

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

六年级

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

/ 六年级 /

主 编 俞国良 执行主编 桑志芹

南京大学出版社
版权所有



北京师范大学出版集团
北京师范大学出版社



南京大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康. 六年级 / 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 978-7-305-16850-5

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 (2016) 第 093329 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 六年级

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 22 次印刷

ISBN 978-7-305-16850-5

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 兴趣为学习导航1

第二课 欣赏我自己6

第三课 做情绪的主人12

第四课 你来我往16

第五课 健康上网快乐多20

第六课 学习有策略25

第七课 青春起跑线30

第八课 一寸光阴一寸金35

第九课 妈妈请您听我说40

第十课 当危险来临时45

第十一课 我为自己代言50

第十二课 正确对待考试54

第十三课 珍爱自己58

第十四课 温暖一生的师爱63

第十五课 在生活中成长67

第十六课 我的未来71



兴趣为学习导航

兴趣是最好的老师，也是同学们获得知识的巨大推动力。兴趣会使人集中精力，处于愉快、紧张的心理状态，我们对感兴趣的事物总是会愉快、主动地去探究它。因此，如果同学们对学习产生了浓厚的兴趣，就能够提高学习效率。



心情话吧

娇娇长得瘦小，但是头脑聪明灵活，说话、做事反应都很快。爸爸妈妈一直以为她会是一个天才，对她的学习一点都不担心。可谁知道，上学后，娇娇对学习一点也没有兴趣，对待作业也时常马虎，她只是对画画感兴趣。前不久，她和其他小伙伴的作品还被送到国外展览。她跟妈妈说，自己以后想当一个画家，从现在开始就想专心学习绘画，她觉得学习文化课好无聊。娇娇的爸爸妈妈认为，她聪明，现在学习差点没关系，等长大懂事就好了。但是，到了小学高年级后，娇娇似乎对学习越来越没兴趣，她的成绩非但没有半点长进，反而越来越差。每次放学回家，娇娇都要先看电视，等到妈妈喊她，她才极不情愿地去学习。这时她的爸爸妈妈才着急起来，他们和学校的班主任老师、心理辅导老师想



了很多办法来提高娇娇的学习兴趣，经过一段时间之后，娇娇的成绩才有了起色。

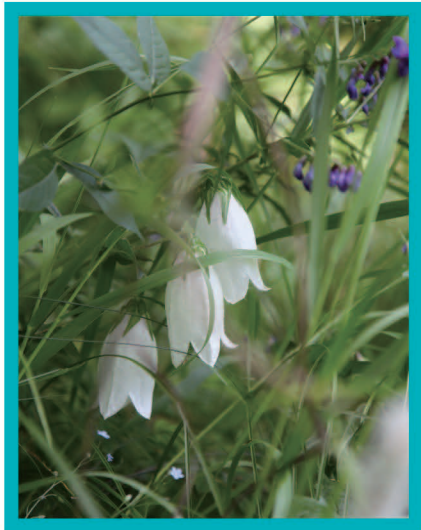


心·海导航

从娇娇的例子来看，好像是兴趣干扰了她的学习。其实兴趣与学习并不是对立的，而且兴趣可以成为开启学习大门的钥匙。心理学认为，兴趣是人们力求认识某种事物和从事某种活动的倾向，它表现为人们对某件事物、某项活动的选择性态度和积极的情绪反应。爱因斯坦说：“兴趣是最好的老师。”我们怎样才能了解自己有什么兴趣呢？

首先，主动寻找兴趣。要想找到自己感兴趣的事情，最好的方法就是开阔眼界，尽可能接触不同的事物。我们可以通过读书、浏览互联网、参加校内外各种活动来了解自己的兴趣，也可以让爸爸妈妈帮我们选择一些我们可能感兴趣的事情，先去尝试尝试。

其次，主动培养兴趣。比如，我们小时候可能对唱歌不感兴趣，但是通过家里不断播放的音乐以及音乐课的学习，领略了音乐的魅力之后，我们可能就喜欢上了唱歌。这样通过不断地熏陶和学习，我们对唱歌可能就产生了兴趣。



最后，兴趣爱好不等于特长。兴趣和爱好是我们感兴趣的事情，不一定就是我们将来的专业。比如，我们对唱歌感兴趣，可能仅限于在业余时间唱唱歌，或者听听歌，不一定就要达到声乐几级的水平，但是这种兴趣爱好可以满足我们娱乐自己的需要，可以让我们的生活

更加丰富多彩。

当然，如果我们能对兴趣投入更多努力，把兴趣发展成特长，也会有助于我们获得成功。



活动在线

活动一 聪明 1+1

有时我们的想法和做法会影响对学习的兴趣，请和小组同学一起讨论，下面的一些想法和做法对不对？为什么？

- (1) 这道题还真有点难，不过，我就不信我解不出来。
- (2) 我要先做作业，不用爸爸妈妈催我。
- (3) 今天的作业全做对了，我比昨天有进步。
- (4) 我非常希望了解自己学到的知识是从哪里来的。
- (5) 我没有别人考得那么好，我真笨。
- (6) 我经常将学到的知识应用到生活中。

