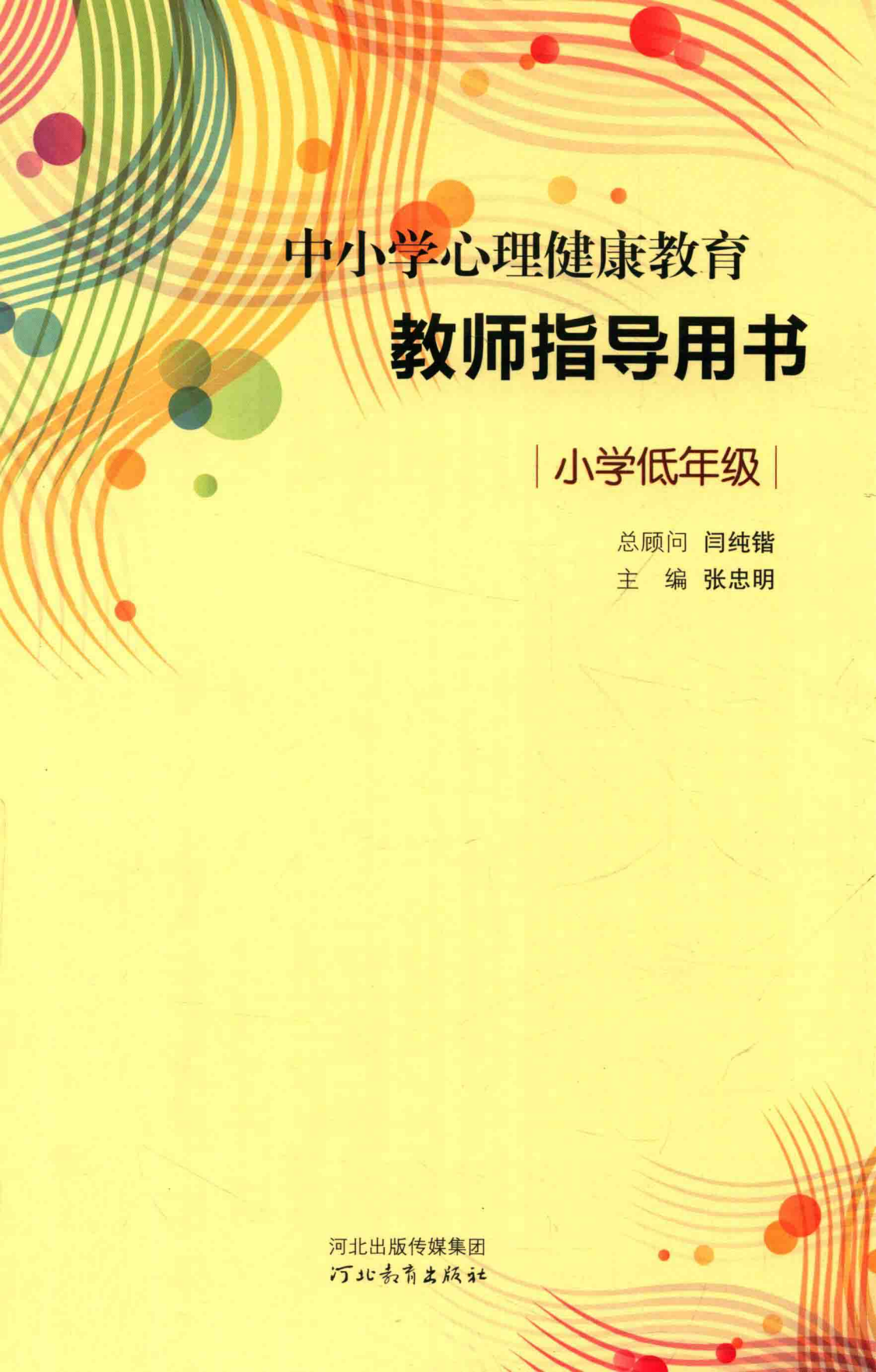




中小学心理健康教育 教师指导用书

| 小学低年级 |

总顾问 闫纯锴

主 编 张忠明

河北出版传媒集团
河北教育出版社

中小学心理健康教育 教师指导用书

小学低年级

总 顾 问 闫纯锴

主 编 张忠明



河北出版传媒集团
河北教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育教师指导用书. 小学低年级 /

张忠明主编. — 石家庄 : 河北教育出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5545-0899-2

