

主 编：张大均

中小學生 心理健康教育



指導用書



小學版

上冊

分冊主編：劉衍玲 郭成 陳旭



黃河出版傳媒集團
寧夏人民教育出版社

主 编 张大均

中小學生 心理健康教育



指導用書

 小学版（上册）

分册主编 刘衍玲 郭 成 陈 旭

编写人员（按姓氏笔画排列）

于小溪	王 卫	王 欢	毛文娟	文 军	邓 薇	卢慕雪	田 澜	冉红琼	邬文宁
刘 洋	刘衍玲	刘靖姝	江 艳	李 方	李 伟	李 翔	李 警	李中永	李丹萍
李玉娇	李振兴	杨 静	杨晓丹	吴 岳	吴 嫡	吴骊骥	何亚新	谷 萌	宋雪芹
张大均	张中科	张宇鑫	张琳琳	陈 旭	陈 曦	陈学莉	周海霞	经成凤	赵小云
赵占峰	赵润平	赵淑兰	胡 韬	钟 静	姚晓琳	姚翠荣	高田田	高淳海	郭 成
彭 霞	雷 燕	谭锦绣	魏晓燕						



黄河出版传媒集团

宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育指导用书. 小学. 上册 / 张大均主编; 刘衍玲, 郭成, 陈旭分册主编. —银川: 宁夏人民教育出版社, 2012.8

ISBN 978-7-80764-903-8

I. ①中… II. ①张… ②刘… ③郭… ④陈… 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(2012)第176811号

中小学生心理健康教育指导用书

小学版 上册

主 编 张大均

分册主编 刘衍玲 郭 成 陈 旭

责任编辑 吴 阳 姜 楠

封面设计 圣 瑞

责任印制 刘 丽

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民教育出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 www.yrpubm.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 jiaoyushe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014284

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 17.5 字 数 330千

印刷委托书号(宁)0012081 印 数 2000册

版 次 2012年8月第1版 印 次 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80764-903-8/G·1781

定 价 60.00元

版权所有 翻印必究

前言

张大均

学校心理健康教育已受到国家、地方政府和各级各类学校的高度重视。很多学校已通过各种形式面向学生开设了心理健康教育课程,但是,由于心理健康教育是一项科学性很强的专业教育实践活动,怎样科学有效地开展学生心理健康教育还未得到有效解决。为此,针对目前我国中小学心理健康教育中存在的“教什么”和“怎么教”等实践问题,为帮助中小学教师更好地使用我们编写的《中小学生心理健康教育》教材,提高中小学心理健康教育的效果,我们编写了这套《中小学生心理健康教育指导用书》(以下简称《指导书》)。该书分小学段、初中段和高中段。该书的编写,从中小学生心理健康教育的基本目标出发,结合当前中小学教师从事心理健康教育的实际需要,在保证科学性的前提下,着重突出针对性和操作性。

针对性。主要表现为:第一,整个《指导书》的结构、内容和教学过程设计等都是依据《中小学生心理健康教育》教材的目标要求和具体内容展开的,完全与教材匹配;第二,针对教材的各个板块,重点对教师“怎么教”的问题进行剖析和设计,提出指导性建议或意见;第三,针对当前我国中小学心理健康教育教师缺乏本领域的专业理论指导和学习资料的现实需要,还提供了相关的拓展性阅读资料,有助于提高教师在本领域的专业意识和补充相关的知识。

操作性。本套《指导书》的重点在于解决“怎么教”“怎么训练”的问题,即中小学心理健康教育的操作性问题。《指导书》不仅分析了教材中每一课的教学目标和主题,而且依据相应各段教材的内容结构和每一训练主题(课)中的“诊断评价——观点意识——策略训练——反思内化”等教材结构体例进行了具体的教学分析,提出了各部分教学的具体操作方法和教育教学建议。

当然,教学有法,但无定法,贵在得法。教师在具体的教学实践过程中应根据具体的教学情境、对象、内容和目标等的不同特点,灵活选择、组织和运用相应的教学建议、措施和方法等。因此,书中所提供的各种方法与建议也仅仅只是一种参考,没有一成不变的模式。同时,我们也相信这套《指导书》的出版对于有效指导《中小学生心理健康教育》教材的实际使用,会产生积极的促进作用,同时,它还可作为中小学在思想品德课和班、团、队等主题活动中的参考资料。

