

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

第七册



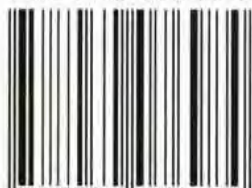
科学出版社

# 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-0943.0104)

ISBN 7-03-007698-2



9 787030 076984 >

ISBN 7-03-007698-2/G·943

定 价: 10.00 元

小学心理健康教育试用教材

# 小学生心理导向 第七册

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:我的评价能力;怎样看待他人;如何看待自己;我的情绪;多彩的情绪;保持一份好心情;前方有目标,比什么,怎样比;目标在心中;不说话的好友;书海漫游;书山之路;学会说“不”;同伴友谊;赢得更多的朋友;无声语言;学会负责;朋友间需要合作。共18课。

本书具有较高的学术价值和应用价值。可供小学四年级学生、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

第七册

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

化工印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

1999年8月第 版 开本:787×1092 1/16

2001年8月第四次印刷 印张:6.5/8

印数:48 501~70 500 字数:145 000

ISBN 7-03-007698-2/G·943

定价:10.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈化工〉)

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 蕨 | 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面言,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。

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

## 致四年级的小学生朋友

亲爱的同学们：

当你们重新踏回这可爱的校园，当你们再一次看到亲爱的老师和同学，你是否感到高兴、亲切呢？你心中是否会有有一种新的感受呢？你是否为自己成为一名四年级的小学生而感到自豪呢？

进入了四年级，你们又要开始在知识的海洋中尽情遨游，吸取更多、更有趣的知识，来丰富自己的头脑；进入了四年级，你们已不再是小孩子了，开始学着用自己的头脑和心灵去观察、体会周围的世界；进入了四年级，你们将或多或少有些变化，学校内最喧闹的将是你们，最引入注目的将是你们……这一切你们将会慢慢地感受到。

然而，一些小小的烦恼也会悄悄潜入你的心中，时不时地拜访你一下，就像天空不可能总有太阳，有时也会有乌云密布。这时，该怎么办呢？找老师、家长，向朋友倾诉，很不错的主意，但别忘了我，一直伴随你成长的老朋友——《小学生心理导向》！

当你不知如何正确看待别人和自己时，为自己总记不住东西而苦恼时，请翻开这本书看看，看看这里是否藏有灵丹妙药，看看这里是否藏有吹散你心头乌云的法宝！

最后，我们还想提醒你们的是，当遇到问题时，不要惊慌，也不必长吁短叹，相信自己，只要静下心来，正视它，积极开动脑筋想办法，是没有什么“坎”不能过的。

希望你们继续在一个轻松、真诚、和谐的气氛下，学到更多的调节自我的方法，使自己变得更加健康、活泼！

本书全体作者

2000年3月



## 目 录

|        |               |      |
|--------|---------------|------|
| 第 1 课  | 我的评价能力 .....  | (1)  |
| 第 2 课  | 怎样看待他人 .....  | (6)  |
| 第 3 课  | 如何看待自己 .....  | (13) |
| 第 4 课  | 我的情绪 .....    | (20) |
| 第 5 课  | 多彩的情绪 .....   | (25) |
| 第 6 课  | 保持一份好心情 ..... | (29) |
| 第 7 课  | 前方有目标 .....   | (35) |
| 第 8 课  | 比什么,怎样比 ..... | (40) |
| 第 9 课  | 目标在心中 .....   | (46) |
| 第 10 课 | 不说话的好友 .....  | (52) |
| 第 11 课 | 书海漫游 .....    | (57) |
| 第 12 课 | 书山之路 .....    | (62) |
| 第 13 课 | 学会说“不” .....  | (71) |
| 第 14 课 | 同伴友谊 .....    | (76) |
| 第 15 课 | 赢得更多的朋友 ..... | (80) |
| 第 16 课 | 无声语言 .....    | (85) |
| 第 17 课 | 学会负责 .....    | (90) |
| 第 18 课 | 朋友间需要合作 ..... | (94) |

