

九年义务教育小学实验教材



心理健康教育

二年级

中国科学院心理研究所
兰州市教育科学研究所

编



地质出版社



huó dòng yī	wǒ	xǐ	huān	de	kè				2
活 动 一	我	喜	欢	的	课				
huó dòng èr	shuí	guān	chá	de	zuì	zǐ	xì		4
活 动 二	谁	观	察	得	最	仔	细		
huó dòng sān	kàn	kàn	nǐ	de	zhù	yì	力		6
活 动 三	看	看	你	的	注	意			
huó dòng sì	xiǎo	māo	de	míng	zì				8
活 动 四	小	猫	的	名	字				
huó dòng wǔ	bǐ	bǐ	sài	sài	de	duō			10
活 动 五	比	比	赛	赛	得	多			
huó dòng liù	kàn	shuí	shuō	bèn	yóu	shì	jiè		12
活 动 六	看	谁	说	笨	游	世	界		
huó dòng qī	xiǎo	xióng	bēn	bēn	hǎo	xí	guàn		14
活 动 七	小	熊	笨	笨	好	习	惯		
huó dòng bā	wǒ	yǒu	yī	gè	bù	liáng	qíng	xù	16
活 动 八	我	有	一	个	不	良	情	绪	
huó dòng jiǔ	zěn	yàng	xuān	xiè	liáng	chéng	gōng		18
活 动 九	怎	样	宣	泄	有	成	功		
huó dòng shí	nǚ	lì	jiù	huì	duì	kùn	nán	hé	20
活 动 十	努	力	就	会	对	困	难	和	
huó dòng shí	yī	zěn	yàng	miàn	zì	jǐ		cuò	22
活 动 十	一	怎	样	面	自	己		挫	
huó dòng shí	èr	rèn	shí	wǒ	dài	bié	rén	zhé	24
活 动 十	二	认	识	我	待	别	人	折	
huó dòng shí	sān	zěn	yàng	kàn	mǔ	qīn	ma		26
活 动 十	三	怎	样	看	母	亲	吗		
huó dòng shí	sì	nǐ	zhī	dào	nǐ	de	zé	?	28
活 动 十	四	你	知	道	你	的	任		
huó dòng shí	wǔ	shén	me	shì	bù	duì			30
活 动 十	五	什	么	是	不				
huó dòng shí	liù	shuí	duì	shuí	xì				32
活 动 十	六	谁	对	谁	戏				
huó dòng shí	qī	hé	zuò	yóu	huā	qián			34
活 动 十	七	合	作	游	零				
huó dòng shí	bā	yòng	hǎo	好	花				36
活 动 十	八	用	好	零	钱				



biān zhě de huà 编 者 的 话

qīn ài de tóng xué
亲 爱 的 同 学：

nǐ hǎo zhù hè nǐ chéngwéi èr nián jí de xué
你 好！祝 贺 你 成 为 二 年 级 的 学
shēng
生！

zài zhè lǐ nǐ yào xué xí xīn zhī shì
在 这 里，你 要 学 习 新 知 识，
zhǎng wò xīn běn lǐng yǔ tóng xué lǎo shī yǒu hǎo
掌 握 新 本 领，与 同 学、老 师 友 好
hé zuò kuài lè chéngzhǎng běn shū shè jì le wǒ
合 作，快 乐 成 长。本 书 设 计 了“我
xǐ huān de kè nǚ lì jiù huì yǒu chéng gōng
喜 欢 的 课”、“努 力 就 会 有 成 功”、
rèn shi wǒ zì jǐ hé zuò yóu xì děng
“认 识 我 自 己”、“合 作 游 戏”等
huó dòng ràng nǐ cóng huó dòng zhōng xué huì rèn shi zì jǐ
活 动，让 你 从 活 动 中 学 会 认 识 自
jǐ shàn dài tā rén tǐ yàn tàn suǒ xué xí
己、善 待 他 人，体 验 探 索、学 习
de lè qù jiǎn shǎo chéngzhǎng de fán nǎo bǎo chí
的 乐 趣；减 少 成 长 的 烦 恼，保 持
zì xìn kāi lǎng lè guān de xīn qíng xué huì
自 信、开 朗、乐 观 的 心 情，学 会
shì yīng huán jìng yǎng chéng liáng hǎo de xué xí shēng huó
适 应 环 境，养 成 良 好 的 学 习 生 活
xí guàn
习 惯。

