

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

第六册



科学出版社

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向 第六册

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：让自信伴你成长；成功的秘密；自我价值；面对赞赏；守信的我；独立的我；怎样对待别人；我的阅读；阅读优势；阅读技巧；背诵新法；奇妙的记忆术；思维“新大陆”；我是小博士；学会赞美别人；让“身体”也会说话；交一个好朋友；回顾一年。共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

第六册

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

*

2000年2月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2001年3月第三次印刷 印张:6 1/2

印数:40 001—48 000 字数:142 000

ISBN 7-03-008294-X/G·996

定价:10.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈新伟〉)

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 蘋	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 峰	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“中小學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學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课本。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

致小学三年级的学生朋友

亲爱的同学们：

新学期开始了，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，你们已经是大哥、大姐姐了。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，上好这一学期的心理课，好吗？

最后，祝你们身体健康，学习进步！

本书全体作者

2000年10月

目 录

第 1 课	让自信伴你成长	(1)
第 2 课	成功的秘密	(7)
第 3 课	自我价值	(14)
第 4 课	面对赞赏	(18)
第 5 课	守信的我	(23)
第 6 课	独立的我	(29)
第 7 课	怎样对待别人	(35)
第 8 课	我的阅读	(40)
第 9 课	阅读优势	(45)
第 10 课	阅读技巧	(50)
第 11 课	背诵新法	(54)
第 12 课	奇妙的记忆术	(59)
第 13 课	思维“新大陆”	(65)
第 14 课	我是小博士	(71)
第 15 课	学会赞美别人	(77)
第 16 课	让“身体”也会说话	(81)
第 17 课	交一个好朋友	(86)
第 18 课	回顾一年	(91)

第1课

让自信伴你成长

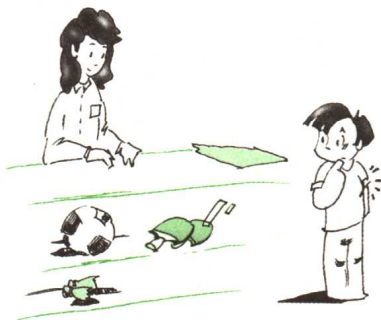
明镜台

22岁的孙福明阿姨是中国女子柔道队72公斤级选手。在亚特兰大奥运会比赛前夕，记者问她：“你认为你的实力在世界上可以排在第几位？”她回答道：“不客气地说，我认为我的实力可以排在世界第一。”

结果，她在比赛中真的为中国体育代表团获得了首枚金牌。看来一个人做事能不能成功，自信心是非常重要的。仔细阅读下面的故事，回答问题：

故事 1

小力和妈妈来到复兴商业城文体柜台买足球，小力选中了他非常喜欢的小足球，妈妈让他自己去和售货员阿姨说，但他却怎么也不敢去找售货员阿姨。小力为什么自己不敢去买足球？



因为：

故事 2

小胖打篮球不小心脚腕骨折，在家休息了两个月。同学、老师经常来给他补课。明天就要去学校参加考试了，小胖却对妈妈说他不想参加了。小胖为什么不愿意去参加考试？



因为: _____

故事 3

小英去剑桥学校学习电脑，因为她年龄小，老师不肯让她报名上课。小英说：“老师，让我试试吧，我一定会努力的，我能行！”后来，小英在学习中克服了许多困难，顺利地通过了考试。小英与小力、小胖相比，谁做得好？为什么？



因为: _____

智慧泉

大家一定已经知道了，小力不敢自己去买足球，是怕与生人讲话；小胖不想去参加考试，是怕考不好；只有小英敢于面对困难，才取得了成功。通过他们三个人的表现，我们不难看出，这里面有一个“自信心”的问题。下面的几个小故事，是不是也有“自信心”的表现呢？

错在哪里？

1. 明明碰到了一道难题，他坚持自己思考。

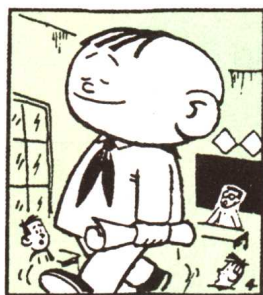
已经过了两个小时……



2. 湖面结冰，上面竖着一个牌子：“冰面危险”。但是，小强却说：“你们不敢上，都是胆小鬼，看我的！”



3. 斗斗经常拍着胸脯说：“我处处比你们行！”



大家都发现他们三个人错在哪里了吧，那么，应该怎样做才对呢？

我明白了！



如果我是明明，我会 _____

_____。



如果我是小强，我会 _____

_____。

如果我是斗斗，我会_____



噢，明白了！

_____。



爱因斯坦的自信

大科学家爱因斯坦小时候在课堂上做手工，老师要求每个学生做一只鸭子。全班学生纷纷把做出来的鸭子交给老师，并得到老师的夸奖。惟有爱因斯坦迟迟才交他的手工活。老师看过之后高高举起，用嘲笑的口气对全班同学说：“谁见过世界上比这更丑的鸭子吗？”全班同学哄堂大笑。爱因斯坦站起来大声说：“有，同学们。”他从抽屉里拿出一只更丑的小鸭子高高举起，“那就是我第一次做的鸭子。”

爱因斯坦如果因为大家的嘲笑而抬不起头来，他能成为一代伟大的科学家吗？

第 2 课

成功的秘密

明镜台

找原因

你见过大海吗？你在大海里学过游泳吗？当浩瀚的大海，湛蓝的海水以及远处点点的船帆出现在你眼前的时候，你一定想迫不及待地扑进大海，像那些游泳健儿一样游向大海深处，想要知道更多的大海奥秘。

当你第一次进入大海，浪潮一个接一个地涌来，你或许会有些害怕。但是，只要你坚信自己能成功，你就会战胜恐惧和一切困难，在大海中学会游泳。

成功就在你的自信之中！

情景 1

小明这几天垂头丧气，因为 3 次数学考试他都没有考好：

第一次，他为自己定了个目标，要考 80 分，结果他只得了 60 分；

第二次，他又为自己定了个目标，要考 90 分，结果他得了 70 分；

第三次考试，小明考了 80 分，可他为自己定的目标是考 100 分。

如果你是小明，遇到了像他一样的情况，你会像他一样垂头丧气吗？为什么？

如果我是小明，我（会、不会）
像小明一样。

因为 _____

我的理想为什么
总是达不到？



你能帮小明想一个办法吗？让他不再垂头丧气，找回自信。

我认为小明应该_____

情景 2

一株小草和一棵大树做邻居，小草每天都仰视大树，觉得自己可怜。



你知道，小草为什么想做一棵大树吗？

因为_____