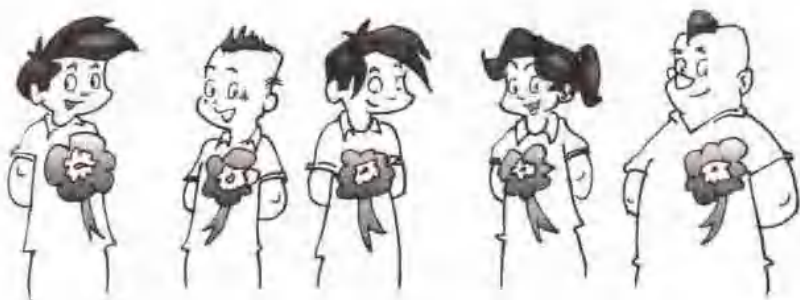
# **第 1 课**

## **我的评价能力**

# 明镜台

## 比一比，看谁选得准

请你把你认为班上最优秀的五名学生的姓名按顺序写在老师发的选票上，同时也抄写在下面横线上，允许写上自己的名字。



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

每选中一个得2分，前三名顺序对加6分。

我选中其中的\_\_\_\_\_个，共得\_\_\_\_\_分。

得10分~16分      好

8分~6分      较好

4分~2分      一般

0分      差

我的评价能力是：\_\_\_\_\_

# 智慧泉



俗话说人眼是杆秤，大家选出的5名最优秀的同学是得到大家公认的。请同学们说一说他们各自的优点。

姓名

优点

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

全面评价一个人，应该既看到他（她）的优点，也应该看到他（她）的不足。

那么，这些同学有没有缺点呢？

请你根据自己的看法指出这五名同学身上有什么不足。

姓名

缺点

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

请这5名同学登台，每人说一条自己最突出的缺点或不足。

我们是从\_\_\_\_\_等方面评价他们的。





## 试一试你的评价能力

读一读下面的小故事，然后，评价苏轼是个什么样的人。

北宋大学士苏轼（号东坡居士）是一位才高八斗，学富五车的大文学家。他在湖州做官3年期满回京，特意登门拜访宰相王安石。王安石当时不在，苏轼无意中见他桌上摆着一张纸，上面写着“西风昨夜过园林，吹落黄花满地金”两行，诗的题目是《咏菊》。他想，菊花开于深秋，最耐寒霜，任秋风怎么吹，不过焦干枝头而已，哪会有花瓣落地呢？苏轼想着，兴之所至，提笔在纸上依韵续上两句：“秋花不比春花落，说与诗人仔细吟。”后来，苏轼到黄州上任，正赶上深秋，连日大风。一日风息，他到菊园赏菊。一脚踏进菊园，顿时目瞪口呆，只见菊花花瓣片片坠地，满地铺金，枝上一朵全无。苏轼这才明白：原来黄州的菊花与别处不同。苏轼为自己孤陋寡闻和自以为是感到万分惭愧，后来特地亲自到王安石家登门认错。



苏轼的优点：\_\_\_\_\_

苏轼的缺点：\_\_\_\_\_

# 启思录

## 是什么使她成了百万富翁？

美国年仅15岁的小女孩玛丽娅·罗塔斯，刚满6岁时，就挣了100万美元。目前她的年薪为20万美元，加上她在美国通用电器公司、迪斯尼等大公司的股息，玛丽娅的年收入可达200万美元。她作为当今世界上最年轻的百万富翁和最年轻的商人，被载入《迪斯尼世界大全》。是什么使她成为最年轻的富翁呢？这就是她的高超的评价能力。

玛丽娅出生在萨尔瓦多一个贫穷的印第安人之家，后来随父母移居到美国，父亲靠当卡车司机、给人家擦玻璃养家糊口。一天，因为家人无人照顾她，父亲带她到著名的玩具商店纳德·斯帕克特家擦洗玻璃。在门口他们正好碰见手拿玩具的斯帕克特先生，斯帕克特先生突然问玛丽娅最喜欢什么样的玩具。玛丽娅的回答出乎他的意料：什么也不喜欢。于是玛丽娅一一评价起各种玩具来，这个玩具颜色不好，那个玩具太差劲儿，那一个呆头呆脑……

玩具商非常高兴，把玛丽娅带回屋中，将技术人员近期设计的玩具模型一一摆给她看，征求她的意见。她的意见准确，切中要害。玩具商欣然地同她签定了一项长期合同，破例聘请她为玩具公司顾问。此后，经小玛丽娅鉴定的玩具给公司带来丰厚的利润。作为公司年仅15岁的副总裁玛丽娅的主要职责是评价新玩具的优劣，为其取名和制作广告。

