

山东省义务教育地方课程

经山东省中小学教材审定委员会 2005 年审查通过(试用)

小学生

(学生用书)

XIAOXUESHENGXINLIJIANKANGJIAOYU

心理健康教育

主编 陈永胜



明天出版社

PDG

MU LU

目 录

学海苦作舟



1. 学习苦乐辩·····(3)
2. 尴尬的朗读·····(5)
3. 温故而知新·····(7)
4. 磨刀不误砍柴工·····(9)
5. 学习习惯“义诊”·····(11)
6. 当天事情当天做·····(13)

多想增智慧



1. 家鸭与野鸭·····(17)
2. 聪明的鱼鹰·····(19)
3. 梦想剧场·····(21)
4. 猜球游戏·····(23)
5. 命题画图·····(25)
6. 脑筋急转弯·····(27)

排解心中忧



1. 情绪轮·····(31)
2. 手掌图·····(33)
3. 说说心里话·····(35)
4. “自私鬼”的故事·····(37)
5. 想法不同,心情不同·····(39)
6. 张冠李戴·····(41)

MU LU

目 录

立下自强志



1. 成长记录(45)
2. 警钟常鸣(47)
3. 预防“红眼病”(49)
4. 勿做两面人(51)
5. 坚强的小树(53)
6. 成功之路(55)

浇灌真诚花



1. 歌德与席勒的友谊(59)
2. 击鼓传花(61)
3. 真正的朋友(63)
4. 小柳树与小枣树(65)
5. “补丁老师”(67)
6. 开心的家长会(69)

迎接新挑战



1. 蜘蛛结网的启示(73)
2. 今天我当家(75)
3. 角色互换(77)
4. 紧急救助(79)
5. 离家出走危害多(81)
6. 生日的意义(83)



《学海苦作舟》

学习是学生的中心任务,也是学生心理能否保持健康的基础。学习的道路坎坷不平,同学们对学习活动的体验也各不相同。有些同学觉得学习十分辛苦,就像吃了黄连一样苦不堪言,有些同学感到学习挺有兴味,如同喝了饮料一样爽口甘甜;有些同学在学习的过程中,积累了不少小窍门,养成了许多好习惯,有些同学却至今没有找到门路。让我们带着这些问题,深入到学习活动的主要方面,一同去寻找保持学习热情、提高学习成效的良方妙策。

1 学习苦乐辩



生活角

晓冬的妈妈在一家大型超市工作，平时很忙。这天，妈妈在家轮休，发现晓冬听完歌曲后接着看电视剧，便劝阻他。晓冬对此很不耐烦。晓冬对待学习的态度合适吗？

学习，学习，又是学习，烦死了！



不要玩起来没够！抽时间多看点书，要好好学习。



游乐园

- ◆ 按照老师的要求，分成 8 人一组。
- ◆ 摆事实，讲道理，积极参加小组辩论。

可是，我觉得学习是快乐的……



我觉得学习很枯燥。

- ◆ 每组选派一名代表，参加全班的集体辩论。
- ◆ 根据自己的真实想法，分别为正方同学或反方同学加油！
- ◆ 在“学习是苦还是乐”的辩论中，你得到的最大收获是什么？



擂台赛

分组朗读下面的儿歌：

书山有路勤为径，
学海无涯苦作舟。
苦中求乐心态好，
勤奋学习添劲头。
学习苦乐大家辩，
你追我赶争上游。



备忘录

- ◆ 在日记中简要记下参加本次活动的感受。



- ◆ 把自己的感受告诉家长，听听家长的想法。

2 尴尬的朗读



生活角

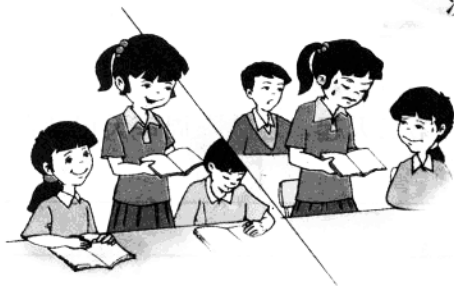
孙新宏在学习新课之前从不预习，他把预习看作是一种额外负担。他的同学王陆却有不同的看法，学习新课之前总是进行预习。结果，两个人的学习出现了差距。虽然影响一位同学学习成绩的因素是多方面的，但是课前预习不预习，是不是其中的一个重要原因呢？



游乐园

- ◆ 保持安静，听同学讲述“尴尬的朗读”的故事。
- ◆ 赵慧敏朗读课文，为什么急得全班同学头上直冒汗？

真后悔，这次没提前预习！



- ◆ 根据个人的实际情况，以举手方式回答“小调查”提出的问题。

小 调 查

你预习了吗？

- ①有多少同学对各门功课都能预习？
- ②有多少同学只对某门功课预习？
- ③有多少同学从不预习任何功课？

我每天都预习！



◆ 想一想：预习有什么作用？
怎样预习效果更好？



播 台 赛

集体朗读下面的儿歌：

课前预习不预习，
听课效果不一样。
主动预习思路清，
成竹在胸不慌张。
忽略预习图省事，
课堂被动损形象。
预习方法巧积累，
学习成效有保障。



备 忘 录

◆ 从本次活动后的第二天起，连续一周每天记录自己预习的情况。

◆ 将预习与不预习的情况加以对比，看看在学习的结果上有无明显变化。

3 温故而知新



生活角

晓军是个聪明的孩子，老师教过的内容他很快就能记住。但是，他很少注意知识的复习与巩固，结果就像一位货车司机开快车而没有把车上的货物绑牢那样，到达目的地后，车上的货物已所剩无几。

