

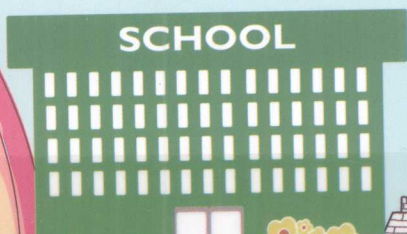
快乐成长丛书
KUAILE CHENGZHENG CONGSHU



快乐小学生的 心理健康

KUAILE XIAOXUESHENG DE XINLIJIANKANG

主编 刘云艳



NLIC2970834107

你是一只无忧无
虑的快乐小鸟，
愿你总想飞向
蓝天。和你一起
飞翔，在彩虹桥
上，逮着你。



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

快乐成长丛书

KUAI LE CHENG ZHANG CONG SHU



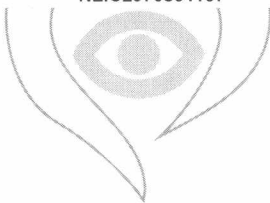
快乐小学生的 心理健康

KUAILE XIAOXUESHENG DE XINLIJIANKANG

主编 邓云艳



NLIC2970834107



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

快乐小学生的心理健康/刘云艳主编. —重庆:

西南师范大学出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5621-5972-8

I. ①快… II. ①刘… III. ①心理健康—健康教育—
小学—课外读物 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第207890号

快乐小学生的心理健康

主编 刘云艳

策 划: 刘春卉 杨景罡

责任编辑: 胡秀英

插图设计: 全全概念动漫

装帧设计: 曾易成 丁月华

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆东南印务有限责任公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 120千字

版 次: 2012年10月 第1版

印 次: 2012年10月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-5972-8

定 价: 19.50元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者,由于条件限制,
暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系,
以便付酬并奉送样书。

如有印装质量问题,请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究

前言

亲爱的同学,你是否常常因为父母不在身边而感到孤单害怕、委屈难过、忧虑担心?你是否常常抱怨命运的不公平?你是否正处于矛盾的心理状态中而痛苦不已?如果你经常感到不开心,情绪低落,甚至因此而影响到自己的学习、交往和生活的各个方面。那么请注意,可能你的心理正处于不健康状态。不过,不必紧张,你手上的这本书或许可以帮你解除生活中的烦恼,减轻心理上的负担,让你学会如何应对心理问题,让你的心理变得健康起来。

当你翻开这本书,首先带你“读一读”,其中的小故事可能就发生在你的身边,让你不禁会去“想一想”,自己是不是也有过类似的经历?面对同样的情境,自己会有怎样的想法和行为呢?我们会为满肚子疑问的你进行“问题解码”,再通过温馨“小贴士”为你指出你所应该做的。那么类似的问题要怎么具体应对呢?“教你一招”会为你支招献策!学到新本领你一

定跃跃欲试了吧?“如果是你”会给你施展拳脚的空间了哦!小测试、小游戏、小实验,保证让你玩得有趣、学得开心!最后,你还可以在自己的“成长博客”中学到更多更有趣的知识。

本书包括四个篇目:你在成长过程中对“我”的认识,即自我认识篇;你在生活中可能遇到的烦恼和痛苦,即情绪情感篇;你在学习可能产生的不良心理和行为问题,即学习行为篇;还有你在人际交往中可能产生的疑惑和苦恼等心理问题,即人际交往篇。

现在,你是不是已经迫不及待地想翻开它了呢?请先等一等,希望同学们在阅读这本书的时候,认真地将保持心理健康的知识印在你的小脑袋里,千万不要在出现问题时才后悔:“书上已经告诉了我,我怎么没记牢啊!”其次,自己是自己最好的老师,本书所教给你的是一些自我教育的方法,需要你自己在成长过程中去体会,去实践!

希望你读完这本书以后,心情变得快乐,内心洒满阳光,心理更加健康!

准备好了吗?那么现在就跟着这本书一起开始

你的自我教育之旅吧！出发！

全套书由刘云艳负责组织编写。参加本书编写的人员有杜好强、卢玲、黄妍。刘云艳、黄妍负责本书的修改与统稿工作。



目 录

第一单元 自我意识篇

一、我是一个什么样的人？	2
二、爱美的代价	12
三、我是个差生	20
四、我是宝贝，还是多余的？	27
五、老师眼中的我	33
六、我受欢迎吗？	40
七、我中有你，你中有我	47
八、我不想再贪玩了	53

第二单元 情绪情感篇

一、心事向谁说？	62
二、谁是我的保护神？	70
三、我恨他们	77



四、成长的烦恼	84
五、都是冲动惹的祸	92
六、让虚荣心不再滋长	101
七、为什么受伤的总是我?	111
八、爸爸一个家,妈妈一个家	119

第三单元 学习问题篇

一、我不是机器	128
二、我不想去上学	137
三、我的事情我做主	145
四、我为谁而学	152
五、沉默不是金	159
六、网络网住了他的心	167
七、坚持很难吗?	174
八、我不想补课	181

