

青岛宁夏路小学校本课程教材



我的生活**心**做主



高年级版

焉永红 主编

5



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

青岛宁夏路小学校本课程教材



我的生活 心做主

WODESHENGHUO
XINZUOZHU



GAO NIANJI BAN
高年级版

焉永红 主编

5

中国海洋大学出版社

· 青岛 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

我的生活“心”做主：高年级版 / 焉永红主编. —青
岛：中国海洋大学出版社，2019.10
ISBN 978-7-5670-2114-3

I . ①我… II . ①焉… III . ①心理健康—健康教育—小学—教学参考资料 IV . ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 228973 号

出版发行 中国海洋大学出版社
社 址 青岛市香港东路 23 号
邮政编码 266071
网 址 <http://pub.ouc.edu.cn>
出 版 人 杨立敏
责任编辑 孟显丽 刘宗寅
电 话 0532-85901092
电子信箱 1079285664@qq.com
印 制 青岛海蓝印刷有限责任公司
版 次 2019 年 10 月第 1 版
印 次 2019 年 10 月第 1 次印刷
成品尺寸 185 mm × 260 mm
总 印 张 6.5
总 字 数 66 千
总 印 数 1~1000
总 定 价 30.00 元 (共两册)
订购电话 0532-82032573 (传真)

发现印装质量问题，请致电 0532-88785354，由印刷厂负责调换。

《我的生活心做主》心理健康教育校本课程教材

编委会

顾 问 刁丽霞 松 梅

主 编 焉永红

副主编 吴德辉 郭 斐

编 委 焉永红 吴德辉 郭 斐 张秀丽

韩 坤 董 鑫 孙 辛 乔文斌

王 莉

插 图 叶芃朋 贾晓梦

出版策划 焉永红 刘宗寅



宁宁



夏夏

与我们一起学习的好伙伴!

总序

现在，心理健康教育越来越受到全社会的重视。孩子们喜欢它，是因为它能够答疑解惑，帮助孩子们健康成长；老师们和家长们喜欢它，是因为它能解决很多孩子成长过程中令人头痛的实际问题，成为老师们和家长们的好帮手。那么，如何真正地做好做优小学生的心理健康教育工作，使其不仅成为老师们和家长们的重要教育策略，更成为孩子们高效优质成长的良师益友呢？摆在我案头的这部书稿，对这个问题做了很好的回答。

青岛宁夏路小学的领导和老师们矢志不渝地把心理健康教育作为塑造青少年儿童灵魂的工程来抓，开设了具有浓郁学校特色的生活化心理健康教育校本课程，通过对中华传统美德故事及名著名篇的赏析、品味，引导学生不断地拓展知识面，接受民族文化的熏陶，汲取民族精神的营养，使民族文化与民族精神成为自己成长成才的强大动力，这种做法值得赞扬。

《我的生活“心”做主》心理健康教育校本课程教材是由多位从事心理健康教育的老师，根据丰富的实践工作经验，选用适合孩子们年龄和心理特征的表达性心理治疗技术，特别是通过一些趣味性和拓展性强的表达性艺术活动，编写而成的一套非常实用的生活化心理健

康教育教材。我在加拿大访学期间收到这套教材的书稿时，发现这套教材注重传承民族文化、弘扬民族精神，积极引导孩子们形成健康的心理素质和正确的价值观，从而成为一个具有民族灵魂和宽广视野的人，这使我感到十分欣慰。

基础教育是国家造就人才和提高国民素质的奠基工程，心理健康教育则是基础教育的一颗明珠，对于塑造人的心灵、培养人的积极人格具有重要意义。正如德国哲学家雅斯贝尔斯说的那样，“教育的本质意味着，一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂”。我相信，在全社会的共同关心、支持和参与下，心理健康教育工作者一定会不懈努力，用一棵茁壮的树去摇动另一棵树，用一朵圣洁的云去推动另一朵云，用一个美丽的灵魂去唤醒另一个灵魂，使自己成为孩子们健康成长的知心人、贴心人和暖心人。我们能够把孩子们培养成一批批具有健康心理素质、理想人格和创新精神的全面发展的人才，就等于我们把握了希望和未来。

