

心理健康教育

五 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. 五年级. 下 / 许燕主编. --北京:
中国对外翻译出版有限公司, 2014.1

ISBN 978-7-5001-3950-8

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287409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.hnepi.com>
策划编辑 / 吴良柱 姜 军
责任编辑 / 林 勇 刘全银

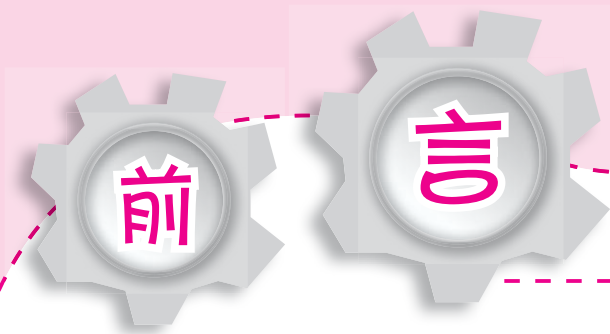
排 版 / 中天华唯工作室
印 刷 /
经 销 / 新华书店

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 978-7-5001-3950-8 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 暴力倾向——伤了别人也害了自己 1
- 第二讲 学会抗争——拒绝校园暴力有方法 9
- 第三讲 遵守规则——无规矩不成方圆16
- 第四讲 直面挫折——不消极，不放弃23
- 第五讲 想象的世界很奇妙——插上想象的翅膀31
- 第六讲 积极还是堕落——谨慎进入小团体38
- 第七讲 不奢望名牌——展现自己的魅力45
- 第八讲 不像家的家庭——我们应该怎么做52





第一讲 暴力倾向——伤了别人也害了自己



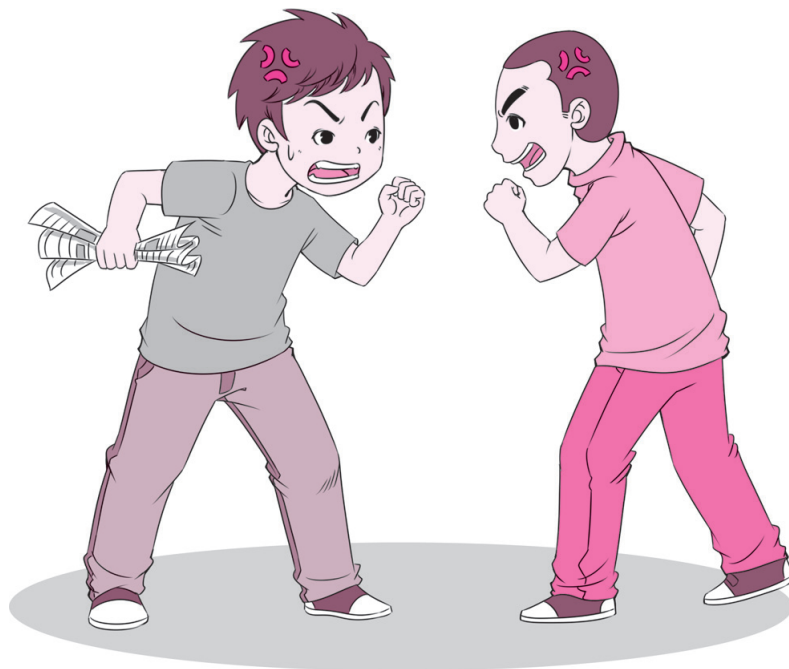
欣欣信箱



敬爱的欣欣老师：

您好！

我是周强。一次考试成绩下来后，同学们互相看大家都得了多少分，我听到大家说“我考了68分”“我考了87分”“我考了75分”。我没有同他们议论，因为我没认真答题，并且还有几道题没有做，所以不及格。这时一位同学走了过来，问道：“周强，你考了多少分啊？”我没好气地说：“不知道。”没想到他不但不走，





反而兴趣更大了，还要翻起我的卷子看。我一下子火气就上来了，一把夺过卷子，说：“不碰我的卷子会死啊！”他说：“就看看，又不笑话你，我都没及格。”这时我发怒了，说道：“滚，不要看我卷子。”

我很生气，于是决定教训他一下，用力踢了他几脚，他也开始打我……有人把这件事告诉了老师，老师赶来把我们拉开，又狠狠地批评了我们一顿，告诉我以后要克制暴力行为，我既委屈又生气。

