

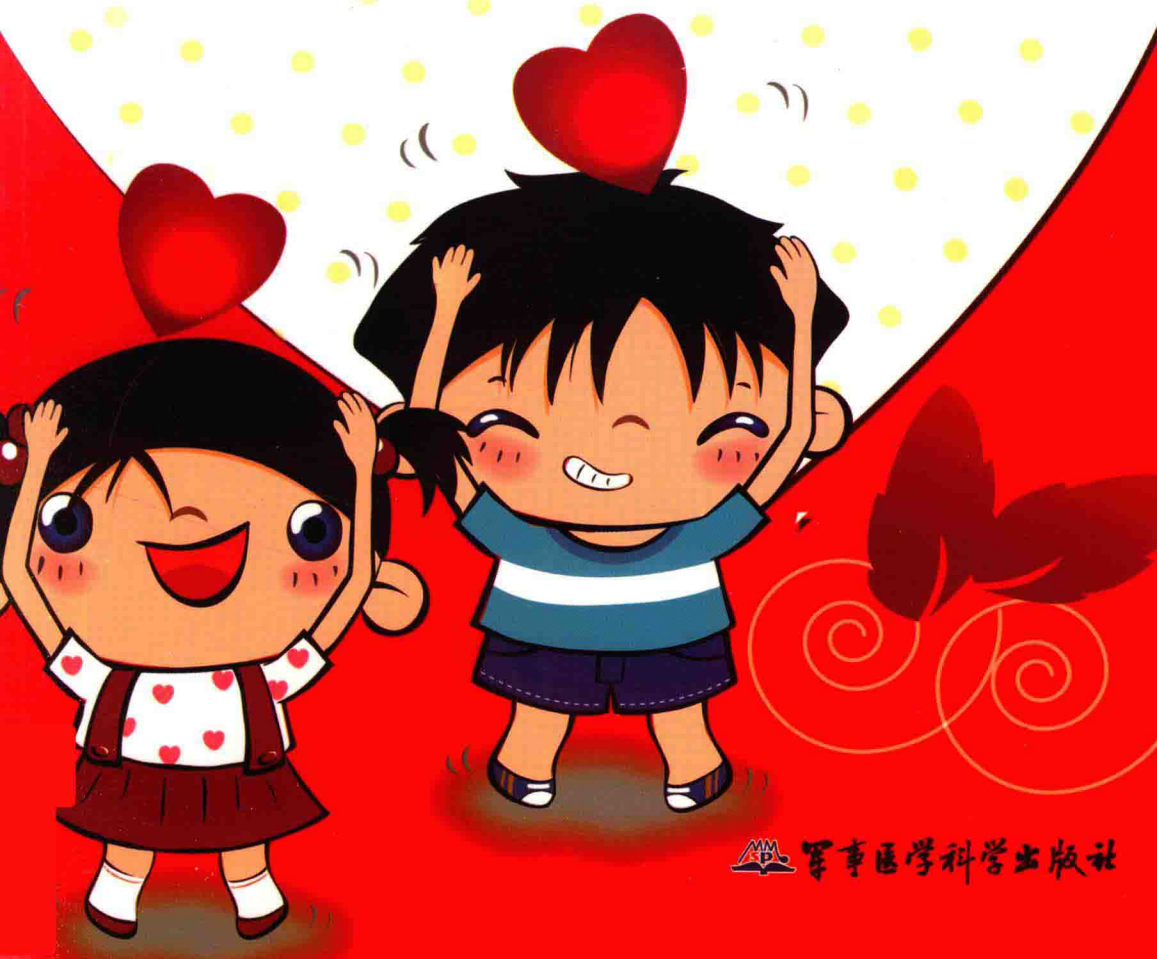
· 健康日记 ·

XINLI GENGJIANKANG

心理更健康

主 编◎刘 青

心理更健康，阳光温暖心灵



军事医学科学出版社

心理更健康

主 编：刘 青

副主编：吴慧敏

编 委：邓代玉 张 萌 李占静 郭慧慧

高 青 唐春燕 张建梅 陈 伟

刘 燕 杨 光 马 燕

 军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康日记. 心理更健康 / 刘青主编.

