

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

第三册



科学出版社

小学心理健康教育试用教材

小学生心理导向 第三册

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:健体强身;看看我自己;聪明的我;我的课堂控制;课堂控制技巧;自控和他控;我的学习能力;学习活动;学习游戏;我的书包;我的铅笔;我的书写;学会谦让;谦让技巧;学会合作;合作技巧;学会赞扬;赞扬技巧。共 18 课。

可供小学二年级学生、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

第三册

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 一 版 开本: 787×1092 1/16

2001 年 8 月 第五次印刷 印张: 6 5/8

印数: 62 001—69 000 字数: 143 000

ISBN 7-03-007757-1/G·951

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 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	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

致二年级小学生的一封信

亲爱的同学：

你现在已是二年级的小学生了。在过去的一年里，你已经认识了好多新同学，认识了新的老师，学习了新的知识，一切都是全新的感觉。

经过升级的你已经和入学时不一样了。你现在已经知道如何去学习、游戏、和同学玩耍、和老师交流；你会发觉已有比你低年级的学生了，他们会把你们当成“哥哥姐姐”，是不是有一种自豪感和优越感。二年级的你也许会很淘气，总是爱跑、爱动；你也许会特别爱和同学玩游戏，三四个人的团体活动中也许会有你的身影；你也许会和同学打架、闹别扭，但转眼间你们又会和好如初。

此外，你也许会因太爱和同学玩游戏而讨厌学习；你也许认为自己已经长大了，不能容忍别人对你的命令。其实不用担心，这些都是你成长过程中的路标，它将伴随你的成长。

这本书就是你成长过程中的朋友，它将给你乐趣和友谊。它也会像老师一样给你指导、鼓励和力量，像家长一样给你关怀和真爱。信任它、接受它，把它作为你生活中游戏的伙伴，希望你能快乐成长，做一个老师和父母都称赞的好孩子。

本书全体作者

2000年3月

目 录

第 1 课	健体强身	(1)
第 2 课	看看我自己	(7)
第 3 课	聪明的我	(13)
第 4 课	我的课堂控制	(19)
第 5 课	课堂控制技巧	(24)
第 6 课	自控和他控	(27)
第 7 课	我的学习能力	(33)
第 8 课	学习活动	(40)
第 9 课	学习游戏	(45)
第 10 课	我的书包	(50)
第 11 课	我的铅笔	(55)
第 12 课	我的书写	(62)
第 13 课	学会谦让	(67)
第 14 课	谦让技巧	(73)
第 15 课	学会合作	(78)
第 16 课	合作技巧	(83)
第 17 课	学会赞扬	(88)
第 18 课	赞扬技巧	(93)

