



留守儿童健康成长指导丛书

心理卷

小学篇

我们的心灵充满阳光

◎ 蔡颖 编



北京师范大学出版社

责任编辑：郭行洲
装帧设计：陈如斌
插 画：周 源

留守儿童寄语

虽然父母的关怀总是那么遥远，
虽然小手牵大手的感觉已经渐渐模糊，
虽然在成长岁月中习惯与寂寞忧伤做伴……
但是，若不是品尝了生活的苦辣酸甜，
我们又怎能拥有像小狮子一样的勇气，
在逆境中奋起，收获成功的喜悦呢？



ISBN 978-7-81141-028-0



9 787811 410280 >

定价：18.00元



留守儿童健康成长指导丛书

心理卷

小学篇

我们的心灵充满阳光

◎ 蔡颖 编



清华大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

留守儿童健康成长指导丛书. 心理卷. 小学篇/蔡颖编. —芜湖: 安徽师范大学出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 81141 - 028 - 0

I. ①留… II. ①蔡… III. ①农村 - 儿童教育 - 中国②农村 - 少年儿童 - 心理卫生 - 健康教育 IV. ①G52②G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 189229 号

留守儿童健康成长指导丛书. 心理卷. 小学篇
蔡 颖 编

出 版 人: 张传开

责任编辑: 郭行洲

装帧设计: 陈如斌

出版发行: 安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区 邮政编码: 241002

发 行 部: (0553) 3883578 5910327 5910310 (传真) E-mail: asdcbsfxb@126.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 合肥天信印务有限公司 电话: (0551) 3446531

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

规 格: 710 × 1000 1/16

印 张: 10

字 数: 100 千

书 号: ISBN 978 - 7 - 81141 - 028 - 0

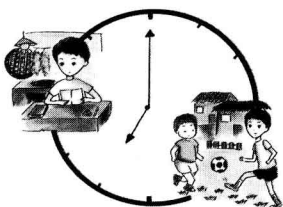
定 价: 18.00 元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换



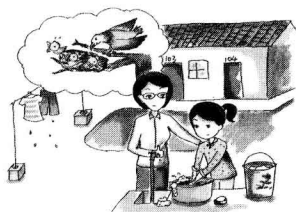
目录

contents



第一章 心理健康很重要哦 1

1. 阳光心理伴我成长 3
2. 搬走压在心上的顽石 7
3. 咬破成长的小阴影 9
4. 老师也是我的爸妈 13
5. 心理老师助我成长 18
6. 做自己的心理医生 21

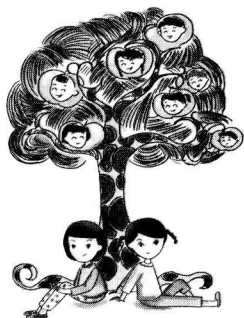


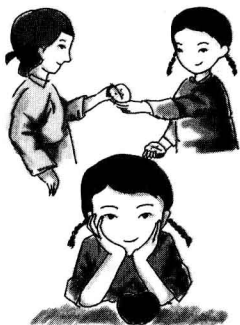
第二章 不跟学习闹情绪 27

1. 独立学习很快乐 29
2. 兴趣是最好的老师 34
4. 快乐学习步步高 41
5. 少年周恩来的故事 45
6. 学会学习很重要 50
7. 温馨学校大家庭 55

第三章 留守生活该怎么过 61

1. 寄养生活也快乐 63
2. 挫折？不算什么！ 66
3. 我是独立的小鹰 70
4. 不做嫉妒的小秋 74
5. 幸好一路有你 78





第四章 我是受大家欢迎的人 83

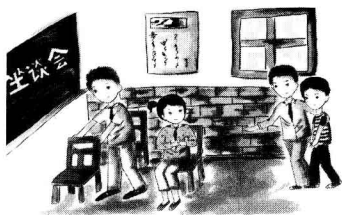
1. 我是文明之星 86
2. 尊重比钱物要贵重 90
3. 用微笑来面对误解 93
4. 我不再是小暴龙 95
5. 宽容，让我成长 99
6. 学会把快乐掰开 102