I. ①中… II. ①张… III. ①心理健康—健康教育—
小学—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第081084号

书 名 中小学心理健康教育教师指导用书 小学低年级
策 划 杨 才 张 辉
统 筹 姜 红 孙雪松
责任编辑 孙雪松
装帧设计 郝 旭

出 版 河北出版传媒集团
河北教育出版社 <http://www.hbep.com>
(石家庄市联盟路705号, 050061)
印 制 河北锐文印刷有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 10.5
字 数 164 千字
版 次 2015年5月第1版
印 次 2015年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5545-0899-2
定 价 25.00元

版权所有, 翻印必究

编委会

总顾问 闫纯锺

业务顾问 林崇德 安莉娟

主 编 张忠明

副主编 熊 萍 刘革林 马宏伟

执行主编 黄 琦 梁金辉

本册主编 贾 玲 张 龙 曲 倩

编写者 周 花 梁素彦 王丽亚 郝晓妍 杜 萌 康 伟

相玉玲 张 杰 吴伟伟 苏继超 康静博 徐建龙

张丽娜 高永强 周会静 谷亚肖 刘 明 李 丹

李 改 胡玉静 庞俊丽 杨金梅 马艳君

序

1995年暑假，我来到石家庄，围绕中小学心理健康教育问题作了一整天的演讲。一转眼，二十年过去了。

二十年是什么？

是柔弱的婴儿长成一个强壮青年！

是纤细的树苗长成一棵挺拔大树！

二十年，石家庄的心理健康教育强壮了、挺拔了，由个别学校的先觉先行到行政的全面推动，由小股游击队到三千六百多个具备专业资格的正规军，由摸着石头过河到理论和机制的自信。站在二十年的节点上，下一步做什么？石家庄市教育局的回答是：抓普及！让每一名班主任会上心理健康班会，让每一名心理教师会上心理健康活动课！让心理健康教育的阳光普照每一名学生！于是，《中小学心理健康教育教师指导用书》诞生了。

我抽看了本套书的部分内容，仿佛置身于鲜活的课堂，听到了激烈的争论和顿悟的感叹，有较强的立体感和操作性，一看便知这是一批既有理论功底又有实践经验的教师之作。匆匆浏览，却掩卷不忘。如《心理暗示的作用》一课从《卖拐》开场；《丢掉“坏”情绪》一课由椰子砸在干渴的游人身上导入；《擦亮会说话的镜子》一课从青蛙爬铁塔开始，众蛙议论纷纷，或言傻帽儿，或言逐名不要命，只有不为所动者爬到了顶峰；《快乐的钥匙》一课从一个逗笑的游戏开始，慢慢让学生体悟微笑的强大感染力，领悟积极的行为

形成积极的心态、快乐在自己手中的道理。学生在充满魅力的情境中思考、撞击、感悟、成长。

这套书还有一定的知识性和资料性，每节课的“课后拓展”“相关链接”提供了一些资料，介绍了一些心理规律和测试量表，可给初学者引路导航。这套书是否适合每一所学校、每一名心理教师的实际情况，还要靠大家不断探索。

指导用书贵在指导，这套书达到了这个目的。

打个比喻，你要做一道菜，这套书不但提供了配方、蔬菜、佐料，还提供了炉灶和炊具，照着做就是一盘不错的菜肴；如果你要演一场戏，这套书提供了剧本，编好了台词，安排了场景，还准备了行头，比画着上场就能进行精彩的演出。这是一套实用性较强的教师指导用书。

这套书尚有不少值得讨论的问题，如标题偏大的问题、主题是否突出的问题、内容如何重复交叉的问题等。建议各地教师借鉴而不拘泥，选择而不照搬，创造性地应用，特别是要结合实际，聚焦本校、本班的问题，切入点越小、越实、越贴近学生才越有实效！

我曾多次说过，各地在条件成熟时应该编写一些适合本地区的心理健康教育读本。今天，石家庄市教育局的同人做到了。我相信，心理教师和班主任们一旦手持这套书，就有了不错的“剧本”，定能导演出精彩的成长之戏。相信这些“剧本”在石家庄心理健康教育的普及中会发挥事半功倍的作用，助推石家庄的心理教育再创辉煌！

是为序。



2015年4月

前言

石家庄市是全国开展心理健康教育较早的地区之一。1995年市教育局开始建立试点校；1997年在全市中小学推广心理健康教育；1998年开通“中小学生心里话热线”；1999年被教育部确定为第一批心理健康教育实验区；2001年成立心理咨询师培训中心；2007年启动心理维护三级体系建设；2010年将“加强心理健康教育活动课程建设”写入《石家庄市中小学心理健康教育发展规划（2011—2015年）》，并确定5月10日为“石家庄市中小学生心理健康日”；2012年入选首批全国中小学心理健康教育示范区；2014年多措并举创建心理健康教育特色学校。一路走来，把孩子们的心理健康放在心上——是石家庄市心理健康教育工作者二十年来坚守的信念。