活动二 试一试

你是不是也有不太喜欢的课程呢？从今天开始，学习这门课之前或上这门课时，完成以下两个活动：先是面带微笑，搓着双手，还可以在心中哼唱喜欢的歌曲——总之是做出摩拳擦掌、跃跃欲试的样子，而且让自己感觉到这一点；同时，脑子里不断地想：下面的学习内容将是我能够理解的，它的主要内容是什么，将从哪几个方面来讲呢……这样做两周后，我们再看看自己是不是逐渐喜欢上了这门课程。也许，在上这门课之前，你已经不再需要进行这两项“活动”，就能自觉进入学习状态了。同学们，赶快试一试吧！



加油站

培养学习兴趣的好方法

1. 主动学习

同样一件事情，是在别人的要求下去做，还是自己主动情愿去做，效果会有很大的不同。学习也是一样，如果父母和老师要求我们去做，我们可能会感到厌烦，甚至觉得是为了他们在学习，觉得学习没有意思。但是，如果我们主动地去学习，就可能会有一种不一样的感觉，因为现在你会觉得是为自己在学习，会找到更大的学习乐趣。

2. 鼓励自己

在学习中取得进步的时候，要学会及时鼓励和表扬自己。虽然这些进步可能看起来是那么微小，但这些都是我们努力的结果，是值得肯定的。当我们看到自己与过去相比有了进步时，我们就会对学习更有自信，也会觉得学习是一件有意思的事情。

3. 掌握恰当的学习方法

如果我们掌握了良好的学习方法，就会觉得学习更轻松。一般来说，对于会做的事情，我们比较有兴趣去做；而对于不会做的事情，一般不愿意去做。如果我们掌握了学习的方法，就容易对学习更感兴趣。



亲子分享

你对学习感兴趣吗？怎样培养自己的学习兴趣呢？请和爸爸妈妈一起分享。

南京大学出版社
版权所有

欣赏我自己

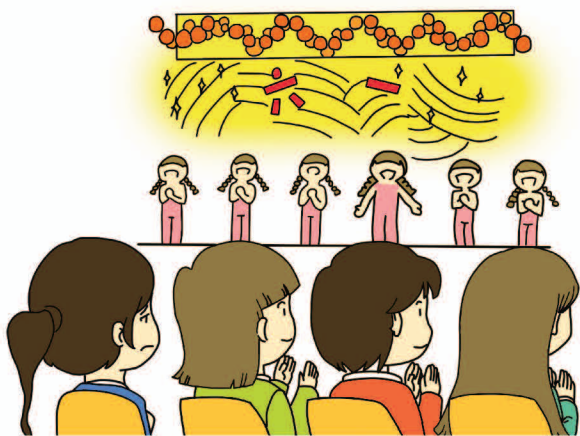
如果你是一棵小草，你可以用绿色来装点希望；如果你是一颗星星，你可以用光芒来温暖黑夜……其实，我们每个人都是一道独特的风景。我们不仅要了解自己的缺点，努力改正不足，更要寻找自己的优势和特长，学会欣赏自己。



小霞上小学二年级的时候，她的爸爸妈妈就离婚了，她跟着奶奶住。一直以来，小霞都非常懂事，经常帮奶奶做些家务，自己的作业也从来不用奶奶操心。但小霞在学校却是一个胆小、内向，甚至有些自卑的孩子。她觉得自己长得不够漂亮，学习也不是太出色，

她经常怀疑自己是不是很差劲。

最近，“六一”儿童节快到了，学校要举办一场大型晚会，同学们都在抓紧时间排练各种节目。小霞也非常想参加，但是她从来不敢跟老师说要参加，她怕自己演不好，又担心同学和老师认为她长得不够漂亮，不同意她登台表演。





心·海导航

你有过类似小霞的经历吗？其实，我们每个人身上都有不如别人的地方。因此，在成长过程中，我们要不断地学习知识、培养能力、发展兴趣，以求不断地进步。小霞有很多优点，她做事认真、踏实，热爱劳动，主动帮奶奶做家务，愿意为集体出力，这些都是值得我们学习的。俗话说：“爱美之心人皆有之。”小霞关注自己的外貌，也是无可厚非的。随着年龄的增长，懵懂无知的我们也会渐渐注意自己的外表和形象。但是，如果我们对自我的长相感到不满意或者过分关注，就有可能产生自卑情绪，丧失很多机会。

学会喜欢自己很重要。喜欢自己的第一步就是不以别人的标准来判断自己，学会自我欣赏，然后付诸实践。同时，我们也要学会接纳自己的缺点，减少自我责备。每个人都有缺点，当我们能够正视并接受自己的缺点时，才能够去改正缺点。另外，有了自我接受，你会用一种欣赏的眼光去注意周围的每一个人。你会发现，他们身上有许多可爱和闪光的地方值得我们赞美和学习。你不再生活在虚假的幻想世界中，而是踏踏实实地选择现实，会真心和每个人交往、相处。在你接纳了自己和他人的同时，他人也接纳了你。

应该对自己说的话

我努力我快乐
我有独特的优势
我能行
我的微笑最美
……

不该对自己说的话

我不如别人
我真笨
我真没用
……



活动在线

活动一 找一找

你的优势在哪里？请用红笔圈出来。

自我意识	1. 我对自己很满意
	2. 我对自己有信心
	3. 我经常能控制住自己
	4. 我能认识到需要改正的缺点
	5. 我经常能看到自己的进步
	6. 我是个不让人讨厌的孩子
智力能力	1. 观察细致，很少遗漏
	2. 反应敏捷
	3. 记忆正确率高，很少出错
	4. 联想丰富，经常能由一点想到很多
	5. 想象活跃，头脑中经常有很多生动形象
	6. 思维有条理
	7. 注意力集中，很少受外界干扰
	8. 好奇心强
	9. 语言流畅，能清楚地表达自己的想法
	10. 喜欢动脑筋
	11. 喜欢小制作、小实验

