

2015 年经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

心理健康

五年级 全一册

XINLI JIANKANG



主 编 俞国良



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

2015 年经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

心理健康

XINLI JIANKANG

五年级 全一册

主 编 俞国良



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康. 五年级 : 全一册 / 俞国良主编. — 北京 :
北京师范大学出版社, 2016.7 (2017.7重印)
ISBN 978-7-303-20004-7

I. ①心… II. ①俞… III. ①心理健康—健康教育—小学—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007675号

基础教育教材网址 <http://www.100875.com.cn>

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印 刷: 金华市远大印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787mm×1092mm 1/16
印 张: 13
字 数: 260千字
版 次: 2016年7月第1版
印 次: 2017年7月第2次印刷
定 价: 11.95元

策划编辑: 徐 玥	责任编辑: 樊庆红
美术编辑: 王 蕊	封面设计: 国美嘉誉
责任校对: 陈 民	责任印制: 李汝星

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58806104

致老师和同学

亲爱的老师、同学们好！欢迎大家一起走进“心理健康”的教育课堂，共同建构促进心理和谐、实现创造性发展的宜居“心理世界”。

教育部新颁布的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》（以下简称《纲要》）指出，心理健康教育的目标是“提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础”。要实现这个目标，必须“普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。其重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容”。本教材就是为实现这一教育目标和教育任务编写的。

《纲要》明确指出，小学五、六年级心理健康的教育内容包括：“帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，在各种活动中悦纳自己；着力培养学生的学习兴趣和学习能力，端正学习动机，调整学习心态，正确对待成绩，体验学习成功的乐趣；开展初步的青春期的教育，引导学生进行恰当的异性交往，建立和维持良好的异性同伴关系，扩大人际交往的范围；帮助学生克服学习困难，正确面对厌学等负面情绪，学会恰当地、正确地体验情绪和表达情绪；积极促进学生的亲社会行

为，逐步认识自己与社会、国家和世界的关系；培养学生分析问题和解决问题的能力，为初中阶段学习生活做好准备。”

这是《纲要》对中小学校设置心理健康教育课程的基本要求，也是贯彻落实《纲要》精神，开展全员全程全方位心理健康教育的行动指南，更是全体专兼职心理教育教师实践心理健康教育的“国家标准”。

同学们在学习“心理健康”这一新课程时，我们重点倡导：

体验学习 这是一种基于自身活动和实践，获得直接经验的学习方式。强调在活动中体验，在体验中调适，在调适中提高。

探究学习 通过各种探索性的活动，积极思考，自我反省和感悟，获得心理健康知识和自我心理保健的方法与技能。

合作学习 这是小组就某一特定的心理健康教育内容，共同讨论、思考、发现、解决和创造的学习过程。其目的是助人与自助。

问题解决学习 直接面对现实生活中的心理困惑或心理问题，学习、研究并尝试提出解释或解决方案的学习方式，包括观察、调查、讨论和角色扮演等。

我们热情希冀，各位老师、同学以教材为载体，通过与本教材的认真对话沟通，紧紧围绕课堂教学中的学习、活动体验和实践运用等环节，使心理健康真正撑起一片守望幸福的蓝天，真正建构一个成就人才的摇篮，真正成为一项温暖人心的事业。为每个同学“快乐学习，健康成长，幸福生活”的可持续发展奠基！

目录 | contents

第一单元 喜欢我自己 >

- 第一课 了解真实的自己2
第二课 我是独一无二的12

第二单元 我爱交朋友 >

- 第三课 人之相知，贵在知心21
第四课 学会“拒绝”30

第三单元 情绪万花筒 >

- 第五课 了解自己的情绪40
第六课 调节情绪有妙招49

第四单元 学习有妙招 >

- 第七课 带着问号学习60
第八课 让思维做体操69

第五单元 在困境中成长 >

- 第九课 从容应考80
第十课 当冲突发生时89

第六单元 面对不如意

- 第十一课 不完美的自己最真实.....99
第十二课 烦恼来了怎么办.....109

第七单元 交往的秘密

- 第十三课 学会健康地沟通.....120
第十四课 交往我能行.....128

第八单元 美好的时光

- 第十五课 青春的脚步悄悄来临.....139
第十六课 男生女生怎样交朋友.....148

第九单元 快乐的生活

- 第十七课 放松心情.....158
第十八课 做乐观开朗的人.....166

第十单元 别样的人生

- 第十九课 规划健康生活.....175
第二十课 今天我当家.....185

第一单元

喜欢我自己

第一课 了解真实的自己

同学们，你经常照镜子吗？你了解真实的自己吗？你知道自己有哪些优点和缺点吗？你会为自己有缺点而感到苦恼吗？其实，每一个人都是一个独立的个体，每一个人都有自己的优点和缺点。世界上十全十美的人是不存在的，但如果你能够了解并正确认识自己的优点和缺点，那就差不多接近十全十美了。



