

《少先队小干部》杂志社 编著

美绘本

《少先队小干部》杂志

12年美文
呈献



童爷爷支招：

让孩子



解开心结

找回快乐

心理书

de

一本书解决

所有烦恼



北京日报报业集团

同心出版社

童爷爷支招：

让孩子

解开心结
找回快乐

de 心理书



《少先队小干部》杂志社 编著

北京日报报业集团

同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

童爷爷支招 : 让孩子解开心结找回快乐的心理书 / 《少先队小干部》杂志社编著. —北京 : 同心出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5477-1041-8

I. ①童… II. ①少… III. ①儿童心理学

IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第191027号

童爷爷支招 : 让孩子解开心结找回快乐的心理书

出版 : 同心出版社

地址 : 北京市东城区东单三条8-16号 东方广场东配楼四层

邮编 : 100005

发行 : (010) 65255876

总编室 : (010) 65252135-8043

网址 : www.beijingtongxin.com

印刷 : 三河市华业印装厂

经销 : 各地新华书店

版次 : 2013年10月第1版

2013年10月第1次印刷

开本 : 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张 : 14

字数 : 180千字

印数 : 6000册

定价 : 26.80 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载



做孩子们信赖的童爷爷

童爷爷信箱主持人：王同瑞

2001年，伴随着新世纪的曙光，《少先队小干部》杂志诞生了。12年来，她从襁褓中的幼儿成长为英姿勃发的翩翩少年。12年来，广大少先队员和少先队小干部阅读她、使用她、珍爱她，一拨拨的小读者伴随这本杂志茁壮成长，从小学习为队员服务的本领，体验为集体工作的乐趣，锻炼自己的才干。每年都有十多万小读者订阅她，累计起来就有一百多万。少先队辅导员和小干部们，把这本杂志当做教材和少先队工作宣传资料，通过红领巾广播站、红领巾电视台、黑板报、橱窗面向全校少先队员宣传使用。这样，她的读者和受益人群数以千万。

《少先队小干部》创刊之时，正是我从少先队辅导员岗位退休之际。我被聘为杂志顾问，担任特约记者和编辑，先后主持“队长学校”、“聪明果学校”、“队史故事”、“英雄少年”、“班队日志”、“国旗下讲话”、“童爷爷信箱”等栏目的责任编辑。

到现在，我已年过70，从创刊之日起，我就一直担任“童爷爷信箱”主持人。现在“童爷爷信箱”已成为这本杂志的品牌栏目，“童爷爷”也成为深受全国少先队小干部喜爱的人物，我的读者朋友、小网友遍布全国各地。

我曾在“童爷爷信箱”开篇的话中写道：“亲爱的小朋友们！今日通过这油墨芳香的页面我们相识了。我的愿望是：成为你们的知心者、贴心人、引导者，成为你们可信赖的辅导员。需要我帮助的时候，千万不要客气呦！”从此，“童爷爷”这个称呼伴随我走过12年。

几年前在北京举行的六一国际儿童节游园联欢活动，当孩子们在《少先队小干部》展台看到我时，总是一拥而上，让我签名留念。杂志社的编辑们都羨



慕地说：“王老师大大地过了一把明星瘾。”每次在各地少先队小干部培训班讲座完毕后，我也总是被孩子们围得水泄不通，让我签名留言。

受到孩子们的欢迎，更加激励我热心为他们服务。特别是当《少先队小干部》杂志建立网站后，设立了访客留言和论坛网页，这又成为我和孩子们交流的平台。12年来，只要我有条件，一定有帖必复，这是我最大的乐趣，是我爱孩子的情感流露。

小网友们在留言中写道：“童爷爷，每天这么多帖子，您要注意身体呀。”“童爷爷，我上一次忘了告诉你，当你66岁的时候，你要吃下你自己儿女亲手切的66块肉，这样会长命百岁的！”最有意思的是前年我看到的一个帖子：“敬爱的童爷爷，我妈妈一看见我上网就说我，可我在网上看到您长时间上网，您妈妈不说您吗？”让我笑得不行。孩子们如此关心和爱护，让我感动。

