

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

心理健康常识



写在前面

现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。如果考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费；如果考得不好，那情况恐怕就有点儿“惨”了：老师的批评，同学间的攀比，特别是家里父母亲的责难，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

小学生们既要面对望子成龙的父母高期望值的压力，又要面对教育水平尚待提高的老师，教育方法失当的误区，心理承受的压力是可以想象的。再加上绝大多数的小学生都是独生子女，父母缺乏养育教育经验，在家里大多是被照顾对象，有被“宠坏”的可能，这些都对小学生的心理产生了不可忽视的影响。现在比较流行一种时髦的说法，就是“情商”，情商和智商一样，对一个人的成长，以至未来事业的成功有着非常重要的作用。所谓情商，就是人对自己的情感、情绪的控制管理能力和在社会人际关系中的交往、调节能力等等。它应该是生理健康程度的一个标记。我们小学生们应该注意自己的心理健康，像重视自己的学习成绩一样，努力调整自己的心理平衡，使自己能够处于一种平和、积极、向上的情绪中，健康地成长。那么，怎样保持心理健康呢？

内 容 提 要

本书从自信心、意志力、宽容克己、不任性、爱劳动、同情心、团结合作、诚实谦虚、自立自理、乐观开朗等十个方面向少年儿童进行浅显易懂的心理健康教育。这些教育有理有例，例子都是孩子们日常生活中易于出现和碰到的问题。书中有大量的插图，既形象直观地显示和说明了书中内容，又增加了趣味性。

心理健康常识

一、不信咱们比比看 ——增强自信克服自卑

有这样一个小学生，他是个男孩子，在家里是个懂事、孝顺的孩子，会干不少家务活儿，也能关心家里的人。但是他不太善于讲话，上课不敢举手发言，即使会回答的问题，问到他也是一言不发。为此，常常受到老师的批评。这样，时间长了，他就有了一些变化，变得更加内向，不爱与同学、老师打交道，不能按时完成作业，最后发展到作业本也不带的程度。当妈妈的为此着急，和他谈话时，发现他觉得自己什么都不行，老师也不喜欢，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了。这样自卑以至悲观厌世的灰暗想法，出自一个稚嫩的孩子之口，实在让妈妈吃了一惊。

从这个男孩子身上反映出了心理健康上的问题，一种严重的自卑心理。

自卑心理是指一个人严重缺乏自信时的心理，是自信心的大敌。自卑心不是天生而来的，往往是因为自我评价不恰当而逐渐形成的，客观上讲是由于个人的某些缺陷或者屡遭失败而造成的。有个女孩一直比较喜欢画画，从幼儿园起就在学画，画得也还不错。但是自从上了小学，而且学校又是比较好的学校，其中学画的同学很多，也有些优秀的，这样一来女孩的画就不再显得出众；相反，老师有时还批评她。慢慢地，她开始怀疑自己是不是画画的材料，并逐渐失去了对画画的兴趣。

这个女孩原本爱画画，而且画得不错，只是换了一个环境，情况就发生了变化，认为自己画画不行，这就是自卑心理的表现之一：遇到困难或挫折时，首先怀疑自己的能力。

有的小学生遇事拿不定主意，总是思前想后，不知道究竟怎样才对。有这样一个小女孩，她中午在学校吃饭，饭后去洗碗，正巧一位老师也在洗碗，这时有人叫这位老师去接电话，于是老师嘱咐女孩让她帮助看一下碗，她一会儿就回来。结果左等右等老师还没回来，女孩就想，是在这里一直等下去呢，还是带上老师的碗回自己的班里呢？左思右想，拿不定主意。其实这点小事儿，不管怎么做，都没有什么大不了的，马上决定也不会犯什么错误。可是女孩就是决定不了，最后还是让其他同学帮助出了个主意才做了决定。

这个女孩看起来好像是为了把事情办得圆满、完美、周到，其实，并不完全如此，深究其原因，她一是怕一直等下去，回自己的班级晚，会受本班老师批评，而如果把碗都拿回去又怕这位老师找不到碗会生气。归根结底，还是怕事情办得不好，受人埋怨。其实，如果不是怕字当头，而是采取积极的态度，如果先回班里，跟老师说明情况再去等等那位接电话的老师，或者再等下去，等到老师回来，再回班里向老师讲明回来晚了的原因，都是没有问题的。可见积极的办事和消极的办事，是两种不同的心理状况，后者就是自卑心理的表现形式之一，做起事来优柔寡断，总怕把事情办错而被人讥笑，结果是前怕狼，后怕虎，犹豫不决，拿不定主意，事情反而办不好。

自卑心理还有一种表现，那就是常常拿自己的缺点去比别人的优点。

在××学校举行的运动会上，有个男孩，不过是个子矮了点，按体育课短——他们玩得真开，跑成绩是满不错的，可是心，我真孤独。比赛时，他看到同一起跑线上的同学个子比他高大，就泄了气，总觉得“他们好高哇，我怎么跑得过”。先从心理上败下阵来，结果真的就失败了。这个小例子也可看出，自卑心理使人看不到自己的优势，总拿自己的弱点去比别人的优点。而且在做事之后，不是总结经验以利再战，而总是后悔，这事应该那样做，那事应该这样做，以前做得总是不对。结果总处于低调心态中。

综上所述自卑心理有以下种种表现：

1. 遇到困难时，首先怀疑自己的能力。
2. 办起事来优柔寡断，总怕把事情办错而被人讥笑。
3. 常拿自己的缺点和别人的优点比。
4. 做事总爱后悔，总觉办得不如意。

自卑心理的表现形式可以是多种多样的，根本的一点是对自己没有正确的评价。正因为如此，在学习生活中，有自卑心理的人就不容易以积极的态度去对待生活，容易把绚丽多彩的生活看得漆黑一片，使自己陷在自责、后悔、悲观的情绪中。同时，这种情绪也影响了和同学们的平等相处。而与同学相处不融洽反过来又加剧了自卑心理。

那么自卑心理是如何造成的呢？自卑心理不是与生俱来的，而是与外界环境的影响密切相关。首先是家庭环境，有的父母对孩子要求高，孩子达不到，经常挨说，“淘”、“笨”等等词汇经常跟着孩子。在学校里，个别老师教育方法不当，批评多表扬少等等，都使得有的小学生在种种批评、责难的包围中，自己逐渐认同了，也觉得自己就是父母和老师说的那样：脑子笨，顽皮，没法治。于是自己开始自暴自弃，自己“自觉”地退出好学生的行列，迈入“差生”的队伍。遇到事情不是感到充满信心的“我能行”，而是垂头丧气的“我不行”。从自信到自卑就好像站在高山之巅突然跌入万丈深渊，蓝天、白云、灿烂的阳光都不见了，周围是一片黑暗。在这种不健康的心理状态下对小学生的成长是不利的。

与自卑相反的是自信。自信心是一种健康的心理表现，是一个人对自身力量的确信，深信自己一定能达到要达到的目标。自信心对小学生非常重要，有自信心的人才能经过努力成为德智体全面发展的优秀学生。所以要培养和树立自己的自信心。

有个学校的校长和老师很重视培养小学生的自信心。在课堂上，对回答问题正确的学生每次都大加鼓励。有一次，我正巧在一个班上听课，老师请一位同学把刚讲过的寓言的寓意说明一下，举手的同学不少。其中有一个女孩胆怯而犹豫地把手举起了一点儿，老师及时地发现了，并请她来说明。这个女孩声音细小得像小蚊子，老师和同学们特别安静地听着，女孩终于正确地回答了寓意。老师高兴地让全体同学一起鼓掌并齐声用“棒、棒、棒，你真棒”来鼓励那个女孩。同学们响亮震耳的声音在教室回荡，我看见那个女孩小脸儿兴奋得通红，我感到“我能行”的种子已经在她的心里开始生根发芽了。

后来，我了解到这个女孩就是属于缺乏自信的一个，平时很少举手发言。在老师的不断鼓励下，她已经克服了自卑，建立了自信心，有了

很大的进步。对这个班级的掌声鼓励法，我很感兴趣，继而又了解到在经常的鼓励下，班级同学中建立了一种积极的向上的环境，在这样的正向气氛中，同学们不论是成绩好的还是成绩差的，班队干部还是一般同学，都有自信，保持着良好的心态，在学习、生活中遇到的种种事情，能以健康的心理对待。

综上所述，有自信心的种种表现如下：

- 1.相信自己经过努力，一定可以把事情做好。
- 2.对自己的能力有比较正确的估计。
- 3.不怕挫折，不怕失败，做事能够坚持到底。

那么，我们小学生在家里做作业遇上了难题，怎么办？一是不做了，等爸爸妈妈回来讲；二是打电话问同学；三是放下功课，干脆去玩，拖到何时算何时。这三点都不是有自信心孩子的做法。相信自己一定能做出来，这应该放在首位。然后，再认真看书，回忆老师讲的课再集中精力审题。经过这个过程，一般情况下，作业中的难题应该是——老师说这是可以做出来的。如果确实做不出难题，我可不怕。来，但经过了以上认真的思考过程，请父母或老师进行一点启发，就容易解决了。

前面画画的女孩应该怎样面对新环境呢？有自信的孩子应该是继续坚持，多练多画，相信自己的能力，相信自己经过努力，一定能够学好画。那么结果就会大有改观。挫折和失败对于有自信心的孩子，只不过是通向成功的小小插曲，而不是阻挡前进道路的高墙。对老师们来说，帮助小学生建立自信极为重要，自信心的树立将影响孩子的一生！就是上面所提的学校，班级的掌声鼓励仅仅是帮助小学生树立自信心的方法之一。在期末老师给学生写的评语中，更充分地体现了鼓励和赞赏学生的原则。

记得过去老师给学生的评语，几乎都是“学习努力”或者“学习欠努力”，“团结同学”或者“遵守纪律”等等干巴巴的固定式的语言，缺乏感情色彩。现在不同了，翻开学生的评语，可以看到“你是一个开朗活泼招人喜爱的小姑娘，你爱学习，爱看书，乐于为班集体做好事，在运动场上又能给班级增添风采……”“你是勤于思考、懂事的男孩，你喜欢阅读，知识丰富，有幽默感……”如此等等，一个个可爱的孩子形象跃然纸上，饱含着老师的爱心与关心。这样的评语，孩子们看了，怎么能不受到鼓舞、增强自信呢？

对于小学生的父母亲来说，当务之急是转变观念，减少由期望值带给孩子的压力，学会赏识孩子。“人之初，性本善”，每个孩子都有自己的优点，父母要能及时鼓励闪光点。而不要视而不见孩子的优点，总想通过责备，要求出一个好孩子来，这样的“恨铁”是成不了“钢”的。我们小学生也应该正确地对待老师、父母方面的影响。要知道父母、老师也有可能犯错误，处理事情不妥当，那么我们自己要学会正确评价自己，充满自信地克服困难，不怕挫折，要有唐代大诗人李白的胸怀“天生我材必有用”，在自信的基础上去完成小学生的学习任务，在学习中锻炼自己多方面的能力。

