

小学心理健康教育试用教材

名誉主编 林崇德

主编 沃建中

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

教 学 参

第一册

小学生心理导向

科学出版社

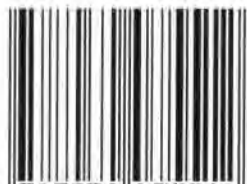
国家教育部“九五”重点研究课题

美术编辑：曲 渊 封面设计：黄华斌 王 浩

(G-0913.0101)



ISBN 7-03-007551-X



9 787030 075512 >

ISBN 7-03-007551-X

G · 913

定 价：20.00元

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向 教学参考第一册

沃建中 主编

科学出版社

1999

内 容 简 介

本书是《小学生心理导向第一册》教材的配套教学参考用书。书中内容包括:教学理念、教学目标、教学准备、教学时间、教学建议、教学活动、教学注意和教学参考资料。

本书可供小学一年级教师使用,也可供学生家长参考。

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向 教学参考第一册

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

*

1999年8月第 一 版 开本:787×1092 1/16

1999年8月第 一 次印刷 印张:7

印数:1 3 000 字数:153 000

ISBN 7-03-007551 X/G·913

定价:20.00元

(如有缺页倒装,本社负责调换。〈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
	张五明	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 薏	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	孙银汉	孙京红
	匡 萍	何秀雯	宋其争	沃建中	陈 飞
	张 悟	张 恕	张五明	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	

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”重点课题“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

致小学一年级老师

亲爱的老师：

心理课是近年来我国中小学新开设的一门课程。随着社会的进步，经济的迅速发展，现代人越来越重视自身的健康问题，并将健康的内涵扩展为生理健康和心理健康两个方面。人们积极关注自身心理健康的同时，往往忽略了一点，即人的心理问题萌芽于儿童时期。父母、亲人的呵护，物质生活条件的丰裕，给现代儿童创造了良好的教育条件与成长环境，然而也使他们产生出各种各样诸如骄傲、自私、任性、孤独和依赖等心理问题。同时，激烈的社会竞争又使他们稚嫩的心灵不堪重负，变得敏感、脆弱，甚至产生心理障碍。现代社会对个人素质提出了越来越高的要求，而心理素质又是个人素质的核心内容。儿童是我们的未来，是祖国的希望，他们能否健康地成长，直接关系到民族的兴衰。所有这些都为我们的教育工作提出了新的要求——加强小学生的心理健康教育。

小学一年级的学生，刚刚迈出幼儿园大门，告别无忧无虑、嬉戏玩耍的学前时期，心理的各个方面尚处于幼稚阶段。在从幼儿园以游戏为主导活动向小学以学习为主导活动的过渡中，他们会遇到一系列的困难，不能很快适应正规的学习活动。在学习上，他们缺乏主动性，需要靠学习兴趣和成人的督促；在人际关系上，他们渴望友谊，但又缺乏人际交往的技能；在自我意识方面，他们对自我的认识非常浅显，仅限于对自己外部特征的描述；在思维上，他们仍要借助于具体形象；他们对事物缺乏分析判断能力，往往依赖于成人的评价。因此，在成长的历程中他们非常需要成人的正确引导和帮助。

老师对小学生的影响是重大而深远的。几乎每一个学生在刚跨入小学校门时都对老师充满了崇拜和敬畏。小学生犹如一株株稚嫩的小苗，老师的教诲能使他们如浴春风，老师的关怀能滋润他们的心田，老师的鼓励能给他们带去成长的力量。因此，老师的正确诱导与支持不但有利于他们的健康成长，而且能使他们受益终生。

这门课程正是配合小学一年级学生发展的需要而设计的，在老师的组织和启发下，使学生更好地认识自我、适应学习和环境、与人交往、形成良好品质。根据小学一年级学生心理发展的特点，本教材采取图文并茂的形式。这门课寓教于乐，以学生的活动和体验为主，老师不是一个说教者，而是一个启发者，宽松、真诚、积极参与的课堂气氛，以及师生之间的密切沟通和交流，对教学效果来说非常重要。教材中有不少的空白需要学生填写，其目的都是为了启发学生的思考，千万不要为了填满空格而牺牲了讨论与分享的机会。

