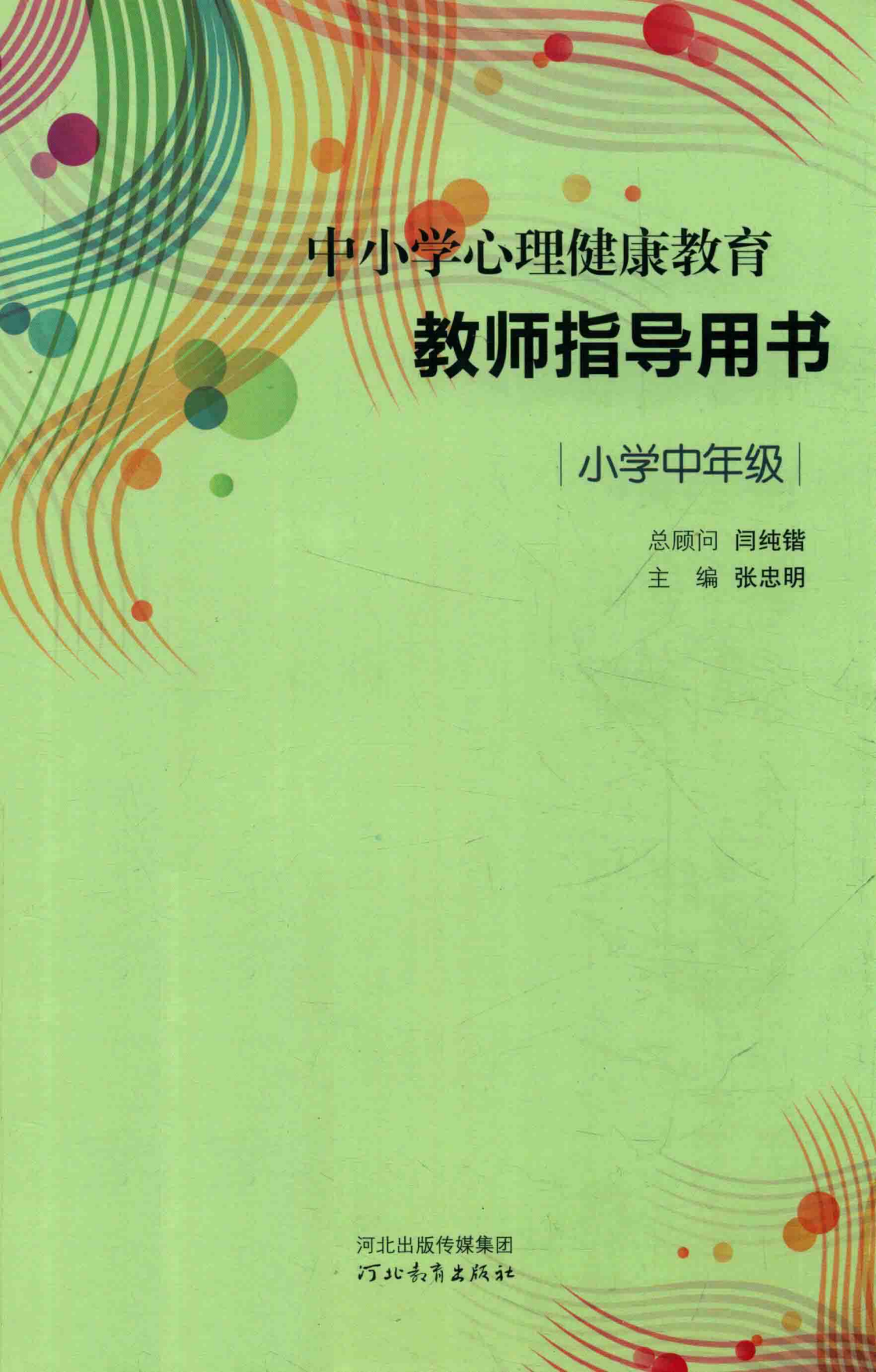




中小学心理健康教育 教师指导用书

| 小学中年级 |

总顾问 闫纯锴

主 编 张忠明

河北出版传媒集团
河北教育出版社

中小学心理健康教育 教师指导用书

小学中年级

总 顾 问 闫纯锴

主 编 张忠明



河北出版传媒集团
河北教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育教师指导用书. 小学中年级 /

