

# 小学

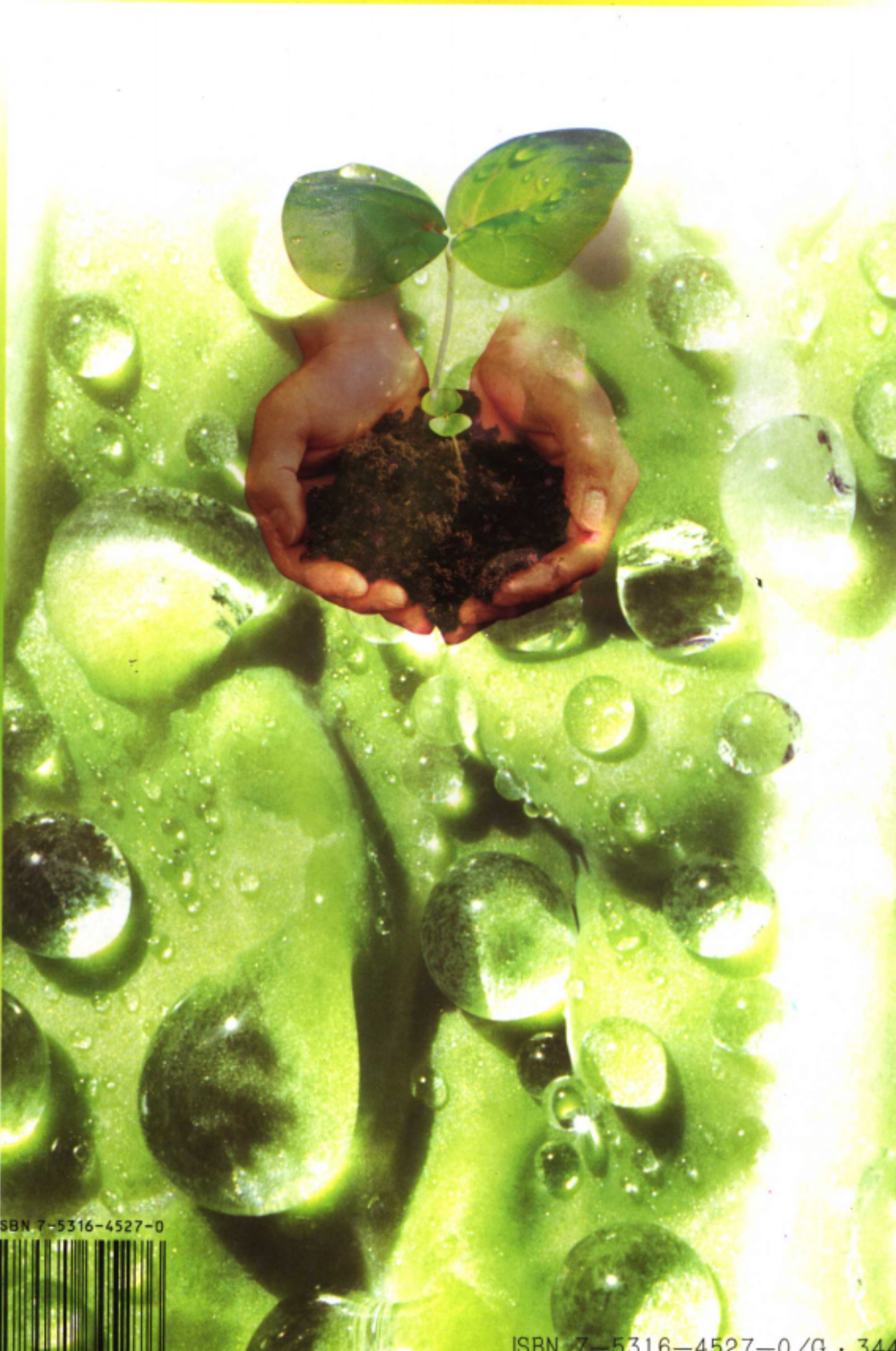
## 心理健康教育读本

[上册]

