根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

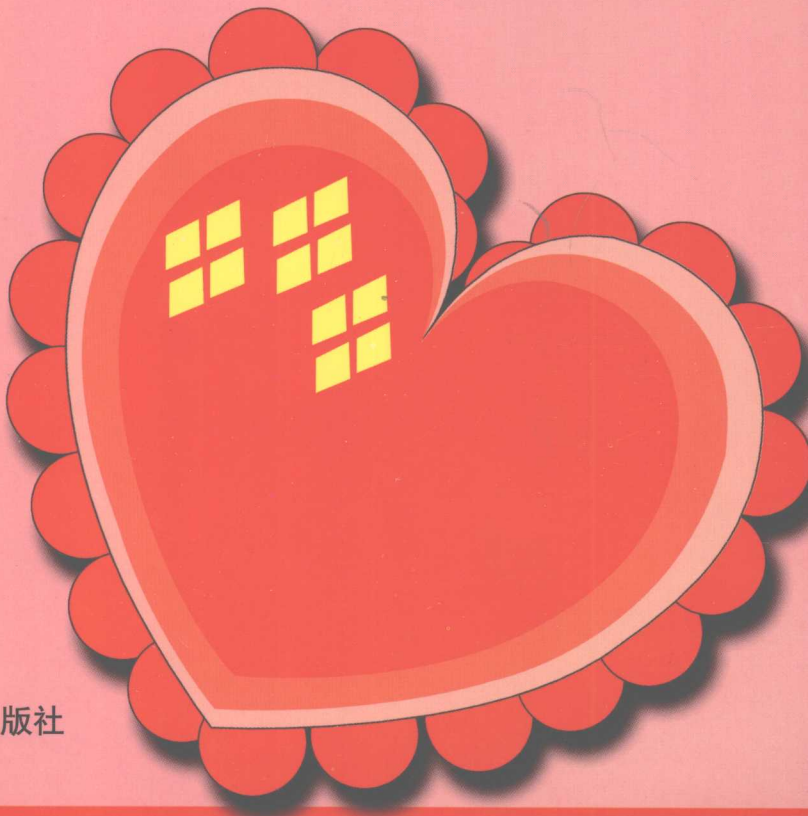
Xinli Jiankang Jiaoyu

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

小学六年级(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

小学六年级（上）

总 主 编：姚本先

小学卷主编：方双虎　王道阳

本册撰稿：张志峰　刘志远　程海云

朱　敏　胡海燕　杨冬梅

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·小学六年级/姚本先主编．—合肥：安徽人民出版社，2003.12

ISBN 978-7-212-02307-2

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 114737 号

心理健康教育

小学六年级(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：3.5　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 978-7-212-02307-2
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

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

第一课　创造大擂台 …… (1)
第二课　发散思维训练营 …… (8)
第三课　应试技巧 …… (16)
第四课　成败归因 …… (26)
第五课　自信“不倒翁” …… (34)
第六课　和不良行为说“Bye-bye” …… (41)
第七课　悄悄长大 …… (49)
第八课　情绪过滤器 …… (53)
第九课　焦虑消除器 …… (62)
第十课　冲突化解营 …… (71)
第十一课　竞争对对碰 …… (78)
第十二课　亲子交往 …… (86)
第十三课　虚拟与现实 …… (93)
第十四课　放飞理想 …… (100)

第一课 创造大擂台

活动目标 学会观察，多角度思考，开发创造潜能。

心理聚焦

听一听

著名数学家高斯小时候，他勤于思考，善于动脑的优点在全班都是有名的。他遇到问题总是问“为什么”；用一种方法解决问题之后，他还会考虑有没有其他更有效的方法，老师和同学们都喜欢他。一天，老师给同学们出了一道“1+2+3+……+99+100 的结果等于多少？”的数学题，同学们都觉得没什么难的，于是便按部就班地用一个数加另一个数慢慢求和的方法来计算。

