

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

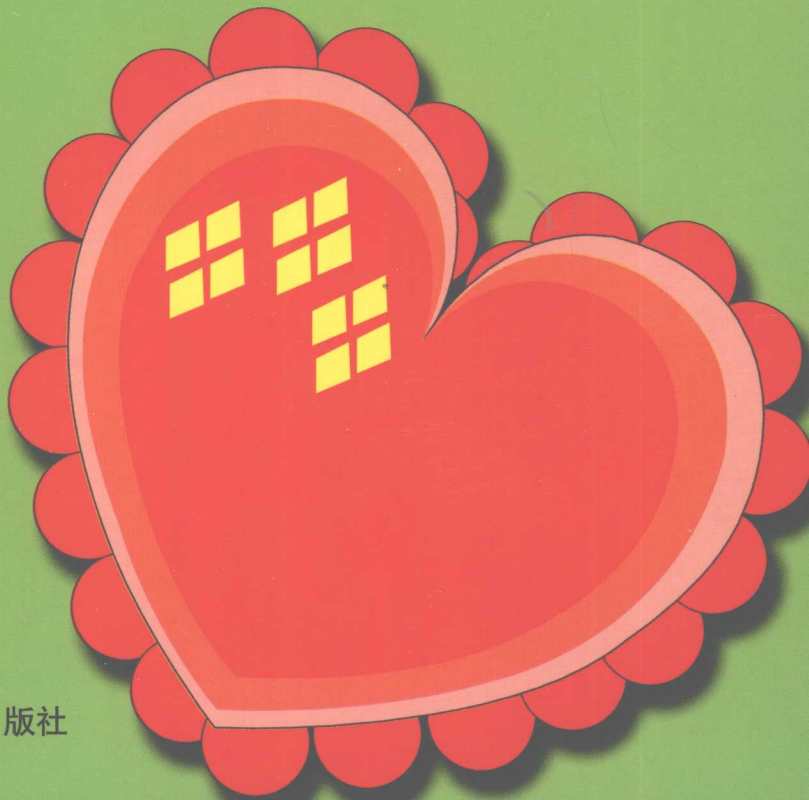
# Xinli Jiankang Jiaoyu

教育部关心下一代工作委员会审定推荐

# 心理 健康教育

主 编 姚本先

小学五年级(上)



安徽人民出版社

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

# 心理健康教育

小学五年级(上)

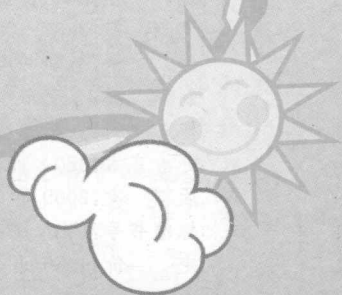
总 主 编:姚本先

小学卷主编:方双虎 王道阳

本册撰稿:耿玉洁 苗 荃 王 静

李文元 肖 珩 王 森

金先红



安徽人民出版社

责任编辑 安 人

版式设计 王光生

装帧设计 宋文岚

#### 图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育·小学五年级/姚本先主编. —合肥:安徽人民出版社,  
2003.12

ISBN 978-7-212-02306-5

I. 心… II. 姚… III. 心理卫生—健康教育—小学—教学参考资料  
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 114739 号

## 心 理 健 康 教 育

小学五年级(上)

姚本先 主编

---

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

发 行 部:0551-2833066 0551-2833099(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥杏花印务股份有限公司

开 本:880×1230 1/32 印张:3.25 字数:80 千

版 次:2009 年 6 月第 3 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-02306-5

定 价:4.80 元

---

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

## 前 言

2002年教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出：在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。《纲要》同时还指出要开设心理健康教育选修课、活动课或专题讲座。