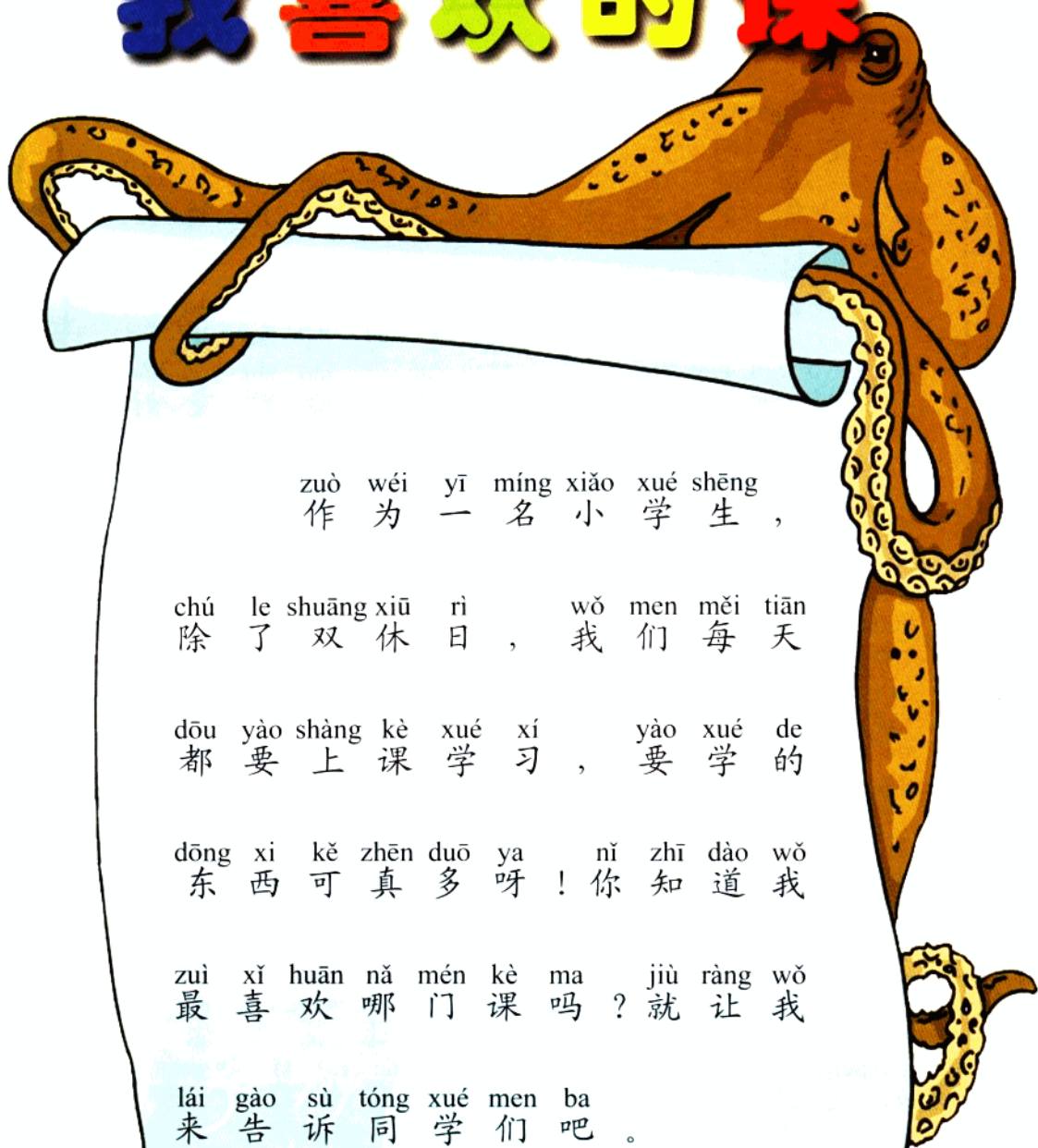
yuàn xīn lǐ jiàn kāng huó dòng kè chéngwéi nǐ de
愿 心 理 健 康 活 动 课 成 为 你 的
hǎo péng yǒu bàn nǐ dù guò yú kuài de xué xí shí guāng
好 朋 友，伴 你 度 过 愉 快 的 学 习 时 光。





wo xǐ huan de kè

我喜欢的课



zuò wéi yī míng xiǎo xué shēng ,
作 为 一 名 小 学 生 ，

chú le shuāng xiū rì , wǒ men měi tiān
除 了 双 休 日 ， 我 们 每 天

dōu yào shàng kè xué xí , yào xué de
都 要 上 课 学 习 ， 要 学 的

dōng xī kě zhēn duō ya nǐ zhī dào wǒ
东 西 可 真 多 呀 ！ 你 知 道 我

zuì xǐ huān nǎ mén kè ma ? jiù ràng wǒ
最 喜 欢 哪 门 课 吗 ？ 就 让 我

lái gào sù tóng xué men ba 。
来 告 诉 同 学 们 吧 。

1. xiǎng yī xiǎng , shuō yī shuō ,
想 一 想 , 说 一 说 ,

zì jǐ zuì xǐ huān nǎ mén kè , wèi shén
自 己 最 喜 欢 哪 门 课 , 为 什
me ?
么 ?

