

经北京市中小学地方教材审定委员会 2014 年初审通过

# 心理健康

四年级 全一册

XINLI JIANKANG



主 编 俞国良  
副主编 吴颖惠



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

经北京市中小学地方教材审定委员会 2014 年初审通过

# 心理健康

XINLI JIANKANG

四年级 全一册

主 编 俞国良  
副主编 吴颖惠  
编委会 李红延 李秀萍 刘增雅 王 瑞  
王 侠 王笑梅 文奎庆 肖艳丽  
鄢荣农 董 妍 侯瑞鹤 刘聪慧  
王永丽 韦庆旺 项丽娜 邢淑芬  
曾盼盼 张宝山 张雅明 赵军燕  
周雪梅



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

心理健康. 四年级: 全一册 / 俞国良主编. —北京:  
北京师范大学出版社, 2015.7  
ISBN 978-7-303-19114-7

I. ①心… II. ①俞… III. ①心理健康—健康教育—  
小学—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第134587号

---

**绿色印刷 保护环境 爱护健康**

亲爱的同学们:

你们手中的这本教科书采用绿色印刷标准印制, 在它的封底印有“绿色印刷产品”标志。从2013年秋季学期起, 北京地区出版并使用的义务教育阶段中小学教科书全部采用绿色印刷。

按照国家环境标准(HJ2503-2011)《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分: 平版印刷》, 绿色印刷选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料, 生产过程注重节能减排, 印刷产品符合人体健康要求。

让我们携起手来, 支持绿色印刷, 选择绿色印刷产品, 共同关爱环境, 一起健康成长!

北京市绿色印刷工程

**基础教育教材网址** <http://www.100875.com.cn>

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnupg.com](http://www.bnupg.com)  
北京新街口外大街19号  
邮政编码: 100875

印 刷: 保定市中国美凯印刷有限公司  
经 销: 全国新华书店  
开 本: 787mm × 1092mm 1/16  
印 张: 7  
字 数: 140千字  
版 次: 2015年7月第1版  
印 次: 2015年7月第1次印刷  
定 价: 7.05元

---

策划编辑: 徐 玥            责任编辑: 谭苗苗  
美术编辑: 王 蕊            封面设计: 国美嘉誉  
责任校对: 陈 民            责任印制: 李汝星

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

# 致老师和同学

亲爱的老师、同学们好！欢迎大家一起走进“心理健康”的教育课堂，共同建构促进心理和谐、实现创造性发展的宜居“心理世界”。

教育部新颁布的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》（以下简称《纲要》）指出，心理健康教育的目标是“提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础”。要实现这个目标，必须“普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。其重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容”。本教材就是为实现这一教育目标和教育内容编写的。

《纲要》明确指出，小学三、四年级心理健康的教育内容包括：“帮助学生了解自我，认识自我；初步培养学生的学习能力，激发学习兴趣和探究精神，树立自信，乐于学习；树立集体意识，善于与同学、老师交往，培养自主参与各种活动的的能力，以及开朗、合群、自立的健康人格；引导学生在学习生活中感受解决困难的快乐，学会体验情绪并表达自己的情绪；帮助学生建立正确的角色意识，培养学生对不同社会角色的适应；增强时间管理意识，帮助学生正确处理学习与兴趣、娱乐之间

的矛盾。”

这是《纲要》对中小学校设置心理健康教育课程的基本要求，也是贯彻落实《纲要》精神，开展全员全程全方位心理健康教育的行动指南，更是全体专兼职心理教育教师实践心理健康教育的“国家标准”。

同学们在学习“心理健康”这一新课程时，我们重点倡导：

**体验学习** 这是一种基于自身活动和实践，获得直接经验的学习方式。强调在活动中体验，在体验中调适，在调适中提高。

**探究学习** 通过各种探索性的活动，积极思考，自我反省和感悟，获得心理健康知识和自我心理保健的方法与技能。

**合作学习** 这是小组就某一特定的心理健康教育内容，共同讨论、思考、发现、解决和创造的学习过程。其目的是助人与自助。

**问题解决学习** 直接面对现实生活中的心理困惑或心理问题，学习、研究并尝试提出解释或解决方案的学习方式，包括观察、调查、讨论和角色扮演等。

我们热情希冀，各位老师、同学以教材为载体，通过与本教材的认真对话沟通，紧紧围绕课堂教学中的学习、活动体验和实践运用等环节，使心理健康真正撑起一片守望幸福的蓝天，真正建构一个成就人才的摇篮，真正成为一项温暖人心的事业。为每个同学“快乐学习，健康成长，幸福生活”的可持续发展奠基！