总主编 金春兰 田丽



黑龙江教育出版社



ISBN 7-5316-4527-0



9 787531 645276 >

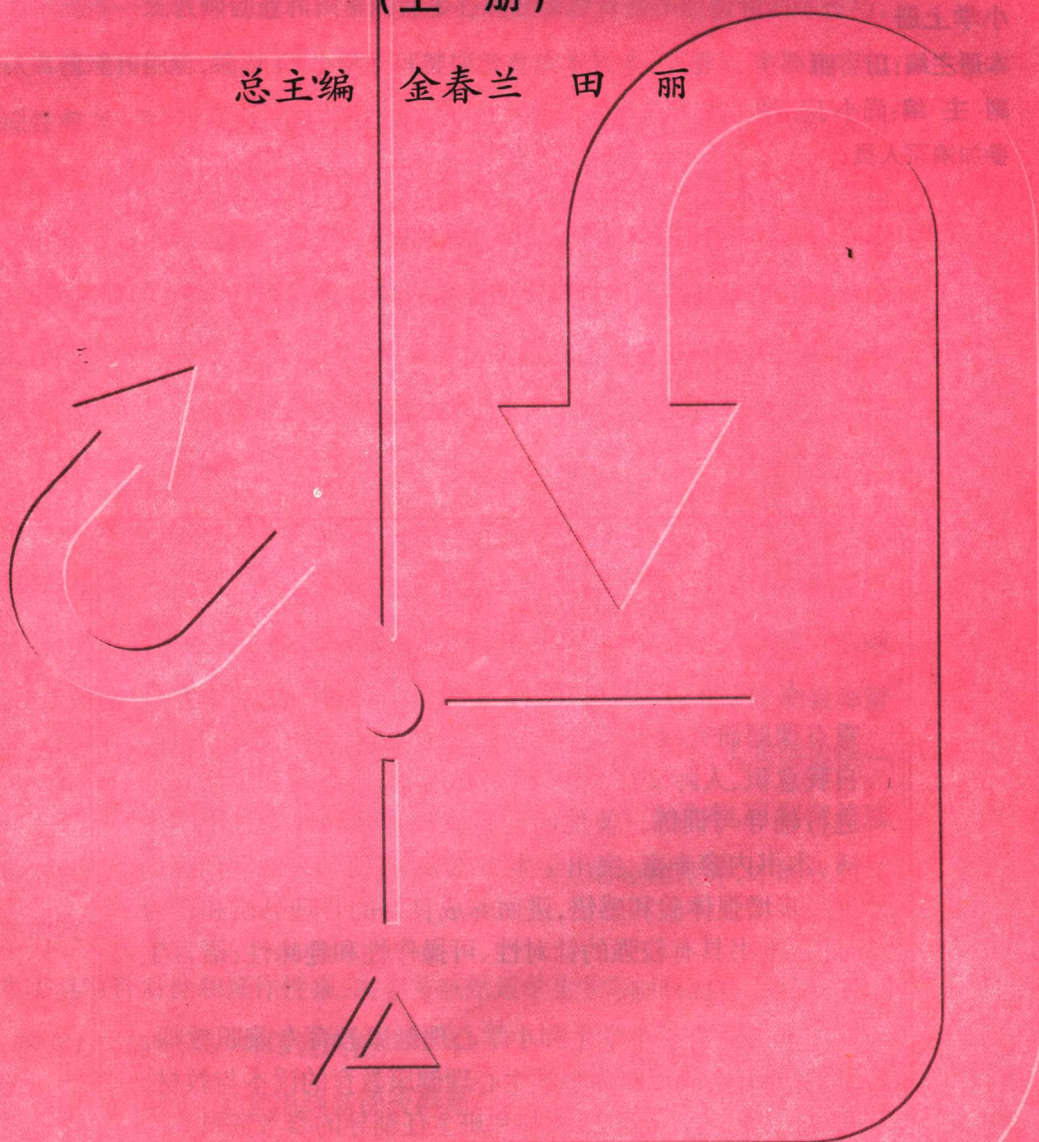
ISBN 7-5316-4527-0/G · 3440

定价：19.60 元(上、下册)

# 小学心理健康教育读本

(上册)

总主编 金春兰 田丽



黑龙江教育出版社

## 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 妍 丛笑梅 杨铁刚

陈凤英 单松涛 张晓光 周 龙 曹晓东 韩 雪 郭 洋

## 小学上册

本册主编:田 丽

副 主 编:尚小丁 周 龙

参加编写人员:

田 丽 尚小丁 宋林莉 马永春 韩 雪

胡文红 李 岩 王 薇 王 立 芦 珊

## 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、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



## 小学心理健康教育读本（上册）

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;

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. 我是快乐的小学生 ..... 1
2. 我是独一无二的 ..... 5
3. 学会做决定 ..... 9

## ○ 学习篇 ○

4. 敏锐的观察力 ..... 13
5. 我一定不“走神儿” ..... 17
6. 我的朋友小闹钟 ..... 21
7. 听课的技巧 ..... 25
8. 手与脑的对话 ..... 29

## ○ 交往篇 ○

9. 结识新朋友 ..... 33
10. 今天我是小老师 ..... 37
11. 交往红绿灯 ..... 41
12. 让爱住我家 ..... 45
13. 神奇的“赞美” ..... 49

## ○ 情绪篇 ○

14. 情绪调控台 ..... 53
15. 不做“胆小鬼” ..... 57
16. 化解思念 ..... 61
17. 接受帮助的快乐 ..... 65

## ○ 意志篇 ○

18. 小小圣斗士 ..... 69
19. 我的好习惯 ..... 73

## ○ 人格篇 ○

20. 别人的东西我不动 ..... 77
21. 自信不倒翁 ..... 81



|                   |    |
|-------------------|----|
| 22. 踏上成功快车 .....  | 85 |
| 23. 众人划桨开大船 ..... | 89 |

○ 生活篇 ○

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 24. 开心小屋在招手 ..... | 93  |
| 25. 敞开心之门 .....   | 97  |
| 26. 托起生命的彩虹 ..... | 101 |

## 自我篇

## 1. 我是快乐的小学生



今天，是令明明高兴的日子，因为明明已经是一名小学生了。在妈妈、爸爸的陪同下，他来到了学校，一切都是那么的令人新奇，在校园里他看到了老师、同学还有高年级的大哥哥和大姐姐们。宽阔的操场干干净净，他看到了一个体操台，妈妈告诉他这是做广播操时用的。一间间教室整洁明亮，没有了玩具，而是一排排整齐的桌椅。明明看看眼前的一切，不仅思索起来，小学的生活应该是怎样的呢？

同学们你知道小学的生活与幼儿园的生活有什么不同吗？





## 心灵对对碰

1. 你知道怎样做,才能成为一名合格的小学生吗?

2. 你发现高年级的大哥哥、大姐姐和自己有什么不同吗?

3. 当你成为一名小学生时,你的最大感受是什么?



## 活动万花筒

1. 以“我”字开头写出 10 个句子,例如我的最大心愿是成为一名足球运动员。



我 \_\_\_\_\_  
我 \_\_\_\_\_  
我 \_\_\_\_\_  
我 \_\_\_\_\_  
我 \_\_\_\_\_  
我 \_\_\_\_\_  
我 \_\_\_\_\_  
我 \_\_\_\_\_  
我 \_\_\_\_\_  
我 \_\_\_\_\_



2. 写出至今为止最令你自豪和快乐的。

---

---

---

---



自我篇

3. 说说你在成为小学生之后,进步最大的地方是什么?

---

---

4. 用 5 个词语概括一下现在的你?

---

---

5. 找三名同学来评价一下你的优点和缺点,并将其记录下来。

---

---

---



一休聪明谷

如何才能成为一名快乐的合格小学生呢?

1. 能热心的帮助同学,团结同学。
2. 学习上勤奋、认真。
3. 积极参加班级的各项活动。
4. 遵守学校各项纪律,使自己成为一名文明礼貌的好学生。
5. 遇到烦恼和困难,能及时地与老师、爸爸、妈妈沟通。



你还有哪些好方法,可以使自己成为一名快乐的小学生?

---

---

### 毛毛实践园

以“我要成为……的小学生”为题,写篇 100 字左右的短文。

---

---

---

---

---

### 心语冰淇淋

真正的快乐是内在的,它只有在人类的心灵里才能发现。

——布雷默



## 2. 我是独一无二的

### 心空观测台

请同学们闭上眼睛,想一想自己的样子?

如果你说不清楚,就请同学们拿出镜子照一照,你发现了什么?

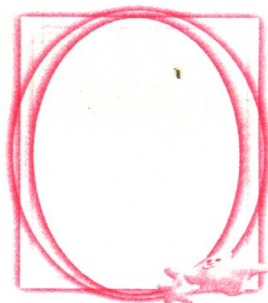
答案找到了吗?

