

小学生

心理健康教育

· 实验读本 ·

六年级上册

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 ●

六年级上册

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

六年级上册

*

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 7-211-04308-3

G·2768 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 面对青春	(7)
(一)成长的烦恼	(7)
(二)和异性同学在一起	(14)
第二单元 学会学习	(20)
(一)考试前中后	(20)
(二)学会借鉴	(23)
第三单元 人际关系	(29)
(一)朋友是什么	(29)
(二)嫉妒好不好	(35)
(三)人与人之间的吸引力	(39)
第四单元 情绪调节	(44)
(一)使自己感觉好起来	(44)
(二)寻找快乐	(50)
第五单元 学会成功	(54)
(一)永远保持积极的心态	(54)
(二)计划你的人生	(58)
(三)我能成功	(63)
附录 心理小测验	(68)
(一)注意力的自测与训练	(68)
(二)学习技能的自测及自我改进	(75)

第一单元 面对青春

(一) 成长的烦恼



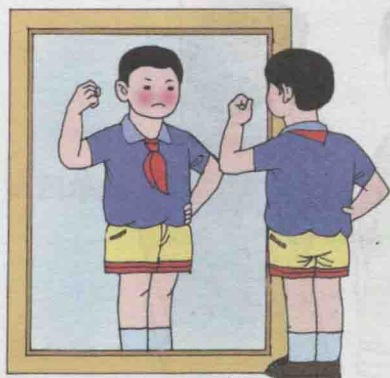
镜子里的烦恼



(1) 唉,又胖了,真难看。



(2)还是没有别人高！真衰。(3)手臂上的毫毛又多了！



(4)体形太差劲了怎么办？

(5)人家的皮肤就比我白。

(6)(请补充画上)

(7)(请补充画上)

(8)(请补充画上)

同学们长大了，一个个开始喜欢上镜子了。不少同学在悄悄照镜子的同时产生许多烦恼。他们不能愉快地接受自己成长的变化，总感到不理想，恨不得把镜子砸了。想一想，照镜子的人还会为哪些“不理想”状态而烦恼？你有过这些烦恼吗？



日记里的烦恼

×月×日 星期日

今天是双休日，我想约几个同学去公园玩。妈妈不肯，说要去公园就得爸爸妈妈陪着去。唉，我都长大了，还要爸爸妈妈老陪着，还像个男子汉吗？真烦人。

×月×日 星期三

今天是妈妈的生日。早上起来,我就高兴地对妈妈说:“祝妈妈生日快乐!今天我要为妈妈做家务事,让妈妈过个轻松愉快的生日!”妈妈说什么也不答应,说我还小,家务事做不来,还是让她自个儿做。我的好心情被说没了。我已经读六年级了,还说我小,真没劲。

×月×日 星期五

今天是周末,晚上我打电话约女同学玲玲明天到我家来帮助我做作业。爸爸听了,马上阻止说,不要把女同学带到家里来。这是为什么?我很困惑。

×月×日 星期六

这几天,学校心理健康教育老师正在给六年级同学讲青春期知识,我听了很好奇,借了《学生青春期知识》这本书看,被爷爷发现了。爷爷说:“你还是小学生,青春期的书最好长大了以后再看。”我有些纳闷,六年级学生看青春期的书还太早吗?

上述同学的烦恼,同学们也都可能会遇到。大家以悄悄话的形式把自己的成长烦恼写在纸条上,跟自己的好朋友交流一下,或向老师咨询。



让理智与青春同成长

青春期是人的一生中的突变时期,既长身体,又长知识,既丰富了情感,又增强了理智,还增强了自信心和独立性,是一个人人生态、价值观逐步形成的关键时期,又是一个性生理、性心理和性道德逐步形成的关键时期。

不少同学步入青春期,对自己的青春信息来临——尤其是有关性信息的接触,有好奇心又有羞耻感,羞于开口与父母沟通、与同性的同伴沟通,有的由此产生了焦虑、恐惧。这些情感变化,

都成为同学们成长中的烦恼。另一方面,不少家长仍处处不信任、不放心,不让同学自主,不尊重同学们的意见,这也成为大家成长中的一大烦恼。

其实,青春期的这些情感变化是很正常的,也是可以转化的。关键是要增强理智,用理智来控制自己的情感。例如,有许多同学对自己青春信息的出现感到焦虑、恐惧、羞耻,有的男孩出现了遗精现象,女孩来了例假(月经)就很紧张。这些,只要大家在课外看些有关青春期知识的书或看些健康教育的书,或者跟自己的父母交流后,都可以提高认识,懂得这是正常的现象。用这些知识来解释自己的成长信息,就可以消除成长中的烦恼。有的同学独立性增强,想自主行动,只要事先能跟父母沟通,解释自己的行动目的和安排,不向父母“保密”,父母是会理解和支持的。当然,事后能以良好的成效来证明自己的能力和智慧,那么父母就会更放心。

还有一些同学会对丰富的性知识感到好奇,控制不了自己的情感去偷偷看一些不健康的

书刊,寻找刺激性的信息,这是有害的。要坚决用理智去控制这种好奇心,使自己成为一个有理智的好孩子。



看到镜子里的自己长胖了,应该想到自己比过去更健康了,比那些长不胖的“瘦猴”强多了,脸上就应充满笑容;看到自己不比别人高,就应想到自己还有增高的潜力,别人可已失去这个潜力了,脸上就应充满自信……这就是“心理转换法”的妙用。还有哪些青春烦恼可以用“心理转换法”来消除,让自己始终充满笑容,请大家各抒己见,共享自信的欢乐。



1. 注意青春期心理卫生保健:要学会选择地看书刊、影视节目,学会控制自己的青春欲望,避免受不正当、不道德的信息刺激。积极参加体育锻炼活动和有益的娱乐活动,从中排除或化解潜在的烦恼情绪和情感冲动。

2. 集中精力投入到学校的学习生活之中,不要跟社会上的异性或不三不四的人学打扮、溜马路、逛公园、玩游戏机、上网聊天等,避免受到不健康的信息的刺激。



(二)和异性同学在一起

在学校里,和异性同学在一起学习、活动是很正常的事,可是有的同学看了爱讲闲话,你说下面的语言为什么是错的。

“×××，加油！”



“××和××是一对！”



“帅哥又泡妞了”



“我不敢去辅导女生，
怕人家笑话！”



谈异性同学间的交往

喜欢交往是孩子的天性。当代独生子女更喜欢与同伴交朋友，特别害怕孤单。步入青春期后，少男少女开始喜欢与异性同伴交往，男女同学间不会再计较同桌时桌面上的“分界线”，有困难时