

● 主编 张赤英



小学生 心理成长教育

XIAOXUESHENG
XINLI CHENGZHANG JIAOYU



江西高校出版社
JIANGXI UNIVERSITIES AND COLLEGES PRESS



小学生 心理成长教育

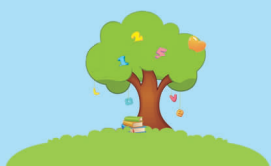


XIAOXUESHENG
XINLI CHENGZHANG JIAOYU

● 主编 张赤英



江西高校出版社
JIANGXI UNIVERSITIES AND COLLEGES PRESS



小学生心理成长教育
XIAOXUESHENG XINLI CHENGZHANG JIAOYU

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理成长教育 / 张赤英主编. —南昌: 江西
高校出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-5493-2258-9

I. ①小… II. ①张… III. ①小学生 - 心理健康 - 健
康教育IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 310654 号

出版发行: 江西高校出版社
地 址: 江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 编: 330046
总编室电话: (0791) 88504319
销售电话: (0791) 88671179 88528761
网 址: www.juacp.com
经 销: 全国新华书店
印 刷: 南昌市宏达彩印有限公司
照 排: 江西太元科技有限公司照排部
开 本: 787mm×1092mm 1/16
印 张: 7.75
字 数: 104 千字
版 次: 2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5493-2258-9
定 价: 19.80 元

赣版权登字 -07-2013-652
(版权所有 侵权必究)



编委会名单

编委主任 李珊琦

编委成员 沈艳生 郭晓斌 周国勇 陈 斌

执行主编 张赤英

编 著 者 王新元 王 维 涂广州 王翌峰 李晓峰

李 翼 张卫英 吴 琳 沈斯琳 周小存

杨忠喜 杨 俊 曹明俊 葛芬芬 蔡颂祖

周 悦 曹佛星 周玉丽

前言

《中小学心理健康指导纲要》指出：“开展中小学心理健康教育，要立足教育，重在指导，根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高。”依据这一指导思想，结合目前学校心理健康教育局限于个案辅导的不足，我们试图通过以青少年心理健康教育走进课堂的形式来普及健康教育的知识，让孩子们的心理更阳光，心理成长更成熟，特编写《小学生心理成长教育》，供义务教育阶段四至六年级学生试用。

按照“尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体学生与关注个别差异相结合；尊重、理解与真诚相结合；预防、矫治和发展相结合；教师的科学辅导与学生的主动参与相结合；助人与自助相结合”的原则，“小学生心理成长教育”编写组，经过长期以来对学校心理健康教育实践经验的总结、调



研,从预防、干预、训练的角度,选取青少年心理健康教育的相关内容为主体构架,力求通过团体的课堂辅导形式,帮助青少年心智的成长、成熟和心理的健康、强大。我们在设计课本内心理健康的专业知识时,尽量本着通俗、实用、科学、易操作的原则来编写。教学容量是以每月3~4节团体辅导课为课时量,编写时挑选了学生团体心理健康教育迫切需要讲授的内容作为基本内容。

考虑到小学段学生的阅读能力及兴趣的特点,小学课本的文字量相对较少,每课2000字左右。课本共设“和自己交朋友、我的交际圈、直面挫折、我的学习我做主、心灵防火墙、感恩进行时”六章,主要通过活动形式来突出心理健康的主题教育。每课包括“心海寄语、心情故事、心园采撷、心灵碰撞、心理游戏、心理拓展、心灵释放”七大板块。每章有4课,共24课。各章节在相对独立的同时,也注意到了教学内容与不同年龄段小学生心理成长的共同特性,尝试通过心理干预促进小学生的心智成熟,提高小学生心理自我调节能力。

