

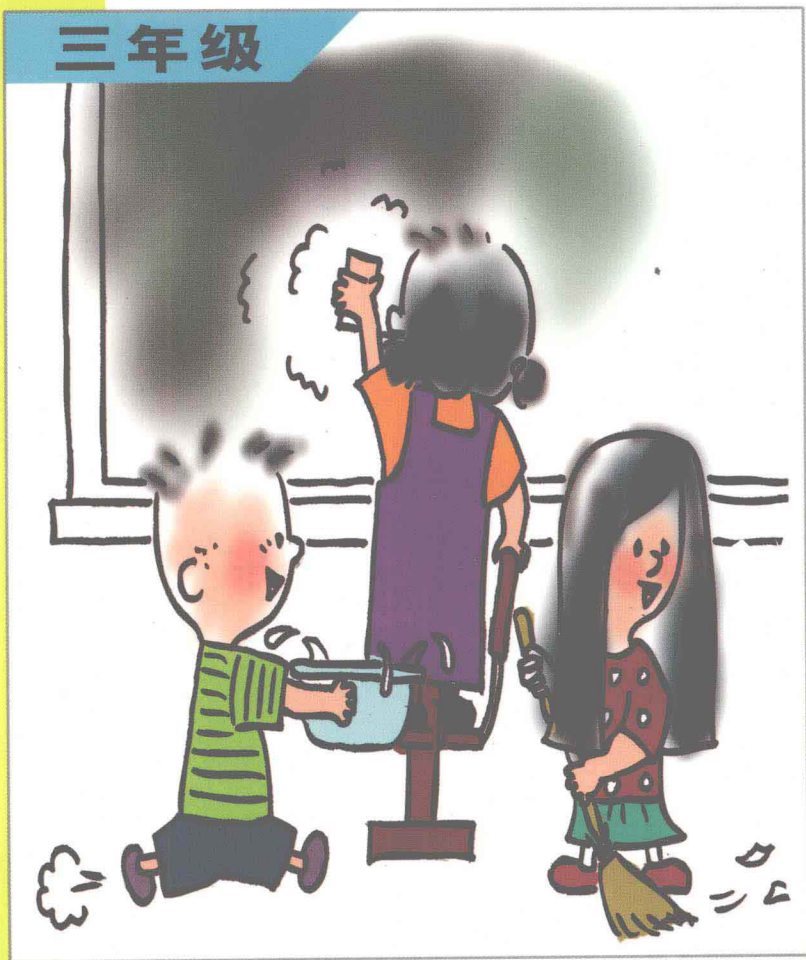
XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

