

中小学心理健康教育指导用书



小学生 心理素质培养

中小学心理健康教育课题组 心理素质教育研究中心 编著

五年 级
教师 用书



开明出版社

Number

5

中小学心理健康教育指导用书

小学生心理素质培养

(五年级教师用书)

中小学心理健康教育课题组
心理素质教育研究中心 编

开 明 出 版 社

总 策 划 焦向英
责任编辑 陈 虹

中小学心理健康教育指导用书
小学生心理素质培养(五年级教师用书)

中小学心理健康教育课题组 编
心理素质教育研究中心

开明出版社出版

(北京市海淀区西三环北路 19 号外研社大厦开明出版社 100089)

新华书店北京发行所经销

保定市印刷厂印刷

印 张：5 开本：大 32 开 字数：120 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80133-187-7/G·154

定价：6.50 元

如发现质量问题，可打电话：(010)68917526 或 68917788-2505

编写委员会

顾问 林崇德(中国心理学会副会长)
董柏林(北京市教委德育处处长)
焦向英(开明出版社社长兼总编辑)

主编 王希永 瑞 博

副主编 (按姓氏笔画排序)

王 琼 田 彤 姚静薇 俞 树 黄 为

撰稿人 (按姓氏笔画排序)

丁丽萍 于秋芳 王 琼 王 敏 王久玲 王洪江 王那萍
王希永 王健玲 王鸿玉 王韶明 田 彤 冯 硕 孙 皓
卢红霞 许书阁 刘玉茹 刘 英 刘 霞 刘志莉 刘印玲
孙征厚 吕 斌 李 滨 李云燕 李爱丽 何 缓 郎瑞菊
严锦霞 张 莉 汪克良 庞洪荣 杨 芳 杨伟宁 杨翠华
陈海燕 陈惠霞 陈宗禹 陈兆川 洪 彦 娄利民 姚 颖
姚静薇 荣飞雪 赵秀娟 钟 晨 俞 树 段凡一 胡志新
郭元平 夏 珺 徐建华 黄 为 梁 勇 曹 莹 韩淑慧
温士侠 富穆严 瑞 博 解秋艳 熊 倩 蔡 瑜 翟建华
潘京丽 潘衍萍 薛志宏

原《心理素质》实验教材督导委员会

主任 赵英汉

副主任 (按姓氏笔画排序)

丁 榕 尹宗禹 关 诚 许承庸 刘德章 赵树民 黄伟立

委员 (按姓氏笔画排序)

石凤玲 李守清 李克明 闫清萍 李鹏忠 张志刚 俞 树
彦志凌 郭金明 郭紫良

前 言

全面系统的心理素质教育应该从小学开始，而心理素质训练则应当从幼儿园，甚至从婴儿开始。

小学生的心理在众多方面都有了质的发展。如小学生的记忆以有意识记为主导；小学生的思维从以具体、形象思维为主要形式逐步过渡到以抽象逻辑思维为主要形式；小学生的注意从无意注意占优势逐步发展到有意注意占优势；小学生已经有了道德情感，可以进行道德评价；小学生的自我意识有了长足发展，自我评价的独立性、原则性、批判性都日益增强，自制能力也逐步提高。心理学家认为，小学阶段是社会化的关键阶段。现实说明，人的许多心理素质都是在小学阶段形成的。是否可以这样说，小学是心理素质的奠基阶段呢？所以说，心理素质教育应当从娃娃抓起。

基于这种认识，我们于1999年编写了《心理素质》实验教材。经过一年多的试用，老师们反映，这套教材的编写形式和内容符合学生心理发展的特点，突出活动情境设计，既有利于学生在情境中提高认知、获得真切体验，又为学生提供了实践、训练的机会。家长、学生都表示非常喜欢这套教科书。在实验过程中，我们也发现了一些问题。为了使这套图书的结构更加合理，更加符合学生的心理特点，根据教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》的指示精神，我们对这套图书进行了修订。

对原书的结构和课程顺序做了适当调整。删去了部分不便于

操作的课，增加了心理训练活动的内容，完善了整套图书的体系。另外，教师在实施心理教育的过程中，还可以参阅以下图书资料：《小学心理健康教育教师指导手册》、《心理素质教育实用全书》、《小学生心理素质自助读本》（低、中、高年级）、《心理教育概论》、《家庭心理教育艺术》、《心理素质教育论》、《心理素质教育方法论》、《小学生学用心理范例》等。

