

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

六年级 



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

● 六年级（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. 六年级. 下册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.11

ISBN 978-7-227-04866-4

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237841号

中小学生心理健康教育 六年级 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

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) 0009061 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 978-7-227-04866-4/G·661

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。

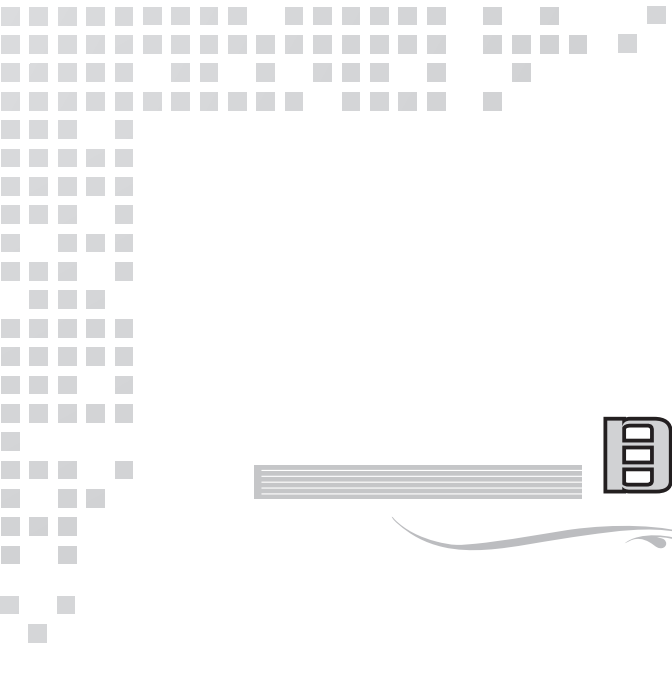
3. **实用性。**实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调趣味性。每个教育主题或以典型故事、或以自我检测、或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。根据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

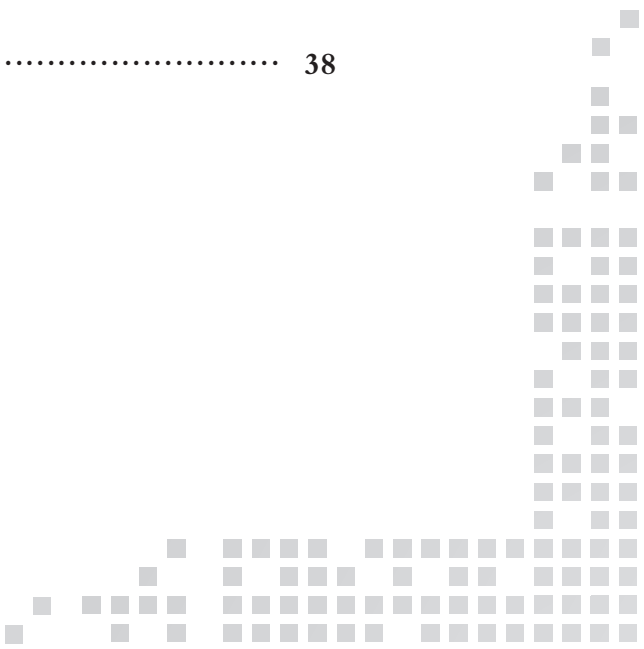
2011年6月8日于西南大学



目 录



1. 接受批评要虚心	1
2. 面对考试心平静	6
3. 打扮自己要得体	11
4. 坚持己见要勇敢	15
5. 面对未来敢挑战	20
6. 社会环境之我见	27
7. 挑战权威我也行	32
8. 我的生活我做主	38



1 接受批评要虚心



能觉察自己被别人批评时内心的不良情绪；能耐心倾听和客观分析别人的批评；善用自我批评获得进步和成长。

诊断 评价



测一测

1. 当听到别人对我的批评时，我通常会是什么反应？（ ）

- ① 不予认同，马上会反驳对方的观点。
- ② 保持沉默，但仍会坚持自我，认为自己是正确的。
- ③ 虚心接受，并且努力改正自己的缺点。

2. 当受到批评时，我的心情是怎样的？（ ）

- ① 生气 ② 伤心
- ③ 高兴 ④ 冷静



实话实说

你觉得别人对自己的批评都是正确的吗？你是怎样看待别人对自己的批评呢？

观点 意识



共同心声

★ 虚心不仅是态度上的谦虚，不自满、不自大还体现了一个人心胸的宽广、开阔。

★每个人都有虚荣心，都喜欢听别人对自己的赞美之词，因此当我们受到批评时会显得很不高兴。

★事实上我们都不是十全十美的，每个人都会有缺点，有些是我们自己知道的，还有一部分是自己完全看不见的。所以这些批评或指责可以帮助我们更好地认识自己。

★我们要懂得正确对待别人的批评，并学会随时对自我进行批评和审视，只有这样才能改掉自己的缺点，进一步完善和提升自己。

策略 训练



策略1 冷静倾听



不论批评有多尖锐、多不中听，我们首先都应该认真倾听。因为只有倾听，才会发现其中有几分道理，最后才能虚心接受。对他人的批评认真倾听，不仅是一种文明的表现，也是完善自我的必要方法。

