

课前一分钟

心理训练

主 编：邵永红 叶一舵

副主编：徐碧环 高思刚



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

662
247



课前一分钟 心理训练

编写委员会

主编

邵永红 叶一舵

副主编

徐碧环 高思刚

编委（按姓氏笔画顺序）

王忠义 王建好 叶庆章 邵文川

邵年轻 邵雪如 陈清霞 洪建设

柯登科 徐碧玉 黄维哲



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

图书在版编目 (CIP) 数据

课前一分钟心理训练/邵永红、叶一舵主编. —福州: 福建教育出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5334-5423-4

I. ①课… II. ①邵…②叶… III. ①小学生—心理训练—课外读物 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 021438 号

课前一分钟心理训练

邵永红 叶一舵 主编
徐碧环 高思刚 副主编

出版发行 海峡出版发行集团
福建教育出版社
(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 电话: 0591-83706771 83733693
网址: www.fep.com.cn)

出版人 黄旭
发行热线 0591-87115073
印刷 福州华彩印务有限公司
(福州新店南平路鼓楼工业小区 邮编: 350012)

开本 720 毫米×1000 毫米 1/16
印张 3.75
版次 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5334-5423-4
定价 13.00 元

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,
请向本社出版科 (电话: 0591-83726019) 调换。

全国教育科学“十一·五”规划2010年度单位资助教育部规划课题

“激发学生学习潜能，实现学习方式的最优化研究”研究成果

全国教育科学“十一·五”教育部规划课题

“城市中小学中农民工子女的心理健康及其整合性教育干预研究”研究成果

福建省教育改革试点项目“推进素质教育改革”研究成果

对中小學生进行及时有效的心理健康教育是现代教育的需要，也是素质教育的内在要求。心理健康教育的主渠道是课堂教学，课堂教学应立足于培养学生积极的心理品质，促进学生心理向积极健康的方向发展。如何把心理健康教育与各学科教学有机地结合起来并取得实效，如何在传授知识、培养能力的同时进行有效的心理健康教育，使教学模式由智力本位、能力本位向人格本位转化，实现教书和育人的统一？这些问题一直困扰着心理健康教育理论工作者和广大中小学教师。

厦门市同安区新民中心小学在全国教育科学“十一·五”规划2010年度单位资助教育部规划课题“激发学生学习潜能，实现学习方式的最优化研究”、全国教育科学“十一·五”教育部规划课题“城市中小学中农民工子女的心理健康及其整合性教育干预研究”、福建省教育改革试点项目“推进素质教育改革”等研究中，尝试在学科教学过程里，借鉴团体心理辅导活动中“暖身操”的做法，根据小学生心理发展的特点，对“暖身操”进行筛选与改造或设计，在每节课课前进行类似“暖身操”的一分钟心理训练，经过多年的实践探索，取得了显著的效果，是心理健康教育与学科教学有机结合的有效尝试。

课前一分钟心理训练内容极为丰富，形式生动活泼。本书精心挑选了100多个课前一分钟心理训练项目，训练内容包括12项：

（1）观察力训练，如“火眼金睛”、

“有模有样”等；(2)注意力训练，如“指手划脚”、“耳听八方”等；(3)记忆力训练，如“开倒车”、“谐音趣记”、“过电影”等；(4)想象力训练，如“奇思妙想”、“数字有形”、“读文构图”、“科学幻想”等；(5)思维训练，如“变形金刚”、“千变万化”等；(6)意志力训练，如“金鸡独立”、“对脸比赛”等；(7)改变习惯训练，如“叉手”、“百变图”等；(8)自我认识训练，如“我是谁”、“自画像”等；(9)人际交往训练，如“递纸条”、“口香糖”等；(10)学会感恩，如“谢谢您”、“小辩论”等；(11)手指游戏，如“爬楼梯”、“手指一家亲”等；(12)放松训练，如“照镜子”、“大茶壶”等。

