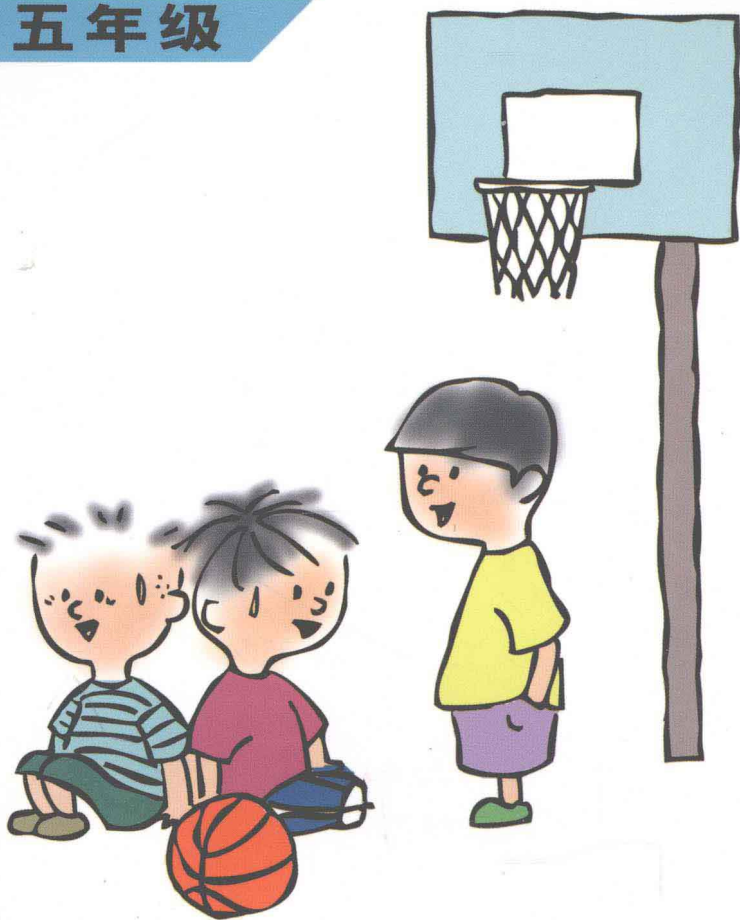


国家基础教育实验中心心理健康教育课题实验教材

小学生心理健康教育

国家基础教育实验中心组织编写

五年级



东北师范大学出版社

xiǎoxuéshēng xīnlǐ jiànkāng jiàoyù

小学生



心理健康教育

五年级



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: 张 怡

责任校对: 葛 凡 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: sdcs@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



陈晨



刘莉



李想



张薇

第 1 课

今天天气真好 [1]

第 2 课

我也能行 [5]

第 3 课

让怯懦离开你 [9]

第 4 课

谁都不喜欢他 [13]

第 5 课

愤怒的代价 [17]

第 6 课

让紧张远离你 [21]

第 7 课

同学哭了 [25]

第 8 课

欲速则不达 [29]

第 9 课

班级人缘排行榜 [33]

第 10 课

被误解的时候 [37]

第 11 课

当我被嫉妒时 [41]

第 12 课

当我被猜疑时 [45]

第 13 课

当无法沟通时 [49]

第 14 课

当友谊受挫时 [53]

第15课
很想与你交谈 [57]

第16课
记忆一招——联想法 [61]

第17课
筷子的用途 [65]

第18课
竹竿进城 [69]

第19课
鲁班造锯 [73]

第20课
我的学习经验 [77]

第21课
五环学习法 [81]

第22课
治“偏科病” [85]

第23课
听不懂时 [89]

第24课
假如我落选 [93]

第25课
面对选择 [97]

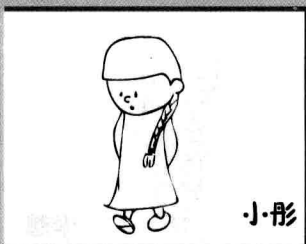
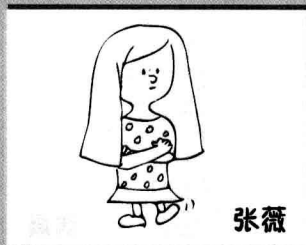
第26课
抵制诱惑 [101]

第27课
悦纳别人 [105]

第28课
悦纳自己 [109]

第29课
平等竞争 [113]

第30课
克服嘲弄 [117]



