

《中小学生心理一千零一问》小学生读本

征稿说明及样稿范例

一、文章内容

每一篇文章为一个单独的问题条目，聚焦一个小学生常见的心理发展困惑，选题应符合小学生身心发展特点，侧重普遍性和典型性。要求从心理老师视角与学生展开对话，为学生进行心理疏导、引导学生开展心理自助。文章内容统一由题目、困惑心声、心理探秘、积极心念、自助锦囊、心法一诀六个部分组成。

1. 题目（15~30 字符）

要求言简意赅、主题明确、问题突出、信息量大，用设问的形式，如“为什么”“怎么办”“如何做”等。

2. 困惑心声（300 字符）

使用第一人称，以学生口吻描述一个真实典型的心理困惑或问题。突出故事性和情境性，至少应有一处细节描写和一处对人物感受的描写。

需标注场景、角色身份、年级和设计要​​求，字数不计入正文。

3. 心理探秘（500 字符）

从心理老师视角，回答“困惑心声”里主角的提问。内容公式：适度共情+专业分析+积极引导。共情有两三句话即可；专业分析应基于心理学原理或理论。语言风格或娓娓道来，或风趣幽默，可以适当使用学生熟知的网络流行语。

可标注或图示设计要​​求，字数不计入正文。

4. 积极心念（400 字符）

将学生的心理困惑向积极心理的方向进行化解，引导学生通过积极自我心理暗示，改变不合理的认知和信念。可以通过老师的示例，让学生自己写出一两句正向、积极的话语。

5. 自助锦囊（500 字符）

给出1~3个学生自己方便操作的具体策略，可以是半结构化的心理游戏、心理训练、感受描述、情绪表达、行动计划……也可以是某种具体的方法，需要给出详细的操作步骤。

可标注或图示设计要​​求，字数不计入正文。

6. 心法一诀（20~40 字符）

用一句话高度概括本文观点或者现象，类似于“金句”：或富有哲理，给人启迪；或隽永深刻，引人思考；或诙谐幽默，令人莞尔。可以原创，可以改编，也可

以引用。

二、格式要求

1. 稿件字数为 1600 字符左右，标题为黑体、三号字，正文为宋体、小四号字。版块名称放在中括号里，用绿色，宋体小四号字；设计要求为楷体，用蓝色，小四号字。

2. 作者请注明详细信息，置于文章末尾：姓名（职称、职务、学科）、单位、地址、邮编、电话、邮箱。

3. 投稿邮箱

iamhere666@qq.com

邮件主题和文档名称一致，格式为：千问（小学生）_作者_ 题目

例：千问（小学生）_左宏梅_我想加入一个朋友圈，但又担心被拒绝，怎么办

三、其他说明

1. 来稿经编委会评审后择优采用，并在图书出版后支付相应稿酬。

2. 稿件采用后，编委会给作者寄送电子版“《中小学生心理一千零一问》丛书稿件录用通知”，同时作者需签署授权协议。

3. 被采用的稿件，符合《中小学心理健康教育》杂志用稿标准的，将于 2023 年 1 月之后陆续发表。

4. 本书编委会有权根据图书出版要求对稿件进行适当删改或调整，如不愿被改动，请作者在来稿时注明。

5. 截稿日期：2023 年 2 月 28 日。

6. 征稿活动相关事宜可咨询石雪老师，联系方式如下：

QQ: 573702523

电话：13717675037（同微信）。

四、样稿范例

我想加入一个朋友圈，但又担心被拒绝，我该怎么办？

【困惑心声】

升入四年级以来，我发现很多同学有了自己固定的朋友圈。我尤其羡慕小达，他身边总围着一堆朋友有说有笑，他们还能一起做很多事情，比如一起玩耍，分享

好东西，甚至邀请彼此参加生日聚会。可是我就没那么幸运，我经常是一个人或者只能像个影子一样围在别人的旁边。即使遇到自己感觉亲近的伙伴，我也还是不能主动和人家搭讪，总是担心被对方拒绝。其实我心里也有好多想和伙伴们分享的话题。唉，我真想知道哪里有魔法，能帮我克服这种担心，扩大我的朋友圈。

场景：背着书包去上学的路上

角色：男孩小文

年级：四年级

设计要求：画出男孩想去搭讪同学，又犹豫迟疑的样子，脑子里在想“要是热脸贴个冷屁股，多尴尬……”