这些课前一分钟心理训练的特点：(1)生动有趣。训练轻松而有趣味，深受学生欢迎。(2)效果明显。实践证明，这些训练很有效果，既可提高课堂教学的效率，又可提高学生的心理素质，对培养学生各方面的积极心理品质很有帮助，具有很好的效果。(3)用时较少。每一个训练基本上只用时1~2分钟，便于教师在实际教学过程中实施。

在本册子的编写过程中，特别感谢中国人民大学心理研究所所长俞国良教授的指导。

邵永红 叶一舵

2011年10月

目录

一、观察力训练

- 训练项目 1 火眼金睛 /1
- 训练项目 3 过目不忘 /1
- 训练项目 5 一览无遗 /2
- 训练项目 7 独具慧眼 /3
- 训练项目 9 眼力大比拼 /5

- 训练项目 2 有模有样 /1
- 训练项目 4 一目了然 /2
- 训练项目 6 天眼 /3
- 训练项目 8 眼观六路 /4
- 训练项目 10 暗藏玄机 /6

二、注意力训练

- 训练项目 1 五官科 /7
- 训练项目 3 请举手 /8
- 训练项目 5 指手划脚 /8
- 训练项目 7 照相 /9
- 训练项目 9 口不对心 /9

- 训练项目 2 掌声响起 /7
- 训练项目 4 耳听八方 /8
- 训练项目 6 挑不同 /8
- 训练项目 8 异掌同声 /9
- 训练项目 10 猜猜我是谁 /10

三、记忆力训练

- 训练项目 1 大食客 /11
- 训练项目 3 开倒车 /11
- 训练项目 5 谐音趣记 /12
- 训练项目 7 过电影 /12
- 训练项目 9 昙花一现 /13

- 训练项目 2 心中有你 /11
- 训练项目 4 词语串串烧 /12
- 训练项目 6 烂笔头 /12
- 训练项目 8 速记王 /13
- 训练项目 10 历历在目 /13

