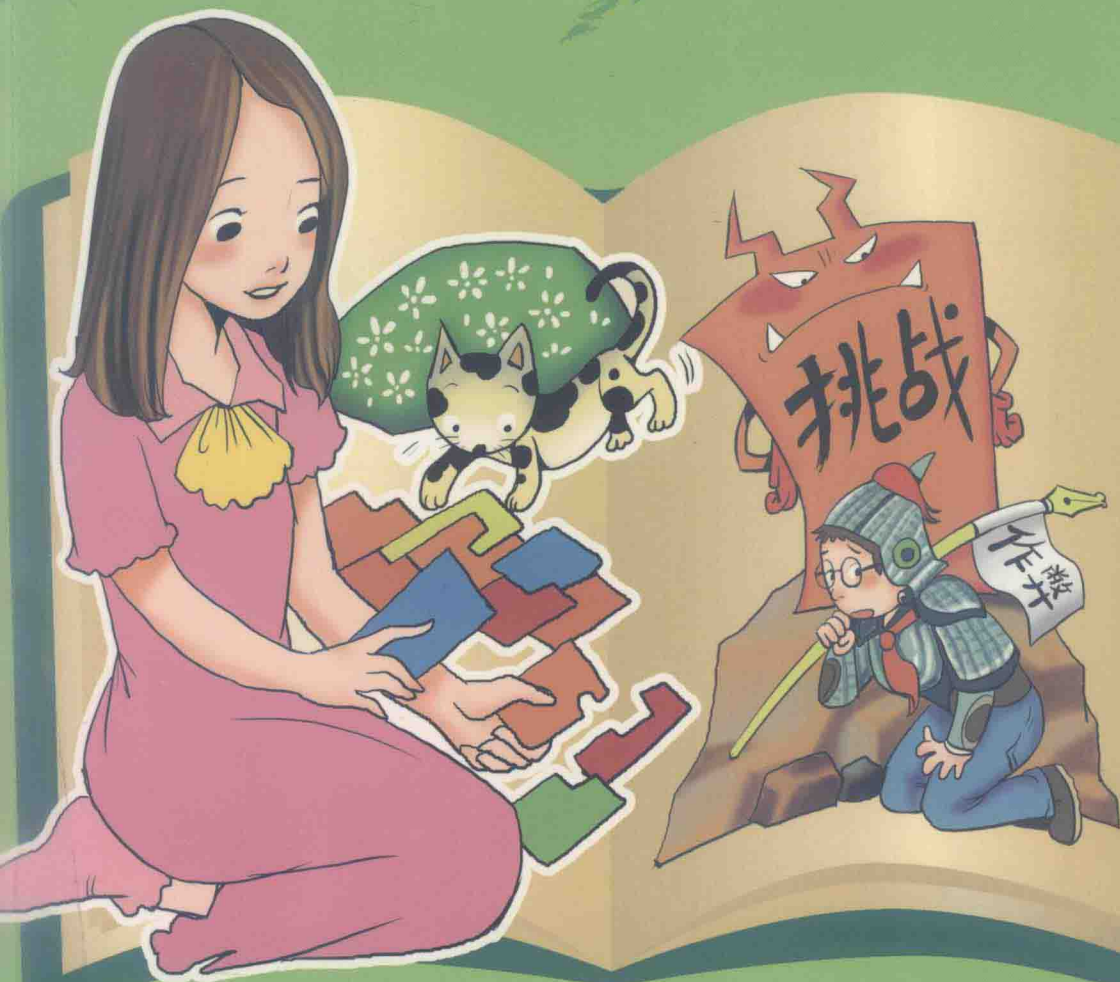


小学生心理日记点评

超越自我

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

超越自我

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—超越自我/肖军, 左昌伦, 蒋晓兰编著. —北京: 科学普及出版社, 2010

ISBN 978-7-110-07274-5

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143244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

