

# 心理健康教育

四 年 级

下册

《心理健康教育》编写组 编

主 编 许 燕

执行主编 陶红亮

编 委 会 翟爱玲 邓 圆 薛翠萍 唐传汉 唐文俊 苏志东  
高俊华 王春晓 撒文奎 张民兰 赵 艳 唐正兵

中国对外翻译出版有限公司  
湖 南 教 育 出 版 社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

心理健康教育. 四年级. 下 / 许燕主编. --北京:  
中国对外翻译出版有限公司, 2014.1

ISBN 978-7-5001-3949-2

I. ①心… II. ①许… III. ①心理健康-健康教育-  
小学-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第287526号

---

出版发行 / 中国对外翻译出版有限公司  
地 址 / 北京市西城区车公庄大街甲4号物华大厦六层  
邮 编 / ( 010 ) 68338545 68353673 68358718  
邮 编 / 100044  
传 真 / ( 010 ) 68357870  
电子邮箱 / book@ctpc.com.cn  
网 址 / <http://www.ctpc.com.cn>  
出版发行: 湖南教育出版社  
地 址: 长沙市韶山北路443号  
电 话: ( 0731 ) 85486807  
邮 编: 410007  
传 真: ( 0731 ) 85486714  
网 址: <http://www.hnepu.com>  
策划编辑 / 吴良柱 姜 军  
责任编辑 / 林 勇 刘全银

排 版 / 中天华唯工作室  
印 刷 /  
经 销 / 新华书店

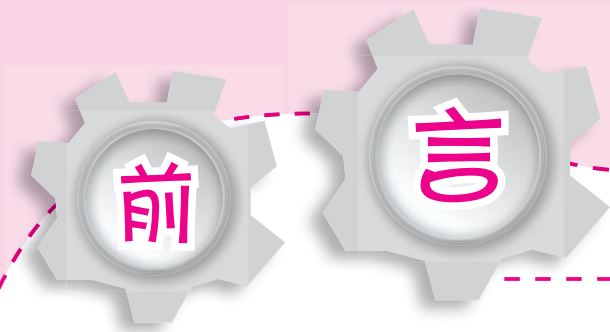
规 格 / 787×1092毫米 1/16  
印 张 / 4  
字 数 / 10千字  
版 次 / 2014年1月第1版  
印 次 / 2014年1月第1次

---

ISBN 978-7-5001-3949-2 定价: 10.00元

版权所有 侵权必究

中国对外翻译出版有限公司



为了提升中小学生的心理素质，促进学生身心健康，实现全面发展，国家颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》。为了顺应时代发展的需求，又作过多次修订。

但是，我们有些同学还存在观念上的偏差，只注重学习文化知识，忽视了心理教育，这是非常可怕的！哲学家西塞罗说过：“心理的疾病比起身体的疾病来说，为数更多，为害也更烈。”由此可以看出，人的心理健康出现问题后，对人生的发展是非常不利的。

为了中小学生能健全地成长，让大家学会独立解决学习、生活中碰到的难题，我们特别编写了《心理健康教育》系列丛书，希望能教会大家积极的处世态度，提升大家独立处理心理问题的能力。

我们针对小学生成长状况和知识结构，联系常见的心理问题，结合特定的案例分析，通过欣欣老师将同学们应该具备的素质和面临的心理问题全面解答出来，解决小学生心中的困惑，让小学生更专心地投入到学习、生活中去。

比如面对厌学等情绪，欣欣老师教会小学生安排学习，学会高效学习、快乐学习；又比如自卑、胆怯、易怒等不良情绪，欣欣老师教会小学生调节情绪，塑造优良的性格，学会乐观积极地面对现实，自信满满地大踏步向前，迎接美好的未来；又比如不会处理人际关系，欣欣老师教会小学生正确处理人际关系，不断认识新伙伴，结交知心的朋友，与同学们和谐相处，从而扬起友谊的风帆，让人生道路更加顺畅；又比如不懂得尊重师长、尊重他人，欣欣老师教会小学生去做一个讲文明、懂礼貌的好孩子。通过欣欣老师的引导，本系列丛书会让小学生更加懂得热爱自然，热爱生命，每天努力学习，快乐生活。

不仅如此，在欣欣老师解答问题以后，在每个章节的最后，还安排了“欣欣阅读室”环节，旨在利用小学生喜闻乐见的小故事，实现轻松、快乐阅读，并从故事中受到启发，使心灵不知不觉得到放松，学会树立正确的意识，学会和别人分享快乐。

