

小学生

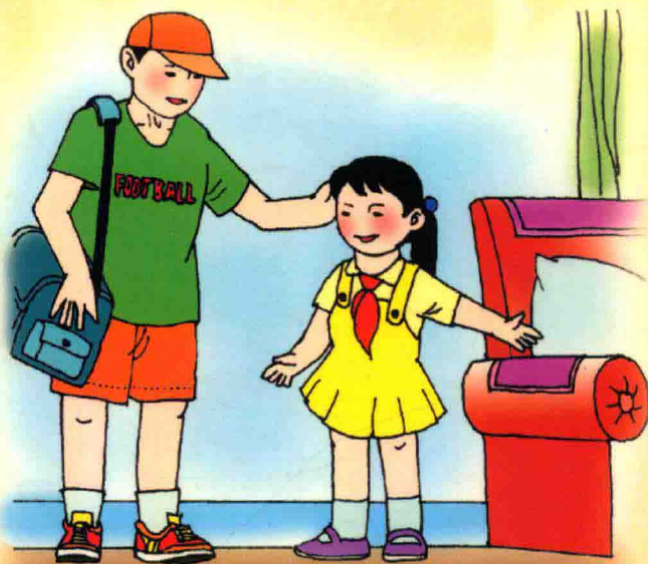
心理健康教育

· 实验读本 ·

四年级上册

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 •

四年级上册

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

四年级上册

*

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 7-211-04306-7

G·2766 上下册合计定价: 8.00 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 陈德燊 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 南京苏韵文化传播有限公司

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 学会学习	(7)
(一)学习比较	(7)
(二)做学习的主人	(17)
第二单元 认识个性	(23)
(一)世上只有一个“我”	(23)
(二)知己知彼	(28)
第三单元 学会交往	(32)
(一)我家来客人了	(32)
(二)当好班干部	(40)
(三)我和老师是朋友	(46)
第四单元 创造心理	(53)
(一)同中求异 异中求同	(53)
(二)大胆创新发奇想	(59)
(三)益智游戏一起玩	(65)
第五单元 情感世界	(72)
(一)我的心情故事	(72)
(二)情感红灯	(76)

第一单元 学会学习



(一)学会比较

以下是两位作家在谈到自己写作收获时的深刻体会：

当你走过一个坐在自己店门前的杂货商面前，走过一个吸着烟斗的守门人面前，走过一个马车站面前时，请你给我描写一下这个杂货商和看门人，他们的姿态，他们整个的身体外貌，要用画家那样的手腕传出他们全部的精神本质，使我不致于把他们和任何别的杂货商人、任何别的守门人混同起来。请你用一句话就让我知道马车站有一匹马和它前后五十来匹是不一样的。

①家长、老师鼓励，同学翻译。或动云——[法国]福楼拜
②困难挫折——失败与痛苦——失去信心
A学习动力 B学习态度 C学习方法 D学习习惯 E考试心理
正确对待挫折，用积极态度分析，坚定学习信念，也要精神

我读过一些青年作者的作品，写早晨总是“天蒙蒙亮”，此外就没有词儿了。假如我们很好地观察，就会发现：冬天的早晨，夏天的早晨，有雾的早晨，刮风的早晨，早晨的室内，早晨的室外，各有各的特点；这样长期的观察和积累，再写早晨就会有新的更形象的写法。

