

主 编：张大均

中小學生

心理健康教育

分册主编：郭 成 陈 旭 刘衍玲

二年级

上册



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

主编 张大均

中小學生 心理健康教育



二年级（上册）

分册主编：郭 成 陈 旭 刘衍玲

分册副主编：赵淑兰 田 澜 李 翔 赵小云



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 二年级. 上册 / 张大均主编; 郭成, 陈旭, 刘衍玲分册主编. —银川: 宁夏人民教育出版社, 2012.8

ISBN 978-7-80764-888-8

I. ①中… II. ①张… ②郭… ③陈… ④刘… III. ①心理健康教育—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(2012)第173360号

中小学生心理健康教育

二年级 上册

主 编 张大均

分册主编 郭 成 陈 旭 刘衍玲

责任编辑 虎雅琼 田 燕

封面设计 圣 瑞

责任印制 刘 丽

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民教育出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 www.yrpubm.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 jiaoyushe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014284

经 销 全国新华书店

印刷装订 重庆升光电力印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 3 字 数 60千

印刷委托书号(宁)0012083 印 数 15000册

版 次 2012年8月第1版 印 次 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80764-888-8/G·1766

定 价 5.80元

版权所有 翻印必究

前言

张大均

心理健康教育已受到国家、地方政府和各级各类学校前所未有的重视，大多数学校已面向全体学生开设了心理健康教育课程，学校心理健康教育正方兴未艾。目前，我国学校心理健康教育虽有教育行政强力推进，但效果仍不尽如人意。从教育实践角度看，怎样科学有效地开展学生心理健康教育尚未得到有效解决，中西部地区（尤其是农村）心理健康教育资源短缺，基础薄弱，“缺医少药”的现象依然存在。针对目前许多学校心理健康教育中“教什么”和“怎么教”等主要实践问题，我们以承担的重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”成果，和总结20多年专门从事学校心理健康教育的经验的基础上，结合我国中西部心理健康教育的现实需要，以“维护中小学生心理健康，培育积极心理素质”为目标，遵循推陈出新、科学实用的原则，编写了这套中小学生心理健康教育教材。

整套教材分小学、初中、高中三段，均按“诊断评价——观点意识——策略训练——反思内化”统一结构体例编写各段教材。

1. **诊断评价。**主要是让学生自我感受、发现自己的问题，并通过实话实说、心理测量、心里话、向你倾诉等方式让学生在参与中达到自我诊断评价的目的。

2. **观点意识。**主要是让学生了解最基本的心理健康知识和观点，并通过专家视点、最新成果、科学研究、生活常识等呈现方式来形成积极的心理健康观念和意识。

3. **策略训练。**针对提出的相应策略，设计成2~3个行为训练活动，通过学生的实际操作和活动来体会、感受这种方法的作用，并学会如何使用这种方法。可以通过角色扮演、行为模拟、组织行动等来体现。

4. **反思内化。**主要通过对本课所学进行总结、回顾和反思，使学生意识到自己在本次活动中有什么收获、体会和体验，进而意识到自己学到了什么，对以后有什么帮助，可以通过回音壁、心灵镜等方式来促进学生的自我反思和内化体验。

我们新编此套系列教材力求既符合我国中小学实施素质教育的要求，又充分考虑中小学生心理健康维护和心理素质培育的特殊要求，突出以下特点：

1. **科学性。**整套教材立足于学科发展前沿，吸取国内外有关心理健康教育研究的最新成果和有关心理健康教育教材的优点，推陈出新，无论是内容选择、策略提出，还是活动设计、培育模式的构建，都力求持之有据、科学合理、客观可行，力求做到既合目的又合规律。

2. **目的性。**整套教材针对以往中小学生心理健康教育教材偏重学生心理障碍的现象描述，缺乏操作性的缺陷，把解决中小学生出现的心理问题与培育、优化、提高其

积极心理素质有机结合，设计了以诊断评价、观点意识、策略训练、反思内化等板块为主的连结点，并根据不同年级的发展水平和发展要求确立了相应的具体目标，使整套教材任务明确，上下衔接，环环紧扣，目的性强。

3. **实用性。**实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调——趣味性。每个教育主题或以典型故事，或以自我检测，或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。根据不同年龄段学生心理发展中出现的问题，精心设计出针对不同年级、不同心理发展水平学生的心理素质培育目标、教育内容和干预策略。

4. **系统性。**依据国内外关于中小学生心理健康教育和心理素质培育的已有研究成果，从学生心理表现的动态与静态的结合上系统考察其心理健康教育，同时突出心理素质培育的系统性，注意不同年级之间的起承和衔接，注意目标手段的匹配，注意心理与行为的协调，使整套教材成为一个有机的整体。

相信这套心理健康教育教材的出版不仅对全面推进我国中西部中小学心理健康教育能产生积极的作用，而且对全国中小学心理健康教育教材建设也是一个促进。本套教材不但适合开设中小学心理健康教育课程使用，也可以在思想品德课和班、团、队等主题活动中使用，还可作为家庭心理素质培养的辅导教材。

