

小学生

主 编 吴增强

副主编 杜奕昌 李正云 苗蓬

心理辅导指南

第2册

Xiaoxuesheng Xinlifudao Zhinan

Xiaoxuesheng
XINLIFUDAOZHINAN



上海科技教育出版社

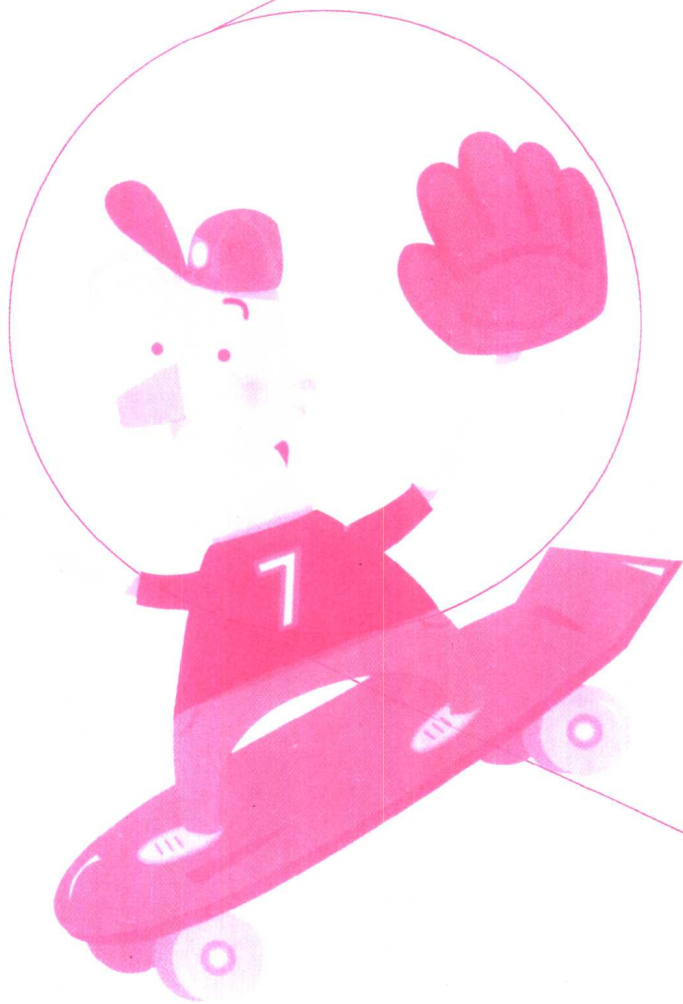
小学生

主 编 吴增强
副主编 杜奕昌 李正云 苗蓬

心理辅导指南

第2册

Xiaoxuesheng Xinlifudao Zhinan



上海科技教育出版社

小学生心理辅导指南

第2册

主 编 吴增强

副主编 杜奕昌 李正云

苗 蓬

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路393号 邮政编码200235)

各地新华书店发行 上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 6.5

2001年7月第1版 2001年12月第2次印刷

印数 5001-10100

ISBN 7-5428-2544-5/G·1633

定价:9.50元

前言

为了推进中小学的心理健康教育,1995年5月至1996年8月,上海市教育科学研究院普通教育研究所教育心理室主任、上海市中小学心理辅导协会理事长吴增强研究员,组织了上海十几位专家、科研人员和教师,编写了心理辅导活动课程的系列教材《学校心理辅导活动指南》(包括小学版、初中版、高中版)。这套系列教材出版后,先后在上海市和外省市近500所学校试用,深受广大教师和学生欢迎。1997年,我们又将优秀执教老师的教案,汇编成《学校心理辅导活动指南教案集》(小学版和初中版)。随着学校心理健康教育的不断深入,在心理辅导课程实践中,我们发现原有教材有不少地方需要修改、完善。因此,从2000年9月起,我们组织力量对《学校心理辅导活动指南》进行全面改版。改版后的系列教材,分别为《小学生心理辅导指南》、《初中生心理辅导指南》、《高中生心理辅导指南》。各版教材均包括学生用书两册、教师指导用书一册。

本书为学生用书,供小学高年级学生使用。全书编写分工如下:认识自我篇李正云、金惠琴,人际交往篇祁丽鹃、瞿佳悦、何斌、刘倩、杨政逸、姜海珍、傅悦奋,学习有趣篇陆培军、焦軼萍,聪明孩子篇苗蓬,学习方略篇杜奕昌,学会生活篇汪人、苗蓬。最后由吴增强、杜奕昌、李正云、苗蓬统稿、修改,吴增强审稿、定稿。

编者
2001年4月



目 录



认识自我篇	1
1. 发现自己	2
2. 自信“不倒翁”	4
3. “花季”来临之际	6
4. 15年后再次相会	8
5. 破解“阴云”的窍门	10
6. 快乐的“小精灵”	12
7. 赶走烦恼“小妖怪”	14
8. 第二次“学步”	16
9. 明天我将更可爱	18



人际交往篇	21
10. 集体的力量	22
11. 做个好“领导”	24
12. 与你同行	26
13. 别人进步我高兴	28
14. 我能接受的批评方式	30
15. 不做有嘴没脑的“小喇叭”	32
16. 我有一个快乐的家	34
17. 拉紧我的手	36
18. 做个受大家欢迎的人	38



学习有趣篇	41
19. 学习的苦与乐	42
20. 智擒“拦路虎”	44
21. 给厌学开“处方”	46
22. 学习状态的自我诊断	48



聪明孩子篇	51
23. 观察与表达	52
24. 学说“绕口令”	54
25. 看谁算得快	56
26. 拼图高手	58
27. 故事里面“名堂”多	60



学习方略篇	63
28. 折出精彩世界来	64
29. 比谁想得多	66
30. 比谁说得快	68
31. 给头脑充电	70
32. 动手又动脑	72
33. 信息与学习	74
34. 带着“?”学习	76
35. 别怕, 我们有办法	78



学会生活篇	81
36. 生活的“馅饼”	82
37. 与音乐对话	84
38. 迷途的羔羊	86
39. 丰富多采的节假日	88
40. 小鬼当家	90
41. 陌生人和我“套近乎”	92
42. 中学遐想	94
43. 美好的祝愿	96



认识自我篇



1. 发现自己

每个人都有各自的特长与才能,只不过往往没有被自己发现。勇气和信心来自于对自己优势的认识。



听故事

听老师讲“田忌赛马”的故事,想一想,田忌为什么能获胜?



善于发现和发挥自己的优势,是成功的关键。

请你学学田忌,发现自己的优势

..... (可与父母、朋友共同讨论,将优势分别填入)

..... (可与父母、朋友共同讨论,将优势分别填入)

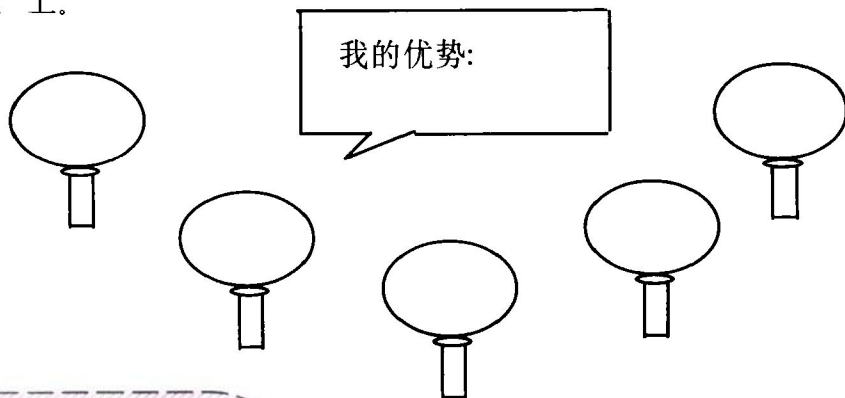


自我优势“大发挥”

