



中小学心理健康教育 教师指导用书

| 小学高年级 |

总顾问 闫纯锴
主 编 张忠明

河北出版传媒集团
河北教育出版社

中小学心理健康教育 教师指导用书

小学高年级

总 顾 问 闫纯锴

主 编 张忠明



河北出版传媒集团
河北教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理健康教育教师指导用书. 小学高年级 /
张忠明主编. — 石家庄: 河北教育出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5545-0901-2

I. ①中… II. ①张… 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(2015)第080993号

书 名 中小学心理健康教育教师指导用书 小学高年级
策 划 杨 才 张 辉
统 筹 姜 红 孙雪松
责任编辑 汪雅瑛
装帧设计 郝 旭

出 版 河北出版传媒集团
河北教育出版社 <http://www.hbep.com>
(石家庄市联盟路705号, 050061)

印 制 河北锐文印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 11.25

字 数 176千字

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5545-0901-2

定 价 26.00元

版权所有, 翻印必究

编委会

- 总顾问 闫纯锴
- 业务顾问 林崇德 安莉娟
- 主 编 张忠明
- 副主编 熊 萍 刘革林 马宏伟
- 执行主编 黄 琦 梁金辉
- 本册主编 霍秀彦 杨聚荣
- 编写者 王玉彩 康 伟 张 丽 张静红 徐凌燕 赵敏娟
王辰霞 刘亚涵 杨 晶 吴丽芸 刘 新 李 蕴
冯立忠 王素琴 马慧敏 池丽瞻 李晓霞 刘红玉
张亚梅 张海如

序

1995年暑假，我来到石家庄，围绕中小学心理健康教育问题作了一整天的演讲。一转眼，二十年过去了。

二十年是什么？

是柔弱的婴儿长成一个强壮青年！

是纤细的树苗长成一棵挺拔大树！

二十年，石家庄的心理健康教育强壮了、挺拔了，由个别学校的先觉先行到行政的全面推动，由小股游击队到三千六百多个具备专业资格的正规军，由摸着石头过河到理论和机制的自信。站在二十年的节点上，下一步做什么？石家庄市教育局的回答是：抓普及！让每一名班主任会上心理健康班会，让每一名心理教师会上心理健康活动课！让心理健康教育的阳光普照每一名学生！于是，《中小学心理健康教育教师指导用书》诞生了。

我抽看了本套书的部分内容，仿佛置身于鲜活的课堂，听到了激烈的争论和顿悟的感叹，有较强的立体感和操作性，一看便知这是一批既有理论功底又有实践经验的教师之作。匆匆浏览，却掩卷不忘。如《心理暗示的作用》一课从《卖拐》开场；《丢掉“坏”情绪》一课由椰子砸在干渴的游人身上导入；《擦亮会说话的镜子》一课从青蛙爬铁塔开始，众蛙议论纷纷，或言傻帽儿，或言逐名不要命，只有不为所动者爬到了顶峰；《快乐的钥匙》一课从一个逗笑的游戏开始，慢慢让学生体悟微笑的强大感染力，领悟积极的行为

形成积极的心态、快乐在自己手中的道理。学生在充满魅力的情境中思考、撞击、感悟、成长。

这套书还有一定的知识性和资料性，每节课的“课后拓展”“相关链接”提供了一些资料，介绍了一些心理规律和测试量表，可给初学者引路导航。这套书是否适合每一所学校、每一名心理教师的实际情况，还要靠大家不断探索。

指导用书贵在指导，这套书达到了这个目的。

打个比喻，你要做一道菜，这套书不但提供了配方、蔬菜、佐料，还提供了炉灶和炊具，照着做就是一盘不错的菜肴；如果你要演一场戏，这套书提供了剧本，编好了台词，安排了场景，还准备了行头，比画着上场就能进行精彩的演出。这是一套实用性较强的教师指导用书。