国家基础教育实验中心心理健康教育课题实验教材

# 小学生心理健康教育

国家基础教育实验中心组织编写

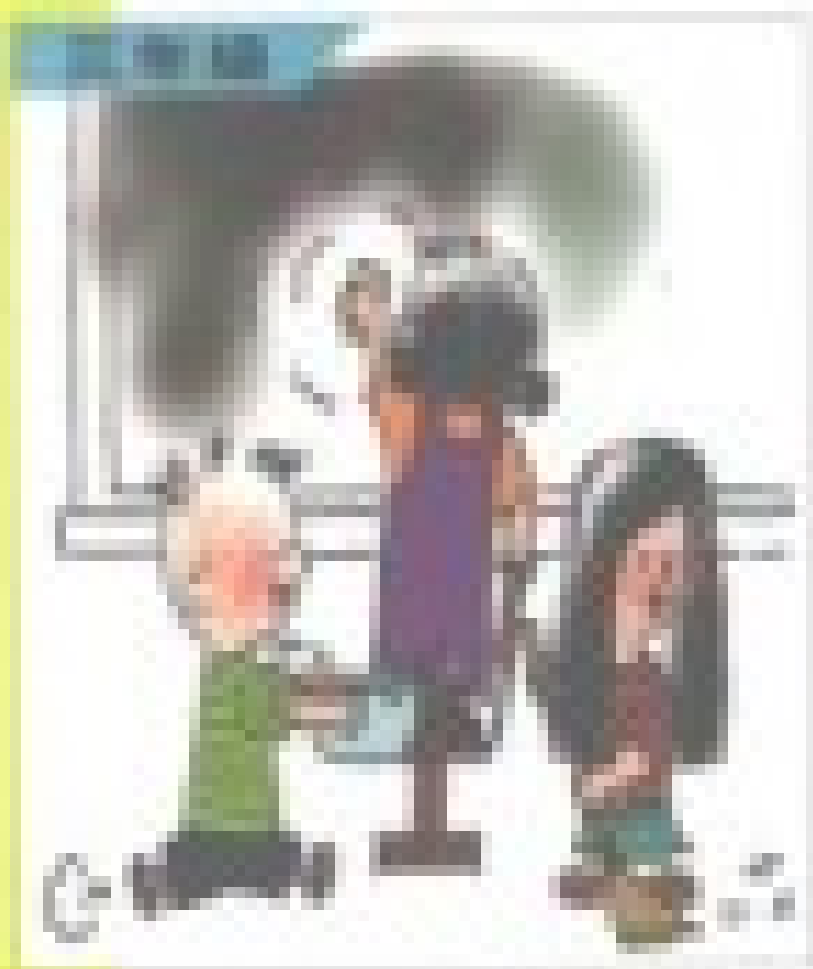
三年级



东北师范大学出版社

# 小學生心理健康教育

PLANNING AND IMPLEMENTING CURRICULUM AND INSTRUCTION



PLANNING AND IMPLEMENTING CURRICULUM AND INSTRUCTION

ǎoxuéshēng xīnlǐ jiànkāng jiàoyù

小学生



# 心理健康教育

三年级



东北师范大学出版社

长春



## 图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理健康教育/张明主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2001. 7

ISBN 7-5602-2859-3

I. 小… II. 张… III. 小学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 043774 号

出版人: 贾国祥

策划创意: 张春范  责任编辑: 廖永新

责任校对: 王丽娜  封面设计: 李冰彬

美术编辑: 宋超  版式设计: 唐峻山

漫画绘图: 王莹  电脑制作: 周焯

责任印制: 张允豪

---

东北师范大学出版社出版发行

长春市人民大街 138 号 邮政编码: 130024

电话: 0431—5687213 传真: 0431—5691969

网址: www.nnup.com 电子函件: sdchs@mail.jl.cn

广告许可证: 吉工商广字 2200004001001 号

---

东北师范大学出版社激光照排中心制版

长春新华印刷厂印刷

长春市吉林大路 35 号 邮政编码: 130031

2001 年 7 月第 1 版 2003 年 6 月第 3 次印刷

---

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 4 字数: 100 千

印数: 15 001—35 000 册

---

定价: 6.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

# 《小学生心理健康教育》 编委会

主任委员：史宁中 马云鹏  
孙鹤娟 贾国祥

委 员：（按姓名笔画为序）

王宝庆 王素华 朱达明  
孙成起 刘锦林 陆文鹏  
肖振安 徐 励 秦绪奎  
崔连仕 魏永利

主 编：张 明 刘晓明

副 主 编：王海英

本册主编：王海英 周 楚  
欧林革

本册编者：王海英 肖 莉  
张国威 周 楚  
欧林革 韩 萍

（本册主编及编者按姓名笔画为序）

# 目 录



小明



李晓



小云



小华



张老师

第 1 课  
可爱的我 ..... [1]

第 2 课  
我的小毛病 ..... [5]

第 3 课  
我喜欢…… ..... [9]

第 4 课  
我是谁 ..... [13]

第 5 课  
祖国在我心中 ..... [17]

第 6 课  
美好的…… ..... [21]

第 7 课  
给他人一个好心情 ..... [25]

第 8 课  
想家的小鸟 ..... [29]

第 9 课  
学会交往 ..... [33]

第 10 课  
今天我来讲故事 ..... [37]