第四单元 人际交往篇

一、当期待成了泡影	190
-----------------	-----

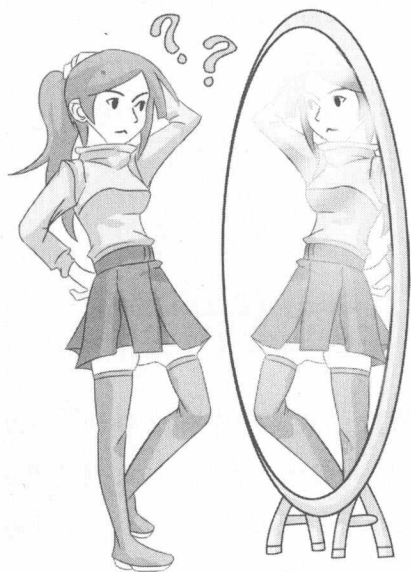


二、其实你不懂我的心	198
三、如何让老师关注我	205
四、为何会失去朋友?	213
五、潘多拉的魔盒	219
六、拳头是真理?	227
七、羞答答的玫瑰静悄悄地开	233
八、寄人篱下	240
九、就是要对着干	247
十、被人误解的友谊	255

第一单元 自我意识篇

你认识镜子里的那个人吗？那是一个怎样的人呢？有着怎样的性格？暴躁？孤僻？乐观开朗、积极向上？还是……

“认识自我”是人类智慧的表现；“改变自我”是成功人生的破门砖；只要敢于突破脆弱的心，拿出行动，你就能超越自我。





认识自己,方能认识人生。

——(古希腊)苏格拉底

一、我是一个什么样的人?



我是谁? 谁是我?

彭鹏是六年级(一)班的学生,最近,老师布置了一篇作文——《我》,要求每个同学描述一下自己。彭鹏渴望老师读到自己的作文,但是又害怕老师了解自己的想法。因为他不知道,老师知道自己的真实想法之后,会怎样看待他。



他在作文里写道:“我是一个什么样的人呢?我觉得自己也不说清,我平时很少去想这个问题,以前倒是有叔叔阿姨经常夸我是个乖巧懂事的孩子。不过前几天碰巧听到爸爸妈妈的谈话,说我没以前听话了,倔得很,话也变得少了。我也不晓得自己是怎么了,现在我总觉得自己和爸爸妈妈有代沟,他们不了解我,而



且总把我当小孩子看待,总是要我按照他们说的做。但是,我觉得自己已经长大了,有了自己的想法,不想总是什么都听他们的。爸爸妈妈工作很忙,每天早出晚归,平时也没有时间和我交流,他们根本不可能理解我的心情。不过我认为和我最要好的朋友刘雨涵最了解我,他说我性格比较内向,外冷内热,不会主动和同学说话,但很热心,当别人需要我帮助的时候,我也愿意帮助别人。我记得以前自己挺喜欢说话的,可是自从升入六年级以后,我就发现自己变得沉默寡言、多愁善感了,喜欢自己一个人思考问题,渐渐把自己封闭在自己的世界里。真的很怀念读小学一二年级的时候,小时候的我有些活泼,又有些害羞,喜欢哭鼻子。现在的我似乎更加多愁善感,我常常怀疑自己的性格是不是变了,我究竟是一个什么样的人?



想一想

彭鹏觉得和爸爸妈妈有了代沟,不再像以前那么亲近,爸爸妈妈总是不能理解自己。你有这样的体会吗?随着年龄的增加,你有没有留意到自己生理和心理的一些变化呢?



问题解码

彭鹏的这一切“变化”是进入青春期所造成的。六年级的彭鹏正处于青春发育期,身高有明显增长,这种变化使他产生了一种成人感,觉得自己已经长大了,是个大人了!所以希望爸爸妈

妈不要再把他当小孩子看待;同时,他有了强烈的独立意识,有了自己的想法,不再像以前那样“听话懂事”,逐渐变得倔强。开始反抗父母过多的管束,对爸爸妈妈不再“言听计从”,觉得爸爸妈妈不能够理解自己,也不愿意和他们多交流。

和爸爸妈妈沟通的障碍使得彭鹏觉得别人不理解他,才会变得沉默寡言。但是他又希望有人关心自己,有人理解自己,很想把自己的秘密和朋友分享。所以彭鹏渴望老师读到自己的作文又害怕被老师知道自己的想法。



小贴士

许多心理学家认为,青春期是自我意识发展的第二个飞跃期。生理上突如其来的变化,使我们不知所措,自觉或不自觉地把对外部世界的注意力转移到自己身上,我们在日常生活中,常常会产生很多关于“我”的想法,“我到底是个什么样的人?”“我的性格怎么样?”“别人喜欢我,还是讨厌我?”等一系列诸如此类的问题反复困扰着我们。

生理上的成熟使我们觉得自己已经是个大人了,希望摆脱父母的束缚而独立,希望认识自己,也开始思考关于自身性格、特长的问题。但是心理发展的相对缓慢又使我们仍处于半成熟状态,又经常会感到迷茫、困惑。加上对外界比如对父母的不信任和不满意,内心不再会直接表露于外,不再愿意与爸爸妈妈交流。所以经常会感到非常孤独和寂寞,希望能有人来关心和理解自己。

成人感和半成熟状态是造成青春期心理活动产生种种矛盾的根本原因。



教你一招

在小学高年级阶段,我们就逐渐进入了青春期。我们觉得自己已经长大了,渴望独立生活,也渴望认识自己。但是我们怎样才能更好地认识自己呢?怎样才能更好地处理学习和生活中遇到的不同的问题呢?