本套《指导书》由张大均任主编。参加本学段编写的作者主要有(按姓氏笔画排列):于小溪、王卫、王欢、毛文娟、文军、邓薇、卢慕雪、田澜、冉红琼、鄢文宁、刘洋、

刘衍玲、刘靖姝、江艳、李方、李伟、李翔、李警、李中永、李丹萍、李玉娇、李振兴、杨静、杨晓丹、吴岳、吴嫡、吴骅骝、何亚新、谷萌、宋雪芹、张大均、张中科、张宇鑫、张琳琳、陈旭、陈曦、陈学莉、周海霞、经成凤、赵小云、赵占峰、赵润平、赵淑兰、胡韬、钟静、姚晓琳、姚翠荣、高田田、高淳海、郭成、彭霞、雷燕、谭锦绣、魏晓燕。

在本套《指导书》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 and 广大读者批评指正！

2012年7月8日于西南大学

目 录

一年级上册

1. 我是一个小学生	2
2. 老师同学我喜欢	8
3. 课堂纪律要遵守	12
4. 学校生活真快乐	16
5. 集体生活我合群	21
6. 我爱我的新班级	26
7. 我的形象我喜欢	31
8. 想象世界真奇妙	35
9. 睁开明亮大眼睛	40

二年级上册

1. 我的爸妈我依恋	46
2. 上课听讲要认真	50
3. 情绪犹如万花筒	55
4. 赞美别人我心诚	59
5. 手脑并用更聪明	65

6. 他人能行我也行	69
7. 早睡早起习惯好	74
8. 神奇联想真有趣	79
9. 课堂提问要积极	84

三年级上册

1. 克服任性坏习惯	90
2. 完成作业应规范	96
3. 精打细算零花钱	100
4. 同学有错多原谅	105
5. 门门功课都有趣	109
6. 保持记忆不神秘	113
7. 书山有路勤为径	117
8. 我也能当班干部	121
9. 比比谁的主意多	125

四年级上册

1. 尊敬老师有礼貌	132
2. 学习计划很重要	136
3. 电视网络要节制	142
4. 生气需要多克制	146
5. 与人交往要主动	151
6. 驰骋世界靠联想	157
7. 坚持自我不盲从	163

8. 班级荣誉我有责	168
9. 多问几个为什么	173

五年级上册

1. 对待他人要真诚	178
2. 学习遇难我不怕	182
3. 挫折委屈能承受	188
4. 面对批评我心诚	192
5. 高效记忆有诀窍	196
6. 勇于承担不推卸	203
7. 我是学校小主人	209
8. 大脑需要有风暴	214
9. 学习反思不可少	218

六年级上册

1. 与人交往要宽容	226
2. 科学复习有奇效	231
3. 我的情绪我管理	236
4. 闲暇娱乐有学问	240
5. 生活中的苦与乐	246
6. 想象需要有翅膀	250
7. 独立自主有主见	257
8. 合理竞争促进步	264
9. 打破定势新思维	269



一年级

上册

① 我是一个小学生

一、主题分析 ▶

✿ (一) 训练意图

游戏是学龄前儿童的主导实践活动,学习是学龄儿童的主导实践活动。对刚踏进校门的小学生而言,他们的主导实践活动逐渐从游戏转化到学习,学校教育应引导他们离开游戏性的学习,适应学校的学习方式,帮助他们从心理上转化过来,愉快地参与到学校学习方式中来。

本课主题是培养小学生的角色意识。通过本课的训练,使学生认识到学校生活与幼儿园生活的不同,意识到小学阶段有新的任务和要求,引导学生适应学校学习方式;同时使学生感受和体验到新环境中的乐趣,从而对学校生活形成积极态度,并掌握当好小学生的基本方法,积极适应学校生活。

