

# 《中小学生心理一千零一问》中学生读本

## 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，聚焦一个中学生常见的心理发展困惑，选题应符合中学生身心发展特点，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现象，类似“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。可原创，可改编，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；设计要求用蓝色。

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

1144826225@qq.com

624793202@qq.com

邮件主题和文档名称一致，格式为：千问（中学生）\_作者\_题目

例：千问（中学生）\_陈萍\_我很害怕落单的感觉，可是找不到一起走的朋友，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

样例 1:

**我很害怕落单的感觉，可是找不到一起走的朋友，怎么办？**

### 【困惑心声】

最近和原来的朋友因为某些原因闹掰了，但是看到其他同学都是三五成群地走在路上，只有我一个人孤零零地走着……有天在饭堂，阿蓝还开玩笑似地嘲讽我

说：“哎呀，一个人吃饭这么可怜啊！”我像是被戳破了心事，瞬间破防了，饭也没吃几口就走了。我受不了这种孤零零的感觉，可是又找不到一起走的朋友，这种感觉太难受了……

场景：校园饭堂

角色：女孩

年级：高一

设计要求：画出女孩在饭桌上，孤零零地、食不下咽的感觉，有泪又隐忍，旁边其他人好似在嘲笑地瞥她。插入标注形状，代表女孩脑海里有别人凑在一起有说有笑、自己孤单低头走在后面的场景。

### 【心理探秘】

看上去好心酸……来，双臂交叉，先给自己一个爱的抱抱，在这么艰难的情况下，还能强忍悲伤坚持做好自己的事情，已经很不错了！是不是甚至可能还会怀疑自己不够坚强和独立呢？请相信，不止是你一个人有过这种困扰，这个烦恼很多人都经历过。

心理学研究表明，青春期是孤独感发展的高峰期。在习惯结伴之后突然变得孤身一人，孤独感雪上加霜。青春期的青少年，相对而言更注重他人的眼光，也更害怕孤独的感觉，因为孤单一人意味着要受到更多的关注，要独自面对更多外界的眼光。但是这些外界眼光，有时可能是臆想出来的。比如落单时倍感尴尬，担心他人误解自己孤僻，又或者预设他人都不愿与自己结伴等。如果能接纳暂时的孤独，主动探索解决之道，也许就能勇敢面对孤单了。

### 【积极心念】

诗仙李白落单时，思绪一转，吟出“举杯邀明月，对影成三人”，顿显洒脱。当咱们落单时，如能尝试转换思维，学会用积极心理暗示，说不定也能从容自信。比如当你因为落单而尴尬或悲伤时，可以这样对自己说：

1. 我就是像风一样的“侠客”。一个人走更快、更自在、更自由，不需要迎合或者等别人。

2. 其他人没那么多精力关注我，顶多开个玩笑就走了。

你还想到哪些积极的念头或想法，也可以写下来：

## 【自助锦囊】

### 1. 提升自我

暂时没有朋友相伴会让我们突然多出一段空虚的时间，但多出来的时间可以用来挖掘自己喜欢的事情，比如看书、学习、做手工等，仔细想想看你有什么一直想看的书或者感兴趣的兴趣爱好却一直抽不出时间完成？

(1) 想要看的书：\_\_\_\_\_

(2) 喜欢听的歌：\_\_\_\_\_

(3) 想要做的事情：\_\_\_\_\_

### 2. 主动融入

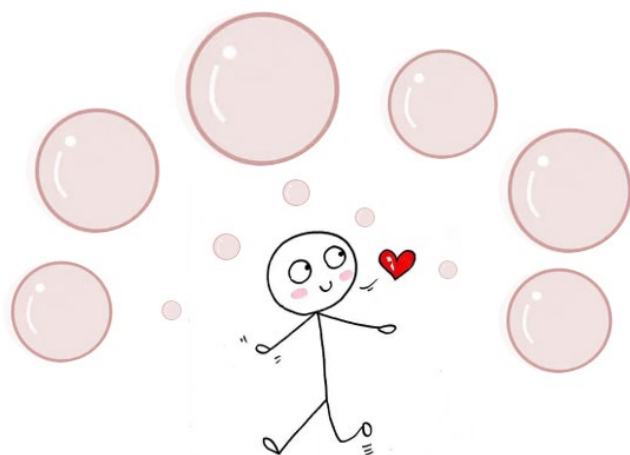
如果暂时无法忍受孤单，也可以主动融入，找熟悉的朋友一起结伴走，比如主动开口说：“同学，一起去吃饭吧！”“你有没有听过《孤勇者》呢”……如果没有共同话题，我们可以先从当一个专注的倾听者开始。

