

主 编：张大均

中小學生

心理健康教育

分册主编：郭 成 陈 旭 刘衍玲

六年级 上册



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

主编 张大均

中小學生 心理健康教育

● 六年級（上册）

分册主编：郭 成 陈 旭 刘衍玲

分册副主编：赵淑兰 田 澜 李 翔 赵小云



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 六年级. 上册 / 张大均主编; 郭成, 陈旭, 刘衍玲分册主编. —银川: 宁夏人民教育出版社, 2012.8

ISBN 978-7-80764-892-5

I. ①中… II. ①张… ②郭… ③陈… ④刘… III. ①心理健康教育—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173304号

中小学生心理健康教育

六年级 上册

主 编 张大均

分册主编 郭 成 陈 旭 刘衍玲

责任编辑 孙 莹 向红伟

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 3 字 数 60千

印刷委托书号(宁)0012087 印 数 30000册

版 次 2012年8月第1版 印 次 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80764-892-5/G·1770

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，并通过专家观点、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。

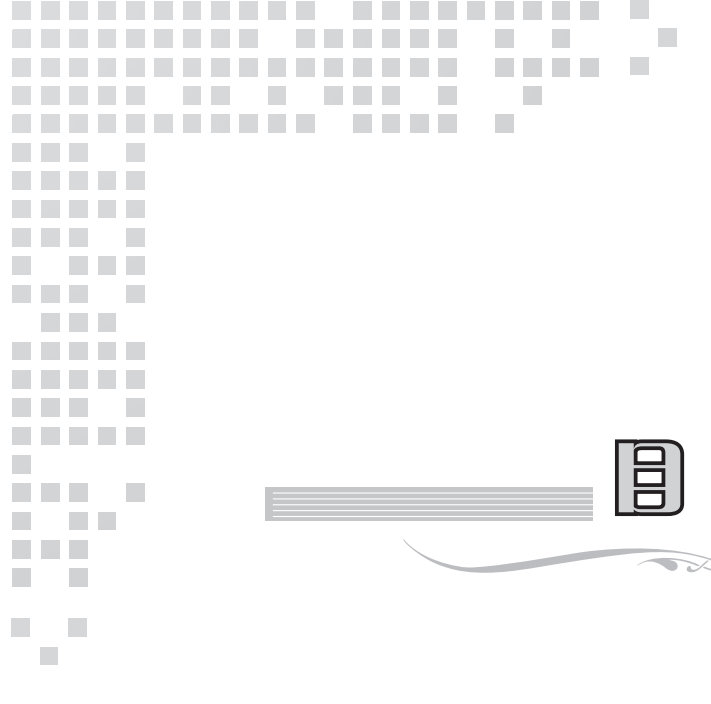
3. **实用性。**实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调——趣味性。每个教育主题或以典型故事，或以自我检测，或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。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

