


总主编：张大均

中小學生

心理健康教育

主 编：郭 成 刘衍玲 陈 旭

一年级 



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

总主编 张大均


中小學生

心理健康教育

A large, stylized banner with the title '中小學生 心理健康教育' (Primary and Secondary School Students' Mental Health Education). The banner is held up by three cartoon children. Above the banner, two more cartoon children are peeking over the top edge. The banner has a hole on the left side and a circular fastener on the right side.

 一年級（上册）

主 编 郭 成 刘衍玲 陈 旭
副主编 赵淑兰 田 澜 李 翔 赵小云

 黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

A decorative background illustration featuring a stylized house with a chimney, a bird on the roof, and various heart-shaped motifs. The scene is set against a backdrop of rolling hills and a rainbow, with small houses and trees in the distance. The overall style is soft and child-friendly.

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 一年级. 上册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.7

ISBN 978-7-227-04763-6

I. ①中… II. ②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(2011)第134189号

中小学生心理健康教育 一年级 上册 张大均 主编

责任编辑 李秀琴 丁 佳

封面设计 圣 瑞

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

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)0008341 印 数 20000册

版 次 2011年7月第1版 印 次 2011年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04763-6/G·633

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. 我是一个小学生 1
 2. 老师同学我喜欢 6
 3. 课堂纪律要遵守..... 9
 4. 学校生活真快乐..... 14
 5. 集体生活我合群..... 19
 6. 我爱我的新班级 24
 7. 我的形象我喜欢..... 28
 8. 想象世界真奇妙..... 32
 9. 睁开明亮大眼睛 37
- 

1 我是一个小学生

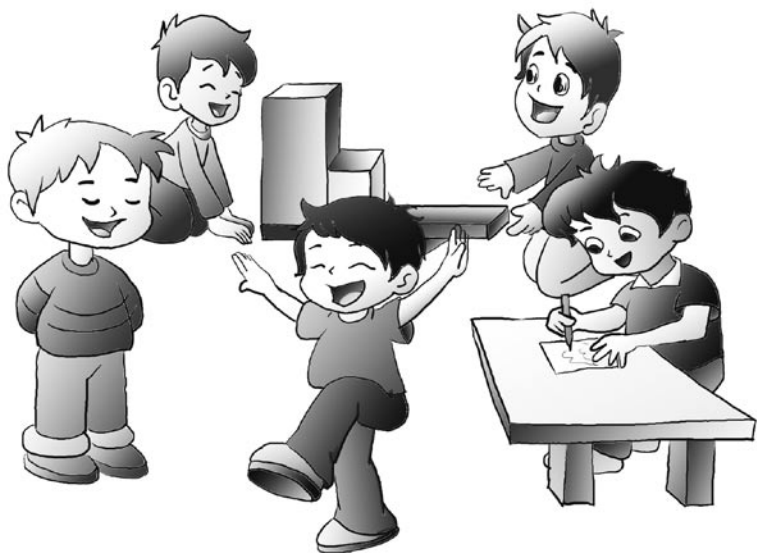
心灵成长目标

诊断
评价



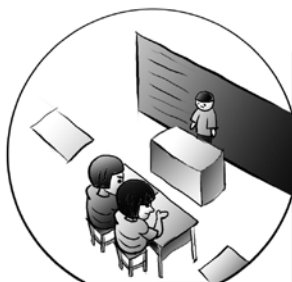
阳光幼儿园

了解学校和教师对自己提出的要求，初步形成小学生的角色意识。



在幼儿园时，我们都做些什么呢？

阳光小学



一年级一班



现在我们长大了，背着书包来到了学校，这里的生活与幼儿园有什么相同与不同呢？



找相同

	幼儿园	小学
老师		
同学		
课外活动		
.....		

找进步

	幼儿园	小学
上学时间 		
每节课的时间 		
放学时间 		
校园环境		
学习内容		
管理自己的能力		
.....		

