

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

一年级



东北师范大学出版社

xiǎoxuéshēng xīnlǐ jiànkāng jiàoyù

小学生



心理健康教育

一年级



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: 吴东范

□责任校对: 东 天 □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: 白 玲

□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 电子邮件: sdchs@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: 15 001—35 000 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



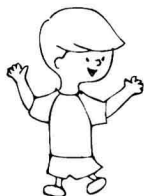
韩东



张晓



陈红



王洋



李平

第 1 课

我是一名小学生 [1]

第 2 课

我长高了 [5]

第 3 课

有礼貌的小学生 [9]

第 4 课

我的名字很好听 [13]

第 5 课

喜怒哀乐悲喜愁 [17]

第 6 课

小·成功 [21]

第 7 课

小·烦恼 [25]

第 8 课

需要与情绪 [29]

第 9 课

家里来客人 [33]

第 10 课

自我介绍 [37]

第 11 课

同学来我家做客 [41]

第 12 课

上学路上 [45]

第 13 课

讲故事 [49]

第 14 课

手拉手交朋友 [53]

第 15 课	
让眼睛说话	[57]
第 16 课	
水杯音乐	[61]
第 17 课	
注意娃娃	[65]
第 18 课	
鸡和鸭比长相	[69]
第 19 课	
小猫钓鱼	[73]
第 20 课	
书是我们的好朋友	[77]
第 21 课	
比端正	[81]
第 22 课	
独立作业	[85]
第 23 课	
学习真快乐	[89]
第 24 课	
意志自述	[93]
第 25 课	
滴水穿石	[97]
第 26 课	
对自己说“不”	[101]
第 27 课	
我的“大自然”朋友	[105]
第 28 课	
瓶中取宝	[109]
第 29 课	
实话实说	[113]
第 30 课	
做得还不够	[117]



刘晨



赵亮



老师



妈妈



爸爸

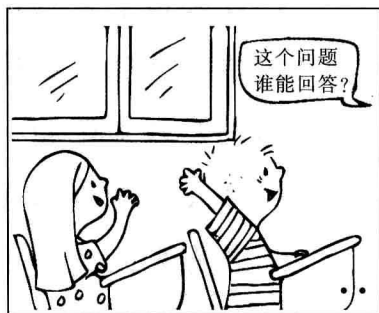
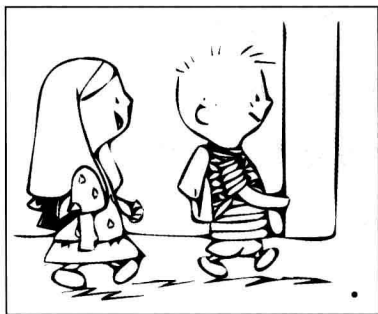


第 1 课

我是一名小学生

心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng





自说自画

zìshuō zìhuà

1. 下列哪些行为你在幼儿园就做到了？哪些你在进入小学后才做到？哪些是你一直在做的？共有的是（ ）。

- (1) 每天由爸爸妈妈接送
- (2) 学会整理自己的物品
- (3) 整天只知道和小朋友在一起玩
- (4) 每天都看自己喜欢的动画片
- (5) 只有先完成作业，才去做别的事情
- (6) 帮助妈妈做一些家务

2. 作为一名小学生，你觉得自己应该_____

心理密码

xīnlǐ mímǎ

我是小学生，积极争优秀。





心理实践园

xīnlǐ shìjiànyuán

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) 自己收拾书包，准备文具。 ()

(2) 放学之后，先出去玩，然后再做作业。
()

(3) 帮助妈妈打扫房间。 ()

(4) 课堂上不认真听讲，偷偷玩小东西。
()

(5) 欺负弟弟妹妹，大人批评也不认错。 ()

(6) 在公共汽车上，你主动给老人让座。 ()

(7) 在公园中，摘那些好看的花。 ()

(8) 爸爸正在睡午觉，自己却把电视声音开得很大。
()

(9) 亲戚从外地来家里做客，你吵嚷着要礼物。
()



课堂上，张老师正在教学生写汉字，韩东却在书桌下偷偷玩小瓷狗，结果没有听到老师讲什么。

你有过这种情况吗？如果有，你会怎么改正？

你可以这样做：

① 知道自己错了，就立刻放下玩具。

② 努力把注意力转向课堂，跟上老师的讲解。

③ 想一些控制自己的办法，如上课时把双手放在腿上、桌上或身后，让双手根本没有机会玩东西。

④ 不把你爱玩的东西带入课堂。

试试看，也许你就会慢慢改掉上课爱玩小东西的毛病了。

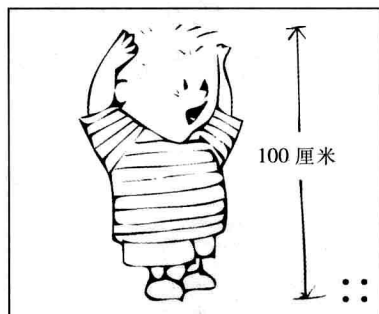
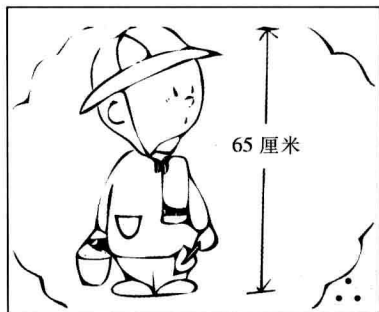
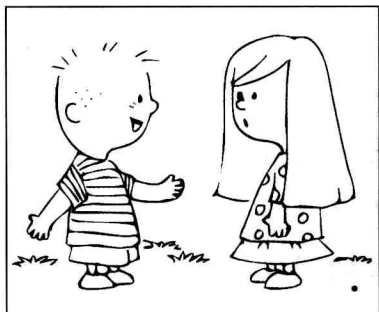


