

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



● 一年級（下冊）

主 編：郭 成 劉衍玲 陳 旭
副主編：趙淑蘭 田 瀾 李 翔 趙小云



黃河出版傳媒集團
寧夏人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 一年级. 下册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.11

ISBN 978-7-227-04863-3

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(2011)第237876号

中小学生心理健康教育 一年级 下册 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)0009056 印 数 20000册

版 次 2011年12月第1版 印 次 2011年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-004863-3/G·658

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，在总结20多年专门从事学校心理健康教育经验的基础上，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。

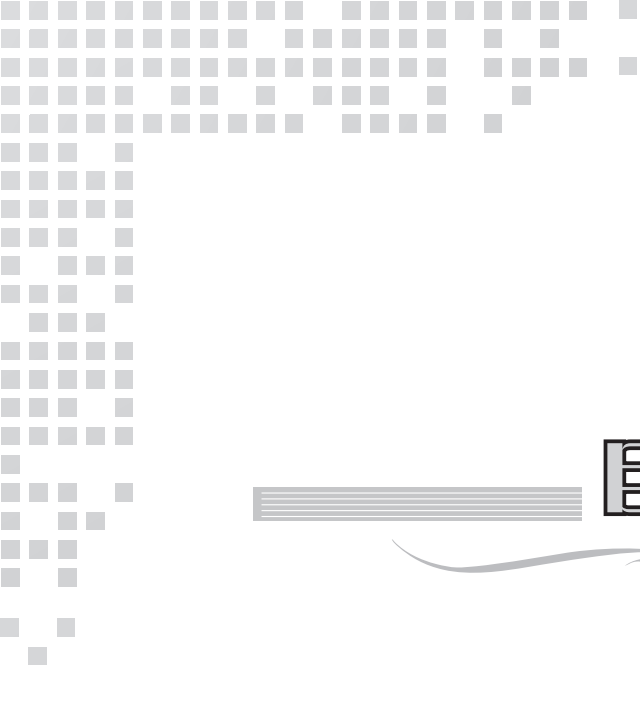
3. **实用性。**实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调趣味性。每个教育主题或以典型故事、或以自我检测、或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。根据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、鄢文宁、刘杨、刘衍玲、刘靖姝、江艳、张大均、张中科、张宇鑫、张琳琳、杜艾静、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、罗海涛、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、喻梅、彭霞、雷燕、颜尧珍、谭春燕、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！

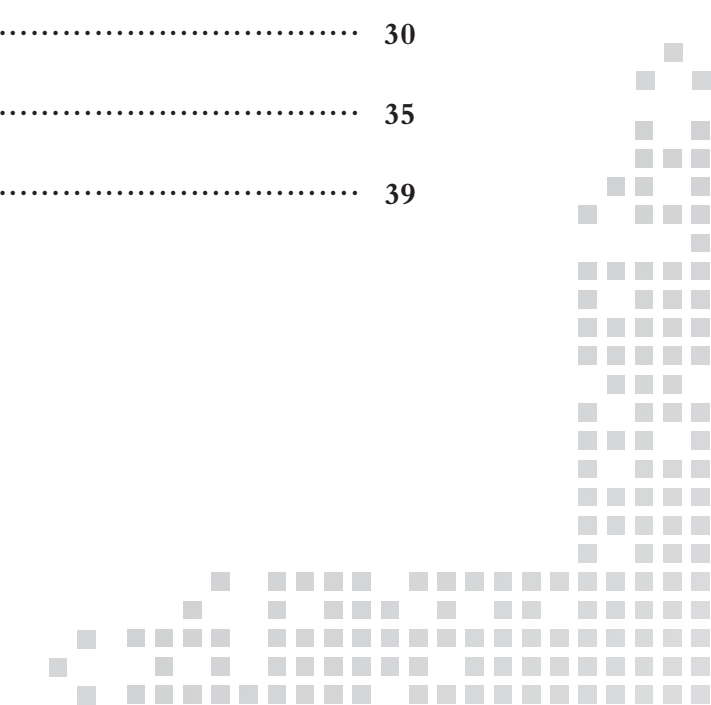
2011年6月8日于西南大学



目 录



1. 男孩女孩都可爱·····	1
2. 学习知识快乐多·····	6
3. 家中事情我也干·····	11
4. 同学进步我高兴·····	17
5. 学会分享人缘好·····	21
6. 集中你的注意力·····	25
7. 认识世界需好奇·····	30
8. 课前准备要仔细·····	35
9. 我有我的新发现·····	39





