

李镇西  
教育作品  
卷八

李镇西

WORKS BY  
LI ZHENXI ON EDUCATION

# 写给我的学生

与青春同行，把每一个孩子放在心上

“我不是坏孩子”是中学生的—般心理。写给男同学：做有魅力的男孩；写给女同学：做美丽的女孩；写给青春期：爱，没那么简单……

李镇西  
著

光明日报出版社

李镇西教育作品  
WORKS BY LI ZHENXI ON EDUCATION

卷 八

李镇西  
写给我的学生

李镇西 著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

李镇西·写给我的学生 / 李镇西著. — 北京: 光明日报出版社,  
2013.5

ISBN 978-7-5112-4355-3

I. ①李… II. ①李… III. ①青春期—健康教育—文集②中学  
教育—文集 IV. ①G479-53 ②G63-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第066227号

李镇西教育作品 卷八

---

## 李镇西：写给我的学生

---

著 者：李镇西

---

出版人：朱 庆

终审人：孙献涛

责任编辑：庄 宁

策 划：孟 幻

封面设计：刘庆海

责任校对：张 翀

责任印制：曹 诤

---

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区珠市口东大街5号，100062

电 话：010-67078250（咨询），67078870（发行），67078235（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E-mail：[gmcbcs@gmw.cn](mailto:gmcbcs@gmw.cn) [zhuangning@gmw.cn](mailto:zhuangning@gmw.cn)

法律顾问：北京市洪范广住律师事务所徐波律师

---

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

装 订：北京鹏润伟业印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

---

开 本：650×970 1/16

字 数：329千字

印 张：19.5

版 次：2013年5月第1版

印 次：2013年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5112-4355-3

---

定 价：29.80元

版权所有 翻印必究

## 总序

# 把每一个孩子放在心上

李镇西

恍如昨日。

自1982年四川师范大学中文系毕业进入乐山一中，我带着心有不甘的文学梦步入教育，一转眼整整30年。

蓦然回首，那一幕幕令人感动的教育细节在脑海中翻腾，学生、同事、领导、家长、师友……那些与我共同编织教育故事的人和事，如春风拂面，甘之如饴。

### 1. 机遇一直与我有不解之缘

30年，我与改革开放同行。这让思想冲破牢笼、宽容个性、鼓励创新、追求人的解放的年代，是我人生的大机遇。

30年，我有幸得到许多人的帮助。著名作曲家谷建芬老师，《班主任》杂志首任主编王宝祥先生，湖北名师蒋自立先生，成都玉林中学原校长杨兴政先生，成都石室中学原校长王绍华先生，乌克兰著名教育家、苏霍姆林斯基的女儿——苏霍姆林斯卡娅，著名教育家朱永新先生，中央教科所原所长朱小蔓教授，成都武侯区教育局原局长雷福民先生，成都市副市长傅勇林先生……

给我帮助的当然不限于以上诸位，他们于我或师恩浩荡，或友情深湛，但都对我关切备至。那种崇尚教育、关心教育、支持教育的悲悯情怀，糅合着宽容、理解、大爱无私的心灵，为我的教育生涯谱写了一曲曲亢鸣之音，他们都是我人生路上一个个不凡的机遇。虽然我都曾在文章里细致地写下他们，但今天再次一一回想，仍然不免泪眼婆娑。把这些具体的微观机遇，放置在改革开放的宏大机遇下认真体味，一种感恩的幸福洋溢心中。

## 2. 机遇之下，我喜欢实干

我总以为，教育是做出来的。所谓的“做”，不只是拿着“旧船票”重复“昨天的故事”，而是要不断创新，不断超越。30年再回首，我可以骄傲地说，我教育生活的每一天都是新的。

对于一直钟情的班主任工作，我一直都在探索。我带的每一个班都有不同的研究主题。未来班、青春期教育班、集体主义教育班、民主管理班、公民教育班……30年过去了，我的班主任历程有着清晰的脚印。

