

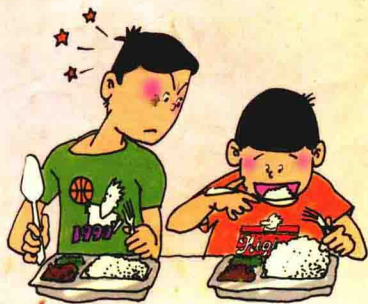
中小学心理健康教育指导用书



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

六年級
教師用書



Number

6

JIAO SHI YONG SHU

开明出版社

中小学心理健康教育指导用书

小学生心理素质培养

(六年级教师用书)

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(六年级教师用书)

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 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7—80133—188—5/G·155

定价:6.50 元

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

编写委员会

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)

编 王希永 瑞 博

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. 理想中的我..... 1
- 2. 选定起跑线..... 5
- 3. 当好自己的舵手..... 8

第二单元 个性心理

- 4. 困难来了..... 17
- 5. 一往无前..... 25
- 6. 永远保持积极的心态..... 30

第三单元 人际心理

- 7. 朋 友..... 37
- 8. 广交朋友..... 41
- 9. 人与人之间的吸引力..... 47

第四单元 合作心理

- 10. 谁去争第一..... 52
- 11. 走向成熟..... 57
- 12. 融入集体..... 61

第五单元 生活心理

- 13. 人生目标..... 66

14. 有目的地生活..... 73
15. 生活从今日开始..... 81

第六单元 学习心理

16. 播种好行为 收获好习惯..... 89
17. 掌握方法 学会学习..... 93
18. 选准学习目标 走稳学习之路..... 98

第七单元 创造心理

19. 挖掘创造潜力..... 103
20. 做一个创造型人才..... 111

第八单元 成功心理

21. 进取心是成功的要素..... 120
22. 自信是成功的第一秘诀..... 126
23. 我能成功..... 130

第九单元 审美心理

24. 真、善、美..... 134
25. 美与丑..... 139
26. 做一个会美的人..... 144

- 特别一课 回顾..... 149

第一单元 自我心理

1 理想中的我

一、教学目的与要求

结合前几册进行的自我心理教育、在自我认识、自我评价、自我体验的基础上,明确自己想要做一个什么样的人,树立近期目标与远大目标,为后边进行自我管理、自我激励做准备。

二、教学重点

使学生树立近期目标与远期目标,并有为之而努力的信心。

三、教材分析和说明

(一)分析

1. 本单元是自我心理的最后部分——自我控制

心理学认为自我控制是自我意识在意志行动上的表现,它是个人主动地提出目标,以实际行动与环境相互作用的过程,是个人自觉能动性的表现。由动机激发和行动准备在执行中反复进行调整,达到

对自己心理和行为的控制,最终实现自我意识的调节作用。第一课安排了动机激发,后两课安排了自我管理、自我激励的内容。

2. 本课的教学重点是动机激发

调动学生的自我意识,使学生主动进行自我分析、自我体验,提出自我追求的目标。这是自我控制、自我管理的前提条件。为避免无谓的想象,设计了一些有助于后两课教学的内容,使学生在此范围内展开想象,其合理的成分更多一些。每个人都追求美好的事物,儿童的心灵更是纯洁天真,教师在组织这节课活动时,切忌限制他们的想象,要注意启发学生大胆想象,体验自己内心所追求的目标。

(二) 本课设计了三个活动

1. 理想中的自己(想象理想中的自己是什么样)

在前几册自我心理单元,学习自我认识、自我评价、自我体验的基础上,使学生明确自己想要做一个什么样的人,首先要树立近期目标与远大理想。

采用学生喜闻乐见的形式:假设有一个魔法盒,可以满足你所有的愿望。以此吸引学生,增加其真实感,鼓励学生大胆展开想象。

2. 目标

(1) 选出自己一年内可实现的近期目标

学生充满梦幻的想象,并不都是“白日梦”。首先鼓励学生树立自信心:只要努力,有些幻想就可能变成现实!然后选择出经过短期努力即可达到的目标,如得到“三好”学生奖状、英语考试得100分,运动会上跑步得第一……使学生对此幻想燃起希望的火花,以此获得战胜困难的信心与决心。

