

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

六年级 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

六年级 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 文军庆 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. 六年级: 全一册 / 俞国良主编. —北京:
北京师范大学出版社, 2015.7

ISBN 978-7-303-19116-1

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134597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
北京新街口外大街19号
邮政编码:100875

印 刷:北京强华印刷厂
经 销:全国新华书店
开 本:787 mm × 1092 mm 1/16
印 张:6.5
字 数:130千字
版 次:2015年7月第1版
印 次:2015年7月第1次印刷
定 价:6.60元

策划编辑:徐 玥 责任编辑:庄永敏
美术编辑:王 蕊 装帧设计: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任务编写的。

《纲要》明确指出，小学五、六年级心理健康的教育内容包括：“帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，在各种活动中悦纳自己；着力培养学生的学习兴趣和学习能力，端正学习动机，调整学习心态，正确对待成绩，体验学习成功的乐趣；开展初步的青春教育，引导学生进行恰当的异性交往，建立和维持良好的异性同伴关系，扩大人际交往的范围；帮助学生克服学习困难，正确面对厌学等负面情绪，学会恰当地、正确地体验情绪和表达情绪；积极促进学生的亲社会行为，逐步认识自己与社会、国家和世界的关系；培养学生分析问题和解决问题的能力，为初中阶段学习生活做好准备。”

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	欣赏我自己	1
第二课	我的兴趣爱好	7
第三课	感受青春的律动	11
第四课	珍爱自己	16
第五课	为理想启航	20
第六课	怎样学得好	25
第七课	一寸光阴一寸金	30
第八课	正确对待成绩	35
第九课	我们在一起	40
第十课	你来我往	44

第十一课	学会异性交往	48
第十二课	妈妈请您听我说	53
第十三课	合理表达情绪	58
第十四课	克服“坏脾气”	62
第十五课	放飞烦恼	68
第十六课	微笑面对每一天	73
第十七课	学会自我保护	77
第十八课	战胜挫折	83
第十九课	为升学做准备	87
第二十课	告别母校	92



欣赏我自己

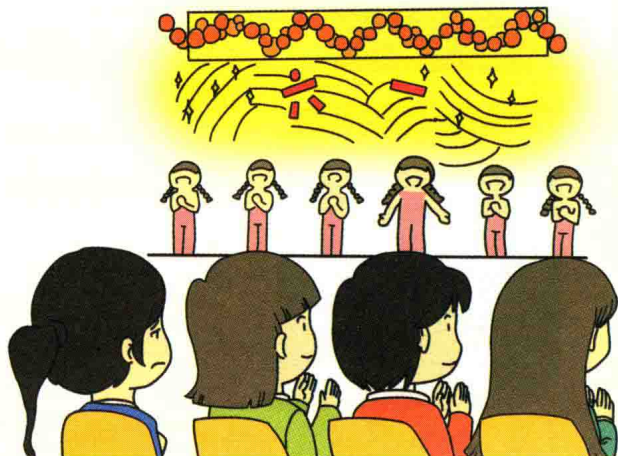
我们每个人身上都有闪光点。我们要学会悦纳自己、欣赏自己。



心情话吧

谢云霞上小学二年级的时候，由于爸爸妈妈工作忙，没有时间照顾她，她一直跟着奶奶住。一直以来，云霞都非常懂事，经常帮奶奶做些家务，自己的作业也从来不用奶奶操心。但是，云霞觉得自己长得不够漂亮，学习也不是太出色，她经常怀疑自己是不是很差劲。

最近，教师节快到了，学校要举办一场大型晚会，同学们都在抓紧时间排练各种节目，云霞也非常想参加。但是她从来不敢跟老师说要去参加，她怕自己演不好，又担心同学和老师认为自己长得不漂亮，不同意她登台表演。





心灵港湾

同学们，你有过云霞类似的经历吗？其实，我们每个人身上都有不如别人的地方。因此，在成长过程中，要不断地学习知识、培养能力、发展兴趣，以求不断地进步。云霞有很多优点，她做事情认真、踏实，热爱劳动，主动帮奶奶做事情，愿意为集体出力，这些都是值得我们学习的。俗话说：“爱美之心人皆有之。”云霞关注自己的外貌，也是无可厚非的。随着年龄的不断增长以及他人有意或无意的评价，懵懂无知的孩子也会渐渐注意起自己的外表形象。但是，如果对自己的长相感到不满意或者过分关注，就有可能使自己产生自卑，丧失掉很多机会。

学会喜欢自己很重要。喜欢自己的第一步就是不以别人的标准来判断自己，而是建立起自己的价值观，然后付诸实践。同时我们也要学会接纳自己的缺点，减少不必要的自我责备。每个人都有自己的缺点，当我们能够正视并接受自己缺点的时候，才能够去改正缺点。另外，有了自我接受，你会用一种欣赏的眼光去注意你周围的每一个人。你会发现，他们身上有许多可爱和闪光的地方值得我们赞美和学习。你不再需要生活在虚假的幻想世界中，你踏踏实实地选择了现实，就会真心和每个人交往、相处。在你接纳了自己和他人的同时，他人也接纳了你。

应该对自己说的话

我努力我快乐
我有独特的优势
我能行
我的微笑最美
.....

