



10~16岁孩子父母必读

告诉你，如何把10~16岁的“危险期”变成“机遇期”！

告诉你，如何把10~16岁的“爆发期”变成“创造期”！



PANNIQI

FUMU YINDAO NVHAI DE 100GE XIJIE

抓住孩子的叛逆期 发掘成长危机中的巨大潜力

# 10~16岁叛逆期， 父母引导女孩的100个细节

⑥

肖 骁 编著



PANNIQI

FUMU YINDAO NVHAI DE 100GE XIJIE

# 10~16岁叛逆期， 父母引导女孩的100个细节

肖 骁 编著

6



朝華出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

10~16岁叛逆期.6, 父母引导女孩的100个细节/肖骁编著.  
—北京: 朝华出版社, 2009.11  
ISBN 978-7-5054-2279-7

I. ①1… II. ①肖… III. ①青春期—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 208957 号

## 10~16岁叛逆期6, 父母引导女孩的100个细节

作 者 肖 骁

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 300千字

印 张 19.75

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2279-7

定 价 35.00元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

# 目 录

## 第一章 10~16岁，决定女孩一生的关键期

决定女孩的一生？绝对不是危言耸听！当你的女儿进入10~16岁这一危险阶段，做父母的更要付出数倍的关爱去支持你的孩子。她如同含苞初绽的花朵，每一步都是青嫩而小心翼翼。决定女孩一生的10~16岁到底有多重要？让我们进入这一章节来了解一下吧。

- 细节 1：叛逆期，女孩命运之门敞开 ..... 1
- 细节 2：10~16岁，女孩学习能力的暴发期 ..... 5
- 细节 3：10~16岁，良好习惯形成的关键期 ..... 7
- 细节 4：10~16岁，品质、习惯、个性定型的重要时期 ..... 9
- 细节 5：叛逆期的伤疤会带来一生的阴影 ..... 11
- 细节 6：10~16岁，女孩灵魂蜕变的转型期 ..... 13

## 第二章 10~16岁，女孩的心理成长秘密

有首歌这样唱：“女孩的心思你别猜，你别猜。你猜来猜去也猜不明白……”她的小秘密，还真不是一般人能想到的，即使是朝夕相处的父母也难免有的时候犯糊涂，不禁问：“这小丫头成天都在胡思乱想些什么啊？”其实女孩的秘密很好懂，只要父母细心了解她在10~16岁这一敏感时期的心理特征，就不难找到规律，帮助她平稳度过叛逆期。

- 细节 7：叛逆期的女孩，你究竟想要什么 ..... 16
- 细节 8：成长的烦恼——家有叛逆少女 ..... 19

细节 9: 女孩的叛逆初露端倪 .....	23
细节 10: 紧锁的抽屉、听不见的电话 .....	26
细节 11: 孤独、自卑、虚荣——你所不知道的 女孩内心世界 .....	28
细节 12: 为什么女孩情绪总是失控 .....	36
细节 13: 当更年期遇上青春期 .....	38
细节 14: 叛逆期的女孩需要父母的陪伴 .....	41
细节 15: 信任, 帮女儿度过心理断乳期 .....	43

### 第三章 女孩叛逆期, 父母如何扮演好自己的角色

生活是个大舞台, 当你为人父母, 自然会有需要你去扮演的角色。而这, 就是你爱女儿的基础。找准自己的位置, 调整自己的心态, 扮演好自己的角色, 布置好温馨的家庭——一个优秀的女孩, 在于父母的掌握。

细节 16: 妈妈——女儿的“贴心小棉袄” .....	47
细节 17: 女儿是父母的影子 .....	48
细节 18: 了解女儿是一切教育的前提 .....	50
细节 19: “理解”“尊重”——女儿叛逆期需要更多 关注 .....	52
细节 20: 窥探女儿秘密的最佳途径 .....	54
细节 21: 巧妙化解女儿的逆反心理 .....	56
细节 22: 聪明父母, 不要拿女儿与别人做比较 .....	58
细节 23: 倾听女儿的艺术 .....	60
细节 24: 用幸福温馨的家温暖女儿的一生 .....	61

