

献给小学朋友

JIE CHU NI DE FAN NAO

陈珊珊 主编

JIE KAI XIN XIN JIE



解开心心结



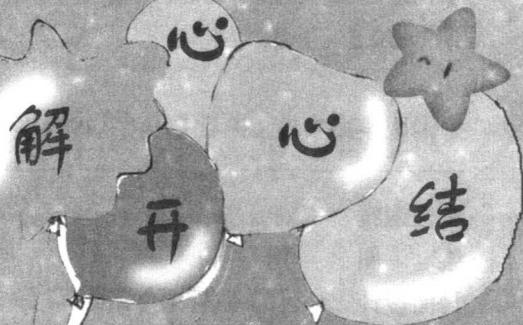
- 你长大了想干什么
- 你是个任性的小孩吗
- 别人不理解自己怎么办
- 在困难面前，我说不！



民主与建设出版社

献给小学朋友

解开心结



主编：陈珊
作者：倪青、吴弘然、漆然

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

解开心心结/陈珊珊主编 . - 北京:民主与建设出版社,
1999.6

ISBN 7 - 80112 - 226 - 7

I . 解… II . 陈… III . 心理卫生 - 小学生 - 课外读物
IV . 6625.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 2008 号

责任编辑 刘云华
绘 图 李杨
封面设计 寸草心图文公司
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010)65275953
社 址 北京东城区东厂胡同 1 号
邮 编 100006
印 刷 北京飞达印刷厂
开 本 850 × 1168 1/32
印 数 0001 - 7000 册
印 张 3.5
字 数 41 千字
版 次 1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 80112 - 226 - 7 / F.085
定 价 10.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

解开♥♥结



目 录



- | | | |
|---|----------------|----|
| 1 | 你长大了想干什么? | 1 |
| 2 | 你是个任性的小孩吗? | 4 |
| 3 | 别当爱动怒的“小皇帝” | 6 |
| 4 | 为成功做准备 | 9 |
| 5 | 锻炼你的情绪 | 11 |
| 6 | 在家里,你最怕谁? | 13 |
| 7 | 和爸爸妈妈平起平坐 | 15 |
| 8 | 爸爸妈妈吵架了,你该怎么办? | 17 |



9	父母发脾气时你怎么办？	19
10	我和好朋友吵架了	20
11	拒绝过年降	22
12	你有几个好朋友？	24
13	老师错了怎么办？	27
14	边玩边学，其乐无穷	28
15	怎样解除考试前的紧张心理	30
16	别把成绩当命根	33
17	放假了！	36
18	像小猫学会钓鱼吃	38
19	让“小石子”变“宝石”	40
20	你想有“宝葫芦”吗？	41
21	“左三圈，右三圈；脖子扭扭，屁股扭扭”	43
		44



解开♥♥结♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

- 22 打败南针 46
- 23 她不再怕动物了 49
- 24 别担心，我能行！ 52
- 25 在困难面前，我说：不！ 54
- 26 “麦当劳”先生的座右铭 56
- 27 你看到了什么 59
- 28 当你面临挫折和困境的时候 61
- 29 遇到“恶少”拦路怎么办？ 63
- 30 别人误解你时 66
- 31 死要面子活受罪 68
- 32 怎样摆脱心理压力？ 72
- 33 羞怯——人际关系的绊脚石 73
- 34 请你照镜子 76
- 35 猜疑——自寻烦恼 78



- 36 别在自卑的“陷阱”里越陷越深 80
- 37 搬掉前进道路上的绊脚石 82
- 38 别人不理解自己怎么办? 84
- 39 和鸟儿一起飞 87
- 40 古小便宜吃大亏 89
- 41 “九十八元”的思考 91
- 42 地上掉了一分钱 94
- 43 自己办个小银行 95
- 44 做个活泼可爱的“小蝴蝶” 98
- 45 大人的事情我知道 100
- 46 爸爸下岗了 102

解开♥♥结



① 你长大了想干什么 ⑤

我想告诉你，我有很多美丽的幻想，一会儿想当音乐家，一会儿又想学美术，想想还是像电视里演的当个大法官才威风……总之，我的理想很多，家里爸爸、妈妈、爷爷、奶奶都很支持我，买了小提琴、画夹，还经常鼓励我：“你真行，你一定能成功！”从此，我就没了休息日、节假日，更不要说玩了。刚开始，我还挺新鲜，听了大人的夸奖也很自豪，可慢慢的，我就厌倦透了，阳光、蓝天和楼下小朋友们玩耍的笑声都让我羡慕极了。我开始恨这小提琴、画夹，甚至还有爸爸、妈妈……

我变得沉默寡言，闷闷不乐，对画画和拉琴丝毫没有兴趣，晚上睡不着觉，白天吃不下饭，家里人都以为我病了，要带我去看医生，只有我自己知道：笼子里的小鸟侍弄得再好，可它终究是不快乐的，因为它没有自由！我和笼中鸟又