我把孩子们的需要当成是自己的需要。

少先队员在学习、生活、与同学交往、和老师接触中总会遇到烦恼，他们通过网页和我交流，我总是不厌其烦地真诚回复，帮助他们分析面前的困难，想出对待的办法，让他们增强信心，获得成功。

一位小读者在帖子上说：“我把心爱的《少先队小干部》杂志拿到班里，不幸的是放学时就找不到了，唉！还没来得及看完！至今，我一直又痛惜又遗憾！”我回复道：“感谢你对我们杂志的热爱。请你把期数告诉我，我来帮助你，好吗？”我把自己珍藏的一本杂志寄给了他。两周后我又看到他的帖子：“童爷爷您邮寄的杂志我收到了，又看到了我最喜爱的这本，我太高兴了。我要感谢您对一个普通同学的重视、关心和支持……”之后我看到了这位同学的母亲也发来了帖子：“童爷爷：您好！非常感谢您这么快给孩子寄来杂志，感谢您的祝福和关心！我还在单位宣传杂志，你们是可信赖的杂志社。”

一位小网友的妈妈给我留言说：“我今天才知道女儿与您是好朋友，您帮她解决了生活、学习及工作中的许多难题。我这一年一直在外进修，难得回家，对女儿的关心太少了，是您帮了她，也帮了我。我衷心感谢您！”

说起来，为什么我有这么大动力呢？我想，是源于一名少先队工作者对星星火炬事业的热爱，我要用实际行动感谢和回报我钟爱的事业。《少先队小干部》杂志给我创设了机会，我愿和杂志一起永远保持焕发的精神，青春的心态。《少先队小干部》生命力永远旺盛，和孩子一起成长！



目 录

Part1 如何克服人性的弱点

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 怎样改掉脾气暴躁的毛病? / 2 | 下决心容易, 可是做不到怎么办? / 14 |
| 怎样改掉“爱生气”的坏毛病? / 3 | 怎样才能“扬长避短”? / 16 |
| 怎样才能消除网瘾? / 4 | 我的记性差怎么办? / 18 |
| 怎样克服自己马虎的坏习惯? / 5 | 怎样才能控制自己玩电脑游戏的时间? / 20 |
| 控制不住自己, 总想泡网吧怎么办? / 7 | 怎样改正脾气暴躁的毛病? / 21 |
| 怎样克服骄傲的情绪? / 8 | 遇有不开心的事情, 总是耿耿于怀怎么办? / 22 |
| 遇事心情不平静、总是浮躁怎么办? / 9 | 我怎样改掉打人的坏习惯? / 24 |
| 总是感到自卑怎么办? / 11 | 粗心的毛病怎么改? / 25 |
| 做事遇到困难失去兴趣了怎么办? / 12 | |

Part2 怎样自信自强自立

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 别人瞧不起我, 怎么办? / 28 | 怎样才能恢复自信? / 36 |
| 总感到自己抬不起头来怎么办? / 29 | 脸上长了小疙瘩, 不愿见人怎么办? / 38 |
| 怎样才能有勇气? / 31 | 学习不好被同学嘲笑怎么办? / 40 |
| 到新环境里感到自卑怎么办? / 33 | 戴上眼镜感到不漂亮怎么办? / 41 |
| 内向的孩子能转变吗? / 35 | 总觉得自己不如别人优秀怎么办? / 42 |