四、想象力训练

- 训练项目 1 奇思妙想 /14
- 训练项目 3 读文构图 /15
- 训练项目 5 云的遐想 /15
- 训练项目 7 续编故事 /16

- 训练项目 2 数字有形 /14
- 训练项目 4 科学幻想 /15
- 训练项目 6 一物多用 /15
- 训练项目 8 有趣的“0” /16

训练项目 9 异想天开 /16

五、思维训练

训练项目 1 五只小狗 /17

训练项目 3 趣编故事 /17

训练项目 5 词语接龙 /18

训练项目 7 千变万化 /18

训练项目 9 牙签图 /19

六、意志力训练

训练项目 1 金鸡独立 /20

训练项目 3 定力大比拼 /20

训练项目 5 伸手平举 /21

训练项目 7 理毛线 /21

训练项目 9 画房子 /22

七、改变习惯训练

训练项目 1 叉手 /23

训练项目 3 站报纸 /24

训练项目 5 古怪算式 /24

训练项目 7 正方形 /25

训练项目 9 图形算式 /25

八、自我认识训练

训练项目 1 我是谁 /26

训练项目 3 自画像 /26

训练项目 10 天马行空 /16

训练项目 2 浮想联翩 /17

训练项目 4 变形金刚 /18

训练项目 6 添枝加叶 /18

训练项目 8 镜中的时间 /19

训练项目 10 猜卡片 /19

训练项目 2 头顶神功 /20

训练项目 4 匀速画圈 /21

训练项目 6 对脸比赛 /21

训练项目 8 小小书法家 /21

训练项目 10 左右开弓 /22

训练项目 2 左撇子 /23

训练项目 4 百变图 /24

训练项目 6 一笔写成 /24

训练项目 8 切饼 /25

训练项目 10 十指连心 /25

训练项目 2 帅哥靓妹 /26

训练项目 4 撕思人生 /27

训练项目 5 我真有才 /27

训练项目 7 我好棒 /27

训练项目 9 爱你没商量 /28

训练项目 11 目光炯炯 /28

九、人际交往训练

训练项目 1 小记者 /29

训练项目 3 小朋友 /30

训练项目 5 朋友 /30

训练项目 7 有礼了 /30

训练项目 9 递纸条 /31

训练项目 11 NO! /31

训练项目 13 你说我做 /31

训练项目 15 小小行动家 /32

十、学会感恩

训练项目 1 妈妈好 /33

训练项目 3 谢谢您 /33

训练项目 5 “小摩擦” /34

训练项目 7 护蛋行动 /34

训练项目 9 小辩论 /34

十一、手指游戏

训练项目 1 手指一家亲 /35

训练项目 6 推销自己 /27

训练项目 8 大家乐 /28

训练项目 10 我不简单 /28

训练项目 12 为我欢呼 /28

训练项目 2 与你分享 /29

训练项目 4 同桌 /30

训练项目 6 一家亲 /30

训练项目 8 夸夸同桌 /30

训练项目 10 口香糖 /31

训练项目 12 人造“人” /31

训练项目 14 大时钟 /31

训练项目 16 我爱我班 /32

训练项目 2 心存感恩 /33

训练项目 4 我爱你们 /33

训练项目 6 抒写感恩 /34

训练项目 8 感恩风暴 /34

训练项目 10 故事分享 /34

训练项目 2 爬楼梯 /35

训练项目 3 钓金鱼 /36
训练项目 5 手指歌谣 /37
训练项目 7 包饺子 /39
训练项目 9 一枪打一鸟 /40

十二、放松训练

训练项目 1 鼻子耳朵腿 /42
训练项目 3 抱西瓜 /43
训练项目 5 跟着做 /43
训练项目 7 玩转转 /44
训练项目 9 金沙掌 /44
训练项目 11 唱反调 /44
训练项目 13 快乐拍手歌 /45
训练项目 15 回收桶 /45
训练项目 17 加油站 /45
训练项目 19 天晴了 /46
训练项目 21 仙人出游 /46
训练项目 23 大诗人 /47
训练项目 25 顺风耳 /47

参考答案

训练项目 4 V 和 OK /36
训练项目 6 手指大家庭 /37
训练项目 8 灵活的小手 /39
训练项目 10 一枪打四鸟 /41

训练项目 2 大茶壶 /42
训练项目 4 萝卜拍 /43
训练项目 6 水果蹲 /43
训练项目 8 木头人 /44
训练项目 10 抓抓乐 /44
训练项目 12 照镜子 /45
训练项目 14 微笑 /45
训练项目 16 深呼吸 /45
训练项目 18 回味无穷 /46
训练项目 20 乘船出海 /46
训练项目 22 手脑歌 /46
训练项目 24 小厨师 /47
训练项目 26 下雨了 /47

一 观察力训练

观察是一种特殊形式的知觉，它是有目的、有计划、有组织的主动的知觉过程。观察力是指人通过眼、耳、鼻、舌、身等感官，有目的、有计划、比较持久地感知客观事物的能力。观察是人们认识事物获取知识的一个重要途径。据统计，一个人知识的90%是通过观察得来的。人的观察力并不是与生俱来一成不变的，而是可以在学习中得到发展的，只要通过有意识的培养，学生的观察力就能得到提高。通过观察力训练，培养学生观察的目的性、精确性、顺序性和深刻性，逐步发展观察力品质。

训练时注意事项：要明确观察的目的、任务，以免抓不住要领；观察后，不能急于给学生下结论，而应站在学生的角度，从不同方面来进行分析、讨论，让学生知道观察得失的原因，让他们在下次进行观察时，能提高效率，获得成功。



