

小学心理健康教育活动手册

(五年级)

《小学心理健康教育活动手册》编委会组编



浙江科学技术出版社




《小学心理健康教育活动手册》编委会 组编

小学

心理健康教育

活动手册

(五年级)

 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学心理健康教育活动手册.五年级 /《小学心理健康教育活动手册》编委会组编. — 杭州:浙江科学技术出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5341-7174-1

I. ①小… II. ①小… III. ①心理健康-健康教育-小学-教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 112226 号

书 名 小学心理健康教育活动手册(五年级)
组 编 《小学心理健康教育活动手册》编委会

出版发行 浙江科学技术出版社
网 址 www.zkpress.com
地址:杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006
联系电话:0571-85170300-61706

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 杭州杭新印务有限公司
经 销 浙江科学技术出版社

开 本 787 × 1092 1/16 印 张 4
字 数 60 000
版 次 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-7174-1 定 价 6.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 施 忆 李宁宁 封面设计 孙 菁
责任校对 顾旻波 责任印务 崔文红

写在前面的话



同学们,我们都生活在健康快乐之中,可难免也会碰上各种各样的困惑。

比如说,语文书上的古诗文,结结巴巴背不下来;有时上着课,听着听着,就开始走神了,守不住自己的注意力了;开始讨厌父母的唠叨了,以前可是最喜欢跟他们说个没完的;突然发现自己的身体发生了变化了,遇到异性同学要心跳脸红了;有时会觉得老师对某些同学特别偏心;开始喜欢钻牛角尖了,容易发脾气了;被网络游戏吸引了……困惑真的很多呀!

好了,同学们,不必着急,每个人在长大的过程中都会或多或少经历类似的困惑,我们就把它们当作成长中的小插曲吧。不过我们还是要认真对待的哦!

现在你手头的这本活动手册,就像一列帮助我们健康成长的动车啦!走进车厢,你会发现很多很多适合你的活动。那就让我们一起上车,开始我们的心灵之旅吧!

在这里,你会静心沉思,感悟生活,找到真正的自己!


在这里,你会享受到游戏的快乐,并能在游戏当中扮演生活中的角色,感受来自不同角色的情感体验!

在这里,你能与同伴一起去探索自我,通过心灵的碰撞,发现自己的内心深处,有很多很多智慧的火花!

在这里,你会以互助的心态面对生活中的具体问题,学习各种实用技能,掌握释疑解惑的方法!

在这里,有时我们可以静思默想,有时我们可以放飞想象,有时我们可以互助分享,有时我们可以自我探索……

我们在体验,我们在感悟,我们在成长!让我们跟随快乐动车一起驶向心理健康的彼岸吧!



目录

第一课	告别依赖	/ 1	第十二课	解决烦恼有妙方	/ 34
第二课	请再看看我	/ 4	第十三课	别人进步我高兴	/ 37
第三课	面对嘲笑	/ 7	第十四课	换把椅子坐一坐	/ 40
第四课	自信锦囊	/ 10	第十五课	同桌招聘会	/ 43
第五课	阳光总在风雨后	/ 13	第十六课	生命的历程	/ 46
第六课	目标在我心中	/ 16	第十七课	爱的天平	/ 49
第七课	专注出效率	/ 19	第十八课	悄悄发生的变化	/ 52
第八课	粗心要不得	/ 22	第十九课	消除恐慌	/ 55
第九课	学贵有恒	/ 25	第二十课	勇于挑战,走向胜利	/ 58
第十课	奇思妙想	/ 28			
第十一课	情绪万花筒	/ 31			



第一课 告别依赖



故事
天地

刘荫枢修桥

康熙年间,贵州巡抚刘荫枢告老还乡后,想用一生的积蓄为家乡建一座桥。但是子女却反对他:“您当了一辈子高官,我们却没沾到一点光,好不容易盼到您回家,您却如此不顾我们。”刘荫枢很伤心,他觉得自己虽然一身清廉,但忽视了对子女的教育。于是,他用尽积蓄,历时五年,修成大桥,取名“毓秀桥”。桥修好后,他对子女说:“我之所以用全部积蓄修桥,就想用事实告诉你们,自己的路自己走,自己的生活自己创,靠天、靠地,不如靠自己。”为了彻底消除孩子们依赖父母的心理,他以十五两白银的价钱把桥卖给了官府。

刘荫枢的所作所为深深打动了他的子女,他的孩子日后都成了国家的栋梁。



移动
舞台

落单的芳芳

星期天下午,爸爸和妈妈突然有事要出去,晚上很迟才能回来,他们让芳芳自己安排好下午和晚上的时间,并给了她 10 块钱自由支配。爸妈一走,芳芳心里就空荡荡的,她打开电视开始看起来,看着看着,渐渐在沙发上睡着了,等她醒来的时候,居然是晚上 7 点了。芳芳觉得肚子饿,想拿着 10 块钱去外面买点东西吃,可是外面又黑又下着雨,她感到有些害怕,于是又想自己煮点吃的,可

