

总主编：张大均

中小學生

心理健康教育

主 编：郭 成 刘衍玲 陈 旭

三年级

下册



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

总主编 张大均

中小學生 心理健康教育



 三年級（下冊）

主 編：郭 成 劉衍玲 陳 旭

副主編：趙淑蘭 田 瀾 李 翔 趙小雲



黃河出版傳媒集團
寧夏人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 三年级. 下册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.11

ISBN 978-7-227-04872-5

I. ①中… II. ①张… III. ①心理健康—健康教育—小学—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第237917号

中小学生心理健康教育 三年级 下册 张大均 主编

责任编辑 李秀琴 丁 佳

封面设计 圣 瑞

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 重庆升光电力印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 3 字 数 60千

印刷委托书号(宁)0009058 印 数 20000册

版 次 2011年12月第1版 印 次 2011年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04872-5/G·667

定 价 5.80元

版权所有 翻印必究

前言

张大均

心理健康教育已受到国家、地方政府和各级各类学校前所未有的重视，大多数学校已面向全体学生开设了心理健康教育课程，学校心理健康教育正方兴未艾。目前，我国学校心理健康教育虽有教育行政强力推进，但效果仍不尽如人意。从教育实践角度看，怎样科学有效地开展学生心理健康教育尚未得到有效解决，中西部地区（尤其是农村）心理健康教育资源短缺，基础薄弱，“缺医少药”的现象依然存在。针对目前许多学校心理健康教育中“教什么”和“怎么教”等主要实践问题，我们以承担的重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”成果，在总结20多年专门从事学校心理健康教育经验的基础上，结合我国中西部心理健康教育的现实需要，以“维护中小学生心理健康，培育积极心理素质”为目标，遵循推陈出新、科学实用的原则，编写了这套中小学生心理健康教育教材。

整套教材分小学、初中、高中三段，均按“诊断评价——观点意识——策略训练——反思内化”统一结构体例编写各段教材。

1. **诊断评价。**主要是让学生自我感受、发现自己的问题，并通过实话实说、心理测量、心里话、向你倾诉等方式让学生在参与中达到自我诊断、评价的目的。

2. **观点意识。**主要是让学生了解最基本的心理健康知识和观点，并通过专家观点、最新成果、科学研究、生活常识等呈现方式来形成积极的心理健康观念和意识。

3. **策略训练。**针对提出的相应策略，设计成2~3个行为训练活动，通过学生的实际操作和活动来体会、感受这种方法的作用，并学会如何使用这种方法。可以通过角色扮演、行为模拟、组织行动等来体现。

4. **反思内化。**主要通过对本课所学进行总结、回顾和反思，使学生意识到自己在本次活动中有什么收获、体会和体验，进而意识到自己学到了什么，对以后有什么帮助，可以通过回音壁、心灵镜等方式来促进学生的自我反思和内化体验。

我们新编此套系列教材力求既符合我国中小学实施素质教育的要求，又充分考虑中小学生心理健康维护和心理素质培育的特殊要求，突出以下特点：

1. **科学性。**整套教材立足于学科发展前沿，吸取国内外有关心理健康教育研究的最新成果和有关心理健康教育教材的优点，推陈出新，无论是内容选择、策略提出，还是活动设计、培育模式的构建，都力求持之有据、科学合理、客观可行，力求做到既合目的又合规律。

2. **目的性。**整套教材针对以往中小学生心理健康教育教材偏重学生心理障碍的现象描述，缺乏操作性的缺陷，把解决中小学生出现的心理问题与培育、优化、提高其

积极心理素质有机结合，设计了以诊断评价、观点意识、策略训练、反思内化等板块为主的连结点，并根据不同年级的发展水平和发展要求确立了相应的具体目标，使整套教材任务明确，上下衔接，环环紧扣，目的性强。