本套系列教材按照教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的要求和新课程改革的精神编写而成，从小学一年级至高中三年级按学期编写，共24分册。它有以下特点：(1)科学性。从中小学心理健康教育的特点出发，精心设计了形式多样的情景活动。(2)系统性。根据学生心理发展的特点形成一个完整的体系，小学以游戏和活动为主，初中以活动和体验为主，高中以体验和调适为主。(3)可读性。汲取了心理学上经典的测量、实验、故事、游戏、案例、图表、图像等，具有很强的趣味性、可读性和实用性。(4)时代性。编写过程中充分汲取了心理学研究的最新成果和国内外有关的最新研究资料。

本套系列教材是由姚本先教授主持的全国教育科学“十五”规划项目“学校心理健康教育理论体系构建研究”(项目编号：FBB011047)的部分成果。由姚本先教授任总主编，数十位从事学校心理健康教育研究的专家、学者、中小学教师和教育行政管理工作，直接参与了本教材的策划、设计、撰稿和组织等工作。由于工作仓促和编者水平所限，书中难免会存在不足，恳请广大师生批准指正。

编委会

## 《心理健康教育》编委会

主任:姚本先

副主任:陈旭东 江兴代 万亚平 罗智全

编委:王明玉 汪正贵 王家华 穆达 刘宏德

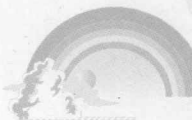
陈灵 杨兴东 凌光明 张雁华 吴永生

张英 张勇 沐扬 李克勤 孙宏辉

总主编:姚本先

## 目 录

- |      |                |      |
|------|----------------|------|
| 第一课  | 思维大冲浪 .....    | (1)  |
| 第二课  | 健体与学习 .....    | (10) |
| 第三课  | 复习有方 .....     | (18) |
| 第四课  | 考试大赢家 .....    | (25) |
| 第五课  | 自信的天空 .....    | (31) |
| 第六课  | 我不是胆小鬼 .....   | (42) |
| 第七课  | “花季”来临之际 ..... | (52) |
| 第八课  | 我是好榜样 .....    | (56) |
| 第九课  | 我爱我家 .....     | (60) |
| 第十课  | 学会做事 .....     | (67) |
| 第十一课 | 远离愤怒 .....     | (71) |
| 第十二课 | 面对不良诱惑 .....   | (76) |
| 第十三课 | 宽容待人 .....     | (84) |
| 第十四课 | 假如我是老师 .....   | (92) |



## 第一课

# 思维大冲浪

### 活动目标

明确只有肯动脑,敢于尝试,才能取得成功;了解思维的基本方法,训练探索事物特点和规律的技巧。



### 心理聚焦

#### 只要肯动脑筋

只要肯动脑筋,很多乍(zhà)看起来是不可能办到的事情,你都能办到。

#### 竖鸡蛋

有一天,意大利航海家哥伦布在一个西班牙人家里吃晚饭。有几个客人妒忌他的荣誉,千方百计贬低他的功绩。

他们说:“发现美洲不是件十分困难的事,只要动动脑筋就可以办到。”

哥伦布没有说话,拿起一个鸡蛋,对西班牙人说:“你们中间谁能够使鸡蛋直立起来?”

他们每个人都试了试,但是谁也没有成功。这时,哥伦布拿起鸡蛋在盘子里轻轻地敲了几下,鸡蛋一端被敲碎了,于是



鸡蛋稳稳地直立在桌子上。

“这太容易啦!”大家叫了起来。

哥伦布笑着对大家说:“完全正确,只要肯动脑筋就什么都可以办到。”

### 阿基米德的神火

公元 213 年,骄横的罗马军队进犯地中海的西西里岛,想一举征服叙拉古王国。老科学家阿基米德用自己的学识、智慧,帮助军民一次次打退了敌人的进攻。看着海面上不甘心失败的罗马军队,阿基米德苦思灭敌之计。一天,他在城头上发现火辣辣的太阳在海面上投下了耀眼的光带。他灵机一动,带领一批人,日夜奋战十几天,用铜赶制了十面巨大的取火凹镜。在一个晴朗的天气里,选择好适当的位置,十面取火凹镜反射出一束束强烈的光芒,聚集到罗马战船上。不一会儿,白帆冒出了青烟,海风一吹,火苗窜起,火借风势,越来越旺。罗马士兵以为天降神火,惊恐万状,有的被活活烧死,有的哭喊着跳进大海。



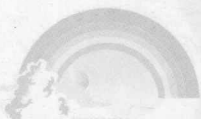
### 心理解码

#### 跳过思维障碍

1. 我校足球教练的哥哥叫王明,可是王明却没有弟弟,这是为什么?

