

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过(试用本)

心理健康教育 教材

心 理 健 康

五 年 级

主 编 俞国良

执行主编 桑志芹



江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过(试用本)

心理 健康

/ 五年级 /

主 编 俞国良 执行主编 桑志芹

南京大学出版社
版权所有

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康. 五年级 / 俞国良主编. —南京: 南京大学出版社; 北京: 北京师范大学出版社, 2016.7 (2021.6 重印)
ISBN 978-7-305-15169-9

I. ①心… II. ①俞… III. ①心理健康 - 健康教育 - 小学 - 教材 IV. ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 103214 号

南京大学出版社
版权所有

出版发行 南京大学出版社 (南京市汉口路 22 号 邮编 210093)
北京师范大学出版社 (北京市新街口外大街 19 号 邮编 100875)

书 名 心理健康 五年级
主 编 俞国良
执行主编 桑志芹
项目策划 金鑫荣
责任编辑 马蓝婕 编辑热线 025-83595227
印前审读 崔智博

经 销 江苏省凤凰出版传媒股份有限公司
照 排 南京新华丰制版有限公司
印 刷 江苏扬中印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16 印张 5 字数 65 千
版 次 2016 年 7 月第 1 版 2021 年 6 月第 21 次印刷
ISBN 978-7-305-15169-9
定 价 5.37 元

销售咨询热线 025-83594756

* 版权所有, 侵权必究
* 图书如有印装质量问题, 请与出版社联系调换

亲爱的同学：

祝贺你又长大了！经过一年的学习，你有了怎样的体会？遇到了哪些困惑？相信进入新的学期，你会有新的打算，让我们带着新的期待迎接又一个美好的开端。

让我们一起，走进熟悉的“心理健康”课堂。

在这里，我们参与丰富多彩的活动，在活动中体验，在体验中调适，在调适中提高；我们通过各种探索性的活动，积极思考、自我反省，掌握自我心理保健的方法与技能；我们一起交流、感悟和创造，学会自助和互助；我们直面现实生活中的困惑，尝试从新的视角去分析并解决问题。

在这里，我们认识自我，学会学习，学会人际交往，学会情绪管理，学会社会适应。

让我们共同探索，彼此分享，书写自己的成长故事，培养积极乐观、健康向上的心理品质。

你的大朋友





目 录

第一课 了解真实的自己1

第二课 带着问号学习6

第三课 交往从尊重开始11

第四课 与情绪交朋友16

第五课 我助人，我快乐21

第六课 相信自己25

第七课 兴趣是动力之源30

第八课 今天我当家35

第九课 成功贵在坚持39

第十课 合作创奇迹43

第十一课 做乐观开朗的人48

第十二课 科学用脑53

第十三课 学会说“不”57

第十四课 从容应考62

第十五课 青春的脚步悄悄来临66

第十六课 我会负责任71



了解真实的自己

同学们，你们经常照镜子吗？你们了解真实的自己吗？知道自己有哪些优点和缺点吗？会因自己有缺点而感到苦恼吗？其实，每个人都是独立的个体，每个人都有自己的优点和缺点。世界上十全十美的人是不存在的。



心情话吧

阳阳的爸爸妈妈非常爱他，对他寄予了很高的期望。在上幼儿园的时候，妈妈就给他报了各种各样的兴趣班，识字、英语、数学……因此，阳阳跟其他小朋友相比，知识很“渊博”。为此，阳阳总是受到大人物的表扬和鼓励，他也为自己的表现感到自豪。

上小学后，阳阳更加要求上进，学习也很刻苦，在各个方面都对自己有很高的要求。他特别喜欢成功的感觉，慢慢地养成了一个习惯：只能接受成功，不能接受失败。无论

课前一分钟训练

我是谁

拿出小镜子，照一照，问自己：“我是谁？我是一个怎样的人？”



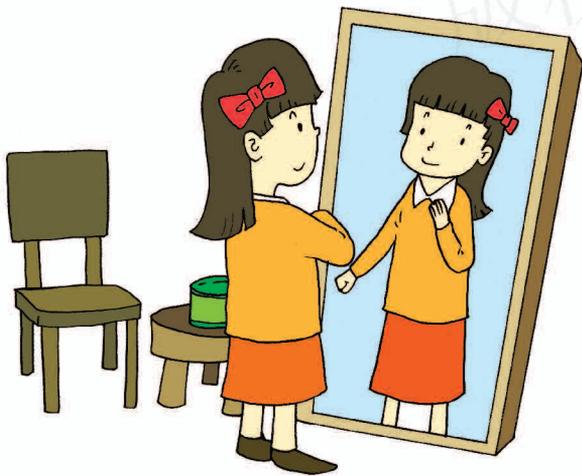
是自己没考好，还是课堂表现不好，阳阳都感到无法接受。有一次，数学没考好，拿到考卷后，阳阳居然声嘶力竭地当场大哭，全然不顾教室里还有其他同学，也不管老师是否在上課。



心海导航

所有孩子都希望自己是被欣赏、被鼓励的，因为此时他们会看到自己的优点和能力。可常常事与愿违，我们也会有做不到、做不好的时候，这些时候会想“我怎么这么不好”，继而产生自我否定。我们并不愿意去面对失败，一旦失败，就会情绪崩溃，这也是阳阳大哭、情绪大爆发的重要原因。