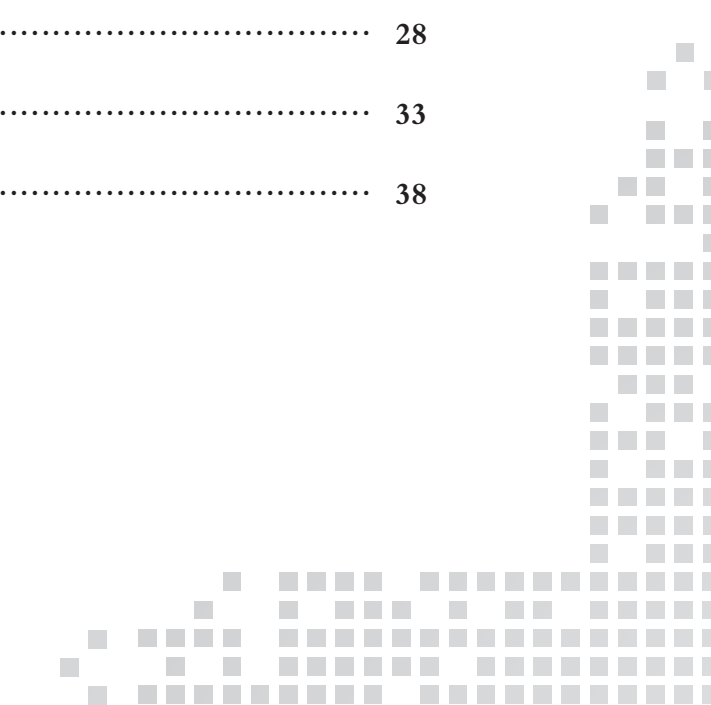
2011年6月8日于西南大学



目 录



1. 与人交往要宽容	1
2. 科学复习有奇效	6
3. 我的情绪我管理	10
4. 闲瑕娱乐有学问	14
5. 生活中的苦与乐	19
6. 想象需要有翅膀	23
7. 独立自主有主见	28
8. 合理竞争促进步	33
9. 打破定势新思维	38





与人交往要宽容



养成宽以待人的好品质。

诊断
评价



自我评估

下面所描述的是否符合你的真实情况？如果符合请在后面的空格里画“√”。

1. 我觉得很多人总是故意和我过不去。 ()
2. 我不能忍受上课时老师因为迁就某些学生而把讲课的速度放得很慢。 ()
3. 我通常不会听取他人的意见。 ()
4. 我对别人总是很挑剔，不顾及他们的感受和情绪。 ()
5. 在得不到他人的认可时，我会非常生气。 ()
6. 当我给熟人打招呼而他视若无睹时，我会记恨他。 ()
7. 我做的工作得不到别人的认可时，我会大发雷霆。 ()

七嘴八舌

洛克菲勒的故事

美国人艾德华是“石油大王”洛克菲勒的一个生意合伙人。有一次，由于艾德华对问题处理不当，使公司在南美的投资失败了，赔了100多万美元。洛克菲勒本可以狠狠地大骂他一顿，但他并没有那么做。因为他知道艾德华是尽了他最大的努力。他称赞艾德华保全了他所投资的60%，并安慰他说，我们不可能每次都那么幸运。正因为洛克菲勒宽容的态度，他赢得了大家的赞许，并且维持了他与艾德华多年的友谊。

1. 你认为洛克菲勒做得对吗？为什么？

2. 在生活中，当你的朋友做错事时，你一般是怎样对待他们的？如果你犯错误了，你希望别人以什么样的方式对待你？



这一天，你宽容了吗？

1995年11月16日，联合国教科文组织第28届大会通过《宽容原则宣言》，宣布每年11月16日为“国际宽容日”。《宽容原则宣言》提出，宽容并不是简单指“容忍他人的行为”，而是指承认他人的权利与自由，包容各国的理想与文化。这就要求不仅要对自己负责，也要对他人负责。

“原谅、饶恕、不予计较追究。”这是《新华词典》对“宽容”的解释，《现代汉语词典》亦说：“宽容，宽大有气量，不计较或不追究。”



观点 意识



人生哲学

★有宽容心的人宽大有气量，不计较，不追究，能容忍和包容别人的缺点或错误。

★如果你不能宽容地对待别人无意的犯错，那肯定是因为你没有站在他们的立场上思考问题，而是一味地从你自己的角度出发来思考。



小华和落落是同桌，他俩平时关系挺不错的。小华的成绩一直比落落好，落落经常请教小华。一次数学试卷发下来了，小华考了98分，而落落只考了80分。小华非常高兴，不停地给落落说：“我妈妈说了，这次考试要是上了95分就带我去游乐园。”落落很生气，他觉得小华是在他面前炫耀自己考得好，是故意和自己过不去。