秘诀一 了解关于青春期心理变化的原因和表现

1. 青春期心理发生变化的原因主要是生理上的突变,主要表现在身体外形的改变、内脏机能的成熟和性的成熟三个方面,即青春期生理发育的三大巨变。最明显的变化就是身体外形的变化,主要表现为身高迅速增长,体重增加,男孩子、女孩子的性征的出现以及面部的变化。此外,性激素的增多、性器官及性机能的发育都是影响青春期心理变化的重要的生理因素。

2. 心理变化主要表现为思维的自我中心。青少年会情不自禁地认为自己像一个演员站在舞台上,有很多观众在注视自己,从而导致自己敏感多疑,人际关系紧张。

他们经常情不自禁地把自己的观点强加在他人身上。虽然他们能区别自己与他人的想法,但容易把自己的想法当成别人的想法。自己喜欢的,别人肯定也喜欢;自己认为正确的,别人也应该能接受;当他们感到自责的时候,会感到别人也在责备自己。

青少年还往往将自己的关注点集中在自己的感受上,常常夸大自己的感受,觉得自己的感受和体验是独一无二的,只有自己才能体会到那种狂喜和极度的痛苦。他们常常会对家长说这样一句话:“你们怎么会了解我的感受呢?”

秘诀二 转移对“我”的关注

1.积极参与集体活动,在活动中学会接纳他人,努力发现他人的优点,欣赏并赞赏他人的优点,每天试着真诚地对同学说一句赞赏的话,形成良好的人际关系。

2.积极与同学沟通,通过同学的互帮互助,一起解决问题,积极与老师、父母沟通,形成乐观开朗的性格。

3.积极参加体育锻炼,把更多的精力投入到自己感兴趣的体育活动中去。

秘诀三 学会调节自己的情绪

1.当你生气时,要进行积极的自我暗示,告诉自己“我不是那么轻易生气的人”,然后通过恰当的方式宣泄自己的愤怒。

2.当你伤心时,不妨看一些幽默故事或喜剧作品,用笑声来化解伤心,不要一直沉溺在悲伤的情绪中。

3.当你冲动时,应通过肌肉放松来释放紧张情绪使自己平静下来。

4.当你感到郁闷时,可以通过听音乐、绘画或做运动来宣泄失望、委屈、沮丧等不良情绪。

秘诀四 通过多种途径认识自己

1.找相似的人做朋友,以人为镜。

2.阅读自己喜欢的书籍,从一些优秀的作品中吸取营养,找准自己的定位。

3.做一些有趣的心理测试,用心理方面的知识来了解自己。

4.写日记,每天进行自我反省,审视自身,记下一些有意义的事情。

5.做一些特别的事情,比如说攀岩等。尝试做一些平时不怎么做的事情,来检验自己是否具有或者欠缺某方面的品质。

6.询问他人。当局者迷,旁观者清。他人往往比我们自己更能看清我们自己,我们可以直接去询问父母或者老师、同学,在他们眼中我们是怎样的一个人。



如果是你……

场景:你在森林深处,你向前走,看见前面有一座很旧的小屋……



1. 这个小屋的门现在是什么状态?(开着、关着)
 2. 你走进屋子里看见一张桌子,这个桌子是什么形状的?(圆形、椭圆形、正方形、长方形、三角形)
 3. 在桌子上有个花瓶,瓶子里有水,有多少水在花瓶里?(满的、一半、空)
 4. 这个瓶子是由什么材料制造的?(玻璃、陶瓷、泥土、金属、塑料)
 5. 过了一会儿,你走过瀑布,站在坚硬的地面上,你看见地上有金光闪烁,你弯腰拾起来,是一个带钥匙的钥匙链,有多少钥匙拴在上面? 你可以从1到10任意选一个数字。
 6. 你继续往前走,试着找出一条路来,突然你发现眼前有一座城堡,这个城堡是什么样的?(旧的、新的)
 7. 你走到城堡的尽头,有一个出口,你继续向前走,走出了城堡。在城堡外面,你看见一座大花园,你看见地面上有一个箱子,这个箱子是多大尺寸的?(小、中、大)
 8. 这个箱子是什么材料做的?(硬纸板、纸、木头、金属)
 9. 花园里还有一座桥就在离箱子的不远处,桥是什么材料建造的?(金属、木头、藤条)
 10. 走过这座桥,有一匹马。哦,不! 离马很近的地方突然刮起了一阵龙卷风,你有三种选择:
 - A. 跑过去藏在箱子里
 - B. 跑过去藏在桥底下
 - C. 跑过去骑马离开
- 测试结果:

