

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过(试用本)

心理健康教育教材

心理健康

三年级

主 编 俞国良

执行主编 桑志芹



江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过(试用本)

心理 健康

/ 三年级 /

主 编 俞国良 执行主编 桑志芹

南京大学出版社
版权所有

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康. 三年级 / 俞国良主编. —南京: 南京大学出版社; 北京: 北京师范大学出版社, 2016.7 (2021.6 重印)
ISBN 978-7-305-16848-2

I . ①心… II . ①俞… III . ①心理健康 - 健康教育 - 小学 - 教材 IV . ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 093316 号

出版发行 南京大学出版社 (南京市汉口路 22 号 邮编: 210093)
北京师范大学出版社 (北京市新街口外大街 19 号 邮编: 100875)

书 名 心理健康 三年级

主 编 俞国良

执行主编 桑志芹

项目策划 金鑫荣

责任编辑 范 余 编辑热线 025-83595227

印前审读 谭 天

经 销 江苏省凤凰出版传媒股份有限公司

照 排 南京新华丰制版有限公司

印 刷 江苏凤凰盐城印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 5 字数 65 千

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2021 年 6 月第 21 次印刷

ISBN 978-7-305-16848-2

定 价 5.37 元

销售咨询热线 025-83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 图书如有印装质量问题, 请与出版社联系调换

亲爱的同学：

祝贺你又长大了！经过一年的学习，你有了怎样的体会？遇到了哪些困惑？相信进入新的学期，你会有新的打算，让我们带着新的期待迎接又一个美好的开端。

让我们一起，走进熟悉的“心理健康”课堂。

在这里，我们参与丰富多彩的活动，在活动中体验，在体验中调适，在调适中提高；我们通过各种探索性的活动，积极思考、自我反省，掌握自我心理保健的方法与技能；我们一起交流、感悟和创造，学会自助和互助；我们直面现实生活中的困惑，尝试从新的视角去分析并解决问题。

在这里，我们认识自我，学会学习，学会人际交往，学会情绪管理，学会社会适应。

让我们共同探索，彼此分享，书写自己的成长故事，培养积极乐观、健康向上的心理品质。

你的大朋友





目录

第一课 照镜子1

第二课 兴趣的作用5

第三课 合作互助好开心10

第四课 我的情绪我做主15

第五课 我能照顾妈妈了20

第六课 会学习也会玩25

第七课 我真棒29

第八课 真诚赞美朋友多33

第九课 失败了，我不怕37

第十课 和“拖延”说再见42

第十一课 神奇的笔记本47

第十二课 学习得法，提高效率51

第十三课 真心原谅他人55

第十四课 尊重他人，尊重自己60

第十五课 专注的力量64

第十六课 鼓起勇气，面对困难70



第一课

照镜子

每个人的成长，从小到大都是一个漫长的过程，这个过程中最重要的就是逐渐认识自己。第一课就让我们一起来照照“镜子”，好好地看看自己吧！



心情话吧

小磊学习成绩好，同学们推选他做班干部。最近，老师给小磊安排了一个新同桌，名叫小军。小军习惯不太好，成绩也不理想。他总是动来动去，不听老师讲课，有时候还喜欢插嘴、和前后桌同学说话……总之，小磊觉得小军浑身都是缺点，很不乐意小军成为他的同桌。

小磊找到班主任，要求换座位，班主任对小磊说：“每个人都有自己的优点和缺点，小军虽然有缺点，但并不代表他样样都差。希望你不要戴着‘有色眼镜’看他，试着找找他身上的闪光点，也要学习他的优点。”

小磊开始很不服气，但是之后



的一件事情改变了他的看法。一天放学，小磊独自回家，在路上被高年级的同学拦住索要零花钱。小磊正不知道该怎么办的时候，小军出现了。他勇敢地站在小磊身边，并机智地赶走了他们。那天，小磊和小军聊了很多，也很开心。小磊为自己不愿与小军做同桌的想法感到很惭愧。他决定，以后要和小军做好朋友。



心海导航

每个人都是一个独特的个体。在这个世界上，可能有许多同名同姓的人，也有许多同年同月同日生的人，可能还有许多人长得很相像，甚至有许多长得几乎一模一样的双胞胎。无论他们的长相多么相似，或者他们姓名完全一样，或者他们就是同一对父

母所生，但每个人都有自己独特的地方。也就是说，在这个世界上只有一个“你”。

有的同学长得高，有的同学力气大，有的同学眼睛大，有的同学会唱歌，有的同学跑得快，有的同学很细心……所有这些独特的个体组成了我们的集体。想一想，如果在我们的集体中，每个同学都没有了自己的特点，大家全都长成一个模样，个性也一样，那我们的集体一定十分乏味。正是因为千人千面，各不相同，才使我们的世界丰富多彩，才使我们的集体生活充满了乐趣。



因此，无论你是谁，无论你有怎样的优点和缺点，你要相信一点：“我就是我，是独一无二的。”

