

国家教育部 “九五” 规划科研项目



(小学卷)

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

(小学卷)

宋 宁 陈玉森 黎鹤龄 王 峥

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。内容包括心理教育活动纲要、小学低中高年级心理活动方案、心理教育活动测评。心理活动方案按单元及课程编写。

本书内容丰富、系统实用、可操作性强,是一本不可多得的小学生心理教育指导用书。

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. 小学生-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:14.75 字数:380 千字

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 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 马 砾 吴验渊

编 委 严永发 马维庆 夏幸福 陶行远 朱新苏

 朱世伟 胡庆林 陈世锦 徐瑞泰 任定保

 朱秀云 孙光龙 聂方胜 夏孝平 陶建国

 张成芬 陈久棣

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活动500例,并经过三轮实验、筛选与完善,最后确定了300项活动方案。

在实践过程中,许多教师和家长反映,应有一套供教师和家长使用的心理教育训练资料。为此,我们通过近1年的研究与探索,编写出本书。

本书由宋宁总体策划,陈玉森、黎鹤龄、王峥负责活动设计、资料收集和文稿的审阅,最后由宋宁统稿,江群、章莉、王丽英、皇甫凤兰、徐艳、牛金秋、杨雪、祝鲲鹏、韩隽菁、张海瑛、李菲等同志参与了编写。

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、小教处、教科所、小教培训中心的领导给予了大力支持;全国100多所心理教育实验小学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

正当中小学急需了解如何根据教育部有关文件的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、小学生至高中生的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。在世纪之交的时候,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 outcomes 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,为使用者提供了便利。

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 总论	(1)
一、活动是儿童心理发展的基本因素	(1)
二、心育活动的具体操作	(4)
三、活动有效性的检测	(7)
第二篇 心理教育活动纲要	(11)
一、小学低年级心理教育活动纲要	(12)
二、小学中年级心理教育活动纲要	(18)
三、小学高年级心理教育活动纲要	(24)
第三篇 小学低年级心理教育活动方案	(30)
第一单元 学会认识自己	(30)
第 1 课 我是谁	(31)
第 2 课 我在进步	(32)
第 3 课 我最喜爱的一项活动	(34)
第 4 课 我最开心的一件事	(35)
第 5 课 我最喜爱的校园一角	(36)
第 6 课 我不害怕	(37)
第 7 课 我有一个好朋友	(38)
第 8 课 我不要	(40)
第二单元 学做益智操	(41)
第 9 课 十指并行	(42)
第 10 课 反向活动	(43)
第 11 课 双鸟齐飞	(45)

第 12 课	反向出发	(46)
第 13 课	同向画图	(48)
第 14 课	反向画图	(49)
第 15 课	方圆变化	(51)
第 16 课	手指迷宫	(53)
第三单元	学会展开想像	(54)
第 17 课	看谁想得多	(55)
第 18 课	未来世界	(56)
第 19 课	串词想故事	(57)
第 20 课	照片引起的想像	(58)
第 21 课	声音来自何方	(59)
第 22 课	五彩缤纷的天地	(61)
第 23 课	还能干什么	(63)
第 24 课	数字联想	(64)
第 25 课	听歌想像	(66)
第 26 课	童话大王	(67)
第四单元	学会体验情感	(69)
第 27 课	真好听	(69)
第 28 课	真高兴	(70)
第 29 课	真讨厌	(72)
第 30 课	真难受	(73)
第 31 课	真可怜	(76)
第 32 课	真气人	(77)
第五单元	学会热情交往	(79)
第 33 课	他(她)是谁	(80)
第 34 课	五个手指的故事	(82)
第 35 课	谁最高兴	(84)
第 36 课	评选“小明星”	(85)

