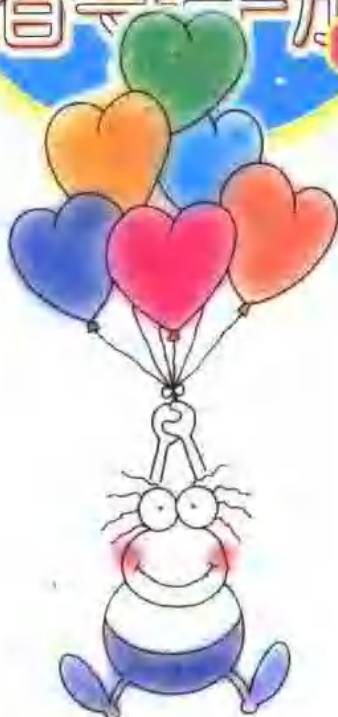




小学低年级学生 心理健康 指导手册

雷雳 主编

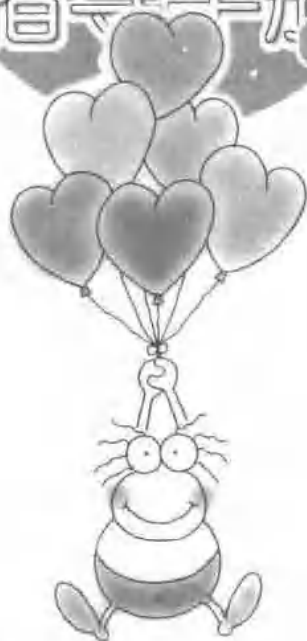


科学出版社
www.sciencep.com



小学低年级学生 心理健康 指导手册

雷雳 主编



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书针对小学低年级学生成长过程中遇到的常见心理问题——“适应上学”、“贪玩”、“尿床”、“撒谎”、“咬指头”、“结巴”等，从理论上进行了权威性的指导分析，简明透彻；从实践上给出了极具操作性的方法，切实可行；语言风格如朋友谈心，通俗易懂、平易近人。本书还配以轻松幽默的漫画，令人忍俊不禁，爱不释手，非常有助于提高学生的自我意识、自我调节能力，从而促进身心健康发展。

图书在版编目(CIP)数据

健康的心：小学低年级学生心理健康指导手册/雷雳主编.
—北京：科学出版社，2004

小学低年级学生心理健康指导手册

ISBN 7-03-013468-0

I. 健… II. 雷… III. 心理卫生-健康教育-小学-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 044413 号

责任编辑：邱志强 李 岱 / 责任校对：李奕莹

责任印制：钱玉芬 / 封面设计：朱 平 张 放

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencecp.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004 年 7 月 第 一 版 开本：A5(890×1240)

2004 年 7 月 第一次印刷 印张：3 3/4

印数：1—6 000 字数：110 000

定价：10.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换〈路通〉)

健康的心

小学低年级学生心理健康指导手册

主 编 雷 雳

副 主 编 王争艳 汪 玲

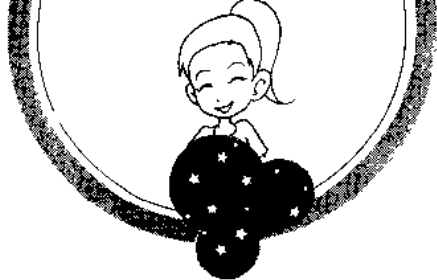
特邀编委 张 雷

编 者 井卫英 汪 玲 王争艳 辛志勇
刘媛媛 李宏利 付 辉 赵 莉
雷 雳 谢丽丽



目 录

一	上小学	1
二	喜欢学习	6
三	好的学习方法	10
四	贪玩	15
五	我怕上学	19
六	小胖墩	23
七	坐不住	27
八	咬手指	30
九	结巴	35
十	尿床	41
十一	我就贪吃	49
十二	挑食不好	53
十三	心情不好	57
十四	我真想胆大一点	61
十五	发脾气	66
十六	出事了	69
十七	责任心很重要	74