第五章 欢迎来到心理训练营 107

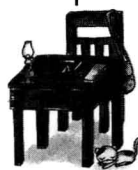


1. 克服社交恐惧训练 109
2. 克服自卑心理训练 111
3. 控制愤怒情绪训练 117
4. 宿舍人际关系训练 120
5. 大方进行演讲训练 122
6. 坚强意志力训练 125
7. 消除考试焦虑训练 127

第六章 前方风景很美 133



1. 释放升学的压力 136
2. 小学毕业的暑假 139
3. 我要上初中啦 142
4. 我的身体长高了 149
5. 合适的就是快乐的 152



第一章 心理健康很重要哦

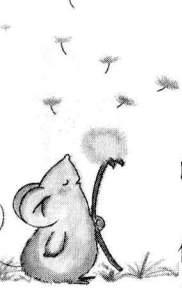
通常情况下，我们比较注重身体健康，知道天冷了加衣，吃什么食物能够补充营养，哪些行为是对身体健康有害的，从而避免去做。作为与身体健康同样重要的心理健康，就往往被我们忽略了，许多同学甚至不知道什么叫心理健康，更加不知道怎么为自己做好心理保健工作。

那么，什么是心理健康呢？心理健康又标准吗？

简单地说，心理健康是指具有较好的自控能力，且能保持心理上的平衡，能自尊、自爱、自信而且有自知之明。心理学家将心理健康的标准分为以下七条：智力正常、情绪稳定、意志坚强、行为协调、人格健全、人际关系和谐、能积极地适应和改造现实环境。

本章就心里健康的几个方面，向同学们介绍了几种心理保健的方法，当我们遇到心理上的问题时，爸爸妈妈不在家，我们可以学会自己调节情绪，疏导心理的不愉快，保持健康的心理，做一个真正健康的人。





问题现状:

小朋友，没有爸爸妈妈在身边，你孤单吗？在受了委屈的时候，在听到“世上只有妈妈好”这首歌的时候，在考试得满分的时候……爷爷奶奶、外公外婆和大姨大伯们也很疼爱我们，但他们的关心，怎么也无法替代爸爸妈妈的爱。没有爸爸妈妈在身边，我们要学会自己洗袜子，自己做饭，甚至还要帮着爷爷奶奶下地干活，照顾小弟弟小妹妹。这培养了我们的独立性，但也会让我们感到莫名其妙的焦虑，不可抑制的紧张和不可理喻的恐惧等。一些小朋友没有办法抵御这些不好的情绪，产生了一些心理问题，比如自卑、情绪暴躁、性格反叛等。当爸爸妈妈或者其他亲人觉察到我们心理出现了问题时，我们可能已经偏离了原来的成长轨迹了。最终，我们的不快乐也会让整个家庭不再有欢乐和笑声，我们的童年也变得痛苦和迷茫。

案例分析:

留守小学五年级的小明今年11岁了，为了让家里生活得更好些，爸爸妈妈一直在广州打工，他们把小明留给奶奶照顾。叔叔也在外地打工，因此，奶奶还要照顾叔叔家的小妹妹，她过来照看小明的时间就比较少了。小明是个懂事的孩子，他想：爸爸妈妈这么辛苦，奶奶年纪也大了，自己不应该哭哭闹闹。但在内心，他是多么希望一家人能在一起，爸爸妈妈能留在他身边啊！可是他知道，他的愿望没有办法实现。在家里，小明回家就忙着帮奶奶做家务。白天在学校里，他有委屈也没法回家说。小明觉得现在的一切都要靠他自己。

白天在学校里小明还能和同学一起，时间很快过去了。但回到了家，到了晚上，小明就很孤单。他特别害怕黑夜。每次一个人躺在床上，小明的脑子里就会不停地闪现出一些可怕的情景，他没有办法摆脱那些乱七八糟的想象。于是，睡觉的时候，小明的房里只