发挥自我优势可以帮助你建立信心，取得成功。现在，教你两手发挥优势的“小诀窍”。

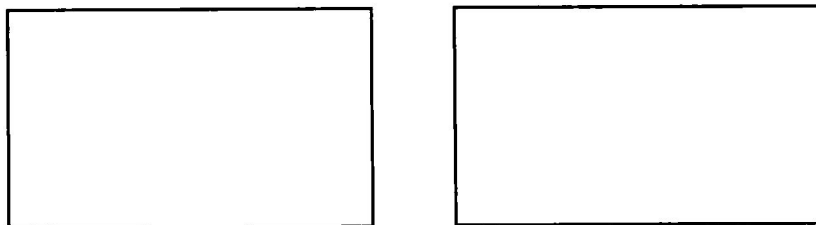
优势“放大镜”

选择你最明显的优势，想想它们可以帮助你做什么事情上获得成功，并把它们写在“放大镜”上。



优势小“舞台”

想想，你的优势可以在哪些场合表现，把你表现优势的场合画出来，别忘了经常在生活中为你的优势寻找“舞台”。



特别提示

每个人都有自己的优势与不足，在发挥优势的同时，别忘了弥补自己的缺陷。请你做一张“优势互补卡”，在上面写上自己的优势和缺点。经常和自己不同类型的同学交朋友，互相学习，优势互补。

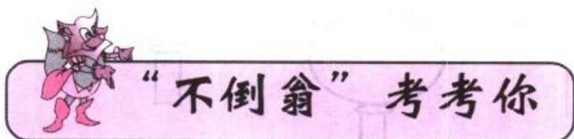
2. 自信“不倒翁”

成功离不开自信，若想成功，就要自信。培养你的自信，是迈向成功的第一步。



(1)玩玩“不倒翁”(用手指从各角度打击,观察反应)。

(2)想想你的成长经历中,什么使你在困难面前永不倒下,做生活中的“不倒翁”?



你的信心指数

下列问题,回答“是”,则将箭头中对应方框涂满,计算涂满方框数,可得出你的信心指数。

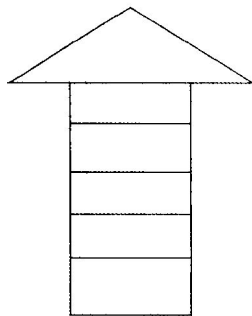
与别人谈话时,能否正视对方的眼睛?

是否经常开怀大笑?

走路脚步是否快速有力?

是否经常当众发言?

是否经常用肯定的语气说话?



不倒翁的“悄悄话”

如果指数表明你还缺乏自信,没关系,跟我来,我们一起做。记住,行动可以改变心态。





学做自信“不倒翁”

自信法宝

“自信法宝”之一：重视仪表，圈出能增添自信的仪表特征。

“自信法宝”之二：自我鼓励。



整洁 得体 大方



邈邈

语文考试得了65分，你很难过，这时候……	
想参加班级干部竞选，你最好的朋友却说：“我看你呀，算了吧。”这时候……	
体育课400米跑，你落在最后，这时候……	
英语课对话练习，只有你一个人没找到搭档，这时候……	

自信每一天



自信的培养非一日之功，每天都要使用学到的方法来鼓励与训练自己，自信才会永远陪伴你。这是你增强自信的“必修课”。

起床后，面对镜子，给自己一个微笑，对自己说：“你看起来好极了。”

上学路上，给所有的人以微笑，并把脚步加快。

上课时，积极争取当众发言的机会，并尽可能大声表达自己的观点。

下课时，主动找平时不熟悉的同学，甚至是高年级同学做玩伴。

睡前，对自己说：“你干得不坏，明天会更好。”



特别提示

“不倒翁”提示你制作一盘“自信激励音带”，用你最喜欢的音乐作背景，再录入鼓励自己的话，就这么简单。

3. “花季”来临之际

随着年龄的增长，我们渐渐在长大，我们的身体在悄悄地发生变化，我们的心理也出现从未有过的感受。



我的“小变化”

