

我能行

——点击心路历程 感受金色阳光

胡宇 顾继月 等编著



科学出版社

WWW.SCIENCE.PRESS.COM

我能行

——点击心路历程，感受金色阳光

胡 宇 顾继月等 编著

科学出版社
北 京

内 容 简 介

本书从当代小学生的作文、日记以及教育、生活场景中去捕捉小学生的心理状态，对良好的心理状态进行强化和鼓励，对部分不当或不良的心理进行辅导和调整，让孩子能更好地适应成长中的喜怒哀乐。

图书在版编目 (CIP) 数据

我能行：点击成长历程，感受金色阳光/胡宇等编著.
北京：科学出版社，2006

(培养小学生良好生活习惯绘图教育读本)

ISBN 7-03-017423-2

I. 我... II. 胡... III. 心理卫生 健康教育 小学-
教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 061984 号

我 能 行

——点击心路历程，感受金色阳光

胡 宇 顾继月等 编著

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

四川煤田地质制图印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006 年 6 月第一版 开本：880×1230 1/32

2006 年 6 月第一次印刷 印张：8

印数：1 8 000 字数：15 000 字

ISBN 7-03-017423-2/G·1376

定价：18.00 元

此书编委成员名单

主 编	编：胡 宇	顾继月			
	委：胡晓东	陈学建	梁 平	章旭红	
	刘小刚	张 菁	王亚莉	游 宇	
	顾晓芸	汤 勇	吴 杨	徐 映	
编写人员：	顾继月	胡 宇	李晓英	王 静	
	赖朝阳	刘 琴	樊 凡	彭 雪	
	徐 映	燕 丽	顾晓芸	孙 辉	
	伍 红	王 丽	王秋莎	凌 燕	
	李鹏程	饶 英	廖 俐	刘山岱	
	王文丽	杨仁兵	李承君	程宴植	
	刘 玲	汪云辉	席莉娟	周正艳	
	黄 莺	包玉蓉	林 玉	黄 柯	
	朱 杰	谢澍吾	高 静		

给同学们的一封信

嗨，小朋友，你们好！

我是大脚板哥哥，叫我大脚板好了，我会觉得更乐意的。嘿嘿，我知道你们现在一定在心里说：这家伙的名字让人听起来好笑。唉，这只能说明你目光短浅，孤陋寡闻。听说过“脚大江山稳”吗？要想“脚踏实地”，还得脚大才行听！

所以，我大脚板此次与各位朋友相会，就是告诉你们怎样走路，怎样走稳，怎样才不会跌跌撞撞摔个狗啃泥！

这里说的路可不是人们每天都得走的大马路，而是你们的“心路”哟！那么，这“心路”究竟什么样呢？请你们回忆：每天，你们都会经历许多事；每天，你们都会有喜怒哀乐。伴随着你们经历的许多事，你们的各种情绪都在变化。在这些变化中，你们不知不觉长大，你们一天天变得成熟稳健起来。这个情绪和个性的变化过程，就是你们的“心路”历程。

不过，我们的“心路”的变化常常是不易察觉的。你们瞧：同学开个玩笑，你心情不好时回应一拳头，这不仅会伤人，还会破坏友谊。面对家长的唠叨，敢怒不敢言的苦恼压抑得你直想哭。忽然收到同学写的一张小板条，一刹那，惊喜和慌乱让你无法专心学习。考试了，要背的内容这么多，“我该怎么办？”想认真听课，但脑子不听使唤……可这一切，在没有人提醒你的时候，你是意识不到的。唉，“心路”中有太多太多的坎儿，给你

