

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 1 册

Xiaoxuesheng Xinlifudao Zhinan

Xiaoxuesheng  
XINLIFUDAOZHINAN



上海科技教育出版社

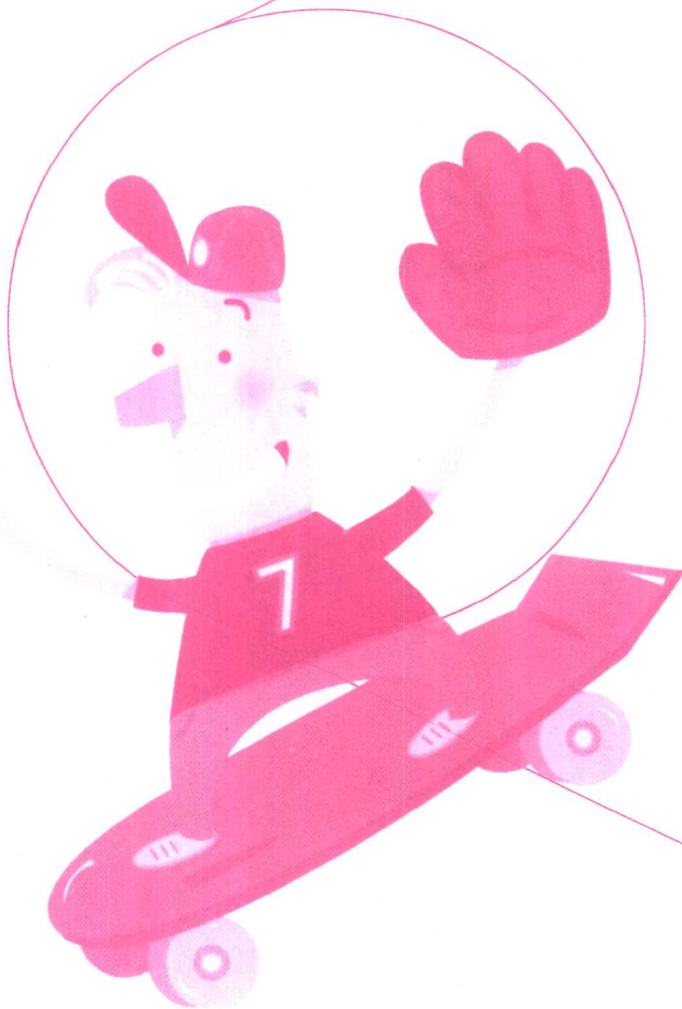
小学生

主 编 吴增强  
副主编 杜奕昌 李正云 苗蓬

# 心理辅导指南

第 1 册

Xiaoxuesheng Xinlifudao Zhinan



上海科技教育出版社

小学生心理辅导指南

第1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

2001年7月第1版 2001年12月第2次印刷

印数 5001-10100

ISBN 7-5428-2543-7/G·1632

定价:8.80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学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,组织了上海市十几位专家、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,供小学中、低年级学生使用。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、焦轶萍,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



<b>认识自我篇</b> .....	1
1. 档案卡 .....	2
2. 优点“轰炸” .....	4
3. 我是独一无二的 .....	6
4. 我是谁 .....	8
5. 我在一天天长大 .....	10
6. 我爱我自己 .....	12
7. “丑小鸭”和“白天鹅” .....	14



<b>人际交往篇</b> .....	17
8. “和尚”抬水 .....	18
9. 撒渔网 .....	20
10. 分享欢乐 .....	22
11. 说说心里话 .....	24
12. 爸爸妈妈小时候 .....	26
13. 今天我是小老师 .....	28
14. 被人误解时 .....	30



<b>学习有趣篇</b> .....	33
15. 顶纸棒游戏的启示 .....	34
16. 我的兴趣爱好 .....	36
17. 我喜欢的课程 .....	38
18. 知识越学越有趣 .....	40
19. 我来露一手 .....	42
20. 知识的海洋 .....	44
21. 兴趣是最好的老师 .....	46
22. 学习要付出努力 .....	48



<b>聪明孩子篇</b> .....	51
23. 奇怪的大公鸡.....	52
24. 谁的发现多又好.....	54
25. 故事里的奥秘.....	56
26. 故事接力赛.....	58
27. 猜猜是什么.....	60