对自己优点、缺点的认识是认识自我的重要方面。学会正确看待自己是一件很不容易的事情。阳阳显然是喜欢自己的优点，不喜欢自己的不足，当发现自我有“不合心意”的时候，就会控制不住自己，做出了不适当的行为。其实，每个人都有自己的优点和缺点，正确客观地认识自我，可以使我们更好地成长。当别人赞扬时，我们要保持清醒；当别人批评时，我们要接受自己的不足，才有改变的动力。





活动在线

活动一 我的成长信息

【活动时间】10分钟。

【活动内容】过了一个暑假，同学们回到学校，大家互相端详一下，有没有发现自己或别人有什么变化？比如身高、发型、性格等。把自己的成长信息以及同伴的成长信息都写下来，然后与同桌交流。

讨论与分享：

- 你观察到的成长信息与同桌观察到的成长信息一致吗？哪些方面有差别？哪些有关自己的成长信息你没有发现？

活动二 我是谁

【活动时间】15分钟。

【活动内容】你是一个什么样的人？你知道自己有哪些特点吗？你能够用一些形容词来描述自己吗？请从下面的“形容词检核表”中找出形容自己的词语，并模仿例句，写出10句话。一定要根据自己的真实情况来写。

形容词检核表

漂亮的 谨慎的 好奇的 聪明的 大胆的 胆小的
果断的 敏感的 坚毅的 宽容的 冲动的 文静的
慷慨的 乐观的 自信的 消极的 大方的 友好的
诚实的 独立的 机智的 瘦弱的 爱笑的 孤独的
合群的 开朗的 忧郁的 善于合作的 有耐心的
受欢迎的 有创造力的 引人注目的 爱运动的
爱学习的 乐于助人的 积极努力的 脾气急躁的

例句：我是谁？我是一个爱笑的人。

我是谁？我是一个脾气急躁的人。

我是谁？我是一个敏感的人。



加油站

每个人都有不足，就像太阳有黑子一样，我们没有必要对自己的不足感到遗憾，只有正确认识自己的不足，才有可能弥补它，取得进步。正确对待自己的优势和不足要做到以下几点。

(1) 了解自己的优势和不足。这是正确对待优缺点的基础。我们首先要全面了解自己，可以请同学、老师、家长一起来罗列出自己的优势和不足。

(2) 请自己信任的大人一起分析这些优势和不足。请一位自己信任的大人针对上面列出的优势和不足逐一进行分析，看看哪些方面是可以改变的，哪些方面是无法改变的。比如，能力是可以改变的，长相、身高是无法改变的。

(3) 把这些优势和不足写在纸上，并贴在自己经常看到的地方。

认真写下每一条优势和不足，并在后面标注清楚哪些可以改变，哪些无法改变。悦纳自己无法改变的不足，对可以改变的不足想出对策，时刻提醒自己去改变，以不断取得进步。

(4) 请自己信任的大人监督，不断改正。请自己的爸爸、妈妈或者其他大人监督自己，每个周末做一次总结，看看自己在哪些方面有了进步。



亲子分享

请你准备四张纸条，分别请同桌、老师、爸爸或妈妈写出你的两个优点和一个缺点，另外一张留给自己写。将四张纸条放在一起，看一看其中有哪些不同。和爸爸妈妈一起，把大家说的优点和缺点总结一下。

带着问号学习

你周围有这样的同学吗：他学习非常努力，但成绩总是不太理想。这并不是因为他笨，而是因为他还没有掌握良好的学习方法。良好的学习方法是取得优异成绩的必要保证。把运用良好的学习方法变成一种习惯，会对学习起到重要的促进作用。

课前一分钟训练

聚精会神

闭上眼睛，想一想教室后面墙上有些什么东西，把它们说出来，然后再回头看看漏掉了哪些，说对了哪几项。



心情话吧

“唉！这次又没有考好，怎么办啊？我已经很努力地学习了，为什么还是学不好呢？”小康坐在座位上，两只胳膊交叉着放在书桌上，头枕着胳膊，愁眉苦脸地思考着……小康现在是五年级的学生，学习一直都很努力，上课全神贯注地听老师讲解，课后认真完成作业。但是，他的学习成绩还是不太理想，与他的期望还有一段距离。

一二年级的时候，他也是上课注意听讲，课后认真写作业，考试成绩每次都还



不错，在同学的眼里，他是一个聪明伶俐、活泼可爱的“小帅哥”。可是，随着年级升高，学习内容越来越多，他的学习方法却一直没有改变，除了上课听讲、课后写作业外，平时很少复习，到了考试之前，就临时抱佛脚。但这个时候，往往有多门功课要复习，小康根本没那么多复习时间，他心里非常焦虑，复习效果不佳，考试成绩自然也就不理想。



心·海导航

学习方法是我们在学习时所采用的手段、方式和途径。实际上，每位同学在学习时都自觉或不自觉地使用不同的学习方法，只不过有的方法好，有的方法不好。

我们学到的知识有时会被遗忘，因此，及时复习、不断巩固就很重要。复习是对信息的重新组织，可以采用看、听、记、说、写等多种形式来整理知识，不要一味地机械重复。我们要注意安排好复习的时间。当天学习的功课要当天进行复习，对老师刚讲过的内容立即复习，效果最好，因此，正确的学习方法应该是先复习，再做作业。过了一个月左右要重新复习，防止遗忘。考试前再复习，这样就容易记住所学的知识了。

另外，复习时，我们还要提高学习效率，注意劳逸结合，不能磨磨蹭蹭，浪费时间，也不要搞“题海战术”和突击复习。小康的考试成绩不理想，就是因为他没有掌握科学的学习方法，没有进行及时的复习，所以学习效果不好。



