

心理健康教育

一 年 级

上册

《心理健康教育》编写组 编

主 编 许 燕

执行主编 陶红亮

编 委 会 翟爱玲 邓 圆 薛翠萍 唐传汉 唐文俊 苏志东
高俊华 王春晓 撒文奎 张民兰 赵 艳 唐正兵

中国对外翻译出版有限公司
湖 南 教 育 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育. 一年级 / 《心理健康教育》编写组
编. —北京: 中国对外翻译出版有限公司, 2013.8

ISBN 978-7-5001-3794-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第177599号

出版发行 / 中国对外翻译出版有限公司

地 址 / 北京市西城区车公庄大街甲4号物华大厦六层

邮 编 / (010) 68338545 68353673 68358718

邮 编 / 100044

传 真 / (010) 68357870

电子邮箱 / book@ctpc.com.cn

网 址 / <http://www.ctpc.com.cn>

出版发行: 湖南教育出版社

地 址: 长沙市韶山北路443号

电 话: (0731) 85486807

邮 编: 410007

传 真: (0731) 85486714

网 址: <http://www.hnepi.com>

策划编辑 / 吴良柱 姜 军

责任编辑 / 林 勇 刘全银

排 版 / 海浪工作室

印 刷 / 长沙鸿发印务实业有限公司

经 销 / 新华书店

规 格 / 787 × 1092毫米 1/16

印 张 / 4

字 数 / 10千字

版 次 / 2013年8月第1版

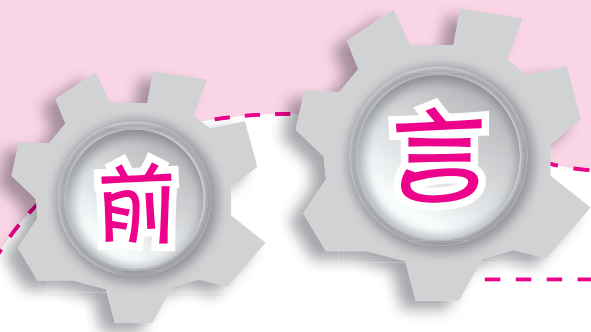
印 次 / 2013年8月第1次

ISBN 978-7-5001-3794-8 定价: 10.00元



版权所有 侵权必究

中国对外翻译出版有限公司



为了提升中小学生的心理素质，促进学生身心健康，实现全面发展，国家颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》。为了顺应时代发展的需求，又做过多次修订。

但是，我们有些同学还存在观念上的偏差，只注重学习文化知识，忽视了心理教育，这是非常可怕的！哲学家西塞罗说过：“心理的疾病比起身体的疾病来说，为数更多，为害也更烈。”由此可以看出，人的心理健康出现问题后，对人生的发展是非常不利的。

为了中小学生能健全地成长，让大家学会独立解决学习、生活中碰到的难题，我们特别编写了《心理健康教育》系列丛书，希望能教会大家积极的处事态度，提升大家独立处理心理问题的能力。

我们针对小学生成长状况和知识结构，联系常见的心理问题，结合特定的案例分析，通过欣欣老师将同学们应该具备的素质和面临的心理问题全面解答出来，解决小学生心中的困惑，让小学生更专心地投入到学习、生活中去。

比如面对厌学等情绪，欣欣老师教会小学生安排学习，学会高效学习、快乐学习；又比如自卑、胆怯、易怒等不良情绪，欣欣老师教会小学生调节情绪，塑造优良的性格，学会乐观积极地面对现实，自信满满地大踏步向前，迎接美好的未来；又比如不会处理人际关系，欣欣老师教会小学生正确处理人际关系，不断认识新伙伴，结交知心的朋友，与同学们和谐相处，从而扬起友谊的风帆，让人生道路更加顺畅；又比如不懂得尊重师长、尊重他人，欣欣老师教会小学生去做一个讲文明、懂礼貌的好孩子。通过欣欣老师的引导，本系列丛书会让小学生更加懂得热爱自然，热爱生命，每天努力学习，快乐生活。

不仅如此，在欣欣老师解答问题以后，在每个章节的最后，还安排了“欣欣阅读室”环节，旨在利用小学生喜闻乐见的小故事，实现轻松、快乐阅读，并从故事中受到启发，使心灵不知不觉得到放松，学会树立正确的意识，学会和别人分享快乐。

在成长过程中，有些同学会产生迷茫和困惑，主要是没有学会了解自我，进行客观的自我评价，没有学会悦纳自己与他人，因而对自己和他人产生了不良的心理。这些不良心理，不仅困扰着日常学习和生活，而且会阻碍健康成长。

