

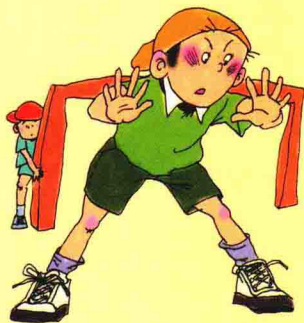
中小学心理健康教育指导用书



小学生 心理素质培养

中小学心理健康教育课题组 心理素质教育研究中心 编著

二年级
教师用书



Number

2

JIAO SHI YONG SHU

开明出版社

中小学心理健康教育指导用书

小学生心理素质培养

(二年级教师用书)

中小学心理健康教育课题组
开明心理素质教育研究中心 编

开 明 出 版 社

总 策 划 焦向英
责任编辑 陈 虹

中小学心理健康教育指导用书
小学生心理素质培养(二年级教师用书)

中小学心理健康教育课题组 编
开明心理素质教育研究中心
开明出版社出版
(北京市海淀区西三环北路 19 号外研社大厦开明出版社 100089)
新华书店北京发行所经销
保定市印刷厂印刷

印张:3.875 开本:大 32 开 字数:120 千字
2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80133-443-4/G·380

定价:6.50 元

如发现质量问题,请打电话:(010)68917526 或(010)68917788—2505

前 言

全面系统的心理素质教育应该从小学开始，而心理素质训练则应当从幼儿园，甚至从婴儿开始。

小学生的心理在众多方面都有了质的发展。如小学生的记忆以有意识记为主导；小学生的思维从以具体、形象思维为主要形式逐步过渡到以抽象逻辑思维为主要形式；小学生的注意从无意注意占优势逐步发展到有意注意占优势；小学生已经有了道德情感，可以进行道德评价；小学生的自我意识有了长足发展，自我评价的独立性、原则性、批判性都日益增强，自制能力也逐步提高。心理学家认为，小学阶段是社会化的关键阶段。现实说明，人的许多心理素质都是在小学阶段形成的。是否可以说，小学是心理素质的奠基阶段呢？所以说，心理素质教育应当从娃娃抓起。

基于这种认识，我们于1999年编写了《心理素质》实验教材。经过一年多的试用，老师们反映，这套教材的编写形式和内容符合学生心理发展的特点，突出活动情境设计，既有利于学生在情境中提高认知、获得真切体验，又为学生提供了实践、训练的机会。家长、学生都表示非常喜欢这套教科书。在实验过程中，我们也发现了一些问题。为了使这套图书的结构更加合理，更加符合学生的心理特点，根据教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》的指示精神，我们对这套图书进行了修订。

对原书的结构和课程顺序做了适当调整。删去了部分不便于

操作的课，增加了心理训练活动的内容，完善了整套图书的体系。另外，教师在实施心理教育的过程中，还可以参阅以下图书资料：《小学心理健康教育教师指导手册》、《心理素质教育实用全书》、《小学生心理素质自助读本》（低、中、高年级）、《心理教育概论》、《家庭心理教育艺术》、《心理素质教育论》、《心理素质教育方法论》、《小学生学用心理范例》等。

参加原书编写的人员多为教育局或学校的领导及一线教师，编写队伍主要由北京市西城区的教师组成。此外，吸收了北京崇文区、门头沟区和大兴县的部分教师参加撰稿工作。

此次修订工作，主要由西城区从事心理教育的教师完成。

在编写和修订过程中，北京市教委德育处给予了很多指导，为修订工作提出了很多建设性意见。在写作过程中，北京市西城区教育局做出了突出贡献，同时也得到了崇文区教育局、大兴县教育局的大力支持。在此，我们代表全体编委向关心本套图书的领导及关心青少年心理教育的社会各界人士表示深深的谢意。

