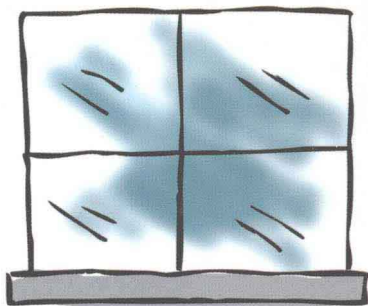


国家基础教育实验中心心理健康教育课题实验教材

小学生心理健康教育

国家基础教育实验中心组织编写

二年级



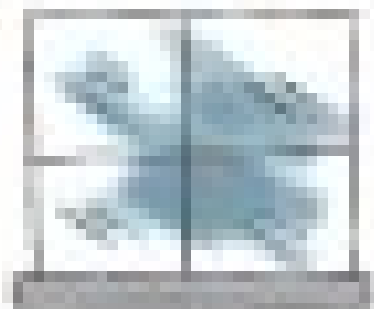
东北师范大学出版社

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

小学生心理健康教育

教育部基础教育课程研究中心组织编写

二年级



北京师范大学出版社

ǎoxuéshēng xīnlǐ jiànkāng jiàoyù

小学生



心理健康教育

二年级



东北师范大学出版社

长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理健康教育/张明主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2001. 7

ISBN 7-5602-2859-3

I. 小… II. 张… III. 小学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 043774 号

☐ 出 版 人: 贾国祥

- ☐ 策划创意: 张春范 ☐ 责任编辑: 廖永新
☐ 责任校对: 王丽娜 ☐ 封面设计: 李冰彬
☐ 美术编辑: 宋 超 ☐ 版式设计: 唐峻山
☐ 漫画绘图: 王 莹 ☐ 电脑制作: 周 焯
☐ 责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行

长春市人民大街 138 号 邮政编码: 130024

电话: 0431-5687213 传真: 0431-5691969

网址: www.nnup.com 电子函件: sdcs@mail.jl.cn

广告许可证: 吉工商广字 2200004001001 号

东北师范大学出版社激光照排中心制版

长春新华印刷厂印刷

长春市吉林大路 35 号 邮政编码: 130031

2001 年 7 月第 1 版 2003 年 6 月第 3 次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 4 字数: 100 千

印数: 10 000 - 30 000 册

定价: 6.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

目 录



李东



赵月



刘明



张玲



王老师

第 1 课

镜中的我 [1]

第 2 课

男孩和女孩 [5]

第 3 课

成人眼中的我 [9]

第 4 课

同学眼中的我 [13]

第 5 课

情绪“气象台” [17]

第 6 课

寻找快乐 [21]

第 7 课

我不生气 [25]

第 8 课

我不怕…… [29]

第 9 课

小计划 [33]

第 10 课

星期天远足 [37]

第 11 课

摔倒之后 [41]

第 12 课

我能行 [45]

第 13 课

不幸发生时 [49]

第 14 课

我错了 [53]

第 15 课

讨厌撒谎 [57]

第 16 课

借东西 [61]

第 17 课

同学生日聚会 [65]

第 18 课

争当班干部 [69]

第 19 课

我和父母 [73]

第 20 课

同学之间 [77]

第 21 课

师生之间 [81]

第 22 课

说话紧张 [85]

第 23 课

我说大像模样 [89]

第 24 课

梅兰芳学戏 [93]

第 25 课

我一定能记住 [97]

第 26 课

记忆一招——分类法 [101]

第 27 课

明确学习目的 [105]

第 28 课

树立正确的学习态度 [109]

第 29 课

学习有计划 [113]

第 30 课

克服马虎 [117]