语文课程亦复如是。从语文教学到语文教育，从语文素质教育到语文民主教育，我在浪漫语文——训练语文——生活语文——创造语文——人格语文——民主语文的主题线索下，从未停止过课程探究。我所有教案都没有重复过，哪怕是同一篇课文，我也不会参照以前的教案。我把讲授每一篇课文都当作我的“第一次”。不曾停止的感悟和发现，令我不断处于收获之中。

从教师到学者，从学者到学校管理者，我在乐山一中、成都玉林中学、成都石室中学、成都市盐道街外语学校、成都市教育科学研究所、成都市武侯实验中学等多个单位作为“教育者”的身份一直没变，但身份的呈现方式和我的教育角色却不断变化，每一次变化，都标志着我视野的转换、实践的丰富和探索的深化。

## 3. 实干中我崇尚阅读

我注重四类阅读。读教育报刊，以了解同行在思考什么；读人文书籍，以拓展自己的人文视野；读有关中学生的书，这是从另外一个角度走进学生的心灵；读教育经典，这是直接聆听人类精神永恒的回音。

我特别强调人文阅读对教育的意义。我长期订阅《炎黄春秋》《随笔》

《老照片》等杂志；最近一年，我阅读了《人民日报：叫一声同志太沉重》《南渡北归》《聂元梓回忆录》《中苏关系史纲》《瞿秋白传》《民主的细节》《西班牙旅行笔记》《我和八十年代》《一句顶一万句》等人文著作。这些阅读和教育都没有直接联系，但与思想泰斗对话，与人文巨匠为伴，可以让我站在人类的高度看待人生，站在人生的高度看待教育，站在文明和文化的高地审视课堂，让我对教育的理解更深刻、更全面。

我的博士导师朱永新教授说：“一个人的精神发育史就是他的阅读史，一个没有阅读的学校永远不会有真正的教育。”我非常赞同这一观点。我在学校倡导阅读，组织读书沙龙，让老师们从阅读中获取教育的养料，在更开阔的背景下理解教育。

#### 4. 我坚持写作，记录教育生命的流淌

写作与实践相随，与阅读同行，与思考为伴。30年前，我是一个文学青年，总想当作家，但命运让我成了中学教师，于是我便把教育当作诗来写——我的著作《爱心与教育》最初的书名就叫作《心灵写诗》。当我孜孜于当作家时，我找不到写作的灵感；当我放弃作家的梦想而全身心投入教育时，文学的激情却令我思想奔涌。

初读苏霍姆林斯基，我为他三十多年如一日坚持写日记所感动，那朴素亲切的文字深深地启发我：其实我也可以这样写呀！虽然我没想过要写什么“教育名著”，但用文字记录自己青春的足迹，总是一件有意义的事。于是，我试着写我的教育故事。从此，写作深深嵌入到我的教育生活中来。

写作的过程，就是反思、审视、总结、提炼、升华教育实践的过程。在向同行们作汇报时，我经常说：“对教育的爱大家都是一样的，对教育的执着也是一样的，如果说我有什么不一样的地方，仅仅是对这份爱与执着多了一点思考，并用笔将其记录下来罢了。仅此而已。”

#### 5. 思考与写作是孪生姐妹

思考，就是任思想燃烧。凭良知做事，用常识质疑，这是我的常态。教育，是关于精神的事业。带着一颗思考的大脑从事每天平凡的工作，就是教育科研。

思考，有时候并不需要多么高深的理论素养，只需要良知——作为一个有良知的人，应该知道什么该做什么不该做。同样，质疑一些谬误，也不需要多么坚实的学术功底，只需要常识就可以判断。比如20世纪80年代我对“任安妮之死”的反思。

任安妮曾是我班上的一名学生，因为迟到，我罚她在教室外面站了一会儿。这事看起来不严重，我的做法也不是特别过分。但后来我才知道她迟到是因为生病，再后来她因白血病去世了。就是这么一个突发事件，唤起了我的良知。我开始反思，如果任安妮没有生病，我就可以让她罚站吗？当然不是，罚不罚站与学生是否生病没有直接关系。我永远不可能向活着的任安妮说声“对不起”了，但我每天还面对着健康成长的一批又一批学生，如何善待他们，尊重他们，这考验着我的教育良知和教育真诚！