十八	我要、要、要	78
十九	打人	81
二十	撒谎	85
二十一	我们的创造性	88
二十二	我想更聪明	94
二十三	做家务	99
二十四	家人生病或去世怎么办	103
二十五	看电视上病	106



一、上小学



(一) 为什么会不适应

当我们从幼儿园进入小学时，面对新的学习和生活，经常会遇到不适应的情况。比如，觉得一节课的时间太长，听不懂老师



（二）如何适应新的环境

如果有了不习惯的感觉，怎样才能尽快适应新的学习和生活呢？

1. 告诉自己：“我已经是小学生了。”

进入小学后，首先要懂得自己不再是幼儿园的小孩子，而是一名学生。既然是学生，就有学习的义务，就应该以学生的标准要求自已，努力成为一个好学生。比如，上课时认真听讲，放学后完成老师布置的作业，如果游戏和学习发生冲突，应该先学习，等等。

2. 告诉父母和老师：“我有点不习惯。”

如果已经有了不习惯的感觉，千万不要闷在心里，而是应该告诉爸爸妈妈或者老师。你以为很严重的问题，其实并不是什么难题；只要你告诉他们，他们就会指导你应该怎么做，帮助你度过“难关”。但是，如果你不让他们知道，只是自己着急，可能问题会越来越严重。记住：当你遇到困难时，应该求助于父母和老师。

3. 尽可能地结交新的朋友

如果你有一位知心的小朋友，那么，学校生活将变得轻松许多。当你有了进步，可以与人分享，当你遇到困难，将

健康的心

小学低年级学生心理
健康指导手册



会有人与你分担。只要有了友谊，你的心灵将不再是孤独的。

4. 形成良好的学习方法和学习习惯

要适应小学的生活，很重要的一点是要掌握一定的学习方法。小学里的学习已经具有了一定的难度和系统性，如果没有适宜的学习方法、习惯，要想获得好的成绩是很难的。建立良好的学习习惯，不仅会使你现在的学习变得轻松、容易，还为未来漫长的学习生涯打下了坚实的基础。

（三）试一试

小华上小学了，可是每天早上还让妈妈穿衣服呢！在课堂上总是东张西望，或者摆弄自己的文具。放学回家后，只知道看动画片，如果爸爸妈妈不催促，他是不会做作业的。

小朋友，你没有像小华这样吧？他已经是小学生了，可是还没有把自己看做是“学生”。

（1）他已经不是小孩子了，所以应该自己穿衣服。

（2）课堂上应该认真听老师讲课，不能思想开小差，否则就学不会老师讲的内容了。

（3）作业应该及时、自觉地完成，而不应该让爸爸妈妈催着做。

（4）动画片是可以看的，但是应该留出时间来做作业。



一、上学



1. 妈妈帮他穿衣服。



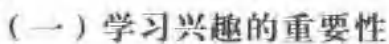
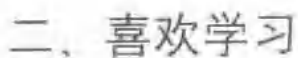
2. 在课堂上心不在焉。

(四) 练习

如果你刚刚从幼儿园里的小朋友成为一名小学生，为了更好地习惯小学的生活，你应该怎么做，不应该怎么做呢？请你把你想到的写在下面的表格中。

应 该	不 应 该
(1)	(1)
(2)	(2)
(3)	(3)

○○○○○○○○○○●○○○○○○○○○○



你喜欢上学吗？你喜欢听老师讲课吗？你觉得学习有意思吗？学习中你感到快乐吗？做作业时你是很不情愿还是很乐意去做？

[illegible]



以上涉及的就是学习兴趣的问题。兴趣能使学习成为一件轻松的事情，既能学好，又不会感到太苦太累。学习兴趣对学习的促进作用大致表现在以下两个方面。

1. 使学习更主动

对学习感兴趣的孩子，学习比较主动。他们不需要父母或老师的督促、提醒，基本上能自觉地完成学习任务。比如，放学回家之后，他们会安排好作业的时间，而不会只顾着看电视、玩游戏。寒暑假里，他们每天都能自觉坚持做作业、温习功课，而不是疯玩一个假期，然后等到快要开学时着急。

