

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定委员会审查通过

依据《中小学心理健康教育指导纲要》编写

心理健康

XINLI JIANKANG

三年级上册

主 编 方展画

副主编 兰 格



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定委员会审查通过

依据《中小学心理健康教育指导纲要》编写

心理健康

XINLI JIANKANG

三年级上册

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(CIP)数据

心理健康. 三年级. 上册 / 方展画主编. -- 杭州 :
浙江教育出版社, 2017. 8 (2018. 7 重印)
ISBN 978-7-5536-6282-4

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204237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 韦春明

责任印务 刘 建

封面照片由杭州市天长小学提供

心理健康 三年级上册

XINLI JIANKANG SAN NIANJI SHANGCE

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 浙江超能印业有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 4

字 数 95 000

版 次 2017年8月第1版

印 次 2018年7月第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5536-6282-4

定 价 13.00元

联系电话:0571-85170300-80928



《心理健康》编委会

主 编 方展画

副 主 编 兰 格

编 委 (按姓氏笔画排序)

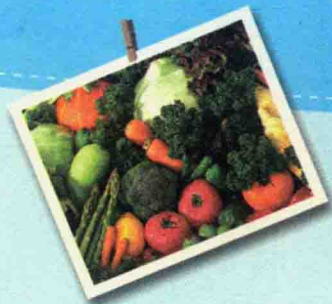
叶丽霞 陈胜良 林甲针 徐中收 陶 青

本册撰稿 周光顶

微课建设 周雪燕

Contents

目录



第一单元 我有我精彩 1

第一课 认识我自己 1

第二课 秀出我精彩 10

第二单元 我爱大自然 18

第三课 走进大自然 18

第四课 快乐的双休日 25

第三单元 我是小侦探 32

第五课 观察有方法 32

第六课 观察力大比拼 39

第四单元 我懂小动物 45

第七课 小动物有个性 45

第八课 还小动物自由 53

后 记 59



第一单元

我有我精彩



第一课 认识我自己



快乐启航

世界上没有两片完全一样的树叶，也没有两个完全一样的人。每个人都有自己的优点和缺点。你是一个怎样的人？你最突出的特点是什么？接下来，就让我们一起来认识自己，了解自己。



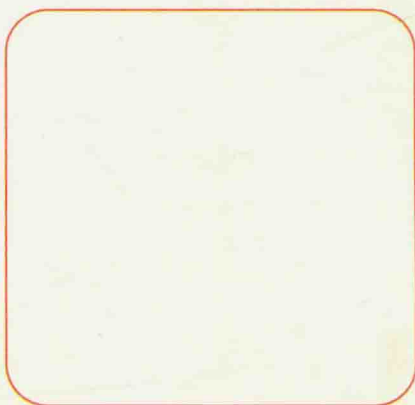
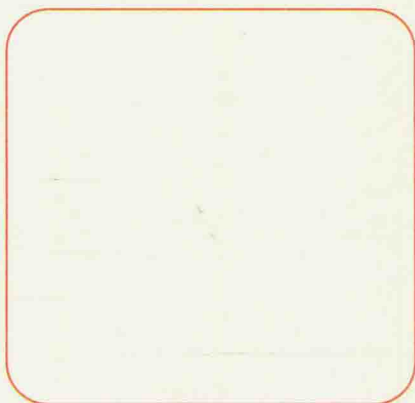
快乐测试

如果用一种动物或植物来形容你自己，你会选择（ ）。这是因为_____。

如果用某部动画片中的人物来形容你自己，你会选择（ ）。这是因为_____。

如果用生活中的一种物品来形容你自己，你会选择（ ）。这是因为_____。

请在右边的方框中画出这三种事物。





玩一玩

搬家

同学们，让我们来玩“搬家”的游戏。当老师说出一项特征，所有具有此项特征的同学就要马上“搬家”，即离开座位。如老师说：“搬家啦！”大家齐声说：“谁要搬家？”老师说：“女生搬家。”那么所有的女生就要离开座位。

