

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

二年级

下册



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



● 二年级（下册）

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



图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 二年级. 下册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.11

ISBN 978-7-227-04862-6

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237842号

中小学生心理健康教育 二年级 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)0009057 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 978-7-227-04862-6/G·657

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。

我们新编这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 and 广大读者批评指正！

2011年6月8日于西南大学

目 录

1. 相互帮助共进步	1
2. 学习知识需勤奋	5
3. 生活作息巧安排	10
4. 我的情绪我表达	15
5. 动手操作好处多	21
6. 受到欺负怎么办	25
7. 学会合作快乐多	29
8. 谁的想法最独特	34
9. 兴趣是个好老师	38

1 相互帮助共进步



懂得帮助

他人，自己也会有收获。学习好方法，知道如何真正帮助别人。

诊断
评价



七嘴八舌

看看下面的漫画，你觉得哪些同学做得对呢？



观点
意识



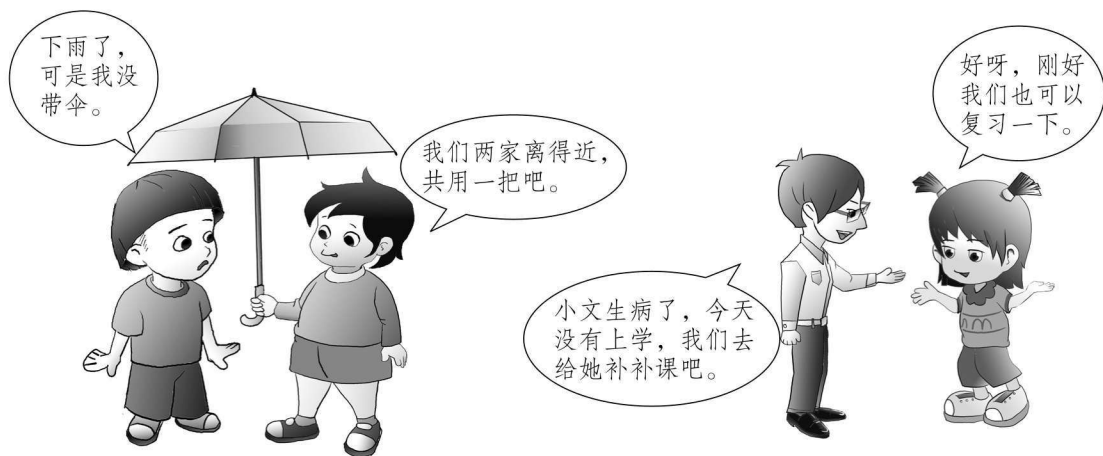
专家观点

同学之间，要相互关心、互相帮助，共同进步。只有这样做，我们才会赢得同学的真心喜欢。帮助他人的过程中，我们自己也会进步，还会收获更多的快乐。

这道题我不会做，你能给我讲讲吗？

我也不会，我们一起做吧。



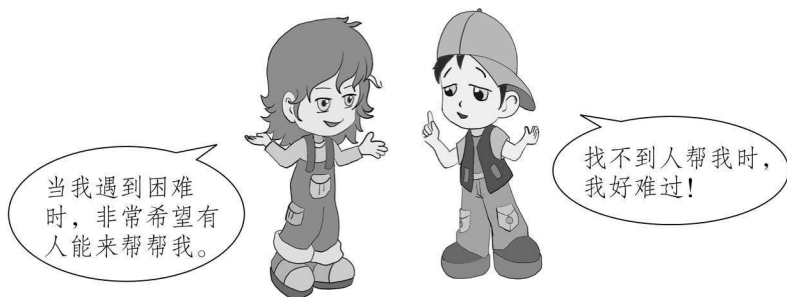


策略 训练

策略1 我们都有困难时