✿ (二) 训练目标

1. 让学生了解小学的学习生活与幼儿园时的不同,主观上形成小学生角色意识。
2. 让学生认识到校园生活的多姿多彩,对学校产生好感。
3. 帮助一年级学生了解学校的一些基本要求,逐步适应学校生活。

✿ (三) 重点、难点

1. 重点

让学生认识学校生活的多姿多彩,使学生对学校产生好感;帮助一年级学生认识学校的一些基本要求,逐步适应学校生活。

2. 难点

帮助一年级学生了解学校的一些基本要求,逐步适应学校生活。

二、板块剖析 ▶

✿ (一) 诊断评价

1. 目标

儿童由幼儿园过渡到小学,从以游戏为主的幼儿,变成以学习为主的小学生。校园的生活、环境以及活动都发生了巨大的变化,他们渴望了解小学的生活,对小学的人和事都充满了新鲜感和好奇心,可是缺乏与人交往的方法,面对陌生的环境出现胆怯的心理,缺少对学习生活的认识。儿童在这一阶段的适应情况,将直接影响着他们的学习兴趣以及能否形成良好的心理品质,对其今后漫长的学习生活有着深远的影响。

使学生了解学校生活的任务和要求,认识到自己的哪些行为符合小学生角色要求,哪些行为不符合。

2. 操作程序

活动一: 听歌曲《上学歌》

导入课题: 同学们, 从你们背上崭新的书包, 蹦蹦跳跳来上学的那一天起, 你们就不再是小朋友而是小学生了, 从此你们离开了无忧无虑的幼儿园, 走进一个崭新的天地。开始你们可能会有些不习惯, 但老师相信, 你们慢慢就会习惯的, 因为有一首歌会让你每天都开心。我们一起来听听这首歌曲, 好吗?

让美妙的歌曲带领孩子们进入快乐的学习情境, 放松自己。

活动二: 小学和幼儿园不一样

师: 同学们, 老师这里有一些幼儿园和小学的图片, 大家看看有什么“不一样”? 你喜欢这些“不一样”吗? 为什么呢?

学生欣赏图片, 回答。

老师结合图片让同学们就生活、学习、环境等各个方面展开。

根据呈现的小学和幼儿园的不同的图片, 让孩子进行比较。结合已经有过的生活和体验, 学生会有话要说。

上小学了, 和幼儿园相比, 我们的生活发生了哪些变化?

	幼儿园	小学
上课时间	时间较短	时间较长
活动形式	游戏	学习(学校里要上很多课, 在学校玩游戏的时间比幼儿园少多了)
作 业	没有作业	课下要做作业
学习方式	以游戏活动为主要的学习形式, 轻松愉快, 没有压力	以上课为主要的学习形式

✿ (二) 观点意识

“观点意识”环节, 要求学生自己阅读, 该环节主要使学生了解上小学后, 学习、生活与幼儿园时发生了变化, 学校的主要任务是学习, 引导其尽快适应学校生活, 做一个健康快乐的小学生。

✿ (三) 策略训练

1. 目标

(1) 让学生在活动中领悟策略。

(2) 学会掌握策略。

2. 操作程序

本部分是重点, 应花20~30分钟进行教学。

(1) 根据需要, 重点训练1~2种策略。

(2) “策略训练”自然引入, 解决的主要问题有: ①作为一个小学生应干些什么? ②如何体验角色? 即作为小学生, 你有哪些高兴和不高兴的事? 你最喜欢小学生这一角色的哪些方面? 对于这些问题, 教师不要急于给出教材上的方法, 让学生死记硬背, 而应该通过形式多样的活动, 引导学生自主去发现方法。即使学生提出不正确的方法, 也应鼓励其大胆表达, 为学生创设一个自由和安全的心理环境, 从而表达自己的真情实感。

❖ (四) 反思内化

1. 目标

带领学生回顾一下在本课中的活动体验, 加深学生的情感体验, 使学生牢记学到的内容。

2. 程序

“学儿歌”让学生在欢快的氛围中, 体验做一个小学生的快乐和自豪; “小学生日常行为准则”可以帮助刚入学的小学生, 明确哪些是一个小学生应该做的事情, 哪些是不可以做的事情, 促使他们做一个合格的小学生。

三、策略操作 ▶

❖ (一) “适应学校生活”策略教学建议

通过刚入小学一年级的芳芳的困扰来导入, 让小朋友们给芳芳出主意, 帮助芳芳摆脱烦恼:

1. 你有没有过和芳芳相似的苦恼呢?
2. 你有哪些建议可以帮助芳芳摆脱烦恼呢?

