

林自勇 编著

青少年心理健康指导丛书

帮助青少年养成积极应对生活压力与危机的心态与方法,让他们走出“压力冲击”的阴影,从而开发其生命潜能,帮助他们建立更幸福与充实的生活,是社会、教师和家长的共同心愿和责任与使命。

缓解成长 的压力

让你受益一生的智慧书

帮助青少年解除心理问题
获取自我调节和预防的心理学专业知识

青少年心理健康是指青少年在德、智、体各方面得到良好发展,能在学习和社会活动过程中与他人建立良好关系,在遇到困难时能克服困难。

少年启养心志,正宜此时。志向和理想是我们生活中的导航塔和航标灯,指引我们通往想去的地方,避免迷失自我,迷失方向。

内蒙古人民出版社

林自勇 编著

青少年心理健康指导丛书

缓解成长 的压力



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

缓解成长的压力/林自勇编著,一呼和浩特:内蒙古人民出版社,2007.12

(青少年心理健康指导丛书)

ISBN 978-7-204-09353-3

I. 缓... II. 林... III. 压抑(心理学)—青少年读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 194695 号

青少年心理健康指导丛书

林自勇 编著

责任编辑 多杰

封面设计 揽胜视觉

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷 北京市梨园彩印厂

经 销 新华书店

开 本 700×1000 1/16

印 张 87

字 数 1200 千字

版 次 2008 年 2 月第一版

印 次 2008 年 2 月第一次印刷

印 数 1-5000(套)

书 号 ISBN 978-7-204-09353-3/G·2695

定 价 168.00 元 (全 6 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

青

少年心理健康指导丛书

QINGSHAO NIAN XIN LI JIANG ZHI DAO CONG SHU

前言

青少年心理健康是指青少年在德、智、体各方面得到良好发展，能在学习和社会活动过程中与他人建立良好关系，在遇到困扰时能克服困难。

青少年正处在身心发展的重要时期，心理的发育和发展，竞争压力的增大，特别是当前社会快速发展，发展与成长的生态环境和社会环境日趋复杂，身心健康发展受到的负面影响越来越大，致使青少年的心理健康问题较以前更为显著和突出。

青少年时期是身体、心理发生转变的一个重要阶段，他们正处于半独立半依赖、半幼稚半成熟状态，被称之为“心理断乳期”、“青春躁动期”或“成长关键期”，而学习的压力、价值的趋向、不良风气的影响等最易使青少年在认识上出现一片“真空”，产生心理障碍。

当前青少年心理健康问题已成为全社会越来越关注的焦点，青少年有心理障碍者呈逐年上升趋势，研究青少年心理健康问题，就要掌握青少年心理健康的科学标准，找准青少年心理健康存在的问题，进而探索出解决问题的措施。近年来，大量的研究和调查表明，当前我国青少年学生的心理健康状况不容乐观，令人担忧。这已说明我们对此应有足够的重视和关注。

为了帮助青少年解除心理问题，经过许多专家、学者的努力编辑出版了这套关于如何解决青少年心理问题和障碍的丛书，从

前

言



书以优美、流畅的文笔，真实地呈现了不同风格和理论取向的青少年心理问题咨询的治疗全景。为广大青少年认识自我的各种心理问题和困惑，获取自我调节和预防的心理专业知识，提高心理障碍的免疫力提供了多种专业手段，也为家庭、学校和社会预防青少年心理问题和障碍提供了具有理论性、科学性和实用性的专业参考价值。

前

言

目 录	
一 功课的压力	(1)
小学生过得不快乐	(2)
“开学恐惧症”困扰中学生	(3)
都是压力惹的祸	(4)
分数到底有多重要	(6)
是我太笨了吗	(8)
解铃还需系铃人	(10)
有选择地学习	(12)
亲其师才能信其道	(12)
不妨做个“坏学生”	(14)
好一碗“心灵鸡汤”	(15)
二 沉重的翅膀	(17)
青少年异常心理面面观	(17)
女孩,让怨恨化为爱心	(20)
学会做情绪的主人	(23)
男孩终于跨越了心理障碍	(24)
别让嫉妒吞噬你的心灵	(27)
心理误区透视	(30)
跨过羞怯的门槛	(31)
走出失望的心境	(34)
减压是一门学问	(36)
安慰的力量	(37)
想入非非并非坏事	(38)
追求完整	(39)
三 内心的孤寂	(41)