张忠明主编. -- 石家庄 : 河北教育出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5545-0900-5

I. ①中… II. ①张… III. ①心理健康—健康教育—
小学—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第081081号

书 名 中小学心理健康教育教师指导用书 小学中年级
策 划 杨 才 张 辉
统 筹 姜 红 孙雪松
责任编辑 赵中伟
装帧设计 郝 旭

出 版 河北出版传媒集团
河北教育出版社 <http://www.hbep.com>
(石家庄市联盟路705号, 050061)
印 制 河北锐文印刷有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 10.5
字 数 166 千字
版 次 2015年5月第1版
印 次 2015年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5545-0900-5
定 价 25.00元

版权所有, 翻印必究

编委会

总顾问	闫纯锴						
业务顾问	林崇德	安莉娟					
主 编	张忠明						
副主编	熊 萍	刘革林	马宏伟				
执行主编	黄 琦	梁金辉					
本册主编	梁素彦	李文英	薛轶凡				
编写者	张 敏	黄 琦	李 霞	秦 杨	冯会芬	张会欣	
	马丽娟	高彦霞	高 洁	李翠丽	苏美锋	赵文芹	
	魏江玲	李艳荣	李 燕	张秀丽	韩春霞	张志霞	
	窦丽娟	翟翠敏					

序

1995年暑假，我来到石家庄，围绕中小学心理健康教育问题作了一整天的演讲。一转眼，二十年过去了。

二十年是什么？

是柔弱的婴儿长成一个强壮青年！

是纤细的树苗长成一棵挺拔大树！

二十年，石家庄的心理健康教育强壮了、挺拔了，由个别学校的先觉先行到行政的全面推动，由小股游击队到三千六百多个具备专业资格的正规军，由摸着石头过河到理论和机制的自信。站在二十年的节点上，下一步做什么？石家庄市教育局的回答是：抓普及！让每一名班主任会上心理健康班会，让每一名心理教师会上心理健康活动课！让心理健康教育的阳光普照每一名学生！于是，《中小学心理健康教育教师指导用书》诞生了。

我抽看了本套书的部分内容，仿佛置身于鲜活的课堂，听到了激烈的争论和顿悟的感叹，有较强的立体感和操作性，一看便知这是一批既有理论功底又有实践经验的教师之作。匆匆浏览，却掩卷不忘。如《心理暗示的作用》一课从《卖拐》开场；《丢掉“坏”情绪》一课由椰子砸在干渴的游人身上导入；《擦亮会说话的镜子》一课从青蛙爬铁塔开始，众蛙议论纷纷，或言傻帽儿，或言逐名不要命，只有不为所动者爬到了顶峰；《快乐的钥匙》一课从一个逗笑的游戏开始，慢慢让学生体悟微笑的强大感染力，领悟积极的行为

形成积极的心态、快乐在自己手中的道理。学生在充满魅力的情境中思考、撞击、感悟、成长。

这套书还有一定的知识性和资料性，每节课的“课后拓展”“相关链接”提供了一些资料，介绍了一些心理规律和测试量表，可给初学者引路导航。这套书是否适合每一所学校、每一名心理教师的实际情况，还要靠大家不断探索。

指导用书贵在指导，这套书达到了这个目的。

打个比喻，你要做一道菜，这套书不但提供了配方、蔬菜、佐料，还提供了炉灶和炊具，照着做就是一盘不错的菜肴；如果你要演一场戏，这套书提供了剧本，编好了台词，安排了场景，还准备了行头，比画着上场就能进行精彩的演出。这是一套实用性较强的教师指导用书。

这套书尚有不少值得讨论的问题，如标题偏大的问题、主题是否突出的问题、内容如何重复交叉的问题等。建议各地教师借鉴而不拘泥，选择而不照搬，创造性地应用，特别是要结合实际，聚焦本校、本班的问题，切入点越小、越实、越贴近学生才越有实效！