加油，从事心理健康教育工作的老师们！加油，青岛宁夏路小学！

陶明达

2019年夏

（陶明达，教授，硕士生导师，青岛心理与精神健康研究院院长，青岛大学师范学院副院长、心理学系主任）

致同学们

亲爱的同学们，你们了解什么是健康吗？联合国世界卫生组织（WHO）对健康给出了这样的定义：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”可见，健康的含义是多元的。

一直以来，和诸多学校一样，我们特别重视同学们的身心健康和全面发展，对大家心理健康的情况更是格外关注，为此还专门设置了心理健康教育校本课程。

“宁夏幸福课”心理健康教育校本课程是从2007年开始设置的，经过不断的“行动反思”“调研回访”，基本形成了以“觉察—行动—感悟”为主线的参与式教学模式。自2017年开始，我们对这门校本课程进行了再一次的设计升级，在原有探究的基础上，根据小学生不同阶段的成长特点，进一步融合了中华优秀传统文化教育以及国内外生命教育、儿童哲学教育等方面的经验，形成了新的课程内容。在不断的实践过程中，我们认为应该将这样的课程内容整理成校本教材，便于同学们和老师们使用，以不断地推动学校心理健康教育向系统化、高水平发展。于是，我们组成了由专家做顾问、一线老师做编写者的教材编写委员会。我们希望利用来自同学们日常生活和贴近大家心灵

的素材，运用音乐疗法、绘画疗法、沙盘辅导、校园心理剧疗法以及绘本叙事疗法等系列表达性的心理团体辅导方式，通过简单易懂的文字表述与图文并茂的版面设计，编写出受同学们欢迎的心理健康教育教材，让大家在潜移默化和润物细无声中身心受益，感受生命的活力，感触心理的成长，感悟心灵的拔节，为幸福的人生打下坚实的基础！

现在，当这套《我的生活“心”做主》校本课程教材呈现在同学们面前时，每一位编写者的内心都激动不已。这套教材凝聚着所有编写人员的智慧与心血，体现着大家孜孜以求的精神和积极进取的信念；也正是这种精神和信念，使这套教材能够几易其稿而最终得以出版。编写过程中，我们得到了青岛市市南区教育研究中心领导和专家的大力支持与悉心指导，并参考了大量资料，借此机会向领导、专家和资料编写者们表示诚挚的谢意！

《我的生活“心”做主》这套心理健康教育校本课程教材的出版，象征着我们学校在心理健康教育“上下求索”的道路上迈出了坚实的一步，但前面的路还很长很远。我们期冀同学们在使用这套教材的过程中随时对其进行补充、完善，成为心理健康教育这门课程的建设者。同时，我们也十分希望能够得到同行们与专家们的悉心指教，对此我们将不胜感激。

健康人生，从“心”而起，愿同学们一生康乐！

青岛宁夏路小学校长 焉永红

2019年8月

目录

第一课	我的奇幻色彩·····	1
第二课	信任同行·····	6
第三课	换个角度，闪亮人生·····	11
第四课	我为我骄傲·····	16
第五课	面对欺负·····	21
第六课	生命的价值·····	26
第七课	社会是什么·····	31
第八课	生活是什么·····	35

第一课 我的奇幻色彩

拨动心弦

你发现了吗？在我们的身边有爱说爱笑活泼的人，有默不作声文静的人，有风风火火急性子的人，还有平平稳稳慢性子的人……每个人都有自己独特的性格特点和性格表现。心理学家把人的性格用不同的色彩表示出来，分成红、黄、蓝、绿四种颜色。

