

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

第九册



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-0933.0106)

ISBN 7-03-007665-6



9 787030 076656 >

ISBN 7-03-007665-6/G·933

定 价: 10.00 元

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向 第九册

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:我与他人区别;接受他人评价;明天的我;烦恼调节;调节愤怒;悲哀调节;学深学透;追求知识;学会求知;长处与短处;发挥特长;我要学;接纳他人;接纳技巧;尊重他人;尊重技巧;我的老师;理解老师。共分 18 课。

本书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

第九册

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

化工印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

1999 年 8 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2001 年 9 月第六次印刷 印张: 6 3/4

印数: 81 001—86 000 字数: 148 000

ISBN 7-03-007665-6/G·933

定价: 10.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换(化工))

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 蒨	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,能抓住这历史大机遇,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、谭瑞等共同主编的《小学生心理导向》就是在这样的大气候下同世的。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。

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：

首先，祝贺你又一次迎来了一个金秋的九月，又一次回到了校园里，成为五年级的小学生。

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，相信你会在这一年的时间里，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。在这一年的时间里，你将学到更多的学习方法和交往技能，而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，在这一年中，《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》能在这个时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

2000年3月

目 录

第 1 课	我与他人区别	(1)
第 2 课	接受他人评价	(7)
第 3 课	明天的我	(12)
第 4 课	烦恼调节	(17)
第 5 课	调节愤怒	(22)
第 6 课	悲哀调节	(29)
第 7 课	学深学透	(35)
第 8 课	追求知识	(40)
第 9 课	学会求知	(45)
第 10 课	长处与短处	(50)
第 11 课	发挥特长	(55)
第 12 课	我要学	(60)
第 13 课	接纳他人	(67)
第 14 课	接纳技巧	(72)
第 15 课	尊重他人	(77)
第 16 课	尊重技巧	(83)
第 17 课	我的老师	(88)
第 18 课	理解老师	(95)

第1课

我与他人区别

明镜台

你喜欢读故事吗？下面这两个人物你一定非常熟悉，你觉得他们的性格各有什么特点？

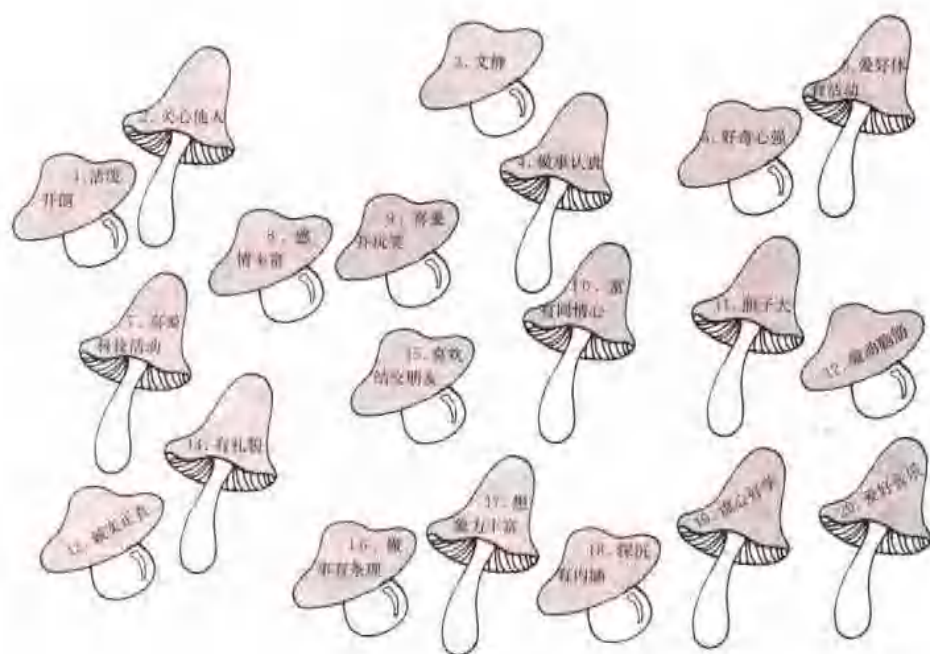




每个人的相貌特点我们一眼就能认出来，但是有些性格特点需要通过一些事情才能表现出来。让我们一起来完成下面这个小活动。

采蘑菇

下面有很多蘑菇，每个蘑菇上写着一个性格特点，请你找出符合自己的性格特点，并把相应的蘑菇放进篮子里。



这就是我

请你将采到的蘑菇排列起来：



这时，你会发现，“我”有以下特点_____

_____。

比一比

1. 将你的特点与同桌比较：

相同之处是：_____。

不同之处是：

我_____。

他_____。

2. 将你的特点与好朋友比较：

相同之处是：_____。

不同之处是：

我_____。

他_____。



猜猜他(她)是谁?

请你思考一下,你有哪些特点?与众不同之处是什么?用一段优美的语言写在老师发给你的卡片上。然后让同学们猜一猜。

好,现在认真听老师念的内容,猜一猜,他(她)是谁?

我的答案

1. _____; 2. _____;
3. _____; 4. _____。

正确率 _____ %

启思录

自我宣言

一个15岁的女孩曾经问我:“我该怎么
做,才能过充实的生活?”我的答案很简单,只有4个字:“做你自己。”

在这世上,我是独一无二的个体。也许我有些地方与别人相似,但我仍是无人取代的。我的一言一行都有我自己的个性,因为这是我自己的选择。

我是自己的主人——我的身体,从头到脚;我的脑子,包括情绪思想;我的眼睛,包括看到的一切事物;我的感觉,不管是兴奋快乐,还是失望悲伤;我所说的一字一句,不管是说对说错,中听还是逆耳;我的声音,不管是轻柔还是低沉;以及我的所做所为,不管是值得称赞还是有待改善。

我有自己的幻想、美梦、希望以及恐惧。

成功胜利由我创造，失败挫折由我自己承担。

因为我是自己的主宰，所以我能深刻了解自己。由于我认识自己，所以我能喜欢自己，接纳自己的一切，进而将自己最好的一面呈现出来。

然而人多少会对自己产生疑惑，内心总有一块连自己也无法了解的角落；但是要我多支持和关爱自己，我必定能鼓起勇气 and 希望，为心中的疑问找到解答，并更进一步地了解自己。

我必须接受自己的所见所闻，一言一行，所思所想，因为这是我自己真实的感受。之后我可以回头检视这些发自内心的行为，若有不合适之处，便加以纠正；若有可取之处，则应继续保持。

我身心健全，能自食其力。我愿发挥自身潜能，并关怀他人，为创造一个更美好的世界贡献一定力量。

我能掌握自己，做自己的主宰。

我就是我，世上不会有第二个我。

摘自【美】杰克·坎菲尔、马克·汉森 著，杨淳 译，《心灵鸡汤》，吉林人民出版社，1996年10月第1版。

第2课

接受他人评价

明镜台

请你参与

表扬如春风拂面，让你舒服畅快；批评如寒冰透骨，让你情绪低落，可是在我们的生活中表扬和批评就像一对孪生姐妹，她俩形影不离，伴随着我们成长。正是在别人各种各样的评价中，我们了解了自己，并努力改变着自己，使自己越来越可爱。可是这些道理，乖巧的小鸭子哪里知道呢？当他面对不同评价时，它有什么真实感受呢？



你碰到过类似小鸭遇到的情景么？仔细想想，最近一次面对他人评价的情景：

当时的情景：_____。

你的感受：_____。

你的反应：_____。