

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 



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（上册）

主 编 郭 成 刘衍玲 陈 旭
副主编 赵淑兰 田 澜 李 翔 赵小云



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 三年级. 上册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.7

ISBN 978-7-227-04765-0

I. ①中… II. ②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134191号

中小学生心理健康教育 三年级 上册 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)0008343 印 数 20000册

版 次 2011年7月第1版 印 次 2011年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04765-0/G·635

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，和总结20多年专门从事学校心理健康教育的经验的基础上，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，并通过专家视点、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。

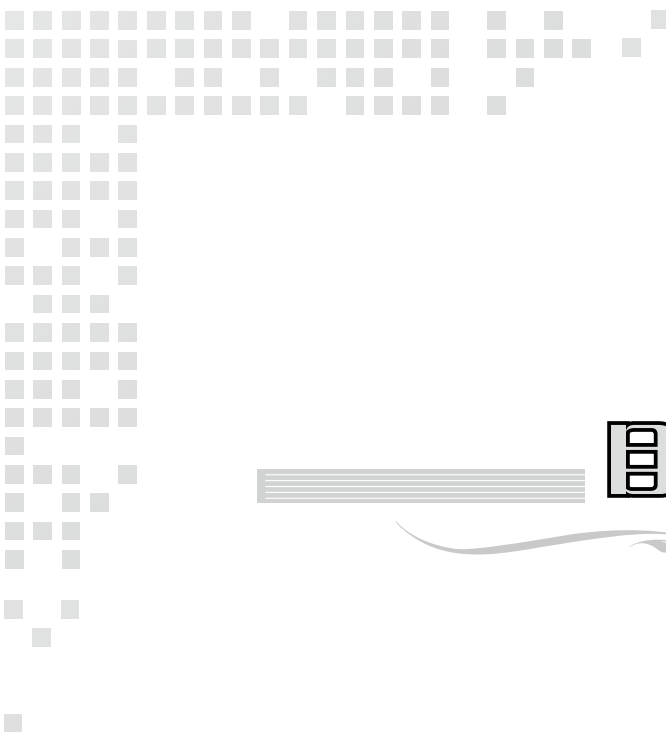
3. **实用性。**实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调——趣味性。每个教育主题或以典型故事，或以自我检测，或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。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

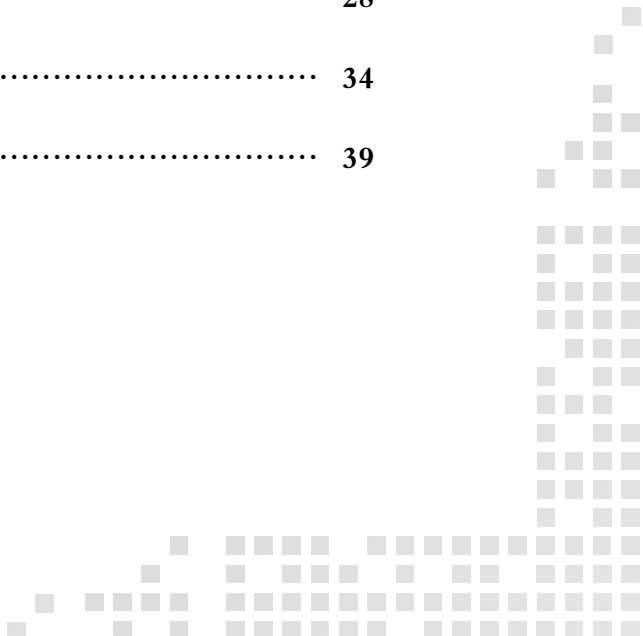
相信这套心理健康教育教材的出版不仅对全面推进我国中西部中小学心理健康教育能产生积极的作用，而且对全国中小学心理健康教育教材建设也是一个促进。本套教材不但适合开设中小学心理健康教育课程使用，也可以在思想品德课和班、团、队等主题活动中使用，还可作为家庭心理素质培养的辅导教材。

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、何亚新、陈旭、陈学莉、陈曦、吴岳、吴镒、杨晓丹、杨静、谷萌、宋雪芹、经承凤、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、彭霞、雷燕、颜尧珍、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. 克服任性坏习惯	1
2. 完成作业应规范	5
3. 精打细算零花钱	9
4. 同学有错多原谅	15
5. 门门功课都有趣	18
6. 保持记忆不神秘	22
7. 书山有路勤为径	28
8. 我也能当班干部	34
9. 比比谁的主意多	39



