

小学心理健康

教育实践案例荟萃

主编 徐文高

少年儿童出版社

xiaoxue xinli jiankang
1660026
jiayou shijian
anli

小学心理健康

教育实践案例荟萃

主编 徐文高

少年儿童出版社

我们倡导天性、率真的阅读与成长

ISBN 978-7-5324-7312-0 / G·2559

图书在版编目(C I P)数据

小学心理健康教育实践案例荟萃/徐文高主编.—上海:
少年儿童出版社,2007.4

ISBN 978-7-5324-7312-0

I.小… II.徐… III.心理卫生—健康教育—教案(教育)
—小学 IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第036264号



小学心理健康教育实践案例荟萃

徐文高 主编

费 嘉 装帧

责任编辑 任哥舒 美术编辑 费 嘉

责任校对 沈丽蓉 责任监印 万友明

出版发行:上海世纪出版股份有限公司 少年儿童出版社

地址:上海延安西路 1538 号 邮编:200052

易文网:www.ewen.cc 少儿网:www.jcph.com

电子邮件:postmaster@jcph.com

版权所有 侵权必究

如发生质量问题,读者可向工厂调换



编委会主任:徐文高

编委会副主任:郑明珠 陈 建 杜宏斌

主 编:徐文高

副 主 编:杜宏斌

编 委:(按姓氏笔画排列)

马 清 孙传江 杜宏斌 张大勇

陈 建 郑明珠 徐文高 翁美蓉

宿 历 章艺红 程顺娥 雷绍南

蔡 虹



序一

教育是一项伟大的事业,然而又是一项平凡的事业。说它平凡是因为有那么一大群普通的人在默默地做着这些烦琐、细致的小事。

而这本书正让我们感受到了这点。这是一群普通的老师编写的一本普通的案例集,这或许只是他们多年平凡的教学生涯中采撷的那么几朵小花,没有什么艰深的大道理,也看不到什么华丽的辞藻,有的只是他们多年实践积累的心血。然而正是这么几朵小花,让我们看到了整个春天。因为他们关注的是孩子的“心”,让孩子们拥有一颗健康、快乐的心恐怕就是他们集结出书的朴素的目的吧。透过书中那一个个鲜活生动的案例,让我们强烈感受到了他们对待孩子的那颗炽热的爱心,并且希望把他们的这份爱能传播到更多人那里,让更多的孩子也能享受到这种爱!

让我们向这些平凡的老师表示感谢,正是有了他们的努力,孩子们才能在阳光下笑得更加灿烂,我们的生活也因为孩子们的笑而更加美好!

(此书被全国中小学心理健康教育理事会推荐为理事成员单位学校教材用书)

仲军民

全国中小学心理健康教育理事会秘书长

2007年3月28日于北京



序二

托起一片灿烂的晴空

生命是去学习、体验新事物并且与别人分享的过程。

小学心理健康教育是一门新兴的事业。小学生正处于身心发展的快速时期,由于其认知水平、个性发展和自我调控能力的限制,对一些自然现象、社会现象或自身身心的发展变化等缺乏正确的认识,易产生心理困惑,形成某种心理问题。因此,对孩子心理健康的关注,协助他们处理好个人发展和学校适应中的种种困扰,是每一位小学教育工作者所需要考虑和面对的。

《小学心理健康教育实践案例荟萃》积累了递铺三小的老师们多年的工作经验,更是积累了他们对学生的一片爱和期望。本书中有心理辅导活动课的设计和心理辅导个案记录,涉及认识自我、学习心理、情感情绪、人际交往、生活辅导等最值得关注的小学生心理问题,既有简明透彻的理论分析,又有切实可行的操作方法,为我们展示了三小老师关爱学生心灵成长的教育理念和教育行为。

和所有新生事物一样,在诞生的初期虽不完美,但充满着希望。通过本书,我们有理由期待:更多人加入到这个队伍中来,投身于这



个阳光灿烂的事业,和递铺三小的老师们一样,用我们的爱和期望为孩子们托起一片灿烂的晴空,与他们一起分享成长的快乐和精彩。

安吉县中小学心理健康教育指导中心

国家二级心理咨询师 章艺红



目 录

第一部分

小学生认识自我辅导概述	陈 建 (1)
-------------------	---------

一、活动案例

1. 成长快乐	蔡 虹 (4)
2. 请举起你的小手来	程丽霞 (8)
3. 大声说,我能行	徐红佳 (11)
4. 认识“我”——正确面对优点和缺点	丁爱琴 (14)
5. 播种自信 收获成功	周 萍 (18)
6. 自我协调	马 清 (21)