说一说

同学们，当你们遇到困难时会是怎样的心情？



告诉大家，过去你遇到过什么困难？都有谁帮过你？

策略2 帮助同学讲方法

评一评

再看看第一幅漫画，当妞妞做作业遇到困难，向同学求助时，哪些同学帮了她？他们帮她的方法有什么不同？

如果你是妞妞，你喜欢哪种帮助的方法？为什么？

跟同学分享一下：以前别人帮助你时，用了哪些方法？你最喜欢别人怎样帮助你？你不喜欢的方法有哪些？



★帮助别人时，要真诚并尊重对方，不能嘲笑和伤害向我们求助的人。

★帮助别人的同时，也要相信他们的困难只是暂时的，他们也有能力走出困境。

策略3 同学进步我进步



想一想

你在帮助同学时，他们的进步是否也在激励着你进步？



反思 内化



回音壁

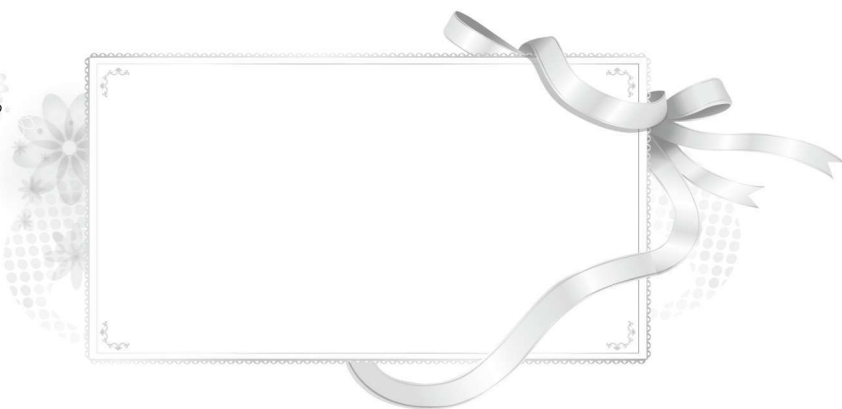
跟同学分享一下：帮助别人，给你带来了哪些快乐和进步？

感谢卡

做一张特别的卡片，把你想说的话写在上面，送给曾经帮助过你的朋友，或者送给你曾经帮助过的同学，感谢他们为你做的事和他们带给你的快乐与进步。



心灵驿站



儿歌诵读



共同进步

你关心我，我关心你，相互关心，共同进步。
你爱护我，我爱护你，相互爱护，共同进步。
你帮助我，我帮助你，相互帮助，共同进步。

2 学习知识需勤奋

诊断 评价



❤️ 实话实说

小朋友，你知道怎样做才算得上勤奋学习吗？

我说：_____

同桌说：_____

老师说：_____

好朋友说：_____

下面说的情况，如果你做到了，就在后面的括号里画“√”。

1. 我每天都有自己的学习计划。 ()
2. 我每天都坚持完成当天的作业。 ()
3. 我每天放学回家后还会读书和写作业。 ()
4. 我一定要先做完学习上的事情，然后再玩耍。 ()
5. 除了学校的学习，我还参加了几个特长班。 ()
6. 我每天上课都非常专心。 ()

想一想，你是一个勤奋的小孩吗？勤奋学习有什么好处呢？

观点 意识



❤️ 专家观点

● 数学家华罗庚：

聪明出于勤奋，天才在于积累。

● 科学家爱因斯坦：

人们把我的成功归因于我的天才，其实我的天才只是刻苦罢了。

● 发明家爱迪生：

天才就是百分之九十九的汗水加百分之一的灵感。



策略1

珍惜时间要行动

算一算

每天有24个小时。你每天的时间是怎么用的呢？



我每天的时间是怎么过的



吃饭：_____小时	睡觉：_____小时
玩耍：_____小时	看电视：_____小时
做家务：_____小时	学校学习：_____小时
回家学习：_____小时	发呆：_____小时
其他：_____小时	

