

小学心理健康教育试用教材

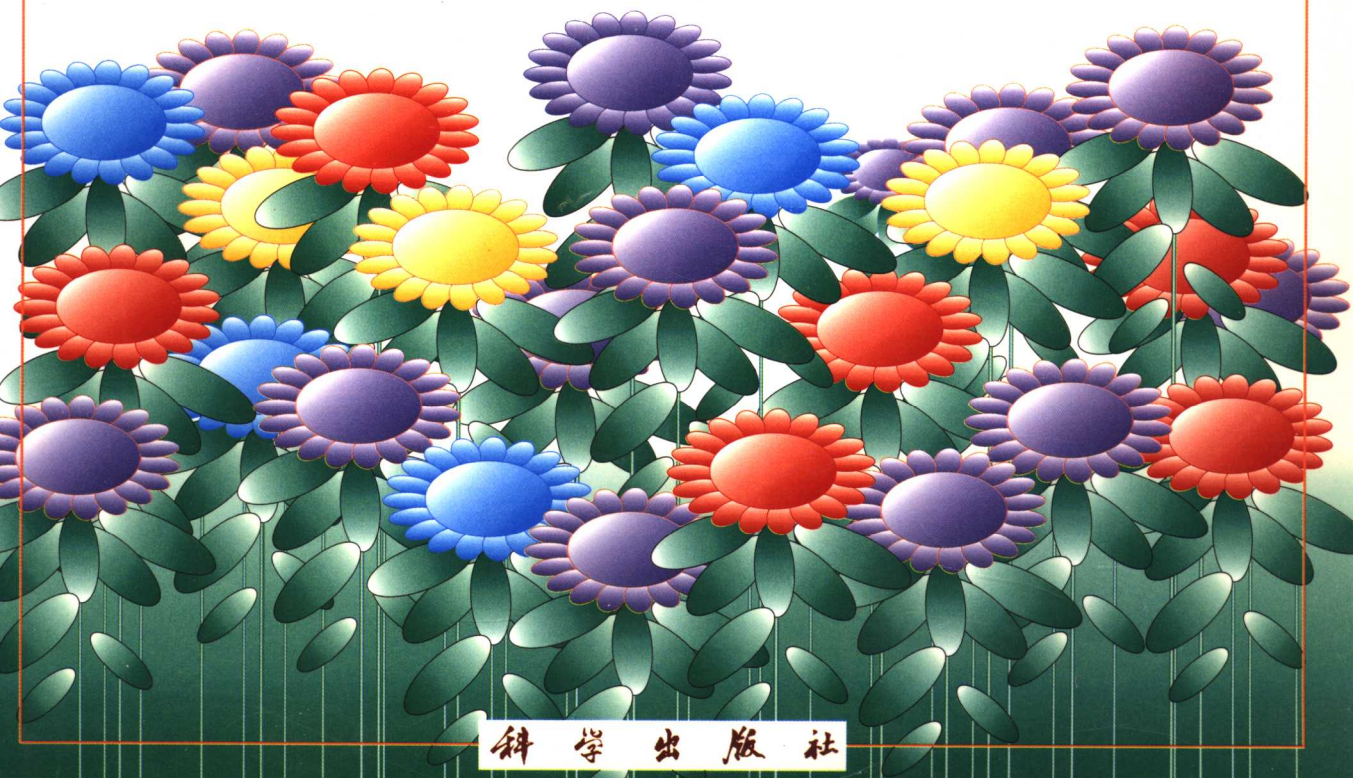
小学生心理导向

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

第四册



科学出版社

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向 第四册

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:挺起我的胸;自信是成功的第一步;理想中的“我”;欣赏我自己;诚实的“红花”;我的责任感;快,行动起来;学会制定学习计划;学会自我监控;学会调节学习;如何形象记忆;如何快速记词;词语联想;句子联想;学会自救和互救;我能行;做让人喜欢的人;我又长大了。共18课。

本书可供小学二年级学生、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

第四册

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

北京人卫印刷厂印刷

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:6 1/4

印数:26 001—41 000 字数:135 000

ISBN 7-03-008271-0/G·994

定价:10.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈人卫〉)

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。

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

致二年级小学生的一封信

亲爱的同学：

你现在已是二年级的小学生了。在过去的一年里，你已经认识了好多新同学，认识了新的老师，学习了新的知识，一切都是全新的感觉。

经过升级的你已经和入学时不一样了。你现在已经知道如何去学习、游戏、和同学玩耍、和老师交流；你会发觉已有比你低年级的学生了，他们会把你们当成“哥哥姐姐”，是不是有一种自豪感和优越感。二年级的你也许会很淘气，总是爱跑、爱动；你也许会特别爱和同学玩游戏，三四个人的团体活动中也许会有你的身影；你也许会和同学打架、闹别扭，但转眼间你们又会和好如初。