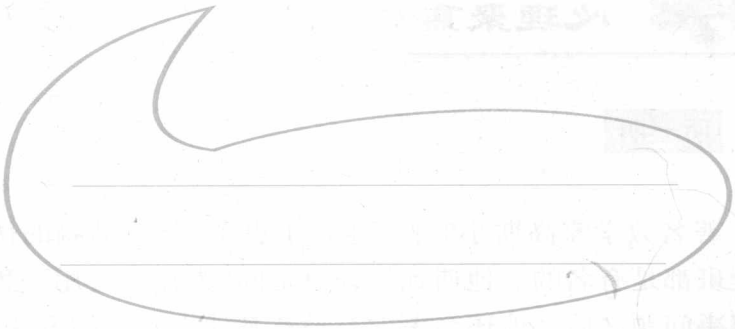
不一会儿，小高斯便举手示意他做完了。老师和同学们都觉得特别奇怪：别人连一半还没加完，小高斯怎么就算完了呢？

原来小高斯在看到题后，并没有急着去做，而是认真动脑思考，发现了规律。

这种独特、简便、易行的计算方法体现了小高斯高超的创造能力。

你能试着写出这道算式吗?

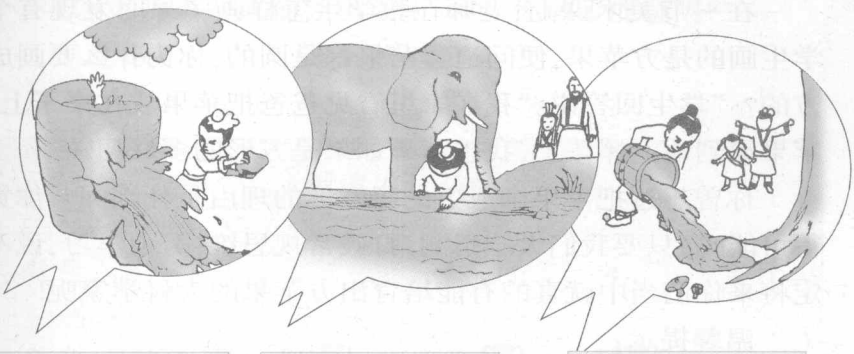
填一填



写一写

我们在学习、生活中,往往会遇到这样那样的问题。

这时我们开动脑筋去想,努力寻找解决这些问题的办法,这就是在进行思维。我们知道很多聪明孩子的故事,请你根据图画写出相关人物及故事名。



同学们互相交流交流，你还知道哪些类似的故事？

心理解码

奇思妙想

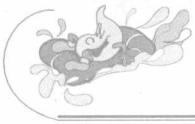
你画过方苹果吗？

在一节美术课上，老师在教学生怎样画苹果时发现有个学生画的是方苹果，便问道："苹果都是圆的，你为什么要画成方的？"学生回答说："我在家里看见爸爸把苹果放在桌子上，苹果滚到地上摔坏了，我想苹果如果是方形的多好啊！"

你曾想过把苹果画成方的吗？你的理由是什么呢？你觉得可能吗？只要我们大胆猜测，打破常规思维，努力学习，说不定将来你们当中就真的有能培育出方苹果的大科学家呢！

温馨提示：

请同学们随时把一些新奇的、有意义的想法记下来，形成一个点子库。这可是个好习惯哦，它会让你们变得越来越聪明。智慧来自不断的思考和长期的积累。



心理成长

测一测

创造能力表现在许多方面，现在请同学们仔细地想一想，你以前在下列问题上是如何做的。

1.在学校和家庭中，你是否敢于发表自己的意见？是否敢于提出自己的不同看法？

①敢于(　)　②不敢于(　)

2.凡事是否都问为什么？对于人们习以为常的事物和现象是否能提出新的见解？

①是(　)　②不是(　)

3.做什么事都墨守成规吗？都按照老师和家长的思路思考问题吗？

①是(　)　②不是(　)

4.当老师讲课或辅导出现错误时，你敢于质疑吗？

①敢于(　　)　　②不敢于(　　)

创造力夺杯榜					
题号	1	2	3	4	合计
答案	敢于	是	不是	敢于	(　　)个
1.创造能力高的人应是“敢于”。2.创造能力高的人应是“是”。3.创造能力高的人应是“不是”。4.创造能力高的人应是“敢于”。					