由于时间紧促,本书如存有错漏之处,敬请广大读者批评指正。

本书编写组

二〇一三年十月





目录

第一章 和自己交朋友

- 第一课 男生女生 / 1
- 第二课 我的角色 / 5
- 第三课 夸夸我自己 / 10
- 第四课 雕塑未来的我 / 14

第二章 我的交际圈

- 第一课 和父母交朋友 / 18
- 第二课 我的异性朋友 / 23
- 第三课 班级中的我 / 27
- 第四课 认识从众心理 / 31

第三章 直面挫折

- 第一课 考试怯场 / 35
- 第二课 做情绪的主人 / 41
- 第三课 榨一杯甘甜的柠檬汁 / 45
- 第四课 心怀希望不消沉 / 50





第四章 我的学习我做主

第一课 从容应对学习压力 / 57

第二课 兴趣是最好的老师 / 62

第三课 规划我的学习 / 67

第四课 释放你的潜能 / 73

第五章 心灵防火墙

第一课 共建温馨的港湾 / 79

第二课 拒绝不良诱惑 / 83

第三课 请不要碰我 / 88

第四课 在“爱”的阳光下 / 93

第六章 感恩进行时

第一课 感恩亲人 / 98

第二课 师恩难忘 / 102

第三课 回报社会 / 107

第四课 爱的接力棒 / 112





第一章 和自己交朋友

第一课 男生女生



男孩和女孩表现出来的差别,不能排除环境因素,作为一个儿科医生,从男婴和女婴各自的发育指标中可以看到很多不同。但是这些不同,肯定是被我们的养育方式所强化。

我们永远不可能真正地评定在没有任何条件和预期的情况下,这种先天差别究竟会发挥多大作用。

——儿科医生



你是女生

园园和明明是邻居,自小学一年级开始他们就一起上学、放学。可是最近来到学校后,班里的调皮大王跳跳就伙同几个同学打趣说:“瞧,他俩多好。”还有一次园园有事比明明晚点到学校,跳跳又打趣地说:“怎么了,与你的‘那位’闹别扭了?”为这事明明很烦恼。从此,他上学、放学老避开园



园。一天,上学的路上下雨了,园园没带伞,明明很犹豫,不知道应该怎样做才对。这时,走在旁边的男生乐乐赶忙把伞递给了园园,然后钻进了明明的雨伞下。园园感激地说了声“谢谢”,乐乐回答说:“应该的,你是女生!”

你是怎么理解乐乐说“应该的,你是女生”这句话的?



男孩和女孩的差异究竟存在于哪些方面呢?

整体上说,女孩在味觉上、听觉能力和嗅觉识别能力方面优于男孩。在视觉能力方面,男孩对于运动物体敏感,女孩则侧重于色彩和纹理。而知觉的性别差异主要表现在空间知觉能力方面,男孩的空间知觉能力明显好于女孩。在特定情况下,男女孩都会出现错觉,但女孩比男孩更易产生错觉。

男女孩的差异还表现在以下几个方面:

情感特征方面,女孩更复杂,男孩更直接;动作能力,男孩在大运动方面领先,女孩在精细动作上占优;游戏方式,男孩在追跑打闹中获得快乐,女孩更易在相互倾诉、相互交流中得到愉悦;玩具偏好,男孩更喜欢机械性和有空间感的玩具,女孩则热衷于人和动物的玩具;安全问题,男孩的主动伤害更多,女孩因为怕危险所以伤害少;压力的承受力,男孩是“短跑选手”,女孩的持久性更强;空间思维能力,男孩发育得更好,因此他们的数学成绩会更优秀。





倒错的性别

鹏鹏是一个十分可爱的小男孩,现在7岁了。他天生就有一副俊俏的脸庞,配上一双亮晶晶的大眼睛,让人一看就会喜欢上他。其实鹏鹏妈妈特别希望生个女孩,从鹏鹏出生开始,妈妈就把他当女孩打扮,给鹏鹏穿鲜艳的女孩衣服,涂口红,染指甲。以致到现在,鹏鹏变得越来越文静,不愿意和男孩一起玩,说话细声细气。平时玩游戏也是喜欢和女孩一起玩踢毽子、跳皮筋、丢沙包等游戏。因为鹏鹏这些反常的表现,小朋友们经常讥笑、捉弄他。在伙伴们的嘲讽面前,鹏鹏逐渐变得胆小、畏缩、沉默寡言。

对鹏鹏的这种表现,你认为他在哪些方面要调整自己的个性? 小朋友们对待他的态度对吗? 应该怎样对待这种现象呢?



技巧与力量比赛

活动理念:

男孩和女孩天生有很多差异,性格、气质、能力、体格等方面都有所不同,这个游戏的设计就是为了让男生和女生在各自优势的项目上进行同级别的比赛。

活动目的:

能让学生很清楚地认识到男生和女生在技巧和力量上存在的差距,进一步认识到这些差距是客观存在的。





活动道具：

纽扣、针线、衣服、剪刀、秒表等。

活动内容：

第一部分：钉纽扣比赛。

每个小组各抽出一名男生和一名女生进行比赛。准备好纽扣、针线、衣服和剪刀，进行钉纽扣比赛。每个小组以完成钉好2个纽扣为标准。

1. 音乐起，比赛开始；音乐停，比赛结束。

2. 比赛质量要求：牢固、美观、速度。

第二部分：掰手腕比赛。

每个小组各随机抽出一名男生和一名女生进行比赛。要求男生和女生进行掰手腕一对一的对抗比赛，以三局两胜制为胜负标准。



赛后交流：

1. 通过掰手腕和钉纽扣这两个活动，大家发现了什么？

2. 现在，你认为是男生强，还是女生强？



观察几位同龄的男生和女生，看看他们在生活中的言谈举止谁最绅士，谁最淑女。



第二课 我的角色



悦纳自我,肯定自我,欣赏自我,发展自我,做一个健康快乐的人。家庭希望男女承担好各自的责任和义务;社会期待男女扮演不同的社会角色时,具有不同的行为方式;在人生的舞台上,希望正在成长中的你,能领悟出性别角色和社会角色赋予你的形象,完美地展示自己的风采。