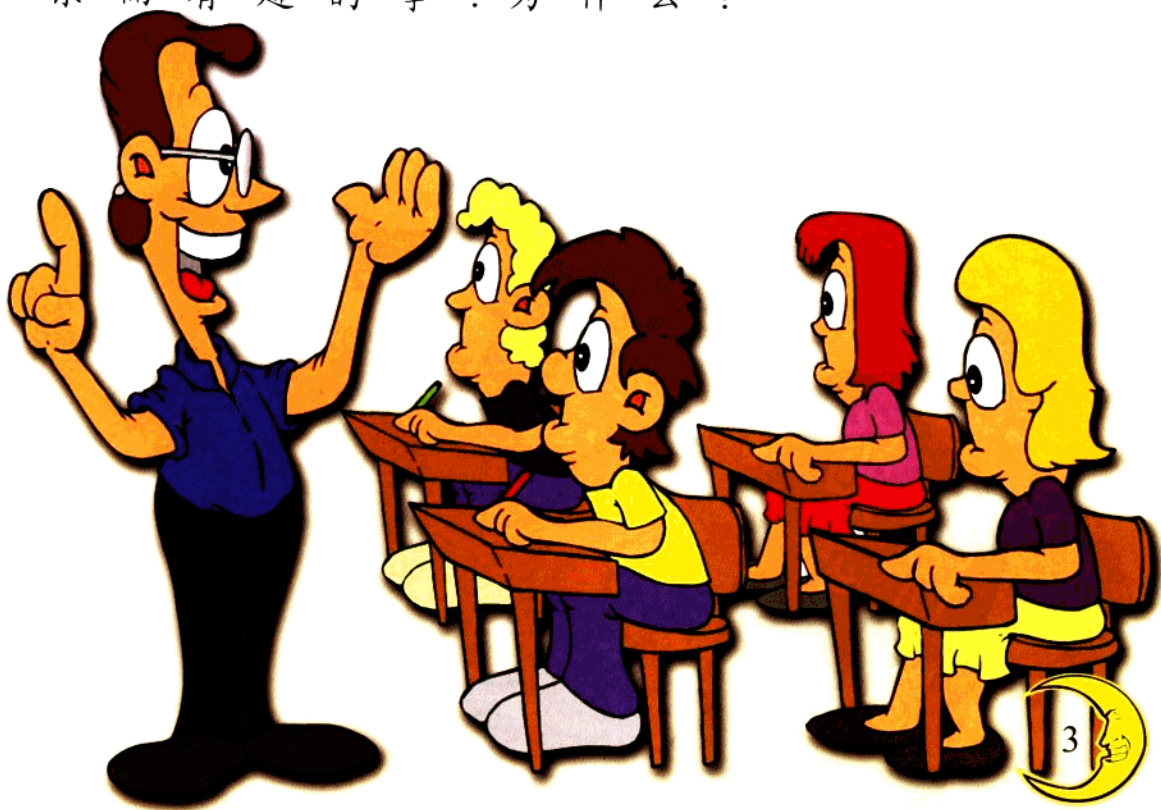


2. xiǎng yī xiǎng , shuō yī shuō ,
想 一 想 , 说 一 说 ,

shàng xué yǐ lái zì jǐ xué huì le xiē shén me ?
上 学 以 来 自 己 学 会 了 些 什 么 ?

3. jí tǐ tǎo lùn : xué xí shì bù shì yī jiàn kuài
集 体 讨 论 : 学 习 是 不 是 一 件 快

lè ér yǒu qù de shì ? wèi shén me ?
乐 而 有 趣 的 事 ? 为 什 么 ?





shuǐ guān chā de zuì xì xī

谁观察得最仔细

谁观察得最仔细



1. běn yè de zhè liǎng fú

huà zhōng , yǒu liù gè dì fāng bù

xiāng tóng , nǐ néng zhǎo chū zhè xiē

bù tóng zhī chù ma ? qǐng bǎ zhè xiē bù tóng zhī chù huà zài tú

shàng



2. xià miàn de zhè fú huà zhōng , yǐn cáng zhe shí zhǒng dòng
 2. 下 面 的 这 幅 画 中 , 隐 藏 着 十 种 动

wù , nǐ néng bǎ tā men yī yī zhǎo chū lái ma ? qǐng bǎ tā
 物 , 你 能 把 它 们 一 一 找 出 来 吗 ? 请 把 它
 men de míng zì xiě zài xià miàn 。
 们 的 名 字 写 在 下 面 。

