

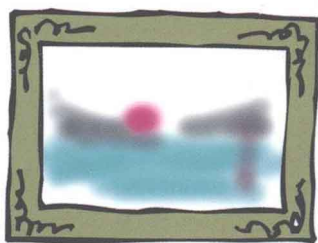
XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

国家基础教育实验中心心理健康教育课题实验教材

小学生心理健康教育

国家基础教育实验中心组织编写

六年级



东北师范大学出版社

xiǎoxuéshēng xīnlǐ jiànkāng jiàoyù

小学生



心理健康教育

六年级



东北师范大学出版社

长 春



图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理健康教育/刘晓明主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2001. 7

ISBN 7-5602-2859-3

I. 小… II. 刘… III. 小学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 043774 号

☐ 出版人: 贾国祥

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 策划创意: 张春范 | ☐ 责任编辑: 刘效梅 |
| ☐ 责任校对: 张中敏 | ☐ 封面设计: 李冰彬 |
| ☐ 美术编辑: 宋 超 | ☐ 版式设计: 唐峻山 |
| ☐ 漫画绘图: 王 莹 | ☐ 电脑制作: 汲 明 |
| ☐ 责任印制: 张允豪 | |

东北师范大学出版社出版发行

长春市人民大街 138 号 邮政编码: 130024

电话: 0431—5687213 传真: 0431—5691969

网址: www.nnup.com 电子函件: sdcbz@mail.jl.cn

广告许可证: 吉工商广字 2200004001001 号

东北师范大学出版社激光照排中心制版

长春新华印刷厂印刷

长春市吉林大路 35 号 邮政编码: 130031

2001 年 7 月第 1 版 2003 年 6 月第 3 次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 4 字数: 100 千

印数: 20 001—40 000 册

定价: 6.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

目 录



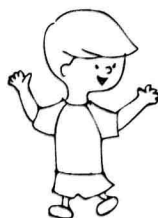
老师



小明



李想



曹磊



小丽

第 1 课

说说我自己 [1]

第 2 课

小强的座右铭 [5]

第 3 课

认识真正的我 [9]

第 4 课

道歉 [13]

第 5 课

告别沮丧 [17]

第 6 课

摆脱消沉 [21]

第 7 课

远离抑郁 [25]

第 8 课

稳定的情绪 [29]

第 9 课

学会自我表达 [33]

第 10 课

学会倾听 [37]

第 11 课

面对流言 [41]

第 12 课

摆脱孤独 [45]

第 13 课

学会赞美别人 [49]

第 14 课

异性交往 [53]

第 15 课

三人行 [57]

第 16 课

生活中的学问 [61]

第 17 课

蜜蜂引路 [65]

第 18 课

聪明的小八路 [69]

第 19 课

标新立异 [73]

第 20 课

好记性不如烂笔头 [77]

第 21 课

每天半小时 [81]

第 22 课

科学用脑 [85]

第 23 课

活学活用 [89]

第 24 课

名人名言 [93]

第 25 课

坚强与倔强 [97]

第 26 课

失败后的掌声 [101]

第 27 课

不要猜疑 [105]

第 28 课

走出“自我怪圈” [109]

第 29 课

给偶像挑毛病 [113]

第 30 课

友谊与竞争 [117]



老师



王小彤



小·强



小·文



妈妈

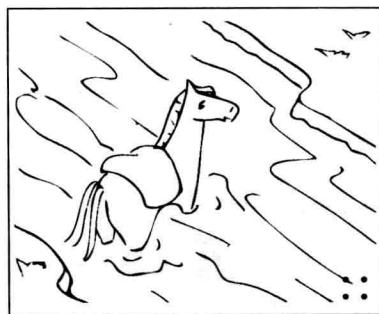


第 1 课

说说我自己

心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng





自说自画

zìshuō zìhuà

1. 小马最初为什么不敢过河?

- (1) 它不知道河水有多深。
- (2) 它不知道自己会不会被淹死。
- (3) 小松鼠告诉它河水很深。

2. 后来小马为什么敢过河了?

- (1) 老牛告诉它水很浅,才到自己的膝关节。
- (2) 小马胆子很大。
- (3) 小马和老牛比了比个头。

3. 小马是通过 _____ 方式了解自己的。

4. 假如小马不了解自己,结果会 _____。

5. 在生活和学习中,你有没有因为对自己了解不够而导致失败的情况?

