

学生心理健康读本

# 成长不烦恼

CHENGZHANGBUFANNAO

——小学生心理健康读本

主编 张仲明

我们以“**成长·烦恼**”为主题，围绕小学时代容易遇到的学习、生活、情绪、人际、道德等方面的困惑，为你排忧解难，让你走出烦恼，**快乐成长**。

童年像一道五彩缤纷的彩虹，编织着童真、童趣和童心，当你用心描绘童年画板时，你会越来越感受到**成长的欣喜**……

# 成长不烦恼

CHENG ZHANG BU FAN NAO

## ——小学生心理健康读本

主 编：张仲明

副主编：肖钟萍 奚 桃 雷园媛

编 委：汪孟允 李益娟 苗小翠 李 珂



西南师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

成长不烦恼：小学生心理健康读本 / 张仲明主编  
—重庆：西南师范大学出版社，2013.1  
ISBN 978-7-5621-6160-8

I. ①成… II. ①张… III. ①心理健康—健康教育—  
小学—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第022741号

## 成长不烦恼——小学生心理健康读本

主编 张仲明 副主编 肖钟萍 奚桃 雷园媛

---

责任编辑：任志林

装帧设计：曾易成 丁月华

插图设计：杨琪瑶

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：787mm×1092mm 1/16

印 张：12.5

字 数：150千字

版 次：2013年3月 第1版

印 次：2013年3月 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-6160-8

定 价：24.00元

---

吃零食和挑食？为什么我们容易痴迷游戏？

情绪的烦恼——为什么我们有时候很冲动鲁莽、猜忌、胆怯？为什么我们常做一些让人后悔的事？

道德的烦恼——面对与同学的冲突，我们是否喜欢用拳头来解决？我们是否开始对老师的辛劳、父母的辛苦等心存感恩？

这些许许多多大大小小的烦恼，渐渐形成了一朵朵阻碍我们顺利成长的墙，让我们无法跨越，达到快乐、幸福的彼岸。

我们会发现许多我们正在面临或即将面临的烦恼，在本书中，都给出了解读并支了化解的招。运用这些招，我们会发现许多烦恼都会迎刃而解。我们希望，这本书能够成为化解我们烦恼的知心朋友，帮助我们度过一段美丽精彩的季节！

编者



# 致亲爱的同学们

亲爱的同学们：

童年像一串串多彩亮丽的泡泡，里面装满了无数天真与快乐；童年像一道五彩缤纷的雨后彩虹，编织着童真、童趣；童年是一曲悦耳动听的歌，跳动着一个个生动有趣的音符；童年，像一只五彩斑斓的风筝，载着我们的梦想开开心心地遨游在自由的蓝天。

在童年生活里，有那么多欢声笑语，有那么多感动时刻，这些点点滴滴，就如同一个个跳动的音符，共同组成了我们美妙的童年之歌！

可是，慢慢地我们发现自己不再是当初那个懵懂无知的小孩儿，只会躲在爸爸妈妈的后面撒娇赌气；也不再是那个毫无主见的少年，只会在遇到事情的时候茫然失措。现在的我们，开始有许许多多的烦恼需要解答：

自我的烦恼——我们想知道自己到底是怎样的人，想知道别人怎么看待自己，想知道自己怎样才能变得更好。

学习的烦恼——我们在学习上有了更多的挑战和困惑，例如为什么总有背不完的课文？为什么要写的作文总是越来越长，越来越多？为什么以前简单地看一下就可以解决的学习问题，现在这种方式却不行了？

生活的烦恼——为什么我们追求名牌？为什么我们喜欢



# 目 录



## 第一篇 自我篇



我是一只小懒虫	2
我也不想要胆小	6
我什么都不如人	10
我什么都比人强	14
我是另类非主流	18
我要全面看问题	22
我的优势我发挥	26
我对自己有要求	30
好儿女自强不息	33



## 第二篇 学习篇



集中不了注意力	38
总记不住的课文	42
偏科是个大问题	45
学习策略很重要	49
请别逼我爱好它	53
学习拖拉真不好	57
我是差生怎么办	61
考试焦虑挥不去	65
考砸了如何是好	70
厌学情绪怎么办	73



