

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

下册



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

中小學生心理健康教育. 五年級. 下冊 / 張大均主編. —銀川: 寧夏人民出版社, 2011.11

ISBN 978-7-227-04865-7

I. ①中… II. ①張… III. ①心理健康—健康教育—小學—教學參考資料 IV. ①G479

中國版本圖書館CIP數據核字(2011)第237929號

中小學生心理健康教育 五年級 下冊 張大均 主編

責任編輯 李秀琴 丁 佳

封面設計 聖 瑞

責任印制 李宗妮

黃河出版傳媒集團 出版發行
寧夏人民出版社

地 址 銀川市北京東路139號出版大廈(750001)

網 址 <http://www.yrpubm.com>

網上書店 <http://www.hh-book.com>

電子信箱 renminshe@yrpubm.com

郵購電話 0951-5044614

經 銷 全國新華書店

印刷裝訂 重慶升光電力印務有限公司

開 本 787mm×1092mm 1/16 印 張 3 字 數 60千

印刷委託書號(寧)0009060 印 數 20000冊

版 次 2011年12月第1版 印 次 2011年12月第1次印刷

書 號 ISBN 978-7-227-04865-7/G·660

定 價 5.80元

版權所有 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、吴镛、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. 父母之心我最知	1
2. 明天我会更出色	5
3. 自己的事自己做	9
4. 能说会道我也能	14
5. 独立思考好处多	19
6. 面对挫折要乐观	23
7. 网络世界是虚拟	28
8. 动手发明真快乐	34
9. 一家有难众人帮	39



1 父母之心我最知



了解父母对自己的关爱，形成对父母的正确态度，能知道如何与父母相处的正确方法。

诊断 评价

测一测

同学们，请做一做这张“试卷”，看看自己能否“及格”。



1. 父母的生日是哪一天？

2. 父母穿多大号的鞋？

3. 父母喜欢穿什么颜色的衣服？

4. 如果你和父母住在一起，那么，你常陪父母聊天、和父母谈心吗？

5. 父母有哪些兴趣爱好？

6. 父母喜欢吃什么、不喜欢吃什么？

7. 你为父母洗过头和脚吗？

8. 你常顶撞父母吗？

9. 常让父母为你操心吗？

10. 父母不高兴时你会哄他们开心吗？

七嘴八舌

根据以上问题的回答,你认为自己了解、理解父母吗?你认为自己是个孝顺的孩子吗?

观点 意识

共同心声

★古人云:“慈母手中线,游子身上衣。临行密密缝,意恐迟迟归。谁言寸草心,报得三春晖。”父母的爱是天地间最伟大的爱。

★父母是我们人生的第一任老师,是我们人生的引路人和守护神,他们指引着我们前行的方向,呵护着我们健康成长。

★尊重父母,对父母存感恩之心,理解父母的关爱。与父母良好地互动,不辜负父母的心意和期望。

★用心领受父母的教诲与期待。诚心体谅父母的忧虑和烦恼。真心关注父母的健康和心情。

操作 训练

策略1

理解父母的想法,听父母的话

小品

小明放学回家就关上了自己的房门,在房间里看电视、打游戏,于是妈妈就开始唠唠叨叨,而爸爸则冲进小明的房间打了他。(三个同学表演)

开动脑筋,思考下列问题:

(1) 小明为何会与父母发生冲突? 问题都出在父母的身上吗?

(2) 如果你是小明,应该如何处理与父母的冲突呢?