观点 意识

知心姐姐对你说

成长是每个人都要经历的过程，从牙牙学语，到会说话唱歌，从蹒跚学步，到会奔跑跳跃，每一步成长都伴随着学习。在幼儿园时，我们玩游戏，学唱歌，学画画，生活很快乐。

现在，我们长大一些了，长大了更需要知识，更需要学习，于是我们背着书包来到了学校，开始了正式的学习生活。我们学语文，学数学，学唱歌，学画画，学知识和本领，学习怎样做一个好学生。知心姐姐希望小朋友们认真学习，汲取养分，由一颗“小幼苗”长成一棵“茁壮的大树”。

策略 训练



策略1

适应学校生活

活动一：

说说上小学之后，你感到快乐的事和你的进步。

活动二：



大家都来给芳芳出谋划策，说说她应该怎样做，才能尽快适应小学生活？



我很不开心



看图后想一想：芳芳为什么不开心呀？



了解学校对一个小学生的基本要求

比一比

哪些事情你做到了，请将下面的图形涂上自己喜欢的颜色。



乐于助人



认真听课



有礼貌



守纪律



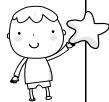
团结友爱



自己整理
书包、文具

辩一辩

下面这些小学生的表现，你认为哪些是正确的，哪些是错误的？说明原因。
(正确的用“√”表示，错误的用“×”表示)



1. 课堂上不认真听讲，偷偷玩小东西。()
2. 自己收拾书包，准备文具。()
3. 上课积极回答老师的问题。()
4. 放学之后，先出去玩，然后再做作业。()
5. 早晨自己穿衣服。()
6. 见到长辈主动问好。()

反思 内化



说一说

你会做一个什么样的小学生？



按时上学，不迟到，不早退，不逃学，有病有事要请假。

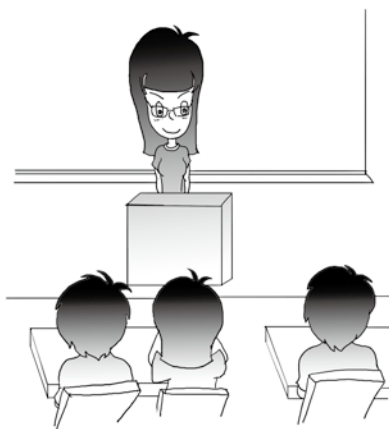
上课认真听讲，不做小动作。

课后认真复习，按时完成作业。

尊敬老师，见到老师主动问好。

团结同学，与同学友好相处，互相关心，互相帮助。

待人有礼貌，会使用礼貌用语。不骂人，不打架。



学儿歌

唱儿歌



太阳当空照，花儿对我笑，
小鸟说：早早早，你为什么背上小书包？
我去上学校，天天不迟到；
爱学习，爱劳动；
长大要为人民立功劳！

2 老师同学我喜欢

心灵成长目标

体验与老师和同学和睦共处的快乐。

诊断
评价

我的心情我做主

和老师同学在一起时，你的心情是怎样的？请从下面的词语中选出几个最能代表你心情的词语。



高兴



愉快



害怕



紧张



有趣



讨厌



害羞



激动



快乐



喜欢



厌烦

观点
意识

共同心声

我和同学在一起学习、做游戏，感到很快乐、很愉快。

每当我向同学说出，我喜欢他们，愿意和他们做朋友时，他们都给我一个大大的微笑，我很高兴。

我愿意和关心我、帮助我的人在一起，觉得和他们在一起很高兴，很快乐。

当我去做那些自己很感兴趣的事情，去参加那些自己觉得很有意思的活动时，我就感到很高兴、很愉快。

我和老师在一起，感到很高兴、很快乐，对老师上的课很感兴趣。



策略 1

称赞老师和同学的优点



我之所以喜欢你，是因为……



老师，我之所以很喜欢您，是因为……

() 同学：

你是：热心的 ()

活泼的 ()

友好的 ()

喜欢和我玩的 ()

快乐的 ()

帮助 ()

……

() 老师：

您是：认真的 ()

幽默的 ()

漂亮的 ()

和蔼的 ()

关心 ()