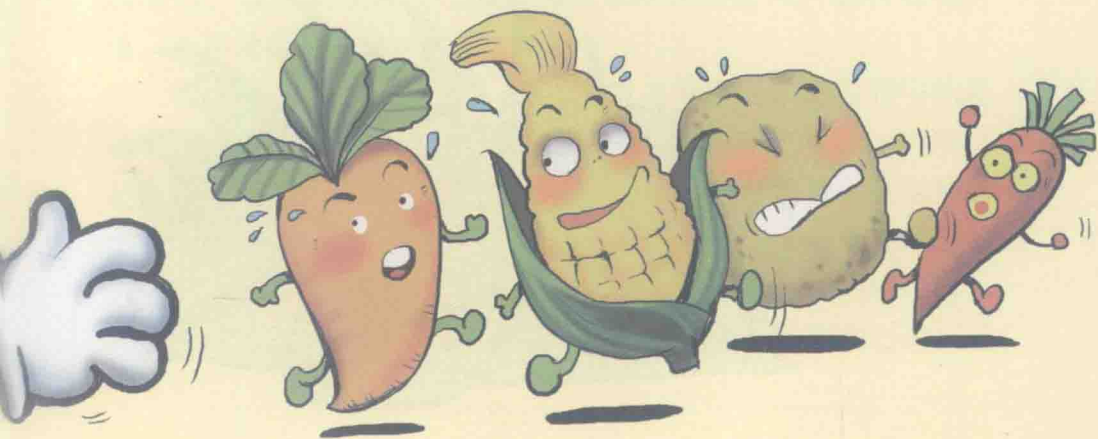
印数: 1-5000册 定价: 19.90元

ISBN 978-7-110-07274-5/G · 3189

(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。

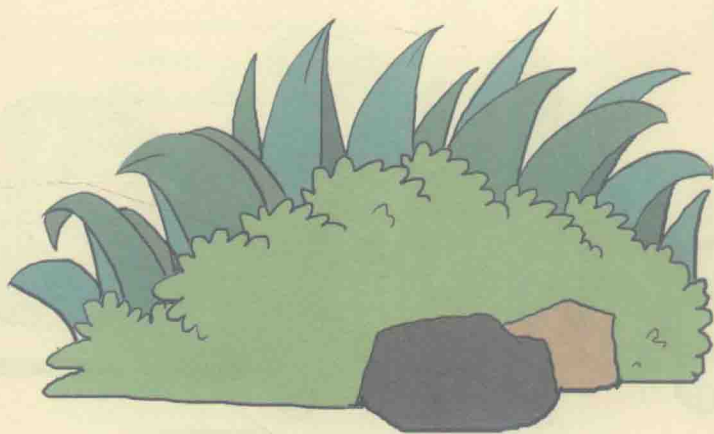


编著者简介

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 情绪管理

——学会管理自己的情绪·····	1
学会等待情绪恢复平静·····	4
笑是世上最强大的武器·····	6
我生气了·····	8
我总是对爸爸妈妈大喊大叫·····	10
我真不该惹妈妈生气·····	12
都是罚站惹的祸·····	14
考试了，失利了，郁闷了·····	16
老师一句话让我郁闷了两年·····	19
错误观念带来不良情绪·····	22
冲动是魔鬼·····	24
体检时的哭声·····	26
哭吧哭吧不是罪·····	28
快乐崇拜·····	30
害羞的我如何才能不害羞·····	32

第二篇 学习考试

——家长辅导孩子的“三个大于”原则·····	35
了解你的学习类型是有效学习的第一步·····	38
当心查智商给孩子造成伤害·····	42
小学三四年级是道坎儿·····	44
如何加“学习”为“好友”·····	46
考94分的孩子该不该有成功感？·····	48
考前像阳光，考后像乌云·····	50

98分和89分的世界	52
做考试题，首先要学会整体把握	54
考试磨蹭为哪般？	56
用平常心对待考试粗心	58
挑战马虎有良方	60
考试时为什么总是简单题做错难题做对？	62
如何正确应对考试压力	64
考试时的积极自我暗示很重要	66
不爱写作文的我	68
考试作弊危害大	70