将每个小组的讨论结果写下来, 在班级内交流分享。抽取其中一个小组分享自己组的讨论结果, 再鼓励其他小组补充。教师将学生讨论结果做好记录。

❖ (二) “了解学校对一个小学生的一些基本要求”策略教学建议

切记不能把《小学生日常行为规范》照本宣科地念给全班同学听, 而是用灵活的方式, 比如通过“比一比”和“辩一辩”的方式, 把《小学生日常行为规范》用简洁易记的语言来表述, 让学生通过日常的观察和小组讨论, 明白哪些行为符合小学生行为规范, 哪些不符合小学生角色要求。

四、活动设计建议 ▶

1. 本课程应该充分调动学生的积极性与主动参与性。
2. 活动操作方式和调控:
 - (1) 鼓励每个学生都参与到活动中来。

(2) 讨论时把握学生的讨论方向, 不要偏离主题。

(3) 鼓励学生在日常生活中实践所学的策略。

五、参考资料和问题思考

❁ (一) 参考资料

一年级新生大都是六七岁的孩子, 还是父母膝下撒娇的娃娃, 他们有些上过幼儿园, 有些从没离开过家庭环境, 还是没出巢的雏儿。如今, 这群六七岁的孩子, 背着书包走进校园, 意味着他们将独自面对校园的学习和生活。在这群孩子的身上, 有着不同的心理感受和诸多特点, 需要老师去细心观察和了解, 因材施教, 引导他们适应学校的学习。在引导一年级新生适应学校的学习和生活过程中, 需要关注以下几个方面:

1. 帮助学生愉快地接受新的环境

(1) 感受温暖, 接纳老师

现在的小孩大都是独生子女, 是父母的掌上明珠, 他们很少有机会单独尝试适应陌生环境, 很少离开父母和家人的庇护。因此, 当他们需要独自去面对一个新的环境的时候, 会感到胆怯、害怕和无助, 有些孩子甚至会号啕大哭起来……这些现象在一年级的新生中是常见的。此时, 老师应该既是他们的母(父)亲、伙伴, 又是带领他们走进校园生活的领路人。老师应特别关注每个孩子的情绪变化, 多与他们交谈、做游戏, 多和他们在一起, 组织孩子们一起玩耍, 沟通情感, 增加亲近感, 尽快消除他们心中的无助和害怕, 让孩子们从心理上接纳老师和同学。这是孩子们学校生活的第一步, 也是教育的伊始。

(2) 感受快乐, 接纳学校

成长是每个人的必经之路, 从牙牙学语, 到会说话唱歌, 从蹒跚学步, 到会奔跑跳跃, 每一步都伴随着学习。成长需要孜孜不倦地汲取知识的营养, 进入校园学习是汲取知识的一个环节, 要引导孩子们学会快乐地面对学习, 真正愉快地向往学习。老师要向同学们介绍校园, 给他们展现丰富多彩的校园活动, 让他们对校园生活产生好感, 从而接纳学校。

(3) 体会学习的乐趣

老师要精心准备好每一堂课, 通过丰富多彩的教学形式, 用新颖有趣的课堂内容和轻松愉快的课堂气氛, 让孩子们亲身感受到学习的快乐, 对学习产生兴趣, 让孩子们从心理上接受学习, 这样他们才能更愉快地适应学校学习。

2. 为孩子树立榜样, 帮助孩子适应课堂教学

要让学生适应学校的学习, 最重要的一点是学会听讲。孩子们很小, 自制力差, 加上学前教育, 特别是家庭教育在行为习惯养成方面的疏忽, 很多孩子的行为会表现得随心所欲。他们上课不听讲, 坐不住, 讲话, 自己玩自己的……他们不知道怎样上课。但是孩子都喜欢表扬, 也喜欢模仿, 老师可以在同学中树立好榜样, 让孩子们知道应该怎样做, 该向谁学习, 使他们努力地适应课堂教学。同时, 老师也要注意不断改进课堂教学, 以新颖有趣的课堂教学吸引孩子们。

