

总主编：张大均

中小學生

心理健康教育

主 编：郭 成 刘衍玲 陈 旭

四年级

上册



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

总主编 张大均

中小學生 心理健康教育

● 四年級（上册）

主 编 郭 成 刘衍玲 陈 旭

副主编 赵淑兰 田 澜 李 翔 赵小云



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 四年级. 上册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.7

ISBN 978-7-227-04766-7

I. ①中… II. ②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(2011)第134184号

中小学生心理健康教育 四年级 上册 张大均 主编

责任编辑 李秀琴 丁 佳

封面设计 圣 瑞

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 重庆升光电力印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 3 字 数 60千

印刷委托书号(宁)0008345 印 数 20000册

版 次 2011年7月第1版 印 次 2011年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04766-7/G·636

定 价 5.80元

版权所有 翻印必究

前言

张大均

心理健康教育已受到国家、地方政府和各级各类学校前所未有的重视，大多数学校已面向全体学生开设了心理健康教育课程，学校心理健康教育正方兴未艾。目前，我国学校心理健康教育虽有教育行政强力推进，但效果仍不尽如人意。从教育实践角度看，怎样科学有效地开展学生心理健康教育尚未得到有效解决，中西部地区（尤其是农村）心理健康教育资源短缺，基础薄弱，“缺医少药”的现象依然存在。针对目前许多学校心理健康教育中“教什么”和“怎么教”等主要实践问题，我们以承担的重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”成果，和总结20多年专门从事学校心理健康教育的经验的基础上，结合我国中西部心理健康教育的现实需要，以“维护中小学生心理健康，培育积极心理素质”为目标，遵循推陈出新、科学实用的原则，编写了这套中小学生心理健康教育教材。

整套教材分小学、初中、高中三段，均按“诊断评价——观点意识——策略训练——反思内化”统一结构体例编写各段教材。

1. **诊断评价。**主要是让学生自我感受、发现自己的问题，并通过实话实说、心理测量、心里话、向你倾诉等方式让学生在参与中达到自我诊断评价的目的。

2. **观点意识。**主要是让学生了解最基本的心理健康知识和观点，并通过专家视点、最新成果、科学研究、生活常识等呈现方式来形成积极的心理健康观念和意识。

3. **策略训练。**针对提出的相应策略，设计成2~3个行为训练活动，通过学生的实际操作和活动来体会、感受这种方法的作用，并学会如何使用这种方法。可以通过角色扮演、行为模拟、组织行动等来体现。

4. **反思内化。**主要通过对本课所学进行总结、回顾和反思，使学生意识到自己在本次活动中有什么收获、体会和体验，进而意识到自己学到了什么，对以后有什么帮助，可以通过回音壁、心灵镜等方式来促进学生的自我反思和内化体验。

我们新编此套系列教材力求既符合我国中小学实施素质教育的要求，又充分考虑中小学生心理健康维护和心理素质培育的特殊要求，突出以下特点：

1. **科学性。**整套教材立足于学科发展前沿，吸取国内外有关心理健康教育研究的最新成果和有关心理健康教育教材的优点，推陈出新，无论是内容选择、策略提出，还是活动设计、培育模式的构建，都力求持之有据、科学合理、客观可行，力求做到既合目的又合规律。

2. **目的性。**整套教材针对以往中小学生心理健康教育教材偏重学生心理障碍的现象描述，缺乏操作性的缺陷，把解决中小学生出现的心理问题与培育、优化、提高其

积极心理素质有机结合，设计了以诊断评价、观点意识、策略训练、反思内化等板块为主的连结点，并根据不同年级的发展水平和发展要求确立了相应的具体目标，使整套教材任务明确，上下衔接，环环紧扣，目的性强。

