



LAOXUESHENG
XINLI
JIANKANG
六年级上册

小学生

心理健康



叶一舵 主编

福建教育出版社

ISBN 7-5334-3916-3



9 787533 439163 >

ISBN 7-5334-3916-3

G · 3120 定价: 4.80元

小学生心理健康

六年级上册

叶一舵 主编

福建教育出版社

《小学生心理健康》编委会

主 编：叶一舵

编写人员（按姓氏笔画排列）：

叶一舵	刘闽阳	杨 颖	吴荔红	陈凤燕	陈赛真
陈凤梅	肖 铭	张达红	张惠芳	张玉香	李善英
林瑞云	洪水兰	黄 重	黄珊珊	谢维兴	

目 录

第一单元 迎接青春期

- 一 青春期的身体变化 (1)
- 二 男女同学交朋友 (5)

第二单元 学会学习

- 三 信息与学习 (9)
- 四 复习有方法 (12)
- 五 考试策略 (17)

第三单元 善于交往

- 六 做个受欢迎的人 (20)
- 七 我能接受的批评方式 (24)
- 八 网上交友大家谈 (28)

第四单元 自立与自主

- 九 恼人的家规 (31)
- 十 让我自己做决定 (34)

第五单元 热爱生命

- 十一 生命是宝贵的 (38)
- 十二 活着是美好的 (44)

一 青春期的身体变化



热身操

成长的风铃

成长的风铃
奏出流水般的清音
它靓丽的歌喉
悠远
清脆
生命之花刚刚绽开
青春的天地
需要你去挥洒才华
在这里
焕发人生最璀璨的光彩
在这里
奏响人生最浪漫的乐章
在这里
写下人生最壮丽的诗篇



自我观察

你的身体是否有了下列变化?如果有,请用“☆”表示。

- () 我的手脚似乎大得很快。
- () 我的身体比以前任何时候都长得快。
- () 我比以前更容易出汗了。
- () 我身体的气味有了变化。
- () 我长了青春痘。
- () 我手臂和腿上的毛变多了,有的颜色变深了。

- () 我的皮肤和头发上的油变多了。
- () 我的臀部变宽,身体形态也在变化。
- () 我的腋窝、下身开始长毛。
- () 我的嗓音跟以前不一样了。
- () 我的胸部也跟以前不同了。
- () 我已开始遗精或有了月经。

我长高了 _____ 厘米。

自我判断

与其他同学相比较,我的发育属于:

比较早()

比较迟()

与大家基本一致()



青春故事

如果你是男孩,请阅读:

上学期经常“率领”男生给班里那些发育较早的同学起外号的他,这学期开始变得少言寡语。他发现,原先取笑别人的身体特征开始出现在自己身上。比如,回答老师提问时会突然发出怪声,惹得大家哄堂大笑;鼻子下开始稀稀落落地长出一些胡须,总让人想起“办事不牢”的俗语。最令他感到难为情的是常会有些湿漉漉的东西从“小鸡鸡”里流出来。他说不清楚这究竟是什么,只是祈祷这黏稠的液体与“生病”和“学坏”无关。

如果你是女孩,请阅读:

12岁的她已经感觉到,这学期自己的身体出现了许多从未有过的变化:身高迅速增长,体重迅速增加,胸部开始明显地隆起来,臀部也比以前宽大了许多。最让她感到惊奇的是,上周内裤里第一次出现了红色……这些身体变化是怎样产生的?为什么单单出现在这个年龄?是不是班里每一位女生都在经历这些变化?那些大大咧咧的男生也会出现类似的变化吗?……她从来没有像今天这样对自己的身体有这么多的疑问。