在生活中，每个人都有自己的优点和缺点，我们不仅要看到别人的不足，而且还要看到别人的闪光点。对待自己也是一样，既要看到自己的优点，也要看到自己的不足，只有这样，我们才能不断进步。



活动在线

活 动 介绍我自己

拿出自己小时候的照片，讲一个自己小时候发生的有趣的故事，向同学们介绍自己的成长过程，并说明自己现在与小时候相比在哪些方面发生了变化。





加油站

写一写，讲一讲。

我的优点 	我的不足 
(1) _____	(1) _____
(2) _____	(2) _____
(3) _____	(3) _____
(4) _____	(4) _____
(5) _____	(5) _____

4人一小组，分享自己的优点和不足，看大家有什么不同。



亲子分享

通过这一课的学习，你都学到了什么？请和爸爸妈妈一起分享，把自己的看法和爸爸妈妈的看法分别写在下面。

我的看法：_____

爸爸妈妈的看法：_____

兴趣的作用

你最喜欢做什么？什么事情最能让你投入其中？是踢足球、打羽毛球，还是游泳、滑雪？是画画、唱歌、弹琴，还是读书、写作？你最喜欢的学科是语文、数学，还是英语？

每个同学心中都有自己的答案，这一课，就让我们一起走进兴趣的世界，看看兴趣能给我们带来什么吧！



心情话吧

杨杨从开始上学就不喜欢写作文。什么主题啊，句子啊，他一点也不喜欢，要把字数凑满好难啊！每次写的作文，自己都不想看。

新学期开始，杨杨班上来了一位新语文老师。这位老师的第一堂作文课可有趣了。老师先按不同的兴趣爱好把大家分成小组，聊聊自己的爱好。她时不时和这组聊一聊，和那组说一说。这位老师在同学们看来特别“酷”，因为不论是体育、军事，还是动漫、明星，她都很在行。

下课了，同学们意犹未尽，老师说：“这节课同学们聊得很开心，也用到了很多很棒的词汇，比如体育小组的杨杨说到的‘踢得漂亮’‘特别沮丧’‘感染和鼓励’，还有他提到的关于梅西



的故事。作文练习也需要大家有感情、有兴趣地来写。”

杨杨很受启发，觉得写作文好像也没那么难了。



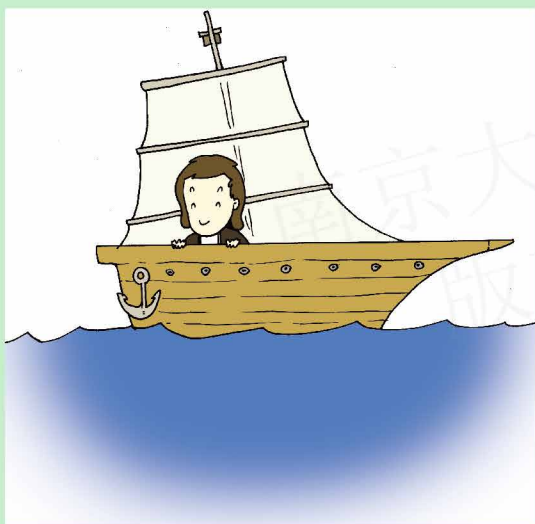
心·海导航

伟大的科学家爱因斯坦曾经说过：“兴趣和爱好是最好的老师。”
兴趣在人们生活中的意义是巨大的，兴趣让我们觉得生活是有意义

和丰富多彩的；兴趣在学习中是十分重要的，它可以推动我们去寻求知识和探索世界，使我们感到学习是一件非常快乐的事。

著名科学家达尔文在一次考察中，对某个小岛上外形异样的动物产生了兴趣。也许换作一般人只会困惑一阵子，就逐渐淡忘，但达尔文却不罢休，进行了更深一层的研究，用22年时间写成《物种起源》一书，提出了“进化论”，推翻多年以来“世界上的一切生物都是上帝创造的”这个说法。如果不是兴趣促使他不断探索，也许我们至今仍在信奉“是神创造了一切”。