训练项目1 火眼金睛



拿出两支笔，比较两者在形状、大小、长短、颜色、材料、功能等方面的差异性和共同性。



训练项目2 有模有样



仔细观察老师的一举一动，然后进行模仿，看谁模仿得最像。想一想：模仿时要注意什么？



训练项目3 过目不忘



选择其中一项进行训练：

1. 准备一物品，观察30秒，然后闭上眼睛，将物品的特征描述出来。

2. 找一物品（文具盒、图画等），放于正前方约 60 厘米，几人一组，集中注意力观察；30 秒后，闭上眼睛，将这一物品的特征描述出来。



训练项目 4 一目了然



快速闪现一些学生感兴趣的图片，（如卡通形象里的加菲猫、小丸子、多啦 A 梦等），看谁观察到的内容最多。（见图 1）



图 1



训练项目 5 一览无遗



选择下面一项进行训练：

（1）用 10 秒钟时间观察讲台桌上的物品，然后将东西遮住。比一比，看谁看到并记下来的东西最多。

（2）观察一张展示的图片，10 秒钟后遮住图片的一部分，说说图片遮住部分的内容。（见图 2）



图 2



训练项目 6 天眼



闭上眼睛想一想教室后面墙上有些什么东西，把它说出来，最后回头看看漏掉了哪些，说对了哪几项？



训练项目 7 独具慧眼



仔细观察，尽可能多地说出如下事物间的相同点。

(1) 三角形和梯形。(见图 3)



图 3

(2) 汽车和树。(见图4)

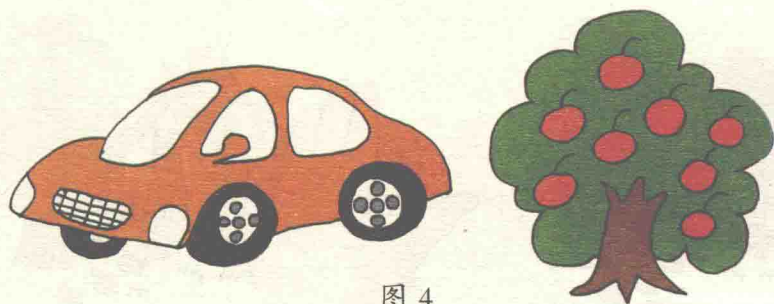


图4

(3) 猫和狗。(见图5)

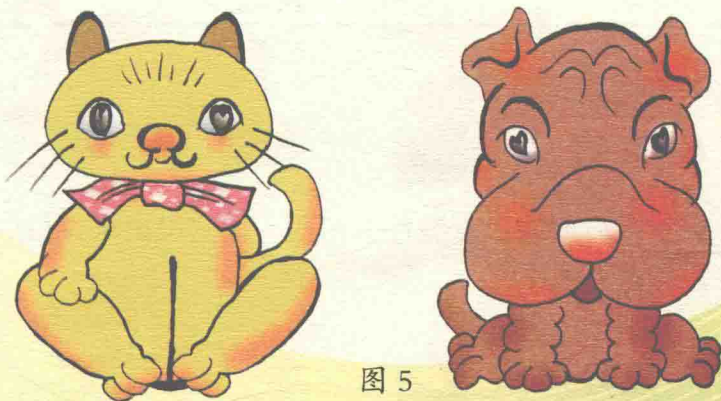


图5



训练项目8 眼观六路



以下两图中各有五处不同，请找出来。(见图6)

