

小学生

心理健康教育

· 实验读本 ·

六年级下册

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 •

六年级下册

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

六年级下册

*

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 邓焕璋 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 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 姚 凡

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荣编写；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

第六单元 认识自我	(7)
(一)理想中的我	(7)
(二)我和大家	(11)
第七单元 认识社会	(19)
(一)真善美和假恶丑	(19)
(二)我是社会的一员	(26)
第八单元 学会创造	(33)
(一)奇思异想	(33)
(二)大千世界启示多	(38)
(三)超越自己也是创造	(44)
第九单元 学会竞争	(50)
(一)竞争有规则	(50)
(二)竞争心态要健康	(53)
第十单元 学会生活	(58)
(一)学会休闲	(58)
(二)健康的生活方式	(64)
(三)中学遐想	(68)
附录 心理小测验	(72)
(一)测一测你的独立性如何	(72)
(二)测一测你的心理适应力如何	(74)

第六单元 认识自我

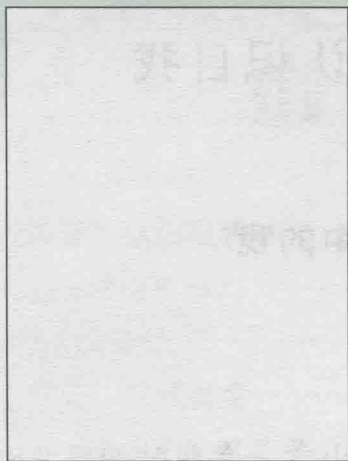
(一)理想中的我



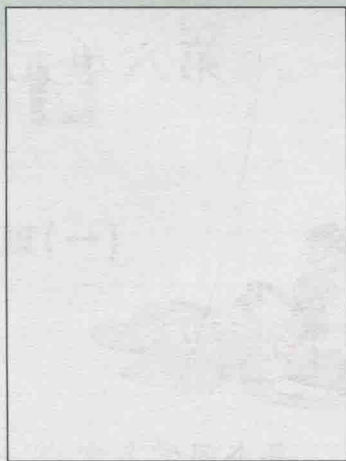
每个同学各拿出一张小学一年级时的照片和今年的照片，在小组内将所有同学照片混合起来，然后轮流请同学将别人今年的照片与其一年级时的照片对应找出来，看看是否找准了。



请找出一张你小学一年级时的照片，跟你今年的照片相比较，仔细看看，你发生了什么变化？这是你念一年级时能想像得到的吗？再进行下列比较：



一年级照片



六年级照片

1. 我的身高一年级时_____

现在_____

2. 我的体重一年级时_____

现在_____

3. 我的胆量一年级时_____

现在_____

4. 我的兴趣一年级时_____

现在_____



5. 我学到的知识一年级时_____

现在_____

6. 我的学习能力一年级时_____

现在_____

记住：一个人的成长过程就是不断发展的过程，今后你还会不断发展的。

今天面临小学毕业，你想发展成怎样的人呢？



“合格+特长”是理想的小学毕业生，说说看，要求你的“合格+特长”是怎么样的？



你为了实现“理想中的我”还存在什么困惑，请提出来让大家帮你分析分析。



鲜花常开在布满荆棘的山上,要采到它,就必须不畏艰险,披荆斩棘,勇于攀登。

有理想是心理健康的标志。追求理想的实现,要有健康的心态、坚定的信心、顽强的毅力,敢于面对困难,勇于承受挫折。

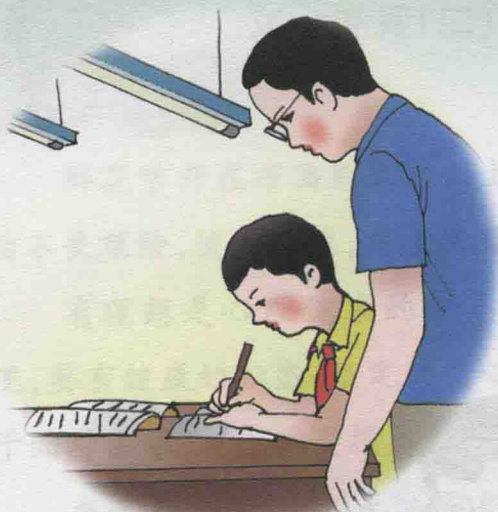
今天我有理想,明天才会有理想的我。



(二)我和大家



1. 在家里,妈妈为了让我吃得好,每天都要烧一道味道鲜美的好菜;