第 11 课  
不要嘲笑别人 ..... [41]

第 12 课  
理解别人 ..... [45]

第 13 课  
当同学疏远你时 ..... [49]

第 14 课  
深受欢迎的小班长 ..... [53]

第15课

战胜羞怯 [57]

第16课

集中注意力 [61]

第17课

甜甜的醋 [65]

第18课

歌诀助我记节气 [69]

第19课

深山藏古寺 [73]

第20课

跳一跳 摘桃子 [77]

第21课

一堂语文课 [81]

第22课

李晓预习的故事 [85]

第23课

多亏了它 [89]

第24课

今天我当家 [93]

第25课

自己的事情自己做 [97]

第26课

坚持就是胜利 [101]

第27课

欢乐人生 [105]

第28课

妈妈生日时 [109]

第29课

让一让,六尺巷 [113]

第30课

我要…… [117]



妈妈



爸爸



李晓



小云



小华



# 第 1 课

## 可爱的我

### 心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng

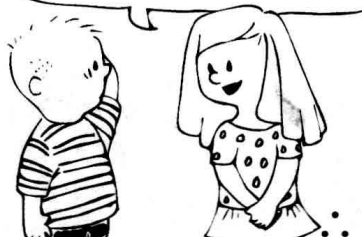
谁能说说自己都有  
什么优点？



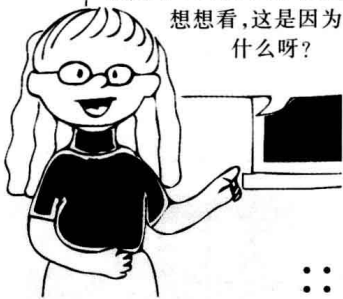
我能按时起床，天天锻炼身体，  
能帮别人扫除！



我学习好，跳舞也好，我还  
会自己洗衣服！



你们每个人都非常可爱。  
想想看，这是因为  
什么呀？







## 自说自画

zìshuō zìhuà

1. 下面是列举出的一些优点，请找出刘晨、李晓和自己的优点。

(1) 唱歌好。

(2) 按时起床。

(3) 愿意帮助同学。

(4) 不怕困难。

(5) 跳舞好。

(6) 学习好。

(7) 坚持锻炼身体。

(8) 帮妈妈做家务。

(9) 自己洗衣服。

(10) 上课认真听讲，积极发言。

(11) 同学关系好，好朋友多。

2. 为什么我们每个人的优点都不一样呢？我动脑想一想，原来是这样：\_\_\_\_\_。

3. 我觉得自己很可爱，因为我也有\_\_\_\_\_。

## 心理密码



xīnlǐ mímǎ

保持自己的优点，做一个独特的人。





## 心理实践园

xīnlǐ shìjiànyuán

1. 选出下面描述优点的词语。

诚实	礼貌	勤奋	好学	马虎
懒惰	撒谎	粗鲁	认真	随便
守纪	文明	野蛮	热情	冷漠
孤僻	合群	信心	机智	乐观

2. 几个同学为一组，围坐在一起，由一个同学拿笔记录，其他的同学都提这个同学的优点。比如：小红拿笔写，其他的伙伴都坦诚地说她的优点。这样，每个同学都轮流被总结出有哪些优点或特长。然后，把同学提出的优点与自己心里认为的优点相比一下，从而对自己的优点或特长有一个清楚的认识。

3. 在生活中，要注重发挥自己的特长。比如，你跑得快，在体育比赛中你就要大显身手，为集体争光；你朗诵好，在演讲比赛中你就要表现自己的才华；你唱歌好，在联欢会上就要大展歌喉；……



小明的学习成绩不太好,有时纪律也不好,有的同学不愿意跟他一起玩,他非常苦恼。

“其实你有很多优点,比如,在劳动的时候很卖力,这说明你是个爱劳动的孩子;你的身体素质比较好,完全可以在运动会上为班级争光。”小明疑惑地一边望着老师一边点头,心情开朗了很多。老师接着说:“你不比别人笨,你的成绩不太

