

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

五年级

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



 五年級（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. 五年级. 上册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.7

ISBN 978-7-227-04767-4

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134186号

中小学生心理健康教育 五年级 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](mailto: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)0008346 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 978-7-227-04767-4/G·637

---

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。

我们新编这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。

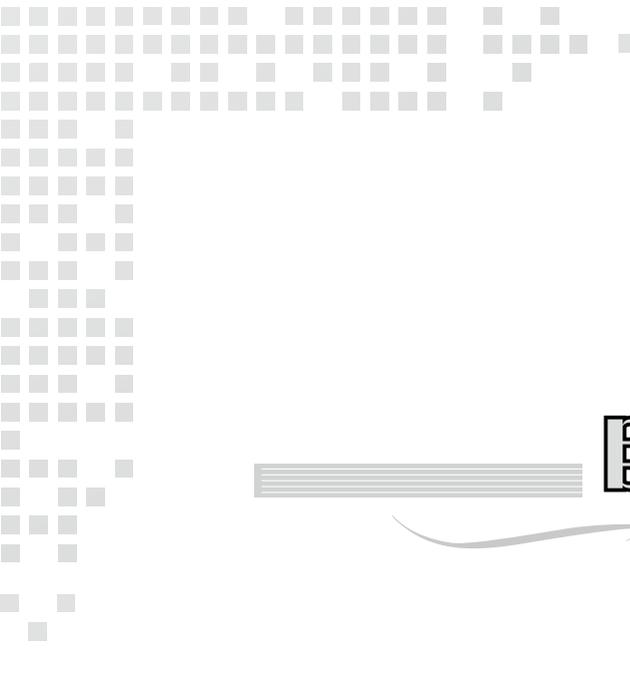
3. **实用性**。实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调——趣味性。每个教育主题或以典型故事，或以自我检测，或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。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

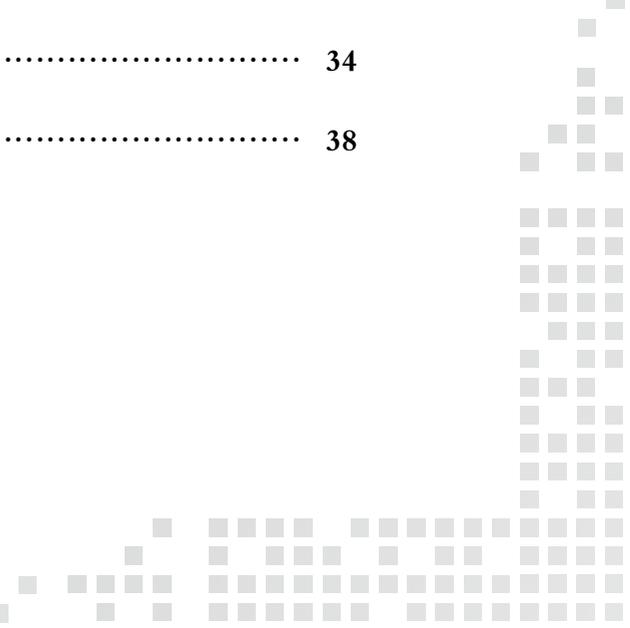
2011年6月8日于西南大学



# 目 录



1. 对待他人要真诚 .....	1
2. 学习遇难我不怕 .....	5
3. 挫折委屈能承受 .....	10
4. 面对批评我心诚 .....	15
5. 高效记忆有诀窍 .....	19
6. 勇于承担不推卸 .....	24
7. 我是学校小主人 .....	29
8. 大脑需要有风暴 .....	34
9. 学习反思不可少 .....	38