克服任性坏习惯

诊断
评价



○ 情境聚焦

认识任性行为的危害，学会积极主动地改正任性坏习惯的方法。

这是一个周日的上午，妈妈和乐乐正在家中交谈……



看了以上内容，你认为乐乐的行为属于一种什么行为？



乐乐的行为 _____

他这样做对吗？你在生活中是否也有类似的行为呢？



我在生活中 _____



专家观点

任性，是指一个人对自己的需要、愿望或要求毫无节制，全凭秉性行事，放纵不约束自己；抗拒、不服从外来的合理管教；不按照别人的合理要求去做，或者表面上答应，内心不服！

研究表明，我们的任性行为大多发生在与父母的交往中。表现为固执、抗拒、不服从大人管教、不按照大人的要求去做等。

在某些情况下，如果我们太任性，父母的合理要求和愿望难以实现，他们会以不理智的方式来表达对我们的强烈不满。比如，有的父母会采用打骂的方式对我们严加管教，有的父母对我们放任自流，还有的父母则对我们的不合理要求一再妥协，天长日久就更加助长了我们任性的行为。



策略1 角色扮演，体验任性

情境描述：

在一个星期天的上午，三年级小学生东东跟着妈妈去百货大楼买文具。在路过玩具柜台时，东东看中了一支玩具手枪，他立即用命令的口气说：“妈妈，我要这把枪，给我买！”妈妈说：“东东，我知道你喜欢枪，我也想给你买，可是你看，我包里的钱只够买文具，下次再买来吧。”东东一听，马上往地上一躺，抱着妈妈的腿，大哭大闹起来，引来了许多观众……



议一议：

(1) 东东的做法对吗？

东东的行为……

如果我是东东，我会……

(2) 如果你是东东，遇到这样的情况，你会怎样做呢？

(3) 如果你是东东的妈妈，面对此种情况，你又会有什么样的感受呢？

如果我是东东的妈妈，我会觉得……

想一想：

你认为，小学生出现任性行为，可能会有哪些原因？请从下面的说法中选出你赞同的观点，并说说你的理由。



☐ 父母过分娇宠、纵容。

☐ 自己的自制能力太差，易冲动。

☐ 父母教育方法简单粗暴，造成逆反心理。



策略2 告诫自己要冷静，多听听别人的意见

当人们遇到自己不满意或者愿望得不到满足的时候，肯定会不高兴或者会坚持要去做什么，等等。这个时候，可以在内心不断告诫自己：冷静，冷静，再冷静。多听听别人的意见，即使是与自己不同的观点，看看他们的观点是否有一定的合理性，认真地想一想，自己是否应该接受他们的意见。

经验交流：看谁最能站在别人的角度上思考问题。

以小组为单位，交流一下，说说在同学之间的交往中，自己站在别人的角度上思考问题，最终合理采纳同学意见的事例。

反思
内化



我觉得任性……

通过本课的学习，请你谈谈任性有哪些危害？



心灵镜

在今后的学习和生活中，当你出现任性行为的时候，应该怎么做呢？请举例说明。



回音壁



对作业规范
形成认同感，并
逐渐养成按规范
做作业的习惯。



2 完成作业应规范

诊断
评价



比一比

拿出语文作业本，就最近的一次作业，比一比谁的作业做得最好？

请从以下方面来评价，1表示很差，2表示较差，3表示一般，4表示较好，5表示很好。

	很差	较差	一般	较好	很好
书法的美观程度	1	2	3	4	5
纸面的整洁程度	1	2	3	4	5
格式的规范程度	1	2	3	4	5
题目的完整程度	1	2	3	4	5

你一共得了多少分？如果是16分以上，你就非常棒了！如果在12分以下，你可得加油哦！

你和小明像吗？



谈谈自己的看法。



专家观点

■踏实认真地做事是一个人取得事业成功的基础。同样,认真对待作业,按规范保质保量地完成作业,也是学生取得良好学习成绩的基本要求。

■老师只有通过你的作业表现才能了解你对所学知识的掌握程度。

■认真规范作业是学生学习责任心的体现。相反,敷衍作业、草率应付作业,都是一个学生对自己的学习不负责任的表现。



了解你应该遵守的作业规范

在小学里,各科教师对作业都有不同的要求,并且他们希望自己的学生严肃认真地执行这些要求。比如,很多数学老师都要求学生在做运算时,先打草稿,完成作业后还应验算。下面,请说说你们的老师对作业有哪些要求吧。

我们班的老师对作业都有些什么要求呢?