我反思的结论是：尊重学生并非教育本身，只是教育的前提，但剥夺了学生的尊严，就剥夺了教育的全部。教育是心灵的艺术，离开了心灵的理解与引导，就失去了教育最根本的意义。

这样的思考，贯穿我30年的教育生涯。我曾经写下这样的文字：今天，我们的教育已经取得令人瞩目的成就，但在某些方面，我们的教育油彩越来越厚，口红越来越艳，脂粉气越来越重。培根说：“德行如宝石，朴素最美。”朴素的教育就是真教育。扯下标签，剥除包装，拒绝炒作，告别华丽，愿中国教育回归朴素，愿中国校园恢复宁静。曾几何时，无休无止的“验收”、“迎检”，花样翻新的“特色”、“模式”……耗费了多少人力物力财力？学校不断被折腾，喧哗器叫中，教育没有了。宁静的校园，才有真教育……

## 6. 倔强坚持一个纯真的自我

崇尚率真。儿童的心总是一尘不染。我们当然不可避免地要长大，但我总不愿丢弃率直和真诚。说真话、做真人，是我永远的追求。

远离城府。人与人之间相处的最高境界，就是彼此尊重，互相信任。我最痛恨不动声色的算计和彬彬有礼的欺骗。

保持本色。从年轻教师到教育学者，从班主任到校长，我都善良依然，纯正犹存，热情不褪，我希望自己捧出的是一颗纯净的心。

抛弃面具。当今社会，迫于环境或内心驱使，许多人戴着面具生活。但

我更喜欢素面朝天，真诚待人，以心灵赢得心灵。

追求单纯。人生不过几十年，什么都想得到，结果往往什么都得不到。单纯一些，我们会更轻松快乐。单纯地对待教育，会让我们收获单纯的教育快乐。

拒绝成熟。成熟往往是圆滑与世故的代名词，而这恰恰是我深恶痛绝的。我不反感生存的策略，我也会警惕自己不被欺骗，但作为教育者，还是“幼稚”一些好。幼稚即纯真。

忠于心灵。守住内心最朴素的信念，执着追求真理，决不随波逐流，不要跟孩子说一些自己都不相信的话。有人说：“一个人如果宣扬他自己都不信的一套，那他就做好了做一切坏事的准备。”

执着理想。时间流逝，变化无常，但有些东西绝对不能变，比如少年的理想。我永远铭记19岁的王蒙在《青春万岁》中说的那句话：“忠实于少年时代的友爱、热情与誓言，这是人生最严肃的事情。”

不止一个人对我说过，你坚持自我的个性，让你失去了很多；也有人说，你的个性成就了你。我同意后者。简单、直率、敏锐、执着、死心眼儿、我行我素……恰恰让我一直保持着单纯的教育心。平和的心态，赋予我纯粹的教育幸福。我总认为，幸福比优秀更重要。因为优秀与否是别人的评价，而幸福与否是自己的感觉。

## 7. 保持童心，钟情细腻的教育情怀

我今年54岁了，可我自认为还保持着24岁时第一天参加工作时的兴奋、憧憬、向往……

“谁爱儿童的叽叽喳喳声，谁就愿意从事教育工作，而谁爱儿童的叽叽喳喳声已经爱得入迷，谁就能获得自己的职业幸福。”原苏联教育家阿莫纳什维利以如此细腻的情怀，表达对教育的热爱，体现的正是童心。苏霍姆林斯基说：“对孩子的依恋之情，这是教育修养中起决定作用的一种品质。”这就是说，在教育中起决定作用的，往往不是“思想”、“理念”、“模式”等，而是依恋孩子。依恋孩子，需要童心。