陪伴学生成长是很动人的经历，其中可能有许多的甘苦需要品味。希望在本学期里，你和学生们彼此支持，共闯难关，一同分享迈向成熟的喜悦。

另外，在教材的使用中，如果有什么意见或者建议，欢迎不吝赐教，以便进一步修订和完善。

本书全体作者

1999年3月

目 录

第 1 课	我的新学校	(1)
第 2 课	我有了新朋友	(5)
第 3 课	老师,我爱您	(10)
第 4 课	走过昨天	(15)
第 5 课	我是小学生了	(21)
第 6 课	自我形象设计	(25)
第 7 课	你能坚持多久	(29)
第 8 课	你能管住自己吗	(34)
第 9 课	走路的学问	(39)
第 10 课	学习用品	(44)
第 11 课	趣味学习	(49)
第 12 课	学习准备	(54)
第 13 课	学会听课	(59)
第 14 课	听课策略	(63)
第 15 课	学会帮助	(68)
第 16 课	你会帮助别人吗	(73)
第 17 课	学会安慰	(78)
第 18 课	他(她)笑了	(83)
教学参考资料		(88)

第1课

我的新学校

教学理念:

进入小学学习是一年级小学生生活中的一个重大转折。面对新环境,学生会有不同程度的陌生感。因此,通过比较幼儿园与小学的不同之处,可以帮助学生尽快消除不适应感,让学生认识新学校并喜欢新学校。从而有利于他们顺利地进入新环境中的学习生活。

教学目标:

教师:

1. 了解学生进入新学校的感受。
2. 帮助学生尽快认识新环境。

学生:

1. 了解自己进入新学校的感受。
2. 尽快认识新学校以适应新环境。

教学准备:

教师可在本节课安排学生参观校园。

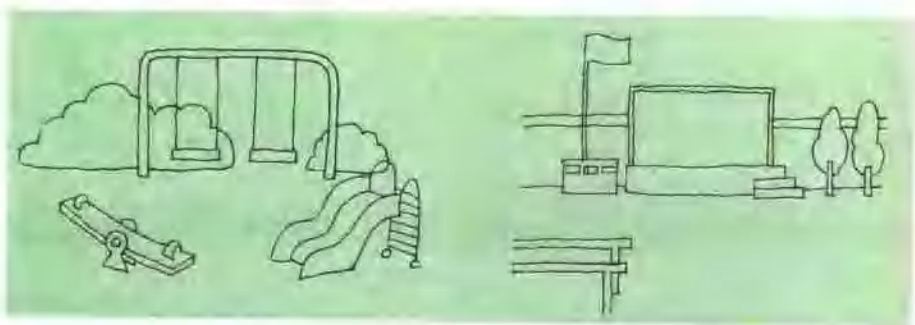
时间：10分钟

活动：先让学生看图，再认真想想，然后举手发言。教师在学生发言中了解其心理状态。

明镜台

tóng xué men, nǐ men yǐ
同 学 们，你 们 已
jīng shì ____ xué xiào yī nián jí
经 是 ____ 学 校 一 年 级

de yī míng xiǎo xué shēng le。chéng wéi xiǎo xué
的 一 名 小 学 生 了。成 为 小 学
shēng shì yī jiàn hěn zì háo de shì qing。qǐng nǐ zī
生 是 一 件 很 自 豪 的 事 情。请 你 仔
xì xiǎng yì xiǎng, nǐ jìn rù de zhè suǒ xīn xué xiào
细 想 一 想，你 进 入 的 这 所 新 学 校
hé nǐ yǐ qián suǒ zài de yōu ěr yuán yǒu shén me
和 你 以 前 所 在 的 幼 儿 园 有 什 么
bù tóng。
不 同。



tóng xué men yào zài zhè suǒ xīn xué xiào
同 学 们 要 在 这 所 新 学 校
xué xí hé shēng huó liù nián。suǒ yǐ, yào gǎn kuài
学 习 和 生 活 六 年。所 以，要 赶 快
rèn shí xīn xué xiào, shú xī xiào yuán huán jìng。
认 识 新 学 校，熟 悉 校 园 环 境。

