

小学

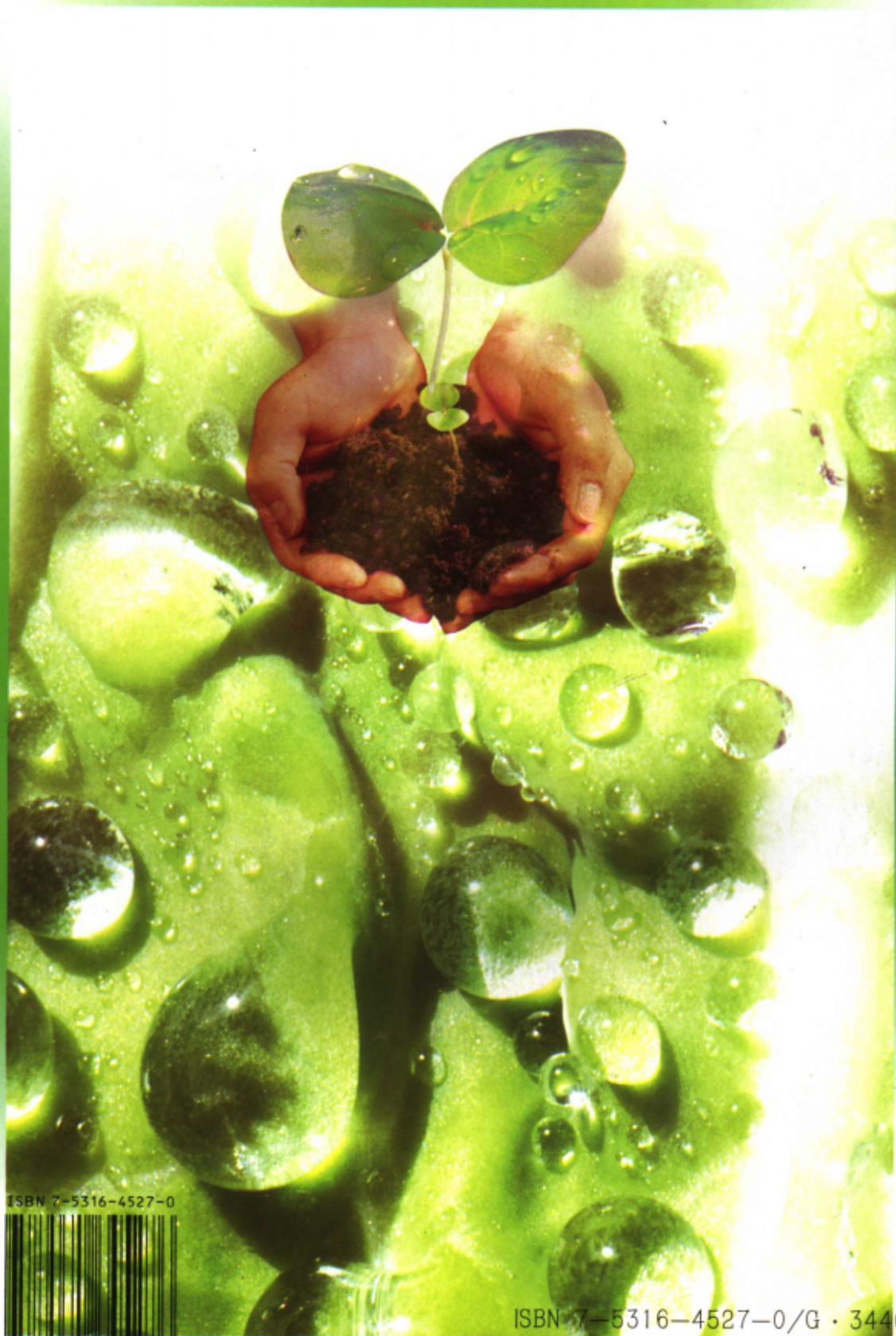
心理健康教育读本

[下册]

总主编 金春兰 田丽



黑龙江教育出版社



ISBN 7-5316-4527-0



9 787531 645276 >

ISBN 7-5316-4527-0/G · 3440

定价：19.60 元(上、下册)

小学心理健康教育读本

(下 册)

总主编 金春兰 田 丽

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学心理健康教育读本/金春兰,田丽主编. —哈尔滨:黑龙江教育出版社,2006.2
ISBN 7-5316-4527-0

I.小... II.①金... ②田... III.心理卫生-健康教育-小学-教学参考资料 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 013524 号