3. 多鼓励, 强化学生的良好行为

没有赏识就没有教育。赏识、表扬是每个学生的心理需要, 是增进教师和学生之间情感的纽带, 是激励学生不断进步的助推器。小孩子更是如此。当他睁大眼睛很专心地听你讲课的时候, 给他一个鼓励的目光; 当他积极举手发言的时候, 给他一阵热烈的掌声; 当他交上一本工整的作业本的时候, 送他一朵小红花。用鼓励和赞赏不断地强化他们良好的学习行为, 他们将会很愉快地按照老师希望的那样去养成良好的学习习惯, 轻松地适应学校的学习。

让孩子们适应学校学习不是一句简单的口号, 需要全体教师共同努力完成。作为班主任, 担当的责任更大, 任务更重。要注意和各科教师沟通, 及时了解孩子们的情况, 协调一致地搞好教育教学工作。同时, 关注个体, 注意个体差异, 因材施教, 在教育过程中既要让学生明辨是非, 知道哪些行为是对的, 哪些行为是不对的、不能做的; 还要多表扬鼓励, 也要有适当的批评教育, 并注意批评的艺术。在肯定的同时指出不足, 在批评的同时注意安慰, 切忌言辞行为过急, 造成对孩子心灵的伤害。这样, 才能让孩子们从心理到行为都能逐渐适应学校学习。

(摘自:《小学生心理健康》低年级教师读本, 何心展主编, 新华出版社, 2002.9)

小学生角色意识的转变

社会适应就是使自己的需要切合社会的实际, 使自己的行为符合社会共同的规范, 并能独立地处理社会生存中出现的问题, 以便达到个体与社会之间的平衡、和谐的统一。学生角色意识的形成是儿童社会化的主要环节和内容, 儿童从跨入校门的第一天起, 就意味着他的“身份”由一个单纯的“小孩子”变成了“学生”。原先那种以游戏为主的生活变成了以从事正规学习为主要内容的生活; 原先那种以个体生活为主, 较为松散的生活方式将由纪律规范的集体生活所代替; 原先由家长全权负责的生活, 在一定程度上变成了离开家长的“独立”生活。为了儿童实现这一角色或身份的重大转变, 应采取以下措施:

1. 让孩子知道做什么和怎样做

对刚刚入学的儿童, 首先要帮助他们了解和熟悉学校环境, 了解学校对学生的要求。老师和家长不仅要经常以“你已是一个小学生了”来要求和勉励孩子, 而且还要以具体、生动的事例或榜样来引导孩子怎样做一个合格的小学生。教师或家长如果不向孩子提供可理解的标准和仿效的榜样, 或者不能始终如一地用这些标准去要求孩子, 就有可能贻误或阻碍孩子角色转变的过程, 从而影响他们健康成长。

2. 循序渐进

家长对儿童往往比较娇惯, 对他们缺乏严格要求, 因而良好的习惯尚未形成。如果在短时间内严格要求他们过制度化的生活, 往往会使他们感到适应不过来, 造成心理上的恐惧和紧张, 建议采取“小步子”的措施逐步引导孩子接受新角色的要求。

3. 家庭教育和学校教育相互配合

为了使儿童的角色转变尽快完成, 家庭要配合学校的教育, 发挥家庭的辅助作用。

4. 幼儿的学习与小学生的学习

幼儿的学习主要属于广义的学习, 他们主要的活动方式是游戏。因此, 幼儿的学习主要是在游戏中进行, 通过游戏模仿成人的活动, 接受人类社会已有的知识经验。幼儿园里学前后期的儿童开始

上作业课,老师开始教一些最简单的数学、自然方面的知识,教儿童识字等,这种学习方式与小学生相似,但幼儿的这种学习通常是在游戏的形式下进行的,老师对他们的这种学习没有严格要求,没有当做一种责任。

