

小学生心理日记点评

成长天空

肖军 左昌伦 蒋晓兰 编著



科学普及出版社

小学生心理日记点评

成长天空

肖军 左昌伦 蒋晓兰 编著



科学普及出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

小学生心理日记点评—成长天空/肖军, 左昌伦, 蒋晓兰编著. —北京: 科学普及出版社, 2010
ISBN 978-7-110-07222-6

I. ①小... II. ①肖... ②左... ③蒋... III. ①作文课—小学—课外读物 ②心理卫生—健康教育—小学—课外读物 IV. ①G624.243 ②G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第143492号

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版

编著者 肖军 左昌伦 蒋晓兰
绘 画 同 同

责任编辑 肖叶
封面设计 阳光
责任校对 林华
责任印制 安利平
法律顾问 宋润君



科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮政编码:100081

电话:010-62173865 传真:010-62179148

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京盛通印刷股份有限公司承印

*

开本:720毫米×1000毫米 1/16 印张:6.75 字数:150千字

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

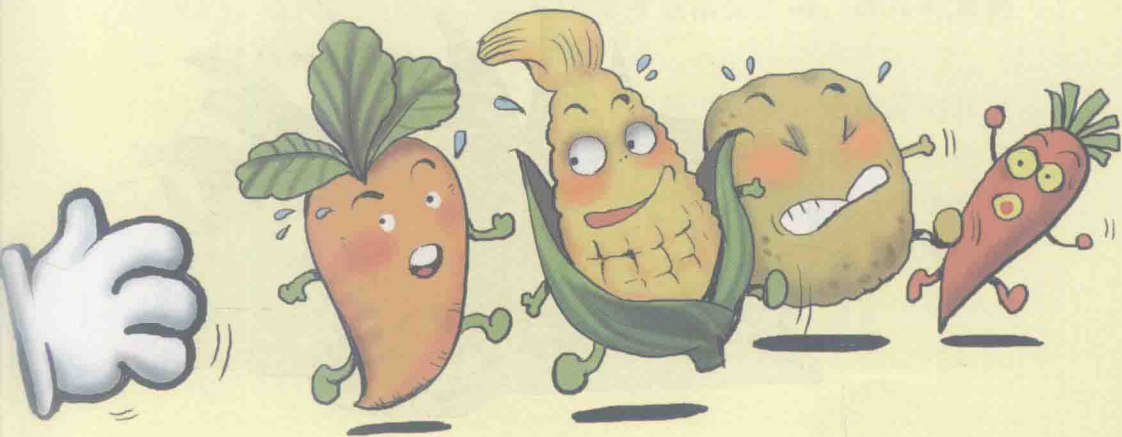
印数:1-5000册 定价:19.90元

ISBN 978-7-110-07222-6/G·3188

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

内容简介

这是继《中学生心理日记点评》获《中国教师报》等媒体倾情推荐，得到读者普遍好评之后的又一力作。本书涵盖了亲子关系、师生关系、同学关系、情绪管理、童话心理、自我成长、学习考试、习惯培养、安全教育九大课题。其心理点评主要针对学生——旨在引导同学们理性地认识生活中的成败得失，及时觉察自身的心理状态，传递给同学们面对一切挑战之力量，同时还力求在点评中给家长以必要的指导，给老师以全新的观点，是非常适合父母与孩子一起阅读的作文与心理健康科普读物。



编著者简介

肖军 中学高级教师、心理咨询师、湖北省科普作家协会会员、《中国学生健康报》、《心理医生》、新浪网、搜狐网等媒体心理专家。多年来坚持做中小學生心理日记点评，在国家級学生刊物发表心理日记点评近百篇，形成了自己独特的点评风格。出版有专著《中学生心理日记点评》并获得广泛好评。

