

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

第十册



科学出版社

(G·4977.0101)

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

ISBN 7-03-008152-8



9 787030 081520 >

ISBN 7-03-008152-8/G · 977

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:认识自我;学会说不;永远向上;愉快地生活;面对嘲笑;批评受挫;学习受挫;反馈能力;自我检查;及时纠错;遗忘规律;学而时习之;我的创造;学会创造;走出误区;理解对方;合理建议;回顾一年。共18课。

本书具有一定的学术价值和应用价值。可供小学五年级学生、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:6 1/4

印数:1~26 000 字数:140 000

ISBN 7-03-008152-8/G·977

定价:10.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换(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,而且而向未来。

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

致五年级的小学生朋友

亲爱的同学：

你们好！新的学期又一次到来了。

过去的四年，你一天天地在美丽的校园中走过，熟悉了教室，熟悉了同学，熟悉了这一天又一天的学习生活。现在，你已经是小学高年级的学生了，成了低年级同学的大哥哥大姐姐，相信你会在这一学期的时间里，学到更多的知识、更多的技能，在成长的路上迈出重要的一步。

这本《小学生心理导向》将成为你的伙伴，陪伴你在成长的路上一步步地前进。在这一学期的时间里，你将学到更多的学习方法和交往技能，你也将在老师和同学们的帮助下更好地认识你自己，更好地认识你周围的世界。

你将在“明镜台”中展示自己、了解自己，透过明亮的镜子认识一个真实的自己；你将在“智慧泉”中学到知识、学到技能，饱饮智慧的甘泉；你也将在“回音壁”中再一次认真审视自己，看到自己的进步，提出未来的希望；最后，“启思录”中的文章也一定会带给你美的享受，带给你深入的思考。总之，在这一学期中，《小学生心理导向》会成为你的良师益友，教你知识，给你快乐，伴你成长。

目前，你还是一个孩子，但你一定在渴望着快快长大、快快成人。长大的愿望是美好的，但成长的道路是艰辛而漫长的，愿《小学生心理导向》能在这样的時候教会你很多人生的道理，使你快快长大，使你在未来的路上走得快乐而顺利。愿它能伴着你，顺利地走过五年级的学习生活，也愿将来你能时时想到它，感受到它对你的帮助和指导。

最后，还要对你提出一个小小的要求。也许你已经注意到了，这门课有着它自己的特点，你和你的同学们将在课堂上进行真诚的交流，讲述你们真实的经历和内心的感受。所以，希望你珍重这份难得的缘份，本着“真诚、尊重、友好”的原则，在与伙伴们的交流中展示一个真实的自己，并友好地进入他人的内心世界，互相帮助、共同进步。

好了，愿你在这本书的陪伴下过得健康、快乐。

本书全体作者

1999年10月

目 录

第 1 课	认识自我	(1)
第 2 课	学会说不	(6)
第 3 课	永远向上	(12)
第 4 课	愉快地生活	(18)
第 5 课	面对嘲笑	(23)
第 6 课	批评受挫	(29)
第 7 课	学习受挫	(34)
第 8 课	反馈能力	(40)
第 9 课	自我检查	(46)
第 10 课	及时纠错	(51)
第 11 课	遗忘规律	(56)
第 12 课	学而时习之	(61)
第 13 课	我的创造	(66)
第 14 课	学会创造	(70)
第 15 课	走出误区	(75)
第 16 课	理解对方	(79)
第 17 课	合理建议	(84)
第 18 课	回顾一年	(89)

第1课

认识自我

明镜台

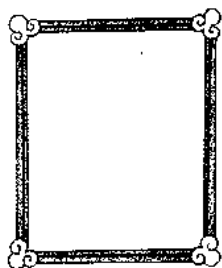
世界上不存在一个十全十美的人，每个人身上都有优点和不足，就像一天有昼夜，一年有四季变化一样正常，你是一个什么样的人呢？先给自己画一张“像”，再看看别人对自己的评价，是不是完全一致呢？

请圈出与自己相符合的优点：

有礼貌 关心同学 爱整洁
踏实认真 有毅力 积极锻炼
有理想 诚实可靠 很果断
爱好广泛 很勇敢 性格开朗

除此之外，我认为我还有 _____

的优点。



圈出与自己相符合的不足之处：

懒惰 孤僻 自私 不友善
浮躁 讨人嫌 胆小 不自信

除此之外，我认为我的不足之处还有 _____

在评价自我的时候，我们往往看不到自己身上的某些优点和不足，怎么办呢？请你周围的同学帮个忙，不失为一个好主意。

两人一组，圈出与对方相符合的优点：

有礼貌 关心同学 爱整洁 踏实认真
有毅力 积极锻炼 有理想 诚实可靠
很果断 爱好广泛 很勇敢 性格开朗

除此之外，我认为你还有 _____

的优点。

圈出与对方相符合的不足之处：

懒惰 很孤独 自私 不友善
浮躁 讨人嫌 胆小 不自信

除此之外，我认为你还有 _____

的不足之处。

在生活中，你的周围有很多人，你的所作所为也会得到许多人的评价，那是他人眼中的“我”。这些评价与你的真实情况也许一致，也许不一致。请你想一下，如果遇到下面的情况，你会怎么办？

如果你是她(他)