我曾多次说过，各地在条件成熟时应该编写一些适合本地区的心理健康教育读本。今天，石家庄市教育局的同人做到了。我相信，心理教师和班主任们一旦手持这套书，就有了不错的“剧本”，定能导演出精彩的成长之戏。相信这些“剧本”在石家庄心理健康教育的普及中会发挥事半功倍的作用，助推石家庄的心理教育再创辉煌！

是为序。



2015年4月

前 言

石家庄市是全国开展心理健康教育较早的地区之一。1995 年市教育局开始建立试点校；1997 年在全市中小学推广心理健康教育；1998 年开通“中小学生心里话热线”；1999 年被教育部确定为第一批心理健康教育实验区；2001 年成立心理咨询师培训中心；2007 年启动心理维护三级体系建设；2010 年将“加强心理健康教育活动课程建设”写入《石家庄市中小学心理健康教育发展规划（2011—2015 年）》，并确定 5 月 10 日为“石家庄市中小学生心理健康日”；2012 年入选首批全国中小学心理健康教育示范区；2014 年多措并举创建心理健康教育特色学校。一路走来，把孩子们的心理健康放在心上——是石家庄市心理健康教育工作者二十年来坚守的信念。

《中小学心理健康教育教师指导用书》是在石家庄市心理健康教育工作二十年经验积累基础上的凝炼与提升，是以提高中小学生整体的心理素质为着眼点，以教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订版）》为指导，以一线心理教师的实践经验为基础，组织河北省心理教育专家及部分心理教师骨干共同探讨、精心策划、多次论证，历时两年编写而成的。

本套教师指导用书共十册：小学低、中、高年级各一册，初中一、二、三年级各一册，高中一、二、三年级各一册，职业高中一册。每册分别设置“自我认识、情绪调适、人际交往、学会学习、

社会适应”五个单元，每个单元有五课，每课有六个栏目（教学理念、教学目标、教学准备、教学过程、课后拓展、相关链接），其中的教学过程由四个环节（团体热身、导入主题、活动探究、总结提升）组成。书中的教学理念、教学目标、教学准备从学生的心理实际出发，有助于教师更好地理解设计意图，辨析重难点，掌握理论依据，从而科学地运用心理辅导策略，将书中的课例在课堂上精彩生成。教学过程中的“团体热身”有感人的故事、有趣的游戏、动人的歌曲等，抓住了学生的眼球、思绪、情感和注意力，使之全身心地投入课堂；“导入主题”以心理剧、案例、故事、游戏、视频等为载体，创设情境，提出问题，激发学生的探索欲望，让他们带着思考进入主题；“活动探究”有活动、体验、讨论、辨析、角色扮演等，让学生在活动中体验心理过程，在感悟中内化心理品质，在实践中增长解决问题的能力；“总结提升”起到画龙点睛的作用，教师可在此环节引导学生总结本节课的收获，再次明确活动的主题、目标和意义。如果心理课随着下课铃响而结束，没有跟进辅导，没有后继活动，教育效果就会大打折扣。因为任何一种良好的心理品质都需要一个长期的培养过程。课后拓展中的活动引领学生回归现实生活，把课上的体悟变成具体的行动，使课程得到了深化和延展。相关链接提供与主题相关的材料，以促进教师课下的自主阅读和学习。

心理活动课能否上得好，不是看语言多么华丽、场面多么热闹、形式多么新颖、掌声多么热烈，而是要看反映了多少学生的真实生活，触动了多少学生的内心世界，引发了多少学生的深入思考，创造了多少师生、生生之间的情感互动和真诚交流。因此，心理活动课一定要紧贴学生的心理和生活。本套教师指导用书为心理教师和班主任提供了丰富的课程设计和素材。同年龄阶段的学生处于不同地域、不同类型的学校里，其心理特点及层次也不同，所以在使用

的过程中，教师要结合自己班级的实际情况及学生的特点做进一步完善。只有打破形式、超越模式，从关注外在活动转到关注内在体验和实效上，心理健康教育课才能走进学生的心灵。