名人秀场

有一次，雷锋开着推土机把一条铁道撞坏了，教雷锋开推土机的李师傅很生气，把雷锋狠狠地批评了一顿。这可是雷锋第一次开车出事故，也是他第一次受批评！可是雷锋并没有生气，他冷静、耐心地倾听和接受李师傅的批评教育，还利用休息时间把铁道修好。雷锋既虚心接受别人提出来的意见，也认真对待别人对他的批评。

读完上面的小故事，你认为雷锋这样做对吗？为什么？再想一想，自己平时在接受批评时，做到冷静倾听了吗？

开诚布公

请各位同学回到家后，让爸爸妈妈说说自己有哪些缺点和不足。

1. 当别人指出我们的缺点时，先努力让自己冷静下来（如深呼吸，让自己放松、平静）。

2. 然后做到耐心倾听，并仔细写下这些缺点，想想怎么改正。

策略2 客观分析

想一想

1. 来自老师的批评——

①老师一般在什么时候批评我？

②是因为什么批评我？

③这样的批评与实际情况相符合吗？

2. 来自父母的批评——

①父母一般在什么时候批评我？

②是因为什么批评我？

③这样的批评与实际情况相符合吗？

3. 来自朋友的批评——

①朋友一般在什么时候批评我？

②是因为什么批评我？

③这样的批评与实际情况相符合吗？

4. 当批评不符合事实时，我们应该怎样做到用心平气和的态度去进行合理解释？

策略3 善用批评

我们所接受的教育告诉我们：批评都是负面的。批评往往针对一个人的缺点；批评会给人带来消极的情绪；批评会伤害别人；批评会使别人不喜欢我们；等等。

从小到大，我们就耳濡目染，接收了许多有关批评的负面信息。如：你不是完人，所以也不要指望别人是；你不喜欢被批评，别人也一样；你没有权利评判别人的对错；你说的话会被别人拿来反击；如果你批评别人，他们就不会喜欢你；说别人的坏话，绝对不会有好处；等等。

其实，批评不一定就不好。老师、父母等提出来的批评，可以让我们纠正错误，提高学习效率，减轻压力，还能鼓励诚实作风，促进成长，建立起互信、互助的人际关系。

七嘴八舌

请你和班上的同学一起讨论，说说批评对自己的成长带来了哪些好处，以及我们应该怎样利用别人的批评来促进自己成长。

反思 内化

名言警句

傲慢的人不会成长，
因为，他不会喜欢严正的
忠告。

——卡内基

黄河落天走东海，
万里写入胸怀间。

——李白

金无足赤，人无完人。



请你也赠送自己几句名言警句，时刻提醒自己正确对待他人的批评吧！

♥♥ 哼唱儿歌



儿 歌

心胸开阔向前进，
接受批评是聪明。
指向每个缺漏点，
改过更加有自信。
语言有失不计较，
态度急躁不在意。
句句忠言都是宝，
闻过则喜莫多心。





面对考试心平静



掌握应对考试焦虑的方法。

诊断
评价



测一测

在考试前后，你有以下表现吗？请在相应的选项后画“√”。

1. 在考试前，我感到烦躁，脾气变坏。 ()
2. 在紧张的复习期间，我老想着“这次考试考砸了怎么办”。 ()
3. 到了考试那天，我就不安起来。 ()
4. 考试铃一响，我的心里马上紧张起来。 ()
5. 遇到重要的考试，我的脑子就比平时迟钝。 ()
6. 一遇到难题，我就担心自己不及格。 ()
7. 在考试时，我会紧张得连平时记得滚瓜烂熟的知识也回忆不起来。 ()
8. 如果发现剩余的时间已来不及做全部的题，我会急得浑身出汗。 ()
9. 我对考试十分厌烦。 ()
10. 考试后，发现自己本来会做的题却没答对，我会感到十分沮丧。 ()

以上选项，没有或有1个“√”表示面对考试你很镇定，2~4个“√”表示面对考试你有轻度焦虑，5~7个“√”表示面对考试你有中度焦虑，7个及7个以上“√”表示面对考试你有重度焦虑。

观点
意识



专家视点

★当我们在预测未来可能面临的不良情景时通常会出现焦虑，具体

表现为紧张、担忧、坐立不安、胸闷、出冷汗、没胃口等。

★考试作为教育的一种检验手段，是我们学习生活中必不可少的一部分，但它也给我们带来了无形的精神压力，因此为考试而感到紧张、焦虑是十分正常和普遍的。

★考试紧张或焦虑主要有以下几个原因：一是没有认真复习，缺乏底气；二是对自己缺乏十足的自信；三是针对一些突发的情况，没有进行有效的处理（如没带笔、迟到、走错考场等）。

