

中年级读本

广东省中小学德育研究会审定

小学生心理热线



陈 晖 著 陈业彬 沈家鲜 主编

新世纪出版社

小学生心理热线

中年級版

陈 晖 著

主编 陈业刚 沈家群

新世纪出版社

小学生心理热线

(中年级读本)

陈业彬 沈家鲜 主编

陈 晖 著

*

新世纪出版社出版发行

新华书店经销

广州新华印务有限公司印刷

(广州市西湖路51号)

787×1092毫米 32开本 4印张 80,000字

1996年8月第1版 1997年3月第2次印刷

1999年6月第2版 1999年6月第1次印刷

ISBN 7-5405-1387-X/C·900

两册定价:10.00元 本册定价:5.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。



排空：

你想成功吗？你想未来充满希望吗？然而，人生的道路是崎岖的。当你受到挫折时，当你学习遇到困难时，当你的人际关系出现障碍时，当你感到无助时，当你被抑郁和焦虑缠绕时，这本书会给你正确的指导和“心桥”架起桥梁，并引领你的人生，使你走出自身的阴影，健全人格，助你成功。



序

于幼军

提高我国的人口素质,是我们国家的基本国策。正

的人际关系形成。这将有助于儿童、青少年增强对各种心理压力的承受能力和处理种种心理危机的能力,以迎接明天社会的严峻挑战。

《心理素质教育系列丛书》是一套以“心理热线”为特色,专门为中小学生写的心理素质教育方面的科普读物。它的出版,为我省的青少年教育工作做了一件大好事,为培养身心健康的 21 世纪人才作出了贡献。为此,我们谨对编写这套丛书的编著者、出版者和全体工作人员致敬,并欣然为之作序。

1996 年 7 月 1 日

对青少年进行心理素质教育的好读物

邬梦兆

《心理素质教育系列丛书》是一套以“心理热线”为特色,中小学生对读者对象,对青少年进行心理素质教育的科普读物。

青少年是祖国的花朵,是未来的希望,再过一二十年,这一代青少年便会成长起来。他们掌握的知识多少、能力怎样、智力发展如何、精神面貌和道德品质如何、个性是否健全、身心是否健康,将直接关系到整个经济和社会的发展,关系到国家和民族的前途和命运。因此,必须把青少年教育作为一项重要的战略任务来抓。

青少年时期是长身体、长知识的时期,是世界观逐步形成的时期,也是心理发展从幼稚渐趋成熟的时期,可塑性很大。尤其是在当前新的历史条件下,他们时时处处都会受到各种积极或消极因素的影响,在学校生活和社会适应方面遇到种种困难、挫折、冲击和压力,难免会出现这样那样的问题。综观青少年中存在的问题,大体可分为三个层次,即:思想政治问题、道德品质问题和心理问题。在以往较长的历史时期内,一般都把青少年的问题当作思想问题来对待,有时也当作道德品质问题来看待,却很少从心理方面去着手进行教育。因此,工作上往往脱离青少年心理发展实际,存在主观片面、形式主义、牵强生硬的政治说教等弊端,教育效果不很理想。1994年党中央在有关加强学校德育问

题若干意见的文件中着重提出了对青少年要加强心理辅导工作的意见。这样,心理辅导和心理素质教育才开始为大家所重视。加强青少年的心理素质教育,不仅可以帮助我们的儿童和青少年提高心理素质,健全人格,增强承受各种心理压力和处理各种心理危机的能力,以迎接明天面对社会、独立人生的严峻挑战,而且有利于提高思想政治教育和道德品质教育的针对性、有效性,真正使青少年逐步形成正确的世界观、人生观和价值观。加强青少年的心理素质教育,不仅是教育工作者、青少年工作者的责任,也是每个家长和社会成员的共同责任。

以往有关青少年教育的通俗读物不少,但很少是从心理学角度写的。在为数不多的心理学科普读物中,也大多数是写给家长或教师看的,而直接写给中学生看的很少,写给小学生看的则几乎没有。本丛书作为一种尝试,专为中小學生读者而编著,根据小学中年级、小学高年级、初中、高中四个阶段学生的年龄特点,从心理学的角度,回答了各个阶段中小學生身体发育、智力和学习、情感调节、个性和行为修养、人际关系、性发育和性心理等问题,观点鲜明新颖,说理深入浅出,既反映了时代的特征,又适应各年龄阶段读者的特点。写作采取漫谈、故事、童话、问答、个案分析、模拟测验等多种形式,生动活泼,既有系统性、科学性,又有趣味性、可读性。这套丛书的出版,对当前儿童、青少年的心理素质教育和思想品德教育无疑会发挥积极的作用;对同类科普读物的研究和编写亦会起到启发和推动作用。中小学教师、青少年工作者、家长以及社会各界也可藉此丛书得到一定的启发和借鉴。

