

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过（试用本）
九年义务教育六年制小学教科书

三年
级

顾问 班 华
主编 傅 宏

心理 健康 教育



江苏凤凰科学技术出版社

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过（试用本）
九年义务教育六年制小学教科书

三年
级

顾问 班 华
主编 傅 宏

心理 健康 教育

学 校 _____

班 级 _____

姓 名 _____

 江苏凤凰科学技术出版社

· 南 京 ·



致同学

亲爱的同学们，你们正处于身心发展的重要时期，成长会给你们带来新的感受和体验，也会给你们带来新的问题与困惑。如何去解决各种各样的成长烦恼，让自己成为一名乐观、开朗、友善、自信的小学生呢？让我们一起走进“心理健康”的课堂。

在这里，我们围绕自我、学习、人际交往、情绪管理、社会适应与生命六大领域，精心挑选了18个话题，每个话题从“暖心坊”“育心场”“成长苑”“互动角”四个方面层层深入。

“暖心坊”中与生活、学习紧密相连的故事，如同镜子般，能让你们察觉到自己的内在；“育心场”引导你们体验探究，并在活动感悟中得到心理调适；“成长苑”不仅有老师想对你们说的话，更有实用的心理调节方法指导，会帮助大家更好地成长；“互动角”则需要你们运用学到的知识与技能，去更好地解决生活学习中的实际困惑。

在这里，当你们打开心扉，积极参与，就有机会看见自己、探寻和提升自己。你们还要主动去实践探究，构建友好和谐的人际关系，方能促进个人身与心的协调发展，并感受到人生的精彩。

我们所做的一切都是为了让你们真正成长为具有健全人格和良好心理品质的幸福之人。愿这套心理健康教材成为你们可信赖的伙伴，陪伴你们成长。让我们一起探索，书写属于自己的成长故事吧。

编者



目录

第1课	独一无二的我	01
第2课	男生女生都美好	05
第3课	夸夸我的好朋友	09
第4课	我会和父母沟通	13
第5课	情绪万花筒	17
第6课	困难我不怕	21
第7课	课堂学习有妙招	25
第8课	自己的事情自己做	29
第9课	生命真奇妙	33

第10课	夸夸我自己	37
第11课	面对误解要宽容	41
第12课	面对父母的争吵	45
第13课	学会说“不”	49
第14课	情绪对对碰	53
第15课	学习要用心	57
第16课	插上想象的翅膀	61
第17课	不再拖延	65
第18课	周末巧安排	69
心理成长记录		73



第1课

独 一 无 二 的 我

世界上没有完全一模一样的两片树叶，同样，也不会有完全一模一样的人。我有自己的外貌特征，有自己的想法和感受，有自己独特的性格，这就是独一无二的我。



子怡和子月是一对双胞胎，两人长得几乎一模一样。

有一次，美术张老师想开口叫子怡，却又停住了，她怕喊错了。

子月站起来说：“老师，我是子月，我的皮肤比子怡白一点，我的鼻子上还有小痣呢，您瞧。”张老师仔细看了看她，确实是这样。

子怡也说道：“我俩的性格也不太一样呢，子月性格内向一点，不太爱说话，喜欢看书，而我外向一点，喜欢和同学们在一起聊天。”



“哦，这下我知道怎么区别你俩了。看来，这个世界上没有绝对一样的事物，哪怕是非常相似的双胞胎都有不一样的地方。我们每个人都是这个世界上独一无二的。你们说对吗？”

同学们互相看了看，异口同声地说：“对！”