总感到自己缺乏自信怎么办? / 44

怎样才能有快乐的心情? / 45

作为农民工子女,感觉没面子怎么办? / 46

身为农民工子女,感到自卑怎么办? / 48

工作中出现失误该怎么办? / 51

Part3 如何做好小干部的工作

“官儿”越来越难当,怎样减轻心理压力和负担呢? / 54

管理班级纪律时,有人跟我唱反调怎么办? / 56

做错了事,同学责怪怎么办? / 58

班长应该干哪些工作? / 60

组织同学学习时,效果不好感到没面子怎么办? / 62

听到说我的闲话怎么办? / 63

怎样帮助队员克服网络游戏沉迷? / 65

集会时怎样很好地喊口令和整队? / 67

怎样才能让队员们积极参与中队活动? / 69

怎样才能当一名好班长? / 71

怎样避免和解决同学间的冲突? / 73

小队会上队员们总是相互说别人的缺点,怎么办? / 75

开大队会时总有失误怎么办? / 77

中队有些队员跟我不和怎么办? / 78

怎样做一名小伙伴喜欢的小干部? / 80

当纪律委员,同学不怕我怎么办? / 82

同学们不在乎小干部的管理怎么办? / 84

想做好工作又怕伤了友情怎么办? / 86

当小队长觉得没什么意思怎么办? / 88

大队委不团结怎么办? / 90

Part4 怎样去实现自己的梦想和愿望

我能成为一名让人推崇的著名歌星吗? / 94

我的声音很哑,怎样才能当好广播员? / 96

怎样才能竞选演讲中获得成功? / 98

没人挖掘我的天赋怎么办? / 100

当了体育委员怕体育差被人嘲笑怎么办? / 101

不敢参加队干部竞选怎么办? / 103

班长怎样敢于发表自己的见解? / 105

怎样才能锻炼自己的语言表达能力? / 107

怎样才能说好每一句话? / 109

怎样赢得同学的喜爱和信任? / 111

怎样才能过一个有收获的暑假? / 113

如何提升人脉? / 115

小干部追星好吗? / 116

我能收养流浪猫吗? / 117

怎样才能让队员们喜欢我? / 119

“留守儿童”怎样开展快乐活动? / 121

用心态调整自己的“个头”能成功吗? / 123

Part5 如何解决成长中的烦恼

长大了是不是很烦? / 126

心情不好应该怎样调整? / 127

女孩子被男孩子欺负了怎么办? / 128

我的好朋友把“秘密”告诉别人了
怎么办? / 130

一个内向的人怎样交上知心朋友? / 131

总是弄坏家里的东西怎么办? / 132

怎样养成礼貌习惯? / 133

热情帮助同学后,总得不到回报,
怎么办? / 134

因为开玩笑同学讨厌我,怎么办? / 136

参与大队干部选举,落选了怎么办? / 138

同学向我借钱怎么办? / 140

小学生上网时间应该多长? / 141

平时不打人骂人,可总被别人欺负
怎么办? / 142

如何化解“臭便便”的烦恼? / 143

同学不愿意跟我玩怎么办? / 145

怎样缓解“感到自己倒霉”的情绪? / 146

同学总和我煲电话粥怎么办? / 148

住宿生在学校总是想家怎么办? / 150

我总是和同学吵架,怎么办? / 151

寒假里总感到寂寞怎么办? / 152

怎样才能做到合群? / 154

怎样才能心情平静? / 155

Part6 如何解决学习上的难题

怎样安排时间感到不紧张? / 158

不喜欢作文怎么办? / 159

作为小干部怎样才能提高数学成绩? / 160

脑子笨怎么办? / 161

我的脑子不灵活怎么办? / 162

我真想多看课外书 / 163

面对学习上的对手感到压力怎么办? / 164

升入六年级后,总是感到紧张和烦恼
怎么办? / 166

怎样才能把课文背诵好? / 167

总感到时间不够用怎么办? / 168

怎样克服上课注意力分散的毛病? / 170

有同学抄我的作业怎么办? / 171

课外知识不丰富怎么办? / 172

怎样才能学习工作两不误呢? / 173

怎样才能上课专心听讲? / 175

我总是爱玩怎么办? / 178

在繁重的学习中怎样获得快乐? / 181

再努力都考不了好成绩怎么办? / 184

有不懂的问题不敢问老师怎么办? / 186

