

2015 年经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

心理健康

一年级 全一册

XINLI JIANKANG



主 编 俞国良



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

2015 年经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

心理健康

XINLI JIANKANG

一年级 全一册

主 编 俞国良



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康. 一年级 : 全一册 / 俞国良主编. — 北京 : 北京师范大学出版社, 2016.7 (2017.7重印)

ISBN 978-7-303-20000-9

I. ①心… II. ①俞… III. ①心理健康-健康教育-小学-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007661号

基础教育教材网址 <http://www.100875.com.cn>

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印 刷: 金华市远大印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 270千字

版 次: 2016年7月第1版

印 次: 2017年7月第2次印刷

定 价: 12.38元

策划编辑: 徐 玥

责任编辑: 徐 玥

美术编辑: 王 蕊

封面设计: 国美嘉誉

责任校对: 陈 民

责任印制: 李汝星

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58806104

致老师和同学

亲爱的老师、同学们好！欢迎大家一起走进“心理健康”的教育课堂，共同建构促进心理和谐、实现创造性发展的宜居“心理世界”。

教育部新颁布的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》（以下简称《纲要》）指出，心理健康教育的目标是“提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础”。要实现这个目标，应该“普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。其重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容”。本教材就是为实现这一教育目标和教育任务编写的。

《纲要》明确指出，小学一、二年级心理健康的教育内容包括：“帮助学生认识班级、学校、日常学习生活环境和基本规则；初步感受学习知识的乐趣，重点是学习习惯的培养与训练；培养学生礼貌友好的交往品质，乐于与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中感受友情；使学生有安全感和归属感，初步学会自我控制；帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活，树立纪律意识、时间意识和规则意识。”

这是《纲要》对中小学校设置心理健康教育课程的基本要求，也是贯彻落实《纲要》精神，开展全员、全程、全方位心理健康教育的行动指南，更是全体专兼职心理教育教师实践心理健康教育的“国家标准”。

同学们在学习“心理健康”这一新课程时，我们重点倡导：

体验学习 这是一种基于自身活动 and 实践，获得直接经验的学习方式。强调在活动中体验，在体验中调适，在调适中提高。

探究学习 通过各种探索性的活动，积极思考，自我反省和感悟，获得心理健康知识和自我心理保健的方法与技能。

合作学习 这是小组就某一特定的心理健康教育内容，共同讨论、思考、发现、解决和创造的学习过程。其目的是助人与自助。

问题解决学习 直接面对现实生活中的心理困惑或心理问题，学习、研究并尝试提出解释或解决方案的学习方式，包括观察、调查、讨论和角色扮演等。

我们热情希冀，各位老师、同学们以教材为载体，通过与本教材的认真对话沟通，紧紧围绕课堂教学中的学习、活动体验和实践运用等环节，使心理健康真正撑起一片守望幸福的蓝天，真正建构一个成就人才的摇篮，真正成为一项温暖人心的事业。为每个同学“快乐学习，健康成长，幸福生活”的可持续发展奠基！