活动一 猜猜他是谁

◎ 猜一猜：右边的谜底是什么动物？

？

猜谜语

耳朵长，
尾巴短。
只吃菜，
不吃饭。

◎ 制作介绍自己的谜面，然后交给老师。老师随机发布谜面，请其他同学猜一猜“他”是谁。

自制谜语

外貌	_____
性别	_____
习惯	_____
爱好	_____
个性	_____

◎ 想一想：为什么我们能够猜出谜底呢？

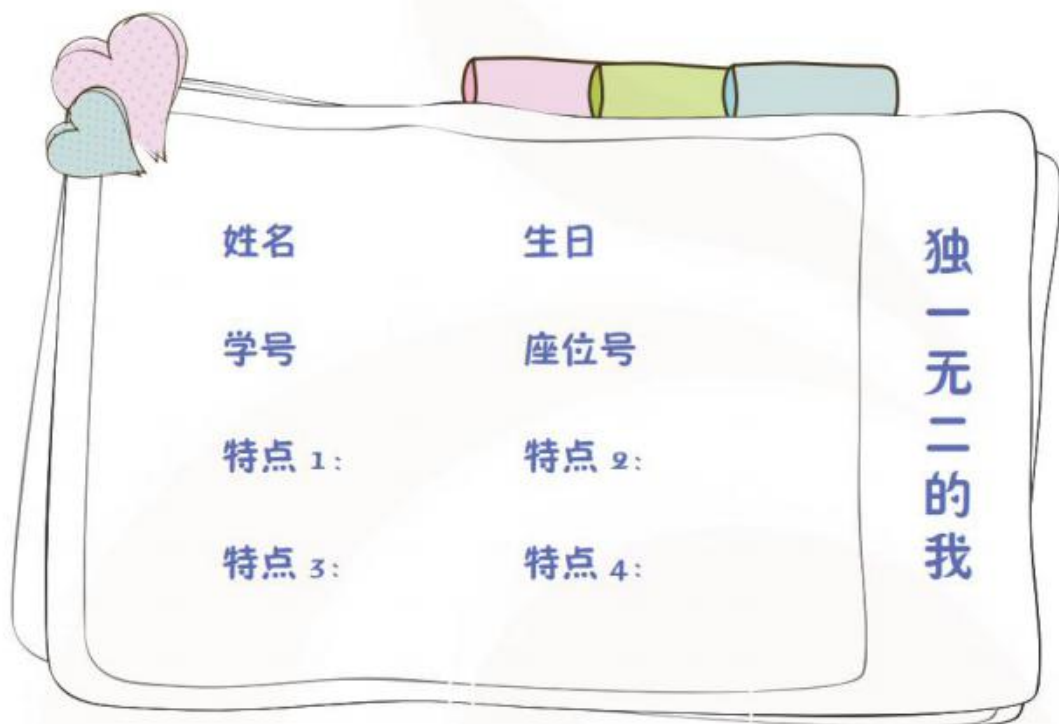


正是因为我们每个人都有与众不同的地方，所以才会被别人认识和记住。

心灵
点拨

活动二 请你帮我找特点

小组成员互相帮助，寻找别人的特点。每次针对一人，共同商议，至少找到4个特点，然后制作“独一无二的我”卡片。



姓名	生日
学号	座位号
特点 1:	特点 2:
特点 3:	特点 4:

独一无二的我

◎ 这些特点中，哪些是你可以保持的？哪些是你需要改进的？

心灵点拨

森林因花草树木的不同而丰富，世界也会因我们每一个人的独特而多彩。发现自己与众不同之处，也许就能找到自己的成长方向。



成长苑

每个人都是独一无二的。我的优点，你可能没有；不过，你也必定拥有属于你的长处。我们要善于发现自己与众不同之处，接纳自己，理解自己，这才是快乐成长的开始。一个人了解自己越全面，越能认识到自己的独特，就越有可能进步。

- ◎ 有些不同显现在外表，很容易被发觉，如容貌、身材、口音等；有些隐藏在内，需要你去发掘，如性格、爱好、习惯等。
- ◎ 有些不同是优点，值得保持，如乐观、认真等；有些是不足，需要改进，如鲁莽、粗心等。
- ◎ 有些不同是我们不能改变的，如家庭环境、容貌特征等，我们要欣然接受；有些是我们自己能够调整的，如个性、习惯等，我们可以努力改变。

互动角

制作“我的小档案”专辑，写上自己的个性、专长、兴趣、努力方向等，贴上自己最喜爱的成长照片，编绘成一张美丽的海报。



第2课 男生女生都美好

班上既有男生，也有女生。男生和女生有很多不一样，男生女生都美好！



周末的早上，洋洋一家人准备去亲戚家玩。出门前，洋洋发现妈妈在挑选高跟鞋，于是就缠着妈妈也要穿高跟鞋，妈妈说：“你是男孩，男孩是不能穿高跟鞋的。”洋洋听后有点委屈，搞不明白为什么男孩就不能穿高跟鞋。洋洋又看到爸爸在刮胡子，他

问爸爸：“我什么时候刮胡子呢？”爸爸笑着说：“等你长大了才要刮胡子呢。”“那妈妈为什么不刮胡子呢？”爸爸说：“因为妈妈是女的呀。女生长大了也不会长胡子的。”听了这些话，洋洋若

有所思地问：“为什么男生和女生有那么多的不一样呢？我是男生，女生的好多事情我是不是就不能去做了呀？”爸爸说：“你应该做男生可以做的事情。我是男人，就做个好爸爸，妈妈是女人，就做个好妈妈，这样才会有一个幸福的家呀！”





活动一 男女大考验

在黑板上画好男生和女生的头像，设置抽奖箱，箱中放置十张卡片，以小组为单位，同学们从箱子里随意抽取一张卡片，根据卡片上描述的信息站到相应的头像下面，并说出你选择头像的理由。

卡片内容：

汽车

手枪

手镯

跳绳

裙子

发卡

芭比娃娃

毽子

足球

耳钉



【分享讨论】

- ◎ 男生的物品与女生的物品各有什么特点？
- ◎ 为什么有的物品大家能一眼就看出是属于男生或女生的，而有些物品却不容易判断呢？

活动二 自助调查

调查一：从小到大，爸爸妈妈除了精心照顾我们吃住穿之外，还常常……（在所选的项目前打“√”号，也可写上其他的内容）

调查表

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 给我买花裙子 | ☐ 给我买牛仔装 |
| ☐ 给我扎小辫 | ☐ 给我剃个小平头 |
| ☐ 夸奖我漂亮 | ☐ 称赞我力气大、勇敢 |
| ☐ 鼓励我学习舞蹈 | ☐ 鼓励我在黑暗中走路 |
| ☐ 批评我“疯疯癫癫” | ☐ 批评我爱哭 |
| ☐ _____ | ☐ _____ |

◎ 我明白了，长辈们希望我成为一个_____

调查二：同学们自由发言，交流填写的内容，看一看男生与女生之间有哪些相同点。

相同点	内容
喜欢的书	
喜欢的运动	
理想的职业	



成长苑

男生女生有不同的身体特征，也有各自不同的强项与弱项。不过，这些不同并不会阻碍我们都成为优秀的人才。只要认清自己的优势，发挥优势，积极上进，男生女生都可以很棒。

当然，男生女生要互相学习对方的优点和长处，如男生可以像女生一样做事情更细致，女生可以像男生一样更勇敢等。让我们一起互相学习，共同成长吧！

互动角

采访小组内的一名异性同学，细致了解他（她）的某一优点，想想自己应该怎样学习这一优点，然后编制一份学习计划书。

姓名	性别	优点	我的行动

三
年
级

心理
健康
教育