我现在当了校长，经常提醒自己要怀着一颗童心和爱心，理解孩子，尊重孩子，为他们提供需要的服务，为他们现在的快乐和将来的幸福付出我们



的情感和智慧。

当我们把理念、模式、规模、国际化等宏大概念作为教育的主旨，而忽略每天在校园里笑眯眯地向你打招呼的孩子时，这样的教育是被异化的。把每一个孩子放在心上，才是真教育，才有价值。只有你把孩子放在心上，孩子才会把你放在心上。上个月我去马来西亚讲学，一周以后回到学校，碰到一个初三的孩子对我说：“李校长，好久不见您，我好想您！”那一刻我真感动！这是一颗童心对另一颗童心的思念，也是一颗童心因另一颗童心而感动。

机遇、实践、阅读、写作、思考、个性、童心，是我30年从教之路的重要关键词，我以此坚守30年来一以贯之的教育理念：

与青春同行，把每一个孩子放在心上！

30年来，在许许多多读者的鼓励和支持下，我出版了包括《爱心与教育》《从批判走向建设》《做最好的班主任》《用心灵赢得心灵》《我的教育心》在内的40余部著作。北京朗朗书房出版顾问有限公司撮其精要，用心汇编成12卷作品结集出版，我对他们心怀敬意。

2013年2月20日

写于成都

# 目录

## 第一辑 写给青春期学生的信

- 你不是坏孩子——中学生一般心理·····3
- 身体在“长大”——消除性困惑·····19
- “爱”没那么简单——性意识与“早恋”·····35
- 家庭的烦恼——与父母的关系·····50
- 好人缘有技巧——人际关系种种·····66
- 做有魅力的男孩儿——写给男同学·····82
- 做美丽的女孩儿——写给女同学·····97
- 聪明的诀窍——改进学习的方法·····112
- 负重的心灵——冲破心理障碍·····128
- 让自己闪光——健全人格的培养·····144
- 多彩的社会——走向辉煌的人生·····160

## 第二辑 给中学生的建议

- 走向成熟·····179
- 好书推荐·····212
- 学习指津·····244
- 读写漫谈·····260
- 岁月情思·····279

## 第一辑

# 写给青春期学生的信

谁的童年都有梦，  
但随着成长，  
人们开始真正认识社会也认识自己，  
童年的梦想被现实的努力所代替，  
虚幻的理想也会得到切合实际的调整，  
这种代替与调整也许在心理上是痛苦的，  
但这是人从幼稚走向成熟的必然过程。  
因此，我们应该有勇气面对现实，  
完成自己的“第二次诞生”。



# 你不是坏孩子——中学生一般心理

## 十四五岁是危险的年龄吗？

【来信】进了初中，我明显地感到家长、老师对我很不放心。前几天，隔壁张叔叔正在读初三的儿子因打架捅刀子被拘留了，妈妈便一个劲儿地对我说：“你可要注意啊！”好像我也要去杀人似的。想起在学校，班主任也常常对我们说：“你们这个年龄，危险哟！”我不明白，都说中学阶段是最美好的，难道我们十四五岁的学生真是那么危险，那么可怕吗？

初二男生 晓 晨

晓晨同学：

我真诚地相信你是一个纯洁的孩子。不过，我同样真诚地提醒你，家长、老师的担心不是没有道理的，因为十四五岁确实是一个不可忽视的年龄。

是的，人们常把中学时期称为黄金时代，因为少男少女总使人感到生命蓬勃生长的活力和青春肆意绽放的美好。但是，青春期的生理、心理特点，又决定了“十四五岁”的确潜伏着危机。从生理发育看，这期间正值

人生发育的第二高峰。人的骨骼、肌肉迅速发育，新陈代谢加快，精力特别充沛，性机能开始萌发，第二性征逐渐显露。这些生理变化促使心理也随之发生许多变化。同学们开始有意无意地表现自己“长大了”，心扉也不像以前那样轻易地向师长敞开了，情绪起伏变化大，对两性知识也有了兴趣。