上第三课时，我越想越生气，在自己的座位上如坐针毡。我拿着自己的铁文具盒，迅速跑到这位同学身边，向他的头部重重地砸去，他顿时头破血流。因为这件事情，我被学校处以留校察看处分，并且父母赔了2万元医药费。

大家都说我有暴力倾向，本来很小的事情却闹得很大。欣欣老师，我知道意气用事没有好处，但是如何才能克服呢？

学生：周强



你言我语

有暴力倾向的同学会有哪些行为？

丽丽：不能容忍别人有不同的看法。每个人认识事情的角度不一样，出现矛盾和问题非常正常，一旦有人提出与他不同的观点，这些人就会与别人争吵起来，甚至拳脚相向。

菲菲：有些同学在生气的时候会摔东西。如果遭到父母批评几句，就会产生很大的怨气，不是把门狠狠地关上，就是拿到什么摔什么。

阿翔：有些人对别人无意的伤害反应也非常强烈。当别人无意中踩了他们一下，或者无意中碰了他们一下时，这些人就恶语相加，甚至动手。

玲玲：与别人发生矛盾后，非常生气，怀恨在心。就算过去了很长时间，也不能忘却，耿耿于怀，总是寻找机会报复对方。



集思广益



暴力倾向会有哪些危害？

小美：具有暴力倾向的人，常会因为小事而引发非常严重的后果。可能本来只是一个误会，或者可以用语言说清楚的事情，却因为一时冲动而大打出手。

小刚：具有暴力倾向的人，往往难以和老师、家长建立良好的关系。这样的人很容易愤怒，从而做出失去理智的举动。同学们不愿意与之交往，老师和家长也感到头痛。

雷雷：有暴力倾向的孩子喜欢动手动脚，严重者则是用暴力伤人，危害性极大。

青青：如果某位同学存在暴力倾向，可能会因一个小小的误会而争吵，无法控制心中的怒火，最后做出过激的行为。这样不但伤害别人，而且伤害自己。

华华：暴力倾向会破坏友谊。即使是最亲密的朋友和同学，也会做出某些不当行为，这样一来，在别人眼里就成为一个让人不敢沾边的“刺猬”，影响彼此之间的友谊。



欣欣老师来帮你



近年来，我国频发儿童暴力事件，但是并没有引起人们的重视，甚至很多家长根本没有意识到儿童暴力倾向的危害性，只有等到产生危害后果时，才悔恨不已。

少年儿童暴力倾向，主要分为两类：一类是语言暴力，另一类是行为暴力。

在语言暴力倾向方面，有些孩子年纪虽小，可脾气却相当暴躁，稍不顺心，嘴里就蹦出“宰了你”“做掉你”等。有些孩子则表现为玩着玩着，突然猛叫一声，把周围人吓一大跳，自己却若无其事。这些都是典型的语言暴力倾向的特征。

在行为暴力倾向方面，有的孩子喜欢对别人动手动脚，严重者则是用暴力伤人，



危害性极大。根据相关部门的调查，超过30%的城市儿童有暴力倾向，而且呈现出施暴儿童低龄化、施暴程度加大化的特点。

我们不要认为孩子做不出什么危害重大的举动。实际上，不少孩子三四岁时就有暴力倾向，胆子大的甚至敢用身边的东西伤人。如果不注意教育，长大以后，暴力倾向会越来越严重，容易诱发暴力事件。那么，暴力倾向到底是如何造成的呢？

孩子的性格比较任性。目前，很多家庭都是独生子女，都是家中的小皇帝、小公主，从小在父母的溺爱中长大，养成了任性的性格。久而久之，这种无人约束、任其发展的教育，使孩子为所欲为，成为孩子形成暴力倾向的性格基础。

不良影视的影响。很多家长因为忙于工作，无暇照顾孩子，电视便成为家长看护孩子的手段之一。然而，很多影视作品血腥暴力，而孩子的模仿能力很强，当他们看到这些血腥暴力的场面，会有意无意地模仿，于是增强了暴力倾向。

家庭教育的问题。在中国传统教育中，很多人始终奉行“不打不成才”“严父出孝子”的思想观念。只要孩子不听话，就会对其施加暴力手段。在这种家庭教



育的影响下，孩子久而久之就会养成有暴力倾向的性格。

如果发现自己有暴力倾向，要加强自我控制能力；遇事要冷静处理，想一想有没有更好的解决方法；如果和他人发生矛盾，应该静心想想：冲突的主要原因是什么，心平气和地解决双方的分歧。对于个人而言，无论在什么时候，都应有意识地控制自己易怒的情绪，想想社会中阳光的一面，让自己的生活充满阳光和欢乐。



