

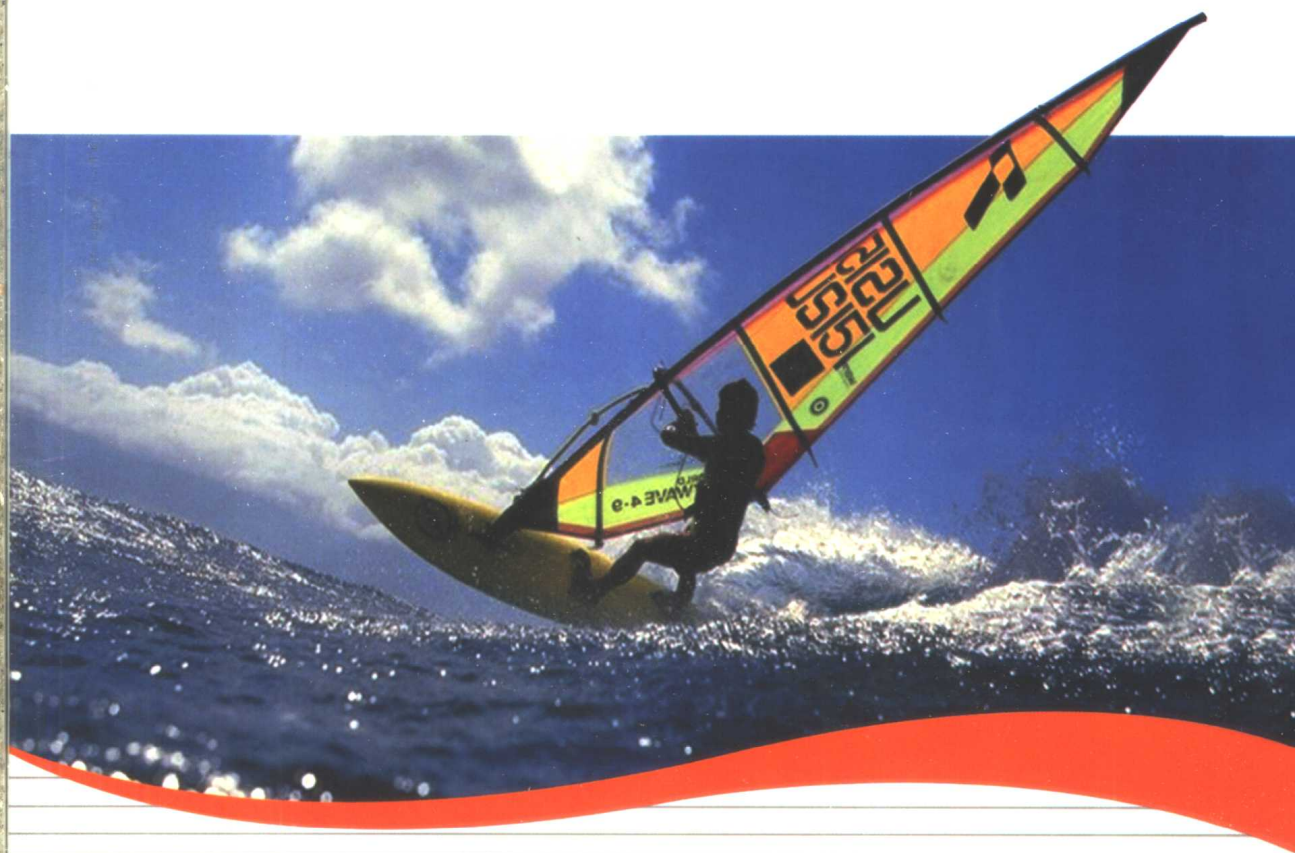


# 心海导航——

## 小学生心理健康活动与辅导

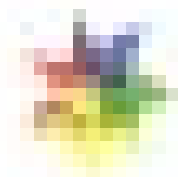
小学教师及家长参考书

青岛贵州路小学



科学出版社

[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)



心育之光

# 小学生心理健康活动与辅导

小学教师与家长指导用书

教育部组织编写



教育部组织编写  
教育部基础教育课程教材发展中心  
教育部基础教育课程教材研究所

# 心海导航

——小学生心理健康活动与辅导

青岛贵州路小学

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书针对小学生在学习、行为、情感、性格、人际关系等方面经常出现的心理问题,以儿童喜闻乐见的、有趣的活动形式对儿童进行辅导,并配合辅导活动编写了有关的辅导参考材料,为教师和家长辅导儿童时提供一些理论上的参考,提高辅导的有效性。本书对象涵盖了小学1~6年级不同年龄段的儿童,在内容上力求符合儿童年龄特征,以保证其可接受性;在叙述上力求生动、形象、通俗易懂,便于教师、家长乃至儿童阅读和使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

