

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

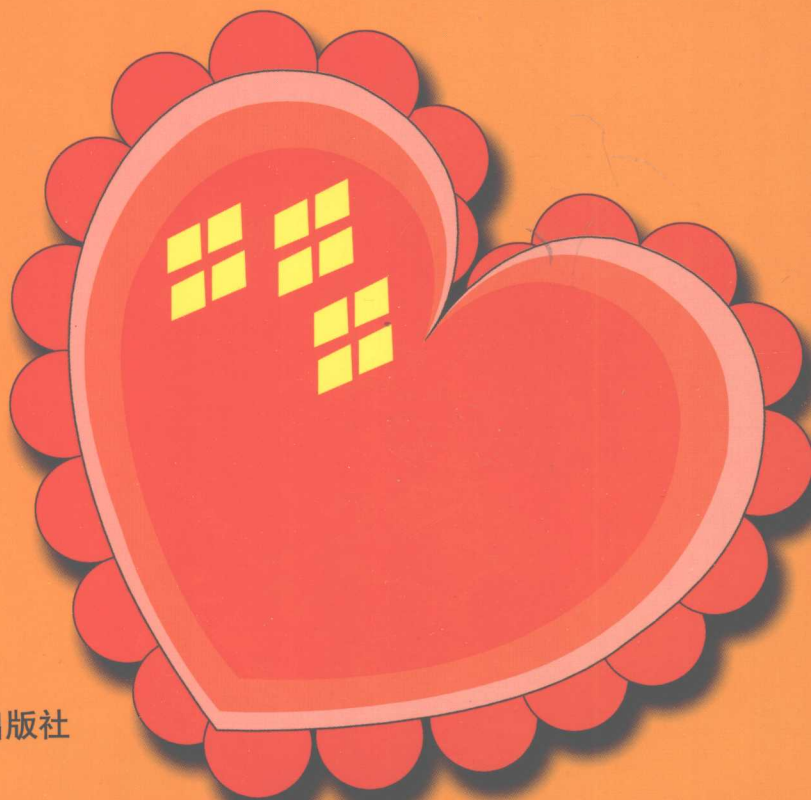
Xinli Jiankang Jiaoyu

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

小学四年级(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

小学四年级(上)

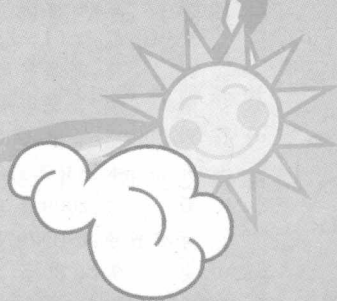
总 主 编:姚本先

小学卷主编:方双虎 王道阳

本 册 撰 稿:朱 敏 王维娜 查 斐

夏 超 陈伶俐 詹 勇

马小敏



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·小学四年级/姚本先主编. —合肥:安徽人民出版社,
2003.12

ISBN 978-7-212-02305-8

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 114730 号

心 理 健 康 教 育

小学四年级(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 978-7-212-02305-8

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”（项目批准号：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者，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

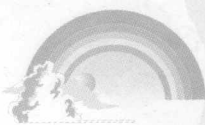
陈 灵 杨兴东 凌光明 张雁华 吴永生

张 英 张 勇 沐 扬 李克勤 孙宏辉

总主编:姚本先

目 录

第一课	好习惯伴我行	(1)
第二课	记忆宝典	(8)
第三课	珍惜时间	(13)
第四课	归因训练营	(17)
第五课	做诚实的好孩子	(24)
第六课	我不是害羞的孩子	(28)
第七课	尺有所短,寸有所长	(37)
第八课	向挫折挑战	(42)
第九课	情绪“ABCDE”	(50)
第十课	学会移情	(58)
第十一课	学会感恩	(65)
第十二课	尊重他人	(72)
第十三课	学会合作	(82)
第十四课	做合格小网民	(92)