1. 小红坐在小芳的后面，小红考试时有一道题不会，便给小芳递了张纸条，可小芳没有把答案告诉她。于是小红就在班上说小芳不帮助同学。以后，凡是小红提出的要求，不论对与不对，小芳都会答应她。

如果你是小芳，你会 _____

为什么？

2. 小明在班里是纪律委员，因此得罪了许多同学，在评选三好学生时，小明因此落榜了。但是他并没有因此怨恨同学，他相信自己做得对，所以他依然严格要求同学。

如果你是小明，你会 _____

为什么？

3. 在期末评价时，同学们指出小兰不爱锻炼身体，小兰当时觉得很难受，但静下心来一想确实如此，所以，她接受了同学的意见，并表示要改正。

如果你是小兰，你会 _____

为什么？

4. 小军走在大街上，前面的一个人扔了一张纸，可检查卫生的老奶奶却说是小军扔的，小军对老奶奶解释后，把纸捡起来扔了。

如果你是小军，你会 _____

为什么？

他人评价是对的，我们一定要____，如果评价不太准确的，可以向别人____，或者将来用____证明给他们看，你是正确的。



现在我们回过头来看看你对自己的评价和他人对你的评价，请你认真想一想。

我的优点_____

我需要改正的_____

我需要在今后行动上证实给同学看我并不_____

在未来的日子里，我们会听到别人对你的各种各样的评价，送你一句话，请你谨记在心中：

要善于接受并且寻求对你有益的忠告，不要把那些“好管闲事”的热心人拒之门外。

——培根



掌 声

那是我上高中一年级的時候，班里有位叫英子的女孩儿，沉静漂亮，但是总爱蜷缩在教室的一角。上课前，她早早就来到教室，下课后，她又总是最后一个离开教室。后来我们才知道，她的腿因为得了小儿麻痹症而落下了残疾，她不愿意让人看到她走路的姿势。

一天，上演讲課的时候，老师让同学们走上讲台讲述个故事。轮到英子演讲的时候，全班四十多双眼睛一齐投向了那个角落，英子立刻把头低下去。演讲老师是刚调来的，还不了解英子的情况，她就一直点英子的名字。

英子犹豫了一会儿，最后慢吞吞地站了起来，我们注意到，英子的眼圈红了。

在全班同学的注视下，英子终于一摇一晃地走上了讲台。就在她刚刚站定的那一刻，不知是在谁的带动下，骤然间响起了一阵掌声，那掌声热烈、持久，在掌声里，我们看到，英子的泪水流了下来。

掌声渐渐平息，英子也定了定情绪，开始讲述她童年的一个小故事。她的普通话说得很标准，声音也十分动听。当她结束演讲的时候，班里又响起了一阵掌声。英子很礼貌地向老师深鞠一躬，又向同学们深鞠一躬，然后，在掌声里一摇一晃地走下了讲台。

奇怪的是，自从那次演讲以后，英子就像变了一个人似的。她不再是那么忧郁了，她和同学们在一块游戏、说笑，甚至有一次她还走进了学校的舞厅，让同学们教她跳舞。后来，英子的学习成绩一直很好，尤其是数学和物理，高二那一年，她代表我们学校参加了全国奥林匹克物理竞赛，还得了奖。

三年时光，匆匆而过。三年之后，英子被北京的一所大学破格录取。后来，英子给我来信说：“我永远不会忘记那一次掌声，因为它使我明白，同学们并没有歧视我。我应该鼓起勇气，微笑着面对生活，那次掌声给了我第二次生命……”

摘自《青年文摘》，1998年5月，董保纲《掌声》。

第2课

学会说不

明镜台

在我们的日常生活中，当你不同意别人的意见，不愿做别人提出的某事，或别人提出不合理的要求时，你会向对方说“不”吗？请看下面的情景。

情景：



放学了，小刚和几个小伙伴一起回家，小伙伴提出先踢会儿球再回家写作业。小刚不想踢，可他又没有拒绝小伙伴们。

老师没有调查清楚事实真相，错怪了小兰，小兰心里挺委屈，却又不敢向老师说。



艳艳和妈妈要去奶奶家，过了红绿灯后，妈妈催促艳艳：“快上车，这儿没警察，我骑车带你去车站。”艳艳认为妈妈骑车带人不对，却没有对妈妈说“不”。

请你分析:

小刚不愿踢球, 却又不拒绝朋友们, 是因为他_____。

小兰心中有委屈又不向老师直说, 是因为她_____。

艳艳明知妈妈做得不对, 又不反对妈妈的做法, 是因为_____。

想一想:

你是否有过类似心里拒绝, 表面上却又接受的情况, 当时的情况是_____。

你没有说“不”的原因是_____。

你认为这样做, 心里痛快吗?_____。

你认为最难以在谁面前说“不”?_____。

智慧泉

假如你遇到了下面四种情况, 你会选择哪种做法? 说说按你选的方法去做, 结果会怎样?

情景一:

快开学了, 假如你的一个好朋友没写完假期作业, 想借你的作业抄:

1. 你会对他说: “对不起, 我不能借你抄, 你应该自己做。”
2. 你会对他说: “那好吧, 谁让咱们是好朋友呢, 下次可别这样了。”

如果你选择了 1, 说明你能坚持原则。