2. 小晶过生日,全家八口人聚在一起为她祝贺生日。切蛋糕的时候,小晶的爸爸只切了三刀就把蛋糕分成了八份。他是怎么切的呢?





3.有一个同学在旅游时,从十八层大楼的窗户上跳下来,可是却没有受伤。这是为什么?解释这个问题有许多答案,你考虑了哪些因素?(如从窗户上跳到室内)

4.三人三天饮水3千克,问九人九天饮水几千克?(27千克)

5.一只手表100元买进,110元卖出;120元又买进,130元再卖出,问共赚了多少钱?

6.有一个人养了一些红金鱼和黑金鱼,大小都差不多,可是据养鱼人说,黑金鱼吃掉的饵料却比红金鱼多两倍,请你说说这是什么原因?(所养黑金鱼比红金鱼多两倍)

7.你能用1分钟回答下列问题吗?

什么海没有边?什么时候“太阳会从西边出来”?什么情况下 $2+2=5$ ?什么地方将军和元帅是同一等级?(苦海无边;当人们赌咒发誓的时候;在错误的情况下;在象棋游戏中)

8.有一颗长在沙丘旁边的大树,树的根部有一个一公尺深的、碗口一般大的洞。一天,几个小孩在树下玩铁球,一不留神,铁球掉进了洞里。小孩们只有一根一公尺长的木棍,此外再也没有其他什么可以利用的工具。

请问:可以用什么办法取出掉进洞里的铁球?

答案:可用这样的办法:一边往洞里灌沙,一边用木棍不断地拨动铁球,使铁球不致被沙埋起来。当灌进去的沙越来越多,球在洞里不断升高,最后接近洞口的时候,人便能用手将铁球取出。

### 我的得意之作

同学们,在平时的学习、生活中也会遇到各种各样的问题。当你解决了这些问题,你一定很得意吧?向同学们说说你解决得最好的一个问题。



从小学到初中，你学习了哪些知识？  
你最喜欢哪门课？为什么？  
你最喜欢哪本书？为什么？  
你最喜欢哪位老师？为什么？  
你最喜欢哪位同学？为什么？  
你最喜欢哪部电影？为什么？  
你最喜欢哪首歌曲？为什么？  
你最喜欢哪道菜肴？为什么？  
你最喜欢哪个节日？为什么？  
你最喜欢哪个季节？为什么？



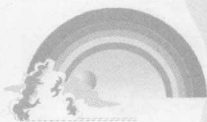
## 心理成长

### 测一测

### 思维能力自画像

思维能力是人类智力的核心部分。请对照下列各题做出最适合你的选择，并把序号填在括号里，看看你的思维能力如何，相信你一定会做得很棒。

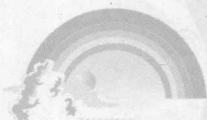
1. 你说话富有条理吗？ ( )  
A. 是    B. 不能确定    C. 不
2. 看完一篇文章，你是否马上能说出文章的大意？ ( )  
A. 通常能    B. 有时能    C. 不能
3. 你写作文时常常觉得不知如何表达吗？ ( )  
A. 不    B. 不能确定    C. 是



