

少儿必备知识手册丛书



心理健康手册

助孩子们营造身心轻松的殿堂

益创教科所 编文
益创小逗号 绘图



西苑出版社

读书心得





少儿必备知识手册丛书

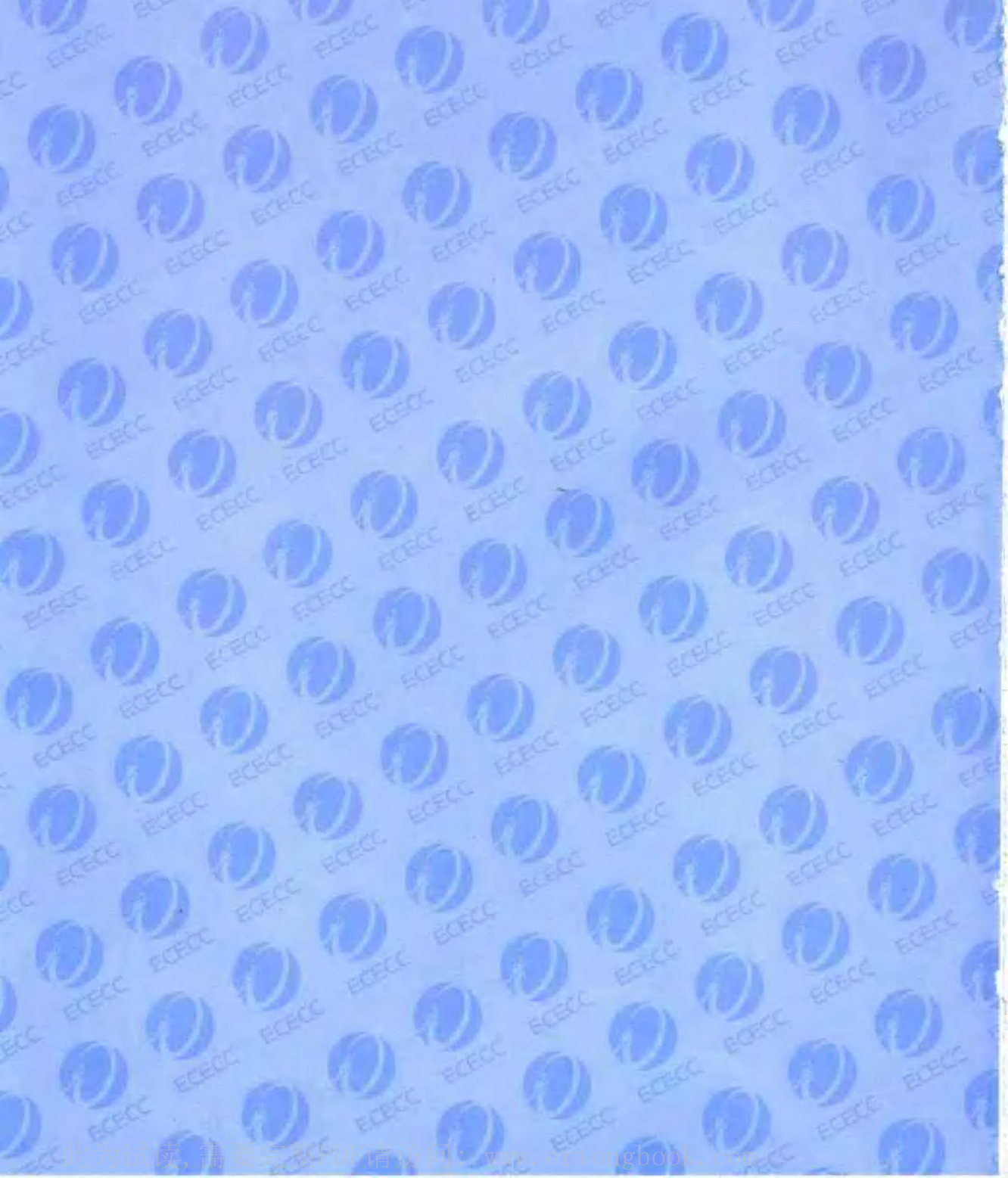
心理健康手册

彩色注音版

益创教科所 主编
益创小逗号 绘图



西苑出版社



图书在版编目(CIP)数据

少儿心理健康手册/益创教科所编. —北京: 西苑出版社, 2003.10

(少儿必备知识手册丛书)

