

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

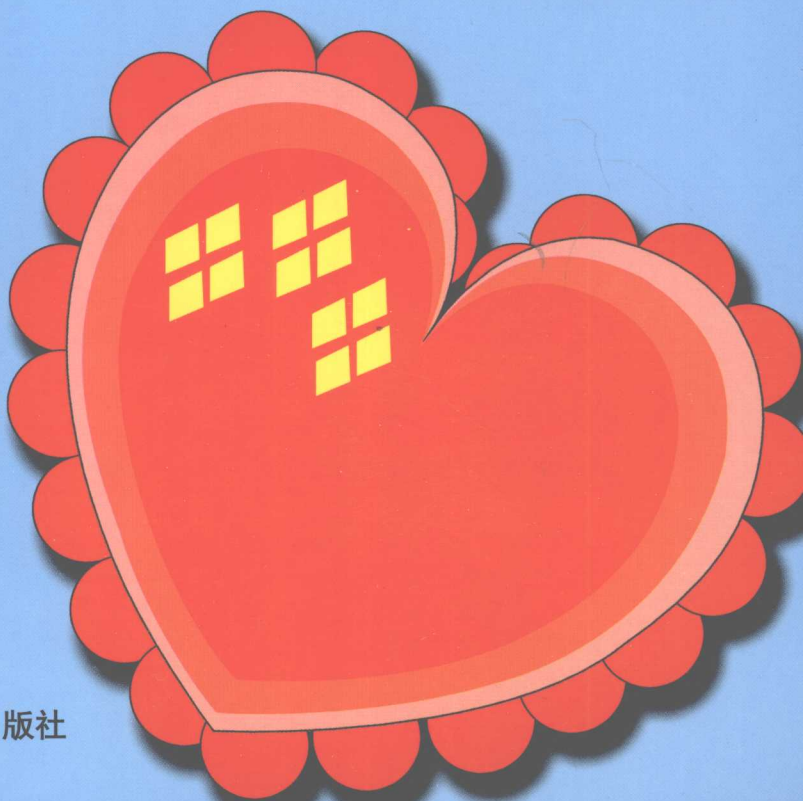
Xinli Jiankang Jiaoyu

教育部关心下一代工作委员会审定推荐

心理 健康教育

主 编 姚本先

小学三年级(上)



安徽人民出版社

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

心理健康教育

小学三年级(上)

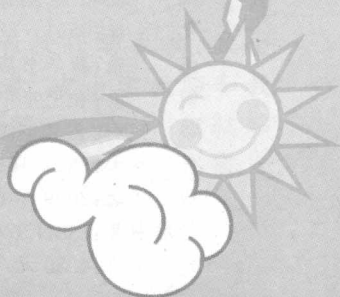
总 主 编:姚本先

小学卷主编:方双虎 王道阳

本册撰稿:涂 涛 韩 笑 程 斌

朱 俊 樊利群 陶桂花

叶士舟



安徽人民出版社

责任编辑 安 人

版式设计 王光生

装帧设计 宋文岚

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育·小学三年级/姚本先主编. —合肥:安徽人民出版社,
2003.12

ISBN 978-7-212-02304-1

I. 心… II. 姚… III. 心理卫生—健康教育—小学—教学参考资料
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 114738 号

心 理 健 康 教 育

小学三年级(上)

姚本先 主编

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

发 行 部:0551-2833066 0551-2833099(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥杏花印务股份有限公司

开 本:880×1230 1/32 印张:3.25 字数:80 千

版 次:2009 年 6 月第 3 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-02304-1

定 价:4.80 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

前 言

2002年教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出：在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。《纲要》同时还指出要开设心理健康教育选修课、活动课或专题讲座。

本套系列教材按照教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的要求和新课程改革的精神编写而成，从小学一年级至高中三年级按学期编写，共24分册。它有以下特点：（1）科学性。从中小学心理健康教育的特点出发，精心设计了形式多样的情景活动。（2）系统性。根据学生心理发展的特点形成一个完整的体系，小学以游戏和活动为主，初中以活动和体验为主，高中以体验和调适为主。（3）可读性。汲取了心理学上经典的测量、实验、故事、游戏、案例、图表、图像等，具有很强的趣味性、可读性和实用性。（4）时代性。编写过程中充分汲取了心理学研究的最新成果和国内外有关的最新研究资料。

