

学生青春期教育与培养艺术

学生青春期坚强意志的教育艺术

学生青春期教育指导小组/编



辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生青春期坚强意志的教育艺术/学生青春期教育
指导小组编. —沈阳：辽海出版社，2011. 3

（学生青春期教育与培养艺术：5）

ISBN 978-7-5451-1131-6

I. ①学… II. ①学… III. ①青春期—健康教育
IV. ①R479

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 020249 号

学生青春期教育与培养艺术
学生青春期坚强意志的教育艺术
学生青春期教育指导小组/编

出 版：辽海出版社	地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号
印 刷：北京海德伟业印务有限公司	字 数：1280 千字
开 本：640mm×940mm 1/16	印 张：150
版 次：2011 年 3 月第 1 版	印 次：2011 年 3 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5451-1131-6	定 价：296.00 元（全 10 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

青春期是指男女性器官加速生长、身体各部位发育快速进行的时期。一般来说，女孩子青春期比男孩子早，大约从10至12岁开始，而男孩子则从12至14岁才开始。不过，由于个体差异很大，所以，通常把10岁至20岁这段时间统称为青春期。

青春期是指个体的性机能从还没有成熟到成熟的阶段，在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，也就是一个孩子由儿童到成年的过渡时期。在这个时期，个性性发育成熟，已经可以生育。由此可以看出，青春期主要是以生理上的性成熟为标准而划分出来的一个阶段。

总的说来，青春期是一个过渡时期、发展时期、变化时期、反抗时期和负重时期，因此必须要加强青春期的教育。从狭上说，青春期教育主要是性教育，要讲生命的孕育和诞生的基本知识，青春发育的生理规律，青春体貌的变化，性欲望、性吸引、性冲动和性宣泄的生理与心理现象，性的安全健康和身心保护的知识，还要讲预防意外怀孕、预防性病、艾滋病、反对滥用毒品等知识。

从广义上说，青春期教育作为人生教育，它还应当传授性的价值观念、性的社会行为规范与道德责任，性的法律界限与防止性暴力等知识，教导人际交往特别是两性交往的知



识与技能，帮助青少年学习关于两性之间的友情、爱情、择偶、婚姻等人生课程，懂得性别社会化、性别差异与性别角色、两性尊重与平等的基本概念等。

教育部正式公布了新制定的《中小学健康教育指导纲要》，指出中小学每学期都将安排6到7课时的健康教育课。从小学五六年级起，学生将接触到有关青春发育期的相关健康卫生知识。高中阶段的健康教育课程，还将涉及避免婚前性行为等部分内容等。

青春期教育需要性道德的正确疏导，青春期的身体、心理、精神各方面的协调发展需要性道德和性知识均衡匹配。只有以性道德为支撑，以性知识为依托的性教育，才能培养青少年对性的理性认知，建构健康的性价值观，才能使生活更愉悦、更和谐、更文明。

同时，广大青少年学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会的压力，他们在学习、生活、人际交往和自我意识等方面，都会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，对学生进行青春期健康教育，是学生健康成长的需要，也是推进素质教育的必然要求。

为此，我们根据青少年生理和心理的发育和发展规律，特别编辑了《学生青春期教育与培养艺术》，主要包括性知识教育、性心理教育、健康情感教育、健康心理教育、摆脱青春期烦恼教育、健康成长教育、正确处世教育、理想信念教育、坚强意志教育、人生观教育等内容，具有很强的系统性、实用性、知识性和指导性，能够全面指导广大学生的青春期教育，不仅是广大学生阅读的最佳读物，也是各级图书馆珍藏的最佳版本。



目 录

第一章 正确认识挫折	(1)
第一节 善待挫折 寻找希望	(2)
1. 成长是一种化茧成蝶的痛.....	(2)
2. 任何成长都要付出代价.....	(5)
3. 挫折是成长的必修课.....	(8)
4. 把挫折当成垫脚石	(13)
5. 坦然面对挫折	(18)
6. 挫折孕育着辉煌	(22)
7. 在绝望中寻找希望	(25)
第二节 勇敢面对 坚定意志	(31)
1. 勇敢是成长的强化剂	(31)
2. 敢于挑战自己	(34)
3. 勇气使你立于不败之地	(41)
4. 没有翅膀也可以飞翔	(44)
5. 勇敢地面对生活的挫折	(48)
6. 永远不向挫折低头	(51)
7. 在受伤中学会坚强	(54)



