

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



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	我喜欢我自己	01
第2课	我是班级小主人	05
第3课	感受班级温暖	09
第4课	游戏有规则	13
第5课	安静听你说	17
第6课	我会谦让	21
第7课	面对批评	25
第8课	交往乐趣多	29
第9课	快乐好心情	33



第10课	我能坚持	37
第11课	等一等，会更好	41
第12课	小问号伴我学	45
第13课	放学了	49
第14课	我爱读书	53
第15课	和自信交朋友	57
第16课	动手又动脑	61
第17课	爸爸妈妈的爱	65
第18课	我的家庭树	69
	心理成长记录	73





第1课

我 喜 欢 我 自 己



我叫朱小明，今年7岁了。圆圆的脸，大大的眼睛，笑的时候会露(lù)出一对小虎牙。

我喜欢我自己，因为我是一个爱帮助人的小男孩。



我喜欢我自己，因为我喜欢绘(huì)画，我的画还在绘画比赛中拿了奖。

我喜欢我自己，因为我爱阅读，我的学习也因此越(yuè)来越好。



你喜欢你自己吗？像朱小明一样从各个方面找找自己的优点吧！





★ 活动一 风采展示 ★

★ 画一画



照镜子，画自己。记得画出你外表上的与众不同处。



💡 秀一秀

小组成员轮流展示自己的优点和特长，当一个同学进行展示时，其余同学也来夸一夸他。



任何人都有优点和特长。只要我们善于发现，就会知道原来自己很棒！





活动 亮点花



填一填

请准备一张“亮点花卡”，把自己的优点或特长填写在花瓣（bàn）上，夸夸自己。每写一个优点或特长，就展开一片花瓣，比比谁的花开得最漂亮。



找一找

还有很多同学的花朵没有完全开放呢，小组成员帮他（她）找一找他（她）的优点吧，让他（她）的花开得更漂亮。

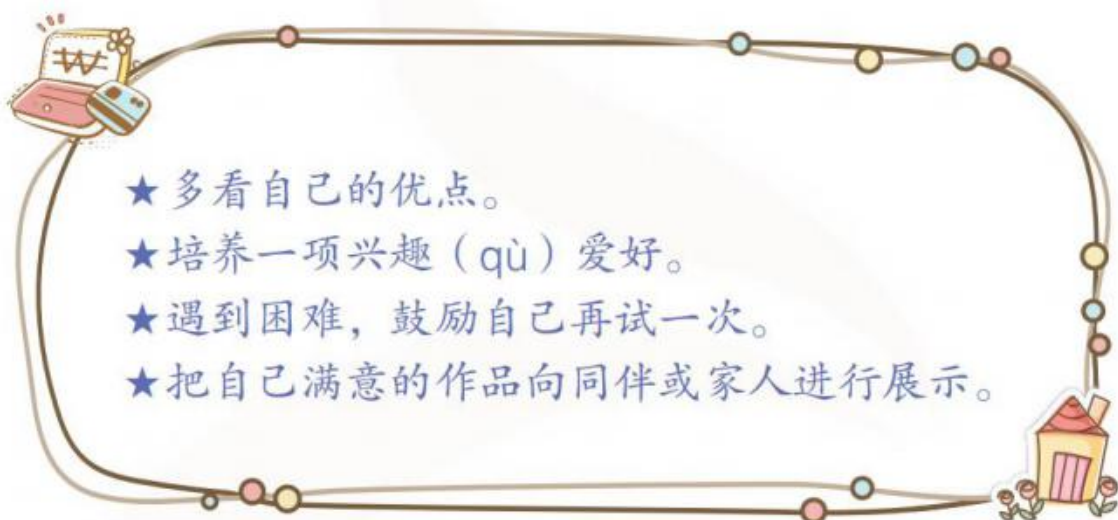