想一想，大家最近感兴趣的话题是：\_\_\_\_\_

### 3. 自助练习：勇敢泡泡

其实我们每个人都是自己问题的最佳解决者，暂时放下焦虑，静心冥想，也许你能找到最适合自己的办法哦。

接下来请先做一个缓慢而又绵长的深呼吸，然后试着想象你一个人走在学校的林荫道上，虽然很多人都成群结队的，但你还是非常勇敢、自如地走在路上，仔细想想看，你是因为看到了什么、听到了什么、闻到了什么，还是说想到了什么才这么自在呢，把你所想到的写或者画在下方的泡泡中吧。



设计要求：参考左图，如果能够画出一个开心地走在林荫道上走路场景就好了，然后人物周围要有若干思维泡泡，其中需有5~6个大泡泡供人写字。

参考答案：比如看到了枝头上的小绿鸟、听到了校园的广播、想到了待会想吃的饭……

### 【心法一诀】

孤勇者，奋起可追光！

样例 2:

## 为什么高一了我变化这么大？

### 【困惑心声】

进入高中以来，我感觉自己在很多方面有了变化，不再是从前那个无忧无虑、无拘无束、活泼主动的中学生了。现在的我有很多烦心事，但很少跟人交流，常憋在心里，有时晚上也在想，难以睡着；学习吃力，有点厌学了；脾气变得不太稳定和难以控制；想成为全新的自己，又为相貌、学习、人际关系、能力而自卑，停止了前进的步伐；经常不自主地思考人活着的意义到底是什么。为什么高一的我变化这么大？

场景：夜里，男孩躺在床上。

角色：男孩

年级：高一

设计要求：夜深了，男孩双手枕在头下，心事重重、难以入眠。

### 【心理探秘】

非常理解目前很困惑的你：进入高中，全新的环境、人际关系、学科难度，现实与希望之间存在差距带来的落差感，让你感到不适应、有压力、情绪波动大，难免产生习得性无助心理，觉得努力没有用或没有办法，坚持前行真的是一件不容易的事。青春期是“自我同一性”建立的关键时期，你和许多青少年一样，有比以往更多的思考、困惑、自我怀疑，常思考自己的价值和生命的意义，内心世界更丰富但不轻易外露。随着自我意识的发展，你会更在意别人对自己的评价并对自己不满意，因为你心里有一个理想的自己和想要成为更好的自己，这也是你能成为更好的

自己的重要条件，你能意识到自己当前的变化并想要改变，就是改善的开始呀。这些关于“我是谁”的探索，是人成长的必经过程，是挖掘潜能的重要契机，也是你正走向成熟的标志。

### 【积极心念】

“问题本身不是问题，如何看待问题和解决问题才是问题”，有时候决定我们情绪的不是事情本身，而是我们看待或解读的方式，积极解读就是一种积极心理暗示，积极心理暗示带来愉悦的心情。



老师明明针对我！故意刁难我！  
我不会老老实实认真做的！



C1

老师竟然把这么紧急的任务安排给我，  
绝对是信任我！



B2

老师信任我！老师如此看重我啊！  
我要非常完美地做好这件事！



C2



当亲爱的你为状态感到困扰无助并缺乏力量前行时，我们不妨试试这样想：

1. 凡事都有积极意义，我现在的状态和感受有哪些积极意义呢？比如提醒我是时候多些有效行动去改变了，比如要学会向外界寻求帮助，还有呢？
2. 天道酬勤，没有所谓的失败，只是暂时没有达到理想目标而已。只要勇敢尝试、坚持，学会求助，积极应对问题，就会遇见一个更好的自己。
3. 听说凡事一般都有三个以上的解决办法，我感到这么困扰和无助，肯定还有些办法是我没想到或没使用的，看来，要多请教别人和多行动尝试啊！

诸如此类的积极想法和自我激励语言，你还能想出哪些呢？试着再写写吧：

---



---



---

看，其实你很有学习能力哦！为自己点个赞并开始去行动吧！

### 【自助锦囊】

#### 1. 非暴力沟通

你不是一个人在战斗，你也无需一个人辛苦承担。“非暴力沟通”有助于合理表达情绪感受、澄清说明动机和向别人发出寻求帮助的邀请信，能最大限度地得到别人的理解和获得帮助。

