

经北京市中小学地方教材审定委员会 2014 年初审通过

心理健康

三年级 全一册

XINLI JIANKANG



主 编 俞国良
副主编 吴颖惠



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

经北京市中小学地方教材审定委员会 2014 年初审通过

心理健康

XINLI JIANKANG

三年级 全一册

主 编 俞国良
副主编 吴颖惠
编委会 李红延 李秀萍 刘增雅 王 瑞
王 侠 王笑梅 文军庆 肖艳丽
鄢荣农 董 妍 侯瑞鹤 刘聪慧
王永丽 韦庆旺 项丽娜 邢淑芬
曾盼盼 张宝山 张雅明 赵军燕
周雪梅



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康. 三年级: 全一册 / 俞国良主编. —北京:
北京师范大学出版社, 2015.7
ISBN 978-7-303-19113-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第134593号

绿色印刷 保护环境 爱护健康

亲爱的同学们:

你们手中的这本教科书采用绿色印刷标准印制, 在它的封底印有“绿色印刷产品”标志。从2013年秋季学期起, 北京地区出版并使用的义务教育阶段中小学教科书全部采用绿色印刷。

按照国家环境标准(HJ2503-2011)《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分: 平版印刷》, 绿色印刷选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料, 生产过程注重节能减排, 印刷产品符合人体健康要求。

让我们携起手来, 支持绿色印刷, 选择绿色印刷产品, 共同关爱环境, 一起健康成长!

北京市绿色印刷工程

基础教育教材网址 <http://www.100875.com.cn>

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 5.75

字数: 115千字

版次: 2015年7月第1版

印次: 2015年7月第1次印刷

定 价: 5.90元

策划编辑: 徐 玥

责任编辑: 谭苗苗

美术编辑: 王 蕊

封面设计: 国美嘉誉

责任校对: 陈 民

责任印制: 李汝星

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

致老师和同学

亲爱的老师、同学们好！欢迎大家一起走进“心理健康”的教育课堂，共同建构促进心理和谐、实现创造性发展的宜居“心理世界”。

教育部新颁布的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》（以下简称《纲要》）指出，心理健康教育的目标是“提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础”。要实现这个目标，必须“普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。其重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容”。本教材就是为实现这一教育目标和教育任务编写的。

《纲要》明确指出，小学三、四年级心理健康的教育内容包括：“帮助学生了解自我，认识自我；初步培养学生的学习能力，激发学习兴趣和探究精神，树立自信，乐于学习；树立集体意识，善于与同学、老师交往，培养自主参与各种活动的的能力，以及开朗、合群、自立的健康人格；引导学生在学习生活中感受解决困难的快乐，学会体验情绪并表达自己的情绪；帮助学生建立正确的角色意识，培养学生对不同社会角色的适应；增强时间管理意识，帮助学生正确处理学习与兴趣、娱乐之间

的矛盾。”

这是《纲要》对中小学校设置心理健康教育课程的基本要求，也是贯彻落实《纲要》精神，开展全员全程全方位心理健康教育的行动指南，更是全体专兼职心理教育教师实践心理健康教育的“国家标准”。

同学们在学习“心理健康”这一新课程时，我们重点倡导：

体验学习 这是一种基于自身活动和实践，获得直接经验的学习方式。强调在活动中体验，在体验中调适，在调适中提高。

探究学习 通过各种探索性的活动，积极思考，自我反省和感悟，获得心理健康知识和自我心理保健的方法与技能。

合作学习 这是小组就某一特定的心理健康教育内容，共同讨论、思考、发现、解决和创造的学习过程。其目的是助人与自助。

问题解决学习 直接面对现实生活中的心理困惑或心理问题，学习、研究并尝试提出解释或解决方案的学习方式，包括观察、调查、讨论和角色扮演等。

我们热情希冀，各位老师、同学以教材为载体，通过与本教材的认真对话沟通，紧紧围绕课堂教学中的学习、活动体验和实践运用等环节，使心理健康真正撑起一片守望幸福的蓝天，真正建构一个成就人才的摇篮，真正成为一项温暖人心的事业。为每个同学“快乐学习，健康成长，幸福生活”的可持续发展奠基！

目录 | contents

第一课	镜子里的我	1
第二课	相信自己能行	5
第三课	认识自己的情绪	9
第四课	和拖延说再见	13
第五课	每天自省五分钟	17
第六课	培养兴趣	22
第七课	专注的力量	26
第八课	思维的魔力	31
第九课	优化学习方法	35
第十课	科学用脑好处多	39