参加原书编写的人员多为教育局或学校的领导及一线教师，编写队伍主要由北京市西城区的教师组成。此外，吸收了北京崇文区、门头沟区和大兴县的部分教师参加撰稿工作。

此次修订工作，主要由西城区从事心理教育的教师完成。

在编写和修订过程中，北京市教委德育处给予了很多指导，为修订工作提出了很多建设性意见。在写作过程中，北京市西城区教育局做出了突出贡献，同时也得到了崇文区教育局、大兴县教育局的大力支持。在此，我们代表全体编委向关心本套图书的领导及关心青少年心理教育的社会各界人士表示深深的谢意。

由于我们的水平有限，加之中小学心理教育还处在探索之中，所以，本套图书难免会存在诸多缺点、不足，希望从事中小学心理健康教育的专家、学者、教师们批评指正。

编委会

2000年5月

目 录

第一单元 自我心理

- 1. 我的喜怒哀乐 1
- ✓ 2. 把快乐带给他人 6
- ✓ 3. 接受自己,改变自己 14

第二单元 个性心理

- 4. 翻开“口袋”看看 21
- 5. 做情绪的主人 28
- 6. 爱是美德的种子 34

第三单元 人际心理

- 7. 我要向他们学习 39
- 8. 同学情 43

第四单元 社会心理

- 9. 怎样解决这些事 48
- 10. 交往的学问 54

第五单元 合作心理

- 11. 我的位置 60
- 12. 驾起快乐之舟 66

第六单元 生活心理

13. 我的一天 71
14. 家庭生活的一天 73

第七单元 学习心理

15. 为谁而学习 78
16. 怎样增强记忆力 84

第八单元 创造心理

17. 家里处处都有创造 90
18. 动手做一做 94
19. 我的创作 103

第九单元 成功心理

20. 志在成功 106
21. 专心致志是成功的钥匙 118

第十单元 审美心理

22. 书画的内在美 125
23. 奇妙的音乐伴随我们成长 137
24. 发现影视中的美 144

第一单元 自我心理

1 我的喜怒哀乐

一、教学目的与要求

强化学生的自我体验,使学生从情绪、情感的角度认识自我,了解自己的心理体验,更进一步认识自我。

二、教学重点

通过一系列的活动,使学生产生强烈的自我体验,悦纳自己。认识自我。

三、教材分析和说明

(一)分析

自我意识是指主体对其自身的意识,是个性结构的重要组成部分,也是人区别于动物的一个重要标志。自我意识包括3个层次:①对自己机体及其状态的认识;②对自己肢体活动状态的认识;③对自己的思维、情感、意识等心理活动的认识。自我意识包括自我观念、自我评价、自我体验、自尊心、自豪感、自我监督、自我调节、自我控制等。自我体验主要是自我意识中的情感问题,自我情绪体验的发展与

自我认识、自我评价的发展密切相关。生活中的许多事情都会引起学生强烈的心理体验,从而对自己有了更深程度的认识。这节课所设计的活动,就是让学生通过身边的小事,产生心理体验。

为了能够上好这节课,教师在引导学生进入情境时,要亲切自然,让学生自然而然地产生心理体验,并让学生用语言把体验到的情绪、情感表达出来,表现出真实的“我”。

注:教师在课堂上一定要做到亲切自然,为学生营造出和谐、愉悦的心理氛围,让学生感到心情愉快、轻松自如。

(二)本课共设计了5项活动

1. 小故事

这一活动分两部分进行。

首先,请学生阅读这个小故事。使学生懂得这个故事的主人公刘雷跑得很慢,是由他自己先天的身体素质决定的。通过努力,他仍赶不上别人,这是现实。最好的办法应是:接受现实,取长补短。

第二步是利用问题引起学生思考(☆部分)。可利用角色扮演(扮演上面的刘雷)的形式,让学生亲自去体验。有的同学可能会欣然接受现实,有的同学可能会产生“我就是不如别人”的消极态度,还有的同学可能会很自信地去看待这一问题,认为只要我努力就一定能赶上他人。当然可能还有其他的态度,要让学生畅所欲言,以鼓励为主。

2. 亲自去体验

注:老师在课上要真发糖果,这样学生才会有真实感受。

“小故事”中的情境,可能有的同学没有亲身经历过,可能不会产生强烈的心理体验。而此项活动的设计就是让学生亲身经历一件事(当堂课上),产生真实的心理体验。请老师准备好一定数量的糖果,每个学生分一块。在上课时,老师可以根据当时的情况,把发糖果的理由说得自然些,有利于学生产生真实的心理体验。分完糖果后,请

学生根据教材的内容,把语句补充完整。前面3个内容请学生根据当时分糖果的情况,想象教材中设计的情境进行填写。第4个内容请学生记录下自己拿到了什么样的糖果,此时此刻的心情怎样。