目 录

- 4 陌生的新学校
- 6 想吃聪明药的“大笨象”
- 8 海底世界少了什么
- 10 粗心不是小问题
- 12 一只卷笔刀
- 14 适应新环境
- 17 和恶作剧大王斗法
- 18 妹妹的花鞋子
- 20 我是一只丑小鸭
- 22 从小守信
- 24 嫉妒带来的烦恼
- 26 成为受欢迎的伙伴
- 28 银戒指
- 30 难听的外号
- 32 一本漫画书
- 34 好朋友·爱生气
- 36 让生命充满活力
- 38 小波的秘密与阿威的绝招

40	讲脏话的男孩
42	喜欢自夸的小天
44	我不,我偏要!
46	拒绝认错
48	美加为什么流眼泪
50	这幅画里有什么
52	有用的记忆方法
54	要是没有家庭作业……
55	竞赛失败之后……
57	考试,你怕吗?
58	我怕……
60	关于死亡的对话
62	欲望,永无止境
64	击退“烦闷”
68	没有主见的孩子
70	别人有的,我也要有
72	报告老师,他……
74	我要老师和我一个人玩
76	面对挫折与逆境
78	爸爸和妈妈吵架了

80	我要妈妈,我也要爸爸
82	爸爸的巴掌
84	爸爸喜欢男孩
86	宣泄情绪的好方法
88	乐观主义与悲观主义
90	爱心无价
92	要原谅别人的过错
94	我管不住自己
96	小学生该有多少零花钱
98	纸上的旅行
100	不真实的谎言
102	走出孤独
104	渴望表扬的小琪
106	做生活的强者
108	小鸟风筝(童话)
111	友谊商店
114	红雨伞(童话)
118	形容词试验
120	了解你自己
122	后记

陌生的新学校

小惠的家从一个城区搬到了另一个城区，她也换了一间新学校。

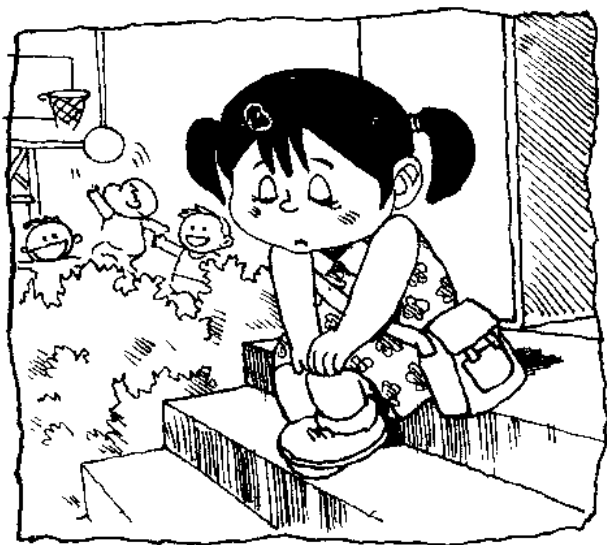
小惠不喜欢新学校，新学校的操场比原来学校的小得多，教室的布置也不美观。虽然老师对新来的小惠很关心，同学们却好像不接受她，下了课，她们三个一群，五个一伙，说说笑笑，可没人找她玩。小惠觉得孤独极了，她真想立刻回到原来的学校，原来的班级。

这是环境改变带来的不适应。这种状况会给孩子的心理带来影响。适应新环境有一个过程，需要有积极的行动。

要适应新环境，先要了解它。新学校也有自己的长处和特点，发现这些优点，欣赏这些特点，就能逐步建立起对新学校的感情。

要把自己看成新学校的一个成员，不能像个参观者似的议论、批评，而要动手改变它，用心建设它。教室布置不美观，可以提一些合理的建议。赢得信任、获得接受，最好的方式是对学校班级尽自己的力量，作出有益的贡献。

对新来的同学比较冷淡其实也是正常的，双方存在的陌生感会造成一些距离。可以耐心等待，也可以主动和新



班级同学接触，经过一段时间的相互了解，大家就会熟悉起来，建立友谊。

想吃聪明药的“大笨象”

阿姨：

我叫小力，今年上三年级。我的功课不好，妈妈经常骂我笨，同学们也看不起我。我真是一头大笨象。世界上要是有一种吃了会变聪明的药就好了，我一定多多地吃！阿姨，你能让我变聪明一点吗？