2. 在学校里，老师为了让我学得更好，经常为我进行个别辅导；

3. 上课时，我的圆珠笔芯用完了，同桌马上把她的圆珠笔借给我；



4. 在马路上我不小心摔倒了，旁边的叔叔马上过来扶我，还关心地问：“摔疼了吗？”



5. 在拥挤的公共汽车上，解放军叔叔主动给我让座位。



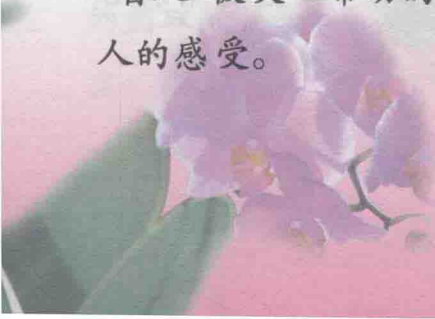
说说,平时你还感受到哪些人对你的关心和帮助?

记住:互相关心表明心理健康,互相帮助表明道德高尚。每个人降临世上,经常享受着父母、师长、同学、朋友乃至社会上陌生人的关心和帮助。因此,我们也要以自己的行动来加以回报。



“盲人”过桥

同桌的两位同学,一个当“盲人”被蒙上眼睛,另一个当好心人,扶“盲人”过桥(绕课桌一周),然后两人互换角色再玩一次。玩后说说当“盲人”被关心帮助的感受和当好心人关心帮助别人的感受。





在校学习五年多了,你得到过哪些老师和同学的关心和帮助,使你念念不忘?你曾经关心和帮助过哪些同学,使你感到自豪?

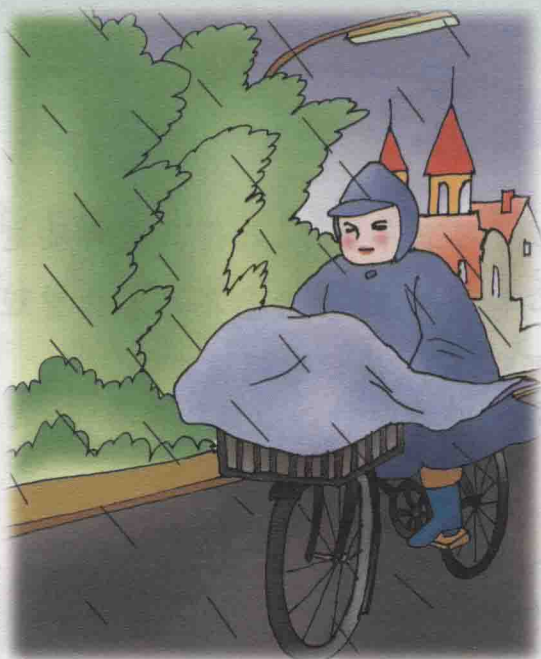


特别的礼物

约翰小时候家里很困难,他9岁就要在放学后去打工,给人家送报纸挣点钱。

送报纸是件苦差事。尤其是在下雨天,麻烦很大。他只好拿一件爸爸穿过的雨衣,盖在邮包上,以免报纸被雨淋湿。他还很注意尽量不让报纸卷角损坏,要把完整无缺的报纸送到订报人家里。

他的认真得到了人们的夸奖,订报的人越来越



越多，从 36 户增加到 59 户。约翰很高兴，也很自豪。

圣诞节到了，约翰没有休息，冒着风雪去给一位客户送报纸。在门外，他就听到了欢乐的音乐声和谈笑声。他摁响了门铃，门立刻打开了。主人看见他，一把就把他拉到厅里。

大厅里挤满了人，正是约翰的 59 个订户。在厅中央，摆着一辆崭新的自行车，车上有夜行灯和电