心海导航:小学生心理健康活动与辅导/青岛贵州  
路小学著.—北京:科学出版社,2004

ISBN 7-03-013363-3

I.心… II.青… 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037860号

责任编辑:邬志强/责任校对:朱光光  
责任印制:钱玉芬/封面设计: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.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2004年5月第一版 开本:720×1000 B5

2004年5月第一次印刷 印张:9 1/4

印数:1—6 000

字数:155 000

定价:15.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

《心海导航——小学生心理健康活动与辅导》  
编辑委员会

顾 问 杜小悌 王洪林 马培佑

主 编 苗蕊芳

副主编 李 怡 吕海娥

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 坤	王轩宏	安 璐	李 明	李 怡
陈 洁	邵 岚	张媛媛	侯 奕	姚爱琴
徐 泳	徐燕妮	袁 霞	崔 洁	梁爱蓉
温 媛	温 辉	韩静静	鲁殿功	翟玉慧

# 序 一

2002年8月5日教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要》中指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容……”《纲要》对心理健康教育在素质教育中的地位和意义做出了十分明确而中肯的界定和深刻的阐释。随着《纲要》的印发，心理健康教育也在青岛市中小学校如火如荼地开展起来，并稳妥踏实地逐步深化发展。

此前，早在1997年，青岛市贵州路小学就开始对小学生的心理健康问题给予关注，提出了《小学生心理健康教育实验研究》的教科研课题。在历时三年的探索后，于2000年以卓有成效的研究成果，通过了青岛市教育科学研究领导小组的鉴定，并建议予以推广。

嗣后，贵州路小学将小学生心理健康教育确立为校本课程，纳入学校课程体系，坚持至今。在近三年的实践中进一步深入探索，不断总结、提升，不仅力求教育内容更具有扎实的理论基础，并努力使教育活动更具有实践性和实效性。

在前后六年的辛勤探索中，贵州路小学的领导和教师们边学习、边研究、边实践，终于取得了令人欣喜的可贵成就。现在呈现在我们面前的《心海导航——小学生心理健康活动与辅导》就是他们的心血结晶。

读完此书，我认为此书在坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，贯彻党的教育方针的同时，有以下值得重视的特点：

## 一、具有较强的理论性

每个课题的教育内容不仅指出了有关的心理问题的具体表现，而且在心理学和社会学方面也一定程度上做出了简要的理论分析，从而使心理健康教育更具有科学性，对阅读和使用本书的教师会有一定的指导意义。

## 二、具有较强的针对性

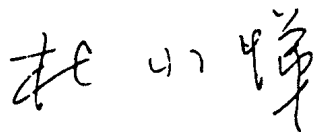
此书选择的教育课题是按年级安排的，针对各年级小学生常见的心理问题在陈述中各有侧重。尤其值得指出的是在小学高年级的教育内容中，增加了青春早期心理健康的课题，从而使教育的针对性更为突出。

## 三、教育方式的多样性

为吸引小学生积极参与心理健康教育活动，增强教育的效果，本书安排了多种教育活动，使教育过程饶有趣味，让学生在轻松愉悦的活动中学习到

一些基本的心理健康知识和技能，以收寓教于乐、潜移默化之功。

我对贵州路小学领导和教师们持之以恒的辛勤劳作和创造性教育实践甚为感佩，并相信他们在今后的小学生心理健康教育实践中，必将会取得更丰硕的成果。学校领导请我作序，我欣然允诺，是希望通过这一本小书的出版，进一步推动我市中小学的心理健康教育。



青岛市教育局党委书记、局长

2003年12月31日

## 序 二

展现在我眼前的，是青岛市贵州路小学多年来从事小学生心理健康教育实验研究的结晶——《心海导航》。纵览本书，深为基层教育工作者对儿童心理健康工作倾注的热情和取得的成就所折服。

