

学奥有方

小学生心理教育丛书



朝阳区小学生心理咨询中心 编著

新

时

代

出

版

社

小学生心理教育丛书

学 贵 有 方

北京市朝阳区小学生心理咨询中心 编著

新 时 代 出 版 社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

学贵有方/北京市朝阳区小学生心理咨询中心编著.
—北京:新时代出版社,1997(1997.9重印)
(小学生心理教育丛书)
ISBN 7-5042-0359-9

I. 学… II. 北… III. 小学生-学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 16841 号

新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

北京怀柔新华印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 787×1092 1/32 印张 4½ 54 千字
1997 年 8 月第 1 版 1997 年 9 月北京第 2 次印刷
印数:20001—24000 册 定价:8.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

金色童年



培养孩子具有健康
的心理品质，是孩子成
长的需要，是我们教育
作者的责任。

三六生

小学生心理教育丛书

顾问 兰宏生 李观政 郭德宏
马金东

编委 徐岫茹 许瑛国 杨忠健
路文举 刘西芝 黄晓伟
胡爱国 刘 岩 刘 松

前 言

基础教育是提高国民素质和培养人才的奠基工程,小学教育是基础教育中的基础。现在的小学生是我国 21 世纪社会主义事业的建设者,国家的强盛,人民生活水平的继续提高需要他们去努力奋斗。因此,提高小学生的素质是直接关系到人才培养的大问题,其中提高心理素质不容忽视。教育实践告诉我们,当今的小学生中存在许多亟待解决的心理问题,根据辽宁省小学生心理辅导工程课题组对省内两万多名小学生进行“心理素质测量与诊断”表明:小学生心理素质普遍偏低,被测学生平均为 65 分,其中优良生仅占 8.2%,而不及格者占 29.97%。被测项目中有 6 项得分特别低,其中竞争精神最低,其他依次为自尊心、表达能力、自信心、适应能力、自立精神,它们的平均分都不及格。又据天津的一项调查表明:“对学习有时感到厌烦”的三年级生占 12.5%,五年级生占 35%,呈上升趋势;“对学习有热情”

的三年级生占 75%，五年级生占 52%，呈下降趋势；“觉得每天生活充实有意义”的三年级生占 72.7%，五年级生占 43%，呈下降趋势；“感到活得没意思”的三年级生占 14%，五年级生占 42%，呈上升趋势。从调查小学生的现实说明，提高小学生的心理素质迫在眉睫，这是家庭、学校和整个社会义不容辞的责任。正如国家教委副主任柳斌同志指出：“心理健康是青少年走向现代化，走向世界，走向未来建功立业的重要条件，而心理健康的形成需要精心周到的培养和教育。父母和教师仅仅关心孩子的身体健康是远远不够的，必须把关心儿童的心理健康，把培养健康的心理素质作为重要的任务。”

素质教育是教育面向现代化、面向世界、面向未来的需要，势在必行。而心理健康教育是整个素质教育的重要组成部分，是实现小学生和谐健康成长的必由之路。因此，为提高小学生的心理素质，加强学生自理、自立、自强能力的培养，以适应目前生活和学习的需要，为将来更好地适应社会的变化和发展，我们针对小学生的心理特征和生活学习的需要，撰写了

“小学生心理教育丛书”，旨在为从事小学生心理健康教育的教师教学和小学生学习提供参考。

丛书共分三册。《学贵有方》的主要内容包括认识过程、学习方法、思维方式。其目的是教给学生有效的学习方法，培养良好的学习习惯，供四年级用。《敞开心扉》包括个性特点、人际交往。其目的是培养学生比较健全的人格，供五年级用。《健康成长》包括生理发育、生理卫生、心理健康。其目的是为进入青春期，为中小学衔接提供帮助，供六年级用。

丛书的作者是心理学专业工作者及长期从事小学教育的教师，他们具有现代教育和心理学理论基础，有丰富的教育实践经验。该书突出的特点是：科学性、针对性、可读性、趣味性，可供小学4~6年级心理健康教育使用，也可供小学生家长阅读。