你想知道自己是什么颜色的性格吗？你想了解自己的性格特征吗？



心动行动

我们一起做个心理测试吧。



心理测试结果

A表示红色性格

B表示黄色性格

C表示蓝色性格

D表示绿色性格





你觉得自己是什么颜色的性格，具体表现是什么？把自己的看法和小伙伴们的交流一下吧。

我是蓝色性格，我非常注重细节……

我是绿色性格，我非常在意别人的评价……

我是红色性格，我活泼开朗……

我是黄色性格，我做事注重目标性……



你认识他们吗？这师徒四人分别具有怎样的性格？

四个不同性格的人组成了一个团队，历经九九八十一难去西天取经。你觉得这是一个怎样的团队？



原来，每个人的性格既有“优点”也有“缺点”。有人说，每个人性格的“缺点”都是性格的“优点”的极端表现形式。

没有完美的个人，只有完美的团队！



我思我写

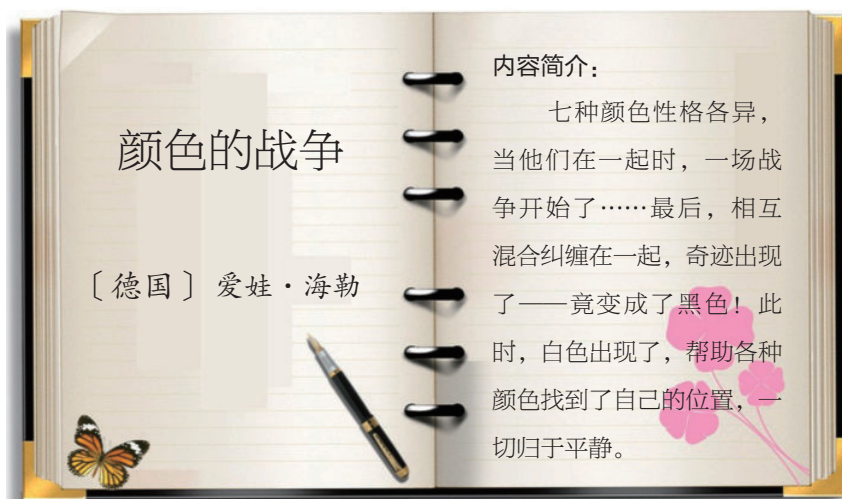
我是_____色性格，我的性格特点是_____。

我最喜欢自己_____，

我会在_____方面加油！

点亮心灯

推荐大家阅读《颜色的战争》。



在一片颜色战争中，“白色”出现了。他做了什么事让大家和平共处了？读了这一绘本，你的感受是什么？

每一种颜色都很美，每一种性格也都有其靓丽的一面。让我们为自己独特又靓丽的性格鼓掌吧！





幸福锦囊

性格色彩学分析

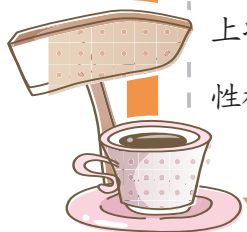
A 活泼型（红色）特点：博爱，热心，积极，阳光；喜欢语言表达；人际交往中容易成为焦点；好奇心强，持久力需要加强；具有探索精神和能力。很多科学家具有红色性格。

B 力量型（黄色）特点：目标性和行动力很强，做事意志坚定且有活力，遇到困难不易气馁，是推动别人行动的人；人际交往中组织能力优秀，但是容易让人感到有压力。很多优秀的政治家和领导人都具有黄色性格。

C 完美型（蓝色）特点：喜欢思考，做事有计划、有条理；注重细节，追求完美；有艺术天分，重感情；非常在意他人眼中的自己；相对于其他性格的人，言行动力较弱；容易被情绪左右。

D 和平型（绿色）特点：喜欢“平淡是真，稳定是福”的生活；好奇心弱；人际关系优，属于人际交往中的“和事佬”角色；与其他性格的人相比，是最佳的聆听者。

★性格具有复杂的结构特征，每个人都具有红、黄、蓝、绿性格的特点，只是各种颜色的性格所占比例不同而已。心理学上将占比例大的性格称为主要性格，将占比例小的性格称为次要性格。性格具有整体稳定性，但也有一定程度的可塑性。





