



中国家庭教育学会 中国家庭教育学会 中国家庭教育学会

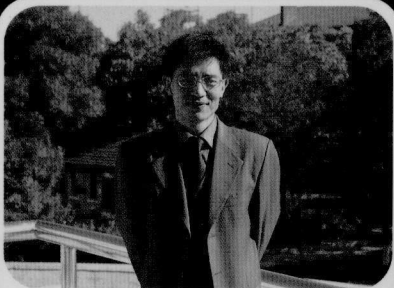
孩子成长的

全项大闯关



中国家庭教育学会 中国家庭教育学会 中国家庭教育学会

中国家庭教育学会 中国家庭教育学会 中国家庭教育学会

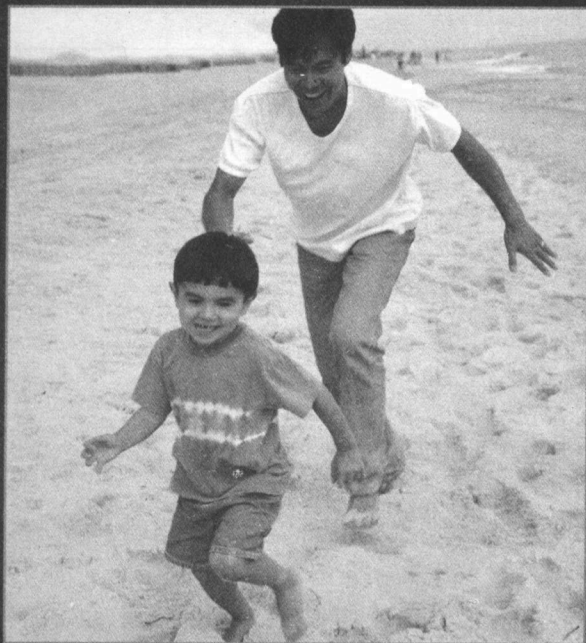


张国龙，生于蜀。北京师范大学文学院博士研究生。出版有理论著作、小说、随笔集多部。近年来策划、编辑、制作了一系列教育图书，其中《成就一生好习惯》、《怎样纠正坏习惯》、《怎样学出好成绩》、《怎样学习最有效》等多次荣登畅销书排行榜。《成就一生好习惯》荣获天津市第7届常销畅销书奖，发行已逾10万册。



北京师范大学博士生导师王泉根推荐

孩子成长的 7个重大问题



王立秋 时遂营/编写

【只有一条路不能选择——那就是放弃的路】
【只有一条路不能拒绝——那就是成长之路】

中国对外翻译出版公司

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子成长的七个重大问题 / 张国龙主编 .—北京: 中国对外翻译出版公司: 2004. 5
ISBN 7-5001-1220-3

I. 孩... II. 张... III. 青少年—能力培养
IV. G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 036220 号

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦六层

电 话/(010)68002481 68002482

邮 编/100044

传 真/(010)68002480

E-mail: ctpc@public.bta.net.cn

<http://www.ctpc.com.cn>

特约编辑/赵 练

责任编辑/赵铁伶

责任校对/李 东

封面设计/张筱岚

排 版/大汉方圆图文设计制作中心

印 刷/北京东方七星印刷厂

经 销/新华书店北京发行所

规 格/880×1230 毫米 1/32

印 张/9

版 次/2004 年 5 月第一版

印 次/2004 年 5 月第一次

印 数/1-20000

ISBN 7-5001-1220-3/G · 417 定价: 18.00 元



版权所有 侵权必究

中国对外翻译出版公司

成长的烦恼与对策（代序）

易 晖

几年前播放的一部美国电视系列片《成长的烦恼》，讲述了里杰生一家三个孩子成长的故事。调皮而爱耍小聪明的麦克，好学而有些书呆气的凯洛尔，以及稚嫩淘气的本，他们多姿多彩、又总会出些乱子的成长岁月，既令人忍俊不禁，又促人思考。

