

小学生 心理健康教育

彭跃红 贺小卫 主编



清华大学出版社

小学生心理健康教育

彭跃红 贺小卫 主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是根据教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》的文件精神,针对小学中高年级学生的实际情况编写而成。全书共24讲,主要面向四年级到六年级的小学生,每个年级8讲。内容包括自我认识、人际交往、情绪管理、学习能力等方面,根据不同年级的特点,各方面的内容侧重点不一样。每讲都由导语、采蜜园、智慧岛、七巧板、百宝箱、亲子加油站六部分组成。

本书旨在帮助小学中高年级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;开展初步的青春期教育,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,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。

本书融科学性、可读性和可操作性于一体,既可作为小学中高年级学生心理健康教育教材,还可作为教师心理健康辅导的参考书。

本书可通过网站 <http://www.tupwk.com.cn/downpage> 免费下载。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

小学生心理健康教育 / 彭跃红, 贺小卫 主编. —北京: 清华大学出版社, 2018
ISBN 978-7-302-49146-0

I. ①小… II. ①彭… ②贺… III. ①心理健康—健康教育—小学—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 318230 号

责任编辑: 王 定
封面设计: 周晓亮
责任校对: 曹 阳
责任印制: 沈 露

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座

邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 订 者: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm

印 张: 9

字 数: 117千字

版 次: 2018年2月第1版

印 次: 2018年2月第1次印刷

印 数: 1~4 000

定 价: 30.00元

产品编号: 075384-01

本书编委会

主 编：彭跃红 贺小卫

副主编：刘 衡 陶晓静 蔡 蓉

编 委：（排名不分先后）

刘志慧 秦文英 辜贵玉 陈丽娜

周冰清 李丽青 张美珍 刘 婷

邓珊珊 郑亦媛 吴世慧 肖小芳

张 莎 周艳姣 饶辉建 杨怡馨

序 言

人生各种奋斗目标归结起来就是两个字：幸福。通往幸福之路，健康的心态是基石。生活常态包含了顺利与挫折、付出与获得、自由与自律。一个人洋溢着积极精神，充满了乐观心态，更善于经营生活、得体交际，才能放大格局、走向成功。

学生时代，塑造品格，影响一生。如果一个人真得能够从自己或顺利、或曲折、或成功、或失败的经历中去体验、去品味、去探索、去总结，而且总是怀抱一颗不灭的信念火种，不是去武断地否定新的事物，而是去不断地否定旧的自我，那么随着生命历程的推进，我们的经验就会日趋丰富，我们的心灵就会得以升华，我们对客观事物的认识就会越来越接近于真实。我想，对心理健康教育的探究也是如此。

真正的教育应从“心”抓起，从学生心理成长的规律抓起，从“预防”和“发展”抓起。我们全面启动“心理健康教育五年行动计划”，就是要由关注和解决学生的心理问题转向关心和培养学生积极的心理品质，倡导和推行积极的心理引导、干预，开发学生的心理潜能，做好心理预防工作，使师生和家长具备心理健康的常识以及知晓寻求帮助的途径，让学生学会自尊自强、理性平和、积极向上，让他们的心灵深处都充满阳光和自信。

每一位孩子都是一朵花，只是花期各不相同，而教育的使命就是精心呵护，静待花开。期盼我们的教师能够以心理健康教育为契机，



积极打开每一位孩子的心扉，走进孩子们的内心世界，陪伴他们健康成长，赢得他们内心的认可，让校园时光成为他们成长路上最难忘的记忆。

许海林

2017年5月写于新干

前 言

国家倡导：“每个人都要成为自己心理健康的第一责任人。”心理健康教育已经受到国家、地方政府以及各类学校前所未有的重视。很多学校在心理健康教育方面投入了大量的人力、物力和财力，建立了心理咨询室，加强了心理健康教育师资队伍建设和开设了心理健康教育课程，但效果仍不尽如人意。从教育实践角度看，怎样科学有效地开展学生心理健康教育工作，仍然是急需解决的课题。