大笨象小力

小力：

你好！

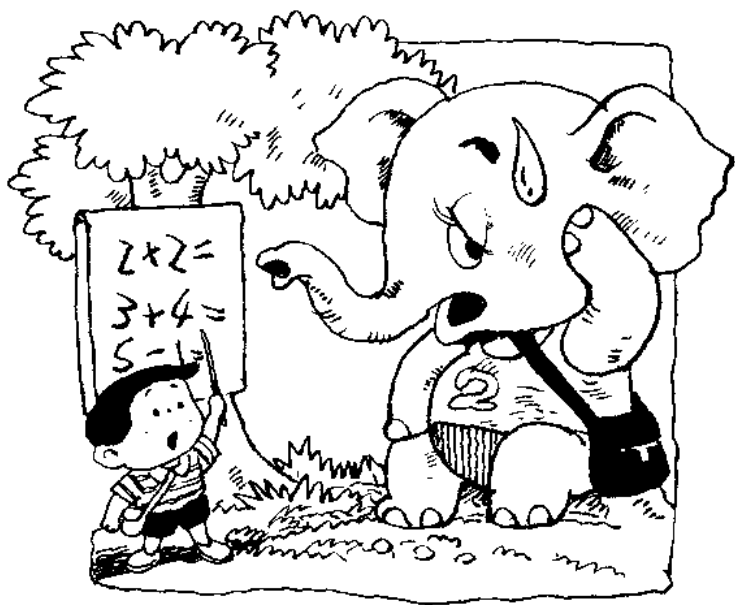
你的来信可不能给大象看，大象看到了，一定很生气。大象可不笨，在非洲一些国家，大象还帮人干活呢，而且干得又多又好。大象不笨，你也不笨。你的信写得很清楚，我相信，你决不是一个笨孩子。

不同的孩子，智力发育有一些差别，但这种差别并不大。智力正常的孩子学习应该没有明显的困难。

首先你要对自己说：“我不笨，我行！”你的学习不好，找找原因。是上课不专心，还是放学太贪玩？现在小学生学习内容多，不多下功夫，成绩当然就提不高。

古人说，“勤能补拙，笨鸟先飞”，如果你的接受能力、记忆力稍差一些，加把劲，一定能赶上。

学习方法很重要。学习成绩好的同学都比较注意方



法。死记硬背、囫圇吞枣，学习效果就会差很多。

妈妈骂你笨，是不对的。是因为生气，不一定代表她对你真实的看法，当然，她心里多么希望你是一个聪明的孩子哪！变聪明的最好办法是学习，通过学习积累知识，通过学习锻炼能力，谁也不可能一夜之间突然聪明起来！另外，一个人聪明不聪明，不只表现在学习成绩一个方面，你可以在别的领域发现自己潜藏的才能智慧，让大家刮目相看。

祝你进步！

阿姨

海底世界少了什么

星期三，三年级（3）班上美术课。教美术的文老师带来了一张大白纸，宣布这节课全班集体绘画，绘画的题目是《海底世界》。

美术课是大家最爱上的课，同学们都爱画画，班上还有几位小画家，他们画的画还得过儿童绘画比赛的奖呢。

桌子搬到一旁，白纸在地上铺开来，老师一说“开始”，同学们立刻围上前去，争先恐后地动起笔来。

半小时后，画完成了。

这是一幅奇怪的画。长长的画卷上画满了大鱼，除了大鱼，什么都没有。

文老师向大家提出了问题。

“这是海底世界吗？”

“不。”

有同学回答。

“海底世界有什么？”

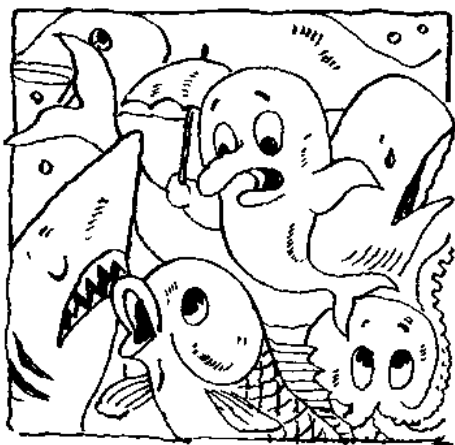
“有珊瑚！”

“有水草！”

“还有小鱼！”

同学们一个接一个地回答。

“那我们这幅画里为什么只有大鱼呢？”



教室里安静下来，同学们都在认真地想老师提出的问题，为什么这幅画里只有大鱼呢？

在海底世界里，大鱼是很重要，很显眼的，但是海底世界并不是只有大鱼这一种海洋生物，海底世界是丰富多彩的。画画的时候，同学们都愿意画大鱼，画海底世界最重要的生物，来展示自己的绘画才能。可是，全班同学要联合画好《海底世界》，就要分工合作，有画大鱼的，也有画小鱼的，有画水草的，也有画珊瑚的，如果每个人只想到表现自己，都画大鱼，画出来的则只是一群大鱼，而不是海底世界。

在老师的启发下，同学们明白了这个道理。他们用剩余的时间，画下了一幅真正的《海底世界》，那幅画，美丽极了。