一个人从天真烂漫、只知道饿了吃困了睡的无知状态，变得有头脑、有知识、能做事、能承担应尽的责任，这个过程便是成长。成长是快乐的：孩提时，我们总是盼望长大，想象着长大了我们就能像父母一样有学问、有本事，能够自己处理自己的事情，甚至想到有一天也能独自出门远行，去和丰富多彩的世界打交道，都会让我们激动不已。成长又是充满烦恼的：功课不好，对学习提不起兴趣让人烦恼；身材矮小或长得不漂亮让人烦恼；因为内向、不合群，交不到好朋友让人烦恼；明明喜欢上了一个女孩（男孩），却因为害怕担上“早恋”的“罪名”而不敢和她（他）接触，让人烦恼；甚至烦恼也会因功课好、长得漂亮而生，比如功课好可能引发别人的嫉妒，漂亮却招来无端的麻烦……成长的烦恼真是三天三夜也说不完。

成长的烦恼来了，你想躲也躲不开，它不像一件衣服，可以让你随穿随脱，而是与成长共生，宛如水与油一般不可分。成长中的烦恼不是可以等闲视之的小事，也切

莫以为它会自生自灭。当你正视它，对症下药地去解决它，它便会消失在萌芽状态，会转变成生活中的快乐，甚至是生命中的财富。如果你不把它当回事，或解决不好，它便在成长的岁月里潜滋暗长，甚至酿成祸害终生的灾难。

正是在这个意义上，我们欣喜地看到这本《孩子成长的七个重大问题》的出版。它的读者对象是中小學生，涵盖了同学们在成长过程中所遭遇的健身、学习、做人、做事、生活、交往、心理健康等七个大方面、数十个“小”问题——这个“小”只是篇幅上短小、精悍，而绝非内容上可有可无——从而构成一本相当完整的“成长手册”。同学们在生活、学习、为人处世上遇到的问题（或者说烦恼），多半可以从书中找到。书中一个个生动有趣又大有启迪的故事，对问题深入浅出的分析，以及既有针对性又有实践性的解决问题的方法，一定会让同学们获得消除烦恼的诀窍、解决问题的方法，从而使你多了一个不会说话却又循循善诱的老师。

事实上，两位作者正是多年从事中小学教育的经验丰富的老师。他们把自己在青少年教育工作中遇到的问题加以归纳、总结，同时又吸收了大量教育学、心理学，乃至人文科学方面的知识，编著出这本青少年的“成长手册”，堪称他们教育工作的延伸与升华，相信一定会得到同学们的喜爱。

其实，成长的烦恼不仅是作为成长者的孩子们会有，在孩子的背后——他们的家长也不可避免会因孩子的烦恼而烦恼。因此，理解孩子的烦恼，懂得如何帮助孩子解决烦恼，也便成为为人父母者天经地义的职责。也因此，笔者以为这本书既是写给孩子读的，也是写给孩子背后的家长读的。



目 录

A篇：学会健身

——健康是成长的阳光雨露

1. 热爱运动 享受运动 /3
2. 做一个健美的人 /7
3. 体能锻炼 /10
4. 球类运动 /13
5. 跑步 /16
6. 游泳 /19
7. 远足 /22

B篇：学会学习

——学习是成长的加油站

8. 学会预习 /29
9. 学会听课 /33
10. 学会做笔记 /37
11. 学会阅读 /42
12. 学会复习 /46
13. 学会应试 /49
14. 提高记忆力 /54



- 15. 善用时间 /58
- 16. 怎样写好作文 /63
- 17. 如何学外语 /68
- 18. 学会创新 /72
- 19. 学会观察 /76
- 20. 学会思考 /80
- 21. 善于提问 /85
- 22. 善用网络学习 /89
- 23. 学会自学 /94

C篇：学会做人

——成长的基石

- 24. 给你我的手——学会关心 /101
- 25. 绿叶对根的情义——学会尽孝 /105
- 26. 拒绝怯懦 /109
- 27. 学会分享 /113
- 28. 克服嫉妒 /117
- 29. 学会宽容 /121
- 30. 学会自我控制 /126

D篇：学会做事

——成长的手杖

- 31. 天才离不开动手 /133

- 32. 事半功倍——做事的方法 /138
- 33. 咬定青山不放松——坚持的力量 /142
- 34. 在挫折中成长 /146
- 35. 吃苦的精神 /150