好,是因为你的注意力不集中;你也不是坏孩子,只是自己的自制力差了一些。这些通过你的努力都会得到改变的。”

经过老师和小明的共同分析和努力,小明当上了班级的劳动委员和体育委员,成绩也逐渐赶了上来。



## 第 2 课

# 我的·小毛病

心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng

谁愿意说说自己的小毛病？



我有时爱和同学打闹，  
上课注意力不集中。



我只愿意看书、学习，  
不爱参加劳动。



我们每个人都有  
小毛病吗？





## 自说自画

zìshuō zìhuà

1. 下面是列举出的一些小毛病，请找出刘晨、李晓和自己的小毛病，如果不全，可以补充。

- (1) 上课爱溜号。
- (2) 不按时起床。
- (3) 不按时完成作业。
- (4) 丢三落四。
- (5) 和同学关系不好。
- (6) 写字太难看。
- (7) 不爱参加劳动。
- (8) 有时撒谎。
- (9) 常和同学打闹。
- (10) 不爱发言。
- (11) 纪律不好，上课爱说话。

2. 我明白了，原来我们每个人都有\_\_\_\_\_。

3. 在这个世界上，有没有没缺点的人存在呢？  
张老师有没有缺点呢？

## 心理密码



xīnlǐ mìmǎ

金无足赤，人无完人。





1. 选出下面描述缺点的词语：

马虎      勤奋      乐观      懒惰      胆大  
粗鲁      诚实      骄傲      撒谎      礼貌

2. 几个同学为一组，围坐在一起，由一个同学拿笔记录，其他的同学都提这个同学的缺点。比如：小红拿笔写，其他的同学都坦诚地说她的缺点。这样，每个同学都轮流被总结出有哪些缺点。然后，把同学提出的缺点与自己心里认为的缺点相比一下，看是否一致，从而对自己的缺点有一个清楚的认识。

3. 下表中列出一些小毛病。如果是你，你准备怎样改正？

小毛病	改正
上课注意力不集中	
淘 气	
上课不爱发言	
撒 谎	
.....	.....



小明是班级里的学习委员,学习成绩没的说,可每当同学向他请教问题时,他总是说:“这么简单的问题还不会!我没时间,去问别人吧!”时间长了,同学们都疏远他。

老师了解了情况后,就对小明说:“你很聪明,学习好,老师很喜欢你,但并不是说你哪方面都好。你骄傲,会使你同

别人疏远;你不爱劳动,将来会养成拈轻怕重的习惯!”听了这些,小明明白了同学疏远他的原因,不好意思地低下了头。

小明认为自己学习成绩好就哪方面都好,忽视了自身的小毛病,如果不是老师及时纠正,小毛病就会变成大毛病。



# 第3课

## 我喜欢……

### 心灵广场

xīnlíng guǎngchǎng

谁愿意说说自己的  
兴趣、爱好?



我喜欢踢足球、打  
游戏机,还喜欢  
看故事书!



我喜欢唱歌、弹  
琴,还有画画!



每个人都有自己喜欢  
做的事情,也就是都  
有自己的兴  
趣、爱好。







## 自说自画

zìshuō zìhuà

1. 下面列出一些兴趣、爱好，请从中找出刘晨、李晓和自己的一些兴趣、爱好，缺的请补上。

登山      游泳      踢足球      唱歌      看书  
跳舞      弹琴      打游戏      画画      滑冰

2. 为什么刘晨和李晓喜欢做的事情不一样呢？我动脑想了又想，最后我明白了，因为\_\_\_\_\_。

3. 是不是所有的兴趣、爱好都是好的呢？打电子游戏或者因为太爱看电视而没完成作业等，这些也都是对的吗？

所以，我知道了，对于好的兴趣、爱好，应该\_\_\_\_\_。

对于不好的兴趣、爱好，应该\_\_\_\_\_。

## 心理密码

xīnlǐ mìmǎ

培养良好的兴趣，发展个性特长。

