

走好人生第一步

心理健康卷 说出你的烦恼 上

编著/刘历红
绘制/橙人动漫 吴靖



走好人生第一步

说你的烦恼

心理健康卷

上

编著 / 刘历红

绘制 / 橙人动漫 吴靖

海燕出版社

图书在版编目(CIP)数据

说出你的烦恼.上/刘历红著.—郑州:海燕出版社,2007.9
(走好人生第一步.心理健康卷)

ISBN 978-7-5350-3520-2

I.说… II.刘… III.小学生—心理卫生—健康教育 IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第122049号

编 著: 刘历红
绘 制: 穆人动画 吴 靖
封面设计: 曹 曹 王 群

选题策划: 房 平
责任编辑: 房 平 杨 丹
美术编辑: 韩 磊
责任校对: 王 森
责任印制: 邢宏洲
责任发行: 李红伟



出版发行: **海燕出版社**

(郑州市经七路21号 邮政编码450002)

发行热线: 0371-65734522

经 销: 河南省新华书店

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

开 本: 24开(889毫米×1194毫米)

印 张: 6印张

字 数: 120千字

版 次: 2007年10月第1版

印 次: 2007年10月第1次印刷

定 价: 12.00元



健康快乐最重要

天下父母，总希望孩子比自己在事业上更成功，在生活上更幸福。一个人事业的成功、人生的幸福受到诸多因素的影响，但每个人在人生道路上如何走好第一步和父母又如何帮助孩子走好人生第一步，不能不说是两个很重要的因素。这也是海燕出版社为6~14岁的孩子及其家长所奉献出的一份真挚的爱心。

《走好人生第一步》这套图书分为六卷七本，分别为素质教育卷、生活教养卷、安全自护卷、环境保护卷、健康成长卷和心理健康卷。

首先，从内容上看，它充分体现了6~14岁孩子成长中的诸多因素，能从整体观念上让儿童走好人生第一步。本套图书能比较充分地体现“教育为了可持续发展”这个21世纪教育的新目标，即教育的新的功能定位。因为这六大部分内容能让孩子在人生之路上迈出第一步时，得到人生中最重要东西：健康和快乐。

其次，从图书的形式上看，这套图书也富有独特性，每本书的内容以绘本漫画的形式呈现出来，这种富有个性化的呈现正符合6~14岁儿



童的心理需求。这可以让儿童从形象生动的漫画中去感知，在感知中去领悟，在领悟中去思考，在思考中去明理，在明理中去指导自己的行为，从而养成良好的行为习惯，走好人生的第一步。有了良好的第一步，就会有第二步、第三步……

最后，本套书的作者基本上是富有实践经验的、工作在教育第一线的教育工作者，所以每本书都是作者在实践中提炼出来的智慧结晶，这就赋予了本套图书以较强的可操作性和实用性。

作为一名儿童心理工作者，我要向每册图书的作者和海燕出版社为这套图书的出版而付出辛劳和智慧的工作人员表示由衷的感谢，因为他们为6~14岁的孩子送上了一份人生真爱的厚礼。

中国科学院心理研究所研究员

中科院心理所现代小学教育研究中心主任

国家级有突出贡献专家

张哲玲



一本让儿童喜欢的书

《说出你的烦恼》，一看这书名，我就想它一定能引发儿童的兴趣，因为作者选择的题目是引导孩子说出烦恼并战胜烦恼的。生活中人人都会产生烦恼，而儿童可以说是处在烦恼的高发期。本书从选题到陈述方式及其内容，均很有个性，尤其在以下几个方面很有特色：

在内容上，针对性强。本书以9~14岁儿童所产生的烦恼为主要内容。书中一共阐述了儿童的60项烦恼，其中有关儿童在人际关系方面的烦恼有30项，占了全部烦恼的二分之一；其次是学习焦虑方面及儿童自我关注方面的烦恼，这应该说是很符合现实生活中的实际情况的。9~14岁这个年龄阶段，在生理发育上，由儿童期进入少年期，尤其是12~15岁这一年龄阶段是儿童的青春发育期。这个时期尽管只有三四年的时间，但在人生的历程中，是一个身心变化很剧烈的时期。本书的例子，虽然不能涵盖这一年龄阶段的全部，但确实可以说是反映了这一年龄阶段青少年的主要烦恼。