友情是福	(42)
换个视角,你就换了一种心情	(43)
感到世界充满恐怖的女孩	(45)
“白日梦”:一个奇特的世界	(47)
女孩,学会了主宰自己	(50)
小气鬼,你还在想什么	(54)
友谊就在那里等你	(55)
流行的交友“密码”	(56)
让同学们喜欢你	(58)
活在别人的影子里,好累	(60)
打开精神中的镣铐	(61)
友谊是下午的茶	(62)
四 青春的躁动	(64)
接纳你的身体	(65)
爱照镜子是女孩的天性	(66)
把曲线亮出来	(67)
不必为苗条过分投入	(68)
“校花”也有烦恼	(70)
矛盾的青春期心理	(72)
躁动之一:逆反	(74)
躁动之二:懵懵懂懂的异性交往	(75)
躁动之三:赌博	(77)
躁动之四:暴力	(78)
躁动之五:吸烟	(80)
你真的是个成年人了吗	(81)
五 迷失的羔羊	(83)
刻在幼小心灵的一道痕	(84)
女孩为什么出现“退行行为”	(85)
面对困境,心空也有艳阳天	(88)
男孩,终于战胜软弱	(89)
怎样捡起人生的收获	(91)
女孩为何担心自己有病	(92)

做一个“最好的我”	(94)
女孩贪吃好奇怪	(95)
补习生,别再扮演病人	(97)
寻找自我	(100)
忘记那些不快乐吧	(101)
谁说“少年不识愁滋味”	(102)
幸福是什么	(103)
寻找一种平衡	(105)
人生如下棋	(106)
生命的魅力	(107)
热爱你自己	(108)
做一只永远快乐的蛾子	(109)
笑看天下几多愁	(110)
花开的声音	(111)
把握今生今世	(112)
六 网络的沉迷	(114)
网络:让我们对未来更具信心	(114)
学会突破异性“包围圈”	(115)
上网,我们干些什么	(117)
迷恋网络害处多多	(118)
教训之一:“网”在网中	(120)
教训之二:“多情客”原本是恶棍	(121)
教训之三:16岁少女从网恋到贩毒	(123)
摆脱烦恼的三把“利器”	(124)
网络安全守则	(128)
七 自卑的苦闷	(129)
自卑的迹象	(129)
男孩的“紧张期待”	(131)
我也曾经是老师的宠儿	(133)
自卑也有真假之分	(135)
就喝白开水	(136)
接受命运	(137)





别跟自己的长相过不去	(137)
有苦楚要说出来	(139)
找到自信是关键	(140)
平静对待生活	(142)
不妨也来个“自我暗示法”	(145)
征服你自己	(145)
自尊各自立	(147)
八 人际的冲突	(149)
在人际交往中长大成人	(149)
阳光一样洒在你的生活道路上	(151)
评比结果是同学们的偏见吗	(153)
总想换班的女孩	(155)
怎样才能找到真心朋友	(156)
性格虽不同,但友情一样好	(158)
面对难缠的同学	(160)
学会握手言和	(161)
保持距离,友情更美好	(163)
拆除心中的篱笆墙	(165)
展示良好的第一印象	(166)
建立你的“感情账户”	(167)
不要太“自我”	(168)
学会和不同的人相处	(169)
让别人信任你	(170)
尊重他人的生活习惯	(172)
增强你的亲和力	(173)
爱,是一种循环	(177)
不要告诉人家你更聪明	(178)
让别人保住面子	(179)
巧妙使用语言	(180)
学会聆听	(183)
少说负面话	(185)
把握一个“度”	(186)



九 追求的失落	(188)
品尝生活的橄榄	(188)
男孩为何想转学	(189)
女孩,脸上又有了阳光	(191)
口吃男孩,有了轻松的微笑	(193)
这些同学到底怎么了	(196)
追求完美的女孩好痛苦	(202)
不要抱怨你的不公平“待遇”	(204)
不要有“怀才不遇”的想法	(205)
把批评当成上进的“梯子”	(206)
定位自己	(209)
碰到低潮,自己是关键	(210)
自我激励二十法	(211)
想做就做	(215)
成败无常,我心有常	(216)
人可以被击倒,但不可以被击垮	(217)
微笑着面对生活	(221)

一 功课的压力

隔壁,张婶又在训孩子了。

“你怎么考的呀?就给我考了这么几分?人家莹莹跟你一般大……”

“你真气死我了,起早贪黑伺候你,你是怎么学的?”只听张婶越讲越气,似乎开始“动武”了。

“哇——”孩子终于号啕大哭起来。边哭边喊:“你打吧,你打吧,我就是不学!我就是不学!打死我也不学!呜呜……”

“你还来劲了。是不是?”孩子爸爸的声音传过来,“我今天非好好教训你这个败家子不可!”

