

XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

小学生心理健康教育

教师用书

(一、二年级)

广东省教学教材研究室 编

XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

小学生心理健康教育

教师用书

(一、二年级)

广东省教学教材研究室 编

 广东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理健康教育教师用书：一、二年级/广东省教学
教材研究室编. —2版.—广州：广东教育出版社，2004.7

ISBN 7-5406-4912-7

I. 小… II. 广… III. 心理卫生-健康教育-小
学-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第051192号

广东教育出版社出版
(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司发行

广东九州阳光传媒股份有限公司
广州开发区印务分公司印刷

(广州市增槎路西洲北路1113号 邮编:510435)

890毫米x1240毫米 32开本 2.25印张 55 000字

2002年10月第1版

2004年7月第2版 2006年7月第7次印刷

ISBN 7-5406-4912-7/G·4437

定价：2.65元

质量监督电话：020-87613102 购书咨询电话：020-34120440

前 言

《中国教育改革和发展纲要》中强调：中小学要由“应试教育”转向全面提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的道德、文化科学、技能和身体心理素质，促进学生生动活泼地发展，办出各自的特色。《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》、《中小学生心理健康教育指导纲要》和《中共中央国务院关于进一步改进和加强未成年人思想道德建设的若干意见》等文件又进一步指出加强心理健康教育，培养学生良好的心理品质的重要性。搞好师资队伍建设，提高广大教师的心理健康水平是保障心理健康教育正常、健康开展的重要条件。要积极开展从事心理健康教育教师的专业培训，要把对心理健康教育教师的培训列入各地和学校师资培训计划。正是在这种形势下，我们编写了这套中小学生心理健康教育专题活动教材。希望根据青少年成长过程中的不同需要，有针对性地对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生了解自己、认识自己、调整自己，培养自己坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神和适应社会生活的能力。

本套中小学生心理健康教育专题活动教材分为小学生、初中生和高中生心理健康教育学生用书和教师用书。学生用书主要根据他们不同年龄层次的需求设计了不同的主题活动，每种主题又可采用不同的活动形式对学生进行心理健康教育。教师用书强调中小学校教师运用心理学的相关知识和理论，提高分析、指导和解决中小学生心理行为问题的能力。这套书既适合中小学师生学习、阅读和参考，也可作为中小学心理健康教育教师培训的参考教材和广大家长了解子女的好帮手。《小学生心理健康教育》主编：钟守权、徐楚知、陈俊，《初中生心理健康教育》主编：张璐斐、王玲，《高中生心理健康教育》主编：郑希付。本套书由李文郁组

织并策划，任洁主编并最后统稿。

在编写过程中，我们参阅了国内外大量相关文献，吸收了有关的研究成果，并得到了许多同行的帮助和支持，特别是得到广东省中小学心理健康指导中心的大力协助，在此一并表示感谢。由于水平和时间有限，本套书存在一些不足，敬请各位老师、家长和读者朋友提出宝贵意见。

编 者

2004年6月

编写说明

根据《中共中央国务院〈关于进一步改进和加强未成年人思想道德建设的若干意见〉》和国家教育部印发的《中小学生心理健康教育指导纲要》等文件精神，我们组织编写、修订了本套小学生心理健康教育专题教材。

一、编写指导思想和理念

《中共中央国务院〈关于进一步改进和加强未成年人思想道德建设的若干意见〉》提出：“要加强心理健康教育，培养学生良好的心理品质。”《中小学生心理健康教育指导纲要》指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。”儿童心理发展是个体心理发展中的重要组成部分，小学生心理发展是儿童心理发展的重大转折时期。这一时期儿童的心理发展有三个主要背景：一是儿童开始进入学校从事正规的、有系统的学习，学习逐步成为儿童的主导活动；二是儿童逐步掌握书面语言和向抽象逻辑思维过渡；三是儿童有意识地参加集体生活。这一时期，儿童的心理活动主要渗透在学习、生活之中，而且呈现自发状态。因此，本教材不是从心理学的分支出发，而是从学生的学习生活现实出发，将良好心理素质的培育和引导，综合地渗透在学生的日常学习和生活之中，试图达到“润物细无声”的效果。