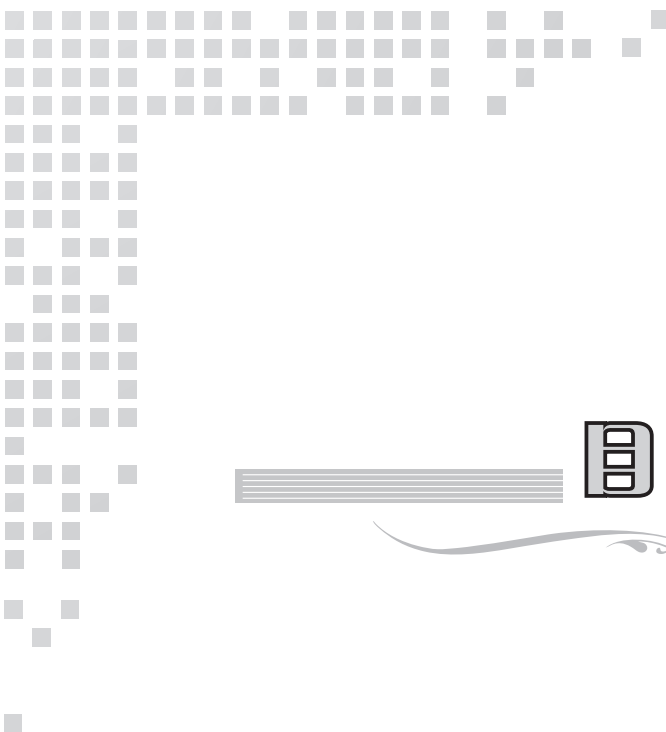
3. **实用性。**实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调——趣味性。每个教育主题或以典型故事，或以自我检测，或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。根据不同年龄段学生心理发展中出现的问题，精心设计出针对不同年级、不同心理发展水平学生的心理素质培育目标、教育内容和干预策略。

4. **系统性。**依据国内外关于中小学生心理健康教育 and 心理素质培育的已有研究成果，从学生心理表现的动态与静态的结合上系统考察其心理健康教育，同时突出心理素质培育的系统性，注意不同年级之间的起承和衔接，注意目标手段的匹配，注意心理与行为的协调，使整套教材成为一个有机的整体。

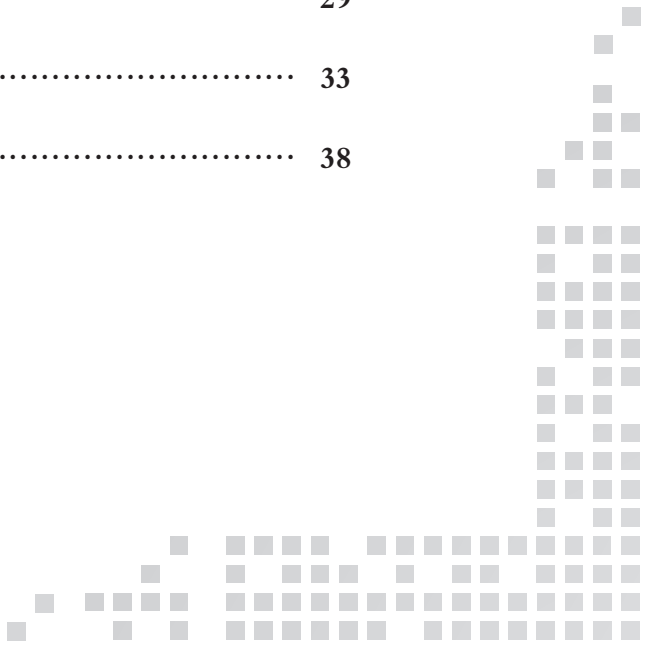
相信这套心理健康教育教材的出版不仅对全面推进我国中西部中小学心理健康教育能产生积极的作用，而且对全国中小学心理健康教育教材建设也是一个促进。本套教材不但适合开设中小学心理健康教育课程使用，也可以在思想品德课和班、团、队等主题活动中使用，还可作为家庭心理素质培养的辅导教材。

本套教材系重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”的成果之一，由重庆市人文社会科学重点研究基地西南大学心理健康教育研究中心组织编写，由张大均任总主编，小学段由郭成、刘衍玲、陈旭任主编，初中段由陈旭、郭成、刘衍玲任主编，高中段由刘衍玲、郭成、陈旭任主编。参加本册教材编写的作者主要有（按姓氏笔画排列）：于小溪、王卫、毛文娟、文军、邓薇、冉红琼、卢慕雪、田澜、李方、李中永、李伟、李丹萍、李翔、李警、邬文宁、刘杨、刘衍玲、刘靖姝、江艳、张大均、张中科、张宇鑫、张琳琳、何亚新、陈旭、陈学莉、陈曦、吴岳、吴镒、杨晓丹、杨静、谷萌、宋雪芹、经承凤、周海霞、赵小云、赵占锋、赵润平、赵淑兰、姚晓琳、胡韬、钟静、姚翠荣、高田田、高淳海、郭成、彭霞、雷燕、颜尧珍、魏晓燕。在本套教材的撰写过程中，郭成教授做了大量的组织协调工作，主编及参编人员通力合作，在此谨向所有参与、支持这项工作的人士表示衷心的感谢！也热忱欢迎同行、一线教师和广大读者批评指正！