在成长过程中，有些同学会产生迷茫和困惑，主要是没有学会了解自我，进行客观的自我评价，没有学会悦纳自己与他人，因而对自己和他人产生了不良的心理。这些不良心理，不仅困扰着日常学习和生活，而且会阻碍健康成长。

应该相信，每一天快乐地成长，逐渐走向成熟，这是一个自我充实的过程，也是快乐体验的过程。通过心理知识的学习，同学们能发现自己身上蕴藏的巨大能量。我们要善于挖掘自己的闪光点，让自己爆发出无穷的潜能，塑造独特的人格魅力，展示出我们独一无二的个性。

让我们走进本书，与欣欣老师展开心与心的交流，学习、丰富心理健康知识，改变消极的心态，从而以正确的人生观、价值观面对生活，朝气蓬勃地迎接光明的未来！

# 目 录

## Contents

- 第一讲 妈妈，我想要属于自己的快乐——变了味的兴趣班 ..... 1
- 第二讲 世界需要爱——不要让自己变得冷漠 ..... 8
- 第三讲 不做团队的破坏者——树立合作精神 .....15
- 第四讲 不乱用零用钱——钱要花得值 .....23
- 第五讲 东西大家一起用——从分享中寻找快乐 .....30
- 第六讲 差科是累赘——不做学习的“跛子” .....37
- 第七讲 爱学习更要“会”学习——找到方法事半功倍 .....45
- 第八讲 我做的事情很正确——不怕别人嘲笑 .....52





## 第一讲 妈妈，我想要属于自己的快乐——变了味的兴趣班



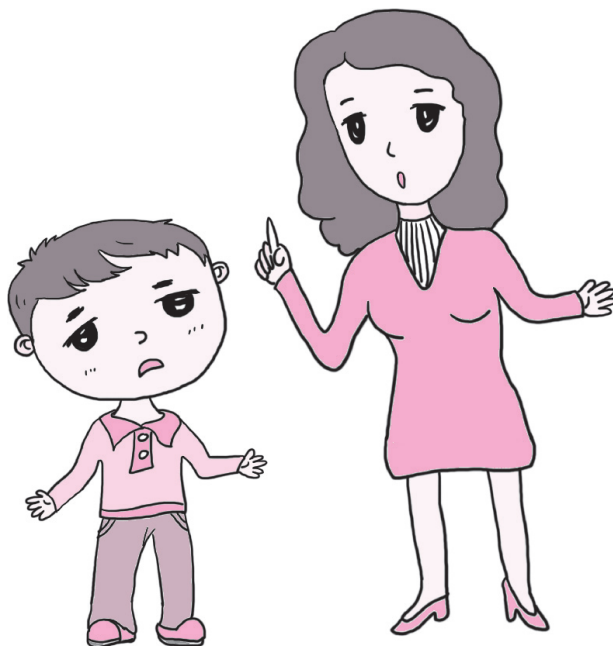
欣欣信箱

敬爱的欣欣老师：

您好！

我叫臧伟。马上就要放暑假了，看到同学们都在计划着出去游玩，我十分羡慕。对于别的同学来说，放假是一件开心的事，我却非常害怕放假。

一年前的一天，妈妈跟我说：“咱们邻居家的那个小孩儿，人家比你小好几岁，现在都会弹钢琴了。你呢？除了学习，别的什么都不会，以后到了社会上会吃亏的。”





所以我给你报了一个钢琴班，以后你也去学吧！”虽然我一再跟妈妈说我不喜欢钢琴，但是妈妈始终坚持她的想法，最后我不得不去学钢琴了。

其实我对钢琴一点儿兴趣都没有。刚开始上课时，我们先学了乐理知识。这对我来说，比课堂上学的东西难多了，所以学得一点儿都不好，当然钢琴也弹不好。一年下来，我非常痛苦，非常沮丧，一坐到钢琴前就心烦。妈妈很生气，认为我太笨，所以在这个假期继续安排我学钢琴。

我对钢琴兴趣班充满厌恶，因此对即将到来的暑假非常畏惧。我十分不明白，为什么妈妈一定要我去学钢琴呢？我就不能像其他同学那样过一个痛痛快快的假期吗？可是我又不敢向妈妈说我真的不喜欢钢琴。我现在非常烦恼，不知道该怎么处理这件事情。欣欣老师，您能告诉我该怎么办吗？