— 北京: 军事医学科学出版社, 2012.3

ISBN 978-7-80245-913-7

I. ①健… II. ①刘… III. ①中小学 - 健康教育

IV. ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 031809 号

策划编辑: 易 凌 责任编辑: 曹继荣 责任印制: 丁爱军

出版人: 孙 宇

出版: 军事医学科学出版社

地址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 10

字 数: 166 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次

定 价: 16.80 元

本社图书, 凡有缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

◆ 主 | 编 | 简 | 介 ◆

刘青，曾为《小公主》、《米老鼠》等杂志撰写专栏，回复孩子们的各种来信。

著有《青少年适应社会的健康心态》、《生活中的心理学》等图书。创办布石头游戏早教亲子中心，该中心以健康育儿理念为准则，遵循孩子天性，和孩子一起在游戏中学习，寓教于乐。

刘青育儿博客：

<http://blog.sina.com.cn/huhuzhuoyuan>

刘青的布石头博客：

<http://blog.sina.com.cn/u/1881064177>





前言

随着社会的发展，青少年学生的健康开始受到广泛关注。他们是祖国的花朵，标志着祖国的未来。健康的体魄和积极的心态需要从青少年抓起。

肥胖是影响青少年学生身心发育和智力发育的关键，甚至还会影响其性发育。目前，青少年慢性疾病的发病率也显著上升，动脉硬化、脂肪性肝硬化、2型糖尿病、高血压等疾病呈现低龄化趋势。一些如乳腺癌、结肠癌等和成年肥胖有关的疾病在青少年时期就埋下了隐患。至今，如果还有些家长认为孩子吃得越多越好，越胖越好，那就非常危险了。事实上，平均50%的肥胖儿童到成年时依然肥胖，特别是10~13岁的胖儿，到了30岁时将有80%以上的人发展成为大胖子，将来可能会出现不同程度的性发育延迟、矮小等问题。

眼睛是心灵的窗户。越来越多的家长在关注孩子学习成绩的同时，忽略了视力问题。学龄儿童或青少年长期用眼不当或照明不足等因素，容易引发假性近视。假性近视不是真性近视，如果及时妥善地给予治疗是能够恢复视力的。但如果不引起足够重视，假性近视就会变成真性近视。小小年纪鼻梁上就架起了小眼镜，既影响美观，又给生活带来极大的不便。

青少年处于生长发育阶段，心理还比较脆弱，随着社会对心理问题认识程度的提高，其心理问题也越来越受到广泛的关注。心理问题虽然属于心理范畴，但所有的心理活动都是建立在大脑的生理活动之上。因此，心理疾病有明显的神经生理基础。从青少年着手，以预防为主可有效防止心理疾病的发生。

青少年学生的牙齿问题不仅关系到美观，还关系到很多方面。青少年时期要定期检查口腔，如果牙列不齐、不注意口腔卫生，极易产生牙龈炎等口腔疾病。这一时期是牙列不齐进行矫正的关键时期，而早期诊断、治疗、定期检

查口腔十分重要。

最后，身高和脊柱的问题也是家长关注的问题。身高问题又和骨骼发育有着密切的关系。诸如睡眠、遗传、营养、运动等多方面的因素都会影响到孩子的身高。父母应抓住孩子的生长发育关键期，指导孩子合理活动，促进骨骼发育。

我们针对青少年学生成长过程中最容易出现的问题，精心策划了本套丛书，主要包括肥胖问题、视力问题、心理问题、牙齿问题、安全问题、身体骨骼发育问题等。本套丛书通过日记的形式，以孩子的口吻，直接展现出青少年的健康问题。在每个日记的后面，我们又添加了“贴心的话”和“专家提醒”两个栏目，“贴心的话”给青少年以心理安慰和关怀；“专家提醒”则从专业的角度分析此问题的解决方案和有效措施。本套丛书不仅适合家长阅读，更适合孩子们阅读，希望能对广大青少年有所帮助，使祖国的花朵健康茁壮地成长。

编 者

1. 不想上学	1
2. 集体的温暖	2
3. 让我们来帮助你	4
4. 我不能这样帮你	5
5. 骄傲的孔雀	7
6. 我们班的小老外	8
7. 我们班来了新同学	10
8. 转学后的第一天	11
9. 让人头疼的同桌	13
10. 打架	14
11. 春游	16
12. 我的烦恼	17
13. 误会	19
14. 同学的温暖	20
15. 想成为像你一样的人	22
16. 三八线的战争	23
17. 风波	25
18. 讨厌人的外号	26
19. 流言	28
20. 小马虎	29
21. 烦恼	31
22. 情书	32
23. 提意见	34



24. 我很佩服你·····	35
25. 我错了吗·····	37
26. 对待同学应该友善·····	38
27. 最好的奖励·····	40
28. 偏见·····	41
29. 吹牛大王·····	43
30. 恶作剧·····	44
31. 笨鸟先飞·····	45
32. 离家出走·····	47
33. 生日礼物·····	48
34. 朋友·····	50
35. 炫富·····	51
36. 教师节的祝福·····	53
37. 我误解了老师·····	54
38. 打架引发的风波·····	56
39. 道歉·····	57
40. 偏科的原因·····	59
41. 我们的新老师·····	61
42. 老师，您错了·····	62
43. 和老师打招呼·····	64
44. 我给老师提意见·····	65
45. 我给老师帮忙·····	67
46. 我不再骄傲了·····	68
47. 我和老师做朋友·····	70
48. 老师的脾气可真大·····	71
49. 老师加油·····	73

50. 和老师快乐相处·····	74
51. 我给爷爷当保姆·····	76
52. 一件后悔的事·····	78
53. 唠叨的奶奶·····	79
54. 我们家的老小孩·····	80
55. 我和爷爷的忘年交·····	82
56. 要对爷爷有礼貌·····	84
57. 我和爷爷之间的小秘密·····	85
58. 劝架·····	87
59. 奶奶不要再溺爱我了·····	88
60. 姐姐我想你·····	90
61. 孔融让梨的故事·····	91
62. 妹妹使我改变了·····	93
63. 表哥来了·····	94
64. 哥哥总是欺负我·····	96
65. 有意义的一天·····	97
66. 胆小鬼·····	99
67. 难忘的一天·····	100
68. 我的烦恼·····	102
69. 做客·····	103
70. 和老外聊天·····	105
71. 来客人了·····	107
72. 让我们做个朋友吧·····	108
73. 我帮助了别人·····	110
74. 我被骗了·····	111
75. 妈妈病了·····	113



76. 我需要一些表扬·····	114
77. 有负担的爱·····	116
78. 代沟·····	117
79. 爸爸的爱·····	119
80. 无聊的妈妈·····	121
81. 手机·····	122
82. 给爸爸的生日礼物·····	124
83. 我和爸爸·····	125
84. 听妈妈的话·····	127
85. 爱喝酒的爸爸·····	129
86. 我不是小偷·····	130
87. 爸爸，我努力了·····	132
88. 爸爸妈妈别吵了·····	133
89. 爸爸不要再打我了·····	135
90. 流浪的小猫·····	136
91. 小狗皮皮·····	138
92. 可爱的小鸡死了·····	140
93. 动物园游记·····	141
94. 令人感到害怕的故事·····	143
95. 大家要爱护环境·····	144
96. 养仙人球的乐趣·····	146
97. 我们为城市“洗脸”·····	147
98. 一个有意义的植树节·····	149

1. 不想上学

我现在真是越来越不想上学了，因为我们班总有几个男生特别地爱捉弄我。我的后桌上课的时候总是揪我的小辫儿，还老是把一些碎纸片往我的头发上扔；我旁边还有个男生更讨厌，总是偷偷地拿走我的书本，然后在我的书本上乱写乱画，我真的都被气死了。

另外因为我长得有点胖，有个同学就管我叫小胖子。无论是在教室里还是在去学校的路上，他一见到我，就可大声地喊了，弄得大家都往我这边瞅。我感觉特别的不好意思。

我和老师反映过几回，老师把他们狠狠地批评了。我想这下可好了，没人会惹我了。可是没好几天，他们还那样。我有心再告诉老师，又怕老师以为我多事，最近为这件事特别烦恼，都不知道该怎么办了。

我现在特别不想上学，一进学校的大门，就会变得特别紧张。上课的时候，我总是担心后桌欺负我，都不能好好听课。下课的时候，我就害怕旁边的那个男孩抢我的书本。在校园里，我特别怕碰到总叫我外号的那个同学。我的神经现在每时每刻都处于高度紧张的状态，有的时候都觉得快要承受不住了。为了逃避上学，我和老师撒了好几次谎，逃了好几次课，可我也不能总是逃课啊！