世界卫生组织（WHO）早就指出，健康是一种在身体上、精神上和社会上的安全、安宁、和谐状态，要判别一个人是否健康，应从生物医学、心理学和社会学等方面综合考虑，要用整体的观点看问题。心理健康，意味着与当前处于发展演变中的社会环境相适应的、积极的、平衡的、正常的心理状态，是个体的心理状态与演变中的社会环境之间的相互协调。处于个体成长发展中的不同年龄，心理的成熟度不同，对其心理健康状况的界定也会有所差别。因此，目前对儿童心理健康的关注，更多的是体现在“健康发展”的理念上，以发展的视角来审视个体的心理状况，重心在于发展性而不是矫治性。本书所涉及的心理健康教育内容，无论从选题、形式、内容上都充分考虑到了不同年龄学生的差异，与“健康发展”的新理念极为吻合。

儿童心理健康发展的研究与实践中，另一个特色是注重生态化。相对于精确的实验室实验结果，自然生态条件下的心理与行为表现能更真实地反映个体发展的整个图景，参考价值也更大。自从上个世纪80年代以来，有关儿童心理发展的研究，越来越强调在家庭、学校、社会等自然与社会生态环境中进行，以揭示真实自然条件下的心理发展规律。贵州路小学的领导和教师显然很好地把握了这一趋势，他们以培养造就高素质的个体为宗旨，除了开设具有鲜明特色的心理健康教育课程以外，更注重心理健康教育的系统性和生态化，始终将其贯穿在学校教学实践的各个环节，如师生交往、课堂教学、同伴关系、教学评价、校园生态环境建设等领域；并且在此基础上，进一步拓展到与小学生的成长密不可分的家庭和社区环境系统。比之于大多数理论工作者的问题探讨，该校基于教学实践，关注个体生态环境中心理健康发展的理念与做法，更贴近于每一个活生生的个体，因而显得尤为可贵和富有实际指导意义。

本书设计的各种心理健康教育活动，是学校众多老师通过学习、贯彻心理健康教育后的体会和教学实践。我们可以深切地感受到，通过心理健康教育，教师的教育观念更新了，教育行为改变了，教师认识到了心理健康教育的重要性。对儿童的心理行为问题，不再从现象上简单化地统统从品德方面进行归因和评价，更加注重以民主、宽容的态度对待学生，在各种教学和教



育活动中自觉注意维护学生的心理健康，并且借助于心理咨询或行为矫正的方法对学生的心理与行为问题进行疏导与调整。以心理健康教育为主线，通过广大教师的投入，教师的科研意识增强了，教育理念更新了，教学手段丰富了，师生关系融洽了。教师是学校成败的关键因素，拥有一大群具有先进教育理论、关注学生人格成长的教师，则校长幸也，家长幸也，我们的社会幸也。由这些教师构建起来的学校，其校园软环境、教学效果是令人期待的。

小学生活泼好动、心理品质尚未成型的特点，为心理健康教育的开展提供了充分的天地，同时也对心理健康教育的形式提出了要求。小学教师丰富的教学实践经验，使他们有更多的灵感来设计出一个个有针对性、同时又能使学生喜闻乐见并继而投入的心理健康教育活动。这些活动，有的主要着眼于小学生良好的心理品质的培养，有的则注重于小学生具体心理或行为问题的解决，可操作性都很强。对其他学校而言，应该具有相当大的借鉴作用。

希望青岛市贵州路小学在儿童心理健康教育领域进一步探索，以系统发展观和生态发展观为指导，尝试将基础研究、实证研究、教学培训和生态化干预融为一体，丰富和完善儿童心理健康教育的相关理论和实践，以促进我们对儿童心理健康发展的系统认识，为增进学生的心理健康做出更大的贡献。



华东师范大学心理学系教授博导  
中国心理学会发展心理专业委员会委员

2004年2月

## 序 三

小学生心理健康的重要性已被大家所认识，但如何对学生进行心理健康教育，当前还缺少成熟的经验。浏览国内有关这方面的论述，或感内容泛泛没有新意，或就事论事，只停留在理论层面上，提不出有效的解决方法，给人以隔靴搔痒之感。为此，广大的教育工作者，尤其是中小学教师迫切需一本理论联系实际的教材，以期解决工作中的实际问题。青岛贵州路小学的教师们通过历时6年的实验探索，边学习边实践边总结，提炼出这本可供小学生心理健康教育的实用教材，展示了他们实验研究的成果。

本书的特点是内容好、形式好。

所谓内容好是指所提出的65个问题全部来源于小学生的现实生活，既有广泛性又有代表性和针对性。这些问题贴近生活，有些甚至就是我们所经历过的，对读者有很强的吸引力。当然，读者更关心的是如何解决这些问题。在这方面，本书的作者根据他们的反复实践，既提出了解决问题的理论依据和方法（有时是几种方法供选择），又有具体的实施步骤，因此有非常好的可操作性。