本套教师指导用书的编写和出版得到了教育部、河北省教育厅的大力支持和肯定，得到了林崇德、安莉娟等专家的指导和帮助，在此表示诚挚的感谢！同时感谢为图书的编辑和出版做了大量工作的河北教育出版社的领导及编辑们！感谢在编写过程中付出无限辛苦的老师們！

由于时间和学识所限，书中定会有缺漏和不当之处，敬请读者批评指正。

教育，从来都是心与心的互动、心与心的交流；心理健康教育，从来都是真情的融合、真爱的付出。相信在社会各界的关心和支持下，我们一定能将这份爱的事业、心的事业进行到底，让健康为幸福奠基！

编 者

2015年4月

目 录

认识自我 / 1

我有我独特的美丽 / 3

向理想中的我奔跑 / 9

擦亮会说话的镜子 / 15

悦纳从心开始 / 22

班级因我而精彩 / 27

情绪调适 / 33

多彩的情绪 / 35

快乐的钥匙 / 41

拔掉心中的刺 / 46

遇事要冷静 / 52

应对“坏”情绪 / 58

人际交往 / 65

我说到做到 / 67

假如我是他 / 73

师生一家亲 / 78

说“不”没关系 / 83

合作大家行 / 90

学会学习 / 95

学习中的苦与乐 / 97

学习有策略 / 103

进步有妙招 / 110

习惯伴我行 / 115

课间十分钟 / 120

社会适应 / 125

不做“小喇叭” / 127

挫折伴我行 / 133

妈妈，我能行 / 139

面对不公平 / 146

压力伴我成长 / 152

认识自我



我有我独特的美丽



教学理念

小学生的个性发展具有独特性、具体性，每一名学生都有自己的兴趣爱好、性格特点，都有自己独特的认知方式、学习方式。部分学生盲目与别人比较，总觉得自己这也不行，那也不好，陷入自卑之中，看不到自己的优势、优点，长此以往势必影响自我个性的发展，限制潜能的发挥。本课旨在引导学生认识自我的独特性，形成良好的自我概念。



教学目标

1. 了解自己与别人的差异，意识到每个人都是独特的。
2. 认识自身的特点，进一步了解自身的独特性。
3. 体验自我独特性的美好，积极发现自己的优点，建立积极的自我概念。



教学准备

多媒体课件；A4 纸和彩笔；静心冥想音乐；春夏秋冬四季美图；旱獭、羚羊、猎豹等动物图片；班得瑞音乐《初雪》；六至八人一组。



教学过程

一、团体热身

1. 活动

画画我的手：每名学生拿出一张 A4 纸，挑选自己最喜欢的水彩笔，然后把左手放到纸上，右手拿笔将左手的手形勾画出来。以小组为单位，将小组所有成员画的手收集到一起，像洗牌一样打乱顺序，之后平铺在桌面上，用一分钟的时间比一比、看一看、找一找，看有没有一模一样的手。然后每名学生用半分钟的时间从一堆手形画中挑出自己画的手。

2. 交流分享

说一说你是通过什么判断出手形画是自己的；想象一下，如果大家的手和手形画完全一样会是什么结果。

3. 教师小结

通过这个游戏，大家发现每个人的手是不一样的，有着这样或那样的差别。就像哲学家莱布尼茨所说“世界上没有两片完全相同的树叶”一样，这个世界上没有完全相同的两个人。正是因为这些独特性让我们成为这个世界上独一无二的人，让我们为独一无二的自己热烈地鼓掌，让自豪和喜悦从内心里流淌出来，随着响亮的掌声释放出来。

二、导入主题

1. 活动一

(1) 万物有万美：老师通过有声有色的图片展示、短片播放或优美的语言描述等形式呈现世界万物之美。比如在大草原上，有打洞能手旱獭、跑步健将羚羊、威猛力士猎豹等；在百花园里，春有迎春花，夏有白莲花，秋有黄菊，冬有红梅。