如果你有变化，请将花瓣涂满。

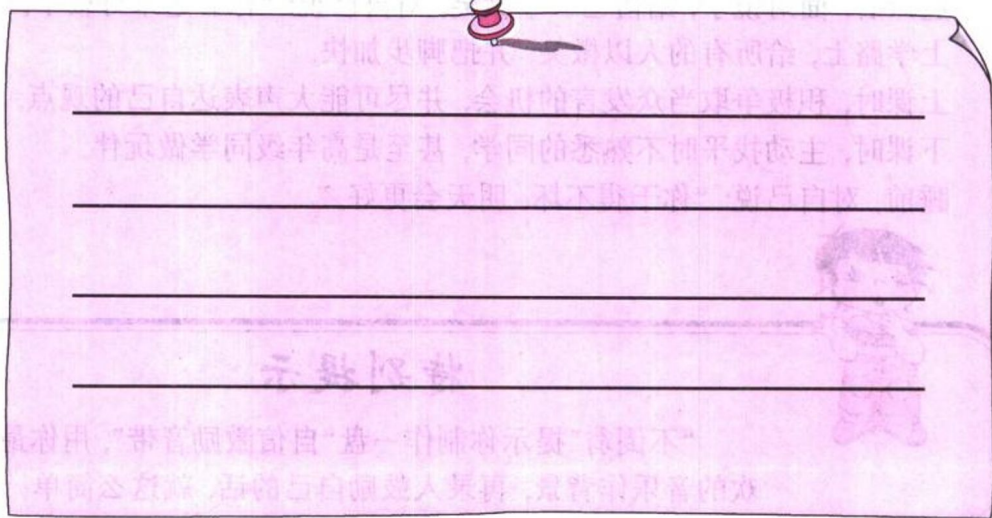


青春的“花季”将要来临，做好准备，更多地了解自己吧。

我的读后感



看一本介绍生理卫生知识的好书，对照书本，了解自己身体和心理的变化，并写下读后感：



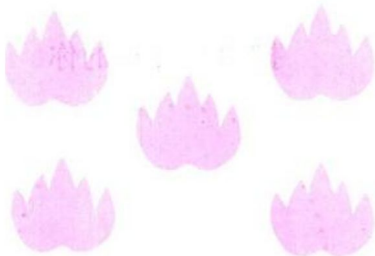


摘取青春“三色花”

青春“三色花”能帮助你顺利地度过美丽的“花季”，让我们一起来摘取它。

“智慧花”

健康的兴趣爱好有助你的成长，请在右面的花瓣中填上有益的兴趣爱好，填满5朵花瓣，就能摘取它。



“友谊花”

与异性建立纯洁的友谊，就能摘取“友谊花”。

让我们来做一个小游戏：找朋友。用它，和每个异性朋友打个招呼。



“道德花”

如能分辨左面行为的对与错，就可以摘取“道德花”。

同桌男、女生划“三八”线

男、女生见面不讲话

背后议论异性同学

男、女生能不能做好朋友



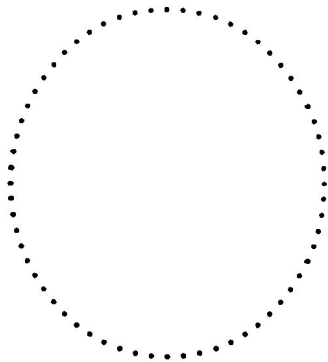
特别提示

和你信任的人进行一次“成长谈话”，把你的变化告诉他(她)，听听他(她)的建议。

4. 15年后再相会

岁月在流逝，我们在成长。今天的学习是为了迎接明天的挑战。同学们，你们是否想过，15年以后自己会在哪里？

描绘15年后的你



15年后的我
(此处空白让学生自己写)



想想演演

跟老师和小伙伴们一起编演一个小品“15年后的相会”。



明天的成就，是今天的目标，
所以，开始制定目标吧。

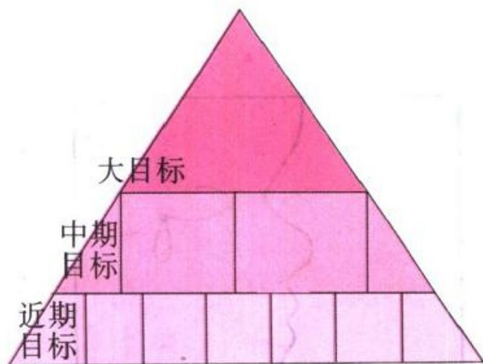


你的目标“金字塔”

