

心理 健康教育

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

三年 级 下 册

《心理健康教育》编写组◎编



心理 健康教育

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

三 年 级 下 册

《心理健康教育》编写组◎编

主 编 李正坤 张思明

副 主 编 赵健军 李 澍

编写人员 徐 锋 胡 鹏 朱艳华 杜 欣

曾英武 张智标 李一鹭

本作品中文简体版权由湖南人民出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

心理健康教育. 三年级. 下册 / 《心理健康教育》编写组编. —长沙：湖南人民出版社，2012.1

ISBN 978-7-5438-8023-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第257051号

心理健康教育 三年级下册

《心理健康教育》编写组 编

策 划 莫金莲
组 稿 杜小念
责任编辑 李好霏
装帧设计 黎 珊

出版发行 湖南人民出版社 [http://www.hnppp.com]

地 址 长沙市营盘东路3号

邮 编 410005

经 销 湖南省新华书店

印 刷 岳阳新涛印刷有限公司

版 次 2012年1月第1版
2012年1月第1次印刷

开 本 787×1092 1/16

印 张 3.5

字 数 87500

书 号 ISBN 978-7-5438-8023-8

定 价 8.00元

营销电话：0731-82226732 （如发现印装质量问题请与出版社调换）



三年级的同学们

ZHI SAN NIAN JI DE TONG XUE MEN

是不是觉得自己又长高了一点儿，力气又大了一点儿了？有时候，觉得自己也像个“小大人”了？

如果是这样，我们要恭喜你，你正在长大，就像初升的太阳，就像草尖的露珠，鲜艳、晶莹、清亮……

可是，谁又能令阳光每天都灿烂，谁又能使生活每天都充满欢笑？你是否在为小伙伴的误会而烦恼，是否还在为某一次考试的失误而后悔，是否也在为父母的一次责备而伤心……

如果在你的生活中出现了这样一些不愉快的小插曲，请让我们来帮你：在这里，你将在“万花筒”中找到成长的影子，在“碰碰车”上与同学愉快地交流，在“智慧泉”里淋浴智慧的清流，在“回音壁”旁感受收获的快乐！

当你这么做了，你会感觉，友谊与亲情是如此可贵，学习与生活充满了快乐，从此以后，你会变得更加乐观、坚强和自信！

那么，还等什么呢？让我们一起来期待，让我们共同去努力！

目录

心理健康教育 * 三年级下册
XINLIJIANKANGJIAOYU



- | | |
|--------------|-----|
| 1 寻宝行动 | 001 |
| 2 粗心王国 | 004 |
| 3 大家一起来找不同 | 007 |
| 4 我是大自然的美容师 | 010 |
| 5 体验温暖 | 013 |
| 6 爱的回声 | 016 |
| 7 校园碰碰车 | 019 |
| 8 变脸 | 022 |
| 9 合乘一艘“救生艇” | 025 |
| 10 为你喝彩 | 028 |
| 11 边想边写 | 031 |
| 12 勇敢的斗士 | 034 |
| 13 我能当导游 | 037 |
| 14 我是小孔融 | 040 |
| 15 他需要我的帮助 | 043 |
| 16 什么才是最美的呢？ | 046 |