当我们树立了自信心，就可以逐步提高学习成绩，并且改善和建立良好的人际关系。

二、不怕挫折不畏难 ——意志坚强克服困难

现在我们很多小学生都是处在父母亲无微不至的关怀下，生活条件优越，个人需求无不得到满足。这样的外界环境很容易让自己感到世界就是这样温暖如春，就是这样风调雨顺，一个人生活的道路从来就像北京的长安街一样，笔直而平坦。任何事物都有其两面性，一方面，好的环境为自己的学习和生活创造了有利条件；另一方面，好的环境又使自己难以体验到困难与挫折。

天将降大任于斯人也，必先苦其心智，劳其筋骨，饿其体肤……是指数要想成就事业，必须要经过艰苦的磨练。从另一角度来说，就像满清八旗子弟由于养尊处优，其结果人所皆知，毁了江山也毁了自己。

“文化大革命”期间，全国的城市知识青年在“上山下乡”运动中，都离开从小生活的城市来到条件艰苦的农村，许多人因此失去了读书深造的机会，错过了人生的良好机遇。从另一个角度看，有些人在农村经受了艰苦生活的磨练，学会了吃苦，理解了幸福，反而促使他们更加发奋努力，及时捕捉可贵的机遇，而且获得了很大成功。“老三届”中涌现出不少优秀人才就说明了这一点。

对于我们这个年代的小学生们应该怎样要求呢？首先应该了解我们自己生活的环境。有时候爸爸妈妈给我们买点窝窝头、玉米面贴饼子，或者是老玉米、烤红薯吃，父母们可能会有感而发地谈起他们当年下乡时，平日总是吃这些粗粮，缺油少肉，偶尔吃一次馒头，高兴得像过节的情景。而我们小学生们却说：“哇！你们那时尽吃这么好吃的东西啊！”确实，整天白米细面、鸡鸭鱼肉吃腻了，偶尔换换口味真是觉得好吃极了。这就是所谓“生在福中不知福”，对自己优越的生活环境无所知，不珍惜。

在这样的优越环境下，缺乏艰苦，缺乏挫折，缺乏困难，所以也就可能产生经不得困难与挫折的心理状态。

有一个男孩，在家里想吃一种糖，跟哥哥要，未能如愿。哥哥说那是给爸爸留的。仅仅这样一件再普通不过的小事，这个男孩竟然因此而用红领巾上吊自尽了。没有吃到一块糖，这也叫挫折吗？可我们的这个男孩竟然心理脆弱到如此地步，为了一块糖断送了一个少年的生命，多么难以想象。可是事情真的发生了。当然这是一个极个别的例子，但是确实有与此相似的心理障碍困扰着小学生们，使他们惧怕困难，缺乏毅力和坚持性。

比如有的小学生像走马灯似地换着参加各种学习班，一会儿学琴，一会儿学画，一会儿学棋，一会儿又学写字……可是很难有一个坚持到底的，都是兴趣几天，知难而退，又另辟新路。

又比如有的小学生作文写得不理想，却不是多观察，多看书，努力提高写作的能力，而是能躲就躲，能拖就拖，写篇不足400字的作文，能磨磨蹭蹭泡上一个上午，让父母也头疼得没有办法。

这些都算是害怕困难的种种表现。归纳起来，有如下几点：

1. 学习成绩不够理想，也不再加劲努力，甘居中下游。2. 做事不能做到底，经常知难而退，或者这山望着那山高，结果什么也做不成。

3.遇到困难，不是积极想办法，而是消极等待。

一个小学生如果害怕困难，就难以把一件事做到底。而一个人要做任何事，都是不可能不通过努力，就可以轻而易举地做成。困难是随时存在的，小学生——真不想学这些新东西。学习上的困难，集体活动工作上的困难，都是拦路虎，如果害怕了，那就什么事情也做不成。

如果不努力改变这种害怕困难的心理状态，那么遇到稍有难度的任务就难以完成。在今天的学习生活中，很难完成好学习任务；从未来的前程着眼，也很难实现自己的理想。

那么与害怕困难，缺乏毅力，缺乏坚持性相反的一种心理状态，就是有坚强的意志，能够不怕挫折，不怕困难。

意志是什么呢？意志是一个人在想做一件事和做完这件事的过程中的心理状态。在这个过程中，既可以是积极地去完成，也就是有自觉性，有坚持性地完成。也可以是消极的，那就是害怕困难，依赖别人等等。作为一名小学生要懂得锻炼自己意志的重要性，要学会——妈妈，又到我学习电视英语的时候了。锻炼自己意志的方法，使自己有自觉性、坚持性，不惧怕困难，做事不半途而废。那么就能顺利地度过小学阶段，胜利地完成小学生的学习任务。

巴尔扎克说过：“苦难对于人生是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是万丈深渊。”

1997年，在阿根廷举行的第38届国际奥林匹克数学竞赛中，获得金牌的有天津武清县一个农民的儿子，叫安金鹏。他的家境贫寒，上小学时，他缺少最基本的学习用具铅笔和本子，就把同学扔掉的铅笔头拾回来，用细线捆在一根小棍上接着用，用橡皮把写过字的练习本擦干净，再接着用。在这样的环境下，考试却总是得第一，数学成绩总是满分。当他被破格录取到天津一中，就成为学校里唯一的在食堂连素菜也吃不起的学生，只能顿顿两个馒头，泡点方便面渣，就着大酱和咸菜吃下去；又是唯一没有用过肥皂的学生，洗衣服总是用点碱面将就。就是在这样艰苦的生活条件下，安金鹏获得了全国奥林匹克知识竞赛天津赛区物理一等奖和数学二等奖，1997年以满分的成绩获全国数学竞赛第一名，接着参加了世界数学奥林匹克赛。

这个真实的事例，说明了贫困是一所最好的大学，贫困环境造就了不畏困难的人。

就是这个安金鹏，他的学习也不是一帆风顺的，当他刚上天津一中时，第一节英语课就让他听懵了，城市里优秀的英语师资是他所在的乡村中学不能比的，所以老师的流利英语口语和同学们的英语基础都使他感到极大的差距和压力。这时候，他妈妈鼓励他说：“妈妈知道你是个最能吃苦的孩子，妈不爱听你说难，因为一吃苦便不难了。”他记住了妈妈的话。有人告诉他，学好英语，首先就要让舌头听自己的话，于是，他就捡一枚石子含在嘴里，然后开始拼命地背英语课文，舌头被石子磨得流了血，但他仍咬牙坚持着。晚上，很多同学躺在床上跟着收录机练英语，他没钱买收录机，就把小石子含在嘴里跟着念。半年以后，小石子磨圆了，他的舌头磨平了，英语成绩在期末就进入了全班前三名。

安金鹏的经历给了我们什么启示呢？那就是逆境可以变成机会，利于锻炼自己的品格和意志。安金鹏的例子说明他是个有意志，有坚持性

的好学生。

归纳起来，有意志、有坚持性的表现有如下几点：

1.对自己所做的事，如果已经认定是正确的，有价值的，而且是能够做到的，那么就要从开始到结束，坚持到底，把事情做完。

2.不怕困难，并且千方百计地去克服困难。3.善于总结经验教训，最终达到目的。

不怕困难，勇于克服困难的过程就好比爬山，当一座高山等待我们攀登时，眼望着烟云环绕的山峰，就要鼓励自己，一定要爬上顶峰，山路是靠人一步步走的。当爬至半山，精疲力竭之时，是止步不前，还是咬牙继续前进？有时候，在最想打退堂鼓时，最需要坚持一下的勇气，一旦超越了这个“极限”，也就战胜了自己，那么等待在面前的就是无限风光了！

与之相反，如果害怕困难，害怕挫折，结果就被自己本身的惰性拖住了，其结果对自己的成长极为——算了，学琴太难不利，坏处有如下几点：了，我还是学画画吧。

1.对稍有难度的任务就难以完成。

2.很难把现在的学习任务完成好，也很难实现自己的理想。

每个人都希望自己事业有成，得到人们的尊重，但是理想的实现要靠自己的努力，如果遇到困难和挫折就打道回府，那么理想就成了空话，其结果只能一事无成。

那么我们如何克服困难，培养自己的意志呢？应该清醒地看到每个人都有惰性，何况小学生呢，因此就需要逐步地培养，千里之行，始于足下，从一点一滴做起。一砖一瓦可以修筑成万里长城，千万条小河小溪可以汇成大江大河，汇入波涛汹涌的大海。

任何小事情都可以作为锻炼意志的好机会，比如有的小学生睡觉前吃零食，或者晚上不愿刷牙，那么就从这些小事上做起，坚持自己的决心，先从坚持一星期，再到两星期，再到一个月，以至终于建立起良好健康的生活秩序。当自己个人力量不足以克服困难时，可先求得家长的督促，以逐步取得成功。因此，培养自己克服困难的勇气和坚强意志，可以：

1.从短时间开始，向长期过渡。

2.从老师、家长的督促开始，向自觉坚持做事过渡。

我们生活在良好优越的环境下，只要自觉地意识到应该主动克服困难培养坚强意志，那么任何艰难险阻都是可以战胜的。

三、小肚鸡肠要不得 ——胸襟宽广克服妒嫉

大家可能都看过电视连续剧《三国演义》，知道诸葛亮三气周瑜的故事，周瑜在几次与诸葛亮斗智受到挫折以后，仰天长叹，说道：这个世界上已经有了周瑜，为什么还要有诸葛亮呢？因气恼加重了箭伤而死。而诸葛亮虽然在两军交战之际，仍亲自去吊丧，宣读祭文，大哭不止。人们都说，诸葛亮胸怀宽广，而周瑜却气量狭小，由气而亡。由此可见，胸怀宽广对成就事业非常有益，小肚鸡肠、不能容人却是事业的致命伤。

在小学生的学习生活中，这样的例子也不少见。当老师在班里表扬某个同学为班集体做了一件好事时，其他同学都坐在一起，但是想法却不完全一样。有的同学想的是这位同学为集体做了好事，自己能不能也做，还可以想些别的事去做，也争取多为班集体做好事，也争取得到老师的表扬。也还有的同学想的是这个同学为什么能想到做好事，而自己为什么没有想到，在寻找自己的不足。但是也有少数同学，却在琢磨老师为什么单表扬这个同学，觉得自己比他还强，为什么没得到表扬，甚至还认为这个同学出风头等等。有后一种想法的同学就是在妒嫉了，应该说这也是一种竞争，但却是低层次的竞争，这种竞争无益于成长。

有一个女生是个小队长，平日学习不错，又爱帮助别的同学，和同学们关系挺好。这一年，学校为了锻炼小学生的社会活动能力，采取了竞选中队长的做法。想当中队长的同学分别去发表“竞选演说”，然后通过投票和老师研究，再决定最后人选。经过努力，这个女生凭借自己的实力和在同学中的威信，当选了新一轮中队长。由于属于“竞争上岗”，应该说有一定的群众基础。但是，没隔多久，她的群众威信似乎直线下跌，在期末评选三好生中竟然没有被评上。是她当中队长骄傲了吗？是因当中队长影响学习了？还是对自己要求不严格了？仔细分析后，并未发现她当中队长前后有多少根本的变化，后来才搞清楚，原来是一些同学的妒嫉心理在作怪。在这种心理的支配下，就好像戴上了有色眼镜，怎么看那个中队长都觉得不顺眼，在有色眼镜下，原来的良好形象一下子变了形，犹如原来好喝的汤变了味道，使得原来群众威信挺高的女生，在妒嫉的目光中，受到了伤害。