应该相信，每一天快乐地成长，逐渐走向成熟，这是一个自我充实的过程，也是快乐体验的过程。通过心理知识的学习，同学们能发现自己身上蕴藏的巨大能量。我们要善于挖掘自己的闪光点，让自己爆发出无穷的潜能，塑造独特的人格魅力，展示出我们是一个独一无二的个性。

让我们走进本书，与欣欣老师展开心与心的交流，学习、丰富心理健康知识，改变消极的心态，从而以正确的人生观、价值观面对生活，朝气蓬勃地迎接光明的未来！

目 录

Contents

- dì yī jiǎng gāo gāo xìng xìng shàng xué qù wǒ chéng wéi xiǎo xué shēng la
第一讲 高高兴兴上学去——我成为小学生啦……1
- dì èr jiǎng xīn péng you xīn huǒ bàn yáng qǐ yǒu yì de fēng fān
第二讲 新朋友新伙伴——扬起友谊的风帆……9
- dì sān jiǎng láo dòng zuì guāng róng ài xué xí ài láo dòng
第三讲 劳动最光荣——爱学习,爱劳动……17
- dì sì jiǎng xīn qín de yuán dīng yào xué huì zūn jìng shī zhǎng
第四讲 辛勤的园丁——要学会尊敬师长……25
- dì wǔ jiǎng shēng mìng zài yú yùn dòng yùn dòng duàn liàn tǐ huì kuài lè
第五讲 生命在于运动——运动锻炼,体会快乐……33
- dì liù jiǎng zhī fǎ dǒng fǎ bú yào xiǎo tōu xiǎo mō de xí guàn
第六讲 知法懂法——不要小偷小摸的习惯……41
- dì qī jiǎng hǎo hǎo xué xí tiān tiān xiàng shàng xué xí zuì kuài lè
第七讲 好好学习天天向上——学习最快乐……50



dì yī jiǎng gāo gao xìng xìng shàng xué qù wǒ chéng wéi xiǎo xué shēng la
第一讲 高高兴兴上学去——我成为小学生啦



欣欣信箱

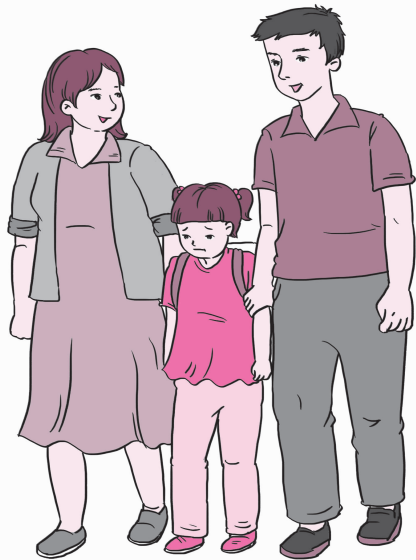
jìng ài de xīn xīn lǎo shī
敬爱的欣欣老师：

nín hǎo
您好！

wǒ de míng zì jiào lè lè jīn nián suì le kāi xué de nà yì tiān wǒ zǎo zǎo de qǐ
我的名字叫乐乐，今年6岁了。开学的那一天，我早早地起
chuáng le zài jiā li bèng bèng tiào tiào de
床了，在家里蹦蹦跳跳的，
xīn li béng tí yǒu duō gāo xìng le
心里甭提有多高兴了！

zǒu dào xué xiào li yí kàn fā xiàn
走到学校里一看，发现
xiào yuán li rén lái rén wǎng dàn wǒ yí gè
校园里人来人往，但我一个
rén yě bú rèn shi dùn shí chǎn shēng le yì
人也不认识，顿时产生了一
zhǒng mò míng de kǒng jù gǎn wǒ duì mā ma
种莫名的恐惧感，我对妈妈

shuō mā ma wǒ bù xiǎng qù shàng xué le mā ma duì wǒ shuō zěn me bù xiǎng
说：“妈妈，我不想去上学了！”妈妈对我说：“怎么不想
shàng xué ne jīn tiān jiù shì kāi xué de rì zi ne mā ma jiē zhe shuō nǐ kàn xué xiào
上学呢，今天就是开学的日子呢！”妈妈接着说：“你看，学校
li yǒu nà me duō xiǎo péng you nǐ kě yǐ gēn tā men yì qǐ wán yóu xì duō kāi xīn ya
里有那么多小朋友，你可以跟他们一起玩游戏，多开心呀！