活动在线

活动一 我的学习计划

【活动时间】15分钟。

【活动内容】同学们，你们有自己的学习计划吗？执行得怎么样？如果还没有学习计划，或者原来的学习计划不合适，请根据自己的实际情况制订一个。

【活动程序】

- (1) 4~5人一组，每人拿一张白纸，各自写出自己的学习计划。
- (2) 与小组成员讨论各自的学习计划，修改其中不合适的地方，然后推选出本小组的“最优学习计划”。
- (3) 各小组轮流阅读各组推选出的适合自己的“最优学习计划”。

讨论与分享：

- 你觉得自己制订的学习计划合理吗？有哪些需要改进的地方？
- 各小组的“最优学习计划”有哪些值得借鉴的地方？

活动二 学习方法大比拼

【活动时间】15分钟。

【活动材料】白纸、笔。

【活动内容】每个人都有自己的学习方法，请你先判断下面的学习方法是否科学，然后再以4~5人为一组，分别说说自己认为有效率的学习方法，并在白纸上写下来。

学习方法大比拼

- (1) 当天的功课当天复习，并认真完成作业。
- (2) 学新课前要把新内容浏览一遍。
- (3) 课堂上勤动脑筋，积极回答问题。
- (4) 重在平时复习，考试前反而要放松一下。
- (5) 喜欢独立学习、思考，遇到问题喜欢和同学讨论。
- (6) 在假期和平时要有不同的学习计划。
- (7) 常用参考书和词典。
- (8) 理解后再记忆，而不是死记硬背。
- (9) 每门功课要有不同的笔记本，笔记要有条理。
- (10) 不是老师讲什么我就记什么，要有自己的思考。

讨论与分享：

- 你觉得上面哪些学习方法更适合你？
- 你平时在学习中采用哪些方法？有哪些方法需要改进？
- 你认为你的学习方法对学习效果有什么影响？你想如何改进？



加油站

做事情采用适当的方法可以达到事半功倍的效果。如果不讲方法，一味蛮干，不仅白白地浪费了许多精力，而且还达不到应有的效果。提高学习效率应注意以下几点。

- (1) 制订适合自己的学习计划。这是提高学习效率的基础。我

们可以请老师、爸爸妈妈帮助我们分析并制订学习计划。

(2) 注意分散复习和及时巩固。把功夫用在平时，做到今日功课今日完成，学完单元及时复习巩固，把知识点连接起来，融会贯通，每天坚持复习和预习。

(3) 巧妙安排时间，劳逸结合，学会休息。把学习与娱乐休息的时间间隔安排，在自己精力最充沛的时候学习，效率低的时候适当休息。

(4) 适当扩大知识面，开阔自己的视野。课外知识有助于我们理解和掌握书本知识，提高学习效率。

(5) 向老师和同学请教好的学习方法。

(6) 每天复习当天的功课，并完成作业。

(7) 晚上睡觉之前回忆当天所学知识，看自己能记住多少。



亲子分享

搜索好的学习方法，把它们记下来，与爸爸妈妈一起讨论这些方法好在哪里，并请爸爸妈妈监督自己，把这些方法运用到学习中去。

交往从尊重开始

被尊重是人的基本心理需求，每个人都有自尊，都需要被别人尊重。当你尊重别人的时候，别人也会尊重你，所以，交往请从尊重开始。



心情话吧

小林和小雨是好朋友。两个人的关系非常好，她们总是尊重对方的意见，并且互相帮助。学校艺术节文艺汇演，班里同学一致推荐能歌善舞的小林参加演出。由于要参加学校的排练，小林有些课就无法上。小林找到小雨，非常诚恳地请求小雨做好上课的学习笔记，以便自己放学回家后，能够抄写当天的笔记，认真复习功课，使自己排练、学习两不误。小雨真心地为自己的好朋友感到高兴，她知道小林一直有个梦想：登上舞台，展示自己的才华。于是她欣然

课前一分钟训练

夸同桌

找出同桌的10个优点，用自己觉得最合适的、对方最能接受的方式赞美他（她）。



答应了小林，每天认真做好学习笔记后放进小林的书包里。表演那天，小雨到演出现场为小林助威，还特意从家里带来了凉茶给小林润喉。小林也没有辜负小雨和同学们的期望，为班级拿回了一等奖。



心海导航

在与他人交往的过程中，我们可以获得关怀和温暖。小林和小雨正是在交往中相互帮助，建立了良好的人际关系，从而体会到了对方的关怀和温暖。良好的人际关系能够促进我们健康成长。

