

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

6



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



6

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 . ① G444

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  
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 韩 坤

张秀丽 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



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	幸福成长小升初	1
第二课	性别平等	6
第三课	如何与异性同学交往	11
第四课	知识是什么	16
第五课	我和学习交朋友	22
第六课	思维导图助成长	27
第七课	面对长辈的唠叨	32
第八课	自由是什么	37

# 第一课 幸福成长小升初

## 拨动心弦

同学们，就要小学毕业了。到那时，咱们将告别美丽的校园，告别朝夕相处的老师和同学们，想到这些，你有什么感想呢？



六年前，我们依偎着爸爸妈妈，怀着对学校的憧憬、对老师的敬仰走进校园。绿草如茵的操场，窗明几净的教室，天真烂漫的同学，和蔼可亲的老师，散发着油墨香气的课本，一切都是那样诱人。六年的学习生活多



像一幅五彩斑斓的画卷！每天清晨，我们迎着朝阳跨进学校的大门，沉寂了一夜的校园，顿时荡漾起我们的欢声笑语。上课铃响了，我们飞快地跑进教室。在课堂上，我们听得专心、读得动情、议得热烈，就像棵棵幼苗尽情地吮吸着知识的甘泉。六年过去了，我们在这里茁壮成长。我们学到了不少知识和技能，懂得了怎样做人，更感受到了童年的欢乐和幸福。母校啊母校，这些都是您给予我们的精神财富，我们怎么能忘记！