本套系列教材是由姚本先教授主持的全国教育科学“十五”规划项目“学校心理健康教育理论体系构建研究”（项目批准号：FBB011047）的部分成果。由姚本先教授任总主编，数十位从事学校心理健康教育研究的专家、学者、中小学教师和教育行政管理工作，直接参与了本教材的策划、设计、撰稿和组织等工作。由于工作仓促和编者水平所限，书中难免会存在不足，恳请广大师生批准指正。

编委会

《心理健康教育》编委会

主 任:姚本先

副主任:陈旭东 江兴代 万亚平 罗智全

编 委:王明玉 汪正贵 王家华 穆 达 刘宏德

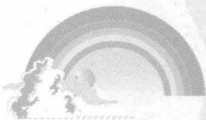
陈 灵 杨兴东 凌光明 张雁华 吴永生

张 英 张 勇 沐 扬 李克勤 孙宏辉

总主编:姚本先

目 录

第一课	学习要有好习惯	(1)
第二课	比比想象力	(2)
第三课	挑战难题	(22)
第四课	我的兴趣和特长	(26)
第五课	认识网络	(34)
第六课	做生活的强者	(42)
第七课	坚强意志伴我行	(47)
第八课	走出自卑	(54)
第九课	遇到危险要冷静	(58)
第十课	我的情绪气象图	(62)
第十一课	寻找快乐的钥匙	(68)
第十二课	学会倾听	(75)
第十三课	和爸爸、妈妈交朋友	(83)
第十四课	消除误会	(92)

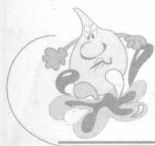


第一课

学习要有好习惯

活动目标

养成良好的课前预习习惯和自觉学习的意识;初步掌握预习的基本方法。



心理聚焦

小丽进步了

小丽是一名三年级的学生,在班级里学习成绩中等。妈妈总是为小丽的学习担忧。小丽也为自己的学习跟不上而感到苦恼,心理压力很大。

有一次,小丽从一本课外读物上了解到:预习是提高学习成绩的好办法。于是,她每天坚持预习第二天要学的知识,从不间断。在预习中,小丽还把自己没看懂的地方画出来。

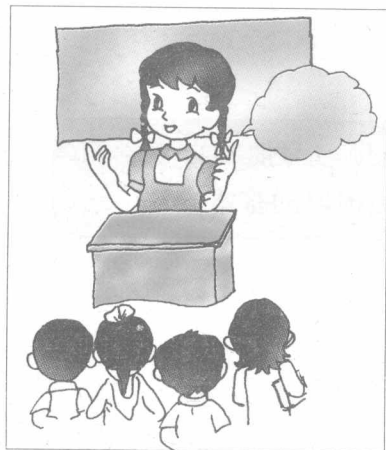
第二天上课时,小丽对预习中不懂的地方集中注意力认真听,直到弄懂为止。对预习中明白的地方,小丽都积极地举手发言,常常得到



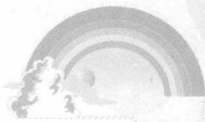


老师的表扬和同学的鼓励。小丽的心里别提有多高兴了。

看到小丽的学习越来越轻松,成绩也提高得很快,老师就请她在班级中介绍经验。小丽发自内心地说:“是预习使我提高了学习成绩。预习是学习新课、取得优秀成绩的基础。”



如果你是小丽的同班同学,听了她的经验介绍,对你有什么样的启发?



