

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

六年
级

顾问 班 华
主编 傅 宏

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

六年级

顾问 班 华
主编 傅 宏

心理健康 教育

学 校 _____

班 级 _____

姓 名 _____



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	我真的很不错	01
第2课	开发我的潜能	05
第3课	学会自我保护	09
第4课	我的朋友圈	13
第5课	和坏脾气说“拜拜”	17
第6课	我给“厌学”开处方	21
第7课	正确面对考试成绩	25
第8课	感受角色责任	29
第9课	我的理想不是梦	33

第10课	扬长也“容”短	37
第11课	接纳生命不完美	41
第12课	拒绝诱惑	45
第13课	走进青春期友谊	49
第14课	偶像伴我行	53
第15课	微笑面对挫折	57
第16课	学画思维导图	61
第17课	感恩的心	65
第18课	中学遐想	69
心理成长记录		73



第1课

我真的很不错

我们每个人都有优势与缺陷，我们要用开阔的胸怀拥抱全部的自己，给自己多一点肯定、多一点鼓励，更多一点宽容。告诉自己：“虽然我不完美，但我是独一无二的，我是真的很不错！”



小静是一个内向的女孩，她在班上很少主动与同学游戏、聊天，放学路上，总见她低着头，一个人默默地走。



生日这天，妈妈送给小静一只精美的发卡，戴上后，妈妈直夸她漂亮，望着镜中的自己，小静也是眼前一亮。第二天，小静请妈妈帮她扎好小辫，便高高兴兴上学去了。这一整天，她都把头高高抬起，脸上挂满自信的笑容。神奇的事情发生了：平日不太跟小静打招呼的同学，来找小静聊天了，有些同学还约她课间一起玩。与同学们一同游戏的小静，一下子变得开朗、活泼了许多。



回到家，小静迫不及待地告诉妈妈是美丽的发卡吸引了同学，妈妈笑笑说：“你今天并没有戴发卡，它还放在家里的书桌上呢。真正吸引同学的，是你灿烂的笑容。”

想一想

究竟是什么让同学们改变了对小静的态度？



育心场



活动一 游戏：优点轰炸



【活动要求】

1. 5~6人一组，每位组员轮流说出自己的优点。
2. 当一位组员介绍完自己的优点后，其余组员再轮流介绍这位组员的优点，对其进行“优点轰炸”。“被轰炸”者只允许聆听，不必谦让或推辞。
3. 每位组员再将别人表扬自己的话对自己重说一遍，体会内心感受。



【分享讨论】

◎ 接受自己的称赞与接受别人的称赞时，你分别有怎样的感受？



有时候，别人也许更能发现你的长处，更愿意夸奖你。借助他人真诚的赞美，你能更好地认清自己，更愿意相信自己真的很棒。

心灵
点拨

**活动二 创作诗歌《我喜欢独一无二的自己》**

写一首关于“我”的小诗，在小组中有感情地朗诵，并与全班同学一起分享。

我

我叫_____（名字）。

我有_____（五官）。

我喜欢_____（人、物或事）。

在_____方面我是独特的。

虽然我有_____这些不足之处。

但是我相信我有能力去改变。

我曾在_____时候沮丧过。

但这些也让我学到了_____。

我希望将我的_____（最大的长处）变为我的秘密武器，

为别人_____。

我现在最想_____（美好愿望）。

这就是独一无二的我，我喜欢我自己！

【分享讨论】

- ◎ 朗诵完这首诗歌，你对自己的态度发生了怎样的变化？
- ◎ 你还想到哪些可以帮助你接纳自己的方式？

心灵点拨

要勇敢地面对自己的劣势，改变能够改变的，接受不能改变的；或者，换一个角度，重新发现自己。记住：要欣赏自己、爱自己，因为每一个人都值得被珍惜！



成长苑



什么是“悦纳自我”？“悦”是喜悦，“纳”是接纳，就是要以愉快的态度接纳全部的自我。具体来说，先进行客观的自我分析，对自己做出恰当的评价；然后，积极发扬长处，努力改正可以改掉的毛病，勇敢承认、平静接受无法改变的缺陷。悦纳自我，需要智慧，也需要胸怀。悦纳自我，才能更好地了解自我，才能明确自我努力的方向和途径。

