

总主编：张大均

# 中小學生

# 心理健康教育

主編：郭成 劉衍玲 陳旭

四年級

下冊



黃河出版傳媒集團  
寧夏人民出版社

总主编 张大均

# 中小學生

## 心理健康教育



 四年级（下册）

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. 下册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.11

ISBN 978-7-227-04864-0

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(2011)第237928号

---

中小学生心理健康教育 四年级 下册 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)0009059 印 数 20000册

版 次 2011年12月第1版 印 次 2011年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04864-0/G·659

---

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，在总结20多年专门从事学校心理健康教育经验的基础上，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。

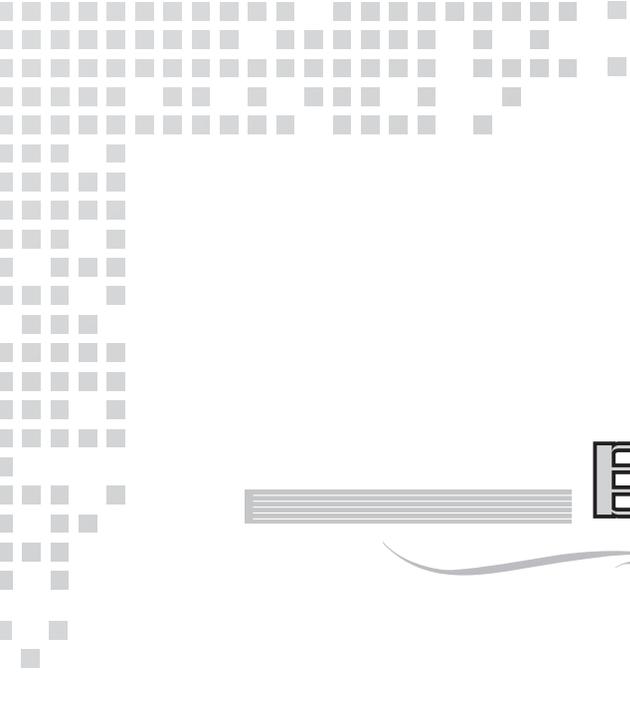
3. **实用性。**实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调趣味性。每个教育主题或以典型故事、或以自我检测、或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。根据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

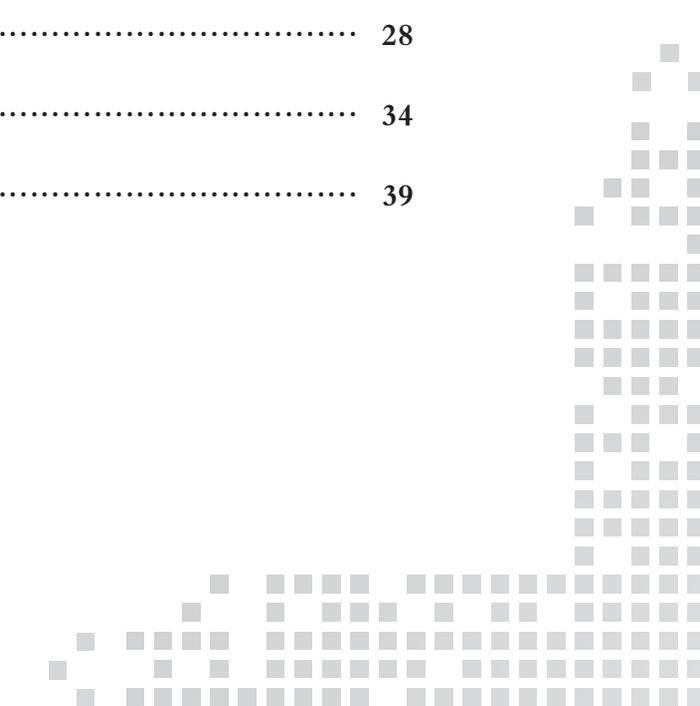
2011年6月8日于西南大学



# 目 录



1. 相互帮助友谊多 .....	1
2. 学习有苦也有乐 .....	5
3. 遇事多思寻帮助 .....	10
4. 友善待人不可少 .....	15
5. 父母辛劳要铭记 .....	18
6. 面对问题要质疑 .....	23
7. 坚持到底就胜利 .....	28
8. 校规校纪记我心 .....	34
9. 脑筋需要急转弯 .....	39