续表

情绪情感	1. 有同情心，心地善良
	2. 能够关注别人的情绪
	3. 能够容忍别人的缺点
	4. 情绪稳定，很少发脾气
	5. 有一些烦恼，但不会总把这些烦恼放在心上
	6. 经常是愉快的
意志品质	1. 做重要事情，事先有明确的目标
	2. 有坚持性
	3. 不害怕困难
	4. 能经受小的挫折、小的失败
	5. 自己能做的事自己做，善于独立思考
性格	1. 有上进心
	2. 有责任心
	3. 活泼大方
	4. 待人热情
	5. 有比较稳定的课外兴趣
	6. 言行一致

6人一组，分享自己的优势。小组成员以掌声表示鼓励。

活动二 闪光点

我们每个人都有很多优点。优点会帮助我们在很多方面获得成绩。我们要学会发现自己的优点、发扬自己的优点。在纸上写下自己的三大优点，写完后默念三遍，然后闭上眼睛在心中默默地想一分钟，再用半分钟的时间向同桌介绍自己的优点。



加油站

欣赏自己

我很普通

因为我的确不是天生的神童

但我是奇迹

因为我懂得欣赏自己

别人也许有英俊的外表

但我有精致充实的内心

别人也许有万贯家私

但我有一个普通家庭的乐趣

别人也许有轰轰烈烈的人生

我的人生也同样充满意义

即使我一无所有

我仍可以欣赏自己

因为一无所有地活下去

本身就是奇迹

人们需要长江，同样舍不得小溪

人们需要黄山，同样离不开平地

学会欣赏自己

我就是我，你就是你

他日再见长江，我们只需微微一笑

明日再睹黄山，我们只需沉默无语

因为我永远欣赏的人就是——我自己

（浙江瑞安市万松学校万松文学社 林峰）



亲子分享

这节课你掌握了哪些自我欣赏的方法？请和爸爸妈妈一起分享。

南京大学出版社
版权所有

做情绪的主人

喜、怒、哀、惧构成了我们生活的乐章，情绪让我们对生活有了更多感受。如果长时间沉浸在消极情绪体验中，会影响身心健康。实际上，每个人都不应该被情绪束缚，而应该积极地调节自己的不良情绪，主动做情绪的主人。



心情话吧

晶晶的一篇日记

五月八日 星期六 天气阴

这段时间我感到自己的心情很苦闷。在学校，我很少说话，也很少跟同学们一起玩。我的成绩总是上不去，上课听讲总走神，作业错误率很高。我觉得压力很大，真不知道如何去面对。

在家里，爸爸妈妈经常为一些鸡毛蒜皮的事争吵，有时还莫名其妙地把火发到我身上，我也不敢表达不满。

现在我好像对什么都没有兴趣，干什么都没劲，不愿意看书，不愿意活动，整天懒洋洋的。当心情不好时，我只能压抑、压抑，再压抑，我不敢和爸爸妈妈说，怕他们担心；我也不敢与同学说，怕他们笑话自己；我更不敢跟老师说，怕他们不理解我。哎，我该怎么办呢？





心·海导航

“心情话吧”中的晶晶同学记录了自己最近的心情，她觉得自己整天很郁闷，影响了正常的学习和生活。我们遇到事情会产生各种情绪，这很正常。想把情绪表达出来，也很正常。如果长期不表达情绪，处于一种压抑的状态，会对我们的身体健康产生不良的影响。

情绪调节是我们主动管理和改变自己情绪的过程。那我们怎样调节自己的不良情绪呢？

像晶晶这样的情况，首先，学习与他人分享自己的快乐和愉悦，因为正面情绪容易表达，分享快乐会使快乐增加一倍。其次，可以尝试学习表达情绪，找一个可以倾诉的人，比如爸爸、妈妈或者同学、老师，向他们说说自己的心情。他们可能会非常理解我们，而且会帮助我们想出一些好办法来改善心情。再次，如果心情不好，那么请挺起胸膛，深吸一口气，然后唱一小段歌。如果不能唱，就吹吹口哨。如果不会吹，就大喊几声。不管怎样，目的只有一个，使自己保持快乐的情绪。心理学家艾克曼的最新实验表明，一个人总是想象自己进入某种情境，感受某种情绪，结果这种情绪十之八九会到来。另外，坚持微笑待人，俗话说“笑一笑，十年少”，笑可以使肺部扩张，促进血液循环。还可以学习运用幽默来缓解情绪，吵架时，用幽默来缓解也是一个不错的方法。将自己压抑的情绪写进日记里面同样是一种好方法。还有，广泛培养兴趣，既充实生活，保持心情愉快，又可以舒缓紧张情绪。



