

敞开心扉

小学生心理健康教育丛书



北京市朝阳区小学生心理咨询中心 编著

所

心

教

学

社

址

996

G44
B446

小学生心理教育丛书

敞开心扉

北京市朝阳区小学生心理咨询中心 编著



A0915059

新时代出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

敞开心扉/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,1998(1999.9 重印)

(小学生心理教育丛书)

ISBN 7-5042-0383-1

I. 敞… II. 北… III. 小学生-心理保健 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 13805 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 57 千字

1998 年 8 月第 1 版 1999 年 9 月北京第 2 次印刷

印数:15001—33000 册 定价:7.50 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

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、自立精神等项目的平均分都不及格。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

第一课 做一个心理健康的学生

[名人名言]

心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。

——孙思邈

健康不仅是没有疾病，而且是一种躯体、心理和社会适应方面的完好状态。

——世界卫生组织

[小故事]

一家公司招聘职工，一个青年人在招聘考试中自我感觉不错，以为必考上无疑，结果未被录用。他绝望了，选择了自杀，幸亏被救活了。这时他被公司录用了，原来是公司的疏忽使他一开始榜上无名的，当公司总裁知道了青年曾自杀的细节后，立即划掉了他的名字。总裁说：“连应聘落选这样的小小人生打击都承受不起，将来又怎能去建功立业呢？”

[明事理]

人们写信时，在落款前往往写上“祝您身

体健康!”实际上心理健康是一个人健康不可缺少的重要方面。现在人们注意食物中营养配餐,让各种物质有个合适比例,促进身体健康。其实,心理营养配餐也是现代人必须考虑的。

心理营养配餐是我们努力的目标,它包括:心情经常轻松愉快;有一个和谐的人际关系;个性健全;能客观地认识自我和周围世界;对环境的适应是得体的。做到这几点,就可以提高一个人的心理健康水平,成为一个心理健康的人。

心理健康是少年儿童走向现代化、走向世界、走向未来建功立业的重要条件。在这本书里,同学们将学到心理健康的有关知识,尤其是个性心理方面的知识,还有各种学生活动。通过学习和活动,同学们的心理健康水平会得到提高。同学们,让我们一起去畅游奇妙无比的心理世界吧!让心灵更美好,让个性更健全。

[学生活动]

1. 照片展示

- 第1步 提前准备好一张5年级以前拍的自己认为最有趣的照片；
- 第2步 分成6人左右的小组，交换照片，互相欣赏；
- 第3步 请几位同学谈谈这次活动的感受；
- 第4步 教师总结：做心理健康的人；
- 第5步 将全班同学的照片贴到一起，以“我们是健康的学生”为名，在教室中展览。

2. 心理健康拍手歌

这首歌在念熟之后，可两人一组，边拍手，边背儿歌。

你拍一，我拍一，心理健康人人需；
你拍二，我拍二，和睦相处好伙伴；
你拍三，我拍三，心情舒畅常乐观；

你拍四，我拍四，科学学习写好字；
你拍五，我拍五，扬长补短把劲鼓；
你拍六，我拍六，是非分明拒引诱；
你拍七，我拍七，不向困难把头低；
你拍八，我拍八，自立自理人人夸；
你拍九，我拍九，团结友爱向前走；
你拍十，我拍十，良好行为要坚持。



第二课 认识自我很关键

[名人名言]

知人者智，自知者明。

——老子

噢，人啊，你当自助。

——贝多芬

[小故事]

从前有个解差，押解一个犯罪的和尚走路。和尚想逃走，就买酒招待解差。解差被酒灌醉，睡着了。和尚就与解差换了衣服，给他戴上罪人的木枷，又剃光了他的头发，然后逃走了。

第二天，解差醒来，发现少了一个人。他看看身上，一摸脑袋，说：“还好，和尚还在。可是，‘我’到哪里去了呢？”

[明事理]

自我认识是人对自己的认识，不仅认识

自己的生理特点,而且认识自己的心理特点。小学生自我认识的完善会有助于个性的健康发展。

对自己长处短处、优点缺点的认识是一个人认识自我的重要方面。例如,小玲能够这样思考:“我的语文成绩不错,数学成绩却不是很好,我要更加努力地学习数学。”有了这样的认识,她就容易进步。有些学生却没有自知之明,例如,小波就总是看不到自己的不足:“我好像没有什么缺点。”其实,这本身就是一条缺点。

小学生有了比较正确的自我认识,才能进一步做到自尊、自信、自强、自立、自制、自律。怎样进行自我教育,促进自我认识呢?自省是重要的方法,每天省察自己三个问题:我替别人办事是不是尽心竭力了?我同朋友往来是否诚实相待?老师传授给我们的学业我认真复习了吗?

