

小学生心理健康 主题教育读本

陈冠昌 主编

太好了!
我能行!
我来帮助你!



宁波出版社

责任编辑：马玉娟

封面设计：应锡芬

ISBN 7-80602-348-8



ISBN 7-80602-348-8/G·140

定价：11.80 元

小学生
心理健康教育
自助读本

Xinlijiankangjiaoyu

Zizhuduben

浙江人民出版社

责任编辑： 马玉娟

封面设计： 应锡芬

小学生心理健康主题教育读本

主编 陈冠昌

※

宁波出版社出版发行

地址：宁波市苍水街 79 号 邮编：315000

鄞县文教印刷一厂 印刷

开本：850 × 1168 毫米 1/32 印张：9 字数：230 千字

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数：0—5000 册

ISBN 7 - 80602 - 348 - 8/G · 140

定价：11.80 元

小学生心理健康教育自助读本

顾问:俞国良(中央教科所教育心理研究室主任、教授)

编写委员会:

主任:朱伟中

成员:朱伟中 裘建义 陈胜良 施志良 俞晓东

陈培明 何树德

本册主编:陈胜良

编写人员:罗晓路 刘 畅 王 燕 陈胜良 俞晓东

何树德 陶 青



给学生、教师和家长的建议

青少年正迎着喷薄欲出的太阳,飞奔向新世纪。

作为新世纪的希望之星,要生存,要学习,要成长与发展,就要学会求助。我们建议向老师、家长求助,向书本、媒体求助!

根据第三次全国教育工作会议和最近召开的全国中小学德育工作会议精神,强调“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”,同时结合教育部 1999 年 8 月 13 日下发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》的要求,我们编撰了《学生心理健康教育自助读本》(两册,以下简称《读本》),作为新世纪献给中小学生的—份见面礼。

《读本》从学生心理发展特点和规律出发,紧密联系中小学生学习、生活实际,内容主要包括学生应该了解的心理健康知识,并以学生的自我学习和人际关系为主线,对学生常见的心理行为问题,如紧张、焦虑、撒谎、偏食、多动症、肥胖症、学



习困难、品德障碍、攻击行为、打人骂人与退缩行为,以及人际交往困难等,从正面进行了生动、有趣的阐述。为了方便阅读与教学,我们将上述内容交叉递进编排,尽可能地既体现教材的逻辑顺序或知识的承继关系,又不致于使学生感到枯燥厌烦。每单元各课设有目标区、档案馆、咨询台、自我报告、他山石、活动桌、练习场或导读目标、情景聚焦、心理博士、指点迷津、读读议议、自助建议等小栏目,课后一般配有自助作业,学生可在课堂或课后完成。

《小学生心理健康教育自助读本》共 12 单元 36 课,按每周一课时可使用一学年,按两周一课时可使用两学年,按 3 周一课时可使用 3 学年,适用对象为中小城镇和农村小学 10~12 岁的四至六年级学生。也可按实际情况和课时安排进行选择。

《中学生心理健康教育自助读本》共 10 单元 40 课,按每周一课时使用两学年,按两周一课时可使用 3 学年,其中有些内容可供学生或教师选用。适用对象为中小城镇和农村初中 12~15 岁的一至三年级学生。

《读本》主要是写给学生阅读的,它既可以作为学生心理健康课程的辅助读物,又可以作为第二课堂的课外阅读材料。中小学生学习这方面的书,不但能够对自身存在的问题与不足得到正确的认识和指点,而且还能够了解和掌握自身的心理发展过程和规律,从而科学地学习、生活和成长。

尽管《读本》是以中小學生为主要读者对象,但同时也值得教师、家长和其他有关人员阅读、参考。因为了解了学生心理健康的知识,把握了学生心理发展规律,就可以科学有效地培育一代新人,防止在教育、教学过程中因学生的心理行为问



题而发生偏差。教师和家长们都应成为学生的心理保健医生!

《读本》篇幅适中、文字生动、图文并茂,力求体现科学性和趣味性并重,可读性和实用性兼顾。我们认为,通过阅读《读本》,对陶冶学生良好的个性情操,培养审美能力,正确地认识自己,有效地进行人际交往,积极主动地学习,成为学有专长又有实践能力的好少年,将会大有裨益!