学生：臧伟



### 你言我语



## 为什么有些家长会逼着孩子去上兴趣班？

**丽丽：**有的家长是出于攀比心理。看到别人家的孩子会弹钢琴、跳舞、书法、围棋等，不愿自己的孩子输给他们，于是就不管不顾，硬逼着孩子去学习。

**菲菲：**有些家长是因为自己喜欢，就强迫自己的孩子去学。比如有的家长非常喜欢跳舞，但是因为种种原因而放弃了。等子女长大了，他们就把这种想法寄托到了孩子身上，于是就出现了这种现象。

**阿翔：**有的家长考虑得比较长远。他们担心如果孩子学习不好文化知识，有一种特长的话，也就多一条出路，所以就让自己孩子去学习一门技艺。

**玲玲：**有的家长想法很好，目的是塑造孩子的气质。文艺能够提高一个人的修养和气质，比如芭蕾、钢琴。



### 集思广益



## 我们该如何看待兴趣班呢？

**小美：**我觉得学习一门技艺也不错。现在我们的学习任务还不重，有很多的空余时间，而我们的课余时间完全可以过得更充实、丰富一些。如果把这段时间充分利用起来，丰富自己，对我们自己来说也非常有益。

**小刚：**不要去参加自己不喜欢的兴趣班。如果爸爸妈妈一定要我们去学，可以选择一个我们比较喜欢的来代替那个我们不喜欢的。

**雷雷：**我们对某些艺术门类不感兴趣，可能是因为我们对它了解得不够。如果我们真正地学进去，就会发现其中的奥秘，也许我们就会喜欢上它。

**青青：**兴趣爱好是缓解我们学习压力的一种方法。在紧张的学习之后，无论是轻快的舞步还是优雅的歌声，都能够最大限度地使我们放松。

**华华：**我觉得我们现在年龄还小，不适合参加所谓的兴趣班。我们应该更好地学习科学知识，学会更好地与他人相处。



### 欣欣老师来帮你



有些家长为了孩子能够多掌握一种技艺，就让孩子去上一些兴趣班。就初衷来说，他们是好意，但是多少显得有些盲目。他们会强迫孩子去学习某一样技艺，而不管孩子是否对此感兴趣。

如果我们也被强迫去参加书法、钢琴、围棋一类的兴趣班，要注意解决问题的方式。

首先我们可以先遵照父母的意愿，先去学一段时间。有些东西，我们不了解的时候可能会不喜欢，但是当我们了解之后，就会发现其实非常有意思，然后就会慢慢喜欢它了。



如果自己喜欢某一样技艺，学习学习也无妨。因为我们现在的空闲时间还很多，学习一门技艺，能丰富我们的课余活动，还能塑造我们的气质。正如跳舞让人优雅、钢琴让人沉静一样，这样的气质对我们的生活会产生重大影响，对我们的发展有利而无害。

如果我们对所学的东西非常不喜欢，甚至有一种厌倦的心理，最好不要去学，因为这样学下去也不会有好的结果。但是，当我们与父母商量这件事情的时候，一定要沉稳，不能急躁，把其中的问题和自己的想法与他们进行交流。相信父母一定能够理解我们，让我们自己作出选择。



#### 心理小链接

父母虽然强迫我们学习我们不喜欢的东西，但是我们也要体谅父母的良苦用心。现在社会的竞争压力越来越大，父母也非常焦急。再加上很多兴趣班、特长班、学习班都鼓吹“不要让孩子输在起跑线上”，这就更加重了他们的焦虑。于是他们想方设法地给我们打基础，目的就是为了使别人更优秀。

父母承担着巨大的生活压力，而且十分担心我们的未来，于是就希望我们能多掌握一些技艺，以后也可以多一条出路。所以说，他们也是在为我们着想，我们不

应该生他们的气，更不能怨恨他们。



我是心理小医生



周五放学，小萱与小越一起从教室里出来。小越一边走一边对小萱说：“明天放假了，我们一起去爬山吧！顺便认识几个我的朋友。”小萱垂头丧气地说：“我很想去，但是我妈妈给我报了一个书法班，我周末的时候都要去练习书法。”小越非常惋惜地说：“原来是这样啊，那你好好练习吧。”

周六清晨，妈妈把小萱叫起来说：“赶快洗漱，吃完饭我们就去上课了。”一周的学习已经让小萱非常累了，她很不情愿地爬起床来。几个小时很快就过去了，小萱想着小越她们在爬山，看着美景，呼吸着新鲜空气，而自己却在这儿闷着头学习书法，心里就一阵懊恼和沮丧。