们带来了成长的烦恼！

小朋友，莫担忧，我大脚板专门为你排忧解难来了！哈哈，有了我，你就能顺利地迈过一道道坎了。

现在，你们就翻开此书，让我引领着你们走去——

你们会在“小脚印”里发现到自己的身影，捕捉到心灵变化的一瞬间；

你们会在“大拇指”中获得调整情绪的妙法，记忆的窍门，与朋友交往、与老师和家长相处的高招；

你们还能在“大脚板”中，帮助你们的家长、老师找到不伤害自己的教育方法。

当你们和你们的家长一起读完这本书时，静静地想一想自己以担所做的事情，再想一想今后要做的事。你们会觉得自己长大了。恭喜，现在你们也是大脚板啰！

很高兴认识你们！相信，我们一定会成为最好的朋友。当你们烦恼时，记住来找我；当你们察觉家长的做法不对时，记住把我放在他们的前面。为了朋友，我是什么“苦”都愿吃的哟！

有我招伴，成长中的你们不会再孤单！

祝你们快乐地度过每一天！

你的朋友：大脚板

2006年5月

目 录

我是一个人

适应环境	2
克服“胆怯”	4
慎对网络	6
学会读书	8
训练自己的观察力	10
学生发泄愤怒	12
消除误解	14
养成记忆的习惯	16
交好朋友	18
信赖别人	21
背书的秘诀	23
保护想象力	25
我是女生	27
我能正视批评了	29
男生·女生	31
我是男生	33
学会展视	35
我和音乐做朋友	37
勇敢与莽撞	39

注意力得集中	42
改掉挑食的毛病	44
不乱发脾气	46
保持个人清洁卫生	48
关于诚信	50
学会认错	52
建立自信	54
恢复自尊	56
我也爱美	58
失败也正常	60
管理好闲暇的日子	62
培养创新思维	64

我是小学生

我的装束	66
拒绝迟到	69
面对失败	72
做事要有始有终	74
选择朋友	76
我生病了	78
学会倾听	80
考试技巧	82
积极为人家做事	84
确定目标很重要	86
培养数的兴趣	88
考前的准备	90
竞选班委	92

我与零食	94
师生关系	97
建立时间观	99
摆脱厌学情绪	101
当好小干部	104
课间十分钟	107
安全上下楼	109
竞选班委	111
睡眠调理	113
学会评价老师	115
正确应对高年级学生的勒索	118
被人欺负了	120
放学路上	122
业余时间的利用	124
让想象飞起来	126
学会及时纠错	129
应考窍门	131
尊重校工	133
上课与玩耍的关系	135
提高学习兴趣	137
老师的误解	139
用数学思维解决生活问题	141
我老想上厕所	143
不可避免的争吵	145
我会与老师交谈	147
面对成功者	149
面对优秀	152

上课想做小动作	155
上课专注	157
调整作息时间	160
我和我的玩具	162
我和动物	164
不盲目攀比	166
你拥有怎样的玩具	168
我与朋友	170
面对同学之间的矛盾	172

我是家庭成员

家的感觉	174
面对父母的争吵	176
我能当好兄长	178
我做家务事	180
进出门的问候	182
寒暑假的安排	184
我的零花钱	186
定期整理房间	188
共同面对家庭困难	190
家里人病了	192
了解家庭成员	194
培养意志力	196
面对父母的唠叨	198
压岁钱到底属于谁	200
父母离婚怎么办	202
独自在家	206

我是小公民

关爱身边人	208
爱护人民币	210
危险的地方不能去	212
破坏大王	214
拥有责任心	216
电话沟通	218
助人为乐	220
外国人从我身边走过	223
能悄悄拿东西吗？	225
如何做客	227
与长辈交谈	229
吃饭的规则	231
不驻足看热闹	233
面对不良行为	235
去医院探望病人	237
在公共汽车上	239
走过残疾人	241
马路应该怎样过	243



嗨，我是小脚印，通过我，说不定你们也能看到你自己的身影哦！

嘿，我就是大姆指，我最爱和小朋友聊天啦，真希望能和你们也聊聊。

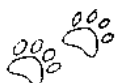


嘿嘿，我就是大脚板啦，我可最爱帮小朋友们出点子啦，真希望我的方法对你们有帮助；对关心和爱护你们的父母、老师也有帮助。



我能行——点击心路历程，感受金色阳光

我是一个人



转学了，来到了新的学校，一切都是新的，我该怎么办？

适应环境

.....