所谓形式好，一方面是本书采用了备课参考的写作方式，条理清楚，重点突出。由于形式紧密结合内容，读来生动亲切，毫无枯燥呆板之感。另一方面，文字不求华丽，但求内容翔实和精练，可以说是没有一句废话。

参加本书写作的共有19位老师，他们虽不是什么名家大师，但历时6年的艰辛，反复地实践研究，团结合作、不浮躁、不急功近利，以一种“十年磨一剑”的科学求实精神为教师和学生奉献了一部有价值的好作品。还要提及一点的是本书的完成及前期的课题研究始终都是在心理教育家马培佑教授亲自指导下进行的。马老在心理教育战线上耕耘数十载，已是桃李满园，成就卓著，虽年过古稀仍不辞辛苦，甘当人梯，这种执著敬业和无私奉献的精神也是我们学习的楷模。

以上绝非溢美之词，相信读了本书之后，广大读者会和我有同样的感受。



中国心理卫生协会理事  
劳动和社会保障部专家委员会委员  
青岛心理卫生协会常务副理事长  
原青岛大学医学院医学心理学教研室主任

# 前 言

## 一、小学生心理健康教育的意义

从 20 世纪 90 年代起, 我国的教育经历着由传统的应试教育向素质教育的转变, 如何全面发展儿童的素质, 成为摆在我们教育工作者面前的一个重要任务。当前, 由于独生子女增多、儿童身心发育加速提前和儿童经受的各种压力有所增强, 导致儿童产生了许多心理健康和行为问题。这些问题也日益为家长、教师和社会所关注, 心理健康也就适时地成为素质教育的重要课题之一。

心理健康教育课程是一种培养学生心理素质的专门课程。在传统的普通教育课程中虽然包含了一些心理教育的成分, 但是这些成分没有明确的目的, 也不系统, 只是一种附带的经验式的心理教育。传统的教育模式仍偏重知识的获得和个体学习能力的发展, 不能够满足学生心理健康发展的需要, 而心理健康教育则着眼于心理素质的培养和人格的健全发展。然而还是有许多的教育工作者没有充分地认识到对学生健全人格培养的重要性, 不能更好地促进广大小学生人格的健康发展以及个体潜能的充分发掘。

有研究显示, 我国的小学生中, 有心理和行为问题的学生约占 13%, 这是一个十分惊人的数字, 应该引起我们教育工作者的足够重视。所以我们应该全面开展小学生的心理健康教育, 开设专门的心理健康教育课程, 来促进小学生心理素质、促进小学生人格的健全发展和潜能的充分发掘。

## 二、小学生心理健康教育的心理学理论基础

心理学家对行为的解释模式之一是“S-O-R”模式, 即“刺激-个体-反应”模式。S是指刺激(Stimulation), O是指个体(Objection)即人, R是指反应(Reaction)。指外界的刺激S, 经过个体O的处理, 就会产生反应R。现代认知心理学强调人作为认知主体, 具有对刺激进行认知加工的能动作用。

在一个人的行为中, 主体O对S-R之间的关联起着重要的作用。作为主体, 每个人都具备以往的生活经历和经验, 并伴随着各种各样的情绪体验, 这样便产生了个体对一些事物(S)的态度, 影响行为的选择, 使行为的选择结果能满足个体需要, 以利于个体的生存和发展。因此, 我们认为对个体的

态度与价值观形成的控制，对个体已形成的态度与价值观的改变，是进行个体行为选择教育和个体行为重塑的途径之一。中断 S-R 之间的固定反射联系，使个体有机会重新反省自己的行为选择，思考新的行为可能和行为模式，最终推动个体建立更为合理的心理行为反应模式（行为习惯）。

行为的改变有赖于理念的改变，而理念的改变则与个体的实践活动和实际体验密切相关。个体的直接的体验对个体行为习惯的改变有着极为重要的作用。有意识地制造特定环境刺激，在人际互动中和实际体验后造成个体态度和价值观的新旧冲突，为个体态度、价值观、行为习惯的改变创造机会并提供可能。

对教师而言，能创造条件，逐步引导学生改善行为，是对学生进行心理健康教育的有效方法。小学生心理健康教育便是这一教育思想的载体。它通过精心设计的活动提供给小学生新的行为探索的机会，促使小学生去反省自我的态度和价值观体系，去完成一些平日没有的行为或不被重视的行为，再通过群体的交流讨论，借助人际互动促进小学生对自身价值观念的再认知，使态度和行为的改变成为可能，使心理素质的健康发展成为可能。

