

小学心理健康教育试用教材

名誉主编 林崇德

主编 沃建中

北京师范大学儿童心理研究所
北京海淀区教委教师进修学校

教 学 参

第五册

小学生心理导向考

科学出版社

国家教育部“九五”重点研究课题

美术编辑：曲 渊 封面设计：黄华斌 王 浩

(G-0917.0101)



ISBN 7-03-007607-9



9 787030 076076 >

ISBN 7-03-007607-9

G · 917

定 价：20.00元

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向 教学参考第五册

沃建中 主编

科学出版社

1999

内 容 简 介

本书是《小学生心理导向》第五册教材的配套教学参考用书。主要内容
包括:教学理念、教学目标、教学准备、教学时间、教学建议、教学活动、教学
注意和教学参考资料。

本书可供小学三年级教师使用和学生家长参考。

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向

教学参考第五册

沃建中 主编

责任编辑 曾美玉

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1999年8月第 版 开本:787×1092 1/16

1999年8月第一次印刷 印张:112

印数:1—3 000 字数:152 000

ISBN 7-03-007607-9/G·917

定价:20.00元

(如有缺页倒装,本社负责调换。(科印))

小学心理健康教育试用教材
《小学生心理导向》编辑委员会

名誉主编	林崇德				
主 编	沃建中				
副 主 编	刘慧敏	张 悟	卢祥之	谭 瑞	
常务编委	沃建中	刘慧敏	张 悟	卢祥之	谭 瑞
	张玉明	钟志农	曲连坤	潘 昱	刘 军
	宋其争	胡清芬	孙 柠	范红霞	钮玉凤
	曾美玉	段国英			
编 委	(按姓氏笔画为序)				
	马亦男	王 超	王 蕓	王汝田	尹丽君
	卢祥之	包秀成	曲连坤	刘 军	刘 畅
	刘 斌	刘慧敏	孙 柠	孙银汉	孙京红
	匡 萍	何秀雯	宋其争	沃建中	陈 飞
	张 悟	张 恕	张玉明	张国芳	张鸿敏
	杨春德	林海波	范红霞	钮玉凤	钟志农
	侯传华	段国英	胡清芬	曹思讯	阎顺林
	曾美玉	黎碧华	潘 昱	潘东辉	

序 言

办教育就像盖房子一样,基础十分重要,基础就是中小学教育,尤其是小学教育,是基础的基础。小学教育是启蒙教育,对一个人的一生发展,影响很大。

我们倡导素质教育,就是要全面提高学生的思想道德素质、文化科学素质、劳动技能素质和身体心理素质。在一定意义上说,心理素质决定着各种素质发展的质量水平,甚至决定着学生最终是否成才。21 世纪最大的财富是人才!面对当今我们所处的信息时代,我们能否在明天的国际大竞争中占有一席之地,这最终要取决于今天的人才培养。随着 21 世纪全球高科技的发展和知识发展的不断变化,全世界都把关注的目光瞄准中国。面临着千载难逢的机遇和挑战,我们的孩子——21 世纪的主人,能攥住这历史大机遇,让新世纪的太阳在中国升腾吗?

是的,面对世界的未来,未来的世界,此类问题压得我们坐立不安:人才——心理素质——健全的人格,作为心理工作者,我们为沉甸甸的责任感和危机感所驱使,为小学教育这个在国民教育体系中具有极大重要的事业的兴旺发达,锐意地为背着书包上学去的活泼可爱的学生编撰了《小学生心理导向》这套教材,以解燃眉之急。

科教兴国,人才培养,素质教育,刻不容缓!

由沃建中与刘慧敏、张悟、卢祥之、谭瑞等同志共同主编的《小学生心理导向》就是在这样的大气候下问世的。编撰《小学生心理导向》教材,不仅仅是社会发展的需要,更是时代的呼吁!近十多年来,我国国民经济的迅速发展,独生子女越来越多,加上种种原因,学生心理问题日渐增多。许多调查研究表明,目前,在中小学生中,心理异常表现甚至患心理疾病的占相当的比例,这不能不令我们每一个人都为之震惊。从启蒙教育阶段就开展心理健康教育,势在必行。

编撰《小学生心理导向》也是课程改革的重要内容之一。我国的课程改革不仅仅是单一学科的改革,更是一项整体改革。在以往的小学教材中,缺设心理课程,这从当今素质教育和完善人格的整体而言,是课程内容的“缺陷”。因此,补充《小学生心理导向》教材,对小学课程改革无疑是有价值的。

编撰《小学生心理导向》是沃建中博士主持的国家教育部的数项教育科学规划课题的总结,也是教育部“九五”重要课题“中小学生心理素质建构与培养研究”成果的体现。这一课题的主要目的是进一步探索中小学生心理素质的建构过程,探讨培养学生心理整体素质的途径和方法。在出版了《中学生心理导向》的基础上,又编撰了《小学生心理导向》教材正是此项课题研究的重要内容之一,它不仅具有现实意义,而且具有理论意义,更具历史意义。

纵观《小学生心理导向》整套教材(从一年级至六年级),我认为,作者们力图突出以下特点:

1. 创新性 首先,在理论方面,它始终以“科教兴国”为指导思想,以学生心理发展的年龄特点为主线,以学生的思维品质训练为核心,以学生的自我意识培养为起点,针对我

国小学生存在的心理问题,立足于我国教育实际,重点突出了心理训练的操作性。其次,在内容方面,它试图站在心理健康教育与研究的前沿,总体把握心理素质教育的发展方向和研究脉络,把国内外的最新研究成果融于教材之中。整体内容从自我意识、自尊、自信心、学习策略、记忆、思维、情绪、情感、人际交往到价值观念等,几乎囊括了完善个体的方方面面。再次,在编写形式上,它创造性地突出了寓心理学基础知识于趣味性、操作性和参与性之中。最后,在编写教学参考书方面,本教材的教学参考书兼学生教材为一体,考虑到农村和边远地区的教师便于备课,无须再另查资料,教参部分的内容不仅包括了教学理念、教学目标、教学准备、教学时间、教学建议、教学活动、教学注意事项和教学参考资料等,而且对教学环节也作了详细安排。也就是说,教师只要拥有了相应教学参考书,也就等于有了配套的教材课本,这无论从实用性,还是从完整性来看都是创新。

2. 系统性 它试图使本教材和教参根据学生心理发展的年龄特点形成一个完整的体系。本教材在主要突出心理基础知识的系统性的同时,也不乏突出心理训练的系统性,使心理知识和心理训练有机结合,构建成一个统一的整体。

3. 实用性 贯穿于本教材始终的宗旨是:立足于我国教育实际。首先,理论工作者和小学教师合作承担了国家教委“八五”重点课题,又在国家教育部“九五”重点课题研究的基础上进行了编撰。因此,本教材不仅是完成上述课题的总结和思考,而且极具针对性,即在现实中,学生碰到的一系列基本问题皆在编写中得以具体呈现。因此,本教材对小学生的心理健康具有直接的导向作用。

4. 时代性 在编写《小学生心理导向》的过程中,编撰者汲取了国内外有关的最新教材和研究资料之精华,同时又放眼于21世纪,使这套教材不仅立足于当代,而且面向未来。

整套教材(从小学一年级至六年级)皆以学期为单位,每学年分上、下册,顺应现行教学大纲,每周设一课时。本教材可由专职教师任课,也可由品德课教师、班主任兼课。师资紧缺的学校,还可作为学生的自学阅读读本。我相信,由于本书既深入浅出,又图文并茂,生动有趣,融心理学基础知识于浓浓的趣味性之中,学生是会感兴趣的。另外,本教材还是教师和家长为解决现代学生心理问题的参考书。

我希望大家喜欢《小学生心理导向》,并与作者们一起进一步修正它、完善它。

林崇德

1999年4月12日于北京师范大学

致小学三年级的老师

亲爱的老师：

首先祝贺您成为小学三年级学生的心理课教师。相信在这一年的学习中，同学们在您的教导下，将在学习、生活中有巨大的转变，而您又将用您的一分辛劳与汗水，使新的一批学生尽快成长起来。