左昌伦 《读写算》杂志社总编辑、儿童文学家、湖北省特级教师，出版多部文学及教育学著作。

蒋晓兰 国家二级心理咨询师、小学生心理健康教育专家，从事小学生心理健康教育十多年。



前 言

《小学生心理日记点评》是一套主要面向全国小学生，同时兼顾家长与老师的心理健康科普读物。

本书的心理日记不仅有城市小学生的日记，也有农村小学生的日记；不仅有中部地区小学生的日记，也有东部与西部地区小学生的日记；不仅有家境相对贫穷的小学生的日记，也有家庭相对富裕的小学生的日记。这样选材的目的是为了让本书具有更广泛的代表性，让我们的学生在阅读中尽可能多地感受不一样的小学生生活，让我们的家长对当代小学生群体有一个比较全面的认识。我们在长期的亲子关系辅导中发现：很多家长之所以会出现教育偏差，并不是因为他们的水平有问题，而是因为他们的姿态有问题。而姿态之所以出现问题则在很大程度上是因为他们并不了解现在的学生群体。孩子的某种行为在家长眼里可能被视为洪水猛兽，然而在学生群体里可能是那么普通和寻常。如果家长不能和学生一样用平常心看待这种行为，家长很可能会和孩子对立起来，根本无法教育和引导学生。

要了解自己的孩子，还必须了解自己孩子所属的群体。这是家长们所不能忽视的。

所有的日记内容除了对其中的病句做了必要的修改之外，都尽量保持学生日记的原貌：或长或短，或天真或幼稚，或真实或虚幻，或明确或模糊，或充满文采或枯燥乏味，都自有其价值，而不敢轻易改动。

关于心理日记的选择，我们遵循两个原则：童趣原则和足够心理含量的原则。我们力求选择一些充满童趣的、生动的日记，力求避免成人腔调和成人面孔在学生日记中出现。就老师和家长平时接触的学生日记来看，有些学生的日记中确实充斥着成人语言。这些学生们似乎已经习惯用成人的脑袋在日记中思考，用成人的语言记录他们的心灵历程。这种倾向是我们的心理日记

所必须避免的。我们的日记是心理日记，所以我们又不能仅仅以追求童趣为目标，我们还必须力求每篇学生日记都具有比较典型的心理学或教育学上的意义。其目的是为了向学生、家长及老师生动地宣传心理健康和教育心理的相关知识。

在日记的长短方面，因为孩子的年龄存在较大的差异（7~12岁都有），因此有的日记会长达千字，有的则会短到一两百字。我们都尽量保持其原貌，不曾有所增减。

在心理点评中，我们力求用最通俗的语言来诠释那些和同学们学习生活息息相关的心理现象和教育理论，但不可避免地还是会涉及某些专业词汇。如果同学们感到某个句子有些不好理解的话，可以向爸爸妈妈或者老师请教，还可以到我们的互动交流平台“百度贴吧·中学生心理日记吧”发帖提问，我们一定会及时进行解答的。

对于少数心理日记，我们还会进行写作点评。其目的是为了让学生们能在阅读中借鉴某些写作的经验或吸取某些教训。我们的写作点评不仅要善于发现学生写作上的闪光点，还要善于找出学生在写作中普遍存在的问题，并给予有效的写作指导。

其实，写作能力的提高过程也是心理成长的过程，写作上的问题也是心理问题的一种反映形式。而写作上的成熟往往又和心理上的成熟密切相关。

另外要说明两点：①除了心理日记不是本书作者的原创，所有的点评和文章均为本书作者原创。②为保护学生的隐私，心理日记中的所有人名均为化名。

最后，希望小朋友、大朋友们多提宝贵意见，希望语文教育专家、心理教育专家不吝赐教。有了大家的支持，我们相信：我们的心理日记点评工作一定会走向成熟，并成为连接老师与学生、家长与孩子的一座永不褪色的彩虹桥！

作者

2010年7月

目 录

第一篇 童话心理

——从童话中看孩子的心灵世界·····	1
对彩虹桥说声“谢谢”·····	4
青蛙回家·····	6
小老鼠吃西瓜·····	8
快乐森林里的争吵与友情·····	10
永远的蝴蝶·····	12
糖果历险记·····	14
神奇的泡泡水·····	16
电灯与蜡烛·····	18
小桥·····	20
一块布的故事·····	22
不想长大·····	24
“丑陋”的小猩猩·····	26
猫妈妈一家喝鱼汤·····	28

第二篇 自我成长

——自我教育能力该如何培养·····	31
我们长大了·····	34
穷人的孩子早当家·····	36
我的成长跑道·····	38
成功了，一切从头开始·····	40
学做小老师·····	42
从妹妹身上我看见了自已·····	44
坚持就是胜利·····	46