- (1) 有 _____;
- (2) 没有 _____。

我从这个故事中受到的启发是 _____

_____。

心理密码

xīnlǐ mímǎ



人,只有当他了解自己时,才能教育自己。





心理实践园

xīnlǐ shíjiànyuán

1. 从下列词语中选出与你的情况相符合的，并把它们填在横线上，也可以自己补充一些。

- | | |
|-------------|------------|
| (1) 好奇的 | (2) 爱动脑筋的 |
| (3) 害羞的 | (4) 文静的 |
| (5) 有信心的 | (6) 被动的 |
| (7) 贪玩的 | (8) 爱争辩的 |
| (9) 细心的 | (10) 粗心的 |
| (11) 有同情心的 | (12) 诚实的 |
| (13) 爱哭的 | (14) 好交际的 |
| (15) 急躁的 | (16) 爱帮助人的 |
| (17) 爱学习的 | (18) 爱笑的 |
| (19) 有毅力的 | (20) 喜欢独处的 |
| (21) 胆小的 | (22) 爱生气的 |
| (23) 热爱大自然的 | (24) 爱说谎的 |

2. 小游戏：猜猜我是谁。

(1) 请每位同学拿出一张纸，写出你认为自己是一个什么样的人。（注意：千万不要写名字）

(2) 将所有纸条收上来后，打乱顺序重新发到每位同学手中。

(3) 请同学们猜一猜你手中的纸条上写的是谁。你为什么会猜是他/她呢？



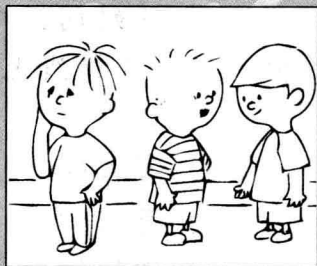
心灵小屋



xīnlíng xiǎowū

天气很热，妈妈要小明穿短裤去上学。小明到学校一看，发现全班只有两名男同学穿短裤，心里非常不自在。第二天，天气更热了，小明非要穿长裤不可。到了学校一看，几乎所有的男同学都换上短裤了，只有自己还穿长裤，他心里更加不自在了。下午下了一场暴雨，气温骤然下降。小明跑回家换了短裤，心里美滋滋的，感到终于与其他同学一样了，晚上却被冻感冒了。

小明的这种表现，是一种盲目的从众性，不从自身需要出发，看别人怎么做就盲目地跟别人学，独立自主性差。小明自己却意识不到这一点，结果在做事时处于被动状态。所以，了解自己是很重要的。



教你几招

👉 如何来认识自我呢？

- ① 通过自我反省和检查来认识自己。
- ② 通过别人的态度和评价来了解自己。
- ③ 借助活动成果来认识自己。
- ④ 通过各种心理测验来了解自己。

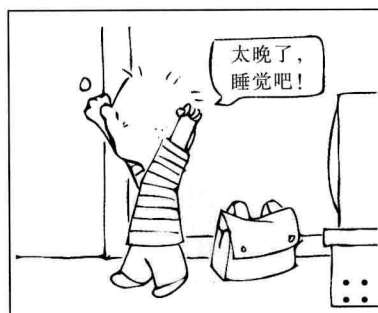
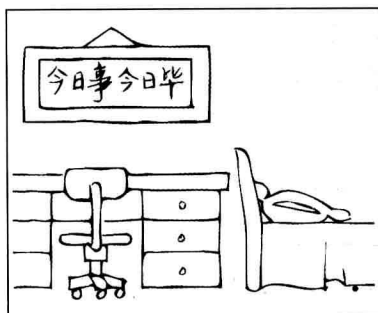


第2课

小·强的座右铭

心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng





自说自画

zìshuō zìhuà

1. 小强的座右铭是 _____ ,
它的意思是 _____ 。

2. 小强有没有按照座右铭上的话去做?

_____ 。

3. 小强为什么没有完成作业?

(1) 他的决心不够大。

(2) 他先去看电视了, 看完电视太晚了。

(3) 他忘记作业是什么了。

4. 检查一下自己, 想想小强这种现象在你的身上是否也存在。

我身上也存在这样的现象, 比如 _____

_____ 。

5. 从小强的事情中, 你受到了什么启发?

