

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

第十二册



科学出版社

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向 第十二册

沃建中 主编

科学出版社

2001

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:我想这样与人交往;改变自我;面对交往挫折;面对生病;正确认识考试;学习反思;吸取长处;改善学法;插上思维的翅膀;思维驿站;思维加油站;开发创造的潜能;人际冲突;冲突反应;化解冲突;防范冲突;合理竞争;一起走过的岁月。共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

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2000年2月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2001年2月第三次印刷 印张:7

印数:28 001—41 000 字数:151 000

ISBN 7-03-008203-6/G·984

定价:10.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈杨中〉)

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 蕨	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	我想这样与人交往	(1)
第 2 课	改变自我	(9)
第 3 课	面对交往挫折	(15)
第 4 课	面对生病	(21)
第 5 课	正确认识考试	(26)
第 6 课	学习反思	(31)
第 7 课	吸取长处	(36)
第 8 课	改善学法	(41)
第 9 课	插上思维的翅膀	(46)
第 10 课	思维驿站	(52)
第 11 课	思维加油站	(58)
第 12 课	开发创造的潜能	(63)
第 13 课	人际冲突	(69)
第 14 课	冲突反应	(76)
第 15 课	化解冲突	(82)
第 16 课	防范冲突	(87)
第 17 课	合理竞争	(92)
第 18 课	一起走过的岁月	(99)

第1课

我想这样与人交往

明镜台

平日里，我们经常与别人交往，那么，与别人交往有什么好处？请把你认为对的内容前面打上“√”号。

_____ 与别人交往，可以使我得到认识朋友的机会。

_____ 与别人交往，可以使我学到许多东西。

_____ 与别人交往，可以使我有地方说出我的烦恼。

_____ 与别人交往，可以使我有机会寻求帮助。

_____ 与别人交往，可以使我得到理解和关心。

_____ 与别人交往，可以使我参加更多的活动。

_____ 与别人交往，可以使我心情愉快。

_____ 与别人交往，可以使我增强竞争意识。

那么，当与别人交往时，你是怎样对待的？请你参考下列词语评价一下自己。

自尊 自卑 自信 贬低 攻击

学习 愉快 烦恼 难过 妒忌

固执 不 关心 宽容

我们生活在一个社会大家庭里面，与人交往是必不可少的。可是有人在交往中能够结识许多朋友，且处处受到欢迎；而有人则朋友极少，或经常不受人欢迎。那是为什么呢？让我们来看一看下面这几位同学的做法。



图1 不尊重人



图2 为人虚伪



图3 待人宽容



图4 过分自卑



图5 苛求于人



图6 虚心求教



图7 自私自利



图8 骄傲自满

你来说一说，以怎样的姿态与别人交往的同学，他们的朋友会很多，且处处受欢迎；以怎样的姿态与人交往的同学，他们很难有朋友，或不太受欢迎。

那么与别人交往时，你受欢迎么？你的交往姿态是什么样的？请你参考下列词语评价一下自己。

自尊	自卑	自信	贬低	攻击
学习	愉快	烦恼	难过	妒忌
固执	不	关心	宽容……	

以怎样的姿态与人交往，直接关系到个人的心情、情绪、人际关系，甚至做事的成功与否。你相信么？

基本情况：

小丽、小亮、小晨是同学，小丽学习成绩好，擅长画画，可是体育成绩很不好；小亮最喜欢唱歌，学习比较好，但是平时特别爱给人起绰号；小晨学习较差，平时不爱说话，可是她的手工做得特别好，经常受到老师的表扬。

1. 小丽现在的交往姿态是：自我感觉学习好，擅长画画，有些骄傲，听不进别人给她提的意见，别人跟她说话“爱搭不理”的，只顾自己，从不帮助别人，也从不向别人请教任何问题。

分析：

小丽的交往姿态问题在：

建议：

小丽今后的交往姿态是：发扬

改进

2. 小亮的交往姿态是：小亮自我感觉学习较好，歌又唱得好，也有些骄傲，平时能热心帮助别人，但是总喜欢观察别人的缺点，指责别人做得不对，爱给别人起绰号。

分析：

小亮的交往姿态问题在：

建议：

小亮今后的交往姿态是：发扬

改进 _____

3. 小晨的交往姿态是：很乐于帮助别人，为集体做事，尊重别人，愿意向别人学习、请教，但是太胆小，不敢与同学竞争。总是想：我的学习太差了，没有人会愿意与我在一起，猜疑别人会看不起自己。

分析：

小晨的交往姿态问题在： _____

建议：

小晨今后的交往姿态是： 发扬 _____

改进 _____

交往絮语

尊重别人正是尊重自己。

尊重是交往的开始，应该注意最起码的礼貌，学会坦率、诚实地对待别人，培养信任感、同情心。

一个人要想获得他人的尊敬，必须先尊敬他人，同时也必须注重自己的立场和原则。

要学会宽容和谅解别人，这样才能使你得到更多的朋友。

我今后的交往姿态是： _____



现在请你在小品中当主角，相信你会演得很棒！

剧本 1:

(小强和小刚是同学。一天，小强来找小刚。)