妈妈



李东



赵月



刘明



张玲

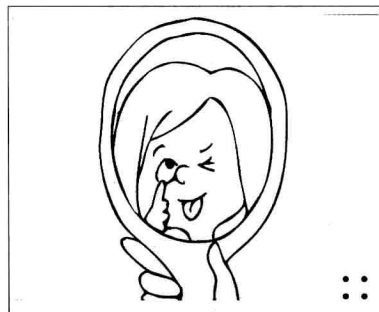
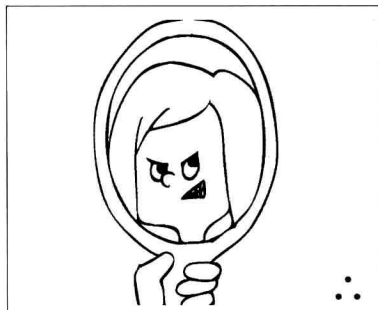
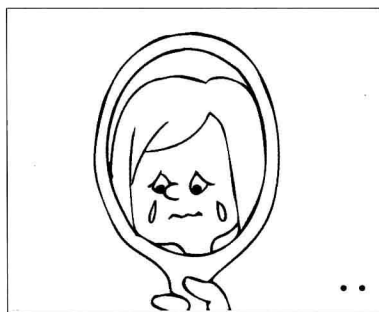
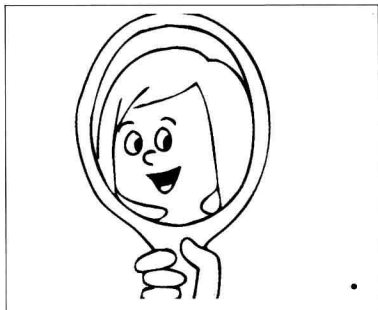


第 1 课

镜 中 的 我

心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng





自说自画

zìshuō zìhuà

1. 从镜中观察真实的你。你认为自己的外貌有哪些优点和缺点？你怎样看待？

优点(✓): _____。

缺点(×): _____。

怎样看待: _____。

2. 你喜欢照镜子吗？_____。

3. 你通常在什么时候照镜子？

(1) 什么时候想照什么时候照。

(2) 别人夸我长得漂亮的时候。

(3) 着装打扮的时候。

(4) 从来不照。

心理密码

xīnlǐ mìmǎ



容貌美丑不重要，才识能力试比高。





心理实践园

xīnlǐ shíjiànyuán

1. 游戏：镜中的我。

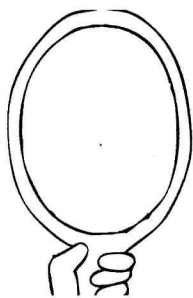
每个人事先准备一面小镜子，按如下步骤进行活动：

(1) 正常情况下自己的样子；

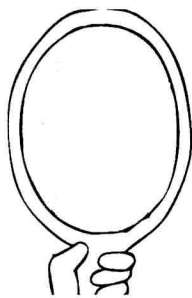
(2) 扮个鬼脸，在镜中观察自己的形象；

(3) 放下镜子，在头脑中想想自己未来将会成为什么样的人，到时会有什么形象。

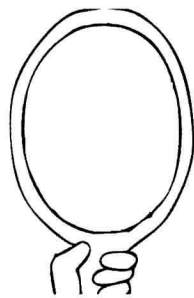
2. 根据游戏，在下面虚拟的镜框中画出三个条件下自己的形象。



正常情况下的形象



扮鬼脸时的形象



未来自己的形象



课堂上，王老师给同学们讲了一个《丑小鸭》的故事：

天鹅妈妈孵出了一个又大又丑又笨的孩子，谁都不喜欢她。她只好离开天鹅群，一路流浪。她很善良，帮助落队的小雁，帮助生病的小松鼠……大家都很喜欢她。春天到了，她发现自己变成了一只美丽的天鹅。

现实生活中，许多小朋友也因为自己的容貌丑而苦恼，但容貌遗传自父母，这是不可改变的事实。如果你认为自己长得不够好看，那么可以努力在其他方面表现出色一些，可以这样做：

- ① 心灵美：乐于助人。
- ② 内在美：虚心好学。
- ③ 行为美：礼貌待人。
- ④ 仪表美：穿衣戴帽整洁

美观。

内在美比外在美重要，假如你做到了以上的“四美”，别人就会注意并重视你了。



第2课

男孩和女孩

心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng





自说自画

zìshuō zìhuà

1. 你是一个()孩。(男、女)

2. 下面是一些形容词,请你说出通常哪些词用来形容男孩,哪些词用来形容女孩。

聪明 坚强 漂亮 勇敢 帅气

温柔 善良 腼腆 胆小 强壮

形容男孩的词是:_____。

形容女孩的词是:_____。

3. 你喜欢什么样的玩具?

_____。

为什么?