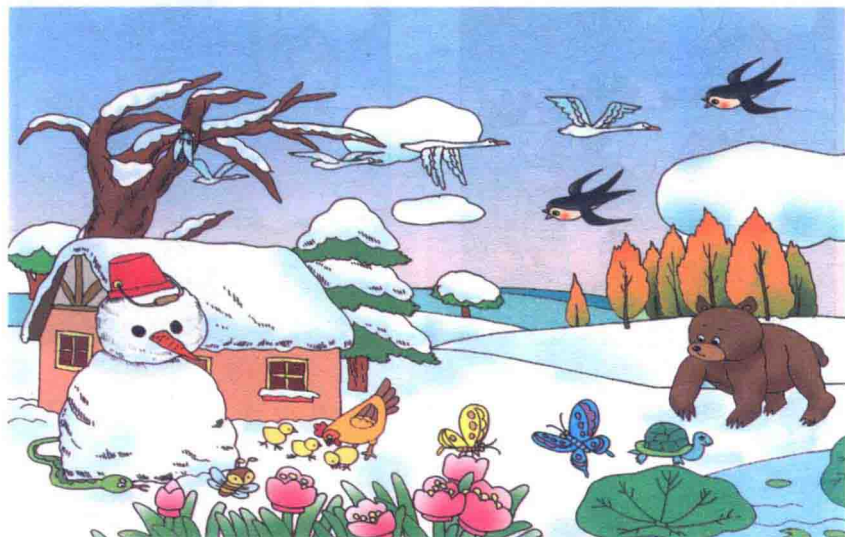
——[中国]严文井

在作家笔下，不仅能描绘出多姿多彩的景色，而且能刻划出形象各异的人物，甚至是同一类事物，也能描摹得与众不同。这在于作家善于比较，从中抓住特征进行描写。学会比较，是观察的重要组成部分，也是构成学习心理的重要内容之一。





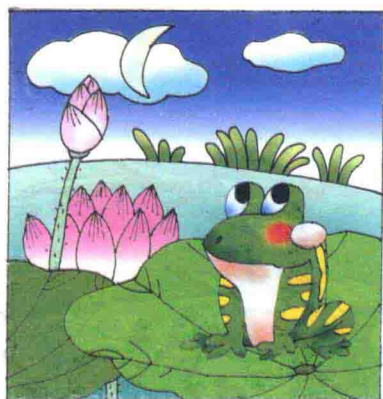
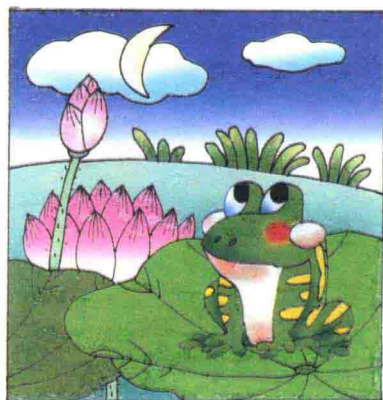
1. 发现下列事物的毛病, 请指出来。



2. 发现下列事物的不足或缺陷。



3. 你能找出下面两幅图画之间有什么不同吗?



4. 请你做个小侦探,找出哪一个女孩与其他三个有什么不同。





请你留心周围的生活，试着去学会比较。

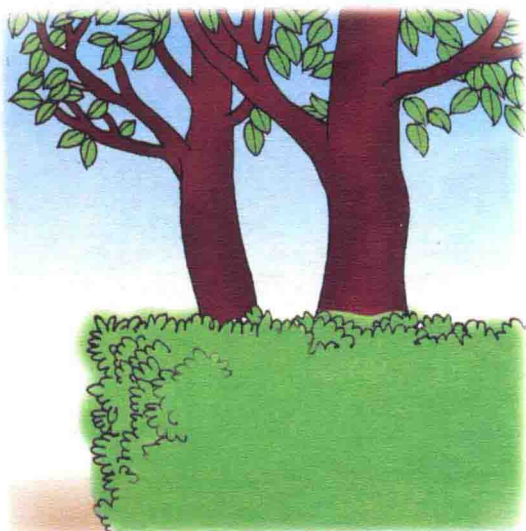


你最佩服的人是谁？

他跟别人有什么不同？



你卧室的陈设与爸爸妈妈的有什么不同？



你家附近有你喜欢
的植物吗？它有什么显
著特征？



你最喜欢的水果是什么？它的形状、颜色、滋味怎样？





看看你的校园有什么变化？



爸爸妈妈最爱吃什么蔬菜？为什么？



请记住

生活中的事物是各不相同的，学会比较，你就拥有一双“发现”的眼睛。学会比较，是走向成功的一条途径。