2011年6月8日于西南大学



目 录



1. 尊敬老师有礼貌	1
2. 学习计划很重要	5
3. 电视网络要节制	10
4. 生气需要多克制	15
5. 与人交往要主动	19
6. 驰骋世界靠联想	24
7. 坚持自我不盲从	29
8. 班级荣誉我有责	33
9. 多问几个为什么	38



1 尊敬老师有礼貌



对老师形成应有的敬意,并从言行上体现出对老师的尊重。

诊断 评价



○ 实话实说

我们的老师在默默无闻地工作着,我们的每一点成长和进步都离不开老师的辛勤培养,离不开老师付出的心血。请你说一说,在与老师的日常交往中,你是怎么对待老师的。



在下列你赞同的观点前画“√”。

() 1. 应尊敬老师,对老师提出的学习或其他活动要求应认真倾听,并且尽量按要求去做。

() 2. 上课时,应认真听老师的讲解。

() 3. 当作业批改后,要仔细阅读老师的评语,体会评语中的含义。

() 4. 在校内外,遇到老师时应主动而有礼貌地向老师打招呼。

() 5. 当得到老师的帮助时,应很有礼貌地道谢。

() 6. 当自己的想法或看待问题的方式与老师不一致时,应温和而有礼貌地向老师作出解释,而不是不分场合地顶撞老师。

观点 意识



○ 共同心声

礼貌是拉近自己与他人的一座桥梁,懂礼貌的人容易被别人接受,成为一个受欢迎的人。

老师是人类灵魂的工程师,他们所从事的是人类最无私的职业,他们值得被包括学生在内的所有人尊重。

老师辛辛苦苦地把科学文化知识传授给我们,培养我们成为有知识、有文化的人,使我们从简单的1、2、3、4到学会加、减、乘、除,从简单的b、p、m、f到学会

写作, 这些无一不渗透了老师的心血。老师还教会我们许多做人的道理, 所以值得我们尊敬。要尊敬老师, 就要对老师有礼貌, 尊重老师的劳动, 认真学习。

古往今来, 每个人的成功都离不开老师的教导和帮助。在每位成功人士的成长史中, 都有一些感人至深的尊师事迹。一个从小都不知道尊重老师的人, 他们长大后是很难有大作为的。

当然, 尊重老师并不意味着要学生在任何情况下都要对老师“言听计从”, 而是说, 在与老师的交往中, 比如, 提问、答题, 提出与老师不同的主张时, 学生应考虑在对待老师的礼节上是否有问题。

策略

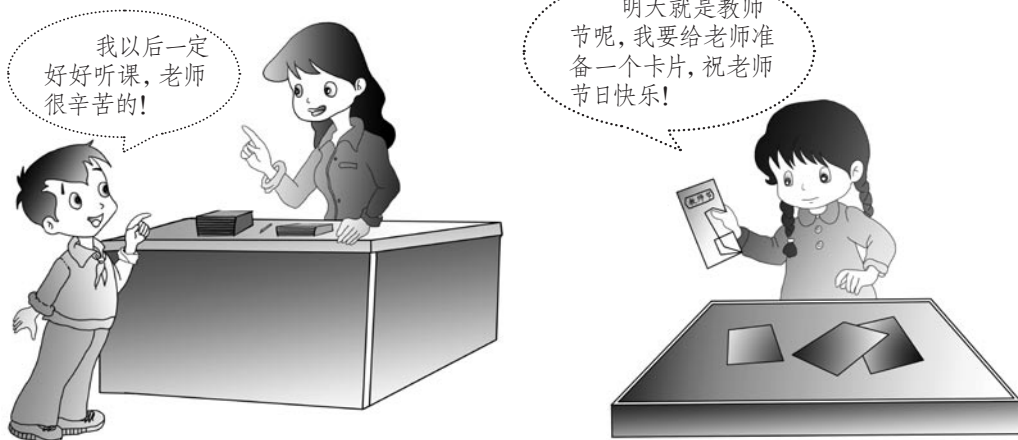
训练



策略1

把礼貌体现在语言上, 把尊敬体现在行动上

尊敬老师, 不是只在教师节才进行, 而是在每一天都应该进行的。具体的尊敬体现在言行上, 哪怕简单的一句“老师好”, 也是对老师最大的尊敬。有礼貌是人与人交往中尊重别人、待人友好的表现。



