

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过(试用本)

心理健康教育教材

心 理 健 康

二 年 级

主 编 俞国良

执行主编 桑志芹



江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过(试用本)

心理 健康

/ 二年级 /

主 编 俞国良 执行主编 桑志芹

南京大学出版社
版权所有



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



南京大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康. 二年级 / 俞国良主编. —南京: 南京
大学出版社; 北京: 北京师范大学出版社, 2016.7 (2021.6 重印)
ISBN 978-7-305-16847-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 093314 号

出版发行 南京大学出版社 (南京市汉口路 22 号 邮编: 210093)
北京师范大学出版社 (北京市新街口外大街 19 号 邮编: 100875)

书 名 心理健康 二年级

主 编 俞国良

执行主编 桑志芹

项目策划 金鑫荣

责任编辑 陆蕊含 编辑热线 025-83595227

印前审读 沈 洁

经 销 江苏省凤凰出版传媒股份有限公司

照 排 南京新华丰制版有限公司

印 刷 江苏凤凰盐城印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 5 字数 35 千

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2021 年 6 月第 22 次印刷

ISBN 978-7-305-16847-5

定 价 5.37 元

销售咨询热线 025-83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 图书如有印装质量问题, 请与出版社联系调换

亲爱的同学：

祝贺你又长大了！经过一年的学习，你有了怎样的体会？遇到了哪些困惑？相信进入新的学期，你会有新的打算，让我们带着新的期待迎接又一个美好的开端。

让我们一起，走进熟悉的“心理健康”课堂。

在这里，我们参与丰富多彩的活动，在活动中体验，在体验中调适，在调适提高；我们通过各种探索性的活动，积极思考、自我反省，掌握自我心理保健的方法与技能；我们一起交流、感悟和创造，学会自助和互助；我们直面现实生活中的困惑，尝试从新的视角去分析并解决问题。

在这里，我们认识自我，学会学习，学会人际交往，学会情绪管理，学会社会适应。

让我们共同探索，彼此分享，书写自己的成长故事，培养积极乐观、健康向上的心理品质。

你的大朋友





目 录

第一课 说说我自己1

第二课 健康的生活习惯6

第三课 不开心的时候10

第四课 彬彬有礼的好孩子14

第五课 如果我是他（她）20

第六课 看谁记得快24

第七课 学会观察29

第八课 学会整理34

第九课 做开心的自己39

第十课 朋友眼中的我42

第十一课 我有不同意见46

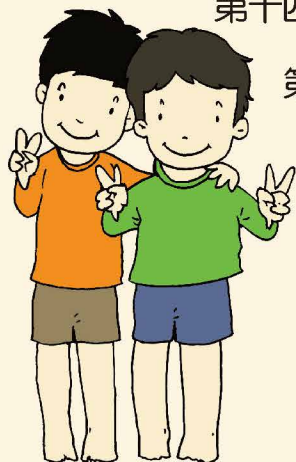
第十二课 发现别人的优点50

第十三课 我的学习习惯55

第十四课 学会合作61

第十五课 当我遇到陌生人64

第十六课 爱惜小生命70



第一课

说说我自己

我是一个什么样的人呢？我们每个人都不一样，我想让你们认识不一样的我。



天真屋 (wū)

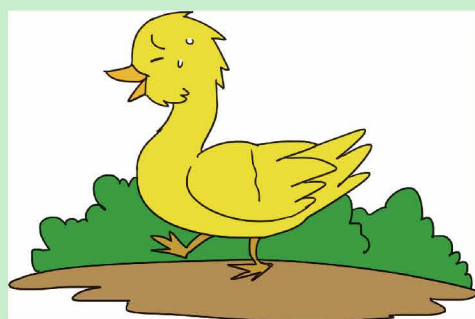
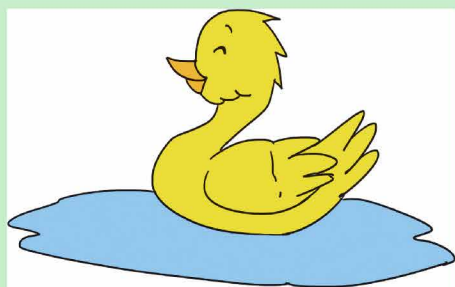
动物学校的故事

