是一个光荣的小学生了。今天就让我们一起来追随自己的成长步伐，找到自己成长的收获，一起来分享成长为小学生的喜悦。

2. 看一看。

(1) 家长出示两张照片。



- (2) 这是两张可爱的照片，一张是孩子幼儿园时期的，另一张上则已经是小学生了。来听听这个小学生在说什么：

我原来是幼儿园的小朋友，只有这么点儿高，那时只是吃睡睡或者做游戏。现在我长大了，长高了，我想知道更多的东西，像大哥哥、大姐姐们一样会读书，还会学习更多有趣的知识。所以，我背上了漂亮的小书包，早早起床去上学。爸爸、妈妈都夸我是好样的。哈哈，我高兴，我是小学生喽！

3. 说一说。

- (1) 看看自己的照片，多么可爱的照片啊。比较一下，幼儿园时和现在有什么不同？
- (2) “我是小学生喽！”从这句话中听出了自豪感，爸爸妈妈真为你感到骄傲。那么现在你自己所做的事情当中，哪些事情是应该做到的？哪些事情是以前可以做，但现在不应该做的呢？
- (3) 说得很棒！你是很有责任感的小学生。我们再次为你感到骄傲！不仅喜欢你过去幼儿园的样子，而且也很喜欢你现在小学生的样子。

4. 画一画。

喜欢画画是孩子们的天性。那么下面就拿起画笔，把自己幼儿园时的样子和现在小学生的样子画下来，好吗？（家长播放背景音乐，让孩子在愉快轻松的环境里自由地画。）



活动建议

家长在进行心理训练的时候应该多鼓励孩子，帮助他对自己面对的各种改变有充分的思想准备，使他很快地接受自己作为一个小学生的身份，愉快地投入到学习和生活中去。活动的效果检测重点不在于孩子说得精彩与否，也不在于画画的质量，而在于让孩子在自己面临环境巨大改变的时候畅所欲言，自由轻松地宣泄自己微妙复杂的情绪体验。家长只要在孩子的话语中归纳出积极的因素，进行正面的引导即可。





活动2 我是管理时间的小能人



活动目标

1. 通过谈话，让孩子了解作息时间改变以后自己不适应的原因。
2. 帮助孩子克服面临的难题，了解解决难题的方法，即管理时间的方法，养成良好的珍惜时间的习惯。



活动准备

一个实物闹钟。



活动程序

1. 猜谜语。

(1) 活动导入：今天让你猜个谜语，试试吧。

出示谜语：

短腿腿，圆脸庞，
耳朵长在脑袋上。
肚里声声滴答响，
提醒我们早起床。

(2) 对了，这就是我们的好朋友——闹钟。(出示闹钟) 闹钟是用来干什么的呀？是的，闹钟是帮助我们管理时间的。下面，我们就要比一比，谁在我们家把时间管理得最棒，谁就是我们家管理时间的小能人。

2. 说一说。

(1) 为什么要管理时间，还要用上闹钟？以前我们都是少用或者不用闹钟的呀。

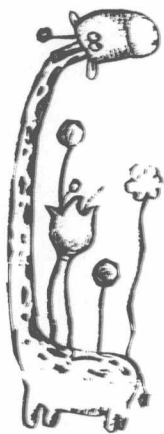
- (2) 用了闹钟以后，要在闹钟响的时间起床，要和时间赛跑，你的感觉是什么？
- (3) 为什么会有这样那样的感觉？比较一下在幼儿园时和现在，在时间要求上有什么不同？
- (4) 管理时间有点困难，你有什么好方法吗？家长鼓励孩子力争成为管理时间的小能人。

3. 讲故事。



鲁迅视时间为生命

鲁迅是一个珍惜时间的人。他在著名散文《从百草园到三味书屋》一文中写道：“出门向东，不上半里，走过一道石桥，便是我的先生的家了。从一扇黑油的竹门进去，第三间是书房。中间挂着一块匾：三味书屋。”三味书屋是当时绍兴城内一所颇负盛名的私塾。鲁迅 12 岁开始到这里读书，前后长达约 5 年的时间。三味书屋约有 35 平方米，正中上方悬挂着“三味书屋”匾额，匾额下挂着一幅《松鹿图》，学生每天上学要先对着匾额和《松鹿图》行礼，然后才开始读书。鲁迅的座位最初在书屋的南墙下，由于别人常进出后园，走来走去影响他学习，就要求老师更换位置，把座位移到东北角。鲁迅使用的是一张两抽屉的硬木书桌，桌面右边有一个一寸见方的“早”字，是鲁迅当年刻下的。一次，鲁迅因故迟到，受到老师的严厉批评，于是就刻下了这个“早”字，用以自勉。从此他成为一个非常会管理时间的学生，除了学习《四书》《五经》《唐诗》以及汉魏六朝辞文和其他一些古典文学作品之外，还读了《尔雅音图》《癸巳类稿》《诗画舫》《红楼梦》《水浒传》《儒林外史》等等。三味书屋里珍惜时间的美好学习生涯使鲁迅受益匪浅。他在此积累了丰富的文化知识，为日后从事文学创作打下了非常坚实的基础。



- (1) 你有珍惜时间的小故事吗？欢迎你来讲故事。
- (2) 要求每个家庭成员安静地听，说完以后要一起给予赞许的掌声。家长给孩子发奖品。（家长发给孩子的奖品以孩子喜欢的东西为主，但又不能变成纯粹的物质刺激。）



本次活动的效果检测重点在于孩子能够通过听故事、讲故事介绍自己获得管理时间的好方法、好经验。最后通过成为“管理时间的小能人”，坚持不懈地养成良好的珍惜时间的习惯。