谈一谈

在刚才的游戏中，你有什么感受？

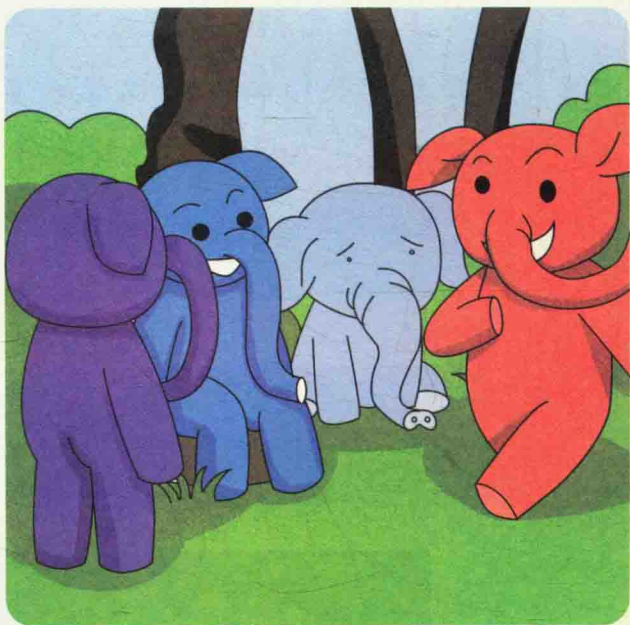


比一比

与身边的小伙伴们相比，你们有哪些相同之处？又有哪些不同之处？

大象艾格

在一片神秘的森林里，住着一群大象。他们颜色各异，有的是红色的，有的是粉色的，有的是蓝色的，还有的身上一半绿色、一半黄色……他们身上的每一种颜色都代表了各自的一个特点，有趣极了。只有艾格例外。艾格是透明的，他的身上没有颜色。



每年的象族聚会是艾格最头疼的日子。在象族聚会上大家都要相互介绍自己。

红色大象大声地说：“我热情、活泼，爱交朋友，做事很有激情，不过就是有点马虎……”蓝色大象也高兴地说：“我喜欢幻想，爱思考问题，但有点胆小。”粉色大象甜美的声音响了起来：“我是粉色大象，我很有爱心，喜欢帮助别人……”

大象们一只接着一只地向大家介绍了自己，艾格却只能呆呆地站在那里，一句话也讲不出来，因为没有颜色的他不知道自己的特点是什么，他不知道怎样向同伴介绍自己。

想一想

这时，如果你是大象艾格，你会有怎样的感受呢？



艾格好想自己也能像其他大象一样，拥有自己的颜色。听说森林的深处住着一位年老的魔法师，他可以帮助自己实现愿望，艾格决定去找他。艾格蹚过鳄鱼河，走过狮子桥，爬过猛虎山，找到了魔法师。魔法师看着伤痕累累的艾格，答应了他的

请求：“艾格，你想变成怎样的大象呢？”

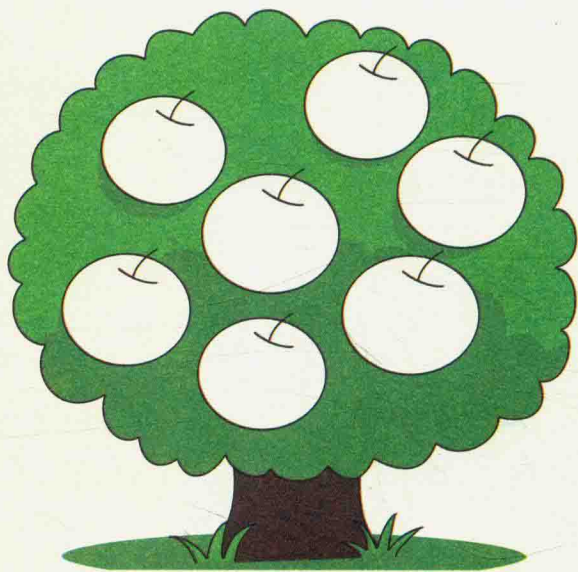
“我想要做一只勇敢、做事认真、爱幻想、爱运动、喜欢读书……”艾格一口气把自己能想到的特点都说了出来。刚说完，艾格就变成了一只花格子大象，他喜欢自己身上的每种颜色，更喜欢自己所有的特点。艾格相信今年的象族聚会，他一定会是大家的焦点，因为他认识到自己这么多的特点，他的介绍肯定会很精彩。

想一想

如果你是花格子大象艾格，现在的你又会有怎样的感受呢？

试一试

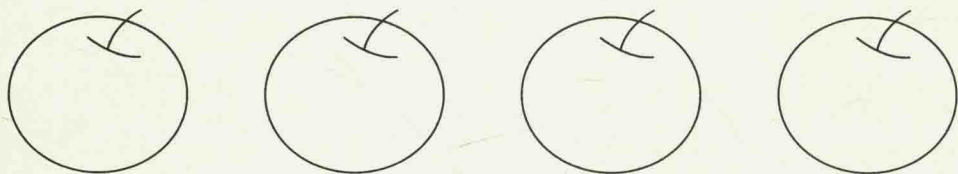
请你设想一下，你正沿着一条路行走，突然发现前方有一棵很特别的树。树上结满了果实，如果每一个果实都代表着你的一个特点，那么你会在果实上写什么呢？试着写一写。



