

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

学生用书

总主编

杨治良

主编

李丹

李正云



华东师范大学出版社



ISBN 7-5617-3828-5



9 787561 738283 >

定价: 14.00元

中小学心理健康教育



(小学学生用书)

中国心理学会学校心理学专业委员会推荐



总主编 杨治良

主编 李丹 李正云

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理:小学生心理健康教育读本/李丹主编.-上海:华东师范大学出版社,2004.6
小学生用书
ISBN 7-5617-3828-5

I.心… II.李… III.心理卫生-健康教育-小学-教材 IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第050394号

中小学心理健康教育

心理

(小学学生用书)

总主编 杨治良
主 编 李 丹 李云正
责任编辑 彭呈军
责任校对 邱红穗
封面设计 卢晓红
插图绘画 石 滢
版式设计作 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
市场部 电话 021-62865537
门市(邮购)电话:021-62869887
门市地址 华东师大校内先锋路口
业务电话 上海地区 021-62232873
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 华东师范大学印刷厂
开 本 787×960 16开
印 张 10
字 数 37千字
版 次 2004年7月第一版
印 次 2004年7月第一次
印 数 5100
书 号 ISBN 7-5617-3828-5/G·2124
定 价 14.00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)

21世纪,对于年轻一代来说,既充满了诱惑、机遇和发展,也承载了竞争、压力和失落,无论发展还是失落,个体的身心健康都可能因此产生重大的变化,而这样的变化需要个体以从容的方式来应对。

对广大小学生来说,如果在学习的开始阶段,就能够在教师的指导和帮助下,通过循序渐进的活动内容,锻炼自己的心智;磨练自己的毅力;更好地认识自我、了解自我;提高学习兴趣与信心;训练社会交往的能力;培养自主学习的能力;增强参与活动的主动性与积极性;那么将来升入更高一级的学校,或步入竞争激烈的社会,也就有了从容应对的资本。我们这一心理活动课程的初衷和目的皆在于此。

前

言

本活动课教材总共包含40课内容,依单元形式,将相近题材的内容放在一起。每单元5课,共8个单元。每单元均有一个概括该单元大致内容的导言,导言的作用在于引导学生的注意,激发学生对该单元主要内容的学习和活动兴趣。每课内容构成大致如下: 导入页, 以与该课内容相关的卡通图片为主, 并配以相应的文字, 或几句格言, 或一段散文诗, 或与画面相联系的引导句; 活动过程, 由多个活动项目组成, 其中包含活动后体验, 以及要求学生在课后进一步思考或进一步训练的内容; 警句格言, 在课的最后列出, 形式和提法各异, 如友情链接、小贴士或锦囊妙计等等。

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 (苗篷);

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, 最后由李丹完成各单元的导言部分, 并定稿。

由于作者水平有限, 教材中难免不尽如意、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!

教材在活动设计中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 /2
- 第2课 我能行 /5
- 第3课 我们的学校 /9
- 第4课 我的家庭 /13
- 第5课 我的未来 /18

第二单元 练练你的脑

- 第6课 观察身边的事物 /23
- 第7课 集中你的注意力 /26
- 第8课 看谁记得快 /29
- 第9课 想象的空间 /33
- 第10课 苹果里的“五角星” /37



目

录

第三单元 放飞心情

- 第11课 放飞烦恼 /41
- 第12课 我最喜欢的歌 /45
- 第13课 快乐时光 /48
- 第14课 我成功啦 /51
- 第15课 你快乐,所以我快乐 /54

第四单元 你来我往

- 第16课 学会感谢 /58
- 第17课 学会尊重 /62
- 第18课 学会原谅 /65
- 第19课 我和同桌 /68
- 第20课 男生女生怎样交朋友 /71