小学心理健康教育读本(下册)

XIAOXUE XINLI JIANKANG JIAOYU DUBEN

总主编 金春兰 田丽

责任编辑 华 汉

责任校对 逸 冰

封面设计 傅 旭

出 版 黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

印 刷 黑龙江省文化印刷厂

发 行 黑龙江教育出版社

开 本 787×1092 1/16

字 数 70 千

印 张 7

版 次 2006 年 3 月第 1 版

印 次 2006 年 3 月第 1 次印刷

定 价 19.60 元(上、下册)

书 号 ISBN 7-5316-4527-0/G·3440

小学心理健康教育读本编委会名单

主 任:毕田增

副 主 任:金春兰 田 丽

编委成员:(按姓氏笔画为序)

王福义 王韶先 王子英 王凤云 石 研 丛笑梅 杨铁刚
陈凤英 单松涛 张晓光 周 龙 曹晓东 韩 雪 郭 洋

小学下册

本册主编:田 丽

副 主 编:王子英 曹晓东 宋林莉

参加编写人员:

田 丽 尚小丁 宋林莉 刘英杰 王春英 汤 丽
张 宁 王国庆 李红艳 王 楠 赵雪阳

内 容 简 介

本书是黑龙江省教育科学“十五”规划心理健康教育重点课题研究成果。本书力求通过对小学生的学习心理、自我意识、人际交往心理、情绪心理、青春期心理、人格心理和生活心理进行辅导与训练,使他们健康成长并顺利地度过小学生活。本书内容丰富,突出学生主体参与,使其在活动训练中进一步增强体验和感悟,进而养成良好的心理品质和行为习惯。本书具有较强的针对性、可操作性和趣味性;语言生动、鲜活,可读性强。

本书适合于小学生和小学心理健康教育专兼职教师、班主任阅读,既可作为小学生心理健康教育的读本与教材,又可作为小学心理健康教师和班主任辅导的参考资料。

为进一步推动小学心理健康教育工作的深入开展,便于小学教师的教学工作和小学生的自我帮助与调节。我们在省教育科学“十五”规划心理健康教育重点课题研究成果的基础上,以教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的精神和要求为指导,以小学生的心理发展规律和实际需要为原则,注重学生的活动、体验和感悟,突出心理健康教育的活动性、自主性、探究性、自助性和激励性的特点,总结提炼一线教师创造和积累的许多心理健康教育操作经验和训练技巧,经过认真梳理和创新,编写了《小学心理健康教育读本》(上、下册)。主要内容包括适应性教育、学习心理、自我意识、人际交往心理、意志品质、情绪情感、人格心理、青春期心理、生活心理等方面。本书作者都有着丰富的心理健康教育实践经验和良好的心理教育理论素养及研究能力,他们有许多帮助小学生掌握调控自我、发展自我的方法与技巧,也有着许多援助小学教师提高其从事心理健康教育工作的技术与理念,这些心理健康教育的智慧在读本中多有体现。因此,本读本既是小学生身心健康成长的良师益友,也是广大小学教师进行有效心理辅导与咨询的参考和助手。

本书以“篇”为单位,每篇包括1-5个专题,每个专题包括“心空观测台”或“呱呱讲故事”、“心灵对对碰”、“活动万花筒”或“毛毛实践园”、“一休聪明谷”、“你我在行动”、“心语冰淇淋”六个板块,展开具有自助性和实用性的方式方法阐述,又便于强化学生活动、体验与践行的心理训练。每一专题都给学生和教师留有创造的空间和余地,本书只为学生提供了一种建议、一种参考,为教师提供一种思路、一种设计,使用者还需要根据实际情况,不拘泥于本读本,可制定并选取有针对性的辅导与训练措施,同时要注意每个学生的心理差异,才能收到实实在在的效果。

本书具有针对性和操作性强,内容方法贴近学生实际,语言生动活泼,通俗易懂,感染力强的特点。具体表现在:

1. 在编写内容上,紧紧围绕新课改的精神和要求,根据小学生心理发展规律和年龄特点,坚持正面教育,坚持人格导向和行为导向并重,突出学生自主、自助与合作,以贴近学生的生活实际和心理需求为原则,不同年段各有侧重,而且训练延伸到课下、家庭和社会,以保证学生良好行为习惯的真正形成;



小学心理健康教育读本（下册）

2. 在呈现形式上,力求突破现已出版的心理健康教育教材的那种偏重理论知识的系统、完整以及专业的心理学研究,着重以解决学生成长过程中将遇到的问题为重点,突出心理学的应用性、大众性,以板块形式呈现,灵活多样,生动鲜明,使学生喜闻乐读;

