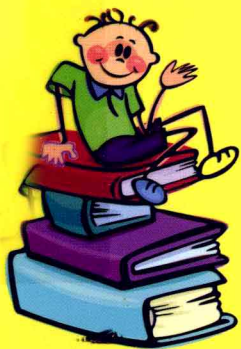


一个小学生的36篇心灵成长宣言

我的第一本 心理日记

秦爱梅 著

鲁迅文学奖获得者、儿童文学理论家谭旭东称赞此书：一种创作与出版的创新，何尝不是教师的一种人文关怀。

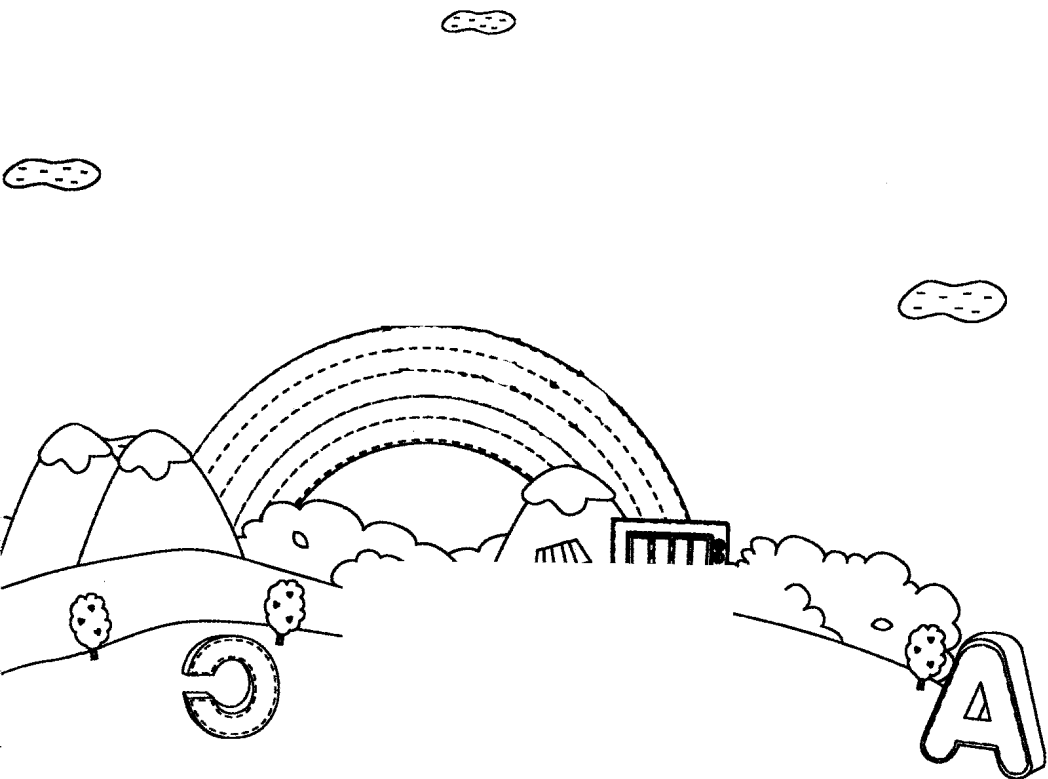


少 军 余 雷 周益民
李学斌 孙卫卫 谭旭东
联袂推荐

 山东美术出版社

我的第一本 心理日记

秦爱梅 著



山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

我的第一本心理日记 / 秦爱梅著. — 济南 : 山东美术出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5330-3484-9

I. ①我… II. ①秦… III. ①儿童文学—日记—作品集—中国—当代 IV. ①I287.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 121592 号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 何江鸿

责任编辑: 何江鸿

内文设计: 王秀丽

主管部门: 山东出版集团

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmschs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开 本: 640×880毫米 32开 7.5印张

版 次: 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

定 价: 22.00元

有助于成长的教育叙事

序

秦爱梅老师发来她的新著，让我为其作序。其实，按照我的资历，还不到作序的时候，但自从获得第五届鲁迅文学奖以后，一下子得到了很多师友的关注，尤其是儿童文学界和诗歌界、评论界的朋友，陆续请我为他们的新书写序，我想，这也是一种信任和关爱吧。其实，写序言本来也不是神圣的事情，也不是谁的专利，不过，对一位朋友的创作的真心关注和爱护也是友情的表达。