妒嫉是一种消极的复杂的情绪，它包含愤怒、丧气、羞愧、怨恨等多种内容。妒嫉情绪的产生，多是在与其他人进行了比较后，发现自己在某些方面或各个方面不如别人，或者是在自己希望得到的荣誉、奖赏等被别人得到了的时候。

妒嫉容易使人产生消极行为，由妒嫉致使自己去进行带有破坏性质的行动，以此来发泄自己的妒嫉心理。

我们生活的社会是竞争的社会，每个人不论是主动还是被动，都得参与竞争。确实，社会发展迅速，生活节奏加快，竞争意识增加，每个人都要在高速运行的社会生活中，寻找到的位置，时代需要人们学会竞争。如果妒嫉也算竞争，那么只是一种消极的竞争，是不正当的竞争，容易导致攻击、破坏等不良后果。我们要提倡的是正当竞争，就像赛跑中运动员站在同一起跑线上，枪声一响，大家冲出起点一样，争取

胜利的机会对每个参赛运动员都是均等的。社会需要正当竞争，克服妒嫉心理，在竞争中求得共同的发展。小学生们将要参与到未来竞争的社会，就要从小开始克服妒嫉心理，建立博大的胸怀。

曾有这样的典型例子，两个大学生，年龄相仿，才学相当，学习都很优秀，又双双考入美国某大学读研究生，并从师于同一导师。其中一位姓林的同学除学业优秀外，与老师、同学关系处理融洽，能理解人，关心人。而另外一个总是暗暗对林同学心存不满和妒嫉。由于林同学各方面都处理得当，学习成绩也越加出色，使另一个越发妒火中烧，不能自己，竟然起意杀人，犯下滔天的大罪，最终自己也受到法律的制裁。由此可见，妒嫉这种阴暗的心理，如不能加以调整，制约，不断发展和膨胀，将会造成多么可怕的后果。

另有一例，一个在农村艰苦环境下艰苦努力而考上大学的女孩子，由于成绩优秀而成为某著名教授的研究生，导师为了培养她经常给她“吃小灶”，并且知道她生活条件差，在生活上也无微不至地关心她，几乎将她当作自己的孩子。然而即使这样，她身上存有的妒嫉心理仍时时表现出来，她妒嫉同是这位导师的另一位研究生。她最大的愿望是能够出国留学，以彻底地胜于那位同窗学友。导师看出她的心理状况，担心她这样出国不能适应陌生的环境，准备为她联系一个更容易适应的国外环境。但当她得知她的同窗学友将先于她出国深造时，竟然对像父亲一样关心她的恩师刺了一刀。这样的举动真令一般人不可思议，同时，也让人们认识到妒嫉这种复杂的情绪，如果不能自我认识，一旦发展到不可控制的地步，将会导致严重的后果。

以上例子都是妒嫉心理发展到极点造成的恶果。小学生中，也有这种不健康心理的种种表现：

1. 由于老师对自己和他人评价不同，对老师经常表扬的同学产生不满。

2. 在同班同学甚至好朋友之间由直接比较而产生妒嫉。

这些表现也许仅仅存在于心里，或者是语言中，也许有的已在行动中表现出来，这种苗头对我们小学生的健康成长是不利的。

如果看到别的同学成绩好于自己，就生气妒嫉，并不是自己更加努力，提高成绩，结果只能使自己走下坡路，难以进步。

同时，由于妒嫉心理，只看到别人的缺点看不到别人优点，结果必然造成同学之间关系紧张。

综上所述妒嫉心理的坏处可总结为两点：

1. 不能把别人的成绩作为鞭策自己的动力，从而影响自己对自己的评价，不能正确对待自己，使自己消沉下去。

2. 不能容忍别人胜过自己，并且产生报复心理，严重影响自己与同伴之间的友爱关系，使自己处在不良气氛的环境中。

与妒嫉心理相反，宽容忍让，胸襟宽广是一种高尚的道德品质，是对待别人的一种态度。换句话说，也就是能够“吃亏”。“吃亏”好像不是什么好事，事实上，能否学会“吃亏”是将来取得事业成功、生活幸福的重要一环。

每一个人都不能孤立地生活在一个有许多人的三好？社会环境中，这许多人中每个人都有自己的个性，与这许多人的交往就成为每个人面

临的重要的事。现代生活需要人际交往，一个人际关系处理得好的人往往付出努力就能取得一定成功；相反一个人际关系紧张的人付出了大努力还不一定能取得小成功。可以说，社会交往能力是人类生存的重要能力。而社会交往能力很重要是取决于能否宽容、大度、温和友善地对待别人。

伊索寓言中有一则太阳和风的故事，讲的是：有一天，太阳和风在争论谁更有力量。风说：“当然是我，你看下面那位穿着外套的老人，我打赌可以比你更快地使他把外套脱下来。”说着，风开始用力对着老人吹，希望把老人的外套吹下来。但是它越是用劲吹，老人越是把外套裹得更紧。最后，风吹得实在太累了，太阳便从云彩后面走出来，暖洋洋地照在老人身上。没多久，老人就开始擦汗，汗越流越多，于是老人把外套脱了下来。这时，太阳对风说：“温和友善永远强过激烈狂暴。”

这个寓言的含义是很容易理解的，对待你身边的同学、朋友，如果以妒嫉的情绪去做一些坏事，背后说三道四，或为了发泄不满，进行破坏性活动，比如前面讲的大学生杀死了自己的同窗学友；那位导师的学生对自己的恩师动了刀子，其结果是可怕的，不可收拾的，不仅伤害了别人，对自己也没有任何好处。相反，尊重、宽容、友善地对待周围的同学、老师、家人、朋友，自己也能在友善的环境中得到快乐，自己的才能也就可以得到充分的发挥。

曾有一个女学生，从农村考上中专，学习努力，也有一定才能，但在毕业后分配到县里某中学当教师时，由于对她的安排感到不公平不满意，觉得领导偏向和她同类条件的人，于是工作尚未开始，便四下告状，出去讨“公道”，找个“说法”。这样，反反复复，她的能力没有发挥在工作上，事业中，而是用在了告状上，其结果虽然她认为得到了“说法”，可是她却因此损失了十几年的青春年华。那么即使是讨了个所谓公道，找到了“说法”，又有什么意义呢？

现实中，一些从小显出才华的成绩优秀的孩子，但是长大后却未见获得同样显赫的成就，究其原因，多是由于人际关系处理不好，不合群，孤芳自赏，结果是总感到未遇到欣赏他才华的人，而未能发挥出自己的才能，有些就因此默默无为地度过了自己的一生。

观察成功的人，大多有宽广的胸怀，所谓宰相肚里能撑船，和这些人在一起，能感到快乐，使人情不自禁地愿意接近他们，愿意围绕在他们周围，愿意与他们合作做事。因此，这些人也就容易获得成功。

有的小学生为一点小事与人争吵不休，非要争出个我高你低，耗费口舌和精力，结果没有任何意义，既损害了同学之间的关系，在攻击别人的同时又损伤了自己。仔细想来，这是十分不聪明的做法。宽容、能忍让，表面上似乎不那么锋芒毕露，结果事情反而容易顺利。

归纳起来，宽容忍让有以下种种表现：

1. 能够理解和尊重别人。
2. 遇到非原则问题不与他人争个高低。
3. 对别人的成绩不妒嫉。

宽容忍让的结果，可以有以下好处：

1. 容易与周围人们保持和谐友好的关系，使自己生活得快乐和愉快。

2. 一旦发生矛盾冲突，由于宽容忍让，能够从大局出发，克制自己的情绪，有利于矛盾的顺利解决。

争强好胜之心人皆有之，过于争强“拔尖儿”，对别人的成绩不服气，就容易产生妒嫉。有时明明知道妒嫉心理是不好的，但有时碰到某个环境，那种不正确的心理也会突然冒出。那么应该怎样克服妒嫉心理，培养宽容和忍让呢？首先要对自己有正确的看法，不要过高地估计自己，过低地看待别人，人贵有自知之明。把自己的位置放正确了，就容易发现别人的优点，看到每个人的长处。当别人成功时，就不至于从个人角度出发难以接受。

此外，从一系列小事情上做起也很有必要。妒嫉心理容易形成愤怒情结，以致矛盾激化。那么遇到这种情绪露头时，就要及时制止自己的行为 and 情绪。因为应该知道，当一个人出于个人目的去攻击别人的时候，其实，并不能把别人怎么样，然而，却清清楚楚地表明自己是一个什么样的人。这样的人是不会受到他人欢迎的。

同时，在克制了自己的妒嫉心理后所获得的良好气氛中，会体验到快乐，而不是出于妒嫉做出的种种举动而造成的尴尬局面，每次这样的体验都可以逐渐加强，扩大战果，以宽容忍让的正面影响慢慢取代小肚鸡肠的负面影响。

美国总统林肯非常善于与人相处。但他在年轻时，还没有具备这样的素质。他住在印地安纳州的时候，年轻气盛，不仅喜欢评论是非，还写信写诗讽刺别人。他当时常把写好的信故意丢在路上，使当事人很容易发现。后来，有一封信导致的后果，使他刻骨铭心，永生难忘。

那是 1842 年秋天，他写文章讽刺一个自视甚高的政客詹姆士·席尔斯。他写了一封匿名信嘲弄席尔斯，登在《春田日报》上，使全镇引为笑料。自负而敏感的席尔斯当然愤怒不已，终于查出了写信的人，他追踪林肯，并下战书要求决斗。林肯本不喜欢决斗，但迫于当时情况和维护声誉，只得接受挑战，并且向西点军校毕业生学刀剑术，选择骑兵的腰刀参加决斗。到了约定日期，林肯和席尔斯在密西西比河河岸碰面，准备一决生死。幸好在最后一刻，有人来阻止了他们，这才终止了决斗。

这事是林肯终生都惊心的一件事，从此之后，他不再写信骂人，也不任意嘲弄别人了。

由林肯的故事说明，一个伟大的人物的博大胸怀也是在实践中逐渐培养出来的，因此只要从小处做起，是可以克服妒嫉，代之以宽容忍让的情怀的。

克服妒嫉、培养宽容忍让的素质应该注意以下几点：

1. 对自己要有正确评价，不要总觉得自己比别人强。
2. 要站在客观立场评价别人的成功，把别人的成绩当作鼓舞自己的动力。
3. 尽量缓和不开心的场面，不以出于妒嫉而说出尖刻语言来加深矛盾。
4. 以某一次宽容忍让后，获得的良好气氛来体验和总结这次经验，并加以扩展。

四、莫以个人为圆心 ——学会克制克服任性

现在，绝大多数孩子都是独生子女，在家里受到全家几代人的厚爱，生活上受到无微不至的关怀，学习上有父母全力创造的良好条件。因为只有自己这一个，因此，父母亲、祖父母、外祖父母及其他亲属们，投入了全方位的关心和爱护，以至于有的父亲直言不讳地承认：儿子在家是“地主”，自己在家成了“雇农”。

环境和现实都使独生子女既有自己的优势，也更容易产生不足。我们在家庭中得到了最优厚的待遇，就拿小学生们喜爱去吃的麦当劳说吧，经常可以看到父母领着孩子坐在那里，孩子狼吞虎咽地吃汉堡、圣代、薯条……父母十分幸福地看着孩子吃，自己却舍不得多吃。如果有多次这样的重复，强化了这一过程，那么孩子吃、爸爸妈妈看的现象就会使我们误认为这是十分正常的，理应如此。而如果一旦得不到自己想要的就会发火、吵闹，甚至更严重。