这套书尚有不少值得讨论的问题，如标题偏大的问题、主题是否突出的问题、内容如何重复交叉的问题等。建议各地教师借鉴而不拘泥，选择而不照搬，创造性地应用，特别是要结合实际，聚焦本校、本班的问题，切入点越小、越实、越贴近学生才越有实效！

我曾多次说过，各地在条件成熟时应该编写一些适合本地区的心理健康教育读本。今天，石家庄市教育局的同人做到了。我相信，心理教师和班主任们一旦手持这套书，就有了不错的“剧本”，定能导演出精彩的成长之戏。相信这些“剧本”在石家庄心理健康教育的普及中会发挥事半功倍的作用，助推石家庄的心理教育再创辉煌！是为序。



2015年4月

前 言

石家庄市是全国开展心理健康教育较早的地区之一。1995年市教育局开始建立试点校；1997年在全市中小学推广心理健康教育；1998年开通“中小学生心里话热线”；1999年被教育部确定为第一批心理健康教育实验区；2001年成立心理咨询师培训中心；2007年启动心理维护三级体系建设；2010年将“加强心理健康教育活动课程建设”写入《石家庄市中小学心理健康教育发展规划（2011—2015年）》，并确定5月10日为“石家庄市中小学生心理健康日”；2012年入选首批全国中小学心理健康教育示范区；2014年多措并举创建心理健康教育特色学校。一路走来，把孩子们的心理健康放在心上——是石家庄市心理健康教育工作者二十年来坚守的信念。

《中小学心理健康教育教师指导用书》是在石家庄市心理健康教育二十年经验积累基础上的凝炼与提升，是以提高中小学生整体的心理素质为着眼点，以教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订版）》为指导，以一线心理教师的实践经验为基础，组织河北省心理教育专家及部分心理教师骨干共同探讨、精心策划、多次论证，历时两年编写而成的。

本套教师指导用书共十册：小学低、中、高年级各一册，初中一、二、三年级各一册，高中一、二、三年级各一册，职业高中一册。每册分别设置“自我认识、情绪调适、人际交往、学会学习、

社会适应”五个单元，每个单元有五课，每课有六个栏目（教学理念、教学目标、教学准备、教学过程、课后拓展、相关链接），其中的教学过程由四个环节（团体热身、导入主题、活动探究、总结提升）组成。书中的教学理念、教学目标、教学准备从学生的心理实际出发，有助于教师更好地理解设计意图，辨析重难点，掌握理论依据，从而科学地运用心理辅导策略，将书中的课例在课堂上精彩生成。教学过程中的“团体热身”有感人的故事、有趣的游戏、动人的歌曲等，抓住了学生的眼球、思绪、情感和注意力，使之全身心地投入课堂；“导入主题”以心理剧、案例、故事、游戏、视频等为载体，创设情境，提出问题，激发学生的探索欲望，让他们带着思考进入主题；“活动探究”有活动、体验、讨论、辨析、角色扮演等，让学生在活动中体验心理过程，在感悟中内化心理品质，在实践中增长解决问题的能力；“总结提升”起到画龙点睛的作用，教师可在此环节引导学生总结本节课的收获，再次明确活动的主题、目标和意义。如果心理课随着下课铃响而结束，没有跟进辅导，没有后继活动，教育效果就会大打折扣。因为任何一种良好的心理品质都需要一个长期的培养过程。课后拓展中的活动引领学生回归现实生活，把课上的体悟变成具体的行动，使课程得到了深化和延展。相关链接提供与主题相关的材料，以促进教师课下的自主阅读和学习。

心理活动课能否上得好，不是看语言多么华丽、场面多么热闹、形式多么新颖、掌声多么热烈，而是要看反映了多少学生的真实生活，触动了多少学生的内心世界，引发了多少学生的深入思考，创造了多少师生、生生之间的情感互动和真诚交流。因此，心理活动课一定要紧贴学生的心理和生活。本套教师指导用书为心理教师和班主任提供了丰富的课程设计和素材。同年龄阶段的学生处于不同地域、不同类型的学校里，其心理特点及层次也不同，所以在使用