是平时从来没下过厨,不知从何下手。她想到爸爸妈妈还不回来,心里很不高兴,还不断地埋怨父母不帶她一起出去。深夜,妈妈回来了,芳芳冲过去哭着说:“妈妈您终于回家了,我不会煮东西吃,又不敢上街买,我肚子饿了,您快给我煮饭吃吧!”妈妈摇摇头,无奈地到厨房去给芳芳煮饭吃了。

芳芳这半天过得充实吗? 我的想法: _____

芳芳为什么会这样依赖爸爸妈妈呢? _____

我给芳芳提建议: _____



自说 自画

让我来测一测自己的表现吧。“完全是”请选 a,“有时是”请选 b,“不是”请选 c。

- | | | | |
|----------------------|---|---|---|
| 1. 遇事退缩。 | a | b | c |
| 2. 不敢面对困难。 | a | b | c |
| 3. 做事顾虑重重。 | a | b | c |
| 4. 缺乏勇往直前的气魄。 | a | b | c |
| 5. 一贯服从他人。 | a | b | c |
| 6. 凡事都要求家长为自己决策。 | a | b | c |
| 7. 一旦失去依赖对象,就茫然不知所措。 | a | b | c |
| 8. 受人欺负后不敢抗拒,只会回家诉苦。 | a | b | c |
| 9. 时间观念淡薄。 | a | b | c |
| 10. 做任何事情总要拉上别人才行。 | a | b | c |
| 11. 从不做家务。 | a | b | c |
| 12. 穿衣、洗头也要父母包办。 | a | b | c |



- 13. 什么事不管会不会,从不想去试一试。 a b c
- 14. 没有自己的行动方向。 a b c
- 15. 听别人的指挥,去做对自己无意义的事。 a b c
- 16. 畏惧权威,胆怯懦弱。 a b c
- 17. 做事需要父母督促。 a b c
- 18. 不敢一个人独自在家。 a b c
- 19. 对学业心不在焉。 a b c
- 20. 言语间透出娇气。 a b c

(注意:分数高低没有好坏之分哦,只是对自己行为的一个了解!)

计分标准:a—1分 b—2分 c—3分



心灵广场

如果是我遇到了下面的情况,能安排好自己的学习生活吗?把我的计划写下来,和小伙伴分享这些安排吧。

1. 本周班主任两天不在学校,我该如何安排自己的学习活动?

(学习纪律)方面		
(学习效果)方面		
(作业完成)方面		
()方面		

2. 周末,父母两天不在家,我该如何安排自己的生活?

(作息时间)方面		
(卫生)方面		
(安全)方面		
()方面		



第二课 请再看看我



故事 天地

扁鹊的医术

魏文王问名医扁鹊：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊答：“长兄最好，中兄次之，我最差。”

文王再问：“那么为什么你最出名呢？”

扁鹊答：“长兄治病，是治病于病情发作之前。由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去；中兄治病，是治病于病情初起时。一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及于本乡里。而我是治病于病情严重之时。一般人都看到我在经脉上穿针管放血、在皮肤上敷药等，所以以为我的医术高明，名气因此传遍全国。”

为什么大家会觉得扁鹊的医术最出名？



移动 舞台

小A的独白

最近发生了一些事情，让我很伤心。

这个学期，班里要选英语课代表，我积极举手自荐，心想我一定能够努力做好老师的小帮手。可是老师没有理会我，选了另外一名成绩最好的同学。



前段时间,学校举行合唱比赛,要选小指挥,我觉得我的乐感不错,模仿能力也很强,可以胜任。我对音乐老师投以热切的目光,但是她还是选了另外一名长得很可爱的女孩子。

昨天晚上,听爸爸妈妈在讨论周末郊游的活动安排,我在电视上也看过不少活动,刚想提出自己的意见,希望能有所帮助,妈妈就说:“反正你也帮不上什么忙,赶紧去睡觉吧。”

虽然我不是最优秀的孩子,但是我也有很多闪光点,为什么你们没看到!爸爸妈妈和老师们,请你们再看看我!



小A感到自己不受重视,非常难过。

他对自己的评价是_____

但是,别人对他的评价是_____



自说 自画

1. 说一说:我遇到过类似的境遇吗?

2. 写一写:虽然你没看到我_____这些优点,但是没关系,我可以通过_____等做法,让你再另眼看看我!



心灵广场

有时候,不是我不够好,而是缺少了一些方法和行动让大家来认识我。让我们小组讨论一下,如果不被重视,可以用什么方法来引起他人的注意。把大家的金点子收集起来。

金点子



第三课 面对嘲笑



心灵广场

“大家快来看啊，他这次英语考试又只有39分，真是太笨了，学习那么差，哈哈哈。”



“他真胖呀，像个大气球一样，都可以飞到天上去了。”



“昨天他居然问我，‘动车是什么车，难道车还不会动吗？’笑死我了，真是太没见识啦。”



如果是我受到这些嘲笑，会有什么感觉？



自说 自画

让我们小组讨论一下,谈谈在生活中遇到过的被嘲笑的事情。

我被嘲笑的原因:_____

我当时的心情:_____

我当时的做法:_____



那样做之后,再遇到
这种类似的嘲笑,我还会
烦恼吗?