第一课

好习惯伴我行

活动目标

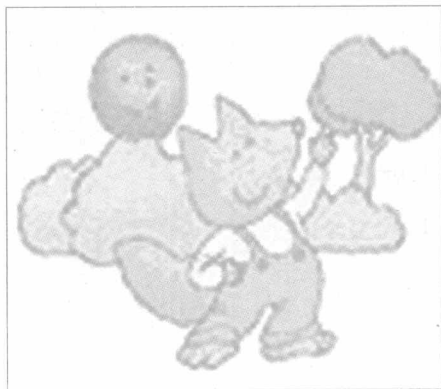
知道良好的学习习惯有利于学习,养成良好的学习习惯。



心理聚焦

看一看

1. 以前太阳公公晒屁股,现在皮皮每天早上早早起,刷牙洗脸,锻炼身体。



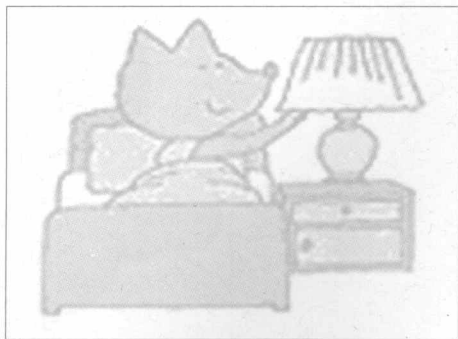


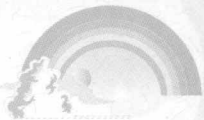
2.上课了,皮皮不再打瞌睡。而且皮皮听课很认真,有什么问题不明白,赶紧举起手:“老师,老师,我不懂。”



3. 放学以后,皮皮把今天老师讲过的课,明天老师要讲的课,仔仔细细看一遍。

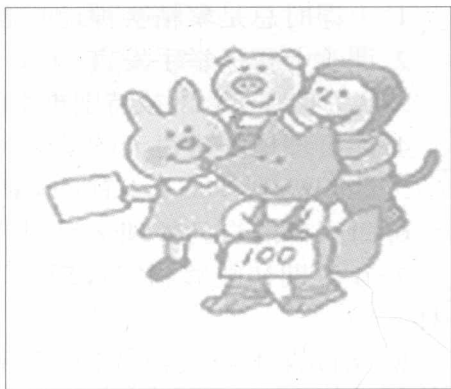
4. 闹钟刚刚敲8遍,皮皮就洗澡刷牙上床了。





5.这一天又是考试,皮皮尾巴下面没藏小纸条,他老早复习好了,这些题目真简单。

6. 皮皮又考第一名, 同学们夸奖皮皮真聪明, 皮皮摆摆手: “聪明没有用, 养成好习惯, 才能学习好。”



小朋友,你像皮皮一样养成好习惯了吗? 如果没有,你可要努力哟!

向皮皮学习! 快来制定你的改进计划吧!



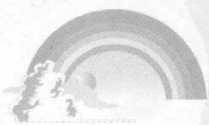
心理解码

测一测

皮皮的好习惯你能做到吗？请将题目中所叙述的内容同自己的实际情况照镜子比较比较吧(做到的画“√”，还需要努力的画“×”)！

1. 上课时总是聚精会神地听老师讲解。 ()
2. 课堂上积极举手发言。 ()
3. 认为特别重要的或特别难学的章节,总能提前预习。()
4. 能合理地安排每天的学习时间。 ()
5. 能积极地参加一些有意义的活动。 ()
6. 每天都能自己整理学习用具和书包。 ()
7. 在学期初能够制定合理的学习计划,寒暑假期间也是一样。 ()
8. 阅读课本或其他读物时,用红蓝笔或其他笔画线、做记号。 ()
9. 每天晚上能复习当天功课,认真完成当天作业。 ()
10. 有查字典和参考书的好习惯。 ()
11. 不沉迷于网络游戏和电视。 ()
12. 不偏科,力争做到门门功课齐头并进。 ()

同学们!学习,最重要的就是习惯。在小学时期培养的学习习惯,可是会影响人的一辈子。因此,在小学时期,最重要的不是“考了多少分”,而是“该怎么学习”。你看到皮皮对你微笑了几次呢?