4. 你是否发现老师讲课中的某些错误? ( )  
A. 常常能 B. 偶尔能 C. 不能
5. 小学数学课程对你来说还是比较轻松的吗? ( )  
A. 是 B. 不能确定 C. 不
6. 你是否能轻易找到一些笑料使大家都笑起来? ( )  
A. 常常能 B. 有时能 C. 不能
7. 你对生活中很多事物及其活动都有所了解吗? ( )  
A. 是 B. 不能确定 C. 不
8. 你很容易地就可以弄清一篇文章的要点吗? ( )  
A. 通常能 B. 有时能 C. 不能
9. 当你告诉别人什么事情时,你常会有词不达意的感觉吗? ( )  
A. 不 B. 不能确定 C. 是
10. 考试时你常常感到时间不够而来不及做完所有题目吗? ( )  
A. 不 B. 不能确定 C. 是
11. 你的考试成绩不坏吗? ( )  
A. 对 B. 不能确定 C. 不行
12. 你写作文时曾发生离题的现象吗? ( )  
A. 多次发生 B. 偶尔发生 C. 不曾发生
13. 当你发觉说错话时,是否窘得说不出话来? ( )  
A. 不 B. 不能确定 C. 是
14. 有人说你说话常不着边际吗? ( )  
A. 不 B. 不能确定 C. 是
15. 在电影和电视剧中,你发现过一些不合情理的情节吗? ( )  
A. 多次发现 B. 偶尔发现 C. 没有



16. 你在下棋、打扑克这些智力游戏中常能取胜吗? ( )  
A. 是 B. 不能确定 C. 不
17. 你常不假思索地接受别人的意见吗? ( )  
A. 不 B. 不能确定 C. 是
18. 你喜欢分析问题吗? ( )  
A. 是 B. 不能确定 C. 不
19. 你的同伴困惑不解时是否会询问你? ( )  
A. 是 B. 不能确定 C. 不
20. 你觉得想问题是件很累的事吗? ( )  
A. 是 B. 不能确定 C. 不
21. 在同学面前发觉自己不小心做了不得体的事时,你是否能迅速找一个台阶下(如开一句玩笑),使自己摆脱困境? ( )  
A. 是 B. 不能确定 C. 不
22. 你和同学讨论问题时,是否常出一些很有价值的主意? ( )  
A. 是 B. 不能确定 C. 不
23. 有时你将问题倒过来考虑吗? ( )  
A. 是 B. 不能确定 C. 不
24. 你的作文曾经获奖或被公开刊出吗? ( )  
A. 是 B. 不能确定 C. 不
25. 你常与别人辩论吗? ( )  
A. 是 B. 不能确定 C. 不
26. 几个同学为一件事争论不休时,你能从他们各自的说法中找出共同点,而把他们的观点统一起来吗? ( )  
A. 通常能 B. 有时能 C. 不能
27. 大多数情况下,你只要一看(小说或影视)故事的开头,就能正确猜到结局如何? ( )



A.是 B.不能确定 C.不

28. 你的提议被别人忽视或否定吗? ( )

A.不 B.不能确定 C.是

29. 在别人与你寒暄尚未切入正题之前,你常常已大致猜到对方的意图吗? ( )

A.是 B.不能确定 C.不

30. 你爱看侦探小说或影视片吗? ( )

A.是 B.不能确定 C.不

评分规则:每题答 A 记 2 分,答 B 记 1 分,答 C 记 0 分。  
各题得分相加,统计总分。

你的总分

0~19 分:你讲话、想问题缺乏逻辑,思维能力较弱。

20~40 分:你的抽象逻辑思维能力一般。

41~60 分:你的抽象逻辑思维能力较强。你善于抓住问题的关键,说话也显得有条有理。

### 试一试

**小小实验室** 将一只完好的鸡蛋,从五楼扔下来,落到地面后并没有破碎。这可是真的,你不妨试一试。想的办法越多越好。

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

### 议一议

**小刚的难题** 妈妈生病住院了,出差在外的爸爸打电话给小刚,让他到火车站去接舅爷爷。可小刚从没有见过舅爷爷,怎么去接呢?小刚去问他的好朋友们,他们给他出了这些主意:

1. 去火车站的广播室通过广播找人;
2. 把舅爷爷的名字写在大纸板上,在车站出口处举着;
3. 找一张舅爷爷的照片,对照照片找人。

你认为上述三种方法哪种方法好?你还有其他好的方法吗?