有的同学可能会说：“我没有什么特别的兴趣爱好。”那么，有谁一生下来就对所有事情都感兴趣的呢？兴趣是在观察、思索、学习、活动的过程中不



断培养起来的。在生活中多问几个“为什么”，多想几个“怎么办”，会促使我们去认识和发现更多的新事物，使我们的兴趣更广泛，并进一步引导自己对感兴趣的事物进行探索。



活动在线

活动一 找朋友

在每个圆圈里填上你的兴趣爱好，然后找 3 个和你喜欢做同样事情的同学签名，并分享。

看书

活动二 故事汇

每位同学准备 2 ~ 3 个成功人士的小故事（体育界、美术界、科学界等）。在课堂上，进行“击鼓传花”，鼓点停下来的时候，花在谁手里谁就讲故事，看谁讲得最好。



加油站

一、勾一勾

科目	很喜欢	一般	缺乏兴趣
语文			
数学			
体育			
音乐			
美术			
思想品德			
英语			
计算机			

二、想一想

自己为什么对这门课感兴趣，自己有不喜欢的课程吗？如果有，用什么办法可以提高自己对这门课的学习兴趣呢？



亲子分享

请爸爸妈妈讲一讲他们最感兴趣的事，听一听兴趣给他们带来了哪些成功的经验。

通过这一课的学习，你都学到了什么？请和爸爸妈妈一起分享，把自己的看法和爸爸妈妈的看法分别写在下面。

我的看法：

爸爸妈妈的看法：

合作互助好开心

当你遇到自己不能解决或者很难解决的问题时，你是寻求帮助还是把问题放在一边不管它？当你寻求帮助时，你又是怎样想、怎么说的呢？当别的同学遇到困难寻求你的帮助时，你心里的真实想法是什么？

合作互助，很多困难便会迎刃而解。



心情话吧

星期天，三年级（2）班的科学小组要代表全校同学参加小学生科技活动比赛。比赛要求参赛小组全体人员齐心协力，共同完成一个汽车模型的拼装。

为了取得优异的成绩，科学小组的同学早就开始准备。他们有的负责车的结构，有的负责车的动力系统，有的负责车的内装。

每个人都很努力，但是七手八脚，怎么也完成不了。眼看比赛的时间要到了，小组的同学都有些沉不住气了，互相埋怨，差点儿吵起来。就在一筹莫展之际，班主任老师对大家说：“一个人的力量是有限的，很多时候，我们要懂得合作互助。大



家要学习互相配合，总会找到适合的方案。”就这样，小组同学安静下来，一起合作，很快完成了拼装，一个漂亮而高速的车模在全组同学的努力下制作成功了！

一堆沙子是松散的，可是它和水泥、石子、水混合后，比花岗岩还坚韧。合作并不是简单的 $1+1=2$ ，而是 $1+1=$ 无穷的能量！



心海导航

生活中很多事只靠一个人是很难完成的，合作互助可以帮助我们渡过难关。有一个寓言说的就是这个道理。一个人想知道什么是天堂，什么是地狱。天使把他带到一个地方，那里有一口大锅，盛满热气腾腾的肉汤。每个人手中有一把长柄汤勺，他们在努力地喝汤。但勺柄太长，谁都没办法喝到。天使告诉他，这里是地狱。接着，天使又带他来到另一个地方，那里有同样的肉汤和长柄勺。但这里的每个人用自己的长柄勺喂别人，大家都喝到了汤。天使告诉他，

这里就是天堂，合作互助让他们活了下来。

怎样学会与人合作呢？首先，要认识到个人离不开集体，个人是集体中的一员，每个人既要发挥自己的特长，又要为一个共同的目标努力。这样，大家的共同目标才能顺利实现。其次，要学会听取他人的意见，学会从别人的角度去想问题。最后，应该主动配合他人的工作。这样，你与他人合作的能力就会大大提高。



活动在线

活动 冲出包围圈

全班同学分成两组，一组扮演包围者，一组每个组员分别扮演突围者。

游戏开始时包围者手挽着手形成包围圈。突围者站在圈内单兵作战，努力采用各种方法突围。这时，包围者要齐心协力阻挡突围者冲出。每隔一分钟，更换突围者，直到所有突围者都轮换一次为止。



讨论

在“冲出包围圈”的游戏中：

- (1) 包围者成功了几次？突围者成功了几次？
- (2) 分别说说你们成功与失败的原因。
- (3) 突围者说说自己突围时的感受，当时自己是否尽了全力？为什么没有成功？
- (4) 通过活动，说说在集体生活中共同合作的重要意义。

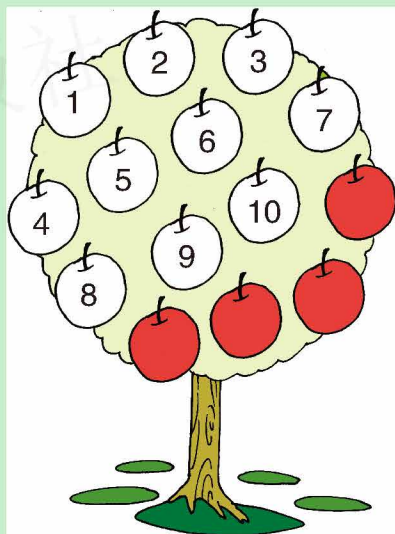


加油站

下面 10 项内容，如果你做到了，就把树上与题号相应的苹果涂成红色；如果你没有做到，就把树上与题号相应的苹果涂成绿色；如果你没有做而正准备去做，就把树上与题号相应的苹果涂成黄色，等你做到后再把它涂上红色。