二、辅导个案

1. 点亮孩子的心灯	王 颖 (25)
2. 惯偷? 强迫症?	陈 建 (31)
3. 重塑一颗健康的童心	桂再群 (33)
4. 野百合的春天	汪丽娟 (37)
5. 退一步,海阔天空	蔡 虹 (40)
6. 拿什么来爱你,“多动”的孩子	陈淑萍 (44)
7. 给孩子一片爱的晴空	李晓荣 (50)



8. 放大孩子的优点	郭顺波 (54)
------------------	----------

第二部分

小学生人际交往辅导概述	马 清 (57)
-------------------	----------

一、活动案例

1. 别人进步我高兴	赵有毛 刘飞燕 (60)
2. 学会宽容待人	陈金龙 (63)
3. 学会称赞	胡海萍 周晓燕 (66)
4. 你是我的好朋友	练小信 (70)
5. 请让我来关心你	王素云 (74)
6. 采摘“人气之花”	陈淑萍 (78)
7. 我的朋友在哪里	丁丽群 (82)
8. 让我握住你的手	陈慕云 (85)
9. 你会与人和睦相处吗	李 珺 (89)
10. 我们一起来吧	王 颖 (93)

二、辅导个案

1. 给心灵撑起一片艳阳天	赵 芬 沙云飞 (96)
2. 让孩子走出自我	周晓燕 (98)
3. 让孩子告别孤僻	宿 历 (101)
4. 学会交往	许 叶 (106)

第三部分

小学生学习心理辅导概述	杜宏斌 (109)
-------------------	-----------



一、活动案例

1. 亮眼睛 周冬敏 (113)
2. 好记性是天生的吗 朱 斌 李晓荣 (117)
3. 今天,你主动了吗 周旭芬 (124)
4. 学习做事要专心 董秀丽 潘莉莉 (127)
5. 拥有做事认真及时的好习惯 杨日新 (131)

二、辅导个案

1. 他变得爱学习了 练小信 (134)
2. 他学会了自我控制 金 虹 (137)
3. 坚持、努力!你一定行 沙云飞 (141)
4. 插班生新学习环境适应不良症辅导 张大勇 (144)

第四部分

- 小学生情绪辅导概述 程顺娥 (147)

一、活动案例

1. 我快乐 我幸福 王 颖 张大勇 (150)
2. 找快乐 桂再群 (153)
3. 受了委屈怎么办 程顺娥 (156)
4. 让美妙的音乐伴你成长 杜宏斌 (160)
5. 考试紧张怎么办 章琳娜 (164)
6. 我和音乐交朋友 李开香 (167)
7. 我的情绪我做主 郭顺波 (171)



二、辅导个案

1. “调皮大王”变乖了 李开香 (175)
2. 他不再报怨 程顺娥 (179)
3. 因势而利导 失调变协调 马 清 (183)

第五部分

- 小学生生活辅导概述 蔡 虹 (186)

一、活动案例

1. 真正的美 姚 峰 (188)
2. 追星一族 赵 芬 汪丽娟 (194)
3. 亮出你的高招 蔡 虹 (198)
4. 告别“丢三落四” 赵国宇 (200)

二、辅导个案

1. 学做小主人 储爱武 (204)
2. 我也有了一双勤劳的手 丁爱琴 (208)

- 后记 (210)

第一部分

小学生认识自我辅导概述

陈 建

一、理论与解说

自我,这里指的是个体对自己各种身心状况的认知。意识到自己作为一个独立的个体,在身体、情感和认识方面都有自身的独特性;知道自己是长期地持续存在的,不随环境及自身的变化而否认自己是同一个人。认识自我是一个不断发展的过程,人在出生之初是没有自我概念的;当孩子长到 2-3 岁,能够用手指自己表示“我”或认出镜子中的自己时,自我认识就萌生了;当孩子长到 6-7 岁,面对教师经常性的学习情况评价以及与同学交往中的不断出现的各种现象,学生越来越关注自我在别人眼里的形象和地位,于是,他们开始关注老师、父母、同伴等对自己的评价,从别人的评价中慢慢学会自我评价;青春期的学生由于生理、心理、社会的原因会进入自我认识突变的关键期。