由于我们的水平有限，加之中小学心理教育还处在探索之中，所以，本套图书难免会存在诸多缺点、不足，希望从事中小学心理健康教育的专家、学者、教师们批评指正。

编委会

2000年5月

目 录

第一单元 自我心理

- | | |
|---------------|---|
| 1. 我长大了····· | 1 |
| 2. 看看我自己····· | 3 |
| 3. 我的目标····· | 5 |

第二单元 学习心理

- | | |
|---------------|----|
| 4. 谁的力气大····· | 8 |
| 5. 学习的滋味····· | 11 |
| 6. 集中注意力····· | 14 |

第三单元 人际心理

- | | |
|-----------------|----|
| 7. 听听别人怎样说····· | 18 |
| 8. 学会交朋友····· | 21 |

第四单元 合作心理

- | | |
|---------------|----|
| 9. 齐心协力····· | 26 |
| 10. 合作计划····· | 29 |

第五单元 生活心理

- | | |
|-------------------|----|
| 11. 今天玩儿得真高兴····· | 32 |
|-------------------|----|

12. 你会保护自己吗·····	34
13. 时间管理者·····	36

第六单元 创造心理

14. 展开想象的翅膀·····	39
15. 我的愿望·····	41
16. 再过 30 年,我们来相会·····	43

第七单元 成功心理

17. 数字游戏·····	46
18. 填字游戏·····	49
19. 我在想什么·····	53

第八单元 品德心理

20. 你怎么做·····	56
21. 做诚实的孩子·····	58
22. 班级之最·····	60

补充训练题

一、走迷宫·····	63
二、找图形·····	71
三、火柴游戏·····	73
四、思维训练·····	87
五、智力测验·····	101

第一单元 自我心理

1 我长大了

一、目的与要求

通过活动，使学生意识到自己已经长大了。引导学生不仅能够从自己外表的变化发现自己的成长，而且要能够从自己内在的转变，发现自己自理能力的增强，会体贴他人等变化，从而更加悦纳自己。

二、重点

学会从外在的、内在的变化来认识自己在不断成长。

三、分析与说明

(一)理论分析

随着生理的不断发育和心理的不断发展，儿童自我认识的水平在不断提高，但他们仍然以注重对自己的外在评价为主。在成人的指导下，他们能够逐步转向发现自己内在的、实质的变化，使得对自我的评价更加客观、全面，这将有利于学生形成良好的自我概念。

(二)说明

本课安排了两个活动内容。

1. 我变样了

带领学生发现自己外在的变化，这是学生正确认识自我的第一步。书中的提示是：引导学生去发现自己的个子高了，劲儿大了，上二年级了，脚长大了。训练中，教师要注意创设尊重、民主的活动氛围，使学生大胆发言，谈出对自己的观察和认识的体会。

2. 我懂事了

带领学生从自己外在行为的变化，发现自己内心的变化。书中列出了四个方面：(1)自理能力提高了；(2)乐于帮助别人了；(3)会有节制地花钱了；(4)知识越来越多了。此外，教师引导学生发散思维，结合自己的实际情况发现自己的变化。

在此基础上，教师应引导学生讨论：自己为什么会有这么多的变化？原因是：自己懂事了，会判断对错了，知道有意识地去调整自己的行为了。最后教师小结，随着年龄的增长，人的“外”和“内”都在发生着变化。

四、参考教案

(一)引入

(2分钟)

(1)教师：现在的你和刚上学时的你，或是与去年的你相比，有哪些变化？今天我们一起来看看自己的变化。

(二)训练

1. 我变样了

(18分钟)

(1)看书上的图，说变化。

(2)学生两人一组，观察自己，交流观察结果。

(3)学生汇报观察结果。

2. 我懂事了

(18分钟)

(1)学生看图，说说哪些是自己的变化，哪些是你了解的他人的变化。

(2)结合自己的情况自由发言。

(3)讨论：我们为什么有这么多的转变。

(4)小结：明天的你会更美好。

(三)总结整个活动过程

(2分钟)