<b>学习方略篇</b> .....	63
28. 校园红绿灯.....	64
29. 告别“小粗心”.....	66
30. 不做“小拖拉”.....	68
31. 同好书交朋友.....	70
32. 记忆有窍门.....	72
33. 静坐能益智.....	74



<b>学会生活篇</b> .....	77
34. 我的朋友小闹钟.....	78
35. 自己的事情自己做.....	80
36. 打电话的学问.....	82
37. 愉快的假期.....	84
38. 用好零花钱.....	86
39. 拥抱大自然.....	88



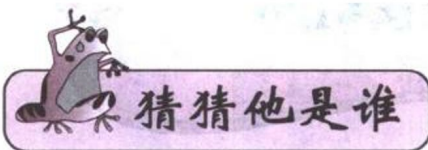


# 认识自我篇

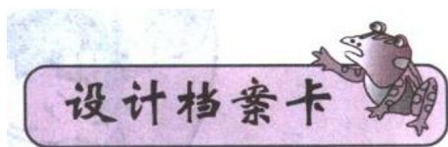


# 1. 档案卡

认识自己不是一件容易的事,而让他人认识自己是一件令人开心的事。今天,就让我们来认识自己,也认识他人吧。



出生年月: 1993.8.28  
血型: A  
身高: 1.35m  
体重: 38kg  
籍贯: 新疆吐鲁番  
爱好: 读书、唱歌  
最大的优点: 诚实  
得过的奖: 优秀小组长  
最喜欢的活动: 打篮球、游泳  
最喜欢的人: 外公  
最喜欢吃: 炒鸡蛋  
最突出的性格: 说话很快  
最大的缺点: 做事马虎



猜出他是谁了吗?你是否还能补充一下他的档案卡呢?然后,为自己设计一张别具特色的档案卡,并与同学交换吧。如果你喜欢,还可在自己的档案卡上给自己画一张漫画,试试看吧!





与别人交换档案卡之后,你对自己和同学的了解是不是大大增加了呢?如果你还不太了解那个同学,你可以怎么做?

## 2. 优点“轰炸”



每个人都有许多优点,你能在最短的时间里,尽可能多地说出自己的优点吗?



我有许多优点,我愿意与你分享:

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_
- ⑤ \_\_\_\_\_
- ⑥ \_\_\_\_\_
- ⑦ \_\_\_\_\_
- ⑧ \_\_\_\_\_
- ⑨ \_\_\_\_\_
- ⑩ \_\_\_\_\_



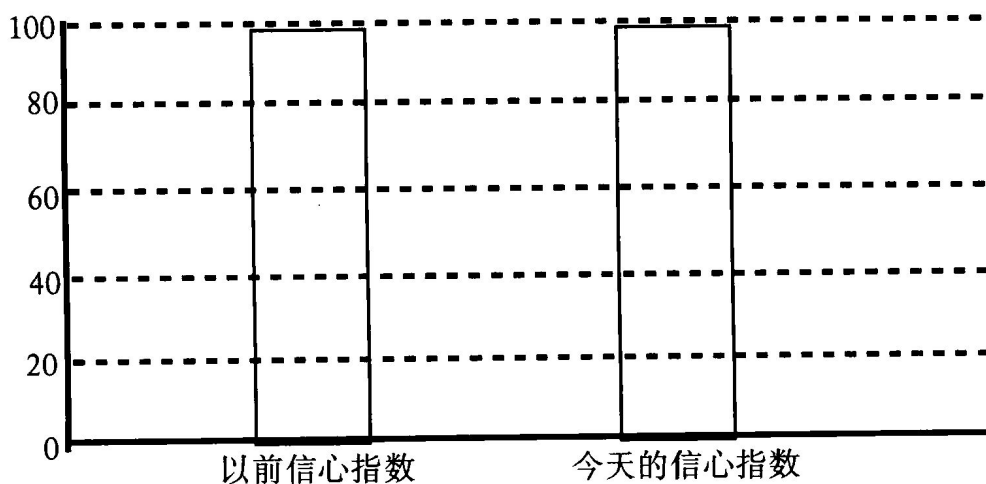
我可不知道，我还有这些优点，谢谢你告诉我。

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_
- ⑤ \_\_\_\_\_
- ⑥ \_\_\_\_\_
- ⑦ \_\_\_\_\_
- ⑧ \_\_\_\_\_