寻宝行动



万花筒

Wanhuatong

让我们一起去寻找心中的宝藏，行动吧！



碰碰车

Pengpengche

请在班上选择8~12人，组成2支寻宝行动小组。

各组将自己准备好的宝物在校园内藏好，并设计好藏宝图，和其他组进行智力挑战，交叉寻宝！



智慧泉

Zhihuiquan

● 试一试

下面用火柴棒摆成的算式，一看就知道等号两边是不相等的。请你移动等号左边的两根火柴棒的位置，使结果是101（表示十月一日国庆节）。

$$9955 = 101$$

人，都是航海途中的探索者。

——爱默生

行动是通往知识的唯一道路。

——萧伯纳

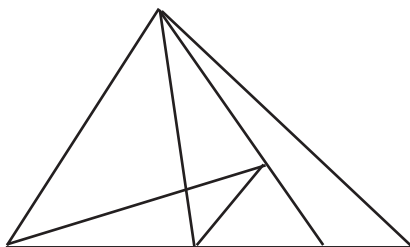


回音壁

Huiyinbi

● 数一数

下图中有多少个三角形？



刀越磨越快，大脑越用越灵活。去想才能想到，去找才能寻得，设想越多，行动越快，我们就能发现越多的宝物！你常常用自己的双手和大脑去解决问题吗？

● 我们都是小小发明家



小朋友，动动脑筋，我们可以怎样帮她们解决这些小麻烦呢？

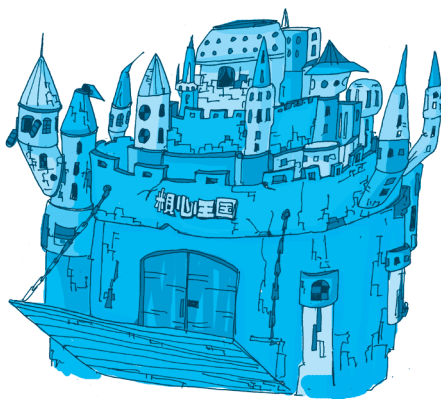


粗心王国



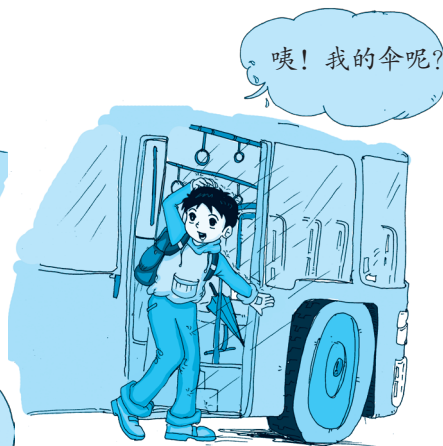
万花筒

Wanhuatong



碰碰车

Pengpengche





看了以上这些情景，你有熟悉的感觉吗？这些事情或类似的事情发生在你身上过吗？如果有，那么我只能很遗憾地宣布：你已经成为粗心王国的一员了。那么，现在让我们一起想办法改掉粗心的毛病，争取早日拿到粗心王国的出境许可证吧。



智慧泉

Zhихuiquan

● 自我认识

我粗心的主要原因是（ ）

- A. 贪玩
- B. 求快
- C. 注意力不集中
- D. 考试时太紧张
- E. 其他 _____

粗心给你带来了哪些不方便或者烦恼呢？

● 自我训练

- A. 做作业时养成字迹工整、格式规范的习惯
- B. 每次在做题目之前，认真看清楚题目要求，不放过任何一个细节
- C. 坚持认真写作业20分钟，其间克制住自己不被任何事物所吸引
- D. 测验时不要过于紧张，紧张时深呼吸，放松自己
- E. 养成每天睡觉前整理书包的习惯
- F. 准备一个错题集，将做错的题目一起整理到错题集中来，提醒自己以后不要再犯

针对粗心的毛病，你还有什么好的建议让我们摆脱它吗？

天下无难事，只怕有心人。天下无易事，只怕
粗心人。

——袁枚



回音壁

Huiyinbi

这段时间以来，我们丢掉了哪些粗心的毛病呢？给自己定下的目标都完成了吗？现在的你可以拿到粗心王国的出境许可证了吗？

粗心王国出境许可证



姓 _____
 名 _____
 护照号 _____
 国 籍 _____
 出生国家 _____
 现在所在国家 _____
 前往何地 _____
 航班号 _____
 有效期限 _____
 签 字 _____

(注：若已经完全摆脱粗心的坏毛病，“有效期限”可填“永远”)



大家一起来找不同



万花筒

Wanhuatong

- 它们有什么不同？

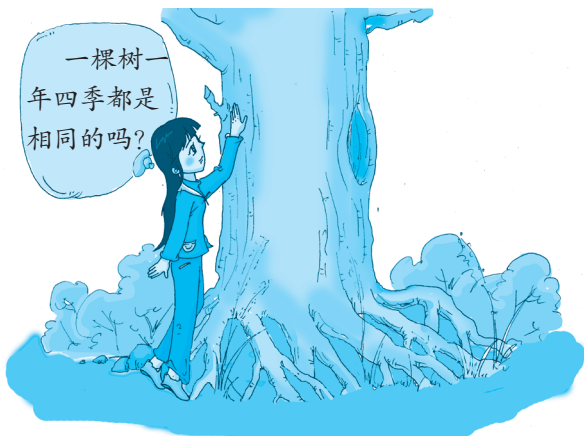
大家一起来找找两幅画中的不同之处，看谁找得最快、最全。



碰碰车

Pengpengche

一棵树一年四季都是相同的吗？



我们居住的小区每天都是一样的吗？



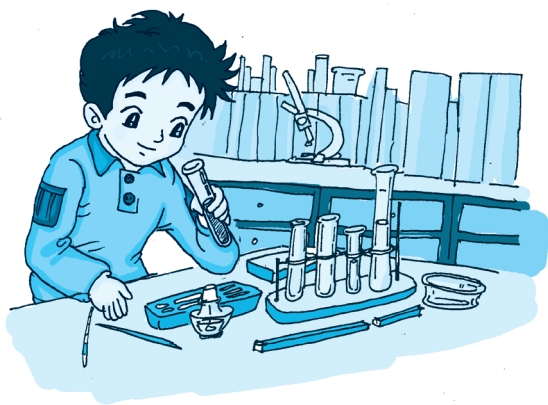


● 名人小故事

彭奈迪脱斯与“安全玻璃”