不好,小家伙要遭殃了。我急忙放下手中的书。打开房门,去隔壁搭救。

门虚掩着,推开门,只见小孩赖在地上打着滚,就是不肯起来,见我来了,小嘴嘟着,眼泪汪汪的,抽泣地看着我。眼睛里流露出渴望,似乎我是他的救星,要我马上带他走呢。爸爸一只手拽着他,另一只手挥舞着,毫不客气。妈妈的神情显得既心疼又无奈奈,见了我也很尴尬。

……

唉,这又是何苦呢!

成绩当真就那么重要?把它当天平用,当真能称出孩子的未来吗?

我不禁陷入深深的悲哀中。

在学校里,成绩、名次就像贴在学生脸上的标签。高分、高名次,老师喜欢,同学佩服,家长自豪;低分、低名次,则整天灰头土脸,老师不重视,同学看不起,回家受惩罚。有的干脆破罐子破摔,反正没人喜欢我,我是坏孩子,于是上课睡觉,下课捣蛋,甚至还和老师作对。我甚至听到不止一个的声音在说:我讨厌学习。我不想念书了……

究其原因,是我国的教育制度太过注重考试和成绩了,我数了数。从小学开始,到大学毕业,学生需要经历的考试恐怕要超过200场!除了各种大小考试,学生们在学校有时还要分在快班、慢班等不同级别的班级里。总



之,学校的等级名目之多,足以使人眼花缭乱。近年来,虽然大力提倡素质教育,要提高广大学生的综合素质,尤其是创新精神和实践能力,可还是有些学校人为地将学生分为高下优劣,并区分在不同班级里。

不久前,一项调查显示,我国40%的学生承认感觉压力太大。另一项调查则显示,我国儿童及青少年精神病患的病例,正呈现大幅度增长的趋势,平均每五名学童中,就有一个人觉得活着没意思。育人制度的片面,父母期望子女出人头地、成龙成凤的心理,以及偏重功利主义的价值观,都给年轻学生带来重重的压力。

21世纪,学习能力是相当重要的,谁拥有较强的学习能力,尤其是拥有比对手快的学习能力,谁就能占据优势。学习且主动学习是必需的,成绩排在第几是我们无法把握的,但是,发展和提高自身的能力,热爱学习。从学习和活动中得到快乐,则是我们可以选择的。可谓“天无绝人之路”,在生活中。倘若这一扇你想通过的门关闭了,那么转个方向吧,那里必有另一扇门为你敞开,让你走出一条自己的路,重获希望、自信与快乐。

小学生过得不快乐

童年在人们心目中总是无忧无虑的,但来自某市的一份调查却显示,约三分之一的小学生过得并不快乐,小小年纪的他们为何这般忧愁呢?

据报道,该市小学生心理信息采集与分析中心对1200余名三至六年级小学生进行了心理信息调查。调查发现,感到自己不太快乐或很不快乐的学生占33.4%。调查还发现,学习的成功与否是左右孩子快乐情绪的重要因素,而家长则是左右孩子快乐情绪的重要人物。

调查结果发现:在该段时期,57.7%的小学生有烦恼的事情。其中,66.7%是关于学习方面的烦恼,如“老师总是看不起我,见到学习好的同学很亲切。见到我时阴沉沉的”。“老爸老妈又在批评我没有认真学习”,“这次考试又考砸了,怎么办啊”之类;14%是关于同伴交往中的烦恼;10%是亲子交往方面的烦恼,如“我对爸爸有意见,但我没有说,爸爸总是不了解情况就说我”,“我犯错误的时候,家长总不能谅解我”等等;1.5%是关于自我意识方面的烦恼,如“我觉得自己常常不能控制住自己”,“很多人都说我现在长得没有以前好看了”等等。

这些烦恼虽然大部分都处于萌芽状态,对学生本人还没有造成太重的伤害,但如果一直压抑在心中,无处倾诉,天长日久,烦恼势必会弥漫开去,影响他们的学习和生活。

因此家长也应该和教师一起学习新的评价标准,对孩子的态度宽容一些,对孩子的要求宽松一些,还孩子一个快乐的童年。

“开学恐惧症”困扰中学生

寒假开学前后,经过一个寒假的休整,学生们应当是精神饱满地走向学校,然而总有不少学生对上学有焦虑感,甚至恐惧感。

3月初,楠楠所在的学校就要正式开学了。念初二的楠楠,学习成绩一直不错,可这几天,她心里总是慌慌的,一想到学校就害怕。在她的再三要求下,妈妈带她来到市心理卫生研究所求助。

把妈妈打发到门外,楠楠向心理医生吐露了真实的想法:“我惧怕上学。前两天,学校开始补课,我发现自己进了校门,都不敢正眼看人。老师讲课,我就低着头,用余光扫黑板,我害怕与老师对视!结果,补课内容根本听不进去,回到家,烦躁得很,晚上还睡不着觉。”