你是否也有像他们一样的疑问？和你周围的同性同学交流一下，看看他（她）们是否也有和你一样的变化和苦恼。

青春的困扰

每位同学把自己最想了解或最困扰自己的有关青春期的生理变化的一两个问题写在纸条上交给老师，老师组织大家上网或在报纸杂志上查找资料，解答这些问题。

可以谈不同观点，也可争论。

友情提示

在人的成长过程中，青春期是最关键的一个阶段。每个人步入青春期的时间并不相同，有时你可能会有些困扰。记住下面几点，对你可能有帮助。

▲你是正常的。步入青春期的时间虽然与大多数人不同，但绝对正常。

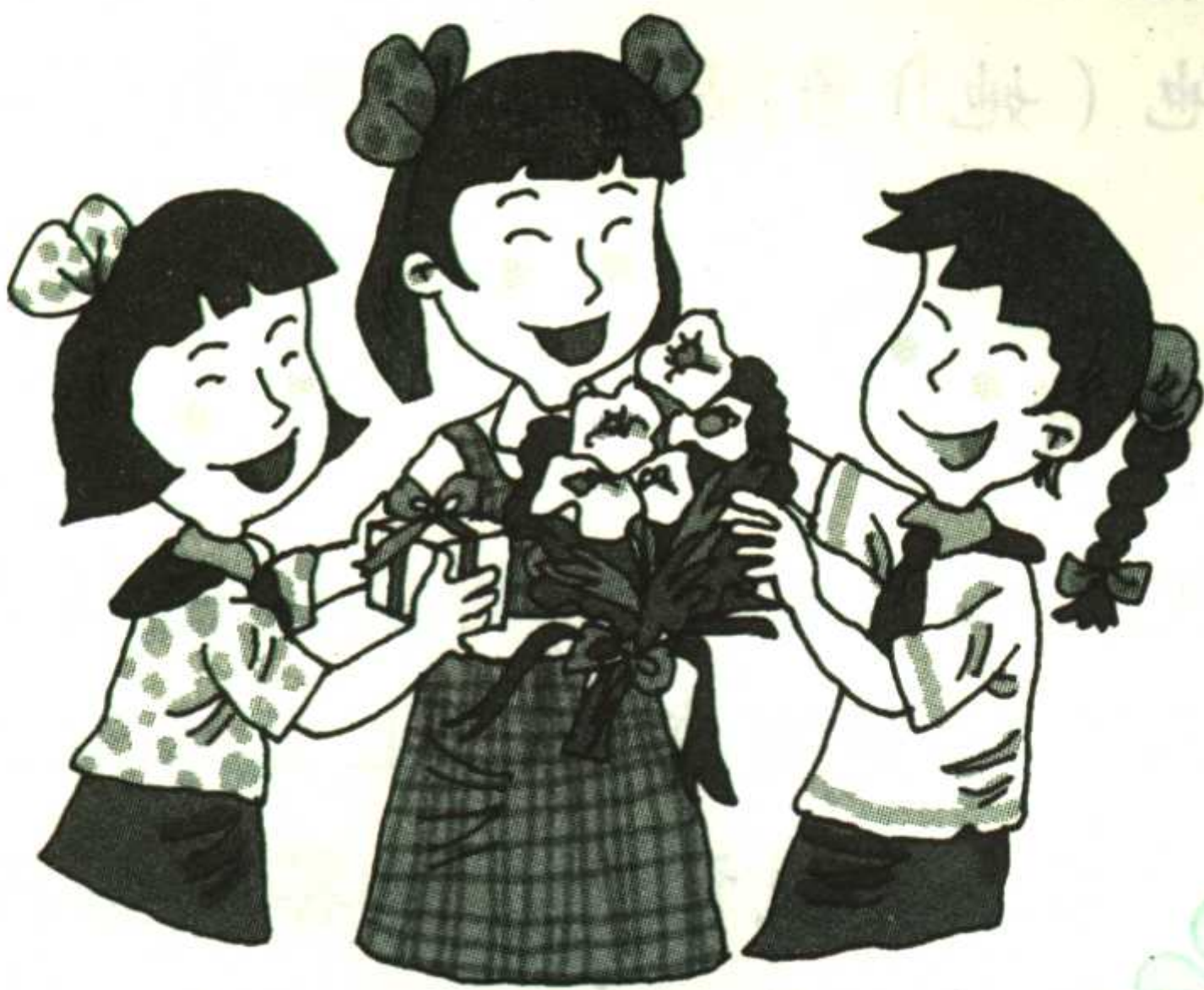
▲你不会永远超前或落后，其他孩子会很快追上来，或者你会很快地追上他们。

▲不管你现在处在什么阶段，你都是唯一的。在整个世界中，没有另一个人与你相同，你要觉得自己是与众不同的。

青春仪式

步入青春期是一件非常隆重的事，它标志着你跨入了成人的行列。你可以用很多方式来庆祝，比如：一个特别的月光晚会，一次与同龄好友相聚的野营，一份骄傲的人生计划……

你准备举办一个怎样的属于你自己的青春期庆典仪式呢？请把它写下来。



请你的父母也准备一个仪式。比一比,看看哪一种更适合你的家庭。



送你一句话

青春是人生最灿烂的季节,请珍惜青春年华。



二 男女同学交朋友



热身操

1. 男女同学每 10~12 人组成一个小组。小组同学手拉手围成一圈。每个同学必须记住自己的左手和右手分别握住哪位同学的手。
2. 松开手，随意和其他同学调换位置。这时，你左、右两边不能是没调换位置前的同学。
3. 你还记得原来左（右）手握的是谁的手吗？请不要移动你的位置，再次握住他们的手。这时，大家的手织成了一张乱网，请在不松手的情况下把这张乱网解开，还原成最初手拉着的圆圈。