第二章 铸造坚定意志	(59)
第一节 正视挫折 吸取经验	(60)
1. 从跌倒的地方站起来	(60)
2. 走出人生的低谷	(64)
3. 有些弯路一定要走	(68)
4. 挫折其实不可怕	(72)
5. 挫折不是教训, 而是经验	(76)
6. 失败是成长的机会	(79)
7. 身处逆境, 选择是关键	(82)
第二节 积极思考 转败为胜	(86)
1. 思考是智慧的起点	(86)
2. 带着自信上路	(89)
3. 读懂人生中的遗憾	(93)
4. 落榜只不过是从头再来	(98)
5. 劣势有时便是优势	(101)
6. 一百零一次站起来	(105)
第三章 敢于挑战困难	(109)
第一节 挑战困难 磨砺人格	(110)
1. 走出挫折造成的阴影	(110)
2. 勇于突破自我, 战胜自己	(113)
3. 化悲痛为力量	(116)
4. 有困境才有希望	(120)
5. 在风雨中历练自己	(124)
6. 逆风才能快速成长	(127)
7. 在困境中寻找突破口	(131)



8. 学会时刻分析自己·····	(135)
第二节 心向阳光 微笑生活 ·····	(140)
1. 走出心中的城堡·····	(140)
2. 埋葬你的过去·····	(144)
3. 人生路上的自信·····	(147)
4. 从泪水中学会微笑·····	(150)
5. 用热情拥抱生活·····	(154)
6. 保持乐观的心态·····	(158)
7. 笑着面对失败·····	(162)
第四章 学会永远坚持 ·····	(165)
第一节 永不放弃 赢在坚持 ·····	(166)
1. 阳光总在风雨后·····	(166)
2. 为你的成功把关·····	(171)
3. 宝剑锋从磨砺出·····	(176)
4. 成功往来自那一点坚持·····	(180)
5. 努力不一定成功，放弃一定失败·····	(184)
6. 绝不因为挫折而放弃行动·····	(187)
第二节 努力拼搏 直到胜利 ·····	(191)
1. 勇敢地面对挫折·····	(191)
2. 培养耐挫折心理·····	(195)
3. 做一个积极乐观的人·····	(200)
4. 是坚持创造了奇迹·····	(203)
5. 坚持拉开了成功序幕·····	(207)
6. 输赢仅在一步之遥·····	(210)
7. 坚持不懈，挑战成功·····	(213)



第一章

正确认识挫折



第一节 善待挫折 寻找希望

1. 成长是一种化茧成蝶的痛

在我们的成长中，或多或少都会经历一些磨难，我们成功过，失败过，但我们从未放弃过，因为我们懂得成长是一种化茧成蝶的痛。

——席慕蓉

在人生的十字路口上，有些青少年曾迷茫过，徘徊过，成功过，失败过。但却从未轻易放弃过，因为他们坚信阳光总在风雨后，而成长过程中却有化茧成蝶的痛。

小时候我们对所有美好事物都会充满无限的向往，在幼小的心里，认为世界是如此的美好，渐渐的我们长大了，身上多了一份责任，却少了一份轻松，我们的生活不再充满梦幻色彩。于是我们便勇敢地在挫折中成长，在伤痛中成长。

随着年龄的增长，才发现，生活中的一切并不是像梦想中的那样美好。所有的美好愿望都被残酷的现实所磨灭，使我们在困难面前，总会产生逃避的想法，没有勇气去面对眼前的事实，甚至开始对成长充满恐惧。

◎成长是一种美丽的痛

在成长的过程中，我们难免会被叛逆心理所笼罩，对父母不屑一顾，喜欢我行我素，对家人充满敌意，从而造成了



两代人之间的代沟。其实我们都知道父母在内心里是爱我们的，只是他们不轻易把爱表达出来而只会用自己的行动去爱我们，却从不用言语告诉我们。当我们渐渐成熟之后，就会理解父母的做法。抛弃那段不成熟的情愫，犹如化茧成蝶般的蜕变，过程虽然痛苦，却可以让我们享受后来的美丽。

青春对我们来说，有时只是一种人生态度并非状态，每个人的生命中肯定都要经历一次刻骨铭心的痛，这是我们成长的蜕变，没有撕扯的据痛何来化茧成蝶的美丽。

在成长的过程，我们对美好的未来充满了幻想，充满了希望，但所有的事情并不像我们想象的那么简单，曾经年少无知的我们经历了人生的大风大浪使我们脆弱的心变得更加坚强，使我们在生活上学会了自立，不再去依赖我们的父母，因为我们都明白，父母不可能陪我们一生一世。如果过分的去依赖他们的话，使我们的依赖心理越来越强，处理事情缺乏主见。所以青少年在成长中长大，在成长中学会坚强。

其实，人的一生也正如一只蚕的一生。从出生时啼哭的喜悦，到死前微笑的无奈；从懵懂无知的弱冠之年到波澜不惊的垂暮年华，历经生命中每个阶段的磨难困惑，种种酸甜苦辣，冲破层层阻挠和束缚，最终如一只蚕一般蜕变羽化成蝶，一个人的一生就完满的写上了一个句号。并非每只蚕都能挣扎过这痛苦的蜕变，在来时路上渐渐遗失生命。同样，并非每个人都能承受这痛的折磨，在成长的过程中，在青春的迷茫中，在平庸的生活里，有多少人能坚持心中的梦想始终如一？有多少人能够咬着牙承受一切寂寞苦痛，熬过漫漫无期的长夜？只为那不确定的一滴晨露，一丝朝霞，一袭羽衣？而化茧成蝶后的美丽，虽短暂却成为永恒的回忆。



成长的过程是痛苦的，蜕变的过程是艰难的，但正是因为有了这份痛苦和艰难，我们的青春不再苍白，成长是一段刻骨铭心的岁月，点点滴滴都值得我们珍藏。

◎在成长中学会坚强

在成长的过程中，伴随着升学压力，学习压力，父母的不理解，以及与老师同学的沟通等多方面的困惑，我们会感觉自己肩上的担子越来越重了，而现在最让我们困惑的莫过于学习和朋友的关系。学习很重要，但是朋友对我们的人生也非常重要，所以一旦与朋友产生了矛盾，就会引起情绪上的波动，一旦心情不好，就会对别人发脾气。而对于我们这个年纪的少男少女来说，都会经历情绪上的波动。

在面临人生的选择时，我们迷茫过，无助过，甚至想放弃过，但我们并没有那么做，因为我们有梦想。虽然这个过程很艰辛，但只要我们努力过，拼搏过，就算失败，又能怎样？最起码，我们没有放弃，即使失败了，我们还可以从头再来。

有时，梦想对于我们来说是一种人生目标，在时间的流逝中，我们由浮躁变的平静，由无所谓变得认真执著，起初的不经意，变成今日的百折不回。

每天我们都在满天星斗中起床、洗脸、刷牙，开始一天的学习生活。深夜，我们仍在苦读，为我们的人生目标而坚持。我们常常会因为浪费一分钟的时间而自责、愧疚，所以从不主动去联系同学朋友。心中也有过动摇，却又安慰自己，不经历风雨怎能见彩虹，以后会有时间的，坚持过这段时间就会好起来！

到了放榜的日期，知道自己没有通过的消息，心情依然

平静，不是因为麻木、不是因为无所谓，只是已经在风雨中成长，只是已经收获了坚强！人总是要经历一些事情才能成长。生活总是教会我们在失望中孕育希望，在失去后才懂得珍惜。经历挫折磨难的我们，像风雨中的花朵，为成长而感动，因风雨而坚强，我们应该坚持我们的选择，虽遭遇挫折，仍痴心不改，为梦想而坚持！

对现代青少年来说，经历艰辛的成功像醇香的美酒，让人激情澎湃，让人收获喜悦。在这个过程中，我们收获勇气、坚强、感动和成长。

2. 任何成长都要付出代价

在人生旅途中，并不是所有的事情都如我们想象的一帆风顺。当我们遇到愉快的事情时，心情就会很开朗；而当我们遇到一些不开心的事情时，就会对生活充满抱怨。没有不起波澜的人生存在，因此，我们一定要做到“成不骄，败不馁”。不管成长的道路上需要付出何种代价，都要坦然去面对。

◎坦然面对成长中的等待

每个人的成长都是需要付出一定的代价，我们总是习惯对别人的风光无限充满羡慕之情，却没有去想过他们在风光背后所付出的艰辛。每个人的成长都会或多或少经历一些坎坷，坦然面对这些坎坷，便会顺利走过去，使其成为人生的一笔财富。

成长是由开心与失落、幸福与寂寞、郁闷与不满、明白与糊涂、背叛与支持组成的一个结合体。这个过程是每个人



在成长的过程中都必须经历的阶段，只是由于不同的人对待事情的态度会有所不同，所以解决问题的方法也会不同。有的人会把它当成一种烦恼，整天怨天尤人，遇到一点挫折就一蹶不振，认为命运对自己不公，所有的烦心事都让自己遇到了。我们一定要学会成熟，不要自暴自弃，更不要怨天尤人，要知道，我们所遭遇的一切经历都是必然的。

成功的人生，一定伴随着努力和机遇、付出和收获。有时候，你会觉得等待的过程是对自己最痛苦的折磨。其实，在等待的过程中，会让青春年少的你多一份成熟，多一份机遇。然而，不经生活，就没有资格等待，更没有资格享受等待的结果。人的一生就是由无数个等待、机遇和奋斗组合而成的。等待了，即使结果不尽人意，也无愧于生活。等待是一种资历，是一种磨练，更是一种体味。尽管有些难耐，但是，由于有了难耐，才让年轻的你更能认识到生活柔性的一面，这种柔性也是在成长过程中磨砺而产生的。

◎如何对待成长的态度

在成长的道路上，有失败和挫折，也有成功和喜悦，我们应保持积极的心态，正确对待成长中的苦与乐。成长途中，肯定会遇到各种各样的开心或不开心的事。这个过程值得我们去认真地体会。

成长是让人既渴望又担忧的事情，它会让我们历经磨难，又为我们带来风雨之后的迷人芬芳。

幼时的我们渴望成长，为自己的未来编织无数美丽的梦。然而，当我们带着对未来的憧憬渐渐长大时，就会发现生活中的诸多问题。生活会带给我们无尽的挫折和苦涩，在带给我们数不尽的烦恼，也带给我们梦幻般的梦想。



在踏进中学校园的那一瞬间，就意味着成长即将开始。以后的日子无论晴天还是阴天，都必须勇敢地面对。学习与生活是我们成长过程中需要解决的一个最为艰难、复杂，甚至是最难下结论的问题。难道当我们面对学习的挫折就只会退缩吗？成绩的优劣给我们增加了数不尽的烦恼，父母的责骂让我们悲愤不已，老师失望的目光让我们无地自容。于是很多人选择了放弃，似乎在我们的世界里，放弃便成了惟一的选择！

逃避为我们解决不了任何问题，只能阻碍我们成长的步伐。在学习生活中，我们最怕的是考试成绩不理想。考差了不仅会遭到同学们鄙视，而且还受到家长的训斥。成长是我们为梦想奋斗的过程。无论如何，都应坚持自己想要坚持的东西，并为之奋斗，才可以把我们的人生点缀的更加亮丽多彩。若想成功，我们就要比别人付出更多的努力，更多的代价。任何人的成功都与个人的付出密切相连，付出与收获永远是成正比的。

很多时候，我们会去羡慕那些比自己优秀的人，其实我们没有必要这么做，只要有目标，有方向，我们也可以同样变得优秀起来。要善于抓住机会，不要轻易放过每一个机会。因为一个人的成功，机会也占有很大的成分。当新的机会摆在面前的时候，敢于放弃已经获得的一切，去寻求更大的发展空间。选择了一个机会，就意味着要付出放弃其他机会的代价。

在生活中，我们经常反省自己，是世界怯弱，还是自己怯弱？人生无常，相信救世主还是相信自己，是每个人必须做出回答的。自己可以解放自己，而现实不允许，我们把希



望寄托于未来，但未来是空白的，于是我们发现未来并不真实，只能是现实，所以我们必须鼓起勇气去面对自己。

人生也是一种角色互换的过程，而且这是必不可少的角色。我们应该庆幸自己清醒地看到了这一点，因此对自己做过的一切有所总结，相信生活，面对生活，相信自己，善待自己。才能自由而勇敢地面对自己，面对别人，面对社会。我们不追求什么梦，只要脚下实实在在，心里就会踏踏实实。我是谁？我就是个普普通通的生命，能悟出这一点，也许这才是你一生最大的收获。