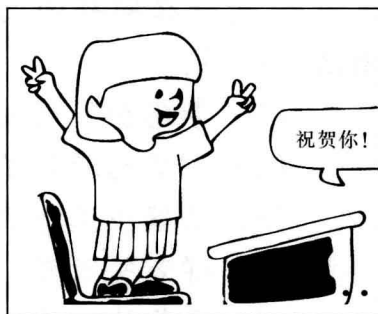


第 1 课

今天天气真好

心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng





自说自画

zìshuō zìhuà

1. 放学以后，天气是什么样的？

- (1) 晴空万里
- (2) 乌云密布
- (3) 大雨滂沱
- (4) 雪花飘飘

2. 为什么同样的天气，刘莉和李想、张薇的看法不一样？

- (1) 李想和陈晨判断错了。
- (2) 张薇判断错了。
- (3) 张薇当选为班长，心情很高兴，所以觉得天气很好。
- (4) 天气让人难以判断。

3. 想想自己，遇到高兴的事情是什么样子？遇到不高兴的事情又是什么样子？把它们写出来或画出来。

心理密码



xīnlǐ mìmǎ

你对世界微笑，世界也对你微笑。





心理实践园

xīnlǐ shíjiànyuán

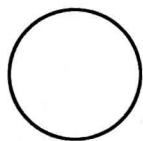
1. 画表情。

请你根据平时的观察，画出在下面的情境中你的表情，看谁画得最生动，最形象。

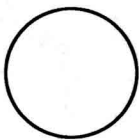
例如：当我高兴时



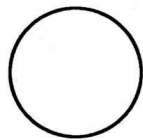
当我生气时



当我哭泣时



当我害怕时



2. 角色扮演。

请你和同组的同学一起讨论，并合作表演下面的情境。

(1) 今天数学考试的成绩发下来了，你得了满分。

(2) 下课时，小刚和小明打闹，把你最心爱的格尺弄断了。

(3) 爸爸、妈妈吵架了，谁也不理谁。你的心情如何？你如何去做？

(4) 你最好的朋友要转学离开你的班级了，你的心情如何？



陈晨在前几天的一次数学课测验上成绩不好，老师一公布成绩，他便像泄了气的皮球一样瘫坐在椅子上，沮丧极了。

从那以后，他整天闷闷不乐，不愿与同学接触，时不时还唉声叹气，脾气也变大了。本来自己在班级学习从来都是前几名，而这次却当了“后卫军”，感到在老师和同学面前太没面子了，学习成绩越来越下降了。

老师看到这些情况后，在班会上，别开生面地搞了一次主题为“我心中的秘密”演讲比赛。陈晨不负众望，一举夺得了第一名。同学们热烈地为他鼓掌，他笑逐颜开，自信又回到他脸上。



教你几招

👉 当自己遇到不顺心的事情情绪低落时，不妨按照以下几点去做：

- ① 找出不顺心的原因。
- ② 把心思转移到自己感兴趣的事情上。
- ③ 尽量去做那些自己有把握的事情，提高自己的自信心，从成功中体会到欢乐，消除自己的低落情绪。



第2课

我也能行

心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng





自说自画

zìshuō zìhuà

1. 李想背诵诗歌之后，为什么同学们用赞许和羡慕的眼光看着他，并热烈地鼓掌？

- (1) 因为李想背诵得又流畅又自信。
- (2) 因为李想的记忆力好，同学们都很羡慕。
- (3) 因为李想没有流利地背诵诗歌。

2. 你的记忆力怎么样？有什么特点？

- (1) 我的记性很好，什么事都能记得又快又好。
- (2) 我的记性很差，记东西总是转身就忘。
- (3) 我有的时候记性好，可有的时候记性不好。
- (4) 我记得很快，但是忘得也快。

3. 你和李想相比，哪个记忆力更好？

- (1) 他比我好
- (2) 我比他好
- (3) 差不多

4. 记忆力的好坏不是天生的，通过后天的练习和努力会得到提高。

心理密码

xīnlǐ mìmǎ

先天只育记忆种，后天才开记忆花。





心理实践园

xīnlǐ shíjiànyuán

1. 下面这些词，请同学们默背，看谁记得又快又准确（词的顺序可以打乱）。

水稻 微机 火山 分子 地球 原声带
地球 熟能生巧 书包 卫星 有机化学
钢笔 茶杯 运动服 定律 轮船

2. 下面有两组数字。请同桌的两位同学为一组，同学照数字读，间隔一秒钟读一个数字，念完一行数字后，另一位同学把这位同学读过的数字复述出来，直到复述出现错误时停止。第一组数字为正向复述，即从前向后复述；第二组数字为反向复述，即从后向前复述。两个同学可调换角色，看谁复述得又多、又准确。