_____。

心理密码

xīnlǐ mímǎ

男孩的魅力和女孩的美丽不相同,我喜欢现在的自己。





心理实践园

xīnlǐ shíjiànyuán

1. 你认为一般的男孩和女孩是什么样的?(可以根据着装、活动、性格等多方面来写)

男孩:_____。

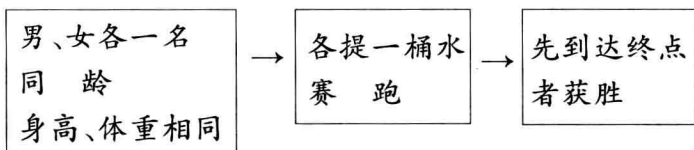
女孩:_____。

2. 你喜欢做哪些事情? 填入下面表格。

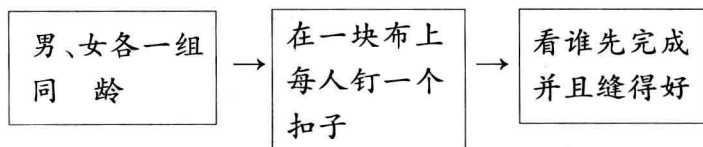
最喜欢的事情	
一般喜欢的事情	
不太喜欢的事情	

3. 游戏:提水比赛和缝扣比赛。

(1)提水比赛



(2)缝扣比赛

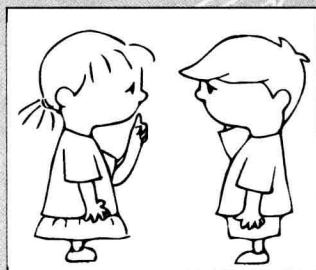




男孩
刘明



女孩
张玲



刘明的父母一直企盼着有一个女儿，所以，他们从小就给本是男孩的他穿花裙子，梳小辫子，要求他的行为举止也要有个女孩子样，从而使他变得腼腆、内向，而且只愿意和女孩子玩。相反，张玲的父母从小就把她当男孩子养，梳着短短的头发，整日和男孩子玩在一起，从而使她养成豪爽、外向的性格。

这样的两个小伙伴你喜欢吗？

我们共同生活在这个大家庭中，社会对我们每一个人都有特定的要求：男孩应该勇敢，坚强，乐于助人，积极参加文体活动；而女孩也应该善良，活泼，细心，关心别人。只有这样，你才会在集体中受小伙伴的欢迎。

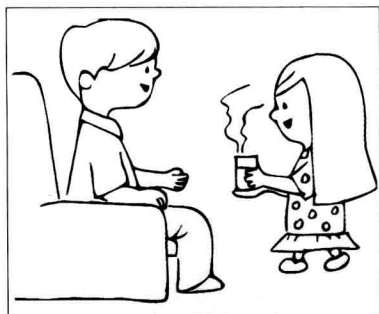
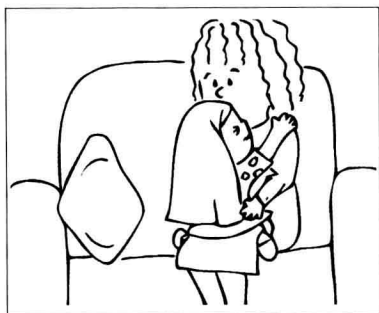


第3课

成人眼中的我

心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng





自说自画

zìshuō zìhuà

1. 根据图中所画的内容, 你认为赵月是个什么样的人?

2. 你认为自己在那些亲近的成人 (老师、父母、祖父母……) 眼中是什么样子的?

(1) 谦虚 (2) 撒娇任性

(3) 听话懂事 (4) 有爱心

(5) 热爱劳动 (6) 聪明机灵

(7) 其他: _____。

3. 如果你觉得自己在他们眼中的形象并不是很好, 那么你今后打算怎么做呢?

心理密码

xīnlǐ mìmǎ



重视别人的评价, 描述真实的自我。





心理实践园

xīnlǐ shíjiànyuán

1. 问卷调查:成人眼中的我。

给你的父母或师长提问:“在你的眼中,我是什么样子的?”或者问:“你喜欢我吗?为什么?”

把收集到的问卷在课堂上念出来,请同学们评判一下你是不是个好学生。

2. 如果老师给你写评语或平时对你有所评价,那么他(她)是从什么方面进行评价的?

(1)具体的一次活动

(2)某一次集体活动

(3)整个学期的表现

3. 老师的评语和评价涉及什么内容?

(1)你是否聪明

(2)你是否用功

(3)你是否马虎

(4)你是否守纪律

(5)其他:_____。