好整夜地开着灯，小明睡觉的时候就迷迷糊糊的，似睡非睡。

小明上课的时候，一直打瞌睡。一次数学模拟考试，本来成绩很好的小明却没有及格。数学老师很关心小明，主动找他了解情况。小明也希望从老师那儿找到解决问题的方法。老师带着他参加了心理辅导，还给他讲了一些自立自强的故事，几个月之后，小明的深夜恐惧症终于消失了。

【心理导航】

1. 阳光心理伴我成长

导读：心理健康，就是一个人的心里有阳光，遇到不高兴的事情也能往积极方面想，不让不好的情绪影响自己。心里有阳光的小朋友，即使遇到再大的困难，也只是哭一下，不会把难过留在心里，影响自己的身心发展。

成长的故事一：

小芳的故事

小芳这学期像是感染了“心理感冒”，整天愁眉苦脸的，连作业也不交了。她的好朋友明明感到很奇怪，小芳以前可不是这样的啊！

以前，小芳活泼开朗，学习成绩也特别好，她有一个弟弟，爸爸妈妈都在家里种地，家里很和睦。但在暑假的时候，父母因为小芳上学的事情吵了一架：妈妈想让小芳退学，帮着家里干点活，省下钱来让弟弟念书。爸爸不同意，他们谁也说服不了谁，越吵越凶，爸爸一气之下就到城里打工去了。爸爸走后，小芳非常非常难过，以前她总是笑口常开，现在她很少笑了。

每次明明试着安慰小芳，就会听到小芳的抱怨：“我是世界上多余的人，父亲是因为我才离开家的。我觉得自己就是累赘，干脆





退学算了！”

由于小芳学习上一点也不用心，成绩很快地下降了。看到好朋友这样，明明很着急，同时也很困惑：小芳小小的年级怎么会这么抑郁呢？

心理咨询师：

认识“心理感冒”

抑郁症是危害人类健康的常见疾病。明明可能还不知道，在小学生心理问题中，抑郁也是很常见的，它就像身体感冒一样，被大家称作为“心理感冒”。小芳就是患了这种“心理感冒”。这种“心里感冒”的原因除了以上例子中，父母关系不和、过于自责这些原因外，更多的是来自父母的期望。随着近年来社会竞争越来越激烈，爸爸妈妈对我们的要求越来越高，从小就逼着孩子好好学习，小学生越来越多地受到了抑郁症的困扰，甚至有的同学因抑郁而产生自杀的想法。

患了抑郁症是什么样子？我们怎样看出一个人是否患有抑郁症呢？

就如同例子中的小芳，患了抑郁症的小朋友总会觉得生活中没有快乐，兴趣减退甚至丧失，心理想法很消极，情绪也很消沉，他们表现的焦虑、烦躁、坐立不安，对学习和生活感到没有兴趣。就连以前觉得好玩的事情现在也无法从中体验到乐趣了。

在学校里，像小芳这样的抑郁症的小朋友常常躲开人群，自己到一个角落里玩。有的小朋友变得冷漠起来，对同学也不再友爱了。这种情绪持续下去，严重时甚至会产生悲观绝望、生不如死的感觉。患了抑郁症的小朋友常把“什么都没有意思”、“高兴不起来”挂在嘴边。

此外，心理抑郁的小朋友会经常觉得没有精神，常常怀疑自己有病。即使好朋友和老师劝他，他也打不起精神来，想振作却怎么



也振作不起来。这样的小朋友一般不会表达自己的心理问题，只能说出自己身上有些不舒服，或者头痛，或者胸闷，或者嗓子里有异物。他们似乎“病”得很重，可是到医院里检查，却什么问题也没有。

那小朋友该怎样解决这些问题呢？咱们先来看看下面的故事吧！

成长的故事二：

院子的大石头

从前有一户人家，菜园里摆着一块大石头，那石头大概有一个小桶那么高，到菜园的人，不小心踢到它，不是跌倒就是擦伤。

儿子跟爸爸说：“爸爸，那块石头真讨厌，咱们把它挖走吧？”

爸爸这么回答：“你说那块石头？它从你爷爷那时起，一直放到现在了，没有人能搬动它！它那么大，真挖起来，不知道要到什么时候！不如走路小心一点，还可以训练你的反应能力。”

