

小学生心理健康教育

教案荟萃

主 编 吴发科 副主编 沈强旺

广东高等教育出版社

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》（2002年）

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》（2002年）

小学生心理健康教育

教案荟萃

（一） 心理健康 心理素质 心理素质

心理健康教育 心理素质 心理素质

◎ 主 编 吴发科

副主编 沈强旺

小学生心理健康教育 教案荟萃

广东高等教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理健康教育教案荟萃/吴发科主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2004. 5

(中小学心理健康教育指导丛书)

ISBN 7-5361-2981-5

I. 小… II. 吴… III. 心理卫生-健康教育-教案(教育)-小学 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031993 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510075 电话: 87557232

湛江蓝星南华印务公司印刷

890 毫米×1240 毫米 32 开本 11 印张 315 千字

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1~5000 册

定价: 17.00 元

序 言

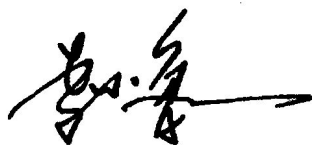
心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，良好的心理素质是学生全面素质中的重要组成部分。中小学生正处于身心发展的重要时期，随着生理心理发育和发展、社会阅历及思维方式的扩展和变化，他们将面临着学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等诸多方面的心理困惑及社会压力的问题。开展心理健康教育是坚持以人为本科学发展观，促进中小学生全面发展的需要，是构建现代德育体系，提高德育科学性和实效性的需要。中小学心理健康教育是培养21世纪创新人才的重要的基础工程。

2001年初，广东省教育厅成立了“广东省中小学心理健康教育指导委员会”，下设“广东省中小学心理健康教育指导中心”，省教育厅委托华南师范大学心理系承担对全省中小学心理健康教育进行业务指导的任务，建立起教育行政主管与专家业务指导相结合推进中小学心理健康教育工作机制。三年来，广东省中小学心理健康教育指导中心在广东省中小学心理健康教育指导委员会和广东省教育厅思想政治教育处的指导下，在全省中小学开展了心理健康教育师资培训、科研课题立项审定、科研论文评奖、“教案”征集评奖、“案例分析”、“个案分析”征集评奖、示范学校评选、教育指导和工作交流等一系列活动，有效地推动了全省中小学心理健康教育工作的发展，取得了一定的成效。

三年来，全省各地中小学校在开展心理健康教育方面进行了积极的探索，提供了可借鉴的经验和做法。为指导我省中小学心理健康教育向科学化、规范化发展，广东省中小学心理健康教育指导中心在举办全省中小学心理健康教育科研论文评奖、“教案”征集评奖、“案例分析”、“个案分析”征集评奖的基础上，组织编辑出版《中小学

心理健康教育指导丛书》。《中小学心理健康教育指导丛书》的出版，是三年来全省中小学教师心理健康教育辛勤劳动的结晶，是我省中小学心理健康教育的教学成果和经验汇编，是心灵培育、教书育人和素质教育实践的升华和科研的硕果。虽然《中小学心理健康教育指导丛书》的出版有些仓促，内容难免有些不尽如人意，但它为从事中小学心理健康教育的教师提供入门指南，提供教育参考资料，其启迪意义影响深刻；它为从事中小学心理健康教育的教师提供一个相互学习交流的平台，对推动全省中小学心理健康教育及其教学研究的深入发展，促进心理健康教育从经验型教学向遵循规律发展，进而走向科学化、规范化，具有积极的指导意义。

《中小学心理健康教育指导丛书》的出版，得到全省广大中小学教师和校长、各级教育行政部门的领导以及华南师范大学心理系专家的大力支持。在此，我对《中小学心理健康教育指导丛书》的出版表示祝贺，并且向工作在心理健康教育第一线的中小学教师表示崇高的敬意！向支持和关心《中小学心理健康教育指导丛书》出版的有关领导和专家表示衷心的感谢！



