

附件 1:

## 科普对象为中小学生的文章体例说明和样稿示例

### 一、体例说明

每一篇科普文章为一个单独的问题条目，聚焦一个中小學生常见的心理发展困惑，选题应符合中小學生身心发展特点，侧重普遍性和典型性。要求从心理辅导员视角与學生展开对话，为學生进行心理疏导、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，以學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。

#### 3. 心理探秘（500 字符）

从心理辅导员视角，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，可以适当使用學生熟知的网络流行语。

#### 4. 积极心念（400 字符）

將學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，让學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 个學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。

#### 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、样稿示例 1（科普对象为小学生）

### 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。

#### 【心理探秘】

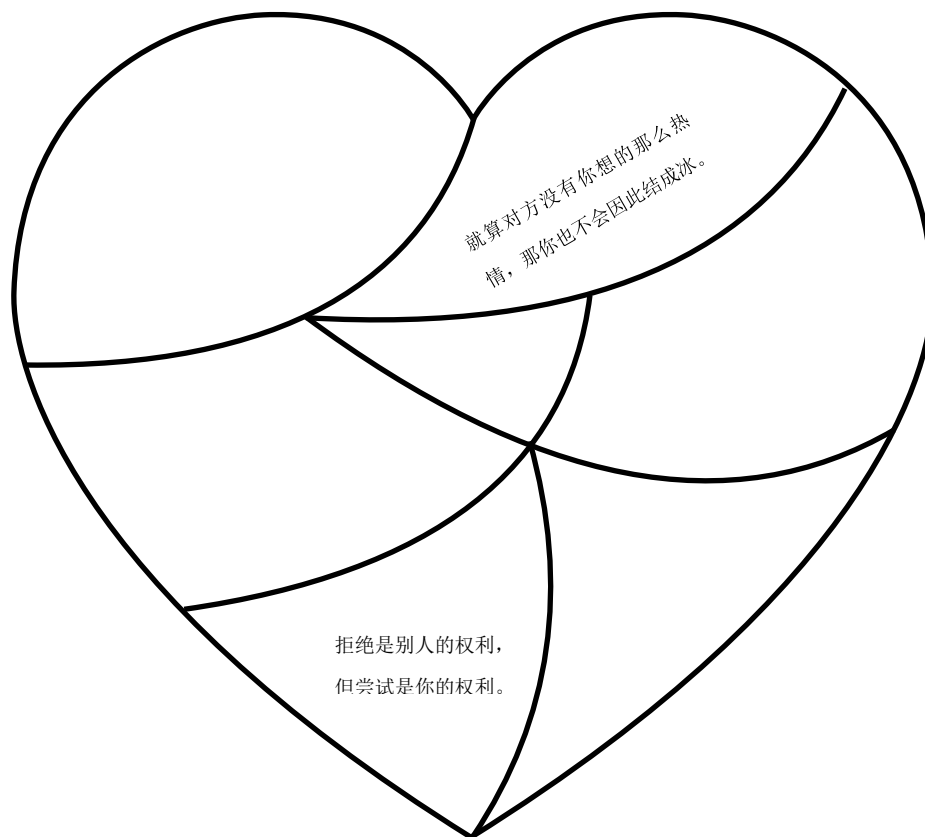
老师非常理解和小文，以及和小文一样有同类困惑的同学们：没有一个自己稳定的朋友圈，看着别人围成一团热热闹闹，而自己形单影只，心中难免苦恼。英国作家培根说，“没有友情的社会就是一片繁华的沙漠。”没有友情滋养的心灵，也像沙漠一样干涸。所以，融入朋友圈，拥有和谐温暖的人际关系对于我们来说，既是社会需要，也是心理需要。而小文既羡慕别人有好朋友，又畏怯于自己主动去社交；既想享受友情，心里又有很多的顾虑和担心，听起来真像是困在了远离友情的孤岛之上，急需救援。

#### 【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，作为你打败担心的“秘密战友”。



## 【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
_____	⋮	_____
_____	⋮	_____
_____	⋮	_____
_____	⋮	_____
_____	⋮	_____

## 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。

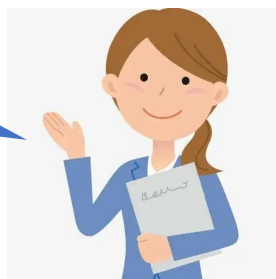
挑战三：主动去帮助他们一次，因为没有谁会拒绝他人的援助。

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：\_\_\_\_\_

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。

### 三、样稿示例 2（科普对象为中学生）

## 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成双成对地走在路上，只有我一个人孤零零地走着……一天在饭堂，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……

### 【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，仔细想想看有什么你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的呢？

(1) 想要看的书：\_\_\_\_\_

(2) 喜欢听的歌：\_\_\_\_\_

(3) 想要做的事情：\_\_\_\_\_

#### 2. 主动融入

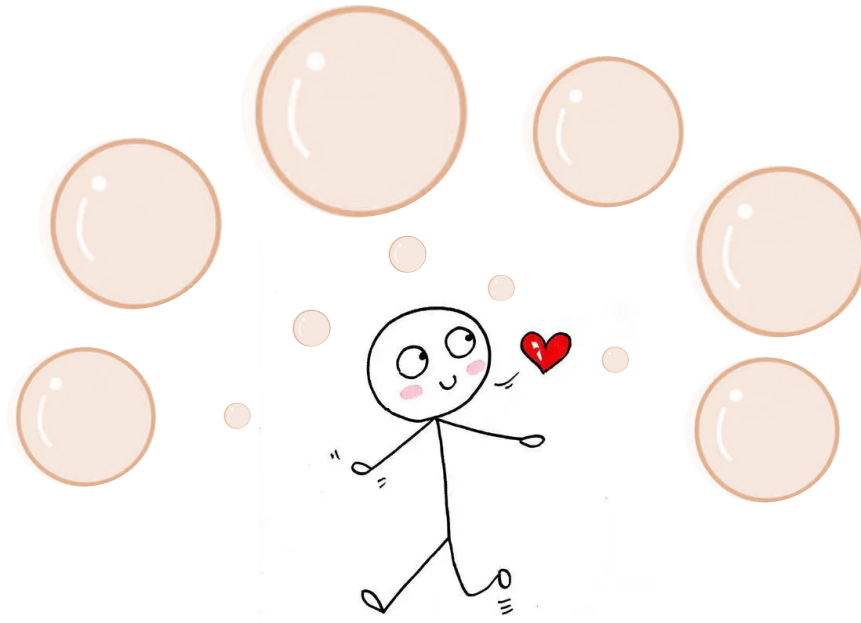
如果暂时无法忍受孤单，也可以主动融入，找熟悉的朋友一起结伴走，比如主动开口说：“同学，一起去吃饭吧！”“你有没有听过《孤勇者》呢”……如果没有共同话题，我们可以先从当一个专注的倾听者开始。

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，把你想到的写或者画在下方泡泡中吧。



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！