数一数，自己画了几个红苹果、几个绿苹果。在今后的日子里，努力把自己的绿苹果变成红苹果，把黄苹果也变成红苹果。

- (1) 我喜欢和同学们一起做游戏。
- (2) 别人和我打招呼，我能友好回应。
- (3) 我的要求被别人拒绝时，也不发火。
- (4) 我能耐心地听取别人提出的意见。
- (5) 看到别人不高兴的时候，我能主动安慰。
- (6) 看到别人的优点，我能向他学习。



- (7) 我喜欢帮助别人，并努力完成别人委托我的事。
- (8) 与人交往时，我能面带微笑，态度友好。
- (9) 与同学合作完成一项任务时，我感到很高兴。
- (10) 当我遇到困难时，能及时向朋友求助。



亲子分享

请和爸爸妈妈一起学唱歌曲《众人划桨开大船》。

通过这一课的学习，你都学到了什么？把自己的看法和爸爸妈妈的看法分别写在下面。

我的看法：

爸爸妈妈的看法：

我的情绪我做主

人的情绪就像住在每个人心里的一只小兔子，时时撞击着我们的心扉。有时这只小兔子在心中悠闲地玩耍，让人心情愉快；有时这只小兔子惹是生非，使人悲伤，想大哭一场。

让我们一起来认识这只小兔子，了解这只小兔子并成为它的主人吧。



心情话吧

有一个男孩，脾气非常坏，于是他的父亲就给了他一袋钉子，要求他每次发脾气的时候就钉一颗钉子在后院的枯树干上。第一天，男孩钉下了 37 颗钉子。慢慢地，他每天钉下钉子的数量在减少。后来，他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子来得容易些。

终于有一天，这个男孩再也不会没有耐性乱发脾气了，他很高兴地告诉了父亲。于是父亲又要求他，从现在开始，每当他能控制自己脾气的时候，就拔出一颗钉子。时间一天天地过去了，最后男孩告诉父亲，



他终于把所有钉子都拔了出来。

父亲拉着他的手来到后院说：“你做得很好，我的好孩子。但是你看看树干上的这些洞，它们将永远不能恢复成从前那样了。你生气时候说的话就像这些钉子一样会给他人留下疤痕。发脾气时说过的话，常常就像一把匕首，会严重伤害到你的家人和朋友。”



心·海导航

在日常的学习生活中，我们既能体会消极情绪，也会感受到积极情绪。消极情绪往往使人失去学习的信心和学习动力，对我们的身体、心理都没有好处，会导致处理不好与他人的关系。积极情绪可以使人提高对学习、生活的自信心，有利于人际关系和谐。

中国乒坛曾有一颗闪耀过的新星。她刻苦训练，获得盛誉，曾两度逼近世界冠军的巅峰，但两次都垮了下来。第一次，她因为赛前过于紧张而临阵脱逃。第二次则是在她已经领先两局的优势下，仅仅因为对手追上几分，便心慌紧张，败下阵来。她越怕越输，越输越怕，终于抑制不住，借故逃避比赛。后来，这颗新星隐退了。是因为她的实力不够吗？显然不是，而是因为她克服不了紧张的心理，不能驾驭自己的情绪。