你说我说

在这个游戏中，当你和异性同学的手“纠缠”在一起时，你感到别扭吗？解乱网时，你和同学特别是异性同学是如何分工合作的？



回忆录

你遇到过这样的情况吗？你怎么看？



你说我说

在校园生活中，你觉得哪些事离不开男生，哪些事离不开女生？

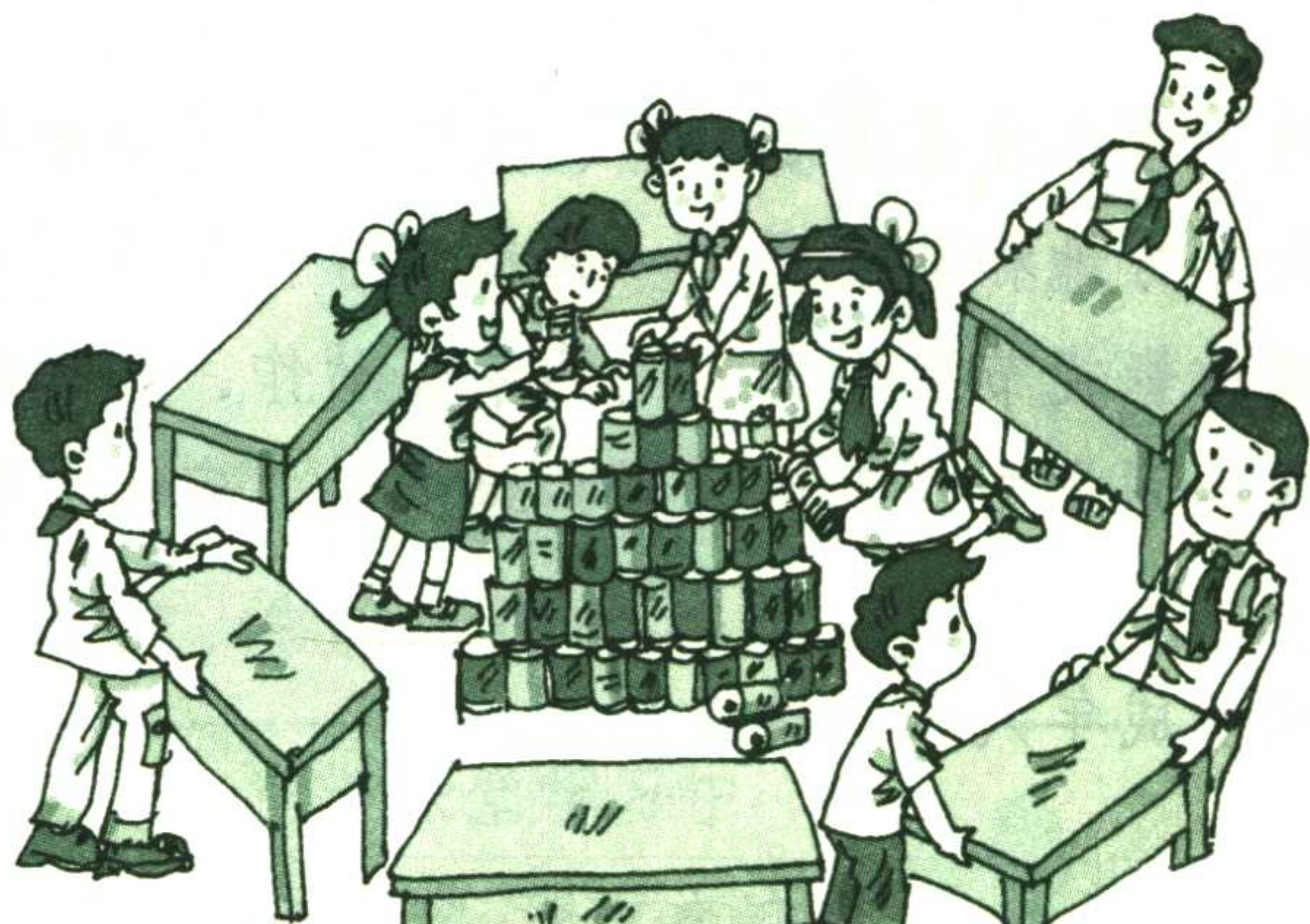


游戏坊

修建金字塔

1. 把班级同学分成若干小组，每个小组由若干男生和女生组成。
2. 搬 6 张桌椅围成一个圈，中间的空地作为搭建金字塔的场地。然后，用 55 个易拉罐搭成一座 10 层高的金字塔，每层的个数从底层往上递减，分别为：10、9、8……2、1，最高层为 1 个。

3. 由于场地较小，所以男女同学要注意分工。一般可以先请男生搬好桌椅，然后由女生在场地中央搭建金字塔。请记住：充分考虑男女同学的优势再进行分工，这样才能保证金字塔搭建得又快又好。



你说我说

做完这个游戏，你有什么感受？男生和女生是如何配合完成任务的？



行动计划

你认为自己在异性交往方面最需要改进的有哪些？你准备向异性同学学习哪些优点？

我的计划书



小贴士

男女同学交往的几条建议

1. 有困难大胆找异性同学帮忙，不要因为害羞延误了解决问题的最佳时机。
2. 和异性同学交往态度要自然、大方，不过分亲热。
3. 要大大方方地和异性同学一起参加各种集体活动。
4. 不要模仿影视节目中成人间的亲昵动作，如拥抱、接吻等。
5. 遇到异性同学向你表达爱慕和追求时，应该大胆地谢绝，保持纯洁的友谊。
6. 不要模仿成年人和同学谈恋爱。