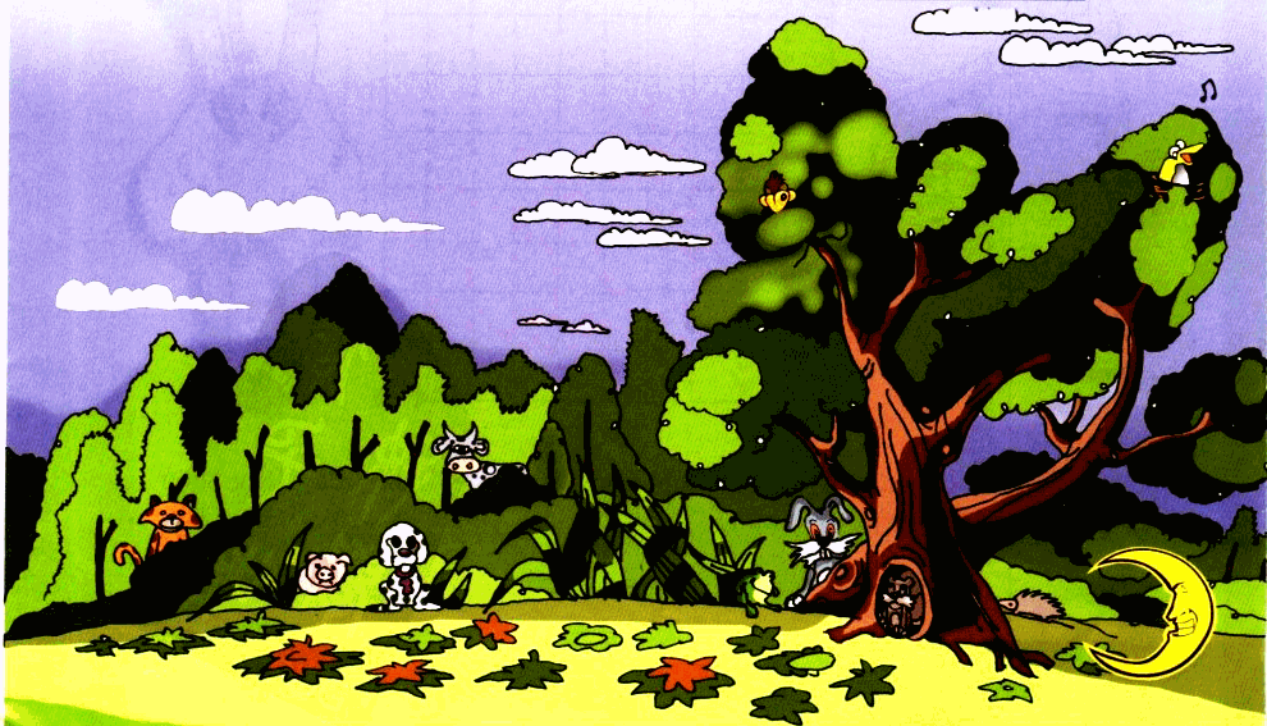
(1) _____ (2) _____ (3) _____ (4) _____ (5) _____

(6) _____ (7) _____ (8) _____ (9) _____ (10) _____

3. gēn jù nǐ píng shí de guān chá , xiě chū chūn xià qiū
 3. 根 据 你 平 时 的 观 察 , 写 出 春 夏 秋
 dōng sì gè jì jié de tè diǎn :
 冬 四 个 季 节 的 特 点 :

chūn : _____ xià : _____
 春 : _____ 夏 : _____

qiū : _____ dōng : _____
 秋 : _____ 冬 : _____

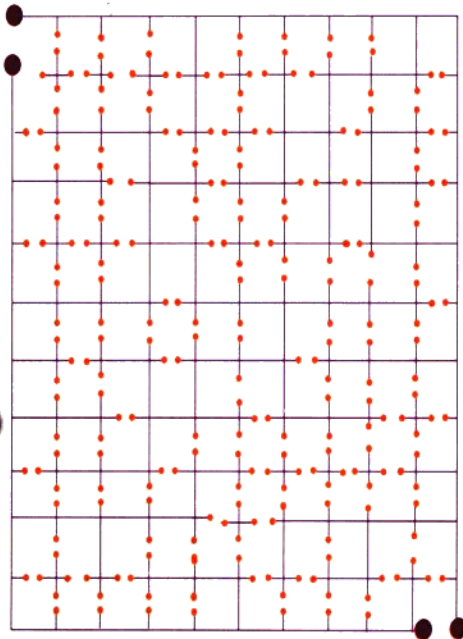




kankannidezhuyili

看看你的注意力

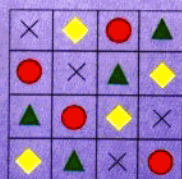
bù zhī nǐ fā xiàn méi yǒu , rú guǒ zì jǐ jí zhōng zhù yì
力 , yī xīn yī yì de qù zuò yī jiàn shì , zhè jiàn shì kěn dìng
huì zuò de yòu kuài yòu hǎo 。 tí gāo zhù yì lì , duì wǒ men zuò
hǎo rèn hé shì dōu hěn yǒu bāng zhù 。 jīn tiān wǒ men jiù lái zuò yī
xiē yǒu guān zhù yì lì de yóu xì , nǐ yī dìng huì xǐ huān de 。



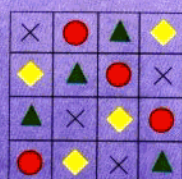
1. xiǎo bái tù zhòng de luó bo huò dé le dà fēng shōu ,
小白兔种的萝卜获得了大丰收，

tā zhuāng le mǎn mǎn yī lán zi , zhǔn bèi sòng gěi zì jǐ de
 它 装 了 满 满 一 篮 子 , 准 备 送 给 自 己 的
 hǎo péng yǒu xiǎo shān yáng dàn cóng xiǎo bái tù jiā dào xiǎo shān
 好 朋 友 小 山 羊 。 但 从 小 白 兔 家 到 小 山
 yáng jiā , yào chuān guò yī zuò mí gōng , qǐng nǐ bāng xiǎo bái
 羊 家 , 要 穿 过 一 座 迷 宫 , 请 你 帮 小 白
 tù zhǎo dào zhèng què de lù , hǎo ma
 兔 找 到 正 确 的 路 , 好 吗 ?

