

育心之路

学·校·心·理·辅·导·丛·书

# 小学生心理辅导

# 活动指南

主编 刘金明

XIAOXUESHENG

XINLIFUDAO

HUODONG

ZHINAN

天津教育出版社

# 小学生心理辅导

## 活动指南

11111111

小学生心理辅导  
活动指南



育心之路

——学校心理辅导丛书

# 小学生心理 活动指南

主 编  
副主编

刘金明  
孟四清  
李玉山  
杨国珍

G479/134

天津教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

小学生心理辅导活动指南 / 刘金明主编. —天津: 天津教育出版社, 2002.1

(育心之路, 学校心理辅导 / 贾晓波主编)

ISBN 7-5309-3430-9

I. 小… II. 刘… III. 小学生—心理卫生—指南  
IV. B844.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 096072 号

### 小学生心理辅导活动指南

---

出版人 肖占鹏

---

选题策划 张晓琰

主 编 刘金明

责任编辑 张晓琰

封面设计 刘希立

---

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路35号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 天津市宝坻区第二印刷厂

版 次 2002年1月第1版

印 次 2004年7月第2次印刷

规 格 32开(850×1168毫米)

字 数 117千字

插 页 1

印 张 4.75

印 数 3001-8000

---

书 号 ISBN 7-5309-3430-9/G·2870

定 价 8.70元

《小学生心理辅导活动指南》是天津市社科规划课题《非智力因素培养与德育》的主要研究成果之一。

自从1999年6月教育部下发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》以后,中小学校对心理健康教育工作的重视程度加强了。但在具体落实文件精神的过程中,许多学校普遍感到无从下手。这一现象的产生有多方面的原因,包括我国长期以来对心理健康教育工作重视不足、教师相应知识素养缺乏,以及大众对心理现象缺乏认识等。就目前的情况看,找到一个突破口,以此来带动其他因素的提高是关键。经过近十几年的探索,我们认为从开展心理辅导活动入手是一个较好的突破口。在开展心理辅导活动的过程中,教师可以逐渐明了学生心理健康教育的性质、目标,逐渐掌握其方法和特点,增强对其重要性的认识。这样可以在实践中学习理论,边干边学。

关于中小学心理辅导活动的具体内容和形式,目前教育部并没有具体要求。我们认为,学生心理辅导活动应以学生所面临的人生课题或发展中的矛盾为主要内容,以学生主体的活动及体验学习为主要形式,以促进学生的认知、情感、行为的统一协调发展为主要目标,体现活动目标和内容的综合性、学习过程的实践性、学生地位的主体性、教学评价的过程性和全面性的特点。

在确定本书的编写内容时,我们查阅了国内近年来有关小学

## 前 言

生发展性心理问题的有关研究资料,召开了多次由小学班主任、校长和科研人员参加的座谈会,力求切合小学生的实际。在形式上,为了区别于初、高中的心理辅导活动(认知和训练并重),我们突出了适合于小学生的训练性的特点。

由于这项工作带有开拓性质,国内外资料有限,许多编写者也是边干边学,加之时间紧迫,书中难免有不成熟甚至错误的地方,恳请读者在使用过程中提出宝贵意见,以便今后进一步完善。

本书供小学开展心理辅导活动使用,它既可以作为教师用书,也可以作为学生用书。各学校可以根据本学校的实际,选择班会时间或其他时间进行。在使用时,可以在本书提供的内容基础上加以创造。

刘金明

2001.年 10 月于天津教科院

# 目 录

## 前言

### 第一单元 学会自我教育 ..... 1

第一课 相信自己 ..... 1

第二课 我的不足 ..... 4

### 第二单元 学会学习 ..... 8

第三课 为什么求学 ..... 8



## 目 录

- 第四课 学习的苦与乐 ..... 11
- 第五课 培养良好的学习习惯 ..... 14
- 第六课 学会预习 ..... 17
- 第七课 学会复习 ..... 19
- 第八课 学会提问 ..... 22
- 第九课 学会读书 ..... 25
- 第十课 学会集中注意力 ..... 30
- 第十一课 怎样记得牢 ..... 33
- 第十二课 如何科学用脑 ..... 36