动物王国新办了一所动物学校，动物爸爸和妈妈纷纷(fēn) 纷把自己的孩子送到这所学校学习。学校有4门课：跑步、爬(pá)行、游泳(yóu yǒng)和飞行。

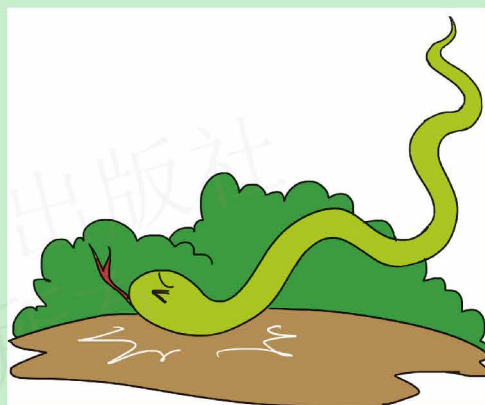
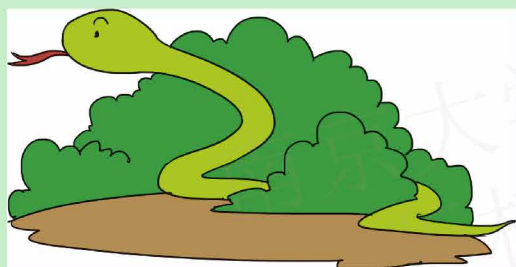
兔子、鸭子、蛇、鹰(yīng)的表现各不相同。



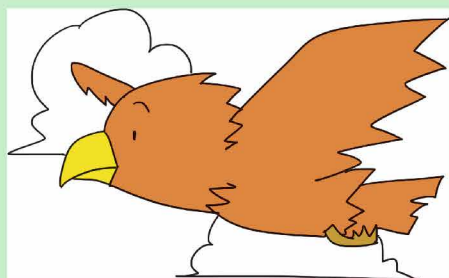
兔子跑步速度很快，但怎么也学不会游泳。



鸭子在游泳课上表现出色，但跑步成绩总不能达标。



蛇的爬行成绩第一，但飞不起来。



鹰飞得很高，但无法爬行。



聊天室

看完这个故事，你想对兔子、鸭子、蛇和鹰说些什么呢？请你写下来，或画下来。

我想对兔子说

我想对鸭子说

我想对蛇说

我想对鹰说



游戏角

我的自信卡

各位同学，请填（tián）写你的自信卡，不要跟别的同学商量（shāng liang），把真实的自己表达出来吧！

我的自信卡

我叫_____。

今年_____岁了。

我最喜欢做的事情是：_____

_____。

我最喜欢的人是：_____

_____。

我最喜欢吃食物是：_____。

我最喜欢听的歌是：_____。

我最喜欢的课程是：_____。

我最喜欢的体育运动是：_____。

我最棒（bàng）的地方是：_____。

我希望自己能改变的地方是：_____。

我的个性名片

请为自己设计（shè jì）一张名片吧，名片的内容（nèi róng）由你自己定。看哪位同学的名片最有个性！



加油站

接受采访（fǎng）

假如有记者来采访你，让你谈谈自己，你会说些什么呢？希（xī）望每位小朋友都能大胆地站起来，谈谈自己！

提示：我喜欢什么？长处是什么？都会干什么？比如会唱歌、会跳舞（wǔ）、会画画、会玩魔（mó）方、会修（xiū）小闹钟、会缝（féng）衣服、会干家务（wù）活……



亲子分享

回家采访你的爸爸妈妈，让他们谈谈他们心目中的你吧！

第二课

健康的生活习惯

良好的生活习惯（guàn）有利于我们的身心健康（jiàn kāng）。
现在，让我们一起养成好习惯，改（gǎi）掉坏习惯吧。



天真屋

乐乐的生活习惯



咳嗽（ké sou）时，
口水乱溅（luàn jiàn）



乱吃零（líng）食



近距离（jù lí）看电视



不洗手就拿水果吃



聊天室

小讨论 (tǎo lùn)

乐乐的生活习惯健康吗？乐乐的生活习惯会导致 (dǎo zhì) 什么样的后果？

乐乐应该怎样改变生活习惯？

你的哪些生活习惯是健康的？哪些是不健康的？



游戏角

健康习惯小提示

- ◆ 吃东西或者用手拿食物前先洗手；
- ◆ 每天睡觉之前刷牙；

- ◆ 很少摄入含糖量高的食物和饮料（yǐn liào）；
- ◆ 经常剪（jiǎn）指甲；
- ◆ 睡眠（shuì mián）很充足；
- ◆ 感冒或者室外空气不好时，会戴（dài）口罩（zhào）；
- ◆ 为了保护眼睛，很少看电视，尽量少用电脑；
- ◆ 在体育运动前做伸展（zhǎn）运动。