小强：小刚，你好。

小刚：你好，小强。

小强：昨天老师留的几道数学题中，我有一道题怎么也解不出来，你能帮我一下吗？

小刚：没问题！但是我不能直接告诉你答案，因为你的关键是一定要把这样的题弄懂，你又不比我笨，肯定很快就学懂了。

小强：非常感谢你。

(小刚给小强讲题，小强认真地听着。)

小刚：你听明白了吗？

小强：听明白了，

小刚：有一件事，我想和你商量一下。

小强：我想跟你借一本书，《格林童话》你有吗？

小刚：我有这本书，正好我也看完了。今天晚上，我给你送过来，不过请你一定要爱护，我非常喜欢这本书。

小强：请你放心，我一定会小心爱护的。

剧本 2:

薇薇：小佳，我明天想去少年宫参加联谊活动，你和我一起去好吗？我们又能认识新朋友了。

小佳：我不敢，我长得又不漂亮，见人说话就脸红，我还是不去吧。

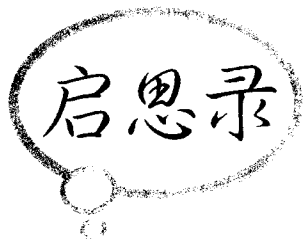
薇薇：你不要自卑，你的歌唱得很好，平时待人又有礼貌，大家都会喜欢你的。

小佳：是么，那我很想去见识见识，好，我答应和你一起去。

下面几个小品请你来编排：

1. 别的班同学在踢球，你也想加入，你打算怎样做？
2. 你的同学不小心，把饮料洒在了你的桌子上，你打算怎样做？
3. 体育课上，你有一个动作不会做，你打算怎样向同学请教？

4. 请你结合自己的生活实际，自己再编排几个以好的姿态与人交往的小品。



富兰克林

如果你需要一些与人相处、促进人际关系并改善自己的资料，你不妨看看《富兰克林自传》——美国文学中的佳作，它是到目前为止写得最好的自传之一。

在这本传记中，富兰克林指出了他如何克服好辩的恶习，使自己成为美国历史上最有才干、彬彬有礼的外交家、政治家之一。

当富兰克林还是年少气盛时，有一天，一个贵格派的教徒朋友把他拉到一边，苦口婆心地说：“富兰克林，你真是不可思议。凡是与你意见不同的人，都遭受到你的侮辱。你的朋友发现，只要你不在于他们身边，他们就会很快乐。想想看，这代价有多高呀！你真是博学多闻，以至没有人能再教导你什么了吗？事实上，也不可能有人会再自讨苦吃。所以，你的知识就到此为止了，再也没有增加的可能了。”

就我所知，富兰克林一生中最明智的表现之一，就是接受了这个斥责。他有足够的聪明与智慧，了解朋友所说的的确是事实，并认清自己正走向一条失败的道路。于是，他立刻下定决心，改变了以往乖僻、好辩的习性。

“我奉行这条法则”，富兰克林说，“承受所有反驳我的正确言论，坦白地面对错误。我甚至严禁自己再使用那些极端的字眼，如：绝对、毫无疑问等等。我使用的字眼是：我想、我猜、很可能、或者是，目前我的想法是……当某个人的意见与自己相反，而我又认为对方错了的时候，我不会立刻表现出反对的态度。我会设身处地揣摩，也许在某种环境或某个时刻内，他是对的，但是就目前而言，我想我的看法可能和他有些不同……我很快发现这种态度上的转变对我产生颇大的效益。与人谈话时，我变得比以前更和气。其结果，往往是赞成我的人比反对的多。而且，如果我发现自己是错的，也不再有着羞耻的感觉，我也比以前更容易说服别人，使他们赞同我的看法——如果碰巧是我对了的时候。”

“刚开始的时候，我还有些急躁，但是，时间一长就很自然，也非常习惯。50年来，没有一个人听到我作非理性的批判。这种正直的性格使我结交了很多好朋友，也终于使我成为易于掌握公众言论的政治家；我只不过是一个口才很差、不够聪明、讲话常吱吱唔唔，甚至时常讲错话的人，但却能抓住重点。”

选自《如何实现自己的目标》，戴尔·卡内基



第2课

改变自己

改变自我，完善自我

1. 改变自己，完善自我，人人有责。

2. 改变自己，完善自我，人人有责。

3. 改变自己，完善自我，人人有责。

4. 改变自己，完善自我，人人有责。

5. 改变自己，完善自我，人人有责。

6. 改变自己，完善自我，人人有责。

7. 改变自己，完善自我，人人有责。

8. 改变自己，完善自我，人人有责。

9. 改变自己，完善自我，人人有责。

10. 改变自己，完善自我，人人有责。

11. 改变自己，完善自我，人人有责。

12. 改变自己，完善自我，人人有责。

13. 改变自己，完善自我，人人有责。

14. 改变自己，完善自我，人人有责。

15. 改变自己，完善自我，人人有责。

16. 改变自己，完善自我，人人有责。

17. 改变自己，完善自我，人人有责。

18. 改变自己，完善自我，人人有责。

19. 改变自己，完善自我，人人有责。

20. 改变自己，完善自我，人人有责。

21. 改变自己，完善自我，人人有责。

22. 改变自己，完善自我，人人有责。

23. 改变自己，完善自我，人人有责。

24. 改变自己，完善自我，人人有责。

25. 改变自己，完善自我，人人有责。