在方法上，操作性强。这60封写给小星星的信都是求小星星帮助他



们解决这方面那方面的烦恼的。那么，小星星的每一封回信应该说是解决他们烦恼的“药方”。每封回信尽管没有华丽的文字和深奥的理论，但让读者读后基本上知道如何去做。因为回信不仅分析得比较实事求是，而且操作性也比较强。较强的操作性也就保证了“治疗”的实效性。

在陈述上，亲和性浓。小星星的一封封回信，读起来让人产生一种温暖和亲切的感觉。因为小星星的每封回信重视“心理位移”和“情感共鸣”。不少回信作者写的是自己的人生体验或者是一个故事，因此让人读起来产生一种亲切感。作者和读者的心理距离会拉近，这也就增加了本书的亲和力，增强了其对读者的感染力。

我想本书不仅是写给孩子们的，对中小学教师和广大父母来说，读一读这本书，也能让他们从中吸取不少的营养。作者让我为此书写一个序，我就得认真地读一遍，我可以说是本书的首位受益者，因此，我很感谢作者刘厉红，也很感谢为此书付出辛劳和智慧的人们。

中国科学院心理研究所研究员

中科院心理所现代小学教育研究中心主任

国家级有突出贡献专家

张哲玲



目 录

人际关系 / 001

同学交往 / 007

同桌的你为何总是来烦我 / 009

请别欺负我 / 013

拜托，别给我起外号 / 017

同桌误会我了，怎么办 / 021

什么时候，能当面对你说声对不起 / 025

让我把这道题算完，好吗 / 029

爱笑也烦恼 / 033

为什么大家都不理解我 / 037

请给我这个小班长支一招吧 / 041

小干部，来分享我的成功经验吧 / 045

面对犯错的朋友我该怎么办 / 049

好朋友，请回到我身边来吧 / 053

师生交往 / 057

老师请别忘了，课代表是——我 / 059

老师，请给我点空闲 / 063





老师为什么总是批评我 / 067

我不服气 / 071

亲子交往 / 075

妈妈，请别对我发脾气 / 077

爸爸，别总把我当成您的出气筒 / 081

妈妈，请给我做个榜样好吗 / 085

爸爸，请给我点支持 / 089

妈妈，我已经长大了 / 093

改改吧，爸爸 / 097

爸爸妈妈，请和好吧 / 101

我们一家人怎样才能好好交流呢 / 105

爸爸妈妈，别总是拿我和表哥比 / 109

我和哥哥的事让我们自己解决 / 113

弟弟呀，你为什么给我带来这么多烦恼 / 117

爸爸，您为什么打我 / 121

老爸，戒烟吧 / 125

孩子的烦恼，大人何时能懂 / 129

作者的话 / 133



人际关系



读者朋友，之所以将人际关系置于本书之首，是因为我觉得对每个人而言，它都有举足轻重的影响。





读者朋友，之所以将人际关系置于本书之首，是因为我觉得对每个人而言，它都有举足轻重的影响。当婴儿降临人间，就进入了社会大家庭，身处于各种人际关系之中。和谐的人际关系是高质量生活的基础，是战胜烦恼的核心因素之一。人际关系一旦失衡，不仅易导致情绪失控，还将影响正常生活，如：茶饭不香、影响睡眠、无心学习……想要战胜烦恼，首先要努力建构和谐的人际关系。

那么，如何建构和谐的人际关系呢？我觉得，首先要明白人际关系的基础是什么。人际关系，就字面理解——是不同的人或不同的人群之间所构成的关系之总称。少年儿童的交往对象主要来自家庭和学校，即：和爸爸妈妈、兄弟姐妹及亲属的交往——亲子交往；和老师的交往——师生交往；和同学（伴）的交往——同学交往。在社会活动中还将和社会各行各业的陌生人产生交往，可称之为社会交往。