我们不会甘心就这样沉沦，因为我们的信念没有改变，我们对未来美好事物的向往永不褪色的！所以，我们决定重新站起来，寻找那份属于自己的快乐。于是朋友、知己也会进入了我们的世界。在与他们的交流中，使我们感受到每个人的人生都会有的辛酸苦辣，使我们更加明白，我们所面对的一切并不可怕，可怕的是我们没有气去面对这突如其来的一切，从而错过了应该属于我们的美丽彩虹。渐渐地，原本乌云密布的天空，被我们坚定的信念和豁达的心胸所击退。天空又恢复到晴空万里。

成长的过程中，使我们懂得了其中蕴藏着苦与乐，我们只有带着坚强执著的心，才能够深刻感受成长，体会出成长的美好。

总而言之，在成长过程中，有得必有失，得意时切勿忘形，失意时切勿气馁，这就是青春路上必不可少的成长轨迹！

3. 挫折是成长的必修课

每一位青少年都希望自己的青春之路能够多一些快乐，



少一些痛苦，多一些顺利，少一些挫折，可是命运却似乎总爱捉弄人、折磨人，总是给人以更多的失落、痛苦和挫折。犹如一杯咖啡，在开始品尝时，必先经历一番苦涩才能喝出它的浓香。

◎挫折，是一把“双刃剑”

有这样一则故事：草地上有一个蛹，被一个小孩发现并带回了家。过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好长时间，身子似乎被卡住了，一直出不来。天真的孩子看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍。于是，他便拿起剪刀把蛹壳剪开，帮助蝴蝶脱蛹出来。然而，由于这只蝴蝶没有经过破蛹前必须经过的痛苦挣扎，以致出壳后身躯臃肿，翅膀干瘪，根本飞不起来，不久就死了。自然，这只蝴蝶的欢乐也就随着它的死亡而永远消失了。这则小故事说明了青少年成长的必经过程。



从某种意义上来说，挫折、苦涩是青少年追求与现实障碍的不协调，是美好期望与现实生活产生了距离，是付出与收获成不了正比。也许，面对新的工作环境，同样有过失落的痛楚，有过遗憾的懊恼，有过伤感的情怀。

试想一下，每个青少年都生活在一种没有任何压力的状态之中，那么也就不存在障碍和痛苦。不过，人生没有压力就不会有新的追求，不会有新的希望，更失去了生活的真正内涵。正因为存在着追求之中的挫折，才会有酸甜苦辣、人生百味，青少年才能细细品味其中的各种滋味，生活才会充满生机与活力。如果青少年把自己的成长过程想象的太过于完美，不经任何苦难和挫折就能达到心目中的理想，这世界岂不颠倒。

英国哲学家培根说过：“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。”重要的是你以何种态度对待挫折。

青少年在遭遇挫折后，对待挫折的态度，往往大不相同。遇到挫折，有的青少年如石头一样撞了南墙也不回头；有的青少年如鸡蛋一样，从此破罐子破摔；有的青少年则如皮球一样，从哪儿跌倒就从哪儿爬起来，执著地朝着目标继续前进。

英国作家萨克雷在《名利场》中写道：“生活好比一面镜子，你对它笑，它也对你笑；你对它哭，它也对你哭。”生活中的挫折又何尝不是如此呢？做一个健康的人，就应当学习皮球精神，笑对挫折，感激挫折。

要明白，挫折是成长过程的必修课，也是人生的必经之路。大海没有礁石，激不起浪花，人生没有挫折，难以成为成熟和自强。

在漫漫的人生路上，总会遇到这样那样的挫折，总会有马前失蹄的时候，须知智者千虑，必有一失。天有不测风云，人有旦夕祸福。成长与挫折其实就是结下了不解之缘的，你想回避，也回避不了。

◎把挫折当成成长路上的调味品

提高对挫折的适应能力，战胜挫折是每一位青少年的生存和发展的需要。孟子说过：“天将降大任于斯人也，必先劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”由此可见，遇到挫折也是在人生中难得的良缘。表明你有非常人的命运，把你作为有成就的人物来磨难，来考验。实际上，这正是你成功的前提，也是人生过程中最好的老师。

经得起挫折才是成功之宝，世间的万物皆为中性，关键