(A) 会 (B) 不会

可能我当时的做法并没有帮自己解决问题,但没关系,让大家一起来想办法帮我解决吧。



教你 几招

巴顿将军曾说过:“我想每个人都会遇到不顺心、不如意的事情。关键是如何调整自己的心态,要时刻保持积极乐观的态度。”

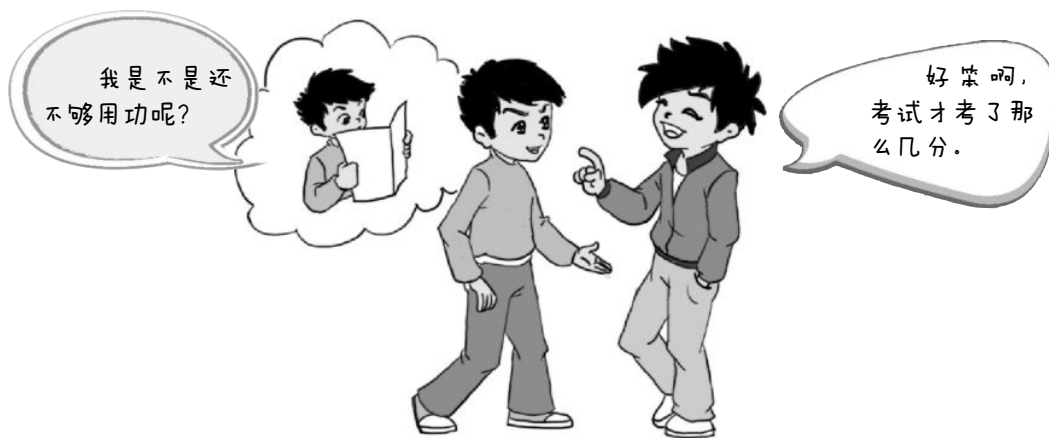
所以,面对嘲笑,我首先要做的就是_____

再想一想,如何改变被动受嘲笑的处境呢?让我们互相交流,认真审视自己被嘲笑的地方,分别写下应对方法。





如果被嘲笑的地方是与生俱来无法改变的, 我可以这么做	1. 换个角度看待他人的嘲笑
	2.
	3.
	4.



如果被嘲笑的地方是可以改变的, 我可以这么做	1. 反思自己, 找出不足之处
	2.
	3.
	4.

第四课 自信锦囊



故事 天地

李乐和阳阳

李乐和阳阳是同学。

李乐在做数学题目的时候遇到一道难题,这道题课本上从来没有出现过,老师也没有讲过,他想:我从来就没做过这样的题目,怎么能写得出来呢,万一写错了怎么办。随便看看吧,写得出来就写,写不出来就算了。



阳阳的妈妈这几天生病住院了,12岁的她不得不自理一些琐事。这不,衣服的扣子不小心被栏杆扯掉了,还弄得脏兮兮的。她想:虽然我以前没有洗过衣服,没有缝过扣子,但是我相信,我肯定有能力去做,谁没有第一次呢。



我喜欢谁? 说说理由。



让我们在小组里演一演李乐和阳阳分别是怎样对待难题的。



我是一个自信的人吗？让我来做个小测验吧！看看我的自信心状况。

我的自信心

1. 和同龄人比,我不怀疑自己的学习能力。
是 否
2. 课堂上,我积极发言。
是 否
3. 我对自己的外貌很满意。
是 否
4. 我不去参加一些体育活动或者其他类型的比赛,因为我觉得自己不擅长。
是 否
5. 即使做以前做过的事情,我仍然常常觉得没把握。
是 否



经过前面的测验,我对自己的现状有了一个大致地了解。如果我的自信心不高,该怎么办呢?不要急,下面的小锦囊可以帮到我。



自己的优点

把我的优点写在下面的横线上(至少3个),并把前面的星星涂成醒目的红色。

- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____



自我激励

我要大声对自己说:

我可以做到! 学习对我来说是很简单的事情!

我还可以对自己说: _____

现在,把我写下来的句子自信、响亮地说出来。可以对自己说,也可以对同学说。



挺起胸膛,大步向前

外部的姿势及步伐和内心的体验有着密切关系。人在充满信心时会挺胸抬头,走起路来步伐坚强有力,速度也稍快;人在丧失信心时会低头哈腰,走起路来无精打采,步伐软绵,速度缓慢。所以经常挺胸抬头,走路时保持坚强有力、速度稍快的步伐,有助于增强信心。

现在来检查一下我的坐姿,是不是挺起胸膛,端端正正?

站起来走走,有没有昂首向前,充满自信?