ISBN 7-80108-764-X

I. 少… II. 益… III. 少年儿童—心理健康—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090277 号

法律顾问: 高朋律师事务所 王宇 律师

丛书主编: 王 益

内文制作: 益创小逗号

责任编辑: 田 雨

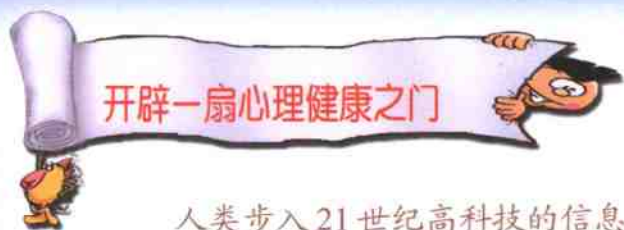
封面设计: 益创·文豪

少儿心理健康手册

编 者	益创教科所		
出 版 人	杨宪金		
出版发行	西苑出版社		
通讯地址	北京市海淀区阜石路 15 号	邮政编码	100039
电 话	68214971	传 真	68247120
网 址	www.xycbs.com	E-mail:	aaa@xycbs.com
印 刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司		
经 销	全国新华书店		
开 本	889 毫米×1194 毫米	1/24	印张 5
字 数	20 千字	图幅	330
印 次	2004 年 1 月第 1 版	2004 年 1 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 7-80108-764-X/G · 348		

定价: 12.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题本社邮购部负责调换)



开辟一扇心理健康之门

人类步入21世纪高科技的信息时代,知识以空前的速度积累和更新,新形势对人的素质提出了越来越高的要求。心理健康问题已成为新的视点。在我们宣传和普及大众心理卫生知识的同时,也应该为儿童开辟一扇心理健康之门,去关注孩子的心理健康,为他们解决幼小心灵中碰到的困惑和疑虑。

有一项调查显示,在小学校园里,相当一部分孩子生活在不被集体包容的感觉中,20%的孩子有孤独倾向。心理学家经过长期研究认为,儿童时期是培养健康心理的黄金时代,各种习惯和行为模式,都在这时奠定基础,一个好的开始,将使孩子们的品德和智力得到健康蓬勃的发展。

这本图书根据儿童的心理特点和理解能力,通过卡通人物“小逗号”、“巴巴顿”、“东方求败”……生动有趣的故事,让孩子在欢快的笑声中掌握基本的心理健康知识。内容包括如何与大人沟通,怎样面对陌生人,怎样和小伙伴交往……以及一些心理疾病的治疗。

孩子们是祖国的希望,是民族的未来,是成长中娇嫩的花朵。为儿童提供轻松的生存空间,保护他们在快乐、健康中成长,教会每一个儿童在社会及自然生活中独立的心理健康意识,是所有家长们义不容辞的责任。



