



新农村文化生活系列

留守儿童的 **社会交往**

心理健康

安全教育

刘云艳 杜好强 王莹 主编



电子科技大学出版社

新农村文化生活系列

留守儿童的社会交往、 心理健康与安全教育

刘云艳 杜好强 王莹 主编

电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

留守儿童的社会交往、心理健康与安全教育 / 刘云艳, 杜好强, 王莹
主编. -- 成都: 电子科技大学出版社, 2010.9

(新农村文化生活系列)

ISBN 978 - 7 - 5647 - 0653 - 1

I. ①社… II. ①刘… ②杜… ③王… III. ①农村 -
儿童 - 心理卫生 - 健康教育②农村 - 儿童教育: 安全教育

IV. ①G479②X925

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 198815 号

新农村文化生活系列

留守儿童的社会交往、心理健康与安全教育

刘云艳 杜好强 王莹 主编

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大
厦 邮编: 610051)

策划编辑: 张 琴

责任编辑: 张 琴

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都火炬印务有限公司

成品尺寸: 140mm × 203mm 印张 13.25 字数 353 千字

版 次: 2010 年 9 月第一版

印 次: 2010 年 9 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5647 - 0653 - 1

定 价: 19.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 邮购本书请与本社发行部联系。电话: (028) 83202323, 83256027

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

亲爱的同学们，你们在生活中是不是经常遇到这样的事：不小心打翻了同学的文具盒，虽然已经向他道歉了，可他仍旧不依不饶；有同学给你起绰号，惹得你很不高兴；看见老师就马上躲得远远的，有不会做的题也不敢问老师；明明已经很认真学习了，爸爸还要批评，让你委屈得想掉泪；有陌生人上前问路，心里总是莫名地害怕，等等。当遇到这些事情，总是忍不住在想：要是自己是个交往家就好了！

交往能够增进人与人之间的感情，带给人快乐，同样，人与人之间的交往，也难免会产生一些问题。正如镜子总有两面一样，交往所带来的快乐和产生的问题也是如此。我们在享受交往带来的快乐的同时也要接受它所产生的问题。因为人与人的看法、性格、兴趣、生活环境等都有差异，而差异则会引起摩擦、矛盾和冲突，从而使我们的人际交往出现问题。

要保持心理健康、重在预防。如果你觉得自己没有烦恼，那么这本书会帮助你进一步了解自己的内心世界，可以作为你保持心理健康，预防心理疾病的好帮手。

危险和安全就像一座跷跷板，安全稍微一松懈，危险立即就会得意地出现；但是只要你稳稳地“坐在”安全这一边，那么危险就会被高高翘起，离你远远的啦！本书先帮你用安全意识武装头脑，让你在危险面前变得勇敢、有智慧，然后它带领着你走遍校园、家庭，甚至是虚拟的网络世界和罕见的自然灾害都能一起穿越，帮你在生活的空间里打造一个安全的环境。

不要小看了这本小小的书哦！它能帮你用交往知识和技巧武装

头脑，让你在交往面前变得自信，有智慧。它涵盖了你与同学、老师、家长、陌生人交往所需要的全部知识和技能，帮你在生活的空间里打造一个和谐的人际氛围。

现在，你是不是已经迫不及待想翻开它了呢？请先等一等。希望同学们在看这本书的时候要认真把它印在你的小脑袋里哟！千万不要在人际交往出现问题的时候才后悔地想起：“书上已经告诉我了，我怎么没记牢啊！”

准备好了吗？那么现在就跟着这本书一起开始你的社会交往之旅、心理健康之旅、安全之旅吧！出发！

编 者

2010年8月

目 录

第一篇 留守儿童的社会交往

第一章 同伴交往	1
一、以礼待人	1
二、合作力量大	8
三、学会分享	13
四、退一步海阔天空	19
五、友谊与“哥们儿义气”	26
六、学会赞美别人	32
七、如何看待竞争	37
八、再也不想上学了	43
九、异性交往的困惑	48
第二章 师生交往	53
一、尊重老师	53
二、打电话要怎么说	58
三、做个勤学好问的人	62
四、等待放学	67
五、她又喜欢英语老师了	72
六、我与您的距离	77
七、我与老师做朋友	82
第三章 家庭交往	86
一、我爱我家	86
二、女孩怎么了	91