我们要怀着一颗快乐的心看待生活，把好心情带给每一个朋友，积极迎接每一次挑战。带着快乐、兴趣和激情，投入学习和生活，这样我们才能成为一个真正受欢迎的人。

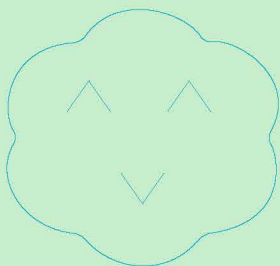


活动在线

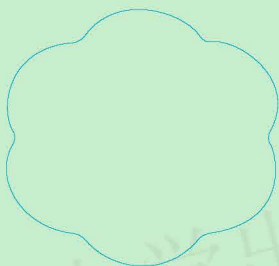
活动 画一画，演一演

对着小镜子，把你的各种表情画出来，看谁画得最像。

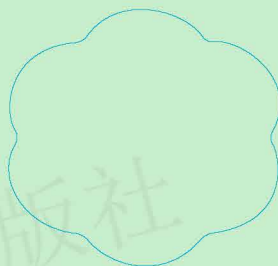
高兴



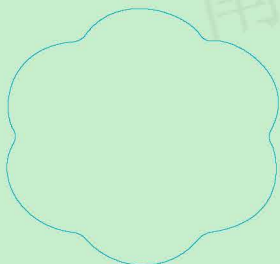
难过



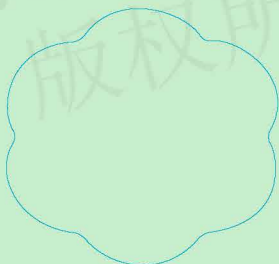
生气



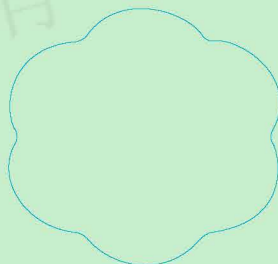
惊讶



害怕



兴奋



分小组，用上述表情表演以下情境：

1. 老师说，我们马上进行一次小测验；
2. 妈妈答应周末带我去公园；
3. 同桌弄坏了我的笔。



加油站

换个角度看问题，情绪大不同



从前，有一个老婆婆，她有两个儿子，大儿子是染布的，小儿子是卖雨伞的。老婆婆整天不快乐，因为她总是为两个儿子发愁。

天一下雨，她就焦虑：“天下雨了，我大儿子的布怎么晾得干啊？”天晴了，她也焦虑：“我小儿子的雨伞怎么卖得出去呀？”所以，下雨她焦虑，天晴她焦虑，怎么都焦虑，直到焦虑得生病了。有一个智者对她说：“你换一种思维吧！天下雨，就想‘我小儿子的雨伞卖得出去了’；天晴了，就想‘我大儿子的布晾得干了’。这样，你下雨也高兴，天晴也高兴。”

换一个角度，老婆婆从此天天拥有了好心情。

同样的事情，有时候换个方式，换个角度，心情就大不一样了！





亲子分享

当爸爸妈妈心情不好的时候，你会跟他们说些什么话？

通过这一课，你学到了什么？请和爸爸妈妈一起分享，
把自己的看法和爸爸妈妈的看法分别写在下面。

我的看法：

爸爸妈妈的看法：

我能照顾妈妈了

今天早晨，你的妈妈出门时穿了什么颜色的衣服？她对你说了什么？可能一些同学都没有注意到。我们只习惯享受家人做的可口饭菜，为我们的冷暖操心，习惯享用家人准备好的一切，有时却忽视了家人。

我们已经长大啦，应该开始为家人做些什么了。



心情话吧

从幼儿园大班到小学三年级，洋洋学了四年的钢琴。钢琴辅导班的学费比较高，而洋洋的家庭条件不是很好，洋洋的妈妈平时摆摊卖烧烤。但是洋洋每次都好好练习，总想着偷懒，还经常对妈妈发脾气，每次出门练琴都是一场母女大战。



直到一个周五，学校因为有事，中午早放学，洋洋和同学去一家餐厅吃饭，偶然发现在路边摆摊的妈妈——她一个人又做烧烤，又收钱，头都没有抬起来过。在烈日的暴晒下，汗水已经湿透了她的衣服。洋洋看到妈妈的手被烤串上滴下来的油烫到了，妈妈只是皱了一下眉头，朝粗糙的手吹了口气，就又开始干活了。这时候洋洋的泪水再也忍

不住了，跑向妈妈，她哭着说：“妈妈！我才知道你干活这么辛苦！你看你的手……”妈妈笑着说：“洋洋，再辛苦的工作妈妈也能忍受，每当我看到你用嫩白嫩白的手指弹钢琴的时候，就觉得一切的辛苦都值得。”

后来，洋洋每天都很自觉地练琴。



心·海导航

母爱是人间最圣洁、最崇高、最无私的爱。

纪伯伦曾说，人的嘴唇所能发出的最甜美的字眼，就是“母亲”，最美好的呼唤，就是“妈妈”。

妈妈——

你1岁的时候，她喂你吃奶，给你洗澡；

你4岁的时候，她给你买彩笔；

你5岁的时候，她给你买漂亮的衣服；

你6岁的时候，她给你买皮球；

你8岁的时候，她付了很多钱给你报名参加乐器辅导班；

你9岁的时候，她陪你还有你的小伙伴去看电影；

……

如今，你会想起妈妈为你做过的很多事、付出的点点滴滴吗？



你已逐渐长大，是否能照顾家人？你是否想过，逐渐长大的你，拿什么来回报家人？



活动在线

活动一 为妈妈制作一张爱心卡

把你最想说的话告诉妈妈，把你对妈妈的爱表达出来吧！



活动二 我会这么做

妈妈在做下面的事情时，你会怎么做？

(1) 妈妈做饭时，我会_____

(2) 妈妈晾衣服时，我会_____

(3) 妈妈工作时，我会_____



加油站

父母花费很多心血把我们抚育长大，父母的恩情，像高山一样高，如海水一样深。这恩情，我们永远也报答不完。到底该怎样孝顺父母呢？

（1）努力做到自主学习，不让父母担心我们的功课。

（2）照顾好自己的身体，减少染上疾病的可能，不要让父母操心我们的身体。

（3）小心选择朋友，一些孩子常常打架、偷钱、打游戏，绝对不能跟他们学。

（4）在家里，要帮父母做一些力所能及的事，分担父母的工作，如洗洗碗、拖拖地、整理房间……

按照实际情况填写下面的表格：

为家人做的事	你内心的感受



亲子分享

晚上回家后为辛勤工作一天的妈妈洗一次脚，并且写一篇 300 字的小作文，记录整个过程和感想。

Writting area with horizontal lines and a decorative dotted border. A faint watermark is visible across the center: 南京大学出版社 版权所有.