一直以来，我国中西部地区（尤其是农村地区）的中小学心理健康教育资源匮乏，基础薄弱，“缺医少药”的现象普遍存在。但近几年心理健康教育发展迅猛，热情高涨，无论是家长还是学校都逐渐意识到培育一个人格健全的孩子远比知识的掌握更重要。因此，各类学校也把心理健康教育课程纳入了教学计划，但心理健康教育课究竟该“教什么”“怎么教”仍然是困扰大家的一大难题。针对这种情况，编写一套符合学生实际的、有助于学生成长的本土化心理健康教育教材就显得尤为重要。本套教材组织了一个强大的编写团队，聘请了大学资深心理学教授以及中小学一线心理老师，在反复调研、交流的基础上编写而成，期望能在一定程度上解决“教什么”“怎么教”的问题。

本套教材分为小学、初中和高中三个阶段，每个阶段都有不同的内容和编写体系。本书是小学阶段教材，共24讲，主要针对四年级到六年级的小学生，每个年级8讲。内容包括自我认识、人际交往、情



绪管理、学习能力等方面，根据不同年级的特点，各方面的内容侧重点不一样。每讲都由导语、采蜜园、智慧岛、七巧板、百宝箱、亲子加油站六部分组成。

本书旨在帮助小学阶段中高年级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；开展初步的青春期教育，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，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。

本书融科学性、可读性和可操作性于一体，既可作为小学中高年级学生心理健康教育教材，还可作为教师心理健康辅导的参考书。

在本套教材的编写过程中，新干县教育局钟海林局长做了大量的组织协调工作，并结合他几十年的教育实践经验提出了很多具体指导意见并为此书作序，主编及参编人员通力合作，在此谨向所有参与支持该项工作的各位人士表示衷心的感谢！也诚恳欢迎同行、一线教师及广大读者提出宝贵意见。

编者

2017年11月

目 录

第1讲	独一无二的“我”	1
第2讲	收获真正的友谊	6
第3讲	情绪变变变	12
第4讲	学习需要好习惯	18
第5讲	我喜欢我自己	24
第6讲	学会倾听	29
第7讲	微笑面对每一天	35
第8讲	兴趣是最好的老师	40
第9讲	身体的秘密	46
第10讲	爸爸妈妈，请听我说	50
第11讲	嫉妒是大敌	56
第12讲	记忆大比拼	61
第13讲	做一个好男（女）孩	65





第 14 讲	你对我很重要	70
第 15 讲	看谁学得好	75
第 16 讲	做一个自信的人	81
第 17 讲	别人眼中的我	87
第 18 讲	男生与女生	92
第 19 讲	我是情绪的小主人	97
第 20 讲	我能行	103
第 21 讲	和时间赛跑	108
第 22 讲	正确对待考试	115
第 23 讲	珍爱生命	120
第 24 讲	告别母校 扬帆远航	125
参考文献	130

第1讲

独一无二的“我”



导语

世界上没有两片相同的树叶，同样，世上也没有完全一样的两个人，即使是双胞胎。每一个人都有自己的独特之处，无论是外貌、性格、脾气还是爱好。每一个人都是独一无二的。同学们，你了解自己吗？你想知道自己和其他人有什么不同吗？

那么就让我们一起来认识自己吧。



采蜜园

小玉是一个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不漂亮，不讨别人喜欢。有一天，她在商店里看到一支漂亮的蝴蝶结，戴在头上试了试。店主看到后不停地夸她戴上蝴蝶结后特别漂亮。小玉很高兴，不由得挺起了胸、昂起了头。由于她急着到学校让老师和同学们看看，结果在出店门口的时候与人撞了一下，蝴蝶结被撞掉了，但她不知道。小玉来





到学校，刚走进教室，正好碰上了她的老师，“小玉，你真美！”老师拍拍她的肩说。那一天，她得到了许多人的赞美。她想，一定是蝴蝶结的功劳，可她回到家在镜前一照，才发现头上根本就没有蝴蝶结。



智慧岛

同学们，随着年龄的增长，我们会越来越关注自己：我是一个什么样的人，我是谁？这是一个古老而永恒的话题。相信大家内心是非常渴望认识自我、了解自我的。我的性格是怎样的？爱好是什么？喜欢和什么样的同学一起玩呢？这是大家对自己的关注，也称为“自我意识”。