\_\_\_\_\_

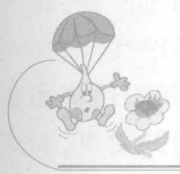
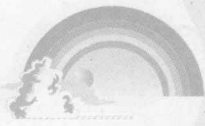
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 心理导航

### 人有两件宝

人有两件宝，双手和大脑。  
 动手不动脑，事情做不好。  
 动脑不动手，啥也办不到。  
 动手又动脑，事情办得好。



人有两件宝，双手和大脑。动手不动脑，事情做不好。动脑不动手，啥也办不到。动手又动脑，事情办得好。

## 第二课

# 健体与学习

**活动目标** 理解健康的身体对学习、生活的重要性。

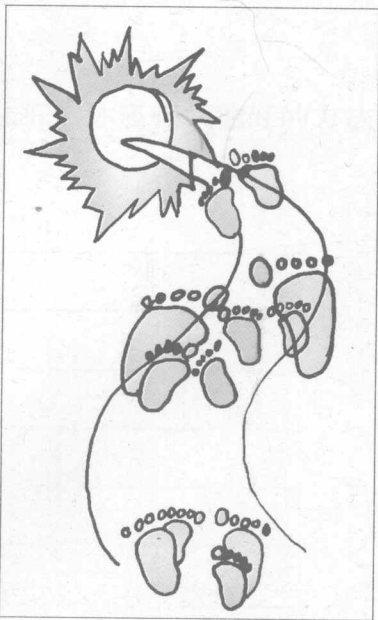


## 心理聚焦

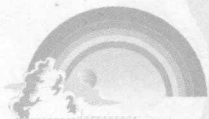
### 看一看

竺可桢爷爷是我国现代著名的科学家和教育家。作为我国近代地理学和气象学的奠基人，他对中国气候、气候变迁和科学史的研究有突出的成就。同学们，这与竺可桢爷爷热爱生活、热爱学习是分不开的。

在他很小的时候就对观察大自然非常感兴趣，对大自然的变化总是认真思考，并把每天发生的事写在日记里，日复一日，年复一年，最后终于写成了《物候学》







一书,受到了国际学术界的高度重视。

作为一位杰出的气象学家、地理学家,竺可桢爷爷的足迹遍布祖国的大江南北。每次去考察,他总是精神饱满,体力充沛,步伐矫健,甚至一些年轻人都赶不上他。

那一年,竺可桢爷爷已经 71 岁了,他仍然率队去四川考察。一天之内,他们攀登了高达 500 多米的山岭,又下到深深的峡谷……同行的年轻人都劝他不要再跟着大家爬山越岭了,就在山底休息等待吧。可竺爷爷笑着说:“我的身体棒着呢,不信咱们比一比?”71 岁的老人同年轻人一道圆满地完成了勘察任务,这得益于他平时对身体的锻炼。

从小,他的身体就比较瘦弱,虽然不常有病,但看上去总是病恹恹的。他的同学曾开玩笑地说:“像竺可桢那样,一定活不到 20 岁。”听了这话,竺可桢爷爷暗下决心,为了将来成为国家的有用之才,不仅要勤奋学习,还要学会了游泳、滑冰、打网球等多种体育活动。坚持多步行少坐车,从不放弃远足、爬山的机会,从而练就了健康强壮的体魄。

有一次,竺可桢爷爷在北戴河修养。来到海滨浴场,尽情地在海水中畅游,不一会儿工夫,就游出很远。远远望去,只见海面上漂浮着一个小黑点。岸上的人都替他捏着把汗。有人问:“不会发生什么问题吧?”

“没问题,竺老游泳可以达到‘胜似闲庭信步’的程度呢。”了解他的同事胸有成竹地说。果然,竺可桢爷爷轻松地游了回来。

竺可桢爷爷不仅自己坚持锻炼身体,还非常重视青年人的体育锻炼。在担任浙江大学校长的时候,他就规定体育课不及格者不能升级;他当科学院副院长时,格外重视每年的体育运动会……

就这样,竺可桢爷爷直到 60 岁才停止了打网球,正因为