你有以上这些生活习惯吗？在你已有的生活习惯上打勾，并鼓励自己拥有更多的好习惯！

健康知识小竞赛

为了加深大家对健康生活习惯的理解（jiě），我们举行一个健康知识小竞赛（jìng sài）。老师当主持（chí）人和裁判（cái pàn），大家推选（tuī xuǎn）一位同学负责（fù zé）提问。其他同学分成6组，每组分别以举（jǔ）手抢（qiǎng）答的形式来回答。最后，根据答题的情况，我们的竞赛将产生冠（guàn）、亚、季军，另外还有团体奖（jiǎng）哦！

通过这次健康知识小竞赛，你有什么感受？



加油站

健康的生活习惯可以让我们身体棒棒，心情舒畅（shū chàng）。挑选（tiāo xuǎn）自己的一个好习惯，给大家讲讲你是怎样养成的。你喜不喜欢这样的自己？



亲子分享

把你学到的健康生活习惯与爸爸妈妈分享，平时你跟爸爸妈妈要互相监督（jiān dū）哦！

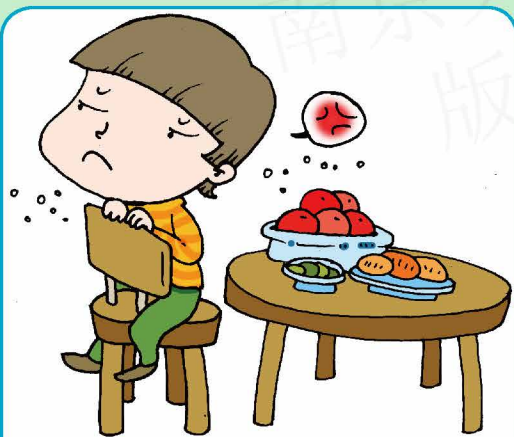
第三课

不开心的时候

遇到不开心的事，你会怎么处理呢？……



天真屋



丽丽生气不吃饭



东东受欺负了



明明生气摔碗



聊天室

丽丽因为生气而不吃饭，对自己有什么坏处？

东东被同学欺负了，你怎么安慰他？

明明生气摔碗，会产生什么后果？



游戏角

在家里，我愿意把不开心的事跟_____说。

在学校里，我愿意把不开心的事跟_____说。



请大家一起来唱《快乐拍手歌》，老师带大家边拍手边唱：

如果感到快乐你就拍拍手（拍手）！

如果感到快乐你就拍拍手（拍手）！

如果感到快乐就快快拍拍手哟，

看哪！大家一起拍拍手（拍手）！



加油站

小朋友们可以通过观察他人的面部表情、身体动作等，识别出他们的情绪。

6人一组，抽取情绪卡片，把你抽到的情绪表演出来，让小朋友们猜一猜。他们猜得对吗？



亲子分享

有不开心的事，请你跟爸爸妈妈一起聊聊，
好吗？

南京大学出版社
版权所有

第四课

彬彬有礼的好孩子

礼貌（mào）表达了对别人的尊重，大家都喜欢讲礼貌的人，我们也要成为讲礼貌的人。



天真屋

明明的一天

让开！



给我玩一下！



让我抄一下作业！



为什么大家都不理我？





聊天室

大家来说一说，为什么同学们都不理睬（lǐ cǎi）明明呢？

如果你遇到了像明明这样的同学，你会有什么样的感觉？

如果你是明明，你会怎么做，怎么说？

文明礼貌的行为和语言可以帮助
（bāng zhù）我们得到友谊，也是开启
成功与人交往大门的金钥匙！



游戏角

演一演

当遇到下面的情景时，你会怎么做？请表演给大家看。



向同桌借橡皮时应该怎么说？



路上遇(yù)到老师，应该怎么做？

想让妈妈帮自己倒杯(bēi)水, 应该怎么说?



在公交车上, 自己的座位旁有位老奶奶站着, 应该怎么做?