人要正确认识自己可不是件容易的事情，怎样对自己有个全面的认识呢？我们要做生活的有心人，通过观察生活中点点滴滴的事情来有效、真实地了解自己。

世界上最重要的事就是认识自我。解读心灵的秘密、了解自己，是一切成功的基石。同学们，在这个世界上，每个人都有与众不同的地方，都有属于自己的优点，有的同学擅长跳舞、有的同学学习成绩好、有的同学爱帮助他人、还有的同学有礼貌……尽管我们有优点也有不足，但我们每个人都是独一无二的。我优秀，我自豪；我平凡，我也自豪。我们要全面认识自己，平时要多多地发现身上的优点，大大地肯定自己。在我们遇到问题或困难时，多用积极的态度来激励自己成长。在我们人生的道路上，抬头挺胸地走，微笑地走，昂首阔步地走，充满自信地走！要相信自己，我们的明天一定会更好。正是有了独一无二的我们，才有了这个多姿多彩的世界，让我们为独一无二的自己喝彩！



七巧板

活动一 泡泡特质

每位同学都是由很多不同特质组成的，请你选择符合自己特质的泡泡，涂上自己喜欢的颜色。想一想，自己还有什么特质，可以写在空白的泡泡上面。



活泼

开朗

顽皮

真诚

善良

羞涩

乐于助人

爱恶作剧

阳光

喜欢画画

勤奋

主动

积极

爱好唱歌

学习成绩好

书写美观

乐观

礼貌

谦虚

有爱心

涂完颜色后同学们互相交流：看看你们的涂色有没有完全一样的？
通过这个游戏你获得了什么启示？

通过这个游戏你有什么感受？

活动二 猜猜我是谁

每个人在心形卡片纸上写出自己的爱好、长相、特长、擅长的学科等能表现自身特点的话，放在老师准备的“悄悄话”信箱里。注意不要写姓名，老师打乱抽取一些念给同学们听，让大家猜一猜，这是班上的哪位同学。

1. 通过这个活动你有什么感受？

2. 你了解自己吗？你了解你的同学吗？



3. 你对自己的描述准确吗？你对自己有了新的认识吗？

活动三 优点大轰炸

全班同学分成若干小组，每位同学轮流说某一位同学的优点。注意，在同一轮中，不能重复前面同学的发言，优点要尽量说得真实具体。

通过这次活动你有什么感受？



百宝箱

俗话说“当局者迷”，看来要想正确认识自己真不是一件容易的事。我们对自己的形象、优缺点、兴趣爱好、性格、脾气、能力等，都不能全面准确地了解与认识。那么，我们如何才能正确地认识自己呢？

1. 学会自我观察。我们可以先通过自己认识自己。同学们可以常常照镜子，观察自己的身高、外貌、体态，看看最满意的是哪一部分，还有什么不太满意的地方。在自我认识过程中常伴随着情感体验，如由身高外貌等引发的自豪、自信或自卑情绪情感。



首先，在自我认识、自我情感体验过程中，我们会有目的地、自觉地调节和控制我们的行为和想法。其次，通过生活中一些与他人交往的事情观察自己的脾气、性格。最后，在学习中体会自己的专注力、创造力、爱好。我们要善于剖析自我，深刻认识自我，更好地认识外在形象和内在自我。



2. 注意他人评价。我们都知道“旁观者清”“以人为镜可以明得失”。在认识自己的过程中，也可以通过和他人交流互动来了解自己的性格，比如询问同学、爸爸、妈妈、老师，在交流互动中了解大家对自己的印象。我们要虚心听取他人的评价，同时又要客观、冷静地分析他人的评价，以便从多角度来认识自己。

3. 尝试社会比较。自我观察和他人评价难免会带着主观意识，因此，我们可以通过合理的社会比较更好地认识自己。我们把现在的自己与过去的自己进行纵向比较，与同龄人进行横向比较，通过更全面的纵横向比较来正确认识自己。

