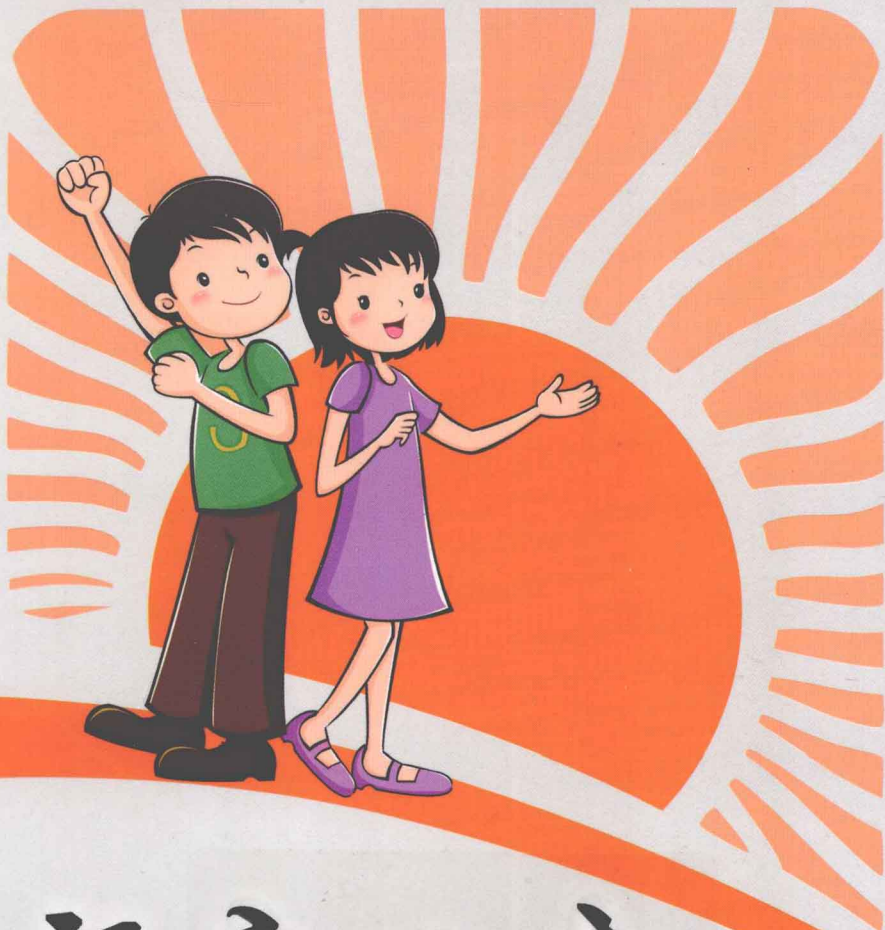




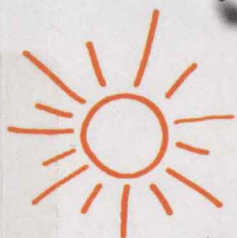
留守/岁/月 阳/光/成/长
留守儿童心理励志丛书



著名儿童心理学专家 李红 高雪梅 总主编

留守儿童

阳光情绪手册



每一棵小草都有自己的天空，每一朵鲜花都有自己的春天。亲爱的孩子，把烦恼抛开，做情绪的主人，做生活的强者。留守的岁月，一样会阳光和精彩！

◎主 编 张仲明
◎副主编 苗小翠 李益娟
汪孟允 彭艳蛟



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



留守/岁月/阳光/成长
留守儿童心理励志丛书



著名儿童心理学专家 李红 高雪梅 总主编

留守儿童



阳光情绪手册

◎主 编 张仲明

◎副主编 苗小翠 李益娟 汪孟允 彭艳蛟

◎编 委 肖钟萍 奚 桃 雷园媛 陈宏宇 刘亭秀



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

留守儿童阳光情绪手册 / 张仲明主编. -- 重庆 :
西南师范大学出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5621-6266-7

I. ①留… II. ①张… III. ①农村 - 少年儿童 - 情绪
- 健康教育 - 中国 - 手册 IV. ①B842.6-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第124588号

留守岁月 阳光成长 留守儿童心理励志丛书

总主编：李 红 高雪梅
策 划：李远毅 郑持军

留守儿童阳光情绪手册

主编 张仲明 副主编 苗小翠 李益娟 汪孟允 彭艳蛟

责任编辑：杜珍辉

封面设计：魏显锋 方 甜

插图设计：李玲洁

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：重庆紫石东南印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：12

字 数：180千字

版 次：2013年7月 第1版

印 次：2013年7月 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-6266-7

定 价：24.00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。

若有印装质量问题,请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究

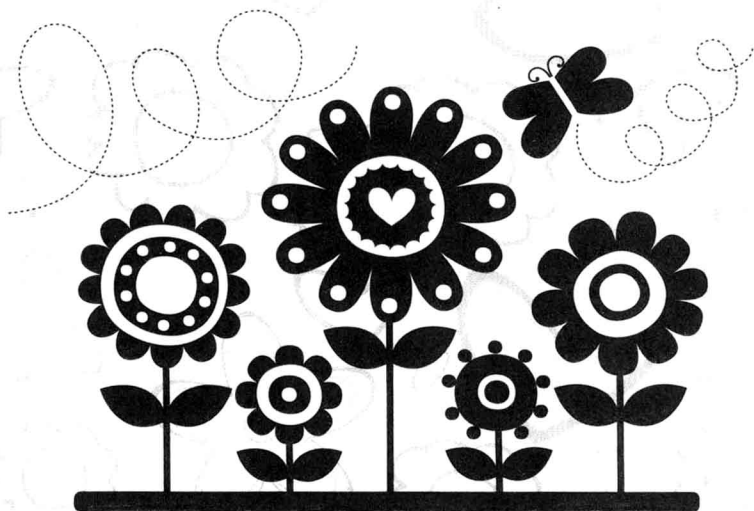
留守岁月 阳光成长
留守儿童心理励志丛书
编委会

总主编 李 红 高雪梅

副主编 廖桂芳 张仲明 刘 立

编委（以姓氏笔画为序）

王 琦	王海燕	邓 杉	刘 君	余晓燕	张绍明
李益娟	李 维	杨桂花	汪孟允	周 源	苗小翠
金春寒	胡显清	赵海钧	唐远琼	唐春林	曹贵康
黄亚凝	黄丽君	彭艳蛟	蒋 柳	谭玉玲	冀慧慧



写给留守的天使

亲爱的同学们：

你是否也想要放学回到家，在院子里喊一声“爸，我回来了”？

你是否也想在晚饭的桌上，吃着妈妈亲手做的饭菜？

你是否也想在电视机前，和爸爸妈妈说说今天学校里发生的事情？

你是否总是在受委屈的时候一个人忍受？

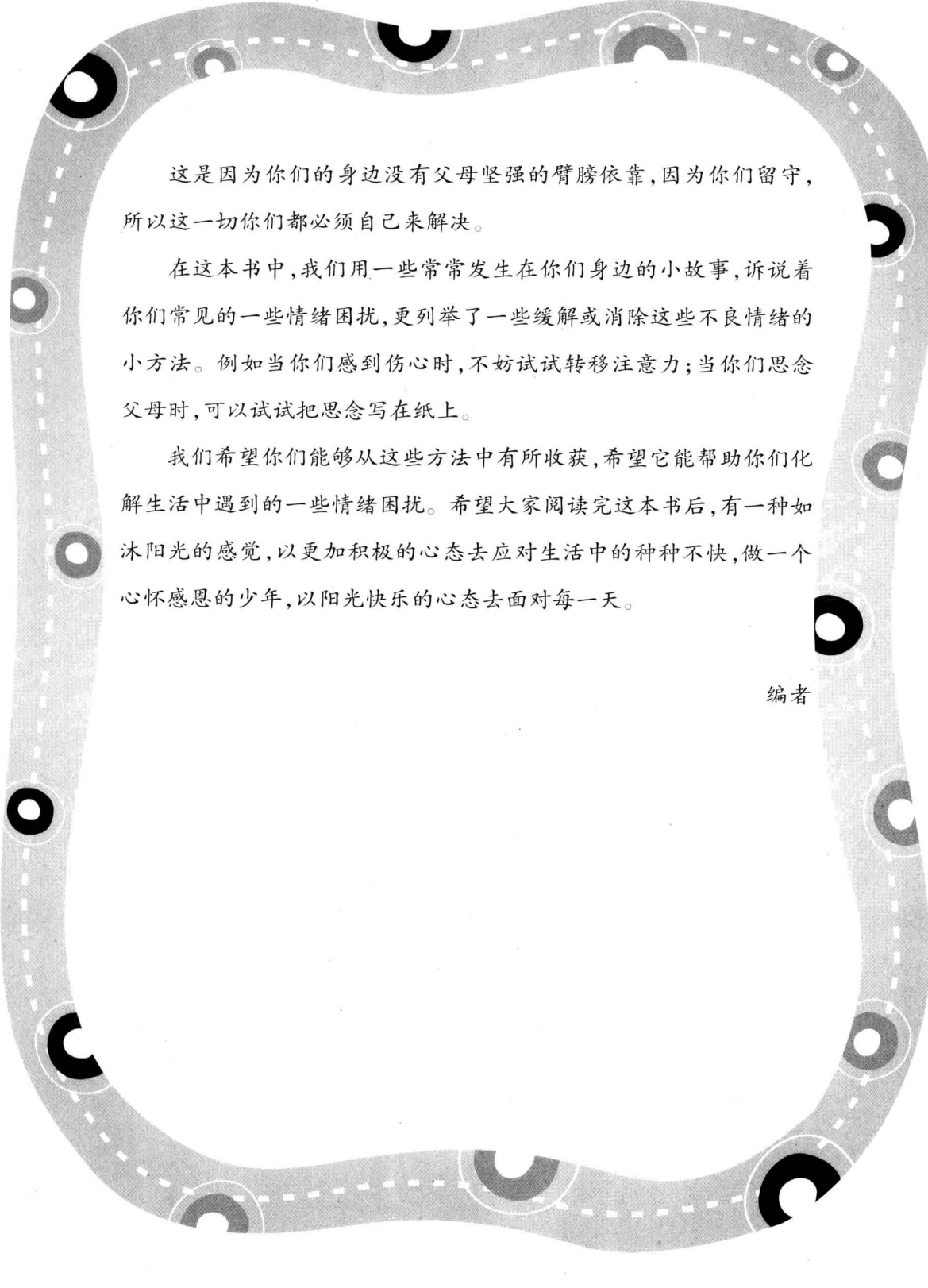
你是否总是在过节的时候独自仰望星空？

.....

在思念父母的日子里，你们感受着孤独，渐渐地变得敏感、猜疑、自卑、冷漠、害羞……你们感受着各种情绪的困扰，开始变得沮丧、暴躁、嫉妒……

你们体会着想见父母又怕快乐时光很快消逝的纠结，承受着独自一人演讲时的紧张，忍受着雷雨天独自一人在家的恐惧，羡慕着别的同学有父母围在身边，而自己却只能独自一人悲伤。

人们常说童年充满了无数的天真与快乐，而你们却体验着更多的伤心；人们常说童年像一首悦耳的歌，跳动着一个个生动有趣的音符，而你们的童年更多的是思念的酸楚；人们常说童年是五彩斑斓的风筝，载着你们的梦想在天空翱翔，而你们的童年却担负着太多太多干不完的活儿。



这是因为你们的身边没有父母坚强的臂膀依靠,因为你们留守,所以这一切你们都必须自己来解决。

在这本书中,我们用一些常常发生在你们身边的小故事,诉说着你们常见的一些情绪困扰,更列举了一些缓解或消除这些不良情绪的小方法。例如当你们感到伤心时,不妨试试转移注意力;当你们思念父母时,可以试试把思念写在纸上。

我们希望你们能够从这些方法中有所收获,希望它能帮助你们化解生活中遇到的一些情绪困扰。希望大家阅读完这本书后,有一种如沐阳光的感觉,以更加积极的心态去应对生活中的种种不快,做一个心怀感恩的少年,以阳光快乐的心态去面对每一天。

编者

目 录

一、和煦的阳光抚平情绪的激荡——制怒

愤怒的火山爆发——浇灭熊熊怒火	2
不做碰不得的火药桶——暴躁是一种伤害	7
他们总是不在我身边——是怨恨还是感恩	13
我是一头小倔驴——固执让人恼	20
其实我也很后悔——冲动是魔鬼	26
为什么没人给我送伞？——无穷无尽的埋怨	34
没完没了的事情——烦躁是快乐的杀手	39
沉默的童年——压抑是一张无形的网	44
不就是个足球嘛——都是嫉妒惹的祸	51

二、温暖的阳光驱散心中的感伤——消愁

电话那头的埋怨——和抑郁说拜拜	58
我不知道该怎么办——谁解留守儿童少年愁	64
都是我不好——自责是那片遮蔽阳光的乌云	69
害怕考试的日子——焦虑是挥之不去的魔咒	75
你们是不是不喜欢我？——谁来保护我过分敏感的心	82
热乎乎的鸡蛋——浓浓的思念	88
我难道什么都不如人？——自信，滋养美丽的花朵	94

关我什么事！——冷漠，请走开	99
奶奶的病又犯了——在悲伤的阴影里独自神伤	104
为什么有口总难开——留守的小花羞答答地开	109
为什么“优秀”不是我？——赶走沮丧的阴霾	115
让不让爸爸妈妈出去打五——纠结是一道解不开的难题	120
感觉课堂真漫长——其实学习很快乐	126

三、明媚的阳光赶走不安和恐慌——解烦

他们又在议论我——其实是我想多了	134
一道道闪电——没有守护神的夜晚	140
临场退缩的男孩——其实你也可以很勇敢	145
我怎么都讲不出来——紧张是蜗牛沉重的壳	152
烟花下的我如此落寞——孤独是灰色天空下的一只鸟	159
一个人偷偷流泪——无处去说的委屈	164
围城里的女孩——挣脱封闭的枷锁	169
不做长鼻子匹诺曹——诚实是无价之宝	177

一、和煦的阳光抚平情绪的激荡——制怒

生活中我们总是会碰到一些不如意的事情,面对不如意的事情时,你是一头愤怒的小狮子呢,还是一只温顺的小猫呢?

遇到让人情绪激荡的事情时,我们表现出相应的情绪反应是很正常的,这是人的本能反应。但是,如果我们一味地放纵自己的情绪,让它无限制地发展,就会给我们带来不可弥补的过错,因此我们要学会克己制怒,让和煦的阳光抚平我们情绪的激荡。





愤怒的火山爆发——浇灭熊熊怒火

当我们觉得自己被冤枉的时候,我们会觉得委屈,想要发火;当我们受到不公平待遇的时候,我们会很生气;当我们想要得到一个新书包,但是却没能如愿以偿的时候,可能会对我们的父母产生愤怒之情……俗话说,怒火伤肝。愤怒会伤害我们的身体,也会伤害我们的心理健康,甚至会伤害爱我们的人。



生活小故事

下课铃响了。

“同学们,上午的课就到这里。下课!”

“哇,下课啦!”教室里发出一阵阵欢呼声。

身边的同学飞快地往操场上跑,飞飞也立马把课本塞到课桌抽屉里放好,走到自己好哥们儿李强的座位上,拉起李强的衣袖:“赶紧起来!我们出去找隔壁班的玩儿!快点!”

“急什么!有什么好急的!”李强很冲地说。

“不是你自己昨天说,下课要找他们玩儿的吗?”飞飞不解地问。

“我现在不想去了,行不行呀!”李强头也不抬。





“你怎么了?”飞飞问。

“你怎么话那么多,关你什么事!”李强把书本放到抽屉里,推了飞飞一把,头也不回地走出教室。

飞飞觉得很奇怪。其实今天早上来学校的路上,飞飞就发现李强对自己很冲。自己去他家叫他一起上学,以前都是李强自己来开门,这次却是李强的奶奶在院子里应声。在上学的路上,李强也是一副不愿意搭理自己的样子,走得还特别快,好像自己做什么事情惹他生气了一样。

飞飞想起来,昨天放学的时候,他们一起回家的路上听到了隔壁班的三个同学在讨论李强。

“我跟你们说,原来李强的爸爸妈妈已经五年没回来了!”一个同学说。

“啊!不会吧!这么久。难怪总是只看到他奶奶给他送衣服来学校。”另一个矮个子的男同学说。

“不会是他爸妈不要他了吧?哈哈!他爸妈肯定是不需要他了,不然怎么会连过年都不回来。”一个胖胖的男生说,“你们看他,也没有什么玩得好的,只有飞飞才愿意和他一起玩。也不注意卫生,成绩也不好。”

飞飞这个时候才注意到,李强的眼睛瞪得大大的,眼眶红红的。他立马冲上去,指着那几个人说:“你们胡说什么!你们爸妈才不要你们了!”

“哼!就是你爸妈不要你了!哼!不然为什么这么多年不回来!”胖胖的男生挺了挺胸膛说。

“我让你胡说!”李强一把把那个胖胖的男生撞倒在地,用手抓住他的衣服说:“把话收回去!不然我打你!”

飞飞看情况不对,赶紧上去拦住李强:“别生气,咱们回家吧!”

李强看也不看飞飞一眼,对其他人说:“你们再乱说话,别怪我不客气!哼!”说完扭头就走。飞飞赶紧追上去,发现李强眼睛红红的,就安慰说:“别



生气,不要理他们!你爸爸妈妈肯定会回来的。”

李强一句话也不说,眼泪吧嗒吧嗒地掉下来。“我真的很生气,这些人乱说话!我爸妈肯定会回来的!下次他们再乱说,我肯定揍他们!”

“好了!咱们回家吧!”飞飞搭上李强的肩膀,一起迎着落日走在回家路上。



情绪点读机

看了李强的故事,你是不是也有这样的時候,当你孤独无助,你的愿望得不到实现或者满足,你也很想生气。这就是我们常说的愤怒。愤怒是当愿望不能实现或为达到目的的行动受到挫折时引起的一种紧张而不愉快的情绪,这种不愉快的情绪主要表现为非常生气或极度愤恨。心理学认为,在我们还是3个月大的时候,如果大人限制我们的活动范围,就会让我们感到愤怒。

那么愤怒会有什么样的表现呢?

(1) 动作幅度很大

愤怒情绪的表现是强烈的,需要我们的身体动作来表达我们内心的愤怒情感。有些人在愤怒的时候,会比平时走路步子迈得更大,更加容易毁坏身边的物件,甚至有时会伤害别人,动手打人。

(2) 呼吸加快、面红耳赤

当我们感到愤怒的时候,呼吸速度是正常情况下的2~3倍,心跳也随之加快。同时,我们会感觉自己的愤怒之火,往头顶冲上去,脸变得通红。

(3) 肌肉紧张、眼睛变红

身体出汗,胃部收紧,坐立不安,咬牙握拳,双肩发紧。有些人会头胀头痛,视野“变红”,这就是我们用“红了眼”来表达愤怒的原因。



(4)想要骂人

当我们愤怒的时候,就会变得“口不择言”。一些不好听的话,没有经过大脑的允许,直接从嘴里蹦出来,伤害别人。

回想一下,当我们愤怒的时候,我们是否也是这样的呢?



情绪训练营

愤怒会让我们失去理智,失去控制,产生强大的破坏力,成为我们做出正确行为的绊脚石,那么,我们应该怎么克制愤怒,以避免造成严重的后果呢?我们可以从以下几点出发:

(1)接受愤怒

在面对愤怒爆发的时候,我们首先应该做的是:接受愤怒。对自己说:“对,我现在就是处在愤怒的情绪中!”我们不能因为愤怒是不好的,就逃避愤怒。就像生活中,有些时候,我们明明感到自己很生气、很愤怒,但是隐忍不发,这样对我们的身心健康会有很大的伤害。

(2)大声唱歌

当觉得自己的愤怒情绪达到了顶点,那么,可以找一个属于自己的地方,为自己大声唱歌。可以是“五星红旗,你是我的骄傲”、“死了都要爱”,也可以是“快乐不假,你懂得呀”、“喜洋洋、懒洋洋……”,只要是自己想唱的,就大声吼出来。

(3)情绪转移法

这是一种积极地接受另一种刺激而让自己息怒的方法。当要发怒时,有意识地听一些舒缓的音乐、看电影、看电视、去散步、去打球等。通过这些活动,把人的注意力从使人生气的事情和思想中移开,从而消除或减轻愤怒情绪。





(4)抛弃“应该”

很多时候,我们会生气、会愤怒,是因为觉得自己不应该受到这样或那样的对待。爸爸妈妈应该给我们买一个新书包,可是没有买,所以我应该愤怒;同学应该借我笔,但是没有借,所以我应该生气得想骂人…这些“应该”都是不正确的。当我们抛弃这些“应该”的时候,我们的愤怒,也许就会减少很多。

(5)撕毁愤怒

当我们愤怒的时候,千万不能因为愤怒,而对别人大打出手。这个时候,可以找到身边的废纸,先从中间撕开,然后叠放在一起,再撕开,再叠放,一直这么做,直到自己冷静下来。这样,把愤怒撕毁,心情就会变好一些。

看了这么多的方法,有没有感觉自己已经在运用了?或者想要一试呢?



情绪驿站

心理学家曾经通过实验,了解愤怒的危害。

1930年,一位心理学家将生气的人的血液注射在小白鼠身上。初期这些小白鼠表现呆滞,胃口尽失,整天不思饮食,数天后,小白鼠就默默地死去了。

1960年,爱尔马收集了人们在不同情况下的“气水”,即把有悲痛、悔恨、生气和心平气和时呼出的“气水”做对比实验。心平气和时呼出的“气水”无杂无色、清澈透明,悲痛时呼出的“气水”沉淀后呈白色,悔恨时呼出的“气水”沉淀后则为蛋白色,生气时呼出的“生气水”沉淀后为紫色。

把“生气水”注射在小白鼠身上,几分钟后,小白鼠死了。由此,爱尔马分析:人生气(10分钟)会耗费大量的人体精力,其程度不亚于参加一次3000米赛跑,由于生气时的生理反应十分剧烈,因此,分泌物比任何情绪的都复杂,都更具毒性。



不做碰不得的火药桶

——暴躁是一种伤害



不知道大家有没有这样的经历：感觉自己心里很烦躁，别人一句话不顺心，就能把自己点着？有没有这样的体验，碰到一点儿小事，立马就急，不能控制自己的情绪，把火发到别人头上？会不会有的时候，受到一点刺激，脸涨得通红，就大声怒吼斥责别人，甚至想要大打出手呢？如果有，那么自己可能就是一个碰不得的“火药桶”。



生活小故事

张琦是一个脾气有点儿火爆的男孩子，家住农村。一年前，为了给爷爷治病，家里不单单花光了所有的积蓄，还欠下一大笔债务。张琦的爸爸妈妈不得不外出打工，家里只留下张琦以及弟弟张亮，跟着奶奶一起生活。

