

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 考

第二册

# 小学生心理导向

科学出版社

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向  
教学参考第二册

沃建中 主编

科学出版社

2000

## 内 容 简 介

本书是《小学生心理导向第二册》教材的配套教学参考用书。书中内容包括：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。

本书可供小学一年级教师使用，也可供学生家长参考。

小学心理健康教育试用教材

### 小学生心理导向 教学参考第二册

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

\*

2000年2月第一版 开本：787×1092 1/16

2000年2月第一次印刷 印张：7 1/2

印数：1—2 500 字数：182 000

ISBN 7-03-008210-9/G·988

定价：20.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换〈新伟〉)

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 李书华 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 曾美珍 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,在中小學生中,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”重要课题“中小學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學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

## 致小学一年级老师

亲爱的老师：

心理课是近年来我国中小学新开设的一门课程。随着社会的进步,经济的迅速发展,现代人越来越重视自身的健康问题,并将健康的内涵扩展为生理健康和心理健康两个方面。人们积极关注自身心理健康的同时,往往忽略了一点,即人的心理问题萌芽于儿童时期。父母、亲人的呵护,物质生活条件的丰裕,给现代儿童创造了良好的教育条件与成长环境,然而也使他们产生出各种各样诸如骄傲、自私、任性、孤独和依赖等心理问题。同时,激烈的社会竞争又使他们稚嫩的心灵不堪重负,变得敏感、脆弱,甚至产生心理障碍。现代社会对个人素质提出了越来越高的要求,而心理素质又是个人素质的核心内容。儿童是我们的未来,是祖国的希望,他们能否健康地成长,直接关系到民族的兴衰。所有这些都为我们的教育工作提出了新的要求——加强小学生的心理健康教育。

小学一年级的学生,刚刚迈出幼儿园大门,告别无忧无虑、嬉戏玩耍的学前时期,心理的各个方面尚处于幼稚阶段。在从幼儿园以游戏为主导活动向小学以学习为主导活动的过渡中,他们会遇到一系列的困难,不能很快适应正规的学习活动。在学习上,他们缺乏主动性,需要靠学习兴趣和成人的督促;在人际关系上,他们渴望友谊,但又缺乏人际交往的技能;在自我意识方面,他们对自我的认识非常浅显,仅限于对自己外部特征的描述;在思维上,他们仍要借助于具体形象;他们对事物缺乏分析判断能力,往往依赖于成人的评价。因此,在成长的历程中他们非常需要成人的正确引导和帮助。

老师对小学生的影响是重大而深远的。几乎每一个学生在刚跨入小学校门时都对老师充满了崇拜和敬畏。小学生犹如一株株稚嫩的小苗,老师的教诲能使他们如浴春风,老师的关怀能滋润他们的心田,老师的鼓励能给他们带去成长的力量。因此,老师的正确诱导与支持不但有利于他们的健康成长,而且能使他们受益终生。

这门课程正是配合小学一年级学生发展的需要而设计的,在老师的组织和启发下,使学生更好地认识自我、适应学习和环境、与人交往、形成良好品质。根据小学一年级学生心理发展的特点,本教材采取图文并茂的形式。这门课寓教于乐,以学生的活动和体验为主,老师不是一个说教者,而是一个启发者,宽松、真诚、积极参与的课堂气氛,以及师生之间的密切沟通和交流,对教学效果来说非常重要。教材中有不少的空白需要学生填写,其目的都是为了启发学生的思考,千万不要为了填满空格而牺牲了讨论与分享的机会。

陪伴学生成长是很动人的经历,其中可能有许多的甘苦需要品味。希望在本学期里,你和学生们彼此支持,共闯难关,一同分享迈向成熟的喜悦。

另外,在教材的使用中,如果有什么意见或者建议,欢迎不吝赐教,以便进一步修订和完善。

本书全体作者

1999年10月

## 目 录

第 1 课	这就是我	( 1 )
第 2 课	他(她)做得对吗	( 7 )
第 3 课	寻找自我	( 12 )
第 4 课	自我肯定	( 19 )
第 5 课	勇敢的我	( 25 )
第 6 课	热情的我	( 30 )
第 7 课	沉着的我	( 36 )
第 8 课	学会观察	( 42 )
第 9 课	集中注意	( 47 )
第 10 课	延长注意	( 52 )
第 11 课	我的记忆	( 58 )
第 12 课	机械记忆	( 63 )
第 13 课	动作思维	( 68 )
第 14 课	形象思维	( 73 )
第 15 课	学会分享	( 77 )
第 16 课	分享技巧	( 82 )
第 17 课	学会礼貌待人	( 88 )
第 18 课	我长大了	( 93 )
教学参考资料		( 98 )



