

小学生

心理健康教育

· 实验读本 ·

四年级下册

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 ●

四年级下册

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

四年级下册

*

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 7-211-04306-7

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

第六单元 认识社会	(7)
(一)逛街去	(7)
(二)文明礼貌伴随我	(12)
(三)社会是个大家庭	(19)
第七单元 成功心理	(28)
(一)成功经验大家谈	(28)
(二)专心致志是成功的钥匙	(33)
第八单元 审美心理	(39)
(一)拥抱大自然	(39)
(二)发现影视中的美	(48)
第九单元 应对挫折	(53)
(一)批评不可怕	(53)
(二)我也曾失败过	(57)
第十单元 学会生活	(66)
(一)巧用零花钱	(66)
(二)祝你生日快乐	(70)
(三)我喜欢的课外活动	(74)

第六单元 认识社会

(一) 逛街去



同学们一定都上街购物过吧。可是,你有没有注意过,街道上有哪些商店?它们各有什么特点?商品价格是否合理?其实,只要我们做有心人,逛街一样可以学到很多东西。利用双休日让爸爸妈妈带你去逛逛街吧,或约上好朋友一起去走一走,请仔细观察,街道的分布、功能,并了解街道的特点。



1. 在逛街的过程中,你有没有发现一些有特色的店铺? 分别把店名写下来。

卖服装的: _____

卖文具的: _____

卖家用电器的: _____

卖食品的: _____

其它: _____

2. 你知道下列街道各有什么功能和特点吗?

美食街: _____

商业街: _____

学生街: _____

步行街: _____

交通严管街: _____

绿化示范街: _____



第一轮:

把同学分成两组,其中一组同学提出一件商品,让另一组同学前去购买,看谁花费的时间少,即为获胜队。

提示:要想获胜,要熟练掌握两个环节。一是熟悉所要购买的商品能在什么商店找到;二是能清楚地把所要购买的商品的情况告诉营业员。



第二轮：

把同学分成两组，其中一组同学提出一件商品，让另一组同学前去购买，看谁买的价格便宜，即为获胜队。

提示：要想获胜，要熟练掌握两个环节。一是熟悉所要购买的商品在不同商店的价格；二是运用讨价还价的策略。



斗一斗

1. 在逛街的过程中, 你的收获是什么?

收获一: _____

收获二: _____

收获三: _____

收获四: _____

2. 你觉得逛街要注意的事项有哪些?

☆ 注意安全 ☆ _____

☆ _____ ☆ _____

☆ _____ ☆ _____



请记住

逛街, 是我们认识社会, 融入社会的重要方式。

(二)文明礼貌伴随我



请你判断下面同学的做法是否正确,并说出你的理由。

1. 在商店里,张红经过挑选买了一件自己喜欢的红色上衣,她真诚地对售货员阿姨说:“谢谢!”

2. 在拥挤的公共汽车上,一个叔叔不小心踩了军军,军军微笑着说:“没关系,汽车挤得连您站的地方都没有,不用放在心上。”

3. 明明看到方方的笔盒掉了,连忙拿起笔盒递给方方,方方却不问事情的缘由,大声责备:“你怎么随便拿人家东西呢,真不像话。”





在日常生活中,你觉得讲文明、懂礼貌重要吗?那么,该怎样做才能成为受大家欢迎的人呢?

我的方法是:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



1. 电话铃声响了。虽然通话的双方彼此见不着面,但应该怎样使用文明用语?请每两个同学自由组合,在班上表演。



2. 你不小心迷路了,面对陌生的环境和陌生的面孔,应该怎样向值得信赖的长辈、路人询问?请你和同桌表演你向他问路的情况,注意用上礼貌用语。



其实，讲文明、懂礼貌并不局限于言语的交流，有时候运用形体，同样可以表现出你的修养来。请读一读下面的《“轻”字歌》。



脚步放轻!

开门轻,关门轻,
上楼下楼脚步轻,
轻手轻脚少出声。



请轻声!

擦地板,倒纸筒,
桌椅摆放要齐整,
轻拿轻放要记清。