

中国心理学会学校心理学专业委员会推荐

中小学

心理健康教育

心理

小学

教师用书

总主编
杨治良
主 编
李 丹
李正云



华东师范大学出版社

心理



2024年1月

第1期

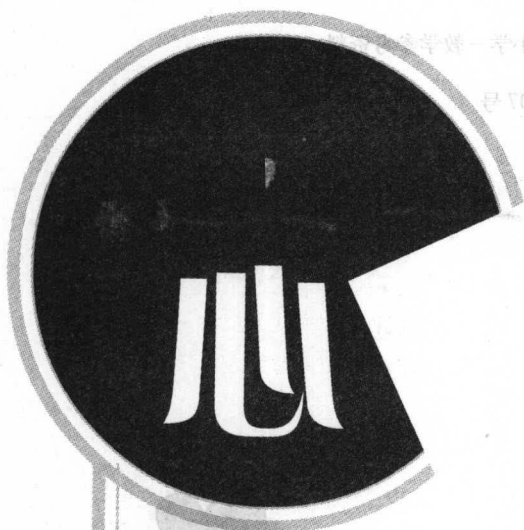
第1卷

第1期

第1期

B844.2-42/1

中
小
学
心
理
健
康
教
育



理

中国心理学会学校心理学专业委员会推荐

小学教师用书

总主编 杨治良

主 编 李 丹 李正云

华东师范大学出版社

(沪)新登字051-052237号

图书在版编目(CIP)数据

心理/李丹主编. —上海:华东师范大学出版社, 2004.5

小学教师用书

ISBN 7-5617-3722-X

I. 心… II. 李… 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(2004)第041107号

中小学心理健康教育

心理 (小学教师用书)

总主编 杨治良
主 编 李 丹 李云正
责任编辑 彭呈军
责任校对 王丽平
封面设计 卢晓红
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
市场部 电话 021-62865537
门市部 电话 021-62869884
门市地址 华东师大校内先锋路口
业务电话 上海地区 021-62232373
华东 中南地区 021-62458734
华北 东北地区 021-62571961
西南 西北地区 021-62232893
业务传真 021-62860410 62602316
<http://www.ecnupress.com.cn>
社 址 上海市中山北路3663号
邮编 200062

印 刷 者 江苏宜兴市德胜印刷有限公司
开 本 787 × 960 16开
印 张 12.5
字 数 229千字
版 次 2004年7月第一版
印 次 2004年7月第一次
印 数 3100
书 号 ISBN 7-5617-3722-X/B·204
定 价 18.50元

出 版 人 朱杰人



(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话021-62865537联系)

中小学心理健康教育丛书编委会

杨治良教授（华东师范大学心理学系）

叶斌副教授、博士（华东师范大学心理咨询中心）

边玉芳副教授、博士（浙江大学教育系）

李 丹教授、博士（上海师范大学应用心理学系）

李正云副教授、博士（上海师范大学应用心理学系）

中小學生正處於身心發展變化的重要時期，面對社會競爭的壓力，極容易在學習、生活、人際交往等方面，遇到各種心理困惑和問題。根據教育部《中小學心理健康教育指導綱要》精神，心理健康教育的總目標在於：“提高全體學生的心理素質，充分開發他們的潛能，培養學生樂觀、向上的心理品質，促進學生人格的健全發展。”

從心理健康教育的目標出發，針對小學生心智發展的特點，在小學階段開展心理健康教育更宜採用活動課的形式。通過活動的方式，充分發揮學生的主體作用，這既是活動的形式，同時也是活動的目的之一；教師在其中更多地起到引導的作用，也就是蘇格拉底所謂的“精神助產士”的作用。負有心理健康教育責任的教師應首先維護自己的心理健康，以正確的態度看待心理健康活動課程，活動的目的不在於知識掌握的多少，而在於學生的心智成長。因此，教師的任務在於吃透每節心理活動課的目標，把握活動的節奏，並注意讓每個學生都參與到活動中，在活動中引導學生主動學習、學會學習。