三、我长大了	96
四、我的祖辈们	102
五、我是家庭“消防员”	107
六、月有阴晴圆缺	112
第四章 与陌生人交往	118
一、别怕和陌生人说话	118
二、礼貌是不分对象的	124
三、学会自我保护	127

第二篇 留守儿童的心理健

第一章 自我意识篇	133
一、我是一个什么样的人?	133
二、我要减肥	137
三、我是个差生	141
四、我是宝贝,还是多余?	145
五、老师眼中的我	149
六、我受欢迎吗?	153
七、我就是我	156
八、我不想再贪玩了	160
第二章 情绪情感篇	164
一、心事向谁说?	164
二、谁是我的保护神?	169
三、我恨他们	172
四、成长的烦恼	177
五、都是冲动惹的祸	181

六、让虚荣心不再滋长	186
七、为什么受伤的总是我?	191
八、父母不在身边的委屈	195
第三章 学习问题篇	199
一、我不是机器	199
二、我不想去上学	203
三、成绩下降的背后	207
四、读书的用处	211
五、沉默不是金	216
六、网络网住了他的心	220
七、坚持很难吗?	225
八、“喜羊羊”是谁?	229
第四章 人际交往篇	234
一、当期待成了泡影	234
二、其实你不懂我的心	238
三、如何让老师关注我	242
四、为何会失去朋友?	246
五、谁是“小气鬼”?	249
六、拳头是真理?	253
七、羞答答的玫瑰静悄悄地开	257
八、寄人篱下	261
九、就是要对着干	266
十、被人误解的友谊	270

第三篇 留守儿童的安全教育

绪论 安全伴我行,科学来帮忙	274
第一章 校园安全	279
一、课堂学习时,安全有学问	279
二、文具小帮手,使用需留心	284
三、集会人员多,有序不争抢	288
四、出行寻常事,循章保安全	292
五、校园讲文明,暴力要摒弃	298
六、卫生习惯好,病菌不来扰	303
七、正视性侵犯,勇敢寻支援	309
第二章 家庭安全	314
一、用火非小事,常识记心间	314
二、电害是老虎,规避识其性	318
三、灾病从口入,食用须识别	322
四、劳动意义深,安全挂心中	327
五、家中无大人,防盗多留心	332
六、动物是朋友,险情相伴生	335
七、玩耍须平安,逞能莫玩“酷”	339
八、助人为乐好,热情需小心	344
九、生病药帮忙,无病莫乱吃	349
第三章 自然灾害	355
一、灾害来临前,常识需记牢	355
二、地震莫惊慌,冷静护生命	359
三、碧波不柔情,水害猛于虎	365

四、闪电破天幕,雷鸣遭横祸	369
五、台风伴海啸,多有大雨降	374
六、泥石流坡滚,远离低洼地	377
七、寒流冰冻至,保暖是关键	382
第四章 网络安全	388
一、网吧空间狭,人杂空气浊	388
二、网络真丰富,浏览需辨别	392
三、游戏乐趣多,玩耍需适度	397
四、虚拟网友邀,见面需考虑	403
五、真相明眼识,网络诈骗多	408

第一篇 留守儿童的社会交往

第一章 同伴交往

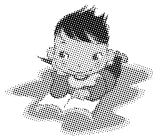
一、以礼待人



读一读

◆孤家寡人

10岁的林晓峰是个聪明的孩子，学习认真，成绩好，备受爷爷、奶奶、爸爸、妈妈的疼爱，附近的邻居也总是夸他，晓峰的优越感与日俱增。但是，在学校里，他变得越来越不受同学们的欢迎。一下课，就横冲直撞地往外跑；有同学向他借书，他粗暴地回绝；他向别人借东西，直接拿过来就用，用王蕾的话说，“连句‘谢谢’都舍不得说”；大家在一起聊天时，经常随意地打断别人说话；体育课上，跑步不小心把李曦撞倒了，停下来看了一眼就跑开了，后来老师把他叫住了，他极不情愿地把李曦搀起来后又跑去玩自己的了……这样的事情太多了。最近，林晓峰变成了“孤家寡人”。



想一想

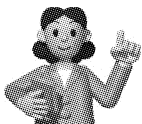
由于晓峰的学习成绩好,以前同学们还是比较喜欢和他一起玩的,但是现在他的人际关系变得如此紧张。同学们为什么不喜欢他了呢?究竟是他的哪些行为“惹”到大家了?