心情话吧

课前一分钟训练 我是谁

拿出小镜子，照一照，问自己：“我是谁？我是一个怎样的人？”

今天，五年级（2）班召开了“这就是我”的班会，在班会上每个人要给自己画一幅自画像，在自画像的下面要为画中的自己写一段话，让我们看看他们写的话吧！

东东：我认为自己长得很胖，我很想改变，但我不爱运动，无法改变。还有我改变不了的是我的近视眼，所以我给自己画了一副眼镜，烦哪！但在上三年级时我发现自己有画画的天赋！怎么样，我画得不错吧！

小何：我想画一个真实的自己。我长得也不是那么美，我的皮肤不白，鼻子不挺，眼睛不大。所以我没必要把自己画得那么漂亮。

天琴：我觉得我长得还不错，而且很苗条，我的毽子踢得很好。我对我天生的样子很满意，我很喜欢我自己。



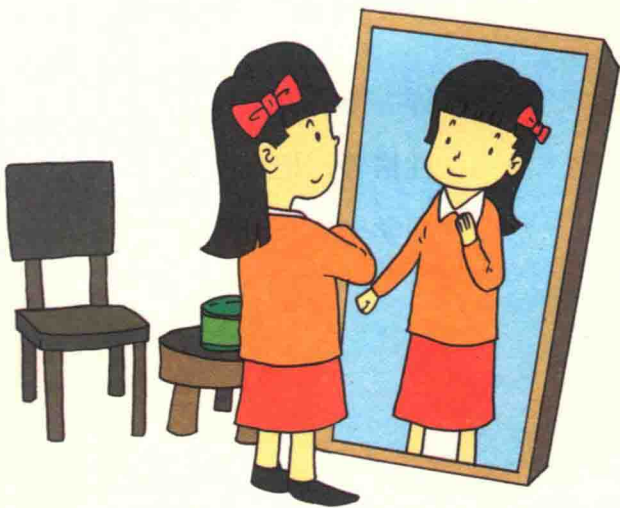
心灵港湾

正确认识自己是一个非常重要的问题。自我认识是指自己对自我的认识，包括自我认知和自我评价。自我认知是一个人对自身各种状况的了解，一般包括生理自我、社会自我、心理自我。

生理自我是指你對自己身体、生理状态的认识和体验，如性别、年龄、身高、体重、相貌等。

社会自我是指你对自己在社会关系、人际关系中的角色的意识，即自己在集体中的地位及自己与他人相互关系的评价和体验。例如，是否受人尊重和信任，在集体生活中作用很重要、一般还是无足轻重，是否有威信等。

心理自我是指你对自己的心理特点的认识，包括对自己的性



格、智力、态度、爱好等的认识和体验。

对这三个方面的综合了解才是完整的自我认知。在自我认知的基础上，自我对自己各方面会有个评价，然后给自己下一个结论，这就是自我评价。

对自己优点、缺点的认识是认识自我的重要方面。学会正确看待自己是一件很不容易的事情。其实，每个人都有自己的优点和缺点，客观地认识自我，可以使我们更好地成长。我们要在别人的赞扬中保持清醒，在别人的批评中不丧失勇往直前的勇气。



活动在线

活动一 我的变化

【活动时间】15分钟。

【活动内容】过了一个暑假，同学们回到学校，大家互相仔细端详一下，有没有发现自己或别人有什么变化？比如，身高、发型、性格等，把自己的成长信息以及同桌的成长信息都写下来，然后与同学交流。

讨论与分享:

你自己看到的成长信息与同学观察到的成长信息一样吗?

在哪些地方不一样? 哪些有关自己的成长信息你没有发现?

活动二 我的认识

【活动时间】15分钟。

【活动内容】你是一个什么样的人? 在一张白纸上, 请你从下面的词表中找出形容自己的词语, 并模仿例句, 写出10句话, 一定要根据自己的真实情况来写。

漂亮的 谨慎的 好奇的 聪明的 大胆的 胆小的
果断的 敏感的 坚毅的 宽容的 冲动的 文静的
慷慨的 乐观的 自信的 消极的 大方的 友好的
诚实的 独立的 机智的 瘦弱的 粗鲁的 孤独的
合群的 开朗的 忧郁的 善于合作的 有耐心的
受欢迎的 有创造力的 引人注目的 爱运动的
爱学习的 乐于助人的 积极努力的

