

全国教育科学九五规划重点研究课题
“中小学生个性品质培养的理论实验”子课题成果

小学生心理健康

低年级学生读本

名誉主编 黄希庭 / 主编 何心展



179
33

新华出版社

660
0478
433
全国教育科学“九五”重点研究课题

“中小学生个性品质的培养与实验”子课题成果

小学生心理健康

低年级学生读本

名誉主编：黄希庭

主 编：何心展

副 主 编：陈传铎 严建雯 胡钟华

编 著 者：刘玉娟 胡 洁 徐 缨

何心展 陈传铎 严建雯



A1027573

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理健康：低年级学生读本/何心展主编.

—北京：新华出版社，2002.9

ISBN 7-5011-5841-X

I. 小… II. 何… III. 心理卫生—健康教育—小学—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 063775 号

小学生心理健康

(低年级学生读本)

何心展 主编

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路 8 号 邮编：100043)

新华书店经销

新华出版社激光照排中心照排

新华出版社印刷厂印刷

*

787 × 1090 毫米 32 开本 4 印张 60 千字

2002 年 9 月第一版 2002 年 9 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-5841-X/B·37 定价：7.00 元

(若有印装质量问题，请与印刷厂联系：(010) 65895562 65897685)

加强心理健康教
育全面提高学生
素质

柳斌
一九九九年
六月

国家总督学、全国中小学教材审定委员会主任柳斌同志为本书题词



序

黄希庭

小学生的年龄一般为六七岁至十一二岁。人生六七岁至十一二岁称为学龄儿童期或儿童期。儿童到了六七岁时便开始羡慕小学生的生活，羡慕新书本、新书包、新文具，想背起书包上学去。

小学生进入学校后，学习便成为他的主导活动，促进他们的心理活动和社会性的全面发展，并显示出以下一些特点：（1）小学生心理发展很快，特别是智力和思维能力发展很快；（2）小学生的社会性发展表现出协调性的特点，特别是道德品质发展最为协调；（3）小学生心理发展是开放的，他们经历有限，内心世界不太复杂，显得纯真、直率，心理活动常常表露在外；（4）小学生可塑性强，其人格特点开始在形成中。

进入学校后，儿童的角色发生了巨大的改变，要适应这种角色变化，他们必须在心理上要做好入学的准备，包括学习态度、学习习惯、学习方法、学习能力、社会性能力等方面的准备。如果没有做好准备就会产生对学校的消极态度，出现逃学现象，或出现学习障碍，还有可能出现交往障碍，表



目 录

序言	黄希庭 (1)
----------	---------

学习心理篇

1. 我喜欢上学	
——适应小学生活	(1)
2. 我知道怎样学习	
——养成良好的学习习惯	(5)
3. 老师，我会！	
——上课积极发言	(8)
4. 大脑越用越聪明	
——勤于动脑筋	(11)
5. 听课贵在专心	
——培养注意的品质	(15)
6. 不做“小马虎”	
——克服粗心大意	(18)



7. 学习真有趣

——克服厌学心理 (23)

生活心理篇

1. 当天事当天毕

——克服懒惰心理 (27)

2. 学会朴实、善待荣誉

——克服虚荣心 (31)

3. 别人的东西不可贪

——克服小偷小摸行为 (36)

4. “小花猪”生气了

——学会合理消费 (40)

5. 天天快乐

——学会休闲 (43)

6. 识别“大灰狼”

——培养自我保护意识 (48)

7. 自己的事情自己做

——我是自己的小主人 (52)



人际关系篇

1. 得理也须饶人
——学会宽容他人 (57)
2. 你真棒!
——学会赞美别人 (61)
3. 不要害怕对别人说“不”
——委婉拒绝别人的不合理要求 (65)
4. 走出你的小屋
——主动建立人际关系 (69)
5. 老师，您好!
——学会尊重和理解教师 (74)
6. 我没有“红眼病”
——克服妒忌心理 (78)
7. 我来帮你
——学会关心他人 (82)

人格心理篇

1. 我是谁呀?
——认识自我 (87)



2. 我能行
——培养自信心 (91)
3. 面对困难不气馁
——学会克服挫折 (95)
4. 我是班级的一员
——培养集体意识 (100)
5. 说谎骗人终害己
——克服说谎心理 (103)
6. 电视并非总是乐园
——识别电视这把双刃剑 (107)
7. 这不是“白日梦”
——做个有理想的人 (113)



学习心理篇

1. 我喜欢上学 ——适应小学生活

一、灵灵的故事

灵灵上学后，变得很爱哭鼻子，她不明白，怎么学校有那么多的规矩，老师有那么多的要求呢？以前在幼儿园的时候，灵灵可开心啦，每天都可以画画，唱歌，跳舞，还能搭积木，做游戏……多带劲儿呀！可现在，上课要专心听讲，不能开小差、玩玩具；作业要认真做，没完成还要被老师留下来补上呢。灵灵想，为什么在小学和在幼儿园里会不一样呢？为什么不能像以前那样自由自在地玩耍呢？灵灵越想越觉得委屈，读书要哭，做作业要哭……唉！鼻子都哭长了。

