


XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

小学生心理健康教育

教师用书

(五、六年级)

广东省教学教材研究室 编

 广东教育出版社

XIAO XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

责任编辑 \ 严奉强 责任技编 \ 吴伟腾 装帧设计 \ 陈国梁

ISBN 7-5406-4910-0



9 787540 649104 > 定价: 3.00 元

XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

小学生心理健康教育

教师用书

(五、六年级)

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: 五、六年级/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 7-5406-4910-0

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051188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 2.625印张 67 000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 7-5406-4910-0/G·4435

定价: 3.00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5月

编写说明

根据《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、修订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素质。”《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组成部分，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：一是儿童完全适应了学校正规的、有系统的学习生活，学习逐步成为儿童的自觉、主动行为；二是儿童逐步掌握书面语言和抽象逻辑思维能力有了长足的进步；三是儿童已经熟悉集体生活规则。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的现实出发，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

们的身心全面和谐地发展。

二、本册教材内容结构

本册教材共由十六个主题活动构成，其内容和第一册一样采取螺旋递进的衔接方式。涉及心理健康教育的领域有：勤奋感，有主题活动“勤劳无价”；珍爱自己，包括“珍爱自己”、“相貌与成功”两个主题活动；人际交往，有“感恩之心”、“首先检查自己”、“让别人接受你的意见”三个主题活动；思维训练，有“模仿与创新”、“巧识记”两个主题活动；性别角色认识，有“男女生对对话”主题活动；求实品质，包括不要“因小失大”、“办法要切实可行”两个主题活动；意志力培养，有“毅力助我成长”主题活动；情绪调适，有“幽默生快乐”主题活动；问题解决，有“急中生智”、“我有学习的好方法”、“用上你所有的力量”三个主题活动。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枯燥。

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，融合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）——心海导航（疏导）等活动模块为显形体例，侧重学生的感知和行为引导。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；教师拓展由三个部分组成：“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，教师还可以自己阅读有关教育和心理学的参考书籍；“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；“补充材料”提供直观的心理教育小故事、活动案例、活动资料等内容供教师组织教学活动参考。

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，采用直接引导学生情感体验和行为的方法，寓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的引导落到实处。

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之间的关系，特别是一些心理测试的结果，不要轻易给学生下一个定性的结论。

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，又力图在心理健康教育的理念和方法上有所突破，因此，本教材错漏在所难免，敬请专家批评指正！

这套教材由李文郁策划，任洁主编。本册编者：钟守权、陈俊、徐楚知、曹靛、徐学军。

编者

2004年6月

目 录

主题活动一	勤劳无价	1
主题活动二	珍爱自己	5
主题活动三	首先检查自己	9
主题活动四	让别人接受你的意见	12
主题活动五	巧识记	18
主题活动六	模仿与创新	26
主题活动七	急中生智	30
主题活动八	我有学习的好方法	33
主题活动九	男女生对对话	38
主题活动十	感恩之心	43
主题活动十一	相貌与成功	47
主题活动十二	不要因小失大	51
主题活动十三	办法要切实可行	54
主题活动十四	毅力助我成长	58
主题活动十五	幽默生快乐	62
主题活动十六	用上你所有的力量	69

主题活动一

勤劳无价

活动目标

通过正确的劳动态度及价值观念的引导，让学生感受劳动快乐、幸福等情感，培养学生勤劳、节俭的态度和品质。

辅导建议

1. 故事屋

该故事说明了勤劳就是财富、勤劳能致富的道理。在活动中，教师可以完全让学生自己阅读，自己感受。对故事后面的问题，可以采取先理解后回答，或者写在纸上交流回答的方式。

2. 活动大本营

活动呈现的劳动都是学生力所能及的劳动，教师也可以根据本地的实际情况，另外选择劳动的方式。活动的意图是让学生在学会劳动的过程中爱劳动，养成勤奋、踏实等个性品质。

3. 观察室

劳动是辛苦还是幸福呢？教材呈现了几种劳动及其成果的场景，教师还可以让学生自己说出他们所知道的劳动情景。在教学活动中，教师要让学生了解劳动的重要性，比如让学生谈谈解答一道难题时的辛苦以及经过努力解答出以后的感受。让学生理解不劳而获可耻，并延伸至社会劳动。

4. 心思网站

这里选取了一个有典型意义的事例，事例的主题是：“条件允许的话，可以不劳而获吗？”解决的关键是：作为家庭的一员，劳动是一种义务，保姆有她的劳动，爸爸妈妈和孩子也有各自的

