

快乐成长丛书

happily growing up series

快乐小学生的 情感交流

KUAILE XIAOXUESHENG DE QINGGANJIAOLIU

主编 刘云艳

不开心吗？让我
为你分担吧。高
兴吗？让我们一
起分享吧。我们
是天空中的朵朵
白云，相互微笑
打招呼哩！



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

KUAILIChengzhongCOnghu

快乐小学生的 情感交流

KUAILE XIAOXUESHENG DE QINGGANJIAOLI

主编 刘云艳



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

快乐小学生的情感交流/刘云艳主编. —重庆:

西南师范大学出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5621-5965-0

I. ①快… II. ①刘… III. ①小学生—人际关系学
IV. ①G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第207898号

快乐小学生的情感交流

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:重庆荟文印务有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/32

印 张:7.25

字 数:110千字

版 次:2012年10月 第1版

印 次:2012年10月 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-5965-0

定 价:16.80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

目 录

第一单元 自我交流

一、情绪总动员	2
二、我的情绪我做主	12
三、我是怒火消防员	21
四、把“孤独”从你的字典里擦去	28
五、穿越“自卑”的火线	36
六、恐惧“真相”大揭秘	45
七、与心灵魔鬼PK	54
八、与挫折做朋友	62
九、与紧张说“bye bye”	72

第二单元 友谊促进

一、朋友的心要听听	82
二、做个善解人意的小天使	91
三、采集阳光的孩子	100
四、让自己拥有宽容的魅力	107
五、鼓励是朋友间最好的礼物	117

第三单元 亲情润滑

一、爱的一百种语言	126
二、我爱故我在	133
三、如影随形的唠叨	141
四、代沟真的存在吗	149
五、爱的天平倾斜了	157
六、做一名小小“维和”员	165
七、爸爸妈妈分开了	175

第四单元 师生沟通

一、师恩无痕	185
二、敲门的勇气	192
三、平凡创造奇迹	200
四、哭泣的心	207
五、两颗种子的不同命运	214

第一单元 自我交流

亲爱的朋友,你知道人的情绪有哪些吗?你是否会因为一些小事而大发雷霆?你是否会因为一些挫折而气馁?你是否会因为自身的原因而自卑?……这些消极的情绪会给我们的身心健康带来很多的不良影响。接下来就让我们学习下如何识别和控制我们的情绪吧,这样我们才能更好地成长。





情绪如水波,有时候“风乍起,吹皱一池春水”,有时候“惊涛拍岸,卷起千层浪”。

——佚名

一、情绪总动员



情绪家族的演说

亲爱的朋友们,在我们每个人的身上都有一个神奇的情绪家族,这个家族里有很多成员:快乐、悲伤、自卑、愤怒、焦虑、恐惧、孤独、嫉妒、兴奋、激动……想认识这些可爱的成员吗?那就一起来听听他们精彩的演说吧!

第一个登台的是快乐,快乐自豪地说:“我在人们的心中就像天使,可以使他们感到身心愉悦,生活充满阳光。所以人们都很喜欢我,希望我能随时陪伴在他们的左右,我也很乐意这样做。人们的生活中到处都有我的影子,比如学习上的进步,老师、家长的表扬与鼓励,朋友的互帮互助,师长的关爱……到处都有我的存在,只要人们向我招招手,我们就会成为好朋友。”

愤怒也火急火燎地上场啦,他清了清带些火气的嗓门开始吼到:“和前面那位成员相比,我身上有一个明显的特点,那就是‘来也匆匆,去也匆匆’。一般情况下人们不会招惹我,因为我会对人的健康造成极大的威胁,同时还可能使人们的形象遭到‘怒发冲冠’、‘咬牙切齿’、‘红眼绿脸’等词语的伤害。但有时候我也会被

人们急切地招来,比如受到同学的挖苦讽刺或者欺负,无缘无故遭到老师的批评体罚,父母把自身的怒气无缘无故地撒在孩子身上……每当这时我就会出现在人们面前。总之,我就是来得急,去得快。”

恐惧也带着鬼脸亮相了,他向大家诡异地一笑,开始了自己的演说:“在人们的生活中,我是一个不太受欢迎的角色,然而,人们又似乎很难彻底摆脱我,在生活的很多细节中我都会不请自来。比如说:拿着不及格的考卷面对严厉的老师 and 脾气暴躁的家长时,遇到歹徒和坏人时,不小心把其他同学的衣物弄坏时,偷偷拿了父母口袋里的零钱时……这些时候我会主动找上门,让人们深深体验到‘胆战心惊’、‘失魂落魄’的滋味。不过,我也并非一无是处,人们通过和我的频繁接触会逐渐变得勇敢,你说呢?”