# 目录 | contents

第一课	认识我自己 .....	1
第二课	克服“害羞”的秘方 .....	7
第三课	迈开自信的脚步 .....	12
第四课	我喜欢我自己 .....	17
第五课	目标引领我 .....	22
第六课	学习需要好习惯 .....	28
第七课	我坚持，我成功 .....	33
第八课	记忆“偏方” .....	38
第九课	我爱爸爸妈妈 .....	44
第十课	我爱老师 .....	49

第十一课	我爱同学 .....	54
第十二课	我是情绪小主人 .....	59
第十三课	快乐导航 .....	64
第十四课	超越嫉妒 .....	70
第十五课	我为集体献力量 .....	74
第十六课	感恩的心 .....	78
第十七课	培养责任心 .....	83
第十八课	保护好自己 .....	88
第十九课	不期而遇的突发事件 .....	94
第二十课	当诱惑成为“网事” .....	100

# 认识我自己

风儿，轻轻吹过；云儿，慢慢飘过；我们，悄悄长大。不知不觉，镜中的自己有了新的变化，我们也会不由得好奇：我是个什么样的人？我有哪些优点和缺点？我要怎样才能让大家接受我、喜欢我呢？首先，我们需要了解自己。



## 心情话吧

李晓是一名四年级的小学生，是一个喜欢运动、活泼、开朗、自信、乐观的女孩。

她的爱好广泛，很喜欢运动和美术。一下课，她就飞快地冲出教学楼，和伙伴们一起跑到操场上玩耍、嬉戏。一有时间，李晓就会拿出纸笔画一些想象画。她比较喜欢画的是“飞人”“虫子上天”“宇宙星神”等。虽然画得不是那么出色，但是她还是一直坚持学画。

李晓还是个“小书虫”，喜欢读各种各样的书，童话、歌谣、故事、幽默笑话……同样的一本书，就是读上个八九遍也不会觉得厌烦。

她喜欢吃的水果是苹果和水蜜桃。

李晓的性格开朗活泼，在别人眼中她就像个男孩子一样。



想一想你是一名怎样的小学生，你有哪些爱好，性格如何？





## 心灵港湾

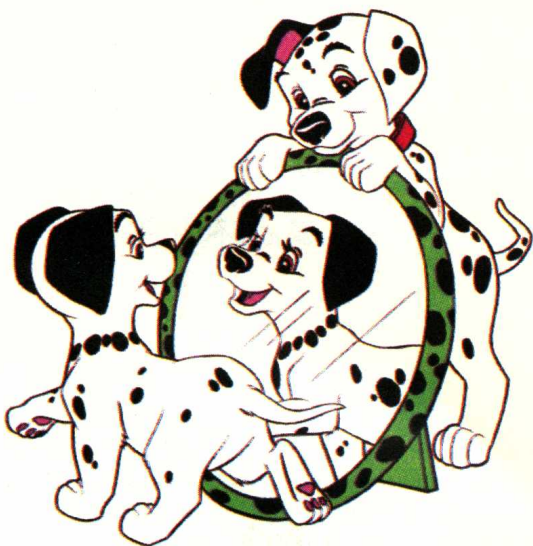
随着年龄的增长，我们每位同学都会开始关注自己的，想知道自己是一个什么样的人，在长相、身体、性格、情绪、能力、品德及意志等方面有哪些特点，我们也许经常会问“我是谁？别人是怎么看我的？”——这就是“自我意识”。

要认识自己，我们必须要做有心人，经常反思自己的点滴表现，总结自己是一个什么样的人。

第一，通过观察认识自己。通常我们可以从三个方面对自己进行观察：①外表的观察，如长相怎样，体型如何；②自身特征的观察，包括自己的性格、兴趣、爱好和特长等；③在实践活动中观察自己，如在活动中理解自己的智慧、技能、观察力和创造力，也要对自己在集体中的位置、作用及举止表现进行观察。

第二，在与他人的互动中了解自己。周围的人对我们的态度和评价

能帮助我们认识自己、了解自己。我们可以从老师、同学和爸爸妈妈对自己的长相、性格及品行等的评价中认识自己；也可以在与同学、朋友的比较、竞争中了解和认识自己的优势和不足。我们要尊重他人的态度与评价，冷静地分析。对他人的态度与评价，我们既不能盲从，也不能忽视。



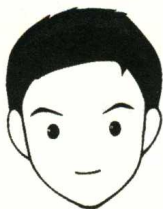


## 活动在线

### 活动一 自己心中的我

5~6名同学一组，完成以下任务：

1. 在右侧的相框中给自己画个像，并和同组同学讲讲自己外表的特征。
2. 讲讲自己名字的含义。
3. 说说自己喜欢做哪些事情。
4. 和同组同学讲讲自己喜欢的人。
5. 说说自己喜欢的颜色。