通过“优点轰炸”活动，你有哪些感受呢？你的信心是否增加了，请你画一画你现在的信心指数吧。

### 信心指数大爆棚



### 3. 我是独一无二的



#### 小胖墩与小不点

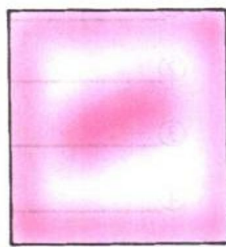
看看你与哪个小朋友比较像。如果你觉得都不像的话，就请你将自己的像画出来。



( )



( )



( )

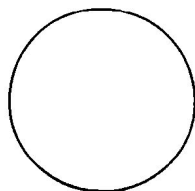
#### 笑嘻嘻与哭哼哼



( )



( )



( )

平时的你，经常笑还是哭，如果这些都不对，请你画出你经常有的表情。



#### 小兔子与小蜗牛

平时的你做事、说话是很着急、很快，还是一步一步慢慢来呢？



( )



( )

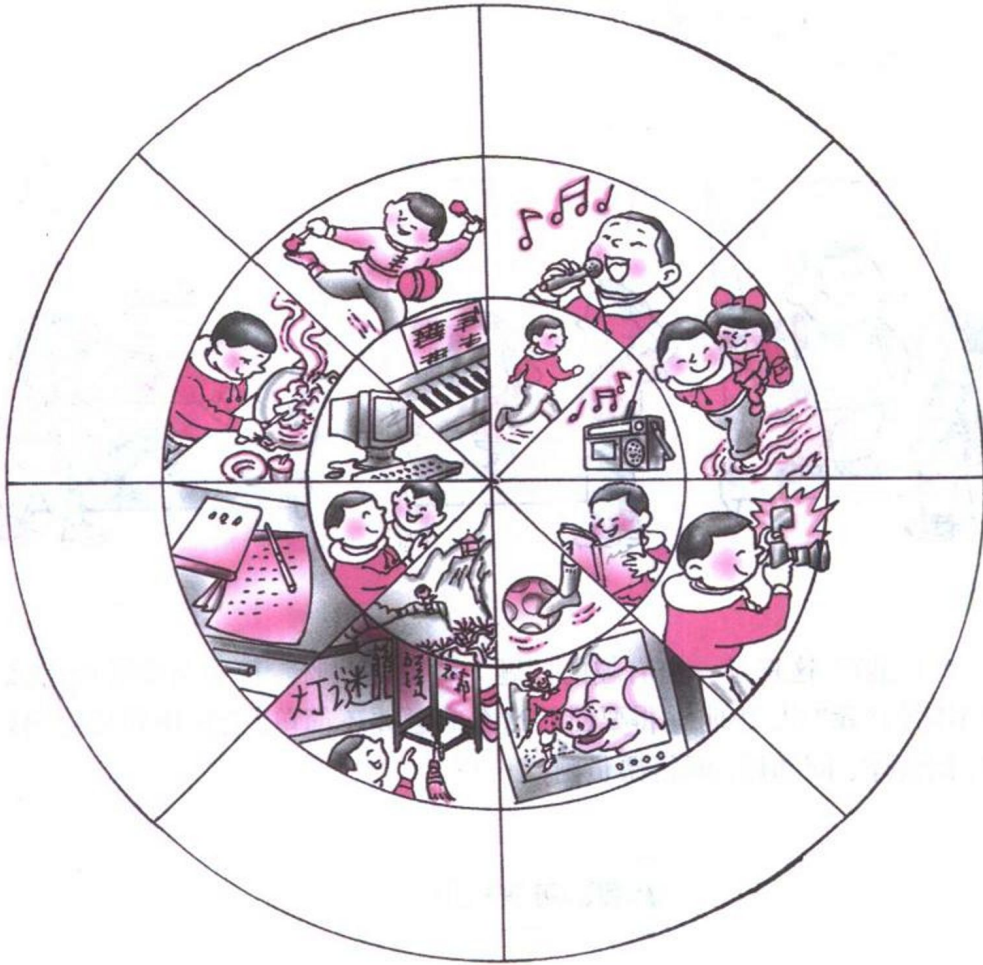


( )