### 第四章 早恋、网恋、性——这样引导最正确

10~16岁的女孩如清风中的花朵, 迎风招展, 娇嫩欲滴, 这是她们一生最难忘的时刻, 也是最美好的时刻之一。这样美好的女孩, 却开始面临了早恋、网恋的危机, 而女孩对性的迷茫和缺失, 又让父母如何去

把握呢？花季护航，当然要睿智的父母才行！

细节 25：女儿大了，就会有情愫产生——如何对待孩子的 早恋情结 .....	65
细节 26：引导女儿正确与异性交往 .....	68
细节 27：关注女儿的情感需求 .....	70
细节 28：父母的理性引导，让女儿远离早恋 .....	72
细节 29：处理女儿早恋问题的 3 个关键词 .....	75
细节 30：应对女儿网恋——这样教育最有效 .....	77
细节 31：身体的变化，父母如何面对羞涩的女儿 .....	79
细节 32：女儿性意识的觉醒，父母早知道 .....	80
细节 33：什么时候可以谈性 .....	82
细节 34：保护少女的“秘密花园” .....	84
细节 35：如何让女儿远离不良诱惑 .....	89
细节 36：遏制女儿“早食禁果”的冲动 .....	92
细节 37：疏导性冲动，教女儿正确面对开放的社会 .....	94

## 第五章 女孩一生，最重要的 13 个引导

父母给女儿一生的财富是什么？是美貌？智慧？金钱？都不是。对女孩来说，能引领她们面对今后生活的，最可贵的力量是优秀的品质——这是父母送给女儿最重要的礼物。如何引导女儿拥有这 13 个重要品质，要看父母的独具匠心。

细节 38：孝顺——让女孩懂得回馈长辈的爱 .....	97
细节 39：诚实——人格的闪光点 .....	100
细节 40：自尊自爱——完美女孩的必备品质 .....	104
细节 41：独立——女孩受用一生的核心能力 .....	107
细节 42：爱心——培养一个人见人爱的天使 .....	109
细节 43：节俭——女孩“小气”一点更可爱 .....	113
细节 44：责任感——不是天生的 .....	117
细节 45：诚信——信誉是女孩无形的财富 .....	121

细节 46: 礼貌、优雅——仪表美是优秀女孩的第一要素 .....	126
细节 47: 宽容——为女孩的魅力加分 .....	132
细节 48: 自强——谁说女子不如男 .....	135
细节 49: 挫折教育——锻炼女孩面对困难和失败 .....	141
细节 50: 培养健全性格, 决定女孩一生的关键 .....	144

## 第六章 女孩最应具备的成功能力

在培养女儿的过程中, 父母们特别要注意的一点, 那就是: 培养女儿各方面的能力。培养女儿的理财能力, 让女孩既能是“才女”, 也可以是“财女”; 培养女儿的领导能力, 让她成为出类拔萃的人才; 培养女儿的自控能力, 让她学会掌控自己的人生; .....

细节 51: 思考能力——引导女儿自己寻找答案 .....	148
细节 52: 解决问题的能力——让女儿自己去经历和领悟 .....	152
细节 53: 自理能力——父母的信任是最好的灵丹妙药 .....	155
细节 54: 社交能力——带给女儿一生的好人缘 .....	158
细节 55: 团队合作能力——为女儿今后步入社会打基础 .....	161
细节 56: 自控能力——训练女孩克制欲望的情绪 .....	164
细节 57: 自卫能力——巧妙引导, 教女孩捍卫自己的权利 .....	169
细节 58: 高效能力——除掉拖拖拉拉的坏习惯 .....	172
细节 59: 应变能力——聪明应对各种突发状况 .....	175
细节 60: 理财能力——消费时代的最后一棵救命稻草 .....	179
细节 61: 判断能力——培养女儿正确的是非观 .....	183
细节 62: 领导能力——谁说女孩不能当“头儿” .....	186

## 第七章 情商，父母送给女儿一生的礼物

情商教育是近几年才提出来的一个相对智商而言的心理学概念。美国哈佛大学教授丹尼尔·古尔曼认为：“情商是决定人生成功与否的关键。”而对于女孩来说，她的未来如何，很大程度上都要取决于她的情商，所以呼吁那些关心女孩教育的父母们：请用你们的手为培养女儿的情商助一把力！