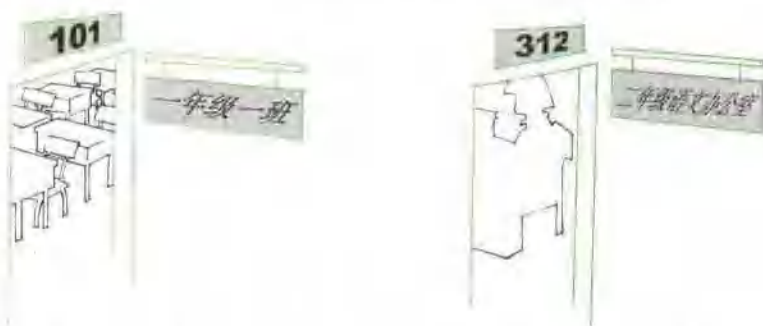
智慧泉

qǐng tóng xué men kàn

请 同 学 们 看

xià miàn de chā tú。

下 面 的 插 图。



时间: 10分钟

活动: 让学生看图, 教师引导学生懂得房间门口上的挂牌代表什么。

时间: 10分钟

活动: 由学生分组讨论, 找到帮助小涛的办法, 最后由教师在全班进行总结。

建议: 启发学生从多角度考虑这个问题, 答案不唯一, 应结合自己学校的实际。

注意: 要鼓励胆小的同学积极思维, 并举手发言。

时间: 10分钟

活动: 学生事先准备好彩笔, 在老师提供的示意图上, 按照要求涂上颜色后, 贴在空白处。

qǐng nǐ bāng zhū xiǎo tāo xiǎng xiǎng bàn fǎ。

请 你 帮 助 小 涛 想 想 办 法。

阅览室在哪?



办法一: _____

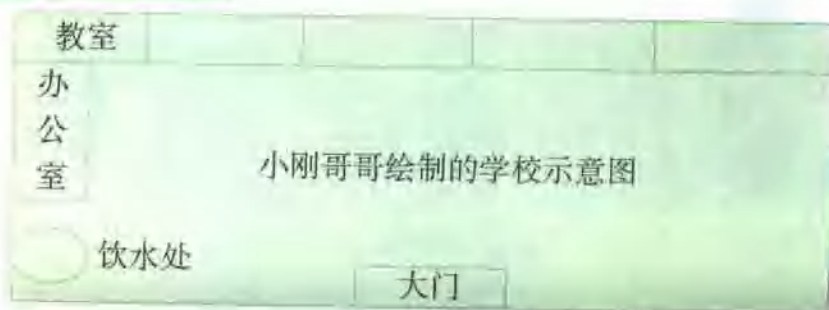
办法二: _____

办法三: _____

回音壁

qǐng nǐ dòng shǒu huà yī huà

请 你 动 手 画 一 画



建议：教师可根据本校实际，先绘好示意图，并复印，最好做到人手一份。教师绘制的示意图不宜过重，只需让学生了解一年级所在范围即可。

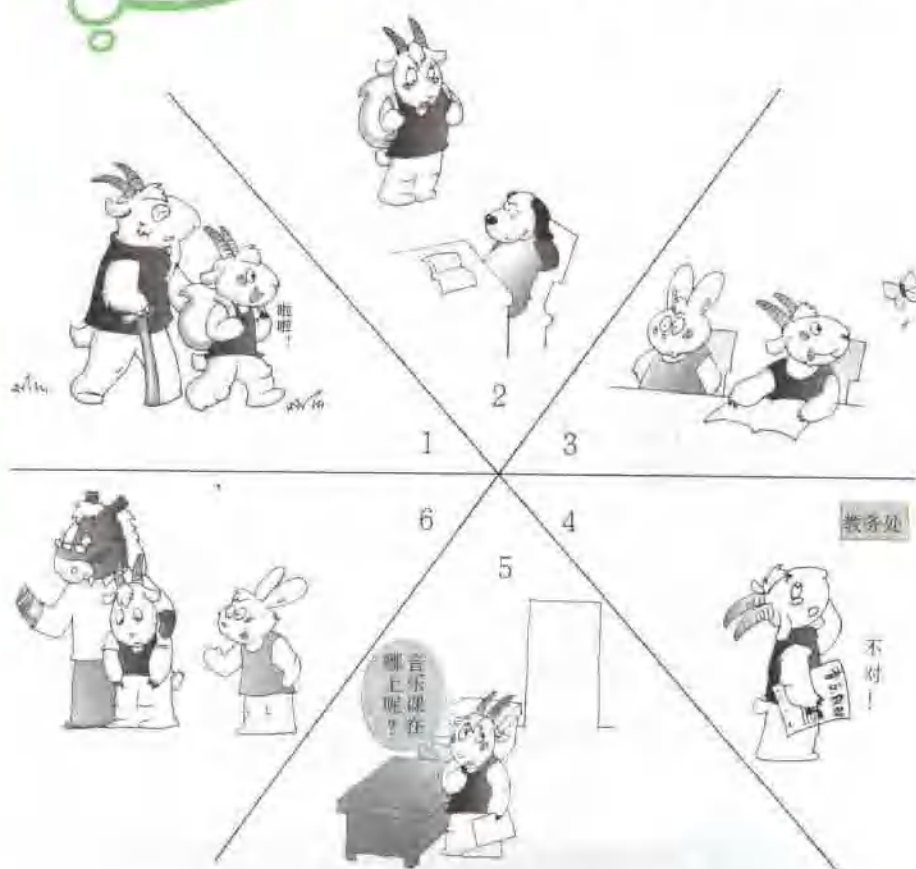
同学们，上面这幅图是小刚哥哥画的。红色表示自己班级所在地，蓝色表示班主任老师的办公室，灰色表示饮水处，黑色表示厕所。同学们，新学校已经在你们头脑中留下了印象。现在，请你学学小刚哥哥的样子把自己班级所在地、班主任老师办公室、饮水处和厕所用彩笔标出来。