曾经有一个山东的6岁女孩，在家里受到父母和爷爷奶奶宠爱，几乎是到了要星星不给月亮的地步。有一天女孩让妈妈下班给买冰棍，妈妈这一天特别忙，没有顾得上买，回家后，女孩很不高兴，她悄悄地把老鼠药放在了妈妈的饭里，致使母亲中毒身亡。

还有这样一个男孩，平日爷爷极娇惯这个孙子，使孙子的脾气大得很，指使起爷爷来，简直不知谁是爷爷，谁是孙子。有一天，这个男孩居然想起用牙签扎爷爷“玩儿”，而这个爷爷竟任由孙子去扎，若躲避，孙子就大哭大闹。孙子终于将牙签扎到了爷爷的左眼上，当时这个爷爷竟然为了怕吓着孩子而不动弹，以致孙子又扎瞎了爷爷的右眼，使爷爷双目失明。这种任性同上一个例子一样可怕。

这些虽然都是极个别的例子，但是说明了一个简单的道理，任性是不良个性，是影响我们健康成长的大敌。大敌当前，应该正确认识 and 对待。

除了以上的特殊例子，我们自己也能发现自己是否有任性的表现。比如，有的小学生在商店见到自己喜欢的玩具、书籍等等，就非要买不行，不管父母是否同意，不给买，就要闹个天翻地覆。

又比如，明明知道上课要遵守课堂纪律，不能随便说话，但是，却不愿约束自己，依然与左右同学说个不停，不但自己无法听课，还影响了其他同学。这也是常见的例子。

归纳起来，任性的种种表现如下：

1. 想要什么东西就一定要家长给买。
2. 想干什么就一定要干什么，不管要求是不是合理。
3. 在学校，一旦自己的要求不能满足，就情绪低落。

由此，可以知道所谓任性就是想干什么就干什么，非达到自己的要求不可，虽然许多要求是不合理的，不能满足的，但是却不管不顾周围的环境，蛮不讲理，不达目的不罢休。

前面已经说过，任性大多来源于家庭中的娇惯。在家里没有了好坏是非，没有了约束，就以为自己的意愿就是一切，奶奶爷爷要听我的，外婆外公也要听我的，爸爸妈妈也要听我的。由此成为不折不扣的家庭

中的小“皇帝”。

在家里习惯于任性，到了其他环境也难于约束自己，就会产生一系列不良后果。

任性的害处：

1. 在家里任性，为所欲为惯了，到学校里、社会上就行不通，会处处遇挫折，不顺利，甚至碰得头破血流。

2. 由于自己一意孤行，影响了与同学、老师的关系，造成人际关系紧张。

3. 由于不能约束自己，心中只有自己没有别人，往往造成不愉快的场面，影响自己的情绪，危害个人身心健康。

能够约束自己的行为、克服任性，不是一件非常容易的事，需要有毅力，有自制能力。一个人事业成功很重要的就是能够战胜自己，只有达到这一点才能把握住自己的航船，驰向胜利的港湾。

自制力与任性相反，是一种良好的素质。社会生活中，我们每个人都不能够随心所欲，为所欲为。在国家、社会大环境中法律的约束，在学校、工作岗位等小环境中纪律、制度的约束。总之，在一个多元化的世界上，必须要有人们共同遵守又不是我一个。守的制度、规则来约束人们的行为，才能使整个社会生活井然有序，并使个人生活不受干扰。比如我们上课听讲时不能说话，不能做小动作等等。这就需要我们能克制自己，以适应环境的要求。

我们应该都知道邱少云的故事，他在与战友们一起完成潜伏任务时，遇到燃烧着的火焰，从个人的痛苦和生存出发，他应该立即离开火场；但从潜伏纪律出发，他必须坚持在原来位置，不能动。在这样的生死考验下，他选择了纪律，选择了大局，这也就意味着忍受痛苦直至牺牲。可以想象，这需要多么大的自制力呀。然而，邱少云就是这样。为国家为革命事业贡献了自己的生命。

与烈士的光辉事迹相比，我们小学生所需要约束自己的行为，应该要容易得多了，严格要求自己应该能够做到。比如说，放学后先做作业，复习功课，不看电视；老师要求学英语要听录音，坚持每天一次；又如帮助父母做做家务，像倒垃圾，端饭端菜，或者洗碗筷等。自己的事情自己做，每天起床叠好被，袜子等小物品自己洗，等等。这些事情偶尔做一次并不难，难的是要持之以恒，坚持到底。因此需要有自制力，克服尚存在的任性。当遇到自己想买东西，自己的某个要求得不到父母的支持，欲望得不到满足时，一定要克制自己，不因此而发脾气，吵闹，不讲道理。

一个有自我控制能力的人往往能得到成功。归纳起来，有自制力的种种表现如下：

1. 能够严格要求自己，抵制一些与自己要做的事不相干的干扰。

2. 能够控制自己的消极情绪和与它密切相关的语言等，以完成自己要做的事。

3. 不在成功时骄傲自满，不在失败时灰心丧气。

有自制力的好处有许多，归纳如下：

1. 能够克制消极因素对学习的干扰，保证学习任务的顺利完成。

2. 能够克制外界不良习气对自己的干扰，以保证个人身心健康。

当然，自制力并非与生俱来，应该从小注意培养，对任性更要努力克服。

那么应该怎样克服任性，加强自制力呢？

1. 首先要明确自己的位置，在家里，可能是父母和家人的宠儿，受大家的呵护；而到了学校则只是学校里的一个普通学生，和每个同学都一样，没有任何一点特殊。因此，不论是课堂纪律，还是课后活动，都要开始学会约束自己，克制自己。

2. 在培养自制能力的开始阶段，可能还不会约束自己，那么可以先请老师和父母提醒和督促，慢慢地建立起良好的习惯，达到提高自制能力的效果。

3. 要记住大教育家马卡连柯的名言：“克制自己是随时随地要注意的，应当使这种行为变成一种习惯。”

五、热爱劳动炼身心 ——勤劳肯干克服懒惰

人不能离开劳动，人类社会是在各种各样的劳动和创造中不断发展的，劳动创造了世界。随着社会的进步，劳动的强度在逐渐的减轻，一些有害环境、不良条件的劳动正逐步由机器所替代，人们可以从事一些高层次的劳动。但是劳动本身永远不会消失。

在科学幻想故事中，被认为具有高智能的外星人，大多被人们想象成为这样的形象：头很大，身体较小，头与身体几乎不成比例。特别引起人们注意的是：手几乎就是一两个手指。为什么会有这样的想象和幻想呢？因为普遍有一种感觉，那就是未来人类或者外星高智慧生物的劳动很多被机器代替了，他们只须按按电钮即可，因此手就只剩一两个手指。但是需要的脑力劳动大大增加了，因此，想象中未来人类或外星人总是大头小身子。这说明随着社会的进步，劳动的形式可以有变化，但是劳动是永远存在的。

对于小学生来说，劳动不仅仅是一种能力，而且可以培养一种精神，一种勤奋向上的精神。有了这种精神，学习成绩不好的可以迎头赶上，学习上遇到困难的可以努力克服，俗话说：勤能补拙，就是这个道理。

劳动确实对人类对每个人都非常的重。但是劳动对个人成长的长远意义就不是人人都有深刻的认识了。我们小学生在家里，有的爸爸妈妈觉得孩子学习已经挺累的了，只要多看看书，好好复习功课，家务活儿做不做没有什么关系。在这种思想的指导下，有的小学生就过上了“饭来张口，衣来伸手”的“舒服”日子，长期下去，就出现了这样的笑话：一个小学生和班级同学一起外出春游，妈妈给带了好多食品，到吃饭的时候，这位小学生拿着煮熟的鸡蛋，却不知如何剥鸡蛋皮。

这是小学生的例子。还有的考上了大学，却要爸爸妈妈给背着行李送到学校；住校期间，被子上套四五个被套，脏一个脱下一个，攒在一起拿回家去让妈妈洗。这些例子看起来仅仅是个生活能力不强、不会干活儿的小问题，事实上不会劳动不爱劳动的学生，在学习上吃不起苦，精神上十分涣散。要想靠少参加各种劳动，节省下时间而把学习搞得更好是不太可行的。

总之，小学生应该懂得，在学校有各项公益劳动，在家里有各种家务劳动，并不是只要学习成绩好，就可以不参加或尽量少参加这些劳动了。参加劳动对身心的健康发展有很大好处。因此，小学生要认真对待学校的公益劳动，不仅如此，在家也要争做爸爸妈妈的小帮手。要主动自觉地通过劳动，培养自己吃苦耐劳的精神。

勤劳的对头是懒惰，懒人整天涣散，无精打采，当一天和尚撞一天钟，今天的事情拖明天，明天就又推后天，明日复明日，这样拖延下去，结果什么事情也干不成。

有的小学生每天让妈妈给收拾书包，一旦到学校以后发现什么东西忘了带，还要抱怨妈妈没有给收拾好。在家里更是用完了东西就乱扔乱放，等到用时又找不到，生活没有秩序。应该做的事也不做。比如洗自己的袜子、手绢等。要么是堆在那里等妈妈洗，要么就是偷懒，连换也不换，索性就让它脏着。

在学校里每天的值日、扫地、擦黑板，都懒得做，或找各种借口请假，或者晚到，以躲避劳动。还有甚者，让姥姥、奶奶到学校来帮着值日。

归纳起来，懒惰的种种表现如下：

1. 自己的房间或自己的东西不收拾，乱丢乱放，等着让别人去干。
2. 力所能及的活儿也不愿做，总以学习为借口躲避不做。
3. 校内劳动不愿参加，总想少干，不干，或找他人代劳。

有的小学生对懒惰的害处认识不足，总觉得不就是懒一点吗，有什么了不起？其实，懒惰实在害人不浅。在成人的世界里，每天早于上班时间去班，把工作环境卫生打扫打扫，把个人的办公桌收拾利落，再能及时麻利地完成领导交给的任务者，容易得到领导和群众的好评，容易得到学习的机会或渴望得到的任务，相应的事业也容易成功。

相反，懒惰像一种腐蚀剂，使人精神不振，在竞争的社会中，很难超越勤奋的人。在学习生活中，缺乏行动的动力，结果很难达到学业优秀。

懒惰的人遇到困难，往往是等待和拖延，一天一天对付着过，不能向着困难迎难而上。而是知难而退，还为自己退却找一大堆借口。

懒惰的人被称作“懒汉”、“懒虫”、“懒鬼”，常常被人看不起。

最令人担忧的是，懒惰好像一种慢性病，一旦沾染上身，要想彻底治愈就要花费很大的力气，所以应该遵循防病的原则，预防为主，千万不要染上才好。

学生中勤奋学习的人，即使没有什么小聪明，由于能够持之以恒，同样可以获得良好的成绩。

勤劳肯干的种种表现如下：

1. 在学校的公益劳动中，不怕苦，不怕累，积极肯干。
2. 在学习生活中，勤奋努力，不怕困难，持之以恒。
3. 在家务劳动中，能够帮助父母做自己力所能及的事情，积极主动，劳动中情绪愉快。