(2) 远大目标

在前面幻想的基础上,把自己长大后的样子用语言描述出来,包括职业、性格、气质、品行、外貌等等,使学生对自己的未来充满信心,

充满希冀,这就是他们行为的动力所在。要让学生记住:命运就掌握在你的手中;要做自己的主人。

3. 我们的故事

这是本课的课堂练习部分,让学生在刚才思考的基础上,论证一下本课的主题。通过实际生活中的事例,加深对本课教学内容的认识和理解,树立自信心。

四、参考教案

(一) 导入

(2分钟)

教师:你们听过很多神话故事,有的是飞毯,能带你去所有想去的地方;有的是宝镜,可以看到你所有想看到的東西或人;还有的是魔杖,能给你所有想要的东西……这些都是人们美好的愿望。有些愿望我们已经变成了现实,如飞机就像人们想象中的飞毯一样,可以带我们去任何地方。

现在,请你来想象,此刻你拥有一个魔法盒,它能帮你得到所有想得到的东西。你希望自己是一个什么样的人,都可以告诉它。

板书:第1课 理想中的我

(二) 讲授新课

1. 理想中的自己

(15分钟)

(1) 静静地思考,填写书上的问题。

(2) 小组交流。

(3) 教师:愿意让别人了解自己的同学,把自己的愿望说给大家听。

(4) 教师:前面的几个心愿,你觉得能实现的有多少个?

(5) 教师小结:

不要认为这是白日做梦,的确现在对你们来说,有些愿望是不可能实现的,如你的长相、你的身体、你的父母等等。但是还有很多愿望是通过自己的努力可以达到的,比如得100分、上课守纪律、结识一个新朋友等等。

记住:你想成为什么样的人,就可以成为什么样的人。

2. 目标 (11分钟)

(1) 确定近期目标

①**师:**认真地从前面的理想中,选出一年内你可以达到的愿望写下来。

②**小组交流:**说说你打算怎样做,来实现这个近期目标。

③**代表发言。**

(2) 确定远大目标

①**师:**选择长大后你可以实现的理想,填在书上。

②**小组交流:**说说你怎样做,就可以实现这个理想。

③**代表发言。**

(3) 总结 (2分钟)

师:其实世界上根本没有什么魔法盒,能改变你的,只有你自己!要知道:鲜花总是开在布满荆棘的山上,只有不畏艰险,勇于攀登的人才能得到它。

请同学们记住:命运就掌握在你的手中。

板书:命运就掌握在你的手中。

3. 我们的故事 (10分钟)

各小组讨论学习体会,讲讲名人和实际生活中的小故事。

五、板书

第 1 课 理想中的我
命运就掌握在你的手中。

2 选定起跑线

一、教学目的与要求

通过现实中的“我”与理想中的“我”进行比较,找出行动上的差距,制定出努力计划。从而对自己的行为进行自我设计,使学生懂得“一切伟大的行动和一切远大的理想,都有一个微不足道的起点”;“一屋不扫,何以扫天下”。

二、教学重点

针对自己的长处、短处,制订出计划,进行自我设计。

三、教材分析和说明

(一)分析

这节课试图通过活动,使学生能够进行自我设计,为下一课进行自我监督、自我调节、自我暗示做准备。

本课主要是在第一课“理想中的我”基础上,进行教学活动。以“理想中的我”应是一个什么样的人为基础,为了达到“理想中的我”的目标,进行自我设计,从而完善自己的人格。

(二)本课共设计了4个活动

1. 我对我说

通过游戏:理想中的“我”与现实中的“我”的对话,促使学生进行自我分析,寻找自身的差距,选定努力的方向。

2. 双面镜

现在许多学生往往能够看到别人的缺点和不足,而不善于发现自身的欠缺。“双面镜”以其形象的比喻,引导学生掌握客观剖析自我的方法。学生将自我认识的结果——长处和不足,分别写在“镜子”的“正面”和“反面”中,同时在小组中,请其他同学说说对自己的看法。