晚上回来，小萱感觉非常累，想看电视休息一下，但是妈妈非常坚定地说：“不行，你赶快去写作业吧，要不然明天完不成，你又要哭鼻子了。”然后妈妈又说：“如果写完作业之后还有时间，就练习一下今天学的东西。”小萱非常气愤，大吼道：“就不能让我休息一会儿吗？”这时妈妈也生气地说：“我这都是为了你好。”然后又数落了小萱几句。





◆ 问题一：小萱和妈妈有哪些不当的行为？

---

---

---

---

◆ 问题二：小萱该如何对妈妈说出自己的真实想法？

---

---

---

---

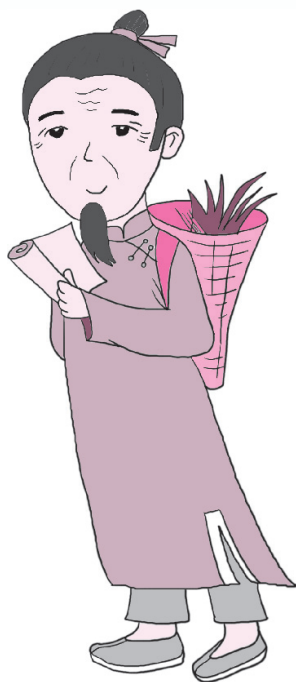


欣欣阅读室



读一读下面的故事，看一看李时珍是怎样成为医学家的。

李时珍是中国古代伟大的医学家、药物学家。他参考历代有关医药书籍，再结合自身经验和调查研究，花费了27年时间，最终编成了《本草纲目》一书。这本书是我国古代药物学的巨著，在国内外均有很高的评价。但是他的从医之路，并不是一帆风顺的。



李时珍的父亲就是一名医生，在当地非常有名。但是那个时候医生的地位非常低，他们经常受到官绅的欺侮，所以父亲就让李时珍读书，然后考取功名，出人头地。

李时珍自小不愿意学习空洞乏味的八股文，在数次举人考试中都名落孙山，于是打算放弃做官，专心学医。他向父亲说过这样一段话：“身如逆流船，心比铁石坚。望父全儿志，至死不怕难。”父亲知道他的想法，也被他的决心所打动，从此之后，就精心培养李时珍。最终，李时珍取得了世界瞩目的成就。



### 小感悟

兴趣是最好的老师，李时珍清楚判断了自己喜好和擅长的方面，向父亲表明决心，把所有的精力都放到了自己喜欢的事情上。这也给我们提供了一个解决问题的方法，如果我们再遇到这种情况，只要注意方法，并坚持下来，事态就一定能够改变。



## 第二讲 世界需要爱——不要让自己变得冷漠



### 欣欣信箱



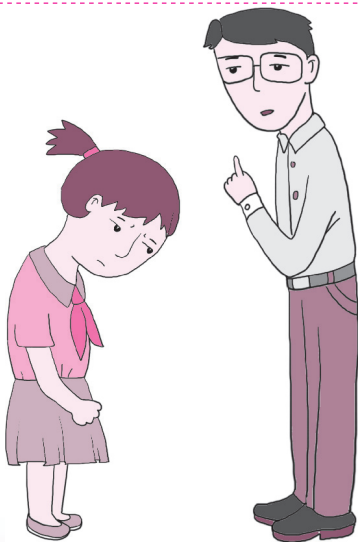
敬爱的欣欣老师：

您好！

我是萍萍。我的学习成绩一直很好，而且和同学们相处得也不错，一直担任班长，可是后来有一件事却让老师和同学们对我失去了信任。

一次我们在学校里玩。忽然，一个女生看到地上有一只小鸟。我们仔细观察后才发现，原来它的翅膀受了伤飞不起来了。当时，我们就讨论该怎么处理它。一些同学说应该把它带回家养伤；一些同学认为应该找个鸟巢，把它放进去。这时，我开了一个玩笑说：“直接拿回去炖了，肯定非常好吃。”

没想到同学们都很气愤，有些同学甚至开始远离我了，我还隐隐约约听他们说：





没人性！真冷漠！我非常气愤，于是也开始不理大家。

新学期，班内再次选班长。出乎我意料的是，这次的班长不是我。我对这件事耿耿于怀，就找到了老师。老师一脸严肃地对我说：“主要原因就是那个小鸟的事情，一些同学认为，你没有爱心，很冷漠，不适合管理班级。”