有什么区别呢？我又开始抱怨自己，因为不能怪“笼子”，还不是我自己钻进去的！我很烦恼，觉得自己完了，更不要说当音乐家、画家，让那大法官也见鬼去吧！

现在，我很高兴，我又自由了。每天除了做



完功课，还可以打球，看电视，玩游戏机了。可有时，我看着角落里躺着的画夹，寂静无声的小提琴，手痒痒地又想画几笔、拉几下，我突然觉得有一种很美妙的感觉，阳光安然地洒落在屋内，我的画仿佛在静静地述说一个故事，我的琴声悠悠荡荡，跟着心一起飘向蓝天……原来如此让人厌倦的东西现在竟这般美丽……



解开♥♥结♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

从此，我开始给自己制定了一个学习计划：每天按时作息，功课尽量在学校里完成，每天抽出一小时拉琴，隔一天画画，利用出去玩的时候练习写生。我发现生活是那么的美好，学习、画画、拉琴都不再是一件枯燥的事情，做作业也不拖拖拉拉的了，我还有一个重大发现：拉琴、画画也能使我心情愉快放松，特别是放在写完作业之后进行使我的大脑很快得到了休息，真是一举两得。慢慢地，我也明白一个道理：不是人人都可以当音乐家、画家、大法官，但只要自己努力地去做了，即使将来不成功也无怨无悔！而且，你还可以收获比成功更多的东西：知识、毅力、修养……

如今家里到处是我的笑声、琴声，爷爷、奶奶不再盯得那么紧了，爸爸、妈妈管得也不那么严了。他们都说：我长大了，更棒了！虽然我是一个平凡的小孩，也有很多缺点，但是我会努力使我变得更完美！你能不能像我一样？或者比我更好！你长大了要干什么？



② 你是个任性的小孩吗？⑤

你是个任性的小孩吗？请不要着急回答，请你先做做以下的小题目。也许答案与你心里的想法不一致，那也没有关系，就算是一种参考答案吧。

题目一：妈妈让你出门带上雨伞。

- A. 看看天，觉得无雨可下，没带伞。
- B. 妈妈把伞送到你手上，你就是不带。
- C. 虽然带伞出了门，心里却埋怨妈妈。
- D. 妈妈让我带，我就带，反正伞又不重。

题目二：你穿了一件新潮式的衣服。

- A. 当别人都很注意这件衣服时，你心里犯了嘀咕，这衣服也许不好看吧？
- B. 别人说这件衣服不适合你时，你仅不以为然地哼了一声，心里说人家少见多怪。
- C. 当新衣服受到大家的关注时，你缺少了勇气，经过犹豫，你还是穿上了它。

解开♥♥结



D. 你不敢穿这件衣服了。

选择两个 B, 说明你很任性; 选择一个 B, 说明你比较任性; 选择两个 D, 说明你性格很随和, 不任性; 选择一个 D, 说明你不任性, 但在特殊条件下, 你可能会任性。选择其他, 都属一般。

任性是把刀子, 别人的劝说是块磨刀石。这时候, 别人越是规劝, 你这把刀子就越锋利。如果这时你已经发觉自己不妥了, 但是由于脸面的问题, 你依然很固执己见, 不肯悔改, 这就说明你太任性了, 刀子很可能割破你的手, 你将尝到疼痛的感觉。希望你认真听取和分析别人的劝说, 如果别人说的有道理, 你应当





改正。

任性是个高傲的公主，只能听到别人的赞美，任何批评的话是听不进去的。久而久之，你将变成孤单的公主，没有知心朋友，没有人愿意和你一块玩。那时你就会非常难过。所以希望你能放下公主的架子，虚心接受别人的批评，你将找到许多好朋友，学习和生活将会充满乐趣。

任性是一匹烈性的小马，一旦脾气发作起来，又蹦又跳，会把骑在背上的人狠狠地摔到地上。小马烈性发作，会不管方向地狂奔，这时候很容易被石头绊倒，也许还会跌进深沟，小马就会遍体鳞伤。希望你改掉暴躁的脾气，不要动不动就“犟”劲十足。但小马的倔强和活力是十分可贵的，如果把这种劲头用在学习和做事情上，一定会取得令人羡慕的成绩。

③ 别当爱动怒的“小皇帝”

皇帝是个什么样子呢？我们现在没有皇帝



解开♥♥结♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥了，但是，我们从电视上、电影中、小人书里，都会看到古时代的皇帝。皇帝都是威风凛凛的，高高在上，动不动就发脾气。皇帝一旦发起脾气来，那可不得了呀，宫里的人都会吓得大气不敢出呢。