编 者

1997.4

目 录

第一课	聪明的大脑	1
第二课	认识人体司令部	5
第三课	五官是你的好朋友	9
第四课	观察精彩的世界	13
第五课	惊人的记忆	19
第六课	记忆力可以锻炼	24
第七课	想象是思维的翅膀	28
第八课	思维是智慧之王	33
第九课	专心致志是学习之本	37
第十课	天才出于勤奋	41
第十一课	思维是健脑体操	45
第十二课	说话与思维	49
第十三课	锻炼解决问题的能力	55
第十四课	打破思维定势	59
第十五课	南辕北辙的启示	64
第十六课	流畅灵活善思考	68
第十七课	逆向思维开心窍	73
第十八课	思维多元化	77

第十九课	创造与灵感	81
第二十课	思维策略有讲究	86
第二十一课	学习为了什么	91
第二十二课	兴趣是最好的老师	95
第二十三课	要我学还是我要学	98
第二十四课	集中注意会听讲	102
第二十五课	高效省时好习惯	106
第二十六课	善于观察多思考	110
第二十七课	探索规律有计划	114
第二十八课	持之以恒锻炼意志	118
第二十九课	积极参与敢于竞争	121
第三十课	坚持写日记助你成才	125

第一课 聪明的大脑

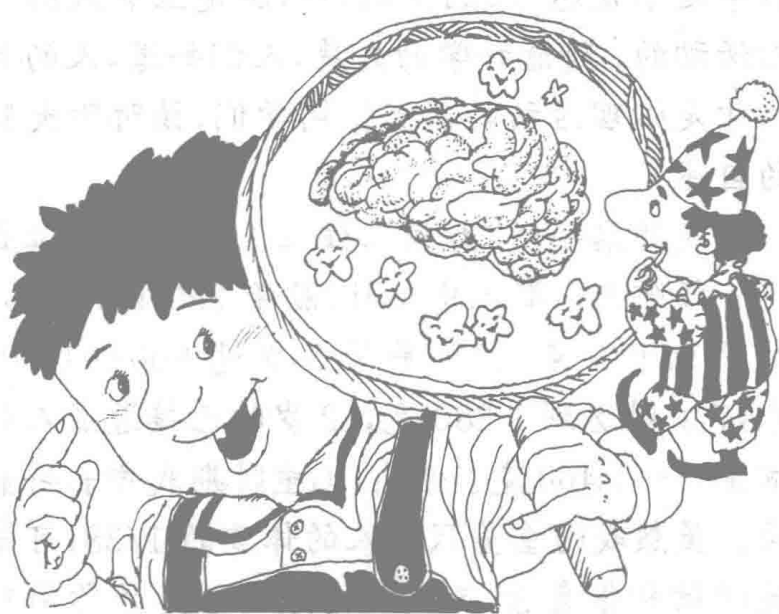
请你注意你学过的汉字，凡是与人的心情有关的字，大都有“心”或是竖心偏旁，例如：愉快，忧愁，愤怒，感情，惦念等等。为什么古人误认为心脏是心理活动的器官呢？原因是人在不同的精神状态下，心跳的快慢会有差别。古代科学还不发达，人们便以为心脏是主管人的内心活动的。随着科学的发展，人们知道，人的大脑才是心理活动的器官。同学们，请听听大脑的自述：

我的名字叫“大脑”，住在人体的最高位置——颅腔内。婴儿出生时，脑重 390 克，9 个月时达到 660 克，2 岁半至 3 岁达 900~1 000 克，7 岁时达到 1 280 克，12 岁时已接近成人的脑重——1 400 克。可见，儿童时期我增长得最快。虽然我的重量只占人的体重的 $\frac{1}{38}$ ，可是我的结构很复杂，对每个人来说，我的作用可大了，我是人体的最高司令部。

我有左右两半球，形状好像合起来的两个

大拳头，有一束叫做胼胝体的神经将它们联结起来。我的表面是灰色的，有凸凸凹凹的沟回，这叫做大脑皮层；人的大脑皮层比任何动物都发达，分为六层，约有 140 亿个神经细胞，就像银河系的星星那么多。

