

小学生

心理健康教育

· 实验读本 ·

一年级上册

福建省特级教师协会 策划

叶一舵 主编



福建人民出版社

XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

小学生心理健康教育

● 实验读本 ●

一年级上册

福建省特级教师协会 策划

叶一舵 主编

福建人民出版社

小学生心理健康教育

实验读本

XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

SHIYAN DUBEN

一年级上册

*

福建人民出版社出版发行

(福州市东水路 76 号 邮编: 350001)

福州市鼓楼华厦彩印厂 制版

福州旺顺彩印有限公司 印刷

(福州市福兴投资区福光路 33 号 邮编: 350011)

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 2.25 印张

2002 年 9 月第 1 版

2002 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5,000

ISBN 7-211-04303-2

G.2763 上下册合计定价: 8.40 元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换。

小学生心理健康教育实验读本

编 委 会

主任委员 朱鼎丰

副主任委员 叶一舵 林铭荪 黄锦涛 林 锋

委 员 张学平 刘汉清 王嘉聪 张肇炜 郑良国

连雪红 邓焕淳 张俞铨 陈成龙 吴荔红

林秀娟

主 编 叶一舵

副 主 编 林铭荪

编 著 者 林瑞云 陈德荣 陈凤燕 肖 铭 叶一舵

吴荔红

责 任 编 辑 刘建福 张益夫

美 术 编 辑 魏献忠

绘 图 南京苏韵文化传播有限公司

装 帧 设 计 魏智海

寿 山 石 雕 黄丽娟

摄 影 刘述先 夏日利 陈 晖

编写说明

目前,随着教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》的颁布,心理健康教育正在我国越来越多的中小学中蓬勃兴起,这表明中小学生的心理健康教育工作日益受到重视。为了满足我省广大小学开展心理健康教育及开设心理健康教育活动课的迫切需要,更好地推动这项现代学校教育活动在我省小学的普遍开展,我们编写了这套《小学生心理健康教育实验读本》。

《小学生心理健康教育实验读本》的主要内容有自我心理、学习心理、情绪心理、交往心理、个性心理、创造心理、成功心理、生活心理、社会心理等。这些内容根据不同年级小学生心理发展的不同水平按交叉递进的逻辑顺序进行编排,各年级内容相互联系,前后呼应,呈螺旋式上升的特点。整套读本的编写符合《中小学心理健康教育指导纲要》的精神。

《小学生心理健康教育实验读本》适用对象为小学一年级到六年级学生,每个年级分上下两册,全套共12册,每册五个单元,每单元2~3课,按每周一课(或一次活动)使用一学期。

《小学生心理健康教育实验读本》突出活动性和体验性,也有很强的可读性和可操作性。每课多以“听一听”、“读一读”、“看一看”、“想一想”、“说一说”、“试一试”、“做一做”、“演一演”、“议一议”、“写一写”、“记

一记”等若干个小栏目出现，适合小学生特点，也符合小学生团体心理辅导的基本形式。因此，全套读本既可作为小学生心理健康的自助读物，也十分适合作为小学生心理健康教育活动课的师生用书。

《小学生心理健康教育实验读本》由叶一舵主编。全套书的整体框架和各年级的内容提纲由主编设计、编写。各年级读本的具体编写人员是：一年级上下册和二年级上下册由林瑞云编写；三年级上下册由陈凤燕编写；四年级上下册由肖铭编写；五年级上下册各单元、六年级上册第一单元、第二单元的第(二)课、第三单元、第四单元的第(一)课、第五单元以及六年级下册各单元由陈德荣编写；六年级上册第二单元的第(一)课、第四单元第(二)课由吴荔红编写；五六年级各册的附录部分由叶一舵编写。全套读本最后由叶一舵、吴荔红统稿、修改、定稿。

本套读本的编写工作是在福建省特级教师协会的组织下进行的。编写、出版过程中得到惠安实验小学、福州师范二附小、厦门前埔小学等学校和福建人民出版社的大力支持，部分第一线的教师也对读本的初稿提出不少宝贵意见。我谨代表本套读本的全体编委和编写人员在此一并表示衷心的感谢。