3. 在活动设计上,以学生为主体,以游戏和活动训练为主线,以践行、体验和感悟为核心,以积极向上和正面鼓励为前提,以多数学生主动参与为根本,以师生、生生互动为保证,按着学生心理发展的历程,设计一系列丰富多彩的游戏和心理训练活动,使学生获得互助与自助这是全书编写的主线。

本书之所以能成书和出版是多方面支持的结果。在这里,我们要感谢黑龙江省教育学院毕田增副院长、张晓明副院长和金春兰处长对于课题研究的支持!感谢各市(地)教育局、教研院(教师进修学院)的主管领导、教研员对组织编写工作的支持和协助!感谢黑龙江教育出版社的丁一平社长及各位编辑对成书过程的指导!特别感谢所有实验基地的领导和教师们的辛勤实践和创造!读本中汲取了国内外诸多心理教育研究专家、心理教育实践家的观点和做法,在此一并表示感谢!

由于编著者水平的局限,本书难免有疏漏和错误之处,敬请读者不吝指正。

编者

2006年3月

○ 自我篇 ○

- 1. 我是班级小奖状 1
- 2. 我的小小档案卡 5

○ 学习篇 ○

- 3. 奇特的想像力 9
- 4. 拥有学习的魔法棒 13
- 5. 记忆小窍门 17
- 6. 学习的苦与乐 21
- 7. 心平气和话考试 25

○ 交往篇 ○

- 8. 拉紧我的手 29
- 9. 破解误会小秘方 33
- 10. 学会宽容 37
- 11. 小鬼当家 41
- 12. 将友谊进行到底 45

○ 情绪篇 ○

- 13. 我是快乐小天使 49

○ 意志篇 ○

- 14. 给困难当参谋 53
- 15. 笑对生活风和雨 57

○ 青春篇 ○

- 16. 我在一天天长大大 61
- 17. 友情双声道 65

目录

小学心理健康教育读本（下册）

○ 人 格 篇 ○

- 18. “不”字在心口难开 69
- 19. 为他人喝彩 73
- 20. 走出羞怯 77
- 21. 学会竞争 81

○ 生 活 篇 ○

- 22. 人生方向盘 85
- 23. 熄灭暴力的火焰 89
- 24. 诱惑你我他 93
- 25. 感恩的心 97
- 26. 给自己一个减压器 101

自我篇

1. 我是班级小奖状

心空观测台

游戏一：找朋友

音乐响起，大家开始找朋友。找到朋友后和朋友手拉手跳舞。音乐停止，俩人找位置一起坐下。说说你为什么选他做你的朋友？



游戏二：撒渔网（3分钟）

游戏过程：一组学生手拉手围成圈，另一组选派两名同学手拉手在圈中做渔网，其余同学在圈内做鱼儿。当听到命令，两名同学手拉手去捉圈内的同学，只要其中做渔网的同学的手碰到任何的鱼儿，就算被捉住。抓住的鱼儿与渔网手拉手，自己也变成渔网。再去网其他的鱼儿，依次类推，直到捉住所有的鱼儿。

分组游戏后，请学生谈谈自己的感受，和同学们一起玩游戏开心吗？





心灵对对碰

1. 通过上面的游戏活动,你思考到了什么?

2. 在班级中,什么样的同学最受欢迎?

3. 我们应该怎样做才能使班级成为一个快乐的集体呢?



活动万花筒

活动一:填充比赛

树林是()的集体;

繁星是()的集体;

大海是()的集体;

学校是()的集体;

班级是()的集体。



活动二:将手放在空白处画图,手掌代表班级,在所画的手指空白处填上相应的词语,想一想什么样的词语才能表达出班级是积极向上的集体?