## 第三篇 生活篇



不是名牌我不要	79
攀比心理在作怪	83
我的口味很独特	87
追星也疯狂	91



迷恋上游戏·····	94
爸妈吵架怎么办·····	98
单亲孩子心事多·····	101



#### 第四篇 情绪篇



我是一株含羞草·····	107
易发脾气怎么办·····	110
其实，我很孤独·····	114
我与爸妈有代沟·····	117
熊熊燃烧的妒火·····	121
我的“主见”变不了·····	125
冲动是魔鬼·····	129
面对挫折，怎么办·····	132
你抑郁了吗·····	135



#### 第五篇 人际篇



如何有效沟通·····	140
自私，不懂得与他人分享·····	143
我是中心，听我的·····	147
我们才是一伙的·····	151
老师其实我爱您·····	155
偏偏我要这么做·····	159
过度依赖怎么办·····	163



#### 第六篇 道德篇



撒谎不是好孩子·····	168
不翼而飞的钢笔——偷窃·····	172
我的拳头比你硬·····	176
谦虚是我的美德·····	180
都道粒粒皆辛苦·····	184
劳动最光荣·····	188
成功秘诀是坚持·····	191



## 第一篇 自我篇

我们常常会出现这样的困惑：“自己是什么？自己是谁？自己是自己的吗？”这并非痴人梦呓。有人把“我”分解为四个部分，即：公开的我——大家认识的；背脊的我——别人认识，自己不认识；隐私的我——别人不认识，只有自己认识；潜在的我——别人和自己都不认识。你认识自己吗？现实中的你，有哪些特点？有没有坏习惯需要改正呢？各方面表现平平的你，如同沙漠里的一粒沙、大海中的一滴水、秋日中的一片叶，那么渺小、普通，怎么样才能使自己变得更好呢？





# 我是一只小懒虫

懒惰，是束缚我们前进的绊脚石。我们总是享受着懒惰带给我们的快乐和舒适，仿佛慢慢变成了一只小懒虫。懒惰是一种好逸恶劳、不思进取、缺少责任心、缺乏时间观念的表现。懒惰就像一堵城墙，只有攻克它，我们才能取得进步。



## 心灵之旅

李明是光明小学六年级五班的学生，他们是班里出了名的小懒虫。他实在是太懒了，什么都不想干，总想着怎么偷懒。这么大了，连自己的被子都不整理，换洗的衣服也要父母为他找好。他做什么都是拖拖拉拉、懒懒散散的。

在班里，其他同学的桌子都是干干净净的，就他的桌子最乱。他说，懒得收拾。这不杨老师又找他谈话了。

“李明啊，我记得昨天和你说过的，要勤快一点儿，自己收拾一下自己的课桌吧？”杨老师问道。

“嗯，老师，我记得，昨天懒得收拾，我今天放学的时候一定记得收拾。”李明回答道。

“又是放学，你说说，我说过你几次了？哪次你放学后收拾了？你看看别的同学都很勤快，每次课桌都收拾得很整齐、干净。你再看看你自己的，桌子上什么乱七八糟的东西都有。你这样，学习起来心情也不会很好吧！”杨老师说道。

“我知道了，今天放学后肯定收拾。”李明向老师保证道。结果一放学，他就想，反正明天还要来的。





每次,班里组织同学们打扫校园,他就偷懒。他常以上厕所为由,躲着不去。打扫结束后,老师问他怎么不参加打扫活动,他就说自己上厕所了,什么也不知道。老师布置的作业也懒得做,他还出现了另一个坏毛病——抄作业,竟然不自己做,能懒则懒。因为懒,老师为此没少批评他,可他的懒惰仍然没有怎么改变。

在家里也是这样,懒得什么活都不干。有一次,家里来了客人,妈妈在厨房准备饭菜时,发现家里的盐没了,就说:“明明,帮妈妈下去买一袋盐。”

正在屋里玩的李明说道:“你自己去吧,我正忙着呢!”

李明就是这样一个懒人,大家对他的懒惰都很无奈。



### 心灵捕手

从上面的故事中,我们可以发现李明的表现是一种典型的懒惰行为。自己的桌子不收拾,也不帮父母做一些力所能及的事情,总是找各种借口偷懒,懒懒散散的。同学们,你们也像李明那样懒惰吗?你们是否有如下一些表现呢?