本书编者本着对祖国未来负责的精神,写作态度均极为严肃。但由于编写时间较为仓促,又是多人合作,《读本》中肯定会存在着这样那样的缺点或疏漏,敬请广大读者批评、指正。

编委会

2000年7月



漫游自我心理世界

乐乐整天活泼开朗，爱说爱笑；强强嗓门特大，一说话班里就像在放高音喇叭；小梅多愁善感，常为一点小事就哭鼻子；小刚是出了名的“猛张飞”，动不动就把同学打个嘴啃泥，人见人躲；玲玲胆子特小，晚上一个人睡觉不敢关灯；燕燕是咱们班最坚强的，虽然被车祸夺去了一条腿，每天只能拄着拐杖来上学，但她从没有迟到过，成绩还数一数二呢；丽丽专爱嫉妒超过她的同学……全班几十个同学，为什么人人都不一样呢？自己究竟是个什么样的人？自己有哪些优点和不足？怎样才能克服自身存在的不足，做一个全面发展的人呢？

古希腊人曾把“认识自己”看作是人生的最高智慧。阿波罗神殿的大门上写着一句箴言——“要认识你自己”，我们也常说“人贵有自知之明”。的确，我们只有正确地认识自己、评价自己，才能真正地接受自己、完善自己，这样才会觉得生活很有意义。心理学上把个人对自己的认识和态度，统称为自我意识，又简称自我。自我心理世界都有些什么东西呢？哎

呀，真是琳琅满目，我们想知道的问题都在里边：怎样树立自信心，克服自卑心理？为什么胆小怕事？怎样克服胆小的毛病？遇到困难、挫折怎么办？为什么有的同学总是抑郁寡欢？还有嫉妒、撒谎、偏食、打人、骂人……心理博士说，正确认识自我，才能使自己不断得到提高和发展，才能在情绪和行为上有正常的表现，才能搞好学习，与同学、老师和父母建立良好的关系。这样，我们的生活不就更快乐了吗？

还等什么，赶紧走，跟着心理博士去漫游自我心理世界！

乐 做学习的小主人

从走进校门的那天起，学习就成了小学生的主要任务，老师和父母亲对我们学习的要求也越来越高，学习成绩的好坏经常影响同学们的心情以及老师和家长对我们的态度。不少同学产生了许多疑问：为什么一个班的同学成绩有好有坏呢？为什么别人能学好，自己就学不好呢？人为什么要学习？学习有没有什么诀窍？为什么平时学得挺好的，一到考试就紧张，学过的东西都记不起来了？为什么别人挺喜欢学习的，自己却那么讨厌学习，一听上学就头痛呢？注意力总是不能集中怎么办？偏科怎么办？……可以说，搞好学习是每个同学的愿望，要想实现这个愿望，首先要做学习的小主人，解决是“要我学习”还是“我要学习”的问题。想一想，如果人人都不学习，世界将变成什么样？如果不学习，自己的将来会怎样？是老师要我们学习吗？不是；是父母要我们学习吗？也不是。我们学习是为将来能适应社会生活，能为社会做出贡献，可见，学习是小学



生健康成长的需要，我们是为自己学习！既然是为自己学习，怎样才能学好呢？

“兴趣是最好的老师”告诉我们，激发和培养学习兴趣将使我们感到学习是件轻松愉快的事情；良好的学习习惯和学习方法可以让我们事半功倍；科学的用脑方法使我们提高学习效率；注意大脑营养和休息，能使它处于最佳的工作状态；克服考试焦虑的方法让我们从容应付考试，考出自己的真实水平；“不做瘸腿的孩子”让我们认识到偏科的危害，促使我们学好各门功课，为以后的学习打下扎实的基础……原来，学习是那么简单、那么令人愉快的事。你行，我行，他也行！今天我们是学习的小主人，明天我们将创造出崭新的世界。