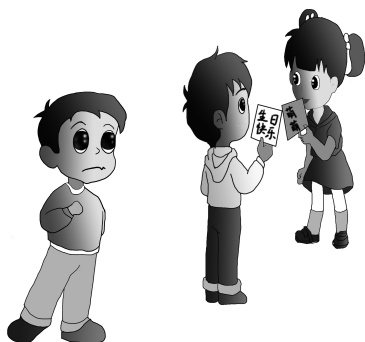
根据上面的人生哲学，请帮助小华重新思考应该怎样看待落落所说的话。

★追求良好的人际关系和正常的人际交往是人的正常心理需要。宽容待人，可以给我们带来良好的人际关系。对于学生来说，我们强烈地渴望友谊，希望朋友越多越好，而宽容有助于广交朋友和维持友谊。

★每一个人都非常在意是否被朋友接受。在日常的学习和生活中，朋友之间很容易产生误会并引起矛盾。当与同学或朋友之间出现误会或矛盾时，我们不能怕丢面子，一定要保持足够的宽容和谦让。

萌萌和小明是很好的朋友，但最近小明总是背着萌萌跟其他同学嘀嘀咕咕些什么。萌萌很不高兴，觉得小明是在和其他同学说自己的坏话，于是不和小明说话了。其实小明是在为萌萌的生日做准备，她们几个小伙伴商量着准备给萌萌一个生日惊喜。萌萌知道了事情的真相后很后悔，但又不想主动道歉，觉得那样会很没面子。

如果你是萌萌，你会怎么做呢？



策略 训练



策略1

语言暗示与合理宣泄

语言暗示法

当你不够宽容时，当你无法理解他人的想法时，当你无法原谅他人的错误时，你不妨这样暗示自己：“多宽容，多体谅。”因为宽容对待他人可以给自己和他人一个机会，而责难只会使事情变得更糟更复杂。

合理宣泄

有时我们的宽容会伴随着一些不良的情绪，比如委屈、难过、伤心等等。所以在宽容的同时我们要学会合理宣泄自己的不良情绪。常用的宣泄方法有：

倾诉

体育运动

写心情日记

痛哭

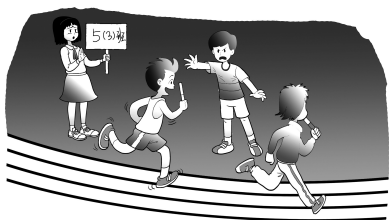
除了以上的情绪宣泄方法外，你还有哪些合理的情绪宣泄法呢？



策略2 站在对方的角度上想一想

我们要试着从他人的角度思考问题。每个人都有自己的立场，如果我们只从自己的立场出发，往往都会误解他人，做不到宽容待人。

活动

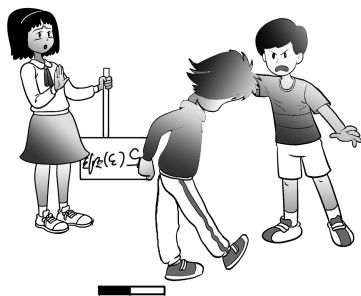


操场上，班级之间的接力赛正在激烈地进行着。



眼看就要到最后一棒了，突然，跑在最前面的五（3）班同学小琳掉棒了。

五年级三个班的同学正在你追我赶，距离始终相差得不是很远。



结果五（3）班得了最后一名，学生中一阵长吁短叹，责难声一片。

现在有两把空椅子，一边坐着小琳（不被宽容者），一边坐着五（3）班的班长（不宽容者）。请一位同学分饰这两个角色来完成他们之间的对话，并请表演的同学与大家分享自己的感受。

策略3 调整自己的认知

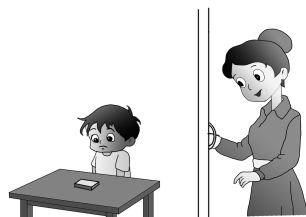
理解是宽容的基础。我们要通过不断调整自己的认知来增加对他人的理解。



落落考试没考好，妈妈狠狠地批评了落落。



落落很生气，他觉得妈妈根本看不起自己，妈妈不相信自己可以成功。



落落一个月都没和妈妈说话。

同学们，你们以前发生过类似的现象吗？如果你是落落，你会怎样想？

反思 内化



举一反三

试卷发下来了，小明拿到自己的考卷以后很失望，因为他这次比上次少考了两分，他老是想不通，一直埋怨自己。自己这次复习得很有把握，怎么还没有上次考得好？为此，他整天都忧心忡忡，有时晚上还失眠。当然，在后面的考试中，小明依然没有发挥好。