(1) 做事时总是无精打采、懒懒散散、拖拖拉拉;做事不积极、不主动、不勤奋。

(2) 集体活动中,总是找各种理由逃避任务;从不整理自己的房间或其他的东西。

(3) 总是想着“只要不让我干活,干什么都行”;不能替他人分担一些任务,更别说帮助别人了。

(4) 明明知道某件事应该做,甚至应该马上做,可却迟迟不做。

在做当天作业时,常找出各种理由拖拖拉拉,边玩边学。时间晚了,就想明天早晨早点起床再完成。第二天又起床晚了,上学后又有了新的任务,这样明日复明日,学习成绩自然较差。李明就常有这种明日复明日的想法,明知道这件事应该今天完成却总期待着能够明日去做。





为什么懒惰是一个不好的毛病，一些同学还是常常表现出懒惰呢？

### (1) 过于依赖他人

由于父母长辈的过分宠爱，让我们在成长过程中养成了过度依赖他人的习惯，什么事都不愿意自己动手。在对他人的依赖中我们得到了好处，就变本加厉地什么也不想做。久而久之，就形成了懒惰的心理，而懒惰又使我们更加依赖别人。慢慢地我们在依赖和懒惰中形成了恶性循环。

### (2) 缺乏上进心

缺乏上进心的同学做事容易满足，对自己要求不高，得过且过的思想较严重。做事不求真，不求质量，常抱着“应付”的态度。对什么都不认真，什么都懒得做，这种缺乏上进心的表现最终导致懒惰。

### (3) 不劳而获

一些同学总想着“不劳而获”，希望什么事都由别人为自己做好。吃饭有人盛好，上学有人拿书包，写作业有人给答案……这种想法，使得他们常常懒得自己动手，慢慢地也就不去自己动手了。久而久之，他们就变得越来越懒惰了。

### (4) 偷懒耍滑

做什么事情都不能坚持到底，总想着偷懒。课堂上，有听不懂的，就不听了；做家务时，遇到脏的就不做了，等着别人做。慢慢地就形成了做什么事情都想着怎么偷懒的习惯，能不做就不做。



如果我们懒惰，那么无论我们的理想有多么伟大，我们都很难实现。因为懒惰使我们难以把理想付诸行动。如果我们养成了懒惰的习惯，它就会变成我们成长中的绊脚石，使我们的成功受到重重阻碍。因此，我们要努力克服我们的懒惰行为。下面给大家介绍几种方法：

### (1) 先把自己的懒惰行为写下来

我早上需要妈妈不停地叫我才能起床；

我早上需要妈妈帮忙才能穿好衣服；

我从来不会做家务；

我从来没有自己洗过自己的脏袜子；  
老师留的作业我总是拖拖拉拉的，不自己去……  
还有什么，自己写下来。

---

---

---

(2) 根据自己的问题，一个一个解决

如果早上起不来，就让妈妈给你买个闹钟；如果不会穿衣服，就告诉妈妈：“妈妈，你教一下我怎么穿，我以后要自己穿。”；如果总是拖拉，不能按时写作业，就给自己定一个时限，然后告诉妈妈，让她帮忙监督。做一些力所能及的事情，如整理一下自己的房间，用完的东西放回原处，帮妈妈买一些东西，自己洗自己的袜子，扫扫地……

(3) 告诉父母，以后自己的事情要自己做，改掉懒惰的坏习惯

先问问自己为什么会懒惰，是自己真的不会做，还是因为自己懒惰不愿意去做。如果是自己真的不会做的，如做饭等等，就可以寻求父母老师的帮助，慢慢学习；如果是自己能做到的，如打扫一下房间，帮父母拿一个东西等等，就要自己动手试着去做，改掉懒惰的坏习惯。



### 心灵放飞

懒惰是一切邪恶之门——一个懒惰的人，正如一所没有墙壁的房子，恶魔可以从任何一个方向进来。

——乔叟



# 我也不想要胆小

胆小,让我们没有勇气表现自己,经常让我们失去锻炼自己的机会。你是否因为胆小,上课害怕举手回答问题呢?你是否因为胆小,害怕去人多的地方呢?你是否因为胆小,总是躲在父母的身后呢?你是否怪自己太胆小却又无能为力,每次都鼓励自己要勇敢,却又总是以失败告终,为此苦恼呢?请看下面的故事。