我该怎么办呢？



贴心的话



有很多上小学的孩子，特别是女孩子，都会面对这样的问题：就是班级总有几个淘气的孩子招惹自己，即便你没惹到他们，他们也会找你的麻烦。

孩子们为此总是特别烦恼，心情特别沮丧，有的甚至会厌学。其实，大可不必为此烦恼。其实，那些爱惹你的孩子们通常也没有什么恶意，他们就是淘气。随着年龄的增长，他们就不会那样做了。而且据心理学家讲，招惹别人并不是因为讨厌那个人，而是喜欢，想引起这个孩子的注意才会那样做的。





专家提醒



班级里总有淘气的孩子招惹自己，孩子们该怎么办？

第一，要正确理解他的意图。他处处找你的麻烦，往往并没有什么恶意，只不过是有些调皮罢了。对于这样的孩子，你最好的办法就是不理不睬。其实，他惹你，就是想看到你为此生气抓狂的样子，你不理他，他就会马上觉得兴趣索然。有那么几回，他从此这得不到他想要的乐趣，以后自然就不会惹你了。

第二，孩子们可以和老师反映，让老师来批评他，帮你解决困扰。在学生时代，学生最怕、最尊敬的人就是老师了。老师说的话往往是非常有分量的，所以不妨和老师说说你的困扰。在老师的调节之下，相信问题很快地就会被解决。

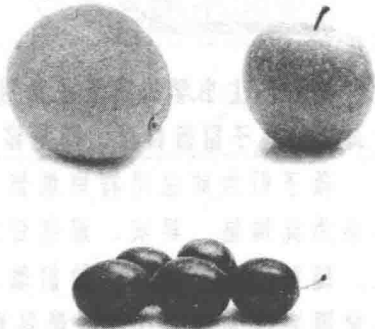
第三，不妨找那个同学好好谈一下。小孩子往往都单纯善良，对谁都没什么恶意，所以只要非常诚恳地把你的困扰告诉他，相信他一定会认识到自己的错误，一定能够做到知错就改。

2. 集体的温暖

最近可真是倒霉，马上就要期末考试了，却得了一场大病。一想到同学们现在都在为期末考试紧张地备考着，而我却只能待在医院里养病，我心里头就特别地着急。

现在正是老师带领同学们复习的时候，也正是查缺补漏的关键时刻，可是我却听不到，只能没事的时候自己一个人复习。虽然平时我学习挺用功的，而且有不会的问题能做到随堂解决，但是期末复习的时候，还是发现了很多没有弄懂弄会的问题。正在我为学习的事一筹莫展的时候，我的同学们出现了。

我住院的第一个周末，班长带领几个班干部，还有几个平时和我关系好的同学来医院看我。那天我正在病床上学习，有几道数学题



怎么也做不出来。正在我的脑袋快要想炸了的时候，门轻轻地被推开了。近十个洋溢着青春朝气的笑脸，出现在了 my 面前。我当时真是又惊又喜，不住地说，你们怎么来了？他们除了给我带来了鲜花、水果，更给我带来了班集体的温暖，让我坚定了战胜病魔的信心。

为了不让我在功课上落后，我们班几个学习好的同学自愿在放学后为我补课。一想到大家为了我，牺牲自己宝贵的学习时间，我真是感动得都不知道该说些什么好了。

同学们还经常给我带来小礼物。有的是一个橘子、一个苹果、一个本、一支笔，甚至是写满祝福的小卡片。我真的觉得我是世界上最幸福的人。

虽然生病了，但是我从来都没有像现在这样幸福过，因为我被同学们的温暖紧紧地包围着。

贴心的话



人多力量大，一个人的力量再大也比不过集体的力量。一滴水只有放到大海之中才不会枯竭。

有一些孩子特别的孤僻，不愿意和大家来往，不愿意融入集体之中。这样不但孤立了自己，影响了自己和同学之间的感情沟通，而且也体会不到融入集体的快乐。

所以孩子们应该融入到集体之中，避免个人主义，这不但会给孩子们带来很多的快乐，而且还能在孩子们遇到困境的时候得到来自于大家的帮助。

专家提醒



对于孩子们来说，该怎么做才能够融入到集体之中呢？

第一，要避免个人主义的倾向。那些我行我素、凡事以自己为中心、不考虑大家的利益和感受的人，是不会为集体所接受的。只有那些时刻想着他人、想着集体、处处为别人着想的人，才能够融入到集体这个大家庭之中。

