

XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

小学生心理健康教育

教师用书

(三、四年级)

广东省教学教材研究室 编



广东教育出版社

XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

小学生心理健康教育

教师用书

(三、四年级)

广东省教学教材研究室 编

 广东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理健康教育教师用书：三、四年级/广东省教学教材研究室编. —2版. —广州：广东教育出版社，2004.7

ISBN 7-5406-4909-7

I. 小… II. 广… 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 (2002) 第051192号

广东教育出版社出版

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司发行

广东九州阳光传媒股份有限公司

广州开发区印务分公司印刷

(广州市增槎路西州北路1113号 邮编：510435)

890毫米×1240毫米 32开本 3.375印张 86 000字

2002年10月第1版

2004年7月第2版 2006年7月第7次印刷

ISBN 7-5406-4909-7/G·4434

定价：3.80元

质量监督电话：020-87613102 购书咨询电话：020-34120440

前言

《中国教育改革和发展纲要》中强调：中小学要由“应试教育”转向全面提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的道德、文化科学、技能和身体心理素质，促进学生生动活泼地发展，办出各自的特色。《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》、《中小学生心理健康教育指导纲要》和《中共中央国务院关于进一步改进和加强未成年人思想道德建设的若干意见》等文件又进一步指出加强心理健康教育，培养学生良好的心理品质的重要性。搞好师资队伍建设，提高广大教师的心理健康水平是保障心理健康教育正常、健康开展的重要条件。要积极开展从事心理健康教育教师的专业培训，要把对心理健康教育教师的培训列入各地和学校师资培训计划。正是在这种形势下，我们编写了这套中小学生心理健康教育专题活动教材。希望根据青少年成长过程中的不同需要，有针对性地对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生了解自己、认识自己、调整自己，培养自己坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神和适应社会生活的能力。

本套中小学生心理健康教育专题活动教材分为小学生、初中生和高中生心理健康教育学生用书和教师用书。学生用书主要根据他们不同年龄层次的需求设计了不同的主题活动，每种主题又可采用不同的活动形式对学生进行心理健康教育。教师用书强调中小学校教师运用心理学的相关知识和理论，提高分析、指导和解决中小學生心理行为问题的能力。这套书既适合中小学师生学习、阅读和参考，也可作为中小学心理健康教育教师培训的参考教材和广大家长了解子女的好帮手。《小学生心理健康教育》主编：钟守权、徐楚知、陈俊，《初中生心理健康教育》主编：张璐斐、王玲，《高中生心理健康教育》主编：郑希付。本套书由李文郁组

织并策划，任洁主编并最后统稿。

在编写过程中，我们参阅了国内外大量相关文献，吸收了有关的研究成果，并得到了许多同行的帮助和支持，特别是得到广东省中小学心理健康指导中心的大力协助，在此一并表示感谢。由于水平和时间有限，本套书存在一些不足，敬请各位老师、家长和读者朋友提出宝贵意见。

编 者

2004年6月

编写说明

依据《中共中央国务院〈关于进一步改进和加强未成年人思想道德建设的若干意见〉》和国家教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要》等文件精神，我们组织编写了本套小学生心理健康教育专题教材。

一、编写指导思想和理念

《中共中央国务院〈关于进一步改进和加强未成年人思想道德建设的若干意见〉》提出：“要加强心理健康教育，培养学生良好的心理品质。”《中小学心理健康教育指导纲要》指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。”儿童心理发展是个体心理发展中的重要部分，小学生心理发展是儿童心理发展的重大转折时期，这一时期儿童的心理发展有三个主要背景：一是儿童逐步适应学校正规的、有系统的学习生活，自我意识、交往能力日益增强。二是儿童逐步掌握书面语言和向抽象逻辑思维过渡；三是儿童有意识地参加集体生活的能力增强。这一时期，儿童的心理活动主要渗透在学习、生活之中，而且呈现无意识的自发状态。因此，本教材不是从心理学的分支出发，而是从学生的学习生活现实出发，将良好心理素质的培育和引导，综合地渗透在学生的日常学习和生活之中，试图达到“润物细无声”的效果。