二、心理小博士聊天室

豆豆：刚上小学时，我们班上也有像灵灵这样的同学，老师说她还没适应学校生活。

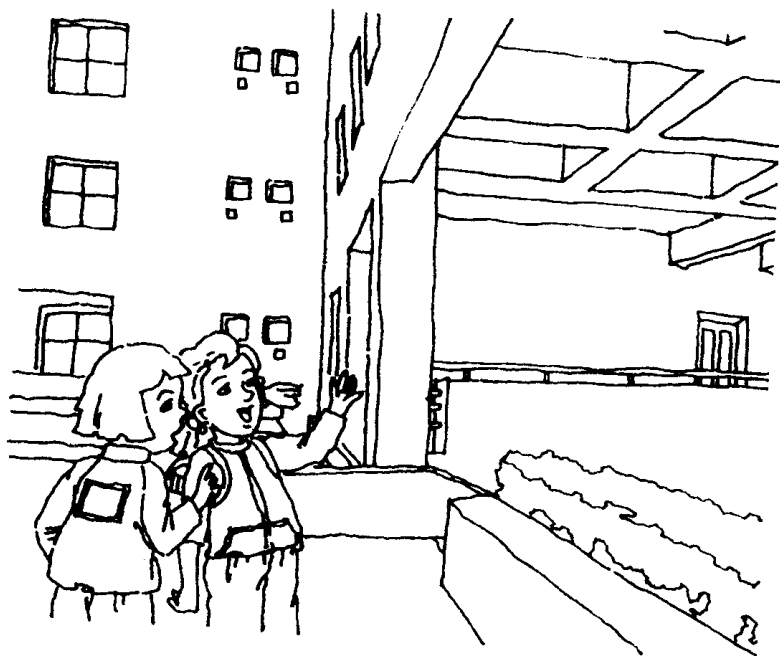


小博士：对，灵灵是没有适应学校生活。豆豆，你有没有类似情况呢？

豆豆：有那么一点点，但在老师的帮助下很快就适应了。

小博士：能不能讲一讲你是怎样适应的呢？

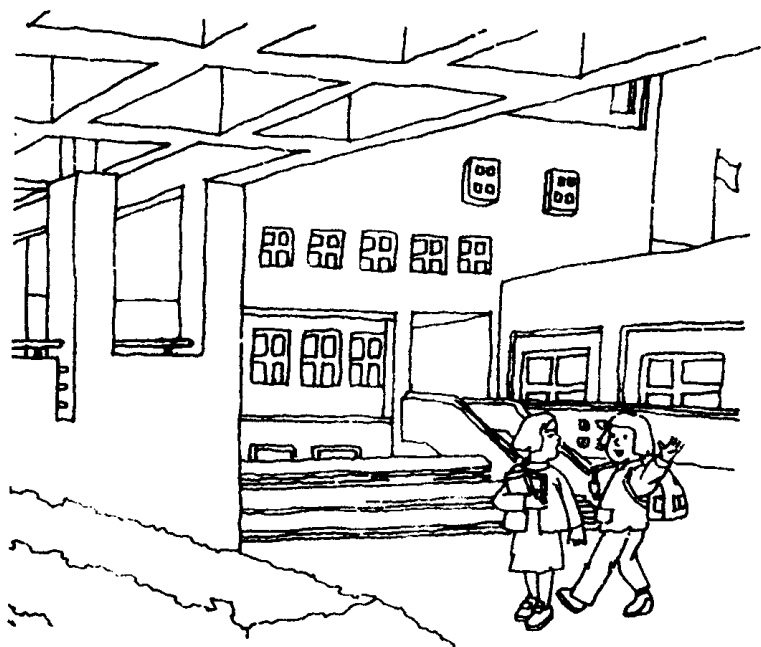
豆豆：当然可以。





熟悉校园环境

陌生的环境会让人产生不安，当遂悉了这个环境后，不安就会降低。所以到了学校以后，应先熟悉一下校园的环境，可以在老师的带领下参观学校的教学楼、运动场、阅览室、排练厅、大会堂等。这样就会对学校产生亲切感，既能消除因陌生带来





的不安，又利于以后的学习生活。

了解学校的规章制度

在幼儿园时规章制度很少，从小学开始则有很多规章制度，比如在学习纪律方面，要求学生不迟到、不早退，上课认真听讲、不做小动作；在道德行为方面，要求小学生尊敬师长、团结同学等等。这些行为准则都是本着为小学生的健康发展的目的而制定的，事先了解这些准则，平时注意遵守，就会进入小学生这个角色。

