

小学生

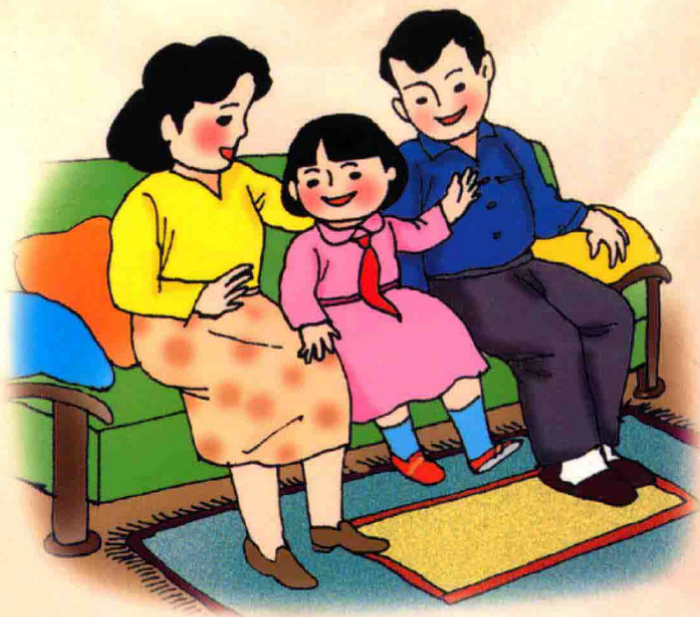
心理健康教育

· 实验读本 ·

三年级下册

福建省特级教师协会 策划

叶一舵 主编



福建人民出版社

XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

小学生心理健康教育

● 实验读本 ●

三年级下册

福建省特级教师协会 策划

叶一舵 主编

福建人民出版社

小学生心理健康教育

实验读本

XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

SHIYAN DUBEN

三年级下册

*

福建人民出版社出版发行

(福州市东水路 76 号 邮编: 350001)

福州市鼓楼华夏彩印厂 制版

福州旺顺彩印有限公司 印刷

(福州市福兴投资区福光路 33 号 邮编: 350011)

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 2 印张

2002 年 9 月第 1 版

2002 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5,000

ISBN 7-211-04305-9

G·2765 上下册合计定价: 8.00 元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换。

小学生心理健康教育实验读本

编 委 会

主任委员 朱鼎丰

副主任委员 叶一舵 林铭荪 黄锦涛 林 锋

委 员 张学平 刘汉清 王嘉聪 张肇炜 郑良国

连雪红 邓焕淳 张俞铨 陈成龙 吴荔红

林秀娟

主 编 叶一舵

副 主 编 林铭荪

编 者 林瑞云 陈德燊 陈凤燕 肖 铭 叶一舵

吴荔红

责任编辑 刘建福 张益夫

美术编辑 魏献忠

绘 图 南京苏韵文化传播有限公司

封面设计 魏智海

摄 影 刘述先 夏日利 陈 晖 王文津

编写说明

目前,随着教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》的颁布,心理健康教育正在我国越来越多的中小学中蓬勃兴起,这表明中小学生的心理健康教育工作日益受到重视。为了满足我省广大小学开展心理健康教育及开设心理健康教育活动课的迫切需要,更好地推动这项现代学校教育活动在我省小学的普遍开展,我们编写了这套《小学生心理健康教育实验读本》。

《小学生心理健康教育实验读本》的主要内容有自我心理、学习心理、情绪心理、交往心理、个性心理、创造心理、成功心理、生活心理、社会心理等。这些内容根据不同年级小学生心理发展的不同水平按交叉递进的逻辑顺序进行编排,各年级内容相互联系,前后呼应,呈螺旋式上升的特点。整套读本的编写符合《中小学心理健康教育指导纲要》的精神。

《小学生心理健康教育实验读本》适用对象为小学一年级到六年级学生,每个年级分上下两册,全套共12册,每册五个单元,每单元2~3课,按每周一课(或一次活动)使用一学期。

《小学生心理健康教育实验读本》突出活动性和体验性,也有很强的可读性和可操作性。每课多以“听一听”、“读一读”、“看一看”、“想一想”、“说一说”、“试一试”、“做一做”、“演一演”、“议一议”、“写一写”、“记

一记”等若干个小栏目出现，适合小学生特点，也符合小学生团体心理辅导的基本形式。因此，全套读本既可作为小学生心理健康的自助读物，也十分适合作为小学生心理健康教育活动课的师生用书。

《小学生心理健康教育实验读本》由叶一舵主编。全套书的整体框架和各年级的内容提纲由主编设计、编写。各年级读本的具体编写人员是：一年级上下册和二年级上下册由林瑞云编写；三年级上下册由陈凤燕编写；四年级上下册由肖铭编写；五年级上下册各单元、六年级上册第一单元、第二单元的第(二)课、第三单元、第四单元的第(一)课、第五单元以及六年级下册各单元由陈德荣编写；六年级上册第二单元的第(一)课、第四单元第(二)课由吴荔红编写；五六年级各册的附录部分由叶一舵编写。全套读本最后由叶一舵、吴荔红统稿、修改、定稿。

本套读本的编写工作是在福建省特级教师协会的组织下进行的。编写、出版过程中得到惠安实验小学、福州师范二附小、厦门前埔小学等学校和福建人民出版社的大力支持，部分第一线的教师也对读本的初稿提出不少宝贵意见。我谨代表本套读本的全体编委和编写人员在此一并表示衷心的感谢。

