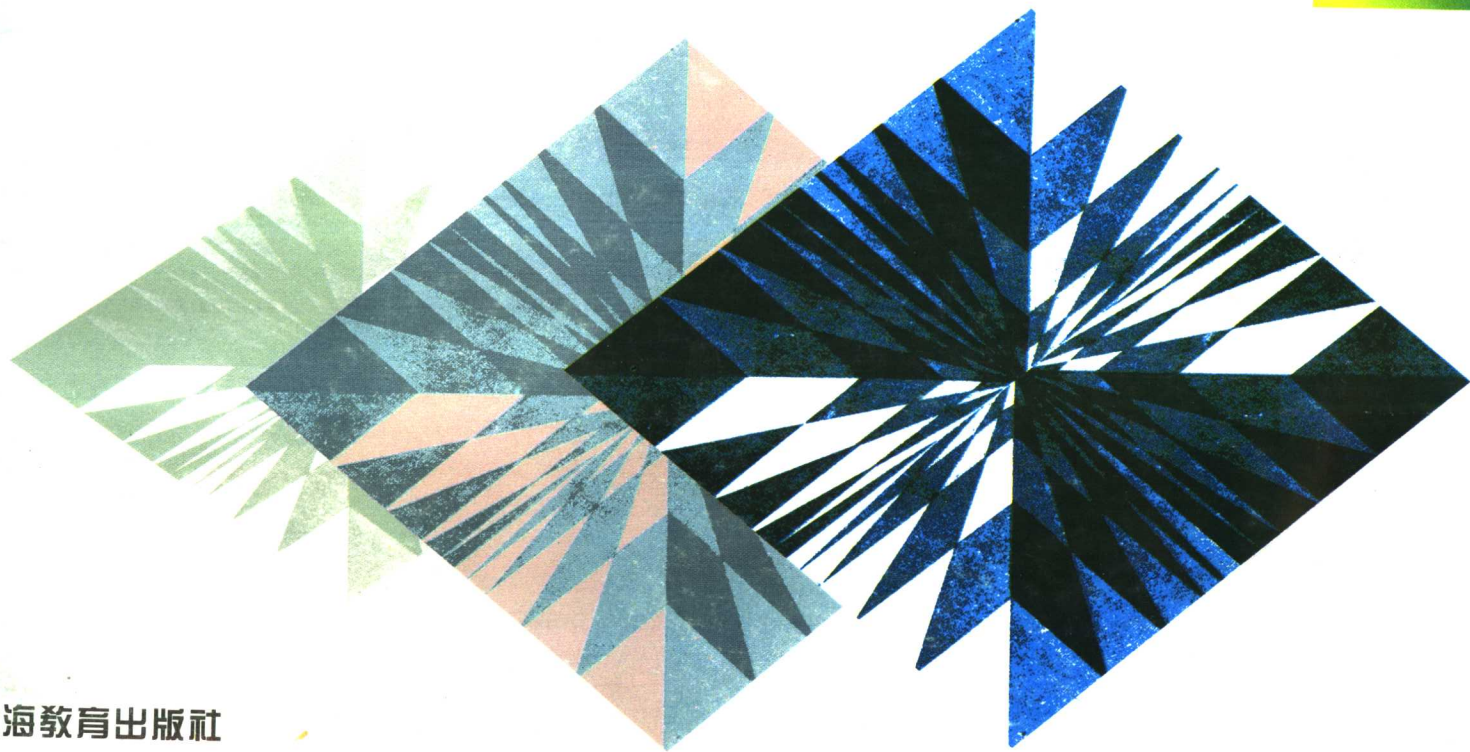
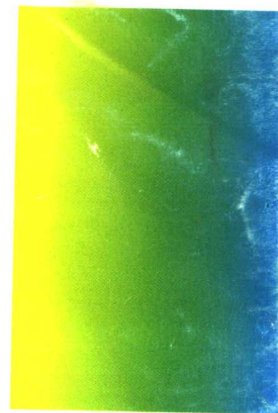


心理健康教育

活动手册

小学四年级第一学期



上海教育出版社

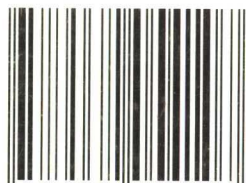
张静涟 李渠清主编
上海教育出版社

心理健康教育活动手册

小学四年级第一学期



ISBN 7-5320-5410-1



9 787532 054107 >

心理健康教育活动手册

小学四年级第一学期

张静涟 李渠清 主编

上海教育出版社出版

(上海永福路 123 号)