心理导航

为了提高同学们的创造能力，同学们不妨按照下列的提示去做一做。相信经过努力，同学们的创造能力会有一个突飞猛进的发展。

1.培养自己多方面的兴趣，因为兴趣是科学创造的源动力。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

2.对别人习以为常的现象、公认的解释要敢于提出问题，并且坚持把这一问题弄个水落石出。

3. 要有好奇心，对所见所闻要多观察，多追根求源。

4. 敢于怀疑，创新往往就是从怀疑开始的。

5. 增强自信心，锻炼自己敢于在不同场合提出不同的意见和看法的勇气。

名人名言

没有大胆的猜测就做不出伟大的发现。

——牛顿

一旦科学插上幻想的翅膀，它就能赢得胜利。

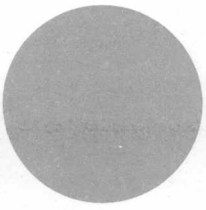
——法拉第

第二课 发散思维训练营

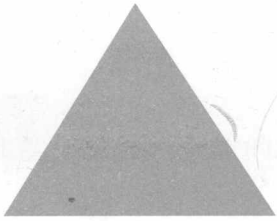
活动目标 了解什么是发散思维，掌握训练发散思维的方法。

心理聚焦

想一想



(A)



(B)

写作课上，方老师在黑板上画了一个圆(A)和一个三角形(B)，然后要求我们大胆地展开联想，把这两个图形组合起来，并且说出其中的引申意义。大家想了一会儿，就开始讨论自己的奇思妙想了。

菲菲最先站起来说："看到 A 我想起麦当劳的汉堡，看到 B 想起粽子。 AB 结合起来就想到了中西餐合璧的绝妙组合。"全班哄笑……

接着，大家的发言变得踊跃起来。

芳芳说："看到 A 想到太阳，由 B 想到高山，AB 结合让我想到日出时分的美丽景象。"

晓磊说："由 A 我想到了月亮，由 B 想到了房子，AB 结合想到中秋节的合家团圆。"

明明说："由 A 想到自行车轮，由 B 想到自行车车架，AB 结合想到车轮只有和车架相互配合才能组成一辆完整的自行车。"

……

你是怎么想的呢？

有一天，德国诗人歌德在魏玛公园散步。不料，在一条小道上遇到一个对他怀有敌意、贬低他作品的文艺批评家。真是冤家路窄，这条狭窄的过道，只能通过一个人。他们面对面地站着。那个批评家十分傲慢无礼，他把头一昂，大声说："对一个傻子，我绝对不让路！"

如果你是歌德，你会怎么说呢？为什么会这样说？

心理解码

课堂上，老师经常会说："同学们，你们要开动脑筋想哦，想到的内容(办法)越多越好……"

这时候，大家的脑细胞开始活跃起来，经过一段时间的思索，有的同学很 HAPPY，因为他能想出很多新奇的答案，而有的同学却很懊恼，因为他发现自己能想到的就那么一两点，而且别的同学都已经说了……

为什么会这样呢？

心理老师会告诉你，这是因为同学们发散思维能力的差异所造成的。

那么什么是发散思维呢？

发散思维又叫求异思维，就是从一个目标出发，沿着各种不同的途径去思考，探求多种答案的思维。发散思维是创造性思维的最主要的特点，我们可以通过从不同方面思考同一问题，如"一题多解"、"一事多写"、"一物多用"等方式培养这种思维能力。

学一学

妙用思维 巧解问题

类比思维：

根据两个事物的相似关系受到启发而产生类推的一种思考方法。例如：人们常受动植物的启发而产生发明创造，比

如由茅草边缘的细齿类比发明出锯子，由鱼的结构发明出潜水艇……

逆向思维：

就是从事物或经验等完全对立的角度来思考问题。例如，以毒攻毒就是排毒解毒的逆向，排风扇是对电风扇的逆向……

转换思维：

在没有直通道路时，走间接道路巧妙绕过障碍物的思维方式。例如，阿基米德选择在人的影子和身体一样长的时候，通过测塔影的长度测出金字塔的高度。

分合思维：

就是将思考对象的有关部分分开或者合并，设法找出新方法的思维方式。例如把铅笔和橡皮结合起来产生橡皮头铅笔……

心理成长

心理学家认为，思维能力是可以通过训练培养起来的，同学们正处于智力高速发展的时期，思维能力具有极大的提升潜能。

因此，在平时的学习、生活中同学们要有意识地训练自己的发散思维，学会多角度的看待事物，试着打破常规，尽量发挥想象。聪明的你一定会变得更聪明。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com