就是懒得学习怎么办? / 187

想学习好但又控制不住自己怎么办? / 189

Part7 如何正确地和家长老师沟通

怎样和妈妈沟通? / 192

属于我的空间没有了怎么办? / 193

考试成绩不理想怎样和家长说明? / 195

怎样才能不和父母疏远? / 197

感觉在家里受到不公平待遇怎么办? / 199

爸爸妈妈不赞同我网上聊天怎么办? / 200

总在家长约束下生活,实在受不了
怎么办? / 202

怎样对待妈妈无休止的“唠叨”? / 203

妈妈不让我看动画片怎么办? / 205

父母总是无缘无故打我怎么办? / 206

不爱听妈妈“唠叨”对吗? / 208

我不喜欢的事,妈妈总是让我做怎么办? / 209

奶奶总是嘲讽我怎么办? / 210

怎样才能让老师看重自己? / 211

班主任总是贬低我们怎么办? / 213



急林如转朝户暴暴的怕手

：字音真

一、生产粮食不如生产快粮食，粮食生产得快慢是产粮个一关年
二、那个五林如转朝户暴暴，快快的心由肥田来快步走，快快
三、快快的心由肥田来快步走，快快的心由肥田来快步走，快快
四、快快的心由肥田来快步走，快快的心由肥田来快步走，快快
五、快快的心由肥田来快步走，快快的心由肥田来快步走，快快

快快的心由肥田来快步走

PART 1

：字音真

如何克服人性的弱点

一、生产粮食不如生产快粮食，粮食生产得快慢是产粮个一关年
二、那个五林如转朝户暴暴，快快的心由肥田来快步走，快快
三、快快的心由肥田来快步走，快快的心由肥田来快步走，快快
四、快快的心由肥田来快步走，快快的心由肥田来快步走，快快
五、快快的心由肥田来快步走，快快的心由肥田来快步走，快快
六、快快的心由肥田来快步走，快快的心由肥田来快步走，快快
七、快快的心由肥田来快步走，快快的心由肥田来快步走，快快
八、快快的心由肥田来快步走，快快的心由肥田来快步走，快快
九、快快的心由肥田来快步走，快快的心由肥田来快步走，快快
十、快快的心由肥田来快步走，快快的心由肥田来快步走，快快

快快的心由肥田来快步走



怎样改掉脾气暴躁的毛病？

童爷爷：

我是一个脾气暴躁的农村女孩。妈妈对我讲过不少脾气暴躁的坏处，我也越来越明白耐心的好处。我努力地想改掉这个坏毛病，可是怎么也改不了，坚持不下去。童爷爷，您有什么方法让我改掉这个毛病呢？

浙江上虞丁薇婷

丁薇婷同学：

你好！收到你的来信，我仔细地想了又想。脾气暴躁？你是如何知道的呢？是因为平时做事不认真很急躁，别人对你的印象吗？但是，我从你给我的来信看，漂亮的信纸、信封，一看就是你很细心挑选过的。你留给我的印象并不是这样的啊。如果说，这是一种性格的话，我建议你不妨在平时听听音乐或是选择练习书法，进行一下有意识地培养。因为美妙的旋律可以培养你的情趣，而练习书法所需要的心灵宁静，正好是对你性格的调整。愿意试试吗？如果有成效的话，可以拿来和我们一起分享你的快乐。

童爷爷



怎样改掉“爱生气”的坏毛病？

童爷爷：

我的学习成绩在班里不错，可我就是有一个坏毛病——爱生气，我想过很多办法，可就是没用。

童爷爷，您能帮帮我吗？



小网友：卓卓

卓卓：



你好！你能自己找到自己的缺点和不足，很好，其实这就是你改变自己不足的开始。

“爱生气”，首先要找到生气的原因，自己用纸笔写下过去自己生气的原因，也可以请爸爸、妈妈帮助你回忆和记录，根据这些原因你可以再进行研究，能不能归纳出自己容易生气的规律是什么，针对这些制定防止自己“爱生气”的办法。自己给自己定一些“不生气”的规矩，这样你会有所改变。我相信，有愿望就会实现的。总之平时要求自己要严格，对别人要宽容，事事要想到别人。当自己的一些想法和要求不能实现要生气时，就从对方的角度再想想，看看是不是能明确对方的好意。你的“气”就消了。

童爷爷相信你会有所转变的。我在这里等待你的好消息。

童爷爷

怎样才能消除网瘾？



敬爱的童爷爷：

您好！我是一名少先队员，最近迷上了上网，怎样才能消除网瘾呢？

您的小朋友：水晶刀客



小网友“水晶刀客”：

你好！我建议你订一个规矩，并严格执行，以此锻炼自己的意志，当然也可以请家长帮助你执行。

这个规矩就是每天上网不超过 30 分钟，绝对不能超过，到时一定离开。你可以在电脑屏幕前写下承诺：“上网 30 分钟，我一定下网！”

你试一试，只要有坚强的意志，一定能见到效果。

与此同时，你还要把自己的课余生活安排得更加丰富，如户外体育锻炼时间适当增加，订出自己阅读课外书的计划，做科学小实验，和同学面对面交流等，来代替上网的时间。

永远做你的好朋友：童爷爷



怎样克服自己马虎的坏习惯？

敬爱的童爷爷：



您好！每次考试前，爸爸妈妈都希望我考得好，并且给我开出了很诱人的奖励内容，让我很流口水，但是我总是力不从心！我是一个比较粗心的女生，像数学之类的计算特别容易出错，扣的分也多，总是达不到意想中的好成绩，为此我感到很有压力。虽然我各科的总成绩一直是年级数一数二的，但自己马虎的毛病总是影响着我向更高的阶梯迈进。请童爷爷帮助我克服马虎的毛病！

您的小网友“の嘉嘉”

亲爱的“の嘉嘉”：

你好！感谢你对我的信任！你的学习成绩一直很好，说明你掌握的各科知识很扎实，成绩也理想，你很有实力。

要想克服马虎的现象，我建议你在进行数学题演算和考试时，一定要养成审题习惯以及答卷完毕后进行全部复查的好习惯，这





对于提高数学成绩是非常重要的好习惯。其实，完成任何任务都应有复查的好习惯，这也是一个人获得成功的诀窍之一。

我有一位年轻朋友，在参加汽车驾驶员交通规则考试时，一切很顺利，很快地在电脑屏幕上完成了各种题目的测试，就在即将点击“完成”按钮时，由于他长期养成的复查习惯，使得他进一步复查，结果，果然发现后面还有一页内容没有解答。他赶快进行了弥补。最后，他以优异的成绩通过了考试。试想，如果他不复查的话，那么多的题目没有解答，结果一定是不及格。

这说明，如果在我们的日常生活、学习、工作、考试中能坚持复查的好习惯，定会取得良好的结果。自信伴你成功，复查是成功的一个保证。

童爷爷





控制不住自己，总想泡网吧怎么办？

童爷爷：

你好！我这几天上課总走神，总想去网吧泡，我想不去可控制不了自己，能帮我吗？

小网友：好学生

我的网上朋友“好学生”：

你好！我希望你的昵称就是你的表现。别人这样称呼你，一定是名副其实。

首先，我告诉你小学生不能进入网吧。因为网吧管理条例中明文规定，中小学生不得进入网吧。

当然可能一些有趣的游戏很吸引人，但是不能很长时间迷恋游戏，那样会使你失去很多宝贵的学习时间，肯定要影响你的学习，影响你的身心健康，实际现在已经影响你的学习了。

有关方面已经有了明确的规定，我们要遵守，遵纪守法是中小學生应该具备的品格。课余时间有多种多样的内容，用参与更健康的活动内容去占领泡网吧的时间，从中你也会获取更多的乐趣和收获。

你已经有不想去网吧的愿望，很好！希望你做一个意志坚强的人，用实际行动控制自己。祝你成功！

童爷爷



怎样克服骄傲的情绪？

敬爱的童爷爷：

您好！我有一个难题，请您帮帮我。我最近几次考试，成绩很好，我觉得自己变得骄傲了起来，结果我的朋友也渐渐地疏远了我。请问有什么办法使我不骄傲吗？

您的朋友：霸王

我的朋友“霸王”：

你好！你能意识到自己骄傲了，并寻求帮助来克服自己的骄傲情绪，很好，大家都应向你学习。你考试获得好成绩，是自己努力学习的结果。这一点是毋庸置疑的。你还应继续努力，坚持良好的学习方法，不断创造出更好的成绩。

胡锦涛总书记勉励我们，要争当“四个好少年”，你的考试成绩非常好，这点值得肯定，但其他队员呢，他们有的热爱祖国、理想远大，有的品德优良、团结友爱，有的体魄强健、活泼开朗，是不是有很多值得你学习的地方呢？所以，你要主动多和同学们接触，发现他们身上的长处，互相学习，这样你的同学、好朋友会很快待你如初。

童爷爷