



惠风和畅

——走进孩子

ZOUJIN HAIZI

陶杏华 王 宁 编著



四川大学出版社

惠风和畅

——走进孩子

ZOUJIN HAIZI

陶杏华 王 宁 编著



四川大学出版社

责任编辑:孙滨蓉
责任校对:张战清
封面设计:翼虎书装
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

惠风和畅:走进孩子 / 陶杏华, 王宁编著. —成都: 四川大学出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5614-4107-7

I. 惠… II. ①陶…②王… III. 儿童-心理卫生-健康教育 IV.B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 129110 号

书名 惠风和畅——走进孩子

编 著	陶杏华 王 宁
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段24号(610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-4107-7/B·190
印 刷	华西医科大学印刷厂
成品尺寸	170 mm×240 mm
印 张	8.125
字 数	134 千字
版 次	2008 年 9 月第 1 版
印 次	2008 年 9 月第 1 次印刷
印 数	0 001~2 000 册
定 价	20.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。
◆网址:www.scupress.com.cn

《四川大学附属实验小学校史系列丛书》

编审委员会

主任委员 雷福民 余 强
委 员 张 伟 李 彤 张利美 邹 芳
刘 晏 刘庸江 范绍棠

《四川大学附属实验小学校史系列丛书》编写组

主 编 余 强 肖顺情
成 员 吕江洪 严雪梅 王 宁 杨凯红
陶杏华 陈 龙 蹇文燕

幸福是一种灵魂的香味

(代序)

“幸福是一种灵魂的香味”，这是罗曼·罗兰的观点。这句话的完整表述是：“幸福是灵魂的一种香味，是一颗歌唱的心的和声。”这种诗意的表达，让我形象地看到了幸福的基础与归属：源于心灵，归于心灵。没有心灵上的幸福感受，就没有真正的幸福；没有触及心灵的幸福，只是虚假的瞬间，即逝的幸福。

造就幸福的儿童，感受儿童的幸福，是我们川大附小孜孜不倦的追求。让儿童成为自己幸福的建筑师，是我们一直以来的教育理念与办学理想。我们所有的探索，都力图发展孩子们建筑自己幸福大厦的本领，让他们在享受快乐童年的旅程中，播撒未来幸福的种子，生长出经营自我幸福的能力胚芽。但幸福大厦是否牢不可破，能力胚芽是否顺利生长，不取决于外在的形状，而取决于内在的力量。正如弥尔顿所说：“心灵有它自己的地盘，在那里可以把地狱变成天堂，也可以把天堂变成地狱。”心灵幸福，可以把阴雨连绵当成阳光灿烂；心灵幸福，可以把艰难险阻当成一马平川。

幸福是儿童内心的感受。我们通过生活化的校本课程和生活化的学科教学，通过“模拟社会七十二行”等丰富多彩的活动，力图构建具有我校特色的现代儿童学习生活体系。通过学习生活的改善，让孩子经历其中，在学习生活中拾起一朵朵美丽的浪花，不断感受到学习生活的幸福与快乐。

我们明显感受到了这一连串探索的效果，我们发现了师生们内心感受的变化，我们似乎闻到了校园幸福的香味。但我们常常自问：这些难得闻到的幸福香味，是孩子们的灵魂发出的吗？没有灵魂的幸福香味，是空洞的幸福香味，是一吹即散的香味，这种香味对我们学校、老师和孩子的发展有什么价值？

后来我们才明白，以前的探索固然重要，但同样重要的，还必须教会孩

子们挖掘自己的心灵。正如卡耐基所说：“永远要记住，你的心灵就是你一生的宝藏，你要不断地挖掘它。”孩子幸福的宝藏就在于孩子的心灵。孩子心灵的空间，决定了孩子幸福的宽度；孩子心灵的丰富，决定了孩子幸福的厚度；孩子心灵的柔韧，决定了孩子幸福的长度。只有幸福的心灵，才有灵魂的香味；只有灵魂的香味，才会让幸福的味道在孩子的人生旅程上四处飘散。

于是，我们开始了孩子心灵的建设。心理午会、心理咨询、心理聊天、心理信箱、心理网站、心理专栏……众多的形式，不同的路径，真诚开启孩子们的心灵之门，轻轻走进孩子们的内心世界，全身心地为孩子们量身订制打开幸福之门的金钥匙……

心理健康教育老师在努力，班队会负责老师在努力，学科老师在努力，校内职工在努力，家长在努力，社区的朋友在努力……

为了让孩子们的心灵充盈着幸福，为了让孩子们的灵魂飘散出香味，我们所有人都在各自的岗位上默默地付出。《惠风和畅——走进孩子》记录了陶杏华老师付出的点点滴滴，她只是我们百花园里的花儿代表，我们将其采摘出来，以见教于方家。

正是有了不同教师的点点滴滴，孩子们的心结打开了，孩子们的愁眉舒展了，孩子们的烦恼化解了，孩子们的冬天离去了……

于是常常感慨：让儿童成为自己幸福的建筑师，首先要让儿童成为自己心灵的建筑师。只有心灵得到了充实和装饰，才能迎来人生中漂亮而美丽的风景。“心灵是一本奇特的账簿，只有收入，没有支出”，周国平先生的这句话坚定了我们的信念：只要我们致力于孩子的心灵建设，即使只是点点滴滴，孩子们心灵的账簿也会在“只进不出”中，变得日益丰富。只有丰富的心灵，才会奏响“心的和声”，心灵有了“和声”，灵魂才会有香味，人生才会奏响幸福的主旋律。

让儿童成为自己心灵的建筑师，让孩子们灵魂的香味日久弥香，是一次长长的旅程。我们能看到站台，却看不到终点，但我们已经在路上，一步一步地向前迈进是我们的使命，一点一点地到达彼岸是我们的理想，即使风雨兼程，我们也会一直行走在这条我们选定的道路上……

四川大学附属实验小学 余 强

目 录

第一章 走进心理健康	(1)
第一讲 什么是儿童心理咨询	(1)
第二讲 音乐与心理健康	(4)
第三讲 运动与心理健康	(6)
第二章 认识自我	(9)
第一讲 如何面对自己的困境	(9)
第二讲 我得了口吃, 怎么办	(11)
第三讲 竞选失败以后	(13)
第四讲 怎样看待自己的外形	(16)
第五讲 怎样培养我们的自制力	(19)
第六讲 怎样看待别人有而自己没有的东西	(22)
第七讲 怎样面对批评	(25)
第八讲 老师对我是公平的吗	(27)
第九讲 遗憾的百合	(30)
第十讲 不想长大	(33)
第三章 同伴关系	(37)
第一讲 怎样看待欺负行为	(37)
第二讲 如何面对嘲笑	(39)
第三讲 如何让同学们喜欢我	(41)
第四讲 重拾友谊	(44)
第五讲 回声的友谊	(46)

第六讲	让他人保留面子·····	(48)
第七讲	好朋友要天天在一起吗·····	(51)
第八讲	她为什么不受欢迎·····	(53)
第九讲	朋友把我当抹布·····	(56)
第十讲	男生女生是冤家吗·····	(59)
第十一讲	如何面对比自己“官衔”大的人·····	(61)
第十二讲	当秘密被公开以后·····	(64)
第十三讲	女生的烦恼·····	(67)
第四章	亲子关系·····	(71)
第一讲	父母逼我练长笛，我该怎么办·····	(71)
第二讲	当父母生气的时候·····	(73)
第三讲	在妈妈离家的日子里·····	(76)
第四讲	被隐藏起来的爱·····	(79)
第五讲	当父母吵架的时候·····	(82)
第六讲	我为什么总是被妈妈冤枉呢·····	(85)
第七讲	感受母爱·····	(88)
第八讲	妈妈爱翻我的书包·····	(91)
第九讲	妈妈不喜欢我的朋友·····	(94)
第五章	学习心理·····	(97)
第一讲	如何复习·····	(97)
第二讲	我得了音符恐惧症·····	(98)
第三讲	如何面对学习中的压力与挫折·····	(101)
第四讲	怎样告别马虎·····	(104)
第五讲	我总是不敢举手，怎么办·····	(107)
第六讲	课外书的烦恼·····	(110)
第六章	生活心理·····	(113)
第一讲	最好的礼物·····	(113)
第二讲	如何面对零食·····	(115)
第三讲	怎样看待西方的节日·····	(118)
后记	·····	(121)

第一章 走进心理健康

人的健康不仅仅是身体上的健康，更重要的是心理上的健康。关注孩子心理，为每个孩子的成长提供他们所需要的阳光雨露，是我们教育孩子的重要任务。

第一讲 什么是儿童心理咨询

同学们下午好，我是负责学校心理健康工作的陶老师，这学期的心理午会将由我来主持。今天的午会有两大内容：第一是讲讲儿童心理咨询是怎么回事。第二是讲讲这学期我们的心理咨询工作将怎样开展。

首先，我给大家讲的是：什么是儿童心理咨询？

很久以前，很多人都以为孩子是没有心理的。那么，是什么时候开始，人们开始关注孩子的心理呢？下面我给大家讲个故事：

大约在1900年前，在奥地利，有个医生，他叫弗洛伊德，是一个非常著名的医生，他专门帮助那些心理上有困难的成人。他找到了成人心理烦恼的原因，原来是和他们小时候所经历的不愉快的事情有关。所以，弗洛伊德医生就开始去观察小孩子的行为，看看小孩子的心理世界究竟是怎样的？他们是不是也遇到了心理上的困难？

有一天，他看到了他不满一岁的孙子在玩一个游戏，就被迷住了。这是一个什么游戏呢？是不是很好玩、很刺激的一个游戏呢？其实呀，这只是一个非常平常的游戏，大家以前可能也玩过呢。一天，这个不满一岁的孩子在花园里玩，因为他还不会走路，所以他

坐在婴儿车上。他手里拿着一根线，这根线的另一头连着一个线圈。孩子把线提起来，直到他把线圈拿到。当他把线圈拿在手里的时候，孩子就高兴地“啊”了一声，接着就把线圈扔出去，而那根线还抓在他手里。线圈掉在了地下，他看不见了，这个时候孩子又“哦”了一声，当他说完“哦”的时候，他又重新把线圈提回来。然后又“啊”了一声，再把线圈扔掉，又说“哦”。就这样，他一直在玩这个游戏，同时嘴里不断地发出“啊”和“哦”的声音。

那么，这仅仅是一个游戏吗？这个时候他的孙子在想些什么呢？弗洛伊德医生一边看着他的孙子玩，一边思考这个问题。突然，他明白了。原来呀，他的孙子通过玩这个游戏，想要表达的意思是：妈妈一会儿在我身边，一会儿又不在我身边了。她在的时候我高兴，她离开我的时候我悲伤。为什么这么说呢？因为细心的弗洛伊德医生发现，当孩子的妈妈要离开孩子去上班的时候，孩子就非常紧张，也非常孤单。他不知道妈妈什么时候回来，心里很难受，这个时候他就抓住了这个线圈，通过扔线圈这一个不断重复的游戏，来说他妈妈离开这件事情。当他把线圈拉到手中的时候，他说“啊”，意思是说妈妈回来了，就在我身边，我能看见妈妈了。然后，他把线圈扔掉了，看不见了，意思是说妈妈离开了，我看不见了，所以他说“哦”。虽然他不知道妈妈什么时候回来，什么时候要离开，但是，通过这个“啊”与“哦”的游戏，他能够控制一个东西的回来和离开。这样他就没有那么紧张、难受了。

从那以后，人们知道儿童的内心是有着许多秘密的。他们玩游戏、画画、发脾气等等，都是表达他们内心世界的方式，它们都是有意义的，都是孩子所使用的特殊“语言”。从这以后，人们就懂得要从心理的角度去理解孩子，理解孩子会出现的各种各样情况。比如说，为什么孩子会怕某些东西，如怕马、怕狗、怕蜘蛛？为什么有的孩子以前很乖，而突然变得很好动？为什么有些孩子总是不愿意说话？等等。也就从这以后，人们建立起了许多机构，专门关心和治疗那些在生活中遇到很大心理困难和各种障碍的孩子。

这也是我们工作的基础：倾听你们的内心话语，关心和解决你们的心理困难，让你们更好、更快乐地生活，更为勇敢地面对你们的环境和周围的人。那么，我们的工作将怎样开展呢？这就是我要讲的第二个方面的内容。

我们将通过以下三种途径，来开展我们的心理健康工作：

第一种途径是通过心语聊天室。心语聊天室位于第一教学楼的二楼，是专门用来接待那些前来要求帮助的个别同学及他们父母的。在那里，你们会有一个安静和自由的环境，你们的问题也可以得到深入的探讨。心语聊天室的开放时间是每周的一、二、三、四下午放学后，也就是星期一、星期三下午 5:00—6:10，星期二、星期四下午 3:40—5:30。另外，为了更好地做好这项工作，我们要求前来作分析和咨询的同学，要提前到心语聊天室进行预约。预约时间为星期一、星期二下午的课间时间。比如说你想星期二来咨询，你应该是星期一下午的课间时间来预约，相当于我们到医院看病时挂号。没有提前预约的同学，如果在开放时间看到心语聊天室的门是打开的，也可以前去进行咨询。

第二种途径是通过我们的心理信箱。心语聊天室所接待的同学数量是有限的，而为了让更多的同学得到帮助，我们从第四周开始特别设置了心理信箱，信箱就设在心语聊天室的门口。大家可以把自己的问题写在纸上，叠好，然后放到信箱中。你们的问题既可以包括任何方面，比如家庭问题、学习问题、朋友间的问题，也可以是心理学的一些常识问题，比如说，我应该如何控制自己打游戏不要超过规定时间？父母离异后，我该如何面对我的新妈妈或新爸爸？甚至什么是智商等等。我将收集、整理大家所提出的问题，并对那些突出的、典型的问题，在我们每周四的心理午会上给予回答。当然，我们会为大家保密，不会说出是某某班某某同学提出的这些问题。

第三种途径是通过网上信箱。你们可以把自己的任何问题通过网上邮箱发给陶老师。邮箱地址是：toto10@126.com。

最后请大家要注意的是：

(1) 如果你不希望自己的问题被公开，那么请在信的最后注明：不公开。这样，你的来信就绝对不会对任何除陶老师之外的其他人公开。

(2) 那些没有在广播中给予回答的其他信件，请在每星期一下午 3:00—5:00 到心语聊天室陶老师处领取回信。

(3) 如果自己不能在预先约好的时间来，请提前来取消预约，以便把机会留给其他同学。

(4) 大家在信中要把问题写得尽量详细。因为越是把事情描述得清楚，就越能得到清楚的回答。



第二讲 音乐与心理健康

人人都说音乐是好东西，那么它究竟好在哪里呢？它究竟会对我们的心灵产生哪些作用呢？这就是我们今天午会的主题：音乐与心理健康。

曾经有这么一部电影：在一所管教寄宿学校里，有着许许多多的难以管教的孩子，人们称他们为“问题”学生，因为他们是一群反叛的孩子，他们撒谎、打架、搞恶作剧，甚至伤害别人。因此，这所学校也被称为“池塘之底”。有一天，学校来了一位失业的音乐教师，他的名字叫做克莱蒙·马修，开始时这位老师对这种情况也束手无策。突然有一天，他听到寝室里的男孩子在唱歌，虽然他们唱得很不好，甚至很多人都唱走调了，而且他们所唱的歌也都是讥讽别人的，但是，这个新老师隐隐约约地感觉到，音乐会给这些孩子带来一些新的东西。

于是他开始在乐谱上为孩子们谱写歌曲，写出了一首首动听的歌。他把这些五音不全的孩子组织起来，组成了一个小小的合唱团，从开始时的粗声、跑调到后来的美丽和声，他们的歌唱得越来越好。这些专门为孩子所写的歌，是那样的神圣而纯净，音乐唤回了孩子们冰冷已久的心，净化了孩子们的心灵，解脱了束缚孩子们身心的绳索，抚平了他们受伤的心，教会了孩子仁爱、友善和宽容。其中有一个小男孩，最后还成为有名的音乐指挥家。

你们看，音乐是多么神奇啊，它滋润了每一个孩子的心田，重树了这群调皮孩子的自信心，甚至改变了孩子们的命运，让这群孩子重新获得了生命，让他们的世界有了音符，也有了蓝天。

音乐不仅仅能够让一个人建立起自信心。在很多时候，音乐的作用还能调节我们的情绪，能够让我们不再烦躁，让我们的心灵得到宁静。不知道同学们是否有过这样的经验：在你不开心的时候，闭上眼睛，静静地听一些优美的歌曲，并随着歌曲想象着里面的情景，让自己完全沉浸在歌声里面？又或者，在你特别烦躁的时候，找一个宽敞的地方，站直，挺胸，然后敞开自己的喉咙，放声歌唱呢？

当你们这样做的时候，你们会有哪些感觉呢？你们是不是会感觉到，通过听音乐，烦躁的心可以渐渐地安静下来；而通过自己放声歌唱，自己身体也会逐渐地发生变化，慢慢的，你会随着歌声感到全身放松，最后，心里面

所有的闷气，会渐渐地随着音乐而消失了呢？

为什么会有这样的效果呢？我们心情不愉快，是因为我们的心理节奏被打乱了。而大家都知道音乐有着各种各样的节奏，当我们完全沉浸在音乐里面的时候，音乐所产生的节奏会逐渐地进入我们的体内，影响并调节着我们身体的节奏，身体节奏的变化带动并调节着我们心理的节奏，让我们的心理节奏慢慢地回到原来的位置上。这样，我们的情绪自然就变好了。另外，当我们唱歌的时候，我们的肺部就会扩张，肺活量就会增加，血液和氧气含量就会增加。这样，我们内心里所有的“脾气”就会随着歌声一起排出体外，我们就会逐步感觉到身心舒畅。

既然音乐可以给我们带来自信，可以调节我们的情绪，那么，在我们平时的生活中，我们是不是应该经常把音乐送给我们自己呢？你觉得今天因为某个朋友而让自己感到不快乐，就给自己送上一首优美的歌曲吧；你觉得今天为了某件事而很生气，放开我们的喉咙，为自己唱上一首歌曲吧；你觉得今天被人误解而感到很难过，为自己弹上一首优美的曲子吧。我们学弹琴并不仅仅是为了比赛，为了让父母开心，主要是为了我们自己。音乐就是我们的朋友，在我们不开心的时候能够为我们表达心声，给我们鼓励和安慰。

最后，陶老师给大家献上一首优美的歌曲，它的名字叫《看着你的路》。你们还记得我们在午会开始的时候，给大家讲的那群调皮的小孩吗？这首歌就是他们演唱的。让我们抛开今天的烦恼，放飞我们无限的想象力，在歌声里感受着他们重新找回的自信心，同时在这首优美的歌声中也找回我们的自信吧。

歌词如下：

看着你的路 被遗忘的迷途流浪儿 伸手给他们 带领他们走向明天

在黑夜的中心感受 希望的波浪 生活的热情 光荣的道路

童年的快乐 被太快的忘记和擦去

一束金色阳光永恒照耀 直到路的尽头

在黑夜的中心感受 希望的波浪 生活的热情 光荣的道路

第三讲 运动与心理健康

很高兴又来到了我们心理午会的时间了。今天我们的话题是：运动与心理健康。与我一起主持今天午会的还有我的心理小助手。

小助手：陶老师，我知道运动能促进我们身体健康，但是，运动怎么可能跟心理有关系呢？

陶：如果你是这样想的，那你可就错啦。运动和心理健康之间的联系可紧密了。曾经有人在福建的各个学校做过一项调查研究，结果表明，经常参加运动的学生比不经常参加运动的学生有更高的自信心和更多的快乐。

小助手：真的呀？可是，这是为什么呢？为什么运动对我们的心理健康会产生这样大的影响呢？

陶：首先，运动能帮助我们找到更多的朋友，得到更多的快乐。常常有同学写信来说，自己在学校里没有朋友，感到非常孤独，非常不快乐。尽管自己也试着带一些绳子、毽子过来，但是还是没有人愿意和自己玩。最后陶老师发现了其中的一个原因，她缺乏这样的运动技能，也就是说她不会玩。每个人都想要和自己水平相当的人在一起玩，这样才有竞争，才更有趣。因此，拥有某种运动技能，这其实是我们交朋友的一项重要资本。在我们学校，许多同学除了本班同学以外，还结交了其他班级的好朋友，是因为他们在同一个足球队、篮球队里等等。因为运动，他们成为朋友。而被人们传为佳话的，是我们国家著名的乒乓球运动员邓亚萍与前奥委会主席萨马兰奇的忘年之交，这中间的友谊桥梁就是小小的乒乓球。我们可以设想一下，如果这个世界上没有运动，那我们的生活中少了多少的朋友，少了多少乐趣啊。

小助手：哦，我明白了。同学们，如果你正在为没有朋友而烦恼，那赶快去运动吧。你的新朋友可能就在那儿等着你哦。那么，除了帮助我们获得友谊，运动对我们的心理还有哪些影响呢？

陶：其次，运动能提高我们的自信心。运动常常是以竞争的形式激发生命力，而在竞赛中获得成功可以提高自信心。人生中的每一次小小的成功都是一种宝贵的财富，在我们日后遇到困难和挫折时，它能暗暗地激励我们，让我们重新找回自信。我曾经遇到一个同学，他已经毕业了。他说小学的一次长跑比赛让他印象深刻，因为那次比赛不仅让他赢得了比赛，更让他赢得

了影响他一生的宝贵财富——自信。那次，身体并不强壮的他鼓起勇气，报名参加了长跑，但是他没有想到这一份勇气创造了一个奇迹，一个超越自己的奇迹。他说，在比赛开始时，他就被落到了最后一位，与其他对手相差很大一段距离，当时他的心都凉了半截。但是他告诉自己“坚持就是胜利”，不断地在心里说，超过他，超过他，超过他就是胜利。后来，很多同学渐渐慢下来了，也有同学放弃了，还有很多同学慢慢地被他远远的甩到了后面，在最后一圈他竟然跑到了第二名的位置上，差不多已经和第一名齐头并进了。闭着眼睛，他咬紧了牙关，用尽自己最后一点力气拼了上去。然后，他听到一片掌声，他知道他成功了。这一次的经历让他收获了影响他一生的宝贵财富——自信。他说，现在，当他面对挫折和困难，他就会想起这件事情，心中充满了快乐与自信，对未来也充满了信心。所以，同学们，要问信心从何处来，其实信心就在那一次次小小的成功里。

小助手：哦，自信心对我们太重要了。听你这么说，我也想报名参加运动会了。对了，我知道运动有个人项目，比如说长跑、短跑等，还有集体项目。那么，参加集体项目对我们的心理健康又有什么作用呢？

陶：你提得非常好，我正想跟大家说这个话题呢。集体项目的运动能让我们学会合作，感受和谐之美。在运动中，有很多项目都需要大家的默契与合作，包括教练与运动员的合作，老师与学生之间的合作，甚至是父母与孩子之间的合作。这段时间以来，我常常为我们学校的一道道美丽风景线所打动着，你们知道是什么吗？那就是我们学校的集体交谊舞。在那里，男生和女生各自所表现出来的有风度的举止，高雅礼仪，以及他们前后走位、舞动、旋转与配合，所有这些都让我不由得默默赞叹：多美啊！这种美大概也只会出现在体育运动中吧。当然，除了美，这种运动让我们感受到的还有人与人之间无须言语的默契，能够让身心获得愉悦。总之，运动对心理健康的好处真的是太多太多了，说也说不完。

小助手：听你说到运动有这么多的好处，我都好想马上去运动了。但是，我的运动技能很一般，怎么才能够从运动中获得自信呢？

陶：不要着急。我们自身的潜能是巨大的，就像刚才那个同学一样，他身体并不强壮，但是最终让他体验到了成功与自信的是源于他报名时的那份勇气。没有勇气，就谈不上后来的成功了。所以，首先是要以积极的心态和行动参与到运动中来。

其次，你还可以从不同的岗位上体验到成功与自信。运动员是一种角



色，教练员、裁判员、记分员、秩序维护员、宣传员、拉拉队员都是运动中的一种角色和岗位。积极参与这些岗位锻炼，同样也能让我们找到自己的价值，获得成功和自信。

小助手：我以前也当过拉拉队员，看着运动员在我们的加油声中奋力拼搏，最终获得胜利时，我们自己也感到很骄傲。这次我还要报名当拉拉队员。哦，我还有一个问题，那就是有时候我们想运动，但又没有那么多的时间，或者没有运动器材，这个时候还能运动吗？

陶：为什么不行呢？其实运动的方式很多，有竞技运动，也有趣味运动。比如打球、跳绳是运动，登山、舞蹈是运动，慢跑、散步也是一种运动。所以，学校提倡我们徒步川大，到川大后走路到校，这其实也是提倡一种健康的运动方式。而且我们还可以发明一些运动器材和项目呢。你知道吗，我们班级运动会马上就要开始了，这是属于每一个班级独特的运动会，同学们可以大胆地想象创造、动手做一做，在运动中享受创造的乐趣。

小助手：原来有这么多运动方式啊。看来，只要我们有健康运动意识，运动是可以无处不在的。

陶：你这句话说的很贴切。

小助手：陶老师，你刚才说到运动中的合作与和谐之美。如果运动中出现不和谐呢？

陶：运动中出现暂时的不和谐是难免的。有时由于种种原因，有人失败了，有人遇到困难了，无法坚持了，这些好像是一些不和谐的音符。但这个时候，如果大家能始终给予鼓励和理解，大家合力拼搏，始终心连心，那么，能坚持到最后也是一种胜利，也是一种美。

小助手：同学们，你们想拥有更多的朋友吗？你们想体验并获得自信吗？你想感受与他人的合作与和谐吗？那就赶快参加运动吧。用积极的心态、科学的方法来进行健康运动吧。最后，别忘了，要坚持哦。

第二章 认识自我

自信生活的基本途径是发现自己，接受自己，并最终悦纳自己。为此，凡是与孩子切身攸关的事都应该让他知道。为了做到这一点，我们需要清楚地预期，孩子今后在成长过程中会发生什么，他（她）自身内在的矛盾与痛苦是什么，而我们能真正提供的帮助是什么。

第一讲 如何面对自己的困境

这段时间以来，陶老师前前后后收到了几封这样的来信：

因为自己家里穷，所以别人看不起我，他们都嘲笑我的衣服很老土，有些时候还扯我的衣服，还打我。有的同学说，因为我家里经济情况不太好，所以我每天几乎都是穿着同一双鞋子，他们都笑我，并给我取外号，我自己觉得在大家面前抬不起头来。

看到这些信，特别是刚刚念到的这封信，即那位同学因为每天穿着同一双鞋子而受到别人的嘲笑，我想到了一部电影，一部也是关于鞋子的电影。今天，我很想与大家一起来分享这部电影：

这是一部伊朗的儿童电影，它的名字叫做《小鞋子》，它讲述了一对兄妹和他们的鞋子的故事。这对兄妹的家里很贫穷，爸爸妈妈整天在外面为了生活而奔波劳碌。有一天，哥哥不小心，将妹妹唯一的一双鞋子弄丢了。这样，妹妹上学就没有鞋子穿了。因为家里穷得没有钱给妹妹买第二双鞋，而且怕挨骂，妹妹就听从哥哥的话，没有把这件事情告诉爸爸妈妈。于是她只能和哥哥合穿一双球