只有喜欢自己，别人
才会更喜欢你哦！



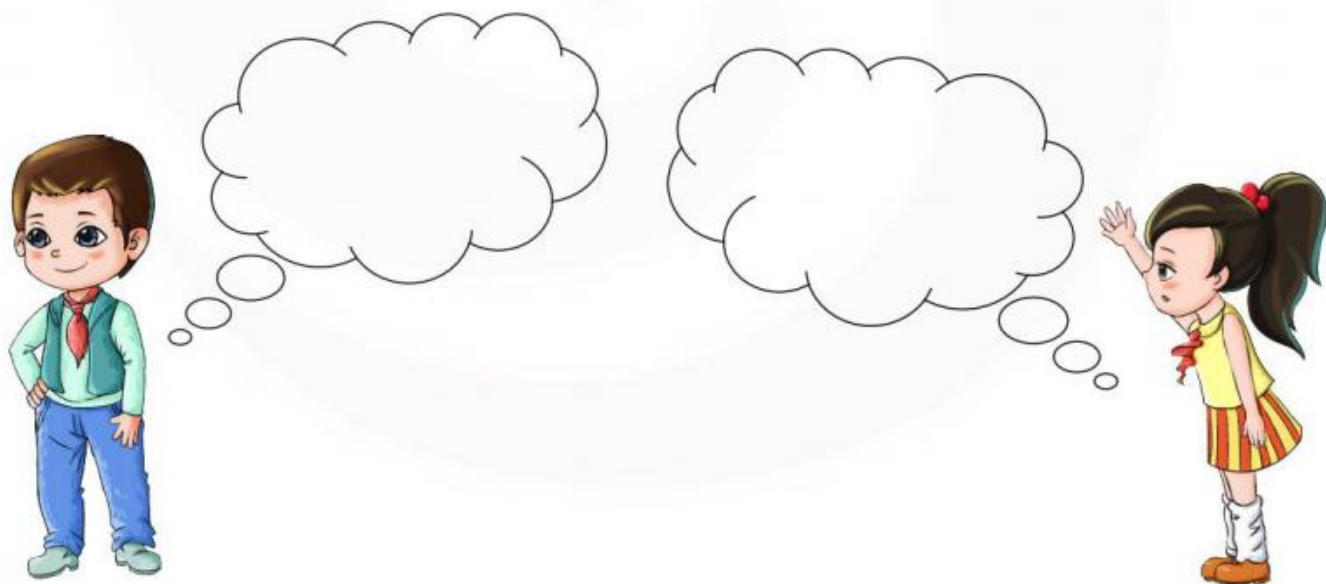


每个人都有自己的优点和特长，有擅长的方面，也有不擅长做的事情。每个人都是独特的，我们要喜欢自己。

喜欢自己，其实一点都不难。做到下面几点，你就会发现自己也很棒！



采访你的好朋友们，让他们谈谈为什么喜欢你吧！





第2课

我是班级小主人



我们有一个大家庭“二(3)班”。



同学们和睦(mù)相处，一起学习，一起游戏。



每位同学都要为班级服务。



我是班级小主人，我们为集体而骄傲。

在集体生活中，你和二(3)班的同学有同样的感受吗？





★ 活动 ① 我们的班级树 ★

★ 做一做

在一张大纸上和老师共同画出一棵大树。每位同学用手掌蘸（zhàn）上颜料，将掌印按在大树的不同位置。



说一说

欣赏装扮好的班级树，你能用恰当的比喻来说说我们和班级之间的关系吗？

我们是 一片叶子，班级是 _____

我们是 一朵浪花，班级是 _____

我们是 _____，班级是 _____

左手右手，五颜六色，像一片片彩色的树叶。我们团结在一起，班级大树茁壮成长。





活动 校园运动会

填一填

学校要开运动会啦！对于下列说法，你的态度是什么？如果是你，你会怎么做？

我没有比赛项目，去不去无所谓。

我一定要在跑步比赛中好好发挥，为班级争光。

我没有比赛项目，但是我可以做啦啦队，为同学们加油！



我会_____

班级属（shǔ）于你我他，每个人都是不可缺少的。为班级做贡献，我们要共同呵护班级大家庭。





班级是一棵大树，这棵大树上有我，有你，有他。我们都为自己是这个集体中的一员而感到骄傲。作为班级的小主人，我们要为班级添光彩！



- ★在学校开展的各项活动中，我们都应该积极参加。
- ★与同学相处时，我们应该讲文明、懂礼貌。
- ★做值日时，我们应该认真仔细。
- ★遵守学校规定，我们应该处处为集体着想。



以小组为单位，讨论装扮教室的方法，让我们行动起来吧。