此外，你也许会因太爱和同学玩游戏而讨厌学习；你也许认为自己已经长大了，不能容忍别人对你的命令。其实不用担心，这些都是你成长过程中的路标，它将伴随你的成长。

这本书就是你成长过程中的朋友，它将给你乐趣和友谊。它也会像老师一样给你指导、鼓励 and 力量，像家长一样给你关怀和真爱。信任它、接受它，把它作为你生活中游戏的伙伴，希望你能快乐成长，做一个老师和父母都称赞的好孩子。

本书全体作者

2000年3月

目 录

第 1 课	挺起我的胸	(1)
第 2 课	自信是成功的第一步	(6)
第 3 课	理想中的“我”	(12)
第 4 课	欣赏我自己	(16)
第 5 课	诚实的“红花”	(21)
第 6 课	我的责任感	(26)
第 7 课	快,行动起来	(32)
第 8 课	学会制定学习计划	(37)
第 9 课	学会自我监控	(42)
第 10 课	学会调节学习	(47)
第 11 课	如何形象记忆	(52)
第 12 课	如何快速记词	(57)
第 13 课	词语联想	(62)
第 14 课	句子联想	(66)
第 15 课	学会自救和互救	(72)
第 16 课	我能行	(77)
第 17 课	做让人喜欢的人	(81)
第 18 课	我又长大了	(87)

第1课

挺起我的胸

明镜台

同学，你每天都照着镜子，看看自己的模样吧！你是否也经常回头看看自己在学习和日常生活中的表现呢？

下面这些题请你来做做，在符合你的选项（ ）内打“√”，不符合你的选项（ ）内打“×”，自己确定不了的打“○”。



我学习：

- 勤奋努力（ ）
- 认真仔细（ ）
- 反应迟钝（ ）
- 粗心大意（ ）

我和同学交往时：

- 乐于帮助同学（ ）
- 和同学相处友好（ ）
- 常取笑别人（ ）
- 经常和同学吵闹（ ）



真烦人！

我在劳动时：

- 踏实肯干（ ）
- 不怕脏不怕累（ ）
- 专挑轻活干（ ）
- 逃避劳动（ ）

我在体育锻炼时：

- 积极锻炼身体（ ）
- 上体育课才活动（ ）
- 身体弱，一跑就喘（ ）
- 怕吃苦，不愿锻炼（ ）



现在对自己的行为有了一些认识，哪些是应该坚持下去的行为，哪些是应该改变的行为，你知道吗？

请你在下面的气球中，挑出符合自己行为的，并写在答卷上。



我的好行为:

我的不好行为:

下面你要和你的同桌互相讨论一下对方的行为表现,由你的同桌写出对你的评价,你来写出对同桌的评价。

我的好行为: _____

我的不好行为: _____

回音壁

你知道了自己的行为,也知道了同学对你的评价,对照一下,看看自己的评价与别人对你的评价有什么不同,把不同的方面写在下面的横线上。

针对下面这些行为,说说自己在这些方面的表现情况,是否还有待努力的地方。



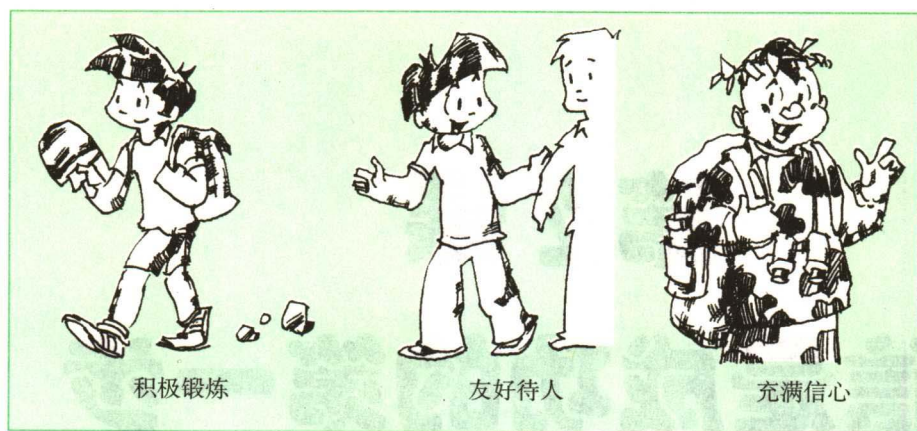
勇于认错



努力学习



热爱劳动



除了这些，你觉得自己还应在哪些方面做出努力：

启思录

淘气的小猴子

小猴子是班上出名的小淘气，上课总爱做小动作，不是与同桌小熊说话，就是揪前排小兔子的耳朵，大家都不喜欢和它玩。

小猴子的生日到了，它邀请许多小朋友到它家里玩，但没有一个小朋友同意去。小猴子很苦恼，也很纳闷，也不想听课了。山羊老师看出了它的心思，并在课下找小猴子谈心。山羊老师对小猴子说：“你是个好孩子，但你的表现让大家不喜欢，你知道为什么吗？”小猴子哭着摇了摇头。