会学习也会玩

你爱玩吗？你会玩吗？你爱学习吗？你会学习吗？

关于玩，大家都会，也都爱玩。但是关于学习，有的同学可能就要摇头皱眉了。

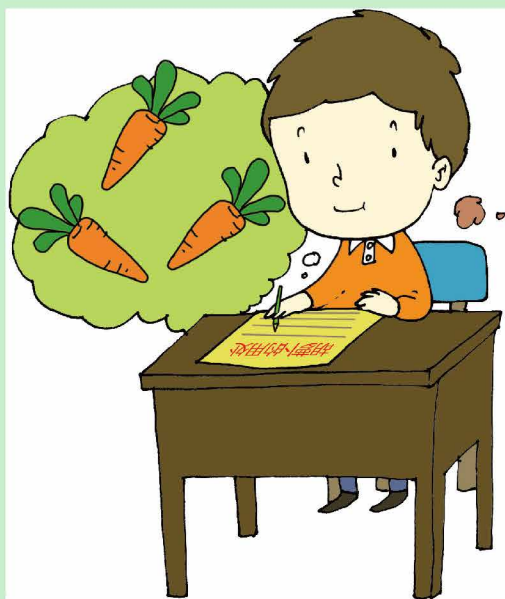
其实啊，“玩”和“学”并不分家，这一课就让我们一起来看看如何把“玩”和“学”变成一个组合金刚吧！



心情话吧

小伟是小学三年级的学生，平时活泼好动，学习成绩一般，但是对品尝美食和研究植物比较有兴趣。他不但喜欢品尝美食，而且喜欢尝试着做。有一次老师布置家庭作业，要求同学们写一篇题为“胡萝卜的用处”的作文。小伟拿到这个作文题目之后，觉得非常符合自己的兴趣，一到家就开始兴致勃勃地写了。因为小伟平时对各种植物的作用了解得比较多，很快就写完了。

老师给了他的作文一个很高的分数，而且还让他在班上朗读了。小伟别提有多高兴了，心想：“原来学习还是挺有意思的！”



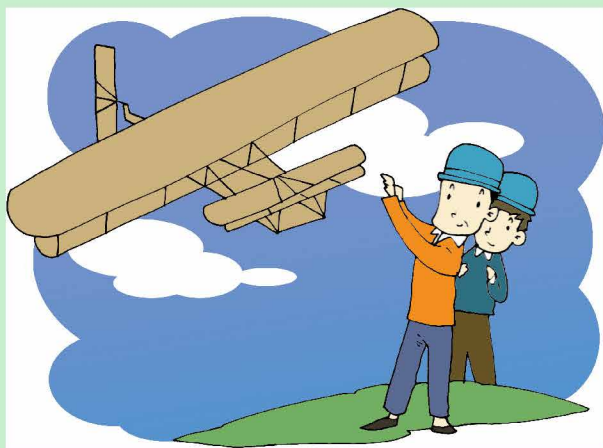
后来他的语文成绩慢慢赶了上来，其他科目也有了很大的进步，最重要的是，小伟渐渐喜欢上了学习！



心·海导航

小伟的事例说明，当我们喜欢学习，把学习当成玩的过程，在玩中学习知识，就能更好地体会学习的乐趣，增长知识。如果总是觉得学习太累、没劲，提到学习就愁眉苦脸，学习就成了一件苦差事，很难产生兴趣。

制造飞机的莱特兄弟从小就喜欢摆弄一些玩意儿，经常在一起制作各种各样的小物件。有一年的圣诞节，爸爸从外地回来，给莱特兄弟带回一份圣诞礼物。兄弟俩迫不及待地把礼盒打开，展现在眼前的是一个怪怪的玩具。他俩拿在手上摆弄着，不知道怎么玩。这时爸爸过来给他俩做示范：把上面的橡皮筋扭紧，一松手，只见前面像风车一样的东西转了起来，接着那个怪怪的玩具就飞到了空中。从那以后，莱特兄弟就对飞行产生了兴趣，并且梦想：如果人能飞上天就好了！几年下来，他们掌握了大量的有关航空方面的知识。然后就开始动手制造飞机了。最终在兴趣的指引和科学思路的指导下，莱特兄弟制造了人类历史上第一架飞机。



从收到爸爸的“怪礼物”到研制飞机成功，总共用了26年时间，是什么支持他们坚持这个梦想？是小时候的爱好和不断学习思考的过程成就了莱特兄弟。



活动在线

活动一 好玩的游戏

组织一次算24点扑克游戏。2人一组，每人每次各出2张扑克牌，快速地通过各种运算，最先算出得数为24的人获胜。运算时，加减乘除各种运算可以混着使用，同样的4张扑克牌，可以用不同的算法得到“24”。如果两个人同时报出结果，比较你们认为哪种算法更简便，更简便的一方获胜。