《中小学心理健康教育教师指导用书》是在石家庄市心理健康教育工作二十年经验积累基础上的凝炼与提升，是以提高中小学生整体的心理素质为着眼点，以教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订版）》为指导，以一线心理教师的实践经验为基础，组织河北省心理教育专家及部分心理教师骨干共同探讨、精心策划、多次论证，历时两年编写而成的。

本套教师指导用书共十册：小学低、中、高年级各一册，初中一、二、三年级各一册，高中一、二、三年级各一册，职业高中一册。每册分别设置“自我认识、情绪调适、人际交往、学会学习、

社会适应”五个单元，每个单元有五课，每课有六个栏目（教学理念、教学目标、教学准备、教学过程、课后拓展、相关链接），其中的教学过程由四个环节（团体热身、导入主题、活动探究、总结提升）组成。书中的教学理念、教学目标、教学准备从学生的心理实际出发，有助于教师更好地理解设计意图，辨析重难点，掌握理论依据，从而科学地运用心理辅导策略，将书中的课例在课堂上精彩生成。教学过程中的“团体热身”有感人的故事、有趣的游戏、动人的歌曲等，抓住了学生的眼球、思绪、情感和注意力，使之全身心地投入课堂；“导入主题”以心理剧、案例、故事、游戏、视频等为载体，创设情境，提出问题，激发学生的探索欲望，让他们带着思考进入主题；“活动探究”有活动、体验、讨论、辨析、角色扮演等，让学生在活动中体验心理过程，在感悟中内化心理品质，在实践中增长解决问题的能力；“总结提升”起到画龙点睛的作用，教师可在此环节引导学生总结本节课的收获，再次明确活动的主题、目标和意义。如果心理课随着下课铃响而结束，没有跟进辅导，没有后继活动，教育效果就会大打折扣。因为任何一种良好的心理品质都需要一个长期的培养过程。课后拓展中的活动引领学生回归现实生活，把课上的体悟变成具体的行动，使课程得到了深化和延展。相关链接提供与主题相关的材料，以促进教师课下的自主阅读和学习。

心理活动课能否上得好，不是看语言多么华丽、场面多么热闹、形式多么新颖、掌声多么热烈，而是要看反映了多少学生的真实生活，触动了多少学生的内心世界，引发了多少学生的深入思考，创造了多少师生、生生之间的情感互动和真诚交流。因此，心理活动课一定要紧贴学生的心理和生活。本套教师指导用书为心理教师和班主任提供了丰富的课程设计和素材。同年龄阶段的学生处于不同地域、不同类型的学校里，其心理特点及层次也不同，所以在使用

的过程中，教师要结合自己班级的实际情况及学生的特点做进一步完善。只有打破形式、超越模式，从关注外在活动转到关注内在体验和实效上，心理健康教育课才能走进学生的心灵。

本套教师指导用书的编写和出版得到了教育部、河北省教育厅的大力支持和肯定，得到了林崇德、安莉娟等专家的指导和帮助，在此表示诚挚的感谢！同时感谢为图书的编辑和出版做了大量工作的河北教育出版社的领导及编辑们！感谢在编写过程中付出无限辛苦的老师們！

由于时间和学识所限，书中定会有缺漏和不当之处，敬请读者批评指正。

教育，从来都是心与心的互动、心与心的交流；心理健康教育，从来都是真情的融合、真爱的付出。相信在社会各界的关心和支持下，我们一定能将这份爱的事业、心的事业进行到底，让健康为幸福奠基！

编 者

2015年4月

目 录

认识自我 / 1

介绍你自己 / 3

我的确很棒 / 9

猜猜这是谁 / 16

我又长大了 / 21

保护我自己 / 27

情绪调适 / 33

情绪气象台 / 35

烦恼我不怕 / 40

不做“小火山” / 46

校园“碰碰车” / 51

亲近新老师 / 57

人际交往 / 63

伸出大拇指 / 65

我们是朋友 / 71

制作“友情派” / 78

分清“借”与“拿” / 84

“镜子”中的我 / 90

学会学习 / 97

课堂真快乐 / 99

神奇的耳朵 / 105

小手举起来 / 111

问号小达人 / 116

整理小书包 / 121

社会适应 / 127

我上小学了 / 129

喜欢新学校 / 135

请按顺序来 / 141

合作快乐多 / 146

最美小主人 / 150

认识自我



介绍你自己



教学理念

升入一年级的小学生，希望尽早与老师和同学相互认识，使自己尽快融入集体之中，希望自己的优秀品质能得到老师和同学的关注与认可，给大家留下一个美好的印象。老师应充分利用学生的这些心理特征，精心组织开展新生自我介绍等活动，满足他们的心理需求的同时也为班集体建设打下坚实的基础。本课旨在帮助学生认识自我，肯定自我，树立自信心，敢于在众人面前表现自己，愿意大胆地向大家介绍自己。