小学生的心理健康教育引导的主要内容表现在如下几个方面：乐观开朗，情绪稳定；乐于学习，积极进取；珍爱自己，自立自强；喜欢合作，珍惜友情；不怕困难，诚实勇敢；情感丰富，懂得感激。本教材根据小学生生理、心理发展特点和规律，运用心

理健康教育的理论和方法，培养小学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐地发展。

二、本册教材内容结构

本册教材共设十六个主题活动，涉及心理健康教育的领域有：交往合作，有“我们在集体中生活”、“人人都是平等的”两篇主题活动；勤奋勇敢，有“寻找快乐”、“做学习的小勇士”两篇主题活动；爱心，有“感受爱心”主题活动；利他，有“为别人着想”主题活动；求实，有“伸手可及的目标”、“不要盲目攀比”两篇主题活动；自信，有“认识我自己”、“说‘不’没关系”、“其实你能行”三篇主题活动；自我控制，有“不乱发脾气”、“选择愉快的心情”、“适可而止”三篇主题活动；创新，有“简单的发现”主题活动；诚实，有“诚实的花朵”主题活动。这些主题活动内容没有按照心理领域归类排列，而是采取交叉排列的方法，主要是为了避免因主题相近而导致学生学习活动显得呆板和疲惫。

三、教材的结构体系和体例

本教材通过主题活动的板块建构形式，围绕自爱、爱心、勤劳、感恩、诚信、合作、协调、求实、奋进、创新等心理主题活动，融会了小学生的日常生活、学习、交往诸领域。它以小学生的心理发展水平，小学生成长不同阶段的心理状况、现象为隐性线索；以故事屋（感知）——活动大本营（游戏活动）——观察室（体认）——心思网站（问题解决）——心灵导航（疏导）为活动模块。学生用书分为两册，三、四年级为一册，五、六年级为一册；教师用书共三册，一、二年级、三、四年级、五、六年级各一册。

四、主题活动指导要求

1. 本教材的教师用书中，每篇主题活动分为活动目标、辅导

建议、教师拓展三大部分。其中，活动目标旨在提出情感体验和行为引导的方向，并适当兼顾认知要求；辅导建议就具体内容的活动辅导提出原则要求；教师拓展由三部分组成：一是主题活动心理常识，介绍了有关主题活动的心理知识，仅供教师参考理解使用，教师还应当自我拓展阅读有关教育和心理学的参考书籍；二是主题活动注意事项，就本主题活动的基本问题作出提醒或提示。三是补充材料，为教师提供感性的心理教育方法、经验和活动素材。

2. 遵循小学生身心发展的规律和特点，在辅导过程中，教师应尽量避免使用心理学概念和俗语，而是直接引导学生进行情感体验，寓学生的心理健康教育于感受和活动之中。

3. 要结合本地学生的实际，切合学生真实的学习生活状况，灵活运用和处理教材提供的素材和活动方案，把对学生的健康心理引导落到实处。

4. 辅导过程中，对共性的心理健康问题采取集体辅导的方法；对个别问题，则相应采取个别辅导的方法。对个别辅导的对象，要讲究艺术和技巧，要注意尊重学生个人的隐私。

5. 处理好教师掌握内容和学生学习内容的不同呈现方法，特别是一些心理测试结果，不要轻易给学生下一个定性结论。

本教材在编写过程中，广东省心理健康教育指导委员会的专家提出了许多宝贵的意见，在此谨表诚挚的谢意！同时，本教材节选和采用了一些书中的观点、故事，在此对原作者表示衷心的感谢。由于时间仓促，本教材错漏在所难免，敬请专家批评指正！