进入小学以后,规范的学习逐渐成为小学生的主要活动,低年级学生学习过程中还包含着游戏的成分,但这种游戏成分随着时间逐渐减少。就小学生而言,学习已成为他们必须完成的一种社会义务。他们必须遵守纪律,认真听讲,完成作业,复习功课,并参加考试以获得对学习成绩的评价。他们不仅要学习自己感兴趣的学习内容,也必须学习自己不太感兴趣的学习内容,这种学习带有一定的强制性。

(摘自:《小学生心理素质训练教学指导书》,张大均主编,西南师范大学出版社,2005年版)

(二) 问题思考

1. 教师能否给学生树立学习的榜样?
2. 课堂教学气氛是否和谐,学生参与是否积极、活跃?

② 老师同学我喜欢

一、主题分析 ▶

✱ (一) 训练意图

1. 促使学生改善或维持与老师和同学之间的良好关系。
2. 体验与老师和同学和睦相处的快乐。

✱ (二) 训练目标

1. 引导学生学会和老师、同学保持良好的关系。
2. 培养学生和老师、同学和睦相处的能力。

✱ (三) 重点、难点

1. 重点

诱发学生的情绪体验,使学生能够真切地体验与老师同学和睦相处的快乐。

2. 难点

诱发学生深刻的情绪体验。若学生能在本课训练过程中产生强烈的情感体验,对老师同学产生信赖感,这节课就算成功了。

二、板块剖析 ▶

✱ (一) 诊断评价

1. 目标

使学生初步体会自己与老师、同学在一起的心情。

2. 操作程序

“我的心情我做主”环节通过选出代表心情的词语,教师可以请同学讲一讲自己在学习生活中与老师、同学在一起的心情。使学生对自己与老师、同学的关系有个初步的了解。

✱ (二) 观点意识

“观点意识”环节,要求同学们自己阅读,该环节主要使同学们明白与老师、同学在一起的共同心声。

✱ (三) 策略训练

1. 目标

使学生了解如何称赞别人。掌握与老师、同学有效沟通的策略,并在日常生活中实践。

2. 操作程序

(1) 有针对性地选择1~2个策略进行重点训练。

(2) 策略训练灵活运用小组讨论、班级交流、角色扮演和现场练习等多种活动方式,充分调动学生的参与热情及活动积极性,让学生亲身实践,多体验感受。

(3) 临近结束时,请学生分享自己参与活动的收获、体验或感受等,在学生分享过后,教师对本次活动作总结。

❖ (四) 反思内化

1. 目标

使学生回顾一下在本课中的活动体验,所思所想,进一步加深学生的情感体验,使学生牢记学到的内容。

2. 程序

通过“唱儿歌”环节,使学生再次体验和老师、同学在一起的快乐。

三、策略操作▶

❖ (一) “称赞老师和同学的优点”策略教学建议

赞美是同批评、反对、厌恶等相对的一种积极的处世态度和行为。根据班级情况,将学生分为几个小组(建议6~8人一组),在小组内讲述发生在自己身边的一个和同学友善相处的小故事。通过这个小故事说明你为什么喜欢他(她)。

❖ (二) “学会用微笑传达你对老师和同学的喜爱”策略教学建议

笑是一种最为常见的心情表达方式,同样是笑,会因笑法的不同而有很多含义。而笑中最令人心旷神怡的当属微笑。微笑是一种态度:爱生命,爱生活,爱自己。微笑中有宽容,有安慰,有自信。根据上次的分组,在小组内表演课本上的内容,表演结束后,请同学讲一讲自己的感受,可以是自己对角色的体验,也可以是自己在活动过程中的感想。

同学分享结束后,教师就上述活动及同学们的体验做一个总结。

❖ (三) “多与老师和同学谈心里话”策略教学建议

1. 在我们的日常生活中,会发生各种各样的事情,有高兴的事就和我们的朋友分享一下,有难过的事就和老师、同学说一说。

2. 在小组内与大家分享。

3. 在本课的几次小组分享中,让组内的每位成员都有发言的机会。

4. 教师总结。