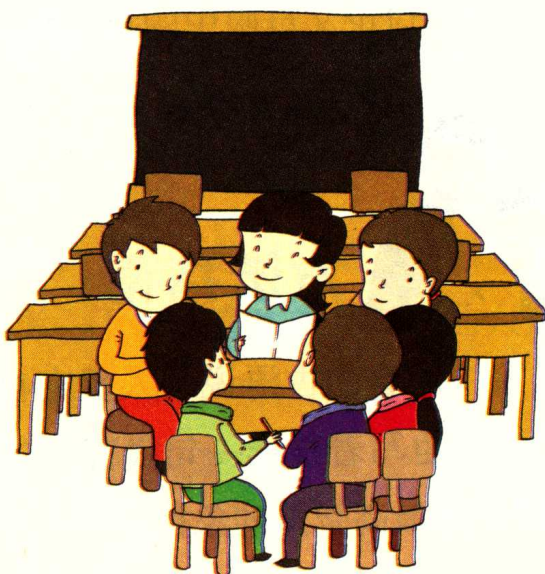


我的模样

### 活动二 同学心中的我

5~6人一组，按以下顺序完成《我的自画像》工作表：

1. 每个人先写出“自己眼中的我”的优点、长处、能力、特长、不足；
2. 然后互相进行“优点轰炸”——每个组员轮流说出自己的优点、能力、不足，并倾听别人说出自己的优点、能力（要尽量具体真实）和改进建议；
3. 每个组员都要接受其他组员的轮流“轰炸”，“被轰炸”者，



不必谢绝或谦让，可以表达感谢；

4. 最后各人将“同学眼中的我”的优点、长处、能力、特长记下来，并互相讨论“被轰炸”的感受。

比较自己的评价与同学评价间的相似与不同之处，想一想为什么会有这些相似和不同，是不是存在着被自己忽略的优点和不足？

### 自己眼中的我

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

### 同学眼中的我

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## 活动三 家长眼中的我

5~6人一组

1. 各自介绍眼中的自己。
2. 讨论父母眼中的自己和自己眼中的“我”的区别。



## 方法指南

中国有句古语说“人贵有自知之明”。在古希腊一座智慧神庙大门上，也写着这样一句箴言：“认识自己”，古希腊人还把它奉为“神谕”，是最高智慧的象征。

很多时候，对我们而言最熟悉的人，是自己，最陌生的人，也是自己，充分地认识自己、了解自己，才会对自己和周围的事物采取正确的态度，容易建立起良好的人际关系。

请你在下面每句话的后面加上加号(+)或减号(-)。加号表示“这句话表达了你对自己肯定、满意的态度”；减号表示“这句话表达了你对自己不满意、否定的态度”。看看你的加号与减号的数量各是多少。



1. 我长得很漂亮，我对自己的外貌很满意。 ( )
2. 我很聪明，以后会是一个很有成就的人。 ( )
3. 我是一个活泼可爱的人。 ( )
4. 我的身体很健康。 ( )
5. 我每天都快乐。 ( )
6. 我有很多好朋友，我们经常一起玩儿。 ( )
7. 我的父母很爱我，我也爱他们。 ( )
8. 我的爱好广泛，生活幸福。 ( )

通过上面的句子，回顾你的生活状态，认真了解自己是一个怎样的人，想一想自己想要成为怎样的人，思考一下自己喜欢或者崇拜的人是什么样子，看一看以后的自己要怎样做才能让自己和别人满意。



## 亲子分享

1. 在父母的协助下，收集自己不同成长时期的照片，做成“我在慢慢长大”的系列展示册。
2. 请家长讲述自己的成长故事。

爸爸妈妈讲了这些故事：

我的看法：



# 克服“害羞”的秘方

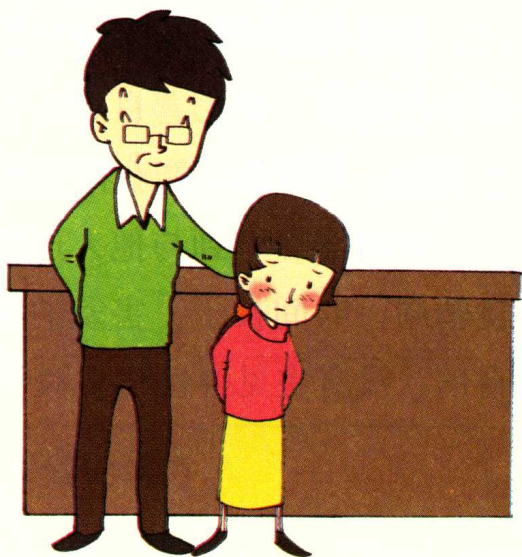
我们的身边一定有这样的人：跟不熟悉的人说话就会脸红，在大家面前演讲会紧张得不知道说什么，走路总是低着头……他们为什么会这样呢？是因为害羞。害羞是人类性情表现的一方面，但是过于害羞是不利于我们的成长和发展的。