坚强女孩带着父亲上大学

张蕾是贵州省铜仁学院中文系 2007 级汉语言文学专业本科学生,1988 年出生,来自印江土家族苗族自治县杉树乡永靖村。在张蕾 8 岁时,父亲双目失明,母亲不堪重负离家出走,丢下了她和 7 岁的弟弟。从此,她开始承担起照顾家庭的重担。尽管面临这样艰难的生活条件,张蕾仍然没有放弃学习,在 2007 年顺利考上了大学。2008 年她将父亲接到铜仁租房赡

养,一边上学一边打工照顾父亲,每月还要节衣缩食,省出两三百元寄给在贵阳上学的弟弟。艰难的生活几乎压得她喘不过气来,但她下定了决心:要让父亲好好地活下去,只要自己活着,就一定要让父亲过上好日子!

张蕾扮演了一个坚强女儿的角色,她的责任意识给了你怎样的启迪呢?



儿童性别角色发展经历了三个阶段:首先是性别认同(2~3岁),即儿童能确定自己和他人的性别;然后是性别稳定性(4~5岁),即知道人的性别不会随年龄变化而变化;最后是性别恒常性的获得(6~7岁),即懂得人的性别不会随服饰、形象或活动的改变而改变。3岁甚至更早期的儿童就懂得不少性别角色应有的活动和兴趣,如:知道男孩该玩汽车、刀枪,女孩该玩娃娃、烹饪游戏,但这种认识比较刻板。5岁儿童已经认识一些与性别有关的心理成分,如:男孩要大胆、不能哭,女孩要文静、细心。

生活中,每个人还会同时承担不同的社会角色。在家庭,你可能是儿子、女儿、孙子、孙女;在友伴群中,你或许是哥哥、姐姐;在学校,你是学生……每一个角色都具有各自的责任和义务,忠、孝、仁、义、信是中华民族的传统



美德,我们有义务继承并将其发扬光大。



四年级的洋洋和爷爷一起乘公交车去学校。车到下一站时,上来了几位幼儿园的小朋友。爷爷赶紧站了起来,给抱小朋友的家长们让座。可是洋洋丝毫也不动弹。

小区里盛开的月季非常漂亮,春风吹来飘过缕缕清香,璐璐特别喜欢粉色的月季,她瞧了瞧周围,见管理员阿姨没来,赶忙摘了两朵藏起来。

教室里两个小男生在过道上追逐打闹,不小心将另一位同学的笔盒碰到了地上,盒子里的笔滚落一地。上课铃响了,有人说:“月月,你桌下还有一支笔。”“又不是我弄的,我才不管呢。”

以上三个情境中的同学们表现如何呢?他们是否都承担起自己的社会角色了?你觉得他们应该怎么做呢?



个性小名片

活动理念:

自我认识是我们一生都在探索的内容,了解自我并非易事,很多人直到成年仍然对自己不甚了解。因此,我们需要将自我认识的课题深入到儿童的内心,让孩子们养成探索自我、认识自我的习惯。对于小学生而言,这个活动的设计一方面能让孩子们以他人为参照,充分认识自己的角色,同时还能够更多地了解他人,增进同伴关系。

活动目的:



让同学们在活动过程中从自己的角度来认识自我、了解自我,同时也更多地了解他人。

活动道具:

各种形状、颜色的贴纸,装贴纸的小盒子。

活动步骤:

- 1.给每位同学发一张贴纸,贴纸的形状、颜色由同学们自己来选取。
- 2.要求每位同学在这张贴纸上用三句简短的话来描述自己,但不要说出自己是谁,这三句话分别包括自己身体方面的特点、性格方面的特点和自己的特长(突出自己的典型特征)。
- 3.小志愿者收集贴纸并混合打乱顺序(保密),然后让每个人从中抽取一张,注意不要拿自己的贴纸,如果不小心拿到自己的贴纸则要更换,确保每位同学都是拿到别人的贴纸。
- 4.每个同学轮流念出自己手上的贴纸的内容,然后让大家猜猜这是谁,看谁猜得准、猜得快。直到所有的同学都被猜中为止。
- 5.每个被猜中的同学,在向大家展示自己之后就可以拿回自己的贴纸,并将其贴在胸前,作为自己的个性小名片。





周末了，回到家当一天“小管家”吧，记录下这一天全家人的各项活动情况及家中各类开销情况。记得和朋友们一起分享你的感受哟！