勤劳肯干的人有一个特点，就是勤于动手，勇于实干，而不是在别人埋头苦干时，评头品足，议论别人。社会上成功的科学家、政坛领袖、体育明星、歌唱家等等，都是一些实干家，是一些勤奋肯干、不畏劳苦的人。这也可以说明勤劳肯干在这些佼佼者走向成功过程中的作用，勤劳肯干的人可以练就一种良好的心态，勇于干实事，吃得苦，这种心态容易适应社会，而一个人的社会适应能力恰恰有助于未来事业的成功。

小学生们从小就应该养成这样的习惯，勤劳肯干，在劳动中锻炼和培养良好的心态和社会适应能力。

勤劳肯干的人以自己的行动容易获得大家的好感和尊重，同时也就容易处理好人际关系。在复杂的社会生活中，良好的人际关系就意味着事业成功了一半。

归纳起来，勤劳肯干的好处如下：

1. 在勤劳肯干的过程中，能够培养出良好的心态和社会适应能力。
2. 勤劳肯干能锻炼责任感、义务感，能在劳动中体验自己的价值，融洽人际关系；也有利于锻炼自己的意志和性格。

当我们在家洗干净了自己的小衣物，得到妈妈的夸奖时，是不是心情愉快呢？是不是觉得自己很能干呢？当我们在学校值日等等劳动中，每次都挑重活儿干，不惜力，是不是会得到同学们的称赞呢？是不是体验到了自己在集体中的责任感、义务感和荣誉感呢？

那么应该如何克服懒惰培养勤劳肯干的良好品德呢？

1. 订立短期目标，如每天帮助妈妈洗碗，收拾屋子，说到做到，可以让爸爸妈妈监督。

眼前立刻可以做的事，不要总是考虑长远计划。要从现在做起，如洗袜子，从现在开始！擦桌子，从现在开始！洗碗，从现在开始！要与自己头脑中想待会儿再做，想拖延的意念进行斗争，一旦取胜，就巩固战果，继续从现在做起。于是一个良好的习惯就在逐渐加强中产生了。

2. 让自己体验劳动后的愉快心情，并扩大这种体验。

劳动之后会获得愉快的心境。可以从父母的夸奖、老师的表扬、同学的赞许，以及战胜了自己的懒惰中获得这种特殊的快乐。不断加强这种愉快的体验，就不会再畏惧劳动的艰苦，一个良好的习惯也就会逐渐养成。——哈，小梅真会收拾屋子！

六、请让我来帮助你 ——富于同情克服自私

“请让我来帮助你，就像帮助我自己。”这是一首歌的歌词，简单几句话就把一个富于同情心的美好心灵勾画得淋漓尽致。

同情心，帮助别人的行为，不仅仅是一种良好的思想修养，高尚的品格情操，而且，可以说，是一个人应该具备的基本素质。只有具备了善良的同情心，才能够主动地理解别人，帮助别人。

现在社会上有那么一股不正风气，就是“事不关己，高高挂起”，与自己无关的事不闻、不问、不管、不做。小学生们大都看过电视《离开雷锋的日子》，影片中那位老大爷被车撞伤了，撞人的竟然逃逸了，在碰到乔安山之前，见到被撞伤的老大爷的人，害怕惹上麻烦，从“多一事不如少一事”出发，也不管不问。当然这与一些丑恶的现象所造成的后果有关，比如，影片中老大爷的家属们，为了不承担老大爷的治疗费用，而昧着良心诬陷救了老大爷的乔安山，这种恶劣的行为，使许多有同情心的人不敢去帮助需要帮助的人，影响了良好社会风气的建立。

在这种不正确思想行为影响下，有些父母也就把这种事作为教训而告诉孩子：千万莫管那些与自己无关的事，以免惹上麻烦。

当然在复杂的社会生活中，有一定的警惕性是必要的，小学生识别能力还不强，应该尽可能在保护自己的前提下，再去帮助别人。

我们生活在一个与人打交道的世界中，人与人之间的互助是为了更好地生存，在帮助别人的同时，也是在帮助自己。具体地说，每个人在自己的生活和行为中，不论做什么事，都希望得到亲人、朋友、同学、同事的理解和帮助；自己希望得到的，别人也是一样，也希望得到。所以善解人意、勇于助人的人是最受人欢迎的，他们总是能够与他人相处融洽。

有一个小学生因不慎跌伤了手臂，造成了骨折，不得已打了石膏，上学遇到困难。但如果不去上学，就会影响学习，于是她勉强来上学。班里的老师和同学很关心和帮助她，上下学有同学给背书包，在学校有同学帮助她去卫生间。在这一过程中，她对同学们的帮助非常感激，结果是班里同学关系更加融洽，班集体的力量逐渐增强。

全国十佳学生唐军，在七岁时遭电击失去了双臂，上学当然十分困难。他深深地渴望读书，学校禁不住唐军父子的苦苦哀求，答应了他的读书要求。班主任老师在唐军上第一节课时，就问全班同学：“我们班的唐军同学失去了手臂，谁愿意帮助他？”有许多同学都举了手，一个叫唐波的小同学手举得最高，从此唐军和唐波成了朋友。唐波帮助唐军拿书、拿本、削铅笔，帮助他去厕所。在唐军用脚练习写字遇到困难时，唐波默默地陪着他。唐军因为用脚写字，冬天不能穿袜子不能穿棉鞋，脚冻得红肿裂口，唐波用自己的体温，温暖唐军冰冷的双脚。当唐军逐渐意识到自己残疾的痛苦时，想到了死。这时唐波发现了他的想法，和其他同学一起跟唐军谈话唱歌，鼓舞他生活的勇气。在这样的好同学的同情与帮助下，唐军从思想上得到解脱，以顽强的毅力，克服残疾带来的种种困难，刻苦学习，终于以优异的成绩考上了中专。这时唐波又因意外而摔伤，在唐波处于昏迷中时，唐军始终陪着他，在真挚的友情与

关心中，唐波渐渐痊愈。为了表彰唐波十几年如一日地照顾同学唐军，唐军上学的这所中专也录取了唐波，他们两个又在一起学习了。唐军以自强不息、与命运抗争的精神，多次被评为全国十佳学生。唐波也多次获湖南省学雷锋标兵等奖励。唐军、唐波的事迹给大家很多启迪：富于同情心，乐于助人，是一种崇高的品德，拥有这种崇高品格的人在帮助别人的同时，也使得自己的生活更有意义。

小学生已经走上了学习生活的第一个阶段，从这第一阶段起，就要有意识地培养自己的同情心，善解人意，乐于助人，和同学们团结友爱互相帮助，这对小学生们的自身成长是很有意义的。

与富有同情心相对的是自私自利，只顾自己不顾他人。一切围绕着“我”字，这种心态的人在任何地方都不受欢迎。

自私自利的孩子大多数在家里受到全家人的娇惯，时时事事都得以他（她）为圆心，使他（她）成为家庭中的小皇帝，说一不二，要什么就得给什么。任性是与自私自利不可分的双生子，任性自私的孩子，稍不如意就大发脾气，毁坏东西，使周围的亲人都难以忍受，更何况其他人了。由于自私，只想自己不想别人，连家里人都不关心，在学校里当然很难得到同学们的理解和接受，因而与同学们的关系十分疏远。

自私自利的种种表现：

1. 自己的东西和物品，不肯借给同学使用，比如连同学借块橡皮、铅笔等，也不肯借，表现为小气。而对别人的东西则漫不经心，不爱护，乱丢乱扔。对公共财物更加不爱护。

2. 同学有了困难，不理不睬，不闻不问，对别人的困难毫不理会。对于能给自己带来名利的事则积极热心地去做，争先恐后地去做；而对默默无闻的事情，对自己无利可图的事情则不愿做，不去做。

3. 在家里，吃偏食吃独食，完全没有“孔融让梨”的精神，有了好吃的好玩的东西不愿与他人分享。

事事从个人利益出发，自私自利，对自己与他人都没有好处。小学阶段是培养自己多方面素质的重要阶段，如果不注意认识自私自利的害处，不努力改变自私的心态，其危害将持续一生。

自私自利的害处如下：

1. 自私自利的人不会成为有高尚道德情操的人。

2. 自私自利的人只能“独处”，在集体中不会受到同学和他人的欢迎，其生活氛围将是不愉快的。

认识了自私自利的害处，就要从小处做起。首先要使自己富于同情心。

富于同情心体现在生活中的各个方面，有如下种种表现：

1. 怜惜自己在日常生活中见到的小动物、小昆虫，比如笼中的小鸟，受伤的小鸡，小贩卖的小兔等，希望让它们恢复自由，回归自然。对于受伤的小动物则为它们包扎伤口。对家里养的小猫、小狗，不虐待，把它们当作自己的小伙伴。

2. 在公共汽车或其他公共场所，见到抱小孩的阿姨、白胡子的老爷爷及老奶奶等，能主动让座。

3. 在学校里，遇到其他同学在学习上有不懂的问题，乐于解答，肯帮助别人。同学遇到生活上的困难，也能尽自己的力量帮助。对于学校

或社会需要捐助和帮助的人，能尽其所能献上自己的一份爱心。

4.在家里，爱护图书、玩具等，看完书、玩完玩具不乱扔，能及时收拾好，放回原有位置，珍惜父母的劳动，体谅他们的辛苦。父母买回好吃的水果、点心或其他食品，不独吃，总能想到劳累一天的父母、祖父母和家里的其他亲人。在家里能做自己力所能及的事，以帮助父母，减轻他们的负担。

能够这样去做的，属于富有同情心的孩子，这样的小学生容易受到他人的欢迎与爱护。富于同情心的好处：

1.富于同情心的人，能够关心别人，愿意帮助别人，同样也容易得到同学的信任和关心，容易搞好同学关系。

2.富于同情心，乐于助人的人，容易体验到做好事的快乐，可以使自己的心情经常处于愉快之中。身心愉快、健康，是事业成功的保证。

当一个同学生病了，富于同情心的其他同学去看望他，给他带去关心，带去问候，同时再帮他补上功课，告诉他该做的作业，解决病中遇到的困难。在这一过程中，助人的同学可能耽误一些自己的休息时间和精力，甚至有人说闲话，是需要有所付出的。正像前面讲到的小唐波在帮助唐军过程中，也遇到有些人说闲话，说他帮助人是有所图，为名为荣誉等等，小唐波也曾在这些闲言碎语的流传中，打过退堂鼓。但是经过思想斗争，好的、优秀的、高尚的同情心占了上风，终于十几年如一日地帮助唐军，两个人都健康成长起来。由此可以说明，做一个富于同情心的人要与个人私心杂念作斗争，要能顶住各种不负责任的闲话，要坚持不懈地按着正确的道路前进。

归纳起来，使自己成为一个富于同情心有高尚情操的人，应该努力做到：

1.经常主动地、自觉地帮助别人，不断体会帮助他人的快乐，在这种正向体验中使自己的良好的同情行为得到强化。

2.在读书中，有意识地读那些有教育意义、对培养良好品格有益处的书，在读书中联系自己的思想行为，学习书中先进人物的优良品德。

3.在家庭中，应该做到不使自己特殊，不“娇”自己，不受“优待”，正确对待家里父母和其他亲人对自己的爱和呵护，正确对待过度的爱，理解却不坦然承受这些。要多体谅父母工作的辛苦和照顾自己的劳累，要学会从父母的角度来理解父母对自己的关心和爱护，从而自觉地多做些力所能及的事情，对父母和家人也献上自己的一份爱心和同情心。