第二，积极参加集体活动，多为集体做贡献。多参加集体活动不但能丰富孩子们的业余生活，而且还能在集体活动中沟通和同学们的感情。多参加集体活动，也能够锻炼孩子们的实践能力和与人沟通协调的能力，对孩子们的健康





成长很有帮助。

3. 让我们来帮助你

小强又好几天没来上课了。看着小强的座位空空的，大家的心里都很不好受，不知道该怎么办帮助他？

小强的妈妈是残疾人，几乎没有什么劳动能力，一家人的生活都靠爸爸打工的收入来维持。可不幸的是，最近小强的爸爸生病了。小强的家里不但失去了经济来源，而且还要支付高额的医药费。这对于原本贫穷的小强一家来说，无疑是雪上加霜。因为小强家没有什么亲戚，妈妈又没什么劳动能力，可怜的小强就担负起照顾爸爸妈妈的重任。

小强不仅回家要照顾妈妈，还要在医院照顾爸爸，根本就没有时间和精力来学校上课，学校的功课就全落下了。真是难为了这个只有十三岁的孩子。

后来在班会上，老师发起了帮助小强同学的主题班会。为了能够分担小强的负担，帮助他早日返回校园，同学们纷纷拿出了自己的零用钱，有的同学甚至把自己的压岁钱都拿了出来。

除了捐钱之外，老师还组织同学们分组帮助小强照顾他的爸爸妈妈，还有的同学负责给小强同学补课。大家虽然平时在家里都是小王子、小公主，什么家务都不做，但是为了帮助小强同学，大家扫地、拖地、洗衣服，什么活都抢着干。

虽然我们能力有限，但是大家每个人都在尽心地帮助有困难的同学。我们真心地希望小强同学的爸爸能够早日康复，小强能够早日返回校园。



贴心的话



乐于助人，不但是中华民族的传统美德，更是每个少年儿童应该提倡的行为规范。

在日常的生活和学习中，总会遇到一些有困难的同学。对于这些有困难的同学，我们应该及时伸出援助之手。这不仅能体现出孩子们良好的道德修养，而且

还能够在帮助同学的过程中，建立起深厚的友谊，融洽和同学之间的关系。

专家提醒



对于有困难的同学，孩子们应该怎么做呢？

第一，主动关心有困难的同学。任何人的一生都不可能是一帆风顺的，每个人都不可避免地遇到各种困难。对于遇到困难的同学，我们应该多去关心他们。我们现在年纪小，能力有限，也许帮不上什么大忙，但是多去安慰他们，帮助减轻他们在精神上的负担与痛苦，还是能做得到的。

第二，力所能及地对那些有困难的同学提供帮助。帮助有困难的同学，并不是要花多少钱、办多大的事，只要尽心尽力就行了。比如有的同学因为生病落下很多课，我们可以主动给他补课。有的同学家庭有困难上不起学，我们可以把自己的零花钱捐出来。有的同学最近心情不好，可以多和他们聊聊天，让他们心情好起来。

4. 我不能这样帮你

最近，我的同桌不和我说话了。我和她说话，她就跟没听着似的。她看到我也不跟我打招呼，就跟不认识我似的。我要是多瞅她几眼，她竟然还会瞪我。我真不知道该怎么办才好。以前，我们俩在班里可是形影不离的好朋友啊！

前几天，我们地理小测试，其实测试的题老师几天前就告诉我们了，让我们好好准备。我的同桌平时也不怎么好好学习，一到考试的时候，就总想些歪门邪道的。我对此很看不惯，作为朋友，我苦心地劝她好几回，她都没听。

这次小测试，也说不上是她疏忽，还是别的什么原因，她竟然忘记准备作弊用的小纸条。考试的时候，大家都在那专心的答题，就她一个人在不停地东张西望。等我答到快一半的时候，她不停地对我挤眉弄眼，示意我给她传答案。一方面，我以前没干过这种事，心里挺害怕的，怕被老师发现了批评我；另一方面，我想让她吸取一下教训，下次要好好学习，不能再想作弊的事了。结果就没理她，从那以后她就没理过我。