活动在线

活动一 聪明 1+1

请同学们了解寓言故事《狐狸和葡萄》，然后和小组同学讨论，这只狐狸的情绪有什么变化？它用了什么方法调节自己的情绪？这个故事对我们调节情绪有什么启示？

活动二 写一写

每天在你的日记本上写上今天有哪些高兴的事情，原因是什么；有哪些令你不开心的事情，原因又是什么，你是怎么改变情绪的。

6人一小组讨论。可以告诉小伙伴日记上的内容，让大家来支持你。



加油站

情绪调节小妙招

除了前面提到的一些调节情绪的方法外，下面再给大家介绍一些小妙招，以后情绪不佳时，不妨一试哦！

适当地倾诉。当我们与别人分享快乐时，一份快乐变成了两份；当我们向别人倾诉痛苦时，痛苦会减少一半。因此，我们可以向信赖的朋友、家人表达自己的情绪。

感受色彩。穿上自己最喜欢的衣服，使自己感觉好起来，帮助

自己调节情绪。

欣赏音乐。听听音乐或参加一些文娱活动，使自己心情舒畅。

运动。跳绳、下棋、踢球，通过体育锻炼来改善不良情绪。

转移注意力。离开伤心的情境，让自己暂时逃离这些烦恼，去看场电影也是个好主意。



亲子分享

这节课你掌握了哪些调节情绪的方法？请和爸爸妈妈一起分享。

南京大学出版社
版权所有

你来我往

生活在社会中的每个人都需要与他人交往。如何交往？有时需要遵守一定的社会规范和行为准则，遵循习得的社会生活方式。那么，我们如何与别人保持良好的关系，赢得友情呢？今天就让我们一起来到这里寻找答案吧！



心情话吧

小飞3岁左右的时候，他的父母就外出打工了。由于从小父母不在身边，他胆子很小，性格比较内向。在与同学交往中，小飞显

得很懦弱，有时会受欺负。

所幸有几个儿时的玩伴经常放学后到家里跟他一起玩，因此，小飞觉得自己的童年也还算快乐。小学五年级时，小飞随父母来到了大城市。有了爸爸妈妈的呵护和关照，他甭提有多高兴了。然而好景不长，没过多久小飞就不喜欢这里了。原来，他从农村来到城市，说的普通话



不标准，同学们会笑话他；老师讲课方式不同，他也不适应。一个学期下来，他没有交到几个新朋友。放学后，小飞总是一个人走在回家的路上，他感觉非常孤单、寂寞，时常想起自己儿时的玩伴。



心·海导航

友情是美好的，每个人都渴望有自己的好朋友。高兴时，有朋友来分享，困难时，有朋友来帮助，多么令人向往啊！

对于小飞来说，没有好朋友的确是一件痛苦的事情。我们来到一个新的班级，要主动向班里的同学问好，把自己介绍给新同学。下课了，也可以主动参与同学们的游戏活动，让同学们了解我们，喜欢我们。同时，当我们发现别人需要帮助时，我们也要热情洋溢地主动帮同学排忧解难。相信只要我们能够付出真心，就一定会获得回报，不久我们就会有新的好朋友。

此外，在与他人交往中，首先要举止文雅，待人接物热情，而且讲究礼仪。文明的举止不仅能体现我们自身的素质，也会让对方感受到尊重，从而更愿意与你交往。其次，坦诚待人，宽容大度。如果我们在交往中能够真诚对待别人，别人也会以诚相待，相互之间就会避免许多误会和猜疑。同时，如果对方有了错误，我们能够宽容体谅，就会解开彼此间的误会，减少双方的烦恼。再次，乐于助人。善于交往的人会把他的关怀送给别人，时刻想着给别人带来欢乐、勇气和信心。当别人需要帮助的时候，如果我们能够及时伸出援助之手，我们也会赢得珍贵的友情。最后，自信自强。在人际交往中，保持自信是非常重要的。如果一个人缺乏自信，那么他很容易把别人的赞扬看成是“讥讽”，这样也就很难交到真心的朋友了。



活动在线

活动一 心理情景剧

我们和好朋友在一起，有时对一些事情也会产生一些分歧。请同学们对下面的情境进行设计，表演心理情景剧，然后一起讨论遇到这些情况该怎样更好地处理。

情境一：小华和小琪是好朋友，期末考试时小琪有一道题怎么也想不出来，想让后排的小华告诉她答案。小华心里很害怕……

情境二：小辉放学后没有回家，而是和别的同学打电子游戏去了，他让好朋友小瑞帮他跟父母撒谎，说是在小瑞家写作业呢……

智慧提示

在与好朋友进行交往时，我们要满足对方的合理要求，也要学会对好朋友的不合理要求说“不”。我们在拒绝别人时，要尊重对方，同时也要讲究文明礼貌。

活动二 交个新朋友

(1) 上课前，每个人抽出红、黄、蓝、绿、紫、白中任一种颜色的卡片一张。

(2) 拿着卡片去寻找持相同颜色卡片的同伴，向同伴问好，并表达要做好朋友的意愿。

(3) 对方接受邀请，组成新的学习小组。



加油站

改善人际关系的方法

下面是改善人际关系的有效方法，你可以试试哦！

真诚关心。爱你的朋友，就像爱你自己一样！这样，朋友一定会感受到你的真诚。

真心赞美，善意批评。发自内心的赞美是每个人都喜欢的，而善意的批评也是人们容易接受的。

仔细聆听，认真沟通。只有我们采用适当的方式来交流，才会促进彼此的交往。

多用幽默，不用讽刺。幽默可以帮助我们化解尴尬，而讽刺则会刺痛对方。



亲子分享

这节课你掌握了哪些人际交往的方法？请和爸爸妈妈一起分享。

健康上网快乐多

网络是一把“双刃剑”，它既可以帮助我们学习、娱乐，也可能让我们沉迷其中而误入歧途，影响我们的身心健康。网上的信息有好有坏，有真有假，我们要提高自己的辨别能力、控制能力，学会健康上网、绿色上网、快乐上网。