第十一课	不做任性的孩子	43
第十二课	真诚赞美朋友多	47
第十三课	宽容待人	52
第十四课	合作互助好处多	56
第十五课	冷静面对失败	61
第十六课	不为过去惋惜	65
第十七课	做勇敢的孩子	70
第十八课	互为益友	74
第十九课	做自立的孩子	79
第二十课	会玩也会学	83

镜子里的我

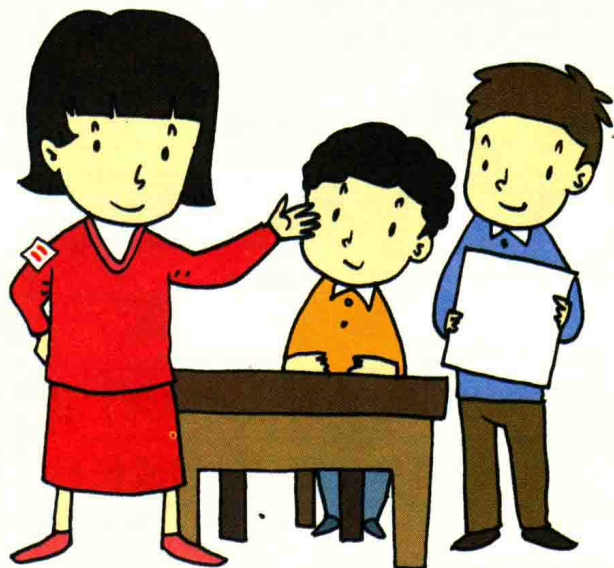
同学们，我们每个人从小到大都要经历一个漫长的阶段，这个阶段中最重要的就是逐渐认识自己，接下来的一节课就让我们一起来照照“镜子”，好好地看看自己吧！



心情话吧

佳佳是三年级（1）班的班长，学习成绩在班级里一直位居前列。因此，她也总认为自己比别人聪明、能干。每次开班干部会的时候，她都会对其他同学说：“你的想法怎么这么幼稚呢？”

今天班干部开会商量去哪里春游，作为班长佳佳最先发言，她说：“咱们就去游乐园，那里最好玩。”小雪说：“春游应该去寻找春天的影子，咱们还是去公园吧。”佳佳听了很不高兴，她对小雪说：“你的想法真老土，咱们还是玩得开心最重要，你们说是不是啊？”大家被佳佳这么一问，都不知道如何回答了。



这种情况出现的次数多

了，同学们都受不了佳佳的做法，渐渐地不喜欢她了。佳佳觉得很奇怪，我这样聪明，又愿意帮助别人，为什么别人不理我了呢？



心灵港湾

俗话说：“当局者迷，旁观者清。”自己身上的缺点，局外人才会看得更清楚，而自己却不一定能觉察到。同学们有没有遇到类似的情况呢？

对于佳佳也是一样，其实，没有理由地贬低别人的建议，不仅是一种不礼貌的行为，而且还会引起同学的厌恶。佳佳不了解自己在别人的眼里是一个什么样的人。她经常批评甚至挖苦别的同学，这样不仅会引起其他同学的反感，也会使她越来越骄傲。

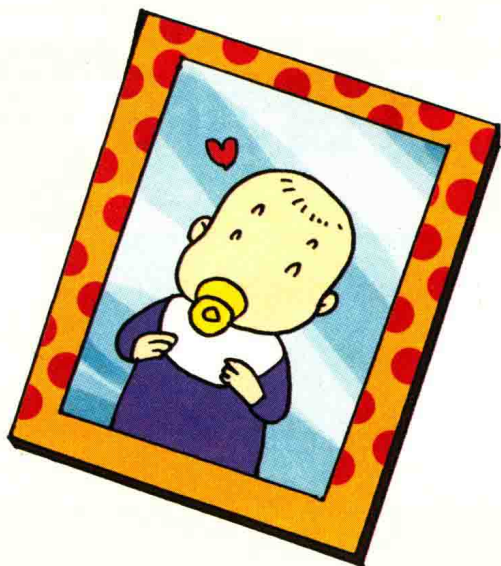
在生活中，每个人都有自己的优点和缺点，我们不仅要看到对方的不足，而且还要看到对方的优势。对待自己也是一样，要看到自己的优点，也要看到自己的缺点，只有这样，我们才能不断进步。