小游戏

请按老师讲的方法，把一张纸折成24部分，每一部分代表一小时。现在，跟着老师的提示，把你用掉的时间慢慢撕掉。

留意一下：去掉睡觉、吃饭、玩耍、看电视、做家务和发呆的时间，你还剩多少时间用在学习上呢？

撕完纸后，你的心情如何？



策略2

制订计划最重要

帮一帮

小洁4:00放学，4:30到家，晚上9:00睡觉。在这段时间里，她必须完成以下7件事情：

1. 看动画片，玩玩具；
2. 完成作业；
3. 吃晚饭；
4. 饭后帮妈妈洗碗；
5. 读书；
6. 复习和预习；
7. 洗漱，准备睡觉。

小洁喜欢看动画片和玩玩具，常常忘了完成作业，也没有时间复习和预习。爸爸妈妈老批评她，说她学习不勤奋。她很苦恼。

想一想：小洁该如何安排时间，才能够既勤奋学习又玩得开心，还能在9:00准时睡觉？帮小洁制订一份时间计划表。

小洁的时间计划表	
时间	事情

还记得你以前的作息时间表吗？拿出来看看，你的学习时间是怎么安排的。现在动手，重新为自己做一个时间计划表吧。

我的时间计划表	
时间	事情



天天鼓励多提醒

演一演

强强觉得学习不好玩，不像吃东西、看电视和踢球那么让人开心，他不想努力学习。



玩球多开心呀！
吃东西、看电视都很开心，我喜欢！
学习一点都不好玩，应付一下就行。

娜娜学习上遇到了困难，她想放弃了。



我有好多内容都不懂，太难了，我不想学了！

请你来扮演一个帮助强强和娜娜的人，对他们说一些话，鼓励他们加油学习吧。

说一说

当你不想学习时，爸爸妈妈是怎么鼓励你的？

写一写

请你在纸上写一些鼓励自己勤奋学习的话，并大声读给同学们听。

请同学们在纸的另一面给你写一些鼓励的话吧，帮助你以后勤奋学习。

把这张纸折好，放在自己的文具盒里，每天拿出来读一读，让它今后常常激励你、帮助你坚持勤奋学习，取得成功！



策略4 找到心中的榜样

听故事

西汉时有一个大学问家名叫匡衡，他小时候就非常喜欢读书，可是家里很穷，买不起蜡烛，一到晚上就没有办法看书，他常为此事发愁。这天晚上，匡衡无意中发现自家的墙壁似乎有一些亮光，他起床一看，原来是墙壁裂了缝，邻居家的烛火从裂缝处透了过来。匡衡看后，立刻想出了一个办法。他找来凿子，在墙壁裂缝处凿出一个小孔。立刻，一道烛光透了过来，匡衡就着这道烛光，认真地看起书来。以后的每天晚上，匡衡都要靠着墙壁，借着邻居家的烛光读书。由于他从小勤奋好学，后来成了一名知识渊博的经学家。

匡衡为什么要这样做呢？听了这个故事，你有什么感受？

找榜样

在你身边和你知道的人中，谁可以成为你勤奋学习的榜样呢？说说这个人的特点。

对自己说：当我想玩耍不想学习的时候，我会想到_____，我要像他（她）一样努力。



听一听

班上哪些同学学习勤奋，成绩又好？听他们讲讲自己是如何做的吧，记住他们的经验哟。

说一说

你是不是也有过像他们一样努力学习的时候，那时你是怎么做的？



生活作息巧安排

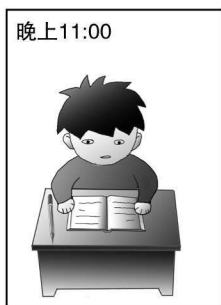
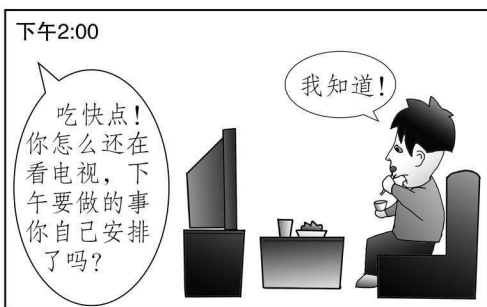


了解良好的作息习惯对于健康的重要性，知道良好的生活作息安排，能够主动培养自己良好的作息习惯。

诊断
评价

看漫画

落落的星期天



小朋友，你知道落落怎么了？
你有过跟落落一样的情况吗？



为什么要养成良好的作息习惯



休息、玩耍和学习都很重要，不同的时间，应该做不同的事情。



每天合理安排作息时
间，早睡早起，劳逸结
合，小朋友才能身体健
康，学习好。



每天的时间是有限的。
对每天的时间要有计划
地安排，我们才能轻松
愉快地生活和学习。

策略 训练

策略1 安排作息讲科学

说一说

你知道学校的作息安排吗？为什么学校要这样安排呢？

策略2 生活作息自己定

除了学校的安排，我们每天还应该有自己的时间安排。

动手做

不在学校的时候，你的时间是怎么安排的呢？

现在就来动手做一个作息时间表吧。