我的启发是 _____

_____ 。

心理密码

xīnlǐ mìmǎ



在学习、生活中要做一个有自我
控制能力的人, 不受外界的干扰。





心理实践园

xīnlǐ shíjiànyuán

1. 你有没有遇到过下面的情况？想一想：你是怎么做的？应该怎样做呢？

(1) 小华制定了星期天的学习计划：七点起床，八点学习，下午三点玩游戏，四点学习。可到了星期天，小华却睡到了九点。如果你是小华的话，会怎么做呢？

_____。

(2) 上课的时候，有人在说话，谈论的正是昨晚小华刚刚看过的电视节目，小华忍不住插了几句嘴，后来干脆加入其中，兴奋地说起来了。如果你是小华，该如何改正呢？

_____。

(3) 小华在做数学作业的时候，遇到了一道难题，她想：自己做太麻烦了，还是问别人省事。于是照同学的作业把答案抄上了。如果你是小华，应该怎么做呢？

_____。

2. 看一看，你是否会控制自己的学习，符合你的情况的画“√”。

(1) 你学习前，制定学习计划吗？

① 是

② 不是

(2) 你能按照学习计划执行吗？

① 能

② 不能

(3) 你做完作业后会再检查一遍吗？

① 会

② 不会

(4) 你发现课上有没听懂的内容，会问别人吗？

① 会

② 不会



心灵小屋



xīnlíng xiǎowū

小明每逢春节都能得到八百元压岁钱。他特别喜欢山地自行车，但那需要一千多元钱。他下决心把压岁钱攒起来，好买一台山地自行车。刚开始，小明决心很大，能忍住不花钱，可时间久了，他就有些忍不住了，下决心说：“我就花十元钱。”可过了几天，他又忍不住了，又下决心说：“我这是最后一次！”结果没几次下来，压岁钱已所剩无几了，他感叹地说：“唉！攒钱怎么这么难呢？”

小明的这种表现叫自制力差。自制力就是自我控制能力，指不受外界因素的影响和干扰，控制自己的情感、言行。自制力差的人，在活动中往往注意力不集中，稍遇困难就气馁退缩，难以获得成功。

教你几招

 怎样提高自制力呢？

- ① 多参加耐力训练，磨炼自己的意志力。
- ② 多参加实践，提高与诱惑作斗争的能力。
- ③ 严格要求自己，养成做事不拖拉的习惯。
- ④ 加强注意力训练，不分心。
- ⑤ 用座右铭或名言警句来激励自己。





第 3 课

认识真正的我

心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng

我天下无敌!



再没有比我笨的了……



看来当歌唱家也
不是很
难嘛!

真好
听!



我慢得像
只乌龟!





自说自画

zìshuō zìhuà

1. 小强在不同情况下是怎样评价自己的?

(1) 当考试得了一百分时, 他认为 _____

_____。

(2) 当回答不出老师的提问时, 他认为 _____

_____。

(3) 当唱歌受到欢迎时, 他认为 _____

_____。

(4) 当在比赛中落后时, 他认为 _____

_____。

2. 小强这样评价自己对不对? 为什么?

(1) 对

(2) 不对

因为 _____。

3. 你平时是怎样评价自己的? 与曹磊一样吗?

(1) 一样

(2) 不完全一样

(3) 不一样

我认为自己与曹磊不同的是 _____

_____。

心理密码



xīnlǐ mímǎ

想像中的我不等于现实中的
我, 应该客观地评价自己。





心理实践园

xīnlǐ shíjiànyuán

1. 别人眼中的你与你自己的认识有什么不同?

我认为自己 _____。

_____ 认为我 _____。

_____ 认为我 _____。

_____ 认为我 _____。

现在, 我认为自己 _____。

2. 为什么你会与别人的认识产生不同呢?

我想了想, 认为原因可能是 _____。

3. 教你认识自己: 学写自我鉴定。自我鉴定是自己定期对自己的各方面表现进行自我评价。下面是自我鉴定的基本格式, 试着填一填:

自 我 鉴 定

在学习上, 我 _____

在纪律上, 我 _____

在劳动中, 我 _____

在与同学的交往中, 我 _____

我的兴趣爱好是 _____

我的缺点是 _____

我的改进目标是 _____

鉴定人: _____



学会写自我鉴定,是一个较全面、较深刻的自我认识、自我分析评价的过程。养成自我评价的习惯,才能使自己不断进步。那么,怎样写自我鉴定呢?

① 自我鉴定可以在一天、一周、一个月结束之后写,也可以在一个学期、一个学年末写。也就是说,评价时间不固定。

② 自我鉴定的形式可以是多种多样的,根据评价时间的长短,内容可有不同的变化。比如:一天结束后,晚上可以以写日记的形式对自己一天的表现进行评价;一周过去了,

可以用周记的形式来评价自己一周的表现。可以从语文、数学、英语、体育等各个具体学科的学习情况方面来评价,也可以从与同学的交往、参加集体活动等方面来评价。

③ 无论何种形式的自我鉴定,都有一个共同的要求:就是一定要坚持经常写,养成一个良好的习惯。这样才能及时对自己各个方面的情况进行总结,不断督促自己进步。所以,建议你每天晚上睡觉前写一篇日记,每周日晚上睡觉前写一篇周记,每学期末写一篇学期自我鉴定。