活动二 角色扮演

丁丁双休日又在家里打游戏了，妈妈一说他，他就说：“都学习了那么久了，该放松放松了！”但实际上，丁丁连续打了两天游戏，周一去学校眼睛都睁不开，还四肢乏力，上周的考试成绩又是倒数。丁丁看到好朋友小海的成绩比自己好很多，他疑惑地问小海：“小海，你平时也挺能玩的，我看你周末都不在家，学小提琴，还踢球，可为什么学习还这么好呢？”



接下来的故事就要你们继续演下去啦！同学们可以先讨论丁丁成绩差和小海成绩好的原因，再进行扮演。



加油站

“学”与“玩”是可以而且是应该并存的，但必须协调好两者之间的关系，达到真正的劳逸结合，同时还要注意——要学就学个

踏实，要玩就玩个痛快，“踏实地学习”以充实我们的大脑，增加我们的智慧；“痛快地玩”以增强我们的体魄，丰富我们的心灵。

其实，学习和玩并不是敌人，而是一对好朋友。只有处理好学习和玩的关系，我们才能学得高兴，玩得痛快，更有利于大脑发育，进一步促进学习。



亲子分享

和爸爸妈妈一起玩你们喜欢的游戏，在玩中学习知识或道理，并把它写下来。

南京出版

版权所有

第七课

我真棒

你是不是羡慕在霍格沃茨魔法学校学习的哈利·波特？你是不是脑海里也曾经闪过“如果我有哈利·波特那样神奇的魔法……”

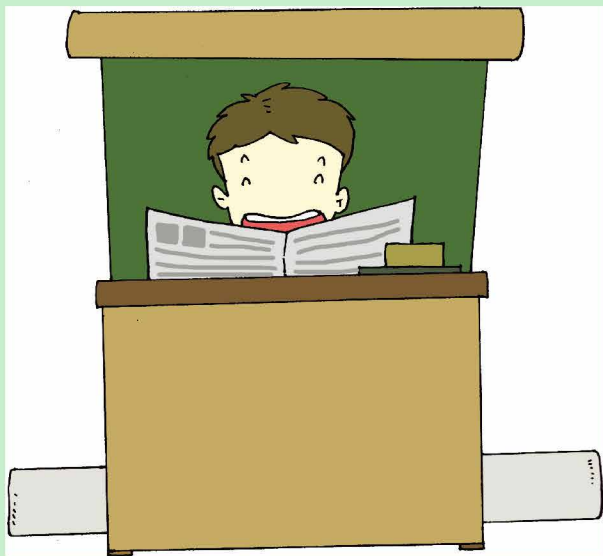
这一课大家就先来学习一个神奇的魔法咒语吧！想象一道魔法之光闪过，心里默念：“我比想象中的自己强大！”



心情话吧

自从进入三年级，明明的成绩常常是班里倒数几名，为此他闷闷不乐。久而久之，他对学习失去了信心，觉得自己天生就是个差生，并且用一个差生的标准来看待自己。他开始讨厌上课，经常迟到，上课也常常打瞌睡。

在一次班会上，班主任给明明布置了一个新任务，让他每周为同学们选读晨报。在大家的鼓励下，明明接下了这份读报的任务。开始的时候，明明并没有当回事儿，但后来，明明发现同学们都很期待读报时间，便开始认真准备。他每周整理有益于大家的新闻素材，还练习读报。奇迹在他身上发生了，明



明上课再也不睡觉了，语文成绩大幅提高，而且因为为大家服务，也获得了同学们的喜爱。



心·海导航

美国心理学家罗森塔尔曾经做过一个著名的实验，他对一所普通小学一年级到五年级的学生进行了智力测验，并在测验中宣称这次测验结果可以预测学生未来的发展。测验后，他从这些学生的名单中随意抽取了一部分学生，并告诉老师这些学生具有巨大的潜力。结果，一年以后，这些随意被抽中的学生成绩有了非常大的提高。原来，他的智力测验只是一个幌子，但是被宣布为具有巨大潜力的学生却因此变得自信和努力，从而唤醒了自己内心沉睡的巨人，发挥了自己的潜力。

同学们，从今天开始，将“我可以”“我试试”放在心中最醒目的位置吧！



活动在线

活动一 我能行，我试试

请每位同学把觉得自己做不到或不自信的事情写在纸条上，4人一小组，说出自己不自信的事，组员给予支持和鼓励，把写着“我不行”“我不自信”的纸条撕掉，扔进纸箱，与它们说再见。将之前不自信的事改为“我能行”“我试试”的方法处理，继续和小伙伴分享。

活动二 我真的很不错

全班分成几个小组，每组中的每一位同学都要进行一次时长三分钟的发言，向小组成员“推销”自己，告诉大家自己的优点、长处，以及自己最自豪的一件事。组员齐声喊：“我们相信你！”并给予热烈的掌声，互相鼓励。