你在生活中,有出现过这些情况吗?你是怎么做的?

分析:我们来看看大家眼里的晓峰是什么形象吧:在教室里横冲直撞;粗暴地拒绝别人;接受别人的帮助不表示感谢;交谈时不尊重对方,不懂得聆听;做了错事不道歉。这些行为凸显了一个问题,就是晓峰缺乏一定的交往礼仪。同时,由于晓峰的父母长期以来都要求他要好好学习,并没有过多地关注他与同学之间的关系,尤其是怎样与同学进行交往,以及交往要遵循怎样的礼仪规范等,而这些恰恰是他与同学的人际关系变得紧张的原因。

✧小贴士

交往礼仪是人们在日常生活中自动表现出来的符合社会规范和文明要求的语言和行为。其中,语言是人们进行交流的工具,礼貌性的语言是通向友谊的桥梁,能使人感到愉快,使相处变得更融洽。而文明行为不仅是保证社会生活正常进行的条件,而且是交往顺利进行的前提。可以说,交往礼仪对于人际交往有着特别重要的作用。因此,要变成一个受大家欢迎的人,我们就要掌握必备的交往礼仪。



✧坐立行走要文明

坐立行走要文明是指仪容端庄、着装整齐、体态自如,做到“坐如钟、站如松、行如风”。坐,就是要抬头教你一招

挺胸,眼睛平视前方,两膝并拢坐端正;立,就是要头正身直手放下,两脚并拢像棵松;走,就是要在教室里轻轻走,走廊上慢慢走,转弯口减速走,上下楼梯靠右走。养成坐、立、行、走的文明习惯,不仅有助于我们的身体健康,更是一种对他人的文明行为表现,并能表现出我们珍爱生命、文明健康的精神风貌。如果在日常生活中,我们的坐、立、行、走都能够符合行为规范,那么,我们在与同伴进行交往时,必定会引起同伴对我们的欣赏,并由此引发与我们进行交往的愿望,促使交往能够顺利进行下去。

坐如钟,身子正,腿并拢,脚放平;
立如松,挺胸膛,抬起头,看前方;
行如风,脚步轻,懂礼让,靠右行。

◆热情打招呼

热情打招呼也就是在我们遇到同学时,要热情、诚恳地进行问候。打招呼是人们见面时最简便、最直接的文明礼仪。它的方式有很多,可以通过一些语言,如“嗨”、“好久不见”、“见到你真高兴”、“Hello”等来问好,或者通过点头、微笑、眼神交流、招手或喊一声名字等。同时,当遇到别人与我们打招呼时,我们也应当积极回应。总的来说,打招呼的用语一般有以下几种:

打招呼是有礼貌的外在表现,它代表着我们对别人的关注和尊敬,同样,打招呼也会赢得别人对我们的关注和尊敬!

一般性招呼问候语:

“你好!你好吗?”

早上好!下午好!晚上好!

很高兴见到你!”

问候很久不见的同学:

“好久不见了!

最近怎么样?”

问候学习、生活、身体等情况:

“一切都好吧!

近来可好?

近来怎么样?

学习还顺利吧!

你的身体还好吧!

你的病痊愈了吧!”(问候生病的同学)

◆使用礼貌用语

说话语气要温和,注意声音的大小、轻重、缓急,通常可运用一些委婉的语气词,如“吧”、“呢”、“吗”;当请求别人做某事时,应使用比较客气的词语,如“请”、“麻烦”、“劳驾”等;当得到别人帮助时,要说“谢谢”、“非常感谢”;当妨碍了别人,给别人带来麻烦时,应主动说“对不起”、“请原谅”等;当别人向你道歉时,应主动说“没关系”;谈话或游戏结束时,记得要说“再见”等。尤其值得注意的是,切忌在同学面前说脏话、粗话,这些都是不文明的行为。如果要打断别人说话或想要插话时,不要直接插进来,而是要记得先进行说明,或者说“对不起”、“打扰一下”等。若是要拒绝别人,说话也要得体,在说明拒绝的理由的同时,也要使用一些敬语,寻求同学的理解。

见面语:

顺口溜

“您好”不离口，
“请”字放前头，
“对不起”时时有，
“谢谢”跟后头，
“再见”送客走。

“早上好！下午好！晚上好！”

您好！很高兴认识您！

请多指教！请多关照！”

感谢语：

“谢谢！感谢您的帮助！

劳驾了！让您费心了！

拜托了！麻烦了！”

致歉语：

“对不起！请原谅！很抱歉！

请稍等！请多包涵！”（以上为打扰对方或向对方致歉）

“不客气！没关系！

不用谢！请不要放在心上！”（以上为接受对方致谢致歉）

告别语：

“再见！

下次再玩！请再来！”

忌用语：

“喂！

不知道！你不懂！

你笨死了！笨蛋！真笨！

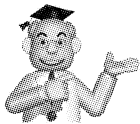
狗屁不通！猪脑袋！”

◆服饰要整洁美观

美国著名社会心理学家奥尔波特曾做过一项研究,他发现在一群生疏人中,对别人最具吸引力的人,尽管因素很多,但身体和风度上的魅力,如容貌、体型、服饰等,也是一个非常重要的因素。因此,为了使四周的同学喜欢你,你的穿着一定要整洁美观,还要与自己的年龄和身份相符,标新立异不会收到好效果。此外,还要照顾你所在班级的群体习惯。

◆聊天礼仪

在平常与同学的聊天中,要注意运用一些身体语言,与同学之间要有眼神交流,学会聆听,不要做出一副“事不关己、高高挂起”的姿态,甚至是他说他的、你做你的,要坚决杜绝这些行为。同时,应努力通过对同学的表情来理解他们的想法,与同学之间进行积极互动,做到在同学有问题时有问必答、有礼有节。切忌随意插话和打断谈话,如果自己真的有急事要中止聊天,就需要向同学说明缘由,如“对不起,我现在有点急事……”然后可约好下次再继续。这里仍要强调的是,一旦和同学有约,就一定记得约好的事情。此外,在与同学的聊天交往中也要注意一定的交往距离。



◆交往中的空间距离效应

曾经有一位心理学家做过这样一个实验:在一个刚刚开门的大阅览室里,当里面只有一位读者时,心理学家就进去坐在他或她的旁边。试验进行了整整 80 次,即 80 个人在不知内情的情况下被选中实验。结果证明,在一个只有两位读者的空旷的阅览室里,没有一个被试者能够忍受一个陌生人紧挨自己坐下;当心理学家坐在他们身边后时,更多的人很快就默默地远离到别处坐下,有人则干脆明确表示:“你想干什么?”

这个实验说明了人与人之间需要保持一定的空间距离。任何一个人,都需要在自己的周围有一个自己把握的自我空间,它就像一个无形的“气泡”一样,为自己“割据”了一定的“领域”。而当这个自我空间被人触犯时,人们就会感到不舒服、不安全,甚至恼怒起来。

通常情况下,交往距离要视同学之间的关系程度而定,如果是贴心朋友,彼此十分熟识而随和,可以不拘小节、无话不谈。但是如果是一个不属于这个亲密距离圈子内的人随意闯入这一空间,不管他的用心如何,都是不礼貌的,会引起对方的反感,也会自讨没趣。与关系较为融洽的同学在交往时就要保持一定的距离,一般保持在70厘米左右。当我们对交往距离有了一定的了解后,在以后与同学的交往中,就会有意识地选择与人交往的最佳距离,这将会促进我们更好地交往。

◆学做小客人

今天放学后,李晓莉邀约大家周末到她家去玩,当然,马珊珊也被邀请了。但是,由于上次在李晓莉家为了玩一个整人玩具,马珊珊和李晓莉在争抢的过程中闹了一些不愉快,虽然马珊珊知道自己不应该随便动李晓莉的东西,但她也只是很喜欢那个玩具而已,心里觉得李晓莉真小气!所以,尽管事后她们和好了,但是想起上次的经历,马珊珊就觉得老大不高兴的。不去的话,显得自己又太小气了,可去的话,不知道又会发生什么不愉快的事。如果你是马珊珊,当你去李晓莉家做客时,如何做一个受主人欢迎的小客人呢?有什么是需要你注意的呢?做客的礼仪究竟有哪些?请试着把你认为重要的做客礼仪在下面的方框里写出来。