教学目标

1. 了解自我介绍的基本常识，学会在同学面前主动介绍自己。
2. 在实际体验中学习如何科学地自我介绍，大胆地向大家介绍自己。
3. 增进对自我的认识，体验相互交流的乐趣，建立勇于展现自己的信心。



教学准备

多媒体课件；手偶；图卡；大转盘；爱心卡、彩色卡纸、水彩笔若干；六人一组，选出组长。



教学过程

一、团体热身

1. 活动

我是×××，你是谁：全体同学根据分组围成圆圈，教师演示：我是×××（说出自己名字的同时，用右手轻拍胸前），你是谁？（面向右边的同学，右手做“请”的姿势）其他同学按一定顺序照样做。

2. 交流分享

当别人问“你是谁”的时候，你是怎么做的？通过游戏，你知道了谁的名字？参与自我介绍活动，知道了同学的姓名，你的心情是什么样的？

通过教师引导学生进行简单的姓名介绍，使学生初步体会自我介绍的含义，敢于在他人面前展示自己。

二、导入主题

1. 活动一

手偶演示：教师拿手偶“达达”做“自我”介绍，并提示同学们还想了解关于“达达”的哪些信息（事）。（学生可能会问：你是男孩，还是女孩？你几岁啦？你家住在哪里？……）

教师根据学生的问题进行详细的“自我”介绍。请同学们根据“达达”介绍的内容，在多媒体上找出相应的图卡（标有姓名、家庭住址、爱好、好朋友等信息）。

教师运用富有童趣的语言和表情，结合学生的问题进行达达的自我介绍示范：我的名字叫……我的家在……我喜欢（爱好）……我的好朋友是……并提醒学生仔细听都介绍了哪些内容。

2. 活动二

学生演练：请一至两名同学对照图卡模仿达达做自我介绍，引导他们对介绍不完整的方面进行补充。

三、活动探究

1. 大转盘

小组内一名同学转转盘，另一名同学根据转盘上的提示进行自我介绍，其他人听，依次类推，直到所有人完成任务。圆心内容为必选项，其他内容任选一项。

由小组长确定活动顺序，谁先转转盘，谁来做介绍，做完介绍的同学可以获得一张爱心卡。



2. 交流分享

(1) 在活动过程中你认识了几名同学? 分别知道了关于他们的哪些事情?

(2) 全班展示: 我们的班集体是一个温暖的大家庭, 每名同学都想和你做朋友, 鼓励学生大胆地介绍自己。

勇敢地介绍自己的同学, 奖励一张爱心卡。当一名同学讲完时, 其他同学和老师都要鼓掌, 以此增强学生在大家面前主动介绍自己的信心。

转盘中的内容最好是文字和图画相结合, 避免有学生不认识的字, 以

增加游戏的趣味性。此环节是本课的重、难点，呈现的是学生根据提示进行由小组中自我介绍过渡到班级内自我介绍的真实体验过程，完全是现场生成因素，所以要求教师做到围绕主题、随机应变，及时针对学生的自我介绍有的放矢地指导。在明确自我介绍内容的基础上，学生同桌合作，小组合作，练习说话，使全班学生都能清楚地介绍自己，从而实现互相学习，共同提高的目的。在活动中，教师要引导学生增进认识自我，提升大胆展现自己的能力。

四、总结提升

1. 角色扮演

再过几天，我们要去参加“易书屋”活动，你准备怎么向新朋友介绍自己呢？大家把自己要介绍的内容写在一张卡片上，让新朋友更方便认识你，好不好？

2. 交流分享

学生可能会想到姓名、电话号码、通信地址、生日、属相、本领、爱好等。

学生自行设计卡片，并在班里展示。

通过活动，明晰自我介绍的基本内容，进一步提升本课主旨，使学生学会自我介绍的方法，激发学生乐于主动介绍自己的情感。

五、课后拓展

完善卡片的制作，也可以用其他方式介绍自己，利于扩大交往范围，交到更多朋友，并记录朋友的相关信息。



相关链接

认识自己是心理健康的基本前提

读过《本领恐慌》的人，可能都知道王小平。