送你一句话

小小少年长成风度翩翩的少男，黄毛丫头也成了亭亭玉立的少女，保持清醒，保持友谊，我们永远是朋友。



三 信息与学习

热身操

开个小小新闻发布会，向大家介绍最近一周各方面的新闻，最好和别人说的不一样，并说说你是从什么地方获得这些消息的。

我的学习渠道

1 在生活中，你能通过哪些渠道学习？请填写下来。

我可以在	课堂学习中	学到知识
	与同学、朋友交流中	

2 我经常读书看报或借书借报的地方是

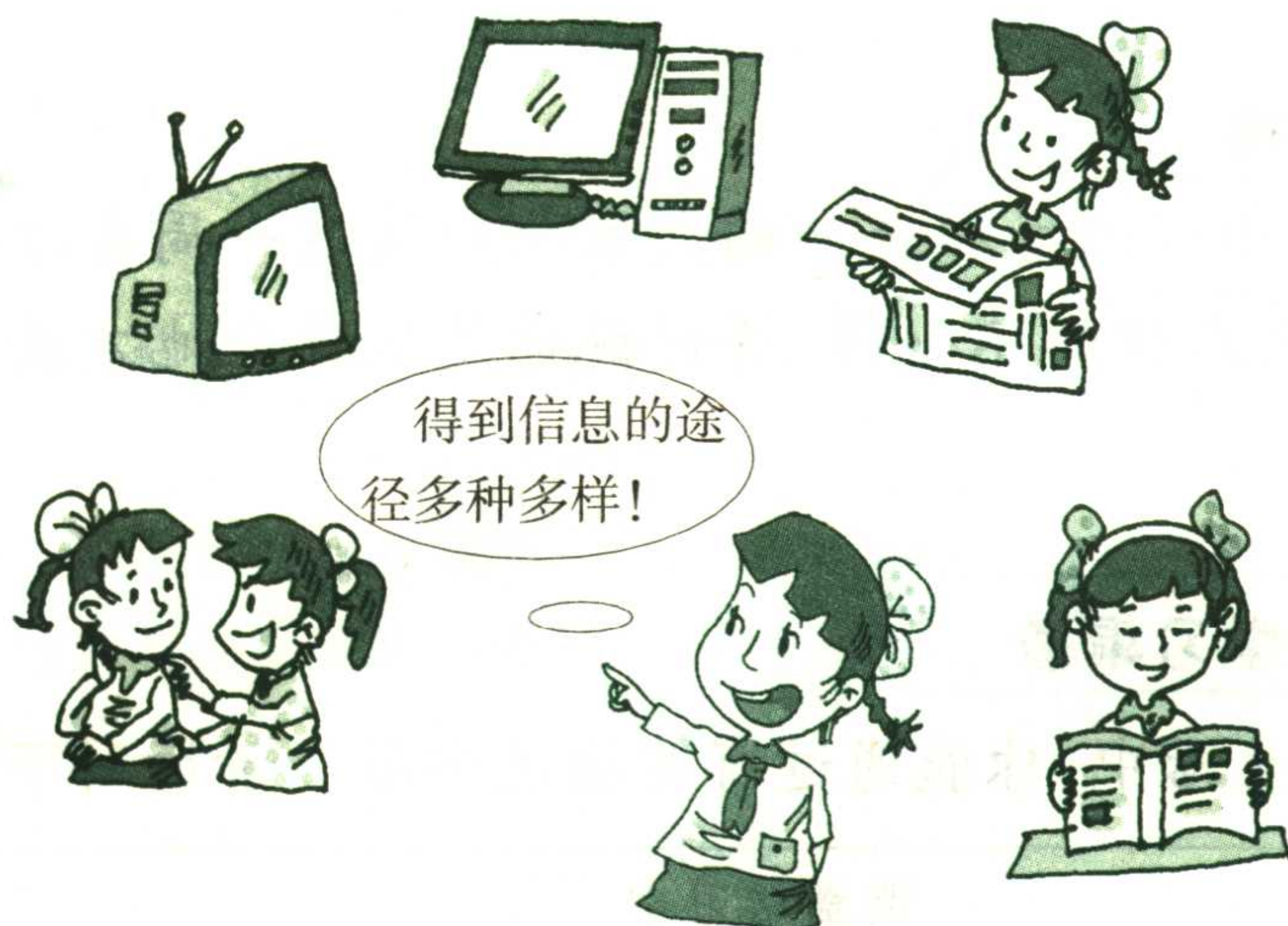
我家附近的图书馆、文化站有

我向同学们推荐的“图书馆”是

利用电脑，可以知道

我经常光顾的网站是

获得信息的其他办法还有



寻找金点子

分小组讨论,给他们出点子,然后写下来,推荐代表在班上交流。

图书馆里书那么多,
怎么找有关恐龙的书?



怎么找我要的资料呢?



这么多环保资
料,怎么整理呢?





读书方法介绍

你平时是怎样读书的？有没有剪报、做笔记等习惯？把你的经验告诉大家，让大家一起分享你的快乐。



小贴士

名人的读书方法

▲鲁迅终生酷爱读书，他的读书方法有三：一是目的性，二是灵活性，三是广泛性。

▲朱熹提出读书应有“三到”：心到、眼到、口到。