格式：我观察到……我感觉……因为……我希望……

例如：老师，我观察到自己这段时间的学习状态有点消沉，我感觉有些挫败和无助，因为我希望自己能做到进高中时规划的那样好，我希望您能够理解我的处境并给予学习上的帮助！

实践建议：找出纸笔，把下面格式抄在一张纸上，在横线上填写至少四段与家长、老师、同学、朋友分别沟通的具体内容，练习练习，再去沟通。



我观察到\_\_\_\_\_

我感觉\_\_\_\_\_因为\_\_\_\_\_

我希望\_\_\_\_\_

## 2. 化被动为主动

如果一个人认为某事是不得不做的，这件事往往会让人身心备受煎熬，此时，用“选择做”代替“不得不”，或许会得到不一样的感受和效果哦。

第一步，将自认为不喜欢但又感觉不得不做的事情在纸上列出来。如：考试。

第二步，在刚才描述的事情前面加上“我选择”三个字。如：我选择考试。

第三步，将语句扩展为“我选择\_\_\_\_\_，是因为我想要\_\_\_\_\_”的格式。如：我选择考试，是因为我想要看到自己的进步。

对比：“考试”（被动）→“我选择考试，因为我想要看到自己的进步”（主动）

如果在现实学习和生活中，你觉得有一些事情是“不得不”做的并为之烦恼，试着把这些事情放进这个“我选择”的思考框架里，与你的内在需求联结吧。

练习 1：\_\_\_\_\_ → 我选择\_\_\_\_\_，是因为我想要\_\_\_\_\_。

练习 2：\_\_\_\_\_ → 我选择\_\_\_\_\_，是因为我想要\_\_\_\_\_。

## 3. 缓解紧张焦虑小妙招——呼吸法

（准备动作：自然站立或端坐，闭眼，嘴微闭）

第一步：鼻子深深吸气 4 秒，感受空气和能量流经肺部，腹部逐渐外鼓；

第二步：自然闭气 4 秒，此时嘴不用力鼻不施力；

第三步：嘴慢慢呼气 4 秒，腹部逐渐收回。

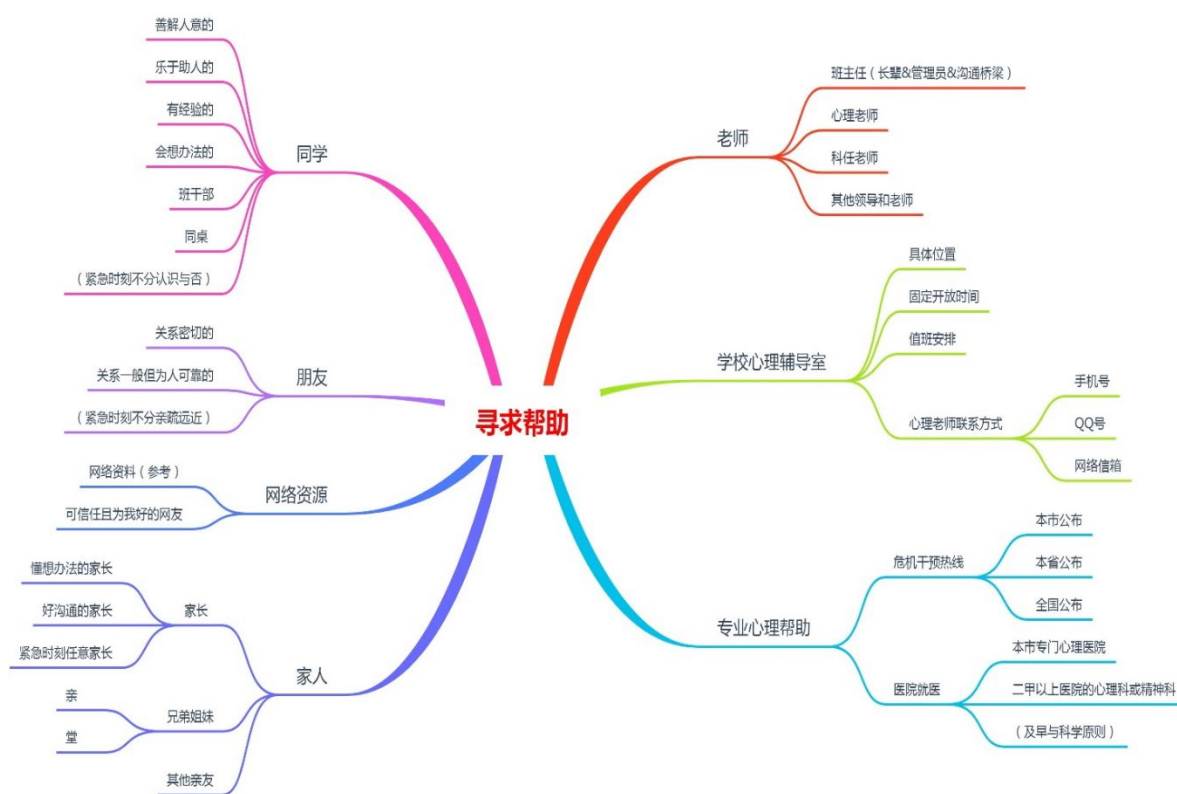
（重复以上步骤 3 组以上）



此外，你还可以使用转移注意法（如听音乐、画画、阅读、散步、看远处、憧憬未来），宣泄法（如运动、呐喊、哭泣、倾诉、涂鸦），在网络上搜索“正念冥想”“渐进式肌肉放松训练”跟随练习。

#### 4. 寻求帮助

根据思维导图的提示，动动手将相应的人物名字、联系方式和其他相应的信息写在提示的旁边，数目不限。接着，在亲人、老师、同学、朋友这些人中，用红笔分别圈出三个以上自己愿意倾诉的对象和三个比较有办法能帮助自己的人。



#### 【心法一诀】

问题本身不是问题，如何看待和解决问题才是问题。