认识老师和同学

进入小学后会发现老师和同学都比以前多了，并且和老师同学之间的关系也和幼儿园时不同了，但大伙儿都是为了同一个目的：学知识、学做人。同学之间彼此多交往，互相关心，互相帮助，那么，班级集体就会是温暖的大家庭，同学就是相亲相爱的兄弟姐妹，在这种情况下，每个人都会喜欢上学校生活。

豆豆：“我的经验就这么多，小博士，你觉得怎么样？”

小博士：“不错，值得推广。”

三、启示录

狐狸和狮子

有一只狐狸，从来没有见过狮子是什么模样，



在森林中第一次看见狮子时，它简直吓得像丢了魂。第二次看见时它依然怕得要命，不过比第一次看到狮子时好多了。等到第三次再看见狮子时，它胆子竟然大得走上前去和狮子谈起话来。

这个故事是说，熟悉可减少恐惧。

2. 我知道怎样学习 ——养成良好的学习习惯

一、菁菁的烦恼

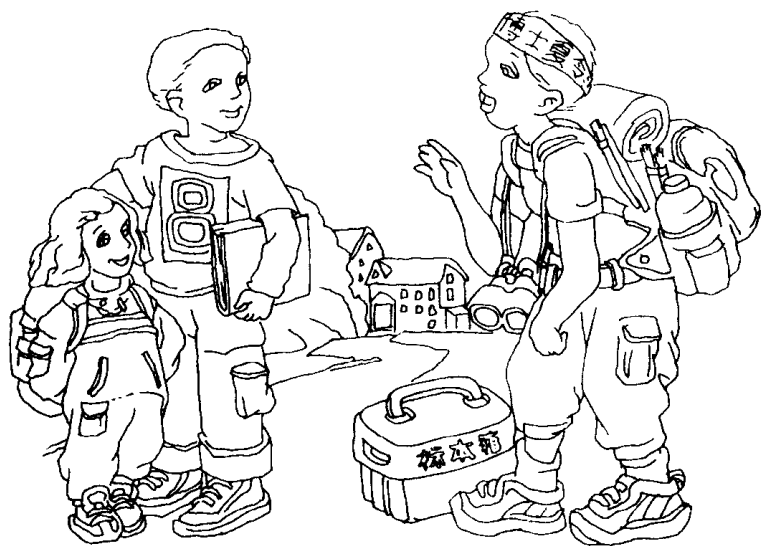
菁菁在课堂上的表现还不错，基本上能掌握课堂学习内容，但动作和思维的速度比较慢。比如说，别的同学3分钟能够解决的问题，她需要用5分钟的时间才能完成。正因为这样，她老是不能按时完成作业，在考试的时候由于做不完题目而难以得高分。为此，她很烦恼，原本很活泼的一个小女孩，现在变得整天闷闷不乐。为此她去询问心理学小博士。

二、心理小博士聊天室

菁菁：小博士，我为什么总是做不完题目、得不到好成绩呢？



小博士：这可能是因为你没有养成良好的学习习惯。良好的学习习惯可以提高人的学习效率，取得好成绩。而不良的学习习惯会降低学习效率，以致达不到预期的学习目的。



菁菁：那么，该如何培养良好的学习习惯呢？

小博士：一个好學生应该养成一个好的学习习惯，可以从以下几方面努力：

1. 专心致志。初入小学，由于自学能力较差，



注意力不容易集中，因而要常提醒自己：在上课时，一定要用心听讲，聚精会神，不要做小动作，更不要说话影响别人听课。回到家后，要及时做作业，完成作业之后再做其它事情。

2. 独立思考。对自己不能解决的问题可以向别人请教，但重要的不仅是弄懂一道题怎样做，而且要弄明白解决问题的方法，培养自己独立思考的能力。

3. 认真细致。做作业不仅一定要在规定时间内完成，而且不能草率马虎，要做到内容正确，书写工整，并要养成自我检查的习惯。

4. 背记词汇和课文。小学生记忆力好，背东西快。学习时，应尽可能多背一些词汇和课文，以丰富知识、扎实学习基础。在开设外语的学校里，还应多背一些英语词汇。

5. 培养周期学习习惯。掌握学习周期，培养自己按预习、听课、复习、作业这样的周期进行学习的习惯。

三、启示录

假如学习成了习惯，就会觉得很愉快。

——高尔基

任何事物都不及习惯那么神通广大。

——奥维德



3. 老师，我会！ ——上课积极发言

一、露露给小博士的一封信

小博士：

你好！

我的成绩在班上名列前茅。可是我有一个烦恼，请你帮助我。不知怎么搞的，上课时，我当着同学的面一发言就脸红。这并不是因为我不会，其实，很多问题在我心里是很清楚的，可就是由于紧张，老觉得有几十双眼睛在悄悄盯着我，结果就更回答不出来。渐渐地，我就不敢举手发言了。小博士，你能告诉我该怎么办吗？

此致

敬礼！

露露

××年××月××日