后面还有好多成员在翘首期盼着登台亮相,嫉妒、激动、孤独、悲伤……





想一想

生活中你接触最多最熟悉的情绪家族成员有哪些？你们是在什么样的情境下认识的？当你身边的人有了情绪体验时，你能很快识别出是哪些情绪吗？



问题解码

生活中我们会经历各种各样的事件，这些事件会给我们带来不同的情绪情感体验。所以，我们经历的事越多，就能接触和认识更多的情绪家族成员。另外，情绪的发生往往和我们所经历的事有密切的关系。所以，我们要认识和识别自己以及他人的情绪，首先要从事件着手哦！



小贴士

亲爱的朋友，你知道情绪是如何产生的吗？我们每个人都有自己的需求，情绪就是在我们的需求得到满足，或者没有得到满足时产生的比较明显的心情变化，如兴奋、快乐、愤怒、悲伤等。比如说当你非常希望考个好成绩时，你做到了就会很快乐，没考好就会沮丧、失落，甚至自卑。

实际上情绪虽然有正负之分，但是它们本身并没有对错、好坏的区别，它们都是我们每个人成长过程中要接触和认识的朋友。我们会因为不同的事情在不同的时间和它们邂逅，每个情绪成员会给我们带来不同的感受和体验。人们只有通过和它们的

接触才能不断成长、成熟。同时,正是它们的存在才使得我们的生活更加丰富多彩。所以,我们要勇于接纳它们,要善于学会用正确的方式和它们交往,争做自己情绪的主人!要加油哦!



教你一招

亲爱的朋友,让我们一起学一学如何识别情绪吧!

秘诀一 从肢体语言找答案

肢体语言有着超凡的能力,能在人们不发出任何声音的前提下,通过多姿多彩、变幻无常的表演来传达人们在此时此刻的情绪和心情。比如鼓掌表示兴奋,搓手表示焦虑,捶胸代表痛苦,顿足代表生气,垂头代表沮丧,来回走动意味着生气或受挫,扭绞双手表示紧张不安或害怕,抬头挺胸代表自信、果断,正视对方表示友善、自信,逃避目光代表冷漠、不关心、恐惧或紧张等,晃动拳头表示愤怒等,咬嘴唇表示紧张、害怕或焦虑等等。总之,肢体语言通过自己精湛的表演向我们传达很多有关情绪和心情的信息,我们一定要好好利用它。

——资料来源:<http://baike.baidu.com/view/613975.htm>

秘诀二 让语言表情告诉你

所谓的语言表情是指人们处于一定的情绪状态中说话时的声调、速度、节奏等方面的变化。例如,爽朗的声音表示愉快,顿挫的呻吟表示痛苦,尖锐急促的声音表示紧张、兴奋,缓慢低沉的声音表示悲痛、惋惜。另外,语调的变化可以表达丰富的感情,如

短促响亮地说“出去”时,往往表示生气;而低沉缓慢地说“出去”时,常意味着一种威胁;故意拖长的发音有时候意味着一种责备。语速是讲话速度的快慢,较快的语速节奏紧凑,可表示激动、兴奋、紧张、烦躁等情绪;较慢的语速节奏迟缓,可表示庄重严肃、单调乏味、厌倦沮丧等情绪。总之,语言表情在人们认知、识别自己和他人的情绪情感中发挥着重要作用,我们一定要善于向它求助哦!