### 三、小学生心理健康教育的特点

小学生心理健康和发展教育的主旨是希望通过教育手段，促使小学生的心理健康的改善和心理素养的提高。小学生心理健康教育课程的特点如下：

#### 1. 发展性原则指导下的实用性课程内容

所谓发展性原则就是教学内容的制定要符合小学生心理发展的规律，符合小学生心理发展的需要。每个年级都有相应的心理健康课程教学内容。

小学生心理健康教育课程内容是根据小学生入学、适应小学学习生活，并在小学中充分全面地成长、发展的需求，按照年级的时间线索进行设计的。课程内容具有实用性，能吸引小学生主动参与，提高行为改变的积极性和效果，达到心理健康教育的目的。

#### 2. 精心设计的可操作的课程手段

心理健康教育的具体实施手段要明确，具体化为可以观察评定的和可以训练培养的行为特征。例如我们不能泛泛地把“注意力”“心理健康”等作为心理教育的内容，而应该把这些抽象的概念具体化为各种心理和行为特征，这些特征是可以具体的教育手段和措施加以训练和改造的。所以就需要教师精心地设计教育手段。

小学生心理健康教育课程形式新颖活泼，运用课堂作业、游戏活动、小组讨论等手段，激发学生的兴趣，提供行为操作的机会，增强学生的实际体验和感性认识，力求给学生留下深刻的印象和体验，改变他们的价值观和态

度，进而使他们形成积极的行为方式，获得更好的发展。

### 3. 注重感性认识，由感性上升到理性

传统的授课是知识灌输式的教学形式，信息量大，理性知识传播为主。而心理健康教育课程则希望先力求让学生在课堂活动中有所感性认识，然后通过讨论，独立思考，逐渐地上升到理性认识，最后由教师总结和强化，以巩固课程效果。由于课程旨在改善学生的心理行为品质，所以由感性到理性的课程手段比间接经验的传授要有效得多。

### 4. 一课一点，安排后继行为作业，巩固课程效果

心理健康教育课程的每一课有其独立的课程目标。每一课着重于一个目标，或是一个理念或是一个行为技能。

每一堂课，都尽量设计后继行为作业，要求学生完成，以巩固课程内容，不仅仅使感性认识上升到理性认识，更要使理性认识转化为个体行为，进而在实践体验中获取新的感性认识，有更深的感悟。由此，在感性和理性之间形成良性的互动循环，将学生的心理与行为引向预定的发展目标。

## 四、小学生心理健康教育的实施要素

### 1. 教师

教师是课程的带头者和控制者，要具有相关的心理学知识，对课程有相当的了解，教师要善于对课堂气氛进行调控，调动学生参与（课堂操作活动和小组讨论交流）的积极性；有随机应变的能力和敏锐的洞察力，了解课堂上的变化，及时处理，把课程引向预定目标，并使之发挥最大的效用。

教师在课程中最好不要使用惩罚，教师应该鼓励每一个学生努力地去完成每一项任务。如果有个别学生确实存在困难，可以选择不参加活动，不要让学生在课程中有挫折感。应该说，心理健康教育对教师的要求较高，教师是课程成败的关键因素之一。

### 2. 对象

学生最好是以班级为单位，因为他们已经彼此熟悉，对彼此也比较了解，这样有利于活动的顺利开展。也可以对某些存在共同问题的学生进行心理健康教育，具体视实际情况而定。

### 3. 材料和用具

课程用具包括所需用到的一些材料，比如纸、笔、发给学生的书面材料以及一些特殊的演示道具。此外，黑（白）板、幻灯机、电脑等电化设备也视情况备用，可根据各学校的硬件水平自定。应该在课程开始之前准备好。

### 4. 场地

比较理想的场地是一间空教室和可自由移动的椅子和桌子，以供围坐讨

论时用，座位固定的教室不适宜课程使用，因为不利于学生调整座位，进行活动和围起来小组讨论。场景布置简洁明快为宜，如有一些与心理有关的装饰（比如以宣传心理健康为主题的招贴画）更佳。但目前许多学校都采用桌椅固定的教室，这难以满足课程所需，可能影响课程效果，需要教师加以注意，灵活调控。