小学生心理健康教育引导的主要内容表现在如下几个方面：乐观开朗，情绪稳定；乐于学习，积极进取；珍爱自己，自立自强；喜欢合作，珍惜友情；不怕困难，诚实勇敢；情感丰富，懂得感激。本教材根据小学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养小学生良好的心理素质，促进他们的身心全面、和谐地发展。

二、教材内容结构及体系体例

小学一、二年级只提供教师用书，没有学生用书，因此，本册教师用书在结构及内容设计上与小学三至六年级略有区别。本书针对小学一、二年级学生的心理活动特点，设计了十二个主题活动，希望教师通过主题中的各项活动，对学生在适应新环境、角色转换、良好品质塑造等方面遇到的问题进行适当的辅导，从而帮助学生全面认识和接受自己，培养良好的学习兴趣和习惯，以及在谦让和友善的情境中顺利地与人交往，成为身心健康发展的新一代。

本书的十二个主题围绕着适应新环境与新集体、个人角色转换、认识和接纳自己、与师长和同学交往等范畴去设置。在适应新环境与新集体方面，有“我是小学生了”、“新老师 新同学”两个主题；在个人角色转换方面，有“上学真有趣”、“说说我的好习惯”两个主题；在认识和接纳自己方面，有“我也顶呱呱”、“做个开心快乐人”、“管住自己不费劲”和“下次我会做得更好”四个主题；而人际交往方面，则有“我的朋友真不少”、“大家一起来分享”、“合作快乐多”三个主题；在思维能力培养方面，则有“想像的天空”学习活动主题。

每一个主题包括四个方面的内容，一是主题的活动目标，说明该主题主要想达到的目的；二是辅导建议，其中有活动内容、操作步骤、重点提示等；三是教师拓展，包括主题活动心理常识等内容，简明扼要地介绍与该主题相关的心理学原理，提供一些活动素材让教师参考。

三、主题活动指导要求

1. 教师在开展心理辅导活动时，应注意遵循几个原则：一是建立和谐的师生关系。各个主题的活动都是以学生为中心，在活动中，教师应该充分了解该年龄段学生的心理特点，专心聆听学生的意见，与学生建立互相信赖的关系，这样才能顺利地把相关的知识和理念传授给学生，引起学生的共鸣。二是创建良好的集

体气氛。各项活动都是在集体中进行的，需要一个良好的集体气氛以及和谐的人际环境为前提，以便形成共识。三是充分发挥学生的自主性。学生的自愿自觉是活动的重要动力，教师在选择主题时，应充分考虑学生的兴趣，这样才能做到事半功倍。四是做好辅导活动的准备和总结。在充分理解主题内容的基础上开展活动，在活动过程中循循诱导，活动结束后作适当小结，帮助学生从游戏和其他活动中悟出道理。

2. 遵循小学生身心发展的规律和特点，在辅导过程中，教师应尽量避免使用心理学概念和俗语，而是直接引导学生开展情感体验和形成适切的行为方法，寓学生的心理健康教育于感受和活动之中。

3. 要结合本地学生的实际，切合学生真实的学习生活状况，灵活运用和处理教材提供的素材和活动方案，把对学生的健康心理的引导落到实处。

4. 辅导过程中，对共性的心理健康问题采取集体辅导的方法，对个别和少数问题，则相应采取个别辅导的方法。对个别辅导的对象，要讲究艺术和技巧，注意尊重学生个人的隐私。

5. 处理好教师掌握内容和学生学习内容的不同呈现方式，特别是一些心理活动测试的结果，不要轻易给学生下一个定性的结论。

本教材在编写过程中，广东省心理健康教育指导委员会的专家提出了许多宝贵的意见，在此谨表诚挚的谢意！同时，本教材节选和采用了一些书中的观点、故事，在此对原作者表示衷心的感谢。由于时间仓促，对中小学生的接触面不够宽深，又力图在心理健康教育的理念和方法上有所突破，因此，本教材错漏在所难免，敬请专家批评指正！

本套教材由李文郁策划，任洁主编。本册编者：钟守权、陈俊、张璐斐、杨静宇。

编 者

2004年6月

目 录

主题活动一	我是小学生了	1
主题活动二	新老师 新同学	7
主题活动三	上学真有趣	10
主题活动四	说说我的好习惯	15
主题活动五	我也顶呱呱	20
主题活动六	做个开心快乐人	25
主题活动七	管住自己不费劲	30
主题活动八	下次我会做得更好	36
主题活动九	我的朋友真不少	41
主题活动十	大家一起来分享	46
主题活动十一	合作快乐多	50
主题活动十二	想像的天空	55