2 看看我自己

一、目的与要求

通过活动指导学生学习如何发现和对待自己的长处和短处。引导学生既能以自己的长处而自豪，又能发现自己的不足。让学生尝试以他人的长处为镜子，发现自己的短处，学会取长补短，发展自我、完善自我。

二、重点

尝试取长补短，完善自我。

三、分析与说明

本课安排了两个活动。

1. 照镜子

活动目的是指导学生学会最基本的自我认识的方法。通过照镜子，发现自己的长处，为自己的优点感到自豪，能够喜爱自己、悦纳自己；能够发现自己的不足，知道在哪些方面努力可以使自己做得更好。

2. 找镜子

这一活动的主要目的是，教给学生另一个认识自己的方法——与他人的长处比较，发现自己的不足，以便更好地完善自己。这里，教师要引导学生，避免出现越比越自卑的负面效果。告诉学生与他人相比是一种认识自己的方法，就像照镜子一样，可以帮助自己发现在哪些方面还需进一步努力。

活动中，既可以以书上的提示为依据，从不同的方面找到自己的镜子，也可以同自己找到的“镜子”——即同学，进行交谈取经，了解他是怎样具备这些长处和优点的。了解他人努力的过程，有助于学生知道如何真正做到取（人之）长补（己之）短。

四、参考教案

（一）引入

（2分钟）

教师：你们经常照镜子吗？照镜子时，你会注意自己的哪些方面？今天我们一起照照镜子，看看自己。

（二）训练

1. 照镜子

（1）学生认识自己。边照镜子边说说自己的特点——长处和不足。
（18分钟）

（2）学生填写：我的长处是——

需要自己做得更好的是——

2. 找镜子 (18分钟)

(1)教师：刚才我们是用自己的这面镜子照自己，有些地方不容易看得很清楚，你愿不愿意另外找一面镜子，再来看自己？

(2)参考书上的图示，每位学生选一位自己佩服的(也可以是在某一方面让自己佩服的)同学做自己的“镜子”，找到自己的不足。

(3)教师：同学们这样做是在取长补短。

(4)学生找到自己的“镜子”后，请教“经验”。

(三)总结整个活动过程 (2分钟)

3 我的目标

一、目的与要求

通过活动使学生初步具备自我设计的意识，尝试设立一些具体、实际、可行的小目标。

通过童话故事，感受到有了目标，就要不懈努力去实现的意义。

二、重点

感受确定目标和为实现目标而不懈努力的意义。

三、分析与说明

(一)理论分析

在学生学会了一些自我认识的方法的基础上，需要对学生进行自我设计意识和方法的辅导，使学生学会从确定具体的小目标入手来设计自己、完善自己的方法。

(二)说明

本课安排了三个活动内容。

1. 我的目标

本活动的目的是引导学生根据自己的实际情况，选择和制定努力的小目标。例如：按时起床、专心听讲、天天跑步、关心爸爸妈妈。指导学生制定的目标一定要小而具体，而且是经过努力就能达到的目标。

在小组中，学生交流确定的小目标，相互启发，相互提建议。

2. 你会像谁

通过小灰兔和小白兔的故事，展示出对待目标所采取的两种态度的不同结果：小灰兔在实现目标的过程中经过不懈的努力，最终取得了成功，种出了可爱的大萝卜；而小白兔虽然有了目标，但不去努力，总是睡大觉，最终一无所获，难为情地低下了头。

组织学生讨论，为什么同样是有了明确的目标，却有不同的结果？引导学生结合自身谈谈，将如何实现自己的小目标。

3. 试试看

四棵逐渐“长高”的树，象征着实现目标所要经历的基本历程。活动中，帮助学生理解其中的含义，启发学生思考如何才能做到天天坚持。

四、参考教案

(一) 引入 (2分钟)

教师：上节课中，大家都表示要不断地完善自己，那么怎样才能做到呢？我们应该从哪里做起呢？今天，我们一起来讨论这些问题。

(二) 训练

1. 我的目标 (14分钟)