二、小学生认识自我的基本内容和特点

小学生认识自我有哪些内容呢?美国心理学家威廉·詹姆斯提出了三个方面的内容:物质自我、社会自我、心理自我。物质自我是指自己的生理特征,如年龄、身高、体重、外貌、穿着等;社会自我是指自己在群体中的地位、角色以及与他人的关系等;心理自我指自己的智力、情绪、性格、气质、兴趣爱好、价值观和人生观等。小学生认识自我的能力还很粗浅,对自己的外貌、穿着等生理特征不是很关注,或者说不是有意识的关注。低年级基本不会出现诸如“xxx很漂亮!”“xxx穿名牌”“xxx真酷”之类的话,而在高年级就会出现悄悄议论的话题:



“xxx很漂亮!”“xxx很酷!”“xxx长得真高!”……小学生对自己在家中或班级中或小团体中所处的地位所扮演的角色,以及由此所带来的各种情感体验非常在意。他们会因为自己上课大胆发言受到老师的表扬而开心雀跃,会因为自己做错了事情而流泪,会因为同学、老师不喜欢自己的行为而改正缺点。随着年级的升高,学生认识自我的重心会指向心理自我的形成。影响小学生自我认识的原因主要有两方面,一是社会交往,二是学生的认知能力和社会认知发展水平。在社会交往过程中,学生通过他人的评价逐渐认识自己,自我概念不断得到发展,自我认识在社会交往中形成和发展。其中,教师对学生的自我认识起了重要的作用。社会交往促进了高年级学生的自我整合。

三、小学生认识自我的辅导方法和建议

认识自我对小学生心理健康教育的作用很大。对小学生认识自我的辅导要着力于:

1.建立自我概念。自我概念是个体对自己身心认识的结果,自我概念形成后又对个体身心发展施与影响。这种影响既可能是积极的,也可能是消极的,因此,要努力杜绝消极,使之朝正确的积极的方向发展。如,团体辅导《真正的美》课例中,中高年级存在吃穿攀比的现象,那么,什么是真正的美?通过讲故事、辩论等形式学生统一了认识——美在内心。那么,每个人美又在哪里呢?“优点轰炸”后,学生知道,每个人都有美的地方,而且都美得与众不同。

2.加强自我体验。自信心、自尊心的产生是自我体验的重要构成部分。其中,自信尤为重要,自信是人的一种内在的基本需求,一旦得不到满足就会产生心理发展的障碍。本章节中的《播种自信收获成功》、《大声说,我能行》、《请举起你的小手来》就侧重于对小学生自信心的培养。

3.促进自我调节。当小学生出现不良心理活动时,教师可以采用自我调节的方法进行调节。

(1)合理宣泄,就是将心里的痛苦、委屈、遗憾等不快发泄出来,



比如倾诉、痛苦、写日记等。

(2) 情感转移,当遇到不愉快的人和事时,有意识地运用各种方法把注意力转移到自己平时感兴趣的事情上去,如,喜欢打球的可以打球,喜欢逛街的逛街。

(3) 自我暗示。当遭遇挫折和失败时,对自己说:“我能行!”“我很聪明,只是粗心而已。”“我很聪明只是不够努力。”如课例《成长快乐》、《认识“我”——正确面对优点和缺点》。

在长期的小学生心理辅导实践中,我们建议认识自我的教学要注意:

1. 团体辅导要注重创设情景。一味地说教说理,学生只能停留在浅层的认知上。而以活动、游戏、辩论等丰富多彩的形式能够更好地再现情景,既生动形象又符合学生的年龄特点,学生能有效地矫正认知的偏差。

2. 与个别辅导相结合。认识自我,更多地指向学生,指向学生的心理自我,而每个学生又是各不相同的,团体辅导一般只选择一些具有普适性的内容,加上小学生很容易受到来自外界信息的暗示。因此,教师要与个别辅导紧密结合引导学生在实践中、在反思中认识自我、接纳自我、发展自我。

参考: 1. 人教版《心理健康教育教程》

2. 浙教版《心理健康教育辅导手册》



活动案例

成长快乐

蔡虹

适用年级:小学二、三年级

理念阐述:

1.当前小学生的生命价值观

当代社会,新兴媒体崛起,信息如潮涌动,信息多元而又广泛,思维活跃而又复杂,不同的价值观时而交错时而混乱。在这样的社会背景下,孩子们的“生命”观念反而变得模糊了,甚至不少小学生在接受调查问卷时,非常肯定地认为:人死后还能复生(因为游戏里都是这样的)。这种情况让人十分担忧!