面对生理的迅猛发育与心理的快速发展，不少学生感到猝不及防。相当一部分学生产生了前所未有的烦恼、困惑、迷茫……这些沉重的心理压力，若得不到及时缓解，有的学生可能会变得自卑抑郁，最后导致心理病态，甚至因此轻生！另外，由于青春期心理极不稳定，思想还不成熟，易受不良因素影响；或因一时冲动，少数学生还可能走上犯罪道路。因此不少学者把这一时期称为“严重危机”时期。

晓晨，读到这里，你也许觉得十四五岁真有些“可怕”，是吗？其实，我们承认这是“危险的年龄”，并非说这一时期是不可逾越的阶段。实际上，青春期同样有许多优势，值得你利用、发挥，从而顺利度过。

十四五岁的学生精力旺盛，智力发育也趋于成熟，你应该全身心地投入到学习当中，并在各个方面培养自己的能力，让青春赋予你充实的头脑和健全的心智。十四五岁的学生开始有了自我意识，你应该选择合适的方式表现自己，展示自己。对朋友的帮助，对班级的关心等，会让你感到精神的愉悦和内心的充实，同时也会感到周围人对你的敬佩。十四五岁的学生有了强烈的独立愿望，你可以在家庭、学校中表现出自己的独立性：自己的事情自己做，一旦付诸行动，便力求成功，而且要成功得与众不同，以此培养你的胆识与智慧。十四五岁的学生喜欢思考探求，你应该学会科学的思考方法，在分析社会、认识生活的过程中，辨别谬误，掌握真理。

晓晨，不知我说的这些对你是否有所启发。我相信，风华正茂的少男少女们只要能够做到在青春期“扬长避短”，善于把握机遇，勇于战胜自己，就一定能从容不迫地跨过十四五岁这道青春的门槛！

## 青春期的学生一定会产生爱情吗？

【来信】最近，班上转学来了一名体育尖子生，老师安排他与我同桌。他个儿挺高，打得一手好篮球，我很快就和他熟悉了，和他坐在一起心里特别舒畅，话也特别多，记得以前小学快毕业时，班上男女分界线可严啦，异性同学之间互不往来，那时我打心底不愿与男生说话。可是，现在我却非常希望与男同学接触，这是怎么回事呢？是不是到了青春期，男女同学之间就一定不会产生爱情呢？

初一女生 佩 鸣

佩鸣同学：

你对同桌男生的感情，就目前来看，还只能说是一种好感，远远谈不上爱情。这种好感的产生有一定的心理必然性，但并不等于说一定会发展成为爱情。

随着年龄的增长，你们进入了青春期，由于性机能的迅速发展和趋向成熟，引起了心理上的微妙变化，你们逐渐意识到两性差别和两性关系，并随之产生了一些特殊的心理体验，这种情况叫性意识的萌发。青少年学生在对待异性的问题上，一般要经历三个阶段：

首先是对异性的暂时疏远。随着第二性征的出现，男女同学间会产生一些不安和害羞心理并彼此开始疏远起来，即使因集体活动的需要，男女同学必须在一起相处，相互之间也会很腼腆。你说你小学快毕业时不愿与男同学说话，正是因为你处在对异性暂时疏远的阶段，一般说来，这种疏远是正常的，也不会持续多长时间。

然后是对异性产生好感。大约到了初中一二年级，由于生理发育的原因，男女同学间产生了希望彼此接近的需要，有了互相吸引的心理。当然，这种心理在男女学生身上的表现是有所不同的。男同学对女同学的好感，往往以好强、逞能等行为表现自己是个男子汉，如果能引起女生对自己的注意，甚至博得称赞，那他会非常高兴。女同学对男同学的好感，则往往表现为以倾慕的心情注意男同学的一言一行，有时也表现为主动接近男同学，与他说笑谈论。应该说，这些心理都是健康的，正常的。