心理解码

凡事预则立，不预则废

一个猎人带着充足的弹药、擦得锃亮的猎枪去寻找猎物。虽然老猎手们都劝他在出门之前把弹药装在枪筒里，但是他还是带着空枪走了。

“废话！”他嚷道，“我到达那里需要一个钟头，哪怕我要装 100 回子弹，也有的是时间。”

他还没有走过开垦地，就发现一大群野鸭密密地浮在水面上。以往在这种情景下，猎人们一枪就能打中六七只，可如今他匆匆忙忙地装着子弹。此时野鸭发出一声鸣叫，一齐飞了起来，很快就无影无踪。

最后，虽然他在树林里奔跑着搜索了很久，但他连一只麻雀也没有见到。猎人只好拖着疲乏的身体回家了，当然，袋子里空空如也。

猎人的这个故事告诉了我们“凡事预则立，不预则废”的道理，也就是说，做任何事情之前，都需要预先做好准备，你觉得猎人的做法好吗？



预习——做到心中有数

预习,好比外出旅游之前,先看一下导游图,大概了解一下要游览的地方,做到心中有数。

预习是学习的一个重要环节。预习做得好,会使课堂上的学习更有目的,学习效果更好,长期坚持,自然会逐渐提高学习能力。每个同学都应重视预习,养成预习的好习惯。

- (一)提前预习知识,提高自学能力;
- (二)带着问题听课,提高听课水平;
- (三)抓住重点难点,不盲目记笔记;
- (四)初步理解内容,发现薄弱环节;
- (五)及时发现问题,顺利理解新知。

预习五法——圈·点·划·评·摘

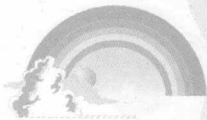
预习要讲究方法,运用科学的预习方法,可以收到良好的效果。

下面结合语文知识给同学们介绍一种简单易行的预习方法,一定会收效显著。

1. “圈”:在预习课文时边读课文,边把生字用红笔圈起来。可以查查字(词)典,弄清字形、读音、字义。

最好有一个专用本,把这些生字记下来。这有助于复习、记忆和长期积累,肯定会增加识字量、用字量,还可以减少或避免写错别字。

2. “点”:预习课文时把文中某些重要的词语,用着重号标在下面。例如,你认为哪个词语用得准确,哪个词语用得生



动,要仔细揣摩、研究。

每位作家在写作时都要字斟句酌,因此我们在预习课文时,对文中的词语千万不要蜻蜓点水,要用心琢磨文中的词语。只要我们肯下苦功夫琢磨,不仅能提高阅读能力,还对写作大有帮助。

3.“画”:我们学的课文,是专家从众多名家的作品中精选出来的,说都是精品并不为过,文中一定有突出表现中心思想、表现人物性格的句子,或说理精辟、描写生动的句子,也就是说,一定有闪耀着思想、文采的句子。在预习课文时,把这些句子用波浪线或直线画出来。

经常练习画出这些句子,必定会提高自己对作品的理解和鉴赏能力,同时还会提高作文时遣词造句的能力。

4.“评”:“评”就是自己有什么看法,有什么想法,在课文的空白处说上几句,说对说错都不要紧。这是锻炼和提高自己独立分析问题能力的有效方法。

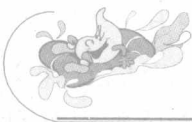
刚开始可能写不了一两句话,也可能抓不住关键的地方来评。但不要着急,只要坚持练习,就会逐渐抓住关键性的问题,评论的字数也会逐渐多起来,分析问题的能力自然会得到相应的提高。

5.“摘”:即摘抄,就是把自己认为课文中重要的优美的词语、句子或段落抄在预习本上。这是积累语言材料的一种重要方法。

坚持摘抄,不但会丰富自己的词汇库,还会增强口头和书面的表达能力。当然摘抄需要时间,需要下工夫,但为了提高能力,我们花些时间、下些工夫,还是值得的。

你准备怎样预习其他功课呢?让我们大家一起来试试吧!





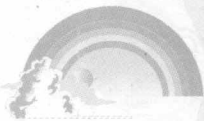
心理成长

同学们,随着学习课程的不断加深,老师在课堂上是按照课本和教学要求,运用画龙点睛的方式讲课的。课堂上重要的是交代清楚重点,讲透难点。由此可见,课前不预习,学习就会遇到一定的困难。也许有的同学会说:“只要上课认真听,不预习照样能听懂。”

