

小学生心理日记点评

爱的教育

肖 军 左昌伦 蒋晓兰 编著



小学生心理日记点评

爱的教育

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—爱的教育/肖军, 左昌伦, 蒋晓兰编著. —北京: 科学普及出版社, 2010

ISBN 978-7-110-07221-9

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143247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

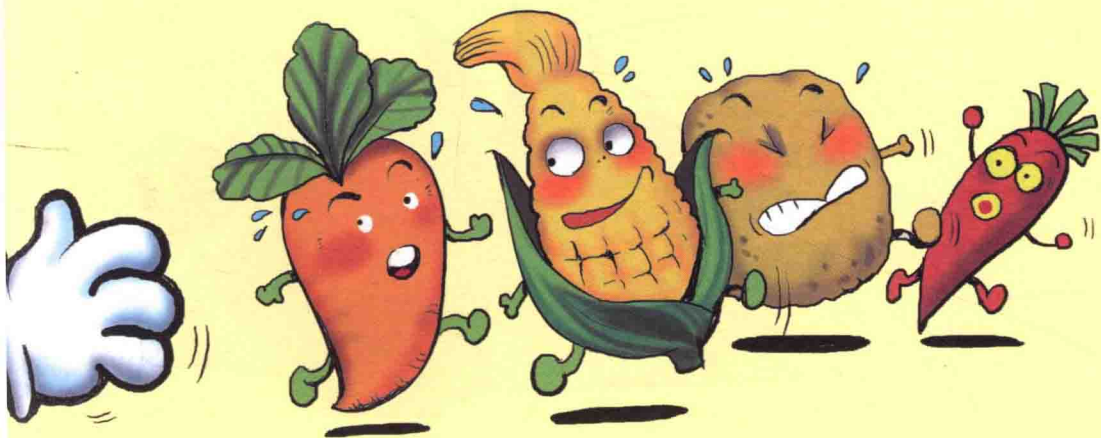
印数:1—5000册 定价:19.90元

ISBN 978-7-110-07221-9/G · 3187

(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。

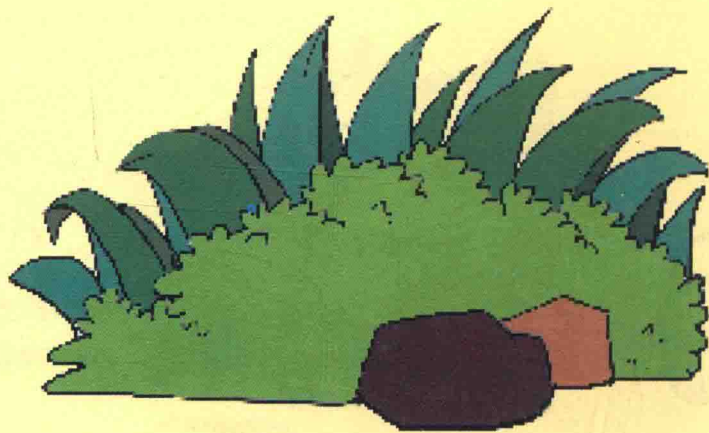


编著者简介

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，在国家级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，而是因为他们的心理有问题。而心理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。其目的是为了让同学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 亲子关系

——“画”一个温馨的家····· 1

每个母亲必定就是一位大英雄····· 4

离婚后的父母和孩子都可以幸福····· 6

爸爸妈妈离婚又结婚····· 8

门上的刀痕刻在我的心里····· 10

一场可怕的噩梦····· 12

我的分数，爸妈的面子····· 14

我真的很想自己不存在····· 16

我的春节在哪里？····· 18

我该学弹琴，还是该学画画？····· 20

妈妈打我，我很高兴····· 22

爸爸摔了我的作业本····· 24

像重视学习一样重视玩····· 26

妈妈又爱我了····· 28

爸爸妈妈经常为了我而吵架····· 30

让孩子操心的妈妈····· 32

妈妈上网偷菜····· 34

我和奶奶顶嘴····· 38

第二篇 师生关系

——奖励对人不对事，惩罚对事不对人····· 41

红领巾见证浓浓师生情····· 44

我喜欢的和讨厌的老师····· 46

我长大了，又变小了····· 48

老师扔了我的作业本·····	50
新老师为什么总跟我过不去·····	52
我和老师的秘密·····	54
请从老师的保护伞下走出来·····	56
不喜欢发脾气的老师·····	58
经常“发飙”的老师·····	60
上课打学生的老师·····	62
老师逼我不停地笑·····	64
不会笑的老师·····	66
在教室里哭鼻子的老师·····	68
一个优秀学生的诞生过程·····	70
我的心快没了·····	72
能看透我心思的杨老师·····	74
不幽默的胖老师·····	76