欣欣老师，难道真的是我错了吗？我不知道我有什么问题，我应该怎样改正呢？您能告诉我吗？

学生：萍萍



### 你言我语



#### 同学们的冷漠都表现在哪些方面呢？

**丽丽：**不爱护动物。大多数同学看到可怜的小动物，都会又心疼又喜爱，恨不得替它们受苦，但是冷漠的同学就没有这份同情心，不提供帮助就算了，还可能落井下石。

**菲菲：**对周围的事情漠不关心，总是生活在个人的世界里。平时沉默寡言，不爱说话，不喜欢与人交流。对任何事情都不会有持续的热情。

**阿翔：**对别人的关心和帮助不理不睬。谁都有困难的时候，也都会有需要帮助的时候，大家互相帮助很正常，但是这些同学就不会把别人的帮助放在心上。

**玲玲：**冷漠的同学喜欢独来独往，而且总对周围的人有一种戒备心理，不愿意相信他人。



### 集思广益



#### 为什么一些同学会表现得冷漠？

**小美：**一些同学是天性。有些同学天生就不喜欢与他人接触，对周围的事情也不关心，总是“事不关己，高高挂起”的样子。



**小刚：**有些同学小的时候有过不幸的经历，比如被人骗过。这样的同学不容易相信其他人，总是觉得别人有所图；总是以“你走你的阳关道，我过我的独木桥”作为行事标准。

**雷雷：**如果经常受他人欺负，也容易产生这样的心理。有些同学其实本来十分老实，而且人很好，但是因为经常受到其他同学的侮辱、嘲笑，所以就不相信友情。这样的同学很容易产生戒心，从而表现得很冷漠。

**青青：**家庭环境也是不可忽略的一点。有的家庭父母总是争吵，而且父母也不经常关心他，甚至稍稍不顺心就打骂他。这样的人从小就没有感受到过他人的爱，当然也就没有爱。

**华华：**现在的一些游戏和电影对我们也产生了不利影响。一些游戏画面、电影情节很暴力、很血腥，耳濡目染，就容易变得冷漠，不珍惜生命。



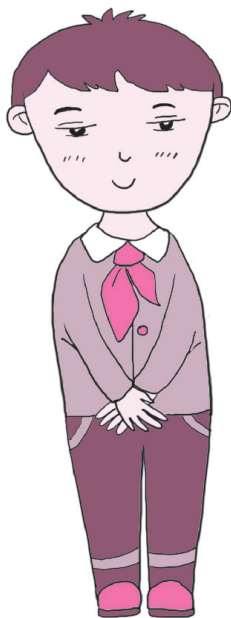
### 欣欣老师来帮你



冷漠的心态是一种不良性格特征的体现，会导致心理不健康，甚至导致心理障碍。正确认识冷漠的含义和危害，准确地把握冷漠心态形成的各种原因，对我们克服消极的冷漠心态保持积极向上的心态有非常大的好处。纠正冷漠态度，有益于自我意识的成熟，有助于学习效率的提高。

冷漠的青少年学生心灵不健全，他们会对周围一切的人和事物都很冷淡，所以不能融入到集体中去，不能和老师及同学沟通，看不到生活的本质和真谛，更看不到高尚、美好的东西。在他们看来，生活中没有希望和曙光，人群中没有挚友和知音。他们的内心深处是孤寂、凄凉和空虚的。

冷漠的人心灵麻木。这种人心灵上就好像打了一针麻醉剂，一副“哀莫大于心死”的样子，对什么都没有热情和兴趣，就好像死水一潭。如果对周围的一切都漠然视之，采取麻木不仁的态度，无疑是一种可悲的自我摧残。



冷漠的人没有责任感。冷漠会把自己从集体中脱离出来，把自己放在一个旁观者的角度。在这些人看来，自己和集体、他人是不相干的，没有义务和责任。他们除了自身的利益外，对一切都不看重。冷漠会使一个人成为玩世不恭、消极混世的自怜者。

如果我们已经意识到自己的冷漠，就要努力地去改变它。与朋友多交流，别怕说出心事，其实他们是愿意倾听的。不要总待在一个地方，约好友出去走走，看看美景。也可以多看看搞笑节目、电影，少玩游戏。多为别人着想，从帮助别人中寻找快乐。培养兴趣爱好也是一个好方法。

其实每个人心里都有冷漠和热情的双面性，控制好情绪，保持积极向上的心态，就能让热情重新燃烧起来。



#### 心理小链接

有时候，对冷漠的人，我们本来是怀着爱心，真心同情他们，而且愿意去帮助他们。但是他们却以怨报德，不但不接受我们的帮助，还会认为我们多事，甚至恶语相加。虽然有人很冷漠，但大多数人都很热情，我们要守住我们善良的心，不要受到冷漠者的影响。