过了几年，这块大石头留到下一代，儿子娶了媳妇，当了爸爸。

有一天媳妇气愤地说：“爸爸，菜园那块大石头，我越看越不顺眼，改天让人搬走好了。”

爸爸回答说：“算了吧！那块大石头很重的，能搬走的话我小时候就搬走了，哪会让它留到现在啊？”

媳妇心里非常不是滋味，那块大石头不知道让她跌倒过多少次了。

有一天早上，媳妇带着锄头和一桶水，将整桶水倒在大石头的四周。

十几分钟以后，媳妇用锄头把大石头四周的泥土搅松。

媳妇早有心理准备，心想：可能要挖一天吧！可没想到的是，





不到几分钟石头就被挖了起来，看看大小，它也没有想像的那么大，大家都被那个巨大的外表蒙骗了。

心理指导站：

小朋友，看完故事，你能知道这则故事要告诉我们什么道理吗？一块石头就把全家人吓住了，大家都不敢去把石头搬走。小朋友们想想看：那些阻碍我们健康成长的东西是不是也像这些大石头一样呢？

就像是例子中的小芳，片面地把爸爸妈妈关系不和，爸爸离家出去打工的原因归在自己身上，这些错误的认识就像院子里的大石头一样，阻碍着小芳的快乐。想想看，如果小芳不害怕这块大石头，而是想法设法把它搬开，比如，和妈妈沟通，表达自己很想继续上学的愿望；学习上更加努力；生活上积极帮助妈妈打理家务……妈妈看到她的懂事，自然就不会舍得让她退学了。小芳的烦恼就在于：她把自己的苦难看成是无法解决的，觉得自己没有办法解决这些问题。因此，只能产生抱怨的情绪，并且再也快乐不起来了。

小朋友，检查一下你的内心，如果你也觉得生活和学习中很多事情让自己不开心，那就要经常用积极的语言提醒一下自己了。经常对自己说“我很棒！”“我相信自己能够做到这件事！”“生活会变得更好！”“我有这么多关心我的好朋友，真棒！”“我很健康！”

经常使用这一类语句激励自己，这些词语就会变成你的习惯，你就可以保持积极心态，抑制消极心态，使自己快乐起来了。

小朋友们，记住这句话：如果我们的世界沉闷而无望，那是因为我们自己沉闷无望；改变我们的世界，必先改变我们自己的心态。想想自己的生活和 Learning，如果觉得有顽石影响着我们的快乐，那就从今天开始，去搬开它们吧！





2. 搬走压在心上的顽石

导读：上一小节中，我们知道了是心理的一些顽石让我们觉得不快乐，这里，我们要一起努力，搬走这些大石头啦！有一句话叫“知己知彼，百战不殆”，要搬开这些顽石，消除我们心里的抑郁，我们首先要弄清楚的，就是这些顽石是什么，它们是怎样使我们心理抑郁了。

心理咨询师：

“爸爸妈妈不在身边，这些大石头才出现的。”有个小朋友这样说。

是啊！没有爸爸妈妈的呵护，缺少大人们指导，很多事情我们只能自己决定。这可能促使我们养成独立自主的个性，促使我们练就很强的生活能力，在自我完善的过程中渐渐长大。但我们中的有些人可能会产生一些莫名其妙的焦虑、紧张或恐惧等。这些都属于正常的现象，心理学上称为“分离焦虑”。像案例中的小芳那样，她感到抑郁，并不是因为她天生内向造成的，而是由于焦虑引发的。有焦虑心理的小朋友，可以通过寻找他人的帮助，增加自己的安全感，逐渐改善抑郁对自己的不利影响，促使自己的学习和生活渐渐恢复正常状态。

“我的大石头来自于学校，我不喜欢学校生活！”有的小朋友这样抱怨。

确实，许多小朋友，爸爸妈妈不在家，入学后就要自己住住在学校。其中有的小朋友，由于不能很好地适应学校学习和生活环境，不能很好地完成学习任务，不能很好地协调师生、同学之间的人际关系等，会产生学校适应障碍，并由此引发一系列心理、行为问题。有的小朋友在学校里情绪不稳定，喜欢大哭大闹；不和其他小朋友一块玩，不喜欢参加集体活动；经常生病，上课坐不住，东摇西摆，经常头痛等。有这这一类问题的小朋友就需要老师的心理