我找她谈过好几回，和她解释了好几回，她也不原谅我。她说我不够意思，朋友有难的时候，竟然袖手旁观，太自私、太不够意思了。她一边说还一





边抹眼泪。好像我真的做了对不起她的事。我问了问其他的朋友，她们有说我对的，也有说我错的。

以前，我很坚定地以为我是正确的，现在我也不知道我是对是错了。难道我真的错了吗？

贴心的话



西方有句谚语“a friend in need is a friend indeed”，翻译成汉语，就是：只有在困难之中伸出援助之手的朋友才是真正的朋友。

朋友有了困难，我们当然不能不管。但是在帮助同学或朋友的时候，必须要分清困难的性质。如果同学或朋友真的遇到了困难，我们应该尽自己所能地去帮助他们。但如果同学或朋友要求自己帮助他们做一些不好的事情，那么不但不应该帮忙，还应该及时地予以制止和劝说。

专家提醒



怎么做才是真正地帮助同学呢？

第一，要了解他们的所需，根据需要去帮助他们。有的孩子特别热情，也不去认真了解对方的需要，盲目地帮忙，结果帮忙帮不到点子上，有的甚至还会出现帮倒忙的情况。这样不但不能真正地帮助同学，甚至还会给同学增添很多不必要的麻烦。

第二，对待同学的要求不要盲目答应，要分清性质。对于同学真正的困难，孩子们要积极地提供帮助。但是有些忙不但不能帮，而且还要阻止对方。比如，有的同学要你协同考试作弊，这不但不利于同学检查自己的学习状况，而且还是一种不讲究诚信的欺骗行为，孩子们必须予以劝阻。还有的同学要求你一同去和别的同学打架，孩子们也必须予以阻止，必要的时候还要告知老师。因为打架不但无益于矛盾的解决，还会破坏同学之间的团结。

第三，对于同学身上的缺点和毛病，孩子们必须及时地指出来。有的孩子怕得罪同学，怕同学不高兴，发现了同学的错误也不指出来。只有及时地指出同学的缺点，使他真正地意识到自己的不足，他才能够进步，孩子们才是在真正地帮助同学。

5. 骄傲的孔雀

我们班有个女生长得挺漂亮的：修长的身材、白皙的皮肤、水汪汪的大眼睛。她穿得也很好，浑身上下都是名牌。她多才多艺，唱歌、跳舞、演奏乐器无所不会。按理说，她一定会成为大家的宠儿吧，可是大家却都不喜欢她。大家都说她是一只骄傲的孔雀，每天都趾高气扬的。

刚开始的时候，大家还是挺喜欢她的，可是慢慢地大家发现了她很多的缺点，就开始讨厌她了。

她特别爱炫耀，每天下课的时候，总是在滔滔不绝地说，她的这件衣服值多少钱，那件衣服是哪个大商场买的，哪个包是从国外带来的，去年她去哪个国家旅游，今年又打算去哪个国家过暑假……刚开始的时候，大家还挺爱听的，后来几乎每天都是这些话，大家就反感得要命。

她还瞧不起家境不好的同学。我们班有个女生家庭条件不好，她都不跟那个同学说话。她有一条裙子，家境不好的那个同学觉得她的裙子挺漂亮的，想摸一摸。她竟然连正眼都不看一下那个女生，说：“瞧你那穷样，摸脏了，你赔得起吗？我这裙子好几百块呢。”那个同学当时就被气哭了，大家从此以后就更讨厌她了。

现在几乎都没人理她，每天就算她想显摆她那些贵重的物品，她有多见多识广，也没人听了。她现在变得越来越孤单，每天都是一个人。有一天，她甚至满面笑容地对那个家境不好的女生说话，那个女生瞅都没瞅她一眼。

我觉得她也很可怜，可是早知今日何必当初呢？如果她不那么骄傲的话，大家一定都很乐意和她做朋友。

贴心的话



有的孩子因为自身条件比较好、家境也比别的孩子优越，就目空一切、瞧不起别人，甚至随意践踏别人的自尊。

这种行为是应该避免的。它不但破坏了同学之间融洽的关系，而且还会给老师和同学留下很不好的印象，使孩子们失去和其他同学变成好朋友的机会。

学校是孩子们读书受教育的地方，只有努力学习、积极上进的孩子才会赢得大家的尊重。而那些想凭借自己的外表和家境赢得大家好感的孩子，不但不

