

国 家 教 育 部 “ 九 五 ” 规 划 科 研 项 目

(幼 儿 卷)

心理教育 活动手册

东 南 大 学 出 版 社

宋 宁 等编著

国家教育部“九五”规划科研项目

心理教育活动手册

(幼儿卷)

东南大学出版社

内容提要

本书系国家教育部“九五”规划科研项目。内容包括幼儿心理教育活动纲要,幼儿园小、中、大班心理活动方案。心理活动方案按单元及课程编写,每个方案都有家庭“亲子活动”建议。

本书内容丰富、系统实用、可操作性强,是一本不可多得的幼儿心理教育指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

心理教育活动手册/宋宁等著. —南京:东南大学出版社, 2000.8

ISBN 7-81050-675-7

I. 心… II. 宋… III. 幼儿-心理卫生-健康教育-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 34862 号

东南大学出版社出版发行
(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人:宋增民

江苏省新华书店经销 南京林业大学印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:14 字数:348 千字

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷

本册定价:18.00 元 (全套定价:54.00 元)

(凡因印装质量问题,可直接向发行科调换,电话:025-3792327)

编委会名单

主	任	章祥瑞	李 群				
编	委	刁 萍	王 妍	王 进	王 莉	王海燕	
		乔 卉	吕亦枚	朱国庆	朱 清	李 刚	
		李 漫	吴 蕾	吴兴莉	孟广文	严文琪	
		汪 丽	苏丽英	贡秋霞	张莉君	肖 鹃	
		杨 梅	杨 青	金晓春	赵玉兰	居安萍	
		聂 俭	谈巧英	唐实平	高昌迎	贾爱萍	
		秦 燕	黄 薇	常 霞	韩丽霞	温剑虹	
		韩黎云	蔡小荣	臧 勤			

编写说明

国家教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》的文件中提出,对小学生“要通过组织有关促进心理健康教育内容的游戏、娱乐等活动,帮助学生掌握一般的心理保健知识和方法,培养良好的心理素质”。依据此精神,我们用5年时间研究设计出小学心理教育300项活动方案。在研究中,我们又向幼儿园教育进行了延伸,组织20所幼儿园进行幼儿心理教育活动研究,研制出幼儿心理教育活动500例,经筛选,最后确定300项活动方案,编写成此书。

本书由宋宁、姚慧总体策划,各实验幼儿园负责活动设计,再请张辉娟、倪晓寅、李宗玉、江群初审文稿,最后由宋宁、姚慧统稿。

南京师范大学心理学教授、江苏省心理学会理事长郭亨杰对我们的工作在理论和实际操作上都给予了重要指导;南京市教委、教工委的领导以及市教委德育处、幼教处、科技所的领导给予了大力支持;全国100多所心理教育实验幼儿园的领导和师生为活动的实践付出了极大的热情和心血。在此,编写组一并致谢!

本书的许多内容,参考了国内外的一些心理学研究成果,由于篇幅关系,恕不一一列出,我们深表歉意。

感谢东南大学出版社领导、编辑对本书的出版所作的努力和工作!

本书编写组

2000年6月

总 序

正当中小学、幼儿园急需了解如何根据教育部有关文件要求开展心理教育之际,南京市心理教育研究者编写了《心理教育活动手册》(小学卷、初中卷、幼儿卷)。我相信,这套手册定会受到心理教育教师的欢迎,因为手册的作者有心理教育的实践经验,明白心理教育教师之所需。

许多人都知道,南京市的学校心理教育起步较早。1988年,市教科所的一些研究人员就已在市教委的关心和支持下,编写出版了《儿童心理培育纲要》,该书对幼儿、小学生以至高中生各年龄段儿童的心理教育目标、方法等,提出了明确的要求。进入90年代后,他们又沿着“培育与防治结合,以培育为主”,“传授知识、介绍方法与开展活动相结合,以开展活动为主”,“心理学工作者与教师、家长相结合,以教师为主”的思路,把心理教育扎扎实实地开展起来,同时构建了全市中小学心理教育体系,对目标体系、操作体系、监测评价体系作了探索。在世纪之交,南京市又在酝酿构建中小学心理教育的“百千万工程”,试图在不同层次上培养出成百上千乃至数以万计的心理教育骨干教师。应该说,这种构想抓住了学校心理教育的根本,因为一所学校若无合格的心理教育骨干教师,心理教育是无从说起的。