辅导了。一旦发现这些问题，我们应该勇敢地面对，积极去寻找解决问题的办法，不要自己吓自己。当然，最好的办法就是与老师和爸爸妈妈沟通，让他们帮助自己解决这些问题。

“我很难过，爸爸妈妈不在家，我是个没有人爱的孩子。”这也是阻碍我们快乐的大顽石！

上面这句话是一个小朋友在心理辅导的时候说的。小朋友们不要以为让我们不快乐的大石头只是来自于外在事物，当我们对自己的认识产生偏差时，这种偏差会比其它的事物更大，成为我们心中最大的顽石！为什么会有这种偏差呢？爸爸妈妈不在身边，有的小朋友会产生过于强烈的独立意识和逆反心理，觉得老师偏心，不关心自己，好朋友无缘无故和自己疏远了，并且把这些原因归结为自己不可爱，没人爱等等。这些心理上的偏差会导致他们人际关系的紧张，如别的小朋友可能会以为他不喜欢和大家玩，玩游戏的时候就不会再叫着他了，久而久之，心理有偏差的小朋友就会越来越孤单，心理问题也会越来越严重。

心理指导站：

哇，原来影响我们快乐的大石头有这么多啊！看了上面的介绍，有的小朋友可能会发出这样的惊叹。不用怕，知道了心理抑郁的原因有哪些，我们下一步要做的就是寻求帮助，搬走这些大石头，消除我们的抑郁情绪。怎么做呢？

第一，我们在学校里要多和心态乐观积极的小朋友一起玩。在生活中，我们要多和那些有着积极心态的小朋友一起玩，那些只是悲观，只会取笑他人的人，我们要帮助他们走出情绪的低谷。

第二，我们要试着改变我们的习惯用语。小朋友，你放学回家经常和爷爷奶奶说的一句话是什么呢？不要说“我真累坏了”，而要说“学习了一天，现在心情真轻松”；不要说“老师留的作业我不会做该怎么办呢？”而要说“我动动脑筋，肯定能找到问题的



答案”。不要在班里活动中抱怨不休，而要试着去赞扬活动中的某个小朋友；不要说“老师点名批评，为什么偏偏找上我？”而要说“我下次就不会被点名批评了！”不要说“我的生活乱七八糟”，而要说“我要先把自己的学习弄好”。

第三，培养自己敢于面对困难的精神。小朋友们，你们知道龙虾是怎么长大的吗？龙虾在某个成长的阶段里，会自行脱掉外面那层具有保护作用的硬壳，因而很容易受到敌人的伤害。这种情形将一直持续到它长出新的外壳为止。生活中的变化是很正常的，每一次发生变化，总会遭遇到陌生及预料不到的意外事件。不要躲起来，使自己变得更懦弱。相反，要敢于去应付危险的状况，对你未曾见过的事物，要培养出信心来。

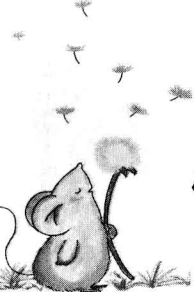
第四，多做能一些能自己快乐起来的事情。在家里，我们可以和爷爷奶奶一起做家务，体验劳动的快乐，在学校，我们可以和小朋友一起玩游戏，体验合作的快乐。周末，我们可以去菜园里，田野里，看大自然美丽的景色，和小青蛙交朋友，和蜻蜓一起玩耍。

小朋友，现在你知道怎样搬走心里的大石头了吧！那就赶紧行动吧：搬开大石头，让自己能够快乐成长！

3. 咬破成长的小·阴影

导读：小朋友，你们看过拳击比赛吗？拳击手被对方击倒过很多次，但是胜利者总能爬起来。在生活中也是这样，不管我们遇到多么大的挫折和打击，只要我们能够爬起来，就不算失败。真正的失败是自己放弃了，倒在地上不想爬起来了。没有爬起来的信念，往往就再也没有希望爬起来了。所以，我们最大的敌人不是对手，而是自己。对于留守儿童来说，我们可能比别人多了一份生活的磨难和艰辛，但生活打不倒我们，使我们倒下的，是我们的信念。