人际关系是指人与人之间的关系，主要包括亲人关系、朋友关系和其他关系。人与人之间有很多不同，当我们遇到和自己意见不同的人，做到互相尊重，才能建立良好的人际关系。

在现实生活中，尊重包括尊重自我、尊重他人、尊重社会、尊重生活、尊重自然、尊重知识等。



活动在线

活动一 角色扮演

【活动时间】15分钟。

【活动内容】根据下面两种情境，分角色进行表演。

情境一：操场上，同学们在打篮球，王林在投球的时候，不小心砸到了孙强的头。王林向孙强道了歉，两个同学又开心地去玩了。



情境二：课间聊天时，张军和陈华因为对一个问题的看法不同，产生了分歧，张军嘲笑与他观点不同的陈华。



讨论与分享：

- 情境一中，两位同学处理问题的方式合适吗？如果是你碰到这样的事情，你会怎么处理？
- 如果你是情境二中张军的朋友，你会对他说些什么？

活动二 学会赞美别人

【活动时间】15 分钟。

【活动材料】笔、白纸、别针。

【活动程序】

(1) 4~5 名同学一组，每人在白纸的第一行写上姓名和给留言者的一句话，然后大家相互帮助，将纸用别针固定在各自的后背。

(2) 每一位同学在其他同学后背的纸上写下自己对他（她）的赞美，态度要真诚。

(3) 小组同学围坐一圈，拿下背后的纸，看一看其他同学对自己的赞美。

(4) 在小组里把赞美对方的话说出来，体验内心的感受。

讨论与分享：

- 别人是怎样赞美你的？你认同别人对你的赞美吗？
- 你的哪些优点别人注意到了，而你却未发现？



加油站

有研究表明，一个人获得成功的因素中，有 85% 取决于人际关系。做一个受欢迎的人，应该遵循以下原则。

主动与别人交谈，做一个热情的人。尤其是在认识新朋友的时候，要表现出自己的主动性，如邀请他们加入你所在的组织或活动。

真诚地关心别人。每个人都希望得到别人的关心，你关心别人，别人才会关心你，这就为建立良好的人际关系奠定了基础。

敞开心扉，做一个心胸开阔的人。以诚相见的人，才能得到别

人的信任和理解，才能受到别人的欢迎，轻松愉快地生活。

善于称赞别人。赞美的话语最能激起别人的自尊心。我们要多注意别人的优点，不要吝啬真诚的称赞与肯定。

努力学习，兴趣广泛。兴趣广泛更容易让你和同学找到共同话题，从而增加你的“魅力”指数。

仪表整洁，注意自己的形象。要注意个人卫生，勤换洗衣服。

信守诺言。这是责任感的体现。不要随意允诺别人，答应别人的事情要尽力做到。



亲子分享

当自己不被尊重时，心里有何感受？你尊重自己的爸爸妈妈吗？请你每周给爸爸妈妈至少一次赞美，并观察他们被赞美后的表现。

第四课

与情绪交朋友

你今天感觉怎么样，是快乐还是伤心？对某件事情，你是饶有兴趣还是感到无聊？我们每个人都会有不同的情绪和感受，而且我们的情绪和感受还会不断变化，它影响着我们的生活。情绪是很复杂的，因此，了解自己的情绪非常必要。

课前一分钟训练

照镜子

和同桌面对面，一人当镜子，另一人做什么表情动作，当镜子的那个人也要做出相应的表情动作。



心情话吧

五年级男生小冬，学习成绩优秀，作业字迹端正、按时完成，一直受到老师的喜爱。但是在老师布置作业时，他经常抱怨：“这么多作业，烦死了。”这常常引起同学的不满，也让老师很不愉快。小冬性子急，有事总想尽快完成，进入高年级后，有些作业不可能在学校完成，他就担心时间紧，完不成，越来越静不下心，脸涨得通红，表现出焦虑、抱怨的情绪。

有一天，小冬又发脾气了，原因是老师布置的作文，他觉得没材料可写。他拿着笔，低着头，一个劲儿地说：“这

这是什么作文啊？怎么写啊！



“是什么作文啊？怎么写啊！”声音越来越大。小冬的生活体验不够丰富，以至于作文在班里不够拔尖，这对于其他方面都比较优秀、自尊心和好胜心都比较强的他来说是不愿接受的事实。学校组织学生参加作文比赛，每班选12人参加。有同学推荐小冬，小冬马上发火：“干什么！明明知道我作文不好，存心取笑我吗？”



心·海导航

情绪是指一个人对客观事物的内心感受，情绪是普遍存在的。小冬的表现就是情绪的一种反应。了解我们的感受以及明白为什么会有那样的感受，意味着我们向心理和情绪健康迈进了一步。

情绪有很多种类，最基本的情绪包括以下几种。

高兴是一种感到舒服的状态，如观看足球比赛时，自己支持的球队进球就会感到高兴。

愤怒是一种被激怒的感受，这是一种十分强烈的情绪，如别人故意弄坏了你喜爱的书包，你会感到愤怒。人在愤怒的时候可能会不计后果地做出“意外”的举动。

悲伤是一种由于失去某些东西而导致的不舒服的状态，如亲人去世时的感受。

恐惧是一种面临威胁而又无所适从的不舒服的感受，如你面对一条凶恶的大狗时，会感到恐惧。

有些情绪会让我们感到愉快，如你收到了自己想要的生日礼物时，会感到高兴。而有些情绪会让人感到不舒服或者厌烦，如你最喜欢的书丢了，考试没考好，你就会感到悲伤或沮丧。情绪无好坏之分，但是由情绪引发的行为及行为的后果有好坏之分，所以，我们要学会管理情绪。小冬就是因为情绪反应强烈，



而又缺乏健康的方式来管理情绪，才让老师和同学感到不舒服。



活动在线

活动一 情绪大猜谜

【活动时间】15分钟。

【活动材料】写着表达情绪的成语的硬纸板若干。

【活动内容】2个同学一组，同学甲在写着表达“喜”“怒”“哀”“惧”情绪的成语的硬纸板中，任意抽取一张，如“唉声叹气”“欣喜若狂”“惊恐万分”“咬牙切齿”等，抽取完成后，请他高举纸板但不许看，让参加游戏的同学乙看。同学乙根据纸板上的成语，用手势、动作和表情来表现相应的情绪，让甲根据乙的动作、表情等猜出成语。