## 心情话吧

唐老师接手了一个新的班级，为了让大家有个了解，他决定让学生站到讲台上做个简单的自我介绍。

前面几个同学都落落大方地介绍了自己，赢得了阵阵掌声。可是轮到陈月时，她满脸通红，半天也没有站起来到讲台上。唐老师走到陈月身边，告诉她：“陈月，到你了。快给大家介绍一下自己啊！”陈月只是低着头，没有任何回应。直到下课陈月也没有站起来做自我介绍。之后，唐老师开始悄悄观察陈月，发现她是一个特别害羞的孩子。上课回答老师的提问，声音小得都听不见；课间也不和同学们一起玩，有人和她说话也低着头；放学后总是一个人回家……



唐老师很担心：陈月怎么会这么害羞呢？这样下去以后如何跟别人交往，怎么适应社会的需求呢？该如何引导她呢？



## 心灵港湾

几乎每个人都有害羞的时候，低年级学生和女同学中害羞的人比较多。美国俄亥俄州立大学的一项统计结果表明，97%的学生认为做公开演说是世界上最可怕的事情之一。

造成害羞心理的原因之一是自卑心理的影响。害羞的同学在干一件事之前往往会有出现不好结果的自卑想法，结果干起事来就缩手缩脚，显得格外“笨拙”和“胆怯”。比如，有的同学的故事会前做了充分准备，背得很熟，但走上讲台，面对同学时却结结巴巴说不出来。对于这样的同学，首先要克服自卑心理，激励自己，告诉自己：“我能行！”

害羞的另一种原因是受到不当想法的影响。有的同学认为自己一开口就会受到别人的拒绝；有的同学怕别人对自己品头论足，嘲笑自己；有的同学怕别人发现自己的毛病和不足。其实，并不是所有的人都在注意你，你用善良之心待人，别人也会友好待你。谁也不是十全十美的，逃避也不能获得完美的形象。

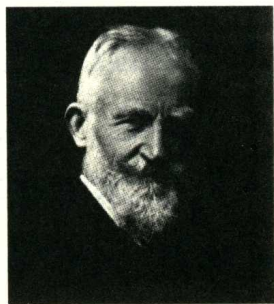
害羞会影响到与他人进行交往的积极性，并导致焦虑、抑郁等不良情绪。时间长了，害羞的孩子还会表现出内向、沉默、胆小、缺乏自信、没有主见等性格，对于他们未来发展是不利的。



## 活动在线

### 活动一 想一想

他叫萧伯纳，是英国现代杰出的现实主义戏剧作家，曾获得过诺贝尔文学奖。他还是世界著名的擅长幽默与讽刺的语言大师，可谁能想到他从小就是一个害羞的人呢？20岁时失业，为了找个工作，他参加了演讲会，结果由于说出的话颠三倒四，被人轰下台。为了克服害羞的缺点，萧伯纳参加了许多讨论会，还对着镜子练习怎样以潇洒的手势来加强演说效果，很快就成为了一位令人倾倒的演说家。



1. 讨论：萧伯纳的故事对我们有什么启示呢？
2. 想一想我们感到害羞时通常是在什么情况下？有什么表现呢？
3. 思考一下是什么原因导致了我们的害羞？
4. 你曾经有战胜自己的害羞心理，从而获得成功的事例吗？跟大家一起分享一下吧！

### 活动二 发现自己

1. 上课时不敢举手，不敢回答问题。

是的，因为我害怕 \_\_\_\_\_

不是，因为我 \_\_\_\_\_

2. 很少主动向老师问问题，即使有不懂的地方。

是的，因为我害怕 \_\_\_\_\_



不是，因为我 \_\_\_\_\_

3. 从不主动与陌生人打招呼、说话。

是的，因为我害怕 \_\_\_\_\_

不是，因为我 \_\_\_\_\_

4. 在集体的文体活动中，宁愿坐着看而不愿亲自参加。

是的，因为我害怕 \_\_\_\_\_

不是，因为我 \_\_\_\_\_

5. 不愿意到没去过的同学家或父母的朋友家玩。

是的，因为我害怕 \_\_\_\_\_

不是，因为我 \_\_\_\_\_

看一看你的答案，你就知道自己 \_\_\_\_\_（是 / 不是）个害羞的人。

6. 我可能在 \_\_\_\_\_ 情况下害怕，因为 \_\_\_\_\_。

### 活动三 寻找那个他（她）

1. 你身边肯定有很多同学是开朗大方、活泼热情的，他们很少因害羞而畏缩不前、担惊受怕。请写出你最欣赏的那几位同学的姓名。

2. 找你最喜欢的那几名同学，让他们告诉你怎样做才能成为一名开朗大方的小学生。



### 方法指南

在日常生活中，害羞是一种比较常见的现象，不用担心，我们可以尝试着用以下几种方法克服害羞。