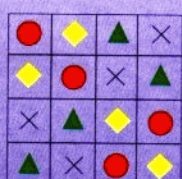
xià miàn yǒu wǔ gè xiǎo fāng kuài , qǐng nǐ cóng xià miàn
 2. 下 面 有 五 个 小 方 块 , 请 你 从 下 面
 de sì gè xiǎo fāng kuài zhōng zhǎo chū yǔ dì yī gè xiǎo fāng kuài
 的 四 个 小 方 块 中 找 出 与 第 一 个 小 方 块
 tú àn wán quán xiāng tóng de yī gè 。
 图 案 完 全 相 同 的 一 个 。



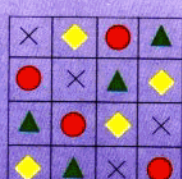
(1)



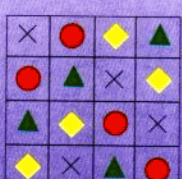
(2)



(3)

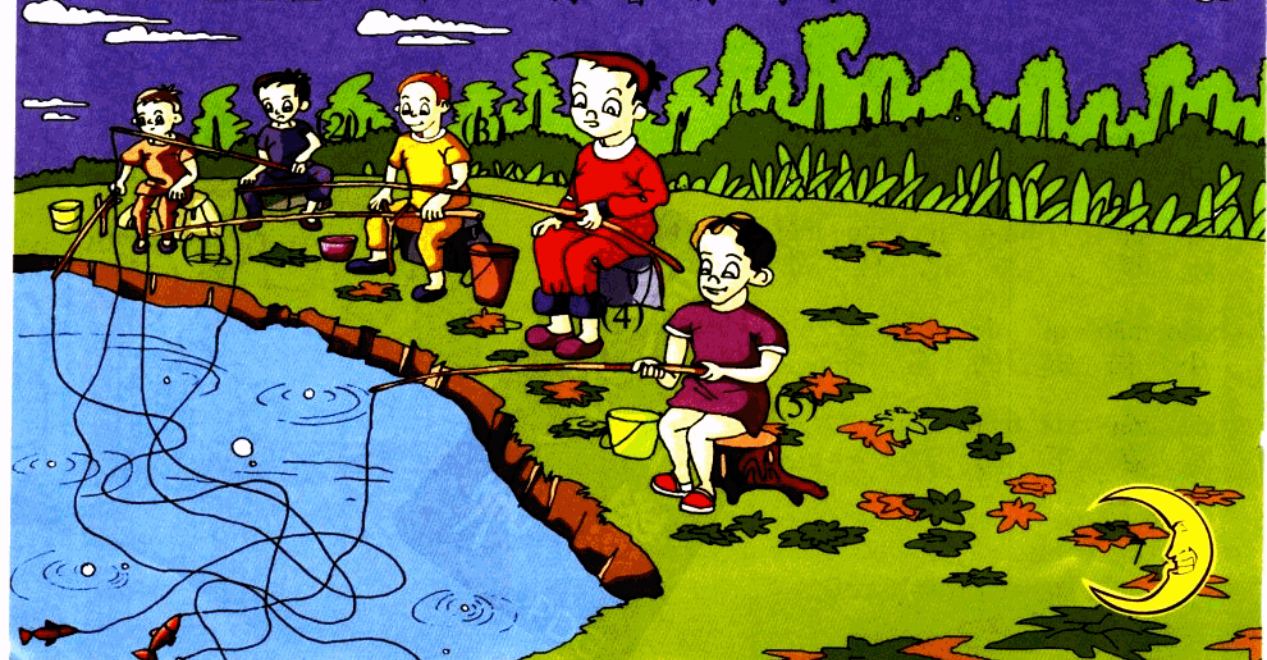


(4)



(5)

yǒu wǔ gè rén zài hú biān diào yú , sān tiáo tān chī
 3. 有 五 个 人 在 湖 边 钓 鱼 , 三 条 贪 吃
 de yú bèi yú gōu diào zhù le , nǐ zhī dào shì zhè wǔ rén
 的 鱼 被 鱼 钩 钓 住 了 , 你 知 道 是 这 五 人
 zhōng de nǎ sān gè rén diào zhāo de ma
 中 的 哪 三 个 人 钓 着 的 吗 ?