▲高士其介绍自学方法时说：学习的东西，一回见生，两回见熟，三回就成为了朋友。

▲数学家陈景润说，学习要有“三心”：一是信心，二是决心，三是恒心。

▲欧阳修以文章闻名于世，他的经验有“三多”：多读好文章，多练习写作，多和朋友商讨。

▲历史学家翦伯赞学习经典著作有“三法”：一是通读，二是重点读，三是做笔记。

▲俄国作家契诃夫总结自己长期创作的经验认为：人要有三个头脑，天生的一个头脑，从书中得来的一个头脑，从生活中得来的一个头脑。



送你一句话

我们所知道的东西是有限的，我们不知道的东西则是无穷的。
——拉普拉斯

四 复习有方法



热身操

请记住下面 10 个年代数字。

1976 1867 1743 1994 1478
1934 1465 1255 1365 1673

然后，按表中的要求对自己进行测试，看看自己还能记住多少个，并把结果填在表中。

注意：这 10 个年代记住后，从测试开始到结束，中间不要复习，每次按时间要求测试，把 10 个年代默写一遍。检验时，只要年代中有一个数字是错误的，这个年代就算是遗忘了。

	记住的个数	遗忘的个数
20 分钟后		
3 个小时后		
1 天后		
5 天后		
10 天后		

你说我说

从这些测试结果中你发现了什么？