最后是两性恋爱。随着青春期发育的完成；生理和心理都渐渐进入成年阶段，男女之间便开始将爱慕的感情集中寄于某一个异性身上，从此正式拉开了爱情的帷幕。

佩鸣，从上面简要的分析，是不是可以得出这样两个结论：第一，你目前对异性的好感是自然的，你完全不必不安和自责，因为你正处于“接近异性期”。第二，这种好感还不是爱情，也不应该发展为爱情，因为你现在年龄还小，还不能真正理解什么是爱情，更不可能驾驭爱情这种深沉而复杂的情感。真正建立爱情，应该是生理和心理都已成熟的时候，而你现在还远远不到这个时候。

那么现在你该怎么办呢？你首先应该在与同桌交往时特别注意分寸，自然大方而不过分亲密，以免引起他的误会；另外，你还应在班上扩大自己的交际面，与其他男同学也保持真诚纯洁的友谊，把对某一异性的好感，发展为对所有异性同学的尊重。

## 如何消除莫名其妙的焦虑？

【来信】都说中学生是无忧无虑的少年，可我刚刚上初中，就常常感到各种说不出原因的焦虑与忧烦。早晨上学，我感到自己是不停转动的机器；在课堂上，心里总觉得有什么事放心不下，眼睛看着讲课的老师，耳朵却什么也没听见；下课铃一响，我又为荒废了一节课而懊悔；晚上，坐在台灯下写作业，无名的焦虑又袭上心头……我做什么都心神不宁，焦虑不安，仔细想想，又没有什么值得我焦虑的。我这是怎么回事呢？该怎么办呢？

初一女生 绛云

绛云同学：

来信可把我难住了，因为你并没有直接说出你焦虑的原因。当然，在你看来，恰恰是因为说不出什么原因，你才感到非常焦虑，是吧？那好，既然



你这么信任我，那我就试着帮你分析分析吧。

随着青春期的到来，少男少女们自我意识增强了，内心世界比以前丰富了，感情也更为细腻了。在众多情绪中，焦虑是常见的一种。或者因为自己的容貌身材，或者因为人际关系，或者因为升学压力……而这些原因都是潜在的，于是不少同学便感到了种种莫名其妙的焦虑。我仔细阅读你的来信，觉得你焦虑的原因似乎来自紧张的学习。你刚从小学升入初中，功课多了，知识难度也大了，又到了一个陌生的环境，离开了小学相处六年的好朋友，而新朋友可能又还没有找到，每天都是上学放学、读书做作业，这种生活紧张、单调而又乏味，于是便焦虑不安了。你想想，是不是这样啊？

如果真的是这样，那么，消除这种莫名的焦虑也是不难做到的。首先，你要正确认识紧张的中学生活。从小学进入中学，各方面都要有一个适应的过程，暂时不习惯甚至有些茫然不知所措是很正常的。是的，功课重，作业多，但这恰恰是你生活充实的表现。王蒙在长篇小说《青春万岁》中这样说道：“生活经常是一种匆忙的追求，恬静和安逸是暂时的，是对匆忙追求的一种报答。因为短暂，所以美好，所以值得。”中学时代不正是如此吗？

其次，在你感到非常焦虑的时候，不妨采用“自我想象”的心理疗法。具体方法是，放下手中的事，独自端坐，排除干扰，全身放松，然后闭上眼睛想象：你未来的事业、未来的宏图、未来的人生，也想想你近期的奋斗目标以及相应的计划、行动。在想象的时候，眼前应浮现出形象的图景，包括景物、声音、物体和动作。这样，可以使你感到生活的美好。

另外，当你紧张的时候，还可以进行自我放松训练，放松训练的基本思想是使你身体的每个部位都逐渐地消除紧张。开始你可以仰面躺在床上，闭上眼睛做几次深呼吸，然后集中意念于身体的每一个部位以求放松，先从脚趾开始，再到脚、脚踝、小腿、大腿等。肩、颈、脸常常容易紧张，还要注意这些部位的放松。你可以发现，随着你的每一次深呼吸，你的身体开始放松了，而且你会感到不那么焦虑了。

绛云同学，以上方法我曾经给我的学生推荐过，他们试了试，都说效果还不错。你愿不愿意也试一试呢？