2004. 6. 2

编者的话

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，良好的心理素质是学生整体素质的重要组成部分，心理健康教育是提高学生心理素质，实施素质教育的重要内容。中小學生正处于身心发展的关键期，随着生理心理发育和发展、社会阅历及思维方式的扩展和变化，他们将面临着学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等诸多方面的心理困惑及社会压力等问题。因此，加强对中小学生的心理健康教育是很有必要的。

在广东省中小学心理健康教育指导委员会、广东省教育厅思想政治教育处和广东省中小学心理健康教育指导中心的领导下，三年来我省各地中小学全面开展对中小学生的心理健康教育，取得了很大的成绩，取得了不少的经验，也取得了丰硕的教育科研成果，形成了有特色的心理健康教育。但是，由于心理健康教育是一项专业性要求很强的新工作，也由于全省心理教师绝大部分不是心理学专业出身，因而在教育运作管理、操作过程中难免出现不规范的环节，这是发展中客观存在的问题。

为进一步推动我省中小学心理健康教育工作的全面开展，提高我省中小学心理健康教育工作的科学性、针对性、实效性，不断提升我省的心理健康教育质量水平，三年来，省中小学心理健康教育指导中心先后举办了全省中小学心理健康教育优秀“论文”评奖、优秀“教案”评选和优秀“个案分析”评比活动，并评出优秀“论文”、“教案”、“案例分析”和“个案分析”一批。优秀“论文”、“教案”、“案例分析”和“个案分析”反映了我省中小学心理健康教育的状况和水平。在此基础上，省中小学心理健康教育指导中心组织专家主编《中小学心理健康教育指导丛书》。丛书的出版，旨在为全省

心理教师提供心理健康教育的教学参考资料,提供一个相互学习和相互交流的机会,提供一个教育规范的参照。

《中小学心理健康教育指导丛书》共分6册,各册均有自己的特色,并从某一角度反映中小学心理健康教育的情况。如《中小学心理健康教育·实验专题指导》主要是反映中小学心理健康教育的实践与科研情况;《中学生心理健康教育·教案荟萃》和《小学生心理健康教育·教案荟萃》主要反映中小学心理健康教育的教学和活动情况;《中学生心理健康教育·案例分析》和《小学生心理健康教育·个案分析》主要反映中小学心理健康教育的个别咨询与辅导情况;《中小学心理健康教育·实作与管理》主要是指导中小学心理健康教育的实际操作与管理。

为了充分反映《中小学心理健康教育指导丛书》的特色和作者的教育灵活性,我们既注意整套书的内在联系和内容要求,在形式与体例上又注意保留作者的原创性和独特性,做到百花齐放。例如,“案例分析”、“个案分析”中的每个案例,我们有统一规定的“内容范围”、统一要求的“撰写形式”,但也允许作者有灵活的空间。又如,“教案荟萃”中的每个备课教案,我们有备课形式的统一规定,要求有“教学指导思想”、“教学目的”、“教学重点”、“教学难点”、“教具准备”、“教学班级”、“教学时间”和“教学步骤”等的格式,但又不要每个教案都必须包含所有格式,千篇一律,作者可根据教学课型、教学内容形式和学生特点的需要,自定备课形式。这样,每个教案既具备课规范,又各有特色,符合教学特点。

《中小学心理健康教育指导丛书》的出版过程,得到各级教育部门的领导和广大中小学校长、老师的大力支持,在此我们表示衷心的感谢!

编者

2004年6月

目 录

一、认识自我与自信心培养

我能行	杨英慧 蓝和平 (2)
自信是成功的基石	陈煜琦 (6)
我进步了	陈 昀 (18)
筑起自信的基石	吴丽芝 (21)
我能行	黄靖晖 (25)
相信我能行	叶志云 黄明坚 (30)
请给自己信心	潘少霞 (38)
我真棒	邓燕梅 (41)
我是谁	李 曼 (44)
认识自我和悦纳自我	雷 燕 (47)
展我才艺 增强自信	何美娥 (51)
做最好的自己	扈乐乐 (55)
学会作决定	彭琼芳 (59)
正视自我 克服自卑	郑彩兰 (63)
认识自己	赵洪梅 (66)
大声说“我能行”	杨昊君 (71)
给自己发个奖	吴俊英 陈慧敏 郭仲源 (75)