第2课

我长高了

心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng





自说自画

zìshuō zìhuà

1. 自己动手做：

家里墙上画出父母
及你现在的身高



一个月后再次
画一组身高线



比较差距

2. 如果你发现你和父母之间身高的差距越来越小，你感到_____。

3. 填写下面内容，自己比较一下：

(1) 体重。刚出生时，我的体重是（ ）千克，
现在，我的体重是（ ）千克。

(2) 身高。刚出生时，我的身高是（ ）厘米，
现在，我的身高是（ ）厘米。

(刚出生时的有关项目可以去问父母)

心理密码



xīnlǐ mìmǎ

小树和我快快长，
早日成为好栋梁。

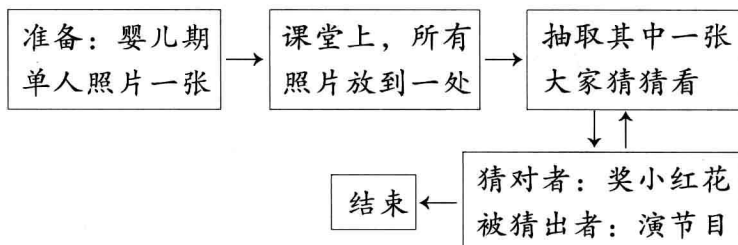




心理实践园

xīnlǐ shíjiànyuán

1. 游戏：我是谁。

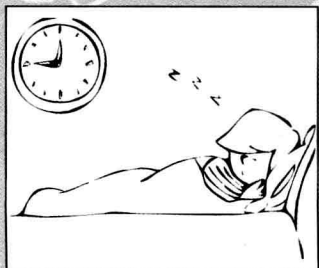
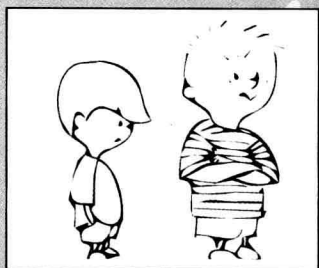


2. 自己动手做。

用体重计测出自己的身高和体重，把结果填入下面表格，一个月后再测，可以重复多次。

时间	现在	一个月后	两个月后
身高（厘米）			
体重（千克）			

一个月后，我发现自己身高长了（ ）厘米，体重长了（ ）千克。



王洋已经是小学生了，
但比同龄孩子矮许多。他不
明白：“为什么我总也不长
个呢？”

在人的一生中，有两
次身高快速增长的高峰期：
第一次是在出生前后的发
育时期，也就是在胎儿期
至出生后一年里。第二次
则是青春期，也就是12、
13岁到17、18岁。而在其
余时期，身高增长比较缓
慢，或者相对稳定。

如果希望个子快些长
高，你应该这样做：

- ① 合理作息；
- ② 正常饮食；
- ③ 适当锻炼身体。



第3课

有礼貌的小学生

心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng





自说自画

zìshuō zìhuà

1. 你知道下面这些礼貌用语如何使用吗？

请、谢谢、对不起、没关系、

您好、再见

2. 回忆一下，在家里和在学校中，你的表现一样吗？_____，
你认为这样叫做真正的有礼貌吗？_____。

3. 如果你想进办公室去找老师，你应该（ ）。

(1) 推门就进

(2) 先敲门，得到允许后再进入

(3) 在外面等着，门开时溜进去

心理密码



xīnlǐ mímǎ

讲文明，懂礼貌，
人人夸我好学生。





心理实践园

xīnlǐ shíjiànyuán

下列情境中，怎样做才是有礼貌的表现？

(1) 到校后，突然发现自己没有带课本，你想和同桌一起看，你应该说……

(2) 在走路时不小心碰掉了别人的东西，你应该……

(3) 家里，妈妈正在看电视，但此时你也想看自己喜欢的动画片，你应该对妈妈说……

(4) 汽车上，你正坐着看窗外来往的车辆，忽然上来一位老奶奶，就站在你旁边，你应该……

(5) 家里来了客人，但父母都不在家，你应该……

(按照情境中的人物分角色扮演，可以发挥自己的想像力，看谁表演得好，请同学们评判)



韩东在学校里表现得非常好：见到老师就问好，积极做好值日生工作，热情帮助同学，遵守学校纪律。可回到家之后，却像换了一个人：让奶奶给穿衣服；快吃饭了，他却跑出去玩球；家里来了客人，他也不打招呼。韩东是一个有礼貌的小学生吗？

在学校里为了得到老师的表扬和同学的喜爱而有礼貌；在家里不尊重家人，一切以自己为中心，也不是有礼貌。在学校和在家里都应该有礼貌。