本教師用書與學生用書相配套，總共 40 課內容，依單元形式，將相近題材的內容放在一起，每單元 5 課，共 8 個單元。課程內容以小學四年級學生為主，兼顧三年級和五年級學生，教師上課時可靈活選用，如，可在三年級下學期或五年級上學期分別選用其中一部分內容；有些課的容量較大，活動內容較多，教師可根據需要加以選擇，或將這一課延伸為兩節課的內容；由於每單元包含的是相近題材的內容，教師可選擇不按單元順序教學，如，先上第 1 單元第 1 課，下一次則可抽取第 2 單元的第 7 課，以此類推。

教師用書的內容構成如下：活動目標，列出該課活動完成之後，學生可能得到的收益；活動準備，列出教師在上課之前所要準備的材料或所要熟悉的程序；活動過程，列出活動的具體細節、步驟，以及多種活動內容，供教師選用；教學要點，特別指出在該課活動組織

前言

中的注意事项,以及对教师的某些教学建议;辅助资料,列出某些需要教师进一步了解的背景资料,可以提供给学生的更多的知识,以及在活动中需要用到的某些典故、童话和文章等;参考文献,列出在写作过程中参考或引用的主要文献资料,也可作为教师日后进一步阅读的索引。

本书各单元各课的作者分工如下:

第一单元 我和我的小世界(苗蓬);

第二单元 练练你的脑(周嘉),其中第10课“苹果里的‘五角星’”(金慧琴);

第三单元 放飞心情(宣红萍);

第四单元 你来我往,第16课“学会感谢”(姚栋华),第17课“学会尊重”(姚栋华),第18课“学会原谅”(张晶),第19课“我和同桌”(周嘉),第20课“男生女生怎样交朋友”(周嘉);

第五单元 书山有捷径(秦瑜蔚);

第六单元 做自己的主人(姚栋华);

第七单元 小溪流的歌(金慧琴),其中第31课“合作创奇迹”(周嘉);

第八单元 心灵的天平(任丽杰);

全书由李丹、李正云分别修改、统稿,最后由李丹定稿。

由于作者水平有限,教材中难免有不尽如意、合理之处,恳请广大师生在使用该教材过程中能够给予批评指正!

教材编写参阅了大量国内外相关的文献资料,特此致以衷心的感谢!

编者

2004年2月

第一单元 我和我的小世界

- 第1课 我是谁
- 第2课 我能行
- 第3课 我们的学校
- 第4课 我的家庭
- 第5课 我的未来

第二单元 练练你的脑

- 第6课 观察身边的事物
- 第7课 集中你的注意力
- 第8课 看谁记得快
- 第9课 想象的空间
- 第10课 苹果里的“五角星”

第三单元 放飞心情

- 第11课 放飞烦恼
- 第12课 我最喜欢的歌
- 第13课 快乐时光
- 第14课 我成功啦
- 第15课 你快乐,所以我快乐

第四单元 你来我往

- 第16课 学会感谢
- 第17课 学会尊重
- 第18课 学会原谅
- 第19课 我和同桌
- 第20课 男生女生怎样交朋友

第五单元 书山有捷径

- 2 第21课 课外兴趣与课业 98
- 6 第22课 学习好习惯 103
- 12 第23课 带着问号学习 109
- 16 第24课 动手又动脑 114
- 21 第25课 如何利用网络 118

第六单元 做自己的主人

- 26 第26课 测测你的“免疫力” 124
- 32 第27课 竞选小“明星” 129
- 38 第28课 我是小小志愿者 133
- 44 第29课 学会说“不” 137
- 49 第30课 自己的事情自己做 142

第七单元 小溪流的歌

- 54 第31课 合作创奇迹 148
- 58 第32课 友谊之树 153
- 62 第33课 说说你的心里话 157
- 66 第34课 做个好领导 161
- 70 第35课 小“我”和大“我” 166