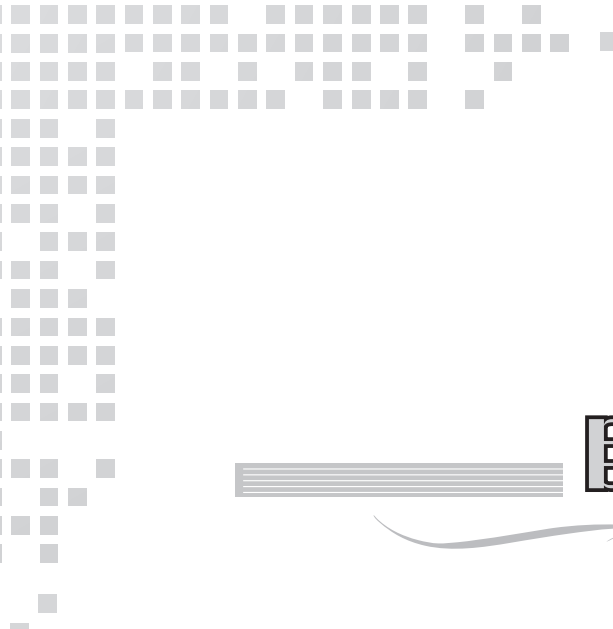
3. **实用性。**实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调趣味性。每个教育主题或以典型故事、或以自我检测、或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。根据不同年龄段学生心理发展中出现的问题，精心设计出针对不同年级、不同心理发展水平学生的心理素质培育目标、教育内容和干预策略。

4. **系统性。**依据国内外关于中小学生心理健康教育 and 心理素质培育的已有研究成果，从学生心理表现的动态与静态的结合上系统考察其心理健康教育，同时突出心理素质培育的系统性，注意不同年级之间的起承和衔接，注意目标手段的匹配，注意心理与行为的协调，使整套教材成为一个有机的整体。

相信这套心理健康教育教材的出版不仅对全面推进我国中西部中小学心理健康教育能产生积极的作用，而且对全国中小学心理健康教育教材建设也是一个促进。本套教材不但适合开设中小学心理健康教育课程使用，也可以在思想品德课和班、团、队等主题活动中使用，还可作为家庭心理素质培养的辅导教材。

本套教材系重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”的成果之一，由重庆市人文社会科学重点研究基地西南大学心理健康教育研究中心组织编写，由张大均任总主编，小学段由郭成、刘衍玲、陈旭任主编，初中段由陈旭、郭成、刘衍玲任主编，高中段由刘衍玲、郭成、陈旭任主编。参加本册教材编写的作者主要有（按姓氏笔画排列）：于小溪、王卫、毛文娟、文军、邓薇、冉红琼、卢慕雪、田澜、李方、李中永、李伟、李丹萍、李翔、李警、邬文宁、刘杨、刘衍玲、刘靖姝、江艳、张大均、张中科、张宇鑫、张琳琳、杜艾静、何亚新、陈旭、陈学莉、陈曦、吴岳、吴镛、杨晓丹、杨静、谷萌、宋雪芹、经承凤、罗海涛、周海霞、赵小云、赵占锋、赵润平、赵淑兰、姚晓琳、胡韬、钟静、姚翠荣、高田田、高淳海、郭成、喻梅、彭霞、雷燕、颜尧珍、谭春燕、魏晓燕。在本套教材的撰写过程中，郭成教授做了大量的组织协调工作，主编及参编人员通力合作，在此谨向所有参与、支持这项工作的人士表示衷心的感谢！也热忱欢迎同行、一线教师和广大读者批评指正！