xiāo māo de míng zì

小猫的名字

yǒu gè rén yǎng le zhī xiǎo
有个人养了一只小

huā māo , māo shēn yǐ bái sè wéi
花猫，猫身以白色为

zhǔ jiān zá yī xiē huáng sè de
主，间杂一些黄色的

bān kuài , sì zhī zhuǎ zi què shì
斑块，四只爪子却是

chún bái de , zhǔ rén fēi cháng
纯白的，主人非常

xǐ ài tā 。 yī tiān , zhǔ rén
喜爱它。一天，主人

de jǐ wèi péng yǒu lái zuò kè ,
的几位朋友来做客，

kàn dào xiǎo māo dōu fēi cháng xǐ
看到小猫都非常喜

huān , zhēng zhe wèi xiǎo māo qǐ míng
欢，争着为小猫起名。

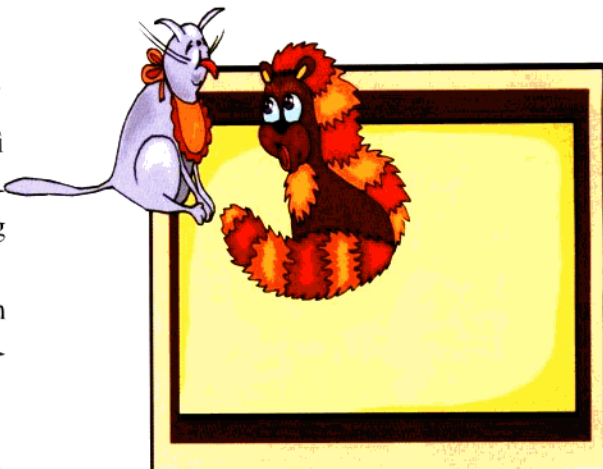
1. qǐng nǐ zhù yì tīng lǎo shī
1. 请你注意听老师

jiǎng de kè rén wèi xiǎo māo qǐ míng de
讲的客人为小猫起名的

gù shì , bìng jì zhù měi gè rén wèi
故事，并记住每个人为

xiǎo māo qǐ de míng zì , bǎ tā men
小猫起的名字，把它们

xiě zài xià miàn 。
写在下面。



zhǔ rén _____
主 人

kè rén yī _____
客 人 一

kè rén èr _____
客 人 二

kè rén sān _____
客 人 三

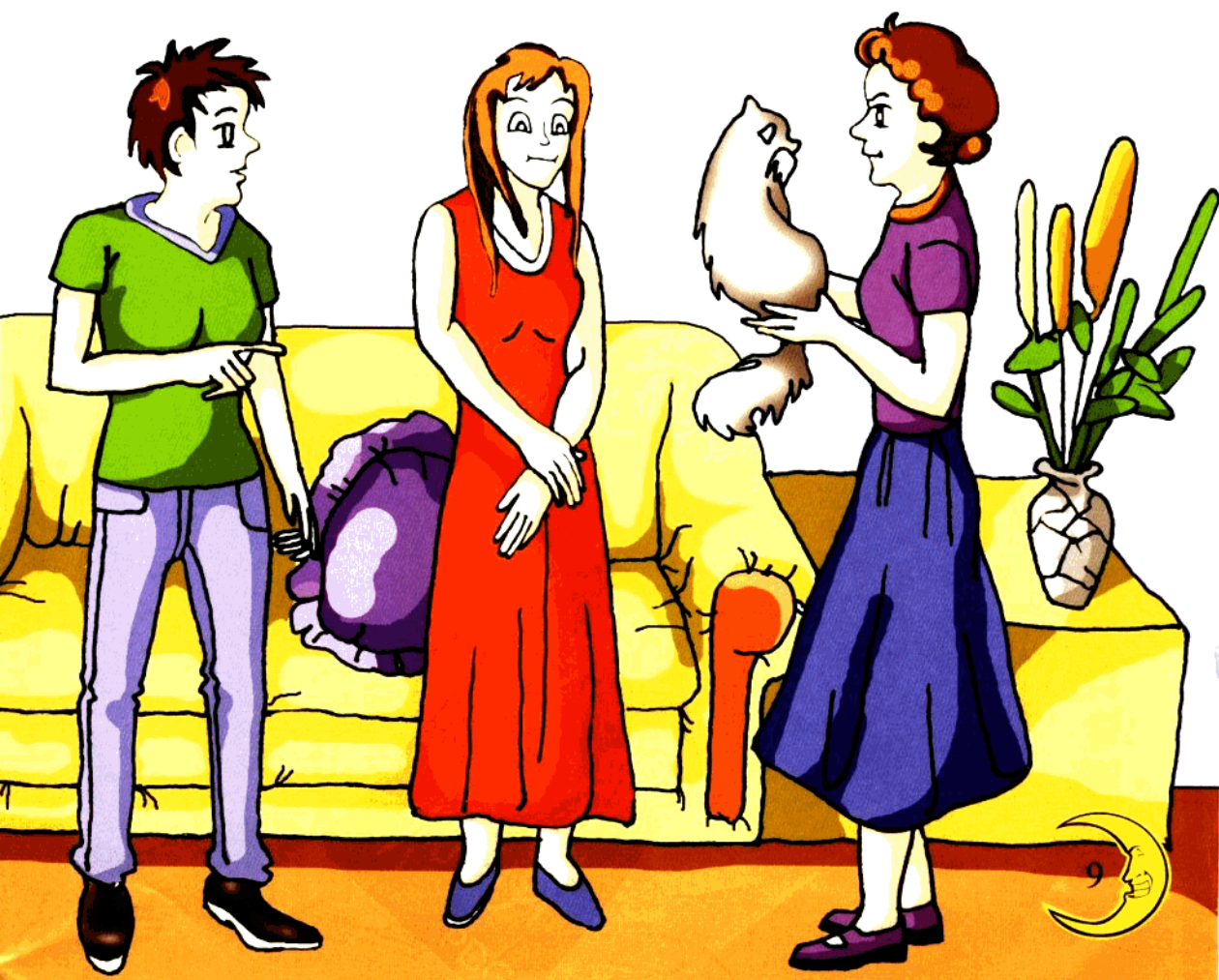
kè rén sì _____
客 人 四

kè rén wǔ _____
客 人 五

kè rén liù _____
客 人 六



2. qǐng nǐ wèi xiǎo māo qǐ gè míng zì , xiě zài xià miàn 。
请 你 为 小 猫 起 个 名 字 ， 写 在 下 面 。





bǐ bǐ sài sài

比比赛赛



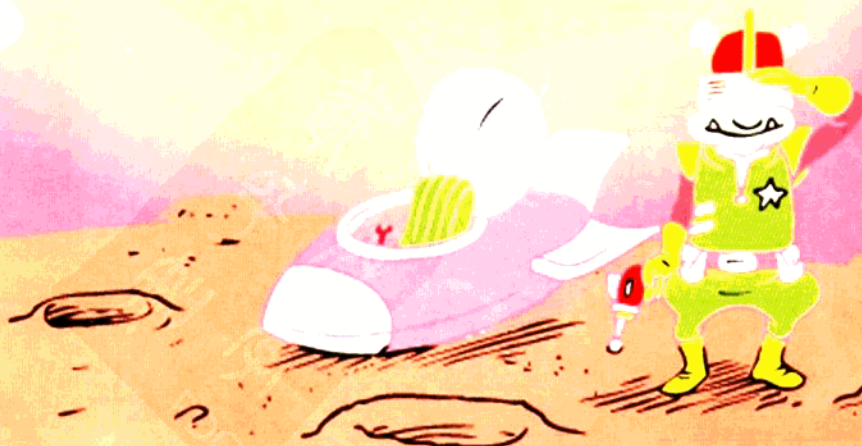
nǐ de dà nǎo fǎn yīng shì bù shì líng huó
你的大脑反应是不是灵活

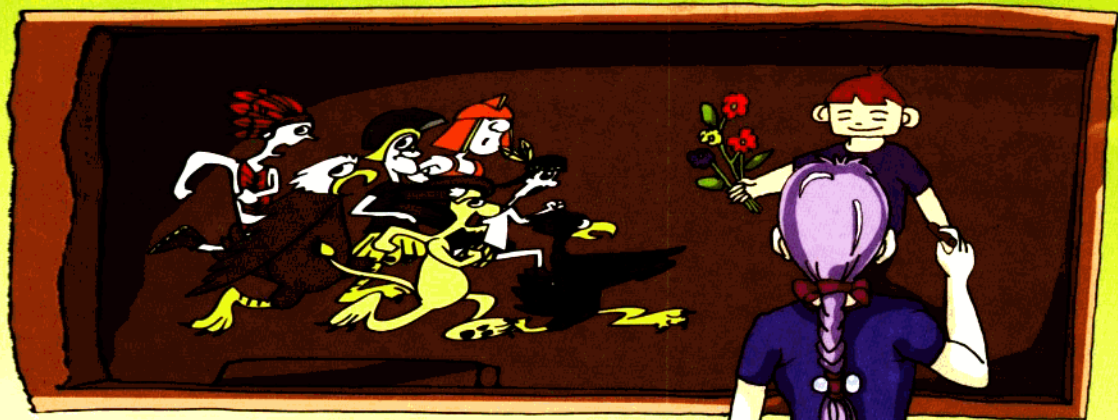
yòu xùn sù ? cān jiā wán jīn tiān de huó dòng ,
又迅速？参加完今天的活动，