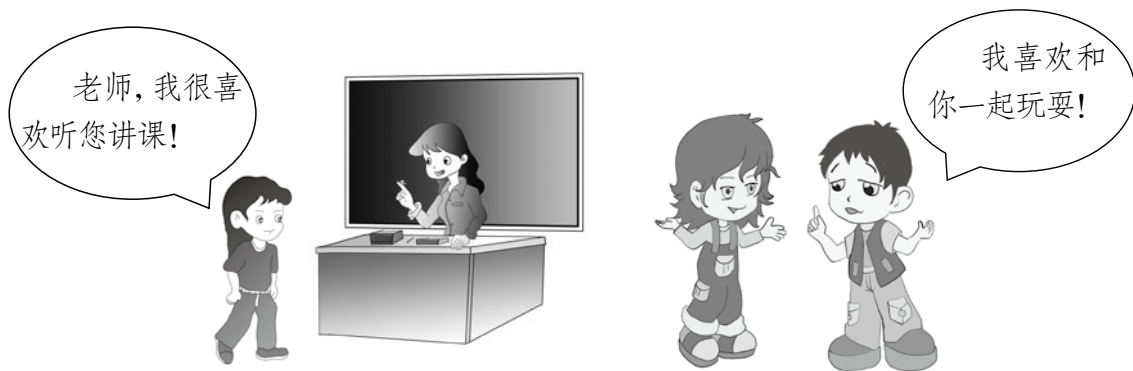
爱护 ()

……



策略2

学会用微笑传达你对老师和同学的喜爱



策略3

多与老师和同学谈心里话

常常跟老师和同学说说自己最近的喜怒哀乐,是与他们建立良好人际关系的一个好办法。请与同桌相互说说:

1. 最近令你很高兴的一件事情。

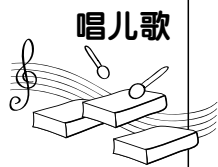
2. 最近令你很难过的一件事情。

3. 当同学说出她/他的伤心事时,请对她/他讲几句安慰的话。

反思
内化



儿歌诵读



唱儿歌

喜欢和你在一起

老师同学,在一起; 共同学习,真有趣。
我爱老师,我爱你; 相互帮助,要关心。
我们团结,多亲密; 我的心情,真欢喜!

3

课堂纪律要遵守

心灵成长乐园

诊断
评价

真心话

理解课堂纪律的基本要求,尝试用一些方法来约束自己的不规范行为。

我们都是班集体的一员,共建良好的学习环境是我们每一个人的责任。作为一名小学生,上课的时候,我们应该遵守哪些课堂纪律呢?



不能讲话,不能随便在課堂上走动……



不能玩文具、紙片……

如果小学生不遵守纪律,会给自己带来哪些坏处呢?



❤️ 你能管住自己吗？（下面行为中，给自己没做过的画上😊）



1. 上课迟到。()
2. 进教室时不喊“报告”。()
3. 上课后才拿出学习用品。()
4. 喊“起立”时，自己坐着，不站起来。()
5. 坐姿不端正，东摇西歪。()
6. 用脚踢前排同学的后背或椅子。()
7. 在课堂上与同学说悄悄话。()
8. 在老师上课时玩文具，玩纸片。()
9. 没有举手就抢先回答或大声说话。()
10. 在课堂上睡觉。()
11. 在课堂上与同学打闹。()
12. 没到下课时间，提前走出教室。()
13. 没有经过老师允许，随便在教室里走动。()

数数你有几个😊，😊越多，说明你越能管住自己。

观点

意识



❤️ 生活常识

● 一个工厂如果没有劳动纪律，工人想来就来，想走就走，那么工厂就会很快倒闭。



● 一个学校如果没有课堂纪律，学生上课迟到、上课时大声说话、发言不举手，老师就没法上课，同学们也没法学知识了。

♥ 请记住

遵守课堂纪律,一方面是对老师的尊重,另一方面也能提高学习效率。所以,在课堂上我们一定要保持良好的课堂纪律,只有这样我们才能更好地学习。

策略

训练



策略 1 管住自己

♥ 请完成以下角色扮演

东东和洋洋是同桌,东东是班上的捣蛋鬼,上课从不认真听讲,经常影响洋洋学习。



洋洋为此十分苦恼,再这样下去自己上课什么也学不会了。他不时问自己:“我该怎么办呢?”



课堂上,东东找洋洋聊天:“洋洋,我给你讲个有趣的事……”洋洋不理他,端正地听课。



有一天,洋洋灵光一闪,终于想出一个好方法:以静制动!他高兴地叫道:“就这么办。”



课堂上,东东拿出自己的游戏机:“洋洋,这个游戏很好玩,我俩一起玩。”洋洋仍不理他,继续认真听课。



经过一段时间后,东东终于被洋洋的那股认真劲感动了,下决心改掉自己的坏习惯,他真诚地对洋洋说:“洋洋,从现在开始,我要向你学习。”