心情话吧

小宇虽然才上六年级，但已经有3年网龄的小“网虫”了，他特别喜欢在网上玩游戏。今天是寒假第一天，爸爸妈妈上班前告诉他，要把房间整理好，写完作业再练一会儿毛笔字，这些都做完

之后可以上一个小时的网。

小宇爽快地答应了。可是，爸爸妈妈刚刚走出家门，小宇就打开了电脑，先在网上浏览了一下新闻，看到好朋友在线，又闲聊了一会儿。接着，小宇开始打游戏，在游戏面前，小宇很快就忘记了时间，他一直打到了中午。肚子饿了，他就咬一口面



包；口渴了，他就喝口果汁；连上厕所都是一路小跑。很快时间就到了下午4点多，小宇一看妈妈快下班了，赶紧关闭了电脑，收拾了一下家务，开始写作业。等到5点妈妈到家时，他的作业还没写完。妈妈用手一摸电脑的主机，发现还是热的，她明白了一切。



现在，互联网迅速渗透到我们生活的各个角落，在我们能想象到的领域中，它无所不在。互联网是科技发展的产物，也是信息时代的标志。我们需要学习如何运用网络。

我们通过互联网和朋友保持联络，在网上，我们可以进行学习和研究、互换信息、购物、交友。但网络也有其复杂的一面，过量的信息、良莠不齐的内容、层出不穷的游戏……这些对我们的意志力是一个巨大的考验。

网络只是一个工具，为什么有些同学会沉迷网络，难以自拔呢？

一方面，是因为生理因素的影响。青少年进入青春期，生理机能逐步增强，第二性征随之出现，除共有的正常生理特征之外，“网瘾”青少年还具有成瘾后生理方面的某些变化特征。“网瘾”青少年一旦上网，其大脑“享乐区”会出现化学反应，产生刺激，从而释放出多巴胺，进而使“网瘾者”产生快感。如果这种刺激是经常性的，大脑会强化对自身的这种化学反应，继而导致网络成瘾。

另一方面，是因为心理因素的影响。人对事物的不同需要会产生不同的动机因素，对网络使用的不同需要会使青少年产生不同类型的网瘾现象。第一，安全的需要。青少年正处在生理和心理的变动期，在各种压力下，迫切需要通过多种途径宣泄自己的消极情绪，网

络世界能让青少年暂时麻痹自己，忘记烦恼，逃避现实生活的压力。

第二，被爱与归属的需要。我们都希望得到他人的肯定和欣赏，受到接纳和欢迎，但现实生活中外貌、身高、家庭条件、才华等多方面的约束，导致部分青少年的情感诉求无法得到满足，转而寄托于虚拟的网络世界，去寻找爱的虚幻替身。

第三，被尊重的需要。“一个现实世界的木讷之辈，可能因为在网络中口才卓越、观点偏激而获得虚拟世界的认可和崇拜；一个社会中的文弱书生，可能由于在网络中英勇善战而一呼百应，统率千军万马；一个在学校里默默无闻的学生，可能凭借网络高手的身份拥有广为景仰的地位。”可见，网络能虚幻地帮助青少年找回失却的自信，获得他人尊重和认可。

第四，自我实现的需要。网络这样一个不论出身和条件的虚拟空间正是施展才华的大好平台，可以更加开放地呈现自我，甚至塑造一个与现实截然不同的自我，以此获得自我价值的实现和满足。

网络本身并不是问题，问题在于我们要学会运用网络，成为网络的主人，而不会被网络控制自己的生活。



活动在线

活动一 网络大家谈

在他们眼中，网络生活是怎样的呢？他们对网络的感受如何？请分别采访父母、老师、小伙伴等五人，听听他们的看法。

把他们的观点进行总结，结合你的思考，与小组同学讨论：网络给青少年带来的好处；过度使用网络的弊端。

网络给青少年带来的好处

过度使用网络的弊端

活动二 自我反思

我每周用于上网的时间：大约_____小时。

我上网主要是用于（按照花费时间多少的顺序，列出前三位）：

_____、_____、_____。

当我上网时，我感觉：_____。

和上网相比，我更愿意进行的活动有：_____。

和小组同学进行交流，你对自己的网络生活有什么新的发现和体会？



加油站

合理使用网络

清楚自己内心真正的需求和渴望，能够理解网络行为和自己内心真正的需要之间的关系。

网络只是一个工具，可以是助力，也可以是阻力，关键在于怎么使用它。

体验到需要为自己的行为负责任，能思考网络在自己追求生命意义和生活目标中的作用。

合理安排时间，养成良好的上网习惯。

采取措施对网上的信息进行选择，过滤信息垃圾。

在现实生活中发展自己的兴趣和特长，养成健康的休闲生活习惯：发展兴趣爱好，加强体育锻炼、户外活动等。

学会与人沟通，学会与父母、老师沟通。理解父母阻止自己上网背后的好的动机。

学会在现实中与同伴交往。



亲子分享

你知道怎样健康上网了吗？请和爸爸妈妈一起分享。

学习有策略

我们每个人都希望自己提高学习效率，学得又轻松又好。你知道如何才能学得好吗？除了靠自己的努力和勤奋之外，学习也是有方法的。为了学得轻松愉快，并取得好成绩，我们要在学习中了解学习和学习过程的特点，掌握学习的规律和学习的方法，随时调节自己的学习过程。