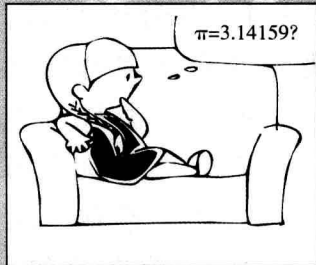
第一组	第二组
3924	435
53671	7264
741453	87139
2937548	596273
72643915	8149625
915638276	37918642
30971456382	963574812



小彤在上数学课的时候遇到了一个难题，他总也记不住圆周率 π 小数点后面七位数字。他听说，日本有一个堪称当今世界上记忆力最好的人，他能够记住 π 值小数点后的五万位数字。大家都称他是记忆的天才。陈晨很羡慕他，希望自己也是一个记忆的天才。

其实，这个日本人并不是什么天才，只是他用心去记，反复去记，巧妙去记罢了。

记忆力是指一个人能够记住多少东西的能力。这种能力主要靠一个人在学习和生活实践中通过锻炼而获得和提高的。



教你几招

要想使人大脑灵活，提高记忆力，不妨尝试下面这些方法：

- ① 多用脑，勤用脑，不使大脑产生惰性。
- ② 记东西时集中注意力，不分心，东西才能记得牢。
- ③ 平时多练习记东西，激活大脑，提高记忆能力。
- ④ 不同的东西采用不同的记忆方法。该死记硬背的东西要死记硬背，不该死记硬背的东西就要在理解的基础上去记。

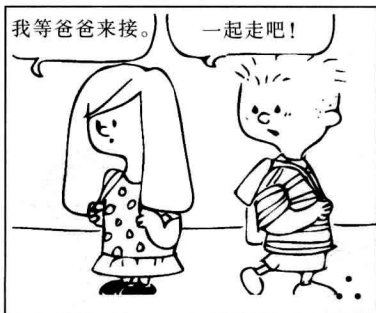


第 3 课

让怯懦离开你

心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng





心理实践园

xīnlǐ shìjiànyuán

1. 请你写出你的班里或你知道的最勇敢的人，至少写出五个。

(1) _____

(2) _____

(3) _____

(4) _____

2. 他们有哪些共同的特点？请你仔细认真地总结一下，并想一想，要如何向他们学习。

他们共同具有的特点是：_____

_____。

我应该向他们学习：_____

_____。

3. 请你在头脑中想像下面的情境，一次又一次重复，直到你在真实情境中不害怕，不畏缩。

(1) 上课老师叫你回答问题，你自信地回答。

(2) 上学、放学时，一个人去学校、回家。

(3) 一只蜻蜓落在你手上，你细心地观察。

(4) 高年级的男生要强借你心爱的自行车，你勇敢地对他说：“不行！”

(5) 家里来了陌生的客人，你有礼貌地接待。



心灵小屋



xīnlíng xiǎowū

周末，在放学回家的路上，小明对陈晨说：“明天是周六，咱们到公园去玩好吗？”陈晨已与妈妈说好了第二天要去姥姥家看姥姥，但陈晨怕得罪小明，勉强答应了。陈晨走到家门口，正要上楼，又遇到了小军。小军约他明天去看新到的游戏光盘，陈晨又怕得罪了小军，又违心地说：“好啊！”结果，陈晨周六还是和妈妈去了姥姥家。周一上学前，陈晨坐在桌子旁，愁眉苦脸地说：“明天可怎么办啊？”

陈晨的这种表现就是怯懦。怯懦是胆怯加软弱。它是人格中不好的一点，表现为唯唯诺诺、没有主见、独立性差等等。有这样性格特点的同学，一定要把它改掉。



教你几招

☞ 要克服怯懦的毛病，应该做到以下几点：

- ① 多在艰苦的环境中磨炼自己。
- ② 相信自己，提高自己的自信心，增强自己的独立性。
- ③ 多与同学接触，向那些意志坚强的同学学习、请教。
- ④ 敢于表现自己，有了展示自己的机会决不放过。