——资料来源:韩刚.情绪情感的表达手段新探.时代文学(双月刊),2007(4)

秘诀三 面部表情大解密

面部表情最能体现人们当时的情绪情感,特别是眼、口、额、眉、鼻和面部的肌肉活动,它们的变化往往与特定的内心感受相关联。如下图所示:

面部表情	代表情绪	面部表情	代表情绪
 眉开眼笑	高兴	 目光呆滞	悲伤、绝望
 怒目而视	愤怒	 额头紧皱	烦恼、忧愁
 目瞪口呆	惊奇、恐惧	 脸上泛红晕	羞涩、激动
 咬牙切齿	憎恨	 脸色发青、发白	生气、愤怒或受了 惊吓而异常紧张
 张口结舌	紧张	 眼朝下、头低垂	羞愧、被羞辱

——资料来源:韩刚.情绪情感的表达手段新探.时代文学(双月刊),2007(4)

我们的建议:要识别自己和他人的情感与情绪,首先,可以从肢体语言找答案,肢体语言有着超凡的能力,能在人们不发出任何声音的前提下通过多姿多彩、变幻无常的表演来传达人们在此时此刻的情绪和心情。其次,要善于通过聆听人们在说话时的声调、速度、节奏等方面的变化来识别他们此时此刻的心情和情绪。最后,要善于通过观察人们的面部表情来识别他们的情绪。



如果是你……

心情气象站

给自己建立一个小小的心情气象站,描绘自己最近一周的心情状况:首先,要认真描绘好代表自己心情的图形。比如在心情的天空中,太阳代表快乐,其周围的射线越多代表自己越愉快;云朵代表烦恼,云朵越多表明自己越烦恼;雨滴代表伤心,雨滴越多表明自己越伤心;闪电代表生气,闪电越多表明自己越生气……其他的心情标志可以由你自己来想象。其次,还要简略地写下代表每种心情的事件。下面就开始行动吧!

A. 太阳——快乐

我的心情气象图: _____

悄悄告诉你为什么: _____

B. 云朵——烦恼

我的心情气象图: _____

悄悄告诉你为什么: _____

快乐小学生的情感交流

C.雨滴——伤心

我的心情气象图：_____

悄悄告诉你为什么：_____

D.闪电——生气

我的心情气象图：_____

悄悄告诉你为什么：_____

.....

情绪稳定小测验

亲爱的朋友，以下有13道题，请你根据自己的实际情况，动手测一测，看看你的情绪是否稳定。

1.我有能力克服各种困难。(B) ~~M~~

A.是的

B.不一定

C.不是的

2.猛兽即使是关在铁笼里，我见了也会惴惴不安。(A) ~~如~~

A.是的

B.不一定

C.不是的

3.如果我能到一个新环境，我要(A) ~~切~~

A.把生活安排得和从前不一样

B.不确定

C.和从前相仿

4.你是否经常认为你不是现在的父母所生?(C) ~~切~~

A.从来没有

B.偶尔有

C.时常

5.整个一生中，我一直觉得我能达到预期的目标。(B) ~~切~~

A.是的 B.不一定 C.不是的

6.不知道为什么,有些人总是回避我或者冷淡我。(B) +1

A.是的 B.不一定 C.不是的

7.我虽善意待人,却常常得不到好报。(B) +1

A.是的 B.不一定 C.不是的

8.在学校里,我常常避开我所不愿意打招呼的人。(B) +1

A.是的 B.不一定 C.不是的

9.当我聚精会神地欣赏音乐时,如果有人在旁边高谈阔论,我会(B)。+1

A.仍然能专心听音乐

B.介于A、C之间

C.不能专心并感到恼怒

10.我不论到什么地方,都能清楚地辨别方向。(A) +2

A.是的 B.不一定 C.不是的

11.我热爱我所学的知识。(A) +2

A.是的 B.不一定 C.不是的

12.生动的梦境常常干扰我的睡眠。(C) +2

A.经常如此 B.偶尔如此 C.从不如此

13.季节气候的变化一般不影响我的情绪。(A) +2

A.是的 B.介于A、C之间 C.不是的

评分标准:1、4、5、10、11、13题选A、B、C分别计2、1、0分,2、

3、6、7、8、12题选A、B、C分别计0、1、2分。



快乐小学生的情感交流

结果分析:

总分17~26分:情绪稳定

你的情绪稳定,自信心强,具有较强的美感、道德感和理智感。你有一定的社会及活动能力,是个受人欢迎的人。

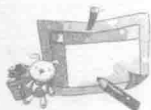
总分13~16分:情绪基本稳定

你的情绪有变化,但不大,能沉着应对现实中出现的一般性问题。但是在大事面前,有时会急躁不安,易受环境影响。

总分0~12分:情绪激动

你的情绪较易激动,容易烦恼,不容易应对生活学习中遇到的各种挫折,容易受环境支配而心神动摇。

——资料来源:<http://www.lesee.com/read.php?id=20897>



成长博客

情绪的故事

情绪是人们的一种心理现象,是人们对周围的人和事所产生的一种情感体验,这种情感体验对我们的成长有着重要的影响。积极的情绪情感可以促进我们身心健康发展,而消极的情感体验则会为我们的身心健康带来危害。

在我国,古时候就有“内伤七情”之说,这种看法认为:当人的“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”过度时,会导致人患上生理疾病。古代的一位学者为了验证情绪的作用做了一个实验:他把一胎所生的

两只羊羔安置于不同条件下生活。他在其中一只羊羔旁边拴了一只狼,让这只羊羔总是看到自己身边有一个可怕的威胁。结果,这只羊羔终日处于极度恐惧的状态,不吃东西而逐渐瘦下去,不久就因恐惧而死亡。而另一只羊羔由于没有狼的威胁,没有这类惊恐的情绪体验,因而一直很好地活着。

不仅动物如此,人也会发生这样的事情。在爪哇岛上一个未开化的民族中,有一个人犯了罪,为了找出罪犯,人们请来了当地的一名巫师。村里的人认为巫师什么都知道,但巫师自己也明白,而且担心自己查不出罪犯,人们就不再相信他的魔法了。于是,他让所有的嫌疑分子都喝了“法液”——一种有相当毒性但并不致死的液体。无罪的人坚信“法液”是不会在自己身上起作用的,便大胆地喝了“法液”,并且都安然无恙。但真正的罪犯喝了“法液”之后便马上陷于绝望之中,恐惧的心理使他认为自己没有希望了。这使他的机体发生了急剧的变化,植物性神经系统严重失调,没有多久就死去了。

——资料来源:<http://zhidao.baidu.com/question/10792097.html>

心灵启迪:以上的故事充分说明了情绪对我们自身成长的重要性,因此,我们一定要积极地调节好自己的情绪,做好情绪的主人。

知识超链接

亲爱的朋友,想要更多地了解与情绪有关的知识吗?赶快点击<http://www.docin.com/p-300089778.html>吧!



莫把烦恼放心上,免得白了少年头;莫把烦恼放心上,免得未老先丧生。

——狄更斯

二、我的情绪我做主



王明的烦恼

王明是一名小学五年级的学生,最近一段时间,他的心情很糟糕,情绪也很低落,因为有很多烦心的事一直困扰着他。首先是关于刚刚结束的期末考试,因为他为了在这次期末考试中考出理想的成绩,前一段时间在学习上一一直很用功,课上他认真听讲、做好笔记,还牺牲了很多休息时间来学习。然而考出的成绩还是很不理想,特别是数学成绩才46分,这样的结果让他感到既失望,又难过。更让他觉得伤心委屈的是,他的老师和家长都没有注意到他努力学习的过程,只看到了他考试的结果。他因此遭到了老师的严厉批评和家长的残酷体罚,同学们也向他投来藐视和鄙夷的目光。这让本来就比较内向自卑的他感到更加无地自容,甚至觉得自己是全世界最蠢的笨蛋,是人人都讨厌的丑小鸭。

另外一件烦心事是关于一本童话故事书。在一天下午的课后自由活动时间,他向好友贾函月借了一本童话故事书,正打算阅读的时候,他的同桌突然从教室外面跑进来,拉着他的胳膊让他去操场踢足球。他很不情愿,正要拒绝,却被同桌生拉硬拽地