★紧张、焦虑程度与考试水平的发挥密切相关。适度的紧张有助于集中精神，全神贯注地准备考试。没有紧张感或过度紧张都不利于考试的准备和发挥。

★我们应该保持积极的心态去面对考试。掌握一些应试技巧，增强自信心，以及学会一些自我放松的方法对自己的紧张情绪进行调节，只有这样才能更好地发挥出自己的水平。

策略 训练



策略1

正确认识焦虑的来源

💖 请你帮助他们



彬彬

我平时的学习成绩很好，但是一到考试就变得格外紧张和焦虑。考试结果常常不理想，让老师、同学深感意外和不解。



小强

我在考试前总是静不下心来好好复习，每次都是马马虎虎地将所学内容浏览一下。考试的时候经常发现很多东西都学过，但就是记不起来，越想越紧张。



小明

我每次考试的时候不是笔坏了，就是忘了带其他东西，使考试受到影响，好几道题都做不完，因此很紧张。

请你说说上面的三个同学为什么会对考试产生焦虑？我们应该怎么帮助他们呢？

策略2 合理运用应试技巧

七嘴八舌

和班上的同学一起讨论，大家在平时的考试中通常都会采取哪些应试技巧，并指出这些技巧对考试有什么帮助。

技巧大搜罗



掌握一定的应试技巧，也有助于考试成功。下面介绍一些具体的方法，大家可以选择借鉴。

1. 必须记住考试时间、地点，备齐考试用品。
2. 要明确考试规则、答卷的方法和注意事项。试卷发下以后认真填写好姓名、班级、准考证号码，不要遗漏。
3. 答题开始，先浏览整张试卷，做到心中有数。注意答题技巧，答题时遵循先易后难原则。
4. 认真审题，看清楚题目要求。
5. 合理安排时间，针对不同的题型进行有效的时间分配。



策略3 放松训练

自我暗示

积极的自我暗示实质就是一种自我肯定，能增强自信心。我们可以在内心默念或者大声地说出来，也可在纸上写下对自己的一种美好期望。比如：“我是最棒的”“我有强大的行动力”“我能实现自己的美好愿望”等。

呼吸攻略

考试时心里紧张会影响正常水平的发挥。当自己在考场上感到头皮发麻、心跳加速时可以闭上眼睛，深深地吸气，在吸气的同时让浑身肌肉紧张，屏气10秒钟左右，然后慢慢呼气，配合呼气的同时，身体随之放松。重复五六次，可以大大改善紧张情绪。考试前、考试时都可以采用。

策略4

正确对待考试分数和名次，对考试的成功和失败都进行合理的原因分析

说一说

经过了紧张的考试，很多同学其实并没有轻松，因为他们为接踵而来的考试成绩又开始了新的焦虑。请你谈谈自己在每次公布成绩时是什么样的心情？如果自己考得不是很理想，会怎样分析自己考试失利的原因呢？

反思 内化



1. 通过以上的学习，你现在知道如何调节自己紧张和焦虑的情绪了吗？除了上面介绍的几种方法，你觉得还有其他的方法吗？
2. 在以后面对考试的时候你会怎么做？



知识角

心态是最大的本钱

哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

一位艺术家说：“你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能改变天气，但你可以左右自己的心情；你不可以控制环境，但你可以调整自己的心态。”

狄更斯说：“一个健全的心态比一百种智慧更有力量。”

爱默生说：“一个朝着自己目标永远前进的人，整个世界都给他让路。”

.....

这些话虽然简单却有深意，一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实，这是毋庸置疑的。就像做生意，你投入的本钱越大，将来获得的利润也就越多。

生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的苦难；一个好的心态，可以使你淡泊名利，过上真正快乐的生活。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富。

想一想，积极的心态对于我们面对考试有哪些作用呢？



3 打扮自己要得体



领悟打扮得体的含义和诀窍。

诊断
评价



❤️ 实话实说

你同意下面各项中的想法和描述吗？同意请画“√”，不同意请画“×”。

1. 漂亮的衣服即使不合身我也要穿。 ()
2. 漂亮、时尚的衣服即使脏了也是好看的。 ()
3. 长头发要披散下来才好看。 ()
4. 只要穿上好看的衣服我就是全班最漂亮、最可爱的人。 ()
5. 我认为衣服的干净、整洁比漂亮和名牌更重要。 ()
6. 有的衣服虽然很漂亮，但是穿在我身上也许并不合适。 ()
7. 我不会将运动裤和皮鞋同时穿上。 ()
8. 把指甲留得长长的会很脏，不卫生。 ()

上面1~4题画“×”得1分，画“√”不得分，第5~8题画“√”得1分，画“×”不得分。算一算你一共得了几分？

你曾因为穿着打扮而苦恼吗？告诉大家一件和穿衣打扮有关的烦心事。

观点
意识



❤️ 打扮自己需注意

★打扮得体就是衣着干净、整洁，头发整齐，整体仪表看起来有朝