讨论

1. 为什么小明的考试状态会越来越差？
2. 有时我们不仅要宽容待人，也要宽容待己！要如何才能做到宽容自己呢？

2 科学复习有奇效



掌握一些科学复习的具体方法，养成及时有效复习的好习惯。

诊断 评价



自我评估

请在符合你真实情况的题目后画“√”。

1. 我从来没有复习的习惯，也不知道怎么复习。 ()
2. 只要上课认真听讲，复不复习都没关系。 ()
3. 写作业就等于复习。 ()
4. 我没有复习，但每次考试结果都比我想象中的好。 ()
5. 预习比复习更重要。 ()
6. 复习很枯燥，就是把老师讲的东西再看一遍。 ()
7. 我只在考试之前复习。 ()
8. 复习完全是浪费时间，写完作业就算大功告成。 ()

如果你选择了5个及以上的项目，则说明你对复习的认识不够正确，有待改进；如果你仅选择了2个及以下的项目，则说明你对复习的态度比较端正，请继续保持。

记一记



请你运用自己的方法，在一定的时间内，按顺序记忆下面的词组。然后同学之间相互比较，看谁记得最快、最多。想一想，不同方法所带来的记忆效果有何不同。

钢琴	溜冰鞋	恐龙	小狗	皮鞋	吉他
游泳	冰激凌	探险	西瓜	大象	裙子



专家视点

★古人云“温故而知新”“学而不思则惘，思而不学则怠”。这两句话都阐明了复习在知识学习过程中的重要性。

★复习是学习中的一个重要环节。学习方法有优劣之分，同理，复习方法也有优劣之别。我们需要掌握科学的学习方法，找到适合自己的复习方法。

★制订复习计划时要特别注意，首先要根据自身的实际情况选择复习方法，其次要根据不同学科特点选择不同的复习方法，最后制订的复习计划一定要现实可行。



建立对复习的正确认识

名人秀场

巴金的读书方法

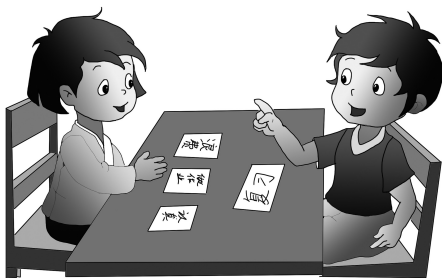
著名作家巴金的读书方法十分奇特，因为他是在没有书本的情况下进行的。读书而无书的确算得天下一奇了，这到底是怎么回事呢？原来不管他在哪里，他的脑子都不肯休息，而是在回忆过去读过的一些书和作品，希望能在自己的记忆力完全衰退之前，保留下一些美好的东西。原来他的读书法就是温故而知新。通过回忆，将过去读过的书拿出来一点点咀嚼，才能进一步消化吸收。每回忆一次都会有新理解、新认识、新收获。

看了上面的故事，请你说说巴金在读书方法上有什么特点？这样有效吗？

纠错时刻

1. “复习是浪费时间！”

纠正：复习是学习中必不可少的环节，缺乏复习环节的学习是不完整的。因此，认为复习是浪费时间，这种观点是完全错误的。相反只有通过复习，我们才能把所学知识掌握得更牢固。



2. “写作业就是复习！”

纠正：写作业只是对复习的一个表层的理解。事实上，复习远远不只写作业这么简单，它还需要我们在巩固的基础上，加入自己更多的思考，对知识进行再加工，发现新问题。

3. “只要上课认真听讲，复习不复习都无所谓！”