ér qiě zài xué xiào li lǎo shī kě yǐ jiāo nǐ gèng duō de zhī shi
而且在学校里,老师可以教你更多的知识!”

zài bà ba mā ma de fǎn fù quàn shuō xià wǒ yǒu xiē bù qíng yuàn de zǒu jìn le xiào
在爸爸、妈妈的反复劝说下,我有些不愿意地走进了校
yuán kāi xué de dì yī tiān wǒ yì shí dào zì jǐ chéng wéi xiǎo xué shēng le gǎn dào hěn
园。开学的第一天,我意识到自己成为小学生了,感到很
gāo xìng dàn shì miàn duì mò shēng de rén mò shēng de huán jìng wǒ de xīn qíng hěn fù
高兴,但是面对陌生的人、陌生的环境,我的心情很复
zá shèn zhì yǒu diǎn hài pà xīn xīn lǎo shī wǒ men kāi xué miàn duì mò shēng de huán jìng
杂,甚至有点害怕。欣欣老师,我们开学面对陌生的环境,
yǒu shí hou huì yǒu xiē hài pà wǒ men yīng gāi zěn me bàn cái hǎo ne
有时候会有些害怕,我们应该怎么办才好呢?

xué shēng lè le
学生:乐乐



你言我语



kāi xué la wèi shén me yǒu de tóng xué bù xiǎng qù

开学啦,为什么有的同学不想去?

lì lì yòu ér yuán de xué xí jié shù le fàng le yí gè duō yuè de jiǎ qī kě néng lè le zài
丽丽: 幼儿园的学习结束了,放了一个多月的假期,可能乐乐在
jiā li shēng huó le hěn cháng shí jiān xí guàn le jiā li de shēng huó zài jiā kě yǐ
家里生活了很长时间,习惯了家里的生活,在家可以
shuì lǎn jiào néng yǒu fù mǔ péi bàn zài shēn biān yú shì bù xiǎng qù shàng xué le
睡懒觉,能有父母陪伴在身边,于是不想去上学了。

fēi fēi kāi xué le měi tiān dōu yào zuò hěn duō zuò yè wán er de shí jiān méi yǒu cóng qián
菲菲: 开学了,每天都要做很多作业,玩儿的时间没有从前
duō le zuò yè wán bù chéng hái róng yì shòu dào lǎo shī de pī píng suǒ yǐ lè le
多了,作业完不成,还容易受到老师的批评,所以乐乐
hài pà shàng xué
害怕上学。

ā xiáng zài xué xiào li yǒu hěn duō xiǎo péng you hěn bà dào jīng cháng qī fu qí tā tóng
阿翔: 在学校里,有很多小朋友很霸道,经常欺负其他同



xué nuò ruò de tóng xué jīng cháng bèi bié rén qī fu qiān bǐ xiàng pí cā dōu huì
学；懦弱的同学经常被别人欺负，铅笔、橡皮擦都会
bèi rén jiā qiǎng qù lè lè gǎn dào hěn hài pà suǒ yǐ bù gǎn qù shàng xué
被人家抢去，乐乐感到很害怕，所以不敢去上学。

líng líng jìn rù yī nián jí yì wèi zhe xīn de shēng huó kāi shǐ le xué xiào de huán jìng
玲玲：进入一年级，意味着新的生活开始了，学校的环境
biàn de mò shēng qǐ lái zhǎo bú dào qīn qiè de gǎn jué jiǎ rú bù xiān shú xī
变得陌生起来，找不到亲切的感觉。假如不先熟悉
mò shēng de huán jìng hé tóng xué men róng yì chǎn shēng yīn mò shēng ér dài
陌生的环境和同学们，容易产生因陌生而带
lái de bù ān xīn lǐ
来的不安心理。



集思广益



wǒ men shàng xué de mù dì shì shén me ne

我们上学的目的是什么呢？

xiǎo měi shàng xué kě yǐ ràng wǒ men xué dào hěn duō zhī shi kāi kuò yǎn jiè jiāng lái chéng wéi yí
小美：上学可以让我们学到很多知识，开阔眼界，将来成为一
gè duì shè huì yǒu yòng de rén cái wèi zǔ guó de fā zhǎn gòng xiàn zì jǐ de lì liàng
个对社会有用的人才，为祖国的发展贡献自己的力量。

