

小学生

心理健康教育

· 实验读本 ·

二年级上册

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 ●

二年级上册

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

二年级上册

*

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 7-211-04304-0

G·2764 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 施珍贵 吴丹波

封 面 设 计 魏智海

摄 影 刘述先 夏日利 陈 晖 钱星熙 杨苏民

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

第一单元 认识自我	(7)
(一)我长大了	(7)
(二)我的理想	(14)
第二单元 认识情绪	(19)
(一)情绪气象台	(19)
(二)我的喜、怒、哀、乐	(23)
第三单元 学会学习	(27)
(一)听讲贵专心	(27)
(二)学习要有好习惯	(32)
(三)我与课外书交朋友	(38)
第四单元 体验合作	(43)
(一)听比说更重要	(43)
(二)左手和右手	(48)
(三)抬水比赛	(57)
第五单元 自我保护	(60)
(一)披着人皮的狼	(60)
(二)你会保护自己吗	(67)

第一单元 认识自我

(一)我长大了





成长的信息



我长高了

我长壮了





我的劲儿大了



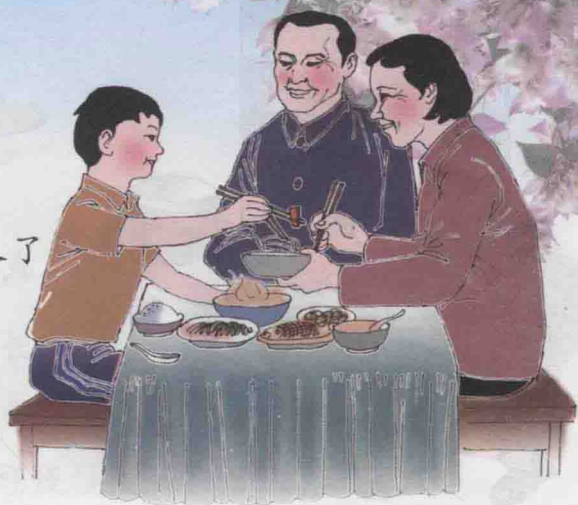
我的脚长了

我会做一些事了



我认的字多了

我懂得孝敬老人了



我懂得节约用水了



保护环境
人人有责



我知道保护环境了

学的知识越来越多了



“我长大了”还表现在哪些地方？请你说一说。



心理老师的话

小朋友每长大一点,在身体上、行为上、心理上都会发生一些变化,别人对你的要求也不一样了。人就是这样慢慢成长、进步的。



请把你的变化写一写,也可以画一画。



把你的变化和爸爸妈妈说一说,告诉他们你长大了。他们一定会为你高兴的。

(二) 我的理想



你知道他们正在做什么吗？