现在小玛丽娅既要在公司服务，又要在学校完成学业，可是个大忙人了！

摘自《中国工商时报》，1993年3月19日。

# **第2课**

## **怎样看待他人**



# 明镜台

## 我对小明的评价合适吗？

小明是我们小组的组长，圆脑袋，扁鼻子，一双小迷糊眼睛还长得一大一小，矮矮的个子，简直像个“小土豆”。嘿！你别看他其貌不扬，可还特别注意打扮，脚蹬厚底运动鞋，衣服总是一尘不染，干净整洁，走路抬头挺胸，坐姿笔管条直，总拿着个劲儿。一次，我有一道难题不会做，想抄抄他的，他说什么也不让，非要让我独立思考。我抄了同桌小华的答案，他还告诉了老师。还有一次我急着回家看电影没做值日就走了。第二天他当着全组的面指名道姓地批评了我一顿，说我不爱劳动，没组织没纪律，连个招呼不打就走了。更可气的是，他期末考试全班第一，可还一本正经地说：“这都是老师和同学们帮助的结果。”别人有进步这么说我还能理解，他这么说这不明明是假谦虚吗！最后他还表示要继续努力争取拿年级第一，哼，你瞧他有多狂！



我给他的评价是：臭美，不关心同学，不爱帮助人，批评人粗鲁，骄傲。

讨论：“我”对小明的评价合适吗？为什么？

---

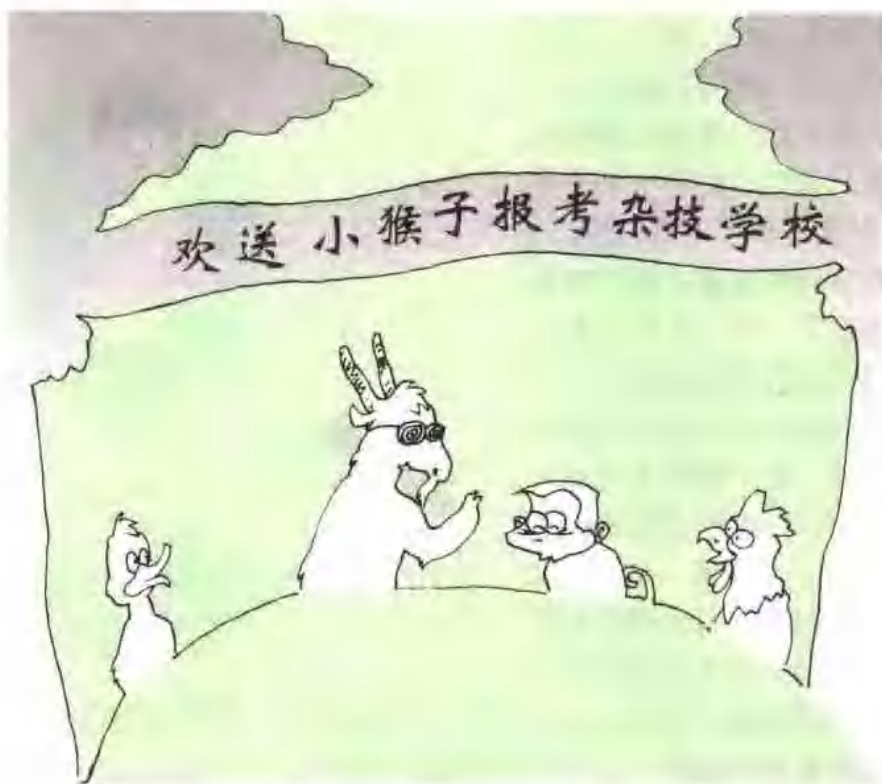
---

---

时间：盛夏的一天

地点：果园边的草地上

人物：老山羊、小猴子、小鹿、小白兔、小刺猬、小马、小牛、小鸡、小鸭



老山羊：明天小猴子要报考杂技学校，咱们给他写一份个人鉴定，大家讨论一下怎样写好不好？（众人齐声说“好”。）

小鸭：小猴子特淘气，有一次追得我嘎嘎叫，结果一下掉进了水里。

众：是呀是呀，他老爱招猫逮狗欺负人！

小鸡：小猴子上课老坐不住影响我们听课。（众人随声附和，全场上一片乱哄哄。）