

2016 年经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

2018 年经浙江省中小学电子音像教材审查委员会审查通过

依据《中小学心理健康教育指导纲要》编写

# 心理健康

XINLI JIANKANG

三年级下册

主编 方展画 副主编 兰格



浙江教育出版社  
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

2016 年经浙江省中小学教材审定委员会审查通过  
2018 年经浙江省中小学电子音像教材审查委员会审查通过

依据《中小学心理健康教育指导纲要》编写

# 心理健康

XINLI JIANKANG

三年级下册

主 编 方展画 副主编 兰 格



浙江教育出版社·杭州

---

图书在版编目 ( C I P ) 数据

心理健康. 三年级. 下册 / 方展画主编. — 杭州 :  
浙江教育出版社, 2017. 1 (2018. 12 重印)  
ISBN 978-7-5536-5273-3

I. ①心… II. ①方… III. ①心理健康—健康教育—  
小学—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第000718号

---

策划编辑 蒋 婷      责任编辑 栗 丽  
文字编辑 舒志慧      美术编辑 曾国兴  
封面设计 艺诚文化      责任校对 陆音亭  
责任印务 刘 建

封面照片由杭州市保俶塔实验学校提供

## 心理健康 三年级下册

XINLI JIANKANG SAN NIANJI XIACE

主编 方展画      副主编 兰 格

---

出版发行 浙江教育出版社  
(杭州市天目山路40号 邮编:310013)  
图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司  
印 刷 浙江省临安市曙光印务有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 4.25  
字 数 88 000  
版 次 2017年1月第1版  
印 次 2018年12月第3次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5536-5273-3  
定 价 13.00元

---

如发现印、装质量问题,请与承印厂联系。

联系电话:0571-63783589



## 《心理健康》编委会

主 任 方展画

副 主 任 兰 格

编 委 (按姓氏笔画排序)

叶丽霞 陈胜良 林甲针 徐中收 陶 青

本册撰稿 周光顶 杨金笑

微课建设 周雪燕

# Contents

## 目录



### **第一单元 我会表达情绪** 1

第一课 神奇的情绪家族 1

第二课 用身体表达情绪 8

### **第二单元 我会管理零用钱** 15

第三课 零用钱来之不易 15

第四课 零用钱管理方法 23

### **第三单元 我会与人合作** 30

第五课 团结合作力量大 30

第六课 团结合作有方法 38

### **第四单元 我会与人相处** 46

第七课 换位思考矛盾少 46

第八课 真诚热情帮助你 54

### **后 记** 63



## 第一单元

# 我会表达情绪



## 第一课 神奇的情绪家族



### 快乐启航

我们每个人的身上都有一个神奇的情绪家族：快乐、悲伤、愤怒、恐惧……这些情绪的表达是一种艺术，也是我们建立良好人际关系的重要因素。当我们想关爱对方时，运用适当的语言表达，不仅能使自己的情绪得到抒发，更可以因此而拥有良好的人际关系。



快乐测试 ...

看图片，你能说说他们的心情是怎样的吗？



课堂上，乐乐被老师表扬。

( )



拔河比赛，我们班输了！

( )



快快晚上一个人在家。

( )

玩一玩

## 情绪接龙

我们一起玩“情绪接龙”的游戏吧。按照座位顺序，当老师说出某种情绪时，每位同学依次说说和这种情绪有关的事情，同时大家一起判断该同学所说的事情是不是符合这种情绪。比如，老师说：“快乐！”一位同学说：“今天我生日，我很快乐！”大家齐声说：“你真快乐！”比一比，看谁的反应速度快。



谈一谈

在刚才的游戏中，你有什么感受？

## 乐乐落选了

新学期一开始，班主任陈老师组织了班干部竞选，乐乐积极准备，信心十足，可最后因一票之差没有当选，她觉得很难过。于是，她来到教师办公室，对陈老师说：“老师，我很难过。因为我想当班长，可只因差一票而没有当选。”陈老师听了乐乐的话，关切地说：“乐乐，老师知道你很优秀，也很努力，不要灰心，继续加油！”

“谢谢老师的理解，可是，这次没当选，我很委屈。”

“乐乐，你能告诉老师，你竞选班长的原因是什么吗？”

“我想为班级做更多的事情，让大家能更喜欢我。”乐乐不假思索地说。

陈老师鼓励乐乐：“为班级服务有很多方式，不一定非要当班长，相信你肯定能找到为班级服务的方式，我想大家也会越来越喜欢你的。”

“谢谢老师，我现在开心多了，我又有信心了，我一定会更努力的。”

听了乐乐的话，陈老师欣慰地笑了。

### 想一想

班干部竞选时，乐乐落选了，她的感受如何？她是怎样表达这种感受的呢？

## 用“我语句”表达情绪

“我语句”是一种直接用“我”开头表达自己情绪的方式，并说出产生这种情绪的原因。用这样的语句来表达情绪是比较合理的。现在就让我们说一说，如果遇到下面这些情况，你会怎样合理地用语言表达自己的情绪呢？

(1) 虹虹的笔不见了，她认为是君君拿走的。君君感到很委屈，她对虹虹说：“\_\_\_\_\_。”

(2) 小明和冬冬是好朋友，小明向冬冬借了一本书，却不小心把书弄丢了。冬冬知道了，心里很难过，他对小明说：“\_\_\_\_\_。”

### 快乐分享

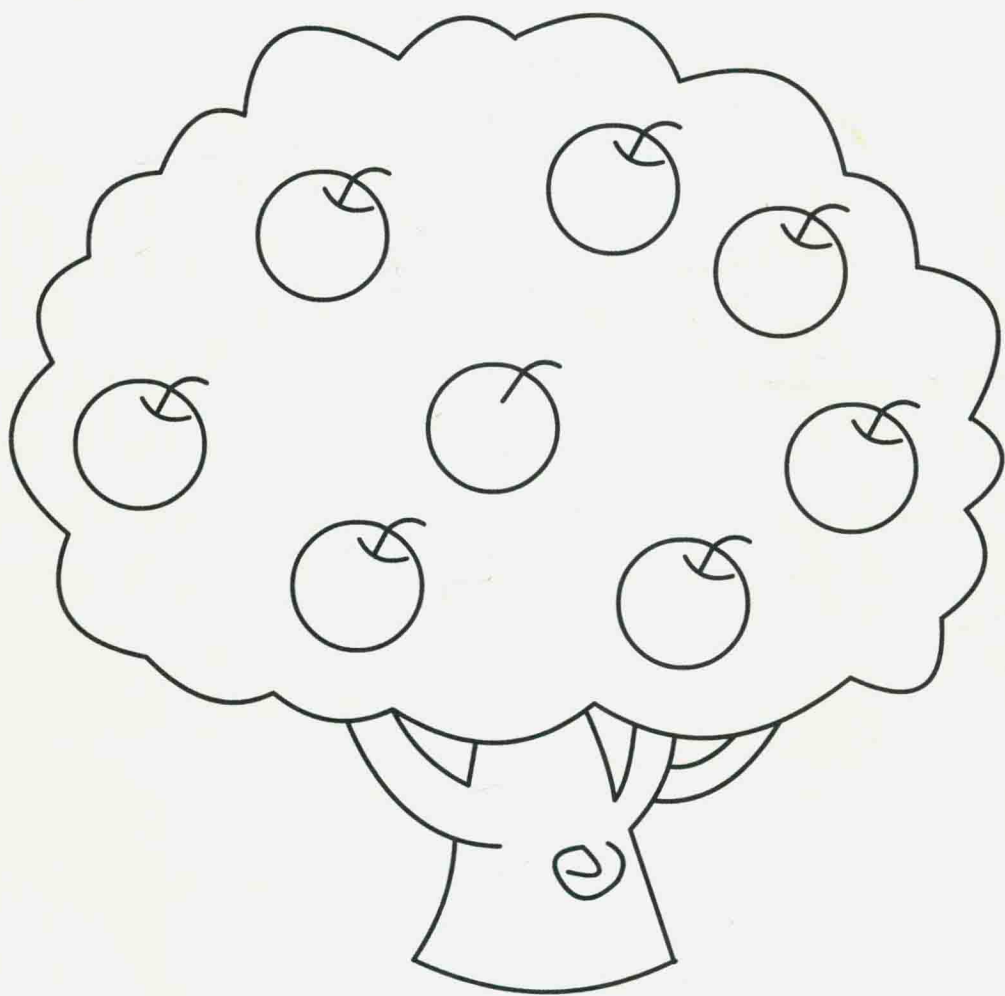
生活中总会碰到一些不如意的事情，请你回忆一下，最近遇到的最烦心的一件事情是什么，用上“我语句”，把它写在“情绪分享卡”上。

#### 情绪分享卡

我的情绪向\_\_\_\_\_说：“我感到\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, 是因为\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_。”

## 情绪树

在这个星期中，你遇到了哪些事情？你当时的情绪是怎样的？你觉得这些情绪的表达都合理吗？如果是你觉得合理的，请在下面的苹果上，用绿笔写出来；如果你认为这种情绪的表达还能做得更好，就用红笔把它写在苹果上。





乐乐，昨天我看了一本书，叫《林妮娅养狗宝宝了》。林妮娅一直想养一只狗宝宝，但是妈妈不同意。最终她想办法说服了妈妈，可是没过几天，他们又不得不将小狗送走，而林妮娅却笑了！

这究竟是怎么回事呢？  
我一定要去看看。



读一读，画一画

书名：《林妮娅养狗宝宝了》。

出版社：武汉出版社。

请你读一读这本书，画一画你喜欢的插画。



## 第二课 用身体表达情绪



### 快乐启航

表达情绪的方法有很多种，除了用口头语言来表达，还可以用身体动作或面部表情来告诉别人你的情绪。一个手势，一个眼神，他人就有可能感受到你的情绪。现在就让我们走进这一课，学会用身体语言来表达自己的情绪。



### 快乐测试

你会这样做吗？想一想，选一选，并画“√”。

1. 高兴的时候，我会抱抱别人，还会跳起来。 (是 否)
2. 害怕的时候，我会用双手抱着自己的肩膀。 (是 否)
3. 开心的时候，我会哈哈大笑。 (是 否)
4. 愤怒的时候，我会握紧自己的拳头。 (是 否)
5. 悲伤的时候，我会泪流满面。 (是 否)





## 情绪贴

全班同学分成五组，每一组选一位同学，从老师那里领取一张写着某种情绪的情绪贴，不偷看并将它贴在自己的额头上，接着请组内别的同学做出该情绪的表情及动作，让这位同学猜猜自己额头上是哪种情绪。比一比，看哪一组猜得又快又准。最后请写一写这个游戏给你带来的感受。

在游戏中，我感受到：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。



## 找朋友

请你先根据爱心中的文字，在括号中写出相应的情绪，再为它们找到对应的身体语言，并用线连一连。



我们班在运动会中获得田径比赛第一名。

( )



明天我们要春游了。

( )



心爱的小狗走失了。

( )



下楼梯时，我被同学猛地吓了一跳。

( )

## 图画中藏着的情绪

仔细看图，你能从图中找到多少种不同的情绪？请与同桌说一说，并写一写。



写一写

我找到了这些情绪： \_\_\_\_\_

## 身体语言中的情绪

下图是一个身体语言大转盘，请你依次选择一种身体语言，说一说，它让你想到什么事情，感受到什么情绪。



笑眯眯的时候，表示我很开心，我想起了爸爸妈妈带我去动物园玩！