

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向

名誉主编 林崇德

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

主编 沃建中

第十一册



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-0960.0103)

ISBN 7-03-007816-0



9 787030 078162 >

ISBN 7-03-007816-0/G · 960

定 价: 10.00 元

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向 第十一册

沃建中 主编

科学出版社

2000

内 容 简 介

本书是由我国著名心理学家和教育家林崇德教授任名誉主编,沃建中博士任主编的融智力开发、技能培养和知识传递为一体的小学生心理健康教育试用教材。也是国家教育部“九五”重点研究课题。书中内容包括:缓解焦虑;学会放松;寻找快乐;说“不”技巧;增强自信;设计自我;远景目标;分解目标;主动学习;学习习惯;习惯养成;学会复习;考前复习;考试策略;接受建议;善用鼓励;走近父母;亲子交往。共分 18 课。

本书可供小学六年级学生、教师、家长使用和参考。

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向

第十一册

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

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

1999 年 8 月第 1 版 开本:787×1092 1/16

2000 年 9 月第三次印刷 印张:7 1/4

印数:47 001—53 000 字数:160 000

ISBN 7-03-007816-0/G·960

定价:10.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈北燕〉)

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	孙汉银	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	
插 图	马古纯				

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”重点课题“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

致六年级学生的一封信

六年级的学生朋友：

你们好！

首先祝贺你们升入了六年级，步入了人生的又一个新阶段。

我们虽然不是同龄人，可是一想到自己曾渡过的童年时代，蓦然间就感到我们的心和你们是紧密地连在一起的。

童年时代是欢快的，你们心如明月，情绪是一泓春水。你们如轻捷飞翔的鸟儿，你们的天空又是如此广阔无边。

你们快乐如空中的鸟儿，拥有世界上最美好、最神秘的珍奇！

你们有许多期望和梦想，你们的金色梦想如金色阳光，是大自然中最精美的乐章。你们期望家庭幸福，同学友谊；你们期望师长关怀，朋友问候。可是就是在这么多期望中，你们的心有时会变得似乎沉甸甸的，如天空云彩，如春夜春雨！

此时，你们能感受到那无私援助的温暖，能感受到那纯洁的童心需要一种至诚的关爱。

这些，我们也能感受得到。正是因为这些感受，我们编写了这本书，但愿通过这本书，让我们的心和你们的心交织在一起，但愿这本书能成为你们的一个真诚的朋友！

本书全体作者

2000年3月

目 录

第 1 课	缓解焦虑	(1)
第 2 课	学会放松	(7)
第 3 课	寻找快乐	(13)
第 4 课	说“不”技巧	(19)
第 5 课	增强自信	(25)
第 6 课	设计自我	(31)
第 7 课	远景目标	(37)
第 8 课	分解目标	(42)
第 9 课	主动学习	(49)
第 10 课	学习习惯	(55)
第 11 课	习惯养成	(62)
第 12 课	学会复习	(68)
第 13 课	考前复习	(74)
第 14 课	考试策略	(79)
第 15 课	接受建议	(85)
第 16 课	善用鼓励	(92)
第 17 课	走近父母	(98)
第 18 课	亲子交往	(103)

第1课

缓解焦虑



焦虑探测器

在实际生活中，每个人都会或多或少地遇到各种不尽人意的、或面临各种抉择的机会。因此，每个正常人都会体验到

焦虑的情绪。

下列情况你若有，请打“√”，若没有，请打“×”：

1. 你为自己的考试成绩不能得到父母的满意而不安。
()
2. 你为自己不能处理好和同学的关系而担心。
()
3. 你为自己经常入睡慢而着急。
()
4. 你为自己的身材或相貌不够理想而沮丧。
()
5. 你经常感到不知所措。
()
6. 你感到憋闷异常。
()
7. 你感到暴躁不安，总想大喊大叫。
()
8. 你对别人总表现出不耐烦。
()
9. 你总感到自己没做好，非常内疚。
()
10. 你经常感到生活没有意思。
()

你的“√”越多，证明你的焦虑程度越大。那么你是如何控制和调节你自己呢？



跳出焦虑圈

其实，许多种焦虑的情绪都是暂时的，只要能很快地调整自己，就能够很快地缓解甚至消除这种焦虑的情绪，从而跳出焦虑圈，拥有乐观自信的情绪。

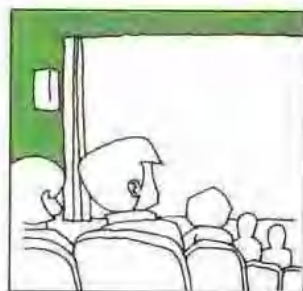
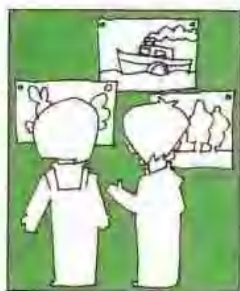
方法1：面对现实，运用“意识调节法”

小芳的父母对小芳要求很严格，要她每次考试都得满分。快要期末考试了，小芳复习非常认真，但是她总怕自己考不好，让父母不满意，于是她吃不下饭，睡不着觉，心里总在担心，有时打不起精神，有时还大发脾气。

这时候，小芳意识到自己的精神状态不符合心理健康的要求，便毅然摆脱不良情绪的困扰，她对自己说：

于是她恢复了乐观积极的态度，赢得了平静欢愉的心境。

方法2：疏导自己，注意转移法



这些画告诉我们，当我们感到焦虑时，我们可以把注意力从感到焦虑的情境上，转移到自己喜欢的其他事物或活动上，比如：

小结：现在，我如果遇到了令我焦虑的事，我会积极运用的方法有：

还有: _____



看我的!