不该对自己说的话

我不如别人
我真笨
我真没用
.....



活动在线

活动一 找一找

我的优势在哪里？（用红笔画出）

自我意识	1. 我对自己很满意
	2. 我对自己有信心
	3. 我经常能控制住自己
	4. 我能认识到需要改正的缺点
	5. 我经常能看到自己的进步
	6. 我是个不让人讨厌的孩子
智力能力	1. 观察细致，很少遗漏
	2. 反应敏捷
	3. 记忆正确率高，很少出错
	4. 联想丰富，经常能由一点联想到很多
	5. 想象活跃，头脑中经常有很多生动形象
	6. 思维有条理
	7. 注意力集中，很少受外界干扰
	8. 好奇心强
	9. 语言流畅，能清楚地表达自己的意思
	10. 喜欢动脑筋
	11. 喜欢小制作、小实验
情绪情感	1. 有同情心，心地善良
	2. 关注别人的情绪

续表

	3. 能容忍别人的缺点
	4. 情绪稳定, 很少发脾气
	5. 有一些烦恼, 但不会总把这些烦恼放在心上
	6. 经常是愉快的
意志品质	1. 做重要事情, 事先有明确的目标
	2. 有坚持性
	3. 不害怕困难
	4. 能经受小的挫折, 小的失败
	5. 自己能做的事自己做, 善于独立思考
性格	1. 有上进心
	2. 有责任心, 做事负责
	3. 活泼大方
	4. 待人热情
	5. 有比较稳定的课外兴趣
	6. 言行一致

活动二 假如我是……

请同学们仔细思考, 如果你可以选择一种动物代表自己的话, 你会选择哪种动物呢? 在一张卡片上写下这种动物的名字和它的特点; 如果你可以选择一种植物代表自己的话, 你又会选择哪种植物呢? 也同样将这种植物和它的特点写在一张卡片上。等小组同学都写完后, 大家同时亮出卡片, 看看这些动物、植物都是什么? 请小组成员轮流向大家介绍, 你为什么会选这种动物或植物代表自己? 你觉得这个动物或植物的哪些特征让你非常欣赏?

姓名：_____

植物：_____

特点：_____

姓名：_____

动物：_____

特点：_____



方法指南

自信训练营

一个人是否真正喜欢自己，也体现在他是否对自己充满自信。自信是相信自己能够实现所追求的目标，能克服困难获取成功的一种心理状态。爱默生说：“自信是成功的一半。”自信不但能够给我们带来愉快的内心体验，更能激发我们的各种潜能。下面是提高自信的一些方法，你可以试试看哦。

1. 重视仪表

一个人的仪表不仅是给别人看的，更是给自己看的。整洁、得体、大方的仪表能够增强我们的自信。

2. 自我鼓励

我们每个人都会受到暗示，当我们用积极的语言经常鼓励自己时，就会增强我们的自信心。如果我们经常用消极的语言打击自己，就会越来越自卑。要多对自己说：“我能行！”“我真棒！”

3. 微笑训练

每天清晨起来后，面对镜子对自己笑笑，你的心情也会随之好起来，对新的一年就会充满自信了。

4. 提高步速

研究发现当我们把走路的速度提高一倍后，自信心也会随之增加。所以，改掉拖拖拉拉的毛病，也能提高我们的自信。

5. 体验成功

成功体验越多，我们就会越自信。所以要给自己制订合适的目标，来体验成功，获得自信。



亲子分享

同学们，这节课你掌握了哪些自我欣赏的方法呢？请和爸爸妈妈一起分享，把自己的看法和爸爸妈妈对这个问题的看法分别写在下面。

我的看法：

爸爸妈妈的看法：



我的兴趣爱好

同学们，你在业余时间都做些什么呢？有哪些兴趣爱好呢？你的兴趣爱好是不是给你带来了很多快乐，也让你的学习更有目标了呢？其实，兴趣爱好不仅可以愉悦我们的身心，开阔我们的视野，而且还能够增长我们的知识，甚至还能够成为我们学习的动力呢！