# 1 对待他人要真诚



认识到真诚对建立良好人际关系的重要性，掌握真诚待人的诀窍。

## 诊断 评价



### 小故事

汉末，天下大乱。刘备听说诸葛亮很有学识，于是带着关羽和张飞去卧龙岗请诸葛亮出来帮助他，替国家出谋划策。恰巧诸葛亮这天出去了，刘备只得失望地回去。不久，刘备又和关羽、张飞冒着大雪去请诸葛亮出山，不料诸葛亮又外出闲游。刘备只得留下一封信，表达了渴望诸葛亮帮助自己挽救国家的意愿。在第三次拜访诸葛亮时，恰逢诸葛亮正在睡觉。刘备不敢惊动他，一直等到他醒来，才同他坐下谈话。刘备的行为感动了诸葛亮。他决定全力帮助刘备，后来为蜀国立下汗马功劳。

1. 刘备是怎样成功邀请到诸葛亮的？

---

2. 从这个故事中，你可以发现刘备有哪些优点？

---

3. 你也具有这样的优点吗？

---

## 观点 意识



●真诚就是对人诚实，坦诚相待。只有真诚待人，我们才能打动他人并获得他人的信任，进而建立良好的友谊。真诚是保持人际关系的“润滑剂”，是巩固友谊的良药。

●真诚既是尊重别人，也是尊重自己；不仅包括直接表达对对方的好感，也包括表达对对方的意见。

●我们在对待他人的时候一定要诚实而真心，只有这样才能体验到与人交往

的快乐和幸福。

•如果待人虚情假意、谎话连篇，习惯说假话、空话，不但得不到大家的喜爱，交不到真正的朋友，还更容易引起别人的反感和讨厌。

•只有学会尊重别人、善待别人，以诚待人，我们才能用真心换取真心，才能更好地被别人接受。

## 策略 训练



### 策略1

## 学会诚实受欢迎

### 想一想

### 可怜的小亮



尽管小亮学习成绩很优秀，但是在班上却没有一个好朋友，为此心里特别难受，这到底是为什么呢？他该怎么做才能有自己的朋友？

○ **帮一帮**

请你来扮演一下小明，给小亮示范一下，他怎样做才能交到好朋友。



## 榜样示范效果好

○ **选一选**

谁是我们班的诚实小标兵？

★分小组讨论：我们班上谁最诚实？

★每个小组推荐出1~2名诚实小标兵，并介绍诚实小标兵的诚实故事。

★请诚实小标兵发表感言。

○ **说一说**

请你说说通过上面的活动，你有什么样的感受？



## 诚心指误促成长

○ **实话实说**

**情景：**小毅和小刚是一对好朋友，有一段时间小刚经常在游戏厅里打游戏，有时，还叫小毅一起去玩。就这样，小刚常完不成作业，经常被老师批评。小毅觉得小刚这样非常不好，想给小刚提些建议，但是又怕这样做会破坏他们之间的友谊。

1. 如果你是小毅，你将怎样做？

(1) 害怕小刚不高兴，继续放任他天天打游戏。

(2) 真诚地指出小刚的错误，劝他认真搞好学习。

2. 如果不指出小刚的缺点，会有什么样的后果？

## 反思 内化



### 回音壁

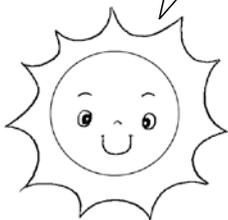
请结合你自己与人交往的实例，谈谈真诚待人能否给你带来快乐或苦恼？究竟是快乐多还是苦恼多？

### 智慧园

真诚原则是交友和社交的第一原则。我们要坚信世界上大多数人是好人，是可以信任的；不应该对朋友存有戒心、偏见和猜疑，要明确与朋友交心的目的在于寻求友谊和帮助、交流思想感情、交换有益信息、增进才智。因此，我们对朋友必须推心置腹，不能从私利出发。