心理小链接

如今，越来越多的暴力事件发生在我们身边。为了减少少年儿童暴力事件，及时解决暴力倾向，我们应该加强对自己的认识，加强道德、法律方面的学习。暴力行为既害自己也害他人。我们要培养自我控制能力，遇到不顺心的事情时，注意控制自己的情绪和行为，冷静思考暴力行为可能带来的严重后果。另外，我们应该注意避免接触暴力血腥的电影、电视剧，更不要接触与暴力有关的游戏，以免受到不良影响，从而影响自己的身心健康发展。



我是心理小医生

洪虎和李彻是一对非常要好的朋友，两个人性格差不多，彼此都很合得来。但是洪虎的父母管教非常严格，他经常遭到父亲的殴打，以致他形成了有暴力倾向的性格。

有一次，洪虎带了一个非常精致的铅笔盒来学校。在课间的时候，洪虎着急上厕所，因为起身比较急，无意间把自己的铅笔盒碰到地上，但是他却没有注意到。李彻看到了，就把这个铅笔盒捡起来，然后帮他查看是否摔坏了。这时，正好洪虎回来了，他看到了李彻手中被摔坏的铅笔盒，非常气愤，指着李彻说：“你把我的铅笔盒摔坏了，赔我！”李彻莫名其妙，洪虎又说了一遍。李彻这才反应过



来，说：“这是你自己弄坏的，好心当作驴肝肺，还好朋友呢！”洪虎不高兴了，于是一脚踹向李彻的肚子。李彻瞬间倒地休克，经过抢救才保住了生命，但是肋骨断了三根。

经过法院认定，责任完全在洪虎这一方，他的父母不得不承担高昂的医药费。洪虎也非常懊悔，感觉自己一时冲动害了别人，也害了自己。

◆ 问题一：洪虎在这件事情中，都犯了哪些错误？

Blank area for writing the answer to the question.



◆ 问题二：洪虎同学有暴力倾向，该如何解决呢？

Four horizontal lines for writing an answer to the question above.



欣欣阅读室



读一读下面的故事，也许你能得到一些启发。

春秋时期，卫国的公子州吁，因为从小受到父母的宠爱，骄奢无度，放荡不羁。

州吁仗着父亲是国君，能够保护自己，便横行霸道，欺负老百姓。大臣石蜡





劝卫庄公，说应该好好教育小儿子，别过度宠爱，否则 would 让他走上邪道，最终成为祸害。石蜡苦心进谏，但是卫庄公根本听不进去，任由自己的小儿子任性胡为。

后来，卫庄公去世了，大儿子姬完继位，没过多久，石蜡也退休了。州吁杀死了姬完，自立为国君，刚登上王位不久，为稳定王位，显示国威，他就开始联合其他诸侯国攻打郑国。百姓生活在水深火热之中，苦不堪言，如果老百姓中有谁胆敢反抗，州吁一个也不放过。因为篡夺皇位、欺压百姓的恶劣行径，让石蜡等受百姓爱戴的卫国功臣十分气愤，于是在州吁拜见陈国国君时，卫国派人到陈国的濮地杀了他。



小感悟

州吁从小受到家长的溺爱和纵容，养成了放荡不羁的性格，凡事都以自我为中心，尤其是篡权当上国王后，更是不顾百姓的感受，肆意欺压百姓。用今天的话说，州吁从小受到不良的家庭教育，形成了暴力倾向。最后他死于非命，也是恶有恶报。



