

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过（试用本）
九年义务教育六年制小学教科书

四
年
级

顾问 班 华 宏
主编 傅

心理 健康 教育



江苏凤凰科学技术出版社

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过（试用本）
九年义务教育六年制小学教科书

四
年
级

顾问 班 华
主编 傅 宏

心理 健康 教育

学 校 _____

班 级 _____

姓 名 _____

 江苏凤凰科学技术出版社

· 南 京 ·



致同学

亲爱的同学们，你们正处于身心发展的重要时期，成长会给你们带来新的感受和体验，也会给你们带来新的问题与困惑。如何去解决各种各样的成长烦恼，让自己成为一名乐观、开朗、友善、自信的小学生呢？让我们一起走进“心理健康”的课堂。

在这里，我们围绕自我、学习、人际交往、情绪管理、社会适应与生命六大领域，精心挑选了18个话题，每个话题从“暖心坊”“育心场”“成长苑”“互动角”四个方面层层深入。

“暖心坊”中与生活、学习紧密相连的故事，如同镜子般，能让你们察觉到自己的内在；“育心场”引导你们体验探究，并在活动感悟中得到心理调适；“成长苑”不仅有老师想对你们说的话，更有实用的心理调节方法指导，会帮助大家更好地成长；“互动角”则需要你们运用学到的知识与技能，去更好地解决生活学习中的实际困惑。

在这里，当你们打开心扉，积极参与，就有机会看见自己、探寻和提升自己。你们还要主动去实践探究，构建友好和谐的人际关系，方能促进个人身与心的协调发展，并感受到人生的精彩。

我们所做的一切都是为了让你们真正成长为具有健全人格和良好心理品质的幸福之人。愿这套心理健康教材成为你们可信赖的伙伴，陪伴你们成长。让我们一起探索，书写属于自己的成长故事吧。

编者



目录

第1课	我的兴趣爱好	01
第2课	别人眼中的我	05
第3课	倾听别人的意见	09
第4课	化解冲突有办法	13
第5课	表达情绪要适当	17
第6课	学习可以有创意	21
第7课	和时间赛跑	25
第8课	“小鬼当家”	29
第9课	相亲相爱一家人	33

第10课	我能行	37
第11课	发现同伴闪光点	41
第12课	学会谦让	45
第13课	做个勇敢的孩子	49
第14课	学习苦与乐	53
第15课	记忆小窍门	57
第16课	创造改变生活	61
第17课	用好零花钱	65
第18课	我的假日计划	69
心理成长记录		73



第1课 我的兴趣爱好

兴趣爱好就是发自内心的、自己最喜爱做的事。一个人有了兴趣爱好，不仅能开阔眼界，而且会让生活变得多姿多彩。



诗涵是一个活泼开朗的孩子，她兴趣爱好广泛，乐于参加各种活动。

学校里的活动总是能看到她的身影。英语剧表演中，她演的白雪公主真是活灵活现，还得到了一等奖呢。她作为学校合唱团领唱，在比赛中也拿到了二等奖的好成绩。老师和同学都喜欢她，诗涵觉得在学校真快乐。放假的时候，诗涵学习了画画还有舞蹈，也都小有成绩。最近，诗涵看到电视上中国奥运健儿游泳夺冠后，也想学游泳，妈妈答应她，今年暑假就给她报个游泳班，诗涵别提有多高兴了。诗涵的好朋友丽丽经常问诗涵学这么多累不累，诗涵总是笑嘻嘻地说：“我觉得还好啊，感兴趣就不会觉得累啦。”





活动一 参观兴趣百花园



仔细观察图片中的兴趣活动内容。



◎ 你觉得兴趣活动类型有_____、_____、_____。

你的兴趣爱好属于_____（类型）。_____（项目）是你真正的爱好。

当你沉浸在自己的兴趣爱好中时，你感到_____。



活动二 小小舞台来展示



每一个人都有自己的兴趣爱好，每个人的兴趣爱好各不相同。全班举行一次兴趣爱好展示活动，分享自己的学习经历和成功经验。让大家更好地认识和了解彼此。

我喜欢书法，我每天坚持练习 1 小时，我的字写得越来越好。

我喜欢跳舞，我从 6 岁进行舞蹈训练，舞蹈提升了我的气质。

我喜欢____，我____，_____。

我喜欢____，我____，_____。



【分享讨论】

◎ 发展自己的兴趣爱好会给自己带来什么？



培养自己的兴趣爱好是十分有意义的。它既可以开阔我们的眼界，丰富我们的知识，也能够提升我们的自信心。

心灵
点拨



活动三 现象讨论



现象一：妈妈为了让小红全面发展，给她报了素描、拉丁舞、钢琴、书法等好多兴趣班，但小红一个也不感兴趣。

现象二：小明看到大刚学跆拳道，很感兴趣，就嚷着要学，可才学了一个月，就觉得很辛苦，不想再学了。

现象三：刘晨只知道学习，对什么也不感兴趣。他还告诫小伙伴：“学习成绩最重要，那些兴趣之类的，都没用。”