1. 请想一想，你平时是怎样对待老师和同学的？
2. 通过本课的学习，你能做到真诚待人吗？请你说说具体该怎么做？

真诚是在别人寒冷的时候散发热量。



真诚是在别人倾诉的时候静静地倾听。



真诚是在别人迷路的时候指明方向。



## 2

## 学习遇难我不怕



掌握积极应对学习困难的方法和窍门，形成顽强学习的精神。

**诊断  
评价**

**怎么办**

数学老师留了几道比较难的作业题。下面是几个同学对作业的不同态度。



陈刚皱着眉头在做作业



电话铃响



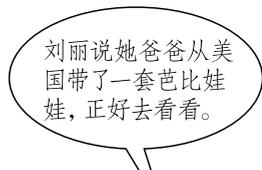
陈刚有些犹豫



颜薇



颜薇



颜薇

## ○ 想一想

上面两位同学遇到了什么问题? 你在平时学习中遇到过这种问题吗? 想一想, 你还遇到过哪些类似的问题呢? 请说给大家听一听。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## 观点 意识



## ○ 名人名言

天下事有难易乎? 为之, 则难者亦易矣; 不为, 则易者亦难矣。  
人之为学有难易乎? 学之, 则难者亦易矣; 不学, 则易者亦难矣。

——清 彭端淑



下边这个图是一个解决问题的流程图:



先是遇到了问题, 接着分析问题, 克服障碍, 最后解决问题, 乌鸦喝水、小马过河都属于成功解决问题的案例。

在学习中, 我们常常会遇到一些难题, 不知道该用什么方法去解决, 绞尽脑汁也找不出问题的答案。毫无疑问, 每个人都会遇到困难。正因如此, 我们才要努力学习, 通过学习来找到解决问题的方法。

当我们遇到困难的时候, 可能会困惑、迟疑, 甚至会退缩、害怕, 但只要我们认真思考、敢于应对, 最终我们肯定可以找到解决问题的正确方法, 并得到属于我们的成功与喜悦。

在平时的学习和生活中, 我们会遇到各种困难, 比如难题、偏科、学习压力、考试焦虑、考试成绩不理想等, 面对这些或大或小的困难, 我们应该怎么做呢? 是知难而退, 还是迎难而上?



**策略1**

## 回想成功事件, 告诉自己“我不怕”

### ○ 活动: 说出你的故事

#### (1) 心情的颜色

首先, 同学们想象或者回忆一个你曾遇到的困难(如数学难题、作文), 那时你的心情是什么样子? 是有一点担心, 不想面对吗? 给那时自己的心情选一种颜色, 你选择哪一种? 说出你的理由。

#### (2) 分享你我的成功

★ 小组内讨论自己做过的最成功的事情和成功后的体会。

★ 小组代表向全班同学分享小组内的故事和小组成员成功后的共同感受。

★ 分享成功经历后, 请同学们假设如果此时面对困难, 自己会有怎样的心情? 如果再给自己的心情一种颜色, 你选择哪一种? 说出你的理由。

#### 特别提示:

很多事情不是因为困难, 我们才害怕, 才失去了信心; 而是因为我们害怕、失去了信心, 事情才会变得困难!


**策略2**

## 积极行动起来——运用已有的知识, 努力寻求解决方法

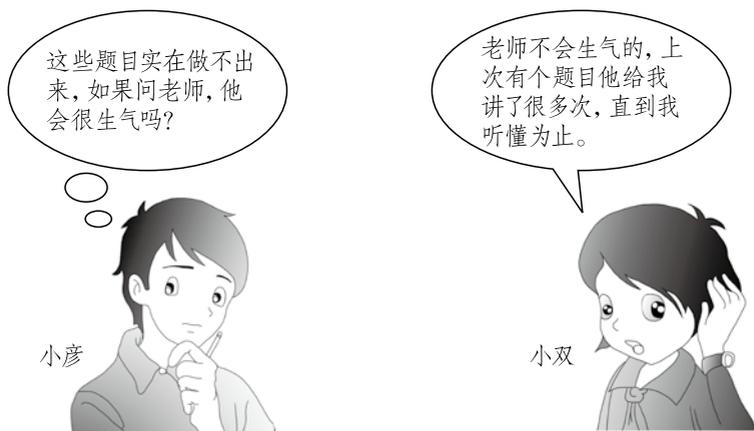
### ○ 小故事: 曹冲称象

三国时期, 东吴孙权送给曹操一头大象。曹操想知道大象的重量, 而且还不能伤害大象, 即把大象分成一块儿一块儿来称。他问群臣, 但群臣也十分为难, 毫无办法, 毕竟哪有能称大象的大秤呢? 曹操的儿子, 时年五六岁的曹冲给出这样一个办法: 把大象放在一艘船上, 然后在吃水线那个地方划线, 再往同一艘船上装货物直到吃水线与刚才一致, 然后把所装的货物称重并相加, 即可得到大象的重量, 且不伤害大象。曹冲这个聪明的方法得到了父亲和很多人的赞赏, 他也被大家称之为“神童”。