本套教材系重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”的成果之一，由重庆市人文社会科学重点研究基地西南大学心理健康教育研究中心组织编写，由张大均任总主编，小学段由郭成、刘衍玲、陈旭任主编，初中段由陈旭、郭成、刘衍玲任主编，高中段由刘衍玲、郭成、陈旭任主编。参加本册教材编写的作者主要有（按姓氏笔画排列）：于小溪、王卫、毛文娟、文军、邓薇、冉红琼、卢慕雪、田澜、李方、李中永、李伟、李丹萍、李翔、李警、邬文宁、刘杨、刘衍玲、刘靖姝、江艳、张大均、张中科、张宇鑫、张琳琳、何亚新、陈旭、陈学莉、陈曦、吴岳、吴镛、杨晓丹、杨静、谷萌、宋雪芹、经承凤、周海霞、赵小云、赵占锋、赵润平、赵淑兰、姚晓琳、胡韬、钟静、姚翠荣、高田田、高淳海、郭成、彭霞、雷燕、颜尧珍、魏晓燕。在本套教材的撰写过程中，郭成教授做了大量的组织协调工作，主编及参编人员通力合作，在此谨向所有参与、支持这项工作的人士表示衷心的感谢！也热忱欢迎同行、一线教师和广大读者批评指正！

2011年6月8日于西南大学

目 录

1. 我的爸妈我依恋	1
2. 上课听讲要认真	6
3. 情绪犹如万花筒	11
4. 赞美别人我心诚	17
5. 手脑并用更聪明	22
6. 他人能行我也行	25
7. 早睡早起习惯好	29
8. 神奇联想真有趣	33
9. 课堂提问要积极	38



1 我的爸妈我依恋



感知爸爸

妈妈对自己的爱和
关怀，形成对他们
的感激和依恋
之情。

诊断
评价



七嘴八舌

下列情况符合你自己的画“√”。

题 目	是	否
1. 当你做出一个决定时，会去征求爸爸妈妈的意见吗？		
2. 当你取得荣誉的时候，爸爸妈妈经常夸奖你吗？		
3. 当爸爸妈妈不允许你买自己喜欢的东西时，你会听取他们的意见吗？		
4. 当你准备与同学出去玩而爸爸妈妈突然不让你去了，你会耐心听他们解释原因吗？		
5. 你会把在学校发生的事情告诉给爸爸妈妈吗？		
6. 在家中，你经常与爸爸妈妈聊天吗？		

如果你选“是”多一些的话，证明你比较信任父母；如果选“否”多一些的话，你对父母的信任还要提高哦。

观点
意识



共同心声

父母都是爱自己的子女的，有时候他们可能因为某些原因，不能陪在我们的身边，但是他们依然关心我们，爱护我们。所以，不管父母在哪里，我们都要感觉很安心，很踏实。父母还是我们人生路上的第一任老师，我们要尊敬、信任他们。

爸爸妈妈去上班了，小明一个人在家写作业。



妈妈在教孩子走路。



生病了妈妈细心照顾你。



妈妈给你洗衣做饭。



父母不仅养育了我们，而且还教会我们许多做人的道理，所以我们应该尊敬他们。要学会尊敬父母，就应该帮助他们做力所能及的事，认真学习，减少他们的担心，孝敬他们。

说一说，比一比

除了上面所说的，你的爸爸妈妈还为你做了些什么？比比哪个小组说得多。

策略 训练



策略1

多和父母聊一聊



想一想：你准备和爸爸妈妈聊什么？

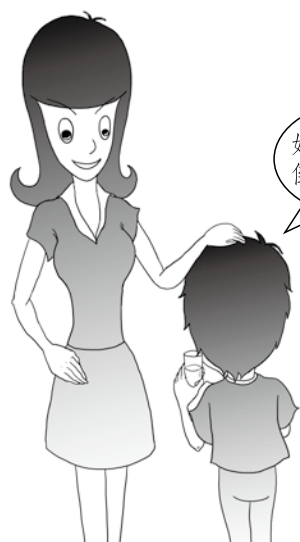
策略2

把感恩体现在行动上

我为爸爸妈妈做些什么呢？

当你还很小的时候，爸爸妈妈花了很多时间教你用勺子和筷子吃东西，教你穿衣服、绑鞋带、扣扣子，教你洗脸，教你做人的道理……世上最大的恩情，莫过于父母的养育之恩。让我们行动起来吧，点点滴滴，感恩父母！