要想知道我是怎样活动的，就要看看地球上形形色色的物质。无生命的物质也不是一成不变的，盐会在水中溶化，铁在潮湿的空气中



聪明的大脑

会生锈,水根据温度的不同会变成水蒸气或是冰,这是物理或化学反应。有生命的物质的反应形式是生物的反应形式。例如,植物有趋光性、向水性。触碰含羞草的叶子,叶片会闭合;猪笼草的蜜囊会把小虫粘住,并把它消化掉变成自己的养料,这是植物的感应性。而动物有了神经系统或是脑,动物就能够根据外界的各种刺激作出相应的反应,这就是根据食物、敌害或同伴等刺激物的信号意义来反应的形式,即心理反应的形式。

人类经历了从猿到人的漫长的历史进化过程,人会劳动,能够制造工具,进行科学的发明创造;人有语言,会说话;人能够进行复杂的、抽象的逻辑思维;人创造了世界上的一切,还能够根据自己的想象和设计来改造世界等等,而这些是动物都做不到的。我,人脑是以电信号的形式进行工作的。我是接受、综合和重现信息的器官。据科学家的研究,一个人的大脑能容纳全世界图书馆中藏书的全部信息量,所以,人脑是世界上最复杂的物质,是地球上最美丽的花朵,人也是地球上最聪明的社会性高级动物。

据心理学家研究证实,人的一生中,大约只运用了大脑全部的1%~10%,有些人甚至还不到1%。所以,我还有许多的本领和潜力没有被开发出来。同学们,你们要多动脑筋,努力学习,就会变得更聪明!

课堂活动:

1. 看了人的大脑的挂图或模型后,请每个同学画一张人的大脑外形的草图,以便更好地认识大脑的形状和结构。

2. 讨论:举例说明人的大脑和动物的脑有什么不同?

第二课 认识人体司令部

人的全身布满了树枝一样的神经,把大脑和人的身体的各部分联系起来。人的眼、耳、鼻、舌、皮肤等接受了外界的任何刺激和信号都由神经迅速地传达到大脑的相应部位;大脑就像一台电子计算机一样,认真快速地分析周围传来的每一个信号,然后立即向身体的有关部位发出命令,由它来支配耳、鼻、喉、舌、身。这时人们也才会知道该怎样学习和生活。所以,我们的一举一动都离不开大脑,大脑是人体的总司令部。

大脑根据其在颅腔中的不同位置,主要分为额叶、顶叶、枕叶、颞叶等若干叶。大脑各个部位在功能上有不同的分工,形成许多重要的中枢,不同部位的各种功能相互配合形成一个整体,而使人能够对外界做出主动的、准确的反应。例如运动、躯体感觉、视觉、听觉、嗅觉、语言、书写等等在大脑的相应区域都有其“指挥中枢”。如果大脑受了外伤,某些区域受到损

伤,或因某些疾病,使大脑功能受损,就会引起人在运动、语言、视听等各方面相应的障碍。所以,在现实生活中,人们要格外注意保护自己的大脑。

大脑和神经系统的基本活动方式是反射,反射是动物(或人)通过神经系统对刺激所做出的有规律的反应活动。例如,当一个小孩突然被火苗烧了一下,“火”这个刺激物作用于小孩的手,所产生的神经冲动传导到神经中枢,再由神经中枢发出命令,小孩的手臂就会立即做出反应,缩回被火烧了一下的手。神经传导的速度非常快,大致在每秒3米~120米之间。

人在适应环境过程中将外界刺激—语言—神经系统—大脑—躯体活动共同组成一种固定的暂时神经联系,叫做“条件反射”。在日常生活中,如果一个人比较稳定地从事某一种活动,多次地重复一系列的反射,大脑就会把这些条件反射协调成一个自动化了的条件反射的链索系统,这就是人的习惯、技能和生活方式,在心理学上也称为“动力定型”。动力定型形成后,可大大节省我们的脑力和体力上的消耗,减轻我们的负担而提高功效。小学