# 第1课

## 这就是我

### 教学理念:

一年级小学生的自我评价能力虽然得到了初步发展，但其水平还较低。他们需要依靠他人的评价来进行自我评价，并且其自我评价缺乏稳定性。进行正确的自我评价，对于一年级小学生来说非常重要。同时，正确认识自己的优缺点，是学生更好地接纳自己、发展自己的有效途径，是学生树立自信的基础。

### 教学目标:

#### 教师:

1. 引导学生学会正确地评价自己。
2. 帮助学生学会自我肯定，培养自信心。

#### 学生:

1. 学会正确地进行自我评价。
2. 学会自我肯定，增强自信心。

### 教学准备:

课前一两天，让学生利用课余时间，做小调查：向爸爸、妈妈和最好的伙伴了解自己最大的优点和缺点，并找出展示自己才华的照片。

时间：10分钟

活动：先由学生自己思考，然后自由回答问题。教师对学生进行启发和引导。最后由教师进行总结。

建议：全班半数以上学生回答问题。

注意：教师应鼓励自信心不足的学生回答问题。

# 明镜台

tā men xǐ huān nǐ ma?  
他们喜欢你吗?

在学校里，和你接触最多的人要算是老师了。你觉得上学后哪位老师最喜欢你？为什么？



爸爸、妈妈抚养你长大，他们最了解你。你的爸爸、妈妈喜欢你吗？为什么？

每天和你一起玩耍的小伙伴中，一定有一个与你最要好。他（她）喜欢你吗？为什么？





# kuā kuā nǐ zì jǐ 夸夸你自己

时间：5分钟

活动：由学生自愿说出自己的优点。

注意：教师应多鼓励自信心不足的学生发言。如果学生说不出自己的优点，教师应发动其他同学帮他(她)找优点。

měi gè rén dōu yǒu zì jǐ  
每个人都有自己  
de yōu diǎn , qǐng nǐ dāng zhè quán bān  
的优点，请你当着全班  
tóng xué shuō shuō zì jǐ zuì dà de yōu diǎn 。  
同学说说自己最大的优点。



měi gè rén dōu yǒu zì jǐ de tè chāng ,  
每个人都有自己的特长，  
qǐng nǐ dāng chǎng biǎo yǎn 、zhǎn shì zuō pǐn  
请你当场表演、展示作品  
huò zhào piān , shuō shuō zì jǐ de tè chāng 。  
或照片，说说自己的特长。

时间：15分钟

活动：由学生把自己最突出的才能表演出来。学生展示后，全班同学用掌声鼓励。

建议：全班半数以上学生参加表演。内容相同的可以同时表演。

注意：鼓励自信心不足的同学进行展示。



时间：5分钟

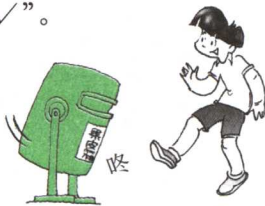
活动：先由教师说明题目要求，然后让学生自己进行判断。

# 回音壁

zhè shì nǐ ma?

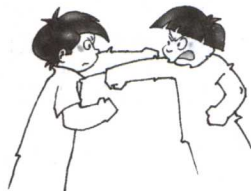
这是你吗?

世界上没有十全十美的人，我们每个人身上都有这样或那样的缺点。请你根据下面的描述，判断哪些符合你，并在相应的括号内打“√”。



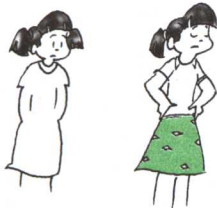
不爱护公物

( )



爱打架

( )



爱生气

( )



不爱劳动

( )



不讲礼貌

( )



爱撒谎

( )



学习不认真

( )