谈一谈

同学们, 请跟老师一起阅读一位小朋友的作文——《有礼貌》, 然后谈一谈我们为什么要做一个有礼貌的人。

有礼貌

我国是礼仪(yí)之邦(bāng)。春秋时,就有专(zhuān)门讲述(shù)礼乐的《礼记(jì)》,共17篇(piān)。在《岳(yuè)飞全传(zhuàn)》里有这么一段(duàn)关于礼仪的故事:

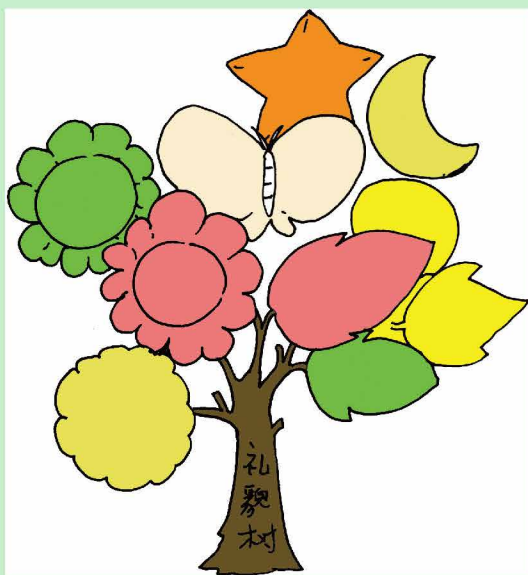
牛皋(gāo)问路时正巧遇到一位老者,便(biàn)立马吼(hǒu)道:“老头,爷问你,小校(jiào)场往哪儿走?”老者不但没给他指路,反而骂(mà)他是个冒失(mào shi)鬼。过了一会儿,岳飞过来了,他先离镫(lí dèng)下马,恭敬(gōng jìng)地说:“请问老丈(zhàng),方才可见一骑(qí)黑马的,他往哪儿去了?”老者便耐(nài)心地为他指路。

可见礼貌待(dài)人是多么重要。



加油站

请在右边这棵树的
树叶上写下礼貌用语。



亲子分享

跟爸爸妈妈在一起时，我们也要有礼貌。

清晨，爸爸去上班，记得说声：“爸爸路上小心！”

妈妈为我们做了可口的饭菜，记得说声：“真好吃，谢谢妈妈！”

爸爸妈妈下班回家，给爸爸妈妈递（dì）上一杯水。

.....

要学会礼貌地对待爸爸妈妈，回家试着做一做，看看爸爸妈妈的心情有什么变化。

如果我是他（她）

当你遇到困难的时候，希望别人怎样对待你？将心比心，我们也要这样对待别人呀。



天真屋

放学路上

有一天放学的时候，东东、明明和阳阳一起回家。突然刮（guā）起了大风，乌云密（mì）布，眼看就要下大雨了，于是他们开始往家的方向跑。半路上，东东不小心摔（shuāi）了一跤（jiāo）……



聊天室

你愿意选择（zé）故事中的哪个人做朋友？为什么？

如果你是东东，你会怎么想？



游戏角

演一演

情景 1

在语文课上，老师让强强读一段课文，强强没有预习，感到很紧张，读得结结巴巴，还读错了好几个字，其他同学哈哈大笑。



情景 2

运动会上，接力跑时豆豆摔了一跤，同一组的林林说：“都怪你，这下我们是最后一名了！”



说一说

如果你是强强，你有什么感受？

如果你是豆豆，你有什么感受？



加油站

当你遇到下列情形时，你会怎么做？

情景 1

南方地区发生了严(yán)重的水灾，很多小朋友的家受灾了，生活上遇到困难，学校正在组织捐款(juān kuǎn)。



情景 2

你和成成一起走在放学路上，迎面走来一个跛(bǒ)脚的叔叔，成成觉得叔叔的走路姿势很奇怪，笑嘻嘻地学那位叔叔走路。



亲子分享

在家里，试着听听爸爸妈妈的想法和感受，学会从他们的角度想问题。

看谁记得快

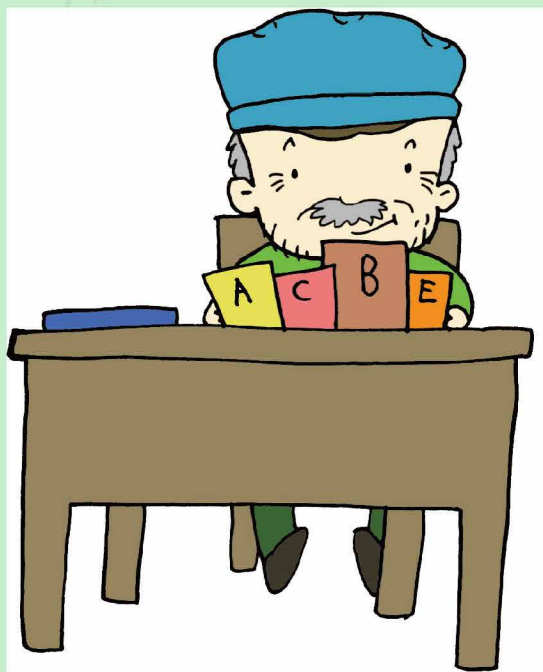
比一比，看谁记得快……



天真屋

董(dǒng)爷爷的外语“阅(yuè)兵”