本套书由李文郁策划，任洁主编。本册编写者：钟守权、陈俊、严红、林伟贞、蓝琳。

编者

2004年6日

目 录

主题活动一	认识我自己	(1)
主题活动二	我们在集体中生活	(4)
主题活动三	寻找快乐	(7)
主题活动四	感受爱心	(15)
主题活动五	伸手可及的目标	(19)
主题活动六	做学习的小勇士	(23)
主题活动七	人人都是平等的	(37)
主题活动八	说“不”没关系	(45)
主题活动九	不乱发脾气	(52)
主题活动十	选择愉快的心情	(59)
主题活动十一	诚实的花朵	(68)
主题活动十二	为别人着想	(73)
主题活动十三	简单的发现	(76)
主题活动十四	其实你能行	(88)
主题活动十五	不要盲目攀比	(92)
主题活动十六	适可而止	(96)

主题活动一

认识我自己

活动目标

通过活动，培养学生的自我意识，增强自信心，学会观察、认识自己和别人的优点与长处，具有初步的自我认识 and 发展的能力。

辅导建议

1. 故事屋

小老鼠辉格的毛病在于它只看到自己的缺点、别人的优点，由此丧失了自信心以及对自己、别人的客观、正确的认识，于是只好变来变去。教师可以让学生分角色表演故事，体会不相信自己的人永远都不可能发现自我，找到自我。

2. 活动大本营

活动通过三个环节，引导学生认识自我、发展自我的基本方法：个人评价、他人评价、自我发展评价。教师要引导学生认识和体会到：个人评价是自我认识的基础，通过个人评价增强自信心；他人评价是自我认识的重要参照，通过他人评价培养学生善于接受别人意见的良好态度；自我发展评价是自我认识的提升，通过自我发展评价，促进学生自我发展的意识。

3. 观察室

对三年级小学生而言，教师首先要引导学生辨别什么是优点和长处，让学生了解哪些优点和长处值得他们学习，进而引导学生了解一些正确的学习方法。

4. 心思网站

对于这样的问题，引导的关键在于让学生认同自己，内向性格也是有自己的优点的，比如很容易静下心来做事，独立思考能力强，意志坚定等等。同时，也要看到自己的不足，逐步培养与别人交往的能力，增强自己在更多方面的兴趣爱好。

5. 心灵导航

可以让学生在理解教材提示内容的基础上，广泛收集有关格言警句，交流心得体会。

■ 教师拓展

一、主题活动心理常识

自我意识指的是“观察者”觉察到了自我的某种“现象”或“事物”，包括外部事物的存在和内部事物的存在。它是一种高级的心理官能，对自我的身心系统起统合、管理和调控的作用，不只是对信息的被动觉察和感知，具有能动性和调节作用。它是一种心理状态，分为不同的层次或水平。

三年级的学生自我认识还比较薄弱、不稳定、粗略和笼统。如果学生只看到自己的不足，觉得处处不如人，就会丧失信心。遇事畏缩不前，可能形成怯懦、沉闷、无生气等特点。只有让学生不但看到自己的弱点，还看到自己的优点并真正感到自己在进步，才能树立自信心，保持良好的行为。特别是“后进生”，教师要多给予关注。

二、主题活动注意事项

在自我意识的培养中，要多从正面、积极的方向引导，减少对自信心的损伤。

三、补充材料

1. 故事一

春秋时代，越国有一位美女名叫西施，她的美貌简直到了倾

国倾城的程度。无论是她的举手投足，还是她的音容笑貌，样样都惹人喜爱。西施略用淡妆，衣着朴素，走到哪里，哪里就有很多人向她行“注目礼”，没有人不惊叹她的美貌。

西施患有心口疼的毛病。有一天，她的病又犯了，只见她手捂胸口，双眉皱起，流露出一种娇媚柔弱的女性美。当她从乡间走过的时候，乡里人无不睁大眼睛注视她。

邻村有一个丑女子，名叫东施，不仅相貌难看，而且没有修养。她平时动作粗俗，说话大声大气，却一天到晚做着当美女的梦。今天穿这样的衣服，明天梳那样的发式，却仍然没有一个人说她漂亮。