xiǎo gāng shàng xué kě yǐ rèn shi hěn duō hěn duō de péng you měi tiān hé tóng xué men wán yóu
小刚：上学可以认识很多很多的朋友，每天和同学们玩游
xì cān jiā gè zhǒng gè yàng de huó dòng xiāng hù rèn shi zhú jiàn shú xī jī jí
戏，参加各种各样的活动，相互认识，逐渐熟悉。积极
róng rù shēng huó ràng rén biàn de gèng jiā huó pō kāi lǎng
融入生活，让人变得更加活泼、开朗。

léi lei zài xué xiào li chú le lǎo shī jiāo wǒ men zhī shi yǐ wài hái néng xué dào wéi rén chǔ
雷雷：在学校里，除了老师教我们知识以外，还能学到为人处
shì de jì qiǎo ràng wǒ men xué huì zūn zhòng lǎo shī zūn zhòng jiā zhǎng chéng
事的技巧，让我们学会尊重老师、尊重家长，成
zhǎng wéi yí gè yǒu lǐ mào de hái zi
长为一个有礼貌的孩子。



qīng qīng shàng xué kě yǐ xué xí huì huà yīn yuè děng zì jǐ gǎn xìng qù de dōng xī zhè yě
青青：上学可以学习绘画、音乐等自己感兴趣的东西，这也
 shì wǒ zì jǐ zuì ài de le xué xí duō mén gōng kè péi yǎng guǎng fàn de xìng qù
 是我自己最爱的了，学习多门功课，培养广泛的兴趣
 ài hào ràng wǒ men chéng wéi shēn xīn jiàn kāng de rén
 爱好，让我们成为身心健康的人。

huá huá zài xué xiào li kě yǐ xué dào hěn duō zhī shi zēng zhǎng jiàn shi wèi yǐ hòu jì xù
华华：在学校里可以学到很多知识，增长见识，为以后继续
 shàng chū zhōng gāo zhōng dà xué dǎ xià jī chǔ
 上初中、高中、大学打下基础。



欣欣老师来帮你



zài shàng xué zhī qián yīng gāi zuò hǎo xīn lǐ zhǔn bèi bǎ zì jǐ de xué xí yòng jù děng
 在上学之前，应该作好心理准备，把自己的学习用具等
 zhǔn bèi hǎo bēi shàng zì jǐ de xiǎo shū bāo zì xìn
 准备好，背上自己的小书包，自信
 mǎn mǎn de qù shàng xué duì yú gāng shàng xué de hái
 满满地去上学。对于刚上学的孩
 zi lái shuō duì fù mǔ de yī lài xìng bǐ jiào dà tū rán
 子来说，对父母的依赖性比较大，突然
 yào dú lì miàn duì xué xiào de shēng huó suī rán shàng
 要独立面对学校的生活，虽然上
 xué fàng xué de shí hou yé ye nǎi nai huò bà ba mā
 学、放学的时候，爷爷、奶奶或爸爸、妈
 ma huì dào xué xiào jiē sòng dàn dà bù fēn shí jiān hái shì yào dú lì shēng huó wǒ men zhǐ yǒu
 妈会到学校接送，但大部分时间还是要独立生活，我们只有
 lǎo shī hé tóng xué de péi bàn jiǎ rú cóng xiǎo méi yǒu yǎng chéng dú lì shēng huó de xí
 老师和同学的陪伴。假如从小没有养成独立生活的习
 guàn quē fá zì lǐ néng lì lí kāi le fù mǔ de huái bào biàn róng yì chǎn shēng xīn lǐ luò
 惯，缺乏自理能力，离开了父母的怀抱，便容易产生心理落
 chā wú fǎ róng rù dào xué xiào de jí tǐ shēng huó zhōng
 差，无法融入到学校的集体生活中！





yǒu de hái zi yīn wèi huán jìng mò shēng ér chǎn shēng kǒng jù gǎn cóng ér bù xiǎng qù
有的孩子因为环境陌生而产生恐惧感，从而不想去
shàng xué zhè shì qiè nuò de biǎo xiàn tóng yàng shì hái zi yǒu de hái zi zài kāi xué de shí
上学，这是怯懦的表现。同样是孩子，有的孩子在开学的时
hou huì zhǔ dòng zhǔn bèi xué xí yòng jù chī wán fàn hòu bú yòng jiā zhǎng de dài lǐng zì
候，会主动准备学习用具；吃完饭后，不用家长的带领，自
jǐ gāo gao xìng xìng de qù shàng xué le zhè yàng de hái zi yì bān bǐ jiào kāi lǎng yǒu hěn
己高高兴兴地去上学了！这样的孩子一般比较开朗，有很
qiáng de zì xìn xīn róng yì gēn qí tā tóng xué róng qià de xiāng chǔ lè lè yīng gāi cún zài yí
强的自信心，容易跟其他同学融洽地相处。乐乐应该存在一
dìng de qiè nuò de xīn lǐ xū yào jǐn liàng xiǎng bàn fǎ gǎi biàn zhè zhǒng xīn lǐ
定的怯懦的心理，需要尽量想办法改变这种心理。