心情话吧

冰冰已经上六年级了，但是他还没有养成良好的学习习惯，也没有掌握良好的学习方法。刚刚上课，他的妈妈就急急忙忙地敲开了教室的门……

“王老师，冰冰的作业和笔盒在这里。这孩子昨天晚上10点多才写完作业，书包没整理就睡觉了。今天早晨快7点半了才起床，直接抓起书包就来学校了……”冰冰的妈妈一边把作业和笔盒递给老师，一边说着。

这种情况在冰冰身上已经出现很多次了。其实，冰冰学习还算努力，就是成绩一直上不去。他在做作业、考试之前从来不复习，遇到不会的题



就自己在那里冥思苦想，也从来不去请教老师和同学。有时想不出来了，他还会急得哭，觉得是不是自己太笨了。虽然智力测验的结果表明，冰冰的智力没有问题，但是，冰冰越来越觉得自己不是学习的料，学习对他来说是瞎费工夫。



心·海导航

从冰冰的例子来看，由于他没有养成良好的学习习惯，也没有掌握良好的学习方法，尤其是不会复习，所以他的成绩不够理想。其实，学习是一项复杂的活动，需要我们掌握一定的学习方法，这样才能学得好。

首先，要养成好的学习习惯。“习惯决定性格，性格决定命运。”学习拖拉、不认真听讲、边玩边写作业等不良学习习惯，不仅会影响我们的学习，而且还会使我们产生消极心理。因此，我们要养成良好的学习习惯，比如上课认真听讲、写作业前先复习、作业写完再玩等。

其次，要保持对知识的好奇心。学习不是一个被动的过程，而是一个主动的过程。这要求我们注意知识的前后联系，对所学的知识多问几个“为什么”，勇于发问。有时你可能会对提问有很多顾虑，比如担心别人说自己笨，担心问多了老师会烦等。其实，乐于提问，善于提问，在交流中学习是一件很有趣的事。

再次，要学会听课，提高课堂学习效率。听课是我们获取新知识的主要途径，也是培养能力的主要渠道。在听课的时候，要集中注意力，跟上老师的思路，排除各种干扰，做到“眼到，耳到，心到，手到”。

最后，要学会预习和复习。上课之前对老师要讲的新知识进行

预先学习，找出疑难问题；上课时再听老师讲解，不仅能够解决心中疑惑，而且能够更加准确地把握学习的重点和难点。而复习则有助于我们对知识的理解和消化，弥补课堂听课的不足。



活动在线

活动一 心理情景剧

剧情：

萧萧是小学六年级的学生。期末考试快到了，萧萧又开始手忙脚乱了。这天放学后，她一把作业写完，就叫妈妈到她的房间里来。她找妈妈干什么呢？原来从上学开始，萧萧每次考试前，都要让妈妈帮助她一起复习。她先把自己要复习的内容告诉妈妈，然后让妈妈出题来考她，或者让妈妈听她背诵得对不对……

要求：

- (1) 两人一组，分别扮演萧萧和萧萧的妈妈。在上述情境下，通过表演，了解这种复习方法的效果。
- (2) 和小组同学讨论，萧萧这样复习有什么好处？又有哪些不好的地方？这种复习方法可以一直进行下去吗？



活动二 聪明 1+1

请你和小组同学一起讨论下面的这些做法是否正确。正确的方法你做到了吗？不正确的方法怎样改正？

- (1) 放学回家后，直接做作业，从来不看笔记或课本。
- (2) 有长期坚持课外阅读的习惯。
- (3) 复习时把不会的记下来，第二天问同学或老师。
- (4) 从来不参加学习小组，喜欢自己一个人学习。
- (5) 准备一个错题本，每到考试之前就拿出来复习一下。
- (6) 复习时习惯按照一定的线索，有顺序地进行复习。
- (7) 复习从来没有时间计划，在考试前能复习到哪儿算哪儿。
- (8) 在考试前只看学得好的科目，学得不好的就算了。



加油站

复习要想取得良好效果，我们还应该做到：

第一，筛选知识。先选出我们懂的内容，然后再将剩下不懂的问题逐一解决。

第二，趁热打铁。及时复习，当天的内容当天复习。

第三，集中注意力。复习时要专心致志，不要边玩边复习。

第四，分散复习。在大考来临之前，要交替复习各科课程。

第五，注重理解。自己理解的知识才能记得好、记得牢。

第六，不断运用。学过的知识要不断地实践、运用，在运用中加深体会。

第七，互相交流。同学之间互相问答，采取这种方法不但可以及时发现自己在复习中遇到的问题，而且还可以加深记忆。



亲子分享

我们该怎样培养自己良好的学习习惯？请和爸爸妈妈一起分享。

南京大学出版社
版权所有

青春起跑线

进入六年级后，你发现自己和周围同学的变化了吗？当我们正在惊讶于身体的变化时，我们与青春期已经不期而遇了。不要害羞，不要惊恐，这一切都是正常的。让我们调整好身心，快乐地迎接青春期的到来。



