

小学生

心理健康教育

· 实验读本 ·

一年级下册

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 ●

一年级下册

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

一年级下册

*

福建人民出版社出版发行

(福州市东水路 76 号 邮编: 350001)

福州市鼓楼华夏彩印厂 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 陈德燊 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 陈锡铭 曾宝英

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桑编写；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

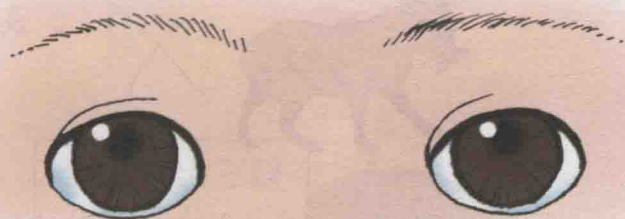
第六单元 学会认识	(7)
(一)明亮的大眼睛	(7)
(二)过目不忘	(13)
(三)过耳不忘	(18)
第七单元 认识合作	(25)
(一)合作会成功	(25)
(二)大家一起来	(29)
第八单元 认识创造	(34)
(一)什么是创造	(34)
(二)人人都有创造力	(42)
第九单元 品德心理	(46)
(一)说到做到	(46)
(二)我入队了	(51)
第十单元 快乐生活	(57)
(一)集体生活真快乐	(57)
(二)快乐每一天	(64)
(三)快乐的假期	(68)

xué huì rèn zhī

第六单元 学会认知

míng liàng de dà yǎn jīng

(一) 明 亮 的 大 眼 睛



ràng nǐ de yǎn jīng gèng jiā míng liàng

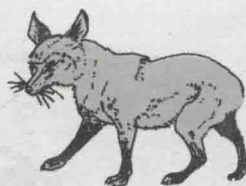
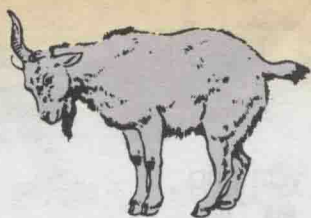
让你的眼睛更加明亮

xià miàn měi fú tú dōu quē shǎo yí gè bù

1. 下面每幅图都缺少一个部

fèn qǐng nǐ zhǎo chū quē shǎo de shì shén me rán
分,请你找出缺少的是什么,然

hòu yòng qiān bǐ bǔ shàng
后用铅笔补上。



hé tóng zhuō miàn duì miàn ér zhàn hù
2. 和 同 桌 面 对 面 而 站 , 互

xiāng guān chá yí huì 'r duì fāng de chuān dài rán
相 观 察 一 会 儿 对 方 的 穿 戴 , 然

hòu gè zì zhuǎn guò shēn bèi duì bèi xùn sù gǎi
后 各 自 转 过 身 , 背 对 背 , 迅 速 改

biàn zì jǐ shēn shàng de sān chù dì fāng zài xiāng
变 自 己 身 上 的 三 处 地 方 , 再 相

duì ér zhàn nǐ néng hěn kuài zhǎo chū tóng zhuō
对 而 站 。 你 能 很 快 找 出 同 桌

shēn shàng de sān chù biàn huà ma
身 上 的 三 处 变 化 吗 ?



zhī dào zì jǐ yào kàn shén me xīn míng yǎn
知 道 自 己 要 看 什 么 , 心 明 眼

cái liàng
才 亮 。

我要找出它缺少的部分。



yào jí zhōng zhù yì lì guān chá
要集中注意力观察。



kàn dōng xī yào yǒu shùn xù cái kàn de zǐ xì
看 东 西 要 有 顺 序 才 看 得 仔 细。

先从左边看到
右边，再从上
面看到下面。



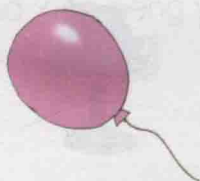
shì shì nǐ de yǎn lì liǎng fú huà gòng yǒu jǐ
试试你的眼力：两幅画共有几

chù bù tóng
处不同。



guò mù bú wàng
(二) 过 目 不 忘

qǐng nǐ xiǎng bàn fǎ jì zhù xià miàn gè tú
请 你 想 办 法 记 住 下 面 各 图,
rán hòu hé shàng shū běn shuō yì shuō gān cái gàn
然 后 合 上 书 本 , 说 一 说 刚 才 看
dào le nǎ xiē tú
到 了 哪 些 图。





zhǎo yì zhǎo

kàn xià miàn de tú bǎ shàng yí yè chū xiàn
看 下 面 的 图 , 把 上 一 页 出 现

guò de tú xíng zhǎo chū lái 。
的 图 形 找 出 来 。





xiě yì xiě

写一写

bǎ zì jǐ jiā de diàn huà hào mǎ xiě zài zhǐ tiáo
把自己家的电话号码写在纸条

shàng yǔ tóng zhuō xiǎo péng yǒu jiāo huàn kàn yí
上,与同桌小朋友交换看一

huì 'r rán hòu gè zì shōu huí qǐng nǐ xiě chū tóng
会儿,然后各自收回。请你写出同

zhuō xiǎo péng yǒu jiā de diàn huà hào mǎ
桌小朋友家的电话号码。



tóng zhuō xiǎo péng yǒu jiā diàn huà hào mǎ shì
同 桌 小 朋 友 家 电 话 号 码 是：