董爷爷在67岁时下了决(jué)心：开始学英语。
他将单词每5个写在一张卡片上，并有趣(qù)



地称(chēng)之为一个个“小队”。

他坚持(jiān chí)一个一个“小队”去认，当作在“阅兵”。

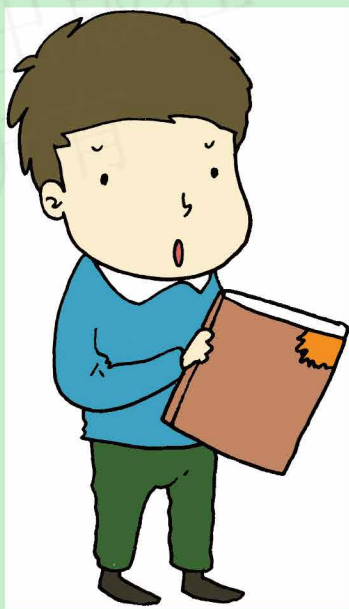
这种“阅兵”方式记单词的效(xiào)果很好，他最终学会了英语。



聊天室

我们在学习的时候，是什么让知识深刻(shēn kè)地留在脑海中呢？告诉你吧，是记忆(yì)力，也就是平时说的“记性”。记忆力可是我们学习的小助手、好朋友啊！

同学们，如果掌握(zhǎng wò)了正确的记忆方法，你会觉得学习变得轻松、愉快了。不信，你就来试一试吧！





游戏角

30 秒内记住以下 8 个词语：

阳光	实验（shí yàn）室	花市	手绢（juàn）
小鸟	玻璃	中国	肯德基

请跟同学们分享一下，你是用什么办法把上面 8 个词语记住的。

我的好办法是：_____。

别人的好办法是：_____。

自己评（píng）定：_____。

大家评定：_____。



加油站

请你试试：

下面这幅图中都有些什么呢？

请你试着编（biān）一个小故事，比一比，看谁的故事更有趣。





亲子分享

跟爸爸妈妈讲一讲，今天的课堂上，你记住了什么。

南京大学出版社
版权所有

学会观察

我有一双明亮的眼睛，我会仔细观察这个世界。



天真屋

图中有几只海豚（tún）





聊天室

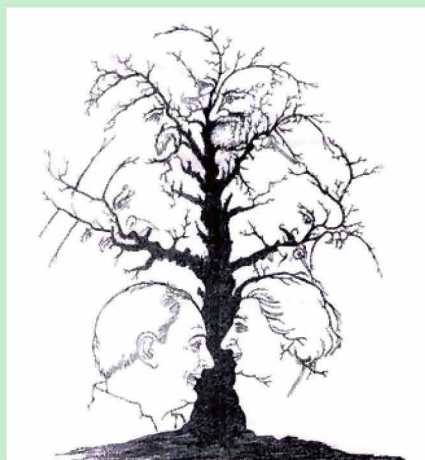
你在“天真屋”的图中找到了几只海豚？哪位同学找到的海豚数量最多？请这位同学讲讲他（她）是怎么找到的，然后把你的收获写一写。

我的收获



游戏角

你有没有总结出几个观察的窍（qiào）门？如果有，用你的小窍门找一找右边这幅图中共有几张脸。



观察的方法

◆观察要按照一定的顺序。比如，由近到远、由上到下、由左到右、由里到外。

观察动物时，可以先观察动物的外形（xíng），再观察它的活动；观察植物时，可以先观察形状（zhuàng）、颜色，再观察枝条、叶子、花果；观察人物时，可以按照相貌、语言、动作、神态的顺序进行观察……