# 1 相互帮助友谊多

在互助中感受友谊的快乐。

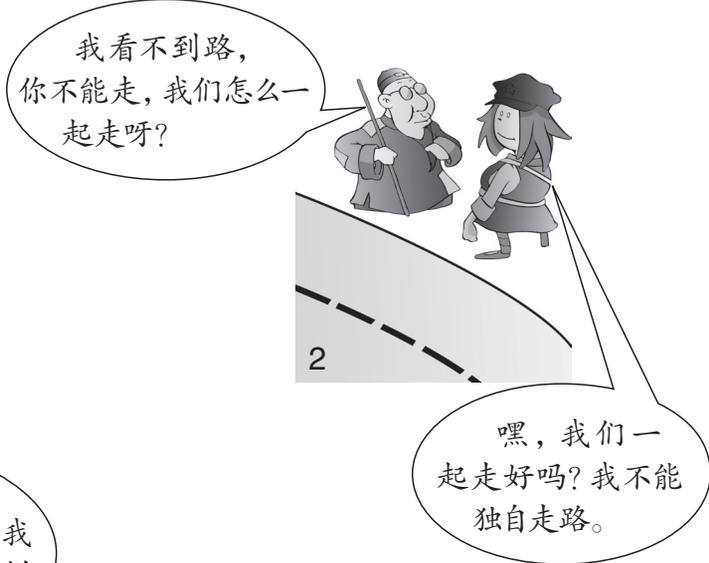
## 诊断 评价



### 实话实说

#### 《瞎子和瘸子》的故事

一个瞎子在过马路，旁边站着一个瘸子。



瞎子背着瘸子走了。



从这个故事中,你学到了什么?

请列举:

在日常的学习和生活中非得需要他人帮助才能做成的3~5件事情。比如,用1米长的筷子夹菜吃饭,自己没法夹给自己吃,只能与他人相互夹着吃。

## 观点 意识

### 共同心声

当我遇到  
困难的时候,我特  
别渴望有人来帮  
助我。



当遇到困难  
时,我总是主动向别  
人请求帮助。当别人有困难  
时,我也主动询问别人  
是否需要帮助。



我的很  
多朋友都是在  
相互帮助中认识的,  
他们让我的生活  
更幸福。



有好朋友在  
身边,我就特别的  
高兴,再大的困难也  
不用怕了。



## 操作 训练

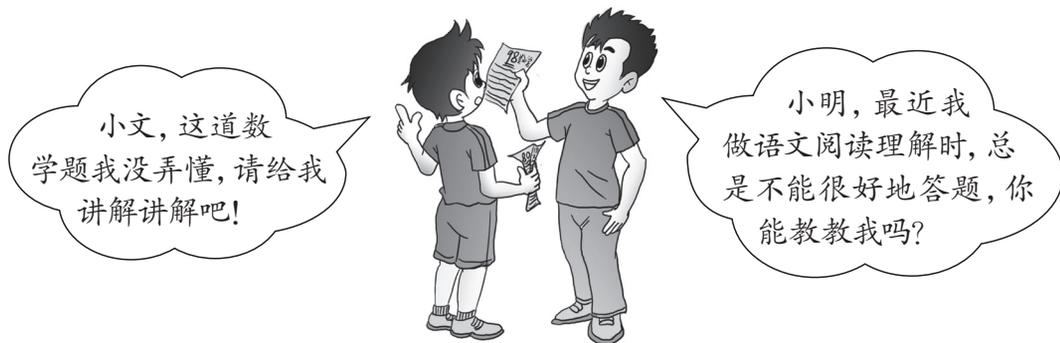


### 策略1

#### 相互合作,莫怕吃亏

小明和他的同桌小文原本是两个成绩都十分不理想的同学,他们一个语文没

学好，一个数学成绩总赶不上去。最近，同学们发现他们同时进步了。你能猜出他们进步的原因吗？



回想一下，在哪些同学的帮助下，你获得过哪些成长和进步？

## 策略2

### 有困难就要主动求助

假如在学习和生活中遇到了困难，你该怎么办呢？在自己作出努力仍然无法解决的情况下，建议你要及时地向同学、老师或他人请求帮助。当然，向别人求助是有很多诀窍的：首先，你应该使用文明用语；第二，不能用命令的口气说话；第三，要实事求是，不能说谎话。