《心理教育活动手册》对于已在进行或即将进行心理教育工作的教师,将会有所帮助。心理教育的理论思考能力和实际操作能力的提高,归根到底要靠心理教育教师的亲身实践。这样说并不意味着“活动手册”这类蕴含着实践经验的指导书不重要。恰恰相反,心理教育工作的入门、上轨道和创造性发挥,都少不了向“活动

手册”学习。眼下供学生使用的心理教育读本已出了不少,而供教师使用的质量较高的手册仍感不足。这套手册应属质量较高之列。

学校心理教育是一种以活动为载体,以提高学生心理素质为宗旨的教育,因此《心理教育活动手册》突出了“活动”二字,这是非常适当的。从体例来看,它分为活动纲要、活动方案、活动效果三大块,尤其是活动方案,叙述较为详尽,为使用提供了便利。

值得一提的是,这套手册还包括供幼儿园使用的内容。把心理素质教育延伸到学前阶段,良好的心理素质从幼儿培养起,这已不是一种尚待实践的构想,而是南京市心理教育实践的一种现实。我本人就亲眼目睹了南京幼儿园的心理教育活动课,并为幼儿教师心理教育活动中的成功设计而兴奋。我深信,幼儿心理教育既是奠基性的,又是前瞻性的。这套手册包含了幼儿部分,是深谋远虑的。

手册写得再精心,总难免有不足之处。心理教育本身也还有不少问题尚待探讨。如效果评价方法就是一例。因此,手册的水平还有待于进一步地提高。让我们大家为此共同努力吧!

郭亨杰

2000年7月5日

郭亨杰:南京师范大学心理学教授兼国家教育部高等学校心理学教学指导委员会委员、江苏省心理学会理事长

目 录

第一篇 做一个心理健康的孩子

——幼儿心理教育活动·····	(1)
-----------------	-----

第二篇 做一个聪明的孩子

——认知训练活动方案·····	(15)
第1课 小鸡和小鸭(小班)·····	(15)
第2课 听一听,猜一猜(小班)·····	(16)
第3课 它像什么(小班)·····	(18)
第4课 谁不见了(小班)·····	(19)
第5课 画汽车(小班)·····	(20)
第6课 小蝌蚪(小班)·····	(22)
第7课 谁到红房子家作客(小班)·····	(23)
第8课 阿咪探长(中班)·····	(24)
第9课 我会运筹(中班)·····	(26)
第10课 谁的方法好(中班)·····	(27)
第11课 变图形(中班)·····	(28)
第12课 火柴棒拼图形(中班)·····	(30)
第13课 走迷宫(中班)·····	(31)
第14课 小朋友找家(中班)·····	(32)
第15课 找动物的影子(中班)·····	(33)
第16课 我会编故事(中班)·····	(34)
第17课 飞盘(中班)·····	(36)

第 18 课	小乌龟顶大球(大班)·····	(37)
第 19 课	变一变(大班)·····	(38)
第 20 课	森林乐园(一)(大班)·····	(40)
第 21 课	森林乐园(二)(大班)·····	(41)
第 22 课	学做小导游(大班)·····	(43)
第 23 课	找影子(大班)·····	(44)
第 24 课	我给娃娃穿衣服(大班)·····	(45)
第 25 课	蝌蚪变青蛙(大班)·····	(46)
第 26 课	谁敲我家门(大班)·····	(47)
第 27 课	小小修理工(大班)·····	(49)
第 28 课	学做小衣架(大班)·····	(50)
第 29 课	你放对了吗(大班)·····	(51)
第 30 课	自制节日帽(大班)·····	(53)
第 31 课	报纸撕贴画(中、大班)·····	(54)
第 32 课	广告设计(中、大班)·····	(55)
第 33 课	办墙报(大班)·····	(56)
第 34 课	各种各样的树(大班)·····	(58)
第 35 课	找一找哪里不一样(大班)·····	(59)
第 36 课	省力的轮子(大班)·····	(61)
第 37 课	玩水(大班)·····	(62)
第 38 课	哪些物品容易倒(大班)·····	(64)
第 39 课	潜水机器(大班)·····	(65)
第 40 课	奇特的汽车(大班)·····	(67)
第 41 课	好玩的软梯(大班)·····	(68)
第 42 课	物体的非常用途(大班)·····	(70)
第 43 课	方法扩散(大班)·····	(71)
第 44 课	七巧拼图(大班)·····	(72)
第 45 课	我的小窍门(大班)·····	(73)