劳动义务。由于各地情况不同，“心思网站”素材的选取可以由老师组织学生以“投稿”的方法，把劳动与幸福的问题反映出来。大多数都面临的问题在学习活动中解决，个别突出的问题采取个案辅导的方式解决。

5. 心海导航

教材总结了三条，教师和学生还可以沿此思路自行收集或总结更多有关勤劳的格言名句。

■ 教师拓展

一、主题活动心理常识

在心理学上，勤劳是一种性格特征，反映了一个人的个性品质的重要方面。性格是一个人的比较稳定的心理特征，它体现在个体对待现实的稳固态度以及与之相适应的习惯了的行为方式之中。性格是非智力因素中的核心成分，是一个人区别他人的明显标志。劳动有利于锻炼性格，如增强耐力，养成勇敢、顽强、乐观、负有责任感、有纪律性等性格特征。利用劳动成果还可以强化他们的劳动积极性，让他们感受劳动的快乐。劳动态度是与个性品质紧密相连的，正确的劳动态度有助于优良个性品质的形成，而具有优良个性品质的儿童会经常具有正确的劳动态度。

勤劳不是“会不会”的问题，而是“肯不肯”的问题，是一种非智力因素，它对儿童个性品质和性格的养成十分重要。通常来说，越是艰苦的生活环境，越能激励人自强、自立和进取；反之，优越的物质生活环境，加上家长的娇惯、溺爱和过分的保护，会使孩子丧失自信和独立精神。我们常说的勤能补拙就是这个道理。非智力因素对儿童智力的开发和责任心、意志力的培养都有重要的意义。

中年级以上的儿童，通过教育和培养，劳动能力会有进一步的发展。这时，儿童在更多的集体生产劳动中，能够认识和体验到劳动所承担的责任。但对劳动价值的认识是模糊的，比如认为

劳动就是为了获得表扬和赞美。因此，引导儿童形成正确的劳动价值观念，对促进儿童优良的个性品质和性格的发展至关重要。

6~11岁是儿童培养勤奋、勤劳品质的重要时期，许多成年人对工作和学习的态度，可以追溯到这一阶段的培养。

二、主题活动注意事项

教师在授课中可以围绕这个主题开展相关的系列活动，让学生对“勤劳”的认识更为宽泛些，如：教师的认真工作、工人的挥汗如雨、学生的刻苦学习、科学家的积极钻研等等，都是勤劳的体现。

三、补充材料：参考案例

家庭小帮手

活动过程：

一、导入

同学们，平时你们在家里干不干家务活？其实我们每一个同学都是家庭成员之一，我们也有义务为家里干点活。爸爸妈妈每天上下班，辛苦了一天，回来以后还要干家务，多累呀！我们应该帮助父母干点力所能及的家务活，学当一个家庭的小帮手。

二、活动与训练

1. 先请大家回顾一下自己最近一周的表现。每位同学在小组中进行交流，看看谁在这方面做得较好，并请做得较好的同学谈谈他们是怎样做的。

2. 教师提示：

大家都看到了，班中有些同学做得不错，而大部分同学都没有养成干家务活这个习惯。那么怎样才算是一个合格的小帮手呢？

3. 小品表演：

时间：星期天

地点：小芳家里

人物：小芳、妈妈

内容：星期天早上，小芳早早就起床了，把自己的房间收拾

好后，看见妈妈在大扫除，她就帮助妈妈，做起小帮手来了。擦窗、扫地，忙得她满头大汗，妈妈看着她，满意地笑了。

4. 教师小结：

合格的小帮手应该是自己的事情自己做，并且能为家里做些力所能及的家务活，减轻父母的负担。另外，在干家务活这方面我们还要坚持不懈。那么，你们心中合格的小帮手是怎么样子的？

5. 找差距，定计划：

(1) 教师：我们心目中都有了合格的小帮手的形象，想一想你们未来一周有何打算。请结合自己的实际，制定一个目标，落实到实际行动中去。

(2) 小组交流。

(3) 教师：一个星期后，我们大家一起再来看看，自己所定的计划完成得怎么样。希望大家努力，按自己的计划去做。好不好？

三、总结

要想成为一名合格的小帮手，主要还是贵在坚持。只要坚持不懈地努力，一定能成为合格的小帮手！

(珠海教育学院附小 张明华)

主题活动二

珍爱自己

■活动目标

引导儿童正确地认识自己，懂得爱护自己，增强自信心，学会自尊、自爱、自强。

■辅导建议

1. 故事屋

故事表现了海伦·凯勒面对不幸，自尊、自爱、自强的故事。教师可首先让学生感受海伦·凯勒的悲惨处境，体会她成长、学习过程中的艰难，认识珍爱自己是需要自信、顽强、奋力拼搏等品质的。还可以让学生谈谈他的身边珍爱自己、自强不息的人。

