



小朋友们，

你们好！

# 心里话儿说出来

说出来好处多





## 一、案例分析

三年级的李小明的爸爸妈妈最近离婚了，他很不开心，整天都不做声，也不和同学说话。你觉得李小明这样好吗？长期地把不开心的事情闷在心里，会导致一种心理疾病，我们把它叫做什么？

A抑郁 B烦躁 C焦虑

抑郁症是一种常见的精神疾病,主要表现为情绪低落,兴趣减低,悲观,思维迟缓,缺乏主动性,自责自罪,饮食、睡眠差,担心自己患有各种疾病,感到全身多处不适,严重者可出现自杀的念头和行为。







## 二、抑郁症的危害

### 痛心的事例

2000年2月8日，是郑州市小学开学的日子。就在这一天，郑州市1名小学生自杀身亡。12岁的男孩李博吊死在家中的吊灯上，地上扔着一把小提琴。原来，李博学习小提琴已两年，已实在不想学了，而其母仍坚持让其学琴。

**抑郁(yìyù)**——人类健康的大敌，它轻的时候使人神经衰弱；重则可导致神经失常，发生高血压及心血管疾病。同时可大大降低人体免疫力，导致癌症等。







- [illegible]

填表方法：这份问卷由10道题构成，每题均有0—4的数码，分别代表：0=没有，1=有一次，2=有两次，3=经常有，4=总是有。

请你根据最近一周，包括今天的感受，每个题上圈上最合适的数码。乐天派小于4分，正常人8分；轻度8-16分；中度18-22分，重度>22分。

注：此心理抑郁症的测试题，很多人做过后，得出来的结果是自己没想到的。且不说它的科学性，但分数高的人说明他处世消极。挽救自己，消灭抑郁，希望周围的人都快乐。





## 四、如果你有轻度抑郁怎么办？

### 1、抑郁产生的由来

烦恼 → 不说出来 → 抑郁

既然抑郁是这样产生的，那么我们如何才能不抑郁呢？

2、讲出来在心理学上叫“倾诉”，倾诉是一种宣泄情感的好方法。

抑郁 → 倾诉 → 宣泄 → 健康

### 3、有些心里话你不想对身边的人说怎么办？

- A、自言自语——对心中那个自己说话一样有效，只要把声音释放出来就好了。因此当你找不到倾诉对象时，不妨试着和自己说说心里话。
- B、与宠物或者玩具分享秘密或者在无人的地方大声呐喊出自己的不愉快。
- C、把烦恼写出来——写日记。心理学家研究也证实，持续用书写方式倾诉压力和烦恼，6天后人的心态会变得积极，抗压性明显增强，免疫力增强。
- D、替代疗法——可以睡觉、唱歌、购物或打球……从心理学角度讲，这些都是“替代疗法”。

**心理专家给出的答案是：当你陷入烦恼，需要的不是一个好参谋，而是一个好听众。因此你需要一个“情绪垃圾桶”，不一定只限定**





## 五、我是小小心理专家？

我们知道了对付抑郁方法，那么我们来帮帮可怜的李小明吧。  
分组讨论。

- 1、我们找李小明说说话，问问他怎么了？
- 2、我们找李小明玩游戏，让他放松。
- 3、我们从生活上关心他，帮助他，让他感受到集体的温暖。

从心理课的角度，我们怎样才能最好的帮到李小明呢？用刚刚你们讲的方法，让李小明把心事讲出来。讲出来是最关键最有效的，在心理学上叫宣泄。

说出来



Blue Bear



## 六、升华：心里话儿说 出来

听音乐

对大海说出自己的心  
里话。我希望~~~



或者大声呐喊：啊  
~~~~~：

说完后心情怎样？





通过学习，你知道怎么和抑郁  
说Byebye了吗？



把心里话儿说出来  
谢谢你们，可爱的孩子们！  
下面我以一首能代表  
你们的心声的歌，和你们说再见。





## 播放歌曲《小小少年》



- 小小少年背着大书包，做不完的作业；  
听不完的唠叨，我们要有故事的生活。  
太烦，太烦，太烦.....

老师家长听我说，春天只有一种颜色太单调，  
折了翅膀的小鹰飞不高。

老师家长听我说，春天只有一种颜色太单调，  
折了翅膀的小鹰飞不高。

小小少年背着大书包，做不完的作业；  
我们要过快乐的童年，我们要自己的生活。