目 录

zài zhēng lùn zhōng bì miǎn fā nù
在争论中避免发怒..... 8

bǎi tuō yī lài xīn lǐ
摆脱依赖心理..... 10

gǎi biàn yàn xué xīn lǐ
改变厌学心理..... 12

zēng qiáng zhàn shèng kùn nán de xìn xīn
增强战胜困难的信心..... 14

xué huì kuān róng
学会宽容..... 16

qīng qīng sōng sōng jìn kǎo chǎng
轻轻松松进考场..... 18

zěnyàng kàn dài tóng xué jiān de jìng zhēng
怎样看待同学间的竞争..... 20

chéng kěn de jiē shòu pī píng
诚恳地接受批评..... 22

chǎng kāi xīn fēi gǎn zǒu gū pì
敞开心扉, 赶走孤僻..... 24

kè fú cū xīn dà yì
克服粗心大意..... 26

jù jué gōng jī xíng wéi
拒绝攻击行为..... 28

zuò chéng shí de hái zi
做诚实的孩子..... 30

bié zài rèn xìng
别再任性..... 32

bú yào gù yì zuò duì
不要故意作对..... 34

yǒng gǎn de miàn duì shī bài
勇敢地面对失败..... 36

yǒng yú chéng dān zé rèn
勇于承担责任..... 38

kòng zhì zì jǐ de biǎo xiàn yù
控制自己的表现欲..... 40

bú yào qīng xǔ nuò yán
不要轻许诺言..... 42

xū xīn xué xí bié rén de cháng chù
虚心学习别人的长处..... 44

hé duō dòng zhèng huà qīng jiè xiàn
和多动症划清界线..... 46

yǒng gǎn de hé yì xìng jiāo wǎng
勇敢地和异性交往..... 48

fū píng xīn lǐ chuāng shāng
抚平心理创伤..... 50

pāo kāi qīng shēng de niàn tóu
抛开轻生的念头..... 52

yǒu hài de xū róng xīn
有害的虚荣心..... 54

gǎi biàn yōu róu guǎ duàn de xìng gé
改变优柔寡断的性格..... 56

yuǎn lí yì yù zhèng
远离抑郁症..... 58

zhèngquèduìdàibèihòu yì lùn 正 确对待背后议论.....	60	qīngchúduìrén de piānjiàn 清 除对人的偏见.....	90
xiāochújiāo lǜ 消除焦虑.....	62	zhèngquèduìdàiyóu xì zhōng de shūyíng 正 确对待游戏中的输赢.....	92
qū chú nèi xīn de gū dú gǎn 驱除内心的孤独感.....	64	guǎngfàn jié jiāohuòbàn 广 泛结交伙伴.....	94
bú yào hú luàn cāi yí 不要胡乱猜疑.....	66	gǎidiào huài xí guàn 改掉坏习惯.....	96
jiě chú shī mián de tòng kǔ 解除失眠的痛苦.....	68	xué huì hé lǎo shī jiāo wǎng 学会和老师交往.....	98
kè fú xiū qiè xīn lǐ 克服羞怯心理.....	70	bú yào mó fǎng fǎn miàn jué sè 不要模仿反面角色.....	100
gǎidiào huài pí qì 改掉坏脾气.....	72	bú yào píng kōng wàng xiǎng 不要凭空妄想.....	102
bú jī dù bié rén 不嫉妒别人.....	74	ràng xīn qíng yú kuài qǐ lái 让心情愉快起来.....	104
fàng qì duō chóu shàn gǎn 放弃多愁善感.....	76	kè fú shén jīng zhì 克服神经质.....	106
xiāng xìn zì jǐ 相信自己.....	78	gǎn yú tí chū zì jǐ de wèn tí 敢于提出自己的问题.....	108
zhàn shèng kǒng jù 战胜恐惧.....	80	yù shì zuò chū jué duàn 遇事做出决断.....	110
bǎi tuō è mèng de jiū chán 摆脱噩梦的纠缠.....	82	hé fù mǔ jiāo péng you 和父母交朋友.....	112
xiāochú jīn zhāng qíng xù 消除紧张情绪.....	84	bú yào hài pà yī shēng 不要害怕医生.....	114
tiáo jié sī niàn zhī qíng 调节思念之情.....	86	tíng zhǐ hòu huǐ 停止后悔.....	116
tǎn suāi chéng rèn cuò wù 坦率承认错误.....	88		

在争论中避免发怒



xiǎodòu hào hé bā bā dùn zài zhēng lùn wèn tí
小逗号和巴巴顿在争论问题
shí zǒng shì kòng zhì bù zhù zì jǐ de qíng xù
时总是控制不住自己的情绪。



tā men shì hòu yě fǎn fù tǎo lùn hé jiǎn tǎo
他们事后也反复讨论和检讨，
jié guǒ zài bù zhī bù jué zhōng yòu kāi shǐ fā nù le。
结果在不知不觉中又开始发怒了。



péng you men zǒng shì kàn dào tā men zhēn fēng
朋友们总是看到他们针锋
xiāng duì de yàng zi
相对的样子。



xìng jí de bā bā dùn yào chǎn míng zì jǐ de
性急的巴巴顿要阐明自己的
kàn fǎ xiǎodòu hào què mǎn bù jīng xīn
看法，小逗号却漫不经心。