(1) 教师：目标就是人想要达到的境地或标准。

(2) 学生看图，理解图中所表示的各个目标。

(3) 学生看图，选择(或补充)自己的目标。

(4) 小结：我们选定了目标，就是选定了努力的方向。

2. 你会像谁 (10分钟)

(1) 看图理解故事的含义。

(2) 讨论：为什么都确定了目标，结果却这样不同？

(3) 选择：你会像谁？

(4) 说说你打算如何实现自己的目标。

3. 试试看 (12分钟)

(1) 学生看图，说说实现目标要经过哪些阶段？

(2) 讨论：怎样才能做到天天坚持？

可以用哪些方法来常常提醒自己？

(三) 总结整个活动过程 (2分钟)

第二单元 学习心理

4 谁的力气大

一、目的与要求

通过活动使学生感受到“知识就是力量”的意义，激发学生学习知识的兴趣和需要。使学生初步认识到习得的知识最终要运用于实际生活之中，解决生活中的问题。

二、重点

激发学生“我要学习知识”的学习兴趣。

三、分析和说明

(一)理论分析

学生的学习兴趣包括直接兴趣和间接兴趣两种。直接兴趣是指由学习本身激发出的兴趣；间接兴趣是指由学习的目的、任务及效果激发出的热情和兴趣。通过创设一定的情境，激发学生对学习的间接兴趣是非常有必要的。

(二)说明

本课安排了两个活动。

1. 小兔和小牛，谁的力气大

教师先给学生讲述一个童话故事。通过生动的形象，让学生感受到生活中掌握知识的重要性。

设计两个生动可爱的卡通形象：小兔和小牛，他们在比谁的力气大。一是比从水井中提水，小兔的方法是借助滑轮，这样又快又省力气；二是比搬石头，小兔把石头放在一块木板上，木板下有一粗的圆木棍，小兔推动木板又快又省力，小牛双手抱着石头走路非常吃力。

通过两组对比，引导学生讨论到底谁的力量大。最终借小兔回答“佳佳猫”采访时说的话揭示出：“知识的力量最大！”，加深学生对于学习意义的理解。

在此基础上，启发学生结合自己的生活实际，谈谈知识在生活中带给自己的“帮助”。

2. 我要学知识

在组织学生谈论各门课程都能带给自己一些不同的知识的过程中，使学生感受到学好各门功课的重要性。进一步引导学生扩展“知识”的含义，让大家想一想，除了我们活动中提示的几门课程外，还有哪些知识需要我们去掌握，最后得出结论：课内外、生活中，诸多有益的知识都在等待着我们去学习。

四、参考教案

(一)引入

(2分钟)

教师：我想问大家一个问题，你们说，一只小兔和一头牛，谁的力气大？你们一定会说，肯定是牛啦！但是今天和牛比力气的，是

一只很特别的小兔，它有什么特别呢？它们比赛的结果会怎么样呢？请你看（听）下面的故事。

（二）训练

1. 小兔和小牛，谁的力气大 (18分钟)

(1) 看图，理解图意。

(2) 在小组中说说：

- ① 它们提水的方法有什么不同？
- ② 它们搬运石头的方法有什么不同？
- ③ 不同的方法，结果如何？
- ④ 小兔的方法有什么特点？

小结：小兔的方法中蕴藏着知识。

(3) 指名发言：说说生活中自己是怎样运用各种知识去做事情的。

(4) 读小兔的话：知识的力量最大。

(5) 小结：知识就是力量。

2. 我要学知识 (18分钟)

(1) 请学生说一说，现在在学校里学习哪些课程，这些课程带给了自己哪些知识。

(2) 学生交流在生活中是如何运用知识的。

(3) 让学生进一步补充说明还想学哪些知识。

① 填写。

② 说说为什么？

（三）总结全课

(2分钟)

五、解释

要激发学生对学习产生间接兴趣，童话故事只是一个引子，而