尊重父母，关爱父母

行动起来

早上离家时，我应该对父母说什么？

当爸爸妈妈生病的时候，我可以做些什么呢？

父母做家务时，我应该怎么做呢？

做错了事情，父母批评我的时候，我应该怎么做呢？

明天是妈妈的生日，我应该做什么呢？

讲故事

在生活中，你是一个理解、关心父母的好孩子吗？仔细想一想，跟大家分享一个最能体现你孝敬父母的小故事，然后在下面方框内画一幅图，表现这件事发生后父母的心情。



反思 内化



❤️ 颁奖典礼

根据上面同学们讲的小故事，请同学们评选出班上的“最佳孝星”。

❤️ 给爸爸妈妈的一封信

通过这堂课的学习，相信同学们都有很多自己的感悟。请大家在下面的卡片内写下最想要对爸爸妈妈说的话。

亲爱的爸爸妈妈：

2 明天我会更出色



知道自信、乐观对学习、生活的重要作用,学会树立自信,克服自卑心理的方法。

诊断 评价



❤️ 实话实说

同学们,请仔细阅读下面的题目,根据实际情况作答。



- 爬山时我总是说: ()
A. 没有问题,我一定能爬上去。 B. 太累了,我爬不上去。
- 在绘画或剪纸等活动中,我总是说: ()
A. 老师,你看我的。 B. 老师,我的行吗?
- 遇到一些难办的事情时,我会: ()
A. 不着急,想想办法,肯定能解决。
B. 很着急,没有主意,希望大人帮助。
- 在一些比赛活动之前,我总是说: ()
A. 我一定能得第一。 B. 我不行。
- 老师提问时,我总是: ()
A. 大声说:“我会!” B. 会也不敢回答或声音很小。
- 我在做事时,总是: ()
A. 不愿别人插手。 B. 总想别人帮助。
- 故事会上或表演节目面对众人时,我总是: ()
A. 积极上台,毫不拘束。 B. 不敢上台或拘谨不安。
- 别的同学干不了或不会做的事,我总是: ()
A. 要试一试。 B. 只站在一边看别人怎么做。
- 当同学遇到难题时,我总是说: ()
A. 让我试试或让我去。 B. 我不会或我行吗?

计分与解释:选A得2分,选B得1分。

算一算：你的总分是多少呀？

如果你的得分在10分以下，那你以后要更多地相信自己哦！



共同心声

★你的生命要靠自己去雕琢，你要选择自己的生活道路，确定人生的目标，也就是为自己的人生进行设计。

★只有对自己的生命充满激情和幻想，并勇于挑战自我的人，才能不断地超越自己，达到一个又一个的高峰，你的人生因此才会更加绚丽多彩！

★心理学家通过对当代世界名人的成长经历研究发现，这些名人对自己都有一种积极的认识和评价，表现出了相当的自信。他们肯定自己，才会肯定自己的选择，相信自己的未来有可能会成功，也才会坚持自己的理想，直至实现自己的人生目标。

专家视点——我自信 我出色 我快乐

自信心是个体所具有的自我肯定意识，是成功者必须依赖的精神食粮。它对我们的性格形成、成绩优劣、事业成败等都具有十分重要的激励作用。

想一想，说一说

你在做哪些事情的时候会很有自信？做哪些事情时会感觉毫无把握、没有信心呢？



学会微笑

对着镜子笑一笑。

每天清晨起来，请你对着镜子笑一笑，记着自己面带笑容的样子，并不时地回忆自己面带笑容的样子。

带着笑容开始新的一天……

想一想、说一说

今天你对自己微笑了吗？你还记得自己的笑容是什么样子吗？当你微笑的时候，你的心情怎样呢？



自我欣赏

记录下自己最得意的事情，赞扬自己最得意的举动……

小组讨论

要求：在小组内向其他同学展现你最擅长的某一方面的才能，比如：向同学们展示你具有的某项艺术才能；谈谈你最值得自己肯定的一件事情；向同学们展示你参加比赛的获奖证书；把你做的拿手菜用相机记录下来给同学们看看等等。