第八单元 心灵的天平

- 76 第36课 不要不理我 172
- 79 第37课 考试焦虑怎么办 176
- 83 第38课 失败是个好老师 180
- 87 第39课 你行我行大家行 184
- 92 第40课 我不怕…… 189

部编本 小学语文 二年级下册

部编本 小学语文 二年级下册

部编本 小学语文 二年级下册

部编本 小学语文 二年级下册

第一单元 我和我的小世界

部编本 小学语文 二年级下册

部编本 小学语文 二年级下册

部编本 小学语文 二年级下册

人伦，一

部编本 小学语文 二年级下册

部编本 小学语文 二年级下册

部编本 小学语文 二年级下册

部编本 小学语文 二年级下册

部编本 小学语文 二年级下册

部编本 小学语文 二年级下册

部编本 小学语文 二年级下册

部编本 小学语文 二年级下册

部编本 小学语文 二年级下册

部编本 小学语文 二年级下册

第 1 课 我是谁

活动目标

1. 通过活动使学生学会会有意识地认识自己、了解自己。
2. 在活动中增强学生的自信、自爱意识。

活动准备

1. 收集学生的照片,有条件的扫描进电脑做成多媒体资料。
2. 教师事先制作一张自己的“名片”,内容尽可能新颖、丰富,突出自己的特点,表现出自信。

活动过程

一、引入

课堂上老师总会给我们提问题,那么谁能告诉我老师一般都给大家提什么样的问题呢?

方法一:刚才大家告诉我老师提问题主要是知识、常识等和学习有关的问题,我今天给大家提一个以前从没有问过的问题,那就是“我是谁”。

方法二:刚才有的同学告诉我说老师曾经问过一个问题“你是谁”,这个问题很有意思,今天我们就来讨论这个问题。

二、活动

“我是谁”

请同学们先在各自书上的空格处尽可能多地写出你的回答,写好之后再和身边的同学交流一下。

学生填写相关内容,然后请他们把自己的回答告诉老师。

学生随机回答,教师在黑板或投影上把不同的答案展示出来。

我们对这个问题竟然有如此多的回答,看来这个看似简单的问题其实一点也不简单,“我是谁”还真是个不能小看的问题呢。

“我的个人主页”

刚才,我们进行了“我是谁”的讨论,了解了许多关于“我”的内容。其实,“我”还有许多方面还没有展示出来,比如“我”的性格特征、兴趣爱好、最喜欢的人和事、个人目标、人生格言等等,这都是“我”的不可分割的一部分,只不过是内在的,不能一眼看出来罢了。那么,我们就再来认识一下内在的“我”吧。

学生进行活动,教师注意指导学生交流,并指导学生在交流中学会肯定和接受别人、全面了解别人。

大家刚才“登陆”了部分同学的主页,浏览之后有什么感受?

“我的名片”

通过以上的活动,我们对自己、对别人都有了一定的新的认识,接下来我们就根据自己的新的认识,试着来制作一张名片,把自己的风采展示出来。

教师先呈现自己事先做好的名片,可通过投影显示,也可让学生传阅。

名片做好后让学生自由交流一下,然后交换。这一过程教师要注意把握学生的动态及时加以指导。

花园里的故事

一天,一位国王走进皇家花园,发现所有的花木都快要枯萎了。门口一株橡树对国王说,它不想活下去了,因为它不像松树那样高大和美丽。松树也很灰心,因为它不像桃树那样能结出可口的果实。桃树则恨自己不能像针叶树一样散发芳香。

但是当国王走到一株紫罗兰面前,却看见它生机勃勃地绽开笑脸。国王问它,为什么在这个大家都很消沉的环境里能这样高兴。

它说:“陛下,我知道,我不过是一株小花,但是我也知道,你需要一株紫罗兰,才把我种在这里,不然你会在这儿种橡树或松树,我还知道,紫罗兰是变不成大树的。所以我决定做我自己——一株最好的紫罗兰。”

听了这个故事,你有什么感想?