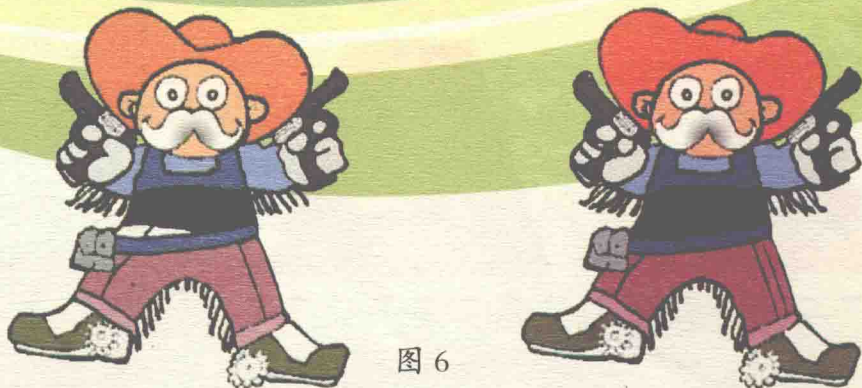


图6



训练项目 9 眼力大比拼



仔细观察后，同学间交流：两幅图中，你分别能看到几个人呢？（见图7、8）

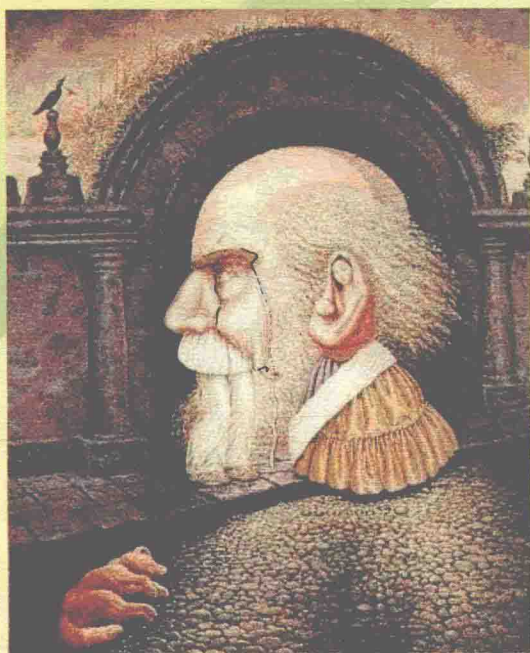


图 7

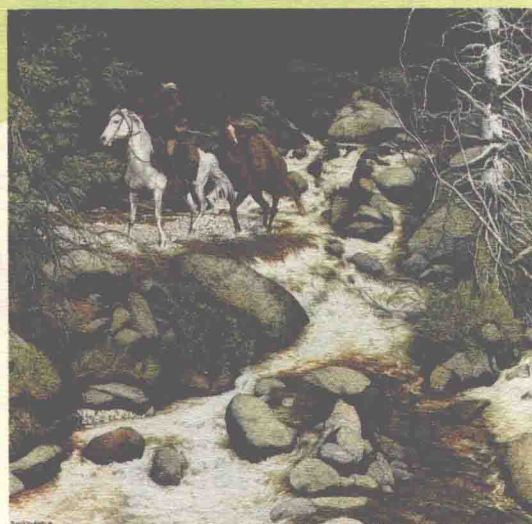


图 8



训练项目 10 暗藏玄机



用心观察下面的图片，比一比，谁能最快找出图中暗藏着的“玄机”？

(1) 大熊是否已远去了呢？（见图 9）



图 9

(2) 只有一只鹿吗？（见图 10）



图 10

二

注意力训练



注意力是指人的心理活动指向和集中于某事物的能力。注意力是智力的有机组成部分，保持良好的注意力，是大脑进行感知、记忆、思维等认识活动的基本条件。俄国教育家乌申斯基说过，“注意是心灵的天窗”。只有打开注意力的这扇窗户，智慧的阳光才能撒满心田。注意力的好坏并不是先天遗传的，而是靠后天的学习和培养训练得来的。有些人经过培养训练，注意力品质得到很好的提高，所以要想提高注意力就应该进行有意识的训练，而且更多的还是自我训练。

训练时注意事项：训练前要将活动规则讲清楚，否则就达不到训练的目的；个别训练项目教师应先做示范，再让学生完成；尽可能不打断学生的活动；注重创设一个轻松、愉悦的氛围，这样注意力的转移、分配和稳定性等品质才会更好。



训练项目 1 五官科



两个人面对面，一个人指着自已五官的其中一个，问对方：“这是什么？”如指着自已的鼻子问时，同伴要回答说：“这是鼻子。”但是回答者的手必须指着鼻子以外的任一五官。



训练项目 2 掌声响起



全班同学从“1”开始轮流按顺序数数，每人读一个数，当数到带有“5”和“0”的数字时，要以掌声来代替。