讨论与分享：

- 在上面的活动中，你猜对成语了吗？
- 通过上面的活动，你知道了哪些表达情绪的成语？

你还知道其他表达情绪的成语吗？

活动二 换一种想法

【活动时间】15分钟。

【活动内容】根据下面提供的情境，分别说出由不同的想法引起的情绪反应，并与大家交流。

情境一：妈妈不让我看电视。

我的想法

我的情绪

情境二：好心帮助别人，却遭到别人误解。

我的想法

我的情绪

讨论与分享：

将大家写的内容在班上分享并讨论：

- 同样的情境下，不同的想法引起的情绪反应一样吗？为什么对同样的事情，不同的人会有不同的感觉和情绪？
- 通过这个活动，你获得了哪些启示？以后打算怎么做？

**加油站**

现在，我们知道情绪是正常的心理反应。我们要学习用健康的方式管理情绪，这样就可以全面保护自己的心理健康。下面三个步骤可以帮助我们管理情绪。

- (1) 描述自己目前的感受。我的感受是什么？用语言描述出来。
- (2) 寻找产生这种感受的原因。为什么会有这种感受？把产生这种感受的可能原因找出来。
- (3) 表达这种感受的方式有哪些？我如何用健康的方式表达感

受？先把表达感受的所有方式罗列出来，然后找出健康的表达方式。

上面这些步骤有助于我们管理一些极端的、强烈的情绪。当我们感到愤怒、害怕或者害羞的时候，先停下来，按照上面的步骤来管理自己的情绪，这样就可以帮助我们找到一种健康的方式来表达情绪。



亲子分享

请你注意体会自己在学校或在家里的情绪变化，写出本周内曾经引起你“高兴”“愤怒”“害怕”“悲伤”四种情绪的事情，说说你是怎样管理这些情绪的，并和爸爸妈妈一起讨论这些管理方式是否健康。

我助人，我快乐

生活中，难免会碰到困难，当你的朋友遇到困难需要帮助的时候，你能感受得到吗？你可以做些什么呢？你会及时伸出热情的双手吗？如果你能及时伸出热情的双手，关心帮助他人，你就会感到非常快乐！



心情话吧

转学来的小辉因下肢瘫痪，生活不能自理，每天要坐轮椅来上学。他因此自卑而胆怯，怕同学看不起他。为了不麻烦同学，他特别能克制自己；为了不上厕所，他能一天不喝水。

五年级（1）班是个温暖的集体。同学们没有看不起小辉，他们把小辉当作健全的同学对待，认为他应该和其他同学一样在班里生活、学习。每天，班干部都会安排两名同学负责照顾小辉的生活，包括打饭、打水，帮助他上厕所。

过了一段时间，小辉变得开朗了，爱说爱笑了，学习成绩也提高了。五年级（1）

课前一分钟训练

小小行动家

利用课前一分钟，想想自己能帮别人做什么。捡起地上的纸片，擦干净老师的讲桌，帮同桌整理一下衣服……赶快行动吧！



班也形成了更加良好的班风，同学之间的团结协作精神受到老师和学校的称赞。



心海导航

五年级（1）班的同学们互相帮助，团结合作，这是亲社会行为的表现。亲社会行为是指一个人表现出来的一些有益的行为，如分享、合作、安慰、捐赠、同情、关心、谦让、互助等。亲社会行为是人与人在交往过程中维护良好关系的重要基础，对一个人一生的发展有着重大意义。

助人行为是亲社会行为的一个方面，是指一切有利于他人的行为，是一种不求回报、表扬、奖励而帮助别人的行为。有些人助人是为了获得表扬，或者出于互利的考虑，或者迫于舆论的压力，虽然这也是助人行为，但是难以体会助人的快乐。