第三篇 做一个快乐的孩子

——情绪训练活动方案	(75)
第1课 笑脸(小班)	(75)
第2课 快乐的小老鼠(小班)	(77)
第3课 想个好办法(小班)	(79)
第4课 小笑娃(小班)	(80)
第5课 娃娃哭,娃娃笑(小班)	(81)
第6课 沙锤“沙沙沙”(小班)	(84)
第7课 车轮滚滚(小班)	(85)
第8课 放“焰火”(小班)	(86)
第9课 “我生气了”(小班)	(88)
第10课 “我来帮助你”(小班)	(89)
第11课 我们班真漂亮(小班)	(90)
第12课 泡泡画(小班)	(92)
第13课 花儿真美(中班)	(93)
第14课 有趣的脸(中班)	(94)
第15课 笑比哭好(中班)	(96)
第16课 美丽的幼儿园(中班)	(97)
第17课 大家一起来动手(中班)	(98)
第18课 爱生气的“恬恬”(中班)	(99)
第19课 热线“56881”(中班)	(101)
第20课 草原旅行(中班)	(102)
第21课 太空城堡(中班)	(104)
第22课 说一说,笑一笑(中班)	(105)
第23课 情绪放松操(中班)	(106)
第24课 魔法师的快乐咒语(中班)	(107)
第25课 亮亮的大嘴巴(中班)	(108)

第 26 课	分享快乐(中班)	(109)
第 27 课	露露笑了(大班)	(110)
第 28 课	你高兴吗(大班)	(112)
第 29 课	会变的风琴(大班)	(113)
第 30 课	“我不害怕”(大班)	(114)
第 31 课	“我能坚持住”(大班)	(115)
第 32 课	“心情树”(大班)	(117)
第 33 课	快乐的我(大班)	(118)
第 34 课	赶走小烦恼(大班)	(119)
第 35 课	合理宣泄(大班)	(121)

第四篇 做一个热情的孩子

——情感训练活动方案	(123)
------------	-------

第 1 课	我的家(小班)	(123)
第 2 课	我爱老师(小班)	(124)
第 3 课	小雨点(小班)	(125)
第 4 课	美丽的小花(小班)	(126)
第 5 课	我爱爷爷、奶奶(中班)	(127)
第 6 课	爸爸、妈妈真辛苦(中班)	(129)
第 7 课	快乐的小屋(中班)	(130)
第 8 课	为爸爸、妈妈过生日(中、大班)	(132)
第 9 课	关心生病的小伙伴(中班)	(133)
第 10 课	爸爸、奶奶和我(中班)	(135)
第 11 课	迷路的小花鸭(中班)	(136)
第 12 课	爸爸真能干(中班)	(138)
第 13 课	小白兔和狼(中班)	(139)
第 14 课	太阳跳下来(大班)	(141)
第 15 课	不再麻烦好妈妈(大班)	(144)

第 16 课	好妈妈(大班)	(145)
第 17 课	爸爸、妈妈的工作(大班)	(146)
第 18 课	爱妈妈(大班)	(147)
第 19 课	王阿姨的工作(大班)	(148)
第 20 课	老师的节日(大班)	(150)
第 21 课	快乐的中秋节(大班)	(151)
第 22 课	感谢关心我们的人(大班)	(152)
第 23 课	快乐的国庆节(大班)	(154)