“因为你不尊重别人，别人就不会尊重你，你怎样对待别人，别人也就会怎样对待你。明白吗？从现在开始，你应该做那些对别人有益的事情，将心比心，这样你就会回到小伙伴中了。”小猴子点了点头，开心地笑了。

今天，小猴子上课特别认真。

果然，晚上许多小朋友都去了小猴子家，并且带了好多礼物给小猴子，它们玩得好开心。

第 2 课

自信是成功的第一步

明镜台

自信，就是信任自己，对自己今后的发展充满了希望，对自己面对的竞争抱着乐观的态度，对今后会遇到的各种困难，充满必胜的信心。

在生活中，你体会到了自信给你带来的快乐了吗？下面请听一个小故事。

捧到了奖杯的小老鼠

有三只小老鼠听说动物园里正召开运动会，也想去参加赛跑。于是他们三个就悄悄地来到运动场，门卫是两只大花狗，看见三只小老鼠伸头探脑、东张西望地走过来，立即扑上前来大声叫着：“你们上这儿来干什么？鬼头鬼脑的，是不是想干什么坏事。再不快走，我们也不顾什么‘狗拿耗子——多管闲事’，就对你们不客气了！”听到大花狗的汪汪叫声，看着大花狗那锋利的牙齿，三只小老鼠一溜烟地逃跑了。当他们确信狗追不到了才停下来休息。

一只小老鼠垂头丧气地说：“真是‘老鼠过街，人人喊打’，我可不敢去了。”

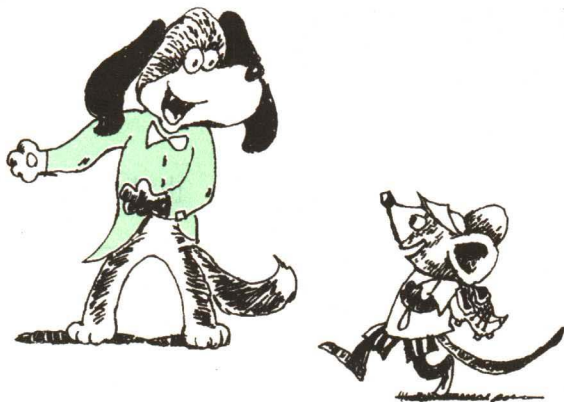
另一只小老鼠迟疑着，不去吧，错过了这次大好机会，去吧，想起那大花狗的狂吠利齿，还是心有余悸。

第三只小老鼠不服气地说：“为什么不去？这难道不是动物的运动会吗？我们难道不是动物中的一个成员吗？说完他到小河里洗了一个澡，又在身上抹了一些油。买了一顶太阳帽和一双跑鞋，向运动场走去。

大花狗看到头戴太阳帽、肩上搭着小跑鞋、昂首挺胸的小老鼠问：“干什么的？”小老鼠挺挺胸脯大声说：“来参加比赛的！”

大花狗连忙让开路，一边说请进，一边预祝小老鼠取得好成绩。

夕阳西下，运动会结束了，小老鼠捧着400米赛跑第一名的奖杯回到了家，另外两只小老鼠看见了，又羡慕，又后悔。



同学们，听完了这个故事，你们说一说，这三只小老鼠，谁获得了成功？为什么？请你记在下面的横线上。

第一只小老鼠：_____

第二只小老鼠：_____

第三只小老鼠：_____



自信来源于对自己的肯定和接纳，它可以成为人生的重要精神支柱。自信是我们迈向成功的第一步。

在班里，在家中，有的小朋友遇到问题或事情总是说：“我不行。”有这种思想的小朋友是自己看不起自己，没有自信，这种思想要不得。同是一个天，同是一个地，别人能办得到的，我们为什么办不到呢？俗话说：“有志者事竟成，无志者一世空”。在你的生活中，肯定有一些通过树立了自信，克服了困难，战胜了自己，获得了成功的事情，请你想一想，说给同学们听一听，让同学们分享你的喜悦与欢乐好吗？



听完同学们发言，你有什么感受，也请你们说一说好吗？



有了自信，就拥有了接受挑战、战胜困难的勇气和胆量。树立自信，能使你获得成功。

1. 下面请你帮助小胖找病因、开药方。

(1) 小胖是个普通同学，认为自己什么都不如别人。

病因：

药方：

(2) 小胖在音乐课上独唱时，总认为自己唱歌不好听，不敢在同学们面前张口。

病因：

药方：

(3) 小胖比较胖，每次开运动会报名，他都往后缩。

病因：

药方：

2. 小强的妈妈常说小强“太倔”。有一天上数学课，老师给同学们出了一道思考题，经过紧张的解答，答案出来了，可是小强的答案与同学们的不一样。大家都说小强错了，可小强就是坚持自己的意见。最后证明，还是小强的答案对了，小强的妈妈知道后说：“这孩子，就是倔！”

同学们，你们评一评，小强是“倔”吗？他有哪些好的表现？评议后请你写在下面的横线上。

