

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

五
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

五年
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	我的自画像	01
第2课	我长大了	05
第3课	我的情绪我做主	09
第4课	分享的快乐	13
第5课	众人划桨开大船	17
第6课	老师,我想对您说	21
第7课	考前心理调适	25
第8课	处事灵活能变通	29
第9课	健康上网	33

第10课	突破自我	37
第11课	换个想法心情好	41
第12课	我心中的友谊	45
第13课	换位思考	49
第14课	我的学习“发动机”	53
第15课	目标伴我行	57
第16课	科学用脑	61
第17课	拥抱生命	65
第18课	快乐的志愿者	69
心理成长记录		73



第1课 我的自画像

人无完人，金无足赤。世界上十全十美的人是不存在的，我们每个人都同时拥有优点与缺点，了解并正确认识它们，才能认清真实的自己，找到不断提升自己的途径。



明明是个多才多艺的小男生，很受老师和家长的喜爱。上小学以后，他的成绩一直名列前茅。在同学的美慕眼光中，明明渐渐养成了事事都要比别人强，绝不甘居人后的习惯。他所在的小学有一个大大的足球场，这是男孩子们的天堂。可是每当男生们邀请明明一起去踢足球的时候，不擅长体育的明明都以各种理由推脱。

期中考试后，明明的体育成绩全班倒数第一，他难过地哭了起来。老师安慰明明：“你只要多加锻炼，到期末考试的时候一定可以有进步的。”可是明明却摇摇头说：“我的成绩这么糟糕，我才不会去参加体育活动让别人嘲笑呢！”



想一想

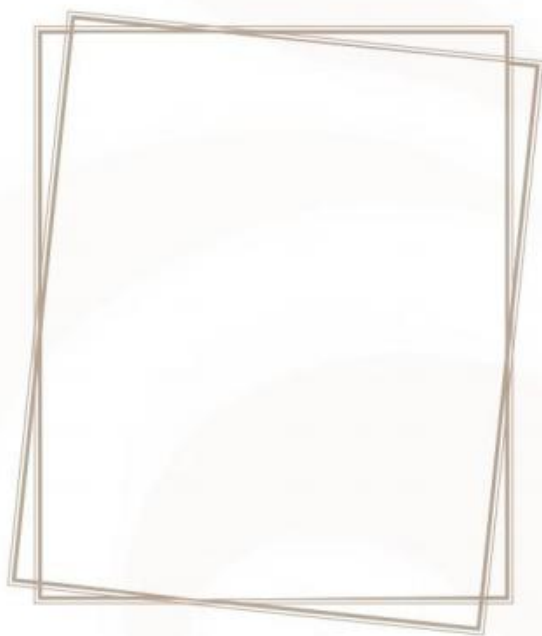
你认为明明存在哪些问题？



活动一 我的自画像

想一想你自己的模样，给自己画一个自画像，画的时候可以夸大自己的某些特点。然后找一个你愿意交流的同学，看看对方的自画像，互相讨论一下。

自画像



【分享讨论】

- ◎ 你是一个什么样的人，你有哪些特点？在同学眼里你是什么样子的？
- ◎ 互相看着对方的自画像，说出你们认为对方有突出特点的地方。



每个人都希望自己是完美的，男生们希望自己高大帅气，女生们希望自己漂亮美丽。然而，现实与理想是有差距的。所以要正确认识自己，才能更加自信。





活动二 我的宣言



你知道自己有什么特点吗？你会怎样描述自己？请从下表列出的词语中挑选出合适的词语，仿照例句来描述自己。

帅气的 漂亮的 谨慎的 聪明的 敏感的
果断的 勇敢的 懦弱的 冲动的 机智的
鲁莽的 开朗的 迟钝的 宽容的 勤奋的
安静的 慷慨的 自信的 消极的 努力的
懒散的 诚实的 独立的 成熟的 幼稚的