我和秦爱梅老师认识时间不长，但浏览过她的博客，读过她写的一些作品，感觉她在童话和生活故事方面还是很有特长的。《我的第一本心理日记》一书，就是一本把儿童生活故事与教育叙事结合起来的好作品，它在编排上就下了功夫。全文共分六个部分，每一个年级为一部分，每一个部分有六个生活故事或童话，都紧紧围绕着小学成长期遇到的各种心理问题，以第一人称视角、孩子的

口吻，讲述着小学生学校的生活，以及他们在学习、生活及人际交往中产生的种种困惑。如“一年级”这一部分，作者就编写了《出糗了》、《彩色的树》、《魔术真神奇》、《日记本丢了》、《爱吮吸手指的我》和《长翅膀的学习用品》等六个故事，展现了孩子刚入小学时对新环境的恐惧、焦虑，与同学交往中的疑惑以及如何在生活中养成好的习惯等等。而且每一个故事后面，作者又以小孩子的口吻，编写了“寄语小伙伴”，让小读者感受到了同龄人心灵交流的舒畅与快乐，也让小读者感受到了儿童自我成长的智慧。另外，在每一个故事后面，秦爱梅老师还从教师的角度，编写了“心理导航”和“心灵之窗”，这就是典型的教育叙事了。我很欣赏这种童书的编写方法，把文学阅读、心理疏导与教育引导有机结合，是一种创意，也是一种新的教育探索与文学创造。

前两年，小学教育界流行一种“教育叙事”，就是很多一线的教师把在教育教学中遇到的人和事及问题，写成故事和感想，发表在校园网站上、自己的博客上或QQ空间里，让电子媒介成为教师与孩子和家长之间沟通的桥梁，而且这些新鲜的教育叙事也促进了教师之间的互助与提高，因此一时非常流行，尤其是在南方一些经济发达地区的小学，教育叙事成为很多教师教育探索的一种新形式。我觉得秦爱梅老师的《我的第一本心理日记》也是一

种教育叙事，不过，因为它组合了文学的、心理学的、教育学的多种趣味和知识，因此显得内容更加丰富，而且更加符合小学生成长及阅读的需要。

进入新世纪以来，儿童读物的创作与出版越来越受到重视，市场空间的拓展越来越深，但我以为在热闹的儿童读物出版背后，还存在一些隐忧与欠缺。如纯文学读物越来越多，国外引进的图画书越来越多，但真正把教育理念放在第一位的儿童读物反而少了。很多作家和编辑都很忌讳谈儿童教育，尤其不愿意把儿童文学与教育放到一起来谈，好像儿童文学加入了教育元素就是“说教”了。如果从教育这个角度来看，把明确的心理疏导和习惯培育等知识编进小学生读本里，未尝不是一个好的构想和创意。因此，在这里，我也希望《我的第一本心理日记》这样的书多一些，既让教师作家发挥了自己的优势，也使小读者真正得到了教益，还为家长分担了教育的忧愁。这何尝不是一种创作与出版的创新！何尝不是教师的一种人文关怀呢！

最后，衷心祝贺秦爱梅老师！一个有爱心的老师从事儿童文学创作，为孩子们写书，那真是孩子们的福音！

谭旭东

2011年春天写于北京西山的阳光里



一年级	1
出糗了	3
彩色的树	7
魔术真神奇	13
日记本丢了	20
爱吮吸手指的我	25
长翅膀的学习用品	31

二年级	37
上学一点也没意思	39
乱七八糟的房间	45
又发烧了	51
害怕竞赛	57
我也想有一双名牌鞋	63
总想跟着妈妈	69

三年级	75
偷看动画片	77
同桌真讨厌	82
雪儿的烦恼	89
讨厌的分数	95
装病	101
妈妈您听我说	107

四年级 113

我不想当班长	115
尿床了	121
好朋友走了	127
课间争吵	134
我要飞翔	140
不许偷看我日记	146

五年级 153

虚拟世界真不好过	155
世界上有鬼吗?	160
愿赌服输	167
老师说小傻瓜得改姓毛	173
惊险一刹那	179
小核桃的心事	186

六年级 191

早恋风波	193
课间谈话	200
唉!到底该怎么办?	206
气死我了	212
夜间寻找外星人	218
不想上重点中学的人	225

一年级



1. The first part of the document is a letter from the author to the reader, explaining the purpose of the study and the methods used. The author states that the study is a qualitative research project aimed at understanding the experiences of young adults with mental health issues. The methods used are semi-structured interviews and focus groups.

2. The second part of the document is a literature review, which discusses the current state of research on mental health in young adults. The author highlights the importance of understanding the lived experiences of young adults with mental health issues, as this can inform the development of more effective interventions and support services.