主题活动一

我是小学生了

活动目标

1. 让学生认识到自己长大了，成为小学生是一件自豪的事情。
2. 通过和幼儿园对比，让学生更好地了解、熟悉和适应学校新环境。
3. 使学生了解小学生活是以学习为主，帮助适应小学生活，包括守纪律、爱学习、自己整理书包、按时完成作业等。

辅导建议

活动一：我比去年更快乐

说说我与去年相比有什么不同的地方：

我长高了；

我体重增加了；

我又长了一岁；

我是____学校一年级的小学生了！

教学活动提示：成为小学生是一件很自豪的事情。

活动二：我的新学校

比一比：与幼儿园的校园比，新校园……

新校园比幼儿园好的地方：

☆ 校门口的花坛好漂亮

☆ 更大、更漂亮的课室

☆ 运动场好大，又有很多好玩的器械，如爬杆、双杠……

☆

☆

☆

新校园不如幼儿园的地方:

☆ 教室里没有钢琴、玩具……

☆ 校园墙壁上的画没有幼儿园多

☆

☆

☆

脑筋急转弯:

1. 如果与你同桌的同学不小心弄伤了手,老师让你扶他去医务室。那么,

医务室在____楼____层____室。

2. 听说学校的图书馆有很多好看的漫画书,我想去看看。

图书馆在____楼____层____室。

3. 我想找语文老师问作业,但不知道老师的办公室在哪里。

老师的办公室在____楼____层____室。

活动三:我喜爱小学生活

1. 给你喜欢的活动打上“√”:



写字

()



读书

()



算术

()



画画

()



与同学游戏

()



上体育课

()



唱歌

()



回答问题

()



看书

()



整理文具

()

2. 讨论:

以“我是小学生了”为题,让学生比一比小学和幼儿园有什么不一样,内容如下:

■ 纪律方面

■ 学习方面

■ 整理书包方面

■ 完成作业方面

教学活动提示:

(1) 守纪律。

小学和幼儿园有很多不同,在学校里要做个好学生,就必须

遵守纪律。要按时上课、下课，上课回答问题要先举手，上课不能做小动作，不能说悄悄话……

(2) 爱学习。

同幼儿园相比，我们的主要活动已不是游戏，而是学习。我们要学会动脑筋，认真学习各门功课。

(3) 自己整理书包。

书包是你的宝贝。你要爱惜书本、文具，同时要学会自己整理书包。你已是小学生了，不能再依赖爸爸妈妈了。学会自己整理书包对小学生来说是很重要的。

(4) 按时完成作业。

现在跟幼儿园不同，放学后老师都会留一些家庭作业，要按时完成作业。

3. 你认为当小学生最光荣、最快乐的事情是什么呢？用你能干的小手把它画下来。启发学生想像并描绘自己当小学生的模样，可以是参加什么活动或者画出美丽的校园等。展示同学的作品并相互交流。

画一画：我是自豪的小学生

教师拓展

一、主题活动心理常识

儿童从幼儿园步入小学，有一个逐步适应校园生活新环境的问题。一年级新生对老师和同学都有陌生的感觉，学习生活和正规学校教育的组织纪律约束等等，构成了新入学儿童心理适应的严峻挑战。学校与老师应通过各种办法帮助新入学儿童尽快适应校园生活。

学校与教师应当把儿童入学之日作为重大节日看待。开学的日子，举行隆重而热烈的欢迎仪式，学校环境布置得优美而有意义，有条件的学校，要让儿童穿上学生制服。组织老学生迎接新学生，让儿童对学校留下深刻又美好的第一印象，这对儿童将来

的学习生活将产生深刻影响。

教师在入学初期可对学生开展有关新生入学的心理健康教育，如本课的内容。在上本课时，教师首先引导学生认识自己长大了，在各方面也比以前有了进步，特别是角色的转变，已从一名幼儿园小朋友转变成为一名小学生，开始学习科学文化知识，能够认识更多的新朋友，这些都是让人感到快乐的事情。