清朝最后一个皇帝登基的时候才3岁，真是一个名副其实的小皇帝。别看他小，架子可不小呢，大人都给他下跪。他一不高兴就发脾气，谁站在他身边可就倒霉了，他说：“打脸！”你就必须使劲地自己打自己的嘴巴子。他呢，却在一边哈哈乐。

你说，这样的小皇帝讨厌不讨厌？你一定会说：真讨厌。

如果说有些同学在家里就跟“小皇帝”一样，你信不信？

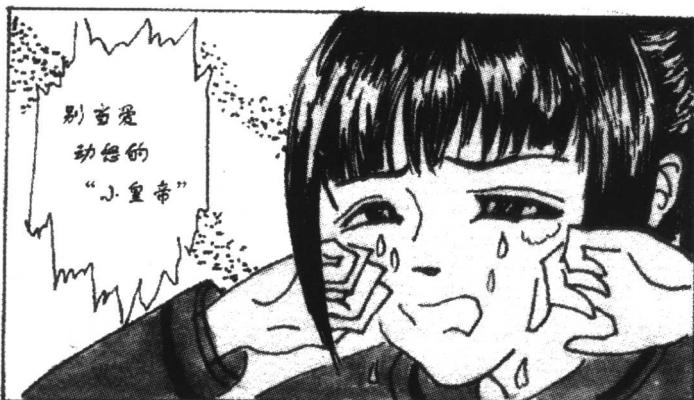
奶奶烧鱼不好吃，他发脾气，把碗一推，“我不吃了！”

爸爸不小心弄坏了他的自动铅笔，他往地上一坐，大叫道：“你赔，你赔！”眼泪差点儿要掉下



来了。

逛商店的时候，他看中了一把玩具手枪，嚷着妈妈快给他买，妈妈如果不同意，他就哭出了



眼泪，使劲闹，“我就买，我偏要买，你不给我买，我就叫爷爷买！”

这像不像令人讨厌的“小皇帝”？

奶奶没把鱼烧好，是有原因的。她人老了，辛苦了一辈子，手脚不灵了，记性不好了，做点错事是正常的，你没有权力对老人发火。反过来说，你会不会烧鱼呢？如果别人对你发火，你心里是个什么滋味呢？

爸爸弄坏了你的自动铅笔，完全是无意的。



解开♥♥结

再说，铅笔本来就是爸爸给你买的。爸爸整天辛苦地工作，挣钱买东西给你，你难道有让他赔偿你的道理吗？

妈妈不给你买玩具手枪，也肯定是有原因的。你更不应该在公共场合大哭大闹，在别人眼里，你很可能就是一个讨厌的“小皇帝”。

你也许不知道那个小皇帝，因为从小娇生惯养，衣来伸手，饭来张口，等他长到 50 多岁的时候，他还不会自己洗脚呢！结果，因为没人侍候，热水把脚都烫红了。

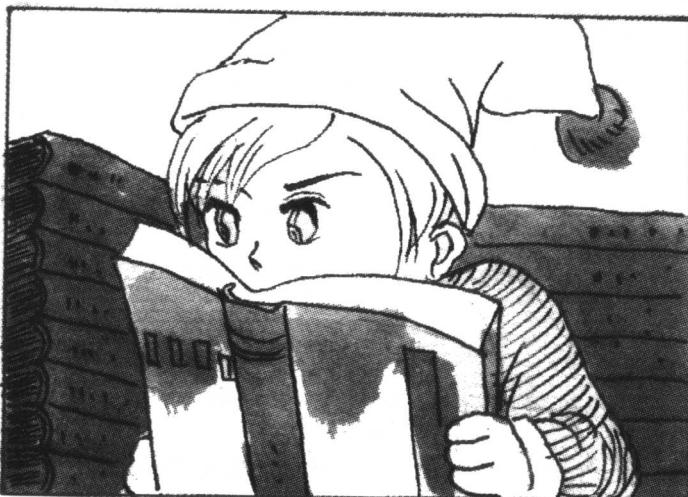
娇生惯养，百依百顺，这样的孩子长大了不可能有所作为。所以从现在起，你可别当爱动怒的“小皇帝”。

④ 为成功做准备

你做过智力测验吗？你的智力很高还是平平常常？也许你得分很高，无异于“神童”，也许只是一般，成不了什么“大家”。可你千万别高



兴得过早或自愧不如，因为现在下结论还为时过早，大量事实证明：许多智力优异者成年后的成才比例并不太高，而天赋一般的孩子，却能“一鸣惊人”。你知道这其中的原因吗？



成才的因素是多种多样的，除了遗传、环境因素和每个人的观察力、记忆力、思维能力、想象力及操作能力外，还与个性因素有很大的关系。

也许你急于想知道怎样才能成才，嫌我太啰嗦。但这是你必须知道而不容忽视却又极易被忽视的因素。简单地说，个性因素是指：抱负、