8. 为同学们献一份好看的报刊,让班级同学都受益。

你我在行动

★给下面的故事加结尾：

小明是今天的值日生，早晨起来一看，外面下着好大好大的雨，他转身又回到了床上，心想反正还有其他同学值日呢，又不差我一个，再睡一会儿吧！可他转念又一想……



★由班级干部带头组织一次我为班级做好事的活动，活动结束后在空白处写一篇 100 字左右的心得体会。



心语冰淇淋

一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。

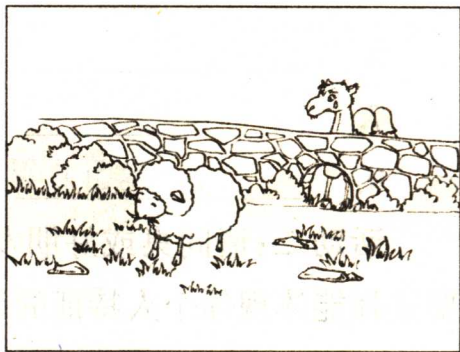
——雷锋

2. 我的小小档案卡

呱呱讲故事

故事《骆驼和羊》

骆驼长得高,羊长得矮。骆驼认为长得高好,羊认为长得矮好,于是它们进行一场比试。他们走到一个园子旁边,园子四周有围墙,里面种了很多树,茂盛的叶子伸出墙外来。骆驼一抬头就吃到了叶子,而羊却怎么也吃不到。于是,骆驼说长得高好。羊不肯认输,他们俩又走了几步,看见围墙上有一个又窄又矮的门,羊大模大样地走进门,去吃园子里的草,可骆驼却怎么也钻不进去。于是,羊说长得矮好。骆驼也不肯认输。他们俩找老牛评理,老牛说:“你们俩只看到自己的长处,看不到自己的短处,这是不对的。”





心灵对对碰

1. 骆驼和羊在争论什么?

2. 为什么骆驼和羊都认为它们自己说的是对的?

3. 骆驼和羊对自己的认识分别是什么? 他们的认识是否是全面的?



活动万花筒

活动一: 请同学们写出 10 句“我是一个_____人”, 要选择能体现个人风格的、适合自己的语句。例如“我是一个喜欢帮助别人的人。”

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

活动二: 请同桌或好朋友为你写出 10 句“你是一个____人” 要选择能体现你个人特征的语句, 例如“你是一个爱笑的人。”

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____





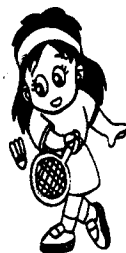
活动三：请你猜猜我是谁

方法是这样的：击鼓传花，当花传到谁的手中，谁就上台来模仿班里一位同学的言行举止的典型特征，并请全班同学猜一猜，你模仿的是谁？

活动四：把自己的优点、缺点记下来吧

我的优点

我的缺点



认识自己的方法有：

1. 通过自我反省和检查认识自己。
2. 通过别人的态度和评价来了解自己。
3. 通过各种测验来了解自己。
4. 通过老师和家长的评价来了解自己。

你还有哪些好的方法认识自己呢？请写下来吧！



你我在行动

个人访问录

同学对我的评价: _____

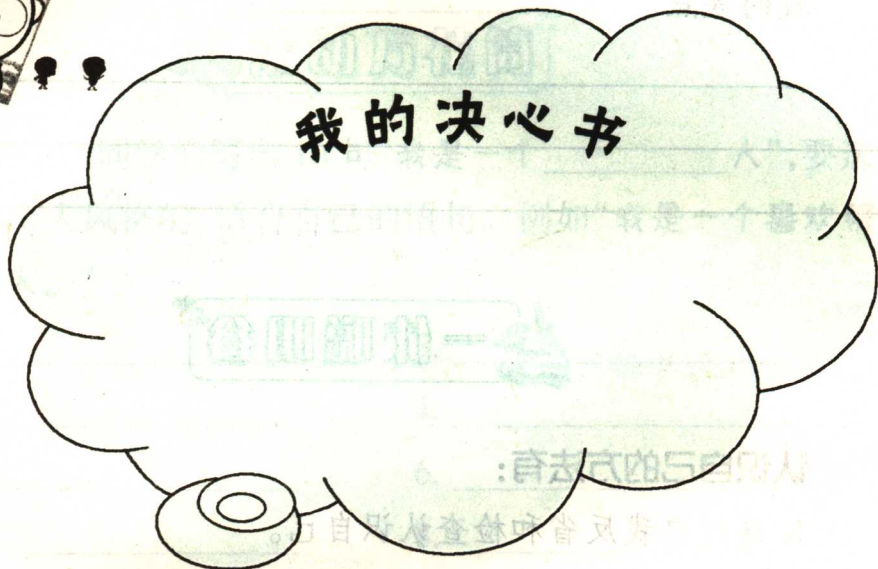
老师对我的评价: _____

妈妈对我的评价: _____

爸爸对我的评价: _____



我的决心书



心语冰淇淋

不是因为美丽而可爱,而是因为可爱而美丽。

——列夫·托尔斯泰