放弃完美要求，做真正的自己·····	48
骄傲一下又何妨·····	50
我们都是只小小小小鸟·····	54
孩子世界里的“战争”·····	56
在父母悄悄的放手中长大·····	59
不文明的同学·····	62
学会在竞争中发展友情·····	64
和朋友相处学会将事情和人分离·····	66
女儿和爸爸的小秘密·····	68
先报喜还是先报忧·····	70
进我的房间就可以不敲门吗？·····	72

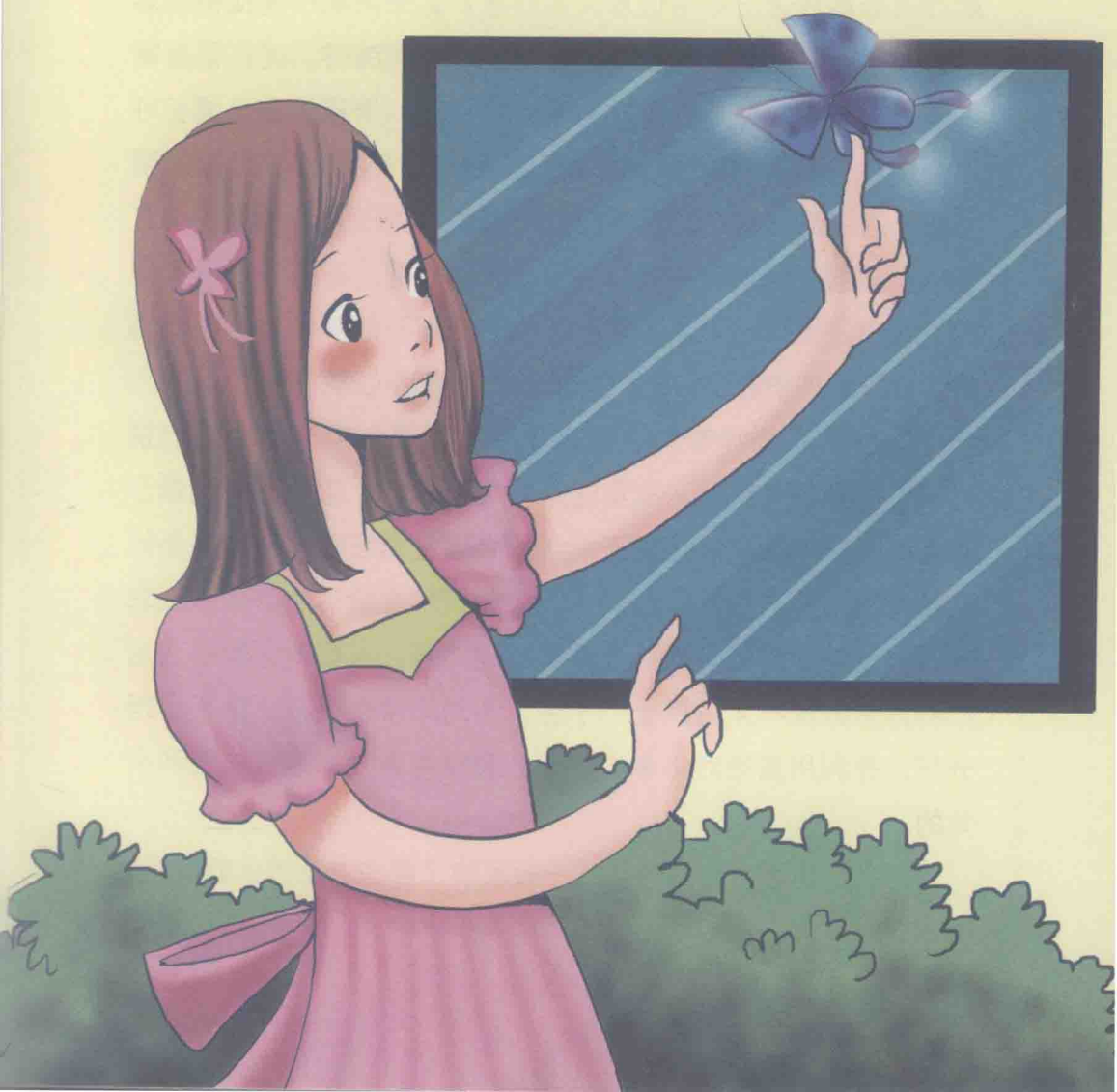
第三篇 安全教育

——面对校园勒索，千万别紧张·····	75
反锁了门，煮鸡蛋·····	78
不在陌生的环境中追赶孩子·····	80
小女孩一个人走夜路·····	82
爬山遭遇“小混混”·····	84
校园中打闹·····	87
要自主，还是要生命·····	90
关瓦斯炉·····	92
“开火车”·····	94
一个人在家·····	96
放鞭炮·····	98

第一篇

童话心理

——从童话中看孩子的心灵世界



孩子们写的童话，大多数都表现出他们对美好的向往和追求，代表了他们内心最真实的想法，反映了孩子此时的心理成熟水平，因为孩子们在童话创作中会不自觉地将自己的思想、态度、愿望、情绪、性格等个性特征投射到童话故事里。

比如，有个10岁的男孩子和妈妈在一起的时候，非常喜欢编童话故事给妈妈听，可是他故事的主角总是一些树木——各种各样的树，很少有动物出现，更别说人了，并且故事情节总是一个模式——都是坏树欺负好树，很少变化。这些童话故事就很清晰地传达出一个信息，那就是：这个男孩子的精神生活不够丰富，有些刻板，和同伴的交往也存在障碍。这些都是需要家长充分重视并予以解决的问题，否则，男孩的心灵成长可能会落后于同龄的孩子。同时，这个男孩的父母应该鼓励和引导孩子在今后的童话创作中增加一些新鲜的元素，比如一些可爱的小动物，比如受人景仰的英雄人物等等。在孩子讲述童话的过程中还可以启发孩子换一种思路来展开故事情节，使他的童话世界更加丰富多彩——这其实就是童话心理治疗了。

分析孩子们所创作的童话背后的心理含义，对家长们来说，可能会有些难度，毕竟这是需要心理学、哲学、文化学、人类学等知识背景的。对于小学的心理健康教师而言，则是他们需要学习的一门专业知识，因为分析学生童话的心理意义非常有利于对学生进行人格评估和心理辅导。人格测评和心理治疗的许多方法不太适用于小学生，而对小学生的童话进行心理分析，并利用童话对小学生进行心理辅导则是非常有价值 and 有效的。

那么，小学生创作的童话一般反映了哪些方面的内容呢？

一、它可以反映学生此时的心理状态是否和谐、健康。内心和谐而健康的学生所创作的童话往往非常美好和积极，那些恐怖故事情节则往往是学生内心焦虑的体现。

二、它反映了学生内心的某些愿望。通过童话满足自己在现实中不能满足的愿望，是孩子创作童话的精神动力之一，也是孩子自觉维护心理平衡的一种方式。

三、它可以反映学生的认知水平。比如，小学高年级的学生已经开始意识到好人与坏人并没有严格的界限，因此，高年级学生所创作的童话往往不大会给人物很明显的好与坏的区别，而低年级学生所创作的童话往往是好人与坏人泾渭分明。

四、童话还可以反映学生的意志力水平。意志力水平高的学生往往在童话中制造一些困难，然后让主人公去克服；而意志力水平低的学生则往往会在童话中出现逃避的情节。

五、它反映了学生的人际关系（包括学生的家庭人际关系和学校人际关系）。特别是学生在家庭中所扮演的角色往往会通过童话中的某个人物不自觉地表现出来——这就为我们的心理健康教师了解孩子的家庭成长环境提供了一个非常好的途径。

当然，透过孩子创作的童话，我们可以发现的神奇之处远不止这些。更多的神奇在孩子的童话中等着我们去探索、去发现！



对彩虹桥说声“谢谢”

7月11日 星期五

童话小故事：

森林里有一座彩虹桥，像天上的彩虹一样，长长的，弯弯的，各种各样的颜色变来变去，而且还闪闪发光，走在桥上像飞一样的感觉。

小动物们很喜欢彩虹桥，每天都在桥上来来往往。

不久，彩虹桥有些发愁了：“哎呀！我的身体都被踩脏了”！不过它又想：“没关系，等雨叔叔来把我冲洗干净吧”！

小动物们仍然每天在彩虹桥的身体上走来走去，没有人注意到桥上留下了很多脚印。

终于有一天，细心的小绵羊发现了彩虹桥的变化。他不好意思地说：“谢谢彩虹桥每天把我们从河这头带到河那头。我们把你的身体踩得脏死了，让我来帮你洗澡吧！”

小白兔也走过来，说：“我也来帮你给彩虹桥洗澡吧！”彩虹桥被打扫干净了，小动物们走在桥上感到更美好，像要飞到天空上一样。

从那以后，每一个小动物走过彩虹桥都记得对彩虹桥说声“谢谢”，再帮它打扫卫生，使彩虹桥变得越来越变丽。

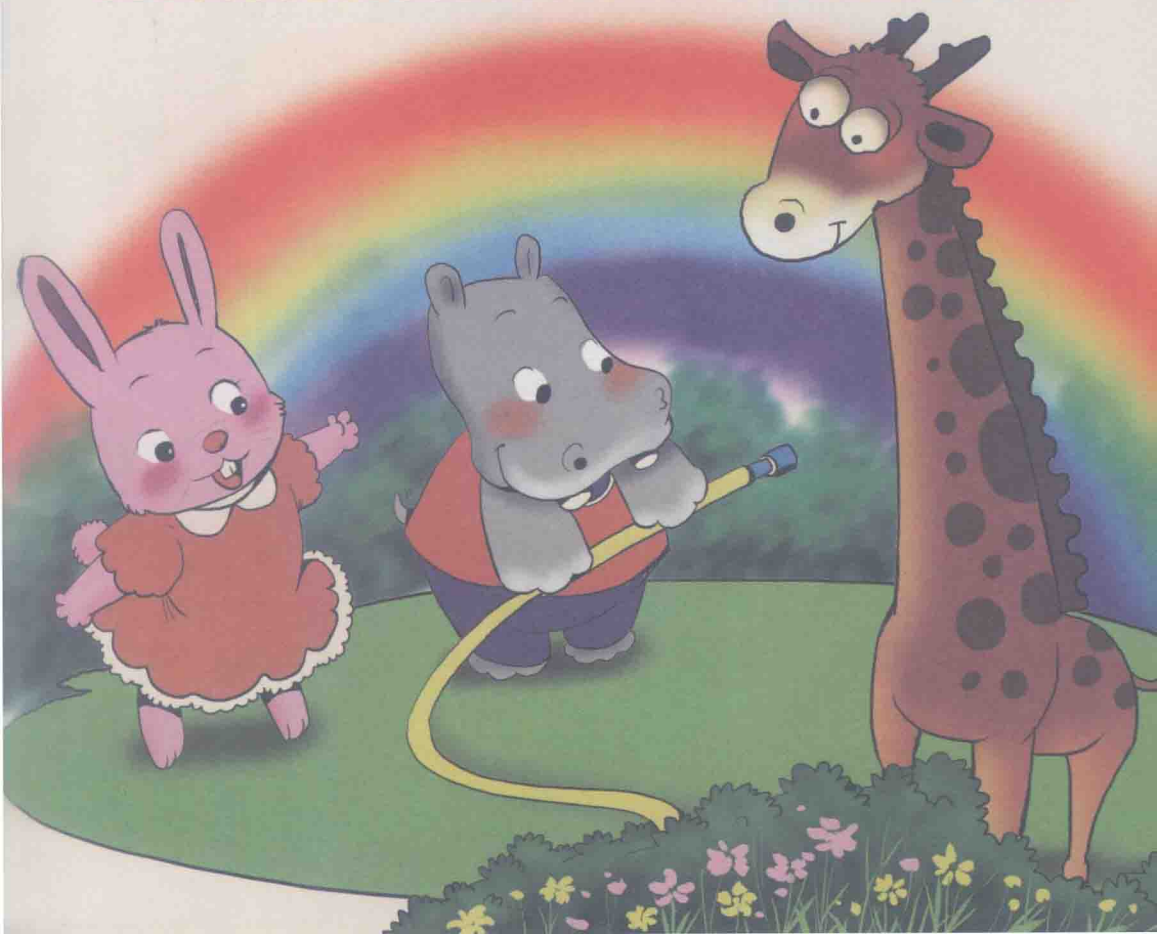
(7岁 萌妞)