活动在线

活动一 我会怎样做

【活动时间】15分钟。

【活动内容】想一想，当你遇到下面的情况时，你会怎么做？然后与同桌交流。

(1) 下雨了，自己带了雨伞，可同学没带雨伞，你会_____

(2) 在超市里，一个小朋友找不到妈妈了，正在号啕大哭，

你会_____

(3) 你们学校有一位同学得了重病，需要大量的钱治病，你会_____

(4) 评选班委时，平时与你关系不好的同学落选了，你会_____

讨论与分享：

· 同桌和你的选择一样吗？有哪些地方不同？如果相同，请讨论一下你们共同认为的原因；如果不同，你们各自的观点是什么？

活动二 情境测试

【活动时间】15分钟。

【活动内容】根据情境表演。

情境一：小明的腿骨折了。小东扶小明上厕所时，故意绕到老师办公室。而小宇在帮助小明时，细心认真，选最近的路走过去。

情境二：一天，在马路上，小佳遇见一位摔倒在地的老人，此时四下无人。

讨论与分享：

· 小东和小宇采取不同做法的原因是什么？如果是你，你会选择怎样做？

· 如果你碰到了情境二中的事情，你会怎么做呢？为什么？



加油站

亲社会行为的发展是我们成年后建立良好的人际关系的重要基础。以下方法可以培养我们的亲社会行为。

学会助人为乐。当别人面临困难的时候，要及时伸出热情的双手，关心帮助他们，并为帮助他们解决了困难而感到由衷的高兴，并不计较是否得到回报或获得表扬和奖励。

学会合作。和同学一起解答一道数学题，和同学一起送生病的同学回家，和大家一起把教室打扫干净等。当你学会了与别人合作，你会体会到合作带来的乐趣。

学会谦让。上车让老人先上，给老人让座；升旗仪式结束后，让低年级同学先走……谦让会令你获得别人的信任与好感。

学会分享。当好朋友取得好成绩时，与他一起分享喜悦；你有一本好书时，和同学一起分享收获。分享能让一个人获得更多的朋友，获得更多的温暖，让我们收获幸福与快乐。



亲子分享

假如你好心帮助了别人，却受到别人的误解，你会有什么感受？以后碰到类似的事情该怎么做呢？与爸爸妈妈一起讨论，听听他们的看法。

相信自己

你是否充分相信自己？是否会克服害羞情绪参加学校活动？是否在参加活动过程中充满信心？自信的人相信自己，有主见，参加各种活动，常常有成就感；缺乏自信的人往往不相信自己，容易受别人的影响，在活动中畏首畏尾，常常有挫败感。



心情话吧

五年级学生小伟是一个普普通通的男孩。他有一双不大的眼睛，淡淡的眉毛，较扁的鼻子，大大的嘴巴。他深有感触地说：“我本来是个不太聪明的孩子，在四年级的时候就有完不成作业的情况。老师批评我，同学看不起我，我也觉得自己是个‘笨孩子’。后来我们班开展了心理健康教育，这好像是专门给我们这些‘笨孩子’准备的，我的心里一下子亮堂了。说来也怪，有了自信心，我好像一下子就变了，变得爱说爱笑了，也交了不少朋友。我和同学一起复习、一起玩，在玩的过程中也学到了很多知识。从此，我

课前一分钟训练

我真有才

在纸上写下自己的四大优点，先默念三遍，随后大声念出来。



的学习成绩一个劲儿地往上蹿。老师表扬我，同学夸奖我，哇，我一下子变了！期末考试我数学进步很大，真高兴！”



心·海导航

自信心是自我意识中包含的一个主要成分，会对一个人的行为产生重大影响。小伟因为有了自信心，学习成绩得到提高，性格也变开朗了。自信心是对自己力量的充分估计，是人们成长与成才不可缺少的一种重要的心理品质。一个人有了自信心，就不怕困难，不怕失败，朝着自己理想的目标前进。一个人如果缺乏自信心，一

遇到困难挫折，就容易打退堂鼓，使学习、工作半途而废。每个人都有很大的潜能，自信可以开发潜能，使自己获得更大的发展空间。

学习成绩的暂时落后，原因是复杂的。如果找出主要原因，改进自己的学习方法，是能够进步的。牛顿、居里夫人、华罗庚、陈景润就从不抱怨命运，贝多芬曾说过：“我为什么要屈从于命运呢？我要扼住命运的咽喉！”我们也应该像他们那样，对自己充满信心，遇到挫折不灰心，不气馁，努力完善自己。





活动在线

活动一 班级之最

【活动时间】15分钟。

【活动内容】你对自己有信心吗？并不是只有成绩好才可以有信心，认真发掘自己和同学的闪光点，我们每个人都可以充满信心。让我们来评选“班级之最”吧。

最关心集体的同学是：_____

最勤奋学习的同学是：_____

最热爱劳动的同学是：_____

最守纪律的同学是：_____

最有礼貌的同学是：_____

最会下棋的同学是：_____

最会唱歌的同学是：_____

最幽默的同学是：_____

最爱笑的同学是：_____

最善良的同学是：_____

.....

活动二 肯定自己

【活动时间】15分钟。

【活动内容】

(1) 5~6人一组，每个人写出自己的优点和特长，同时写出自己的局限和不足。

(2) 按照下面的造句格式, 根据自己的优势和不足, 在小组内进行造句练习, 轮流发言, 造句越多越好。要求站起来发言时, 抬头挺胸, 大声将自己造的句子说出来。发言完毕, 小组成员要给予热烈掌声。

(3) 看哪个小组造句最多, 对自己的认识最深刻。

我在_____方面存在不足, 但是在_____方面较强。
我能行, 因为_____。
我虽然_____有局限, 但是这样也有好的一面, 如_____。

讨论与分享:

· 你在写自己优点的过程中, 在大声念出自己的造句时, 是不是也能体会到自己信心倍增呢? 在看到自己的局限时, 又有什么体会?



加油站

培养自信心请尝试以下几个方法。

(1) 挑前面的位子坐。有时候坐在前面能树立信心。把它当成一个规则试试看, 从现在开始就尽量往前坐。当然, 坐在前面会比较显眼, 这恰好可以锻炼你啊!

(2) 练习正视别人。眼睛要看着对方, 要让对方知道你在倾听。

(3) 把你走路的速度加快 25%。改变姿势与速度, 可以改变心理状态。使用这种“走快 25%”的方法, 抬头挺胸, 你就会感到

自信心在增长。

(4) 有话大声说。害羞的人说话都很小声，不妨把音调提高，你会更加相信自己。

(5) 永远不把自己说得一无是处。也许你有做错事、说错话的时候，但这并不表示你笨拙。



亲子分享

和爸爸妈妈一起，制订一个自信培养表，让它时时刻刻提醒你。

原来的想法	导致的结果	合理看法	不同的结果

兴趣是动力之源

你喜欢上学吗？喜欢听老师讲课吗？你觉得学习有意思吗？学习中你感到快乐吗？做作业时你是很不情愿还是很乐意去做呢？我们常听到这样一句话：“兴趣是最好的老师。”有了兴趣，我们就会主动积极地学习，并千方百计地实现自己的目标。