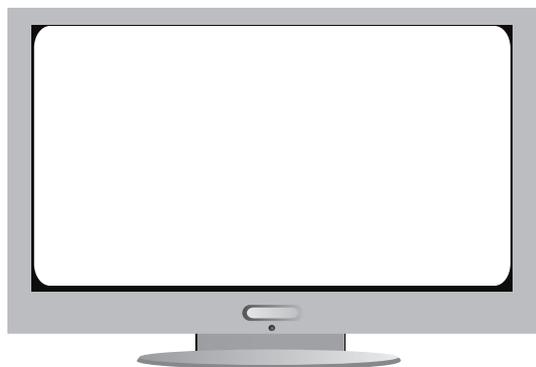


## 反思 内化

### 回音壁：友谊需要大声说出来

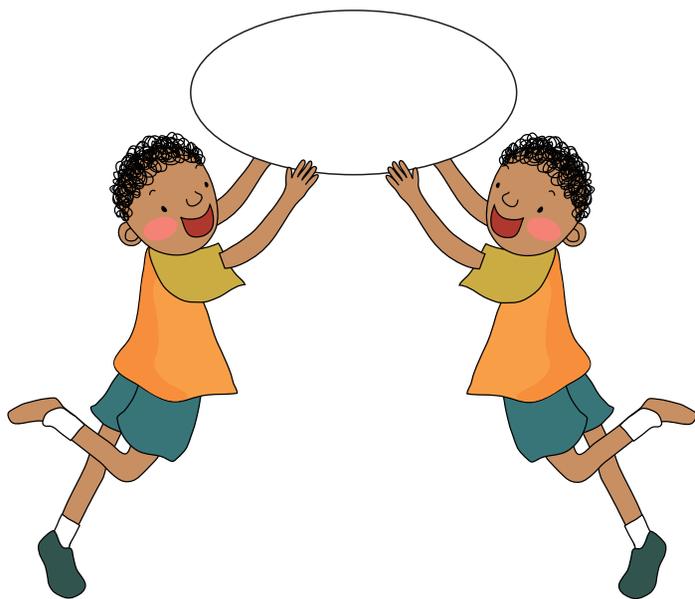
#### “让我来做你的好朋友”的电视广告

想一想可以帮助别人又可成为他们的好朋友的一些方法，然后在电视上播出你的征友广告。



#### “友谊长存”画图

两个朋友一起托住一个球。请在球上写出能使这两个人的友谊长长久久的诀窍。



## 2 学习有苦也有乐

形成积极的学习观，学会享受学习的乐趣。

### 诊断 评价



#### 看一看，议一议

#### 1. 学习有痛苦

上学要早起床

上课要认真听

回家要写作业

没时间玩了

学习的苦：本身的苦

#### 2. 学习有快乐

认识了许多字

学会了计算

懂得了许多道理

解决问题很快乐

学习的乐：本身的乐趣

#### 3. 学习外在苦

学习遇到困难

成绩上不去

受到批评

没有奖励

学习的苦：外来的压力

#### 4. 学习获得快乐

克服学习困难

成绩好

得到表扬

得奖状

学习的乐：外来的快乐

和同桌讨论一下：

1. 你遇到过上面描述的情况吗？



2. 请结合你自己的亲身经历,想一想,对于你来说,学习到底是件痛苦的事还是快乐的事情呢?并说说你的理由。



### ♥ 学习的苦与乐

其实苦和乐是学习的两个方面,学习既有苦也有乐,苦中有乐,乐中也有苦。

#### ★学习的乐趣

●真正的学习是愉快的,当快乐的心情不存在时,学习的动机水平和学习效果就会打折扣。

●我们要善于感受和发现学习中的乐趣,那是收获的乐趣,是精神上的丰富,是无穷尽的。

●如果我们善于发现和寻找学习中的乐趣,那么我们会直接感到学习的快乐,变得更为积极主动地去学习,去获取更多的知识。

#### ★学习也有苦

●有时候,学习确实是一件苦差事。俗话说,“热桌子,冷板凳”,学习的确不容易。但与学习的收获和乐趣相比,这些又算得了什么?只要积极地认识和对待学习,

再大再多的困难又算得了什么呢?