2.本课的辅导意义

将生命教育作为小学低年段学生的心理健康教育内容,使孩子们加深对生命的认识、珍惜、尊重和欣赏,加深对生命的理解。为其日后良好人生观、生命价值观乃至社会责任意识的形成打下基础。

活动目标:

- 1.引导学生认识到生命来之不易,形成并强化珍爱生命、心怀感恩的健康心理。
- 2.看到自己的成长和变化,为此感到高兴。
- 3.学习相关的自我保护知识和技能。

活动重点:让学生体会生命的来之不易,体验成长的快乐,初步认识生命、欣赏生命。

活动准备:

- 1.事先让学生自由组合,每组四至六人,推选一名组长;
- 2.课前摄制采访录像,制作多媒体课件;



3.学生的特殊礼物:每位学生一个资料盒,请家长标注姓名及放入婴幼儿时期具有纪念意义和象征意义的物品;

4.成长计划书;

5.导游的道具。

活动设计

环节	活动过程	设计意图
课前谈话	师:小朋友们,我是第一次来到这里,还不太熟悉这个地方,上完课后想去游览一番,哪位小朋友们能给我一些建议吗?	在轻松谈话中建立良好的辅导关系,营造和谐氛围。
激趣导入	师:非常感谢你们的建议。听你们的介绍就知道小朋友们也很喜欢旅游,那么,愿意跟我一块儿进行一次特殊的旅行吗?出示课件:“成长之旅”。教师以导游名义,作自我介绍,互打招呼。“让蔡导和大家乘上超光速飞船,时光倒转,一起回到成长的起点。”	以孩子们喜闻乐见的旅游形式进行活动,进入主题。
成长记忆	1.“成长之旅”第一站:我从哪里来?(观看科普录像:胎儿的成长)2.“成长之旅”第二站:(观看自制录像:老师带领小组代表到妇产医院采访临产孕妇,看望新生婴儿。)①思考交流:看了录像,你有什么感受?②体会父母养育的辛苦,做一做“我来当妈妈”的游戏(请小女孩上来试一试当妈妈,背上书包演一演)。3.“成长之旅”第三站:(观看自制录像:小组代表参观幼儿园,照顾小娃娃们,和他们一起玩耍。)①请参加活动的小组代表谈谈带幼儿园小朋友的体会。②你小的时候发生过哪些有趣的事?4.“成长之旅”第四站:(观看自制录像:儿保医院注射室父母陪护孩子。)这样的场景你熟悉吗?你想到了什么?	了解生命的来之不易,体会妈妈的辛苦。引导理解生命来之不易。通过幼儿园的实践、体验,在换位中体会到父母、老师的艰辛。



成长进步	1. 到了旅行休息时间,请找出行李,看看爸爸妈妈为你准备了什么?取出特殊礼物“成长袋”:父母珍藏的胎发、小衣服、幼儿时的制作、照片、小红花、老师保留的作业等等。①展示、小组交流;②选择最有意义的礼物全班交流;③再套套小衣服,戴戴小帽子,体会成长的乐趣。小结:这些物品是我们成长的足迹,也是父母眼里的宝贝,好好收起来吧。将来把更多更好的东西放进“成长袋”。	这些物品可以勾起孩子们内心深处的记忆,能够成为他们努力的动力。
成长未来	1. 未来“成长之旅”的门票(我的计划):①为自己设计一份计划书当作门票;②课件出示:计划书样式(播放背景音乐);③每位学生聘请一名监督员,在计划书上签字(同学、老师或家长);④交流计划书。2. 老师的礼物:送大家每人一个“安全小锦囊”(内容见附件),祝成长之旅旅行安全。	计划书为孩子们的想象力、创造力搭建了展示平台,教师应充分发挥他们的自主性、能动性。培养做事有计划、有目标的习惯。初步养成脚踏实地认真做事的行为。
成长快乐	1. 对自己和小朋友的成长说一句鼓励或祝贺的话(背景音乐)。2. 总结:今天的旅行暂时结束,但我们的成长之旅还在继续。请大家记得:在成长路上常常回忆,让心灵去旅行,让生命更快乐,蔡导真诚地祝愿你们:人生路上,成长快乐! 4. 回去去阅读旅行纪念册《肚子上的眼睛》(推荐科普读物)。	助人自助,共同进步。总结谈话,主题升华,提出希望:快乐成长。

附:《安全锦囊》——自我救护小儿歌

行人安全——交通法规须遵守,横过马路看信号,
先左后右勤顾盼,一看二走三通过。