活动在线

活动一 介绍我自己

拿出自己小时候的照片，讲一个自己小时候发生的有趣的故事，向同学们简单介绍自己的成长过程，并介绍自己现在和小时候都在哪些方面发生了变化。





活动二 角色扮演

请几位同学轮流模仿班上某位同学的言行、举止，表现出该同学的兴趣、爱好，并请大家猜一猜被模仿者是谁，他有什么优点和长处，请同学们继续补充模仿。



方法指南

1. 在以下卡片写出自己的五条优缺点。

我的优点 	我的缺点 
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

2. 为自己画一幅自画像，把你的优点标在这幅画的相应位置上，如把“动手能力强”的优点标记在手旁边。

3. 认真想一想，写下如何克服自己的缺点。



亲子分享

通过这次学习，你都学到了什么呢？请和爸爸妈妈一起分享，把自己的做法和爸爸妈妈对这个问题的看法分别写在下面。

我的做法：

爸爸妈妈的看法：



相信自己能行

同学们，当你遇到困难的时候，你脑海里出现的第一句话是什么呢？是坚持下去不放弃？还是“我相信我能行”？只有相信自己能行，才能让你不放弃，直到成功！



心情话吧

有一个总觉得自己不讨男孩子喜欢而且有点自卑的女孩子，偶然在商店里看到一只漂亮的发卡，当她戴起来的时候，店里好几个顾客都说漂亮，于是她非常兴奋地买下那个发卡，并赶往学校了。

接着奇妙的事就发生了——许多平日不太跟她打招呼的同学，纷纷来跟她接近；男孩子们也来约她出去玩；更有不少人表示，原本死板的她，今天似乎一下子变得活泼、开朗多了。

这个女孩心想：“都是因为戴了神奇的发卡吧。”随即她想到店里还有许多其他样式的发卡，应当也都买来试试，于是放学之



后立刻跑回那个商店。岂知她才进店门，老板就笑嘻嘻地对她说：“我就知道你会回来拿你遗失的发卡。早上当我发现它掉在地上时，你已经一溜烟地跑去上学了，所以我只好暂时为你保管。”这时她才发现自己的头发上根本就没有戴发卡。她才意识到原来是自信，是由内而外展现出来的自信才是使她变美丽的原因。

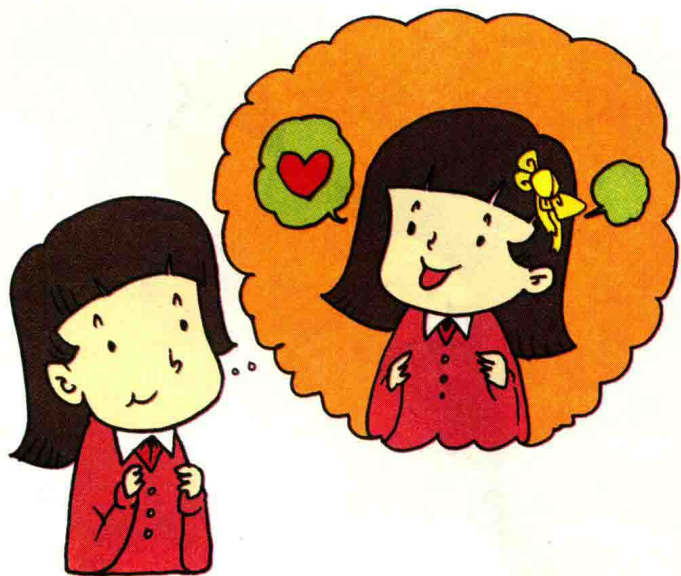


心灵港湾

自信是一座有特异功能的桥梁，带你走向成功；自信的光芒照耀到哪里，哪里就豁然开朗；自信的春风吹拂到哪里，哪里就春回大地。自信的威力为何如此强大呢？那是因为自信是克服困难与寻求事实真理的结晶。

所以，有了自信，人才会冷静地面对挫折困难；有了自信，人才有足够的勇气克服阻碍，战胜卑怯；有了自信，人才会虚心讨教，诚

恳学习，扬长补短；有了自信，人才会从胜利走向胜利，从成功走向成功。可以说，没有谁可以让你倒下——如果你自己还有自信，能够让自信常伴你左右的话，你就可以闯出一片属于自己的天地。