成长的故事一：

小玲的故事

小玲今年12岁了，爸爸妈妈在城里卖菜，只有过年过节才回家。小玲和爷爷奶奶一起生活。爷爷的身体不好，年老体弱，奶奶几乎没有什么文化，小玲经常被村子里的大孩子欺负。这些孩子经常在放学的路上拦住小玲，抢她的东西，或者威胁她。小玲很害怕，却也不敢跟别人讲。邻居家的姐姐也是留守儿童，她比小玲大4岁，小玲见她经常和一些小混混在一起。

一次放学回家，小玲又被人拦住了。幸好这时邻居姐姐和一个小混混路过，那群大孩子见了小混混，非常害怕，立马跑了。小玲觉得自己太孤单无助了，为了保护自己，她让邻居姐姐帮自己介绍了一个小混混，有他在，别人再也不敢欺负小玲了。

以前，小玲的成绩在中上等。自从认识了小混混，她再也不专心学习了，整天逃学，跟着小混混出去玩，回到家里，还骗爷爷奶奶说学校放假。

爷爷奶奶起初并没有怀疑小玲的话。直到有一天碰到小玲的同学，从同学的口中才知道小玲已经好几天不去上学了。爷爷奶奶既伤心又生气，急忙告诉了小玲的爸爸妈妈。听到女儿变化的消息，小玲的父母非常着急，他们匆匆忙忙回到家里，希望跟她好好谈谈。

但是，小玲的心已经玩野了，再加上很长时间不和家人沟通了，小玲根本无法听进父母的劝告。正是蔬菜上市的旺季，小玲的爸爸妈妈在家里待了几天后，又匆匆回到了城里。这对善良的父母总觉得愧对自己的孩子，害怕女儿变坏，走上歧路。爸爸妈妈想用金钱补偿对小玲的关心不足，他们在外艰辛度日，宁愿自己节衣缩食，也要尽量满足女儿的所有要求。但是小玲却在堕落的路上越走越远。直到有一天，由于卖淫，她被关进了看守所。在看守所，小玲很后悔地说：“我走上这样的路，完全是自找的。爸爸妈妈给了



我充足的物质，爷爷奶奶对我也很关心，但是我却没有珍惜，只因为自己被欺负了就觉得社会是欺软怕硬，不公平的，这个小小的阴影葬送了我的青春！”

心理咨询师：

小玲是怎么变成这样的呢？这里面有大人的原因，比如爸爸妈妈缺少监督，爷爷奶奶没有力量保护她。但更关键的还是小玲自己。正如她在看守所反省的那样，面对留守生活，小玲没有调整好自己的心态，成长中受到一点的困扰就产生了“社会是不公平的”这样一些消极和错误的价值观，在这些错误观念的影响下，她一步步走上了堕落的道路。要是当时小玲受到欺负的时候大胆告诉老师，勇敢面对困难，积极调整自己的心态，正确看待父母不在身边而出现的成长中的这点小阴影，小玲现在就不会在看守所了。

小玲的故事告诉我们：有时，拦阻我们健康成长的，仅仅是一层薄薄的阴影。

成长的故事二：

祖父用纸给小方做过一条长龙。长龙腹腔的空隙仅仅只能容纳几只蝗虫，投放进去，它们都在里面死了，无一幸免！祖父说：“蝗虫性子太躁，除了挣扎，它们没想过用嘴巴去咬破长龙，也不知道一直向前可以从另一端爬出来。因而，尽管它有铁钳般的嘴壳和锯齿一般的大腿，也无济于事。”当祖父把几只同样大小的青虫从龙头放进去，然后关上龙头，奇迹出现了：仅仅几分钟，小青虫们就一一地从龙尾爬了出来。

心理指导站：

培养健康的心理

和小玲一样，没有爸爸妈妈的陪伴，很多留守儿童也会觉得童