第1课

健体强身

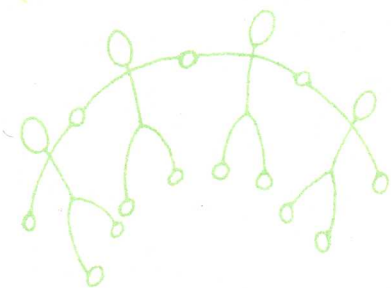
明镜台

俗话说，生命在于运动。的确，体育锻炼能增强我们的体质，提高我们的身体健康水平。下面请你对所列情况作一选择。

1. 我的体育成绩(符合自己的打“√”)：

★ 很好 ★ 良好 ★ 一般 ★ 需努力

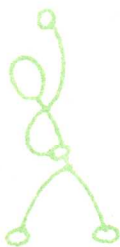
2. 我喜欢(在你喜欢的活动中涂上颜色)：



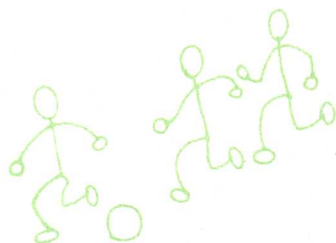
和同学玩游戏 ☐



跳绳 ☐



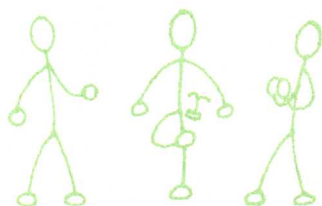
做体操 ☐



踢足球 ☐



游泳 ☐



踢毽子 ☐

3. 学操：我用_____天学一套新广播体操。

跳绳：我能跳_____个。

远足：我最远一次远足是从_____到_____。

或连续走_____分钟。

拍皮球：我能连续拍_____个。

4. 在所有运动项目中，如跑步、跳高、翻滚、劈叉、跳远、游泳、足球，我最拿手：_____、_____、_____。

智慧泉

现在我们已经长大了一岁，运动能力是不是也随着提高了呢？

测测你的运动成绩：

1. 30 米跑_____秒，跑后心跳次数_____次。

2. 立定跳远_____米。

3. 掷沙包_____米。

4. 30 秒跳短绳_____次，跳后心跳次数_____次。

我的运动成绩（符合自己的画“√”）：

★ 很好 ★ 良好 ★ 一般 ★ 需努力



通过测试，我发现自己原来评价的运动成绩与测试后的运动成绩有相同的地方，也有不同的地方。

相同的是：_____

不同的是：_____

我认为在所有锻炼项目中，自己最突出的一项为：_____

_____，因为_____

最差的一项为：_____



- 刚才每个同学都认识了自己的运动能力，面对这个成绩，我对自己的运动成绩满意吗？

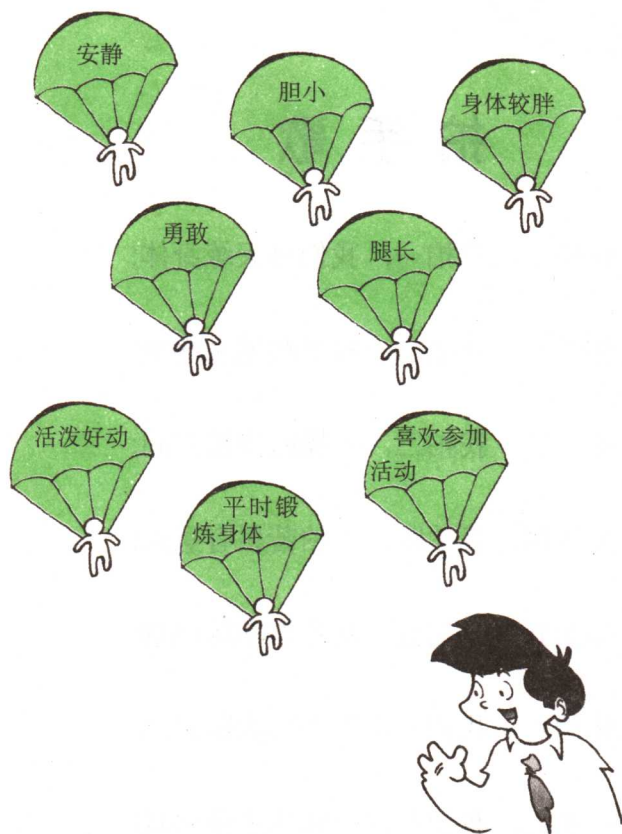
★ 满意

★ 不满意

为什么？

- 我们班有许多同学体育成绩特别好，我觉得_____同学的体育成绩最好。我非常想知道他的体育成绩为什么这么好，他能将他的经验介绍给我吗？我猜他体育好的原因是：

- 看到别人的体育成绩，我认为自己的体育成绩好与差取决于：



把你认为影响自己体育成绩的原因找出来，把选定的降落伞牵到小同学身上。

- 我认为经过体育运动的锻炼，自己的身体会：

启思录

拍手歌

你拍一，我拍一，我们每天练身体；

你拍二，我拍二，投包跳绳又踢毽；

你拍三，我拍三，做操跑步按时间；

你拍四，我拍四，不怕苦累有意志；

你拍五，我拍五 女生常常练跳舞；

你拍六，我拍六，男生喜欢踢足球；

你拍七，我拍七，课间休息做游戏；

你拍八，我拍八，口号声像吹喇叭；

你拍九，我拍九，健康身体人人有；

你拍十，我拍十，锻炼身体要坚持。

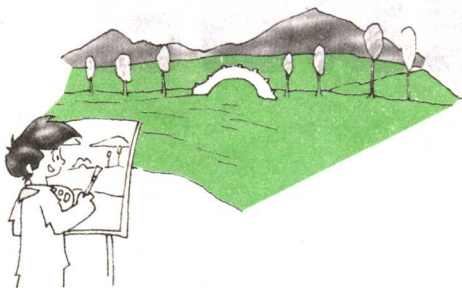
第 2 课

看看我自己

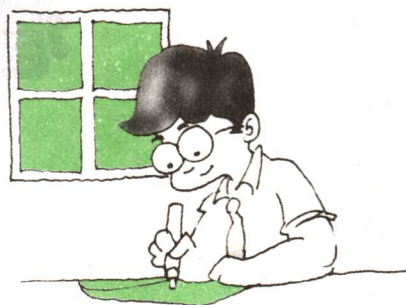
明镜台

也许作业中你得了许多小红花、小红旗，也许考试成绩你总是优秀，但是你是不是记着答错的题目，平时能不能主动复习功课……这些问题你考虑过没有。

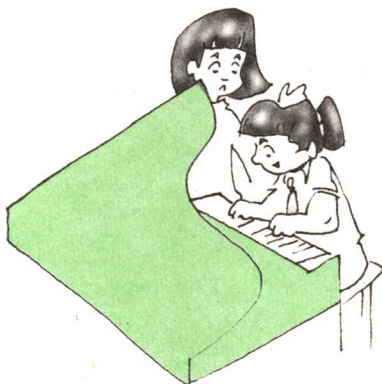
我的学习效率如何？



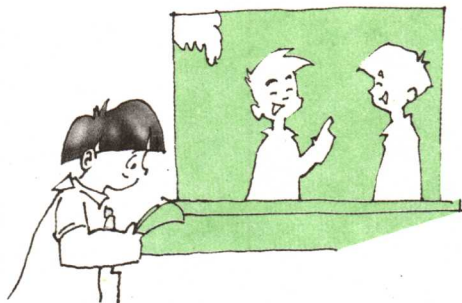
A. 对学习感兴趣的内容时 ()



B. 一人学习时 ()



C. 有家长陪伴 ()



D. 不受外界影响 ()



请你选择

1. 课外时间，我想起什么就做什么 (* 是 * 否)
2. 遇到不认识的字，我会 (* 问家长 * 问老师 * 不理它)
3. 遇到难题，我很烦恼，不去想它 (* 是 * 否)
4. 在学习、生活中我经常向老师、家长提出为什么 (* 是 * 否)

5. 做费劲、费时的事情（如拼图），我能坚持（*是 *否）
6. 遇到不明白的事情，我会（*问大人为什么 *看书找答案 *不理它）
7. 面对老师的提问：
- a. 只要会，就举手（ ）
 - b. 会，但不敢举手（ ）
 - c. 大多数问题都不会（ ）
 - d. 会，不愿举手，老师叫到也不愿回答（ ）
8. 我学习_____很快，学习_____很吃力。

经过测试我认为自己的学习能力：* 很强 * 一般 * 较低

智慧泉

不管你认为自己的学习能力是很强，是一般，还是较低，其实最为重要的是你能否正确认识自己。请大家一起参加下面的活动。

测测你的记忆力