●学会改变自己的态度,换个角度思考,积极地看待学习,更有利于自己的学习和发展!

●吃得苦中苦,方为人上人。

## 操作 训练

## 策略1

### 全面客观地看待学习活动,学会从苦中找乐

#### 苦中作乐

请你先找一找以下学习活动中的“乐”与“苦”,然后再想一想,怎样从“苦”中找“乐”?怎样把“苦”转化为“乐”?

学习活动	“苦”	“苦”中的“乐”	怎样把“苦”化为“乐”
早上起床	睡在舒适的被窝里,不想起床	坐起来,感觉到筋骨开始活动	早起有精神,迎接新的一天
背诵	不好记忆,枯燥	体会语言美、韵律美	记忆力会越来越越好,掌握的知识会越来越多
听课	要坐着听45分钟	学到新知识	学知识,有进步,好好听课
写作业	写作业很累	作业能让我复习学到的知识	为了更好地掌握知识
制订学习计划			
解难题			
考试			
得奖状			
与同学比较考试名次			

填完了和小组同学交流分享一下吧!



## 策略2

### 以乐克苦，苦尽甘来

很多同学的经验表明，成功是不容易的。在成功的路上，我们要学会不断地与各种困难和痛苦作斗争。其中，一个重要的策略就是要学会用快乐来克制痛苦，让自己达到“苦尽甘来”的境地。



#### “成功的背后泪多少”大比拼

同学们分成4~6人一组，大家结合自己课内外学习的经历，讲述一件最能体现自己“苦中寻乐，苦尽甘来”的学习经历。先在小组内轮流报告，然后，各组派人上台在全班作交流活动。



## 策略3

### 在生活中运用学到的知识和技能，体会成功的喜悦

研究表明，很多同学的学习快乐相当程度上来自他们对知识的运用。一个善于及时、正确地运用所学知识和技能的学生，一定能不断地增加学习和生活的乐趣，并让自己沉浸在成功的喜悦之中。

请说一说：你从知识和技能的运用中，体会到了哪些乐趣？



# 反思 内化



## 回顾反思

1. 学习使你有那些进步？



2. 请回想一次最令你痛苦的学习事件, 你是如何克服其中的困难和痛苦的?  
现在回想起来, 有何感受?



## 告诉爸妈我的苦和乐

学习这一课之后, 你是怎样看待学习中的苦与乐的? 请把你的体会和想法告诉爸爸妈妈。请他们对你提出评价和建议。





## 遇事多思寻帮助



学会多角度思考问题，并在必要时主动寻求外界帮助。

### 诊断 评价



#### 测一测

请如实回答下列问题，在符合你情况的□内画“√”。



- |                                       | 是                        | 否                        |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我不喜欢思考问题，太费脑筋了。                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 遇到难题的时候我会马上求助于同学或者老师，自己思考太浪费时间了。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 做题的时候，我老是没有考虑全面，所以总是丢分。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 迷路的时候，我就直接给妈妈打电话，让她来接我，不会主动想办法去问路。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我不会洗衣服，而妈妈又不在家，所以就把脏衣服扔在那儿不管了。     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

评价：以上各题选“是”得1分，选“否”得2分。

你的总分是：\_\_\_\_\_。你的分数越高则说明你越需要遇事多思考。

#### 七嘴八舌

当你在学习中遇到困难时，你是努力思考争取自己解决难题还是马上求助于老师、同学呢？



## 观点 意识

- 面对一个问题的时候，要多多思考，尽量找到解决的办法。
- 要从多角度、多方面地设想，全面地思考问题，这会让你想到更多更好的办法，也会使你的思维更加的灵活。
- 在你努力思考之后，仍然不能解决的话，就不应该再浪费宝贵的时间，应该勇敢地寻求帮助，争取早日解决问题。
- 寻求他人帮助并不可耻，合理利用他人资源也是一种智慧。

## 策略 训练

### 策略 1

#### 多角度地思考问题

一个问题往往会有多种解法，我们应该从多个角度出发去思考问题，只有如此，才能找到更多更好的方法。

#### 走迷宫

同学们，你找到了几条走出迷宫的路呢？