科 目	作业要求	你做到了吗
语 文		
数 学		
英 语		



策略2 对违反作业规范的各种借口说“不”

小组讨论（4人一组）：下面是某些同学在做作业时的想法或做法，大家逐一讨论，这些想法对吗？如果不对，你该怎么批驳呢？

1. 认真规范地写作业太慢了，快快做完，我就可以玩了！
2. 作业只要做完就好了，不规范也无所谓！
3. 有些做作业不规范的人成绩也特别好！



策略3 自我改变的承诺

也许，你的作业中还存在这样或那样不规范的现象。但是，只要你明白了作业规范的重要性，并在作业中反复提醒自己，逐渐克服这些毛病，你的作业就会美观起来了。让我们来说说自己的打算吧！



我以前做作业在_____方面不规范，
我以后打算这么做：_____。



我以前做作业在_____方面不规范，
我以后打算这么做：_____。



我以前做作业在_____方面不规范，
我以后打算这么做：_____。



我以前做作业在_____方面不规范，
我以后打算这么做：_____。



美丽的回忆

请回想一下，你入小学以来，认真做作业的表现。



请回忆一下，当你的作业做得很好，并获得老师、家长或同学的表扬时，你开心的心情。



精打细算零花钱



学会合理
使用零花钱。

诊断
评价



○ 实话实说

- (1) 你一天得到的零花钱大约是 ()
A. 一元 B. 一元以下 C. 一元以上
- (2) 你的零花钱是从哪里来的? (可以多选) ()
A. 父母给的 B. 向父母或长辈要的
C. 压岁钱 D. 自己通过劳动赚的
- (3) 你的零花钱都用在哪儿? (可以多选) ()
A. 买文具 B. 买零食或玩具
C. 上网或打游戏 D. 买课外书
- (4) 你有没有自己赚过零花钱? ()
A. 有 B. 没有

★测一测：你的零花钱花得合理吗?

- (1) 我常常不知道自己身上到底有多少零花钱。
(2) 我的零花钱用得很快，可是却不知道到哪里去了。
(3) 我常因为不小心而弄丢钱。
(4) 我没有记账的习惯。
(5) 我没有存钱的习惯。
(6) 我花钱总是大手大脚的。
(7) 平时我总是想买什么就买什么。
(8) 我的零花钱多用在上网或打游戏上。
(9) 我的零花钱多用来买零食或玩具。

是 否
是 否
是 否
是 否
是 否
是 否
是 否
是 否
是 否

如果你选择的“是”越多，说明你的零花钱用得越不合理!



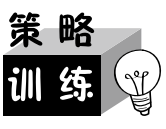
指点迷津

■精打细算好习惯

每一次用钱，都要想一想该不该用，怎么用最节省和最划算，这就是精打细算。

■用钱需要有计划

我们的零花钱一定要善于管理，懂得计划，不能大手大脚乱用。
作为一名小学生，我们还没有很好的理财能力，还不能很好地管理自己的零花钱，所以应该和爸爸妈妈一起来管理。



认清零花钱的用途

小调查：零花钱可以拿来做什么？

请同学们分别调查一下自己的爸爸妈妈、老师和同学，问问他们零花钱一般都应该拿来做些什么？把你调查到的结果写在下面的表格里。

	我的观点	同学的观点	爸爸妈妈的观点	老师的观点
零花钱的用途				

课题题目：零花钱的使用

访问者

访问日期

被访问者

工作单位

地点

访问方式

电话、书信、面对面或其他

访问主题:

1. 爸爸、妈妈小时候有零花钱吗?
2. 他们的零花钱是怎么用的?
3. 他们对你使用零花钱有什么看法?

访问记录:

被访者签名: