



温暖孩子心灵的



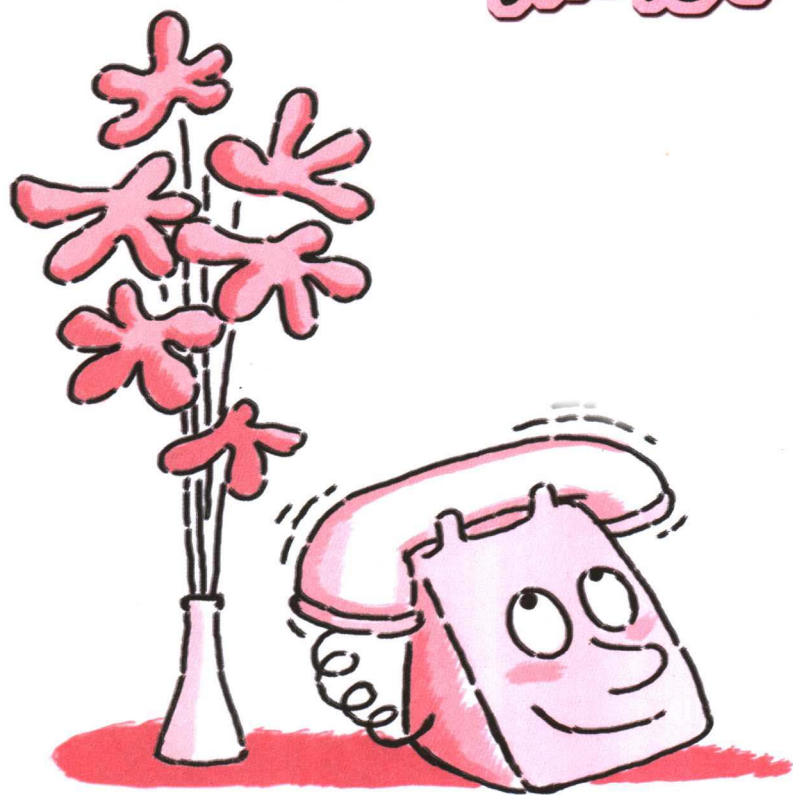
101 个热线电话

浙江少年儿童出版社

心灵的震撼与交流

温暖孩子心灵的 101个 热线电话

李 浩 编著



浙江少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

温暖孩子心灵的 101 个热线电话/李湑编著. —杭州: 浙江少年儿童出版社, 2004. 12
ISBN 7-5342-3391-7

I. 温… II. 李… III. 少年儿童-心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 122451 号

责任编辑 周 虹
美术编辑 张 鹰
责任印制 阙 云

温暖孩子心灵的 101 个热线电话

李 湑 编著

浙江少年儿童出版社出版发行

(杭州市天目山路 40 号)

富阳美术印刷有限公司印刷 全国各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 12.25 字数 180000 印数 1—10200

2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-5342-3391-7/G · 1784 定 价: 12.50 元

(如有印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换)

听听孩子们的心声



现代社会丰富的物质文化生活，令我们眼花缭乱。爸爸妈妈为了我们将来能“成龙成凤”，不断地给我们施加压力，使我们似乎感到学习是沉重的，生活是乏味的，精神是紧张的，情绪是过激的，阳光并不是灿烂的，人

间的真情与友情是虚伪的。

由于我们年龄还小，很多事情还不知道应该怎么做，盲目地做了以后，结果确实非常糟糕。本来想与同学搞好关系，可是种种不切实际的言行闹得同学对自己意见很大，纷纷远离自己的身边，如同陌生人甚至仇人。真是难以琢磨啊！

特别想得到老师的认可与欣赏，但是由于不知道如何表现自己，闹得老师也不喜欢自己了，真不知道如何改变现状啊！

想当好班干部、大队干部，恨不得马上出成绩，可是又苦于没有高明的“点子”，结果是空有一腔热血，真着急啊！

想和爸爸妈妈关系搞得融洽一点，可是又担心爸爸妈妈烦我们，如何面对爸爸与妈妈呢？

嗨！苦恼，苦恼，真苦恼……

其实，我们学生的内心世界是丰富多彩又天真浪漫的，有时会有许多苦闷需要与人交流、倾诉。我们需要大人的理解、尊重与肯定，更需要

同龄朋友的安慰,这样的安慰才平等、真实。

事实上,学生心理压力大的问题十分普遍,家长、老师、社会都应该关心我们学生的心理成长,掌握我们的心理特点,知道我们在想什么、需要什么样的抚慰与关爱,引导我们,使我们早日摆脱心理苦恼,勇于面对一切,天天快乐!

鉴于许多心中烦闷的学生需要同龄人的抚慰,我于2001年在《北京少年报》公布并开通了“红领巾咨询热线”,把温暖通过电波送给了需要帮助的同学,给他们带去了童年的欢乐。

希望“红领巾咨询热线”是我的,也是你的,更是我们学生大家的热线。让电波架起彩虹桥,使我们成为朋友;让电波把我们学生内心的苦闷带到九霄云外;让电波使我们明白如何做人……



红领巾咨询热线 010—62360483 李滢

让爱成长



记得有位儿童心理学家说过：“儿童是最幸福的，也是最苦的。因为成人用自己的标准来要求孩子，用成人的方法来管理孩子，孩子当然感到压抑了！”但是，也有一些儿童心理专家坚持认为，对儿童无法进行心理咨询，因为孩子无法说清楚自己的心理问题。

事实真是这样吗？我们来看看李滢同学编写的这本书，你一定会为许多“没想到”、“不可能”而惊讶万分。李滢同学今年13岁，从2001年开始设立咨询热线，她记下了多年来接听到的小朋友们的烦恼和心理问题，然后进行分类，今天把它编写成书。

你也许想不到小孩子怎么会有这么多问题。其实，几乎所有成人的心理障碍都是由幼年的心理问题积累而来的，如果一个孩子在小学里受到了老师的批评，心里很压抑，疙瘩一直没有解开，那么这个问题就会带到中学、大学，以至于将来的工作和生活中去，他的人际关系，尤其与领导的关系，总会有隔阂和矛盾。如果一个孩子在童年没有得到应有的肯定，他在成年以后就会变得敏感和自卑。但是作为家长和老师，可能更关心孩子的身体健康和学习成绩，不会关注孩子在心理上有什么烦恼和隐患。孩子最能了解和理解孩子，我们透过李滢的眼

睛,更多地看到了儿童的内心世界!确实让人感慨!

每当孩子学习成绩不太理想、情绪波动的时候,成人总是不耐烦,而且把问题想得很严重,认为现在不好好学习,将来怎么办呀?指责、监督、甚至打骂孩子,使得孩子学习没上去,心情却受到很大影响。其实孩子的问题并没有成人想象得那么严重,从合适的角度,以恰当的话语,也许很容易就让“坏”孩子变好了。我们可以看到李滢在为儿童解决问题时,方法虽然简单但是却很有效,因为他们有同样的视角,她给他们提供的方法也是儿童可以操作执行的。相比成人的讲大道理、给现成答案、威胁恫吓,确实更胜一筹!

成人总是说自己是最爱孩子的了,但是不能理解孩子,不能与孩子沟通,怎么能说是爱孩子呢?如果家长不能做到爱孩子,孩子怎么才能学会去爱别人呢?爱的能力也是需要培养的。李滢用自己的爱心帮助别的同学,同时自己的内心越来越充实,越来越快乐,因为爱就是付出,然后会得到回应,再强化爱。如果我们不注重孩子内心爱的培养和成长,孩子长大后,虽然成绩很好,但是对于事业、同伴、集体、国家、亲人乃至整个人类都不会去爱的话,他的那些能力都没有用处。

希望李滢能在将来更加系统地学习心理学知识,更好地解决儿童的心理问题。期望更多的孩子能从本书中受益,也把自己的爱心奉献给别人;期望更多的家长和老师从本书中受到启发,更好地从心理上关注孩子的成长。

杨 霞

中国协和医科大学基础医学院

2004年5月

关爱儿童
尊重儿童

帮助儿童
健康成长

彭珮云

二〇〇四年五月



目录

学习的烦恼

1	一进考场就紧张怎么避免	1
2	考试前情绪不好怎么调整	3
3	写字太慢,有办法快吗	5
4	新年钟声快敲响了,我想知道古钟问题	8
5	美术课要讲画家徐悲鸿,我不知道他是谁	9
6	写一篇妈妈的作文,感觉没什么可写	12
7	以水为主题的诗怎么写	13
8	感到学数学很吃力怎么办	16
9	不爱主动学习怎么办	18
10	我想了解南极知识	19
11	夏令营作文怎么写	21
12	怎样修改作文	23
13	我想尽快学会写信	25
14	明天老师讲三峡地理,说说三峡大坝好吗	26
15	考试考砸了,天天唉声叹气,给点力量吧	28
16	葛洲坝是一个怎样的工程	29
17	我太想了解中华鲟知识了,能聊聊吗	31
18	母亲节快到了,老师让仔细观察母亲	33

同学交往的烦恼

- 19 班上同学打了我,我又打了他,对吗 35
- 20 好朋友和别人好了怎么办 37
- 21 同学老叫我外号怎么办 39
- 22 同学说我说话太冲,疏远我怎么办 41
- 23 班里同学老嫉妒我怎么办 42
- 24 好朋友不让我理睬她的“死对头”怎么办 44
- 25 同学用“激将”法激我花钱请客 46
- 26 同学出卖了我,我想报复同学对吗 47
- 27 好朋友和我闹别扭了怎么办 49
- 28 与我闹意见的同学病了,我该去看吗 51
- 29 同学过生日请吃饭对吗 52
- 30 发现同学抄袭作文能当面揭发吗 54
- 31 被同学误解,太压抑了怎么办 55
- 32 同学偷了我的心爱之物怎么办 57
- 33 发现同学成立了“帮”怎么办 59

师生关系的烦恼

- 34 换了语文老师,我吃不下睡不好 61
- 35 我非常想念以前的老师怎么办 63
- 36 老师偏心眼怎么办 65
- 37 老师对我有意见,我没了信心 66

家庭问题的烦恼

- 38 父母只让我和班长交朋友对吗 69
- 39 爸妈意见不一致我该听谁的 71
- 40 惹妈妈生气妈妈不理我了 73
- 41 我不想再在家待着,只有网上才有温暖 74
- 42 没有爸爸我感到孤独 77
- 43 不想让爸爸进我的房间行吗 79
- 44 报考学校与妈妈有了分歧 81
- 45 爸妈老给我夹菜逼着我吃 82
- 46 爸爸在家老睡觉,不叠被,我很反感 84
- 47 爸爸常为一点小事发火,有办法吗 85
- 48 快升初中了妈妈的唠叨让我越发感到压力 87
- 49 作业多,写得慢,爸爸骂我怎么办 88
- 50 爸爸老偷着进我房间看日记怎么办 89
- 51 爸妈不让我接男生电话,是对是错 91
- 52 妈妈总是当着别人的面批评我怎么办 92
- 53 把父母的心爱之物损坏了怎么办 94
- 54 爸爸老是说话不算数怎么办 95

当小干部的烦恼

- 55 我当了班干部,同学不听我管,真恼火 97
- 56 老师让我当值日班长,同学不服气怎么办 99

57	怎样开好班队会	101
58	班里闹不团结我该怎么办	102

自控能力的烦恼

59	老师提问没叫我,忍不住怎么办	104
60	上课老走神怎么办	106
61	总想把好玩的拿到学校给同学看	107
62	见到马路边的羊肉串,忍不住想买怎么办	109
63	认识了一个外地打工哥,还去了他的工作间	111
64	看到同学的东西好就想拿	113
65	总想收集宠物小精灵卡,怎么办	114
66	妈妈总唠叨“坐直,注意用眼卫生”	116
67	爱音乐到了痴迷程度怎么办	118
68	我太喜欢打篮球怎么办	119
69	我特别羡慕影星,有些入迷了,你羡慕吗	121

自我评价的烦恼

70	搬新家了,可我不想转校	123
71	我不知道该如何选择自己的命运,求救	125
72	我不适应新老老师的提问,很紧张	127
73	我长得太胖,减肥药管用吗	129
74	老弹不出优美的曲子,我没信心了	131
75	同学笑话我长得黑怎么办	133

76	能给学校宣传栏提意见吗	134
77	我没有朋友感到孤独	136
78	我喜欢唱歌又怕别人笑话	137

生活的烦恼

79	我的压岁钱被妈妈收走了,公平吗	139
80	同学生日我拿不出好礼物怎么办	141
81	上课憋尿行吗	143
82	我不想吃学校配餐,很苦恼	144
83	同学得了传染病,我很害怕	146
84	遇到陌生人敲门怎么办	148
85	特别想学演员化妆怎么办	150
86	“非典”可怕吗	151
87	不敢与陌生人说话怎么办	153
88	不敢上网,担心出事	154
89	我想养狗,会耽误学习吗	156

青春期的烦恼

90	我喜欢班上的一个女生,将来一定要娶她	158
91	上体育课时来例假会有妨碍吗	159

课外活动的烦恼

92	我想当小记者又怕当不好	161
93	主题班会是农业问题,我心里没底	163
94	明天要去电视台录节目,有什么经验吗	165
95	如何与名人面对面	167
96	如何当好形象大使	169
97	寒假不知道该干什么	170
98	我们想参加希望工程的活动	172
99	暑假我想去参观北京的博物馆	174
100	夏令营去北戴河,老师要求写随笔	176
101	小学快毕业了,想把童年留住	178
后 记		180



学习的烦恼

1 一进考场就紧张怎么避免

时间:12月30日晚上7时36分

 今天我在家复习功课,电话铃响了。我拿起听筒,习惯地说:“您好,这里是红领巾咨询热线,有什么需要帮助吗?”