紫罗兰虽然只是一株小花,不高大、不芳香,不能结出可口的果实,但它能正确地认识自己,所以它呈现出一片生机。在生物进化过程中,大自然已经赋予了每一种生命以价值:树有树的伟岸,花有花的芬芳,哪怕是一棵小草,也有它不屈的性格。关键不在于你是什么,而是看你如何生活,如何让自己的生命之光灿烂。世上没有两片相同的树叶,也没有两个相同的人,每个人的存在都有其独特的魅力。所以,每个人都是独一无二的,只要你骄傲地绽放着,那么你就是万花丛中美丽的一朵。

三、总结

通过今天的活动,我们对自己有了重新的认识,相信每一个同学都会记住今天的这节课,希望大家都能通过自己的努力更好地回答今天的问题。

教学要点

1. 条件允许的情况下使用多媒体或投影仪,可使内容更加紧凑。
2. 教师制作的名片是作为参考提供给学生的,用以启发他们的思路,但不是“模板”,注意提示学生发挥自己的创新能力,不要按照教师固定的样子做。

辅助资料

自我意识是指个体对自己作为客体存在的各方面的意识。平时我们所说的“我觉得自己……”“我认为自己……”等都属于自我意识之列。自我意识并非与生俱来,而是个体在成长过程中逐渐形成和发展起来的。从3岁开始到青春期,个体通过幼儿园和学校教育,受到社会文化影响,不断增强社会意识,认识到自己是社会的一员,尽量使自己的行为符合社会标准。这个阶段也称作社会自我时期。与此相对应,诸如义务感、责任心、按照一定道德规范行动等个性品质也发展起来。

小学阶段自我意识的发展特征主要有:(1)对自己的认识和评价体现出越来越强的独立性。小学低年级的学生对自己的评价和看法主要来自于家长、教师等重要的成年人,特别是教师的看法,对孩子的影响更大。随着年级的升高,孩子逐渐掌握了另外一种认识自己的途径,就是与他人比较。孩子独立地观察同龄人,得到评价自身的依据,开始怀疑成年人的看法,对自己也有了独立的认识。(2)对自己的认识和评价日益全面。小学低年级的学生对自己的看法还很不全面,一般容易看到自己的优点,不容易发现缺点。到了中高年级,对自己就有了比较全面的认识,而且能够做到承认错误并予以改正。(3)对自己的看法和

认识更加深刻。小学低年级学生对自己以及他人的评价,还停留在关注表面现象的水平,像听话就是好孩子,没按老师要求做就是坏孩子,等等。随着小学生道德观念的逐步形成,他们能够在原则性和道德品质上进行自我评价。

“自我悦纳”是衡量个体心理健康的一条重要标准,指的是无条件地、全面地、愉快地接受自己所有的内在品质和外在特征,包括好的和坏的、成功的和失败的、喜欢的和厌恶的,这也是发展健全的自我意识的核心和关键。对自己区别于他人的独特性的认识,是自我悦纳、自我珍视的基础。正因为个体是独特的、独一无二的,他人才无法替代。

阅读资料

小草和大树

道格拉斯·马尔洛赫

一棵小草和一棵大树做邻居。小草每天仰视大树,觉得自己很可怜,没出息。突然有一天,一阵狂风将大树连根拔起来,小草却安然无恙。从那时起,小草突然发现自己有一个很大的优点:生命力强。也许你就像小草,现在就是你重新审视自己的时候,用你所独具的慧眼,发现自己独特的优点。

相信自己

如果你不能成为山顶上的一株松,就做一丛小树生长在山谷中——但要做溪边最好的小树。

如果你不能做一棵参天大树,就做灌木一丛;