这一天，她看到西施捂着胸口、皱着双眉的样子竟博得这么多人的青睐，因此回去以后，她也学着西施的样子，手捂胸口、紧皱眉头，在村里走来走去。哪知，这个丑女的矫揉造作使她本来就丑陋的样子更难看了。结果，乡间的富人看见丑女的怪模样，马上把门紧紧关上；乡间的穷人看见丑女走过来，马上拉着妻、带着孩子远远地躲开。人们见了这个怪模怪样模仿西施心口疼在村里走来走去的丑女人，简直像见了瘟神一般。

这个丑女人只知道西施皱眉的样子很美，却不知道她为什么很美，而去简单模仿她的样子，结果反被人讥笑。

2. 故事二

爱尔兰著名的文学家、音乐家、艺术家萧伯纳（G.Bernard Shaw）在四十岁以前，一直未尝到成功的滋味，但他一点也不气馁，仍不断努力。后来他成功了，获得了诺贝尔文学奖，成为世界上最伟大的剧作家之一。在他临终前，一位记者访问他：“萧伯纳先生，你认识许多世界上的名人，假如能再活一次，可以去选做你所认识的人或历史人物，你会选谁呢？”

萧伯纳说：“我选做萧伯纳，我自己。”

教师活动：引导学生说“我选做xxx（学生自己的名字），我自己，因为我有很多优点！”

主题活动二

我们在集体中生活

活动目标

集体生活是培养学生的积极情感、合作意识、交往技巧等的重要途径，通过集体活动，可让学生感受到集体生活的快乐，克服不合作、任性等不良个性品质。

辅导建议

1. 故事屋

这篇小故事，意在让学生明白在集体活动中合作的重要性以及合作所带来的愉快情绪。对故事的引导，老师可让学生各抒己见，还可以把学生的意见交给全体学生讨论，从中深化活动目标。

2. 活动大本营

教材提供一种游戏方式，教师可根据实际情况，选择更多适合学生的类似的游戏活动，让学生有更多的机会感受集体活动的乐趣，并在集体活动中学会分工与合作，培养良好的个性品质。

3. 观察室

老师在学生参与实践活动之后，让学生回顾他们在集体活动中是怎样分工合作以及所体会到的愉快情感。在教学中不妨让学生自由讨论，互相交流，最后老师进行正确引导，让学生进一步明白集体生活的重要性。特别是对性格孤僻、内向、唯我独尊的学生，要有针对性地进行适当引导。

4. 心思网站

“心思网站”呈现的现象，其问题就是“大集体”和“小圈

子”的矛盾。教师要引导学生明白：除了三两个知心朋友之外，在大集体中你会学到更多的知识。从而引导学生交更多的朋友。此外，教师可以鼓励学生说出自己在集体活动中遇到的困惑，并采取适当的方式加以引导。

5. 心灵导航

融于集体活动的方法和途径很多，课文列举的几个方法仅供参考。教师可结合实际，和学生一起总结融于集体生活的方法。

■教师拓展

一、主题活动心理常识

人是社会的实体，人作为社会的成员，总是生活在各种群体中，并与其他人结成各种各样的关系，如亲属关系、朋友关系、师生关系等。学会在集体生活中与人相处、与人合作、与人交往，将会决定个体在生活中的快乐感、幸福感、成功感。

在培养学生适应集体生活的过程中，应着重培养小学生的集体意识。培养集体意识是人际交往的基础，可通过形式多样、丰富多彩、健康有益的集体活动来进行。

二、主题活动注意事项

集体意识的培养要在充分调动学生个人意识的基础上开展，要在尊重、平等的气氛中充分调动每个学生的积极性，进行积极、正面的引导、培养。

三、补充材料

心理教育小故事

婷婷是个内向的女孩子，平常总是默默不语，不喜欢和同学交往，几乎没有朋友。她有一个爱好——画画。一次下课后，同学们都出去玩了，她一个人在教室内画画，王老师轻轻走近她，婷婷马上用上半身遮住了她的画。王老师关切地问她：“画的是什么呢？能给老师看看吗？”婷婷慢慢挪开身子，王老师看着画，

