

小学生

心理健康教育

· 实验读本 ·

五年级上册

福建省特级教师协会 策划

叶一舵 主编



福建人民出版社

XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

小学生心理健康教育

● 实验读本 ●

五年级上册

福建省特级教师协会 策划

叶一舵 主编

福建人民出版社

小学生心理健康教育

实验读本

XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

SHIYAN DUBEN

五年级上册

*

福建人民出版社出版发行

(福州市东水路 76 号 邮编: 350001)

福州市鼓楼华夏彩印厂 制版

福州旺顺彩印有限公司 印刷

(福州市福兴投资区福光路 33 号 邮编: 350011)

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 2.5 印张

2002 年 9 月第 1 版

2002 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5,000

ISBN 7-211-04307-5

G·2767 上下册合计定价: 7.60 元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换。

小学生心理健康教育实验读本

编 委 会

主任委员 朱鼎丰

副主任委员 叶一舵 林铭荪 黄锦涛 林 锋

委 员 张学平 刘汉清 王嘉聪 张肇炜 郑良国

连雪红 邓焕淳 张俞铨 陈成龙 吴荔红

林秀娟

主 编 叶一舵

副 主 编 林铭荪

编 著 者 林瑞云 陈德荣 陈凤燕 肖 铭 叶一舵

吴荔红

责 任 编 辑 刘建福 张益夫

美 术 编 辑 魏献忠

绘 图 施珍贵 吴丹波

封 面 设 计 魏智海

摄 影 刘述先 夏日利 陈 晖 杨苏民

编写说明

目前,随着教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》的颁布,心理健康教育正在我国越来越多的中小学中蓬勃兴起,这表明中小学生的心理健康教育工作日益受到重视。为了满足我省广大小学开展心理健康教育及开设心理健康教育活动课的迫切需要,更好地推动这项现代学校教育活动在我省小学的普遍开展,我们编写了这套《小学生心理健康教育实验读本》。

《小学生心理健康教育实验读本》的主要内容有自我心理、学习心理、情绪心理、交往心理、个性心理、创造心理、成功心理、生活心理、社会心理等。这些内容根据不同年级小学生心理发展的不同水平按交叉递进的逻辑顺序进行编排,各年级内容相互联系,前后呼应,呈螺旋式上升的特点。整套读本的编写符合《中小学心理健康教育指导纲要》的精神。

《小学生心理健康教育实验读本》适用对象为小学一年级到六年级学生,每个年级分上下两册,全套共12册,每册五个单元,每单元2~3课,按每周一课(或一次活动)使用一学期。

《小学生心理健康教育实验读本》突出活动性和体验性,也有很强的可读性和可操作性。每课多以“听一听”、“读一读”、“看一看”、“想一想”、“说一说”、“试一试”、“做一做”、“演一演”、“议一议”、“写一写”、“记

一记”等若干个小栏目出现，适合小学生特点，也符合小学生团体心理辅导的基本形式。因此，全套读本既可作为小学生心理健康的自助读物，也十分适合作为小学生心理健康教育活动课的师生用书。

《小学生心理健康教育实验读本》由叶一舵主编。全套书的整体框架和各年级的内容提纲由主编设计、编写。各年级读本的具体编写人员是：一年级上下册和二年级上下册由林瑞云编写；三年级上下册由陈凤燕编写；四年级上下册由肖铭编写；五年级上下册各单元、六年级上册第一单元、第二单元的第(二)课、第三单元、第四单元的第(一)课、第五单元以及六年级下册各单元由陈德桑编写；六年级上册第二单元的第(一)课、第四单元第(二)课由吴荔红编写；五六年级各册的附录部分由叶一舵编写。全套读本最后由叶一舵、吴荔红统稿、修改、定稿。

本套读本的编写工作是在福建省特级教师协会的组织下进行的。编写、出版过程中得到惠安实验小学、福州师范二附小、厦门前埔小学等学校和福建人民出版社的大力支持，部分第一线的教师也对读本的初稿提出不少宝贵意见。我谨代表本套读本的全体编委和编写人员在此一并表示衷心的感谢。

由于本套读本是福建省正式出版的第一套小学生心理健康教育用书，加之时间紧、任务重，书中难免有不成熟的地方，恳请读者批评指正，以便再版时进一步完善。

叶一舵

2002年8月

目

录

第一单元 青春宣言	(7)
(一)成长的信息	(7)
(二)我喜欢做个男孩 我喜欢做个女孩	(11)
第二单元 个性心理	(15)
(一)性格百花园	(15)
(二)给同学建立档案卡	(20)
(三)给自己画像	(22)
第三单元 学会学习	(27)
(一)订好学习时间表	(27)
(二)奇妙的记忆术	(34)
第四单元 人际心理	(39)
(一)交往的学问	(39)
(二)欣赏每一个人	(48)
(三)“信任你”与“相信我”	(51)
第五单元 学会合作	(56)
(一)谁去争第一	(56)
(二)集体荣誉牵我心	(59)
附录 心理小测验	(65)
(一)你是内向的, 还是外向的	(65)
(二)记忆力的自测与训练	(69)

第一单元 青春宣言

(一)成长的信息



过了一个暑假，同学们又回到了学校，见了面，大家仔细端详，发现对方有很大变化，议论纷纷。

请大家各自找知心朋友，悄悄地说说自己发生了什么变化。





拿出镜子照一照，找出自己身上“成长的信息”。发现自己成长的信息，你有什么感觉？



请在下列表中把你发现的成长信息找出来，然后男孩子跟男孩子交流，女孩子跟女孩子交流，并且谈谈自己的感受。

成长的信息

我爱照镜子了

我爱写日记了

我需要一个单独可供自己使用的带锁的抽屉

我要求和成人平起平坐

我常“顶撞”父母

我喜欢自己作主了

身高	{	长高很多
		长高一点
		没长高
体重	{	重了很多
		重了一点
		没重多少
嗓音	{	变粗重了
		变尖细了
		没什么变

我开始在乎别人对我的
看法了

请你补充：

脸部	{	脸上有痘痘
		嘴边有绒毛
胸部	{	有明显曲线美
		有一些曲线
		没有曲线
臀部	{	明显厚实浑圆
		有些浑圆
腋下	{	有长些绒毛
		没有
其他：		