- 细节 63：引导女儿掌控自己的情绪 ..... 189
- 细节 64：化解嫉妒，净化女儿的心灵 ..... 192
- 细节 65：用理性的爱引导女儿克服虚荣心 ..... 195
- 细节 66：培养自信女孩的 4 个技巧 ..... 198
- 细节 67：善解人意的女孩走到哪里都受欢迎 ..... 201
- 细节 68：乐观、积极——完美女孩的必修课 ..... 204
- 细节 69：如何帮女儿摘掉“娇气”这顶帽子 ..... 208
- 细节 70：引导女儿跟羞怯、胆小说“Bye Bye” ..... 212

## 第八章 10~16 岁，女孩更应该掌握的学习技巧

上中学以后，往往出现女孩成绩不如男孩的现象，于是很多父母就认为女孩的智力天生就不如男孩，因此忽略了从女孩成长的其他方面寻找原因。其实，如果父母教会了女儿养成良好的学习习惯和正确的学习方法，那么女儿成绩“滑坡”的幅度可能会小很多，甚至可以避免“滑坡”的现象产生。

- 细节 71：学习原来这么好玩——让女儿带着  
兴趣去学习 ..... 214
- 细节 72：10~16 岁，让女儿学会学习比学会具体知识  
更重要 ..... 217
- 细节 73：注意力训练，提高女儿的学习专注能力 ..... 219
- 细节 74：帮助女儿制定一份合理的学习计划 ..... 222
- 细节 75：提高记忆力的妙招 ..... 226



细节 76: 治疗偏科的小“偏方” .....	229
细节 77: 女孩的厌学情绪需要父母的引导 .....	232
细节 78: 语文是思维的源泉 .....	235
细节 79: 写作文的最大技巧 .....	237
细节 80: 数学是未来学习的基础 .....	240
细节 81: 让女儿用学习母语的方法学习英语 .....	242
细节 82: 阅读需要诱惑, 营造良好的家庭阅读气氛 .....	245

## 第九章 叛逆期, 请这样和女儿沟通

很多父母发现, 要读懂女儿的心思十分困难。其实, 与男孩相比, 女孩更加情绪化, 因为她们天生感情细腻, 尽管父母可以观察到有什么事情令她不安或者不快, 但很难明白她的心里究竟在想些什么。这个时候父母就要讲究一些沟通的方法, 才能走进叛逆期女孩的内心世界。

细节 83: 千万不要和青春期的女儿较劲 .....	249
细节 84: 女儿需要什么样的沟通方式 .....	253
细节 85: 积极地倾听, 是有效沟通的基础 .....	257
细节 86: 平等相处, 父母千万别摆架子 .....	260
细节 87: 批评女孩的艺术 .....	264
细节 88: 表扬女孩的艺术 .....	268
细节 89: 家校合一, 为女儿搭一座沟通的桥梁 .....	271
细节 90: 重视与女儿之间的非语言沟通 .....	274
细节 91: 尝试多渠道与女儿交流沟通 .....	277

## 第十章 危险无处不在——教女孩披荆斩棘

处在 10~16 岁叛逆期的女孩, 从自身来看, 会出现各种各样的心理矛盾和压力; 还会有一些来自外界的诱惑和危险, 如果这些问题不能得到顺利解决, 女孩就有可能在情绪以及行为等方面出现问题。所以, 对

于女儿在叛逆期亮起的“红灯”，父母一定要警觉，好好引导女儿，带她走出危险的禁区。

细节 92：叛逆期，为什么女孩越变越“坏”了 .....	282
细节 93：拉一把陷入追星漩涡的女孩 .....	285
细节 94：校园暴力离女孩有多远 .....	287
细节 95：重磅炸弹——女儿离家出走 .....	290
细节 96：抽烟、喝酒，什么在诱惑着她 .....	295
细节 97：教女儿避免可怕的性伤害 .....	297
细节 98：问题少女源于问题家庭 .....	300
细节 99：“好朋友” VS “坏朋友” ——引导女儿 谨慎交友 .....	303
细节 100：父母的爱，是女儿的护身符 .....	305