#### 5. 时间

一般地，以一节课为一个课程时间单位，每次课提供一个课程主题。如果课程需要，做适当延长也可以，但最好不要超过一个半小时。

### 五、本书的主要内容

青岛市贵州路小学，早在1997年就开始了小学生心理健康教育课题的实验研究，在历时6年的实验研究中，老师们边学习边实践，不断探索适合于儿童实际的教育内容和教育方式，积累了较丰富的经验。本书就是在此基础上撰写的。

本书以年级为线索，依据不同年级小学生的心理发展特点和可能会遇到的心理问题，设计了不同的心理教育内容。本书采取的编写方式，即每一个教育主题主要有三部分组成。首先，指出课题的教育目的，说明每一课要解决的具体问题；其次，从理论和实际两方面阐述每个课题的教育内容；第三部分是教育活动方式方法的建议。由于小学生的心理健康教育主要是通过多种有趣的活动实施的，寓教于乐，因此在活动建议部分应提供多种活动方式，使心理健康教育更易为儿童接受。

本书的教育内容大都是发展性的心理健康教育，而非针对某种心理疾病的治疗方法。目的在于通过心理健康教育课程，使儿童的心理获得更健康的发展。

### 六、本书的使用方法

本书不是教案汇编，因为教案具有较大的局限性，尽管能为执教心理健康的教师提供参考，但是最终它是个别教师针对特定学校、特定班级的学生编制的，对不同的教师和学生不一定具有普遍适应性。因此本书从能为广大教师提供具有普遍参考价值的角度出发，所编写内容的目的并不是要执教的教师把有关的内容讲授给学生，而是为教师编写教案提供一些理论和儿童实际问题的依据。在具体施教时，教师应该针对自己学生的实际情况，灵活地决定施教的内容和方式。教师也可以根据我们的内容做适当的调整 and 改变，或者以本书的内容为基础，重新设计符合自己学生的教学活动和内容。我们

期待着抛砖引玉，广大教育工作者能够在实践中创造出更多更好的、适合自己学生需要的、新的小学生心理健康教育用书。

我们希望本书能得到广大教师的喜爱，能为教师组织心理健康教育活动课提供一定的理论和实践指导。同时我们相信，广大的小学教师将在小学生心理健康教育领域中不断开拓创新，为维护和加强我国儿童的心理健康教育做出更大的贡献。最后，我们衷心欢迎教师们对本书的不足之处予以指正，以便再版时臻于完善。

青岛市贵州路小学心理健康教育课题组

# 目 录

序一 .....	i
序二 .....	iii
序三 .....	v
前言 .....	vii

## 一年级：

一、从幼儿园来到学校 .....	1
二、好习惯早养成 .....	3
三、注意力训练（一） .....	5
四、你我他——好朋友 .....	7
五、我和老师做朋友 .....	9
六、手指头的故事 .....	11
七、注意力训练（二） .....	13
八、任性，我不要 .....	15
九、什么事都要“告状”吗？ .....	17
十、不当“小皇帝” .....	19
十一、你是个爱哭的孩子吗？ .....	21

## 二年级：

一、照照镜子 .....	23
二、注意力的训练（三） .....	25
三、学会倾听 .....	27
四、谁对谁不对 .....	29
五、笑口常开 .....	31
六、不给别人添麻烦 .....	33
七、夸夸我的好同学 .....	36
八、面对陌生人 .....	38
九、“马虎”要不得 .....	40
十、帮助你，我快乐 .....	42
十一、我爱我班 .....	44
十二、为他喝彩 .....	46



### 三年级：

一、不良习惯的诊断与矫正	48
二、“明日先生”	50
三、吵架了，怎么办？	52
四、这个“亏”该不该吃？	54
五、我就是我，不是你或他	56
六、联想挑战	58
七、我的喜怒哀乐	60
八、走出自卑心理	62
九、做错了事怎么办？	64
十、学与玩	66
十一、社交恐惧大会诊	68
十二、心中有他人	71

### 四年级：

一、快乐的小精灵	73
二、搭建沟通的桥梁	75
三、理解他人	77
四、学习的苦与乐	79
五、情绪不好怎么办——“手掌图”	81
六、报复心，对吗？	83
七、我真的不如别人吗？	85
八、丢掉嫉妒心	87
九、你会救谁？	89
十、我的学习小窍门	91
十一、与同学闹别扭	93

### 五年级：

一、做时间的主人	95
二、如何克服自己的不良情绪	98
三、假如我是爸爸妈妈	100
四、坚持=胜利	102
五、三思而后行	105
六、当与父母、老师意见不同时，你……	107
七、自我激励	109