认识自己的性格，发挥性格的优势，可以让自己的生活变得更加美好。

探索小博士：发挥“红色”的探索精神，运用“蓝色”的思考力和“黄色”的毅力认知自我，助你更好地自我成长。

学习小达人：“红色”的求知欲 + “蓝色”的一丝不苟的学习态度 + “黄色”的目标 + “绿色”的持久力，助你高效学习。

人际小明星：“红色”的热情 + “蓝色”的专一、深情 + “绿色”的最佳倾听能力，助你拥有更多的朋友。

情绪小主人：“黄色”的抗挫性 + “蓝色”的执着性 + “绿色”的“知足常乐”的人生观，助你当好情绪的小主人。

舒心生活

学习了奇幻色彩，你对自己是不是有了新的认识？制订一周的人际交往小计划并积极行动起来，你将会收获大大的惊喜。加油吧，阳光少年！

我的计划



第二课 信任同行

拨动心弦



下面讲的是一个关于信任的小故事。请你读一读，想一想。

萍萍，我用所有的石子换你所有的糖果，怎么样？



好呀！

留下一块最漂亮的，反正萍萍也不知道。



明明，全给你。



晚上，萍萍一夜睡得很香。

萍萍是不是也跟我藏石子一样，把好吃的糖果藏起来了？

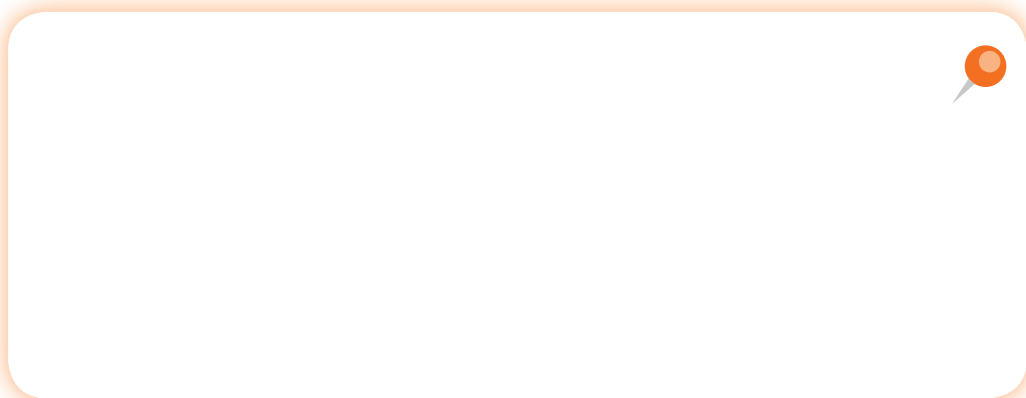


明明辗转难眠……

心

动行动

信任在你的心中是什么样子？
画画自己心中的信任。



我们来玩个“信任之旅”小游戏吧！全班同学分组进行，每两人为一组，其中一人扮演“盲人”，另外一人扮演“哑人”，两人共同完成老师布置的秘密任务。



不同的角色，不同的体验，不同的感受。已经完成任务的你一定有很多话想说，那就和大家交流一下吧！



在刚才的活动中，
我有点小紧张……

我的同伴用语言
鼓励我，我很安心。

我觉得……

我们顺利完
成了任务，是因
为……



现在，信任在你心中的样子发生了怎样的改变？请添加或者修改你之前画的信任。

点 亮心灯

请阅读中华小故事。



“立木为信”与“烽火戏诸侯”

战国时，秦国的商鞅在秦孝公的支持下主持变法。当时处于战争频繁、人心惶惶之际，为了树立威信、推进改革，商鞅下令在都城南门外立一根三丈高的木头，并当众许下诺言：谁能把这根木头搬到北门，便赏金十两。围观的人不相信做如此轻而易举的事便能得到如此高的赏赐，结果没人肯出手一试。于是，商鞅将赏金提高到五十金。重赏之下必有勇夫。终于有人站出来将木头扛到了北门，商鞅立即赏了他五十金。商鞅的这一举动在百姓心中树立起了威信，而商鞅接下来的变法也就很快在秦国推广开了。新法使秦国