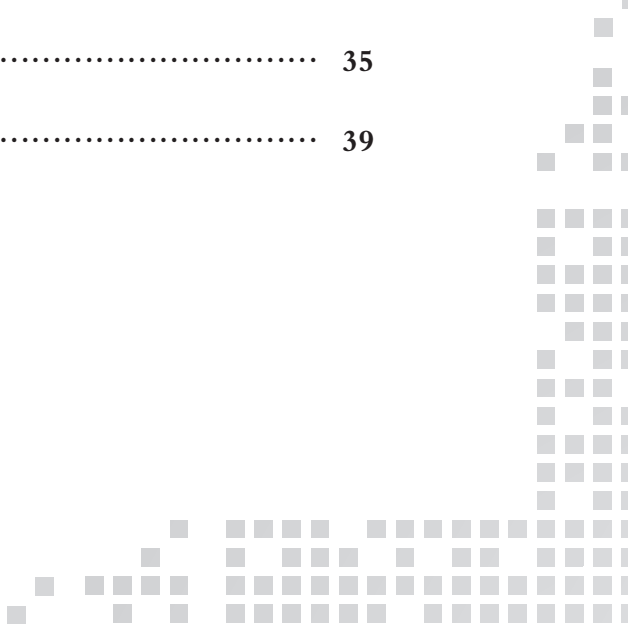
2011年6月8日于西南大学



目 录



1. 同学友谊要珍惜	1
2. 课前预习有学问	5
3. 广泛学习助成长	11
4. 面对生活有热情	15
5. 做事为何爱分心	21
6. 突发事件不慌乱	26
7. 社区公德要遵守	30
8. 换个思路试一试	35
9. 课外学习很重要	39



1 同学友谊要珍惜

诊断
评价



感受跟同学在一起的快乐，明白友谊对自己的重要性，能够珍惜自己与同学之间的友谊，学习一些增进友谊的方法。

青青和洋洋不知道为什么吵了起来，他们很不开心，就赌气不做好朋友了。



议一议



跟小组里的同学讨论一下：
青青和洋洋到底怎么了？他们这样做行不行？
你遇到过这样的事情吗？当时你是怎么做的呢？
你怎么看待同学之间的友谊？

观点

意识



❤️ 名人名言

友情在我过去的生活里就像一盏明灯，照亮了我的灵魂，使我的生存有了一点点光彩。

—— 巴金

如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两份快乐；而如果你把忧愁向一个朋友倾吐，你将被分掉至少一半的忧愁。

——[英] 培根

你还知道哪些关于友谊的名言？写在下面吧：

策略

训练



策略1

同学相伴快乐多

❤️ 说说你的好朋友

从幼儿园到现在，你有过很多同学，一定交了不少朋友，跟大家介绍几个，秀一秀你们之间发生的开心事吧。

同学之间的开心事：



策略2 珍惜友谊有方法

在跟同学相处的过程中，你是如何保持你们之间的友谊的？总结一下你的经验。

维持友谊的方法

互相帮助：同学之间要相互帮助。当我遇到困难时，同学会主动来帮我；当我看到同学不开心时，也会想方设法去帮助他（她）。

相互信任：

以诚相待：

彼此谅解：

表达感激：



策略3 遇到冲突能解决

一起来扮演

兰兰考试得了100分，她拿着试卷对小花说：“你看，太棒了，我整整复习了三天啊！”小花不太高兴地转身欲走。

兰兰说：“你怎么样？让我看看你得了几分？”

小花：“别看啦，别看啦！”

兰兰：“让我看看嘛！”（争抢中，试卷被撕破了）

小花：（生气地）“你干什么！考个破100分，也不至于美成这样，有什么了不起的！你愿意看，给你！讨厌！”（扔下试卷）

兰兰：（呆在当场）“我，我……”

小花很生气，兰兰觉得自己做得过分了点，但又不好意思承认，并且认为小花的话也伤了她的自尊。之后好长一段时间里，小花和兰兰两人相互不理睬。

兰兰和小花会怎么解决她们之间的不愉快？

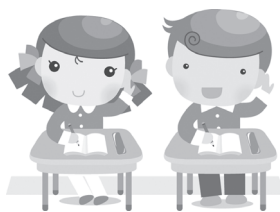
请你选择伙伴，一起来表演出你们想到的解决方法。

反思 内化



❤️ 谢谢你带给我快乐

请看看班上的每个同学，你们在一起上课学习快三年了，一起经历了很多事情，共同度过了很多愉快的时光。哪些同学是你特别想要感谢的，请走到他（她）面前，看着他（她）的眼睛，告诉他（她）：“谢谢你做我的同学！谢谢你带给我的快乐和帮助！我将会好好珍惜我们之间的友谊！”