如果你不能做灌木,就去做绿草,把大地装点得更加美丽。

如果你不能成为一头麝香鹿,那你就做一条鲈鱼——但要做湖中最好的小鲈。

如果我们不能做船长,那就做水手,在这里我们有广阔的天地。

如果你不能做大道,那就做小路。

如果你不能做太阳,那就做小星,大小并非决定成败的理由——做什么都要出类拔萃精益求精。

(摘自《敢对别人说我——中学生的个性修养》)

参考文献

贾晓波、陈世平主编:《学校心理辅导实用教程》,天津教育出版社,2002年版。

第2课 我能行

活动目标

1. 通过活动使学生认识到自信心的作用。
2. 在活动中培养学生的自信心。

活动准备

事先布置学生带好涂色用的彩笔。

活动过程

一、引入

从前有一位将军，在率兵打仗之前，他当着全体将士进行了一次占卜，当他抽签时，全体将士都屏住了呼吸。因为抽签的结果将会告诉他们这次出征能否取胜。将军把签郑重地举到将士面前，上面清清楚楚地写着：“神将帮助你们赢得战争的胜利。”全体将士欢呼雀跃。结果，将军率领他的军队取得了一个又一个胜利。在庆功会上，将士们纷纷说：“如果没有神，我们将不可能取得胜利。我们为神而干杯。”听了将士们的建议，将军微笑着拿出所有的签，令人奇怪的是所有的签上都写着同样的话。看着惊呆了的众位将士，将军激动地说：“勇敢的将士们，你们才是赢得胜利的决定力量，没有神帮助我们，我们靠的完全是自己，让我们为自己干杯吧。”

这个故事告诉我们的其实是一个很简单的道理，就是一个人要相信自己的能力和潜力。美国现代心理学之父威廉·詹姆斯指出：“我们的坚定不移常常是取得胜利的唯一法

宝。”人的信心作为一种愿望和自我确认,能产生超越自我的力量,而缺乏自信往往是性格软弱和失败的重要原因。所以,相信自己的能力、树立“我能行”的信心对我们来说很重要。

二、活动

“填色游戏:我的优势和本领”

让学生对已经提供选择的信息进行认定并在文字上和相应的花瓣上填上对应的颜色。

花瓣涂得怎样?五颜六色的花瓣告诉我们,大家都很不错,你们真行。

“读故事:小鹰和小鸡”

请学生阅读故事,分组讨论一下,然后进行交流。

想想看,如果这只小鹰没有畏惧和气馁,而是试着去飞一下的话,也许它的情形就会两样了。困难有时就像一座山,会挡住你的脚步,但如果你相信自己的实力,坚定必胜的信心,不畏山高路远,不怕吃苦受累,那么,这座山对你来说,同坦途何异呢?

“打虎上山”

胆怯和自卑就像“拦路虎”,让我们找一找打倒它们的办法吧。

有能力加上有信心,你才是个充满力量的人。心理学家告诉我们,人们能够实现他们相信有能力完成的事。只要有充分的信心和坚定的信念,你也同样可以提高自己的能力、掌握很多的本领。

“情景测试”

下面的情景也许你遇到过,也许你没有遇到过,现在,请你想一想,如果遇到这些情况,你该怎么办?

情景一:有事需要你单独外出,没有大人陪,怎么办?

情景二:爸爸妈妈不在家,有陌生人敲门,怎么办?

情景三:遇到不会做的题目,怎么办?

情景四:星期天,妈妈带你去商场,你和妈妈走散了,怎么办?

情景五:自己的房间很乱,需要整理,怎么办?

情景六:家中有贵客光临,你怎么办?

情景七:老师需要你做小助手,你怎么办?