议一议：在你向其他同学展示你的闪光点时，你有什么感受呢？

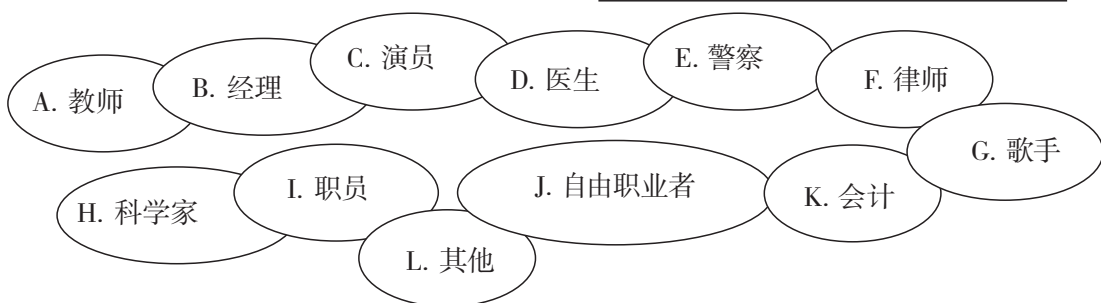


自我激励

常常跟自己说：“我能行”“我真棒”“我试试”……

畅想：我的未来不是梦

要求：畅谈十年后的自己，我想成为一名_____。



1. 在实现梦想的路途中我们会遇到很多意想不到的困难，我们该怎样自我提醒？
2. 当你对自己说“我能行”“我真棒”时，你有什么感受？

反思 内化

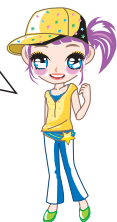


回音壁



唉！妈妈希望我这学期期末的考试成绩能排在全班前三名，可是我真怕让她失望啊。

你还别说，我妈妈还要我以你为榜样呢，要我多向你学习，可是我总是考不过你，都有些灰心丧气了……



你俩别抱怨了，要对自己有信心啊。我们一起为自己设计一个目标吧，这样，我们在实现目标时就不会盲目而彷徨了。



我们现在就开始吧！

想一想：从配图的对话中你想到了什么？

从头再来

想一想，在你生活中，有哪些事情曾令你很不自信？现在你敢对那些曾经令你很自卑的事情说“我能行”吗？你敢再次尝试去做那些事情吗？把你的心里话写在下面的小卡片里吧！

树立自己动手丰衣足食的生活自理观。

诊断 评价



测一测

请如实回答下列问题，把符合你情况的选项填在括号内。



1. 早晨起床后你能自己穿衣服吗? ()
A. 每天都是自己穿 B. 有时候自己穿 C. 别人帮我穿
2. 红领巾脏了,谁来洗? ()
A. 自己洗 B. 有时自己洗 C. 别人帮我洗
3. 做完作业后,你自己收拾书包吗? ()
A. 每次都是自己收拾 B. 有时候自己收拾 C. 家长帮我收拾
4. 你在家洗过碗吗? ()
A. 经常洗 B. 洗过几次 C. 没有洗过
5. 你收拾自己的房间吗? ()
A. 经常收拾 B. 有时收拾 C. 从来不收拾

计分与解释: A记2分, B记1分, C记0分。请将你的得分相加。

如果你的得分大于7,表明你的自理能力较强;如果你的得分在3~7之间,表明你有一定的自理能力,仍需提高;如果你的得分小于3,表明你的自理能力不强,需要多锻炼自己的自理能力。

七嘴八舌

在生活中你经常自己做哪些事情?

观点

意识

名言警句

★滴自己的汗，吃自己的饭，自己的事，自己干。

——陶行知

★最值得依赖的朋友在镜子里，那就是你自己。

——犹太谚语

★不依赖别人，是少数强者的特权。

——尼采

共同心声

★自立是一种不依赖别人、依靠自己的努力做事的良好品质，我们每个人都应该不断培养自己的这种品质。

★生活自理就是自己的事情自己做，包括整理自己的物品，管理好穿衣、吃饭、睡觉等基本生活事件，做力所能及的家务，这是一种对自己和家人负责的表现。

★自力更生是取得成功的基本条件之一，一个成功的人必然能够打理好生活琐事。

策略

训练



策略 1

感受生活不能自理的坏处

小品表演

场景一：

朋朋正在看电视，边看边拍手哈哈笑，妈妈叫他：“朋朋，吃饭了。”叫了多次也没听见他答应。

妈妈把饭端到他手里，说：“吃吧。”朋朋端着碗，只顾看电视，妈妈总叫他快吃，叫一声他吃一口。妈妈说：“你看看你，这么半天才吃这么点，我喂你吧。”妈妈喂他吃饭，他却说：“我不想吃，你别挡着我看电视。”

妈妈说：“朋朋，快吃吧。”

朋朋说：“妈，别吵，我不吃啦，别吵。”

表演完后请回答：

朋朋的做法好不好？为什么？

如果你是朋朋，你会怎样做？

场景二：

早晨，小华起床后，穿衣、洗脸、刷牙、吃早点、背书包……干什么事都要喊妈妈。

“妈妈，给我洗脸！”“妈妈，给我系鞋带！”“妈妈，给我拿筷子！”“妈妈，给我背书包！”妈妈忙个不停，小华什么也不干。

表演完后请回答：

你喜欢小华吗？为什么？

请给小华提一些建议。



从小事做起，培养自理能力

整理我的小书包

拿出自己的书包，把所有的东西摆在课桌上。然后开始计时，把所有东西放进书包，看谁收拾得又快又整齐。收拾好后举手示意。

小组评选：

谁收拾得最快？

谁收拾得最整齐？

请每个小组中收拾得最整齐的同学跟其他成员分享经验，提提建议。

上课准备

假设现在要上语文课了，请准备好上课需要的课本和文具。