1907年的某一天，彭奈迪脱斯正在实验室里整理仪器，不小心将一只玻璃瓶子打翻在地。这下可完了！实验室的地面是用石块铺的，玻璃瓶子摔下去还不破裂成碎片吗？然而，出乎意外的是，瓶子并没有裂成碎片，只是出现了一些裂痕，他随手又拿出一只洗净的瓶子，轻轻地向地上摔去。这次，玻璃瓶子却被摔得粉碎。两只瓶子的情况为何如此不同呢？彭奈迪脱斯决心搞个水落石出。他重新拿起那只瓶子，仔细观察，原来那是一只盛过某种药水的瓶子，药水蒸发后在瓶子的内表面结下了一层坚韧透明的薄膜，看来，正是这层薄膜对瓶子起着保护作用。

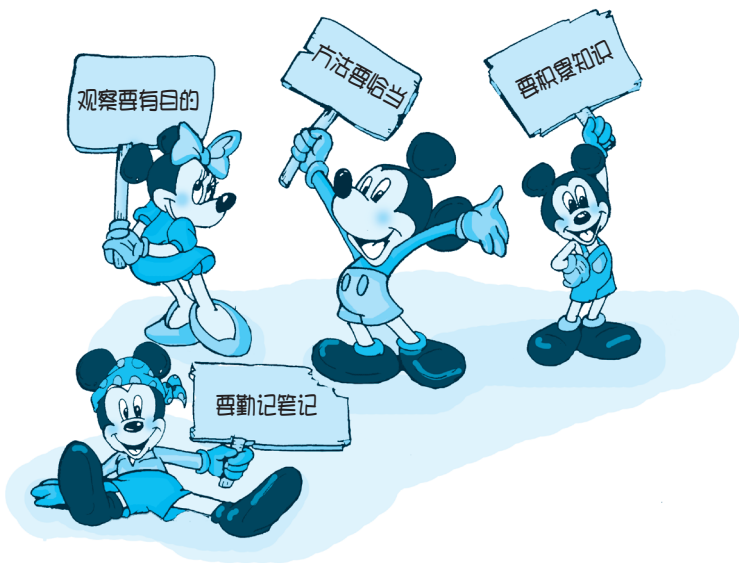
这次发现促使他进一步研究玻璃涂膜，经过多次试验，他终于找到了一种附着力强、透明度好的合适涂料。后来，他又用涂料将两层玻璃黏合在一起，发现其防止破碎的性能更好。这样，“安全玻璃”终于诞生了。



如果彭奈迪脱斯忽略了观察，还会有“安全玻璃”的发明吗？从上面的小故事中，你学到了什么？



● 小贴士



回音壁

Huiyinbi

● 游戏环节

模仿不走样

所有小朋友都背对着同学甲，当同学甲说“开始”后，同学乙转过身来看同学甲表演的一系列动作及表情，并记下来，其他人依旧保持背对着他们。所有动作做完后，同学丙可以转过身来看同学乙做动作，其他人保持不动，以此顺延，到最后一个同学时，请他用口头语言说明他看到的内容。

评一评，谁学得最好，谁学得走了样。



我是大自然的美容师

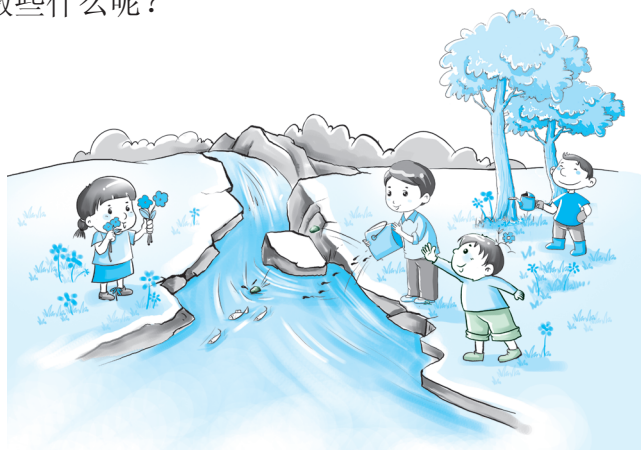


万花筒

Wanhuatong

到大自然爷爷的怀抱中去……

春天到了，班上组织了一次春游，孩子们愉快地来到大自然中……看看他们都在做些什么呢？



碰碰车

Pengpengche

● 七嘴八舌

1. 看到上图孩子们的行为，你觉得谁才是大自然爷爷喜欢的孩子呢，为什么？



2. 回想一下你做的哪些事是大自然爷爷喜欢的，哪些不是大自然爷爷喜欢的？你以后准备怎么做呢？



智慧泉

Zhihuiquan

小熊想要什么？



小熊一早起来，发现屋前的大树挡住了视线。



于是，小熊拿起斧头把大树砍了。



太阳公公出来了，屋前没有大树挡住阳光，太热了！



小熊在屋前准备种树了。



回音壁

Huiyinbi

大自然赋予了我们太多太多的东西：美丽的鲜花、可爱的小草、参天的大树、清澈的溪流……我们作为大自然的孩子，该如何把他打扮得更美丽呢？让我们一起参与，一起成长，来做一回“美容师”！

假如我是美容师，我会把山上栽满树！那样可以净化空气！

假如我是美容师，我会……