课前一分钟训练

我的兴趣

课前利用1分钟时间，列出5个自己最突出的兴趣，并大声说出来。



心情话吧

球球特别爱动脑筋，她对什么事都充满好奇，总喜欢尝试一下。夏天，女同学都爱穿裙子。球球发现，穿裙子的女同学也有犯愁的时候。学校有规定，上体育课时女生不能穿裙子。所以每当上体育课前，女同学就会一起涌进卫生间，你推我拥地脱下裙子，换上裤子，真麻烦！当时，球球课余时间正在参加市青少年创造发明学校的学习，指导老师给他们讲了许多有关创造发明的知识和方法。其中，球球对老师讲到的“多功能”“多组合”知识特别感兴趣。球球暗暗地想，裙子能不能搞个“多功能”的呢？平时是一条裙子，上体育课时，只要把裙子朝上翻起，



再在两边装上拉链，一拉，就露出西式短裤了……球球在纸上画了一个样子，妈妈为她扯来几尺布，球球画画、想想，剪剪、裁裁，经过一番动脑，终于缝制出了一套组合式裙服。这是一套可随意变换裙、裤的服装。没几天，班里的女同学都穿上了这种新潮裙服。



心海导航

兴趣是一个人想获得某种知识的心理特征，是可以推动人们求知的一种内在力量。如果一个人对自己所做的事情怀着极大的兴趣，就会全身心地投入到行动中，不管所做的事情多么单调和枯燥，都不会感到厌倦，反而会努力学习和掌握与这件事情有关的知识技能，千方百计地去实现自己的目标。球球就是因为对“多功能”“多组合”的知识感兴趣，才设计出了组合式裙服。

学习兴趣是指一个人对学习的一种积极的认知倾向与情绪状态。学习兴趣大体上可以分为直接学习兴趣与间接学习兴趣两种。直接学习兴趣是由学习活动本身直接引起的。比如，你喜欢唱歌、跳舞，因而喜欢上音乐课。间接学习兴趣是由学习活动的结果引起的。比如，为了得到父母、老师的赞赏，同学、朋友的尊重，在考试中得到好分数，在竞赛中取得胜利等，也能引起你对学习的兴趣。

培养自己多方面的、积极的兴趣，特别是学习兴趣，是非常重要的。学习兴趣可以让你学习更主动，还能使学习更持久。兴趣并非与生俱来，真正的兴趣是后天培养的。对于自己喜欢的课程或活动，要经常去参加；对于自己不喜欢的课程或活动，也要尝试去参与，逐渐培养兴趣，改善学习方法，更加努力地学习。





活动在线

活动一 我的兴趣

【活动时间】15分钟。

【活动材料】白纸、笔。

【活动内容】

(1) 5~6人一组，男女不限，每个人写出自己喜欢的5个兴趣。

(2) 学生都停笔后，教师慢慢地、轻声地说：“从现在开始，用笔慢慢地划掉其中一个兴趣，用心体会这个过程。”

(3) 给学生一点时间划掉自己的兴趣。

(4) 再将剩下的4个兴趣划掉1个，体验这个过程。只剩下3个兴趣。

(5) 依次划掉剩下的3个兴趣。

讨论与分享：

· 请你谈谈“划掉每个兴趣”时的内心感受，并和小组成员进行交流与分享。

· 我们能失去兴趣吗？在发展兴趣时，你遇到了哪些困难？兴趣对你有什么帮助？

活动二 喜欢学习的理由

【活动时间】15分钟。

【活动内容】5~6人一组，每个人写出5条自己喜欢学习的理由，然后和小组成员一起分享自己所做的努力。

我喜欢看书，所以我喜欢语文。

我_____，所以我_____。

我_____，所以我_____。

我_____，所以我_____。

我_____，所以我_____。

我_____，所以我_____。

请你就自身各科学习兴趣的情况，在下表中画“√”，并统计各种情况下的科目有多少，作为改善的依据。

科目	很喜欢	没有特别感兴趣	缺乏兴趣
语文			
数学			
英语			
自然			
品德与社会			
音乐			
美术			
体育			

讨论与分享：

- 你对某学科缺乏兴趣的原因是什么？
- 你将怎样培养对某学科的学习兴趣？



加油站

兴趣能使学习成为一件快乐的事情，成为一种发自内心的主动行为。兴趣是可以培养的，你可以尝试下面的方法。

树立信心。有时候，我们因为在一门功课上受过挫折，就可能对这门课程丧失信心，误认为自己没有这方面的能力，而后找很多理由证明这一点。所以，我们要寻找根源，重塑自信。

主动学习。同样一件事情，是在别人的要求下去做，还是自己主动愿意去做，效果会有很大的不同。一般来说，我们的学习最初都是为了获得外界的肯定、表扬，这是被动学习。慢慢地，我们要将这种学习变为自己的内在需要，这就是主动学习。