以后一定好好复习！



游乐园

◆ 积极参加小组讨论：复习主要具有哪些作用？

掌握读
写算的要领。



查缺补漏。



加深理解。

◆ 踊跃参加全班讨论：怎样复习效果更好？

总结归纳



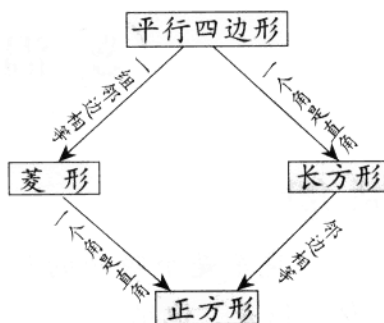
及时复习

多样复习



分散复习

- ◆ 猜猜看，老师正在使用的
是什么复习方法？



- ◆ 自己有哪些复习的方法或经验可供其他同学参考？



擂台赛

分组朗读下面的儿歌：

知识遗忘不可怕，
关键在于巧复习。
若想巩固新知识，
及时复习少不了。
出现漏洞需弥补，
归纳整理显成效。
单调复习易厌倦，
多样复习效果好。



备忘录

- ◆ 采用“及时复习法”，巩固当天所学的重要知识。
- ◆ 采用“多样复习法”，巩固一周内所学的重要知识。

4 磨刀不误砍柴工



生活角

李冰、谢菲菲和胡志东在一起交流学习经验。大家各抒己见，讨论得十分热烈。这几位同学对学习方法的认识，究竟有没有道理？

掌握考试的方法比什么都重要！

上课专心听讲是学好知识的关键。



我认为课外阅读是提高学习成绩的“秘密武器”！



游乐园

- ◆ 仔细倾听各学习小组代表宣读的学习格言。

循序渐进，举一反三，熟读精思
不耻下问，学贵有疑

- ◆ 这些学习格言对自己的学习有哪些作用？

- ◆ 集中精力听同学讲述“磨刀不误砍柴工”的故事。
- ◆ 为什么阿智用的力气少，却比阿力砍的柴多？



擂台赛

分组朗读下面的儿歌：

磨刀不误砍柴工，
学习同样也适用。
讲究方法增效率，
忽略方法陷困境。
人人重视好方法，
事半功倍乐无穷。



备忘录

- ◆ 全班同学群策群力，出一期以“学习方法集锦”为主题的墙报。
- ◆ 运用本次活动学到的学习格言，指导自己的学习活动。



5 学习习惯“义诊”

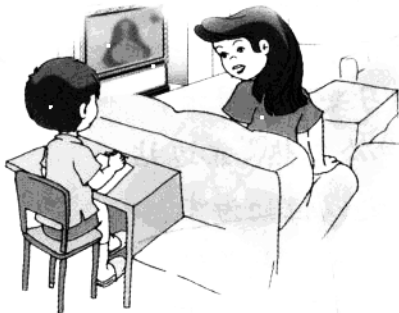


生活角

昆昆放学后回到家，总喜欢边看电视节目边做作业。妈妈要求他改掉这个坏习惯，他却反驳妈妈说：“这样做可以一举两得，既能按时完成老师布置的作业，又不耽误个人消遣娱乐。”

这样做有什么不好啊？

这是不好的习惯！



游乐园

◆ 三位“学习医生”走上讲台，面向全体同学就座。



◆ 自己有没有不良的学习习惯，需要请“学习医生”诊治？



喜欢躺着看书……

听课不专心……

学习粗心……



- ◆ 仔细倾听同学们列举的不良学习习惯，把它记在个人的笔记本上。

- ◆ 认真观看小实验 —— “忽冷忽热”。
- ◆ 通过“忽冷忽热”小实验，自己明白了什么道理？



擂台赛

分组朗读下面的儿歌：

学习要有好习惯，
“忽冷忽热”靠边站。
持之以恒勤为本，
一丝不苟是关键。
良好习惯靠积累，
互相提醒成效现。



备忘录

- ◆ 制定一份克服个人不良学习习惯的计划。



- ◆ 请同学或家长监督，帮助自己克服不良的学习习惯。

⑥ 当天事情当天做



生活角

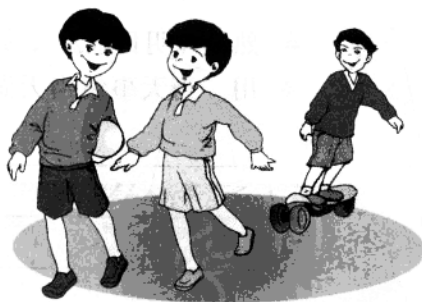
学习拖拖拉拉是周小军的老毛病了。星期一下午，语文课代表提醒他，星期二早上把作文交上来，周小军连连称是。可是第二天早上，当语文课代表要他交作文时，周小军一挠头，“哎哟，我又把这事给忘了。这样吧，星期三早上我一定交！”但星期三早上……

我又忘了……



游乐园

- ◆ 全班同学集体观看小品“明日复明日”。
- ◆ 星期一，同学约冬冬去打球。
- ◆ 星期二，同学约冬冬去公园。



- ◆ 冬冬桌子上的作业越积越多。

哎！还有这么多作业没做。

- ◆ 议一议：拖拉作风有什么危害？



擂台赛

分组朗读下面的古诗：

明日复明日，
明日何其多，
我生待明日，
万事成蹉跎。
世人苦被明日累，
春去秋来老将至。
朝看东流水，
暮看日西落。
百年明日能几何，
请君听我《明日歌》。



备忘录

- ◆ 熟读《明日歌》，最好把它背诵下来。
- ◆ 用“当天事情当天做”的实际行动，体现本次活动的收获。