为了上好这一内容,教师在挑选糖果时,要特意进行选择,尽量做到使学生产生多种心理体验。

3. 心理小故事

总之,这一课时的设计就是要使学生参与到各种情境之中,产生不同的心理体验,从而达到更深层次——情感方面的自我认识。

4. 说说自己

这里所列举的情况都是在学生中间经常发生的,他们都亲身经历过这些事情。在这里,目的是让他们追忆当时的情景,寻找当时的心理体验,感受到自己的喜、怒、哀、乐。安排的情境中有愉悦的心理体验,也有不愉悦的心理体验。在学生谈出不愉悦的心理体验时,教师可根据当时具体情况加以点拨。

在时间允许的情况下,教师还可以根据本班经常发生的事,让学生谈谈自己遇到这些事时的心理体验是什么。

5. 想一想,做一做

由于在家庭中所接受的教育不同,孩子待人接物的态度有很大差异,但在他们中带有共性的问题也很多。这一内容的设计目的就在于通过学生与平时自己接触很少的同学交朋友的方式,改进学生之间的人际关系。通过自己的努力,积极动脑,使自己与平时接触很少的同学交上朋友后,产生强烈的心理体验,并让他们想一想,这样做给你带来愉悦的心理体验后,你又有了什么新的想法。用这种积极的方式教给学生什么是改善人际关系比较好的方法。这一部分内容并不是在这一节课上就能解决的问题,它只作为一个学期的新的开始,要让学生不断地去感受,不断地去结交新朋友。

四、参考教案

(一) 引入

(5 分钟)

今天这节课,我们就来谈谈自己的喜、怒、哀、乐。下面,请同学们想一想:在生活中,你什么时候高兴(喜)?什么时候生气(怒)?什么时候会哭(哀)?什么时候感到快乐(乐)?

请同学们读读下面的小故事,假如你遇到了发生在刘雷身上的这种小事时,你会有什么样的感受?

(二) 进行新课

1. 小故事

(5 分钟)

同学们,请你们读一读这个小故事,想想如果你是刘雷,你会有什么感受?(同学们纷纷谈自己的感受,并选择☆部分的提示词)

2. 亲自去体验

(10 分钟)

今天,在课堂上,同学们都表现得很好,为此,老师发给你们每位同学一块糖。(老师发糖果并观察同学们的表情)

糖果分完了,你们的心情怎样呢?请用笔按书上的提示填写。(可以先填第④的两个空)你分到了一块什么样的糖果?心情怎样?如果你拿到了一块高挡果冻布丁、一块巧克力糖、一块普通水果糖时,你的心情又如何呢?请你想一想也填在书上。(填第①、②、③的空)然后再把事实上你拿到一个什么样的糖果写在书上,并写上感受。

同学们填好后,分小组把感受告诉同学们。(先分小组讨论,再全班发言)

3. 心理小故事

请同学们读一读下面的小故事:小兰为什么愿意接受小震的帮助?因为小震虽然在学习上有点马虎,但他为人热情。在老师的安排下,小震、小兰成了好朋友,说明多接触就有可能成为朋友。

4. 说说自己

(15 分钟)

同学们,在你们的校园生活中,经常发生一些小事。当这些事情发生在你的身上时,就会引起你的喜、怒、哀、乐。看看书上提供的情境,想想什么事发生在你身上了?当时你的心情怎样?请你想想当时的情景,先把你的心情记下来,再说给大家听。(先分组讨论,再全班发言)

例:生:有一次,一个同学在课间跑时,撞倒了我的桌子,把我的铅笔盒摔坏了。我当时特别生气,和他吵了起来。他还不服气,后来我们就打了起来。

师:是的,当有人弄坏了我的东西又不向我道歉时,我也很气愤。但我不会像你那样和他打架,这样做也是于事无补的。我如果是你,会捡起我的铅笔盒。随后,转移一下自己的注意,去和别的同学说一说其他高兴的事。等自己的情绪平静下来后,再想办法解决。

我想,今后你再遇到这种事情时,你的解决方法会比我更巧妙。(教给学生改善不良情绪的方法)

课堂小结

(2 分钟)

通过今天这节课,你有什么收获吗?从你自己的亲身体验中,你对你自己有了什么更深刻的认识吗?希望同学们记住老师的话:只要用心去体验,就会发现一个全新的自己。

5. 布置作业(想一想,做一做)

(3 分钟)

同学们,请你想一想,在你前4年(或3年)的小学生活中,和哪些同学最要好,和哪些同学很少接触?还有2年,你们即将毕业,同学们也要分手了。在这2年中,你愿意结交更多的朋友吗?请你想个好办法,与你的同学成为好朋友。去试一试,你会有新的发现,新的感受的。当然,这不是一天两天就能做成的,但只要你去做,你就会有收获。

