

走好人生第一步

心理健康卷 说出你的烦恼 下

编著/刘历红
绘制/橙人动漫 吴靖



走好人生第一步

心理健康卷 说出你的烦恼 下

编著 / 刘历红

绘制 / 橙人动漫 吴婧

海燕出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

说出你的烦恼,下 / 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 978-7-5350-3521-9

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122050号

编 著: 刘历红
绘 制: 根人动漫 吴 靖
封面设计: 曹 晋 王 娟

责任编辑: 房 平
责任编辑: 房 平 杨 丹
美术编辑: 彭 青
责任校对: 李玉凤
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



心灵的呵护

近些年来，心理健康的观念渐渐普及，人们越来越深刻地认识到心理健康的重要性，尤其是在青少年阶段。所以中小学心理健康教育被放在了重要位置，走进了学校，走进了课堂。教师采取了多种方式对学生进行心理健康知识的普及，指导学生走出情绪困扰。本书作者刘历红，就是学校心理健康教育探索中优秀的一员。她是一个年轻的教师，又是一个在小学工作了近20年的颇有资历、经验丰富的教育研究者。我认识刘历红已多年，经常被她的热情、执著所感动。她在繁忙的教育教学工作中，观察、思考、记录，不断积累，坚持研究，努力学习，在超越自己的道路上，克服了许多困难，才有了这本书。我佩服她的这种精神，更感谢她为读者写了一本非常有价值的书。这本书不但对孩子有益，对家长和教师也是一本不可多得的好书。

为什么这么说呢？家长和教师在孩子遇到情绪困扰时，很需要学习和指导，书店里堆满了心理健康教育的书，家长和教师却往往是看时明白用时糊涂。原因之一是，在不少书里，全面系统的专业理论、概念化的道理、抽象了的类别化问题，让人觉得距离我们太远（当然我们并不排斥系统的理论学习）；二是因为我们平时过多关注孩子的智力和学习问题，并不具体地



了解孩子的心理和情绪问题。这其实也是很多孩子产生心理问题的重要原因。而《说出你的烦恼》这本书恰恰给了我们具体、生动、可行、有效的知识学习与行动参考。

这本书所搜集的60个问题把孩子们遇到的烦恼真实地呈现出来，让我们了解了孩子的心理世界原来这么复杂，小小的孩子内心也有烦恼和痛苦。这些问题成年人来看，也许有些幼稚甚至可笑，但对于孩子来说，却不是小问题，影响了孩子的心理发展和学业进步。仅问题本身，就足以使我们在掩卷静思之余，不由得吃一惊：“人小鬼大，真是大意不得啊！”

刘老师长期和学生打交道，她是那么熟悉孩子的心理、行为，给出的建议和方法都很直观、具体，可行性强。我们可以看出，她不是用成人的思维、成人的方式，更没有拿出教师的身份，摆出教育的架子，居高临下地“帮助”你，“拯救”你，而是站在孩子的角度，贴近孩子的生活，用孩子的语言，谈心聊天，娓娓道来，用的是“孩子的思维，儿童的方法，学生的语言”。语言活泼，语调亲切，如春风吹进孩子的心田，好像刘老师就坐在你的面前，与你同喜同忧，不经意间，你和她一起走出困扰，走向快乐，完成了一次心理咨询的过程。

我们知道，问题的解决如果没有孩子的参与、思考和感悟，是无法完成的。因此，刘老师没有包办代替，她的方法也不是绝对唯一，而是给出多种建议，让孩子自己思考、选择，她把解决问题的空间留给孩子，



这样才能使孩子在问题解决中慢慢成长起来。这个过程是家长、教师代替不了的。那种“我要你如何”、“你必须怎样”的方法，是解决心理问题的大忌。

不仅如此，更重要的是，在提出具体的方法技巧建议之外，刘老师还深得心理辅导之真谛，她站在整个人生发展的高度，用健康的价值观引导学生面对人生某一阶段的困扰，鼓励他们理解别人，宽容别人，积极沟通，磨炼自己，提高修养。她告诉孩子，生活不是黑白二元世界，要珍惜友谊，珍惜生活的给予，包括困惑、痛苦和挫折，要笑对人生。她的话充满了对学生的爱，充满了生活的智慧，在这样的引导下，孩子怎能不渐渐变得豁达、宽容、大度、大气、有修养、有智慧？其实，心理健康说到底是一种生活态度，刘老师给了我们一种很好的态度。

书中还引用了许多有趣的小故事，浅显易懂又蕴含着生活的哲理，读了印象深刻，将会受益终生。刘老师在日常工作和生活中很有亲和力，没有见过她的人，也能在书中随时感受到她的平易近人与和蔼可亲。如她经常从自身谈起，讲述自己童年的经历，讲述自己的体验，拉近和孩子的距离，极易使孩子产生共鸣，活泼而亲切的语调让人愉快，何愁烦恼丢不掉？

这本书还是家庭教育的好素材，学校教育的好参考。

很多父母在孩子渐渐长大后，经常苦恼与孩子沟通困难，不了解孩子的真实想法。他们习惯于用成人的标准理解孩子，要求孩子；习惯于追求一个简单的既定结果，忽视成长的过程。家长叹“孩子难管”、“有



话不给家长说”，孩子怪家长“不理解”、“有代沟”。这本书会促使家长们对自己的教育进行反思，变换视角，站在孩子的立场，更好地走进孩子的心灵，理解孩子的内心世界，与孩子共同经历、共同成长。

目前中小学校班额比较大，教师工作十分辛苦，也会忽略学生的心理问题。或者意识到问题存在，但由于教学任务重，缺乏搜集整理归纳研究，对学校心理健康教育工作关注不够，停留在感性阶段、经验阶段，缺乏有计划的长期系统的思考和实践。《说出你的烦恼》应该是一本有效的心理健康教育实践参考书。愿我们的教师不但是知识的传授者，更要做学生的心理支持者、精神关怀者，使我们的班级、学校真正成为学生的精神家园。

教育是大爱的事业。爱要像一条线，贯穿整个教育过程，伴随孩子一生。而真正的爱，不在于你付出了多少，而在于被爱者感受到了多少。我从刘历红老师的书里，从她的微笑里，感受到了这种暖暖的爱。

全国教育科学“九五”规划国家教委重点课题

“全国中小学心理健康教育实验研究”总课题组副组长

河南省基础教育课程改革专家组成员

河南省教育学会理事

潘英



目 录

学习焦虑 / 001

来自自己 / 005

听写，真像在沙漠里找一只特色小蚂蚁 / 007

天天考试真晕 / 011

回答问题时，我的手臂为何总是那么沉 / 015

数学，我的冤家 / 019

我什么时候才能学习好呢 / 023

梦想有台写作机 / 027

作业，我什么时候才能写得又快又好呢 / 031

自我加压生烦恼 / 035

口语大赛，我该不该报名 / 039

我有什么办法 / 043

上数学课注意力不集中，怎么办 / 047

来自外界 / 051

三重压力榨干快乐 / 053

妈妈，别为了分数打我，好吗 / 057

我多么盼望能过个真正的星期天 / 061





我快累死了 / 065

妈妈，您不知道开卷有益吗 / 069

我害怕上中学 / 073

我有逃避练琴的妙招 / 077

自我关注 / 081

头发变白添烦恼 / 085

我什么时候才能长高 / 089

心宽体胖，照样烦恼 / 093

我也要减肥 / 097

没有朋友的滋味真孤独 / 101

“假小子”的苦恼 / 105

烦恼男生渴望融入集体 / 109

我多想做个捣蛋的孩子 / 113

爸爸妈妈，请尊重我的隐私权吧 / 117

假日里，孤独的等待 / 121

你为什么不理我 / 125

请别再问我“你跟谁怎么样了” / 129

后 记 / 133

002

PDG



学习焦虑



改变思维方式，变被动为
主动，变死记为巧记，变粗放
加工知识为精细加工知识，变
遇挫灰心为始终充满希望和信
心，变急于求成为学会分解目
标，必将战胜学习焦虑！





前些日子，我在《中国青年报》上看到一篇报道——中小学生的最大烦恼：学习成绩不好。广东省少先队工作委员会、广东省青少年研究中心采用座谈、访谈、问卷等方式，在省内七个城市的1047名小学四年级到初中二年级学生中进行调查，发现在最让中小学生烦恼的一系列问题中，“学习成绩不好”排在第一位，有63.7%的初中生和47.9%的小学生非常认可这一点。调查还发现，中小学生的几乎把全部的时间用在了学习上。调查中，每天放学之后，能在1小时之内完成作业的人只有17.7%，在60~90分钟内完成作业的占34.8%，90分钟至2个小时的占24.6%，还有5.9%的人仅完成作业就要3小时以上。通过进一步的分析发现，初中生用于完成作业的时间普遍比小学生多40%。

在节假日里，情况也差不多。调查发现，做作业、看课外书和复



习功课是获选率最高的三个选项。除此之外，各种课外兴趣班、补习班也占据了孩子们大量的课余时间。调查显示，13.1%的人参加了校外补习班，20.2%的学生被家长送进了各种兴趣班、特长班。他们中间的很大一部分并不愿意上这些“班”，但“还是得听家长的”。

没有属于自己的空暇时间，这对孩子们来说肯定有点无奈。无论是哪个阶段的学生，都深切感受到来自学习的压力。

我在2002年4月对我们学校四、五、六年级进行了“我最大的烦恼”的开放式调查，结果与广东省的这份调查非常相似。当时的结果显示，697名学生中有48%觉得最大的烦恼来自学习压力，其中六年级高达50%。

人民网(2004年5月21日)《关注青少年心理健康》一文说，在我国，小学生心理障碍患病率为21.6%~32.0%，突出表现在人际关系、情绪稳定性和学习适应性等方面。

由此看来，为学习而焦虑在我国中小学生中是非常普遍的。因此，在目前我们无力改变学习方式、学习内容以及评价标准的前提下，有效帮助中小学生学习焦虑、提高学习质量是十分必要的。如何实现呢？我以为，对学生而言，改变思维方式，变被动为主动，变死记为巧记，变粗放加工知识为精细加工知识，变遇挫灰心为始终充满希望和信心，变急于求成为学会分解目标，学习必将事半功倍。





来自自己



DG

学习如同将火箭送上月球，
需要把所学的知识按体系分解成
一个个部分，根据自己的情况，有
针对性地攻克薄弱环节，才能化
迷茫、恐惧为轻松、自信。





来自自己

听写，真像在沙漠里找一只特色小蚂蚁

小星星：

你好！

每次一听到老师说要听写，我都害怕得不得了，好像一场空前绝后的大灾难即将来临。听写对于那些学习特别好的同学算不了什么，可对我们这些学生就是一场大战役。每到听写的时候，我都会四肢发麻、心怦怦乱跳，每听到一个词，就好像要在沙漠里找一只别有特色的小蚂蚁一样困难，要找到这只小蚂蚁就得死记硬背，可那么多的词，我哪里记得过来。听写时，我的脑子就像一块被烧透了的肉皮，没有一点完整的，不是少个兵，就是忘个计，有时听都听不清，把“源远流长”写成“溯源流长”。听写错了一大堆，老师吵几句，自己就更加没信心了。

以前，我给自己出了个计策，在每次听写前看书，结果还真全对了几次。可一到五年级，老师改变了原来的方法，开始突然袭击，这使我的计策不灵了。你能给我出个主意吗？

正崎



正崎：

你好！

前两天，我看到一篇文章，介绍清华大学四年级学生张宁，在GRE考试中取得作文、数学双满分的出色成绩。他介绍经验时，谈到记单词的方法。尽管他说的是记英语单词，但和记汉字（词）有异曲同工之处。他说，单纯地照着词形死记硬背，如同在沙上写字，记得快，忘得也快。单词要从音、形、义三方面立体掌握，很多学生记单词就是混个“脸熟”，连单词如何发音都不知道，这样即使记住也只是短暂的。

正崎，死记硬背如囫圇吞枣，无法牢固掌握生字词。张宁的立体记单词法，变死记硬背为深入理解，如同与人交往，熟知对方兴趣、爱好和个性特点，即便多年不见，他日相遇也能叫出对方名字。反之，就算当时狂记对方姓名，多年后见面怕也是面熟而不知其姓甚名谁。

上学期，我有幸教了两个月语文。

在生字词的教学上，我进行了实验，前两周运用常规教法：带学生认识生字，辨析字的结构，指导学生描红（课堂上三五遍），领着组词，让学生抄写（字

三遍、词两遍），回家再抄三遍。单元结束后，学生听写字词正确率达60%。

