

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

第九册

小学生心理导向

科学出版社

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向 教学参考第九册

沃建中 主编

科学出版社

, 1999

内 容 简 介

本书是《小学生心理导向第九册》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。

本书可供小学五年级教师使用，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

北京人卫印刷厂印刷

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：8

印数：1 2 000 字数：177 000

ISBN 7-03-007666-4/G·934

定价：20.00元

（如有印装质量问题，我社负责调换〈杨小〉）

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 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	孙银汉	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	

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。

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

致小学五年级的老师

亲爱的老师：

首先向您表示祝贺，祝贺您在这一年的时间里，将走进一颗颗孩子的心，陪伴他们成长。

社会是复杂而严酷的，生活的路上少不了荆棘坎坷，风吹雨打。而每一个孩子的心，都是柔软而脆弱的，他们渴望长大，但又难以承受生活中的坎坷，难以面对复杂的社会。因为他们是孩子，纯真而柔弱、极易受伤害的孩子。在这种时候，如果他们弱小的心灵受到了伤害，就会怀疑周围的世界，从而影响了自己的人生成长的路。所以我们有责任保护他们，使他们免受伤害。但我们更有责任教会他们如何面对这一切，引导他们以正确而健康的心态直面自我、直面社会、直面人生。这是我们每一个成年人的责任，更是每一个教师的责任。

在此，《小学生心理导向》可以和您一起来帮助孩子们了解社会、了解人生，帮助他们慢慢成熟而坚强起来，最终成为一个健康、快乐的社会化的人。这是一项十分重要而有意义的工作，在这一年中，您将成为他们心目中最亲近的师长和最亲密的朋友，走进他们的内心世界，拉着他们的手，和他们一起在这条成长的路上，给他们一些关心、理解、温暖和指点。您也将带着他们去共同寻找一些好的学习方法和处理人际关系的技巧。

在学习方法的探讨中，我们强调让学生寻找“最适合自己的”。告诉学生一些心理学基本原理，让他们根据自己的特点和长处寻找最适合自己的方法。这不仅可以帮助他们完成好现在的学习任务，也将会在他们今后的求知路上起到重要的作用。

在有关人际关系和确立自我形象的课程中，我们着重强调了真诚、友好的交往态度。针对小学生的特点，和交往技巧比较起来，我们更强调引导学生为他人着想，用自己的真心换取一份温馨的友谊。

最后，想对您说的是，如同在每一门课的学习中成绩有高低之分一样，在心理成熟和人格成长方面，学生们之间肯定会存在差异。请您不要以太过急切的心盼望每一个学生都快快长大成人。您要做的，最重要的是，告诉他们该怎样成长。

陪伴成长是多么动人的经历，愿您和您的学生们能够用共同的真诚，去面对成长路上的所有难题，分担这属于孩子的困惑，共享走向成熟的欢愉。

本书全体作者

1999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)
教学参考资料		(101)

第1课

我与他人区别

教学理念:

五年级的小学生对自己和他人的认识逐步由原来的对表面行为的认识发展到对内部品质的评价。学生能够意识到自我和他人是有区别的,但是由于自我意识的不完善,他们并不能够清楚地把握自己到底与他人有何区别,以及怎样把自己与他人相区别。因此,教师在教学过程中要帮助学生掌握与他人区别的方法,进一步培养学生的自我意识。

教学目标:

教师:

1. 了解学生与他人相区别的能力。
2. 帮助学生认识自我与他人区别的重要意义。

学生:

1. 了解自己与他人的不同之处。
2. 学习自己与他人区别的方法。

时间：7分钟

活动：把两个人物的特点写在横线上，然后说一说。

注意：要使学生认识到人与人的性格存在着千差万别。

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。

时间：8分钟

活动：提示学生把序号填在篮子中的小蘑菇里。大蘑菇中所填写的特点可以是1~2个。



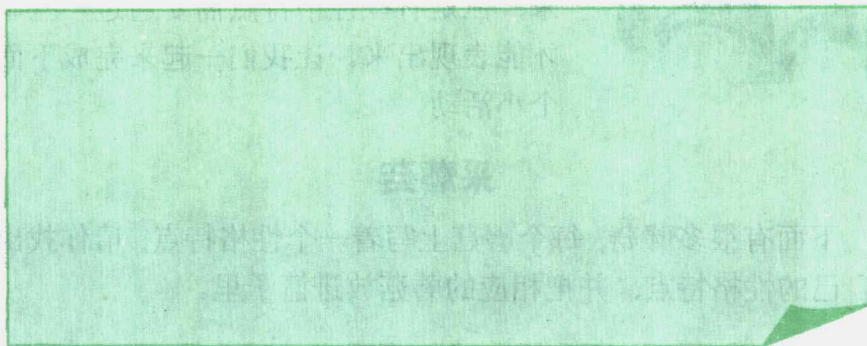
这就是我

时间：5分钟

请你将采到的蘑菇排列起来：

活动：让学生自己动手画出蘑菇来。

注意：填写“我有以下特点”时可以调整蘑菇的顺序，把自己认为最突出的特点放在最前面。



这时，你会发现，“我”有以下特点_____

_____。

比一比

时间：10分钟

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_____。

活动：1. 学生与同桌及好朋友互相参考上面填写的内容进行填写。2. 填好后可进行交流，重点说不同之处。

建议：教师可有意找出两个特点相近的同学比较，让同学们找出他们的不同之处。



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 _____ %

时间: 10 分钟

活动: 把特点写成一段话。由老师从中抽取一部分读卡片。听后全班同学猜这张卡片写的是谁。如果猜中了, 说明这位同学对自己的特点与他人特点的区别把握得很清楚, 可适当奖励。