3. 选定起跑线

这一活动是在“找差距”活动的基础上进行的。通过这一活动使学生能够针对自己的长处和短处,制订出计划,进行自我设计。

这一计划的制定,是从学习、生活、性格等方面进行的。

引导学生在自我分析之后,选定完善自我的起点。要注意指导学生从小处做起,制定出切实可行的行动计划。使学生认识到“一切伟大的行动和一切远大的理想,都有一个微不足道的起点”,感受到“一屋不扫,何以扫天下”的含义。

4. 谁来做你的啦啦队

这一活动有两个目的,一是指导学生学会如何向他人表达自己需要帮助的技巧;二是通过学生填写的“我希望‘谁’‘怎样’帮助我,做我的啦啦队员”,来了解学生的内心世界。

四、参考教案

(一) 引入 (2分钟)

教师:理想中的你们,有的要成为建筑师、有的要成为医生、还有的要成为人民教师。要想成为国家的有用之人,现在应该怎样做呢?

想想理想中的你,想成为什么样的人呢?这节课,就让我们来进行自我设计,为你的将来打下一个坚实的基础。

(二) 进行新课

1. 我对我说 (8分钟)

(1) 游戏:学生一个人扮演2个“我”,一个“理想中的我”,一个“现实中的我”。两个“我”述说自己的特点,并进行对比。

(2) 小结:现实中的“我”,常常与理想的“我”有差距。

2. 双面镜 (10分钟)

(1) 导入:今天我们用一面特殊的镜子——双面镜,来照一照自己的长处和不足。

(2) 学生将自己的长处和不足,分别填入镜子的“正面”和“背面”中。

(3) 在小组中读给大家听,请大家说说对自己的看法。

(4) 小结:改变自己,要从了解自己开始。

板书:了解自己。

3. 选定起跑线 (12分钟)

(1) 导入:实现心中的理想,成为“理想中的我”要从小处着手,从小事做起。

(2) 学生从学习、生活、性格及其他方面,设计行动计划,找到起点。填入表格中。

(3) 小结:一切伟大的行动和一切远大的理想,都有一个微不足道的起点。你同意吗:一屋不扫,何以扫天下。

板书:选定起点 从小事做起

4. 谁来做你的啦啦队

(8分钟)

(1) 教师导入:在实现“理想中“我”过程中,如果你遇到了无法克服的困难,你愿意向谁求助呢?

(2) 学生在表格中填写,希望“谁”、“怎样”来帮助自己。

(3) 教师:你可以试着把自己的心愿告诉他们。

(4) 总结:今天通过“我对我说”、“双面镜”的活动,我们选定了实现“理想中的我”的起跑线,祝愿同学们能够按照自己制定的行动计划,向着心中的理想不懈地努力。

五、板书

第 2 课 选定起跑线

了解自己



选定起点



从小事做起

3 当好自己的能手

一、教学目的与要求

培养学生自我教育的能力。学习自我检查、自我监督、自我反省、自我激励、自我调节等方法。

二、教学重点

培养学生自我教育的能力。

三、教材分析与说明

(一)分析

本课教材是自我管理的第三课,是对前面两课中自我分析、自我设计、制定计划的落实和具体化,是整个单元进行总结、概括。本课教材兼顾前两课教给学生,自我检查、自我监督、自我反省、自我激励、自我调节的方法,进一步指导学生思考:做对了、取得了成绩时注意什么?做错了、失败了怎么办?遇到困难时怎么办?从而培养学生自我教育能力。

如果学生在自己生命的航船驶出学校这条大江,进入生活的广阔海洋时,仍然能不断增强自我教育的能力,那么,在漫长的人生道