加油站

培养自信的六个方法：

- (1) 遇到困难和挫折时，先想想自己成功的经验。
- (2) 多与自信的人接触。经常与自信的人在一起，你也会受到感染。
- (3) 给自己积极的心理暗示，告诉自己“我能行”。
- (4) 阅读成功人士的传记，从书中汲取力量，读书会让你更加坚强、自信。
- (5) 保持谦虚。自信的人既能肯定别人，又能肯定自己；而骄傲的人眼睛里容不下别人。自信是相信自己通过不懈的努力可以实现目标，而骄傲的人只是一厢情愿地觉得自己高人一等。
- (6) 多和自己比较。即使失败了，也不要一味地自责，要多想想：“我尽力了吗？”“我比昨天的自己进步了吗？”“我对自己进行积极的心理暗示了吗？”要学会为自己鼓掌，为自己喝彩。



亲子分享

通过这一课的学习，你都学到了什么？请和爸爸妈妈一起分享，把自己的看法和爸爸妈妈的看法分别写在下面。

我的看法：

爸爸妈妈的看法：

真诚赞美朋友多

我们都喜欢听到别人对自己的赞美和夸奖，那么你会赞美和夸奖别人吗？

赞美和夸奖是发自内心的一种欣赏，如同一盏灯，照亮别人的心灵，同时也能照亮自己的心灵。学会赞美是人生的一门必修课。从这一课开始，请试着欣赏和赞美你的同学吧！



心情话吧

元旦就要到了，莉莉看见欣欣收到很多贺卡，非常羡慕，她问欣欣：“你怎么会有这么多朋友呢？你有什么秘诀吗？”

欣欣给莉莉讲了两年前发生的一件事。一天下雪后，她和妈妈在公园里堆雪人，看到一个老奶奶戴着一副特别滑稽的手套，穿着特别厚的棉衣，欣欣忍不住笑了，对妈妈说：“妈妈快看，那个老奶奶真搞笑啊！”当时妈妈的表情特别严肃，对她说：“欣欣，你要学会欣赏别人。你看，那位老奶奶穿得很厚，也许是身体不舒服，但是你看她的神情，她正在专注地欣赏咱们堆的雪人，你不觉得她微笑的样



子很慈祥吗？”这时候，妈妈带欣欣走近老奶奶，欣欣微笑着对老奶奶说：“奶奶，您好！您喜欢我堆的雪人吗？”老奶奶听到后说自己特别想念在国外的孙女，很感谢欣欣能过来和她说话。那个下午，因为这件事情，欣欣特别开心。

欣欣对莉莉说：“那天我懂得了一个道理，每个人身上都有美丽的闪光点，要学会真诚地欣赏别人。这样，我们会收获很多。”



心·海导航

欣赏和赞美的力量是无穷的，赞美就像一阵春风，能够温暖别人的心，学会赞美和欣赏会让你惊喜地发现周围有这么多美好的事物。只有真正懂得欣赏和赞美别人的人，才能收获真挚的友情。当朋友失落时，一句真诚的赞美就像雪中送炭，会让他重新找回自信；当朋友成功时，一句真诚的赞美就会锦上添花，让他更上一层楼！而且，在欣赏别人的同时，你也会获得一份意想不到的快乐，能看到别人优点的人，才能保持谦虚的心态，才会成长得更快。

我们都喜欢被赞美、被欣赏，当听到贴心的赞美，我们的心情都会变得轻松快乐起来，所以，当我们赞美别人时，也为进一步交流奠定了基础。不过真诚的赞美是建立在事实的基础上的，是发自内心的声音，如果你的赞美和欣赏不是发自内心的，而是敷衍夸张的，那只会适得其反。

也许有人会说“他没有什么值得我欣赏的地方”。其实，世界上从来都不缺少美，而是缺少发现美的眼睛，我们看待一个人，不要仅看他的外表、成绩，还要看他的为人处世，看他的行为细节，当我们用这样的目光看待别人时，也许会发现不一样的美丽！



活动在线

活 动 优点轰炸

(1) 每4人组成一个小组；

(2) 先找1个同学戴“高帽子”(用报纸做或者日常戴的礼帽)，其他3个同学轮流说出他的优点、能力和特长，直到4人均戴过“高帽子”为止；

(3) 要求表达的句式为“× × ×，我觉得你_____，因为_____”。要求说具体的优点而不是客套话，表达要尽量准确，越有根据越好。接受赞美的同学回应：“谢谢你。”



加油站

赞美是一门学问。

(1) 赞美需要表达。当我们欣赏对方时，要当面说出来。

(2) 赞美要真诚。赞美是由衷的，发自内心的。如果过分夸大就会让被赞美的人觉得不真实，不好意思。

(3) 赞美要具体。我们表达得越具体，对方越感动。

(4) 被赞美时，需要回馈，心存感激会加深彼此的联结。



亲子分享

通过这一课的学习，你都学到了什么？回家后，夸一夸你的爸爸妈妈，做到真诚、坦然，注意细节，之后请你和爸爸妈妈一起分享这一课学到的内容，把自己的看法和爸爸妈妈的看法分别写在下面。

我的看法：

爸爸妈妈的看法：