活动在线

活动一 测一测

下面这些情况你属于哪一种，想一想应该怎么做。

(1) 老师提问时，怕自己回答错了会受到老师的批评，担心同学笑话，课上不敢发言。

(2) 上课时，对老师提出的问题，我经过思考后就大胆发言，不怕说错。

(3) 如果答错了，总觉得自己不如别人，有自卑感，不愿举手发言。

(4) 我觉得每个人都有长处和短处，我也有自己的特长，即使答得不对或不全我也愿意参加课堂活动。

(5) 不知什么原因，当众说话我总感到紧张害怕，不知如何说才好。

(6) 我相信自己，当众讲话是锻炼自己的胆量，因此不紧张，不害怕。

活动二 上台演讲

每位同学站在讲台上，有三分钟时间，以过去的我是怎样的/现在的我是怎样的状态/未来我又是如何规划的三部分内容，用自己的语言组织起来，按演讲的方式站在讲台上给大家做展示，其他的同学分两排，坐在演讲台前面的两边，排成“星光大道”的形式，每个上台演讲的学员都要跟大家击掌，大家齐声喊“我们相信你！”彼此鼓励。



方法指南

我们可以通过以下五种方法增强自信。

(1) 说话的时候尽量大声一些。害羞经常会导致我们说话声音很小，试着把你的音调提高，你就会更加相信自己。

(2) 试着坐在人群的中心位置。害羞会让我们不愿意参加集体活动，不想引人注目。改掉这个习惯，坐在人群的中间位置，可以锻炼自己的自信心，克服自己害羞的习惯。

(3) 了解自己的优点和缺点。把自己的每一个优点和缺点写在卡片上，检查自己还有哪个优点没有发挥，哪个缺点是可以忽略的，把那些可以忽略的缺点丢掉。

(4) 练习正视别人。正视别人等于告诉别人，你很诚实，你很自信，毫不心虚。正视别人，这不但能给你信心，也能为你赢得别人的信任。

(5) 挺胸抬头，让步态轻松稳健。自信的人胸背挺拔，走起路来稳健轻松，挺起胸膛。然后，你的自信心就会慢慢增强。

认识自己的情绪

人的情绪就像一只住在每个人心里的小兔子，时时撞击着你的心。有时这只小兔子在你心中愉快地玩耍，让你心情愉快；有时这只小兔子又使你悲伤，让你想大哭一场。

让我们一起认识这只小兔子，和这只小兔子成为朋友吧。



心情话吧

一个男孩的脾气非常坏，于是他的父亲就给了他一袋钉子，并且要求他每当发脾气的时候就钉一根钉子在后院的树干上。第一天，男孩钉下了37根钉子。慢慢地，他每天钉下钉子的数量减少了。后来，他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子来得容易些。

终于有一天这个男孩再也不会失去耐性乱发脾气，他很高兴地告诉他的父亲。于是父亲又要求他，从现在开始，每当他能控制自己脾气的时候，就拔出一根钉子。时间一天天地过去了，最后男孩告诉父亲，他终于把所有钉子都拔出来了。



父亲握着他的手来到后院说：“你做得很好，我的好孩子。但是看看树干上的这些洞，这些树干将永远不能恢复成从前那样。你生气的时候说的话将像这些钉子一样给他人留下疤痕。如果你对别人造成身体的伤害，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远不会消失。发脾气时说过的话，常常就像一把匕首，它同样也会严重地伤害到你的家人、朋友和同学。”



心灵港湾

在日常学习生活中，消极的情绪往往使人失去学习信心、失去学习的动力。喜欢生气对我们的身体、心理都没有好处，与同学的关系也处理不好。请记住：负面情绪的对手就是正面情绪。积极的情绪是同学们创造性学习的基础，它可以提高对学习、生活的自信心，有利于培养良好的行为习惯。

中国乒坛上有过一颗闪耀过瞬间光辉的新星，叫韩玉珍。她刻苦训练，曾获得过“练不倒的韩玉珍、打不垮的铜墙铁壁”的盛誉。她曾两度逼近世界冠军的峰巅，又两次垮了下来。第一次，她因为赛前过于紧张而人为制造伤势临阵脱逃。第二次则是在她已经领先两局的形势下，仅仅因为对手追上几分，她便心慌手软，败下阵来。韩玉珍是实力不够吗？显然不是，而是她自己克服不了紧张的情绪，不能驾驭情绪的缘故。相反，乒坛女将邓亚萍是一个心理素质过硬的运动员。在每次比赛中，她都能冷静应对，每到最后几个关键球，她都表现得异常出色，即使之前比分领先对手，她也绝不在最后几个球上麻痹大意。她自己曾经说过，当技术难分胜负时，就要靠心理素质去战胜对手。很