我的“特点树”

问一问

同学们会把什么样的“果实”送给你呢？请你去找几位同学，请他们把对你的评价写在果实上。



比一比

别人对你的看法和你对自己的看法一样吗？有什么不同？

我的分享


在你收到的“果实”里，你最喜欢哪一点？最想改进的又是哪一点呢？

我最喜欢的

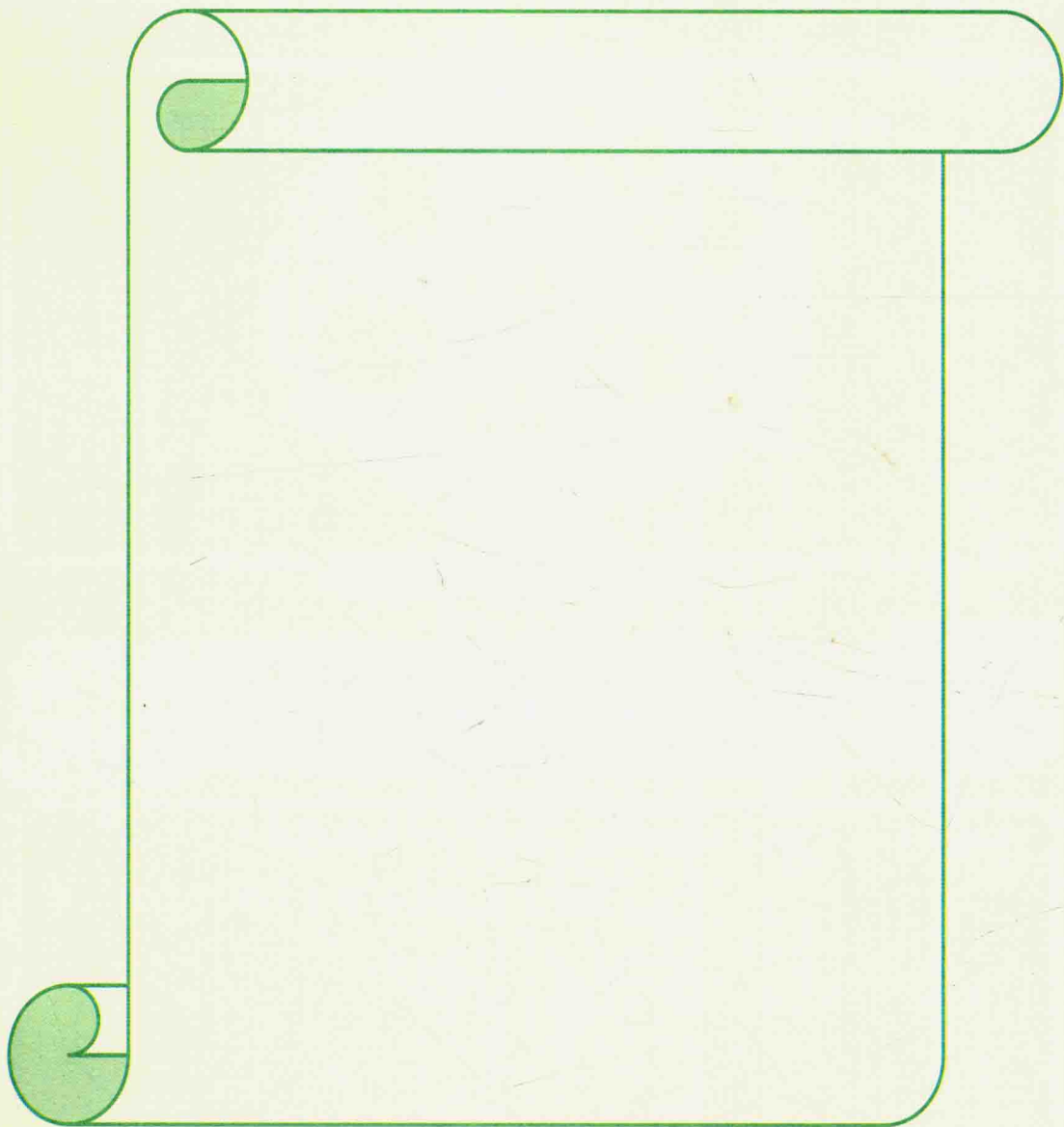
我最想改进的

说一说

接下来，你打算怎样完善自己呢？

 快乐收获 ...