谢谢你做我的同学！
谢谢你带给我的快乐
和帮助！

唱儿歌



永远是朋友

千里难寻是朋友，朋友多了路好走。
以诚相见心诚相待，让我们从此是朋友。
千金难买是朋友，朋友多了春常留。
以心相许心灵相通，让我们永远是朋友。



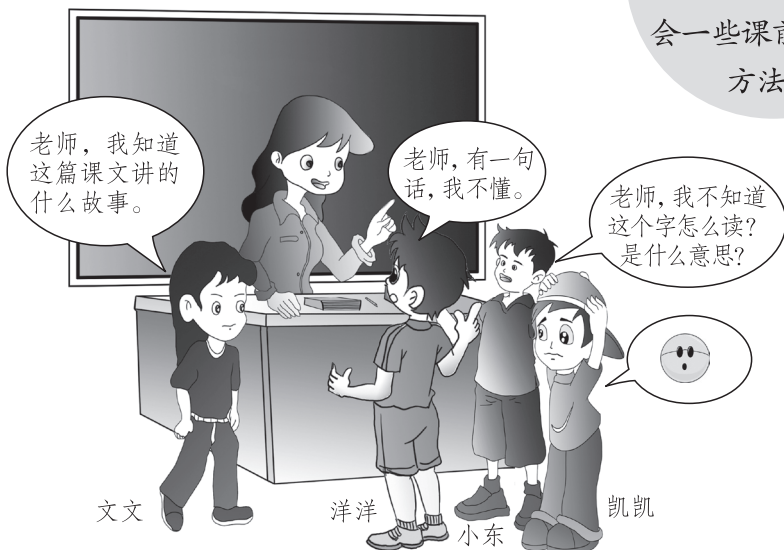
课前预习有学问



诊断
评价



知道课前预习的重要性，体会课前预习带来的好处，学会一些课前预习的方法。



同学们，你们知道凯凯跟其他同学有什么不一样吗？他为什么会这样呢？

测一测

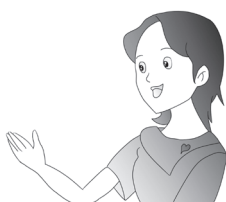
下面提到的事情，如果你经常都能做到，就在（ ）里画“√”。

1. 每天做完作业后，都要先看一看第二天要学的内容。 ()
2. 每天上新课前，我都会先在新课中找出一些自己不懂的问题。 ()
3. 在上新课前，我会先用学过的方法去回答新课后的问题。()
4. 每天晚上，我都要请爸爸妈妈给我说说与第二天要学的内容相关的故事或知识。 ()
5. 学新课前，我一定会先把课文读几遍。 ()
6. 学新课前，我会把已经学过的内容再复习一下。 ()

数数你一共有几个“√”？你画的“√”越多，越说明你很会学习，有经常预习的好习惯。

观点 意识

老师的话



以前，我们学习的内容都比较简单，很多同学课前不预习，上课也基本都能听懂，并能顺利完成作业。

以后，我们学习的内容将越来越难。如果能做到课前先预习，了解将要学习的内容，发现自己不懂的地方，就能帮助同学们上课时更加专心地听讲，并抓住重点，在课堂上搞懂自己不明白的地方。这样学习效率才会更高。

预习是学习的第一步。预习新课要讲究方法。

预习就是在老师教新课前，自己先阅读新课内容。

预习之后，带着自己发现的问题上课，能帮助同学们更专心地听讲，搞懂自己预习时不懂的地方，这样学习起来效果更好。

策略 训练



策略1 预习重要应明白

说一说

你上课时有过像凯凯那样的情况吗？当时是什么心情呢？



在以前的学习中，预习给你带来过哪些好处？请你先写在下面的方框里，再跟其他同学一起分享。

预习的好处

❤️试一试

一起来做一个现场练习，请按老师的要求做：一部分同学将得到一张纸条，请这部分同学仔细读读上面的内容，为后面的练习做准备。没有得到纸条的同学先静息一小会儿，等待练习开始。