3. The third part of the document is the methodology section, which describes the research design and the data collection and analysis procedures. The author explains that the study is a qualitative research project, and the data collection methods used are semi-structured interviews and focus groups. The data analysis is conducted using thematic analysis.

4. The fourth part of the document is the results section, which presents the findings of the study. The author describes the themes identified in the data, which include the experiences of young adults with mental health issues, the challenges they face, and the support services they need. The author also discusses the implications of the findings for practice and research.

5. The fifth part of the document is the conclusion, which summarizes the main findings of the study and discusses the limitations and strengths of the research. The author concludes that the study has provided valuable insights into the experiences of young adults with mental health issues, and that the findings have implications for the development of more effective interventions and support services.

6. The sixth part of the document is the references section, which lists the sources used in the study. The references include books, journal articles, and other relevant literature on mental health in young adults.

7. The seventh part of the document is the appendix, which contains the interview schedule and the focus group guide. The interview schedule is a list of topics to be discussed in the interviews, and the focus group guide is a list of questions to be asked in the focus groups.

8. The eighth part of the document is the acknowledgments section, which thanks the participants, the research team, and the funding body for their support and contribution to the study.

9. The ninth part of the document is the declaration of interest section, which states that the author has no conflicts of interest related to the study.

10. The tenth part of the document is the consent form, which is a document that the participants sign to give their consent to participate in the study. The consent form includes information about the study, the risks and benefits of participation, and the rights of the participants.

9月2日 一年级一班
天气：好极了 心情：恰好和天气相反

出糗了

今天是开学第二天，早上上课铃声一响，大家都陆续走进了教室，等待语文老师的到来。

昨天放学时，语文老师说了，今天课上要请大家“开火车”，一个接一个背诵昨天学习的字母。

昨晚读了两遍后，我已经能非常流利地点读了，今天早晨上学前我又读了两遍，应该没有问题了。

看到坐在我前面的同学一个接着一个都读好了，不知道为什么，我的心不由自主地狂跳起来。我一边深呼吸一边在心里说别紧张，可是我的心这一刻好像不听使唤，我越是让自己别紧张，它就越是跳得厉害。



我觉得呼吸越来越急促，两只手不安地相互搓来搓去。没过一会儿，我浑身一热，额头上冒出了小汗珠，紧接着又冷得发抖起来。

老师看着面色苍白的我，关心地问我怎么了。

当老师喊“米小天”时，我吓得打了个冷战，然后听到同桌惊慌的叫声，原来我尿裤子了。

◎寄语我的小伙伴

嗨！亲爱的朋友，现在我已经不再羞涩、紧张了。在老师的帮助疏导下，通过一段时间有针对性的训练，我的恐惧心理已经缓解很多了。

那次当知道自己尿裤子时，我真恨不得找个洞钻进去，既害怕又羞愧。事后老师并没有责备我，而是把我带到她的宿舍，笑着对我说，她相信我能背诵昨天学习的字母，只是在我的心里，每隔一会儿就会有一个人蹦出来告诉我，如果背不出来，不但老师会批评我，同学们也会笑话我。因为我太在意别人的看法，导致自己越来越害怕在班上回答问题。听了老师的话，我觉得老师并没有我想象中的那么可怕。

平时我们把老师当成自己的妈妈、知心朋友，这样就不会对老师产生恐惧心理，不再害怕老师。要把在班集体、老师面前回答问题当成一件很普通的事，就好像



是和自己的好朋友在聊天，不要怕字当头，要有一颗自然的心，对回答问题的错与对，不必太在意，失败乃兵家常事。要学会经常对自己说：我是最勇敢的，我是最棒的，没有什么可怕的。



心理导航

引起小学生恐惧的原因很多，在儿童年幼时，有些父母为了安抚他的夜晚哭闹，听到外面一点动静，就吓唬他说：“再哭，没头的老母猪来了！”这种暗示如果使用不当会使得儿童害怕黑暗中的任何声响，怕黑，怕一些动物。如果家长总以这种方式来吓唬儿童，慢慢的，儿童长大了即使明知不应该再有这种恐惧情绪，也会控制不了自己，不自觉地对黑暗、对某物产生恐惧情绪。

现实生活中其实 90% 的人都有恐惧心理，恐惧心理就是遇到危险或是回忆、想象危险时所产生的的一种畏惧的情绪情感，如：有的人害怕黑暗、有的人害怕一个人走路、有的人害怕一个人在夜间上卫生间、有的人害怕打雷闪电等等。主要表现是全身或局部哆嗦，呼吸急促，心跳加快，语无伦次，严重的就是大小便失禁，甚至昏厥等现象。

恐惧心理其实也是一种防御本能，与生俱来，提醒人迅速逃离危险境地。一般性的恐惧心理不会对身心健康构



成危险，严重的恐惧心理就可能发生昏厥等后果，比较可怕。所以产生恐惧心理后，不要有心理负担，要积极治疗，有意识地训练自己的胆量，很快就能恢复正常。只有放松心情，有针对性地进行训练，从根本上解决问题，恐惧感才会逐渐消失。



心灵之窗

当学生出现以上类似的情况时，老师切不可责骂学生，应当及时抚慰学生，细心询问事件的缘由，分析是什么因素导致了这一情况的发生。学生害怕回答问题只是一个表面现象，老师要洞察学生的内心世界，不要莽撞地批评不敢回答问题的学生。要善于调查研究，发现问题的根本，运用心理学知识，合理解决问题。

家长知道了这样的情况也不要严厉训斥，更不能讽刺挖苦孩子，要科学地训练孩子的心理素质，带孩子多走一走，多参加各种有意义的社会活动，让孩子逐渐勇敢起来。要多给孩子讲英雄人物事迹来感染孩子。

9月5日 一年级一班

天气：知了不停地叫着 心情：幸福指数下跌中

彩色的树

美术课上，美术老师先对我们眉飞色舞地介绍了一番秋天的景色，接着又即兴朗诵了一段描写秋天景色的句子——秋天的校园仍旧光彩宜人，树木还是那么绿；花儿好像不知道深秋已经来了，竞相开放，用它那芳香吸引着只只蜜蜂；蝴蝶依旧在校园里翩翩起舞，用它那美丽的身影吸引着同学们的目光……然后她就布置了今天美术课的课堂作业——让我们每个人画一幅主题为秋天的画。

画什么好呢？此刻我的脑海里浮现出好多的画面：果园里的苹果树，一个个密密麻麻又大又红的苹果高高地挂在树上；葡萄树上的葡萄又紫又大，看起来，可真叫人流



口水；石榴树上结满了红彤彤的石榴，它们的肚皮鼓鼓的，有的饱胀得裂开了，真像是听了什么好玩的笑话似的，咧开嘴巴哈哈大笑。剥开皮，一粒粒白里透红的石榴子儿，像珍珠似的亮晶晶的，丢进嘴里，甜甜的，真好吃……可画的东西太多了，我都不知道画什么好了，就托着下巴开始看着窗外发呆。

“叽叽……叽叽……”窗外的几只鸟在教室外的大树上欢乐地跳来跳去，像是在对我说，“画大树吧！画大树吧……”

小鸟的主意真不错，就画大树吧，我不再继续发呆了，拿起画笔认真地在画纸上勾着大树的轮廓。不是我吹牛，我绘画的基本功还是不错的，刷刷刷，一会儿工夫一棵大树就栩栩如生地跃然纸上了。大树是画好了，可是涂什么颜色好呢？这又把我难住了。

绿色？

太大众化了，不好。

红色？

枫树的象征，不好。

黄色？

感觉树快要枯死了，也不好。

……

“叽叽……叽叽……”窗外小鸟的叫声又再次飞进我的



耳朵里，好像在对我说：“彩色树吧，彩色树好看。”

小鸟的主意真不错，就涂彩色的吧！彩色的树就像那雨后的彩虹，多漂亮啊！

“嘻嘻……”我把涂好颜色的彩色树捧在手上自我欣赏时，一阵不怀好意的笑声传进了我的耳朵。

“笑什么笑？有什么可笑的？”我瞪了同桌小土帽一眼。

“我笑我的你管得着吗？”小土帽一点也不买我的账继续说，“瞧瞧，你把树涂成啥样了？我看你就是大白天做梦，你见过彩色的树吗？”

“是呀，长这么大我还是第一次看到彩色的树呢！”

“我也是第一次。”

“米小天，赶紧重画一张然后涂上绿色，你把树涂成了彩色，老师肯定会对你发脾气的，因为我们从没见过彩色的树。”我们的吵闹声惊动了大家，同学们围了过来七嘴八舌地议论着。

“你们这叫少见多怪，我妈妈给我讲的童话故事里就有彩色的树，我昨天还见过彩色的树，我说有就有。”我气呼呼地嘟着嘴巴，趴在桌上谁也不想理。

美术课代表把这件事汇报到了美术老师那里，汇报就汇报吧，我趴在桌上没去多想。