悦纳自我需要做到：

- ① 接受自己的不完美，减少不必要的自我责备，每天给自己一个灿烂的笑脸。
- ② 多想想自己的长处，并大力发扬这些长处。
- ③ 当取得成功的时候，尽情释放自己的喜悦，并与他人分享。



互动角

跟好朋友约定一周之内不说任何否定自己和对方的话，看看在这一周，自己的态度是否更加乐观、积极。



第2课

开发我的潜能

没有平庸的人，只有尚未发现自己潜能的人。潜能需要用慧眼去发现，用意志去磨炼。一旦你的潜能得到发挥，你将会光彩熠熠。而在磨炼自己的同时，你也将体验生命成长的快乐。



今天是个特别的日子，下午班会课上，班主任老师总结了刚刚结束的运动会，展示的PPT上用的都是我拍的现场照片。同学们都说抓拍的画面特别好，留住了精彩的瞬间。我的心里别提多高兴了。



其实，每次学校举办运动会之前我的心情都很低落。从小我身体就不好，运动项目我都不擅长。校运会报名时看着其他同学都很踊跃，我也想试试，可是又怕拖班级后腿，最终也没有报名。

正在我郁闷的时候，班主任老师说：“运动会要有一名同学负责拍照，有没有哪位同学愿意承担？”我想起家里有一台单反照相机，爸爸教过我使用方法和拍摄技巧，还夸我学得快、拍得好，于是我自告奋勇地接受了拍照的任务。

现在想想，我还真有拍照的潜能和天赋呢！

想一想

你有过类似的经历吗？你了解自己的潜能吗？



活动一 我有我的精彩



自我小调查

回忆自己的经历，填写下面的表格，试着发现自己的潜能。

我的精彩	事件	我的潜能
我最得意的事		
我最喜欢做的事		
我得到最多赞扬的事		
我坚持最久的事		

班级大搜索

全班同学一起讨论，找出符合以下条件的同学，帮助这些同学发现他的潜能。

潜能	条件	同学名（可多人）
语言	口才好，幽默感强	
音乐	唱歌好听，节奏感强	
空间	画画好，擅长做手工	
人际	乐于帮助别人，善解人意	
自然	喜欢动植物，自然知识丰富	
运动	运动能力强	
逻辑	数学成绩好，爱读推理小说	



【分享讨论】

- ◎ 通过以上两个活动，你发现自己有哪些潜能了吗？
- ◎ 你知道如何把这些潜能发展为自己的能力吗？



活动二 不能 vs 能



学校要举办一次慈善义演，你们班准备表演一个合唱节目。节目需要一人指挥、一人钢琴伴奏、四人领唱，还需要筹集演出服的租赁费……如果由你来策划、组织这项活动，你觉得你能完成任务吗？



☐ 不能

☐ 能

- ◎ 如果你觉得“不能”，原因是_____

- ◎ 如果你觉得“能”，那么，请你具体说说在活动组织中要完成哪些任务。可以和小组同学讨论。



勇敢、自信地尝试各种挑战，是发现并发展自身潜能的方法之一。多一次尝试，生命多一分精彩！

心灵
点拨



成长苑



潜能，通常是指一个人身体、心理素质等方面存在的发展可能性。潜能包括一些天赋，又包括一些后天学习的经验，一个人的潜能能否充分发挥出来，或者得到发展，很大程度上取决于这些因素之间能否有机地组合、协调起来。生命的精彩就在于发现并挖掘自己的潜能。

人人都有潜能，潜能都能开发，快快踏上潜能开发之旅吧。

- ① 人的潜能无限，我们要相信自己，我们对自己的认识决定着我们潜能的发展程度。
- ② 抱着“没有什么不可能”的信念，勇于尝试，来发现自己某方面所具备的潜能。
- ③ 遇到挫折要勇敢面对，磨炼自己。潜能是在坚持中历练而成的。
- ④ 每个人的潜能都不尽相同，要善于利用自己的优势，选择符合潜能发展的方向。



互动角

用你喜欢的方式，去表现一个属于自己的“没有什么不可能”的事情或者故事（可以是曾经的，也可以是现在准备去做的），并和父母、同学一起分享。

