



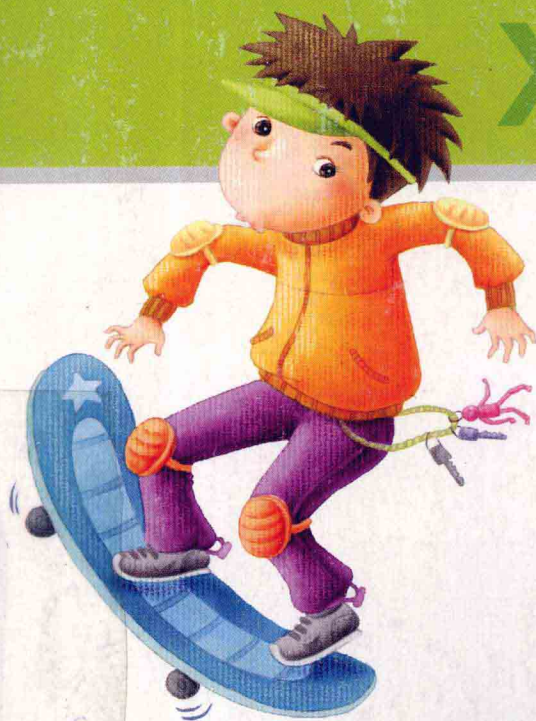
小学生 心理训练

XINLICHENGZHANGKUAICHE

全国教育科学“十五”规划课题

主编 宋宁

XIAOXUESHENG
XINLI
XUNLIAN



高年級

山西出版集团
希望出版社

小学生心理训练

小学生心理训练 / 小学生心理训练 / 小学生心理训练

XINLI
XUNLIAN



中国少年儿童出版社
CHINA CHILDREN'S PRESS



小学生心理训练

全国教育科学“十五”规划课题

主 编 宋 宁

分册主编 潘月俊

编 著 潘月俊

高 年 级



山西出版集团
希望出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生心理训练. 高年级 / 潘月俊主编; 潘月俊编著.
太原: 希望出版社, 2007. 1
(心理成长快车 / 宋宁主编)
ISBN 978-7-5379-3836-5

I. 小... II. ①潘... ②潘... 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 153497 号



小学生心理训练

策 划 赵连娣 武志娟
内文插图 太阳娃工作室等

责任编辑 张 蕴
装帧设计 陶安涛

书 名 心理成长快车·小学生心理训练 (高年级)
出版发行 山西出版集团·希望出版社
地 址 太原市建设南路 15 号 邮 编 030012
网 址 www.xwchs.com 电子信箱 xwchs@vip.sina.com
电 话 总编室 0351—4922243 印制科 0351—4922247
发 行 部 0351—4168101 4041258 4123120
印 刷 山西新华印业有限公司人民印刷分公司
经 销 新华书店
开 本 787×960 1/16 印张 11.5
版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5379-3836-5
定 价 20.00 元

若有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

联系电话 0351—4956034

版权所有 盗版必究



欢歌“心理成长快车”

“1米” “1米1” “1米2” ……家长以期盼的目光关注着孩子身体的一天天成长；“1+2” “1+3” “1+4” ……家长以欣喜的心情欣赏着孩子智慧的一天天成长；“妈妈，您的白发增多了” “爸爸，不要把烟头往楼下扔” ……家长以愉悦的心灵感受着孩子品德的一天天成长。

哪一位家长不是经常以目光和心灵关注孩子的成长呢？然而，本书要提醒家长、老师及广大读者朋友，请更多地关注孩子另一方面的成长：心理的成长！从幼儿园、小学，到初中、高中，孩子不仅仅是身体在成长、智慧在成长、品德在成长，而且心理也在成长。如果把人生比喻成一段长长的旅程，那么心理成长就是行驶在人生旅途上的快车。

有的孩子心理成长的快车一路欢歌。他们学习着，生活着，快乐着，虽然也会有烦恼，有挫折，有坎坷，但是他们的整个成长过程是积极的，健康的，亮丽的。

有的孩子心理成长的快车艰难颠簸。他们时常陷入心理的困扰，他们也能正常地生活，可是，他们的心灵世界有太多的暴风骤雨，太多的恶浪险滩，经常需要心理的支持，甚至需要心理的援助。

孩子的心理发展与其生理、品德、智慧的发展是紧密联系的。心理发展比较好，就为生理、品德、智慧的成长提供了重要的条件。心理成长快车一旦发生问题，孩子生理、品德、智慧诸方面的成长都会受到干扰，严重的甚至会冲垮整个人生。

影响孩子心理成长的因素很多，就人的因素而言，最主要的是四大因素：家长、老师、友伴和自我。如果这四个方面都在为心理成长快车加油，都在为心理成长快车护航，都在为心理成长快车清障，都在为心理成长快车欢歌，那么，心理成长快车一定能安全、稳健、欢畅地行驶。

“十五”期间，我很荣幸地主持了全国教育科学“十五”规划课题的研究，主题是《中小学生心理监护系统的构建与运作》。监护什么呢？就是监护心理成长快车的运行。追求什么呢？就是让每一位学生心理快乐、健康地成长！

感谢希望出版社出版本套书，系统地介绍了这一课题的研究成果。以此走进幼儿、小学生和中学生的心理世界，走进家长与老师的心灵世界。

本套书共分为《幼儿心理潜能开发》（三册）、《小学生心理训练》（三册）、《初中生心理自护》（三册）和《高中生心理自护》（三册）。

每个人都有丰富的心理潜能，而幼儿阶段是心理潜能开发的最佳时期。《幼儿心理潜能开发》主要包括：开发幼儿智慧潜能，让幼儿更聪明；开发幼儿情感潜能，让幼儿更亲和；开发幼儿意志潜能，让幼儿更坚强；开发幼儿个性潜能，让幼儿更活泼。开发幼儿心理潜能重要的途径是游戏和活动。根据幼儿的特点，我们编创了一系列开发幼儿心理潜能的亲子游戏、同伴游戏以及幼儿园教学活动。

国家正在大力推进素质教育，而心理素质是一个人整体素质的关键性素质。小学阶段，在提升各种素质的同时，不断优化学生心理素质显得尤为重要。我们在全中国设立了100多所实验学校，经过多年的研究，掌握了对不同年龄段的小学生进行心理素质训练的经验和技能，《小学生心理训练》向广大读者提供了学习心理训练、交往心理训练、生活心理训练、品德心理训练、情感心理训练、适应心理训练等诸多内容。这些训练都是寓教育于丰富多彩、生动有趣的活动之中，让小学生在活动中长智、怡情、炼志、育心。让小学生考试成绩100分，也让小学生心理成长100分。

中学生是自己心理成长的主人。这个时期，家长、老师的影响虽然很重要，但是，中学生自己已经开始学习，已经初步具有一些能力驾驭自己的心理成长快车了。因而，中学阶段强调中学生心理的自我维护，一直是教育界必须重视的问题。如何引导中学生的心理自护呢？《初中生心理自护》和《高中生心理自护》两套书均从一个实例说起，引导中学生认识自己的生理特点，并通过科学的行为与心理训练、自我练习、同伴练习、亲子练习，逐渐学会心理自护的科学方法，提升心理自护能力，既具有科学性，又具有可操作性和可读性。中学生朋友读起来，就感觉既是在和智者对话，又是在和自己的心理世界对话。

有别于其他“心理健康教育”类书籍，本套书最突出的特点是“活动”，这也正是我们在国家级课题研究中得出的最重要的结论，心理成长是在活动中实现的，活动是幼儿、小学生、中学生心理成长的最重要的动力。在活动中了解心理

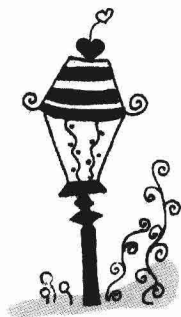
特点，在活动中监控心理发展，在活动中维护心理健康，在活动中优化心理素质。同学们、老师们、家长们，让我们一起参与到促进心理成长的活动中来！

心理世界是一个开放的世界，同时又是一个相对封闭的世界；心理世界是一个共性的世界，大家具有心理的共同性，同时，心理世界又是一个极具个性的世界，每一个幼儿、每一位学生的心理都有自己独特的品质、独特的内容、独特的表现方式。只有进入到每一个心灵世界，才会感受到它的特点，寻求到最适合的教育策略。依据本套书提供的科学信息，结合自身的具体情况，一定能够把握心理成长快车的方向，使心理成长快车一路欢歌地驶向理想的彼岸。

本套书作为教育部规划课题的主要成果，现已正式面世。我要感谢所有参与课题研究的学校老师、家长和学生。课题虽然已近尾声，但我们为“心理成长快车”服务的工作才刚刚开始，我们乐意与亲爱的读者——您一起围绕“中小学生对幼儿的心理成长”进行进一步的对话与分享。您和您的孩子在心理成长中有什么需要我们帮助的，请与我们联系。

灿烂的心理美景在召唤着我们……

宋宁





心理成长 100 分

每位家长、每位老师都期盼学生学习成绩 100 分，品德发展 100 分。现在，越来越多的家长、老师都意识到：不仅要学习成绩、品德发展 100 分，而且追求学生心理成长 100 分，并且这种追求越来越强烈，因为他们有越来越多的切身体验，有的甚至是痛苦的体验。请看下面两个镜头——

镜头一 妈妈抱着女儿在无可奈何地叹气：刚上小学的女儿一上课就头晕，身体各方面检查都查不出问题。女儿怎么啦？

镜头二 张老师批阅学生的试卷，越批眉头皱得越紧：平时这些学生做作业都是全对，怎么到考试时候就一错再错呢？

像这样的镜头在生活中是随处可见的，翻开此书的你也许已经体验到诸如此类的烦恼：孩子怎么啦？从表面看，女儿上课头晕，是身体出了问题；学生考试失常，是学习出了漏洞。其实，这些都与心理有关。从心理角度分析，上课头晕的女儿很可能是对新环境不适应，考试失常的学生很可能是情绪过分焦虑。学校适应困难，考试情绪焦虑，都是在校学生成长过程中时常会发生的心理问题。

心理问题的发生，一方面源自外部不当的刺激，另一方面则归因于孩子的心理素质较薄弱。小学阶段是一个人发展的关键时期。在这一时期，儿童的身体、智慧、品德在不断发展，儿童的心理也在逐渐成长。

我曾经有一种美好的想象：能有一种营养心灵的肥料，撒在儿童的心灵之中，儿童的心灵幼芽便出土了，便蓬蓬勃勃地生长了；能有一种调节心灵的原料，投进儿童的心灵之中，儿童的心灵列车便启动了，便平稳、安全、快速地运行了……

“九五”期间，我们承担了国家教育部重点课题《中小学心理教育的理论与实践》的研究。“十五”期间，我主持了国家教育部规划课题《中小学心理监护系统的构建与运作》的研究。两大课题，十年研究，我们努力在探索把美好的想象变为现实的科学途径。研究的结果是喜人的，研究证明，经过系统的训练，小学生的心理是可以成长得更好的。

谁来进行系统训练呢？当然是家长和老师。在家庭生活中，在学校生活中，进行科学的系统的心理训练。

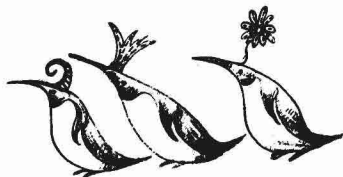
《小学生心理训练》就是向家长、老师介绍对小学生心理进行科学系统训练的一套操作书。我们根据小学低年级、中年级、高年级学生心理成长的实际情况以及各年龄段学生可能出现的心理问题，确立重点，分设训练单元。从走进小学的第一课“适应小学生活”（学校适应性训练），到进入高年级的必修课“学会考试”（考试心理训练），既注意了系统性，又注意了侧重点。

每一训练单元，都以“导言”开篇，叙述小学生心理的实例，给家长、老师一面镜子，找找自己的孩子、自己的学生是不是像他，像他们。同时，也引发家长、老师的思考。接着是系列的心理训练，专家结合实例提出心理训练的依据，明确任务与内容，提供策略与技巧。这些训练以游戏与活动的方式进行，以心理训练与快乐的游戏于活动之中。这些训练有的适宜在家庭生活中进行，有的适宜在学校环境中进行，有的则在任何情境中都可以进行。在进行了系列的心理训练之后，还特设了“心理测查”，不仅有对学生心理的测查，而且有家长和老师心理的自我测查。

经过系统的训练，你一定会发现，学生心理成长的分数更高了；你也一定会发现，学生心理成长分数提高的同时，学习成绩、品德发展的分数也在提高。心理成长促进了学习、品德诸方面的发展。你还会发现，学生心理成长的分数提高了，家长、老师的心理也在逐步改善。学生、家长、老师得到了共同成长。

春风柔柔，春雨沙沙，整个世界都在焕发生机，蓬勃成长……

编 者



目录



第一章 自尊自信训练 001

- 活动 1 我是谁 002
- 活动 2 假如我是…… 005
- 活动 3 比比四个我 008
- 活动 4 肯定自己 011
- 活动 5 比出信心 014
- 活动 6 图画与手指 017
- 活动 7 编写成长档案 019
- 活动 8 我的未来不是梦 021
- 活动 9 我的起跑线 024
- 活动 10 偶像伴我行 027

第二章 学习心理训练 031

- 活动 1 学习中的苦与乐 032
- 活动 2 这是什么原因 034
- 活动 3 学习风格探秘 037
- 活动 4 注意力训练 041
- 活动 5 学习智慧操 043
- 活动 6 听课的窍门 046
- 活动 7 写作业 049
- 活动 8 你会考试吗 052
- 活动 9 考试紧张怎么办 055
- 活动 10 考试失利之后 057

第三章 智力开发训练 061

- 活动 1 放飞想象的翅膀 062
- 活动 2 蜡烛的缺点 064
- 活动 3 怎样增强记忆力 066
- 活动 4 记忆能力训练 069
- 活动 5 做“白日梦” 072
- 活动 6 回形针的用途 074
- 活动 7 你能做到吗 076
- 活动 8 切苹果游戏 078
- 活动 9 故事接龙 080
- 活动 10 智力小赛场 082

第四章 交往心理训练 087

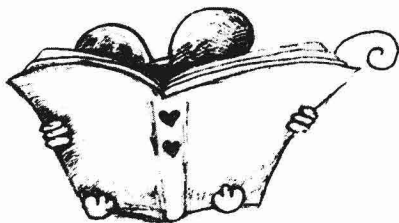
- 活动 1 我的好朋友 088
- 活动 2 学会赞美别人 091
- 活动 3 欣赏的力量 093
- 活动 4 批评的艺术 095
- 活动 5 学会交朋友 097
- 活动 6 交往 ABC 100
- 活动 7 信任朋友 102
- 活动 8 学会合作 104
- 活动 9 团队游戏 107
- 活动 10 学会说“不” 109

第五章 个性心理训练 113

活动 1	猜猜你的情绪	114
活动 2	了解自己的情绪	116
活动 3	做情绪的主人	118
活动 4	快乐大转盘	120
活动 5	烦恼来了怎么办	123
活动 6	太好了	126
活动 7	我不生气	129
活动 8	连锁反应	133
活动 9	坚持住	135
活动 10	正确对待挫折	137

第六章 生活心理训练 141

活动 1	体验成功	143
活动 2	与时间赛跑	146
活动 3	生活的馅饼	149
活动 4	今天我当家	151
活动 5	我的双休日	154
活动 6	我的零花钱	157
活动 7	我的生日	161
活动 8	攀比的危害	164
活动 9	金色童年	167
活动 10	中学遐想	169



第一章 自尊自信训练

名人名言

你应庆幸自己是世上独一无二的，应该把自己的禀赋发挥出来。经验、环境和遗传造就了你的面目，无论是好是坏，你都得耕耘自己的园地；无论是好是坏，你都得弹起生命中的琴弦。

——卡耐基

导言

“让我去比赛？不行不行！我肯定会输的！”

“小明干什么都行，我要能像他那样就好了！”

“唉，看来我是比较笨啊！”

“我也不想做小动作，可就是管不住自己！”

.....

类似的话语，可能你也多次从一些孩子口中听到。在我们身边，总有一些孩子不能客观地、正确地认识自己的长处与短处。他们常常会过分夸大自己的缺点，过低估计自己的能力，产生自卑的倾向。

看看那充满稚气的小脸，再听听这灰色的言语，不由得让我们心痛。才多大的孩子啊，世界刚刚对他们打开大门，金色的未来正向他们招手，可他们却有意识地退缩了。是什么让含苞的花儿失去了开放的勇气？是什么给明亮的眼眸抹上了一层灰雾？也许孩子的成绩确实不够出色，孩子的表现确实不够精彩，但请不要忘记，这都是暂时的！他们还有很多时间和很多机会去适应、去改进、去发展。