## 小书迷与小球迷



## 小小交朋友

小小刚刚来到一个班级，他很想有一个最要好的朋友。如果你是小小，该找谁做好朋友，并说出自己的理由。

很听大人话的小朋友

学习成绩好的小朋友

爱劳动的小朋友

喜欢动脑筋的小朋友

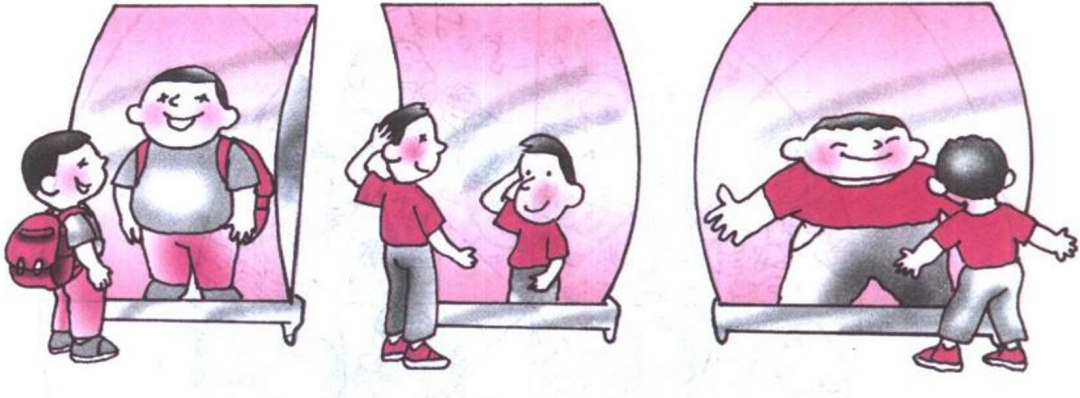
很聪明的小朋友

有钱的小朋友

爱打球的小朋友

( )小朋友

## 4. 我是谁



“我是谁?”，这真是一个有趣的问题。“我就是我呀”，可是哈哈镜前怎么有那么多不同的“我”呢，小明觉得要回答这个问题并不简单，为此他问爸爸妈妈、问老师、问同学、问邻居、问售票员阿姨……

### 小明回答①

我是 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

要赢得家人的赞赏：

我就要做到 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

而不能做 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





### 小明回答②



我是 \_\_\_\_\_

要赢得老师的赞赏:

我要做到 \_\_\_\_\_

而不能做 \_\_\_\_\_

要赢得同学的信任和喜欢:

我要做到 \_\_\_\_\_

而不能做 \_\_\_\_\_

### 小明回答

我是 \_\_\_\_\_

要做个好乘客:

必须 \_\_\_\_\_

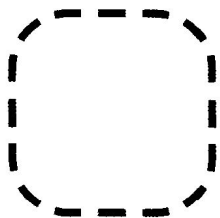
而不能 \_\_\_\_\_



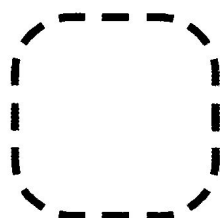
有时候, 我是 \_\_\_\_\_; 有时候, 我是 \_\_\_\_\_, ……

## 5. 我在一天天长大

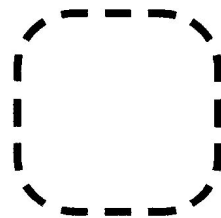
找出自己不同成长时期的照片，看看自己的成长轨迹吧。



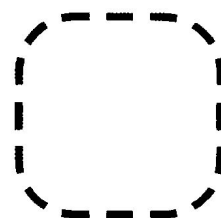
一岁时



四岁时



七岁时



十岁时



刚出生的时候，我 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

满一岁的时候，我 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

四岁的时候，我 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

七岁的时候，我 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## 有趣的事

过去的我 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 想一想写一写



还有哪些方面可以看出自己在长大?

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. 身体_____。   | 6. _____。  |
| 2. 力气_____。   | 7. _____。  |
| 3. 校服_____。   | 8. _____。  |
| 4. 我又升入_____。 | 9. _____。  |
| 5. 我会_____。   | 10. _____。 |



## 议一议

对自己的成长现状,你有什么感受,是欣喜还是烦恼,或者既欣喜又烦恼?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**请你记住**

成长是需要付出努力的。