第二讲 学会抗争——拒绝校园暴力有方法



欣欣信箱



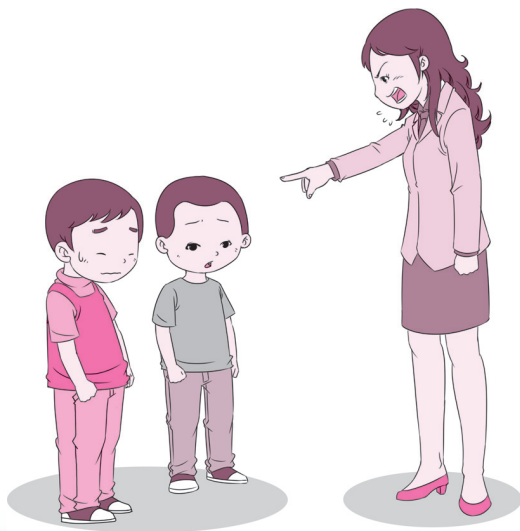
敬爱的欣欣老师：

您好！

我叫小强。虽然我长得很健壮，但每次上学和放学期间，我都非常害怕。

升入五年级之后，班内出现了一个小帮派。这些人总是三五个凑在一起，不是上课捣乱，就是在课下搞一些恶作剧捉弄同学。同学们很怕他们，但都敢怒不敢言。我也受到过他们的捉弄，但是每次我都忍了下去。可是，有一次我实在没忍住，就闯了祸。

一天下课后，我正要出教室。他们中的一个突然跑过来，往我的脸上抹钢笔水。我一躲，钢笔水就蹭到了我的白色衣服上。那是一件新衣服，我非常气愤。于是





我就向他冲了过去，打了他一拳。他先是一愣，然后还手，于是我们两个就扭打在一起。本来他们中的其他人也要过来帮忙，但是这个时候老师走了进来，制止了我们。因为我是先动的手，而且我比较健壮，所以他受了一些伤。老师看到这种情况，不由分说，立即就训斥了我一顿，还要求我叫父母到学校来一趟。

我到了家之后，父母也是还没有了解到事情的经过就骂了我一顿。我感觉非常委屈，明明是他們招惹的事情，为什么反而是我受到批评了呢？我实在想不通。那几个同学还扬言要报复我，我很害怕，不知道该怎么应对这件事情了。欣欣老师，您能帮帮我吗？

学生：小强



你言我语



校园暴力还表现在哪些方面呢？

丽丽：有些人仗着自己力气大、个子高，就欺负其他同学。这些人平时趾高气扬，就算别人没有招惹他们，他们也会用拳头威胁其他同学。

菲菲：一些人喜欢捣乱，总是一群群聚在一起，对其他同学寻衅滋事。如果惹恼了他们中的一员，就仗着人多而对别人拳打脚踢，丝毫不留情面。

阿翔：这些人平时说话时骂骂咧咧，总是说脏话，令人非常厌恶。一旦有人忍无可忍时，他们就觉得是冒犯了他们，从而拳脚相加。

玲玲：有些同学与社会上的不良人士关系密切，经常能看到他们混在一起，然后把这些坏习惯和称王称霸的作风带到学校里来。



集思广益



为什么有些同学喜欢用暴力解决问题？

小美：有些同学是受家里影响。有的家长平时就骂骂咧咧，口吐污言秽语，在这样



的家庭环境下生活，当然就会喜欢用暴力来解决问题。

小刚：很多男孩子都崇尚武力，尤其是喜欢个人英雄主义。他们仗着自己力气大，体能好，就欺负其他同学，对暴力行为青睐有加。

雷雷：电影和游戏的影响也不小。现在社会上有很多关于黑社会的电影，并且还有很多暴力色彩的动漫、游戏，有的同学耳濡目染，就会痴迷于里面的搏斗和火拼场景。久而久之，就会效仿，形成嗜血好斗的品行。

青青：对事情的后果认识不够。这些人第一次使用暴力后，周围的人会有一种畏惧感，于是他们就认为这是解决问题的好办法。以后就变本加厉，在遇到事情的时候，首先想到的是利用武力来解决。

华华：有的同学很自卑，想要用拳头来证明自己的强大。有些同学出于种种原因，对别人的谈论非常敏感，于是，就用拳头来证明自己。



欣欣老师来帮你



喜欢使用暴力的同学经常是趾高气扬，一群人聚在一起，打扮时髦，举止粗鲁，污言秽语频率高。那这些同学是如何走上这样的道路的呢？其实，任何习惯和心理的形成，都离不开我们的生活环境。这里面有社会因素、家庭因素，还有个人因素，非常复杂。单亲家庭、学习不好、家庭暴力严重、家庭条件非常不好或者家庭条件非常优越的同学，都容易发生暴力行为。

外界因素的影响是非常重要的。社会上总有些人游手好闲，聚集在学校周边；很多暴力电视作品、疯狂嗜血的游戏也一再诱惑着我们的视听。这时，只要一个引子，有些同学就会步入校园暴力的行列。那我们该如何面对这些暴力行为呢？

如果受到暴力威胁，或者与别人发生暴力冲突，要主动并尽快寻求帮助，不