当我由于 _____

感到焦虑的时候, 我会这样做: _____

结果是: _____

我还会这样做: _____

结果是: _____

《小兵张嘎》的创作

王兆龙

著名作家徐光耀创作的电影剧本《小兵张嘎》流传颇广。然而这部作品的创作成因，却为我们提供了一个身处逆境而不气馁的感人故事，是很耐人寻味，发人深省的。在《我和〈小兵张嘎〉》这篇文章中。作家介绍了这部作品的创作过程。在文章的最后一节中作家说，30多年前，由于时代原因，他陷入莫明其妙的痛苦与迷惘中，挨批斗、做“检查”、被软禁，“大门不能出，亲友不能来访，日日孤坐愁城，精力闲置，四顾无靠，度日如年”。当时作家正值血气方刚，志高气盛，突然这么一闲一闷，他感到“实在憋闷异常”，性格也变得暴躁乖戾，有时对刚满周岁的女儿也狂吼乱叫，把孩子吓哭。

身处逆境，面对挫折，长此下去怎么办？他意识到，这样生活下去自己将会被这恶劣阴沉的氛围逼疯！在这关键时刻，是心理学的灯塔照亮了他眼前的路。他想起了《心理学》上的一段话，即在精神病的苗头出现时必须自我控制，方法是“集中精力，转移方向”！我们欣喜地看到，作家积极主动地运用心理知识及时地调整自己的心态，开始设法解脱自己的苦恼、无奈、愤满与忧郁。他聪明地领悟到，此时必须转移注意，“找到一个新的兴奋点，并把全副身心深陷其中，以使思维从不良情绪中拔出，走上一条全新的轨道。”方向既已确定，眼前便豁然开朗了。作家接着说道：“如此闲暇，如此安静，有大块光阴，绝无人干扰，以往求之不得的条件，而今全到眼前，是谁阻挡你写作了？你不写，只怪自己太脆弱，没出息罢了！——决心开始写作之后，他的心情更加好转。在构架作品之初，为了既愉悦他心目中的小英雄，又愉悦自己，他选择了一个“使我心神轻松，乐而忘忧的题材”，要把张嘎等小英雄安排在一个优美轻快的环境里，于是他把故事背景选在了风光秀丽的白洋淀。进入创作状态后不久，他变得食欲大振，睡眠安稳，脸色红润，“愁色惨雾一扫而光”——此时作家兴奋灵验，连自己也感到吃惊！当然，《小兵张嘎》的巨大成功，也是以作家丰厚的抗日战争生活和高超的创作艺术能力为基础的。

由此说来，心理的调适与情绪的释放或转移，则主要依靠自己来进行，作家在自我调整之后，情绪也随之好转。他摆脱了困扰自己的不愉快体验，不再焦虑。他的情绪变得昂扬、积极、快活。他进入美好健康的心理状态之中，好作品当然顺畅问世了。

摘自《心理与健康》，1995年6月



第 2 课

学会放松





在日常生活中，我们常常遇到一些事，会令自己感到心里很紧张。下面的这些题目可以帮助你了解自己的心理紧张状况，若符合自己的在“是”上打“√”；不符合自己的在“否”上打“×”。

- | | | |
|-------------------------|---|---|
| 1. 总觉得心烦意乱，坐立不安。 | 是 | 否 |
| 2. 轻微活动就出现心跳加快和胸闷。 | 是 | 否 |
| 3. 只做了一点事就感到很疲乏。 | 是 | 否 |
| 4. 离家去上学总觉得精神不佳，有气无力。 | 是 | 否 |
| 5. 一件小事，总在脑中想来想去。 | 是 | 否 |
| 6. 处理问题主观性强，情绪急躁。 | 是 | 否 |
| 7. 对别人的成功和荣誉，常常嫉妒。 | 是 | 否 |
| 8. 明知是愚蠢的事，还非做不可，事后又懊悔。 | 是 | 否 |
| 9. 看书、做事不能专心致志。 | 是 | 否 |
| 10. 经常和同学争吵。 | 是 | 否 |
| 11. 经常追悔往事，有负疚感。 | 是 | 否 |
| 12. 做事、说话，脾气急躁，言辞激烈。 | 是 | 否 |
| 13. 碰到意外，失去信心，焦虑不安。 | 是 | 否 |
| 14. 食欲不振，吃东西无味，宁可忍饥。 | 是 | 否 |
| 15. 睡觉不踏实，容易惊醒。 | 是 | 否 |

你遇到这些情况一般怎么办？