第三篇 同学关系

——同伴教育更具影响力·····	79
我们的友情遭遇了“第三者”·····	82
为什么男生总是传我的绯闻?·····	86
5毛钱和5000亿·····	88
我让她慢慢接近我·····	90
感谢同学的“坏毛病”·····	92
不能只想出发点, 还要注意方法·····	94
和成绩不好的同学如何相处?·····	96
优秀的我为何形单影只?·····	98

第一篇

亲子关系

——画一个温馨的“家”



一个小男孩，独自一个人孤独地在房前玩耍；爸爸、妈妈牵着一个小女孩的手，旁边跟随着形影不离的宠物小猫、小狗，天上挂着一轮灿烂无比的太阳，生机勃勃的绿树在风中摇曳……一幅幅的画，不一定很美，却是孩子们内心世界的最好展示。一颗颗幼小的心灵，或阳光、或孤独、或困惑，都通过画面深深地触动着我们内心最柔弱的部分。

有一天，作为教育周刊特邀的心理辅导专家，我随记者来到一所乡村小学，给这所学校六年级的孩子们上一节心理辅导课。带领他们做了几个好玩的心理游戏之后，我安排他们以“我的家”为主题，每人画一幅画。

也许是好奇，也许是因为和平时上课的感觉不一样，孩子们的参与热情很高，一拿起纸笔就聚精会神地画起来。我悄悄走到一些孩子身边观察，发现大部分的孩子首先画的是房子。但孩子们画的房子并不是他们居住的真实的房子，而是他们心目中的房子——代表着孩子们对家的感受、理解以及憧憬。

在这间简陋的教室里，绝大多数孩子都充分展开想象的翅膀，用心描绘着自己心目中的“家”。十分钟过去了，他们的画有了初步轮廓。二十分钟过去了，大多数孩子已经按照要求完成画作。

但是也有几个孩子，却没能在规定时间内完成画“家”这个看似简单的任务。当别的孩子一气呵成的时候，有的学生的画纸上还是空白，似乎不知从何下笔，不知该往纸上填什么。家，难道在他们心中是空白吗？还有的孩子用小手捂着画纸，生怕别人看到了他作的画，原来画面上只有一个小孩孤单的身影；有的只画着自己和爷爷、奶奶相依为命地生活在一间

房子里，看不到爸爸妈妈的身影；还有的孩子的画上只画房子不画人……

画完画的孩子们又按照要求，对画的内容一一作了说明，写上“最喜欢做的事”、“最不喜欢做的事”、“最要好的朋友”、“我的缺点”等内容，然后纷纷交上自己的“大作”。我还特意请了几位同学上讲台来当众对自己的画进行讲解，然后我再当众点评。

上台的孩子滔滔不绝地对“观众”勾画着自己画中的“家”。可爱天真的描述时不时地引起大家一阵阵的笑声和掌声。其中给人印象最深刻的是，一位男生不仅画上了自己家的房子，还在旁边添上了邻居的房子，我称赞他是个很擅长与人交往的、心理很健康的孩子，他很高兴，小小的胸膛在不知不觉中挺得更直了。但同时也出现了令人深思的现象，有五六个孩子讲述：“我最不喜欢的事情就是爸爸妈妈吵架，爸爸出手打妈妈……”而这些孩子所画的“家”都显得有些残缺不全，有些疏离，有些压抑。

孩子是纯真的，他们可以用语言撒善意的谎，但画笔绝对不会。画笔将孩子最真实的情感充分展示了出来。看着这些图画，听着孩子们的诉说，不少听课的老师眼眶都湿润了。谁不希望自己的“家”也有花有草，有阳光，有小猫小狗还有相亲相爱的爸爸妈妈呢？那些残缺的画面，代表的是缺少父母关爱的留守儿童内心的渴望；而那些压抑的焦躁的画面则是父母长期不和、家庭战争不断的结果啊！

在此，祝愿天下所有的孩子都真正拥有一个温馨美满的家！



每个母亲必定就是一位大英雄

11月13日 星期五

心情故事：

母爱是伟大的。

有一次，一个平静的夜晚，我忽然浑身发冷。我对妈妈说：“妈，我全身都冷！”妈妈赶紧给我量了一下体温，哇，39.9度。我妈也不叫我爸，直接背起我就往医院跑。不一会，我们就到了医院。我静静地躺在病床上，看着医生给我打针。这时，妈妈才放心了，拿出手机给爸爸打电话，要爸爸给我买一些补品。这事被我的爷爷奶奶知道了，他们就熬了一些骨头汤带来给我喝。