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

教学理念:

由小学中年级升入高年级,学生开始重视别人对自己的评价了。他们能够逐步接受别人的评价,并因此约束自己,改变自己,但很多时候,因别人的赞扬而高兴,并把赞扬自己的人视为朋友;因别人的批评而沮丧,对批评自己的人不满、怨恨,影响了自己和周围人们的正常交往和心理的健康发展。正确地看待并接受他人的评价,特别是接受批评的意见,是解决上述问题的良好方法。教师要帮助学生学会接受他人评价的方法和技巧,使学生以良好的心态对待同学、朋友、老师和家长的评价。

教学目标:

教师:

1. 了解学生面对他人评价时的心情。
2. 帮助学生学会接受他人评价的方法和技巧,并使学生懂得正确接受他人评价的重要作用。

学生:

1. 了解自己面对他人不同评价时的感受。
2. 逐步掌握接受他人评价的方法,并形成良好的心态。

教学准备:

了解不同类型学生接受他人评价的特点。

明镜台

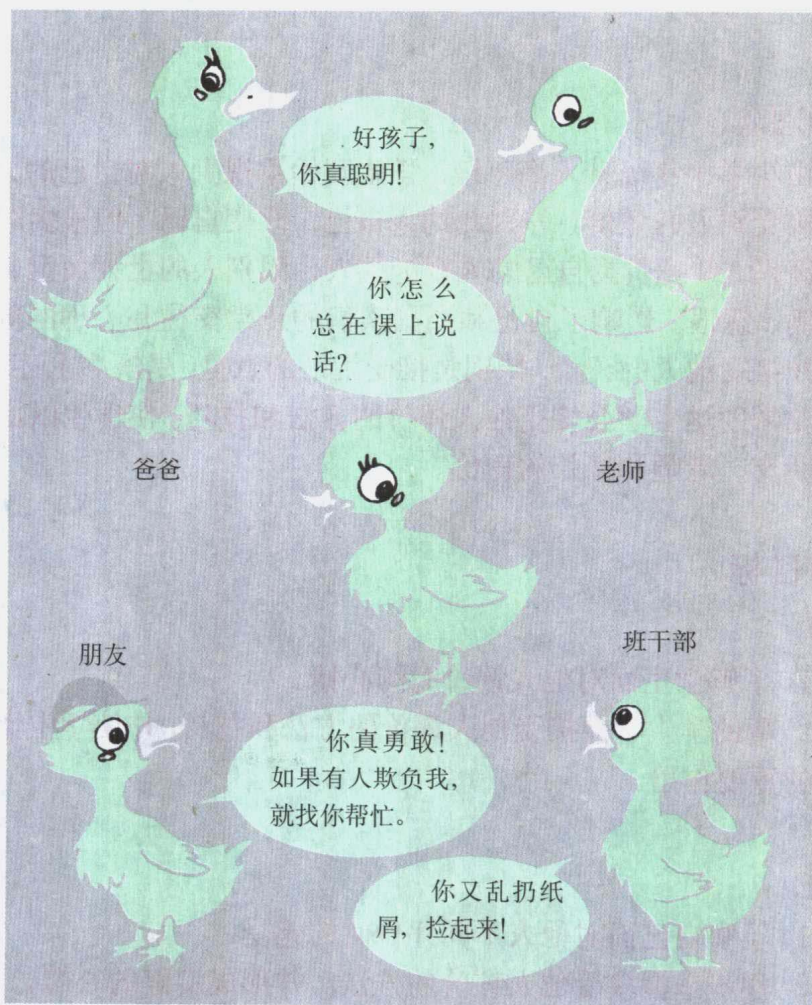
请你参与

时间：10分钟

活动：可请同学分角色表演，然后讨论，并联系自己的心理感受回答问题。

注意：教师要鼓励学生畅所欲言，说真话，同时对同学们的意见不做是非判断，充分暴露问题。

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：_____。

伸出你的双手

妈妈一人往墙上钉镜框,总是歪斜,我便在一旁提醒。挂好之后,我们都挺开心,妈妈还感谢我的帮助。爸爸在一旁风趣地说:“多亏你这个‘旁观者’的指点,妈妈这个‘当事者’随时矫正,才挂好了镜框。”

时间: 12分钟

活动: 每个情节可请两位同学表演,其他同学对此进行分析,说出自己的看法。



现在请你作为一个旁观者,对以下几位同学面对他人评价的态度,谈谈看法:

1. 顾强当着明明的面对老师说:“明明劳动时,光说不干。”明明没搭理他。

你的看法:_____。

2. 刘微做完作业,正要检查,徐扬叫她出去玩,并说:“你作业尽得优,不用查了,谁能比过你呀!”

结果,刘微作业错了一半。

你的看法:_____。

3. 爸爸进门见张越在看电视,劈头盖脸就批他:“整天看电视,不知道做功课!”张越生气地说:“真烦人,我功课早做完了。”

你的看法:_____。

4. 公园管理员批评童心乱扔果皮,童心说:“我是看别人扔了,我才扔的。”

你的看法:_____。