现在练习开始，请仔细听老师读的内容，然后回答问题，看谁答得又快又准确。

请注意：练习开始前读过纸条的同学和没读过的同学，在回答问题时有什么不一样？

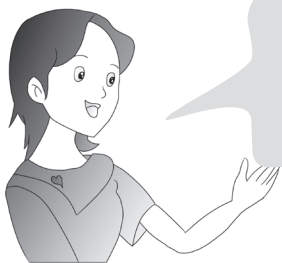
你的感受是什么？



策略2 预习方法有讲究

在前面的活动中，练习开始前阅读纸条的过程，就是一个小小的预习。

❤️议一议



同样是预习过的同学，为什么有的人答得又对又快，有的同学跟没预习差不多呢？

♥♥ 读一读

预习要讲究方法，要有目标和侧重点。

预习通常分三步进行：

第一步：先把课本内容通读一遍，在不清楚、不明白的地方做个记号，以便上课时集中注意力，专心听讲，针对这些疑点提出问题，直到弄懂为止。

第二步：试着回答课文后的问题或做做习题，把自己不能回答或不会做的问题做上记号。上课时，除了把自己的答案与老师讲解的正确答案对照外，还要特别请教老师自己不会做的题。

第三步：针对自己在前面两步中发现的问题，再次复习已经学过的相关内容，或者寻找一些参考材料，进一步预习自己没有学过的内容。

坚持这样做一段时间，预习的效果会大增，学习的兴趣也会更加浓厚。

♥♥ 练一练



选一个马上要学习的内容，用上面讲的方法，预习一下。

感觉怎么样？大家相互分享一下吧。

♥♥ 想一想

你以前用过的预习方法还有哪些？

听了同学们讲的预习方法，你觉得最好、最适合的是什么？把它们写在下面吧。

有效的预习方法

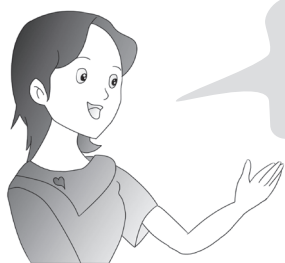


策略3

预习计划巧安排



❤️说一说



你有跟他们类似的烦恼和感受吗？
你以前是怎么安排预习时间的？

合理安排课前预习时间

- ◆ 最好在前一天晚上预习第二天要上的新课，这样印象较深。
- ◆ 新课难度大，就多预习一些时间；难度小，就少预习一些时间。
- ◆ 自己学起来吃力，又轮到讲新课的科目，就重点预习。
- ◆ 有的学科，可以利用星期六和星期天，集中预习下一周要讲的课程，以减轻每天预习的负担。

❤️做一做

现在，动手做一个自己的课前预习计划表吧。

我的课前预习安排表

	语文	数学	英语	其他
预习时间				
预习内容				
预习方法				

小组内相互交流各自制定的预习计划，选出最佳的课前预习计划书进行全班展示。讨论时注意以下两个问题：

- (1) 其他组员的预习方法中有哪些是我从未使用过的？我能否也试一试？
- (2) 我的计划书有什么特色？其他同学的计划书又有什么特色？

反思
内化



你怎么看待这位同学的态度？

在今天的课堂中，你学到了哪些有效的预习方法？

如果有一天你感到很累不想预习，你会用哪句话来激励自己？

关于预习，你还有什么别的问题吗？



3

广泛学习助成长

诊断 评价



看一看

一年一度的动物才艺展示大会开始了。动物们个个都充满了自信，跃跃欲试。



想一想



小猪真的没有自己的长处吗?
这些动物的长处都是从哪里来的?
你的长处是什么呢?