## 10~16岁，决定女孩一生的关键期

决定女孩的一生？绝对不是危言耸听！当你的女儿进入10~16岁这一危险阶段，做父母的更要付出数倍的关爱去支持你的孩子。她如同含苞初绽的花朵，每一步都是青嫩而小心翼翼。决定女孩一生的10~16岁到底有多重要？让我们进入这一章节来了解一下吧。

### 细节1：叛逆期，女孩命运之门敞开

一个新生命的诞生会给人们带来无限的喜悦，当妈妈怀抱着小宝贝幸福地微笑时，周围的人也会跟着幸福起来。新的生命给人们带来了快乐和希望，诞生是一种天赐大礼，小婴儿是君临天下。粉嫩的小脸蛋，柔软的小胳膊和小腿，纤尘不染的清澈眼神，一切都是如此新鲜美好。这是人之初到这个世界时的情景。诞生的意义大到无法描述。

当婴儿一天天长大，度过儿童期，成长为小小少年，也就是11岁左右时，会迎来“第二次诞生”——青春期（也叫叛逆期、反抗期等）。而10~16岁，正是这一时期的最关键阶段，也是人一生的关键时期，它决定着一个人以后的人生方向。很多专家把青春期称为人的“第二次诞生”。可以说，这个时期是女孩命运升沉的凯旋门。

心理学家斯朗认为，当女孩进入青春期以后，其心理开始变化，主要表现为“自我发现”“产生对未来生活的设想”“开始逐步跨入生活的各个领域”等，跟儿童期的心理差别很大；这一时期，女孩的思想、观念开始形成，人生开始觉醒。因此，斯朗把青春期称为“人生的第二次诞生”。

这也说明心理的成长变化是构成青春期的重要元素，是重中之重。

心理学家埃里克森指出，青春期的基本任务是建立自我同一感。这一时期，女孩开始关心自己在别人心目中的形象，开始思考“人为什么活着”“我是谁”“我是个怎样的人”等问题，不再是儿童时期的只知吃喝玩乐，而开始了自我审视。

一个初二的学生看到一篇报道后竟然自杀了！因为当她由这个故事想到自己的时候，竟然发现那么相似：

记者：“你每天放牛是为了什么啊？”

放牛娃：“赚钱。”

记者：“赚钱又是为了什么？”

放牛娃：“娶媳妇。”

记者：“娶媳妇是为了什么？”

放牛娃：“生娃。”

记者：“生娃希望他做什么呢？”

放牛娃：“放牛。”

……

那个自杀的女孩写信说：我的生活就遵循着“学习——考大学——找工作——结婚生孩子——子女又学习——子女考大学……”这样一个怪圈。她绝望了、崩溃了，因为她觉得她的生活竟是如此的周而复始、一成不变得没有意义！

有多少青春期的女孩在问自己：“我为什么学习？为了父母的面子？为了老师？活着到底有什么意义呢？”

对自己产生好奇和疑问是女孩内心的觉醒过程，也是女孩从青

涩到成熟的必经之路。

所以，“第二次诞生”意义非凡，它是生命体的再一次蜕变。而最为关键和重要的是心理的变化和成长，它是人的社会性发展的标志。

儿童期是“外界的获得时代”，青春期则是“内部的获得时代”。由于性本能的启动，女孩逐渐地将注意力转向自己的内部。青春初期，特别是10~16岁，女孩常常会因自己不能掌握这种变化而烦恼，昔日儿童时期平静的心田被搅乱，陷入反抗、冷淡、蛮横、怠慢、多变等不安的情绪中。她们不仅对外界，就是对自己也都采取了“否定”的态度。因此，汤姆利兹把青春期称为“否定期”或“反抗期”。

心理学家霍尔认为，到了青春期，人的身体与心理跟以前相比，大为不同，而发展的趋势是跳跃而来的。他们对于社会的义务感和新的爱情生活，忽然惊醒，他们既不了解世界，又不了解本身生理的发展所引起的心理变化。因此，他把青春期称为“危机时期”。而心理学家盖脱则称之为“暴风骤雨时期”，心理学家弋特又称其为“疾风怒涛时期”。青春期是“从他律向自律发展的转变期”，也是“人生的十字路口”。

.....