第 37 课	暗语传递	(86)
第 38 课	真得感谢您	(88)
第四篇	小学中年级心理教育活动方案	(90)
第一单元	愉快情绪	(90)
第 1 课	校园新、奇、乐	(91)
第 2 课	给“情绪”画像	(92)
第 3 课	情绪“温度计”	(96)
第 4 课	快乐时光	(98)
第 5 课	开心小窍门	(100)
第二单元	集中注意力	(102)
第 6 课	你的注意力集中吗	(103)
第 7 课	谁的注意力最稳定	(106)
第 8 课	注意力十日练	(108)
第 9 课	注意力不集中怎么办	(113)
第三单元	相信自己	(115)
第 10 课	夸夸我自己	(116)
第 11 课	埋葬“我不能”	(118)
第 12 课	换了想法	(120)
第 13 课	“自信心”小测试	(122)
第 14 课	将来的我	(124)
第四单元	合理需要	(125)
第 15 课	“我想要……”	(126)
第 16 课	怎么办	(128)
第 17 课	对自己说“不”	(129)
第 18 课	学会等待	(130)
第 19 课	当需要得不到满足时	(132)
第 20 课	当需要得到满足之后	(134)
第五单元	增长智慧	(137)

第 21 课	大脑的秘密	(138)
第 22 课	高斯为什么聪明	(139)
第 23 课	“发明大王”的点子	(141)
第 24 课	学习智慧操(第一套)	(143)
第 25 课	学习智慧操(第二套)	(148)
第六单元	巧妙记忆	(153)
第 26 课	记忆趣事	(154)
第 27 课	记忆比赛	(155)
第 28 课	记忆的技巧	(157)
第七单元	热情交往	(159)
第 29 课	与同学一起玩	(160)
第 30 课	伸出你的手	(162)
第 31 课	假如我是.....	(164)
第 32 课	送你一缕阳光	(166)
第 33 课	胆子再大一点	(168)
第八单元	训练思维	(170)
第 34 课	“点”的学问	(170)
第 35 课	概括能力训练	(173)
第 36 课	推理能力训练	(176)
第 37 课	智力小测验	(179)
第九单元	我在进步	(186)
第 38 课	“打靶”游戏	(187)
第 39 课	更上一层楼	(189)
第 40 课	学会定目标	(190)
第 41 课	八路军的孩子张新民	(192)
第 42 课	挑食诊所	(194)
第 43 课	我的才能	(196)
第十单元	展开联想	(198)

第 44 课	图形联想	(199)
第 45 课	语言联想	(200)
第 46 课	曲别针的用途	(201)
第 47 课	自编教材	(202)
第十一单元	学会共事	(203)
第 48 课	吹鸡毛比赛	(205)
第 49 课	汤姆买车奇遇	(205)
第 50 课	当别人需要帮助时	(206)
第 51 课	令人高兴的话	(208)
第 52 课	“哑语”猜谜	(209)
第十二单元	改变情绪	(211)
第 53 课	看幽默画	(212)
第 54 课	你会怎么做	(214)
第 55 课	小烦恼热线	(216)
第 56 课	面容侦察兵	(217)
第 57 课	我变了	(218)
第十三单元	陶冶情感	(220)
第 58 课	“啊——”的感受	(220)
第 59 课	张开想像的翅膀	(221)
第 60 课	猜猜我的心	(222)
第 61 课	“!”“?”与“……”	(223)
第 62 课	我体验到	(224)
第 63 课	怎么办	(225)
第 64 课	尝尝“苦”的滋味	(226)
第十四单元	学会发现	(228)
第 65 课	世上没有	(228)
第 66 课	“卫星”、“砖块”与“职业”	(229)
第 67 课	上下左右	(230)

第 68 课	数字觅趣	(232)
第十五单元	磨炼意志	(233)
第 69 课	困难像弹簧	(233)
第 70 课	钢铁是怎样炼成的	(236)
第 71 课	“挫折”的故事	(238)
第 72 课	“唱反调”游戏	(239)
第 73 课	学做心理医生	(240)
第十六单元	丰富生活	(242)
第 73 课	露一手	(242)
第 74 课	快乐的小顽童	(243)
第五篇	高年级心理活动教育方案	(245)
第一单元	我在长大	(245)
第 1 课	我长大了	(246)
第 2 课	依靠谁	(247)
第 3 课	比比四个“我”	(249)
第 4 课	我的脾气	(251)
第 5 课	生日祝福	(253)
第 6 课	改变坏习惯	(254)
第 7 课	为自己加油	(256)
第二单元	学会学习	(258)
第 8 课	小学生徽章	(259)
第 9 课	校园里的“十万个为什么”	(261)
第 10 课	在爱的环境中学习	(263)
第 11 课	平静心海	(265)
第 12 课	这是什么原因	(268)
第 13 课	加油与减速	(270)
第 14 课	我有一个窍门	(272)
第 15 课	学习上的“啄木鸟”	(274)