第五单元 书山有捷径

第21课 课外兴趣与课业 /75

第22课 学习好习惯 /79

第23课 带着问号学习 /83

第24课 动手又动脑 /87

第25课 如何利用网络 /91

第六单元 做自己的主人

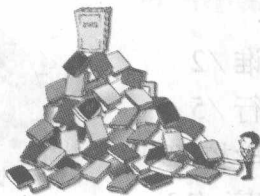
第26课 测测你的“免疫力” /96

第27课 竞选小“明星” /100

第28课 我是小小志愿者 /103

第29课 学会说“不” /106

第30课 自己的事情自己做 /109



目

录

第七单元 小溪流的歌

第31课 合作创奇迹 /113

第32课 友谊之树 /116

第33课 说说你的心里话 /119

第34课 做个好领导 /123

第35课 小“我”和大“我” /127

第八单元 心灵的天平

第36课 不要不理我 /131

第37课 考试焦虑怎么办 /135

第38课 失败是个好老师 /139

第39课 你行我行大家行 /143

第40课 我不怕…… /147

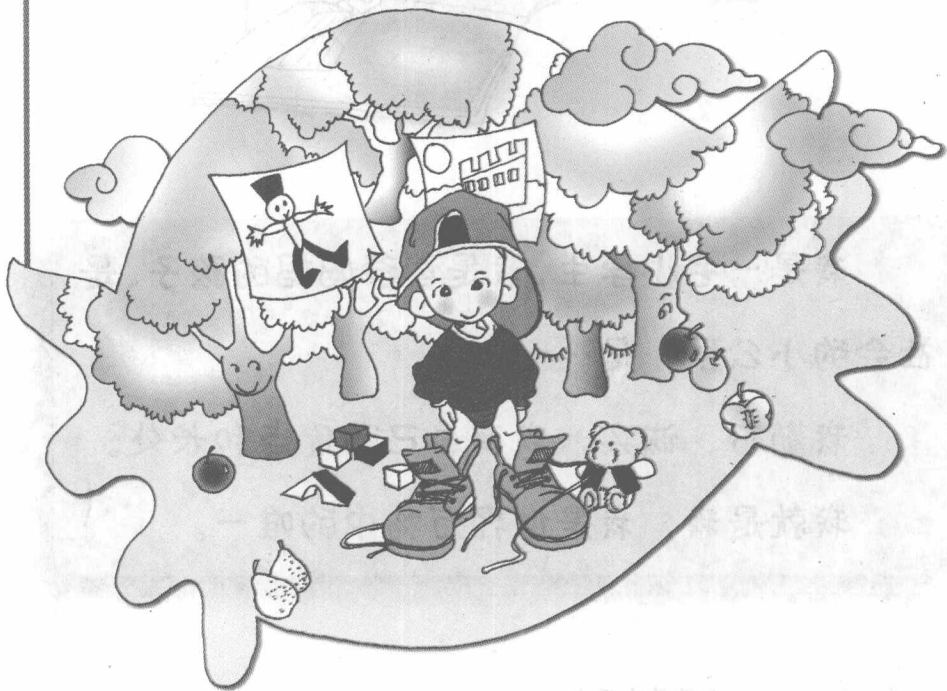


第一单元

我和我的小世界

我是谁？我周围的世界是怎么样的？也许你意识到了这些问题，却无法作出准确的回答；也许你天天置身其中，却从未考虑过这些问题。不要紧，从现在开始认识自我和周围的世界还不迟。这样，或许，你就能发现一个崭新的自我，也能对我们周围的世界和身边的人们有更多的认识。