E篇：学会生活

——成长的避风港

- 36. 生活是一门艺术 /159
- 37. 学会独立生活 /163
- 38. 注意生活小节 /168
- 39. 养成良好的作息规律 /173
- 40. 养成良好的饮食习惯 /177
- 41. 戒除生活怪癖 /182
- 42. 快乐人生 /186

F篇：学会交往

——成长需要和谐的外部环境

- 43. 营造和谐的人际关系 /193
- 44. 学会诚信 /198
- 45. 学会合作 /202
- 46. 交友之道 /207
- 47. 有效的语言沟通 /212
- 48. 提升情商 /216

G篇：学会心理调节

——心理健康才是完整的健康

- 49. 心理疾病比生理疾病更可怕 /225
- 50. 战胜自卑 /230
- 51. 大胆地表达 /235
- 52. 成长之痛：自我中心 /240
- 53. 战胜孤僻 /245
- 54. 消除逆反心理 /250
- 55. 克服虚荣心 /254
- 56. 战胜情感脆弱 /259
- 57. 摆正自我 赶走抑郁 /265
- 58. 摆脱强迫症 /269
- 59. 克服焦虑 /273
- 60. 克服自恋与自闭 /277

学会健身

——健康是成长的阳光雨露

1. 热爱运动 享受运动
2. 做一个健美的人
3. 体能锻炼
4. 球类运动
5. 跑步
6. 游泳
7. 远足



A篇： 学会健身



1. 热爱运动 享受运动

■ 生命在于运动

当你看到电视转播的体育比赛，运动健儿那矫健的身姿、流畅的动作给人们带来力与美的享受；当你路过学校的运动场，看到学生们正在进行体育活动，活泼的身影、欢快的笑声洋溢着美好与希望；当你在马路上看到一个身着运动装，浑身散发活力的青年向你大步走来，长期的锻炼塑造出他健美的身材，这一切，恐怕都会让你油然想起法国思想家伏尔泰的名言：“生命在于运动。”

生命在于运动。运动能使老人益寿延年；能让中年人强身健体，摆脱繁重的工作、家务后的疲惫；运动同样也让青少年受益无穷。

青少年时期是一生中生长发育最旺盛的时期，这一阶段注意科学地锻炼身体，不仅对于当时的体质增强有重要

作用，而且对一生的健康水平也影响深远。

青少年的骨骼肌肉处在迅速生长阶段，科学的体育锻炼，能加速血液循环，增加对骨骼的血液供应，使孩子的骨骼获得更多养料，促使骨骼长得更长和坚固。

人的心脏的生长发育有两个高峰：从出生至5岁是心脏生长发育的第一个高峰；青春发育期是心脏生长发育的第二个高峰。在这两个高峰阶段，心脏生长发育特别快，如果注意科学地锻炼身体，成年后心脏功能将会达到一个较高的水平。

从小锻炼，还对人的消化吸收和呼吸功能有良好影响，能促进对食物营养的消化吸收，为生长发育旺盛的身体提供足够的原料；呼吸功能的增强使身体吸氧能力改善，让新陈代谢得到更多氧气，使生长发育达到更高水平。

生命在于运动，但并不是每个孩子、每位家长都能清醒地认识到运动的好处与必要性。2002年，国家教育部发表了一份我国学生体质健康监测的报告，报告指出：我国学生的身高、体重、胸围等形态发育指标均呈现持续增长趋势，学生营养状况和健康状况继续得到改善，但学生的体质健康状况也存在一些不容忽视的问题，在速度、耐力、爆发力、柔韧性，以及肺活量等体能素质方面的指标在持续下降，肥胖学生明显增加，近视率居高不下，农村学生保健水平仍然较低，急需采取切实有效的措施，促进青少年健康成长。

专家认为，导致学生体能素质下降、肥胖比例增加的主要原因是体育锻炼不足，近视率居高不下的主要原因是学生课业负担过重，近距离用眼时间过长，长时间玩游戏、上网、看电视也是重要诱因。

