

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

第五册



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-0916.0106)

ISBN 7-03-007606-0



9 787030 076069 >

ISBN 7-03-007606-0/G·916

定 价: 10.00 元

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向 第五册

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:我能管住自己;我知道自己;多变的位子;我的注意;提高你的注意力;不该做的事不做;初识兴趣;了解兴趣;与兴趣交朋友;预习使你更主动;预习是学习的好方法;改善你的预习;多交往、多受益;和谁交往好;友谊是力量;谁是我的朋友;保护好自己;倾听技巧。共分18课。

本书具有较高的学术价值和应用价值。可供小学三年级的学生、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

第五册

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

*

1999年8月第 1 版 开本:787×1092 1/16

2001年9月第六次印刷 印张:6 1/2

印数:72 001—77 000 字数:138 000

ISBN 7-03-007606-0/G·916

定价:10.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<北燕厂>)

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	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》是沃建中博士主持的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

致小学三年级的学生朋友

亲爱的同学们：

假期结束了，新学期又开始了。当你又看到很久未见的同学、老师时，心中是不是很高兴呢？当你又看到一个假期没见的心理课时，心中是不是很高兴呢？

现在，你们是三年级的小学生了。在一二年级同学的眼里，你们已经是哥哥、姐姐了。瞧，你们的个子又长高了，也变得越来越懂事了。你们想过吗，三年级的生活应该怎样过呢？

三年级是你们成长的好时光，你们可以在这段时间里学会思考问题，学会新的学习方法，还可以学会怎样与别人来往。学会这些内容后，你们会越来越像你们的爸爸、妈妈、老师，越来越像个大人了。在小同学的眼里就是名副其实的大哥哥、大姐姐；在爸爸、妈妈、老师眼中就是个名副其实的“小大人”了。

通过前面对心理课的学习，相信你们对这门课已经有了一些了解。今年，心理课还是同以前一样，让你们在游戏中、在轻松的气氛中、在快乐中学到知识，学到技能。同学们，让我们一起来努力，上好今年的心理课，好吗？

最后，祝你们身体健康，学习进步！

本书全体作者

2000年3月

目 录

第 1 课	我能管住自己	(1)
第 2 课	我知道自己	(6)
第 3 课	多变的位子	(12)
第 4 课	我的注意	(17)
第 5 课	提高你的注意力	(23)
第 6 课	不该做的事不做	(29)
第 7 课	初识兴趣	(34)
第 8 课	了解兴趣	(39)
第 9 课	与兴趣交朋友	(45)
第 10 课	预习使你更主动	(51)
第 11 课	预习是学习的好方法	(56)
第 12 课	改善你的预习	(61)
第 13 课	多交往、多受益	(65)
第 14 课	和谁交往好	(70)
第 15 课	友谊是力量	(76)
第 16 课	谁是我的朋友	(81)
第 17 课	保护好自己	(85)
第 18 课	倾听技巧	(90)

第1课

我能管住自己



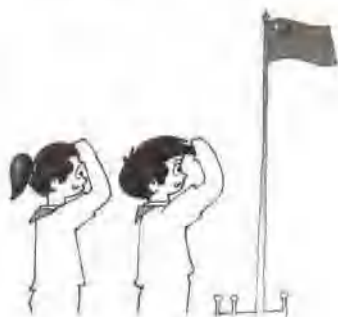
升入三年级，意味着你已经成为中年级的学生了。你会经常听到低年级的小弟弟、小妹妹亲切地称呼你为小哥哥、小姐姐。不知你此时会不会感到很自豪。我想，你一定希望自己成为他们心中的小榜样。