张琦的奶奶身体不好，但非常疼爱自己的两个孙子。有一天放学后，张琦和弟弟在院子里做作业，奶奶在屋里煮面条当作晚饭。

“亮亮，赶紧吃饭咯！”

“好的，马上来。奶奶要帮我装一大块肉，我要吃！”亮亮赶忙应了。

“好嘞！琦琦，赶紧收拾好，面好了。”奶奶又喊了一声。

张琦没有吱声，心里却在想：“什么都是亮亮先来，哼！”

“吃什么吃！”张琦狠狠地瞪了弟弟一眼，抱起作业册就回屋，把自己关在房间里。不一会儿，奶奶去叫他，他根本就不理。奶奶听到了屋子里什么东西“呼”的声音。

上一周，张琦让奶奶在赶集的时候，给他买一个有火影忍者图案的铅笔



盒。可是奶奶回来时候,大包小包地买了土豆籽、藤椅和其他生活用品,给张琦买的铅笔盒并不是火影忍者图案的,而是其他图案的。

“奶奶,怎么回事呀!我不是让你买火影忍者的铅笔盒吗?”张琦气呼呼地问。

“啊?琦琦啊,奶奶也不懂。”奶奶边收拾买的東西边回应。

“我不是和你说了很多遍了,你怎么会买错?”张琦大声质问。

“奶奶也不懂,那个老板说这个就是啊!要不,你就将就着用吧!”奶奶说。

“你怎么那么笨呀,烦死了。这个不是我要的,不一样,我要的不是这样的。这个不要!不要!”张琦觉得自己心里很火,随手就把新买的铅笔盒扔出门口,直接丢到院子里。

“你怎么可以这样!这不是钱买的吗?你怎么这么不懂事?”奶奶喘着气说。

“我就这样!”

其实张琦的火爆脾气不单单是在家里,在学校也这样,同学们都说张琦天天跟吃了火药似的。有一次,一个和他比较要好的同学问他要不要出去玩儿,他很不客气地回了句“要你管,关你什么事!”又有一次,一个同学不小心碰掉了张琦放在桌子上的语文课本,张琦二话不说,就皱起眉头,说那个人走路不长眼。现在在班里,同学们都偷偷地叫张琦“火药桶”,一点火就炸。同学们都不愿意和张琦一起玩儿,小组活动也不愿意和张琦一起完成。

张琦自己也觉得不对劲:我到底是怎么了?





故事中,张琦就是一个典型的“火药桶”,也就是一个特别暴躁的人。暴躁是指某人在一定的情景下,一遇到不如意的事情就暴跳如雷。暴躁一般是在熟人和朋友同学之间才暴露无遗的,而在陌生人中还可以隐瞒。因为在亲人和同学中可以无所顾忌,因而不顺心就会激动愤怒,谩骂争吵。在有陌生人的场合,为了保持自己的风度,即使遇到不顺心的事,也会尽量忍耐,所以除了平时经常接触的人之外,其他人未必能发现某人很暴躁。暴躁常见的有以下几种表现:

(1)爱顶嘴

尤其是自己受到批评的时候,觉得自己没有做错,就会顶嘴。

(2)一点儿小事就生气

暴躁的人,很在意小的事情,尤其是和自己相关的事情。如果事情没有顺着自己,就会很生气。

(3)别人说不得

如果身边的家人或者同学提醒,这种方式不对,那么这个人可能就会觉得别人是在否定自己,就会有“关你什么事”的表现。

(4)比较容易冲动

受到刺激之后,很容易骂人,甚至是动手打人。

(5)比较自我

很多时候,只关心自己好不好,不太会考虑别人。当和别人发生冲突的时候,不容易站在别人的角度去想问题。

(6)想要得到关注

有些时候,因为得不到家人的呵护与关心,想借发脾气制造麻烦来引起家人的注意,从而得到别人的关注。