我是 鲁莽的，但我是 自信的

我是 _____，但我是 _____

我是 _____，但我是 _____

我是 _____，但我是 _____

我相信自己是可爱的，谢谢大家对我的肯定。

【分享讨论】

- ◎ 当你听到他人很肯定自己的时候，你对他有什么印象？
- ◎ 当你这样肯定地对自己说话的时候，你是什么感觉？

心灵点拨

当我们为自己的优点感到自豪的同时，还要正确地对待自己的缺点，争取将缺点转变为优点，你就会不断进步。



成长苑



学会正确地看待自己是件不容易的事。我们首先要做的就是接纳自己，认识到自己的长处，并将它化作前进的动力。同时我们也要轻松而积极地看待自己的不足。

让我们按以下方式试一试，相信会成就一个美好的自己。

- ① 学习积极地看待自己身上的缺点。
- ② 每天坚持用语言肯定自己，不要因为小小的失误就全盘否定自己。
- ③ 保持自信和乐观，哪怕做得不够好，也要相信事情会往好的一面发展。
- ④ 请爸爸妈妈或其他你信任的成人监督，不断改正自己的缺点。



互动角

你能充分了解自己吗？填写“我的小档案”，让爸爸妈妈给你补充一些你自己还不知道的特点吧。

我的小档案	
我的外貌	
我的性格	
我做事时的特点	
我说话时的特点	



第2课 我长大了

进入小学高年级，我们觉得自己长大了，我们开始有了要求独立的意识，但同时我们也要承担起属于我们自己的责任。



周末的晚上，妈妈准备带小丽去参加一个宴会。下午的时候，妈妈带小丽去商场挑选衣服。妈妈看中了一条粉色的裙子，可小丽不喜欢：“款式显得我太幼稚了，不适合我，我喜欢那条黑色的礼服裙。”可妈妈觉得黑色的礼服裙看上去显得小丽太成熟了，不同意买。小丽很生气，她说：“我已经长大了，有权利决定自己穿什么衣服！”



周一上午，小丽到了学校后才发现忘记带美术课要用的水彩笔，她一天都因此而不高兴。晚上回到家中，小丽埋怨妈妈：“都怪你，昨天给我收拾书包时没把水彩笔放进去，害我没有上好美术课。”

想一想

你觉得小丽真正长大了吗？



活动一 光阴的故事



全班同学 4~6 人为一组。每人选择一张幼儿园时候的照片，反扣在桌子上，大家轮流抽一张照片，猜猜他（她）是谁，被猜中的同学讲一个自己儿时的故事，然后请小组其他同学说一说这位同学的变化。



【分享讨论】

- ◎ 你发现自己有哪些重大的变化？你喜欢这些变化吗？
- ◎ 长大的感觉怎么样？



随着年龄的增长，我们越来越渴望独立，希望自己能像成年人一样受到尊重；但是我们还要学着如何像成年人那样担负起责任来。成长是一个渐进的过程，只有不断磨砺，才能真正长大。

心灵
点拨



活动二 心理剧场



小鹏从上一年级开始，每天放学回家都要先玩一会，等到妈妈下班回到家提醒他，他才开始写作业。在妈妈的严格督促下，小鹏的学习成绩一直还不错。

现在，他已经五年级了，可是，如果妈妈不坐在身边陪着他，他就没办法专心学习。下个星期即将进行期中考试，可偏偏在这个时候，妈妈出差了，半个月以后才能回来。小鹏很担心，没有妈妈的陪伴和督促自己无法好好复习，更不可能取得好成绩。他给妈妈打电话，要求妈妈必须回家陪伴自己复习迎考。



【分享讨论】

- ◎ 你怎样看待小鹏的行为？
- ◎ 请你给小鹏提几条建议帮助他。

心灵点拨

我们长大了，就要学会对自己的事情负责，过度依赖父母不是成长的表现。



成长苑



长大，是一个身心逐渐成长的过程，意味着我们的心智逐渐走向成熟，意味着我们不能事事依赖父母，意味着我们要独自面对和解决问题，意味着我们要学会对自己负责。

怎样才是长大的表现呢？

- ⊙ 自己的事情自己做，如收拾书包和自己的房间，独立写作业等。
- ⊙ 遇到困难，先尝试自己解决，解决不了再求助父母。
- ⊙ 自己做错了事情，勇于承担责任，不推脱。
- ⊙ 有能力克制自己的愤怒、猜忌、嫉妒等不良情绪。
- ⊙ 能够从错误中吸取教训，争取下一次做得更好。
- ⊙ 能倾听和反思他人对自己的看法。
- ⊙ 能站在对方的角度看问题，凡事考虑到他人的感受。



互动角

和爸爸妈妈交流一下，听听他们对于现在的你有哪些期待。

五
年
级

心理
健康
教育