不讲卫生

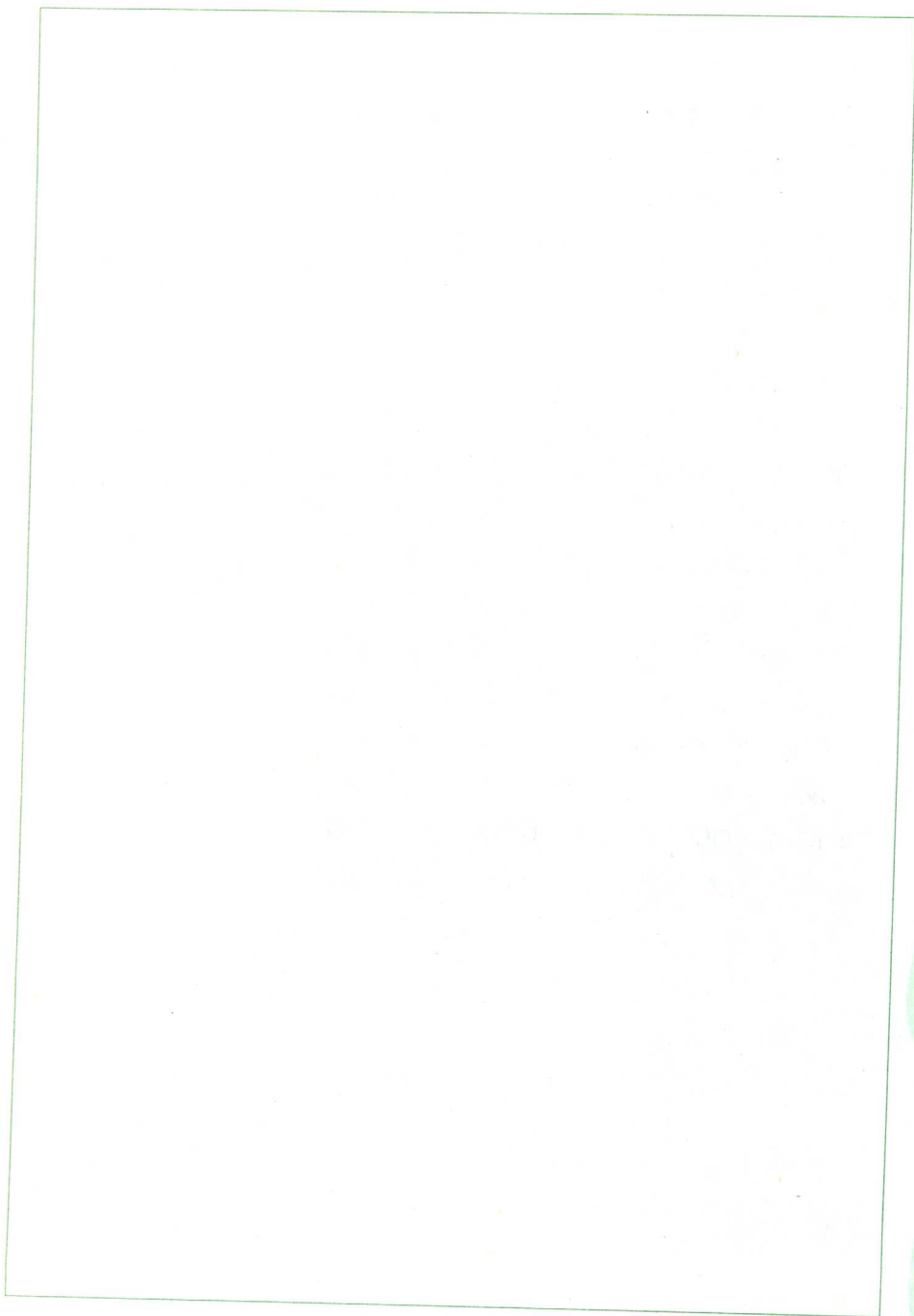
( )