(邮政编码: 200031)

上海新华书店发行 上海市印刷二厂印刷

开本 787×960 1/16 印张 5.5

1997 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月第 2 次印刷

印数 11,901-28,320 本

ISBN 7-5320-5410-1/G · 5652 定价: 7.20 元

前言

这是一本《心理健康教育活动手册》，针对年龄特征，设计各种辅导活动，采用谈话、游戏、写作、歌唱、剪贴、画画等形式，引导你投身于丰富多采的活动之中。你可以从中体验、思考，并将体会写在“手册”里。通过“手册”中的活动，你将了解自己，认识环境，自觉地控制、调节心理活动，有利于身心健康的发展。

本套“手册”，每学年 2 册，从小学到中学，12 个学年，共 24 册，形成系列。整套《心理健康教育活动手册》将成为你身心发展与成长的记录。

愿《心理健康教育活动手册》伴你成长。

MULU	第一单元 学会欣赏自己	2
	我的爱好	4
	我的绝招	10
	我的学习方法	15
	善于开放、表露自己	20
	第二单元 学会控制自己	27
	课堂中的我	29
	做功课时的我	38
	课余活动中的我	45
	我一个人的时候	51
	第三单元 学会与人交往	55
	我与同学	57
	我与长辈	65
	我与客人	74
	与人交往的心态	80

第一单元

姚华摄

学会欣赏自己



The background of the page is a vibrant, cartoonish illustration of a city skyline. In the foreground, a young girl with dark hair tied in a ponytail with a red bow, wearing a yellow shirt and a red tie, is smiling and holding a small photograph of herself. The photograph shows her in a similar outfit, sitting and smiling. Behind her, the city features various buildings, including a prominent tower with a red and white striped top. In the middle ground, there are green bushes and a bridge with two yellow fish-shaped structures. In the background, a blue sky with white clouds and a small airplane flying in the distance is visible. The entire scene is framed by a white border with orange spiral patterns on the left side.

没想到吧,进入四年级后,要学的第一课就是《学会欣赏自己》。有的同学长得漂亮,他会对着镜子欣赏自己;有的同学学习成绩优良,他会对着满分的考卷欣赏自己;有的同学比赛得了奖,他会对着奖状欣赏自己。可是,还有许多同学会说,我长得不漂亮,学习成绩平平,也没得什么奖,有什么可以欣赏的?其实,每个人都有长处,都有优点,都有与别人不同的特点,都是世上独一无二的“我”,所以,都值得珍爱,都值得欣赏。学会欣赏自己,可以使自己充满信心,可以使生活快乐、充实。试试看,把你的爱好、特长表现出来,让大家更欣赏你,你也更欣赏自己,好吗?

我的爱好

每个人都有自己的爱好。就说我们所学的各门功课吧,每个同学对它们的爱好就不完全一样。请你说一说,你最喜欢哪门功课。喜欢哪一门功课,就在哪门功课下的括号里打“√”



()



()



()



()



()



()



()



()



()



()

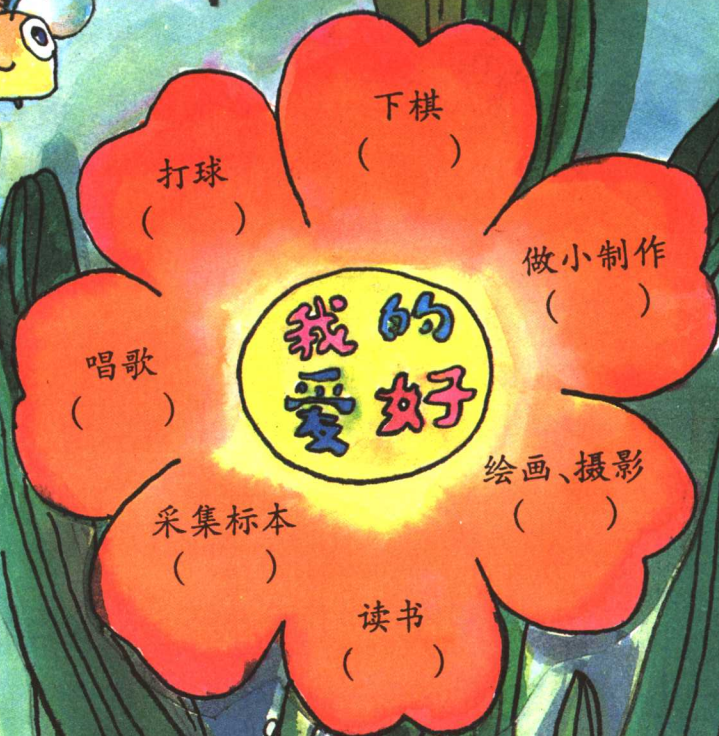
你最喜欢这门功课的原因是()

