

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过（试用本）
九年义务教育六年制小学教科书

一年级

顾问 班 华 宏
主编 傅

心理健康 教育



努力学习 回报祖国
江苏省免费教材

江苏凤凰科学技术出版社

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过（试用本）
九年义务教育六年制小学教科书

一年级

顾问 班 华
主编 傅 宏

心理健康 教育

学 校 _____

班 级 _____

姓 名 _____

 江苏凤凰科学技术出版社

· 南 京 ·

致同学

亲爱的同学们，看到“心理健康教育”这几个字，也许你们很好奇：这是一门怎样的课呢？

这门课，它会陪伴你们去探索心理世界的奥秘，为你们排忧解难，帮助你们成为自信、乐观、有创造力的人。就让我们一起走进“心理健康”的课堂吧。

在这里，“暖心坊”中的故事，会让你们如同照镜子般，察觉到自己的内心世界；“育心场”引导你们体验探究，并在活动感悟中得到心理调适；“成长苑”不仅有老师想对你们说的话，更有实用的心理调节方法指导，它们会帮助你们更好地成长；“互动角”则需要你们运用学到的知识与技能，去解决生活中的实际困惑。

在这里，请你们打开心扉，积极参与，这样就有机会看见自己、探寻和提升自己。

在这里，你们还需要主动去实践探究，方能达到“助人自助”，从而促进个人身与心的和谐发展，感受到人生的精彩。

愿这套心理健康教材成为你们可信赖的伙伴，陪伴你们成长。让我们一起探索，书写属于自己的成长故事吧。

编者



目 录

第1课	我是小学生	01
第2课	了解新校园	05
第3课	校园生活真有趣	09
第4课	我喜欢老师	13
第5课	我的新朋友	17
第6课	我们一起玩	21
第7课	她生气了	25
第8课	我被误会了	29
第9课	学习有乐趣	33



第10课	不做“小马虎”	37
第11课	注意力要集中	41
第12课	我喜欢发言	45
第13课	告别“小拖拉”	49
第14课	请你帮帮我	53
第15课	快乐小能手	57
第16课	我会更努力	61
第17课	生命真美好	65
第18课	我爱我的家	69
心理成长记录		73



第1课

wǒ shì xiǎo xué shēng
我是小学生



8:00 进校



8:30 上课



12:00 排队打饭



15:00 打扫教室卫生

xīn de xiǎo xué shēng huó gěi nǐ dài lái nǎ xiē biàn huà
新的小学生活给你带来哪些变化？





★ 活动 ◆ xué sheng xiǎo dàng àn ★
★ 学生小档案 ★

★ tián yì tián
★ 填一填

xiǎo péng yǒu ràng wǒ men yì qǐ lái biān xiě wǒ men de xué sheng dǎng
小朋友，让我们一起来编写我们的学生档
àn ba
案吧！

wǒ de gè rén dǎng àn
我的个人档案



xìng míng

姓名：_____

xué hào

学号：_____

bān jí

班级：_____

wǒ de hǎo péng you

我的好朋友：_____

wǒ xǐ huan de lǎo shī

我喜欢的老师：_____

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



★ 活动 **猜猜谁是小·学生**



yǎn yì yǎn
演一演

rèn xuǎn yí gè chǎng suǒ hé yí gè huó
任 选 一 个 场 所 和 一 个 活
dòng zài xiāng yīng de kuò hào nèi dǎ
动 ， 在 相 应 的 括 号 内 打
“√”。 gēn jù nǐ xuǎn zé de jué sè bǎ
“√”。 根 据 你 选 择 的 角 色 把
qíng jīng yǎn chū lái ràng tóng xué men cāi cāi
情 境 演 出 来 ， 让 同 学 们 猜 猜
nǐ yǎn de shì xiǎo xué shēng ma
你 演 的 是 小 学 生 吗 ？



幼儿园 ()



小学 ()



上课 ()



午休 ()

xiǎo xué shēng huó hé yòu ér yuán shēng huó dà bù xiāng tóng
小 学 生 活 和 幼 儿 园 生 活 大 不 相 同 ！





yǔ yòu ér yuán shēng huó xiāng bǐ wǒ men de xiǎo xué shēng huó yǒu
与幼儿园生活相比，我们的小学生活有
hěn duō bù tóng bǐ rú shàng kè shí jiān biàn cháng le xué xí nèi
很多不同，比如上课时间变长了，学习内
róng biàn duō le wǒ men yào rèn zhēn xué xí àn shí wán chéng zuò
容变多了。我们要认真学习，按时完成作
yè hái yào zūn shǒu guī zé zhǔn shí dào xiào
业，还要遵守规则，准时到校。