请同学们把画好的示意图贴在此处

启思录

xiǎo shān yáng shàng xué jì

小山羊上学记



第2课

我又有了新朋友

教学理念:

一年级新生刚刚跨入学校大门,他们对学校的一切都会感到陌生,尤其是没进过幼儿园的孩子,更容易产生一种生疏感。有的学生甚至会因为胆小而产生畏惧感。老师的亲近、爱抚、耐心是消除小学生对新环境不适应感的重要因素,同时让学生之间尽快熟悉,促使学生对新集体产生喜爱之情,则有利于新生心理的平稳过渡。

教学目标:

教师:

1. 认识新生,尽快记住他们的名字,了解他们的性格特点。
2. 通过训练引导学生初步学会主动交往。
3. 通过活动帮助学生彼此之间尽快熟悉,消除陌生感。

学生:

1. 通过训练初步学会主动交往。
2. 与同班同学彼此之间尽快熟悉,消除陌生感。

教学准备:

上课前教师要尽力多记住一些学生的姓名,尤其是要多注意典型学生的性格特点;编些学生易学、易记的儿歌,以较活泼的活动方式吸引学生。

时间：10分钟

活动：每个人作自我介绍。在作自我介绍时，形式多样，如“自告奋勇”或“开火车”，或作游戏或按名册点名介绍。形式活泼，气氛活跃。

注意：在介绍时，一定要声音响亮，特别要鼓励那些胆量小、性格内向的学生，要逐步提高声音，即使不敢回答的，也要多加鼓励和鼓励。

建议：最好让每个人都作一次发言或是最大限度让学生练习发言，从中观察学生的特点。

明镜台

亲爱的同学，你从现在起就是一名小学生了，今后，你将要和许多新同学一起生活、学习了。你想不想很快记住更多同学的名字，想不想让大家都记住你呢？

看看谁最勇敢，到前面来，大声说：

wǒ jiào , wǒ jīn nián suì。

我 叫 _____，我 今 年 _____ 岁。

wǒ zuì xǐ huān _____。

我 最 喜 欢 _____。



智慧泉

时间：15分钟

活动：请学生主动到前面为大家表演节目。

活动一：

qǐng nǐ jì zhù wǒ
请 你 记 住 我

建议：当学生表演结束后，其他学生要热烈鼓掌，表示感谢。

刚才那么多同学作了自我介绍，你一定记住了好几个同学的名字了吧？但光记住名字还是不够，还要看看你们有什么本领，谁来为大家表演一个你最拿手的小节目，唱歌、跳舞、讲故事、猜谜语……都行，看谁最勇敢？



活动二:

wǒ yuàn hé nǐ zuò péng yǒu
我 愿 和 你 做 朋 友

非常感谢刚才这些同学为我们表演了这样精彩的节目。这回，会有更多的同学记住了不少同学的名字。大家在一个教室里学习，首先应该认识你的同桌，认识你前后左右的同学。下面同桌两个人先互相认识一下，介绍自己，这样说：

nǐ jiào shēn me míng zì ?

你 叫 什 么 名 字 ?

nǐ zhù zài nǎ lǐ ?

你 住 在 哪 里 ?

nǐ de bà ba, mā ma zuò shēn me gōng zuò ?

你 的 爸 爸、妈 妈 做 什 么 工 作 ?



时间：5分钟

活动：先是同桌两人互相作自我介绍，然后可以前后左右四人作自我介绍，记住对方的名字。

注意：四人介绍时，声音不要太大，不要干扰别人。

建议：在进行这项活动时，可以放音乐《让我们荡起双桨》。如有时间，可以进行比赛，看谁记的名字最多。

时间：5分钟

活动：师生边拍手，边学说儿歌，也可以做传手绢游戏。

建议：做游戏时可以配上《小松树》音乐。



xiān zài, wǒ men lái xué xī
现在，我们来学习
yì shǒu ér gē。
一首儿歌。

wǒ men dōu shì hǎo péng yǒu
我们都是好朋友

xiǎo huǒ bàn, shǒu lā shǒu,
小伙伴，手拉手，
wǒ men dōu shì hǎo péng yǒu。
我们都是好朋友。
ài xué xí, yǒu lǐ mào,
爱学习，有礼貌，
tuán jié hù zhù qí bù zǒu。
团结互助齐步走。