目录 | contents

第一单元 踏入小学校，适应新环境

- 第一课 我喜欢上学 2
- 第二课 开启校园生活 12

第二单元 学会说话，学会交友

- 第三课 让我们做朋友吧 22
- 第四课 我会说 33

第三单元 上课有规则，发言先举手

- 第五课 上课真好玩 43
- 第六课 勇于举手发言 52

第四单元 情绪我做主，有错敢承认

- 第七课 今天我很高兴 64
- 第八课 我会说“对不起” 73

第五单元 学会感恩，融入集体

- 第九课 我们的班集体 87
- 第十课 老师，谢谢您 97

第六单元 珍惜生命，保护自己

- 第十一课 珍惜每一个生命.....106
第十二课 保护好自己.....114

第七单元 当自己的主人，做自己的事情

- 第十三课 自己的事情自己做.....124
第十四课 我做小主人.....134

第八单元 肯定自己，鼓励他人

- 第十五课 我们都有优点.....144
第十六课 别灰心，你能行.....153

第九单元 今日事今日做，坚持就是胜利

- 第十七课 今天的事情今天做.....162
第十八课 坚持就能胜利.....172

第十单元 期末大盘点，假期早安排

- 第十九课 期末大盘点.....183
第二十课 我的假期计划.....191

第一单元

踏入小学校，适应新环境

dì yī kè wǒ xǐ huān shàng xué
第一课 我 喜 欢 上 学



tiān zhēn wū
天真屋

wǒ shì xiǎo xué shēng la
我是小学生啦！





liáo tiān shì
聊天室

zhù hè nǐ chéng wéi yī míng guāng róng de xiǎo xué shēng
祝贺你成为一名光荣的小学生。

shuō shuō yòu ér yuán shēng huó hé xué xiào shēng huó
说说幼儿园生活和学校生活

yǒu shén me bù yī yàng
有什么不一样。



xué xiào shēng huó
学校生活



yòu ér yuán shēng huó
幼儿园生活

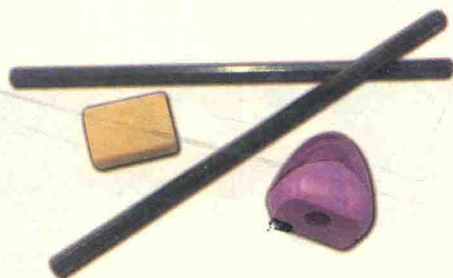


yóu xì jiǎo
游戏角

huó dòng yī
活动一

kàn yī kàn
看一看

shàng xué yào zhǔn bèi nǎ xiē yòng pǐn chú le
上学要准备哪些用品？除了
zhè xiē yòng pǐn wài nǐ jué de hái yào zhǔn bèi shén me
这些用品外，你觉得还要准备什么？



huó dòng èr

活动二

xué zuò xiǎo xué shēng

学做小学生

xià miàn jiàn shì qing nǐ huì zuò ma zuò de hǎo

下面 4 件事情你会做吗？做得好

ma zuò de zuì hǎo de tú shàng kē bù gòu hǎo

吗？（做得最好的涂上 3 颗 ☆，不够好

de tú shàng kē hái yào jiā yóu de tú kē

的涂上 2 颗 ☆，还要加油的涂 1 颗 ☆）



huó dòng sān

活动三

shuō yì shuō

说一说



shuō shuo tú zhōng de sì gè xiǎo péng you zài shàng

1. 说说图中的四个小朋友在上

kè de shí hou dōu shì zěn me zuò de

课的时候都是怎么做的。

nǐ jué de shuí biǎo xiàn de zuì hǎo

wèi shén me

2. 你觉得谁表现得最好？为什么？

shàng kè yào zuò dào shén me ne

3. 上课要做到什么呢？



jiā yóu zhàn

加油站

zài xué xiào de yī tiān nǐ shì zěnyàng dù guò de
在学校的一天，你是怎样度过的？





kè wài liàn jiē
课外链接

liàn jiē yī
链接一

tián yì tián bìngshuō gěi nǐ de huǒ bàn tīng
填一填，并说给你的伙伴听

wǒ de bà ba shì yī míng
我的爸爸是一名 _____，
tā měi tiān dào _____ shàng bān
他每天到 _____ 上班。



wǒ de mā ma shì yī míng
我的妈妈是一名 _____，
tā měi tiān dào _____ shàng bān
她每天到 _____ 上班。

wǒ shì yī míng
我是一名 _____，
wǒ měi tiān dào _____ shàng xué
我每天到 _____ 上学。



liàn jiē èr

链接二

chàng yì chàng

唱一唱

shàng xué gē

上学歌

tiān liàng le tiān liàng le
天亮了，天亮了，

gōng jī zhèng zài jiào
公鸡正在叫。

chuān hǎo yī xǐ hǎo liǎn
穿好衣，洗好脸，

kuài kuài shàng xué xiào
快快上学校。

jiàn le lǎo shī yī jū gōng
见了老师一鞠躬，

shuō shēng lǎo shī zǎo
说声老师早。

jiàn dào tóng xué lā lā shǒu
见到同学拉拉手，

hù xiāng wèn gè hǎo
互相问个好。



liàn jiē sān

链接三

xiǎo diào chá

小调查

nǐ men bān yǒu duō shao míng tóng xué
你们班有多少名同学？

nǐ men bān yǒu jǐ wèi lǎo shī
你们班有几位老师？

xué xiào yǒu duō shao gè bān jí
学校有多少个班级？