五、板书设计



六、课前准备

根据班级人数课前给每人准备一块糖(品种不一)

2 把快乐带给他人

一、教学目的与要求

使学生体验到:愉快是建立在帮助别人、得到别人肯定的基础上的。

二、教学重点

引导学生在各种活动中进行自我体验,从快乐中体验快乐。

三、教材分析和说明

(一)分析

本单元的主要内容是自我体验。心理学认为,自我体验是自我意识在情感上的表现,它和其他情感体验一样,也是人对客观事物是否符合人的需要而产生的内心体验,是随自我认识的产生而对客观世界的一种特殊的反应形式。自我体验可以使认识内化为个人的需要和信念,是一种激励和鼓舞人的力量,如一个人体验到自己的成就和贡献在集体中占有的地位和获得声誉的重要性,就会促使其积极向上,孜孜不倦地学习与工作。自我体验还能够伴随自我评价起到制止不良行为的作用。例如,一个人知其所做所为有损人格,是不道德的,当他认识到这种行为将带来不良后果时,出于恐惧和羞耻感就有可能收敛或制止自己的行为。所以说自我体验起调节作用,它在培养人的自尊、自爱方面起重要作用。认识到自我体验的重要性,能对教师更好地完成本课的教学任务起推动作用。

上节课学生已经在教材创设的学校生活情境中产生了强烈的自我体验,向同学展示了自己的喜、怒、哀、乐。本课将在家庭情境中进行自我体验,从中体验到“善于把快乐带给别人的人,自己更快乐”的道理。

(二)本课安排了3个活动

1. 角色扮演

采用心理剧的形式创设一个情境,引发出学生对以往自己在家中类似情境的再现,把自我体验迁移到角色中,突出自我感受。目的

是强化自我体验,使学生由无意识状态进入有意识状态,以便教师加以引导。

教师要采用启发式的语言,鼓励学生积极参与体验。在教学中可先根据教材所提供的情境,引导学生思考自己平时遇到类似情境时是怎么做的,并以表演的形式把学生的不同体验表现出来。在这个过程中,教师不对学生的体验加以评论。最后总结时要给予心理暗示,教给学生缓解负面体验的方法。

2. 谈心会

这是一种与父母做书面交谈,把自我体验到的感受分类进行总结的体验形式。(让学生把想法写在图中合适的位置即可)一方面让学生自己更加了解自己,另一方面让父母了解自己的孩子,有助于改善亲子关系,增加沟通。同时这也是一种心理暗示,告诉学生在自我体验不同时可以采用哪些方式表达出来,给学生提供一些实质性的帮助。

通过回答“生气”与“高兴”时的体验,要让学生感受到愉快体验给自己带来的好处,不良体验给自己身心造成的不利影响。

在各种体验的基础上,教师总结:让别人了解你,你的心情是舒畅的,而你反过来也要为别人着想,理解别人,并懂得“被别人理解是一种幸福,理解别人是一种美德”。

3. 快乐岛

这是一个学生实践活动,目的是人人参与,体验成功与助人带来的愉悦感,获得一种成功的体验,愉快的体验。这是在帮助他人、得到他人肯定的基础上产生的。教师可以先讲故事,然后启发学生思考:如何做才能获得这种体验,让学生课上充分思考,课下去实践,体会这一节课所学到的东西,并理解“善于把欢乐带给别人的人,自己更快乐”。(《快乐王子》故事见本课“参考资料”,教师可以念或讲给学生

听)

四、参考教案

(一) 引入 (1 分钟)

同学们,平时你回家时都是什么心情?

放学后,亮亮闷闷不乐地回到了家,他在学校里和同学闹了矛盾,所以心情不好。而劳累了一天的妈妈这时需要亮亮帮她捶捶后背。亮亮是怎么做的呢?如果是你,你会怎么做呢?

(二) 授新课

1. 角色扮演 (10 分钟)

(1) 学生读书上的小故事。

(2) 小组讨论。

(3) 角色扮演。

(4) 教师小结:不是所有的一切都像你所希望的那样,要学会理解别人。

2. 谈心会 (15 分钟)

(1) 师:想想你在家什么情况下高兴?什么情况下生气?把它写下来。

(2) 学生思考(可写出来)。小组交流。

(3) 师:谁愿意让大家了解你,请把你心里的感受说给大家听。

(4) 讨论:①别人理解你时,你有什么感受?

②让父母理解你有什么好处?

(5) 教师小结:被别人理解是一种幸福,理解别人是一种美德。我们要学会理解别人,因为每个人都需要理解,包括爸爸妈妈。

3. 快乐岛 (12 分钟)

(1) 师:如果你是一个理解别人的孩子,你的父母一定会为此而