画一张自画像，并告诉自己，这就是最好的“我”。



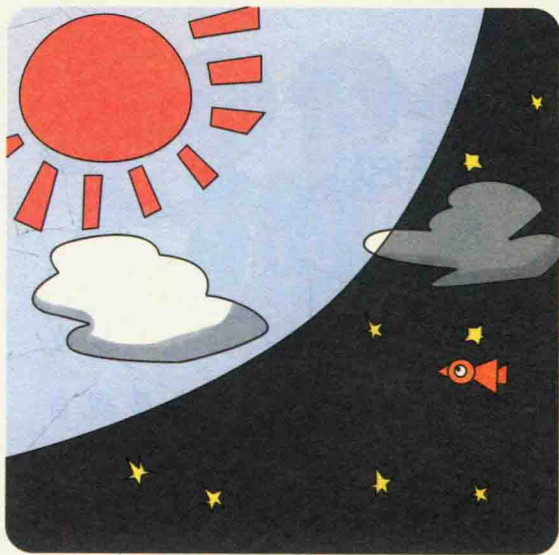
每个人都有属于自己的“花格子”，这是上天给你最独特的礼物，正因为这些特点，你才是你，你才会变得独一无二！

为自己喝彩

也许，
你想成为太阳，
可你却只是一颗星星。

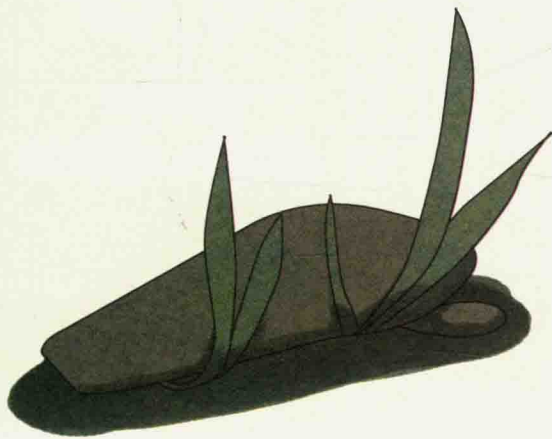
也许，
你想成为大树，
可你却只是一棵小草。

也许，
你想成为伟人，
可你却只有平凡。



但是，
星星也有动人的光芒，
小草也有强健的力量，
平凡也能演绎生命的乐章。

同学们，
认识自己，
了解自己，
为不一样的自己喝彩吧！



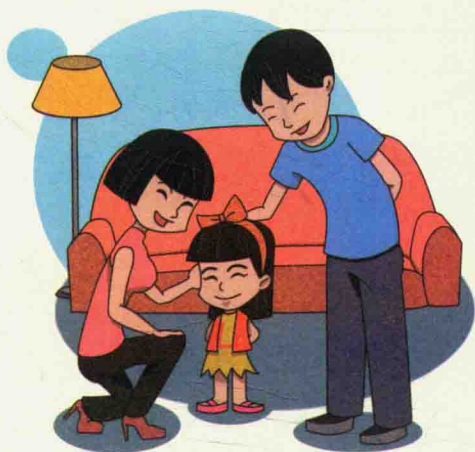


第二课 秀出我精彩



快乐启航

每个人都有闪光点，你的闪光点是什么呢？让我们一起来发现自己的闪光点，充分展现自己的精彩吧！



快乐测试

1. 一个月来，你最得意的事情是_____。
2. 一个月来，爸爸妈妈表扬你最多的是_____。
3. 一个月来，老师表扬你最多的是_____。
4. 一个月来，同学们表扬你最多的是_____。

想一想

你最喜欢别人表扬你什么？



玩一玩

击鼓传花说优点

随着鼓点或音乐响起，大家开始传花，当鼓点或音乐停止时，花传到谁那里，大家就一起真诚地夸奖他，说说他的优点。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: _____

试一试

在生活中，你能经常真诚地夸奖别人吗？请你从身边的人开始试一试吧。

我有我精彩

青蛙弗洛格一边欣赏着自己在水中的倒影，一边说：“我真幸运，我漂亮，会游泳，跳水又比其他人跳得好。我是绿色的，而绿色是我最喜欢的颜色。这世上最好的事就是做一只青蛙。”

“那我呢？”小天鹅问，“难道你不觉得我也很漂亮吗？”“才不呢！”青蛙说，“你身上没有绿色。”“但是我会飞，”小天鹅说，“而你不会。”“哦，是吗？”青蛙说，“但我从没有看你飞过。”“我是有点儿懒，”小天鹅说，“但是我可以飞。你看！”她跑了几步，奋力地拍动着翅膀。然后，小天鹅突然从地面升起，优雅地飞向天空。她飞了几圈之后，降落在青蛙面前。“太棒了！”弗洛格大叫。小天鹅说：“和你一样，我也是有很多长处的。”

