

# 《中小学生心理一千零一问》家长读本

## 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，聚焦一个让家长感到棘手的孩子的心理问题，选题应符合学生身心发展特点，侧重普遍性和典型性。要求从咨询师视角与提问的家长展开对话，就学生问题进行心理专业分析，并为家长提供解决问题的策略和办法，注重实用性。文章内容统一由题目、困惑心声、心理探秘、行动策略、拓展课堂、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，以家长口吻描述一个孩子真实典型的心理问题，以及家长在处理这个问题时的困惑。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、年级和设计要求的，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”里家长的提问。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，可以适当使用网络流行语。

可标注或图示设计要求，字数不计入正文。

#### 4. 行动策略（500 字符）

给出 1~3 个能够帮助家长处理孩子问题的具体策略或建议，如果是某种具体的方法，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。

#### 5. 拓展课堂（300 字符）

心理学科普知识，作为心理探秘的补充，可以是某个相关的心理效应或心理学实验；也可以是某种心理学理论，能够从另一个角度很好地解释或回应题目中所反应的问题。要求语言通俗易懂，能达到新颖有趣最好。

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

1315660916@qq.com

邮件主题和文档名称一致，格式为：千问（家长）\_作者\_ 题目

例：千问（家长）\_王秋英\_孩子在学校总闹脾气、和同学发生冲突，我该怎么办

## 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

## 孩子在学校总闹脾气、和同学发生冲突，我该怎么办？

### 【困惑心声】

小芊上四年级了，大部分时间里她都是个乐观友好的孩子。但是，一遇到不顺心的事情，她就像变了一个人似的，会爆发式地大哭大闹、大喊大叫，甚至动手打人，要很久情绪才能平复下来。

每次听到班主任的电话我心里就发憷，我知道小芊又在学校闹脾气了。实在是不知道这孩子怎么这么容易激动，这坏脾气也太可怕了！我真是很无奈啊！

场景：妈妈接到班主任电话，脑海里浮现出小芊哭闹的情景。

角色：妈妈、女儿小芊

年级：孩子四年级

设计要求：画面着力表现妈妈的无奈和无助。

### 【心理探秘】

孩子不时在学校闹脾气、和同学发生冲突，作为父母确实会很担心，也很苦恼。管不住自己的坏脾气，实际上反映了孩子的情绪管理能力还比较欠缺。情绪管理能力一般包括三个过程：感知自己和他人的情绪—表达自己的情绪—调节控制自己的情绪。大脑的不断发育为孩子情绪管理能力的发展奠定了基础。小学中高年级阶段，孩子对情绪的感知能力迅速发展，但情绪表达和控制能力发展相对较缓，这和大脑不同脑区发育的不平衡、不同步有关。当他们受到外界的刺激和影响时，大体上会作出两种反应：一是直接发泄情绪甚至动手打人；另一种则是压抑自己，后者容易出现退缩、焦虑等问题。小芊显然属于第一种，如果长期得不到改善，会在一定程度上影响孩子的社会交往能力，从而波及人际关系、自我认知和学业成绩等各方面。不过也不用过于担心，这是一个发展性和阶段性的问题，是一部分孩子在这个年龄阶段容易出现的一个普遍问题。家庭能够在很大程度上影响孩子的情绪管理能力，如果父母在生活中能很好地进行情绪管理，多与孩子沟通，对孩子的情绪发展会非常有帮助。

设计要求：情绪管理能力的三个过程可用方框和箭头进行直观的图示。

### 【行动策略】

培养孩子的情绪管理能力，父母可以做很多。

#### 1. 温柔接纳

接纳孩子的坏情绪，对于孩子爆发的坏情绪，保持足够的耐心和包容，比如拥抱、抚摸或者默默地等待。当孩子的情绪平静下来后，了解孩子产生情绪的原

因，跟孩子探讨表达情绪的恰当方式，并让孩子按照正确的方式表达一次，并向孩子表达明确清晰的信息：父母喜欢他这样做。

## 2. 理性引导

父母引导孩子正确认识、分析所处情境，学会从积极正向的角度看待人和事，能有效地帮助孩子学会调适自己的情绪。对于大一些的孩子，可引导他们用换位思考的方法调整自己的认识。理性引导的过程也是帮助孩子进行认知重建的过程。

## 3. 制定策略

与孩子一起协商讨论，定制专属情绪锦囊：遇到坏情绪时哪些办法可以让自己冷静下来（例如在想发脾气的时候先默数 30 个数）。讨论的办法越多越好，符合不伤害自己、不伤害他人、不破坏环境三个原则即可。

## 4. 以身作则

父母在家庭中要做到情绪稳定，遇到不顺心的事不随意发脾气，让孩子在潜移默化中明白，每个人都有喜怒哀乐，都可以以恰当的方式表达情感、宣泄情绪。另外，要营造良好的家庭氛围，家庭成员用温和、沟通的方式解决分歧和矛盾，有利于化解很多情绪冲突，帮助孩子建立情绪安全感。

设计要求：根据文章内容插画即可。

### 【拓展课堂】

#### 认知重建调节不良情绪

父母通过客观理性的引导帮助孩子进行认知重建，可以让孩子更积极地看待周围的人和事，更好地调节不良情绪。

认知重建是指人们努力从一个更为积极的角度看待消极事件。有时候并不是事情本身具有消极意义，而是事件中的人在主观上产生了认知偏差，或者是问题本身具有两面性或多面性，而个体只看到了消极的一面。因此，改变认知，消除偏见，把对人和事情的理解重新整理、重新组织，能使人的思维更开阔、情绪更积极。

设计要求：根据文章内容插画即可。

### 【心法一诀】

把脸迎向阳光，面前便不会有阴影。