妈妈一直在医院守护着我。晚上的时候，我还能听到她隐隐约约的哭声。不久，我的病好了，妈妈也就放心了，心情也好多了。

这就是母爱！伟大的母爱！每个母亲必定就是一位大英雄！

（9岁 晓旭）

♥ 心理点评 ♥

母爱是每个孩子一生取之不尽的力量源泉。有句话说得好：世界上所有的人都可以轻视我，打击我，但是，只要母亲重视我，相信我，爱我，我就永远不会失去这个世界！

不过，在感受母爱的同时，父爱也是不能被忽视哟。父爱与母爱合在一起关爱下的孩子一定是世界上最坚强的孩子！





离婚后的父母和孩子都可以幸福

9月19日 星期一

心情故事：

我叫小雨，今年9岁了。我是一个天真纯洁、聪明伶俐的小女孩。

在我5岁那年，因为爸爸经常在外面玩，不回家，妈妈一个人在家给我做饭，妈妈的心情越来越差。一天放学的时候，妈妈跟往常一样来接我。我看见妈妈手里提着一大包东西。我惊奇地问：“妈妈，我们要去哪里啊？为什么拿这么多东西？”妈妈伤心地说：“你还小，不懂。我们去姥姥家，再也不回自己的家了。”我又着急又伤心地问：“为什么？为什么呀？我们住自己家不是很好吗？”妈妈笑着说：“小雨乖！你还小，你不懂！你长大就懂了！”说完，妈妈就带我回了姥姥家。

在以后的日子里，爸爸每两个星期来接我一次。

就这样，两年过去了，爸爸单位让爸爸去外地上班。我和妈妈去火车站送他。当时，我和妈妈都哭了。爸爸走后，妈妈给我找了一个后爸。我也很喜欢他。这样，我们又生活了两年。现在爸爸每个月给我寄300元钱，并且也找了个女人，有了孩子，过上了幸福的生活。

在此我祝愿我们两家都永远幸福！

（9岁 小雨）



♥ 心理点评 ♥

一个四年级的学生能将5岁到9岁时母亲的心情变化完整而准确地表达出来，确实具有极高的情商天赋。

刚开始，“妈妈”是“心情越来越差”，暗示着母亲和父亲的婚姻正面临着危机。后来妈妈从“伤心地说”变为“笑着说”，是因为听到了孩子童稚的语言，也显示“妈妈”已调整好离婚的心态——这是“妈妈”在后来重新获得幸福的基础。而送走“爸爸”时，“妈妈”的“哭”则是一段感情结束的仪式，也是后面两家都能获得幸福的情感基础。

离婚并不可怕。只要有良好的心态。离婚后的父母和孩子都可以幸福。相信这篇心理日记会给我们一些有益的启示。

这篇日记中的妈妈对待离婚有良好的心态，但对待孩子的时候还是有些不当之处。比如，“妈妈”反复地说“你不懂”。其实，孩子是“懂”的。只不过孩子“懂”这个世界的方式和大人们“懂”这个世界的方式会有些区别。大人们在这个关键时候，一定要学会用孩子理解世界的方式引导孩子，让孩子有更多的安全感和秩序感。比如，可以这样告诉孩子：

“爸爸妈妈原来是相爱的，但是现在爸爸妈妈的感情出现了裂痕。就好比是你和你的小伙伴某某某，以前感情很好，但是后来闹了矛盾，不愿意在一起玩耍了，所以就只有先分开一下啊！不管我和你爸爸能不能通过沟通重新和好，我们都永远爱你，会好好照顾你的！”





爸爸妈妈离婚又结婚

10月6日 星期二

心情故事：

那段时间，爸爸妈妈天天吵架。后来就离了婚。

我和妈妈一起生活着。我妈妈每个月的工资不高，所以我们只能租住在别人的房子里。就这样，我们过了一年多。

要过年了，我妈妈的钱不多了。妈妈就对我说：“这样吧，我们回广西去。你今后就在那里上学，和外公一起玩。”我说：“好好好！”

过了两天，我的爸爸知道了这个消息，马上来看我们了。这时我妈妈正准备去买火车票。

我爸爸和我妈妈说了很长时间。我妈妈没有去买火车票了，因为我爸爸说一个月给妈妈八百元钱。

一个月过去了。我爸爸和妈妈又结了婚。爸爸一个月给妈妈八百元钱。我们经常出去郊游，玩游戏。新的一切又重新开始了。我们家再也没有吵闹声了。妈妈也再不提回南宁了。我很开心！爸爸和妈妈和好了，还送了我一个玩具。

我爱爸爸妈妈。

（10岁 晓美）

心理点评

这是孩子让离婚之后的夫妻重新和好的典型例子。

日记中的“爸爸”因为害怕看不到自己的孩子而开始在“妈妈”面前做适当的让步，即答应每月给“妈妈”八百元钱。给的钱虽然不多，但它是婚姻改善的信号，是值得肯定