心情话吧

2005年还在杭州读高二的丁舒珊发现了一颗FMO（Fast Moving Object，快速移动天体），这在国内外天文学界引起了不小的轰动。

丁舒珊小时候，一次爸爸出差从北京回来，带给她几本天文画册。丁舒珊没想到，晚上那个看似平淡的星空，竟然如此绚丽多彩。兴趣是最好的老师，丁舒珊从此迷上了天文。进入高中之后，父母见她如此沉迷天文，担心影响学业，就轮番做她的工作。对此，丁舒珊有自己的主见和想法，她开导父母：“学习固然重要，但我也要有自己的兴趣和爱好吧？许多科学家就是在中学时代，对某一科技活动感兴趣引发灵感，从而激起投身科学的热情的。”父母懂得了女儿的心思。从此，丁舒珊徜徉在广袤的星空中了解天文，学到了许多书本上学不到的知识。





心灵港湾

兴趣可以丰富我们的知识，开阔我们的眼界。每个人都会对他感兴趣的事物表现出心驰神往。兴趣是点燃智慧的火花，也是我们探索知识的动力。我们怎样才能了解自己有什么兴趣呢？

首先，主动寻找我们的兴趣。要想找到自己感兴趣的事情，最好的方法就是开拓自己的眼界，尽可能接触不同的事物。我们可以通过图书馆、互联网、参加各种校内外活动来拓展自己的兴趣，在进行各种活动的过程中，我们也可能会遭遇失败和挫折，但是从中我们可能会发现自己的兴趣所在。

其次，主动培养我们的兴趣。比如，我们小时候可能对唱歌不感兴趣，但是通过家里面不断播放的音乐，以及音乐课的学习领略了音乐的魅力之后，可能就喜欢上了唱歌。这样通过不断的熏陶和学习，我们对唱歌可能就产生了兴趣。

最后，兴趣爱好不等于我们的特长。兴趣和爱好是我们感兴趣的事情，不一定就是我们将来的专业。比如，我们对唱歌感兴趣，可能仅限于自己在业余时间唱唱歌，或者听听歌，不是为了达到声乐几级的水平，这种兴趣爱好可以满足我们娱乐自己的需要，可以让我们的生活更加丰富多彩。

当然，如果我们能对兴趣投入更多努力，把兴趣发展成特长也会有助于我们获得成功。愿我们在兴趣中学习进取，不断绘制自己的完美人生蓝图。



活动在线

活动一 自我报告

请在下面你喜欢的项目前打“√”，不喜欢的打“×”，无所谓喜欢或不喜欢的就不做任何记号。

- 游泳 登山 跑步 打牌
 跳舞 打扮 写作 绘画
 散步 唱歌 聊天 摄影
 集邮 旅游 跳绳 钓鱼
 溜冰 玩电脑 学书法 养动物
 看电影 赏花鸟 放风筝 下棋
 猜谜语 玩飞碟 打电话 做体操
 踢足球 踢毽子 练臂力 玩滑板
 打弹球 郊游 阅读 玩电子游戏
 参加体育比赛 参加戏剧表演 其他

请在打“√”的项目中，再选择出3项你最喜欢的活动，依次写在下面：

1. () 2. () 3. ()

活动二 兴趣大舞台

全班同学举行一次兴趣爱好展示活动，兴趣爱好的展示，同学们选择自己喜欢的方式来表述。同时，请同学们分享自己的兴趣爱好给自己带来了哪些积极的影响。

活动三 故事会

我们的兴趣和爱好不仅可以起到娱乐的作用，当我们充分利用这些兴趣爱好的激励作用时，兴趣和爱好还会让我们取得更大的成就。爱迪生从小爱好实验，最终成为了发明家；王羲之从小喜欢书法，最终成为了大书法家；达·芬奇从小喜欢画画，最终成为了画家；牛顿看到苹果落地，引起研究兴趣发现了万有引力；陈景润对数学感兴趣，经过努力攻克了“哥德巴赫猜想(1+2)”。

同学们，你还知道哪些兴趣爱好助人成功的故事呢？现在就让我们开个故事会，一起来看看他们都是如何成功的吧！



方法指南

兴趣变成动力的好方法

水可以载舟，也可以覆舟。兴趣可以助我们成才，也可能会因此而荒废学业。如何把兴趣变成成才的动力呢？我们不妨试试下面提供的一些方法。

1. 掌握兴趣所需要的基本能力和基本知识。每一种兴趣爱好都与我们的一些基本能力有关，比如唱歌的兴趣与我们的歌唱能力以及乐理方面的知识有关。这样我们就可以边玩边学，在玩中学，在学中玩了。

2. 合理分配兴趣爱好的时间。我们现在还是一名学生，因此，我们的主要任务还是学习。有的同学因为一味培养自己的兴趣爱好而耽误了学业，这是十分可惜的。所以，我们要合理规划自己的时间，不能让兴趣爱好占用过多时间。

3. 把兴趣爱好与学业学习联系起来。兴趣爱好与我们的学业学习其实是密切相关的。比如，你对打电子游戏感兴趣，你可以了解一下这些游戏是怎么制作出来的，写这些游戏程序需要具备哪些本领。这样你就知道了要想写好程序，必须具备良好的英语、数学等基本知识。