人生有许多目标，每一个小目标的达成都为大目标打下了基础，它们层层堆叠，好像一座座“金字塔”。请你将你最重要的人生目标，分解成小目标，把它们

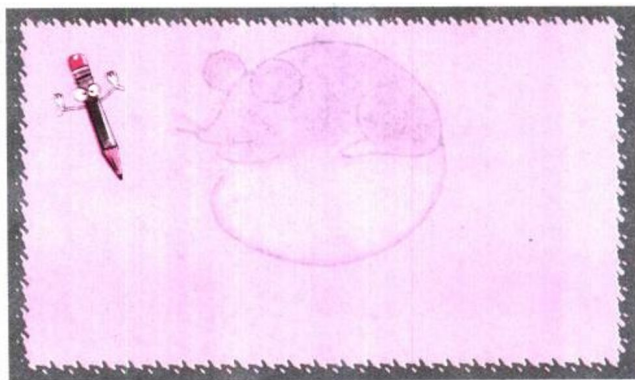
写在“金字塔”中。并以15年为限，在每个目标旁写下达成时间。努力按时完成它，你就会获得预期的成就。

祝你成功。



你的目标“全景图”

描绘15年后你的生活。



特别提示

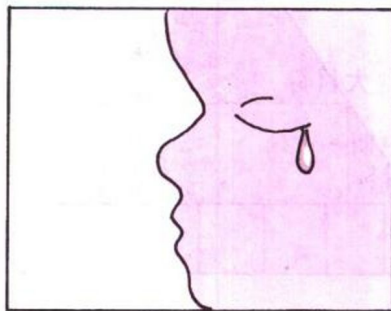
请你将目标“金字塔”和全景图放大，挂在卧室墙上，提醒自己该做什么，才能达到目标。

5. 破解“阴云”的窍门

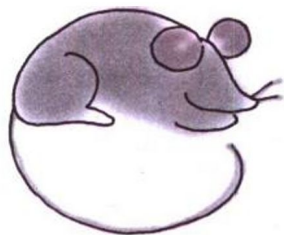
我们的世界千姿百态,关键在于你怎样去看,你从哪个角度去看。你不信,跟我来吧。



婴儿找不到妈妈了,
你能帮他找找看吗?



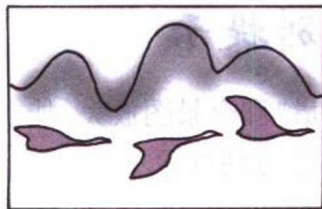
这是谁?



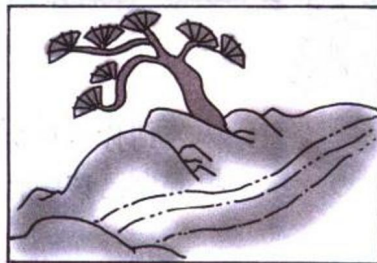
除了小猫,还有别的动物吗?



怎样才能使大雁飞到山顶上?



小溪能变成瀑布吗?





议一议

听老师讲一件事情:

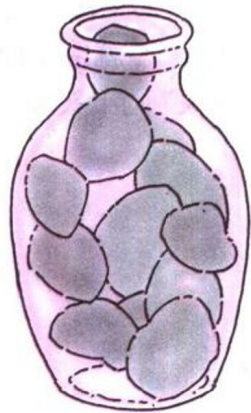
奔跑的女孩撞倒了抱着球的小男孩。

小明此时会怎么想?会产生什么情绪?



说一说

如果你碰到了不愉快的事,产生了不愉快的情绪,你会怎么做呢?能把你的想法告诉大家吗?



玻璃瓶里装满大小不一的石头,但留有空隙。



事物的另一面

你看到了什么?

我们要学会找“空隙”——寻找事物的另一个方面,寻找希望,那样我们就会快乐起来的,你说对吗?