【心理探秘】

老师非常理解小文，以及和小文一样有同类困惑的同学们：自己没有一个稳定的朋友圈，看着别人围成一团热热闹闹，而自己形单影只，心中难免苦恼。英国作家培根说，“没有友情的社会就是一片繁华的沙漠。”没有友情滋养的心灵，也像沙漠一样干涸。所以，融入朋友圈，拥有和谐温暖的人际关系对于我们来说，既是社会需要，也是心理需要。而小文既羡慕别人有好朋友，又畏怯于主动社交；既想享受友情，心里又有很多的顾虑和担心，听起来真像是困在了远离友情的孤岛之上，急需救援。

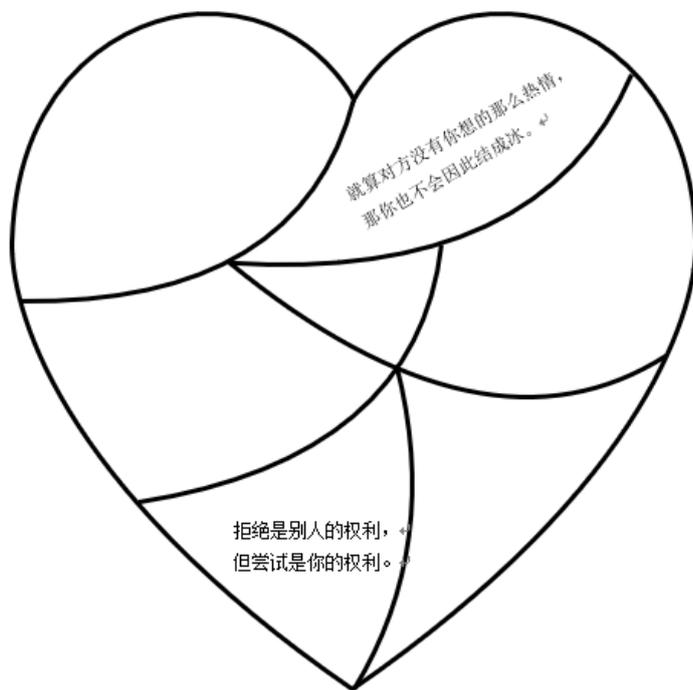
【积极心念】

很多时候，我们的认知，即对一些事情的看法会让我们“迷路”。如果我们能给自己一些积极的心理暗示，就能在迷局中找到让自己变得轻松和快乐起来的方向。当然，如果你觉得孤单受冷落或者担心被拒绝时，你可以这么想：

1. 没有参加别人的生日聚会，正好可以拥有一些自由支配的时间，比如自己看书、和家人看电影等。
2. 我没有主动搭讪的嘴巴，但我有一双会聆听别人的耳朵。在成为一个很好的倾听者方面，我天赋异禀。
3. 也许我所担心拒绝我的那个人也正等着我先开口和他打招呼呢，所以我干嘛不主动一下呢？

诸如此类的积极想法，可以在下面这个心形图案里多写几个，让这些闪亮的想法为你组成一颗勇敢的心。你也可以给这颗心涂上象征快乐和勇敢的颜色。然后，

你还可以把这个心形图案剪下来随身带着，作为你打败担心“秘密战友”。



设计要求：参考上图。

【自助锦囊】

1. 整理你的友情资源

友情也是需要善待和储存的。盘点一下，你有哪些受朋友欢迎的好品质，例如善于倾听、善良、温和，等等，请你写在资源单左侧，这是你的基本资源；你目前有哪些熟识的伙伴可以发展成你的朋友，请把他们的名字写在资源单的右侧，这是你的潜在资源。记得每过一段时间，来更新一下你的潜在资源，保不齐就会有更多的朋友名单被你储存起来了，然后你的朋友圈也就跟着扩大了。

基本资源	我的友情资源单	潜在资源
_____	⋮	_____
_____	⋮	_____
_____	⋮	_____
_____	⋮	_____
_____	⋮	_____

设计要求：参考上表。

2. 完成交友路线图

不做“口头的巨人，行动的矮子”，为了克服担心和增加朋友，请在“潜在资源单”里选择几个人，找他们去完成下面的挑战。

挑战一：主动热情地和他们打招呼，因为没有谁会拒绝微笑友善的人。

挑战二：主动去夸赞他们一次，因为没有谁会讨厌被别人认可。

挑战三：主动去帮助他们一次，因为没有谁会拒绝他人的援助。

如果你足够勇敢，你也可以为自己增加新的挑战项目。

挑战四： _____

挑战五： _____

设计要求：划横线，见上面图示。

只说不练是假把式，
自信来自成功的体验！



【心法一诀】

光说不练假把式，自信来自成功的体验。