在日常的学习和生活中, 你准备以怎样的行动来表达对老师的尊敬? 把你的做法写下来:

学习上: _____

生活上: _____

当与老师发生矛盾时,合理而不失礼貌地提出自己的主张或愿望

人与人的交往难免会发生观念的碰撞,甚至是冲突。有时候,也许你与老师的想法和愿望完全相反,而你有可能是对的,老师的观念或行为也许存在一定的偏差。在这种情况下,有些学生就忘记了对老师应有的尊重,他们只顾表达自己的愿望,表现出任性、顶撞等各种不良的行为,让老师伤心。

忏悔录:

请回忆你在与老师交往中的一次冲突,描述当时的情景,说出你现在的后悔心情。





老师,我对不起您!

忏悔录

反思 内化

程门立雪

宋朝时,有一位有学问的人,名叫杨时。“程门立雪”便是他尊敬老师、刻苦求学的一段小故事。

杨时在青少年时代就非常用功。他拜程颐(yí)为老师时,已经40岁了,但对老师还是那么恭敬。

有一天,天空浓云密布,眼看一场大雪就要到来。午饭后,杨时为了向老师请教一个问题,约了一个同学一起去老师家里。守门的告诉他们,程老夫子正在睡午觉。他们不愿打扰老师的午睡,一声不响地立在门外等着。

天上飘起了鹅毛大雪,越下越大。雪花落在他们身上,寒风打在他们脸上,两人都冷得发抖,可他们还是站在门外等着。

过了好长时间,程颐醒过来,这才知道他们在门外雪地里已经等了很久,便赶快叫他们进来。

这时候,门外的雪已经积了一尺多深了。

正是因为杨时能尊敬师长、虚心求教，学业才进步很快，后来成为了一位全国知名的学者。大家尊称他为“龟山先生”。

读完这个故事，你有什么想法？和大家说一说，写一写。

故事会

我们的成长离不开老师的教导，老师是伟大的，值得受人尊敬的。回想一下，在老师的帮助下，我们在生活、学习、做人和做事上，都分别获得了哪些进步和成长？

老师帮助我的进步和成长：

改过自新

作为学生，很多时候会无意中让老师生气、伤心。你今后打算怎样对待老师？

现在开始，我要这样做：

2 学习计划很重要

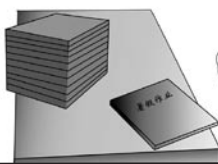
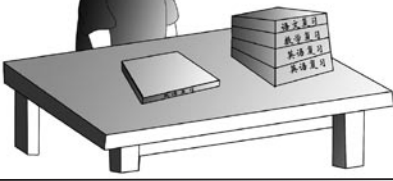
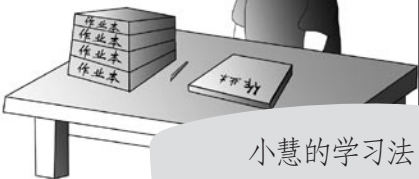
学会制订学习计划，初步掌握时间管理。

诊断
评价



猜一猜

下面四位同学所遇到的问题属于同一种类型吗？这些问题背后的原因相同吗？

暑假结束了，明天就要开学了，小明还有一堆暑假作业没做，着急的他不知如何是好。 	还有一个星期就要期末考试了，志刚把数学复习了一遍，可是语文还有三个单元没复习，英语也只看了两单元，他心里有点着急。 
 最近，小丽感觉学习一团糟，不知道为什么，老是忘记一些老师布置的作业。	今天的作业很多，志刚感觉手足无措，不知从何做起。 