嘘——你们不要发出不得体的喧哗声！



你们别争，相持不下的时候，就“休战”，去做一些开心的事，让心情平静下来。

wèi le jiě jué zhè gè máodùn xiǎo dòu
为了解决这个矛盾，小逗
hào hé bā bā dùnzhǎodào lǎo mào yé yé
号和巴巴顿找到老冒爷爷。

lǎo mào yé yé jiào gěi tā men jǐ zhǒng zhì nù
老冒爷爷教给他们几种制怒
de fāng fǎ
的方法。

心理健康知识：

zhèngquè kàn dài duì fāng de dài cì jī
① 正确看待对方的带“刺激
xìng de huà jí shǐ yǒu xiē piān jī
性”的话。即使有些偏激，
yě yào kǎo lù dào kě lǐ jiě kě yuán
也要考虑到可理解、可原
liàng de dì fāng
谅的地方。

fā nù de hòu guǒ zhǐ huì pò huài shuāng
② 发怒的后果，只会破坏双
fāng de yǒu yì zhì zào zhēng lùn de jiāng
方的友谊，制造争论的僵

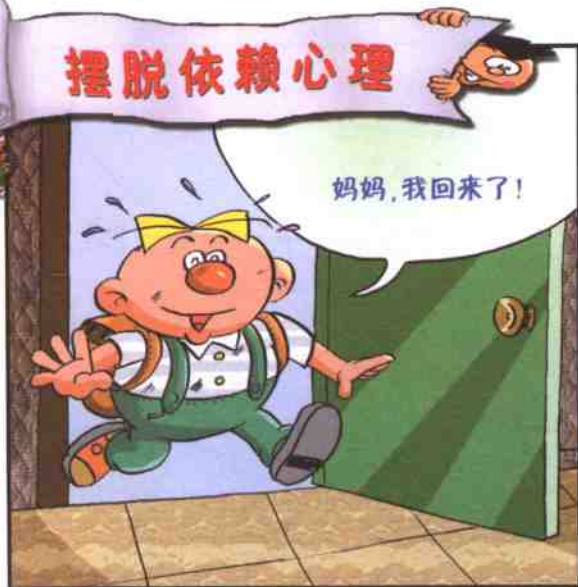
jú wú zhù yú jiě jué wèn tí
局，无助于解决问题。

yǎn kàn zhēng lùn chǔ yú duì zhì huàng tài
③ 眼看争论处于对峙状态
shí zàn shí xiū zhàn qù zuò kāi
时，暂时“休战”，去做开
xīn de shì qing ràng jī dòng de xīn qíng
心的事情，让激动的心情
píng jìng xià lái
平静下来。

zhuǎn yí huà tí bú yào qiān nù yú rén
④ 转移话题，不要迁怒于人。



摆脱依赖心理



bā bā dùn fàng xué huí dào jiā lǐ
巴巴顿放学回到家里。



tā tuō xià zāng yī fu duì mā ma shuō
他脱下脏衣服, 对妈妈说——



yí huì er bā bā dùn yòu jiào le qǐ lái
一会儿, 巴巴顿又叫了起来——



chī wán fàn bā bā dùn yòu yào hē shuǐ zì
吃完饭, 巴巴顿又要喝水, 自
jǐ dòng dōu lǎn de dòng yí xià
己动都懒得动一下。



mā ma duān le bēi shuǐ dì gěi bā bā dùn
妈妈端了杯水递给巴巴顿。



mā ma rěn bú zhù zé bèi le bā bā dùn
妈妈忍不住责备了巴巴顿。

心理健康知识:

① péiyǎng zì zhǔ de jīngshén bǎi tuō yī lài
培养自主的精神,摆脱依赖心理。

② wú lùn zài jiā hái shì zài xuéxiào zì jǐ
无论在家还是在学校,自己
de shì qing zì jǐ zuò duànliàn zì jǐ de
的事情自己做,锻炼自己的
dú lì xìng
独立性。

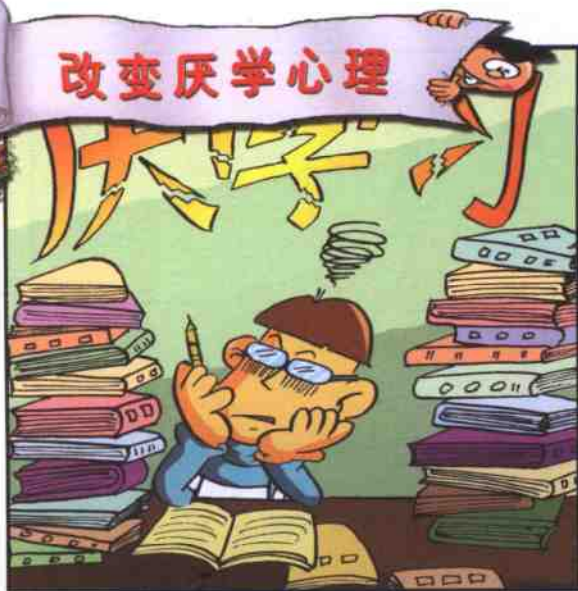
③ píng shí zhù yì xiàng bié rén xué xí zhāng
平时注意向别人学习,掌

wò jī běn de shēnghuó zhī shì hé jì néng
握基本的生活知识和技能。

④ dú lì zuò yì xiē zì jǐ gǎn xìng qù de
独立做一些自己感兴趣的
shì qing yù dào yào zuò chū jué dìng de
事情,遇到要做出决定的
shí hou lěng jìng de sī kǎo dà dǎn
时候,冷静地思考,大胆
zuò chū jué cè
做出决策。



改变厌学心理



miànduì yí dà duī de nán tí dōngfāng qiú
面对一大堆的难题，东方求
bài yuè lái yuè bù xǐ huān xué xí le
败越来越不喜欢学习了。



yí tiān tā jīng guò cài shì chǎng kàn dào mài
一天，他经过菜市场，看到卖
cài de shū shu zài bān dòng xī
菜的叔叔在搬东西。



tā gēn zài mài cài shū shu de shēn biān bāng
他跟在卖菜叔叔的身边，帮
shū shu dì dòng xī jué de tǐng yú kuài
叔叔递东西，觉得挺愉快。



bān wán dōng xī shū shu ná qián jiǎng lì tā
搬完东西，叔叔拿钱奖励他。



dōngfāng qiú bài duì bǎi tān mài cài chǎnshēng
 东方求败对摆摊卖菜产生
 le nóng hòu de xìng qù
 了浓厚的兴趣。



fēn lǎo shī fā xiàn le zhè gè wèn tí
 100分老师发现了这个问题，
 jiù zhǎo dào le tā
 就找到了他。

心理健康知识：

- nǐ yào zhǎo dào zì jǐ yàn xué de yuán yīn
 ① 你要找到自己厌学的原因。
 zhǎo lǎo shī tán tán qǐng lǎo shī bāng nǐ
 找老师谈谈，请老师帮你
 fēn xī yàn xué de yuán yīn bìng jī jí de
 分析厌学的原因，并积极地
 xiǎng yīng lǎo shī jiào gěi nǐ de bàn fǎ
 响应老师教给你的办法。
 nǐ hái kě yǐ xiàng fù mǔ jiǎng míng qíng
 ② 你还可以向父母讲明情

- kuàng qǐng tā men bāng zhù nǐ tí gāo xué
 况，请他们帮助你提高学
 xí xìng qù
 习兴趣。
 zhù yì shǐ yòng bù tóng de xué xí fāng
 ③ 注意使用不同的学习方
 fǎ lái jī fā xué xí xìng qù
 法，来激发学习兴趣。