男孩女孩都可爱

诊断
评价

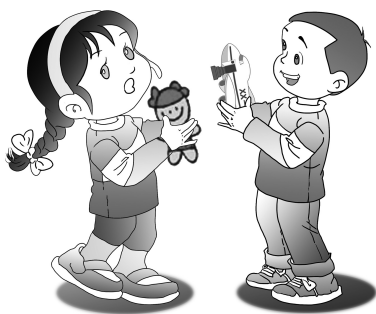


心灵成长目标

了解男孩和女孩在穿着打扮、兴趣爱好和行为等方面的不同，知道男孩女孩都可爱。

猜猜我是谁

我们是双胞胎，哥哥和妹妹。你知道我们谁是妹妹，谁是哥哥吗？为什么？



我知道谁是妹妹，因为她……



我知道谁是哥哥，因为他……

我问你答



你最喜欢穿的衣服是_____

你最喜欢的发型是_____

你最喜欢的玩具是_____

你最喜欢的游戏是_____

你最喜欢的明星是_____

你最爱看的电视节目是_____

你长大后想当一名_____

从刚才的回答中，你注意到了吗，男孩跟女孩在哪些方面不同？

● 从妈妈怀上小宝宝那一刻开始，就决定了小宝宝将来是男孩还是女孩。男孩女孩出生后，会慢慢表现出一些不同的特点，爸爸妈妈对男孩和女孩也会有不一样的要求。

● 男孩女孩各有自己的优点和长处，都是爸爸妈妈心爱的宝贝，都是可爱的小朋友。

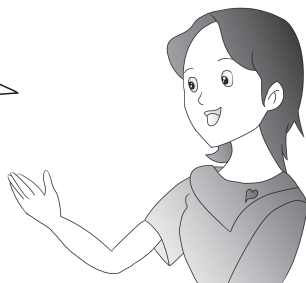


想一想：平常爸爸妈妈要求男孩应该是什么样的？女孩又该是什么样的？



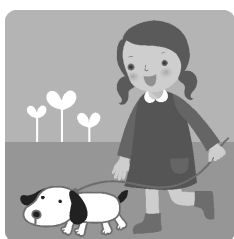
策略1 男孩女孩各不同，注意观察多了解

同学们，在日常生活中，你还观察到男孩和女孩有哪些不同呢？



看一看

下面哪个是男孩，哪个是女孩？



你看出来了，男孩和女孩在哪些方面会有不同？



男孩女孩有相似，各有长处都可爱

说一说

男孩女孩有哪些相同的特点？



男孩女孩都懂礼貌



男孩女孩都爱学习



男孩女孩都是爸爸妈妈的好帮手



你还知道男孩和女孩有哪些相同的方面吗？

议一议

男孩女孩有哪些不一样的优点？





男孩女孩都优秀，相互帮助共成长



想一想

男孩女孩怎样用自己的优点去帮助对方？

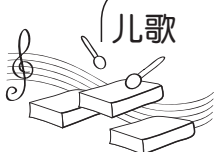
说一说

男孩女孩可以学习对方的什么优点？

反思 内化



儿歌诵读



儿歌

男孩女孩都可爱，喜好不同不奇怪。
男孩勇敢女孩美，共同成长乐开怀。



学习知识快乐多



**诊断
评价**



说一说

学习有进步时,你的心情是怎样的?分别在下面的句子后面写上你相应的心情。

我会认更多的字了。

心情: _____

我学会了好多游戏和手工。

心情: _____

我的字写得越来越工整了。

心情: _____

我画画更漂亮了。

心情: _____

我会做更难
的数学题了。

心情: _____

我会唱很多新
歌,还会跳舞。

心情: _____

秀一秀

小朋友,请把你写得最满意的字、画得最满意的画、做得最满意的作业贴在下面。

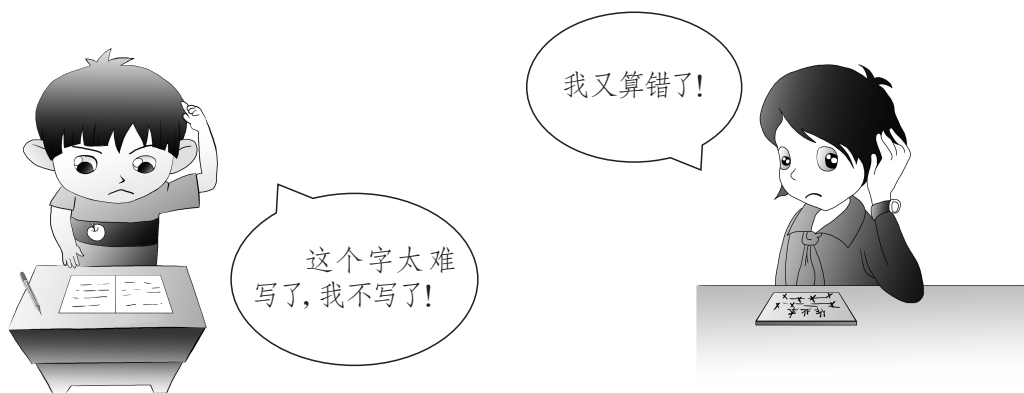
看到自己的进步,你开心吗?
跟同学讲讲你学习上觉得开心的事吧!