小慧的学习法宝是什么？

学海探宝

小慧每天的学习都很充实。在每次考试前，她都要认真组织复习，她说：因为我有我的_____，所以，学习起来就不会_____，成绩也就不会差。（请在画线部分补充话语）

扪心自问

回想一下自己的情况，学习计划重要吗？它的好处在哪里呢？我有学习计划吗？



○ 学习计划和时间管理

★ 学习计划的主要内容包括4个方面：学习目标、学习内容、时间安排和保证落实的措施。可以根据自己每天的学习活动和时间情况作出安排。

★ 制订计划时要根据自身情况。每个人的学习能力和学习情况不同，制订计划的时候要从实际出发，不能贪多。要跟自己比较，不要以别人为标准。

★ 监控执行。在执行的过程中学会抵制诱惑和拒绝。

★ 评价效果。在评价中了解自己取得的进步。

★ 及时调整。善于调整改进才会得到更好的效果。

★ 把计划写下来。单独准备一个列计划的本子，一页写出一天的计划，每页留几行空白，写一下使用学习计划的感受。每天晚上完成后，总结这一天的计划，然后制订出第二天的计划，这样学习就在自己的掌控之中了！

○ 时间管理的陷阱

陷阱一：做事不分轻重缓急。

陷阱二：以各种借口拖延时间。拖延的借口：①最后的期限还没到，急什么？②这项任务太难了！③我现在没心情做这件事！④在行动前，我要先休息一下。

陷阱三：不会拒绝，有求必应。原因：接纳请求比拒绝容易；担心对方对自己有看法；想要做广受欢迎的好人；不知如何拒绝别人。



我有我时间，时间需管理

撕纸条，画时间圆饼，看清我的时间分配。



步骤1：每人准备一张A4纸。跟随老师将A4纸纵向对折3次成8份，再分成3等份对折，这样就会出现24块小长方形，每块代表1小时。时间对于我们每个人都是公平的，这一张A4纸就代表我们每个人的一天24小时。回顾一下，我通常是怎样度过这一天的？

步骤2：撕纸条。现在请大家随老师的提示撕纸条，撕去你睡觉、吃饭、看电视、上网、锻炼身体和课外兴趣活动的时间，并在撕下的纸

条上写下做的事情和总的时间。

步骤3: 对比反思。撕到这里, 我们看看自己手中剩下多少, 也看看周围同学, 想想这剩下的纸条你还用来做些什么呢? 在学习上能用多少时间? 在刚才的撕纸条过程中你有什么发现? 将你的想法与同学一起交流一下吧!

步骤4: 时间圆饼。那么你每天是如何安排自己的学习时间的? 请大家把自己每天大致进行各种活动所用的时间画成一个圆饼, 并在组内分享一下, 看看别人和你的安排有什么相同和不同, 注意学习别人的可取之处。

步骤5: 分享。请你讲讲活动过程中的体会、想法和收获, 和同学们分享一下吧!

步骤6: 理想圆饼。拿出纸来, 再画一个你理想中的时间圆饼, 然后和同学分享!



我做我计划, 一天作息我掌握

刚才撕纸条时已经想过每天的时间分配, 现在拿出纸把它写下来吧!

参考下面的表, 写出自己的学习计划, 再照此写出一周7天的计划。这是个不小的工程!

时间	时长	事项	目标	实际结果	执行评价	调整
6:30~7:00	30 min	起床洗漱 早饭	早睡早起	按时起床 定量吃饭	优(迅速)	
7:20~8:00	40 min	晨读	诵读、记忆 某课文			
8:00~8:45	45 min	上语文课	学习一首唐 诗			
8:45~8:55	10 min	休息	劳逸结合, 休息			
8:55~9:35	45 min	上数学课	学习某课			
.....						
21:30~6:30	9 Hour	睡觉	保证睡眠, 早睡早起			

提示：“执行评价”栏可按优、良、中、差评级，也可以用星级，比如从五星到一星，五星代表完全达到目标，一星表示没完成；“实际结果”栏是实际做的事情；“调整”栏是根据实际情况对原计划做出调整。

策略3

大目标分成小目标，远目标化作近目标

制订学习计划，首先要想清楚目标，包括大目标、长远目标、小目标、近期目标。目标依次分成年度、学期、月份、星期直至每一天的具体学习目标。最后根据目标，安排学习内容和学习时间。