1. 这门功课的内容有趣。
2. 我学这门功课的成绩好,常受老师表扬。
3. 这门功课重要。
4. 这门功课学起来轻松省力。
5. 这门功课的老师讲课有味、教法活泼、指导耐心。



除了上课以外,我们还有许多空余时间。特别是有了双休日后,课余时间更多了。同学们都喜欢把课余时间用在自己爱好的活动上。就像我吧,同学们都叫我“电脑王”。也难怪,只要我一有空,便会打开电脑,随之把一切都抛在脑后,尽情领略电脑那多姿多彩的世界。真是有趣极了!

小伙伴,那么你喜欢的一项活动是什么呢?请在花瓣里打“√”,最喜欢的打“☆”。





填一句话：

我爱好____已经到了____
的程度。我爱好____的原因是_____。

你有你自己的爱好。你的爸爸妈妈也会为你选择爱好。
他们选择的爱好和你自己的爱好一致吗？

写一写：

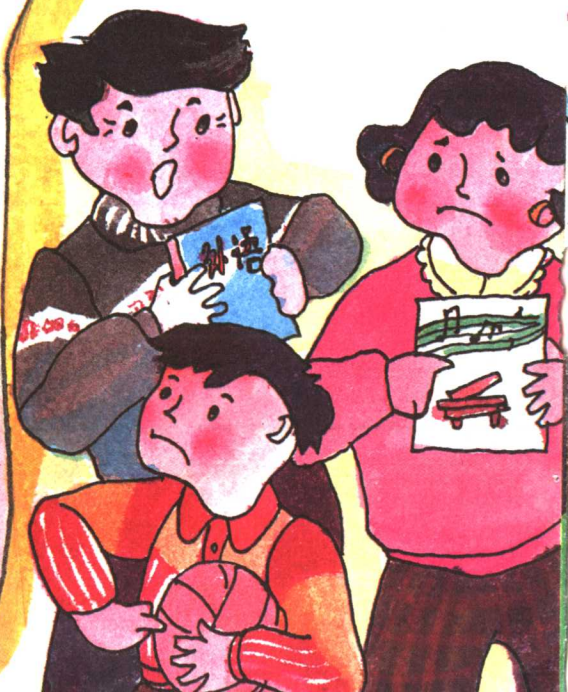
我爸爸希望我爱好____，他说的理由是____
_____。

我妈妈希望我爱好____，她说的理由是____
_____。

我认为____的希望和我的爱好比较一致。

如果爸爸妈妈的希望和我的爱好不一致，我会（ ）

1. 服从爸爸妈妈的希望，放弃自己的爱好；
2. 坚持自己的爱好，做出成绩给爸爸妈妈看；
3. 既按爸爸妈妈的希望做，也不放弃自己的爱好；
4. 自己也弄不清到底爱好什么更妥当。



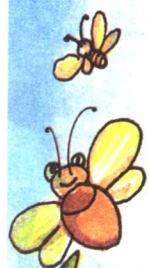
学习名言

热爱是最好的老师。

——[美] 爱因斯坦

和昆虫作伴

法国有位著名的昆虫学家,名叫法布尔,他从小就喜欢跟昆虫作伴。那时他家里很穷,父亲叫他去放鸭子来贴补家用,他就在每天早晨把鸭子赶进池塘后开始玩虫子了,抓蝌蚪、逮青蛙、捉甲虫……一直玩到夕阳快下山时,法布尔两个口袋装满昆虫回家去。父亲见了很生气,对他吼道:“我叫你去放鸭,你只顾自己玩,捡这些没用的东西干什么,快给我扔了!”母亲也责骂道:“看你这没出息的,不干正经事,老是捉小虫,小手不中毒才怪呢!真是叫鬼迷了魂!”父母的责骂并没有驱散法布尔对昆虫的迷恋之情,以后每次放鸭,他还是背着大人捉昆虫来观察、研究,时间长了他发现各种昆虫都有自己的性情,都有自己的生命史,终于成了名扬四海的“昆虫通”。这位毕生与昆虫打交道、自学成才的昆虫学家,后来获得理学博士学位,他写的十卷《昆虫记》成为世界名著。



像法布尔这样,由于爱好而以刻苦研究为乐,终于取得辉煌成绩的人 还有很多。



你的爱好又使你在某个方面取得怎样的成绩和进步呢?