## 心灵之旅

欣欣是五年级四班的学生,长得乖巧懂事,可就是胆子特别小,一见到陌生人就会紧张害怕,所以总是喜欢躲在家人的身边玩。

在学校里,她也总是整天埋着头自己一个人玩,不和老师同学沟通交流。就算老师同学主动找她说话,她也总是回避,而且一定会埋着头,羞涩地闭嘴不语。

上课时,她很少回答问题,即使被老师喊到回答问题,她也会因为紧张而说不完整。她更不敢看老师的眼睛,只要一和老师对视就马上低下头。

有一次上语文课,老师讲古诗三首,讲完第一首诗的作者后,把生词和一些难懂的诗句给同学们分析了一下。

“有没有同学愿意给大家读一下这首诗呢?”老师问道。

“千万别叫我,千万别叫我……”欣欣在心里一直默念着,盯着书本。两只手在下面不停地搓着,生怕老师叫自己起来读,特别地紧张。

老师看没人作声,就把目光投到了欣欣这里。刚好欣欣也抬头看了一下老师,然后她的脸一下就红了,赶忙低下头。心里还在想:“这下完了,老师肯定叫我呀,怎么办!”

老师看她脸红了就没有叫她,移开了目光说:“李强,你来给大家读一下吧。”



这下欣欣才松了一口气,但她又怪自己没出息,有什么可紧张的,不就是读一下古诗嘛。于是便开始埋怨自己,觉得自己太没出息了,一上午都很苦闷。

她很少和同学们一起玩。同学们叫她一起出去玩时,她也总是胆小回避,久而久之,同学们也就不找她一起出去玩了,因此她总是一个人孤零零地自己玩。



## 心灵捕手

欣欣的这种表现,是一种典型的胆怯心理。胆怯就是我们平常所说的胆小,它主要是指我们对自己不熟悉的人或环境等表现出的一种焦虑反应。

胆小可能是缺乏自信心的一种表现。同学们在生活中是否经常见到这样的同学呢?他们在活动中缺乏积极主动性,不敢提出自己的意见、建议,上课很少举手发言,惧怕尝试新事物,害怕与人交往,不敢主动与陌生人谈话、打招呼等等。同学们现在问问自己,自己平时是否也有这样的表现呢?

当然并不是说胆小的孩子就不好,他们也有积极的一面。例如:胆小内向的孩子观察事物仔细认真,做事感情细腻深刻等。但是过于胆小会影响同学们以后的发展,可能不利于同学们适应社会。

同学们,你们有胆小的表现吗?如果有,也不要担心哦,让我们一起努力来克服它。你看看是否有如下表现:

### (1) 上课不敢回答问题

每次老师提问,都会紧张,害怕老师会叫自己回答问题。如果老师没有叫到自己,就感觉松了一口气;如果不幸被叫到了,回答问题时就特别紧张,声音特别小。

### (2) 不敢主动与人交流

害怕与陌生人交流,不敢主动与同学或老师交流。同学们主动来找,也是唯唯诺诺的。说话声音特别小,甚至有时候会故意躲着别人;课外见到老师更是紧张万分,竭力躲避。

### (3) 害怕自己一个人在家

害怕独自一个人,不敢一个人在家里待着,必须得父母或者其他人陪着;一些同学,甚至晚上不敢自己一个人睡觉,必须要父母陪着才敢睡。



#### (4) 做什么事都缩手缩脚的

做什么事都特别的小心，总是缩手缩脚的。生怕自己做错，被别人批评；如果觉得自己哪方面做得不太好，就会特别的紧张。

同学们，你们是否有上边提到的这些表现呢？如果有的话，现在就让我们一起努力，想办法去克服它，做一个勇敢的孩子。



### 心灵对话

存在胆怯心理学生的共同特点是：因过分的惊恐、焦虑，导致在说话、行为上出现不正常表现如说话结结巴巴，手心冒汗等，甚至出现局促不安、手足无措等现象。如果我们长期处于这样的状态下，肯定会影响我们的学习和生活。那么究竟是什么原因导致我们出现这种胆怯心理呢？

#### (1) 我们的自尊心受到伤害

父母有时不恰当的批评和指责，使得我们开始怀疑我们自己的能力，慢慢地就变得胆怯。

#### (2) 存在生理上的毛病或不良行为习惯，他人采取了责备或取笑的方法

存在生理上的毛病或不良行为习惯，从而使得我们的自尊心受挫，我们开始害怕表现自己，害怕被人嘲笑，慢慢地就形成了胆怯心理。

#### (3) 我们受到过度保护

每个人从出生以后，就需要与别人建立关系，首先是父母，然后扩大到亲友、邻居和小伙伴，并且慢慢产生出与别人交往的欲望。但是由于父母的过度保护，整天把我们关在房间里，导致我们胆怯、怕生。