zūn jīng lǎo shī jiàn miàn xíng lǐ
尊敬老师，见面行礼。

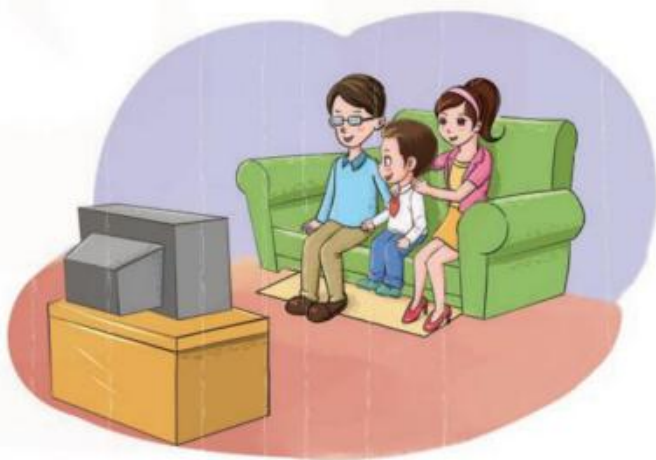
zhuān xīn tīng jiǎng jī jí sī kǎo
专心听讲，积极思考。

xià kè yóu xì bù dǎ bù nào
下课游戏，不打不闹。

rèn zhēn zhí rì bǎo hù huán jīng
认真值日，保护环境。



gāng gāng chéng wéi yī míng xiǎo
刚刚成为一名小
xué shēng yí dìng yǒu xiē dì fāng
学生，一定有些地方
huì bù shì yīng bǎ nǐ de fán
会不适应。把你的烦
nǎo hé bà ba mā ma shuō shuō
恼和爸爸妈妈说说，
tā men huì bāng zhù nǐ de
他们会帮助你的。





第2课

liǎo jiě xīn xiào yuán
了解新校园

xià kè le xiǎo míng hé
下课了，小明和
tā de xiǎo huǒ bàn men kāi shǐ xiào
他的小伙伴们开始校
yuán tàn xiǎn tā men cóng
园“探险”。他们从
zì jǐ de jiào shì chū fā yán
自己的教室出发，沿
zhe zǒu láng xiàng qián zǒu zhe tā
着走廊向前走。他
men fā xiàn le yī nián jí qí tā
们发现了一年级其他
bān jí de jiào shì yī bān yī bān yuán lái zán
班级的教室，“一（2）班、一（3）班……原来咱
men yī nián jí dōu zài tóng yī céng lóu a tā men fā xiàn le jiào shī bàn gōng
们一年级都在同一层楼啊！”他们发现了教师办公
shì shì xiǎo shēng diǎn lǎo shī zhèng zài gǎi zuò yè ne zuì hòu
室，“嘘，小声点，老师正在改作业呢！”最后，
tā men lái dào yīn yuè shì zhè shì shén me dì fāng a xiǎo huǒ bàn wèn
他们来到音乐室，“这是什么地方啊？”小伙伴问
xiǎo míng kě xiǎo míng yě bù zhī dào
小明，可小明也不知道。



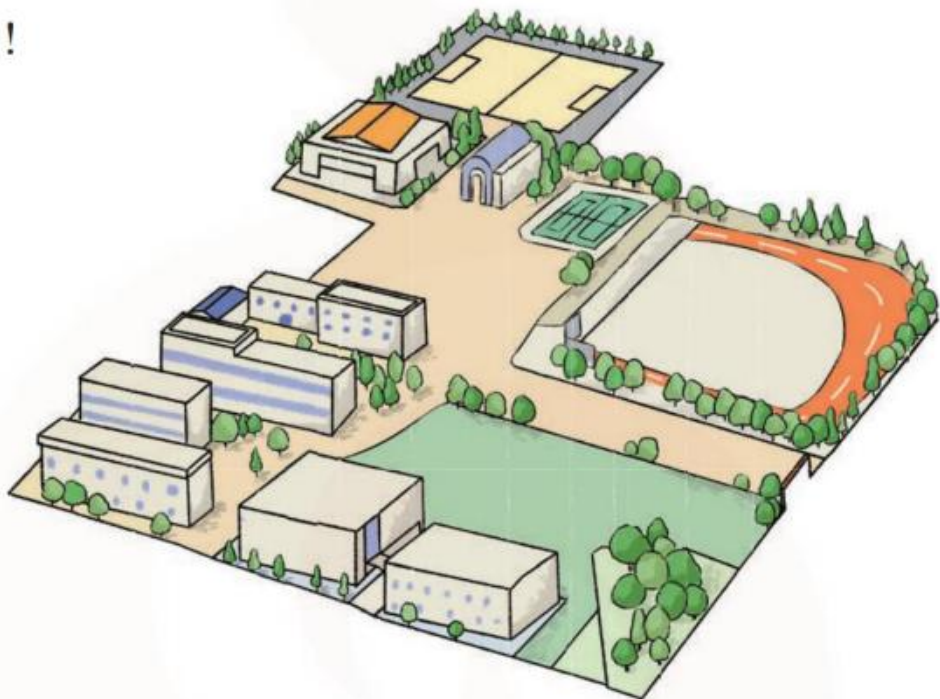
nǐ yǒu xiào yuán tàn xiǎn de jīng lì ma nǐ fā
你有校园“探险”的经历吗？你发
xiàn le nǎ xiē xīn qí de dì fāng
现了哪些新奇的地方？