针对各种不同的情景,帮助和引导学生思考学习、生活中可能遇到的具体问题。

如果我们总是认为自己笨,不如别人有出息,我们就真的会越来越无能。所以,我们要相信自己,相信别人能做的,我也能做;别人不会做的,我也要努力去尝试。在遇到困难的时候,要记着对自己说“我能行”,这三个字会助你勇往直前。

三、总结

自信应该成为我们每一个人的良好心理品质。相信自己,就一定能体验到“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”的喜悦。

教学要点

1. 小学生的自我意识虽然有了一定的发展,但对自己的能力和潜质的认识还有待加强,他们对自己的评价也往往容易受别人的影响。因此,教师要帮助小学生树立“我能行”的观念,让他们明白自己是充满希望、充满活力的人,不能轻言失败,不能低估自己的实力和潜力。

2. 学生自信心的培养需要一个持续的过程,教师要注意既不能操之过急,也不能一带而过,而要持之以恒,并借助其他的途径和方式不断强化今天的主题。

辅助资料

在学校心理辅导工作中,培养学生具有坚定的信心,一直是个重要的环节,因为自信与否关系到人一生的幸福和成就。教师可以从以下几个方面培养学生的自信心。

1. 自我形象自我控制。青少年对自身的整体印象容易受到外界影响,比如他人的评价和环境等条件的变化。树立和维护自信心必须首先做到不管别人对你持有怎样的评价和看法,你都坚信自己有掌握和控制自我形象的能力和权利,即我是属于我的,我了解自己,也完全可以改变自己。

2. 自己设定生活的目标,不当之处随时调整。自己应当做什么,需要什么,达到哪种水平,要学会通过自己思考来决定,特别是高年级学生,要将控制自己的思想和行为的指挥棒掌握在自己手中。因为就算某人再了解你,也不可能从任何角度都是为你着想,肯定有些主观的、不切实际的地方。夸张点说“一个人的佳肴,有可能是另一个人的毒药”。而且什么都依靠别人的决定,本身就是缺乏自信的表现。

3. 少给自己消极的自我暗示。认清自己的不足和欠缺不等于过分地贬低和打击自己,要理智地站在客观的角度分析自己的弱点,制定修正或弥补的有效方案。就算难以改变也要心平气和地面对,毕竟人无完人。消极的自我评价会使人陷入消极的思维模式中,

将所有不利结果都归为“我不行”，从而丧失前进的勇气，最终一事无成。

4. 努力挖掘和发现自身的长处和优势。每个人都有自己的优势，有些学生被不如意或失败遮住了眼睛，看不到自己身上的闪光点，从而失去信心。对这样的学生，教师需要为他们创造条件，使其在相对擅长的方面体验到成功，帮助他们发现自己的优点，这就是“体验成功的原则”。

5. 促使学生主动友好地与人相处。有些缺乏自信心的孩子，不但看不起自己，还会看不起别人，具有“我不行你也不行”的不良个性特征，这容易造成人际关系紧张，反过来更加打击和降低自信心。他人的信任、支持、理解和鼓励，对于青少年自信心的发展极为有利，所以帮助学生端正人际交往的态度，掌握与人相处的基本技巧，改善伙伴以及师生关系，有利于自信心的形成。

6. 鼓励学生不断提高和发展自己。只有在不断的进步当中，人们才能看到希望，充满自信。教师在日常工作中需要不断鼓励学生自我提升，无论是学习成绩、日常表现、优势特长还是内在潜质，都有相应的可提高的空间。让学生体会到，只要努力耕耘，必有丰厚收获。

参考资料

不可能

艾德加·盖斯特

“不可能”是有些孩子最喜欢说的词之一。下面这首诗说明了我们为什么不能这么说的一些原因。

“不可能”是世界上最糟的词汇，
比说谎和诽谤更有害；
因为它，强大的精神也会崩溃，
许多高尚的目标也因之而荒废。
早晨它由轻率的嘴唇说出，
剥夺了我们整天的勇气；
它回响在耳边，像一个及时的警告，
它嘲笑我们，当我们蹒跚跌倒。

“不可能”是怠惰的父亲，