第三篇 习惯培养

——别让电视控制了孩子	73
如厕还读书，值得提倡吗？	76
孩子玩的能力也需要从小培养	78
很无耻的游戏	80
上网的时间要形成规矩	82
我是电脑迷	84
明天我也要“偷菜”	86
按时起床要培养	88
我为什么老忘带作业本？	90
强迫吃进去的饭不养人	92
我终于认识到讲礼貌的重要	94
一屋不扫，何以扫天下？	96
按时睡觉很重要	98

第一篇

情绪管理

——学会管理自己的情绪



先说一个非常经典的故事：

某个男人在单位受了领导的气，回家就对妻子发脾气。妻子受了丈夫的气，心里不痛快，就训斥自己的孩子。孩子受了母亲的训斥，心里也不好受。这时，一只小花猫跑到了小孩子的身边，想和小孩玩。小孩正在气头上，一脚就把小花猫踢出了老远。这个故事中的大人和小孩都没有学会管理情绪，所以才会出现负面情绪像接力棒一样不停地在家庭成员之间传递的现象。

情绪管理是情商（EQ）中最核心的内容。可以说，情绪管理能力的高低在很大程度上决定着一个人情商的高低，并直接影响着一个人的成功。

那么，我们该如何管理自己的情绪呢？

第一，及时体察自己的情绪。也就是，时时提醒自己注意：我当前的情绪是什么？例如：当你因为别人推了你一下而对他怒目而视的时候，马上要问问自己：“我为什么这么做？我现在有什么感觉？真的是他的行为让我生气？还是我自己很郁闷正好以他推我为借口来发泄？”如果你察觉到自己经常对别人的一点无意动作感到生气，你就要注意对自己的生气做更好的处理。

学会体察自己的情绪，是情绪管理的第一步。

第二，适当表达自己地情绪。还以别人推了你一下的例子来看。你因为心里郁闷不由自主地瞪了对方一眼，在这种情况下，你可以真诚地告诉他：“对不起，我的心里很烦！希望你不要介意！”而这个推你的同学说不定很善解人意，会马上帮你疏导情绪呢！再比如有个女生，上午在学校和同学闹了矛盾了，中午回家时还在生闷气。正好她最喜欢的乡下奶奶来了，叫她吃葡萄。她竟然对奶奶大发脾气，然后一个人躲在了房间里，不出来了。如果她发现了自己的情绪在捣乱，她完全可以这样向奶奶表达自

己的感受：“奶奶，我这几天在学校压力很大，心情不好，我不能陪您了，等我心情好一些了，再陪您说说话好吗？”

第三，以适宜的方式宣泄情绪。宣泄情绪的方法很多，有的人会痛哭一场，有的人找好友诉苦一番，还有一些人会听音乐、散步或适当地玩一些攻击类的游戏等。比较糟糕的方式有喝酒、吵架、打架甚至自杀。值得注意的是，宣泄情绪的目的在于给自己一个理清想法的机会，让自己好过一点，也让自己更有能量去面对未来。如果宣泄情绪的方式只是暂时逃避痛苦，过后需承受更多的痛苦，这便不是一个适宜的方式。

有了不舒服的感觉，要勇敢地面对，仔细想想，为什么这么难过、生气？我可以怎么做将来才不会再重蹈覆辙？怎么做可以降低我的不愉快？这么做会不会带来更大的伤害？根据这几个角度去选择适合自己且能有效缓解情绪的方式，你就能够控制情绪，而不是让情绪来控制你！





学会等待情绪恢复平静

10月25日 星期日

心情故事：

有一天，我在家里写作业。我写到最后一题的时候，发现这道题有些难度。我思考了一会，还是没有想出来。我就把这道题拿给妈妈看，想让妈妈教我做，但妈妈却说：“自己去做吧，只要动脑筋就做得出来的。”我只好又拿回去。我又思考了一会儿，实在是想不出来了。我又拿给妈妈看，妈妈还是像上次那样说。这样反反复复，我实在忍不住了，心里烦躁得很。我左踢一下，右蹬一下，烦得想砸东西。可妈妈理都不理我。