1. 如果今后你又找到了成长的新信息,不要紧张,这都是健康的标志,也是青春的标志。但是,如果有困惑,要及时找爸爸妈妈,或找老师,跟他们说悄悄话,把青春成长的信息告诉他们,既让他们跟你共享成长的欢乐,又让他们更加关注并及时指导你的成长。

2. 如果你发现了其他同学青春成长的信息,你不要好奇,也不要拿这开无谓的玩笑,以免误解伤了和气。

3. 如果你发现你的青春成长信息比别人少,也不要苦恼着急,因为随着年龄的增长,这些信息迟早都会来向你“报到”的。

4. 女孩子的青春成长信息与男孩子不同。有的还很特别,要跟你妈妈说悄悄话,让妈妈向你解释青春期的秘密。

有些学生曾经发表《青春宣言》:“在大人眼里,我们是小孩儿,在小孩子眼里,我们是大人;但是,在我们眼里,我们就是我们!我们要自强,我们要自立!”你们的《青春宣言》是什么呢?动手写一写吧:



(二)我喜欢做个男孩 我喜欢做个女孩



拿出自己的照片,说说你喜欢自己吗?喜欢自己什么?



一天,五年(三)班组织一场“做男孩好,还是做女孩好”的辩论会。男、女同学经过精心准备,在辩论会上展开唇枪舌战。第一轮,在主持人讲话之后双方一辩各作主题发言,亮出自己的观点。

主持人：普天之下，男孩、女孩，大约各占一半。来到人世间，是个男孩，还是个女孩，这是父母给的，我们身不由己，无法选择。但是，喜欢做个男孩，还是喜欢做个女孩，大家各有所好，也各有所思。欢迎大家就这个问题亮出自己的观点，说说你们的理由。

女方一辩：主持人，请允许我先发言。我方一致认为，还是做女孩好！虽然现在国家提倡计划生育，生男生女都一样，但是，我们的父母都喜欢女孩，尤其是我们的妈妈，她常夸奖我们：女孩就是漂亮。长大了，身材苗条，姿态优美，肌肤柔韧，特别是当她长出一头乌黑的秀发后，不管是扎成辫子，还是披散在肩上，都是楚楚动人，真是人见人爱。我们就是喜欢做女孩！

男方一辩：主持人，请让我阐述男方的观点。刚才女方一辩从外形美来宣扬她的观点，我不反对。确实，女孩子有外表美丽的优势。但是，我们男孩子在外形上也毫不逊色。你看我们男孩子，个个身强体健，肌肉发达，一头浓密的黑发，一身

阳刚的朝气,那是一种英俊的美,我们爸爸妈妈都喜欢夸我们是英俊的小伙子,可爱的小宝贝。我们自豪地向大家宣布:我们喜欢做个男孩!

你们的观点是什么呢?接下去的辩手,就由你们——男孩子和女孩子一起来充当吧。

下面的许多词语,表达的是男孩或女孩身上的生理、心理特点(包括优点和缺点),可供你们发言时选用。

身强力壮	肌肤柔嫩	行动灵活	心地善良
乌发秀丽	认真细致	英俊潇洒	姿态优美
亭亭玉立	阳刚之气	肌肉发达	性格开朗
文明有礼	心胸开阔	性格温柔	自由散漫
调皮淘气	讲究打扮	尊敬师长	泪不轻弹
有同情心	爱发脾气	胆小怕事	爱捉弄人
粗心大意	偏食挑食	好打不平	爱讲卫生
爱装娇气	身材苗条	身体粗壮	心胸狭窄
语言粗鲁	蛮不讲理	勇敢机智	情绪多变
喜欢交友	软弱爱哭	自信自强	遵守纪律



参加辩论之后,说说你的心情有什么变化?
可参考上面提供的词语,把讨论中你最喜欢和最讨厌的观点写下来。

你最喜欢夸奖男孩的观点是_____。

你最讨厌夸奖男孩的观点是_____。

你最喜欢夸奖女孩的观点是_____。

你最讨厌夸奖女孩的观点是_____。

你最喜欢批评男孩的观点是_____。

你最喜欢批评女孩的观点是_____。



把你心目中最喜欢的男孩或女孩的形象画出来,然后相互交流介绍。



第二单元 个性心理

(一) 性格百花园



同学们参观花卉博览会,只见展厅里百花盛开,万紫千红,有亭亭玉立的郁金香,有展翅欲飞的蝴蝶兰,有红艳艳的玫瑰花,有黄澄澄的百合花,还有牡丹花、山茶花……好一个斗妍争丽的百花园。

展厅里的花多靓丽啊!各种各样的花,有各种各样的色彩、各种各样的形状,都表示出不同花的特点,都传达出不同花的不同信息。人和花一样,各有各的性格,各有各的特长,想一想,你的性格是什么?



人群就像百花园

人世间有许许多多的人。不同的人，有不同的长相。不同的人，还有不同的性格特征。就拿一个班的同学来说吧。有的同学聪明机智，遇事很有办法；有的同学刚强果断，困难面前不屈服；有的同学活泼好动，不喜欢安安静静的场面；有的