心理学在我国是新兴的学科，它是一门研究人的心理现象的科学。由于当今社会正处于飞速发展的时期，新观念、新现象无一不冲击着人们的心灵。生活在这个时期的儿童，由于他们没有生活经验，在面对周围陌生的环境，或者意外情况时，会产生不适应或不知所措的感觉，而有时传统的教学方法无法为同学们找到摆脱不适感的方法，这时有些儿童就可能会选择错误的道路，一步步走向犯罪。为了让儿童摆脱所产生的不适感，我们必须用科学的手段对儿童加以引导，使儿童向着最完善的方向发展。并且，随着社会的进步、知识的更新，儿童需要一种新的、科学的学习方法，以适应于接受更多的新事物，学习起来可以更加轻松。

三年级是小学儿童发展的关键期。主要表现为他们的认知能力飞速发展。在思维方面，他们经过引导，可以学会并运用归纳、演绎、类比、对比和推理等思维方法。在创造想象方面，他们的创造性思维可以在一定知识积累的基础上，在逻辑想象的基础上，逐步发生发展。从小学三年级儿童的情感来看，他们的热情仍带有具体性，即对具体事物的喜爱、热爱，但这种热情已开始分化，具有一定的选择性。到小学三年级，他们的情感中的激情热仍占优势，但情绪已逐步趋于稳定。他们的道德感、理智感和美感等高级情感也有了进一步的发展。总之，三年级对个人的发展来说是个重要的时期。

三年级学生是需要教师、家长给予指导来成长的，但我们不能忽视，儿童发展的动力仍是内因，即儿童的需要和已有发展水平之间的矛盾。本书的出发点就是要引发学生学习心理学知识的兴趣，使学生产生得到新知识的需要。

但是只有内因而无外因同样是不行的。教育就是儿童发展的外因。这就要求教师对学生加以引导的同时，不忘及时鼓励学生，让学生在快乐与需求中健康成长起来。

另外，本书尚有不足之处，望老师在使用过程中不吝赐教。

本书全体作者

1999年3月

目 录

第 1 课	我能管住自己.....	(1)
第 2 课	我知道自己	(6)
第 3 课	多变的位子	(12)
第 4 课	我的注意	(17)
第 5 课	提高你的注意力	(23)
第 6 课	不该做的事不做	(29)
第 7 课	初识兴趣	(34)
第 8 课	了解兴趣	(39)
第 9 课	与兴趣交朋友	(45)
第 10 课	预习使你更主动	(51)
第 11 课	预习是学习的好方法	(56)
第 12 课	改善你的预习	(61)
第 13 课	多交往、多受益	(65)
第 14 课	和谁交往好	(70)
第 15 课	友谊是力量	(76)
第 16 课	谁是我的朋友	(81)
第 17 课	保护好自己	(85)
第 18 课	倾听技巧	(90)
教学参考资料		(94)

第1课

我能管住自己

教学理念:

自我纪律也称自觉纪律,它是指:出自内心要求的纪律,而不是依靠外力强制的纪律;是建立在儿童对于纪律的认识和自觉要求的基础上的纪律的行为习惯。三年级学生的自我控制、自我调节的能力还比较差,常表现为:上课时常为一些不必要的干扰而分散注意力,不认真听讲;常因为看电视入迷而不能完成作业等。但是,他们有良好的行动愿望。因此,教师应该努力使儿童认识到自我纪律的重要性并培养其具有良好的自觉纪律性。这无论在儿童的学习活动上或儿童的个性发展上,都是极为重要的。

教学目标:

教师:

1. 了解学生自我纪律的现状。
2. 帮助学生认识自我纪律的重要性。
3. 帮助学生培养自我纪律。

学生:

1. 了解自己,自我纪律的表现状况及心态。
2. 掌握形成自我纪律的一些方法。

时间：3分钟

活动：学生自己判断，把结果告诉大家。

建议：哪些情况与自己做的相符合，就让学生在哪儿画“√”。教师要强调实话实说。

注意：有的学生选择的与实际情况不符，如：他平时很闹，这次选择他全选择遵守纪律，这也不必给他说服，说明他已对自己的行为有了认识。

明镜台

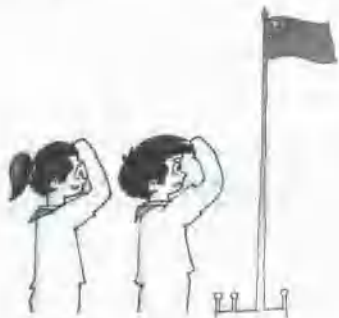
升入三年级，意味着你已经成为中年级的学生了。你会经常听到低年级的小弟弟、小妹妹亲切地称呼你为小哥哥、小姐姐。不知你此时会不会感到很自豪。我想，你一定希望自己成为他们心中的小榜样。

那么，在纪律上，你是怎样做的呢？

实话实说

在下列情况中符合自己的画“√”号：

1. 课堂上，我能专心听讲，积极思考。()
2. 课堂上，我有时走神，搞小动作。经老师提醒后能改正。()
3. 在课堂上，我经常玩，实在管不住自己。()
4. 在楼道里，我能慢步、轻声、靠右行。()
5. 一下课我就很高兴，所以经常在楼道里跑、叫、笑。()
6. 升国旗时，我能严肃认真、声音洪亮地唱国歌。()
7. 集合时，我能认真听老师讲话，不搞小动作。()
8. 在楼道或校园里，我发现有的同学大声喊叫、追跑等，我会提醒他们。()
9. 自习课上，我能认真完成老师留的作业，不自由散漫。()
10. 集体外出活动时，我能服从集体的要求，不私自活动。()



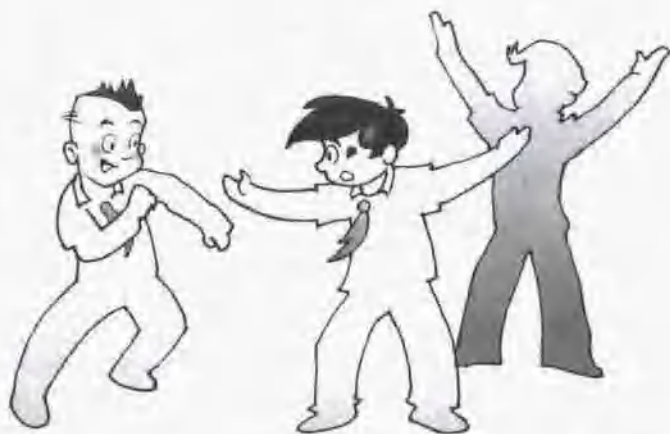
应该怎样做？

看一看图中的意思，想一想应该怎样做？把自己想到的说给大家听？

时间：20分钟

活动：学生分组讨论，派一名学生把本组讨论的结果告诉大家。

建议：回答时，可按图的顺序说，也可让学生随便说，还可以结合自己的情况讲一讲。不在图上的内容也可让学生回答。



时间：8分钟

活动：讨论。

建议：小组讨论，选代表进行发言。



在去外婆家的路上

今天天气真好，妈妈让我去外婆家，她说让我自己走，10点钟在外婆家等我。现在是9点。如果我现在出发，走得快点儿，刚好比妈妈早到一点。那好，我现在就出发吧。

我走着走着，忽然发现路边有一个小公园，里面有滑梯、有秋千，还有电动玩具。我想去滑滑梯，我平常最喜欢滑滑梯了，我只玩一会儿，不会有什么事的吧。可是，万一玩得时间长了，到外婆家就会迟到的，那可不好办。

那，我该怎么办呢？



两个小故事的启示

李离责己，伏剑自刎

春秋时，晋国的国君晋文公派李离担任大理狱官，主管司法刑狱。

一次，李离因断案错误，枉杀了无辜之人。事后，他将自己绑押到朝廷，请求国君处死自己。

晋文公说：“官有贵贱，罚有轻重，杀错了人，是你手下的人有罪，不是你的过失。”李离说：“我位居官长，不曾让位给下吏；我接受朝廷俸禄最多，不曾分给下吏。现在误杀人命，倒叫他们承担罪责，替我受死，这是我决不能接受的！”晋文公说：“你一定认自己有罪，那寡人也该有罪啊！”李离说：“法失则刑，刑失则死。国君您认为我能明察隐情，决断疑案，才派我担任理狱之官。现在我错断误杀，依法当死。”