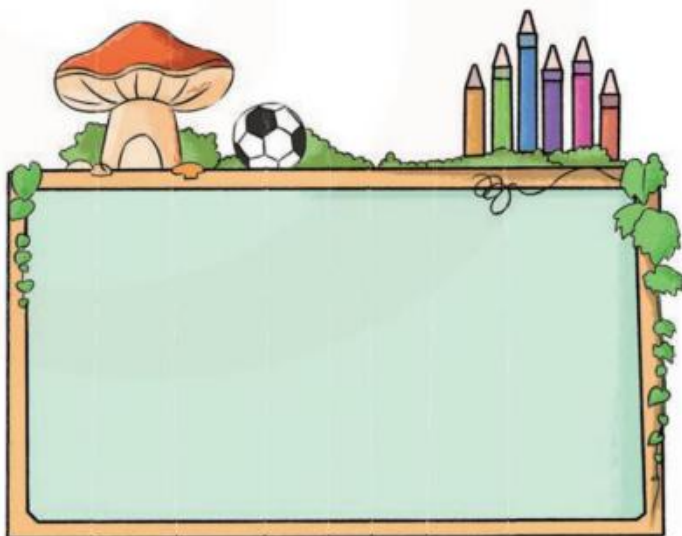
cān guān wǒ men de xiào yuán
★ 活动 ◆ 参观我们的校园

xiǎo xué de xiào yuán kě měi la yǒu zhěng jié de jiào shì gān jìng de cǎo
小学的校园可美啦！有整洁的教室、干净的操
chǎng hái yǒu měi lì de huā cǎo tǐng bá de shù mù wǒ men yì qǐ qù
场，还有美丽的花草、挺拔的树木……我们一起去
cān guān ba
参观吧！



★ huà yì huà
画一画

zài yóu lǎn xiào yuán
在游览校园
de guò chéng zhōng nǐ
的过程中，你
jué de xī yǐn nǐ de
觉得吸引你的
dì fāng shì nǎ lǐ
地方是哪里？
qǐng huà chū lái
请画出来。





xiǎo cǎi fǎng
★ 活动 ★ 小采访



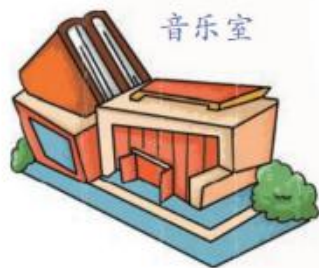
shuō yí shuō
说一说

xiào yuán lì yǒu hěn duō bù tóng de chǎng suǒ nǐ zhī dào tā men de zuò yòng
校园里有很多不同的场所，你知道他们的作用
ma kuài qù cǎi fǎng yí xià nǐ de tóng xué ba
吗？快去采访一下你的同学吧！

操场



音乐室



bǐ qǐ yòu ér yuán xiǎo xué yǒu le gèng duō ràng wǒ
比起幼儿园，小学有了更多让我
men jìn qíng huó dòng de zhuān yè chǎng suǒ
们尽情活动的专业场所。





shì de hǎi yáng lǐ áo yóu
识的海洋里遨游。

shàng xiǎo xué le xīn xiào yuán jiù shì wǒ men de dì èr gè
上小学了，新校园就是我们的第二个
jiā zài zhè gè wēn nuǎn de dà jiā tíng lǐ wǒ men kě yǐ hé xiǎo
家。在这个温暖的大家庭里，我们可以和小
péng yǒu yì qǐ xī xì kě yǐ zài lǎo shī de dǎo lǐng xià zài zhī
朋友一起嬉戏，可以在老师的带领下，在知

wǒ ài wǒ de xiào yuán tā xiàng jiā yí yàng wēn nuǎn
我爱我的校园，她像家一样温暖；
wǒ ài wǒ de xiào yuán tā sǎn fā zhe xiān huā de fēn fāng
我爱我的校园，她散发着鲜花的芬芳；
wǒ ài wǒ de xiào yuán tā chōng mǎn le yùn dòng de huān xiào
我爱我的校园，她充满了运动的欢笑；
wǒ ài wǒ de xiào yuán tā ràng wǒ zhuó zhuàng chéng zhǎng
我爱我的校园，她让我茁壮成长！



hé bà ba mā ma yì qǐ pāi xià xiào yuán zhōng de měi jǐng zài yǔ tóng xué men yì
和爸爸妈妈一起拍下校园中的美景，再与同学们一
qǐ fēn xiǎng
起分享。