由于本套读本是福建省正式出版的第一套小学生心理健康教育用书，加之时间紧、任务重，书中难免有不成熟的地方，恳请读者批评指正，以便再版时进一步完善。

叶一舵

2002年8月

目

录

第一单元 认识自己	(7)
(一)告诉你,我是谁	(7)
(二)我是小学生	(9)
(三)男孩和女孩	(15)
第二单元 快乐上学	(22)
(一)可爱的学校	(22)
(二)我们的班级	(25)
(三)上学真快乐	(27)
第三单元 愉快学习	(32)
(一)从小爱学习	(32)
(二)多彩的兴趣	(37)
第四单元 乐于交往	(52)
(一)我有许多好朋友	(52)
(二)夸朋友	(56)
第五单元 体验成功	(64)
(一)我能行	(64)
(二)成功体验真好	(69)

rèn shí zì jǐ
第一单元 认识自己

gào sù nǐ wǒ shì shéi
(一) 告诉你,我是谁



shì yí shì

试一试



qǐng nǐ xué zhe táng lǎo yā de yàng zi xiàng
请你学着唐老鸭的样子,向

dà jiā jiè shào nǐ zì jǐ kàn nǎ yí gè xiǎo péng yǒu
大家介 绍 你 自 己, 看 哪 一 个 小 朋 友

shuō de hǎo
说 得 好。

wǒ jiào
我 叫 _____。

wǒ jiā zhù zài
我 家 住 在 _____。

wǒ shàng de yòu'ér yuán shì
我 上 的, 幼 儿 园 是 _____。

wǒ shì yí gè
我 是 一 个 _____。

de hái zi
的 孩 子。

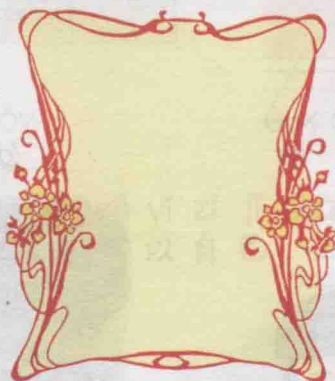
wǒ
我 _____。

你说得真好! 这下, 我知道你是谁了。





gěi zì jǐ huà yì zhāng xiàng
给自己画一张像。



wǒ shì xiǎo xué shēng
(二) 我是小学生





bǐ yì bǐ

xiǎo xué hé yòu'ér yuán yǒu shén me bù tóng
小学和幼儿园有什么不同

ne
呢?

xiǎo xué
小学

yòu'ér yuán
幼儿园



shàng kè shí jiān cháng le yóu xì huó
上课时间长了，游戏活

dòng shǎo le
动少了。



xiǎo péng yǒu kě yǐ zì jǐ shàng xué le
小朋友可以自己上学了。



lǎo shī huì liú yì xiē zuò yè
老师会留一些作业。

hái yǒu nǎ xiē bù yí yàng ne
还有哪些不一样呢？



shuō yì shuō

nǎ xiē fāng miàn nǐ yǐ xiàng gè xiǎo xué
1. 哪 些 方 面 你 已 像 个 小 学

shēng le nǎ xiē fāng miàn hái bú gòu xiàng
生 了, 哪 些 方 面 还 不 够 像 ?

zěn yàng zuò gè hé gé de xiǎo xué shēng
2. 怎 样 做 个 合 格 的 小 学 生

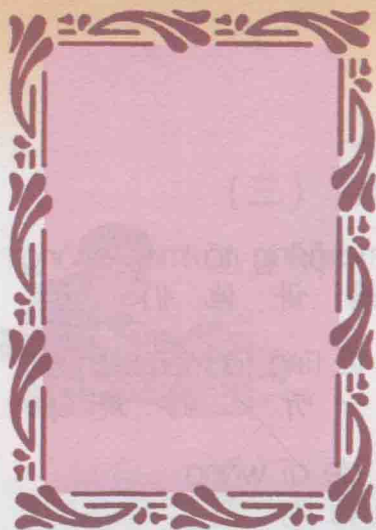
ne
呢 ?