李离说完，伏剑自刎。晋文公感到很惋惜，以隆重的礼仪安葬了这位严格律己的大臣。

我不能特殊

1918年，列宁遇刺，被送进了医院。有一天，列宁自己走到治疗室来换药，医生感到很不安，他说：“您何必自己来呢？我们应该到您那里去。”列宁笑着说：“你们都在工作，我怎么能耽误你们的时间呢？”

冬天来了，气候很寒冷。由于列宁的身体状况很不好，医生建议为他安装电炉，被列宁拒绝了。他说：“我不能特殊。在住宅安电炉是违反政府命令的，我看还是不装吧。”

列宁在住院期间，坚持同其他病人一样接受治疗，从不搞特殊。

第2课

我知道自己

教学理念:

小学生正确了解自己、对待自己是很重要的,它能直接影响学生的心理健康水平。学生升入三年级后,他们的思维水平表现在从具体形象思维向抽象思维发展的开始。他们对自己的思考属于从形象水平向抽象水平过渡。他们对自己外在形象,内在性格品质的概况水平表现出直观的,外部的特征或属性的成分逐渐减少,本质的特征或属性的成分逐渐增多。了解三年级学生这些思维方面的特点,我们就要引导学生积极思维,使他们正确地理解自己外貌、身高、体重等方面的我,在班集体与同学关系中的我,自己行为、习惯、性格、爱好方面中的我等三方面。逐步提高自己的自我理解水平,帮助自己找到自我理解的方法,使自己不断发展。

教学目标:

教师:

1. 了解三年级学生自我理解的水平。
2. 帮助学生认识自我理解的重要性以及从哪些方面理解自己。
3. 帮助学生初步掌握自我理解的方法。

学生:

1. 认识自我理解的意义,了解自己自我理解的水平。
2. 初步掌握自我理解的基本方法。

教学准备:

1. 教师要准备教学挂图。
2. 学生课前准备好用来表演自己特长的器具:如乐器、绘画作品等。

明镜台

三年级了，我们这帮“小大人”，总是以大人自居。是啊，我们与一二年级相比，个子长高了，也变得懂事了，但是，你了解自己吗？

你了解自己吗？

下面是张老师家访时和爸爸、妈妈的谈话，从他们的谈话中，你是不是了解了小聪，并从小聪身上也看到自己的影子呢？



你经常受到爸爸、妈妈、老师的夸奖吗？别人经常怎样说你？你觉得别人的批评合你的心意吗？你了解自己了吗？

时间：5分钟

活动：教师指导学生读一读爸爸、妈妈、老师的话，然后提问：你是否受到了夸奖？你和小聪一样吗？你还有哪些表现？让学生充分发言。

建议：尽量让每个学生都说一说，可以分小组让学生充分地说自己，不管他说些什么，只要是围绕自己讲就可以。老师要了解学生是否了解自己，对自我了解的现状如何？

注意：不管学生讲什么，教师都不要阻拦和指责学生。

时间：10分钟

活动：学生听
录音故事，听
后回答问题。

建议：请学生
回答问题。学
生可回答一个
问题或几个问
题一起回答均
可以。可启发
学生边说边表
演。

注意：要引导
学生知道小马
不敢过河是不
了解自己。让
学生在听故事
中自己理解，
不要直接告诉
学生。

智慧泉

听故事动脑筋

小马过河

小马的妈妈让小马去磨房搬粮食。可是，路上被一条小河挡住了去路。看着奔流的河水，小马不知怎么办才好。小松鼠告诉它，河水很深，昨天就在这条河里淹死了它的一个小伙伴。可是老牛却说：河水很浅，水面才到它的膝关节。小



马看了看小松鼠，又看了看老牛，然后走到老牛的跟前，将自

己的身高与老牛比了比，它笑了。最后，它勇敢地淌过了河。



大家想一想

1. 小马开始为什么不敢过河？
2. 后来小马为什么又敢过河了？
3. 如果小马不了解自己的身高和能力，结果会怎么样？
4. 这个故事说明了什么道理？在我们的生活中有什么例子说明了解自己的重要性？