(2) 交流分享：学生以自由发言的形式说一说他们所认识世界的万物之美，然后思考一下：玫瑰是美丽的，备受人们的喜爱，如果所有的植物

都成为玫瑰，结果会是什么？人们对玫瑰的评价和态度又会是什么？

(3) 教师小结：世间万物有万态，不必羡慕别人的美丽，发现自身的美丽才是最重要的。我们的班级有多少学生，就会有多少独一无二的美丽。

2. 活动二

(1) 班级藏龙卧虎：大家找一找在我们班哪名同学具有下面的优点或特点。

_____ 擅长绘画	_____ 擅长跳舞	_____ 擅长体育
_____ 口才最佳	_____ 写字很棒	_____ 爱问问题
_____ 知识广博	_____ 模仿力强	_____ 作业整洁
_____ 随笔写得棒	_____ 具幽默感	_____ 热情助人
_____ 做值日认真	_____ 学习刻苦	_____ 帮助同学
_____ 喜欢唱歌	_____ 声音甜美	_____ 跑步快
_____ 头发最长	_____ 安静文雅	_____ 活泼好动
_____ 每天乐呵呵	_____ 遵守纪律	

教师可根据自己班级的情况来设计问题，要最大限度地发现班级中每名学生的不同特点，让更多的学生在课堂上得到认可和鼓励，使学生体验到自我独特性的自豪和喜悦，从而激发学生自我认识的信心和自我发展的动力。

(2) 教师小结：班级里藏龙卧虎，每个人身上都有优秀的品质。每个人都是班集体中不可缺少的一员，每个人都是班集体中闪亮的明星。群星璀璨，成就了班集体的优秀与卓越。

三、活动探究

1. 寻找我独特的美丽

(1) 冥想：（在轻柔的音乐背景下，老师用轻缓柔和的语气说）同学们，在自我人生的舞台上，我们逐渐对自己有了更多更深的认识。你心目中的“我”是什么样子？有什么独特的美丽呢？请大家闭上眼睛，选择一个舒服的姿势坐好，浑身放松，跟着我的引导词走。我的眼睛很放松，我的

手很放松，我的肩很放松，我的大脑很放松，浑身上下很放松。想象着眼前出现一片美丽的大森林，广阔无垠，做一个深深的呼吸，感受一下新鲜的空气，深深地吸入，慢慢地呼出，做三次深呼吸。我们进入森林，向前走，来到一个湖边，清澈的湖水如镜子一般。俯瞰水面，你看到了一个真实的自己，仔细端详那个独一无二的自己，伴随着你走过将近十年的自己。你有哪些特点？有哪些优秀的品质？有哪些独特的美丽？仔细地看，深入地看，你发现了很多很多……现在，随着我数一二三慢慢睁开眼睛。一，二，三，睁开眼睛，伸个懒腰，回到现实。

(2) 寻找优点：先自己寻找优点。在轻柔的音乐声中，每个人用三分钟的时间在手形画的五个手指上，写下自己的五个特点或优点。然后同学之间再相互寻找优点。俗话说“当局者迷，旁观者清”，自己的很多特点、优点自己意识不到，那就借同学的慧眼来找找吧。在轻柔的轻音乐声中，用三至五分钟的时间在小组内交流，或离开座位找同学自由交流，请同学说一说自己的个性特点、优点等，并将这些写在手形画上。

2. 交流分享

(1) 小组内交流分享：以小组为单位，将小组所有成员画的手形画收集到一起，像洗牌一样打乱顺序，之后平铺在桌面上。任意抽取一张，大家猜猜这人是谁。这一环节控制在三分钟内完成。

(2) 全班交流分享：任选一个小组，从中随机抽取一张手形画，由该小组成员读出手形画中的内容，大家猜猜这人是谁，尽可能让所有的小组都能参与。

3. 教师小结

从这个活动中，同学们发现自己有这么多独特之处、闪光点是多么开心啊！在自豪的同时，你也要思考这么多优点中，有哪些是你自己认识到的？有哪些是你从没有关注过的？哪些已经得到了充分的发展？还有哪些需要加强？相信，通过你不断的努力，属于你的优点会越来越多。