策略4

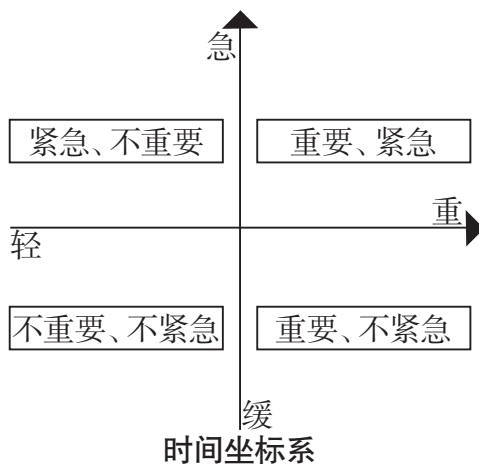
轻重缓急，把事情分类

1. 对重要和紧急的事情当然是立即就做。

2. 重要但不紧急的事情，平时多做。

3. 对紧急但不重要的事情选择做。

4. 而对不重要不紧急的事情不做。



反思 内化

回顾反思你的学习计划

经过上面的体验学习，你对学习计划有什么新的认识？

你的学习计划在制订、执行、监控和评价方面都有哪些问题？应做哪些改进？

本节课学到了哪些制订学习计划的方法和技巧？你将怎样改进学习计划？

你将采取什么措施来保证学习计划的落实？

写好之后和大家分享一下吧！

监督执行

计划制订好是第一步，接下来就是执行计划！

提示：想一想怎样保证落实执行计划？计划执行过程中的大敌就是诱惑，比如想看电视，想玩游戏，小伙伴邀你出去玩……所以要坚决抵制诱惑，坚持完成学习计划。

评价执行效果

时间\任务	时长	作业	目标	实际结果	执行评价
6:30~7:00	30 min	起床洗漱 早饭	早睡早起	早睡早起，按时 吃早餐	优
8:00~8:45	45 min	上语文课	学习一首诗	懂了大意，体会 了情感	良

提示：效果评价这一栏是对作业完成情况的评价。作业完成后评价，可以用文字描述，也可以设置星级，比如设置三星级，完成得很好就是三星，如果完成得一般就是一星。根据自己的喜好，评价时也可以同时设置星级加文字描述。

及时做调整

计划不是一成不变的，有时是制订的计划不符合自身情况，目标偏高或者偏低，这样就要调整目标。有时是突发事件打乱了原来的计划，这样就需要在制订计划的时候留出一定的缓冲时间，用来补做被打乱而没完成的事情。这样不断地调整，直到制订出最切合自身情况的计划。

固定时间卡

根据你的实际情况，把一些固定的时间列上去，这样自己的时间可以更清晰。可以参考：

我的固定时间卡

我每天睡_____小时，保证有充足的睡眠时间同时又不贪睡。

除了在学校上课，我每天自学_____小时。

每天要有_____小时的课外阅读时间。

每天我留出_____小时来娱乐或锻炼身体。

周末我将安排_____小时学习复习，_____小时娱乐。



电视网络要节制



克服过分迷恋看电视和上网的不良行为习惯。

诊断 评价



我是小记者

请说说你最喜欢的电视节目是什么？你每天会看多久的电视？



小小辩论赛

学生根据自己的观点自愿分成正反两队进行辩论。



正方观点：小学生看电视卡通片利大于弊，
不应该受到限制。

反方观点：小学生看电视卡通片弊大于利，
应该有所节制。



观点 意识



生活常识

★看电视和上网可以增长知识，开阔眼界，掌握信息，陶冶情操，使人们得到积极的休息和充分的娱乐。但是，毫无节制地看电视和上网却是有害的。

★小学生每天看电视或者上网不宜超过1小时，最多2小时，不能因看电视而剥

夺了学习时间,并且要保持正确的姿势。

★看电视和上网的内容要有选择,避免看不健康的节目和浏览不健康的网页。

策略 训练

策略1

接受父母和老师的监督

在你培养起自制力之前,面对电视、网络等强有力的外部诱惑,为了使自己不沉迷其中,你非常有必要借助长辈的监督。由于父母和教师是跟我们接触最频繁的长辈,所以请他们当你看电视和上网的监督员是再好不过的了。



签订协议

同学们各自拟定一份关于看电视、上网时间长短和内容的协议书,大家集思广益,相互交流,经过讨论后,总结完善,最后与教师或家长一起签订。

协议书

乙方哪几天可以看电视: _____

乙方看电视的时间长短: _____

乙方看电视的内容必须健康: _____

本协议一式两份,甲乙双方各持一份,乙方一旦违反,将面临严厉的惩罚。

本协议双方签字后生效。

甲方: (教师或家长签名) _____

乙方: (学生签名) _____

_____年____月____日

