

XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

小学生心理健康教育

(三、四年级)

广东省教学教材研究室 编

广东教育出版社



XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

小学生心理健康教育

(三、四年级)

广东省教学教材研究室 编

 广东教育出版社

小学生心理健康教育

(三、四年级)

广东省教学教材研究室 编

*

广东教育出版社出版

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司发行

肇庆新华印刷有限公司印刷

(肇庆市星湖大道)

890毫米×1240毫米 32开本 2.5印张 55 000字

2002年10月第1版

2004年7月第2版 2006年7月第7次印刷

ISBN 7-5406-4943-7/G·4464

定价: 3.60元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如有印装质量或内容质量问题, 请与我社联系。

联系电话: 020-87613102

亲爱的小朋友：

你好！

你喜欢读故事吗？这里为你搭建了许多

个小小的 ！你喜欢玩游戏吗？请来到
故事屋

吧！你爱思考问题吗？请走进

吧！你有想不明白的事情吗？请你打

开 ！你想健康快乐地学习和生活吗？

请和我们一起点燃 ！

你进步，我们高兴！

你快乐，我们快乐！

编辑大朋友

2005年5月



编者名单

策 划：李文郁

主 编：任 洁

本册主编：钟守权

副 主 编：徐楚知 陈 俊

编写人员：林伟贞 蓝 琳 余爱萍 郭植梅



主题活动一	认识我自己·····	1
主题活动二	集体生活真好·····	7
主题活动三	寻找快乐·····	11
主题活动四	感受爱心·····	16
主题活动五	伸手可及的目标·····	20
主题活动六	做学习的小勇士·····	25
主题活动七	人人都是平等的·····	30
主题活动八	说“不”没关系·····	34
主题活动九	不乱发脾气·····	37
主题活动十	选择愉快的心情·····	41
主题活动十一	诚实的花朵·····	45
主题活动十二	为别人着想·····	51
主题活动十三	简单的发现·····	57
主题活动十四	其实你能行·····	61
主题活动十五	不要盲目攀比·····	66
主题活动十六	适可而止·····	70



丛林中有一只小老鼠名叫辉格，整日闷闷不乐，总觉得自己形象不佳，本领又小。他看到猫神气活现，于是来到山神面前，哀求山神把他变成一只猫。山神爷被辉格缠不过，把他变成了一只猫。

没高兴几天，新问题又来了，原来猫怕狗呀！辉格又去求山神，要把自己变成一只狗。可谁想到，狗又怕狼，于是辉格又要变成一只狼……

就这样一路请求，一路变化，小老鼠辉格终于变成了森林之王——大象。辉格昂首挺胸，在丛林中漫步巡视，动物们见了他都点头哈腰，恭恭敬敬，辉格心里别提有多高兴了。



可是没过多久,辉格又有了新发现:大象最怕的竟然是老鼠!于是他又去求山神爷……

1. 这些动物各自都有哪些优点和不足呢?
2. 想演一演这个故事吗?你愿意扮演什么角色呢?



我眼中的自己

列出最能形容自己的十个句子。例如:
我是快乐的;我是活泼的;我是有人缘的;
我是勤俭的;我是懒散的……

我是:

别人眼中的自己

听听别人怎么评价你。至少找十个同学谈一谈你是怎样的人，填写在下面的空白处：

同 学	对我的看法

自我小结

哪些意见和自己所想的不同？哪些相同？为什么？

--



下面的同学哪些优点值得你学习呢？



这样学习别人好吗？





我不愿意，也不敢主动和别的同学一起
玩，有什么心事总是藏在心里，别人都
说我性格内向。看到别的同学能说会道，活
泼开朗，朋友也特别多，我很羡慕。我应
不应该改变自己，使自己成为一个性格外
向的人呢？



大家都来帮助他_____



●相信自己，这是快乐的源泉。

●学习别人，是为了提高自己，而不是把自己变成别人。

●当局者迷，旁观者清，要养成倾听别人意见的好习惯。

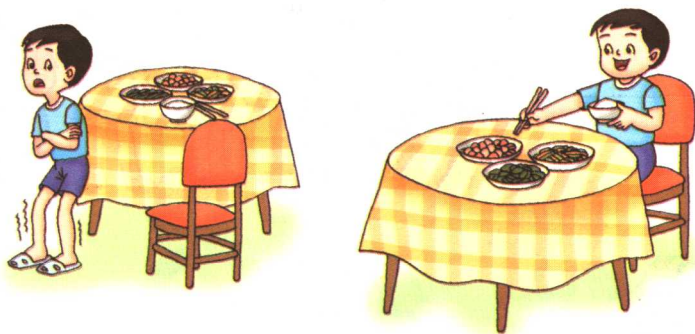
●留心观察书本上、影视节目里以及身边的人的优点，把他们记录在一个小本上，看看哪些方面值得你学习，借以丰富和发展自我。

●人无完人，金无足金。重要的是：你要学会发现并学习别人身上的长处和优点。



有一天，手、嘴、牙齿和肚子互相争吵起来，他们各自炫耀自己的本领大，可以不依靠别人而独自生存下去。争吵不欢而散。于是，手不再把食物送到嘴里，嘴也不再接受东西，牙齿也不再咀嚼，肚子也不接受任何进食了。

没过多久，他们谁也坚持不下去了，个个感到疲倦乏力，整个身体也瘦下去了。这时，这些器官才明白，他们各自的作用虽然大，但他们是生活在同一个身体中，谁也离不开谁。从此，他们之间分工合作，友好地生活在一起，身体很快恢复了健康。



1. 手、嘴、牙齿和肚子不合作后，出现了什么样的结果？
2. 身体恢复了健康是谁的功劳呢？



游戏：传悄悄话。全班同学自由组成若干个小队，人数相等。教师给每个小队排第一位的同学传一句话，学生用讲悄悄话的方式一个一个传下去，看哪个队能一字不漏地传给最后一位同学。哪一队传得又快又准即胜出。



学校组织过哪些集体活动？在活动中，你和同学是怎样分工合作的？



从上小学开始到现在，我和英子、秀秀一直都是最好的朋友。我们一块儿上学、学习、做游戏，整天开心极了。因此，我们三个人再也不愿意和别人在一起，同学们背后都说我们三人是“小圈子”。我们这样做有什么不好吗？



我们一起来帮助她们_____



- 尝试交一个新朋友，感受一下当时的心情。
- 见到熟悉的人时，微笑地向对方打招呼。
- 和别人说话时，专注地听讲。



古时候，一群年轻人到处寻找快乐，却遇到了许多烦恼、忧愁和痛苦。于是他们向一位大学者请教，快乐到底在哪里？大学者告诉他们：“你们还是先帮我造一条船吧！”

这帮年轻人把寻找快乐的事暂时放到一边，找来造船的工具，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，用了七七四十九天，造出了一条独木船。

独木船下水了，他们和大学者一起在船上合力荡桨，一边齐声唱起歌来。大学者问：“孩子们，你们快乐吗？”他们齐声回答说：“快乐极了！”“快乐就是这样，当你们实实在在做完一件事情后，快乐就来到你的身边。”大学者说。