可是，如果自己心中的火已灭，又怎能看到前面的光明？

自尊自信训练共包括 10 个活动，分别从自我认识、自我体验、自我控制三个层面对孩子进行系统的心理训练，以点燃孩子心中的上进之火，唤醒孩子内心的自尊感，让他们正确对待自己的优点和不足，培养自我分析、自我评价、自我调整的能力，走出成长的阴影，自信地面对未来。



活动1 我是谁



活动目标

1. 让孩子了解“认识自我”的重要性。
2. 通过游戏，让孩子知道从别人的反馈中调整言行，使自知的“我”与他人所知的“我”更为一致。



活动准备

一面小镜子，一张“形容词检核表”（见附录）。



活动程序

1. 问一问。

拿出小镜子，让孩子照照自己，问：“镜子里的人是谁呀？”“我。”“那我又是谁呢？”提示孩子对着镜子自问：“我是谁？我是一个怎样的人？”

2. 讲一讲。

(1) 让孩子想2~3分钟后，再讲述自己是一个怎样的人。

(2) 有的孩子能够从不同的角度说出自己的许多特征，也有的孩子可能只会简单地描述一下自己。我们可以从孩子回答出的问题多少和答案内容以什么为主两方面进行综合分析。

①回答出的问题少说明孩子在生活中有可能比较压抑。

②个性上，当做事时比较拘束，也很注重社会评价。对于这部分自我意识发展不是很好的孩子，家长和老师要多鼓励他们，给他们以更多的展现自我的机会。

③从质上来说，孩子的答案是否符合客观事实性的评价和主观性的评价。在主观性评价中特别能欣赏自己的，也能写出对自己不满的评价。如果主客观评价都有，同时还能涉及自己的将来，说明孩子的自我意识发展较好。

3. 做游戏。

通过做填充句子的游戏，让孩子看看对自己的认识与别人对自己的认识是否一致。

(1) 出示“形容词检核表”，并示范说出例句。

例：

我是谁？我是一个爱笑的人。

我是谁？我是一个喜欢帮助别人的人。

我是谁？我是一个脾气急躁的人。

我是谁？我是一个热爱学习的人。



(2) 出示一张白纸，让孩子从形容词检核表中找出形容自己的词语，并模仿例句格式，至少写出 10 句话（强调一定要根据自己的真实情况来写）。

(3) 家长和孩子共同探讨所写的内容。一方面了解孩子所写的内容和自己观察到的是否一样；另一方面，引导孩子对自己的不同特征做一些评判。

4. 分享。

如果孩子写的内容和家长对他的了解是一致的，说明他的外在行为表现出了真正的自我；如果家长对孩子的看法与他所写的不一样，说明孩子并没有真正了解自己，或他的行为没有表现出真正的自我。

5. 小结。

一个人能否正确认识自己，将会直接影响其心理健康，使人产生不适当的情绪和行为反应。要么自负、自傲、目中无人，认为成绩都是自己的功劳，失败都是别人的错；要么自卑、自责、害怕见人，认为一切过失都是自己的无能所致，因此，我们一定要正确认识自己。



活动建议

此活动旨在帮助孩子探求自我，了解自我意识发展状况。家长在活动前要和孩子建立良好的沟通关系，创设一个温馨和谐的氛围。如果有多名小伙伴在一起活动，或者将此活动引入班级中，家长或老师可以在每一位孩子填写纸条后，将纸条收齐放在一小纸箱中，随机抽取一张纸条，并念出纸条中的句子，让孩子们猜猜这张纸描写的是谁，并说出理由。通过同伴的分析与讨论，引导孩子从多方面了解自己。

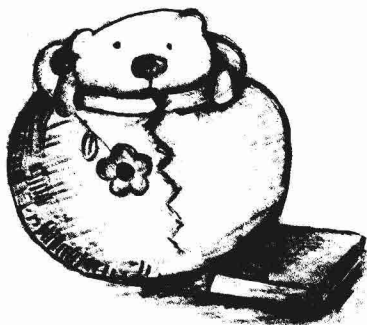


附录



形容词检核表

漂亮的	谨慎的	聪明的	好奇的	大胆的	果断的	坚毅的	宽容的
慷慨的	冲动的	瘦弱的	独立的	孤僻的	懒惰的	乐观的	消极的
强壮的	实际的	机智的	自信的	苗条的	敏感的	顽固的	猜忌的
温和的	顺从的	善良的	大方的	粗鲁的	友好的	体贴的	诚实的
肯合作的	爱运动的	不合群的	有耐心的	受欢迎的	斤斤计较的		
有创造力的	引人注目的	能言善道的					



