

高年级读本

广东省中小学德育研究会审定

小学生心理热线



陈晖 谭元亨 王仕民 郭丽 编著 陈业彬 沈家鲜 主编

新世纪出版社

小学生心理热线

高年级版

陈 晖 谭元亨 王仕民 郭 丽 编著

主编 陈业彬 沈家鲜

新世纪出版社

小学生心理热线

(高年级读本)

陈业彬 沈家鲜 主编

陈晖 谭元亨 王仕民 郭丽 编著

*

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

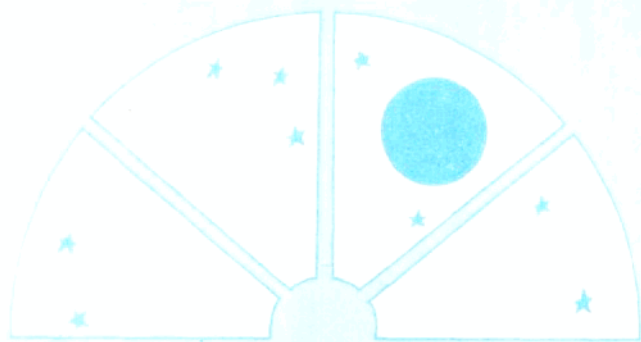
1996年8月第1版 1997年3月第2次印刷

1999年6月第2版 1999年6月第1次印刷

ISBN 7-5405-1387-X/G·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。



孩子：

你想成功吗？你想未来干一番事业吗？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，当你感到不顺利时，当你被种种烦恼缠绕时，这本书会针对你的种种“毛病”加以疏导，并让你探讨人生，使你走出自身的阴影，健全你的人格，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。正如邓小平同志所说:“我们国家,国力的强弱,经济发展后劲的大小,越来越取决于劳动者的素质……”。“心理素质教育”是提高未来劳动者素质的一项重要举措,也是中小学教育的重要组成部分。自从1994年党中央在加强学校德育问题若干意见的文件中提出了对青少年要加强心理辅导工作的意见后,心理辅导和心理素质教育逐步引起大家的注意。

中小學生正处于长身体、长知识的时期,心理发展经历着童年期、少年期和青年期三个不同的阶段。随着身心的发展、知识的增长以及社会接触面的日益扩展和加深,儿童、青少年在学校生活和适应社会方面必然会遇到种种困难和挫折,必须面对种种冲击和压力,难免会出现这样那样的问题。而儿童、青少年是人类的宝贵财富,是祖国兴旺发达的希望所在。对儿童、青少年进行心理素质教育,不仅可以帮助他们对成长中的自我有正确的认识,并有助于青少年提高对情绪的自我调控能力和对环境的适应能力,以及促进积极个性品质和良好

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 成长的喜悦与烦恼
- 7 金嗓子
- 10 乌云散去有晴空
- 13 妈妈的口红哪里去了
- 16 不要入侵别人的心理领地
- 18 永远的第一
- 21 在学校里的小华和在家里的小华
- 23 100 元和 1000 元
- 26 一双红皮鞋
- 29 班长没有评上“三好学生”
- 33 画满黑圈的年历卡
- 35 自测你的学习方法对不对
- 36 根宝劝赌
- 39 爸爸也需要你的关心
- 42 我最崇拜……
- 45 老师，我来回答

- 47 一包口香糖
- 50 数学暑期作业
- 53 男同学·女同学
- 56 足球啊足球
- 58 妈妈下岗后
- 61 我是个讨厌的人吗
- 63 冲动与自制力
- 65 骄傲自大与自卑
- 67 说谎的心理
- 69 何必猜疑
- 71 双休日的故事
- 73 意志品质自测简易量表
- 77 做个守信用的人
- 79 我想有一双火眼金睛
- 81 为爸爸妈妈读好书，是没出息吗
- 83 闹矛盾，相互不说话，怎么办
- 85 记忆力能提高吗
- 87 如何集中注意力

- 89 怎样避免发脾气
- 91 考试紧张怎么办
- 93 为什么会害羞
- 95 怎样抵制诱惑
- 97 学习出现了“高原现象”怎么办
- 99 怎样克服不良情绪
- 101 怎样判断你的性格类型
- 104 口吃是怎么回事
- 106 爱嫉妒同学怎么办
- 107 怕老师怎么办
- 108 怎样克服黑暗恐惧症
- 109 人缘好是怎样获得的
- 110 怎样去理解父母
- 111 考不上重点中学怎么办
- 113 怎样克服孤独感
- 115 月经——少女的烦恼
- 117 遗精——男孩的恐慌
- 118 测测你的心理适应性
- 122 后记

成长的喜悦与烦恼

十二三岁是一个特殊的年龄。

一位 12 岁女孩的母亲，向儿童心理学家写信咨询，在信中，她这样描述她上小学六年级的女儿：

“她个子高得出奇，好像一夜之间就长成了一个大姑娘。她以前性格很开朗，脾气温和，现在突然变得粗暴、急躁。星期五我没让她外出看电影，因为她前一天刚去过，结果她大哭大闹。星期天我让她整理自己的衣橱，她不乐意，故意把鞋子、练习本扔进放手帕、袜子的抽屉……”