第五篇 做一个坚强的孩子

——意志训练活动方案		(156)
第 1 课	找玩具(小班)	(156)
第 2 课	小小搬运工(小班)	(157)
第 3 课	小猫钓鱼(小班)	(158)
第 4 课	冒险岛寻宝(小班)	(159)
第 5 课	摔倒我,我不怕(小班)	(160)
第 6 课	小鱼和鲨鱼(小班)	(161)
第 7 课	拍皮球(小班)	(162)
第 8 课	多嘴的小八哥(中班)	(164)
第 9 课	赶鸭子(中班)	(165)
第 10 课	看谁能胜(中班)	(166)
第 11 课	迷宫(中班)	(168)
第 12 课	夺标(中班)	(169)
第 13 课	拼图(中班)	(170)
第 14 课	音乐娃娃(中班)	(172)
第 15 课	送小动物回家(中班)	(173)
第 16 课	鲨鱼来了(中班)	(175)
第 17 课	我是小小设计师(中班)	(176)

第 18 课	动物连线(中、大班)·····	(178)
第 19 课	多米诺骨牌(中、大班)·····	(179)
第 20 课	攀岩(大班)·····	(181)
第 21 课	远足九华山(大班)·····	(182)
第 22 课	有趣的游戏棒(大班)·····	(183)
第 23 课	绣花(大班)·····	(184)
第 24 课	勇敢的解放军(大班)·····	(185)
第 25 课	砌房子(大班)·····	(187)
第 26 课	小布袋(大班)·····	(188)
第 27 课	“武器”加工厂(大班)·····	(189)
第 28 课	羊角球找朋友(大班)·····	(190)
第 29 课	美丽的小鸟(大班)·····	(192)
第 30 课	纸卷贴画(大班)·····	(193)
第 31 课	美丽的树(大班)·····	(195)
第 32 课	蛋壳花瓶(大班)·····	(196)
第 33 课	小书包(大班)·····	(197)
第 34 课	会变脸的小猫(大班)·····	(198)
第 35 课	纸杯玩具车(大班)·····	(200)
第 36 课	小鸡出壳(大班)·····	(201)
第 37 课	百变机器人(大班)·····	(203)
第 38 课	花果山(大班)·····	(204)
第 39 课	玩具安装师(大班)·····	(206)
第 40 课	小小广播员(大班)·····	(207)
第 41 课	我们很勇敢(大班)·····	(208)
第 42 课	碎纸画(大班)·····	(209)
第 43 课	数字变形(大班)·····	(210)
第 44 课	神奇的剪纸(大班)·····	(212)
第 45 课	小小发明家(大班)·····	(213)

第六篇 做一个懂规则的孩子

——规则心理训练活动方案·····	(215)
第1课 小熊猫逛商店(小班)·····	(215)
第2课 我会顺着拿东西(小班)·····	(217)
第3课 学做小顾客(小班)·····	(218)
第4课 超市真热闹(小班)·····	(219)
第5课 儿童乐园真好玩(小班)·····	(221)
第6课 小象要回家(小班)·····	(222)
第7课 豆豆搬家(小班)·····	(223)
第8课 玩具大家玩(中班)·····	(224)
第9课 飞行棋(中班)·····	(226)
第10课 老鼠笼(中班)·····	(227)
第11课 上课(中班)·····	(228)
第12课 小小自助餐(大班)·····	(229)
第13课 下反棋(大班)·····	(231)
第14课 我是勇敢的小战士(大班)·····	(232)

第七篇 做一个活泼开朗的孩子

——性格训练活动方案·····	(234)
第1课 苹果丰收(小班)·····	(234)
第2课 有趣的电动玩具(小班)·····	(235)
第3课 瓶和盖(小班)·····	(237)
第4课 啃大饼(小班)·····	(238)
第5课 我敢画(小班)·····	(239)
第6课 勇敢点,小黄莺(中班)·····	(240)
第7课 我为妈妈过生日(中班)·····	(243)
第8课 小熊过桥(中班)·····	(244)
第9课 我是快乐的(中班)·····	(245)