◆观察要抓住事物的基本特征。比如，海豚有什么特征，人脸有什么特征？人脸从正面看是怎样的，从侧（cè）面看又是怎样的？



加油站

哪条线段更长？

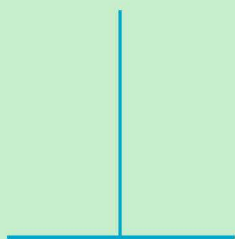


图 1

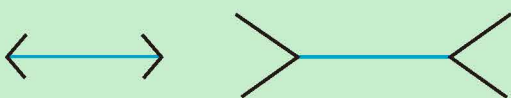


图 2

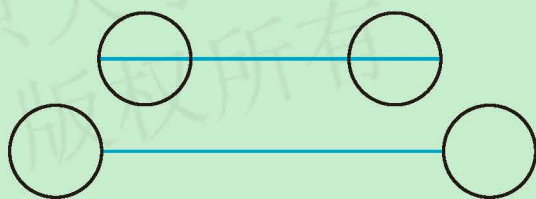


图 3

上面每幅图中的 2 条蓝色线段，哪条更长呢？
用尺子量一量，看你说得对不对。

用眼睛直接观察有时候会出错，所以
借助工具(jù)进行间接观察也是很重要的！



亲子分享

现在是什么季节？周末和爸爸妈妈一起去公园，观察这个季节有什么特点。画一张美丽的画吧！

南京大学出版社
版权所有

学会整理

让我们一起动手，整理，归类，让每样东西都找到自己的位置吧！



天真屋

你喜欢哪个房间





聊天室

在“天真屋”的两幅图中，你喜欢哪个房间？
为什么？

你觉得自己更像哪幅图中的小朋友？

学会整理有什么好处？

凌（líng）乱有什么坏处？

学会整理的好处

凌乱的坏处



游戏角

书包大检查

突击检查开始啦！老师随（suí）机请几位同学上讲台来展示他们的书包。等他们打开书包、亮出里面的东西时，大家点评一下，看哪位同学的书包最整洁。

请书包最整洁的那位同学上讲台示范如何整理书包！



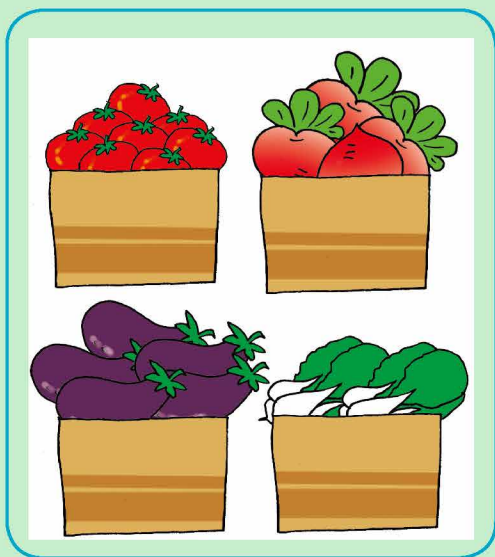
加油站

整理的窍门

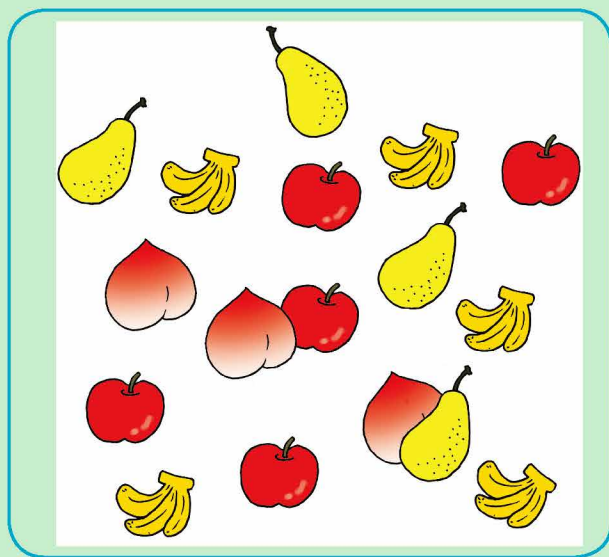
看完讲台上的同学整理书包，你有没有总结出整理的小窍门？

◆物品分类

分类有多重要，请看两个小动物的生日礼物。



▲小兔子在过生日
的时候收到好多礼物



▲小猴子在过生日的时候
也收到好多礼物

小组讨论：小兔子和小猴子都收到哪些生日礼物，每一样礼物的数量是多少？你能更快算出谁的生日礼物数量？为什么？

◆计划空间

每样物体的大小、形状和颜色是不同的，它们各自适合放在什么地方呢？

◆物归原位

你是不是经常找不到东西？一张桌子是不是没

几天就被你摆得满满的？养成物归原位的好习惯就不会这样啦！



亲子分享

跟爸爸妈妈交流一下，学会整理有什么用？整理的方法是什么？

学会整理的益（yì）处：

整理的方法：