增强战胜困难的信心

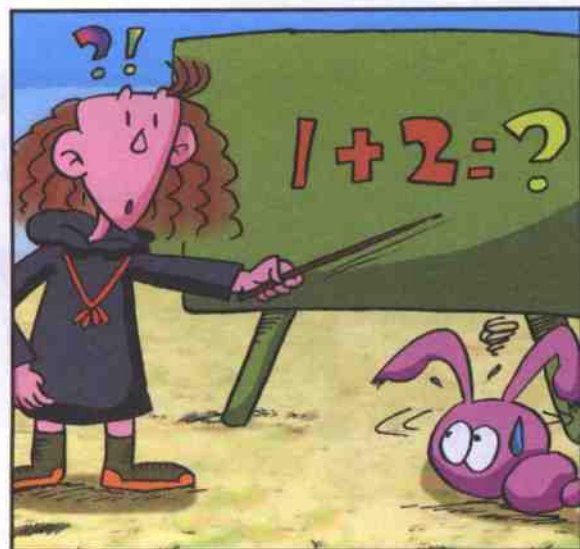
六一，要不要去游泳？
我可以教你！



xiǎoguāixiǎngjiāo liù yī xué yóuyǒng
小乖想教六一学游泳。



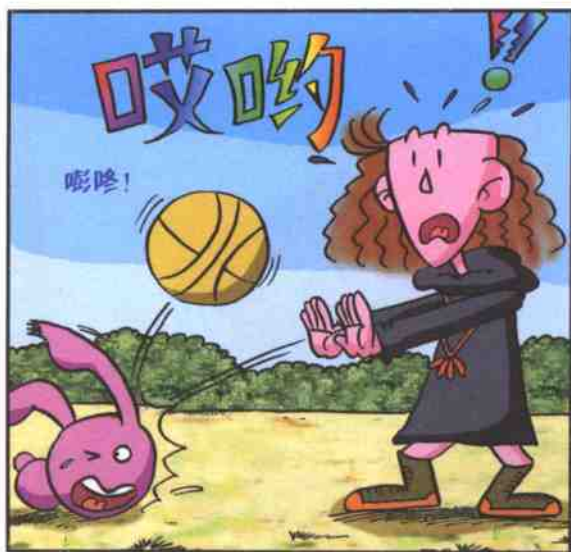
liù yī qiāng le jǐ kǒu shuǐ jiù bù yuàn zài
六一呛了几口水，就不愿再
xué le
学了。



xiǎoguāi yòu jiào tā zuò suàn shù tā dèng dà
小乖又教它做算术，它瞪大
shuāng yǎn wàng zhe xiǎoguāi
双眼望着小乖。



xiǎoguāi yòu ràng liù yī xué xí jiē lán qiú
小乖又让六一学习接篮球。



yí bù xiǎo xīn lán qiú zā dào le liù yī
一不小心，篮球砸到了六一，
zhè xià tā bù gān le
这下它不干了！



wú nài xiǎo guāi nài xīn de duì liù
……无奈，小乖耐心地对六
yī shuō
一说——

心理健康知识：

- kùn nán shì bù kě bì miǎn de miàn duì kùn
① 困难是不可避免的，面对困
nán nǐ yào yǒu zhàn shèng tā de yǒng qì
难，你要有战胜它的勇气
hé xìn xīn
和信心。
wǒ men suǒ shú xī de yǒu chéng jiù de rén
② 我们所熟悉的有成就的人
dōu shì lì jīng guò wú shù de kùn nán hòu
都是历经过无数的困难后
cái qǔ dé chéng gōng de
才取得成功的。

- zhǐ yào nǐ yǒu wán qiáng de yì zhì yǒu
③ 只要你有顽强的意志，有
jiān chí dào dǐ de jīng shén nǐ jiù néng
坚持到底的精神，你就能
zhàn shèng kùn nán
战胜困难。
píng shí yào zhù yì péi yǎng zì jǐ de jiān
④ 平时要注意培养自己的坚
rèn xìng hé zì zhì lì
韧性和自制力。