本单元包括“我是谁”、“我能行”、“我们的学校”、“我的家庭”和“我的未来”五课内容。



第1课 我是谁



我是一名小学生，我是爸爸妈妈的孩子、是
社会的小公民，是……

我勤奋、诚实，我有自己的优点和长处。

我就是我，我是世界万物中的唯一。

我是谁？



我是_____
我是_____
我是_____
我是_____
我是_____
我是_____
我是_____
我是_____
我是_____
我是_____

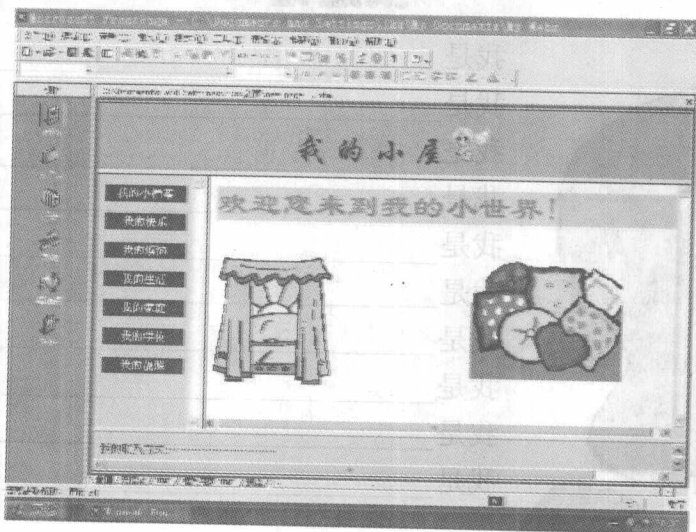
发现自己

概括一下，用100字左右描述一下自己：

我是_____



我的个人主页



根据对自己的认识,设计一份“个人主页”的制作方案。内容主要包括我的基本情况,我的社会角色,我的特点、优点、兴趣爱好等方面。

我的名片

制作一张个人名片,通过名片介绍你自己。而且,可以把你希望别人了解的情况都写进去,不要局限于固定的格式和内容。

note

你是独一无二的。
每个人都与众不同,
每个人都会是世界上独一无二的奇迹。



心语小贴士

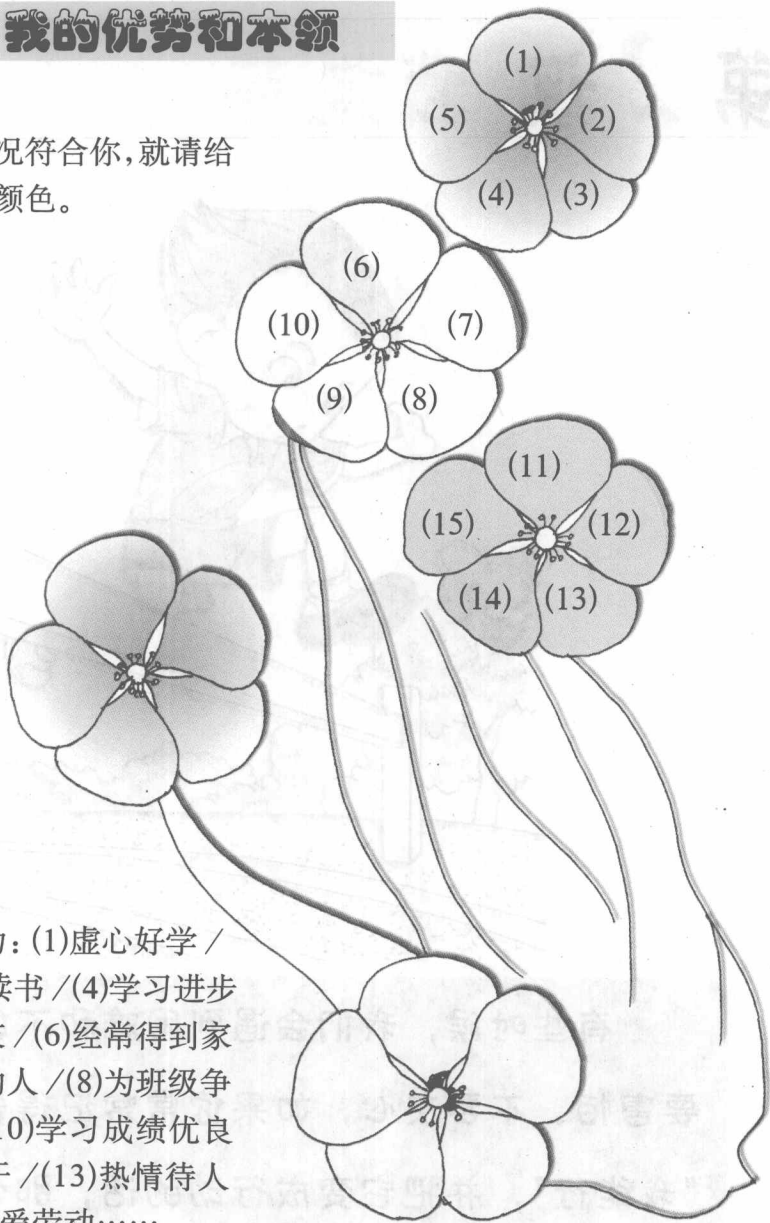
第2课 我能行



有些时候，我们会遇到困难和不如意，不要害怕、不要灰心，如果你常常记得告诉自己“我能行”，并把它变成行动的话，那么你就会一往无前。

填色游戏：我的优势和本领

下面哪些情况符合你，就请给相应的花瓣涂上颜色。



注

花瓣上的内容为：(1)虚心好学 / (2)上课认真 / (3)爱读书 / (4)学习进步大 / (5)有许多好朋友 / (6)经常得到家长的表扬 / (7)乐于助人 / (8)为班级争荣誉 / (9)有特长 / (10)学习成绩优良 / (11)聪明 / (12)能干 / (13)热情待人 / (14)会做家务 / (15)爱劳动……