纠正：人在短时间内记忆的东西如果不及时进行强化巩固，很快就会被遗忘。因此，即便你上课认真听讲，如果在课后没有及时组织复习，那么，你的学习就会像“猴子掰玉米，一边掰，一边丢”。

策略2 学习复习的具体方法

锦囊妙计

下面是一些有关复习的具体方法。



1. 深刻理解学习内容。要想使复习取得好效果，必须重视复习之前对新学知识的理解。

2. 复习任务要明确。有了明确的复习目的，会使大脑细胞处于活跃状态，注意力高度集中，对外界信息反应敏捷，记忆清楚。



3. 及时复习。实验研究发现：遗忘的规律是先快后慢，即在学习后短时间内遗忘得快，以后逐渐减缓。

4. 改进复习方法。分散复习和交叉复习相结合。



交流园地

- ★请班上善于复习的同学讲一讲他所使用的复习方法。
- ★除了这些方法，你认为，还有其他更好的复习方法吗？

策略3 制定复习计划，养成复习习惯

实践平台

假如下周二要举行本单元数学测试，请为此拟定一份有效的复习计划吧！制定好以后与老师进行交流，看看是否可行。



复习计划

反思内化

说说我的感受

1. 通过本课的学习，你觉得养成良好复习习惯、运用科学复习方法对学习有什么帮助？
2. 你今后打算怎么复习所学的功课？
3. 请结合你的实际情况说一说，在平时的复习中，你有哪些方面做得比较好，还有哪些地方有待改进？





3 我的情绪我管理



掌握情绪调节方法，避免情绪失控。

诊断 评价



○ 测一测

下面哪些情况会令你感到生气或难过呢？请在后面的括号内画“√”。

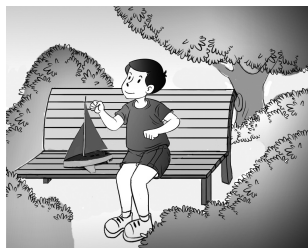
1. 被老师不公正的批评。 ()
2. 有人偷看我的日记。 ()
3. 妈妈对我喋喋不休。 ()
4. 有人造谣说我的坏话。 ()
5. 父母不准我看电视。 ()
6. 有同学给我起难听的外号。 ()
7. 乘车或购物排队时有人在我前面插队。 ()
8. 被好朋友错怪。 ()

请回答，当你产生焦虑或愤怒等负面情绪时，你一般会有哪些行为表现和想法呢？

○ 情景想象



星期六你拿着自己精心制作的模型帆船去公园玩，你走累了就坐在一把长椅上休息，把模型帆船放在旁边。





这时，走过来一个小朋友一下子坐到你旁边，把你心爱的模型帆船压坏了，你会是什么样的心情？你会怎么做？

当他站起来跟你说对不起的时候，你发现他是一个盲人，这时你的心情又是怎样的呢？你又会做些什么？



观点 意识



共同心声

★我们要做情绪的主人，而不能做情绪的奴隶。要知道，我们的情绪完全是由我们的想法决定的：对待同一事物，当我们产生积极的想法时，我们也会体验到快乐、高兴、喜悦等积极情绪；当我们产生消极的想法时，我们则会体验到愤怒、悲伤、难过等消极情绪。

★要想改变负面的情绪，最好的方法就是改变自己的想法，当我们的想法变得积极向上、健康阳光时，我们的心情也会像阳光一样灿烂。

★当产生愤怒、悲伤等消极情绪时，我们可以通过一些方法进行自我调节，而不是任由消极情绪发展和蔓延，影响我们的生活。

★如果平时我们能经常留意并把令自己开心、快乐的事情记录下来，那么，我们就能保持乐观、积极的情绪，我们的生活就会充满快乐和欢笑。

策略 训练



策略1

通过改变观念来调整情绪

列出几件令你产生负面情绪的事件以及你原来对这些事情的看法，两人一组进行讨论，对这些看法进行重新整理，以新的、积极的看法来替代不合理的、消极的看法。