心理小链接



hái zi de yòu nián shí qī shì xìng gé sù zào de guān jiàn shí qī píng shí shēng huó zhōng
孩子的幼年时期，是性格塑造的关键时期。平时生活中，
hái zi bù yīng gāi shén me shì qing dōu yī kào fù mǔ zì jǐ gāi zuò de shì qing rú guǒ zì jǐ
孩子不应该什么事情都依靠父母；自己该做的事情，如果自己
néng zuò dào jiù yīng gāi zì jǐ dòng shǒu qù chǔ lǐ cóng xiǎo duàn liàn zì jǐ dú lì shēng huó
能做到，就应该自己动手去处理。从小锻炼自己独立生活
de néng lì bǐ rú zhěng lǐ shū bāo xǐ liǎn xǐ jiǎo děng yí duàn shí jiān hòu zì rán ér rán
的能力，比如整理书包，洗脸、洗脚等，一段时间后，自然而然
huì xíng chéng jiān qiáng de xìng gé
会形成坚强的性格。

píng shí shēng huó zhōng jīng cháng hé qí tā xiǎo péng you wán shuǎ xué huì hé tā rén jiāo liú hé
平时生活中，经常和其他小朋友玩耍，学会和他人交流和
fēn xiǎng xué xí lè yú zhù rén ràng zì jǐ biàn de huó pō kāi lǎng qǐ lái zhè yàng biàn bù
分享，学习乐于助人，让自己变得活泼、开朗起来。这样便不
róng yì chǎn shēng qiè nuò de xīn lǐ jí biàn shì dú zì zài xué xiào shēng huó yě néng hěn kuài jiù
容易产生怯懦的心理，即便是独自在学校生活，也能很快就
róng rù xiào yuán zhè ge dà jiā tíng měi tiān dōu néng yǔ tóng xué hé lǎo shī kuài lè de zài yì qǐ
融入校园这个大家庭，每天都能与同学和老师快乐地在一起！



我是心理小医生



nuò nuò de jiā jù lí xué xiào zhǐ yǒu liǎng qiān mǐ fù mǔ yīn wèi shàng bān bù néng qīn zì
诺诺的家距离学校只有两千米,父母因为上班不能亲自
dài nuò nuò dào xué xiào chī wán zǎo fàn nuò nuò jiù dú
带诺诺到学校,吃完早饭,诺诺就独
zì yì rén kuài lè de bēi zhe shū bāo shàng xué qù le
自一人快乐地背着书包上学去了。

nuò nuò zài jiā mén kǒu děng gōng jiāo chē bù yí
诺诺在家门口等公交车,不一
huì er gōng jiāo chē jiù lái le yú shì tā zuò gōng jiāo
会儿,公交车就来了,于是她坐公交
chē dào xué xiào dào le xué xiào kàn dào hěn duō tóng
车到学校。到了学校,看到很多同



xué dōu yǐ jīng lái le tā zhǔ dòng rè qíng de yǔ tóng xué men dǎ zhāo hu yǔ tóng xué men yì
学都已经来了,她主动热情地与同学们打招呼,与同学们一
qǐ guàng xiào yuán shú xī xiào yuán huán jìng xīn shǎng zhe xiào yuán li de yì cǎo yí mù
起逛校园,熟悉校园环境,欣赏着校园里的一草一木。
dì yī tiān shàng kè nuò nuò xún zhǎo dào zì jǐ de zuò wèi kāi xīn de kāi shǐ le shàng xué dì
第一天上 课,诺诺寻找到自己的座位,开心地开始了上学第
yī tiān de shēng huó
一天的生活!

wèn tí yī nǐ rèn wéi nuò nuò shì yí gè zěnyàng de hái zǐ
问题一:你认为诺诺是一个怎样的孩子?

Blank area for writing the answer to the question.



wèn tí èr huí xiǎng yí xià nǐ kāi xué dì yī tiān shì zěn me dù guò de shì bú shì hěn yǒu qù ne
问题二：回想一下，你开学第一天是怎么度过的，是不是很有趣呢？

Four horizontal lines for writing the answer to the question.