2. 活动大本营

本活动环节由两个方面组成：一是自己最信赖的人给出的优点评价和希望，二是自我鼓励的一段话。意图在于：通过最信赖的人的鼓励和提醒，增强自我认识和自信心；通过自我鼓励，激励自尊、自爱、自强的欲望和情绪。

3. 观察室

①小女孩因考试不理想埋怨甚至自我伤害的做法在小学高年级有一定代表性。教师要引导学生明白自尊自爱还包括在面对困难和挫折时，不怨天尤人，更不可以自我伤害，而应该迎难而上，想办法解决问题。

②小男孩因丢失了学费而不回家，这既是一种胆小，不敢面对自己错误的行为，更是一种不懂得关心、爱护自己的行为。这种现象在高年级的小学生中比较普遍，教师可联系实际加强引导。

4. 心思网站

课文所列举的现象说明，外表的打扮是珍爱自己的一种表现，但珍爱自己更应注意自己的学习成绩和做事能力的提高。课文只是列举了一种现象，教师可以发动、鼓励学生说出更多的事情，并让学生共同分析原因，讨论解决的办法。

5. 心海导航

珍爱自己在很多时候是在面临不利处境时的一种心态，课文重点在这一方面进行了引导。教师要鼓励同学们自己再找寻类似的名言警句，并选择一些作为自己的座右铭。

■ 教师拓展

一、主题活动心理常识

自我意识是整个人格的核心，人的心理世界是由自我对自身及与自身有关的事件的解释构建起来的。因此，每一个人的行为表现、身心健康、人际关系和发展状况都受到自我的约束。自我意识是作为主体的自我对自己及周围事物的关系尤其是人我关系的意识。它包括三种成分：一是认识成分，指个体对自我的了解和评价；二是情感成分，个体对自己的自我体验，如自尊、自爱、自豪、自卑等；三是意志成分，属于自我控制领域。

自我评价：自我评价是个体对自身及与外部世界关系的肯定或否定的判断。正确的自我评价，对于个人的心理和行为表现有重大的关系。在人们的心理世界中，自尊或自卑的自我评价意识有很大的作用。如果一个人看不到自己的价值，只看到自己的不足，觉得什么都不如别人，处处低人一等，就容易丧失信心，产生厌恶自己甚至否定自己的自卑感，这样的人就缺乏勇气和生活的积极性；如果一个人只看到自己比别人好，觉得别人什么都比不上自己，这样又会产生盲目乐观的情绪，自以为是，孤芳自赏。

自我评价的方式大体上有如下几种：

根据别人对自己的评价评价自己：别人对自己的评价是自我

评价的一面镜子，这种评价并非是偶尔一次性的评价，而主要是对自己有影响的、关系较为密切的周围的人一系列评价中，经常的、稳定的评价。

自我分析评价：这种评价方式是个体对自己的心理活动和行为方式进行主观的分析，但个体的这种主观分析不可能不受他人评价的影响，同时，自我评价还受到个体认知原因、情绪动机等的影响。因此，自我评价常常会出现过高或过低的情况。

和相当的人比较评价：一个人对自己的评价不是盲目的，而是有一定的可比范围的。在比较评价中更能清楚地认识和评价自我。

通过与自己的期望相比较：个体的自我评价，往往取决于他本人的自我期望。如果一个人对自己的期望很低，自信心很强，那么只要他取得一点点成绩，他就会有满足感；相反，如果一个人对自己的期望过高，遇到一点点的挫折，就会感到特别的失望。

总的来说，一个人的自我评价既是客观的，又是主观的，但主要取决于个体内在的状态和自我期望等主观因素。这些主观因素决定着个体对自己的情感与态度、判断与估计，因此产生个体的自尊、自大、自信、自卑等心理。

小学生的自我意识发展到高年级阶段，自我评价的意识逐步增强。他们从轻信成人的评价逐渐过渡到自我独立评价，自我评价的独立性、原则性和批判性迅速发展。如在回答“我是谁”这一问题时，低年级的学生常常回答姓名、年龄、身体特征、活动特征、家庭状况等具体方面，而高年级的学生则开始试图根据个性品质、人际关系、动机特点等抽象特性来描绘自己，尽管他们仍然片面地将这种抽象的描述视为绝对而不可改变的。

二、主题活动注意事项

教师在组织本主题活动教学时，要把握两个区别：

- ①看到自己的优点、树立自信与自以为是、自我炫耀的区别。
- ②勇敢面对缺点，努力改正与掩盖自己的缺点，讳疾忌医的区别。