学生体能素质下降，主要原因是运动不足。学生正处于成长发育期，爱玩爱运动是他们的天性。可是，面对升学与考试的压力，面对家长望子成龙的期待，学生从小就没时间享受运动的乐趣。尤其是城市的学生，他们居住于高楼大厦，远离游戏场地；他们上学放学乘车，闲置了造物主赋予的双足；他们能看到高楼汽车，却很少见日落日出。于是，“小近视”日渐增多，“小胖墩”比比皆是。



我们的口号：“享受运动！”

几乎人人都能认识到体育运动对健康的莫大好处，可是为什么仍有许多青少年不能把观念化为行动，宁愿多睡会儿懒觉，多看会儿电视，甚至多做几道数学题，也不愿每天抽出一定时间去从事身体锻炼呢？

我们说，这是因为他们对运动的理解和感受发生了偏差，他们没有感受到生活对运动的需求，没有体验到运动的乐趣，而仅是把运动作为强身健体的手段。对他们来说，体育运动是一项任务、一种负担，需要强迫自己去做，甚至是在父母、老师的管教下去做。

而我们的口号是：“快乐运动，享受运动！”

许多同学都看过美国电影《阿甘正传》。主人公阿甘

有一个爱好，就是长跑。长跑成为他生活中一项不可或缺的内容，他甚至不去想为什么要跑，而是感到每天不跑步，就觉得缺了什么。于是，他长年累月地跑，在公路上跑，在大地原野上跑，他在跑步中体验到生命的力量，他用跑步与自我、与时代、与世界对话。他从跑步中享受到乐趣，还带动了大批的美国人追随着他跑。

每年寒暑假或每个周末，广东省江门市都会有各种各样的体育运动培训班，包括足球、篮球、乒乓球、游泳、柔道等。据市体校有关负责人介绍，该校去年举办了3期游泳培训班，学习总人数超过了400人。最小的学员还在上幼儿园，最大的也不过还上初中。强身健体自然是学生们参加训练班的目的，而丰富业余生活，让自己在集体中充分享受运动的快乐，使得他们热情高涨，风雨无阻地前去参加活动。



江门一中一位高三学生说：“运动是一件很快乐的事。虽然高中的学习生活很忙，但俗话说‘磨刀不误砍柴工’。我并不觉得运动会浪费时间，相反，运动让我快乐，也让我精神抖擞地投入紧张的复习。”他参加了网球训练班，学会了打网球。另一位高三学生也认为运动可以提高她的学习效率。在繁忙的学习之余，通过体育运动不但可以增强体质还可以放松身心，为学习提供身体保障。

热爱运动，享受运动，是让你在运动中体验运动的魅力，获得快乐。

清晨，当你迎着第一缕阳光奔跑在马路上，你呼吸着



清新的空气，耳旁伴着婉转的鸟鸣，目睹城市从静谧走向繁忙。于是，生命的活力、生活的美好会让你以一种积极向上的心态投入一天的学习。

球场上，你与伙伴们奔跑、跳跃、扣球、拦网，你们紧张无比、全神贯注地进行比赛，分享每一次得分的兴奋，探讨每一次失误的原因。这时候，一种集体的荣誉感，一种拼搏的劲头充盈身心，什么忧愁、烦恼、矛盾、不快……全都丢到爪哇国去了。

假期里，你和几个志同道合的朋友结伴去登山，怀着喜悦、新奇的心情行进在蜿蜒小道、鸟语花香中，大自然的美景让你流连忘返。而当你登上数千米的巅峰，面对重峦叠嶂、苍茫大地时；或当你采集到一种珍稀化石、观察到一只罕见蝴蝶时，那一刻你将与同伴一起分享着人生的快乐与感动。

青少年朋友们，热爱运动、投身运动吧！因为运动蕴含着力量，运动中有人生的最大欢乐。

2. 做一个健美的人

假设没有内在的美，任何外貌的美都是不完备的。

——雨果

■ 健美的内涵

爱美是人的天性。别的不说，走在大街上，看到一位面目姣好、体态健美的女孩，人们忍不住会多瞧上两眼。但对于什么是身体的美，不同国家、民族，不同时代却有