懂得鼓励自己。当你在学习中有了进步，哪怕是很小的进步，也要好好地表扬自己、鼓励自己，这样，你会对自己越来越有信心。

掌握恰当的学习方法。掌握好的学习方法，会使你在学习中更轻松。如果你越学越好，越学越会学，还用担心自己对学习没有兴趣吗？



亲子分享

采访一下爸爸妈妈，了解他们都有哪些兴趣，以及他们是如何培养兴趣的。

今天我当家

你在家帮爸爸妈妈做家务吗？经常参加劳动吗？你的事情是自己做吗？其实，养成热爱劳动、自己的事情自己做的好习惯，会帮助我们培养学会独立、学会生活的个性品质。



心情话吧

学校组织了“今天我当家”的社会实践活动，小妍也跃跃欲试，想尝试一下当家的感觉。于是一个星期天的早上，小妍趁着爸爸妈妈都出去的时候，决定当一次家，帮爸爸妈妈做一些事情。

起床后，小妍东瞧瞧、西看看，觉得房间里有些乱，家具上有一些灰尘，于是就拿起抹布擦起来，先擦电视机柜，再擦茶几……最难打扫的是沙发的边角和下面。小妍发现沙发的缝隙里有一些渣子，下面有一些灰尘怎么也弄不干净，正在郁闷时，她看见了吸尘器，心中一亮：妈妈以前用吸尘器打扫过沙发！小妍打扫干净沙发后累

课前一分钟训练

用一分钟的时间，想一想本周做了哪些家务劳动，并与同桌互相交流。



得全身是汗，可看着自己的劳动成果，心里还是美滋滋的。

打扫完房间，小妍一看表已经十点了，赶紧下楼去买菜。菜市场的菜可真多，小妍一下子不知道买什么好了。选来选去，她买了几个西红柿，还有几根黄瓜，就回家了。还好，爸爸妈妈已经回来了。虽然只是当了半天家，小妍已经体会到当家多么不容易了。

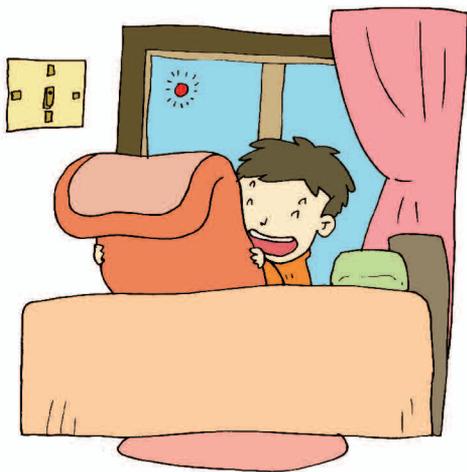


心海导航

通过做家务，小妍不仅体会到爸爸妈妈的辛苦，也体验到劳动带来的喜悦和成就感。

美国哈佛大学曾对波士顿 456 名男孩进行跟踪调查。研究者发现，这些男孩到中年时，不论他们的智力、家境、种族、受教育程度有多大差别，凡是小时候养成劳动习惯的人，即便是在简单家务劳动中锻炼过的人，生活都要比从小没有劳动习惯的人充实、美满。

第一，学会基本生活技能。这是个体生存以及幸福生活的基本条件。我们通过参与做家务，诸如扫地、擦桌子、做饭、洗碗、洗衣服等，可以很自然地明白日常生活的模式，为我们成人之后的独立生活奠定基础。



第二，增加幸福感。哈佛大学的跟踪调查发现，爱劳动的孩子比不爱劳动的孩子生活得更愉快、更有意义；长大成人后，爱劳动的孩子与不爱劳动的孩子相比，失业率为 1 : 15，犯罪率为 1 : 10，精神不健全的也少得多。在现实中，我们也可以发现，劳动中的人大多数是心情愉快的。当你看着自己的劳动成果时，成就感会油然而生。

第三，培养责任感。通过做家务，我们能够体会父母的辛苦，学会关心、体谅父母；还可以学会战胜困难的科学方法，培养克服困难的毅力和坚强意志，提高自信心；并认识到自己是家庭中的一个重要成员。如此，为长大后进入社会做好准备。

第四，劳动能让大脑得到充分的休息。心理学家研究发现，当人在进行体力劳动和体育锻炼时，脑子里氧气最充分。参加家务劳动，可使我们的大脑得到充分休息。



活动在线

活动一 劳动光荣

【活动时间】15分钟。

【活动材料】白纸、笔。

【活动内容】同学们，你们平时做家务吗？今天就来个家务劳动大比拼。5~6人一组，把自己做过的家务用白纸写下来，看谁做过的家务多，首先组内比，然后再在全班进行比较。

讨论与分享：

- 你们班热爱劳动的同学有哪些？
- 在劳动的时候，你有什么体会？以后你会如何对待劳动？

活动二 小管家计划

【活动时间】15分钟。

【活动内容】设想一下，如果请你当一天的小管家，在这一天中，你需要做哪些事情？请你列一个“小管家一日计划”。

小管家一日计划



加油站

如果你在家多帮爸爸妈妈做力所能及的家务，积极参与家庭事务的处理，你就会体会到一名家庭成员的责任。请你试着成为家庭的小管家。

(1) 做好家庭分工，并设定目标。比如负责每天整理好自己的房间。

(2) 坚持执行目标，并做记录。在一张白纸上，写上每个人要做的家务，并认真执行，每完成一项就给自己画个“○”。

(3) 没有完成任务，要说明原因。如果你哪天没有完成任务，要说明理由，并记录下来。

(4) 学会与父母沟通，并请父母监督。做一名文明生活小管家，还要学会与人交流，在执行目标的过程中，要经常与家人沟通，看看分工是否需要调整，力争使计划顺利执行。



亲子分享

做一次小调查，了解家庭一日的开支以及一些常用食品的价格，做好一日开支记录，并计算家庭一日的总开支。