第 10 课	在公共汽车上(中班)	(246)
第 11 课	美丽的花(中班)	(248)
第 12 课	开锁(中班)	(249)
第 13 课	击鼓传花(中班)	(251)
第 14 课	天鹅(大班)	(252)
第 15 课	会变的圆(大班)	(253)
第 16 课	彩色的裙子(大班)	(254)
第 17 课	动物乐园(大班)	(256)
第 18 课	三角形拼贴(大班)	(257)
第 19 课	画味道(大班)	(259)
第 20 课	我是小小解放军(大班)	(260)
第 21 课	我是小勇士(大班)	(262)

第八篇 做一个自信的孩子

——自信心训练活动方案		(264)
第 1 课	“夸夸我自己”(小班)	(264)
第 2 课	“我会做……”(小班)	(265)
第 3 课	量一量,称一称(小班)	(266)
第 4 课	我们的身体(小班)	(268)
第 5 课	我是男孩子,我是女孩子(小班)	(269)
第 6 课	会变的脸(一)(小班)	(270)
第 7 课	会变的脸(二)(小班)	(271)
第 8 课	我送玩具回家(小班)	(273)
第 9 课	我会穿衣(小班)	(274)
第 10 课	我的新记录(中班)	(275)
第 11 课	让我试一试(中班)	(276)
第 12 课	学做小厨师(中班)	(278)
第 13 课	小小不倒翁(中班)	(279)

第 14 课	打扮教室(中班)	(281)
第 15 课	美丽的衣服(中班)	(282)
第 16 课	画自己(中班)	(284)
第 17 课	幸福快车(中班)	(285)
第 18 课	我能自己睡(中班)	(286)
第 19 课	过桥(中班)	(288)
第 20 课	我会收拾小书包(大班)	(289)
第 21 课	五色花(大班)	(291)
第 22 课	自信小天使(中班)	(292)
第 23 课	“我很棒”(中班)	(294)
第 24 课	“我能行”(大班)	(295)
第 25 课	我会自己玩(大班)	(296)
第 26 课	困难像弹簧(大班)	(298)
第 27 课	学会控制(大班)	(299)
第 28 课	我的优点册(大班)	(301)
第 29 课	“我已原谅他”(大班)	(302)
第 30 课	我是哥哥、姐姐(大班)	(304)
第 31 课	我们都是好朋友(大班)	(305)
第 32 课	假如我是奥特曼(大班)	(306)
第 33 课	许愿花(大班)	(308)

第九篇 做一个乐于交往的孩子

——交往心理训练活动方案.....	(310)
第1课 让大家都开心(小班).....	(310)
第2课 画花(小班).....	(311)
第3课 元元的帽子(小班).....	(312)
第4课 找朋友(小班).....	(314)
第5课 滚皮球,找朋友(小班)	(316)

第 6 课	学做小客人(小班).....	(317)
第 7 课	小鸡,小鸡在哪里(小班)	(319)
第 8 课	打电话找朋友(小班).....	(320)
第 9 课	过生日(小班).....	(321)
第 10 课	蚂蚁搬豆(小班)	(322)
第 11 课	小动物找家(小班)	(324)
第 12 课	钻“山洞”(小班)	(325)
第 13 课	送玩具(小班)	(326)
第 14 课	送伞(小班)	(327)
第 15 课	弹弹乐(小班)	(329)
第 16 课	小青蛙和它的朋友们(中班)	(330)
第 17 课	我们都是好朋友(中班)	(332)
第 18 课	好玩具一起玩(中班)	(334)
第 19 课	我会商量(中班)	(335)
第 20 课	交个朋友,真好(中班).....	(336)
第 21 课	入伙(中班)	(337)
第 22 课	拉球游戏(中班)	(339)
第 23 课	玩球真开心(中班)	(340)
第 24 课	揪尾巴(中班)	(342)
第 25 课	生病以后(中班)	(343)
第 26 课	朋友树(中班)	(344)
第 27 课	学做小客人(中班)	(346)
第 28 课	小猫捉老鼠(中班)	(347)
第 29 课	吹气球(中班)	(349)
第 30 课	背篓投球(中班)	(351)
第 31 课	小鱼搬家(中班)	(352)
第 32 课	找个朋友一起玩(中班)	(353)
第 33 课	占圈(中班)	(355)