

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

第八册



科学出版社

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向 第八册

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:自信目标;表现自信;冷言冷语;跟着感觉走;勤奋的我;磨炼出坚强;你经受过挫折吗;我的数学;数学优势;数学技巧;集中记忆;我记得又快又多;举一反三;见异思迁;做生活的强者;情绪万花筒;做个令人喜欢的人;回顾一年。共18课。

本书可供小学四年级的学生、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

第八册

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

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月第四次印刷 印张:6 1/8

印数:44 001—52 000 字数:136 000

ISBN 7-03-008251-6/G·992

定价:10.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈人卫〉)

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 蕓	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？

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，最引人注目的将是你们……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

1999年10月

目 录

第 1 课	自信目标	(1)
第 2 课	表现自信	(6)
第 3 课	冷言冷语	(10)
第 4 课	跟着感觉走	(14)
第 5 课	勤奋的我	(19)
第 6 课	磨炼出坚强	(24)
第 7 课	你经受过挫折吗	(30)
第 8 课	我的数学	(35)
第 9 课	数学优势	(39)
第 10 课	数学技巧	(44)
第 11 课	集中记忆	(49)
第 12 课	我记得又快又多	(53)
第 13 课	举一反三	(58)
第 14 课	见异思迁	(65)
第 15 课	做生活的强者	(71)
第 16 课	情绪万花筒	(77)
第 17 课	做个令人喜欢的人	(81)
第 18 课	回顾一年	(86)

第1课

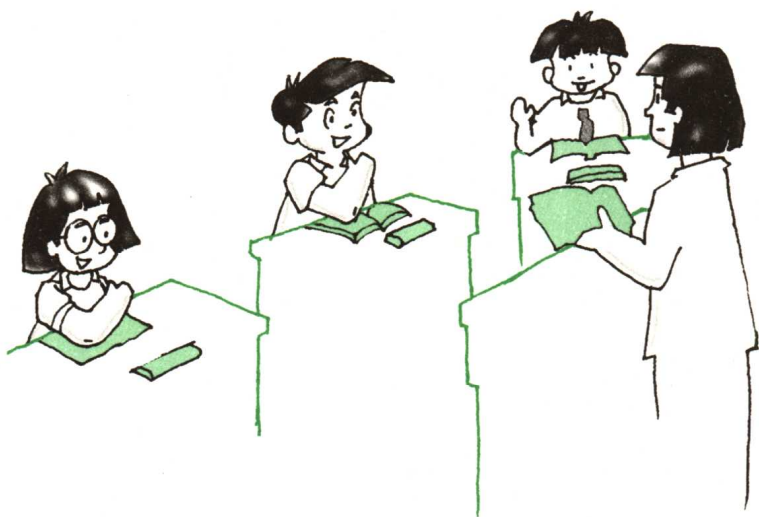
自信目标

明镜台

我的优点是什么?我的缺点是什么?
我的朋友优点是什么?缺点是什么?同学们,想过这些问题吗?让咱们先做一个游戏,看看自己知道不知道。

猜一猜

每个人先在一张纸上写下自己最突出的优缺点,交给老师,然后,老师宣读一些纸条,底下的同学猜是谁,看谁又快又准地猜出。



智慧泉

小胖是个小胖墩儿,也是个热心肠。他的体育很差,但却天生一副好嗓子,每次歌唱比赛都为班里拿第一。学校要开运动会,同学们都踊跃地报名,小胖也想为集体做点什么,可自己实在不知道该做些什么,他觉得自己很没用,几天来一直闷闷不乐,老师猜出了他的心思,给他出了个主意。小胖立刻眉开眼笑了。运动会那天,虽然小胖没能上场,但他也为班里出力了。聪明的你,能猜出这是一个什么主意吗?



回音壁

在日常生活中,我们会遇到各种各样的事情。下面的情境是我们经常会碰到的,通过前面的学习,如果你再遇到,你会怎么办呢?请在符合你的情况选项前打“√”。

1.这是一节公开课。老师一上课就提问:“谁来说说乘法的交换律和结合律?”其实,这两个公式你也背得很熟。可自己总是有点自卑,那么,今天你举手吗?

- a.大胆地把手举起来。
- b.低头不语。
- c.想举手又不敢,怕说不好。





2. 再过一个星期语文又要单元测验了,上次你的测验成绩很不理想,你会怎样对待这次考试呢?

- a. 给自己定了一个很高的标准,要上90分。
- b. 担心自己这次又考不好,心里没底。
- c. 给自己定了一个恰当的标准,保证这次字词不再出错。

3. 小丽的嗓音不好,但她却一心想当个歌唱家,这次,学校举行歌唱比赛,小丽又未取得名次,她很沮丧,如果你是她的朋友,你会对她说什么呢?

- a. 委婉地劝她放弃这个目标,去建立一个适合自己的目标。
- b. 鼓励她不要气馁,再接再厉。
- c. 不理不睬,让她独自承受。



4. 小军在班里很不起眼,个头小,学习成绩也一般,但他心肠好,对朋友热心,所以有很多朋友。但他有时很自卑,总觉得自己不如别人,如果你是他的朋友,你会怎么做呢?

唉,老天对我真不公平!