背一背

儿歌一首

好习惯，要养成，
助成长，益终生。
写字要离本一尺，本一尺。
胸部要离桌一拳，桌一拳。
手指要离笔一寸，笔一寸。
每样作业按时交，按时交。
长大是个好孩子，好孩子！



心理成长

读一读

平常喜欢看电视或打电脑游戏的小朋友，很难把精力完全投入到学习中。他们的眼睛和耳朵早就习惯了电视和电脑五颜六色、快速变动的画面，怎么还看得进去书呢？除非是漫画书！下面故事中的小猪娜娜和小猪丁丁就是沉迷于网络游戏和电视的兄妹俩！

小猪娜娜和小猪丁丁放假后准备到好朋友小狐狸皮皮家待几天再回来。他们俩一边看着电视，一边吃饭商量着：“带些什么好呢？”“千万不能忘记带游戏光盘哦。”“那当然啰。”一到皮皮家，娜娜马上把游戏光盘放到了电脑里。“皮皮，你也玩玩看嘛！很好玩的。”娜娜把游戏的玩法仔细地说给皮皮听。3个人聚精会神地玩了3个小时！“6点了，我要



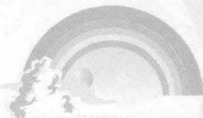
看动画片。哥,现在演什么?”当皮皮玩游戏时,丁丁在看从家里带过来的电影光盘。娜娜看完后,把光盘从DVD机中取出来,又打开了电视。“哇,动画片已开始了。皮皮,一起看吧。”

“我想等一下再看,不管是电视或电脑游戏,只要一直看一直玩就难以自拔,玩了3个小时的电脑游戏已经是我的错误了!”不管怎样,娜娜和丁丁似乎已经黏在电视机前,一动也不动,直到动画片结束。吃完晚餐后,娜娜和丁丁又开始看电视。

这时,客厅里只剩下娜娜、丁丁坐着看电视。9点的新闻一开始,兄妹俩开着电视,就到皮皮的房间去了。这时,皮皮正好在看一本童话故事。“皮皮,你为什么不看电视?”“因为现在是读书时间啊!在你们看电视的时候,我已经看完一本书了。本来写完读后感,就要准备睡觉了。因为刚才花了3小时玩游戏,现在可能要晚一点儿才能睡了。你们现在要做什么呢?”娜娜回答道:“10点要看连续剧,这之前想要玩一会儿游戏,新闻实在很难看。皮皮,你不看电视吗?”“当然看啊,不过一定要是适合自己的节目才看。打开电视、电脑很容易,但关掉就没那么容易了。2小时、3小时,一眨眼就过去了,要做的事还一大堆呢。就像刚才,我玩游戏太投入,一不留神,3个钟头一下子就过去了。”“啊!对了,要不要把游戏复制一份呢?”“不了,玩过一次就好了,如果复制一份,我可能越玩越上瘾。”“可是,游戏不好玩吗?”“没错,是很好玩,只是我怕太沉迷于游戏,时间会不知不觉地流逝!”说着,皮皮又翻开了另一页。

娜娜和丁丁感到很惭愧,赶紧从包里拿出书来,坐在皮皮身旁,静静地开始看起来。

同学们,来吧!和家长、老师签订一份监督、改进学习习惯的协议。用自己的实际行动来证明——你最棒!



甲方:学生

乙方:家长(老师)

甲乙双方经协商,达成以下协议:

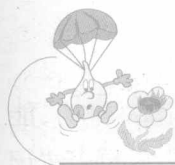
1. _____

2. _____

3. _____

甲方(签字):

乙方(签字):



心理导航

一种习惯播种一种性格,一种性格收获一种人生。

——佚名

习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生,因此,人从幼年起就应该培养一种良好的习惯!

养成良好的学习习惯,将会使我们受益终生,它是我们通向成功的必经之路。良好的学习习惯,是逐步养成的。而养成良好的学习习惯,最重要的是需要我们持之以恒地努力!



第二课

记忆宝典

活动目标

认识记忆的重要性,学会几种常见的记忆方法。



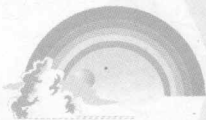
心理聚焦

同学们,你肯定希望自己具有过目不忘的记忆神功,能够迅速从大脑中找到自己想要的东西吧?那就赶紧打开“记忆宝典”!