活动2 假如我是……



活动目标

1. 借助大自然中动物、植物等的投射，帮助孩子更了解自己的特征和行为表现，以及对自己的期望。
2. 通过各种投射练习，了解孩子的潜意识，引导孩子接纳自我。



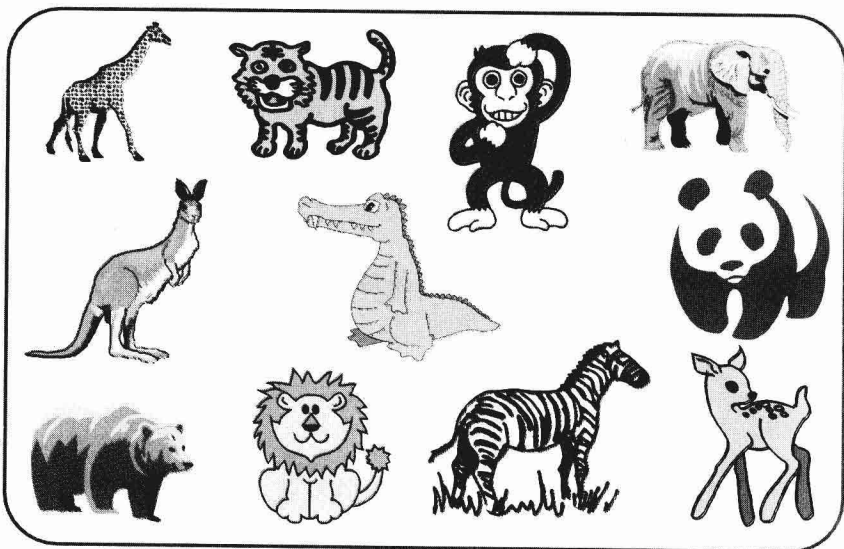
活动准备

1. 各种动物玩偶实物或图片。
2. “假如我是……”活动表（见附录）。



活动程序

1. 说一说。
 - (1) 出示各种动物玩偶实物或图片，请孩子认识并说说这些动物的特征。





(2) 让孩子选出自己最喜爱的动物玩偶或图片，并说说喜欢的理由。

2. 讨论。

你觉得这个动物哪些外表特征或行为表现和自己很相像？你觉得这个动物的哪些特征或行为表现令你很欣赏？

3. 想一想。

出示“假如我是……”活动表，引导孩子思考。当孩子思考成熟后，可以请他们先回答，再填在活动表上。

★假如你是一只动物，你愿意成为一只什么样的动物？你喜欢这只动物的什么特点？

★假如你是一株植物，你愿意成为一株什么样的植物？你喜欢这株植物的什么特点？

★假如你是一种颜色，你愿意成为一种什么样的颜色？你喜欢这种颜色的什么特点？

★假如你是一首歌曲，你愿意成为一首什么样的歌曲？你喜欢这首歌曲的什么特点？

★假如你是一辆汽车，你愿意成为一辆什么样的汽车？你喜欢这辆汽车的什么特点？

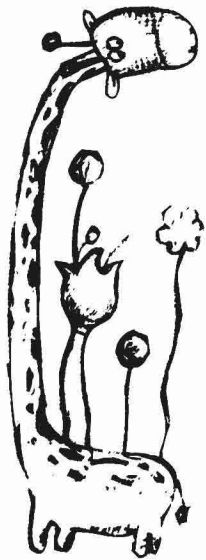
★假如你是一种食物，你愿意成为一种什么样的食物？你喜欢这种食物的什么特点？

★假如你是一座房子里的一间屋，你愿意成为一间什么样的屋子？你喜欢这间屋子的什么特点？

★假如你是一位名人，你愿意成为一位什么样的名人？你喜欢这位名人的什么特点？

★假如你是一个神仙，你愿意成为一个什么样的神仙？你喜欢这个神仙的什么特点？

.....



4. 找一找。

看看活动表上填的这些特点，找一找，是不是有许多相同或相似的内容？应该说，这就是我们对自己的期望。