还有哪些？在空白的花瓣上写出来。

小鹰和小鸡

请你阅读下面的寓言故事：

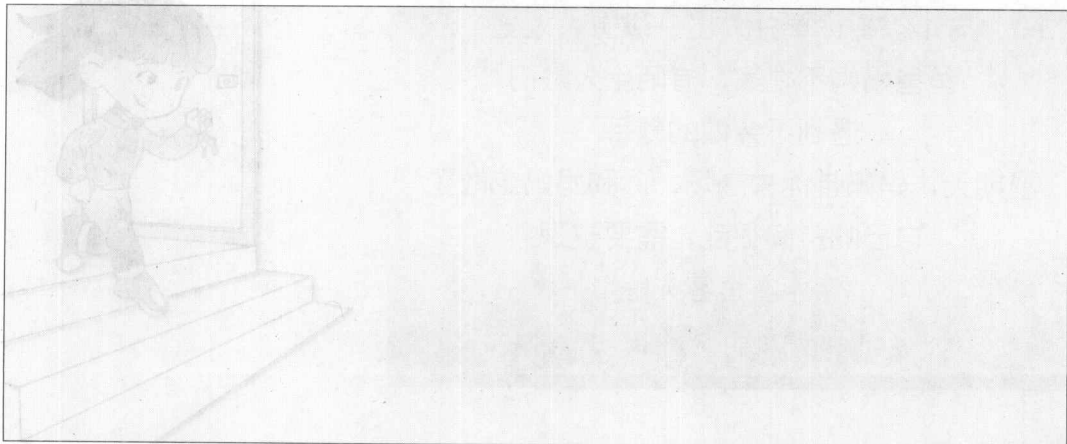
一只母鸡孵了一只鹰蛋。小鹰自出壳之日起便跟一群小鸡一起成长，它从没有认为自己跟小鸡有什么不同。有一天，仰天而望，小鹰看到有只鸟在凌空翱翔，于是问道：“那是什么？”有只小鸡答道：“噢，那是一只鹰，百鸟之王。”“哇！但愿我也能像它那样飞翔！”小鹰满怀敬畏地说。“别妄想了，”小鸡说，“你不过是只母鸡，母鸡是飞不起来的。”闻此言，小鹰甚感沮丧和气馁，于是继续啄食，过着母鸡般的生活，从没有尝试过去飞。



你读了这个故事后有什么感想？

我能行

想一想，在学习、生活、人际交往等方面你有没有遇到过类似缺乏自信的情况？思考改进的方法和途径，并努力去尝试一下。



打虎上山

胆怯和自卑就像“拦路虎”，阻挡着我们向前的路。请你想办法消灭它们，登上胜利的顶峰。



情景测试

有事需要你单独外出，没有大人陪

爸爸妈妈不在家，有陌生人敲门

遇到不会做的题目

星期天，妈妈带你去商场，你和妈妈走散了

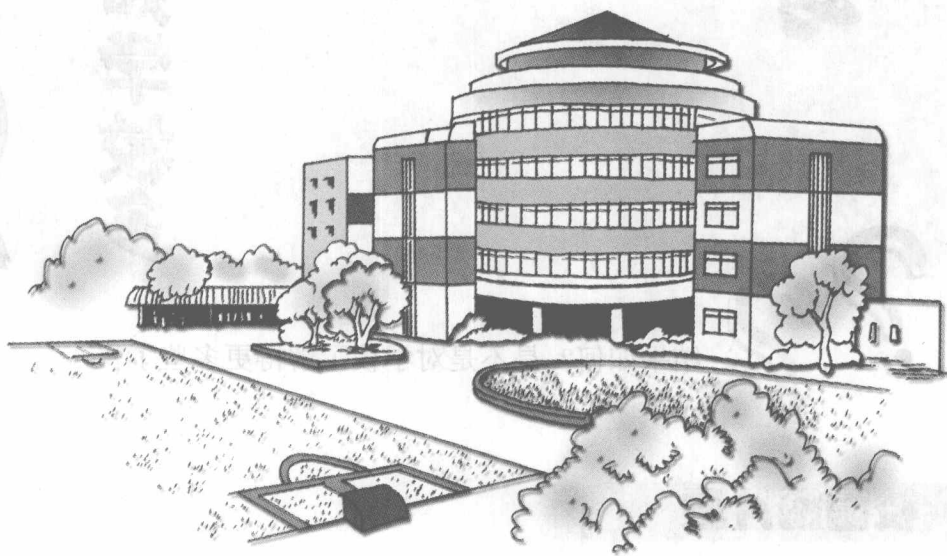
自己的房间很乱，需要整理

家中有贵客光临

老师需要你做小助手



第3课 我们的学校



学校是我学习、成长的地方。

学校里有敬爱的老师，有我的好朋友。

我爱我的学校。