做 大海怀抱中一滴水

是人，都要与人交往。在家里，我们每天要和父母说话；在学校，要和老师接触，与同学来往。独来独往、把自己封闭在蜗壳中的同学，其实内心常常感到无比的寂寞和空虚。渴望友谊、渴望与他人和睦相处是每一个小学生的愿望。然而，有的同学却不知道怎样与老师、家长和同学交往，从小养成了惟我独尊的想法，认为人人都得顺从自己，不能吃半点亏，因而在人际交往中常常失败，同学和朋友都离他（她）而去。也许有的同学会说：“有什么了不起的，不与人交往也照样活得挺好。”实际上，我们每一个人就好像大海中的一滴水，在茫茫人海中是渺小和微不足道的。离开了大海的依托，小小的一滴水很快就会被蒸发掉。人也一样，离开了老师、父母和同



学朋友的关心与友谊，生命之花很快就会凋谢。小学生的人际交往主要体现在与老师、家长和同学之间。与不同的人交往需要不同的方法，但有许多要求却是共同的：宽容、豁达、大度、守信用、乐于助人、团结同学、尊重别人、善于与人合作……这样，能使你在交往中赢得好人缘；相反，骄傲自满、自高自大、爱吹牛说大话、自私自利、自我中心、不尊重别人、受不得半点批评和委屈……会使你失去所有的朋友。小小水珠怎样才能溶入大海的洪流中？与老师、家长和同学发生了冲突怎么办？凡事站在别人的角度去想一想，学习做一天老师，当一回家长，扮演一次受欺侮、无缘无故被同学打一顿的弱者，你有何感想？原来，同学间除了竞争还有合作；退一步海阔天空；心中有委屈说出来，大家都可以帮你想办法，比一个人憋在心里强多了；好斗的“小公鸡”也有可爱的一面……小水珠只有在大海的怀抱里才能愉快地歌唱。

目 录

编者寄语/1

阅读指南/4

第一单元

第1课 我不是“小皇帝”/1

第2课 背起书包上学去/6

第3课 狼孩和猪孩的故事/11

第二单元

第4课 走出依赖的城堡/17

第5课 从学习中找到乐趣/23

第6课 众人拾柴火焰高/28

第三单元

第7课 困难就像弹簧/33

第8课 人人都能创造/38

第9课 宰相肚里能撑船/43

第四单元

第10课 人生不会一帆风顺/48

第11课 轻轻松松上考场/53

第12课 正确对待竞争/59

第五单元

第13课 学会向别人学习/65

第14课 砍柴不妨先磨刀/70

第15课 忠言逆耳利于行/75

第六单元

第16课 杞人忧天的启示/81

第17课 方法为效率之本/87

第18课 别当生活中的“蜗虫”/93

第七单元

- 第 19 课 用笑声拥抱明天/99
- 第 20 课 开发大脑的宝藏/105
- 第 21 课 自夸和骄傲的危害/110

第八单元

- 第 22 课 挺起自信的胸膛/115
- 第 23 课 我不当“小马虎”/121
- 第 24 课 是老虎也不发威/126

第九单元

- 第 25 课 走出恐惧的阴影/131
- 第 26 课 不做“瘸腿”的孩子/136
- 第 27 课 拨动友谊的琴弦/141

第十单元

- 第 28 课 做一个诚实的人/147
- 第 29 课 兴趣是求知的动力/152
- 第 30 课 学会和老师交往/157

第十一单元

- 第 31 课 学会自我保护/162
- 第 32 课 弄虚作假要不得/168
- 第 33 课 我和父母交朋友/174

第十二单元

- 第 34 课 健康是成长的资本/180
- 第 35 课 活泼多动不是病/186
- 第 36 课 学会和异性交往/191

趣味测验/197



第 1 课

第一单元

我 不 是 “ 小 皇 帝 ”

目标区



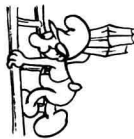
哦,告诉你,我们班有好多同学都是独生子女,都是爸爸妈妈的宝贝疙瘩,爷爷奶奶的掌上明珠。我们饭来张口,衣来伸手,上学放学有人接送,生活得幸福极了。可是,有的同学在这种无微不至的关心和爱护下,却变得和其他同学不一样了。有人把独生子女称为“小皇帝”,我们很想知道:

★ 独生子女就应该是“小皇帝”吗?

★ “小皇帝”究竟是什么样子的?

★ 怎样才能纠正“小皇帝”的毛病?

档案馆



涛涛,男,今年10岁半,上小学五年级。涛涛的爸爸是独子,涛涛是家族中惟一的孩子,因此爷爷奶奶和爸爸妈妈都特别疼爱他。只要涛涛想要的东西,他们都会尽全力满足他。所以,涛涛成了家中的“小皇帝”,说话经常不讲礼貌,有时还骂爸爸妈妈,并且有许



多不良行为习惯。一次，家里来了客人，妈妈给客人切了西瓜。这时涛涛从外面回来，满身满手都黑乎乎、脏兮兮的。涛涛看见西瓜，伸手就要拿，妈妈说：“先去洗了手再吃。”涛涛却将手往后一藏，弯下腰就用嘴啃西瓜，逗得客人哈哈大笑。妈妈拉他去洗手，他却躺在地上打滚，就是不肯起来。

萍萍是小学三年级的女生，学习成绩还不错，可就是什么都不会干，衣服由妈妈来穿，书包是奶奶来整理。在家里，萍萍从来不做任何家务，爷爷奶奶和爸爸妈妈也不让她干活，只让她好好读书就行了。每次班里大扫除搞卫生时，她就愣愣地看着别的同学劳动，老师让她拿扫帚扫地，她连扫帚怎么用都不会，东一下、西一下的，根本扫不干净。老师批评她，她觉得老师太挑剔。后来，爷爷奶奶就替她来做值日搞卫生。老师批评她爷爷奶奶的做法，爷爷奶奶却说：“孩子还小呢，做这些脏活累着她可不行，我们还希望她将来上大学呢！”

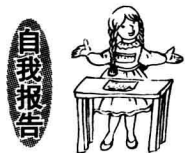


心理学家发现，虽然并不是每一个独生子女都有像涛涛、萍萍一样的问题，不过从总体上看，许多独生子女都有以下几方面特点。第一，在身体方面，不正常的恐惧（对黑暗、风暴、动物的害怕，对医生的恐惧等）较多，有的表现为贫血、肌肉不发达、体重过轻或脂肪过多，或是食欲不振、偏食、对病痛的过分敏感等；第二，在性格方面，表现出缺乏独立性、依赖他人、自私自利、任性固执、爱虚荣、爱空想、娇气、胆小怕事、缺乏耐性、情绪不稳定和缺乏同情心等性格缺陷；第三，在人际交往方面，害怕与人交往，依恋成人，缺乏团结合作精神，结交的朋友少，而且发展成深厚友谊的不多；第四，独生子女接触的信息比较多，知识比较丰



富，语言发展早，智力商数比非独生子女一般要高一些，也更聪明一些。

要使独生子女形成良好的品质，成为21世纪合格的人才，可以有意识地在生活中加以培养。首先要注意培养自己的人情味。所谓人情味就是把其他同学、伙伴当作一个独立的人，重视他们个性的独特性，看到他们的优点和缺点，要有期待，但不能期待太多。设身处地为同学、伙伴考虑，替别人着想，了解他们的酸甜苦辣，使自己从小就有强烈的爱心、同情心和友谊感。其次要和同学、成人经常接触、沟通。在学校各种活动中，经常和同学一起学习嬉戏，做到相互了解，相互信任，齐心协力，共同完成一些活动。同时要聆听老师和父母的教导，他们是我们的长辈，尊重和信任他们，与他们建立一种“精神上的相互联系”，以这种师情、亲情激发认真、刻苦学习的热情和对生活的不懈追求，不断完善自己。再者要培养独立精神，学会生活自理，从成人的保护伞中走出来，自己的事自己做，克服依赖心理，自信、自强、自立、自理。不妨先培养生活自理能力，然后逐渐培养其他方面的能力。



从下面的方框中选出你认为适合自己的词，并用彩色笔勾出来，然后向同学和老师描述“我是_____”。

自信的
自卑的

乐观的
悲观的

大方的
害羞的

软弱的
坚强的

胆小的
勇敢的

细心的
粗心的

文静的
活泼的

骄傲的
谦虚的

踏实的
浮躁的

固执的
顺从的

爱笑的
爱哭的

勤劳的
懒惰的