#### (4) 我们的性格所致

一些同学不像有的同学那样“自来熟”。他们对陌生的人或事物比一般的同学反应要慢，需要长一点的时间来适应周围的变化；有的同学可能是生性比较敏感，容易紧张，对不熟的人、事、环境等容易感到害怕。



### 心灵魔方

胆小是不涉及危险的事情，有利于保护我们自己。但如果我们过分胆小，就会使我们长期处于局促不安、手足无措的状态，不利于我们的健康发展。因此，我们应努力克服那些不利于我们心理健康发展的胆怯心理。我们可以



通过以下方法来告别胆怯：

(1) 告诉父母，你要独立

如果你总是依赖父母，什么事都不敢自己做、都要父母帮忙，那么从现在起，就郑重地告诉父母：“以后我自己能办到的事情，你们就不要帮我了。”如果父母总是批评指责你，就告诉他们：“爸妈，你们不要再这样说我了，我在努力，你们总是批评我，让我很没信心。希望你们可以信任我，多鼓励一下我。”

(2) 从小事做起，培养毅力

没有毅力也是我们胆小的一个原因。因为没毅力，所以做事不能坚持，总是失败，失败了就怕别人批评，慢慢地就变得胆小了。所以我们应从小事做起，培养自己的毅力。比如每天按时起床、写日记、晨练等，任何情况下都不马虎，坚持不懈，不找借口。久而久之，就能逐步培养起顽强的毅力。

(3) 多与人交往

胆小怕事也可能是因为我们性格内向、孤僻。因此，我们要多找机会主动与别人交往，取得同伴的支持。比如主动与人打招呼，上课可以先从自己学得好的科目开始，主动回答问题。或是主动要求老师，上课请你发言。这样多锻炼几次，胆子就大了。邀请同伴上门来玩，主动与同学们一起玩等，培养自己的人际交往能力，大胆行事。

(4) 培养对“外事”的兴趣

首先要对周围环境里的事物产生兴趣。具体方法是：每天放学回家前，到一个热闹的场所待一段时间，然后回家将你所观察到的一切记录下来。这种做法的目的，是将从个人世界里带出来，从而投入一些以前不敢置身的环境，并对这些环境做出详细的观察，改变自己太胆小的性格。



·心灵放飞

怯弱是出卖我们灵魂的叛徒。

——泰戈尔

不怕的人前面才有路。

——有岛武信

大胆是取得进步所付出的代价。

——雨果



# 我什么都不如人

在我们身边的一些同学，有的会觉得自己什么都比不上身边的人，因此常常会感到非常自卑。这些同学对自己的能力往往做出过低的评价，总觉得自己不如人，因此丧失信心，悲观失望，常常生活在颓废、郁闷之中。对自卑，我们要潇洒地抛弃，正确评价自己，相信自己，能行！



## 心灵之旅

萌萌现在是小学五年级的学生，出生在一个偏僻的小山村里。萌萌的父母常年在大城市打工，是家里最主要的经济来源。父母在大城市打拼十多年，生活变得稳定后，就把萌萌接到城里上小学。

但是自从来到新学校，萌萌发现自己长相平凡，甚至有时候会觉得比身边的同学长得丑，土气十足。而且周围的人衣着打扮、生活用品、谈吐举止、知识见闻甚至家庭状况都比自己强。感觉自己一切都不如同学们，和同学们一起的萌萌总觉得不好意思，很自卑。

萌萌在班级里从不主动和同学讲话，总是低着头走路。班里组织文艺、体育活动也从来不积极参与。萌萌唯一的想法是：希望大家不要关注我！她总觉得周围同学的目光里充满了挑剔、讽刺甚至挖苦嘲笑，总觉得自己低人一等。



在学习上，以前萌萌在农村小学是尖子生，得到老师和同学们的认可。但是在新学校的一次期中考试里，自己的成绩却处在班级中下水平。萌萌一下子就没信心了，变得更加郁闷和自卑。于是萌萌心里一遍又一遍地问自己：为什么我什么都不如别人？

在一次劳作课上，老师让同学们充分发挥创造性和想象力，用彩纸剪出