欣欣阅读室



yuè dú xià miàn de àn lì tán tán zì jǐ de gǎn xiǎng
阅读下面的案例，谈谈自己的感想：

阅读下面的案例，谈谈自己的感想：

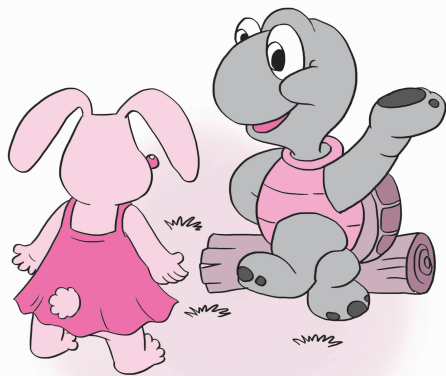
xiǎo bái tù dào le shàng xué de nián líng tù mā ma zhǔn bèi sòng xiǎo bái tù qù shàng
小白兔到了上学的年龄，兔妈妈准备送小白兔去上
xué dàn xiǎo bái tù zěn me yě bú qù tā rèn wéi zì jǐ zhǎng de bú gòu piào liang kàn zhe zì
学，但小白兔怎么也不去，它认为自己长得不够漂亮。看着自
jǐ de hái zi bù xiǎng qù shàng xué tù mā ma xiǎng qǐng wū guī dà shū bāng máng
己的孩子不想去上学，兔妈妈想请乌龟大叔帮忙。

wū guī dà shū duì xiǎo bái tù shuō nǐ xiāng xìn zì jǐ yí dìng huì biàn de piào liang
乌龟大叔对小白兔说：“你相信自己，一定会变得漂亮
de nǐ qù hé biān wèn wèn jì yú jiě jie tā huì gào sù nǐ rú hé biàn de piào liang qǐ lái
的。你去河边问问鲫鱼姐姐，她会告诉你如何变得漂亮起来
de xiǎo bái tù bèng bèng tiào tiào de lái dào le hé biān zhǎo dào le piào liang de jì yú
的。”小白兔蹦蹦跳跳地来到了河边，找到了漂亮的鲫鱼。
xiǎo bái tù dūn xià shēn qù wèn jì yú jiě jie nǐ zěn me nà me piào liang ya jì yú huí
小白兔蹲下身去问：“鲫鱼姐姐，你怎么那么漂亮呀？”鲫鱼回
dá yīn wèi wǒ měi tiān dōu zài hé li xǐ zǎo nǐ yě tiān tiān yòng zhè lǐ de hé shuǐ xǐ zǎo
答：“因为我每天都在河里洗澡，你也天天用这里的河水洗澡，
hěn kuài jiù biàn piào liang le shuō wán jì yú jiù yóu zǒu le
很快就变漂亮了。”说完，鲫鱼就游走了。



xiǎo bái tù wān xià shēn lái pēng le shuǐ xǐ le xǐ zì jǐ de liǎn cóng dào yǐng
小白兔弯下身来，捧了水，洗了洗自己的脸。从倒影
zhōng tā fā xiàn zì jǐ zhēn de biàn de piào liang le tā biàn pǎo qù gào su wū guī dà shū
中，它发现自己真的变得漂亮了，它便跑去告诉乌龟大叔。

xiǎo bái tù shuō wū guī dà shū wǒ zhēn de biàn
小白兔说：“乌龟大叔，我真的变
piào liang le wǒ míng tiān jiù qù shàng xué wū
漂亮了，我明天就去上学！”乌
guī dà shū shuō qí shí ya zhè shuǐ shì pǔ tōng de
龟大叔说：“其实呀，这水是普通的
hé shuǐ nǐ hái shì hé yǐ qián yí yàng piào liang zhǐ
河水。你还是和以前一样漂亮，只
shì zhī qián nǐ duì zì jǐ quē shǎo zì xìn xīn ér yǐ
是之前你对自己缺少自信心而已。”



xiǎo bái tù tīng le huǎng rán dà wù
小白兔听了，恍然大悟！



小感悟

xiàn shí shēng huó zhōng hěn duō rén dōu huì xiàng xiǎo bái tù nà yàng quē fá zì xìn
现实生活中，很多人都会像小白兔那样缺乏自信
xīn zì xìn xīn duì xué xí hé shēng huó dōu shì fēi cháng zhòng yào de dāng wǒ men yōng
心。自信心对学习和生活都是非常重要的，当我们拥
yǒu zú gòu de zì xìn xīn xiāng xìn zì jǐ néng zuò hǎo hěn duō hěn duō shì qing shí cái néng
有足够的自信心，相信自己能做好很多很多事情时，才能
gòu yǐ jī jí de xīn tài miàn duì fù zá de wèn tí zì xìn jǐ yǔ rén zhèng néng liàng zì xìn
够以积极的心态面对复杂的问题。自信给予人正能量，自信
ràng rén bì miǎn zì bēi de yīn yǐng ràng rén biàn de huó pō kāi lǎng zì xìn ràng rén biàn de
让人避免自卑的阴影，让人变得活泼开朗；自信让人变得
kuài lè zǒng shì duì shēng huó chōng mǎn xī wàng yīn cǐ wǒ men yīng gāi shù lì zì xìn
快乐，总是对生活充满希望。因此，我们应该树立自信
xīn kāi xīn de guò hǎo měi yì tiān
心，开心地过好每一天。



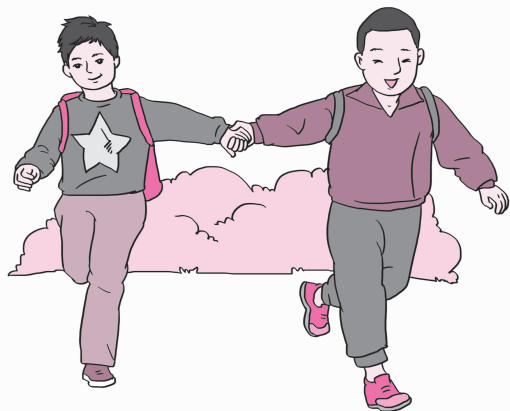
dì èr jiǎng xīn péng you xīn huǒ bàn yáng qǐ yǒu yì de fēng fān
第二讲 新朋友新伙伴——扬起友谊的风帆



jìng ài de xīn xīn lǎo shī
敬爱的欣欣老师：

nín hǎo
您好！

wǒ de míng zi jiào cài cài wǒ shì yí gè lái zì nóng cūn de hái zi qù nián bà ba
我的名字叫菜菜。我是一个来自农村的孩子，去年，爸爸、
mā ma dào xiàn chéng li dǎ gōng wǒ yě
妈妈到县城里打工，我也
gēn zhe tā men zhuǎn xué dào le xiàn
跟着他们转学到了县
chéng rán ér zì cóng huàn le xīn huán
城。然而，自从换了新环
jìng yí qiè dōu biàn de mò shēng le tóng
境，一切都变得陌生了：同
xué shì mò shēng de lǎo shī shì mò shēng
学是陌生的，老师是陌生



de xiào yuán yě shì mò shēng de wǒ jī hū méi yǒu shén me péng you měi tiān zhǐ néng gēn
的，校园也是陌生的。我几乎没有有什么朋友，每天只能跟
zì jǐ dǎ jiāo dào xiàn zài yǐ jīng kāi xué yí gè duō yuè le suī rán wǒ rèn shi le liǎng sān gè
自己打交道。现在已经开学一个多月了，虽然我认识了两三个
péng you dàn shì bú xiàng gēn yǐ qián de péng you nà yàng qīn mì le měi tiān gǎn dào gū
朋友，但是不像跟以前的朋友那样亲密了。每天感到孤



dú de shí hou wǒ jiù huì xiǎng qǐ céng jīng de hǎo huǒ bàn xiǎng qǐ wǒ men yí kuài er kuài
独的时候,我就会想起曾经的好伙伴,想起我们一块儿快
lè de wán yóu xì de chǎng jǐng wǒ fā xiàn zì jǐ yuè lái yuè bù xǐ huan hé bié rén shuō
乐地玩游戏的场景。我发现自己越来越不喜欢和别人说
huà wǒ gǎn dào hěn gū dān hěn wú zhù
话,我感到很孤单,很无助。

měi tiān fàng xué wǒ dōu xiǎng jǐn kuài táo lí zhè ge xué xiào yīn wèi wǒ méi yǒu shén
每天放学,我都想尽快逃离这个学校,因为我没有什
me xīn péng you zhǐ yǒu huí dào jiā lǐ cái néng yǒu guī sù gǎn qí shí wǒ zhēn de xiǎng
么新朋友,只有回到家里,才能有归宿感。其实,我真的想
jiāo jǐ gè yào hǎo de péng you měi tiān néng yì qǐ kuài lè de xué xí kuài lè de wán yóu
交几个要好的朋友,每天能一起快乐地学习,快乐地玩游
xì dàn shì wǒ bù zhī dào zěn me bàn wǒ xiǎng qǐng jiào xīn xīn lǎo shī wǒ zěn yàng cái néng
戏,但是我不知道怎么办。我想请教欣欣老师,我怎样才能
lā jìn yǔ tóng xué zhī jiān de jù lí ràng zì jǐ de péng you yuè lái yuè duō
拉近与同学之间的距离,让自己的朋友越来越多?