七、要和同伴一起玩 ——合群友爱克服孤僻

小学生们除了假期，每天都要上学，一天中大部分时间都是在学校里、在班里和同学们一起度过的。和同学们一起高高兴兴，互相帮助，就会觉得生活愉快。在小学生最不高兴的事中，就有“大家不爱和我玩，没有自己的好朋友”等等。可见在小学生的生活中，和同伴关系相处融洽是多么重要的一件事。

和同伴关系融洽，合群友爱是一个人良好的性格表现。既然人的一生都要和人打交道，所以讲究方法就显得非常重要了。人际关系的处理也是小学生们努力培养自己多方面素质的重要方面，万万忽视不得。社会生活需要合作，学会合作是今后学习和工作的基本条件。根据时代的发展和要求，学校中已不仅仅重视学生考试的分数，很多学校都已将分数制改为等级制，使小学生们能跳出只追求高分数的圈子，而把培养自己的各方面素质作为同分数同样重要的方面。

现在，大多数小学生都是独生子女，在家庭中没有与自己年龄相仿的兄弟姐妹，又因为居住条件所限，也较少有同龄的玩伴，在家又备受父母多方面的关心与照顾。因此，容易缺乏对同龄伙伴的理解，这也就是有些独生子女刚进入幼儿园、小学等集体环境时，容易不适应，与同伴不相容，不合群，甚至陷入孤独境地的原因。了解到这一点，就需要在集体环境中有意地培养自己的合作精神，学会人际交往的本领，合群，友爱，摆脱孤独。

孤独感可能每个人都或多或少地体会过，极端的孤独是一种病症，称作“儿童孤独症”，患有孤独症的儿童缺乏与人交往的能力。他们会说话，但是不知道如何与别人说话；他们不与别的小伙伴来往，人家来找他，他就赶紧躲开；他们可——咱们的性格差以整天在那里不说一句话，别虽然很大，可咱就一个人呆着，就是老师喊他们是好朋友。他的名字，他也不做回答。孤独到这种程度的结果是无法与外界有任何交往。这是一种治疗起来比较困难的病症。

小学生中同学关系好，合群的种种表现如下：

1. 在同学中能数出许多自己的好朋友。
2. 当同学之间产生了矛盾、意见或者有争吵时，善于调解关系，化解矛盾，使之重归于好。
3. 与各种不同性格的同学相处都很融洽。

有个女同学是班里的中队长，在班里并不厉害，也不好发脾气，但却有很高的威信，说话有人听。究竟她成功的诀窍是什么呢？一天，两个男同学为一点小事吵起来，两人声音越来越高，火气越来越大，你说你的理，我说我的理，振振有词，各不相让。这时候，这个中队长过来了，口气平和地说：“你们不是要准备联欢会节目吗？呆会儿你们再打。”两个气冲冲的同学竟各自收了场，一场争吵到此结束。其实两个争吵的同学在吵了一阵以后，也并不想继续吵下去，但是争吵的双方都已僵到这个地步，难以自己收场，这个中队长的聪明在于看透了双方的心思，给了两个人一个台阶，又不损伤两人的面子，于是矛盾就化解了。

这个例子说明，能够设身处地为他人着想，了解别人心里想些什么，

容易化解矛盾，搞好人际关系。“成功的人际关系在于你具有捕捉对方观点的能力，以及看一件事须兼顾你和对方的不同角度。”

同学间的合作友爱会带来许多好处：

1. 每个人在生活中都会遇到困难，在这种时候，朋友可以给予帮助和鼓励，使我们增加克服困难的勇气和信心。

2. 能够与集体中的每个同学都友好相处，可以使每天的生活过得愉快。

3. 团结与合作，容易共同干好每一件事。

与合群友爱相反，孤僻是一种不良的心理特点。平时爱独往独来，对小事斤斤计较。小学生都听说过“一个和尚挑水吃，两个和尚抬水吃，三个和尚没水吃”的故事，这是典型的缺乏合作精神的例子，这几个和尚是孤家寡人政策，人多了，力量大了，水反倒没得吃了。

在独生子女家庭中，由于缺乏与同龄伙伴相处的机会，总是与成年人在一起，所以就缺乏与同龄伙伴发生矛盾时应该怎么办经验，一旦发生争吵或者打架，他们不知如何和解，而往往走不回头，结果争吵不断升级，双方形成隔阂。我们应该知道“打架、争吵”都是矛盾的体现，而化解矛盾的能力就需要学习了。

一个独生子家里来了一个表妹，在相当一段时间内，他们要一起上学，还是同一个年级。刚刚接触时，两人都很高兴，因为可以找到一个玩伴儿。但时隔不久，就开始打架，他们都在自——吵过就算了，己家里“独”惯了，不习惯有另一咱们和好吧！个人来分享原来只属于自己一个人的“专利”。表哥的父母非常理解他们的心理，于是不偏不倚，任何事情都尽量摆平，例如吃饭的椅子两人每日交换，睡觉时，床与沙发也是每人轮一天。尽管这样的平均，还免不了吵架。开始时，还吵得很凶，而且吵后许久都不说话，仍在生气。后来在不断的争吵中不断地磨合，吵架次数日益减少，即使偶尔吵起来，也是三两分钟，很快就自动化解。有时候一句幽默的话就会立刻改变气氛。经过“锻炼”，两人关系融洽。

这个例子说明“打架、吵嘴”也是需要学习的。反之，如果没有这样的环境，经受不了这种锻炼，互相间就不太容易处理好各种关系。如果长期愿意独处，就让其他人感到性格孤僻。孤僻有以下种种表现：

1. 经常一个人行动，独往独来。

2. 和其他同学交往，有时感到恐惧，以至减少与同学的往来。

3. 总担心自己说话做事不妥，让别的同学笑话，因此沉默寡言。

4. 容易因为别人的某句话、某件事而引发争吵。

歌德说过：“人不能孤独地生活，他需要社会。”当一个人不自信，与人交往遇到困难，躲避绝不是办法，长期以躲避人群来掩饰自己，只会使自己陷入更深的孤独中。孤独中的人难有快乐。试想，一个不快乐的人，终日愁眉不展，谁又愿意与他更多交往呢？

孤僻的坏处是显而易见的：

1. 难以与其他人相处。

2. 使自己的精神经常处于落落寡欢、忧虑、不愉快的状态中。

3. 对于需要集体合作才能完成的工作，需要互相配合才能做的事情，都难以胜任。

孤僻往往是在某些性格特点的基础上，多次受到打击、挫折，又没有正确地认识和对待，而逐渐形成的。性格内向，胆小怕事，心胸不开阔等个性的弱点，容易在出现不愉快体验之后，得到强化，于是更加畏惧外界环境，害怕失误。出于这种心理，尽量减少与外界接触，减少与周围的人交往，久而久之，形成了孤僻的性格。在分析了孤僻形成的原因和害处之后，就应该有意识地克服孤僻，培养自己合作友爱的良好性格。那么如何培养自己良好的合作能力呢？

1.克服自己的心理障碍，有意识地多与同龄伙伴一起学习和游戏，锻炼自己与同伴相处的能力。

当我们认识到从小培养合作精神的重要性时，就能主动地战胜自己，克服畏惧，培养人际交往能力了。这也是小学生素质培养的重要一环。

2.不怕“受欺负”，不怕“讥笑”，不怕“吃亏”，在复杂环境中提高自己的能力。

与人交往中，去掉“怕”字很关键，社会环境本身就是复杂的。对一个在家里受父母呵护的孩子，到了学校的环境，开始总会有不适应和磨合过程，出现一点小问题，那是极为正常，不值得大惊小怪，更不用怕的。这就像学游泳一样，开始时喝两口水，完全正常，很少有没喝过水就学会游泳的。度过了“喝水”阶段，才能到达游泳自如的境地。应该把复杂的环境看作锻炼自己素质的好机会，现在注重培养这种能力，日后长大了，在工作中就能够处理好更复杂的关系。

3.多参加集体活动，在活动的共同完成中体验个人在集体中的快乐。

学游泳不到水中去是学不会的，同样，学习培养合群友爱的好性格，必须到集体中去，到同学、同伴中去。一个小学班集体的班会、中队会、小队会、出黑板报、排练节目等等，许许多多的活动，都需要同学之间的相互合作，因此要积极参加这些活动，成为活动的积极分子，在活动中体会合作的必要，学习合作的技巧，锻炼与不同性格不同类型的同学打交道的能力。在这一过程中也可以体验到成功的喜悦，体验到个人在集体中的快乐。

八、莫打肿脸充胖子 ——要荣誉感克服虚荣

荣誉感是人追求名誉、声望的一种情绪体验。一个人生活在世界上，有多个层次的需要，荣誉就是人们的一种精神需求。

工作岗位上都渴望工作上有所成就，学生们都希望自己德智体全面发展，在学校得到老师的表扬，在家里受到父母的称赞。

总而言之，一个人在工作中或者在学校里，由于个人努力，得到大家的表扬、承认和重视，那么，就会感到愉快，感到自身的价值得到承认，为了获得这种承认就得去努力学习，努力工作，以求做出更好的成绩。这就是个人荣誉感。如果渴求和追求的是自己所在的集体比别的集体更优秀，那么就是集体荣誉感了。小学生在学校生活中两种荣誉感都存在，都应该追求。

我国的著名长跑运动员王军霞，为了在奥运会上取得优异成绩，为祖国获得荣誉，克服自己的伤病，进行了极其艰苦的训练。这一切努力终于获得成果，奥运会上，当王军霞第一个冲过终点，在鲜艳的五星红旗映照下幸福地微笑时，当王军霞登上领奖台，在最高层接受金牌时，伴随着庄严的国歌，中华人民共和国国旗缓缓升起，所有看到这一场面的中国人都会情不自禁地产生一种荣誉感，一种祖国的荣誉感，为自己身为一个中国人而感到无比自豪。这就是一种集体荣誉感。集体荣誉感大可以到国家，小可以到自己所在的班集体、小队集体等等。不管是大集体还是小集体，为了争取集体的荣誉，集体中的每一个成员都需要努力，只有通过集体的努力才能追求到集体的荣誉。

小学生们都读过著名的童话故事《海的女儿》，这个优美的童话作家就是童话大师安徒生。安徒生是丹麦人，从小生活贫困，父亲是一个贫穷的鞋匠，把希望寄托在安徒生身上，白天辛苦地工作，晚上读《一千零一夜》等有趣的故事给安徒生听。后来安徒生在一所贫民学校读书，又如饥似渴地阅读了许多书籍，特别是莎士比亚的作品，他被书中那些生动有趣的情节深深地吸引住了。刚满14岁，他就离开家独自到首都哥本哈根去闯荡。在哥本哈根，他边学习边创作，阅读了大量著名作家如莎士比亚、歌德、席勒、海涅、拜伦等人的作品。这些阅读一方面大大丰富了他的文学知识，同时也激起了他的创作热情。他先后创作了《海的女儿》、《皇帝的新装》、《卖火柴的小女孩》等等许多篇童话作品。安徒生以孩子般的天真纯洁的心和勤奋不止的创造精神，使他的童话不仅深受孩子们的喜爱，而且受到广大人民的喜爱，以使这些作品长盛不衰地流传在世界各地。安徒生逝世后，丹麦人民为他塑造了铜像和纪念碑，而他则是用童话为自己建造了一座不朽的丰碑，正如他自己曾说过的：“我的一生就是一篇美丽的童话。”

安徒生勤奋、曲折的一生为他赢得了荣誉，他小的时候就曾对母亲说过：“别担心，我将来会有出息的，人在生活道路上开始时总要经历一些困苦，只有这样，以后才会有出息。”安徒生的荣誉与声望的取得是与他的勤奋努力，不畏艰难困苦，始终如一的追求分不开的。

我们小学生也应从小立下志愿，并为之奋斗和努力。

每一个人只要是在社会中生活，就会有对荣誉的渴望，这是十分正

常的心态。小学中每学年都要评选三好学生，在班集体中又有一些优秀者担任班干部、队干部，这些都是荣誉。老师在班级内经常表扬同学，受表扬的同学也获得了一种荣誉，这是自己的优良行为或者是学习成绩得到了老师和其他同学的认可。在这种认可中好行为会得到加强，这是荣誉对于人的正面效应。

有荣誉感可以有如下表现：

1. 在学习上 有动力。比如争创三好，学习成绩要好，必须经过不懈的努力去争取，因此容易持久。

2. 能够对自己有严格的要求，遵守纪律，尊敬师长，团结同学，也就是说，把对荣誉的追求转化为积极的努力。

当一个小学生第一次戴上红领巾，成为一名光荣的少先队员时，心中的自豪感、荣誉感油然而生，许多小学生都有过这种心理体验：右手高举过头，行庄严的少先队队礼，心中暗暗下着决心：我一定努力做个合格的少先队员。

当一个小学生学习成绩优秀，期末考试获双百的好成绩时，得到老师的表扬，同学的鼓励，常常在这种荣誉之后会暗想：继续努力，争取下次考试仍旧考出优异成绩。

这些都是荣誉感给人带来的积极作用。

与荣誉感不同的是虚荣心，虽然都有“荣”字，含意却根本不相同。虚荣心满足于虚假的荣誉，甚至是沽名钓誉，自欺欺人。

有一个女孩子，从小在家里享受了比较优越的生活条件，家庭中也尽量满足她这个宝贝女儿的种种要求。但她见到别的名牌服装、一些好看的装饰品时，仍非常羡慕，觉得那样才够味，当她的家庭无力满足她时，虚荣心导——争取下次还得双百。致她走上了犯罪的道路。开始时，她去自选市场，趁人不备，拿了一个小玩具，侥幸没有被发现，于是她便在这条路上越走越远，以后又交结上一些坏朋友，从小拿到大偷，直至陷入深渊。这个女孩子犯罪的起因，就是虚荣心，可见爱慕虚荣是导致犯罪的重要原因之一。较好的生活环境、生活条件，可以说人人都喜欢，但是这些环境、条件的取得，都必须经过合理的渠道，要经过自己艰苦劳动的付出，而不能不劳而获，否则就会犯大错误。

虚荣心是对荣誉感的扭曲，是荣誉感不正常的发展。虚荣心对于成就事业和身心健康都没有好处，应该加以克服。我们不能容许自己存在虚荣，而应把旺盛的精力和时间投入到追求荣誉之中。

小学生中也有虚荣心的表现，事情虽小，但对未来的影响很大，应该克服。

1. 考试是检验自己学习成绩的手段，要真实地表现自己的成绩，当然要自己做，不能采取抄袭的方式。抄袭所得到的成绩是虚假的成绩，即使一时满足了自己的虚荣心，结果是没有获得真知识，欺骗了老师、父母、也欺骗了自己。而且容易染上虚荣的恶习，有百害而无一利，有这样行为的一定要早早改正。

2. 为班级做某事，非力所能及，但为虚荣心所驱使。比如班级要参加运动会，老师问哪位同学可带照相机来。本来自己家里没有适合于让孩子带出的相机，但为了表现自己，就硬要父母让自己带相机，结果把父亲用于工作的好相机带到学校。由于不会正确使用和保护，在运动会

中摔坏了镜头，造成不必要的损失。这也是虚荣心在作怪。

虚荣心的害处如下：

1. 由于虚荣所驱，不能实事求是地订立目标，结果往往达不到目的，反而害了自己。

2. 虚荣心容易导致说假话，或者采取其他不正当手段获取名声，结果反使个人声誉扫地，这正是“聪明反被聪明误”。

正确地地区分荣誉感与虚荣心，是十分必要的，追求荣誉要约束自己，严格要求自己，而虚荣则是不择手段地追求名声，其结果大相径庭。

荣誉感所带来的好处如下：

1. 由于有明确目的，因此学有动力，对于课业的完成有很大的促进作用。

2. 为了争做三好学生，能够自觉努力，严格要求自己，有助于德智体的全面发展。

3. 有助于树立远大目标，积极为实现目标而努力，容易获得事业的成功。

历史上有许多名人，就是从小树立远大目标，而后循着这一目标努力，而成为一个成功的人的，法国皇帝拿破仑就是一例。拿破仑十岁就被送进一所军官预备学校学习，在这所为贵族子弟开设的军校中，他被视为“乡巴佬”，遭人嘲笑。然而他并不在意别人的议论，而树立了自己的人生目标：“谁不想当元帅，谁就不是一个好士兵”，他一直去努力实现自己的目标。学习中他发愤努力，学业成绩优秀。后来进入军队，他仍酷爱学习，博览群书，并终生热爱学习。由于他努力钻研军事科学，在战争中逐渐显露出他的军事天才。他屡屡打胜仗，建立了法兰西帝国，登上了皇帝宝座，称作“拿破仑一世”。从拿破仑的例子可以说明，在人生的道路上，树立近期的和远期的目标，并去努力追求，就可以使自己人生的价值得到实现。这也是从小培养正确的荣誉感的作用和好处。

那么应该如何克服虚荣，树立真正的荣誉感呢？

1. 对荣誉要有正确的认识，荣誉不是从天而降的幸运礼物，而是通过辛勤劳动、刻苦努力才能获得的汗水结晶。这是与不劳而获、沽名钓誉的虚荣有根本区别的。

2. 不能得到了一点荣誉就沾沾自喜，而不再保持冷静头脑，不再做艰苦努力。这样，就会被荣誉所累，实质上仍未离开虚荣。

3. 深刻认识虚荣的危害，彻底根除虚荣心。

九、离开拐棍路更宽 ——独立自主克服依赖

独立性是什么？

对小学生来说，独立性是指在学习、生活和工作中能独立自主地发现问题和解决问题，能处理自己的事情。

在小学生的学习生活中，具有独立性，就能够凭自己的力量、自己的努力，去独立思考独立完成作业。并且在学习中善于发现问题，提出问题，解决问题。在开始阶段，依靠自己、独立学习的同学也许不及那些依靠老师、父母帮助的同学成绩显著，但是时间一长，效果和成绩就会逐渐显露出来。

在小学生的日常生活中，具有独立性，就是指在生活琐事方面，具备自理能力，能较快改变被父母或其他人照顾的情况，成为一个能够自理自立的人。

独立性的培养对于人的成长是极为重要的，从小养成独立的个性，成年后就能够善于发现问题，不局限于已有结论，并且善于运用独到的方法去解决问题。

科学总是在不断发展，人类社会、自然界的各种现象在不断被认识，只有有独立的思考能力，善于发现，才能取得一个又一个的成功。

16世纪以前，人们还不了解地球是围绕太阳转的，那时欧洲的一些统治者是教会，教会认为上帝是宇宙的缔造者，地球是宇宙的中心，日月星辰都围绕地球运转。那时的人们受教会思想的束缚，没有人敢对这个学说提出挑战。

一个叫哥白尼的青年，学习研究了大量的天文学、数学知识，并且用自己研制的仪器去观测神秘的星空，计算行星的运行轨迹，做了许多试验，提出并验证了“太阳中心说”。他的独到见解大大解放了人们思想，具有伟大的科学和历史意义。

作为一个伟大的科学家，他的独立性，独到见解，独立思索，独特手段修正了千百年来一直为人们所接受的一些谬误，使科学大大前进了一步。

在现在生活中，具有独立性、肯动脑子不依赖别人也是十分重要的，甚至在关键时刻可以拯救自己。有一个七岁的孩子，被人贩子拐骗了，当人贩子捆绑住他的手把他扔在一个陌生地方，然后，出去了时，他找到一盒火柴，想办法划着火柴，烧断了捆绑着他的绳子，打碎关押他的屋子的玻璃，逃跑出来，沿着铁路线找回了自己的家。如果这孩子平时处处需要依赖父母和他人照料，就难以想象了。

具有独立性的种种表现：

1. 善于独立思考，不在自己没经过认真思考之前就去问同学，问老师，问父母。

2. 在生活上具有自理能力，把自己的衣物书籍收拾得井井有条。

3. 能以科学态度，合理安排和严格遵守作息时间，做事有计划，有办法，有结果。

同样是一个年龄段的小学生，有的在中午家长不能在家时，可以自己热热饭菜，解决吃饭问题；有的就完全没有办法，只好让父母东求人

西托人找帮助。同样在一个年级一个教室中学习，有的同学就只能做老师讲过的题目，而面对老师没有直接讲过，需要自己动脑筋运用学过的知识去解决的问题就一筹莫展，而有的同学就能举一反三，独立思考解决问题。

独立性的大敌是依赖性。

处处依赖别人，时时事事期待别人的帮助是依赖性的表现。小学生的年龄还小，不可能一切事情全都能独立处理，但是从依赖到独立这一过程必须要通过努力而加速进行，逐渐消除和克服对老师、父母的依赖性。

具有独立性的好处如下：

1. 有助于掌握学习知识的能力，有了这种能力就容易取得优秀成绩。

实际上，学习掌握知识的能力比学习一些知识更加重要，有了能力，不了解的知识可以了解，陌生的知识领域可以涉足。

2. 有助于尽快使自己从幼稚的孩子成长为独立的人。

每个人都是从幼稚到成熟的，从小培养自己的独立性，有助于加速这个过程。

缺乏独立性，依赖性强的种种表现如下：

1. 放学回家后，做题经常要父母再讲和教以后才会做，每次要父母检查对错。

2. 在家里让父母叠被，收拾床，自己的书籍、玩具用完以后，等待父母或者爷爷奶奶来收拾。

3. 遇到稍困难的题目，先去问同学，问老师，自己懒于思考。

可以见到这样的学生，上课忘了带作业或者某一科目的书，老师问起来，还会振振有词地说，都怪妈妈没给我放进书包。

有依赖性的小学生，作业做完，自己不检查，却让爸爸妈妈检查，自己心安理得地去睡觉。

有依赖性的小学生早上要妈妈叫醒才起床，边吃早饭，还要嚷嚷：我要迟到了，快帮我收拾书包。而这一切事情都是应该在前一天晚上自己做好准备的。有依赖性的坏处：

1. 一碰到具体问题就显得很幼稚，不知如何是好，让人感觉总也长不大。好像脱离了大人就什么也不会干，什么也干不成。

2. 一旦离开父母的关怀照顾就无所适从，将来无法在社会上求得较好的生存和发展。

奥斯特洛夫斯基曾经说过：“人的生命似洪水奔流，不遇上岛屿和暗礁，难以激起美丽的浪花。”真金是从火中锻炼出来的，强者是在逆境中成长起来的。奥斯特洛夫斯基经历了战争的苦难，以后又因重病瘫痪在床，且双目失明，在这样的情况下，他写出了《钢铁是怎样炼成的》这部激励人奋发向上的力作。