——原苏教版第十二册语文教科书课文《明天，我们毕业》

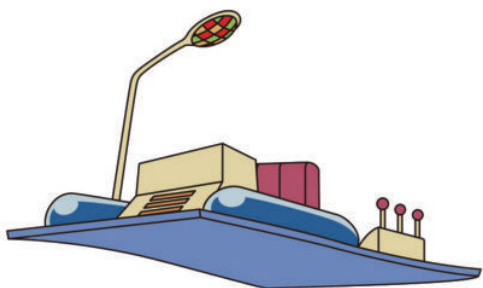




心

动行动

在小学生的活中，我们有许多幸福的经历。让我们乘上“时光机”，闭上眼睛，伴随音乐跟着老师的引导开始我们的幸福回顾。



你是不是想到了很多美好的事情？做一下自己的成长记录吧！

我的成长记录

把你的幸福经历讲给同组的小伙伴们听，让大家分享你的快乐。



一年级报名那天，我看到了亲爱的老师，我心里充满喜悦……

“六一”国际儿童节那天，我戴上了红领巾……

足球比赛，我们班获得了第一名……

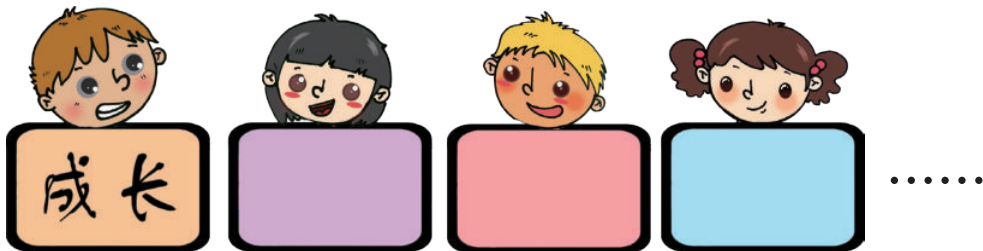


小学生活中有那么多的美好。我们不断长大，即将进入初中。初中在你心目中是什么样子的，请画一画。



彩绘初中

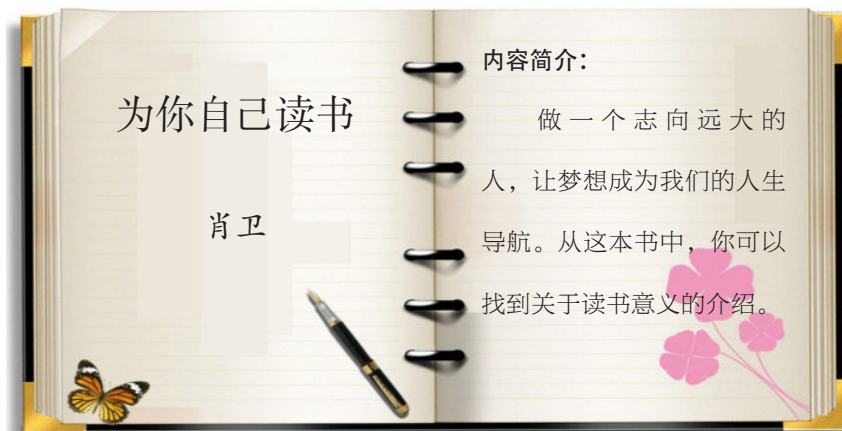
用你喜欢的几个词语来描述你了解的初中，并与同学们交流你的看法。



点

亮心灯

推荐阅读《为你自己读书》。



读书是成长的阶梯，读书能够改变命运。做一个有远大志向的人吧，用积极的心态对待周围的一切。读读这本书，你会豁然开朗。分组交流读书感想，让大家分享你的成长快乐。





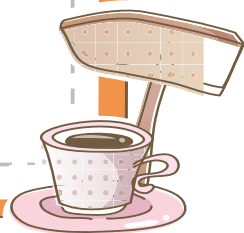
## 幸福锦囊

六年的学习生活就像一幅五彩斑斓的画卷，有紧张，有忙碌，有挫折，同时也有快乐，有收获，有幸福。当我们面对生活中的困惑而不开心的时候，想想给予我们关怀的老师、同学和亲人们，想想生活的美好，勇敢地面对所遇到的问题，一切终将变成美好的回忆。

永远拥有友善的心灵。

永远追求高尚的境界。

永远坚守美好的梦想。



## 舒

## 心生活

与小学的自己说再见，与初中的自己对话，给初中的自己写一封信。一年后，当你成为真正的初中生时，再读一读这封信，看看又有什么新的认识！

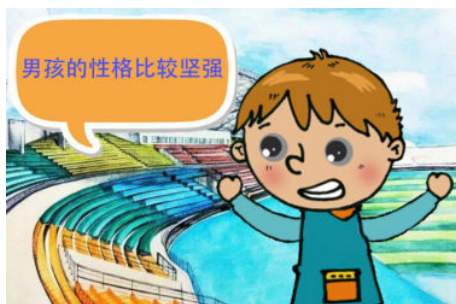


## 我写的信

## 第二课 性别平等

### 拨 动心弦

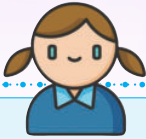
世界上有男有女，男女生理结构、社会分工、身份定位等各不相同。



男生、女生各有什么特点，有什么不一样呢？

你是怎么看待男孩和女孩的？说说你的看法。





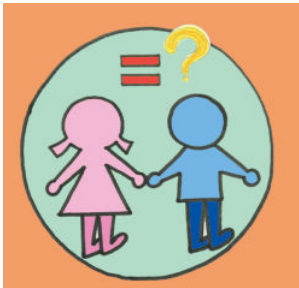
形象特点:	形象特点:
性格特点:	性格特点:
职业方向:	职业方向:

### 心动行动

看看下面这些图，你想到了什么？



那么，男孩好还是女孩好呢？



# 好

目前我国已经形成了以《中华人民共和国宪法》为依据，以《中华人民共和国妇女权益保障法》为主体，包括其他法律法规在内的保障妇女权益、促进男女平等的法律体系，这是男女平等基本国策的法律依据。



开展一次有趣的“新”性别、“心”体验活动，体验不同性别的特点。活动后，你会有什么收获呢？



女性很细心，对所要做的事情想得很周到……



男性力气大，能做很多体力活，比较辛苦……

## 点亮心灯

《男生女生》是面向青少年的综合性校园杂志，适合12~24岁的读者阅读。读一读《男生女生》这本杂志吧！