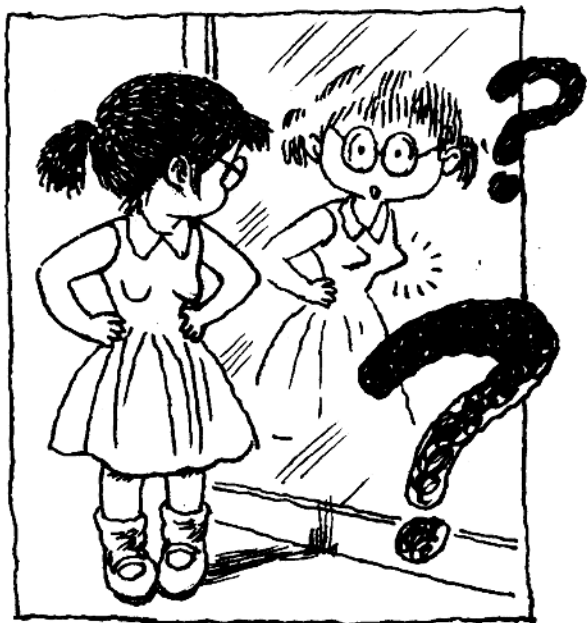
一个 13 岁男生在日记里这样写道：

“我整天烦躁不安，不知为什么，我对学校、班级、家里那些天天要做的事很厌烦，我也不想和父母说话，甚至不想和原来的朋友来往，可当我一个人的时候，我又觉得孤独……”

十二三岁，究竟怎么啦？

十二三岁，青春期开始了！

青春期儿童，身体的变化特别显著。身高、体型、皮肤、声音……外在的体态、内部的器官，都在变。男孩子，女孩子，有了各自的生理“秘密”，性别差异日益明显。



青春期儿童，紧张地关注着自身的变化。“我为什么会这样，是不是生病了？”敏感、疑惑、担忧、恐慌，种种自然而然产生的情感。

因为身体的迅速发育与成长，青春期儿童有了强烈的“独立感”与“成人感”，开始发现自我，重新审视自我。“我已经不是小孩子了，我长大了。”对以往的权威，他们通常采取对立、抵触的态度。这种批判态度与反叛精神，加剧了青春期儿童与外部世界的纷争与碰撞。

内心冲突、外部矛盾，内外交困前所未有，青春期成为不安定的、危险的时期。

青春期的困难带来了青春期的困惑：除了烦恼，青春期还带给我们什么？

让我们思考青春的内涵与意义：

青春期，是人类由童年到成年，由不成熟到成熟的过渡时期。

青春期，是个体发育过程中最宝贵、最奇妙的时期，是生命的力量展示最充分的时期。

青春期到来，是成长的结果，又是成长的继续。

烦恼由成长带来，而成长本身就意味着喜悦。

成长是发展，是进步。没有个体的成长，就没有人类的成长。

成长伴随着令人激动的生命体验。新的现象，新的感觉，新的变化，新的生机，共同构成生命的历程。每一个组成部分，都是美好的、值得珍视的。

让我们用成长的眼睛，看世界，看我们自己；让我们用成长的心对待每一天，对待每一件事；让我们细细品味成长的烦恼与喜悦。

金嗓子

小威是本地小有名气的少年歌手。

“这孩子，音质真好。天生就是个金嗓子。”

一位声乐教授这样评价。

小威记住了教授的话。每次上电视，歌唱比赛得了奖，他就会想起来，想的次数多了，小威就有些飘飘然。

少年宫成立合唱团，其他团员都要经过考试，小威根本不用，直接入选，而且担任领唱。

领唱，小威可有不少经验。每次学校参加文艺汇演，出的节目都是大合唱，由小威在合唱中担任领唱。排练的时候，音乐老师总是在一旁指挥：

“同学们，合唱要轻一些，要突出小威的声音……”

小威的歌声在同学们的轻声伴唱下显得格外嘹亮。

暑假，少年宫合唱团开始排演节目。

第一次排练，小威挺高兴。这次主唱歌曲是一首新歌，歌名叫《春天》。写歌的是音乐学院的孙伟老师，少年宫专门请他来现场指导。小威担任领唱，一亮嗓子，小威看到孙老师的目光立刻集中到他身上，他又是紧张又是激动。到排练结束，小威以为孙老师会说点什么，可孙老师什么也没有说。

以后的排练，小威渐渐高兴不起来了。孙老师不像学



校的音乐老师，每次他都要说：“合唱，重要的是合，要配合，互相配合。大家和小威配合，小威和大家配合。”

小威从没想过自己还要和大家配合。他一直对其他同学有意见。

“你们唱那么大声干吗，你们的声音有我的好听吗？你们的声音那么响，把我的全盖住了，没有你们，没关系，没有我，节目……”

当然，这些话他没有说，只是在心里嘀咕。

孙老师好像听见了他心里的嘀咕。这一天，他宣布，下个周末的排练暂停。解散时，孙老师悄悄嘱咐小威，下周末他一个人来。

小威好不容易盼到了周末。

等他按时赶到少年宫，孙老师比他早到了。他没想到，和孙老师在一起的，还有本市最著名的歌唱演员张维亮。

小威又惊又喜，他最崇拜张维亮了，是张维亮的歌迷，张维亮的歌他百听不厌。

“这是我的好朋友、大歌星张维亮。”

“这是小歌星小威。”

孙老师为他们作了介绍。张维亮微笑着对小威点头。

孙老师走到钢琴旁，弹起《春天》的前奏，小威的心跳加快了。张维亮要为他示范演唱了。

张维亮随着琴声轻快地唱起来。

不知为什么，张维亮的歌声好像失去了魅力，《春天》这首歌也变得一点都不好听了。

小威听着听着，听明白了。孙老师是要告诉他，《春天》是一首集体的歌，离开了伴唱，再好的独唱演员也是唱不好《春天》的。

从那以后，小威尽力与合唱团配合，《春天》唱得一次比一次好。最后，《春天》获得了少年合唱节大奖。