心情话吧

现在是六年级（4）班的心理健康课，刘老师像以往一样带着笑容走进了教室。上课了，刘老师向同学们问好后，对同学们说：“今天我们的主题很有趣，很有趣……”刘老师突然停顿了下来。

“是什么主题啊？老师今天还带我们做游戏吗？”小刚问。

“我们还是演心理情景剧吧，那多好玩啊！”小萌说。

刘老师看起来有点神秘。她对同学们说：“我们今天要讨论的主题是‘迎接青春期’。”

刘老师在黑板上写完了主题，转过头来问同学们：“你们知道什么是青春期吗？”

“青春期，人会发生很多变化。”

“青春期，个子会长高。”

同学们开始七嘴八舌地说了起来……





心·海导航

六年级（4）班的同学们已经开始迎接他们的青春期了。现在让我们来一起揭开青春的面纱吧。青春伊始，你不会有什么感觉，因为一切变化都在你体内悄悄地发生着。对于自己的身体悄然发生的变化，也许你羞于启齿却又充满好奇，也许你心里不断琢磨着发生变化的原因，继而又产生出许多困惑。作为女孩子，你可能会发现自己的身高和体重正在迅速发生变化。皮肤会变得富有弹性，乳头也将开始渐渐发育。然后会出现月经初潮，腋下和阴部开始长出细细的绒毛。作为男孩子，你的身高、体重也会迅速增长，长出胡须，声音变粗，肌肉发达，长出阴毛、腋毛，出现遗精。这些都是青春期正常的生理变化，也是我们走向成熟的必经之路。

当然，青春期的发育并非一蹴而就，而是一个循序渐进的过程。有些同学看到其他同学都发育了，自己还是“豆芽菜”，就会感觉有些自卑。由于受身体状况、营养条件、气候等方面因素的影响，每个人青春期到来的时间会有差异，这属于正常现象。还有一些同学因为自己发育过早，而不好意思在同学面前展示自己，比如，女生不敢抬头挺胸等。这样其实会对我们的身心健康产生不良影响。对于发生在自己身上的这些变化，我们应该愉快地接受，保持身心健康，从而适应社会环境的变化，接受社会生活的挑战，使自身个体心理能够与社会环境协调平衡发展。

在青春期到来时，除了生理上的变化，我们的心理也在发生着微妙的变化。我们不再满足于局限在父母的呵护之下，急于展开翅膀在天空中翱翔，此时我们也要做好多方面的心理准备。



活动在线

活动一 自我报告

活动时间：15 分钟。

活动内容：请同学们写出自己心目中理想的异性伙伴或同学的特点。

讨论与分享：在班级中进行报告，找出大家提到次数比较多的理想男生和女生的特点。

男生

女生

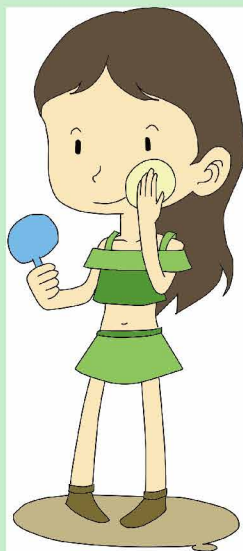
活动二 聪明 1+1

请和小组同学讨论一下小明和扬扬的想法是否正确，为什么？

小明最近一直很苦恼，他发现身边的同学都已经开始发育了，而自己还是个子小小的、瘦瘦的。最要命的是，自己的声音还是童音，像小女孩似的。他对身边那些高高大大的男生羡慕极了，觉得他们才像真正的男子汉，他甚至开始怀疑自己以后是不是就一直这个样

子了。

爱美是女孩的天性，随着青春期的到来，许多同学开始注重自己的外貌，在穿着打扮上比较讲究。扬扬就是这样，觉得应该突出自己的“女性美”了。她开始不断地要求妈妈给她买衣服，频繁地换服饰，不时还偷偷地化妆。她还特羡慕那些穿紧身服装或袒胸露背的女孩，觉得那才是真正的美，才是真的酷。



智慧提示

小明的想法是可以理解的。对每个人来说，青春期的到来有早有晚。小明现在还没有开始青春期的发育，不代表以后就不能正常发育。扬扬在青春期追求成人化的打扮是模仿行为，是在青春期关注自我的过程，通过外形打扮为成人的模样来度过这个特殊的成长阶段。“清水出芙蓉，天然去雕饰”，少女应该展示的是青春的美、自然的美、健康的美。浓妆粉黛、盛装艳服反而掩盖了少女的青春光华。



加油站

怎样面对青春期的变化

美好的青春犹如春天的花儿一样如期绽放，当青春悄然而至的时候，尝试一下下面的做法，让我们学会轻松自如地面对青春期的变化。

及时了解青春期可能会有身心变化。我们可以先通过老师、父母了解一下都会有哪些变化。

以积极的心态面对青春期的变化。青春期的变化是每个人都会经历的，我们要正确认识并坦然接受青春期的生理变化，减少心理上的混乱和恐慌，以积极的心态去接纳这些变化。

向好朋友倾诉青春期的烦恼。成长总是与烦恼相伴，在青春期的时候，我们可能会有各种各样的烦恼和困惑，与好朋友一起分享你的青春秘密，可以帮你排解这些困惑。

增强自我控制。青春期自我意识开始萌发，变得“不听话”，我们可能会与老师和父母产生很大的冲突和矛盾。因此，这个时候要增强自我控制能力，学会适时适度地表达自己的需求。