据调查，有这样一些身处逆境中的孩子，他们有的出生在残疾人家庭，当别的孩子还处在父母的怀抱中时，他们已过早地挑起了生活的重担；还有的家庭生活困难，父母下岗，他们连读书的费用都发愁；还有的身患重病，一直在与疾病抗争。这些孩子与幸福地上学的小学生们相比，是不幸的。但是这些身处逆境的孩子自强不息，恶劣的环境磨炼了

他们的意志，增长了他们的独立生活能力，他们中许多人因此成长为适应社会生活环境的优秀的人才。

那么对于我们这些在顺境中成长的小学生们，如何克服依赖性，培养独立性呢？

1.不要自己娇惯自己，时时要求爸爸妈妈庇护。

这里应该指出的是，因为绝大多数小学生都是独生子女，爸爸妈妈已经格外照顾了，如果自己再不意识到这一点，还提出更多的要求就太过分了，这对培养独立性不利。

2.能够自己做的事情尽量自己做。

爸爸妈妈爷爷奶奶等各位家长都时时刻刻关心我们的成长，照顾我们的衣食住行，如果就此躺在家长的照顾中享受，那么独立性是培养不出来的，只能滋生依赖性。此时需要的是主动做自己能够做的事，从小培养自己的独立能力，今后长大终生受益。

3.把学习当成自己的事，不要当成爸爸妈妈及老师的事。

由于老师和父母督促着我们的学习，有的小学生容易产生一种误解，似乎学习就是为了应付父母和老师。因此只要能应付了父母和老师，就算完成了任务，不愿再努力。如果父母、老师盯得不紧，那么就松弛。

对生活上的事也同学习一样，比如平时自己知道随天气冷暖增减衣服，保护自己不生病，生病的时候自己知道多喝开水，手破了自己知道包扎，等等。总之，一切生活能力都要自己锻炼，要学习生存的能力，学会保护自己，以使自己离开父母的保护也可以很好生活。

在动物世界中，许多动物在自己的幼仔长大到一定的时候，就义无反顾地将它们赶出家门。看来似乎残忍，然而这正是自然界中生存的需要，让幼小的生命在自然环境中独立，才能锻炼出生存能力。

一些西方国家及日本等，十分注重培养孩子的独立性和适应社会的能力。中国传统的教育观念比较“爱”孩子，有时甚至有些溺爱，我们此刻更要清醒地认识到，人不能一辈子依赖于父母，一辈子在父母的庇护下生存，要尽早地去除依赖的心理，早锻炼早收益，尽快地成长为一个自立的人。

十、快快乐乐过一天 ——开朗乐观积极向上

快乐是生命的重要因素，我们不仅要自己快乐地生活，而且要设法使大家都快乐。

卡耐基说过：“你可知道，只要下定决心你就会快乐——而且对它执着不移——你便会快乐下去，快乐依凭于你的心理状态，而不在于你的财产或者成就。”

即使两个人都拥有大致相同的财富和地位，然而仍可能一个人落落寡欢，另一个欢欣愉快。究其原因，心态不同而已。

有一位规模很大的公司老总，事业有成，年轻有为，拥有财富，家庭美满，几乎近于十全十美，人人羡慕。然而，他却不快乐，甚至严重到对生活失去信心，最后自杀身亡。这个事情发生以后，一般人都难以理解，他几乎已发展到生活和事业的顶峰，为何仍旧没有快乐？可见快乐的心态并不是仅仅伴随着生活欲望的满足。有的人家尽管经济窘迫，但仍旧活得很开心；有的人虽为“大款”，却仍然愁眉不展。一个人的生命在历史的长河中是短暂的，为什么不快快乐乐地生活，而要愁容满面过得如此沉重呢？

快乐不快乐的根本取决于心态。有这样一个故事：一个母亲有两个女儿，大女儿卖雨伞，二女儿卖扇子。一天天上下起大雨，母亲就想：“糟糕，二女儿的扇子卖不出去了。”后来雨停了天晴了，母亲又想：“太糟糕了，这下大女儿的雨伞卖不出去了。”结果总在发愁、忧虑。

同是这一件事，为什么不能换一种想法呢？天下雨时，母亲想：“太好了，大女儿的雨伞好卖了。”天晴了，烈日当头，母亲又想：“太好了，二女儿的扇子好卖了。”结果总是快乐、愉快。

这个典型例子说明，要有一个快乐的人生关键在于自己如何对待周围的事物。

在学习和工作时即使遇到困难，也不要愁容留在脸上，而要用开朗乐观的态度去对待，有这样一个良好的心境，对学习和工作都有好处。

小学生大多生活在父母宠爱的环境中，在小学阶段主要任务又只有学习，所遇到的艰难困苦并不多，因此，更没有缘由不快乐，没有缘由不快快乐乐地度过每一天。

快乐对于人的健康也有良好的影响，“笑一笑，十年少”，“快乐像药，具有医病的奇效”，这些说法都很有道理。开朗乐观的反面就是爱忧虑，易悲观，总是想不开，老用消沉的情绪来左右自己，使自己的生活会不快乐。

大家都知道海伦·凯勒，她一出生就是不幸的：眼睛看不见，耳朵也听不见，世界对她几乎是隔绝的，但她在善良的女教师的帮助下，感知了外部的世界，并且写下了许多作品，影响和鼓舞了许多健全的人。她充分地体现了自己的人生价值，她说：“我发现生命是这样美好！”

和海伦·凯勒相比，我们每一个健全的人应该感到条件优于她，那么还有什么理由不快乐呢？有这样一段话恰如其分地体现了这一点：“我闷闷不乐，因为我少了一双鞋，直到我在街上，见到有人缺了两条腿。”

我们小学生从小就应该树立快乐的人生观，永远快乐地看世界。

开朗乐观有如下种种表现：

1.学习上遇到困难，比如考试没有考好、成绩不佳时，不悲观丧气，不失去信心，而是找出问题所在，相信下次能够考好。

2.当同学之间有了矛盾，发生了争吵，或者是受到朋友误解时，不烦躁，不苦恼，相信乌云终会散去。

3.遇到困难，遇到问题时，不抱怨，不失望，不生闷气，总是积极想办法，出主意，积极扭转局面。

同样是考试，两个同学都没考好，得了60分，悲观忧虑的同学想：怎么会考这么差，我脑子大概出了毛病，永远都学不好了。开朗乐观的同学说：这是我考的最糟的一次了，下次绝不会是这样了。可见，同一结果不同的心态就有不同的结果。

悲观忧虑是一种消极的生活态度。抱有这种态度的人总是用消极的眼光看世界，总觉得这也看不惯，那也是麻烦。事情还没有开始去做，就想可能做不好，考试尚未开始，就想着可能会考糟。这样的结果必然是削弱自己的志气，影响自己的学习。

有一些青年人追求一种时髦，在穿的文化衫上写着：“烦着哪，别理我”，这才真正是一种心态不正常，对这样灰色的心理，人们当然少去理睬才好，试想持有这种心理的人如何能积极向上去完成工作任务？

悲观忧虑有种种表现：

1.遇到一点困难，就把后果想得十分严重。

2.考试成绩有一次不好，就认为今后再也考不好了。

3.经常面带愁容或者表情淡漠，很少有笑容，总是把事情往坏处想。

终日悲观忧虑，在工作岗位上难以与同事和睦相处，遇到工作中的困难，难以用乐观的态度去面对，其结果就难以克服。

对于小学生而言，悲观忧虑的坏处是：

1.不利于身心的健康。

2.不利于搞好同学间的关系。

3.不利于顺利完成学习和工作任务。

与此相反，开朗乐观有许多好处：

1.有助于身心健康，心情舒畅。

2.有助于建立良好的人际关系。

3.有助于克服困难。

那么，如何克服悲观忧虑，培养开朗乐观的生活态度呢？

现在很多学校已经在开展素质教育，教育小学生们采用“太好了”的心态来对待任何困难。比如，一次考试考糟了，就要说：“太好了，我还以为我都学会了，这次考的恰恰是我不会的，这下我就真的学会了。”当天上下着雨，可是回家时没有雨伞，就可以想：“太好了，淋雨的滋味我还没尝过。”

这其中的含意不是逃避现实，而是对于无力改变的现实，换一种心态去面对。

伊索寓言中有这样一个故事：狐狸走在一个葡萄架下，架上的葡萄又大又紫，馋得它直流口水，但是它够不到，鼓足力气跳起来仍是吃不到，最后它想，这葡萄一定是酸的，于是带着这个念头走了。寓言的本意我们暂且不去研究，只说这只狐狸既然吃不到葡萄，也是不可改变的

事实了，那么与其十分遗憾地愁眉不展，还不如认定葡萄是酸的，吃了坏肚子。

既然快快乐乐也是生活，愁眉苦脸也是生活，我们何不选择快快乐乐呢？既然遇到的这些事情不可避免，我们又何不顺其自然呢？既然愁眉苦脸解决不了任何问题，只会危害健康，我们为什么不选择快快乐乐呢？在快快乐乐的情况下还可能想出好的主意，去改变现状，去解决问题。

在进行“太好了”的素质教育后发生过这样一件事：在去农村夏令营时，一个女孩的鞋底裂了，天正在下雨，鞋里进了雨水。这个女孩本来觉得挺倒霉，想愁眉苦脸，但是想起要换上“太好了”的心态，就想：“太好了，我的鞋坏了，我可以自己处理这件事，也不用听妈妈的唠叨了。”心里立刻高兴了，自己左思右想，没想出好办法，就去请教老师，终于想出一个好办法，用塑料袋把脚包严，再穿到鞋里就没事了。

还有一个女孩，在夏令营行军路上，过一条一米多宽的小河时，没跳过去，掉进了河里。要是往常，她肯定认为倒霉透了，甚至要哭起来。在换了一种心态后，她就想：“太好了，我终于掉到河里了，真是数我最凉快了。”爬上岸后，每走一步路，脚上的鞋里都会发出“咕叽咕叽”的声音，她说：“听，多么美妙的音乐。”确实掉到河里不是件好事，鞋里有水走路也不会舒服，但是这一切已无可避免地发生了，那么，女孩子的“太好了”的心态，使自己不觉得倒霉，就淡化了倒霉事件本身，可以轻松愉快了。

“太好了”心态是需要主动培养的，我们在每天生活中，会遇到许许多多的事情，在学校考试成绩可能好，也可能不好，老师可能表扬也可能批评，同学间可能友好也可能争吵，在家里父母可能夸奖也可能唠叨，家里的家务劳动可能爱干也可能不爱干，妈妈做的菜可能好吃也可能不顺口味，等等等等，总之，这就应该试着采用“太好了”的心态去对待，逐渐形成习惯，以快乐去面对人生。

具体来说，可以按以下几点去注意培养：

1. 改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。

2. 遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。

3. 学会用微笑和快乐去面对人生。