赞许地说：“这是一幅美丽的春景图，我很喜欢，拿给同学们看看，一起来欣赏欣赏！”同学们看了婷婷的画后，都说那是幅美丽的图画。婷婷听着同学们的称赞，红着脸，露出了自豪的笑容。从此以后，同学们也愿意与婷婷玩了，婷婷和同学们都感到大家在一起游戏、学习才是快乐的。在老师和同学们的鼓励下，婷婷不断地练习画画，参加绘画比赛，获得一等奖，为集体争得了荣誉，与同学相处越来越融洽，也越来越关心集体，再也不是个沉浸在个人小圈子里的“孤独的燕子”。

主题活动三 寻找快乐

活动目标

引导学生体验快乐的情绪，并让学生感受到真正的快乐总是与勤奋和努力相伴随的，从而积极寻找真正的快乐，培养学生正确、积极的生活态度。

辅导建议

1. 故事屋

在学生阅读故事的过程中，教师要引导学生体会快乐总是与勤奋和努力相伴随的道理。然后，组织学生模仿表演，一边活动，一边说出自己对快乐的感受。对问题的回答，不要过于生硬，可以穿插在学生的活动中完成。教师可依据故事让学生回顾自己不快乐时是怎样走出烦恼的，从而寻找到一种注意力转移的方法，并进一步明白真正的快乐来自于辛勤的劳动。

2. 活动大本营

可组织学生进行一次郊游或访问，了解各行各业的劳动者在收获之后的快乐情感。

3. 观察室

教材呈现两种快乐的情景，教师可让学生进行“快乐”的选择，让学生讲出自己的理由，并联系实际让学生说说平时最快乐的一件事。

4. 心思网站

教师要引导学生认识到：表扬固然能够带来快乐，但只要自

己做得好，即便没有受到表扬，快乐仍然属于你。

5. 心灵导航

课文提供了三种导向性行为，教师可根据实际增加指导内容。指导要注意从具体的行为入手，让学生有可操作性。

■教师拓展

一、主题活动心理常识

快乐是一种积极的情绪。情绪是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应，以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。当客观事物或情境符合主体的需要和愿望时，就能引起积极的、肯定的情绪和情感，如渴求知识的人得到了一本好书会感到满意、在生活中遇到知己会感到欣慰、看到助人为乐的行为会产生敬慕、欣赏一幅美丽图画时会感到愉快等。当客观事物或情境不符合主体的需要和愿望时，就会产生消极、否定的情绪和情感，如失去亲人会引起悲痛、无端遭到攻击会产生愤怒、学习上出现失误时会感到内疚和苦恼等。由此可见，情绪是个体与环境间某种关系的维持或改变。

快乐和烦恼常常伴随我们每个人，而如果总是想着不顺心的事情，那么就会困扰自身的心境，视万物为忧愁，久之，将导致消极的人生态度，不利于学习和生活。对于小学生来说，要引导他们去发现愉悦的东西，用美的眼光去看世界，寻找身边的快乐，保持良好的情绪。特别是要让小学生养成一种积极的学习态度，在各项活动中培养自己的兴趣、爱好，让他们感受到成功的喜悦，体会到快乐来自勤劳、勤奋。更主要的是要让小学生懂得生活中到处都有快乐，只要你用心去寻找，就能永远享受快乐。

二、主题活动注意事项

生活中的快乐来源有许多，有些是积极的，如：劳动后的快乐、帮助别人时的快乐……有些是消极的，如：恶作剧后的快乐、