4. 参与社会实践。我们可以通过积极参加各种活动来认识自己。学校的演讲比赛可以检验自己的口头表达能力；合作性学习，与他人合作，分析自己的人际沟通能力；组织班级成员进行一次郊游，了解自己的组织管理能力；通过读书活动，发现自己的知识掌握程度，及时地查漏补缺；等等。通过多种活动来分析自己的表现和能力，更加客观地认识自己。



亲子加油站

和爸爸、妈妈翻一翻老照片，听一听自己小时候的故事。与爸爸、妈妈聊一聊，听听他们欣赏你的哪些优点。

爸爸妈妈讲的小时候的故事

爸爸妈妈对我的评价



第2讲

收获真正的友谊



导语

朋友间只有互相吹捧是毫无意义的。“友谊”是个神圣的词汇。鲁迅说：“人生得一知己足矣！”那么，你是否有这样心意相通的知己呢？好朋友，为你的快乐而快乐，为你的难过而难过，孤独时陪伴你，有困难时帮助你，犯错误时为你纠正，受到挫折时给予陪伴和鼓励……真正的友谊从来不会平静无波，它来之不易，我们应该用心去珍惜、去体会。



采蜜园

四(4)班的汪清和李霞是好朋友。她们俩是邻居，从小一块儿长大，幼儿园同班，小学也已经做了四年的同学了。汪清和李霞都是品学兼优，汪清恬静、柔美，李霞活泼、开朗，她俩就是典型的互补组合。

每天上学、放学，她俩总是形影不离。她们一同讨论难题，交流趣事，海





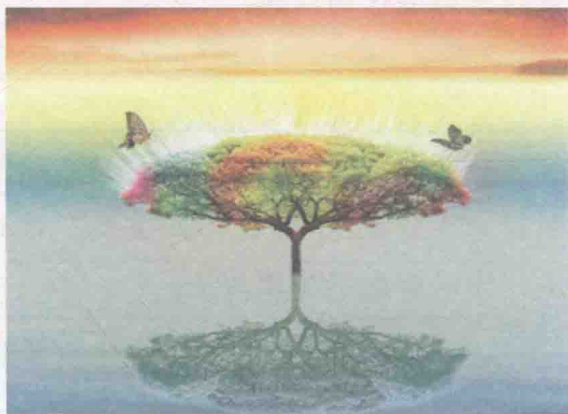
阔天空，无所不谈。她们既是学习的同行者，又是最好的玩伴，彼此间非常有默契，情同手足。她们的故事很多很多……有一次，李霞数学考试考砸了，为此她难过了好多天。汪清不仅时常讲笑话逗李霞开心，还总是找各种合适的时机和李霞一起探讨试卷上的题目，直到李霞知道错因并能独立做题为止。还有一次，汪清被另一个好朋友误会，闹了别扭，难过地哭了。李霞主动安慰汪清，了解清楚事情经过之后，李霞便找来那位朋友，让她们当面澄清了误会，并和睦如初。

她俩就是这样，你帮助我，我鼓励你，在学习上、在生活中，携手前行，共同进步。



智慧岛

友谊是一种双方共同凝结的亲密的特殊情感。真正的友谊是什么？真正的友谊不是“讲哥们义气”，不是肆意纵容，更不是虚伪逢迎。真正的友谊是大家在相互理解、相互信任的基础上建立起来的亲密情谊。



它给人理解和信任，给人快乐和力量，使人得到鼓舞、获得进步。上文中的汪清和李霞，就拥有这样令人称羨的友谊，她们相互鼓励、真诚互助。

友谊是一种无法言喻的美好感觉，默默温暖你的心灵；友谊是无形中伴你走过风雨，永远支持你的力量；友谊就是无时无刻都想把彼此的感动共同分享……

友谊是愉快的，也是幸福的。它会使彼此的人生更和谐与充实。有了它，我们不会感到孤独；有了它，我们的人生也变得更更有意义。

友谊是同舟共济，也是力量的源泉。它可以坚定彷徨的信心，在困难中见到希望，在黑暗中见到光明，弥补心灵的遗憾，也可以唤醒迷失的同伴。