看到这么多专家学者的研究以及对青春期的总结和定义，我们就能想到，这是一个多么特别的时期，又会如何的不好管理和难以控制。青春期是身心各方面发生很大变化的时期，不过也是精力旺盛、兴趣广泛、对人生充满幻想的时期。在生理上，身体迅速发育成熟；在心理上，则是精神逐渐觉醒。这种身心的时差，带来了急剧而复杂、广泛而深刻的心理矛盾和心理动荡。因而被认为是人生中最关键的转折时期。

所以，父母一定要重视女孩在青春期的成长和教育！

如果说自母体诞生是生命个体的成熟，那么人的“第二次诞生”就是个体心理的日趋成熟。婴儿呱呱坠地的那一刻，母亲的分

娩之痛与孩子的奋力挣扎，共同完成了人生的伟大一课。那么，女孩青春期和父母的“对峙”，应是人生要完成的又一伟大课程。如果处理得当，双方都会得到再一次洗礼。

父母对青春期能有一个清楚的了解和认识，在教育女孩的过程中将得心应手，促进女孩的成长，反之将烦心劳神，不利于女孩的成长。

虽然青春期可以长达10年，但10~16岁是最为关键的时期，因为这一段是最为冲突的时期，不管是女孩自己内心的各种冲突还是女孩与父母之间的冲突，都如暴风骤雨。下面来了解一下青春期的特征，有利于更好地帮助女孩成长。

先让我们看一下青春期心理实质：心理学认为，人的大脑是脑的高级部位，是心理活动的主要器官和物质基础。青春期是一个人大脑从生长发育走向日趋成熟的时期，大脑的兴奋性比较强，可塑性大，容易接受新鲜事物。尽管人的大脑在6岁时已达到成年后容量的90%~95%，但其发育还没有成熟，第二次重要的发育贯穿了整个青春期，大脑会发生第二波的增殖和修整。美国科学家研究发现，大脑纤维系统（用于在脑半球间传递信息，并能清楚显示出大脑的活动情况）在青春期快速发育。有些灰质——神经元和它们分支般的树突都会愈益变粗，在女孩约为11岁、男孩约为12岁半时达到高潮。大脑结构上的成熟，也就保证了功能作用的发挥。从而，才有青春期心理活动的复杂多样。

青春期心理特征可概括为：

1. 身心发展有时差，容易产生不平衡；
2. 智力发展迅猛，头脑活跃，是学习的最佳时期；
3. 情绪强烈多变，喜欢憧憬未来并富于幻想；
4. 自我意识高涨，个性的可塑性强；
5. 希望得到父母和老师的理解和尊重；
6. 情感单纯，需要父母和老师的引导；
7. 交际发展有主见，交际范围扩大；

8. 理想发展起伏不定，容易受境遇影响而变化。

而青春期的生理变化表现得更加明显：

首先，女孩身体发生了变化：身高、体重增加，出现了第二性征。男孩肌肉开始变得粗壮，喉结突出，长出胡须、腋毛、阴毛，汗毛加重，声音变粗；女孩皮肤细腻，骨盆变宽大，乳房隆起，声调变高变细，长出腋毛、阴毛。

其次，性成熟：男孩出现遗精，女孩来月经。

这些身体的变化也影响着女孩的心理变化，使女孩的情绪发展强烈多变，易陷于孤独寂寞中。

把青春期看做是人的第二次诞生，确实有其深刻含义。青春期的不安以及给父母带来的困扰也不亚于新生命诞生给母亲带来的阵痛，这青春期的阵痛不仅仅是母亲感受得到，女孩、父亲都感受到了，如果教育不得法，整个家庭都可能陷入剧痛。