那么预习到底有没有效果呢?我们来做一个简单的实验就知道了。

练习一

实验准备:把全班分成 A、B 两组, A 组预习练习一, B 组预习练习二。预习结束时, A、B 两组相互检测预习是否有效。



动物的睡姿

动物也要休息和睡觉,但姿势各式各样,目的都是为了自我保护,为自己创造好的休息条件。鹭等水禽在休息时,只用一只脚站立,另一只脚缩着,双脚轮换休息,就不觉得累了。刺猬把身体蜷成球形,只把鼻子露在外边,以防敌害袭击。松鼠缩着脚睡觉,把大尾巴当做“棉被”盖住身体,起保暖作用。蝙蝠将身体倒挂着,头朝下睡觉,遇到敌害时,便迅速振翅起飞。鱼是没有眼睑的,所以它们睁圆着双眼睡大觉。海南坡鹿休息的时候,是围成一个大圆圈,头分别向外睡觉,只留一个坡鹿值班,如发现敌害,立即鸣叫警告,以便群鹿迅速逃窜。

A 组的同学们,你们通过预习知道文中提到哪些动物,它们的睡姿各是怎样的? 这样睡觉的目的是什么?

B 组的同学们,你们也能知道吗?



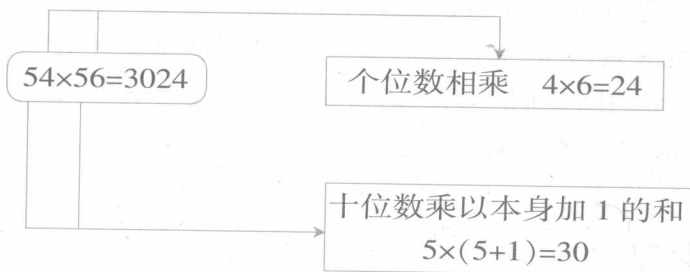
练习二

速算：“头同尾合十”的两位乘法

例如： 54×56

分析：先来观察这道算式的因数有什么特点。

54×56 算式中两个数的十位数字相同，都是 5，这叫“头同”，它们的个位数加起来是 10，这就是“尾合十”。有这样特点的数字相乘可采用“头同尾合十”的乘法，这种乘法简算过程如下：



计算方法是：

1. 先用两个因数的个位数相乘，并把积直接写在末尾，如果积不满 10，十位上要补写 0。

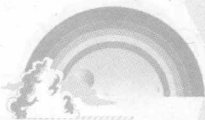
2. 再将十位数乘以它本身加 1 的和，积写在两个个位数积的前面。

B组的同学们，利用这种方法，你们能很快算出下面这些题目的答案吗？

$$95 \times 95 = \quad 26 \times 24 = \quad 57 \times 53 = \quad 13 \times 17 =$$

$$33 \times 37 = \quad 82 \times 88 = \quad 65 \times 65 = \quad 41 \times 49 =$$

A组的同学们，你们也能很快算出这些题目吗？



通过刚才的预习对比实验,你们有什么想说的吗?



心理导航

要想学习好,心中要有数,
圈点画评摘,方法真有效。
课前勤思索,课堂疑难解,
养成好习惯,学习真轻松。



第二课

比比想象力

活动目标

了解想象的重要性,掌握一些培养想象力的方法。



心理聚焦

认一认

你从这幅图中看到了什么?

看一看



宇宙中到底有没有外星人?如果有外星人,长得什么样?上图是美国经典巨作《ET 外星人》的剧照。《ET 外星人》这个感人的故事描述了一个小男孩和一个外星人之间的诚挚友情。艾略特是一个孤单的小男孩,他生长在加州的一个单亲家庭。有一天他碰到一个来自外层空间的外星人,他发现这



个长相滑稽古怪的外星人不但心地善良,而且聪明睿智。于是他便决定帮助他称为“ET”的外星人和他的星球联络,并且协助他逃过科学家和政府单位的追捕,安全地把他送回家。ET这个外星人形象感动了无数的男女老幼,但实际上,作者和我们一样也没有真正见过外星人,这个外星人形象是作者根据自己丰富的知识、经验,通过大脑积极思考,创造出来的,就是我们平时常常提起的想象。想象在我们学习、生活中非常重要。让我们也展开想象的翅膀,让想象伴随我们一起走过童年,走向更精彩、更美好的未来!



心理解码

议一议

这些都是同学们通过丰富的想象创造出来的“未来衣服”。