二、人际关系的适应与维护

真正的友谊	曾冬伟 (82)
共建友谊之桥	关丽佳 黎东明 (86)
朋友之间	香敏佳 (89)
团结就是力量	叶满莲 (93)
同学成功我高兴	林小慧 (96)

男生棒 女生棒 团结合作更棒	吴洪英 (101)
助人 = 自助	杨静宇 (107)
有礼貌的孩子人人爱	朱燕敏 (110)
如何与同学相处	梁观友 (114)
和睦相处	郭银波 陈慧敏 郭仲源 (119)
孝敬父母长辈	霍润玲 (123)
友谊之花常开不败	周 霞 (127)
合作力量大	白丽冰 (131)
爸爸妈妈我想对您说	梁美红 (134)
当父母不理解我的时候	刘向阳 (139)
当你与同学发生矛盾冲突时	李 玲 (145)
被人误解时	刘武标 (150)
学会与人交往	汪 安 (153)
我想和你交朋友	邱碧云 (156)
我们在这里相识	王立峰 (159)
合作力量大	张友斌 (163)
不忌妒别人	薛海燕 (166)
七彩车为什么会“抛锚”	林秋妹 (169)

三、情绪的认识与调节

送你一缕阳光	华珊茵 (174)
你今天心情好吗?	孙红爱 (177)
快乐的秘诀	刘 湘 (183)
情绪的认识和调节	陈小华 (187)
解决烦恼我能行——爸爸妈妈我想对您说 廖心波 冯宗玲 孙越 王康	(191)
情绪的认识与自我调节	曾元高 (195)
善待你的同学	梁少柳 (198)
与“快乐”做朋友	徐 敏 (201)
做情绪的主人	蒙 恩 (204)

四、个性的健全与意志力培养

小草为啥那么生机勃勃	梁思尧 (210)
妒忌心理要不得	梁燕来 叶素清 (213)
不再任性	潘玉桂 (219)
崇拜偶像的利弊	刘建琪 (222)
什么是健康	林桂奎 (226)
承受挫折我能行	邓秀英 (231)
做习惯的主人	黄瑞英 孙晓燕 (234)
自古英雄多磨练	谢 华 (238)
我叫“不服气”	陈国胜 (242)
学会谦让	岳 贇 (245)
美的使者	廖清萍 (249)
不当“小皇帝”	彭俊敏 (253)

五、学习心理与辅导

控制好自己的情绪	郭俊杰 (256)
学做“小医生”	黄碧华 (259)
克服偏科	赖燕芳 (263)
有趣的记忆	翁惠佳 (268)
注意力训练	林春爱 (270)
记忆的方法	柯红梅 (277)
“轻松”考出好成绩	姚 芬 (282)

六、智力开发与创造力培养

我会画	刘 红 (288)
放弃 = 失败, 坚持 = 成功	袁丽丽 (291)
让思维插上翅膀	陈赛英 (295)
我的兴趣爱好	袁召英 (299)
勤动脑 会思考 有收获 有创造	孙培英 (302)
做个有心人	孙 雪 (306)
让想象振翅高飞	薛 莹 (312)

在创造的天地里翱翔 周俭秋 (315)

七、社会适应与辅导

“花季”来临之际 陈芳红 (320)

不要轻易去爱 刘燕雁 何绮雯 (323)

遇事分清是非 莫 婷 (330)

爱心无限 乐于奉献 曾迎迎 (333)

我们长大了——我的自护小手册 李文静 (339)

经验

认识自我

与

自信心培养

我能行

珠海市香洲区第二小学 杨英慧 蓝和平

教学目标

1. 通过说和做来展示自己的能力，告诉别人，也告诉自己：“我能行”。
2. 帮助学生认识自己的优点，增强自信心。
3. 培养学生积极的人生观。

教学重点

帮助学生从各方面发现自己能行。

教学难点

如何引导学生发现自己能行。

教学准备

1. 一些学生参加社会实践及比赛的照片、奖状等。
2. 学生自由组合成若干个小组。
3. 对小故事的讲述进行录音。
4. 搜集关于“我能行”的名人名言。

教学时间

40 分钟。

教学过程

一、听故事，导入新课

1. 听故事《小马过河》，引出新课。（板书“我能行”）
2. 启发讨论。（投影出示）
 - ①开始小马为什么不敢过河？
 - ②小马听了老黄牛和小松鼠的话是怎样想的？

③最后小马是怎样做的？说明什么问题？

教师点拨：同学们，在日常生活和学习中，我们总会遇到这样那样的困难，困难的解决很大的因素取决于我们对待困难的态度。有的人采取消极回避的态度对待；有的人却采取积极的态度勇敢面对，相信自己能行，告诉别人“我能行”。

二、交流“我能行”

1. 想一想。（投影出示）

在日常生活和学习中，你是否也曾经遇到过不同的困难？你是怎样对待的？结果如何？

①同桌互讲，并举出生活中的一些例子。

②找几个同学到讲台讲。

三、展示“我能行”

请一些曾经获得成功的同学以图文结合的方法介绍“我能行”的事例。如：

①王丹阳同学展示钢琴六级考试的及格证书，说说在练习弹钢琴的时候，遇到了困难，是怎样想的，又是怎样做的，终于考取了钢琴弹奏六级水准证书，说明“我能行”。现在正练习八级，虽然艰苦一点，但还是那句话——“我能行”。

②沈皓帮助残疾同学周瑜平，请沈皓和周瑜平同学共同谈感受。

③王丹阳展示在第五届艺术节里被评为十佳演奏家的证书。

④王敏同学在学校运动会上获得了金牌和银牌，说说自己刻苦训练与获得成功的感受。

⑤叶苑婷展示在家做饺子的图片。

⑥陈倩敏展示在学校运动上获得的奖状。

⑦陈晓莉展示在社会实践活动中的照片，照的是她抓到一条大鱼，老师伸出大拇指说：“行！”……

四、告诉“你能行”

教师展示一些同学们的照片、奖状、作品等，让学生相信“我能行”。如：

①“最佳文明班”的牌匾，说明我们班个个都是守纪律、讲文明的好孩子，行！（师伸出大拇指）

②胡里奥、曹杰和刘灏一起做的英国房屋模型，行！（师伸出大拇指）

③张安琪每次都得 A⁺ 成绩的作文本；

④陈泳麟学会骑自行车的照片；

⑤陈晓莉获得区“三好学生”的证书；

⑥唐豪艺同学在劳动课中的手工作品，行！（师伸出大拇指）……

五、证明“我能行”

用行动来证明“我能行”。

内容：班上的桌椅随着同学们的长高而变得矮小了，同学们上课坐着难受。沈皓和李啸澜主动从家里带来扳手，为同学们把桌椅调到合适的高度，受到同学们的赞扬，表现了“我能行”。……

六、齐朗诵儿歌《我能行》（投影出示）

相信自己行，才会“我能行”。别人说我行，努力才能行。

你在这点行，我在那点行。今天若不行，明天还能行。

能正视“不行”，也是“我能行”。不但自己行，帮助别人行。

相互支持行，合作大家行。争取全面行，创造才最行！

七、读名人名言（投影出示）

在科学上没有平坦的大道，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望到达光辉的顶端。

——马克思

成功 = 艰苦努力 + 正确方法 + 少说空话

——爱因斯坦

如果我希望成功，就以恒心为良友，以经验为参谋，以谨慎为兄弟吧。

——爱迪生

八、小结“我能行”

以上的事例和儿歌告诉我们：做人和做事一样，要有自信心，要积极进取。只要通过努力，相信你事事都能行！