例：我是谁？我是一个（果断）的人。

我是谁？我是一个（善于合作）的人。

我是谁？我是一个（敏感）的人。

我是谁？我是一个（ ）的人。

玩一玩：把小组同学们的卡号放在一起，抽一张读一读，猜猜这是谁。

活动三 做一做

我受人欢迎吗？（根据自己的实际情形，在相应的栏目内打“√”）

题 目	经常做到	有时做到	没有做到
1. 我看见熟人能立即打招呼			
2. 别人和我打招呼，我能立即应答			

续表

题 目	经常做到	有时做到	没有做到
3. 我常说“请”“对不起”和“谢谢”			
4. 我能保持仪容整洁			
5. 遭到拒绝时，我能谅解别人			
6. 和别人交谈时，我面带笑容			
7. 我不乱翻、不乱拿别人的东西			
8. 别人有烦恼时，我能安慰他			
9. 我会和朋友分享喜怒哀乐			
10. 我见到同学的家长会主动问候			
11. 我喜欢赞美别人			
12. 我能接受别人的劝告			
13. 我愿意与人合作			

说一说：你觉得自己受欢迎吗？为什么？



方法指南

每个人都会有缺点，我们没有必要隐瞒，也没有必要对自己的缺点感到遗憾，只有正确认识自己的缺点，才可能克服它，取得进步。正确对待自己的优缺点要做到以下几点。

1. 了解自己的优点和缺点。可以请同桌、朋友、家长一起来写出自己的优点和缺点，越多越好。
2. 请朋友一起分析这些优点和缺点。看看哪些缺点是可以改变的，哪些缺点是无法改变的。
3. 把这些优缺点写在纸上，并贴到自己经常看到的地方。时刻提醒自己改正缺点，不断进步。
4. 请自己信任的成人监督自己不断改正缺点。请自己的爸爸、妈妈或者其他成人监督自己，每个周末做一次总结，看看自己在哪些方面有了进步。





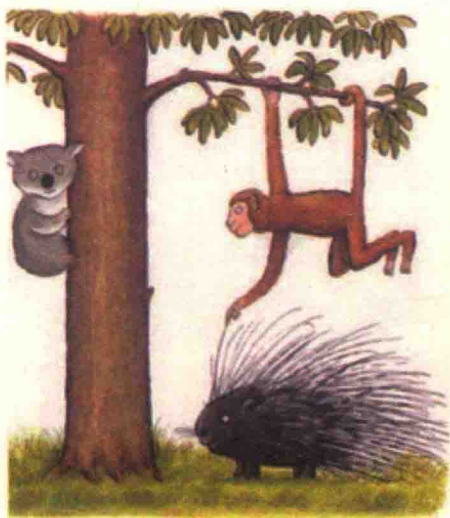
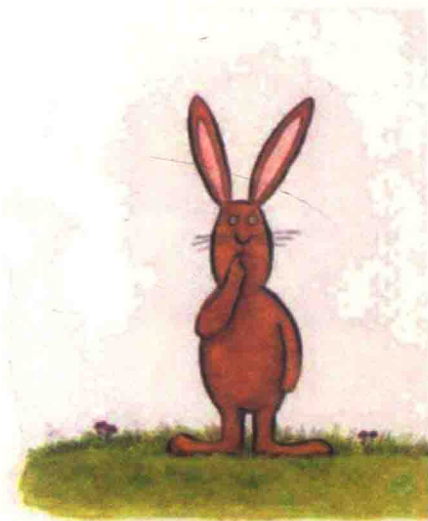
课外链接

绘本故事：《我不知道我是谁》

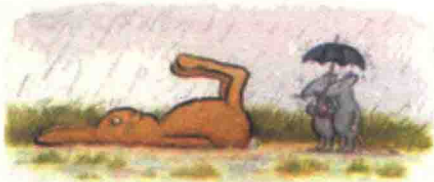
【英】布莱克 著

【德】舍夫勒 绘 邢培健 译

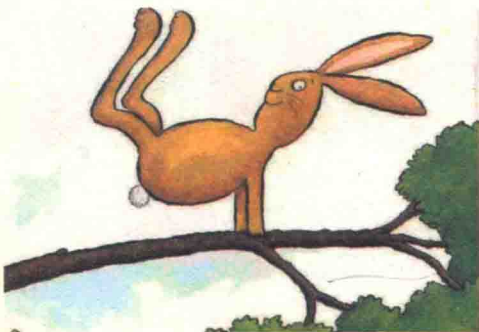
新星出版社出版



达利不知道自己是谁。“我是一只猴子吗？我是一只树袋熊吗？还是一只豪猪？”



达利不知道自己的脚为什么这么大。“是用来滑水的吗？
是用来给老鼠坐的吗？是用来遮雨的吗？”



达利不知道自己住哪儿，他决定学着鸟住在树上。黄鼠狼杰西来到兔子洞，看到了树上的达利。达利用大脚踢走了黄鼠狼。