通过与幼儿园环境的对比，教师应启发学生仔细观察学校与幼儿园的不同之处，如课室、操场、校园的环境等等。主要引导学生说出新校园好的一面，增进学生对新校园的热爱，而新校园不如幼儿园的地方，教师可引导学生思考为什么两者会有所不同，让学生明白小学是以学习活动为主，而幼儿园以游戏活动为主。

在讨论学习生活的不同时，老师应注意不要提出过多过烦琐的要求，这会让学生吃不消，建议在每个方面提出一两个关键的要求，并具体明确，使学生容易理解和接受，鼓励学生在这些方面努力做好。一般而言，新入学儿童对于遵章守纪、当一名好学生，有着强烈的主观愿望，但过多的规范会打击学生的积极性。应循序渐进，逐步提高，这样更有利于良好习惯的养成。

最后通过绘画让学生表达自己新入学的感受，教师鼓励学生构想自己在学校生活中快乐、成功的模样，增强他们适应校园生活的信心。

二、教学活动注意事项

除了集体教育以外，教师在入学初期要注意观察每一个学生的心理特点。应根据具体情况，进行个别教育，并和家长联系，这一点是很重要的。不管情况如何千差万别，有两点必须遵守：第一，对刚入学的孩子要采取多鼓励的方式；第二，要创造机会让儿童多动脑筋。在这一关键时期，老师如果能给予学生足够的关心和爱，对学生尽快适应小学生活将会有很大的帮助。

三、补充材料

建议：上课前组织一次参观校园的活动。

讨论：美丽的校园

你认为校园里哪些地方最美丽？哪些地方你最喜欢？启发小朋友谈谈美在哪里，为什么喜欢。如草坪修剪得很平，草长得很均匀、很绿，草坪里有美丽的小花……

■ 主题活动二

新老师 新同学

■ 活动目标

1. 加快老师与学生、学生与学生之间彼此认识、熟悉，可以缓解学生对陌生环境的紧张、焦虑。
2. 使学生尽快适应新集体，增强同学间的交往，从而为相互间建立友谊打下基础。

■ 辅导建议

大家做游戏：寻找好搭档

（一）活动准备

全班分小组，每组4~5人，每组准备蒙眼布一块。

（二）活动规则

1. 参加游戏的学生不能在旁边提示。
2. 被摸着的同学不能逃跑。

（三）活动步骤

1. 以小组为单位进行活动。
2. 小组里的各个同学先作自我介绍。
3. 选出1名游戏者A和1名指挥者，游戏者A在一分钟之内看一下参加游戏的伙伴B、C、D等人的特征。
4. A蒙上眼睛，指挥者说出B的名字，由A用手去摸索，将B找出来，以此类推。A按照指挥者说出的名字，把人一一找出来，次序可以打乱。
5. 摸对了，继续游戏；摸错了，拉下蒙眼布，仔细观察该同学，再说说这位同学的特征。

6. 每个同学轮流充当游戏者和指挥者。

7. 可以让同学说说老师的特征，老师也可以充当各组指挥者的角色，以便尽快与同学打成一片。

（四）说一说

1. 当摸错对方时，说一说被摸错的同学有什么特征。并罚表演一个节目。

2. 你喜欢这个游戏吗？为什么？

（五）演一演

罚摸错的同学表演节目，增强娱乐性。

教学活动提示：如果个别孩子因害羞等原因不愿表演，不要勉强，但应激励。

■ 教师拓展

一、主题活动心理常识

新入学的儿童，对于校园、老师和同学都有陌生感，通过游戏和活动，能促进老师与学生、学生与学生之间彼此的认识和熟悉，加快学生对陌生环境的适应性。当儿童特别是一些内向、依赖性强、胆小脆弱的同学，能体验和感受到老师的爱、同学的接纳时，他们对学校生活的恐惧和疑虑将很快消除，并逐步形成对校园生活的依恋和兴趣。

二、教学活动注意事项

本心理活动课以游戏为主，有几个地方需要老师特别注意：

1. 在分组时，教师可把不同性别、不同性格特点的同学分在同一组内，如活跃的同学与胆小的同学在一组，外向的同学与内向的同学在一组。有的同学可能不懂得如何介绍自己，老师之前可请几位同学示范自我介绍。

2. 在游戏开始前应讲清楚游戏规则及要注意的地方，如游戏者在摸同学时动作要温柔，避免弄痛同学。被摸的同学注意保护好眼睛，在同学接触你时应把眼睛和嘴巴闭上。