huà yí gè yòu'ér yuán shí de nǐ zài huà yí gè
画 一 个 幼 儿 园 时 的 你, 再 画 一 个

xiǎo xué shēng de nǐ kàn yí kàn nǐ zhǎng dà le
小 学 生 的 你, 看 一 看, 你 长 大 了

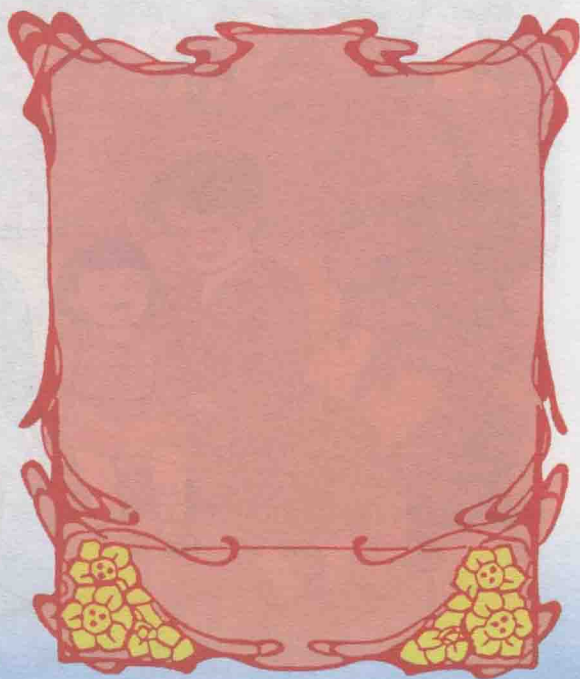
ma
吗 ?



yòu'ér yuán shí de wǒ
幼 儿 园 时 的 我

xiǎo xué shēng
小 学 生

de wǒ
的 我





huí jiā tīng bà ba mā ma jiǎng tā men shàng
回家听爸爸妈妈讲他们上

xiǎo xué shí de shì qing tīng yì tīng tā men xiàn zài
小学时的事情，听一听他们现在

gōng zuò de xīn láo hé duì nǐ de qī wàng
工作的辛劳和对你的期望。



nán hái hé nǚ hái
(三) 男孩和女孩

kàn yí kàn



shuō yì shuō



tú zhōng shéi shì nǚ hái shuí shì nán hái shǔ
图中谁是女孩，谁是男孩？数

yì shǔ nán hái nǚ hái gè yǒu jǐ gè
一数男孩、女孩各有几个。



dú yì dú

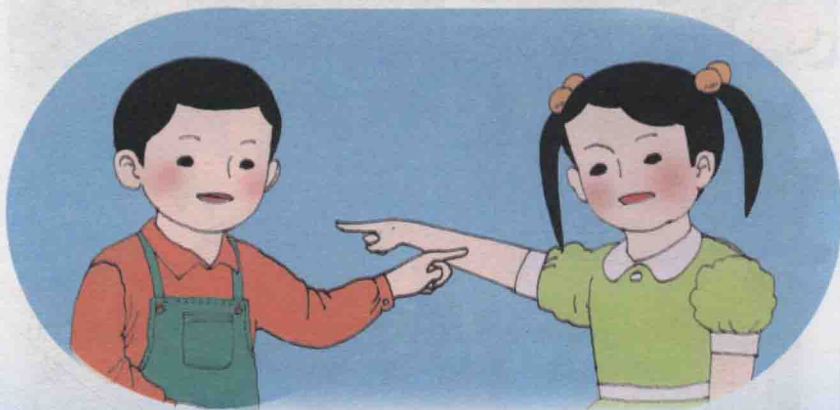
读一读



wǒ shì nán hái
我是男孩。



wǒ shì nǚ hái
我是女孩。



tā shì nǚ hái
她是女孩。

tā shì nán hái
他是男孩。