这本书重点就同学、师生、亲子交往进行分析，针对同学们的来信，借助书信交流的方式，给予我力所能及的帮助，促使他们战胜烦恼。

同学交往是学校生活中最频繁的交往，正因其频繁，所以带来的快乐与苦恼、喜悦与冲突、激动与懊丧等心理体验也就更多、更深。对由此引发的烦恼，我的观点是在摒弃中享受。即：摒弃不安全的活动和不文明的言行，享受小冲突、小口角、小闹腾带来的意外、恼怒或激动。因为，你或许没有兄弟姐妹相伴，帮助你学习如何处理摩擦、纠纷和意外事件。正是与同学的频繁接触和交往，促使你慢慢学会正常的人际交往，学会协调人际关系，学会与人相处的艺术，学会公平竞争，学会宽容，摆脱以自我为中心的意识，认识到作为集体一员的责任和义务，增强对集体和社会的责任感，逐渐成为社会人。

师生交往虽远不如同学交往频繁，重要性却不容小视。尤其是小学生，老师对其关注与评价的影响可谓至深。老师积极的肯定与激励，能给一个学习成绩不佳的孩子插上希望的双翅；老师长期的漠视与讥讽，也能使一个充满希望的孩子一步步坠入人生漆黑的深渊。

当然，小朋友们，你们要坚信老师都是深爱你们的。尽管有时他们不能给予你足够的关注和鼓励；尽管有时他们对你十分严厉，甚至令你憎恨；尽管有时他们的做法让你觉得不公平，甚至深深地伤了你





的心。作为他们中间的一员，我知道多数老师都热爱自己的工作、热爱自己的学生。为了不耽误课，有的老师忍病痛坚守在三尺讲台；为了学生能够不断进步，他们忘记了接自己在幼儿园等待的孩子，不计报酬、投入地给有困难的学生补课或是排解他们心灵深处的烦忧。像这样的事情，在各个学校都如夜空中的繁星一样多得难以数清。

社会对教师的期望甚高，以致时常忽略他们也是普通的人，也有自己的烦恼和无奈。尤其是面对超级大班，面对一个班里七八十个甚至更多的学生，他们每天真的难以关注到每一个孩子。当教学紧张、琐事缠身或是学生频发小事件的时候，老师常常精疲力竭，甚至歇斯底里。如果你们的老师曾经出现这样的状态，并且伤害了你们之间的感情，请允许我代他们对你们说声“对不起，真诚地请你们原谅”。同时，我也衷心地希望你们能够理解、帮助自己的老师。其实，你们的老师和你们的父母一样，需要你们的努力、你们的勤奋，需要你们的自觉、你们的自律，需要你们的团结、你们的协作。而且我深知，你们的老师尤其需要你们的关心、你们的支持、你们的体贴、你们的理解。我相信，只要双方共同努力，所有的误会都能在沟通中消除，所有的隔膜都能在关爱中化解。我衷心祝愿师生间所有的烦恼都能被抛至九霄云外。

当你们理解了自己的老师再去理解自己的父母，或是当你们深深





地理解了父母再去理解自己的老师时，就会变得轻松自如。当然，在成长的过程中，对老师、家长的不理解，是成长规律使然。尤其是到了青春期，渴望独立、渴望自由、渴望挣脱成年人的管教，以及内心深处自我意识的萌生与内心冲突的加剧，都会汇聚成反叛的力量，理智稍一失控，就可能酿成麻烦或是制造冲突。要想安全度过这一危险期，需要年轻的朋友早一点了解青春期的特点，掌握一些调控情绪的办法；需要年轻的朋友知道人与人相处的特点，学习和谐交往的技巧，为自己创造健康快乐的成长氛围；更需要年轻的朋友早一点培养兴趣，树立远大目标，在理想的指引下全方位完善自己、超越自己、塑造更加美好的自我！





同学交往



同学交往是学校生活中
最频繁的交流，正因其频繁，
所以带来的快乐与苦恼、喜悦
与冲突、激动与懊丧等心理体
验也就更多、更深。