xué sheng cài cài
学生:菜菜



你言我语



cài cài wèi shén me péng you hěn shǎo
菜菜为什么朋友很少?

lì lì cài cài lái zì nóng cūn bà ba mā ma dōu shì dǎ gōng de jiā li tiáo jiàn méi yǒu rén
丽丽: 菜菜来自农村,爸爸、妈妈都是打工的,家里条件没有人
jia de hǎo kě néng yīn wèi xīn lǐ luò chà gǎn ràng zì jǐ gǎn jué yǒu xiē zì bēi yú shì
家的好,可能因为心理落差感,让自己感觉有些自卑,于是
bù gǎn hé bié rén dǎ zhāo hu yīn cǐ jiù jiāo bú dào péng you le
不敢和别人打招呼,因此就交不到朋友了。

fēi fēi cài cài yǒu diǎn nèi xiàng bú shàn yú yán biǎo bú gòu huó pō kāi lǎng yǒu shén me xīn
菲菲: 菜菜有点内向,不善于言表,不够活泼开朗,有什么心
shì bú yuàn yì hé bié rén shuō bié rén bù zhī dào tā xīn lǐ zhēn shí de xiǎng fǎ bú
事不愿意和别人说,别人不知道他心里真实的想法,不



yuàn yì hé tā jiāowǎng
愿意和他交往。

ā xiáng
阿翔：cài cài méi yǒu biǎo xiàn chū zì jǐ de zhēn chéng rén yǔ rén zhī jiān de jiāo wǎng xū yào zhēn chéng de xīn zhǐ yǒu tǎn chéng xiāng dài cái néng jié jiāo zhī xīn péng you
菜菜没有表现出自己的真诚。人与人之间的交往，需要真诚的心。只有坦诚相待，才能结交知心朋友。

líng líng
玲玲：yǒu de rén shì yìng xīn huán jìng de néng lì tài chà le miàn duì yí qiè mò shēng de huán jìng tā bù gǎn zhǔ dòng qù jiē chù dàn yòu xiǎng hé bié rén jiāo péng you qí shí xiǎng yào yōng yǒu gèng duō péng you jiù yīng gāi zhǔ dòng yǔ bié rén jiāo liú lā jìn rén yǔ rén zhī jiān de jù lí
有的人适应新环境的能力太差了，面对一切陌生的环境，他不敢主动去接触，但又想和别人交朋友。其实，想要拥有更多朋友，就应该主动与别人交流，拉近人与人之间的距离。



集思广益

miàn duì xīn huán jìng zěn yàng kuài sù rèn shí xīn péng you
面对新环境，怎样快速认识新朋友？

xiǎo měi
小美：zài xīn xué qī kāi xué de kè táng shàng zhǔ dòng jǔ shǒu fā yán yǒng gǎn de zuò zì wǒ jiè shào ràng bié rén jì zhù nǐ de míng zì wèi yǐ hòu jiāo wǎng dǎ xià jī chǔ
在新学期开学的课堂上，主动举手发言，勇敢地作自我介绍，让别人记住你的名字，为以后交往打下基础。

xiǎo gāng
小刚：píng shí nǐ lái wǒ wǎng zhǔ dòng hé bié rén dǎ zhāo hu jīng cháng hé tóng xué yì kuài er cān jiā huó dòng bǐ rú hé tóng xué yì qǐ zuò zuò yè yì kuài er wán lán qiú děng
平时你来我往，主动和别人打招呼。经常和同学一块儿参加活动，比如和同学一起做作业，一块儿玩篮球等。

léi léi
雷雷：píng shí zhù yì liú yì tóng xué men de wài mào xìng gé děng bǎ bié rén de xíng xiàng liú zài zì jǐ xīn zhōng xì xīn guān chá tóng xué men de xìng gé duō yǔ hé zì jǐ hé de lái yǒu gòng tóng xìng qù ài hào de péng you jiāo wǎng tuò zhǎn zì jǐ de jiāo jì quān
平时注意留意同学们的外貌、性格等，把别人的形象留在自己心中。细心观察同学们的性格，多与和自己合得来、有共同兴趣爱好朋友交往，拓展自己的交际圈。