♥ 心理点评 ♥

“桥”是沟通的象征。对“桥”的赞美也是对“沟通”的歌颂，对“桥”的呵护也是对和谐人际关系的珍惜——显示的是小作者天生的期盼心灵相通的倾向。

但是沟通本身也会有负面的影响，也就是说：有时沟通不良也会产生伤害，伤害之后会在彼此的心灵中留下“很脏的脚印”——这就好比是桥上动物们的脚印。那么，面对沟通中不可避免的伤害，我们是等待“雨”后自然化解，还是主动去化解——让小动物们都来主动打扫桥上的脏脚印？小作者用一个美丽的结局告诉了我们答案。这样富有哲理的思考，小作者都是在无意识中完成的，这样也就更显示其潜在的强大的创造能力。

根据这种分析结果，我们就可以想象小作者平时在面对人际冲突（包括和父母的、同学的冲突等）时普遍会采取的态度是一种积极的、主动的、理性的态度。在这样的态度之下，其性格也会更有弹性——绝不会去认死理，抱着偏见不肯放松！





青蛙回家



10月21日 星期六

童话小故事：

有一次，人们回家的时候，经过一个个小池塘，池塘都清澈干净，可在经过自己的池塘时，上面漂着许多垃圾，而且奇臭无比，臭得可以把一大堆人熏倒。

人们想：为什么别人的池塘清澈干净，我们的池塘奇臭无比呢？人们终于想到了自己的所作所为，大声地说：“我们一定要爱护环境！”于是，人们决定清扫垃圾，爱护环境。

人们把脏东西捞上来，再换上了清澈的水，还在池塘旁种上了花草、树木。小青蛙又回到了池塘，蝴蝶姐姐和蜜蜂妹妹也回来了。鱼大婶一家和虾大妈一族也回来了。小孩也回来游泳、打水仗了。

（7岁 瑞雪）

♥ 心理点评 ♥

池塘是自身生活环境的象征，而小青蛙则是充满活力与热情的自我的象征。干净的水象征创造力，而脏水则对应象征着压抑。对脏水奇臭的渲染，显示了“我”对某些压抑儿童天性的教育方式的不满，显示了“我”对现实的批判精神。青蛙回归于充满活力的水中，则表现出“我”乐观向上的品质。

最后，蝴蝶姐姐和蜜蜂妹妹、鱼大婶一家和虾大妈一族这些朋友也都来到了自己的池塘，显示“我”的乐群与善于分享的心理品质。





小老鼠吃西瓜

10月21日 星期三

童话小故事：

有一天，小老鼠去看外婆。一出门，小老鼠发现，今天的太阳这么大啊！估计很热。但怕外婆等得急，她只能赶快出发，还特意加快了脚步，希望在下午天更热之前到外婆家。可一路上，火辣辣的太阳照在她身上，晒得她口干舌燥。“这时候要是能有点香甜的水果该多好啊！”小老鼠想。

像是神仙感受到了她的祈祷似的，小老鼠忽然发现前面有一片瓜地，那绿油油的叶子下，一个个西瓜又圆又大。这让她更渴了。可是，她没有带钱啊！犹豫了半天，她决定去敲瓜地主人家的门。

瓜地主人兔子姐姐开了门，小老鼠问：“你能给我一个大西瓜吗？”小兔子想了想说：“嗯，好吧！你是好样的！别的老鼠都偷东西，你却来敲门，你就随便选一个好的吧！”小老鼠一看，有个西瓜挺大的，就指着说：“就这个吧！”兔子姐姐大方地说：“好的，我这就把刀拿来，帮你把西瓜切开。”一刀下去，红瓤黑籽，小老鼠看得口水直流。小老鼠很感激兔子姐姐，就对她说：“我们一起吃吧。”兔子姐姐笑了。

她们狼吞虎咽地吃起来。忽然，小老鼠因为吃得太急把一个西瓜籽吞下去了，幸亏兔子姐姐及时拍了她的后背，她才把西瓜籽吐了出来，她更感激兔子姐姐了，说：“兔子姐姐，谢谢你，你真好！”兔子姐姐说：“不用谢！大家本来就应该互相帮助嘛！”于是，她们就成了好朋友，高高兴兴地把剩下的西瓜吃完了。

随后，小老鼠依依不舍地告别了兔子姐姐，继续赶路去看外婆了。

（7岁 晓辰）