的过程中，教师要结合自己班级的实际情况及学生的特点做进一步完善。只有打破形式、超越模式，从关注外在活动转到关注内在体验和实效上，心理健康教育课才能走进学生的心灵。

本套教师指导用书的编写和出版得到了教育部、河北省教育厅的大力支持和肯定，得到了林崇德、安莉娟等专家的指导和帮助，在此表示诚挚的感谢！同时感谢为图书的编辑和出版做了大量工作的河北教育出版社的领导及编辑们！感谢在编写过程中付出无限辛苦的老师們！

由于时间和学识所限，书中定会有缺漏和不当之处，敬请读者批评指正。

教育，从来都是心与心的互动、心与心的交流；心理健康教育，从来都是真情的融合、真爱的付出。相信在社会各界的关心和支持下，我们一定能将这份爱的事业、心的事业进行到底，让健康为幸福奠基！

编 者

2015年4月

目 录

认识自我

- 发现自己的优势 / 3
- 天生我才必有用 / 9
- 学会选择助成功 / 15
- 让我们珍爱自己 / 21
- 神奇的心理暗示 / 29

情绪调适

- 每种情绪有价值 / 37
- 管理情绪有方法 / 45
- 表达情绪有方法 / 51
- 保持快乐伴我行 / 57
- 积极心态助成功 / 63

人际交往

- 有种温暖是倾听 / 71
- 父母唠叨是首歌 / 77
- 如何与异性交往 / 83
- 请先伸出你的手 / 89
- 弥补友谊的裂痕 / 95

学会学习

分享记忆好方法 / 103

学习时间巧安排 / 109

认真听课我做主 / 115

点滴积累获成功 / 121

我能轻松来应考 / 127

社会适应

让网络成为助手 / 135

团队合作绽精彩 / 142

责任心成就人生 / 149

做个受欢迎的人 / 155

中学，我们来了 / 161

认识自我



发现自己的优势



教学理念

小学高年级学生，一部分对自己有比较全面、正确的认识和评价，能够扬长避短、控制自己、改变自己、完善自己，能够根据周围的环境和自身的实际情况确定恰当的目标，促进自身的健康发展和最大限度发挥潜能；还有一部分学生需要在自我认识方面加大培养的力度，促使他们的自我意识达到一个新的水平。本课旨在引导学生充分认识和了解自己的优势，让每一位学生都能悦纳自己，学会利用自己的优势积极地生活。



教学目标

1. 感知每个人都有自己的特点与优势。
2. 发现自己有哪些优势。
3. 喜欢与欣赏自己的长处与优点，同时也愿意接纳自己的不足。



教学准备

多媒体课件；每位学生准备一张“我的优势”卡片；六人一组，同时指定一位主持人。



教学过程

一、团体热身

1. 活动

交换名字：六人围成一个圆圈而坐，同时把自己的名字更换成右侧同学的姓名。当主持人问及“张三同学，你今天早上几点起床”时，真正的张三不可以回答，而必须由更名后的“张三”同学来回答：“今天早上我七点钟起床”……依此类推。当自己该回答时却不回答，不该回答时却回答了就要被淘汰，最后剩下的那个人就是胜利者。

2. 交流分享

更换姓名回答问题时你的感受是什么？当你被淘汰时你的感受又是怎样的？这个活动给你带来怎样的启示？

教师要给主持人提供至少五个问题，比如“你上学时乘坐的是什么交通工具？”“你座位的左面是谁？”“你喜欢什么颜色？”“你的上衣是什么颜色的？”“你喜欢植物还是动物？”等等，也可以让主持人临场发挥。主持人问的问题必须是健康科学、积极向上、简单易答的。