在此故事中，人们已有的知识是：秤可以称重量比较小的东西，但对于大象那样的庞然大物似乎没有办法，事实果真是如此吗？曹冲利用自己已有的知识，成功地解决了看似无解的难题，这对我们今后解决困难提供了什么思路呢？

## 策略 3

### 在自己力所不能及时，可以主动寻求父母、老师或同学的帮助



想一想：你遇到过小彦这样的事情吗？你是怎么办的呢？

## 反思 内化

1. 有人说“困难像弹簧，你弱它就强”，你觉得有道理吗？

我想对小彦说：

2. 先阅读下面的小故事，然后回答问题。



四川边远的地方有两个和尚：一个贫穷，一个富有。

穷和尚对富和尚说：“我想去南海，你觉得怎么样？”

富和尚说：“你凭借什么去那里呢？”

穷和尚说：“我只要一个瓶子一个饭钵就足够了。”

富和尚说：“我多年来想要雇船顺流而下，还没能成功，你凭借这些就想去那里吗？”

到了第二年，穷和尚从南海回来了，把游历的经历告诉了富和尚。富和尚露出了惭愧的神色。四川边境距离南海，不知道有几千里远，富和尚不能到达可是穷和尚却到达了。

——选摘自彭端淑《为学》

正如故事中所说，两位和尚都很想去南海，但远隔千山万水，想到那里谈何容易。相对来说，富和尚条件便利，也已准备了多年时间，应早早到达了才是。但令人疑惑的是，那个只有一瓶一钵的穷和尚却只用了一年的时间就到达了南海。你认为穷和尚战胜困难的关键是什么？这对我们有什么启示呢？

3. 通过对本课内容的学习，你都学到了什么？如果学习中再遇到困难时，你会怎么办？请把你的想法写下来并和小组的同学分享。

学会应对挫折的积极方法。

## 诊断 评价



### 测一测

下面是一些你曾经可能遇到过的问题，请根据自己的情况，在相应的数字上画“√”。

你遇到的不如意	你当时感受到的挫败有多少				
	一点没有	有一点	比较大	很大	非常大
与朋友翻脸	1	2	3	4	5
考试不理想	1	2	3	4	5
家长不理解	1	2	3	4	5
被老师冤枉	1	2	3	4	5
被人欺负	1	2	3	4	5
丢失心爱的东西	1	2	3	4	5
生了一场病	1	2	3	4	5
在竞赛中失败	1	2	3	4	5
不会做某些题目	1	2	3	4	5
走路时摔跤	1	2	3	4	5

算一算：

★你的得分是多少？

说一说：

★当这些不如意的事发生时，你的心情怎样？

### 辩一辩：挫折到底有没有意义？

★ 同学们自愿组成人数相当的两组，一组是正方，一组是反方，辩论一下。

正反：挫折有价值。

反方：挫折无意义。

★ 正方和反方交换论点再辩。

★ 通过辩论，你有什么感想？

## 观点 意识



天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。



挫折和失败不可怕，可怕的是被失败和挫折击倒。只有那些在失败和挫折面前，鼓足勇气，保持信心的人才能获得最后的成功。



人生不如意事十之八九，没有人的生活是一帆风顺的，每个人都会遇到挫折委屈，要在心理上做好准备。



挫折如同一位严厉的老师，他在我们没有准备好时，让我们知道将来会出现的问题，让我们有机会避免更大危机的出现。



### 议一议

跟小组同学分享一下：上面这些话你最喜欢哪一句？为什么？