现象四：张宇很喜欢打乒乓球，可学了好几年，水平还是一般，他有些想放弃。

现象五：刘辉说自己的兴趣爱好就是看电视，只要有电视看，他就很开心。

【分享讨论】

◎ 你想对这些同学说些什么？选择一个现象在小组内讨论。

◎ 你有类似的经历吗？当时情况是怎样的？

心灵点拨

兴趣爱好只有名副其实，才能感到快乐；兴趣爱好只有健康有益，才能促进成长。



成长苑

在学习和生活中，每个人都会发展出自己的兴趣爱好。有的同学喜欢画画，有的同学喜欢踢足球，还有的同学喜欢唱歌。良好的兴趣爱好既可以帮助我们了解自己的能力和知识，丰富我们的生活，如果把兴趣爱好发展成为特长，也会有助于我们获得成功。

如何培养出自己的兴趣爱好呢？

- ① 开拓自己的眼界，接触不同的事物，从中发现自己的兴趣所在。
- ② 根据自身的实际情况，培养适合自己的兴趣。
- ③ 选择一两个持久稳定的爱好，通过努力钻研而获得全面、系统、深刻的知识本领。
- ④ 合理安排兴趣爱好的时间。不能因为一味培养兴趣爱好而荒废了学业。
- ⑤ 可以多交往一些拥有相同兴趣爱好的朋友，慢慢地，你无形中会受到他们的感染。

互动角

填写“我的兴趣菜单”，再与全班同学进行分享。

我的兴趣菜单

喜爱的运动	
喜爱读的书	
喜爱唱的歌	
感兴趣的学科	
喜欢玩的游戏	



第2课 别人眼中的我

人对自己的认识是一个不断探索的过程。了解别人眼中的“我”，可以让你更全面地认识自己。



小强是一个脾气暴躁的小男孩，他的这一脾气让许多人都不喜欢。因此，他也自认为是一个不受老师和大多数人喜欢的人。

一次，班级举行“老师眼中的你”小调查活动，小强的调查结果是：“你聪明而富有正义感，好学而有能量场。相信你一定能成为一个既能助人，又能律己的优秀男孩。”开始小强满是疑惑和不相信，怎么老师眼中的我会有这些优点呢？

当老师说出具体的事例后，小强非常兴奋，原来自己身上也有不少优点啊！从此，小强遇事开始学习冷静处理，还主动帮助摔伤的同学上下楼梯。

有时候，我们眼中的自己，和别人眼中的自己，可能不太一样啊！





活动一 猜猜他（她）是谁



老师说出一句带有关键性特征词语的话，大家猜一猜他（她）是谁？

一个非常能干的小男孩，劳动积极，值日工作更是尽职尽责……



一个活泼可爱的小姑娘，特别爱笑，笑起来眼睛眯在一起……

【分享讨论】

◎ 我是这样的人吗？为什么别人眼里的“我”和自己心中的“我”有些不一样呢？



活动二 “我是谁”与“你是谁”



各位同学独立填写“我是谁”，要写出自己最真实的想法。填写完后，与身边的同伴互换填写“你是谁”。

我是谁

我是一个_____的人。

我是一个_____的人。





你是谁（同伴填）

你是一个_____的人。

你是一个_____的人。



【分享讨论】

- ◎ 通过调查表，看看同伴眼中的“我”与自己眼中的“我”有什么不一样。
- ◎ 和同伴聊一聊，为什么他（她）对你有这样的认识？
- ◎ 当了解和认识到自己新的一面时，你会有什么不一样的感受呢？



活动三 重新画画我自己



通过活动一和活动二，你会发现老师、同学眼中的你，和你对自己的认识还真的不太一样。你喜欢这样的自己吗？那么，把这样的自己画下来，并写上一句送给自己的话，让它成为你的新的一面。

别人眼中的我

送给自己的话



了解别人眼中的“我”后，能帮助我们进一步全面地认识自己，从而更容易接纳自己和认同自己。

心灵
点拨



成长苑

在与别人交往时，别人对“我”会有各种各样的看法。也许有的人觉得“我”幽默风趣，有的人觉得“我”可爱活泼，也许还有人觉得“我”有这样或那样的不足。那么，要如何看待别人眼中的“我”呢？

- ⊙ 用谦和的态度对待别人指出的优点和不足。
- ⊙ 对他人的鼓励要心存感激。
- ⊙ 欣赏自己的优点，接纳自己无法改变的部分。
- ⊙ 坦然面对不公正、不友善的评价。
- ⊙ 面对自己不足的地方，应找出问题并改正。

互动角

设计一个小调查表，课余活动时向你的老师、家人和朋友更多地了解自己吧。

“我是怎样的人”小调查

调查者：

调查时间：

调查对象	对我的印象	对我的建议
班主任老师		
爸爸		
邻居奶奶		
.....		

四年级
心理健康
教育