## 细节 2：10~16岁，女孩学习能力的暴发期

在现实生活中，我们常常看到有人学东西很快，有人却学得很慢；女孩在学校学习也是一样，有的女孩当堂就能掌握所学习的知识，有的女孩下了很多工夫还不能掌握。原因何在？这就是学习能力的问题。学习能力强的，学得又快又透彻；学习能力弱的，学得又慢又糊涂。

初中女生小宁学习非常刻苦，全班没有谁能和她相比，大家给她取了个“学习机器”的外号。她在课堂上认真听课，课后认真完成作业，几乎不会放过任何看书的时间，包括吃饭、走路、上厕所等，甚至说梦话也在记单词。班主任每每训斥那些不认真学习的学生时，总会拿她当榜样：“你要有小宁十分之一的学习劲头，你也能考上北大或者清华了。”谁只要看一眼她鼻梁上的那副像酒瓶底儿一样厚的眼镜，立即就会明白“书虫”是什么样子的了。然而，

她的学习成绩却很一般。私下里许多同学嘲讽她说：“我要是学得像她那样昏天黑地，活着还有什么意思！”后来，她高考考了三年，才勉强考上了本地的一所师专。

这就是学习能力强弱的差别。

通俗地讲，学习能力就是一个人学习知识、增长才干的本领，是学习文化知识、认识社会、认识周围世界的能力，而不仅仅是学习书本知识的能力。如果一个人学习能力强，说明她能一点就通、举一反三，不论是在学习生活，还是在工作应酬方面都有着相当的优势。

对于女孩来说最基本的学习能力就是听、说、读、写、计算、思考等学习课业的能力。而广义上的学习能力则是多方面的，它包括注意力、观察力、思考力、应用力、自觉力、记忆力、想象力、创造力、阅读能力、理解能力、表达能力等。

学习能力，就像汽车的发动机，如果汽车发动机的功率不够，再好的保养也没用。同样的道理，如果女孩的学习能力提高了，学习就会轻松愉快，不但学得好，而且效率高。

学习能力与大脑的机能有关，是在运用智力、知识、技能的过程中，经过反复训练而获得的。而一个人提高学习能力的关键年龄段是10~16岁，因为这个阶段是大脑、心理、生理发展的黄金时期。无数实践证明，在这个阶段，从大脑潜能开发、思维训练完善、健全人格训练、心理辅导、行为训练等方面着手，对女孩的学习能力进行提高，会让女孩受益终身。

也可以说，这是提高学习能力的最后机会了。

一个人的学习能力往往决定了一个人竞争力的高低，也正因如此，无论对于个人还是对于组织，未来唯一持久的优势就是有能力比你的竞争对手学习得更多、更快。

正因为学习能力的发展对学习如此重要，联合国教科文组织终身教育局长保罗·郎格朗说：“未来的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”



作为父母，决不能错过这个提高女儿学习能力的最佳时期，要有效地帮助女儿在这个时期获得最大的发展。

### 细节3：10~16岁，良好习惯形成的关键期

著名的教育家叶圣陶曾说过：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”叶圣陶认为，教育的目的就是培养习惯。他说：“我们在学校里受教育，目的在于养成习惯、增强能力。我们离开了学校，仍然要从多方面受教育，并且要自我教育，其目的还是在于养成习惯、增强能力。习惯越自然越好，能力越增强越好。”

从心理机制上看，一旦形成一种习惯，就会变成人的一种需要，如果不这样就会感到很别扭，因而习惯具有自动化的作用。它不需要别人的督促、提醒，不需要自己的意志力。这也就是我们平常说的“习惯成自然”，是一种省时、省力的自然行为。

如果女孩能养成各种好习惯，将会对一生产生深远的影响。

有这样一个故事：

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。人们对于诺贝尔奖获得者非常崇敬，有个记者问其中一位：“在您的一生里，您认为最重要的东西是在哪所大学、哪所实验室里学到的呢？”

这位白发苍苍的长者平静地回答：“是在幼儿园。”

记者感到非常惊奇，又问道：“为什么是在幼儿园呢？您认为您在幼儿园里学到了什么呢？”

老者微笑着回答：“在幼儿园里，我学会了很多很多。比如，把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前要洗手；午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。我认为，我学到的全部东西就是这些。”