wǒ men jiù huì zhī dào le 。 kuài zuò hǎo zhǔn bèi ,
我们就会知道了。快做好准备，

ràng wǒ men lái bǐ bǐ sài sài , kàn nǎ gè xiǎo
让我们来比比赛赛，看哪个小

zǔ néng qǔ dé zuì hǎo de chéng jì 。
组能取得最好的成绩。

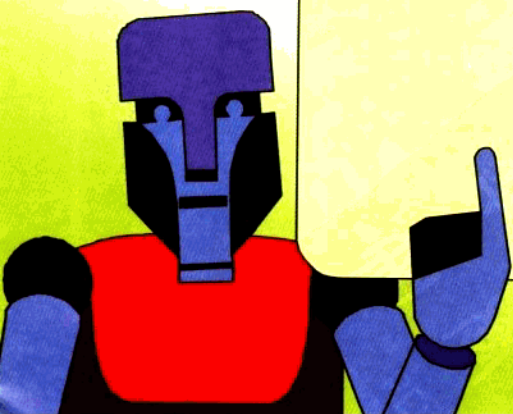




1. cān jiā xiǎo zǔ zǔ cí jiē lì sài 参 加 小 组 组 词 接 力 赛 。

2. cān jiā xiǎo zǔ huì huà jiē lì sài 参 加 小 组 绘 画 接 力 赛 。

3. zì jǐ lái huà yī fú huà hǎo ma 自 己 来 画 一 幅 画 好 吗 ？





kan shuì shuō de duō

看谁说得多



jīn tiān wǒ men yǒu
今 天 我 们 有

jǐ xiàng xiǎo xiǎo de jìng sài
几 项 小 小 的 竞 赛

huó dòng , yāo qiú tóng xué
活 动 , 要 求 同 学

men jī jí kāi dòng nǎo
们 积 极 开 动 脑

jīn , gēn jù lǎo shī de
筋 , 根 据 老 师 的

yāo qiú , shuō chū nǐ néng
要 求 , 说 出 你 能

xiǎng dào de suǒ yǒu nèi
想 到 的 所 有 内

róng , yuè duō yuè hǎo !
容 , 越 多 越 好 !

dà jiā lái bǐ yī bǐ ,
大 家 来 比 一 比 ,

kàn nǎ gè xiǎo zǔ néng duó
看 哪 个 小 组 能 夺

de dì yī míng 。
得 第 一 名 。

qǐng nǐ zài xiǎo zǔ nèi shuō chū nǐ suǒ xiǎng dào
1. 请你在小组内说出你所想到

de dài yuán xíng de wù pǐn , yuè duō yuè hǎo
的带圆形的物品，越多越好。

qǐng nǐ zài xiǎo zǔ nèi shuō chū nǐ suǒ néng xiǎng
2. 请你在小组内说出你所能想

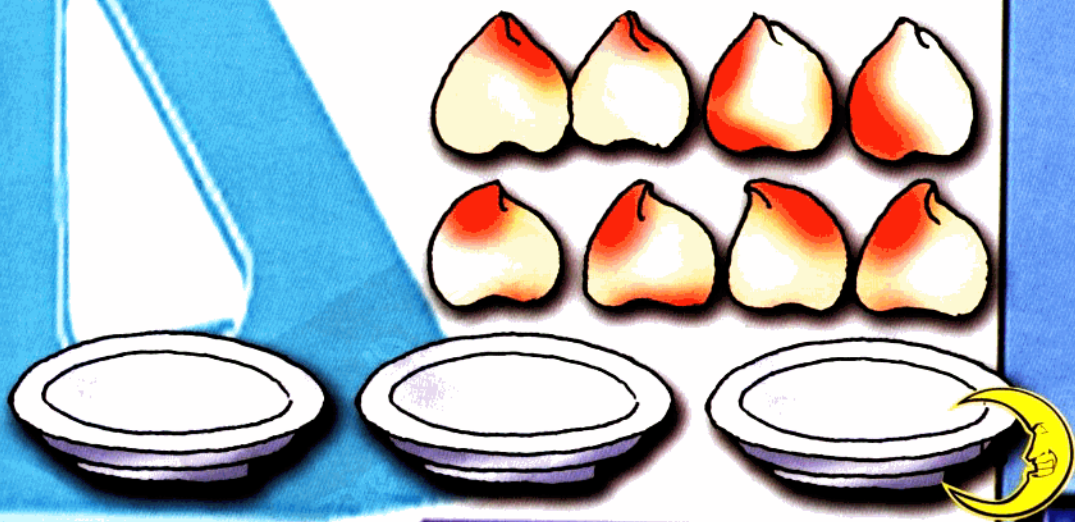
dào de dài sān jiǎo xíng de wù pǐn , yuè duō yuè hǎo
到的带三角形的物品，越多越好。

qǐng nǐ zài xiǎo zǔ nèi shuō chū nǐ suǒ néng xiǎng
3. 请你在小组内说出你所能想

dào de shuǐ de yòng tú , yuè duō yuè hǎo
到的水的用途，越多越好。

yǒu bā gè táo zi , yào zhuāng dào sān gè pán
4. 有八个桃子，要装到三个盘

zi lǐ , qǐng nǐ xiǎng yī xiǎng , néng yǒu jǐ zhǒng zhuāng fǎ ?
子里，请你想一想，能有几种装法？





xiǎo xióng bēn bēn yóu shì jiè 小熊笨笨游世界

zài liáo kuò de dà hǎi shàng , yǒu yī zhī xiǎo fān chuán ,
在辽阔的大海上，有一只小帆船，

chuán shàng zuò zhe xiǎo xióng bēn bēn , tā yào dú zì qù zhōu yóu
船上坐着小熊笨笨，它要独自去周游

shì jiè 。 tā huì kàn dào xiē shén me ? huì pèng dào shén me yàng
世界。它会看到些什么？会碰到什么样

de shì ? qǐng nǐ biān yī duàn xiǎo xióng bēn bēn yóu shì jiè de gù
的事？请你编一段小熊笨笨游世界的故

shi
事。



bǎ zì jǐ biān de gù shì
把 自 己 编 的 故 事

jiǎng gěi dà jiā tīng
讲 给 大 家 听。

2. píng xuǎn chū zuì jīng cǎi de
评 选 出 最 精 彩 的

gù shì
故 事。