电话中一个男孩的声音传了出来,听起来有些紧张,好像是第一次打红领巾咨询热线。



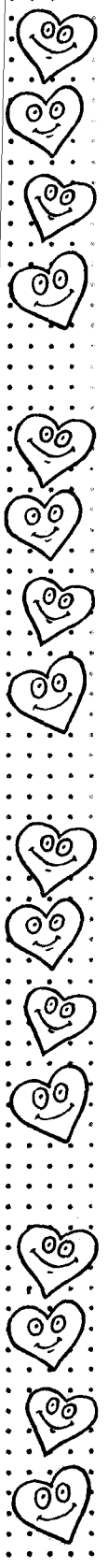
诉说烦恼

男生:喂,是李湑吗?我叫小军,是五年级的学生。马上就要期末考了,前几次摸底考试,我一进考场就紧张,结果考得很不理想。你能帮帮我吗?

李湑:为什么会这么紧张啊?能不能慢慢讲给我听?

小军:以前考试老是考不好,爸爸骂我、打我,他是恨铁不成钢。我真想考好,但每次一进考场,脑子里总是浮现爸爸打我、眼睛瞪我的凶狠样子,骂我的话在耳边嗡嗡作响。于是我就分心了,脑子就乱了,答题时静不下来,结果考得一塌糊涂。其实,发下卷子后发现有的题我会做。你说我该怎么办?





沟通心灵

李湑:小军同学,首先感谢你信任我,主动打电话说出了你的烦恼。其实考试紧张不是你一个人有,听老师说有80%的学生或多或少都存在着考试紧张现象,我有时也会。

小军:你怎么也紧张啊?

李湑:考试紧张是正常的心理反应,可以通过深呼吸和自我暗示“没有什么可怕的,我能发挥好……”一般几分钟内都可以克服。你的考试紧张是你爸爸打你的压力造成的,我觉得可以从以下几个方面去试试。

小军:快说说。

李湑:一是先与妈妈沟通,把心里的苦恼告诉妈妈,得到妈妈的支持。再让妈妈与爸爸沟通,使爸爸知道你进考场紧张与他的言行有关。二是找爸爸心情好的时候,跟爸爸心平气和地谈一谈,表明自己真的想考好,但是压力太大,希望下次不管考得如何爸爸都别太生气。三是自己一旦进了考场后,就不要想这件事了。确实心静不下来,可以想想大海、蓝天与白云,多鼓励自己,把考试当成作业一样,正常发挥,相信自己一定能考好。四是平时认真对待每一天的作业,上课专心听讲,把基本功打扎实,养成良好的学习习惯,平时怎么学的,考试就怎么考,应该没有问题的。

小军:我按照你的办法试试。可是我平时与爸爸交流很少,见着爸爸就很害怕,怎么交流啊?

李湑:这好办,其实爸爸妈妈都是爱我们的,他们也渴望与我们交流。你可以主动写信告诉爸爸,或者冲一杯茶、削一个苹果给爸爸,给他做一顿饭等等。

小军:我明白了,以前我真的没有想到这些办法,我马上给爸爸冲茶去,谢谢你的帮助。

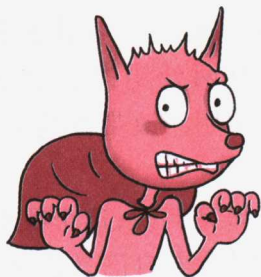
李湑:祝愿你能和爸爸沟通好,期末考试理想。以后有什么困难随时打电话来。



调整状态

第三天晚上,李军同学又来了电话,轻松、愉快地告诉我说:“我给爸爸冲了一杯香气扑鼻的茶,爸爸接过我第一次主动给他冲的茶,眼睛好像湿润了。我瞧见了爸爸脸上从来没有的灿烂微笑。啊!我爸爸笑起来真好看,真慈祥……”

考试紧张自述



我是恶魔,谁越怕我,
谁就越考不好。要问我怕
谁嘛……嘿嘿,我怕勇敢
和自信的人。

2 考试前情绪不好怎么调整

时间:12月27日晚上6点45分

 快到期末了,接到很多关于考试的电话。今天晚上正在吃饭,电话响了,又是一个关于考试的话题。我们聊了起来。

诉说烦恼

女生:我叫心怡,我们快要考试了,可是这段时间我的情绪很不好,老提不起精神,上课爱走神。我试着想让自己高兴,可就是高兴不起来。我现在对考试一点兴趣也没有了,我不明白为什么谁都把分数看得这