人都有缺点,就像日、月有日食、月食等自然现象一样,大家都看得很清楚,没有必要隐瞒。人虽然有缺点,但是,他们会通过实践认识缺点,并且会自觉克服。如果,人有过错

而不改正,怎么能在品德上进步呢?

在自省中发现自己的缺点并不太难,难的是改正自己的缺点,尽管有时甚至是很痛苦的,然而,这一点却至关重要。

· [学生活动]

1. 自我漫游

闭上眼睛,用舒适的姿势坐好,放松心情,进行回忆:昨日早晨6点半时,我起床了。怎样起的?是自己起的,还是家长叫的?我的被子是谁叠的?7点多钟到校。第一节课铃声响过,我在做什么?我走神了吗?我积极回答老师的提问了吗?课间活动,中午休息,我过得很快活,还是和同学吵架了?放学回家我干了什么事?作业做了吗?是自己做的,还是抄

别人的？做家务事了吗？晚饭饭碗是谁洗的？看电视看到几点……可以把自我漫游写成文字，经常进行这种自我反省，会使自己进步。

2. 全班每人写一首五行短诗，诗中必须包括五个方面，各占一行，下面是个例子

张小龙，	—— 姓名
个子低，	—— 身体特征
喜欢操场把球踢，	—— 兴趣爱好
对人礼貌又大方，	—— 主要性格
大家叫我小球迷。	—— 众人印象



第三课 成功的秘诀是自信

[名人名言]

天生我才必有用。

——李白

敢问路在何方？路在脚下。

——《西游记》主题歌词

你要认识你自己。

——特尔菲城神庙碑铭

[小故事]

1983年12月24日，从德国风景秀丽的卡塞尔城传出了轰动国际音乐界的新闻：中国提琴技师戴洪祥获得了首届卡塞尔国际小提琴制作比赛音质金奖。

小提琴是一种西洋乐器，有“音乐之王”的美称。它诞生在欧洲，国际上小提琴制作比赛的桂冠大多数被欧洲国家夺得，而戴洪祥是唯一获此殊荣的中国人。

制作小提琴可不是一件容易的事，它不仅需要精湛的手艺，还要懂得乐理，会辨声

色,掌握多方面的知识。这些困难对戴洪祥来说真好像一座座高山,因为他只读过几年书。为了制作小提琴,为国争光,他克服了文化低的困难,他自学了音响学和声学,还补习了外语,钻研各国提琴制作的理论和技术,左耳因患严重的中耳炎被切除了,他就用右耳分辨琴音,就这样经过不懈地努力,成功的大门终于向他打开了。他制作的小提琴,获得了国家金奖,国际金奖,被人盛赞为“戴氏小提琴”。是什么力量使戴洪祥获得了成功,是自信的力量。

[明事理]

自信心是一个人对自身能力的信心,是一种重要的心理品质。有了自信心,就能不怕困难,不怕挫折,不怕失败,做事就能持之以恒,坚韧不拔,朝着自己理想的目标奋进,不达目的誓不罢休。戴洪祥就是凭着这样一种自信心,从而产生巨大的精神力量,使他获得了成功,摘取了由欧洲人保持的小提琴制作比赛的金奖。一个人如果缺乏自信心,一遇到困难挫折,就容易停止不前,打退堂鼓,使工

作半途而废,那就不可能获得成功。所以,一个人成功的秘诀在于自信。我们每个人都有很大的潜能,只要树立坚定的信心,朝着预定的目标,大都能获得成功。

有的同学会问,如何建立起自信心呢?

1. 建立自信心,首先要有远大的理想,有明确的奋斗目标。有了理想和目标,才有努力的方向。著名数学家陈景润从少年时代就立下目标,攻克哥德巴赫猜想,他毕生为之奋斗,终于取得了世界领先的成果。

2. 要有成功的激励。要实现自己的理想和目标,就要有若干个小的目标,这些小的目标要适合自己的实际,经过努力能够实现,这样就会产生成功的激励。每一次成功对自己都是一次激励,学习和工作不断取得成功,就会不断产生激励。使自己越来越爱学,越来越想学,即使遇到困难,也能克服困难,获得成功。相反,如果一个人在学习和工作中,总是失败,或不顺利,那就会影响自信心的建立。所以,成功的经验很重要,要不断地用自己的成功来激励自己,这里的关键是自己订的目标要合理,只有经过努力能实现的目标才会