学会积极调控情绪。青春期又称为疾风暴雨期，情绪的稳定性较差。这一时期我们的消极情绪有时会多于积极情绪，因此要学会运用情绪调节策略，及时调节自己的不良情绪。



亲子分享

请同学们想一想，自己进入六年级以来，身体发生了哪些变化？这些变化给自己的心理带来了哪些影响？请和爸爸妈妈一起分享。

一寸光阴一寸金

有人说时间就是生命，有人说时间就是金钱。时间一去不复返，因此，时间对每个人都很宝贵。合理规划时间，充分利用时间，提高时间的使用效率，将会使我们的人生拥有更多的精彩。



心情话吧

小明的老师感到非常奇怪，小明和其他同学花在学习上的时间差不多，为什么他的成绩却没有其他同学好呢？为了找到原因，让我们看一看小明是怎样安排自己的时间的。

早上7:00，闹钟响了，小明在床上翻了一个身，继续蒙头大睡，直到妈妈把他拉起来。

中午12:30，小明没在教室里休息，却在操场上和同学们打打闹闹，满头是汗。

晚上6:00，从回家起，小明就赖在电视机前不肯走，看完《熊出没》又看电视剧。无论妈妈催促多少次，小明也不愿离开电视去写作业。

晚上9:30，小明正忙着写作业呢！他边写作业边嘀咕：“作业真多，怎么总写不完？”





心·海导航

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，对每个人来说，时间都是一笔宝贵的财富。像小明那样做事情拖拉的小学生还真不少，这不仅降低了学习效率，也容易养成懒散的性格。

要想充分利用时间，就要对自己的时间进行管理。首先，我们可以制订一个详细的计划。每天晚上睡觉之前，写出第二天要完成的事情，这样可以对第二天的事情做到心中有数。其次，要克服拖拉的习惯，争取做到“今日事今日毕”。如果自己做事情拖拉了，要对自己采取一定的惩罚措施。也可以让你的爸爸妈妈和同学一起对你进行监督。再次，做事情要专心。要养成全神贯注地去做某件事情的习惯。投入地去做一件事情，会取得事半功倍的效果。比如，开始做作业时，桌子上只放与学习内容有关材料，将其他东西都收拾起来，集中精力做作业，有条不紊地完成学习任务。最后，要讲究方法，善于利用有效时间。不过同学们要注意一点，学习时间长并不意味着学习效率高。长时间的学习会使自己处于疲劳状态，会出现注意力不集中、反应速度降低的情况。因此，我们要找出学习的黄金时间。一般说来，早晨7点左右和晚上7点左右，我们的生理状况处于最佳状态，记忆力、思维力处于顶峰，而且这时的学习不易受到先前或之后学习的干扰，所以在这一段时间内复习或预习效果最佳。另外，我们有必要摸索出自己的最佳学习时间，做到事半功倍。



活动在线

活动一 心理情景剧

请找两名同学分别扮演小新和小新的妈妈，并表演给大家看。然后，请大家帮小新分析问题出在哪里，为什么？并说说自己是否也像小新一样做事情很拖拉。

人物：小新和小新的妈妈

时间：一天下午

地点：小新家

背景简介：

（放学啦！小新回到家中，把书包一扔，从冰箱里拿了一罐饮料。）

妈妈：“小新，老师布置的作业有没有做完？”

小新：“急什么？还早呢！刚回家，也不让我歇一会儿。”

（过了10分钟）

小新：“妈妈，我想出去玩，只玩半小时，回来我就做作业。”

妈妈：“好吧！不要忘了你说的话。”

（一小时过去了，妈妈见小新还没回家，出去找小新。）

妈妈：“怎么回事，你不是说只玩半小时就回来写作业吗？现在几点了？”

小新：“作业几分钟就能做完，吃完饭我就做。”

妈妈：“又要拖到晚饭后写？你到底什么时候写作业？你们老师跟我反映，说你学习时总是拖泥带水，拖拖拉拉，不能准时完成任务。你要改改你的坏习惯啦！”

活动二 聪明 1+1

世界上最公平的东西就是时间，它不会多给富人一秒，也不会少给穷人一分。时间对每个人来说都是平等的，时间一去就不会再回来，所以我们不能浪费时间。在日常生活中，我们每个人肯定都有自己节约时间的妙招，快把你的妙招和同学们交流交流吧。



加油站

提高做事效率的好方法

同学们，为了提高我们做事情的效率，可以采取以下一些方法。

提高时间的使用效率。比如，早晨起床时，可以边听英语，边洗漱、吃饭。这样我们就可以在同一单位时间内做两件事情，节约一半的时间。

充分利用零散时间。有的同学总想用整块的时间来学习，这种想法固然是好的，但是零散的时间积少成多，也可以好好利用一下。

抓紧最佳时间。每个人都有自己的生物钟，我们要了解自己哪个时间段适合做什么，把最难的事情放到精力最旺盛的时间来做。

经常检查时间是怎样花费的。当我们自感效率低下的时候，就要检查自己的时间是如何花费的，这样才能帮助我们调整计划，杜绝浪费时间。



亲子分享

学习了本课，你对珍惜时间有了哪些新的认识？请和爸爸妈妈一起分享。

南京大学出版社
版权所有