你的身上也许还有一些其他的缺点和不足，不过，没有关系，只要认识到这些不足之处，今后努力改掉这些坏毛病，你会变得更可爱，大家会更喜欢你的。

想一想，将来你希望自己成为一个什么样的人呢？把你的想法画下来。

时间：5分钟

活动：学生自己画出自己的想法。如课上画不完，可以回家完成。





zhè jiù shì wǒ  
这 就 是 我

zhè jiù shì wǒ :  
这 就 是 我 :  
néng chàng gē , huì tiào wǔ ,  
能 唱 歌 , 会 跳 舞 ,  
zhǎng dà dāng gè yì shù jiā 。  
长 大 当 个 艺 术 家 。  
huì dǎ qiú , néng pǎo bù ,  
会 打 球 , 能 跑 步 ,  
ào yùn huì shàng duō guān jūn 。  
奥 运 会 上 夺 冠 军 。  
duō dòng shǒu , qín sī kǎo ,  
多 动 手 , 勤 思 考 ,  
zhǎng dà dāng gè kē xué jiā 。  
长 大 当 个 科 学 家 。  
cóng xiǎo shì gè hǎo wā wa ,  
从 小 是 个 好 娃 娃 ,  
zhǎng dà lì zhì bào guó jiā 。  
长 大 立 志 报 国 家 。

# 第2课

## 他（她）做得对吗

### 教学理念：

小学一年级学生虽然能够简单地进行自我评价，但主要要借助于成人的评价，他们还不能独立地对自己和他人的行为进行判断。正确评价他人的行为，是学生进行独立自我评价的基础。因此，引导学生学会恰当地对他人的行为进行判断，分辨良好行为与不良行为，将有利于提高学生的自我评价能力。

### 教学目标：

#### 教师：

1. 了解学生对他人行为进行判断的情况。
2. 引导学生学会正确判断他人行为，及时纠正不良行为。

#### 学生：

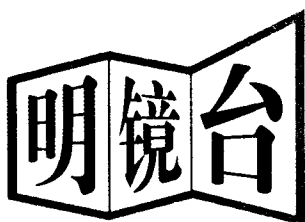
1. 区分良好行为与不良行为。
2. 学会正确判断他人的行为，并及时纠正不良行为。

### 教学准备：

学生自带彩色铅笔。

时间：12分钟

活动：先由教师说明题目要求，然后由学生进行判断并涂色。再在全班讨论，除给出的10个之外，还有哪些好的和不好的行为。最后由教师进行总结。



shì duì shì cuō ?  
是 对 是 错 ?

我们大家每天在同一所学校里、坐在同一个教室中学习，你一定注意到了周围的同学有着各种各样的行为。请你仔细回

忆一下，这些行为中哪些是好的，哪些是不好的？

请在代表好行为的图形内涂上红色，在代表不好的行为的图形内涂上蓝色。

随地吐痰

帮助同学

打架骂人

上学

迟到

礼貌待人

爱劳动

不撒谎

损坏公物

拾金不昧

学习不努力

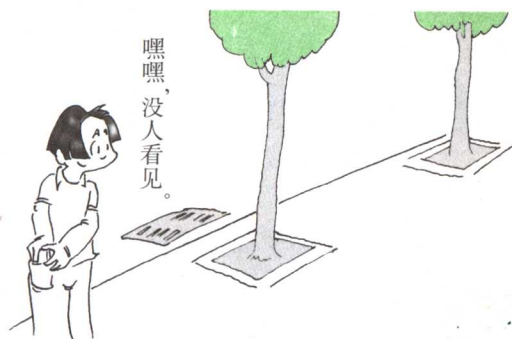


活动：根据每个具体情境，由学生进行讨论，说一说情境中人物的行为错在哪里，应该怎样做。最后由教师进行总结。

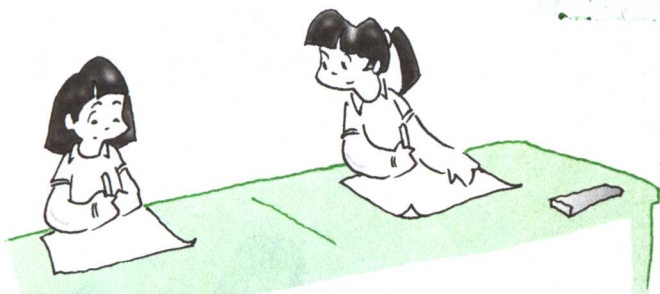
建议：可以采用角色扮演的形式，让学生对给出的情境进行表演，然后再进行讨论。

改一改。

1. 小明在放学路上拾到一个钱包，他见旁边没有人，赶快将钱包装进了自己的口袋。



2. 考试时，丽丽有一道题不会做，她趁老师不注意，偷偷看了旁边同学的卷子，把答案抄了下来。



3. 课间，大家排队玩滑梯，阿杰一看人这么多，心想：“排队要等到什么时候？我才没那么傻呢！”于是他挤到了队伍的最前面。