**第三单元 克服学习中的困难** ..... 39

第十三课 困难面前不低头 ..... 39

第十四课 向粗心告别 ..... 42

第十五课 如何听课 ..... 46

第十六课 如何克服考试焦虑 ..... 48

**第四单元 学会创造** ..... 51

第十七课 看谁想得多 ..... 51

第十八课 敢于尝试 ..... 54

第十九课 动手做一做 ..... 56

第二十课 心灵手巧 ..... 58

## 目 录

### 第五单元 学会交往 ..... 60

第二十一课 谁是受欢迎的人 ..... 60

第二十二课 学会尊重别人 ..... 64

第二十三课 学会倾听 ..... 67

第二十四课 学会宽容 ..... 70

第二十五课 学会合作 ..... 73

第二十六课 学会说“不” ..... 76

第二十七课 男生和女生的正常交往 ..... 78

### 第六单元 学会生活 ..... 81

第二十八课 情绪万花筒 ..... 81



目 录

第二十九课 怎样调节自己的情绪 ..... 83

第三十课 挫折孕育成功 ..... 87

第三十一课 战胜挫折 勇往直前 ..... 89

**第七单元 塑造良好的性格** ..... 93

第三十二课 性格决定命运 ..... 93

第三十三课 书山有路勤为径 ..... 99

第三十四课 咬定青山不放松 ..... 101

第三十五课 宰相肚里能撑船 ..... 105

第三十六课 学会关心他人 ..... 108

## 目 录

### 第八单元 学会休闲与消费 ..... 112

第三十七课 休闲与学习 ..... 112

第三十八课 我的业余爱好 ..... 115

第三十九课 用自己的零用钱 ..... 117

第四十课 攀比的害处 ..... 120

第四十一课 游戏机的利与弊 ..... 123

### 第九单元 做个自立少年 ..... 125

第四十二课 自己的事情自己做 ..... 125

第四十三课 学习做决策 ..... 128

第四十四课 学会自我保护 ..... 130

目 录

第四十五课 学会自律 ..... 133

第四十六课 做好升学的心理准备 ..... 136

**后记** ..... 140

---

## 第一课 相信自己

---

本课名称：相信自己

时 间：1课时。

本课目标：

- 1.了解自己的长处,体会被老师、同学欣赏的快乐。
- 2.树立信心去实现更高的学习目标。

课前准备：

- 1.根据活动一录制或排演小品剧。
- 2.准备找优点活动的用纸。

活动方式：短剧表演,讨论。

活动程序：

活动一 小品表演(或观看录像)

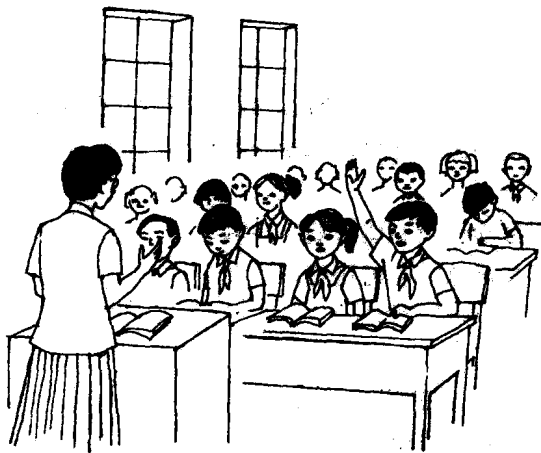
- 1.小品内容与讨论。

一天,上课的铃声刚响过,班主任李老师就兴冲冲地走进教



## 相信自己

室。她高兴地对大家说：“同学们，我们学校要将在下月举行‘读千古美文，做少年君子’的古诗文朗诵比赛。每班可以有两名同学报名参赛。大家想一想，咱们班选派谁最合适？如果你认为在这方面自己表现不错，可以毛遂自荐。”老师的话音刚落，陈然同学就马上高高地举起了手，说：“李老师，我要报名。”大家一看是平时班里的“故事大王”，有的同学问他：“你行吗？”“你会背吗？”陈然不慌不忙地看了大家一眼，自信地说：“行，没问题。我在家经常和爸爸比赛背古诗文，而且我说话声音响亮。”李老师对他满意地点点头，对大家说：“还有一个名额，谁来参加呀？”教室里一下子安静下来，没有人回答。李老师的目光落在了张楠身上：“张楠，你来试一试好吗？你平时不是也背了很多古诗文吗？”张楠慢慢地站起来，说：“我不行，我害怕上台。”同学中马上有人说：“张楠，你去吧，你能行。”有的同学还马上说出了张楠的很多优点。李老师微笑着对张楠说：“大家都那么相信你，老师也相信你，如果怕上台我们可以锻炼呀。希望你和陈然一起去参加这次比赛，为我们班争光，好不好？”张楠、陈然使劲地点了点头。



## 2. 课堂讨论:

- (1) 陈然同学为什么敢于毛遂自荐?
- (2) 你喜欢张楠的表现吗? 为什么?
- (3) 你对这件事有什么想法?

教师小结:有些同学常常过分注意了自己的缺点和不足,没有看到自己的优点或特长。当面对困难和任务时,首先丧失了获胜的勇气,这样怎么还能成功呢?

### 活动二 找优点

#### 1. 自己找出自己的优点或特长。

提供选择:诚实,讲卫生,不乱扔纸屑,坚持做班内卫生,爱惜他人劳动成果,关心他人,团结同学,做事能坚持到底,有错误及时改正,有音乐或绘画、书法特长,喜欢手工制作,做事专心,爱看课外书籍,不乱花钱,勇敢,说话用文明语言。除以上几方面,还可以自己写:

---

## 2. 课堂讨论:

- (1) 小组内同学共同总结出每个人的优点和特长。
- (2) 请几位同学说一说自己的哪些优点是过去没有注意到的。
- (3) 说一说当你受到他人赞扬时的心情。

### 3. 教师总结:

通过这节课的学习,大家一定对自己又有了一些新的认识。每个人都应该相信自己的能力,并且都应当从小就相信自己。在别人肯定你之前,你先要肯定自己。如果你连自己都不相信,还有谁相信你呢?

### 活动延伸:

#### 1. 摘抄两句能增强自信心的名言或警句,并照着去做。

(1) \_\_\_\_\_



## 我的不足

(2)

2. 问一问家长自己有哪些优点和特长,对自己增加一点新的认识。

我们应该有恒心,尤其是要有自信心,必须相信自己是有能力的,而且要不惜代价把这种能力发挥出来。

——[法国]居里夫人

## 第二课 我的不足

本课名称:我的不足

时 间:1课时。

本课目标:

- 1.了解自己的缺点,找出自己的不足之处。
- 2.培养乐于接受他人指出自己不足的胸怀。

课前准备:将活动一短文中的插图制成幻灯片。

活动方式:讨论,找缺点活动。

活动程序:

### 活动一 讲故事

#### 1. 故事情境:

某小学体操队有两名非常优秀的小队员——陈红和李莉。她们两个练体操已经有三年了,在老师的悉心指导下,她们都取得了很大的进步。最近,她们正为了参加全市少儿体操比赛而努力训练。