第 16 课	学习智慧操(第三套)	(276)
第三单元	热情交往	(279)
第 17 课	一把雨伞	(280)
第 18 课	学说“没关系”	(281)
第 19 课	与同学发生矛盾时	(283)
第 20 课	悄悄话信箱	(285)
第四单元	陶冶情感	(287)
第 21 课	假如换个角色	(288)
第 22 课	假如换个角度	(289)
第 23 课	假如换个看法	(291)
第 24 课	假如换种心情	(292)
第 25 课	假如换种做法	(293)
第五单元	思维训练	(295)
第 26 课	续编故事	(295)
第 27 课	最佳设计师	(297)
第六单元	磨炼意志	(298)
第 28 课	“神童”踢包	(299)
第 29 课	自制力比赛	(300)
第 30 课	自我命令成绩卡	(302)
第 31 课	测测自己的意志品质	(303)
第七单元	考试心理	(305)
第 32 课	他为什么考砸了	(306)
第 33 课	预想考试分数	(307)
第 34 课	考试心理自测	(309)
第 35 课	考试心理操	(311)
第八单元	初识金钱	(313)
第 36 课	记者,你为何泪流满面	(313)
第 37 课	“款爷”当兵	(315)

第 38 课	5 分钱的礼物	(316)
第 39 课	对金钱说“不”	(318)
第 40 课	心理发展情况自查	(319)
第九单元	学会认识自己	(322)
第 41 课	“我”的档案	(322)
第 42 课	我是谁	(324)
第 43 课	我的变化	(327)
第 44 课	我的在优势在哪里	(328)
第 45 课	奖励自己	(331)
第 46 课	寻找原因	(333)
第 47 课	战胜自己	(335)
第 48 课	人才招聘会	(336)
第十单元	学会创造	(338)
第 49 课	加一加	(339)
第 50 课	减一减	(340)
第 51 课	扩一扩	(342)
第 52 课	缩一缩	(343)
第 53 课	变一变	(345)
第 54 课	改一改	(347)
第 55 课	联一联	(349)
第 56 课	代一代	(350)
第 57 课	搬一搬	(352)
第 58 课	反一反	(354)
第十一单元	学会学习	(356)
第 59 课	记忆训练操(上)	(356)
第 60 课	记忆训练操(下)	(359)
第 61 课	思维训练(上)	(362)
第 62 课	思维训练(下)	(364)

第 63 课	考试心理调控	(366)
第十二单元	学会交往	(368)
第 64 课	愉快交往回忆录	(368)
第 65 课	我受人欢迎吗	(370)
第 66 课	交往中的“十万个是什么”	(372)
第 67 课	交往中的“十万个为什么”	(374)
第 68 课	交往中的“十万个怎么办”	(375)
第 69 课	最近比较烦	(377)
第 70 课	校园交易节	(378)
第 71 课	毕业之歌	(379)
第十三单元	学会适应环境	(380)
第 72 课	恐龙与类人猿	(381)
第 73 课	像水那样	(384)
第 74 课	做个强者	(390)
第 75 课	向往中学	(393)
第 76 课	测测我的适应能力	(395)
第 77 课	如果..... ..	(401)
第六篇	心理教育活动测评	(406)
一、认识自己问卷		(406)
二、儿童自信心调查表		(410)
三、意志品质测定		(413)
四、儿童行为障碍调查表		(415)
五、儿童多动症行为量表		(418)
六、小学生反应评定量表		(419)
七、情绪小测试		(423)
八、个人情绪自测		(424)
九、社交能力测验		(425)
十、中小学生学习责任心教师评价表		(427)

十一、儿童学业不良调查表	(428)
十二、单项学习诊断	(433)
十三、考试焦虑自查量表	(437)
十四、高创造力孩子的特征	(438)
十五、高创造力孩子的鉴别	(440)
十六、小学生心理健康评定量表	(442)
十七、家长测试问卷	(451)