- a. 嘲笑他,在他面前炫耀自己的长处。
- b. 告诉他“尺有所短,寸有所长”,不要总盯着自己的短处不放。
- c. 帮助他分析自己的优缺点,建立起自信心。



目标看得见

往前看时，佛罗伦丝·萧德威克只看到一座雾般的硬墙。她的身体失去了知觉，她已经游了16个小时了。

她已是第一个来回横渡英吉利海峡的女人。如今，34岁的她，设定目标要横渡卡特利那岛到加州海岸。

1952年7月4日早晨，海水如冰，雾也很浓，她几乎看不到她的救援船。鲨鱼们在她孤单的身旁游弋，它们只会因受到来福枪的射击而离开。为了不让海浪吞噬，她挣扎着好几个钟头过去了，这时有数百万人在看国家电视台的直播。

跟着佛罗伦丝的其中一条船上，有她的母亲和教练在替她打气。他们鼓励她，别放弃。她一直没放弃，……直到只剩半海里时，她要求退出。

7小时之后，她才让自己的身体暖和起来。她告诉记者：“我真不能原谅自己。但如果我可以看到陆地，我可以做到。”并不是身体虚弱或寒冷击败了她，而是雾，使她看不到她的目标。

两个月后，她又再试了一次。这一次，虽然雾也一样浓，但她很有信心地游向她心中所定的目标。她知道，在雾的后头就是陆地，这一次，她成功了！佛罗伦丝·萧德威克成为第一个横渡卡特利那海峡的女人，还比男人的记录少两个小时！

摘自《心灵鸡汤Ⅱ》，杰克·埃菲尔、马克·汉森著，崔胡译，吉林人民出版社，第239～240页。

第2课

表现自信

明镜台

一首“好汉歌”伴随着电视剧《水浒传》的播放，传遍了大江南北。它激昂的曲调、透出的豪放的气概，给我们每个人留下了深刻的印象。也许大家印象最深的就是那句“该出手时就出手啊，风风火火闯九州啊！”

同样，在我们日常生活中，人们并非处处都能表现出自信，在有些事情或一些人面前，我们似乎更容易表现出来，而在有的时候，则很难表现出来，这是一种很正常的现象。而我们关心的是自己能否做到“该出手时就出手”？仔细想想平时自己的表现，比如在学习竞赛上、运动会上、联欢会上……然后与同桌交流一下。

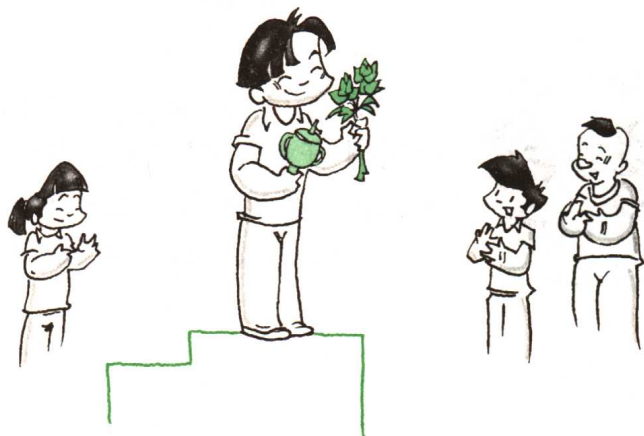


智慧泉

下面有三个情境，请同学们充分发挥想象，将它们表演出来。

我能行

小明，平时学习一般，自认为自己在在学习上“不会有什么出息”，但他动手能力很强，一次，他在校航模比赛中得了第一名，受到老师同学夸奖，这以后，他的学习成绩也上来了。



我不怕

小丽很喜欢英语,但她总认为自己的口语差,不愿当众讲英语。后来……现在,上英语课时,小丽抢着回答问题。请同学们发挥想象,表演出小丽是如何转变的。



我能好

威威是个很可爱的小男孩,但他有一个毛病,就是说话一着急就结巴,有些调皮的孩子就喊他“小结巴”。他很生气,结果就更结巴了。现在,他发现自己平常说话也有些结巴了,他认为自己摆脱不了了,你能帮助他吗?



我们有了自信,如同有了翅膀,使我们能在高空中任意翱翔!我们要敢说“我能行”、“我不怕”、“我能好”!下面请同学填写。

你会在什么情况下说“我能行”?

你会在什么情况下说“我不怕”？

你会在什么情况下说“我能好”？

送你一句话：

你所以感到名人高不可攀，只是因为自己跪着，不信你站起来试试，你一定会发现，自己并不比别人矮一截。



董文华是我们所熟悉的歌唱演员，她那甜美的歌声，娇美的面容，给我们留下了深深的印象。但大家知道吗，她走上歌唱道路，也颇费一番周折呢！

她上小学的时候，一次，县歌舞团到她们小学挑选人才，虽然小董文华的嗓子不错，但由于个子太矮，所以刚开始县歌舞团并未选中她。于是，小董文华知道后，并不甘心，她便跑到县歌舞团休息的办公室，放开嗓子，一首接一首唱起来，县歌舞团领导见她如此执着，嗓音条件又不错，便收下了她。

当她15岁的时候，报名参军，可征兵处嫌她年龄小，个子又矮，就劝她过两年再来，董文华便又展开歌喉，高歌一曲，于是顺理成章地成为一名文艺兵。

正是她懂得“该出手时就出手”，使她得到了一个又一个机会，最终促使她走向了成功。