那么，在纪律上，你是怎样做的呢？

实话实说

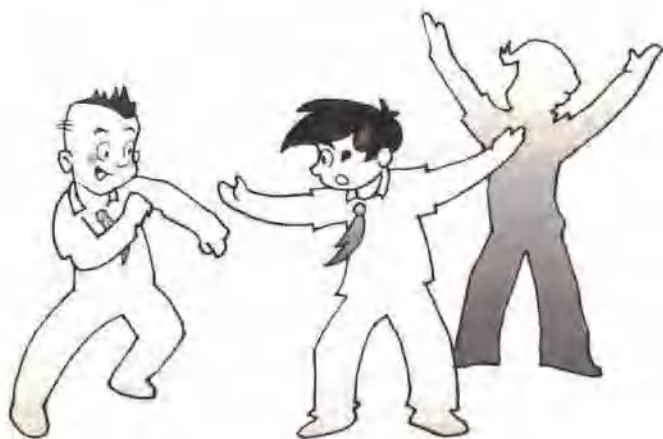
在下列情况中符合自己的画“√”号：

1. 课堂上，我能专心听讲，积极思考。()
2. 课堂上，我有时走神，搞小动作。经老师提醒后能改正。()
3. 在课堂上，我经常玩，实在管不住自己。()
4. 在楼道里，我能慢步、轻声、靠右行。()
5. 一下课我就很高兴，所以经常在楼道里跑、叫、笑。()
6. 升国旗时，我能严肃认真、声音洪亮地唱国歌。()
7. 集合时，我能认真听老师讲话，不搞小动作。()
8. 在楼道或校园里，我发现有的同学大声喊叫、追跑等，我会提醒他们。()
9. 自习课上，我能认真完成老师留的作业，不自由散漫。()
10. 集体外出活动时，我能服从集体的要求，不私自活动。()



应该怎样做？

看一看图中的意思，想一想应该怎样做？把自己想到的说给大家听？





在去外婆家的路上

今天天气真好，妈妈让我去外婆家，她说让我自己走，10点钟在外婆家等我。现在是9点。如果我现在出发，走得快点儿，刚好比妈妈早到一点。那好，我现在就出发吧。

我走着走着，忽然发现路边有一个小公园，里面有滑梯，有秋千，还有电动玩具。我想去滑滑梯，我平常最喜欢滑滑梯了，我只玩一会儿，不会有什么事的吧。可是，万一玩得时间长了，到外婆家就会迟到的，那可不好办。

那，我该怎么办呢？



两个小故事的启示

李离责己，伏剑自刎

春秋时，晋国的国君晋文公派李离担任大理狱官，主管司法刑狱。

一次，李离因断案错误，枉杀了无辜之人。事后，他将自己绑押到朝廷，请求国君处死自己。

晋文公说：“官有贵贱，罚有轻重，杀错了人，是你手下的人有罪，不是你的过失。”李离说：“我位居官长，不曾让位给下吏；我接受朝廷俸禄最多，不曾分给下吏。现在误杀人命，倒叫他们承担罪责，替我受死，这是我决不能接受的！”晋文公说：“你一定认自己有罪，那寡人也该有罪啊！”李离说：“法失则刑，刑失则死。国君您认为我能明察隐情，决断疑案，才派我担任理狱之官。现在我错断误杀，依法当死。”

李离说完，伏剑自刎。晋文公感到很惋惜，以隆重的礼仪安葬了这位严格律己的大臣。

我不能特殊

1918年，列宁遇刺，被送进了医院。有一天，列宁自己走到治疗室来换药，医生感到很不安，他说：“您何必自己来呢？我们应该到您那里去。”列宁笑着说：“你们都在工作，我怎么能耽误你们的时间呢？”

冬天来了，气候很寒冷。由于列宁的身体状况很不好，医生建议为他安装电炉，被列宁拒绝了。他说：“我不能特殊。在住宅安电炉是违反政府命令的，我看还是不装吧。”

列宁在住院期间，坚持同其他病人一样接受治疗，从不搞特殊。

第2课

我知道自己



明镜台

三年级了，我们这帮“小大人”，总是以大人自居。是啊，我们与一二年级相比，个子长高了，也变得懂事了，但是，你了解自己吗？

你了解自己吗？

下面是张老师家访时和爸爸、妈妈的谈话，从他们的谈话中，你是不是了解了小聪，并从小聪身上也看到自己的影子呢？



你经常受到爸爸、妈妈、老师的夸奖吗？别人经常怎样说你？你觉得别人的批评合你的心意吗？你了解自己了吗？

小马过河

小马的妈妈让小马去磨房搬粮食。可是，路上被一条小河挡住了去路。看着奔流的河水，小马不知怎么办才好。小松鼠告诉它，河水很深，昨天就在这条河里淹死了它的一个小伙伴。可是老牛却说：河水很浅，水面才到它的膝关节。小



马看了看小松鼠，又看了看老牛，然后走到老牛的跟前，将自

己的身高与老牛比了比，它笑了。最后，它勇敢地淌过了河。



大家想一想

1. 小马开始为什么不敢过河？
2. 后来小马为什么又敢过河了？
3. 如果小马不了解自己的身高和能力，结果会怎么样？
4. 这个故事说明了什么道理？在我们的生活中有什么例子说明了解自己的重要性？