最后，我觉得烦躁没有用，就开始静下来思考。思考了一会，我终于把这道题想出来了。我开心地笑了。

（9岁 小牧）

♥ 心理点评 ♥

一道题总也想不出来，任何人都会有些烦躁。这是再自然不过的事情。所不同的只是烦躁的程度和对待烦躁的态度。

孩子烦躁的时候，家长淡定自如，不谴责，不干预，等孩子的情绪自然恢复到平静的状态。这是家长最好的应对方式。日记中的“妈妈”在这方面做得非常好。

家长的这种应对方式不仅可以培养孩子独立思考、独立解决问题的习惯，而且可以培养孩子管理自己情绪的能力。





笑是世上最强大的武器



12月16日 星期三



心情故事：

二年级时，有一天我值日。放学后，等我们几个值日生扫好地，擦好桌子，准备回家的时候，天空淅淅沥沥地下起了小雨。老天真是爱捉弄人，下午上学的时候天还很晴朗呢。我没带雨具，该怎么办呢？

忽然，我看见一位同学顶着书包往家跑。我也顶着书包跑了起来。我边跑还边找爷爷的身影，心里想：要是爷爷像天神一样拿着伞忽然出现在我的面前，那该多好啊！可是，我直到跑回了家，也没有看见爷爷的身影。我很气愤，鼻子里“呼哧呼哧”的，气得不得了。等我脱下湿衣服，换上了干衣服之后，爷爷才从学校方向回来了。我像巴西足球教练那样对着爷爷大发脾气：“你今天为什么不去接我？”爷爷笑着说：“单位打电话，让我去一下。等我办完事去学校，你已经放学了。”

“哦，原来是这样，看来我错怪您了！”我的脾气一下子就没了。

（9岁 小杰）



心理点评



可能小作者当时的希望太强烈了：希望“爷爷”像天神一样拿着伞忽然出现在面前。所谓希望越大失望越大。当满心的希望忽然转变成失望的时候，孩子们一般都会有些不能承受，而发脾气就是对失望情绪的一种宣泄。

而爷爷的“笑”则及时化解了小作者的情绪。

用“笑”来化解对方的脾气，这一招值得家长、老师和同

学们好好学习，因为“笑”可是世界上最强大的武器哦！

另外，这篇日记的语言充满童趣：“要是爷爷像天神一样拿着伞忽然出现在我的面前”、“我像巴西足球教练那样对着爷爷大发脾气”都是特别有趣味的句子。





我生气了

9月23日 星期三

心情故事：

前天早上，我叫爸爸上午给我买个透明胶打算粘文具盒。

中午放学回家，我问爸爸：“你买的透明胶呢？”爸爸说：“啊！忘了。”我有一点点生气地说：“下午一定要买，要不买的话，文具盒都要散架了。”

下午放学回家，我又问爸爸我的透明胶呢，爸爸又说：“啊！忘了。”我生气地说：“爸爸明天一定要买！”

昨天早上，我忘了对爸爸说。

中午放学回家，我问爸爸我的透明胶呢，爸爸又说：“啊！忘了。”我很生气地说：“下午一定要买！”

下午放学回家了，我问爸爸我的透明胶呢，爸爸又说：“啊！忘了。”我愤怒地说：“明天一定要买！”

今天中午放学回家，我问爸爸我的透明胶呢，爸爸说：“在这里。”今天我真高兴啊！

(9岁 小娅)

心理点评

小作者写自己的情绪变化非常清楚明白：从“一点点生气”到“生气”，再到“很生气”、“愤怒”，最后一直到“高兴”。一个小学生三年级的学生能如此准确地察觉并表达自己的情绪变化，是十分难能可贵的。

不过，小作者对失望情绪的积累显得比较被动。如果自己主动地去解决问题——找爸爸要钱自己去买透明胶——那愤怒