由于本套读本是福建省正式出版的第一套小学生心理健康教育用书，加之时间紧、任务重，书中难免有不成熟的地方，恳请读者批评指正，以便再版时进一步完善。

叶一舵

2002年8月

目

录

第六单元 认识社会	(7)
(一)世界真大	(7)
(二)好邻居	(11)
第七单元 学习创造	(15)
(一)处处留心皆学问	(15)
(二)拼拼凑凑出新招	(18)
第八单元 学习成功	(24)
(一)成功是什么	(24)
(二)成功有学问	(28)
(三)自信是成功的法宝	(33)
第九单元 认识挫折	(35)
(一)人人都会有挫折	(35)
(二)挫折与成长	(39)
(三)失败乃成功之母	(43)
第十单元 热爱生活	(50)
(一)爸爸妈妈爱我	(50)
(二)生活多美好	(53)

第六单元 认识社会



(一)世界真大

世界有多大？

同学们，你们知道什么是世界吗？世界，是指人类居住的地球，包括自然界和人类社会。



世界略图

全世界的陆地共分为七大洲,它们是:亚洲、非洲、欧洲、北美洲、南美洲、大洋洲和南极洲。南极洲因为终年冰天雪地,只有少数探险者可以短期居住,其余各洲都有大量居民居住。



繁华的城市



南极洲冰山

那么,世界究竟有多大?距今400多年前,公元1519年9月,葡萄牙大探险家麦哲伦,率领5艘西班牙兵舰向西渡过大西洋,第二年绕过南美洲,继续向西横渡太平洋和印度洋,最后绕过非洲南端,于第三年9月回到出发地西班牙。第一次完成了环绕地球一周的航行。麦哲伦花了那么长的时间只是走过世界的一部分,可见世界有多大啊!



1. 你能在“世界地图”中找出中国所处的位置吗?
2. 你认识哪些国家呢?能说出它们属于哪个洲吗?
3. 你到过哪些地方,能和大家说说你的见闻吗?



1. 你现在在中国的什么位置？你喜欢这里吗？
2. 和“大大的世界”相比，我们只是一个个“小小的我”。“小小的我”和“大大的世界”有什么联系呢？（假如每个人向“希望工程”捐献一元钱，整个班有多少钱？整个学校呢？……）“小小的我”怎样才能让“大大的世界”变得更美好呢？



请你画一张画，题意为：我和我生活的世界。



《东半球、西半球》或《天地之间》

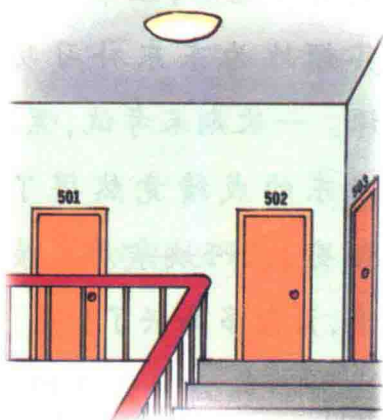


世界很大，也很美，每个人都是世界的一个成员。



(二)好邻居

我们五层楼住着三户人家——张阿婆一家、王阿姨一家，还有我一家。我们彼此和睦相处，从来没有瞪过眼，红过脸，当邻居们有困难时，大家都非常乐意帮忙。



有一次，我出门忘了带钥匙，一直按门铃，但是没有人来开门，我急得差一点哭出来，恰好对面的张阿婆出来看见了，便叫我到她家做功课，还拿出点心来招待我。

王阿姨的儿子——

东东的语文测验经常不及格，王阿姨非常担忧，妈妈知道后，经常不厌其烦地为东东补习功课。一次期末考试，嘿！东东的成绩竟然得了86分，王阿姨拿着成绩单，甭提多高兴了！



平时大人们都在忙，常常早出晚归，没有时间打扫楼梯，楼梯上落满了灰尘，还有废纸……我和东东利用星期天，召集全楼的小朋友，彻底打扫了楼梯。望着干净的楼梯，大人们不住地点头夸奖。



俗话说得好：“远亲不如近邻。”邻里之间生活在一个楼里，平时经常见面，更应该互相关心、互相帮助、和睦相处，就像生活在一个幸福美满的大家庭中一样。



1. 你说说五楼这三户人家为什么相处得这么和睦？

2. 你的邻居是谁？他们是干什么的？你们平时常来往吗？

3. 能说出你的同桌或前后桌同学的兴趣、爱好吗？说说你们平时是怎么相处的。



以小组为单位，自编自演一个反映邻居(或邻桌)与你之间发生的小故事。



请同学们分小组手拉手,边唱边跳《找朋友》。



请你为你的邻居(或同桌)做一件好事或主动打招呼问好。



予人玫瑰之手,历久犹有余香。

第七单元 学习创造

(一)处处留心皆学问



游戏一：下面这幅画，上面画着十几种动物，看看谁能在最短的时间内，说出最多的动物名称，并说说你是用什么方法去观察的。



游戏二：一同学看卡片内容表演动作，另一同学根据表演者的动作说出卡片的内容。



平时你有没有留心观察过周围的事物？有没有思考过你所观察到的很多自然和生活现象，比如，天上为什么会有星星？月亮为什么有圆有缺？花儿为什么会开又会谢？同桌什么时候最开心？老师是不是也流泪？……假如没有，那么你现在就可以观察并思考，然后和同学们交流生活和学习中的“为什么”。



查一查资料，讲给同学们听：

1. 牛顿是怎样发现万有引力的？瓦特是怎样发明蒸汽机的？鲁班又是怎样发明锯子的？
2. 齐白石是我国著名国画大师，他画的虾形