知心姐姐的话

在学校里学到的知识和方法,可以解决生活中遇到的问题,每当这个时候,小朋友们就会感到开心、快乐和骄傲。



在学习上,有时会遇到不开心的事情,这也是很正常的。





策略 训练

策略1 学习好处一一数

画气球

学习会让我们获得很多好处。请你把学习带给自己的好处写在气球上。



演一演

画里的事情，你遇到过吗？

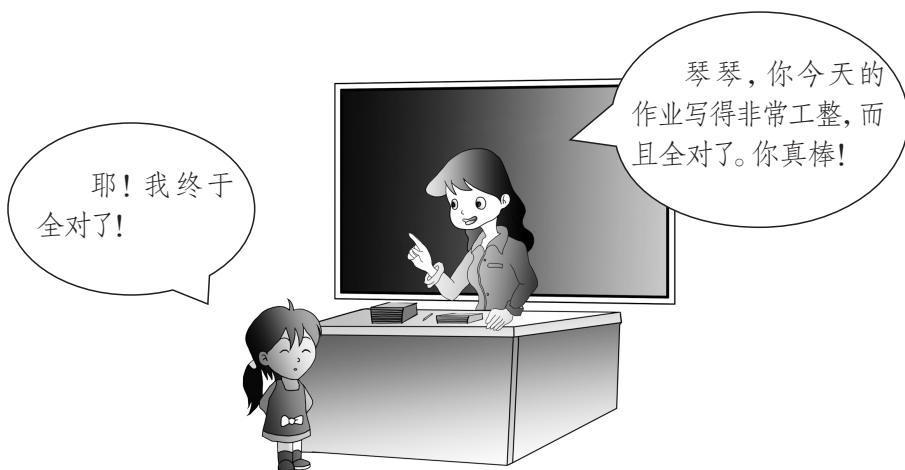


冰冰做作业很慢，别的小朋友都做完在玩了，他还没有完成，很着急。



爸爸在帮金金听写。才学过的词语，金金又忘了怎么写，爸爸很生气。

找几个小朋友，一起来演一演画里的故事，看看怎么帮助冰冰和金金才好？
你在学习上遇到过哪些困难？你是怎么克服这些困难的呢？
每次克服了学习上的困难，你的心情如何？



策略3 学习帮我成能手

讲一讲

小朋友，每天学习的知识和方法都可以在生活中用到。告诉我们，你用到了什么知识和方法呀？



找问题

小朋友，想一想你还注意到了哪些生活中的问题和困难？



魔幻旅行

幻想一下：有一天，你成了超级智慧星，能解决所有的问题和困难。你会用什么办法去解决上面那些你找到的问题和困难呢？

解决了这些问题和困难，你的心情如何呢？



家中事情我也干

心灵成长图鉴

诊断
评价



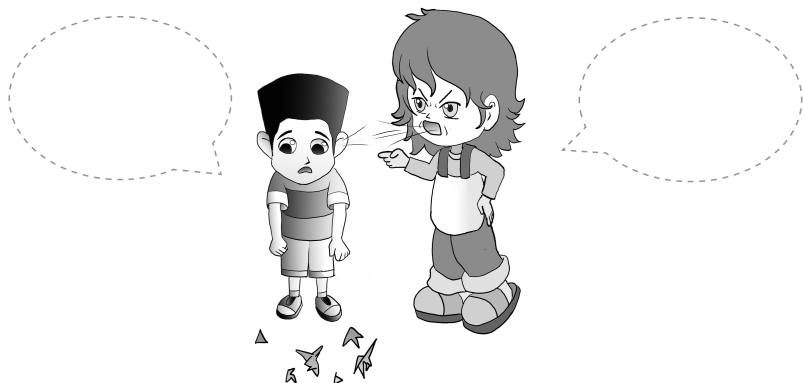
小剧场

演一演：他们会说什么、做什么？

星期天，小明的妈妈在家里做家务。小明和小伙伴在客厅做手工，妈妈才把客厅的清洁做完，小明就把碎纸撒了一地。

妈妈会说什么或做什么？把你想到的答案写在泡泡里。

小明会说什么或做什么？把你想到的答案写在泡泡里。



跟小朋友一起，把你们想到的情景演出来。

奶奶在收拾屋子，小刚回来了，直嚷嚷肚子饿、想吃饭。奶奶赶忙淘米洗菜，做饭炒菜。

这个时候，奶奶和小刚会说什么话呢？请把你想到的答案写在泡泡里。