下课了，我一个人坐在教室里，同学们都跑出去玩。我觉得自己很孤单。以前下课的时候，我总是和同学们在一起玩。唉，如果不是爸爸换了工作，我才不会转学呢！

今天，老师说要选一个劳动委员。我以前在班上就是劳动委员，那可是我拿手的。现在，我真想举手告诉大家：选我吧！可是我的手怎么就举不起来呢？唉！换了学校，我真不知道该怎么办啊！

——摘自小苇（11）日记





嘿，小苇，干嘛坐着，跟出教室，主动参与同学的活动！



我不好意思！



教你第二招，主动去找老师，请他为你搭搭桥。



我更不敢！



那就回到座位，对你身边的人说，嗨，你好，你在干什么？我能加入吗？然后，就……



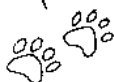
陌生的环境会给孩子造成戒备心理，孩子不愿释放自己，也就不能很快适应新的环境。适应新的环境，需要时间。怎样缩短这个时间呢？

- 提前告之孩子新环境的情况，减少生疏感；
- 教育者主动为进入新环境的孩子设置同伴；
- 根据孩子情况给予任务，让他在新环境中拥有成就感；
- 应培养孩子的独立精神，自理能力，有效的处理与人交往及环境适应的能力；
- 帮他们学会生活和学习，对他们的每一个小的成绩都予以表扬、鼓励等。





我能行——点击心路历程，感受金色阳光



小小的你在很多人面前展示过自己吗？体验过那种害怕、紧张、愉快而兴奋的心情吗？

克服“胆怯”

正在后台的我，紧张而兴奋，心里像揣了一只兔子似的“怦怦”直跳。啊！该我啦，我，我不敢上。下面热烈的掌声已经响起，可我还是迈不开步子，心里顿时就埋怨起来，本来我是不来的，同学和老师硬要给我报名，万一我弹不好多没面子，真丢人。走到了钢琴前，我心跳的声音都听得一清二楚，我死死地埋着头，这时耳边响起老师的话。“小薇，好好弹吧，我们相信你！”是啊，既然我已经认真准备了，我就该勇敢地面对全校的老师和同学。我静下心坐在了钢琴前……

——摘自小薇（12）日记





小薇，你真不错！



要知道在报名之前我好怕失败。



每个人都会有胆怯的心理。但只要经历了一次，就会发现，原来自己真的很棒。



对，把握每一次展示自己的机会，胆子也就变大了！



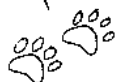
五六年级的小学生，更关注自己在同伴中的威信和地位，更重视同伴的评价。“怕丢脸”成了阻碍学生展现自我的巨型绊脚石。

- 鼓励学生参与每一次活动；
- 展示前配合孩子做好准备。因为成功是可以摧毁胆怯的导弹。





我能行——点击心路历程，感受金色阳光



你上过网吗？我们该怎样去面对这个虚拟的世界呢？

慎对网络

爸爸妈妈不在家太好了。我在家玩了一天的电脑。

在现实生活中，我可能是个胆小如鼠的人，但在泡泡堂里，我就变成了个胆大的人了。

今天在打泡泡堂时，有一个人说我是垃圾。我看他虽然等级高，但没有一点装饰品，我猜他肯定没有一点实际技术。哼，这样也跟我斗？于是，我连吹了几个喇吧：“xx是个垃圾！谁见他一定要T，不然就跟我过不去！”没想到这一招真管用，那个人很快就在056F混不下去了。

西西，偶的原则系：人不骂偶，偶不骂人！

——摘抄小清（11）日记