2. 使学习更持久

在遇到困难时，如果对学习没有兴趣，很快就会放弃学习。相反，如果有兴趣，就会锲（qiè）而不舍，直到解决问题为止。每个人在学习中都遇到困难，如果没有克服困难的精神，就不可能取得好的成绩。而学习兴趣的重要作用就在于能增加克服困难的勇气，使学习活动能够持续下去。

（二）如何培养学习兴趣

1. 主动地学

为了使自己对学习更有兴趣，不妨主动地去学。

同样一件事情，是在别人的要求下去做，还是自己主动愿意

健康的心

小学低年级学生心理
健康指导手册



去做，它的效果会有很大的不同。没有人愿意做别人强迫自己去做的事情。既然你不学，父母和老师也会强迫你去学，还不如自己主动去学。这样，你会有一种不一样的感觉。因为现在你是为自己学，而不是为父母学。

2. 懂得鼓励自己

当你在学习中有进步时——哪怕只是很小的进步，也要好好地表扬自己、鼓励自己。在学习中，不要总是和同学比较，而是要跟自己比较。无论别人做得怎样，只要你自己比以前有进步，那就够了。别人做得怎样是无关紧要的，重要的是你有了进步。这样，你会对自己越来越有信心。

3. 掌握恰当的学习方法

如果你掌握了好的学习方法，它会使你在学习中更轻松。一般来说，对于会做的事情，我们比较有兴趣去做；而对于不会做的事情，我们可能不愿意去做。所以，如果你越学越好，越学越会学，还用担心自己对学习没有兴趣吗？

（三）练习

你认为下面这些同学做得对吗？为什么？

（1）一个小孩把作业扔在一边，只顾看电视。心里想“爸爸妈妈还没催我呢，等会儿吧。”

○○○○○○○○○○●●●○○○○○○○○○○



二、童话故事



(1)



(2)

(2) 一个小孩拿着自己的卷子(70分), 看着同桌的卷子(90分), 很沮丧, 想“我真笨, 我就是不如别人”。

(3) 一个小孩拿着自己的卷子(80分), 很高兴, 想“我比上次有进步”。



(3)



三、好的学习方法



（一）良好学习方法的意义

如果你的学习努力了，可成绩不是很理想，可能并不是因为你笨，而是因为你还没有掌握良好的学习方法。几乎所有的老师



都认为，良好的学习方法是取得优异成绩的必要保证，如果学习方法形成了一种习惯，更是会对学习发挥重要的促进作用。

小学生从幼儿园走进小学之后，面临的最大的变化就是学习活动。游戏不再是生活的主要内容，学习成为我们主要的任务。并且，尽管幼儿园里也有学习，可是毕竟只是穿插在游戏之中的，不会对我们造成太大压力。但是，小学里学习课程增多，学习内容深化，对学习速度、学习能力提出了更高的要求。因此，我们必须逐渐摸索出适合自己的学习方法，才能顺利进行学习。找到适合自己的学习方法还不够，更重要的是将这种方法固定下来，使之成为一种习惯。

（二）怎样培养良好的学习方法

以下几点对于培养良好的学习方法是重要的。

1. 勤于思考

你知道囫圇(hū lūn)吞枣的故事吗？没有经过咀嚼的枣子是很难消化的，也是无法吸收的。同样的道理，在学习过程中，如果不进行主动的思考，而仅仅是被动地接受知识，就不会取得好的效果。

“勤于思考”有两方面的含义，一是要注意知识前后的联系，通过理解知识而掌握知识，而不要死记硬背。死记硬背的知识很容易遗忘，往往只能应付眼前的作业或考试，考试结束之后也就忘得差不多了。二是要对所有的知识多问几个“为什么”，而不要做思想的懒(lǎn)汉。小疑则小进，大疑则大进，如果对知