我的爱好是

由于爱好而乐于学习、研究的例子:

- (1) _____

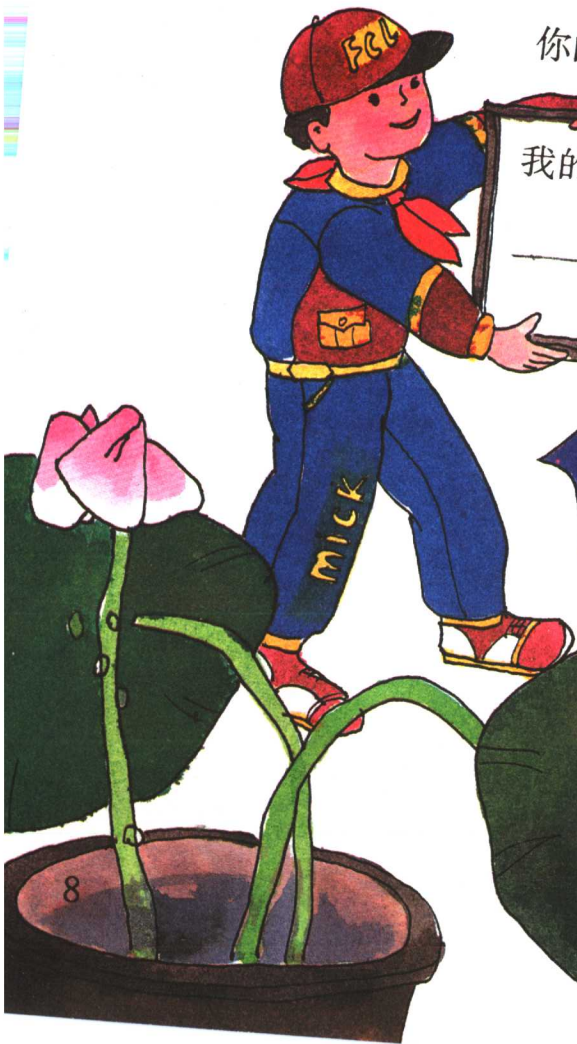
(2) _____

由于
取得成绩
和进步而
更加爱好。

由于爱好而取得的成绩和进步:

- (1) _____

(2) _____





有个叫小明的同学就有关爱好的问题到心理门诊室来看病,请你做心理医生,给他诊断一下。

小明:我别的都不爱好,只爱好玩石子,可是玩石子又玩不出什么成绩,家长见了讨厌,老师见了摇头。我这种算爱好吗?它能帮助我取得进步吗?

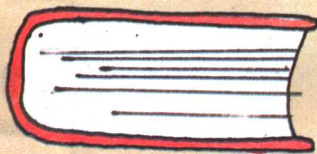
诊断书: _____

心理门诊

Xin Li Men Zhen



我的绝招



你看到过人家表演绝招吗？下面图上画的就是各种绝招。

硬气功
(手掌劈砖)



杂技——倒立顶碗



手艺——
把一只普通的
萝卜雕成孔雀、
牡丹等艺术
作品



双手
同时写字



绝招：招就是本领、技艺；绝是高超、特别。绝招就是别人没有而我独有，或者别人虽有但水平不如我高的本领。



你一定非常羡慕身怀绝招的人,心里会想,要是我也能像他们那样就好了。

请别急,其实你也有自己的绝招。当然我们小学生年龄小,这些绝招往往还不惊人,但就一个班级来说,你有一样超过了其他同学的本领,就可以算一种绝招了。

请把你的绝招画在或写在下面的舞台框内。

绝招表演

学习诀窍

台上一分钟,台下十年功。

这句话告诉我们,要练就一样绝招
需要长期刻苦努力。这从下面的一组画
可以看出:

杂技演员顶碗

平时练习摔破的碗

作家的
新书出版

体操运
动员满头大
汗在练功

体操
运动员成
功一跃

作家的
废稿成堆



你的绝招是怎样练出来的？



1. 什么时候开始练的？
到现在有多长时间了？

2. 碰到过哪些困难？

(1) _____

(2) _____

(3) _____

3. 你是怎样克服困难的？

你能克服困难，练出自己的绝招，
不简单，画一朵大红花奖给自己。