二、导入主题

1. 故事欣赏

《我不知道我是谁》：达利不知道自己是什么动物，他最疑惑的是为什么自己的脚那么大。因为他不知道自己是什么动物、该住哪里、该吃什么，所以他只好去模仿鸟住在树上，吃松鼠吃的橡树果实。但是他在模仿别人的时候，一直无法为自己的疑问找到答案——为什么他的脚那么大。直到黄鼠狼打他主意的那一天，他才从黄鼠狼的口中知道自己是兔子。但是他还是不了解兔子能做什么。当黄鼠狼要攻击他的时候，他不由自主地或是说他凭着他天生的本能，蹬起他的大脚，逃过黄鼠狼的袭击，还让黄鼠狼掉到树下，他才知道，原来他的大脚这么厉害。这时候大家都叫他“英雄”，可是达利说：“我以为我是兔子。”

这个故事可以采用多种方式呈现，如可以把绘本故事做成幻灯片并配上音乐，播放视频、边看绘本边听教师讲故事等。

2. 交流分享

这则故事给你什么样的感受？别人为什么叫他“英雄”呢？

3. 教师小结

达利发挥了大脚的功能，他就成了英雄。我们每个人身上都有与众不同之处，发现自己的潜能及特点，并给自己机会去施展，那么我们都可以因为发挥了自己的长处而成为英雄。所以，我们要认识自己是谁、拥有什么样的特点，并能好好发挥自己的特质。

三、活动探究

1. 我的优势

(1) 介绍《人类个人优势标准》具体内容：多媒体呈现积极心理学核心发起人彼得森和塞林格曼通过调查研究总结出的《人类个人优势标准》(见下表)。

人类个人优势标准

一、智慧	1. 创造性 2. 好奇心 3. 批判性思维 4. 好学 5. 洞察力
二、勇气	6. 勇敢 7. 毅力 8. 诚实 9. 热情
三、仁爱	10. 爱与被爱的能力 11. 善良 12. 社交智慧
四、公正	13. 忠诚 14. 公平 15. 领导力
五、节制	16. 宽恕 17. 谦虚 18. 谨慎 19. 自制
六、卓越	20. 对美的欣赏 21. 感恩 22. 乐观 23. 幽默 24. 灵性

(2) 发现我的优势：每个人都有自己的优点和长处，请同学们根据上面表格中的内容，联系自己的实际情况，在“我的优势”卡片(具体内容见下表)上写出至少三种“我认为自己具备的最大优势”。写出来之后，请每位同学在小组内交流，请其他同学说出自己的其他优势，填写在自己的优势卡片上。

我的优势	
我认为我最大的优势	同学们认为我还有的优势

2. 交流分享

通过活动，你是否发现了你以前所没有发现的优势？当同学们列举出你的优势时，你有什么感受？你觉得他们所说的优势符合你自己吗？

3. 教师小结

美国的罗伯特·安东尼博士在《自信的秘密》一书里写道：“将自己的每一条优点都列出来，用赞美的眼光去看它们，经常看，最好能背下来，通过集中注意自己的优点，你将在心理上树立信心：你是一个有价值、有能力、与众不同的人。”

此环节是本节课的重点，呈现的是学生对自己的认识，完全是现场生成因素。教师尤其要关注到每个小组的活动，一方面要关注小组长组织同学们互相发现优势的情况，一方面又要关注到每位同学的情绪状态，解决可能出现的互相揭发对方短处的问题，并及时处理。

四、总结提升

1. 教师寄语

“优势理论”认为：弱点并不是我们不在行的领域，弱点只是妨碍你出色发挥的因素。对每个人来说，不熟悉的领域多得数不清，那又有什么关系呢？如果你不是数学家，不知道圆周率和平方根又有什么关系呢？它并不妨碍你成为一名优秀的画家；同样，你不是演讲家，不善言辞又有什么关系呢？你一样可以是一名优秀的会计师。所以，重要的是：“发挥你的优势，无论什么优势；控制你的弱点，无论什么弱点。”