我的眼睛\_\_\_\_\_;我的脸\_\_\_\_\_;

我的嘴巴\_\_\_\_\_;

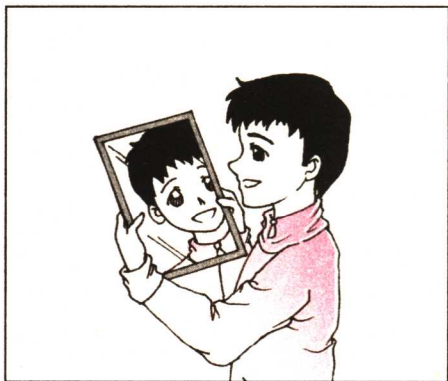
我的\_\_\_\_\_。

你能画出自己吗?试试吧!



### 心灵对对碰

你们可真棒!通过照镜子能够知道自己的长相,那么从镜子里能看到自己的优点和缺点吗?你是怎样知道自己的优、缺点的?



怎样才能更全面地了解自己呢？请和同学们讨论一下吧！

## 活动万花筒

**活动一：**请小组内的同学说一说自己是个什么样的人？把符合条件的词语分别装进不同的筐里。

开朗 诚实 讲卫生 关心他人 不乱扔纸屑  
遵守纪律 上课爱说话 有书法特长 喜欢手工  
爱唱歌 乱花钱 有礼貌 有错能及时改 不爱劳动  
团结同学

### 我的优点

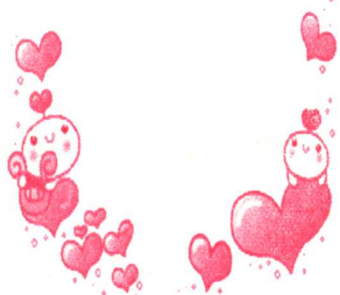
### 我的缺点



活动二：自编儿歌 例如：

说说我自己

眼睛圆，嘴儿小，  
话虽多，手儿巧，  
爱思考，学习好，  
又勤劳，人人夸。



自我篇

一体聪明谷

从镜中我们可以看到自己的长相，但是却无法看到一个全面的自己。这时我们就要以人为镜，通过别人的印象来看自己，了解自己的优点和不足之处，以便促进自己全面健康地发展。

1. 以同学为镜，了解自己在校时的情况。
2. 以亲人为镜，知道自己在家中的表现。
3. 以“人”为镜，全面认识自己，做到取长补短。



你我在行动

◆你想全面地了解自己吗？快行动吧！课后找人聊一聊“镜子里的我”。

在老师眼里，我是\_\_\_\_\_的。

在\_\_\_\_\_眼里，我是\_\_\_\_\_的。

在\_\_\_\_\_眼里，我是\_\_\_\_\_的。

在\_\_\_\_\_眼里，我是\_\_\_\_\_的。

在\_\_\_\_\_眼里，我是\_\_\_\_\_的。

◆思考:在大家的帮助下,你找到“我”了吗,今后打算怎样做呢?

◆相互交流:你喜欢镜子里的我吗?说说理由。

### 心语冰淇淋

无论你是嘴巴大,还是眼睛小,我们都要喜欢自己。那是因为我是这个世界上独一无二的,让我们为自己拍手叫好!

适当地发扬自己的长处,具体地纠正自己的短处。

——周恩来



### 3. 学会做决定

#### 心空观测台

小杰是三年级的学生。有一天,天气很热。小杰穿着裙子来到学校,结果全班只有三名女生穿着裙子,小杰觉得很不自在。第二天,天气更热了,她不听妈妈的劝告,非要穿长裤去上学,结果所有的女生都穿裙子,她又觉得不舒服了。中午下了一场大雨,气温下降了,小杰怕和同学不一样就换上了裙子,可她一回到学校,她又发现所有的同学都换了长裤,小杰傻了眼。



#### 心灵对对碰

同学们,你们看了这个故事有什么想法吗? 请同学们针对以下问题发表自己的看法。

1. 小杰为什么总想和别人一样? 你怎样看待这件事?
2. 在生活中你是否有这样的举动?
3. 想一想:在你的生活中,是否任何事都依赖于别人?

整理书包是(     )     A. 父母     B. 自己