妈妈下班回家



明天就是母亲节了，我要给妈妈做一张卡片，祝妈妈节日快乐！



你准备以怎样的行动来表达对妈妈的爱？把你的做法写在下面。

反思 内化



填一填

爸爸的工作：_____

妈妈的工作：_____

爸爸爱吃的菜：_____

妈妈爱吃的菜：_____

爸爸的生日：_____

妈妈的生日：_____

爸爸喜欢看的电视：_____

妈妈喜欢看的电视：_____

爸爸在家最爱做的事：_____

妈妈在家最爱做的事：_____

全家最快乐的时候是：_____

小组讨论：说说你还知道爸爸妈妈的哪些兴趣和爱好！

制作卡片送给自己的爸爸妈妈





2 上课听讲要认真



掌握集中注意力的方法和技巧，养成专心听讲的好习惯。

诊断评价



○ 实话实说

我班同学上课不认真的表现有哪些？在你身上有这些表现吗？

上课喜欢朝教室外面看。

眼睛看黑板，心里想着其他的事……

手里玩纸片、文具等物品。

○ 自我探索

下面是关于上课时的行为，选择你做到的行为并给它的★涂上你喜欢的颜色。



1. 眼：眼睛不能看外面，要看着老师。



2. 耳：耳朵听老师讲课的内容。



3. 口：小嘴闭紧，忍住不插话。



4. 手：双手不玩其他与上课无关的东西。



5. 脚：双脚自然、舒适，坐端正。

你还能补充哪些做法？

观点意识



○ 专家观点

认真听讲是学习的基本要求。在课堂上，如果你能集中注意力，不做与学习无关的动作，能认真倾听老师讲课与同学的发言，那么你的学习成绩就有了基本保障。

案例评析

1. 小刚和小红是同桌。



2. 在上数学课的时候，小红认真地听着老师的每一句话，看着黑板上的每一道题，不时地在笔记本上记录。



3. 刚开始，小刚也在认真地听老师讲课。忽然，一只小鸟从窗外飞过，小刚忍不住去看那只小鸟；听到外面有人大喊大叫，又忍不住伸长脖子看看。



4. 这时，老师叫他站起来回答问题。老师讲什么他一点也没听进去，低着头，红着脸，不知所措。



5. 老师叫小红回答同一个问题，小红答得非常好，老师满意地笑了。对小刚说：“你可得向小红好好学习啊！”



讨论：

★ 小刚为什么回答不出老师的提问？小红为什么能回答老师的提问？

★ 小刚应该向小红学习什么？

★ 从这个故事中，你懂得了什么道理？



下面是一张有25个小方格的表，请按1~25的顺序将它们连起来，同时让同桌帮你计时。

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

每天练习一遍，相信你的注意力一定会逐步提高哦！

策略2 抵抗无关因素的干扰

情境模拟



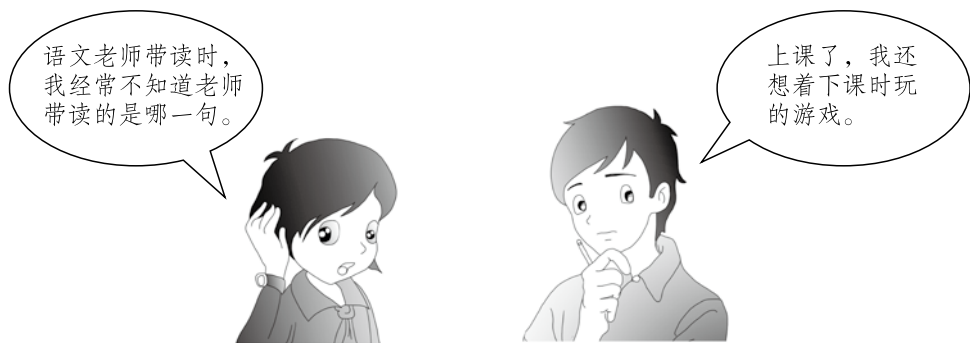
小组讨论，在这两种情况下应该如何抗干扰。教师请几位同学把讨论出的对策说出来，供全班同学分享。

小游戏：我们都是木头人，抵抗干扰我最棒！

扮演木头人的同学，不管周围的同学怎么发出声音吸引他的视线都要一动不动。

干扰木头人的同学不能碰触木头人的身体。

策略3 心花怒放，策略总结



小组讨论，针对同学们所讲的分心原因，出点子克服它，然后比一比哪个小组的点子最多。把同学们讲的点子记录下来，写在“注意之花”卡片上。

注意之花

反思 内化



同桌签协议

在同桌之间进行。

两名同学列出上课不认真的具体行为，签订互相不干扰、互相监督的协议。

听课歌

上课铃声响，端坐位置上。

小手——放平！小脚——并拢！

胸脯——挺起！眼睛——望前！

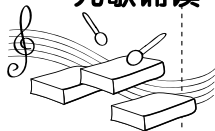
不回头，不张望。

凝神看老师，边听边要想。

发言先举手，声音响又亮。

别人说错我纠正，专心听课知识长。

儿歌诵读



学会识别各种情绪，认识积极情绪和消极情绪的不同功能。

3 情绪犹如万花筒

诊断
评价



对对碰

请你把下面的三幅图片与三个表情图及形容情绪的词汇进行连线。

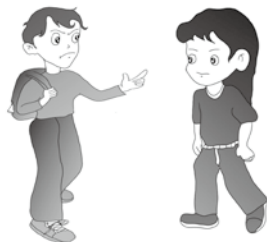
老师奖励给明明一朵小红花



莉莉被妈妈批评了



小亮的新书包被君君弄破一个洞



难过



生气



高兴



说说看

你还知道哪些形容心情的词？说一说。