记忆力测试

找出 15 个数字,要求按照一定的顺序排列,例如“2~16”“30~44”等,记录下你找到这些数字所花费的时间。

17 45 83 1 66 13 3 12 47 4 32 7 57 10 62
39 40 42 84 64 92 18 46 11 69 25 26 14 51
52 35 15 19 95 22 44 23 31 56 33 78 0 24
68 27 87 20 90 28 63 65 21 58 67 89 70 29
30 73 43 74 34 16 50 36 54 37 88 38 48 94
96 99 49 98 53 55 6 85 59 60 81 61 76 97
71 8 72 75 93 77 41 79 80 9 82 2 86 91 5



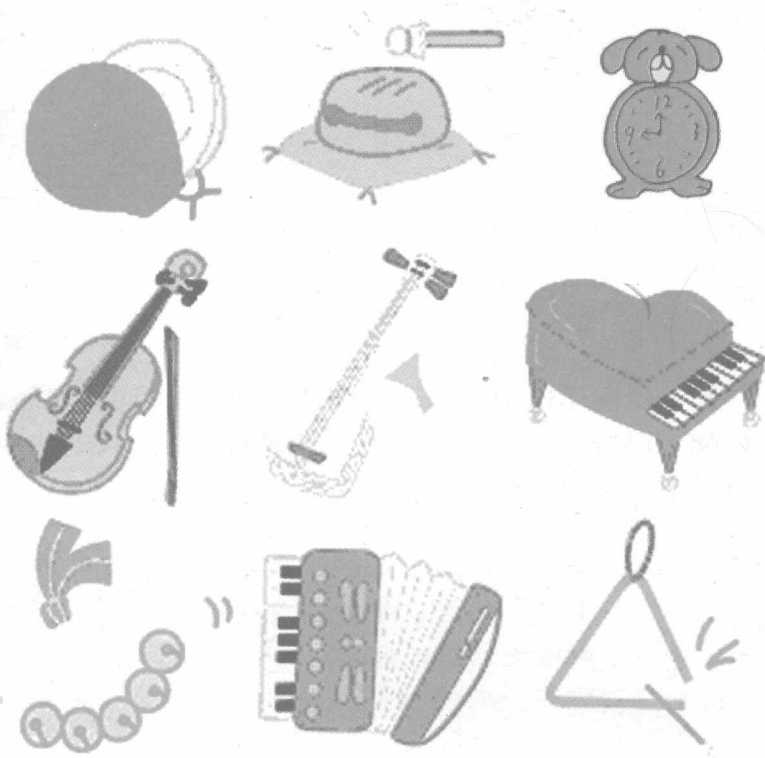
在 2~3 分钟内才找到，那你就应该是一个注意力不够集中的人了，需要进一步的努力哦！



心理解码

视觉记忆

仔细观察半分钟，然后遮住它，再试着画一画。





听觉记忆

请一位同学以中等的速度朗读下面 20 个词语，每念一个停顿 10 秒钟，然后你马上记下听到的词语。只朗读一遍，记对一个记 1 分。

上网	优秀	楼阁	生气	幸福
新闻	阅读	归纳	回答	蓝天
听觉	成绩	苹果	训练	学校



心理成长

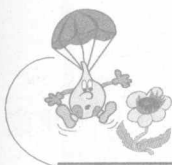
COPY不变样

玩一个小游戏,轻声传话,试试你的记忆力吧!看谁听得清,记得牢,传得准!

1.苹果、香蕉、橘子、草莓、梨子、荔枝、桃子、桂圆、葡萄。

2. $\times \times$ $\times$ | $\times \times$ $\times \times$ | $\times$ $\times \times$ | $\times$ $\times$ ||

哈!你们小队胜利了吗?自己也来编一编、传一传,来个COPY不变样吧!



心理导航

记忆,就是过去的经验在人脑中的反映。它包括识记、保持、再现和回忆四个基本过程。形式有形象记忆、概念记忆、逻辑记忆、情绪记忆、运动记忆等。

记忆的大敌是遗忘。提高记忆力,实质就是尽量避免和克服遗忘。在学习活动中只要进行有意识的锻炼,掌握记忆规律和方法,就能改善和提高记忆力。