接诊的医生立刻明白了:又一个“开学恐惧症”患者。其实,所谓的“开学恐惧症”,并非医学术语,只是近期反映类似心理问题的学生比较多,大家便给起了这么一个名。

学生及其家长所反映的问题,与恐惧症、忧郁症、强迫症、焦虑症的某些症状相吻合。这些症状主要有:情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、浑身疲劳、厌食、注意力不集中、记忆力减退、不愿见人、失眠等,有些还带有头痛、胃痛、肚子痛等躯体不适的症状。

一位来咨询的初中生称,自己总怀疑寒假作业没完成、作业被老师检查出很多错误,所以不断地检查作业,甚至一道题反复算四五遍仍不放心。另一位高一女生则描述说,想到开学,就心神不宁,天天晚上做噩梦,梦到有一只手想从背后抓住她,躲也躲不开,被吓醒之后,往往再也难以入睡。

念高三的大伟,症状表现极其明显。他成绩不错,又擅长绘画与书法,是学校“十大才子”之一。这样一个优秀的学生,面对新学期,却感到很紧张。他说自己特别怕带尖的金属,比如剪刀、图钉、别针之类。最近,他发展



到每天早起穿衣服,都要翻来覆去地检查好几遍,怕里面藏着大头针,扎到自己。出门上学,都走到楼下了,突然觉得家门没关好,又爬回5层楼去重锁一遍门。而走在路上,他会难以克制地背过往车辆的车牌号。最让他痛苦的是,近来对什么都提不起兴趣,食欲不振,看不下去书。“有时候,一行字能看一个小时,眼睛不动地方,大脑也一片空白。”

其实,很多学生都对开学感到不安,不管是学习好的尖子生,还是成绩比较差的学生。而且,有意思的是,大多数患者都来自人们眼中的好学校。好学生,怕别人会超过自己;而差生则担心同学与老师的歧视。面对新学期更为紧张的学习生活,一些心理承受能力较差的学生,便感觉特别紧张,对自己缺乏信心,从而产生厌学情绪。

学习以及升学的压力是“开学恐惧症”的重要原因。同时,如今的学生都是独生子,长假一人呆惯了,重回校园时,不知如何与同学、老师交往,也是导致此类心理现象的原因之一。

都是压力惹的祸

2002年5月30日大众网报道了这样一条消息:就在千千万万个面临初中毕业的中学生紧张迎接中考时,南化四中的一名初三复读生因压力过重服毒自杀。

陈江是南化四中的学生,去年参加中考因各种原因而未能考取心仪的学校,于是在南化四中复读,其父母都是大厂区某化建公司的下岗职工,父亲到外地打工去了,母亲在家只能领到微薄的下岗工资。父母将所有的希望寄托在儿子的身上,希望儿子考个好高中,而陈江去年却在重压之下考试失误。

陈江自杀的日期是5月11日,当晚他的母亲不在家,陈江从外面买来了一瓶农药喝了下去。那天晚上,楼下的邻居听到楼上有撞击跌打的声音,还以为是吵架发出的声音,就没有上去看个究竟,谁知是陈江喝药后挣扎发出的声响。陈江的母亲当晚回去很晚,以为儿子睡着了,恰巧钥匙忘在朋友家中,她不想惊醒儿子,就到楼下自家的车库里将就了一夜,第二天早上回家敲门时却没人回应,请人撞开门后才发现痛苦死去的儿子。陈江的母亲当时就如五雷轰顶,昏死过去。

据陈江的同学小童说,陈江由于只是在南化四中借读,有时几天不来上课,他是陈江的好友,陈江经常向他表示考试压力太大。小童介绍,那天下午,已经放学了,白天没来上课的陈江忽然很奇怪地来到学校,四处看了看,好像很留恋的样子,当时他觉得不正常,但也没有问什么,谁知第二天早上就得到他服农药自杀的消息,当时真的不敢相信。

无独有偶,据中新社2002年6月10日消息,悉尼一名中国留学生疑因学习压力过大至疲劳过度而猝死。据传媒报道,25岁的新南威尔士大学会计硕士生穆晓龙,6月2日早上被室友发现倒毙于浴室之中。初步估计是由于学习压力过大,疲劳过度,沐浴时摔倒窒息。来自中国陕西省的穆晓龙,身高一米八五,体格健壮,到澳大利亚刚半年。他来澳后一直生活艰苦,学习很用功。

提及晓龙,其父母泣不成声,泪流满面。儿子的意外犹如晴天霹雳,给他们带来巨大的打击。孝顺懂事的晓龙是他们全部的心血,25年的养育。千方百计供晓龙出国留学的艰辛,望子成龙的期望一切都成了泡影。

在日本,高中生如果考不到优异的成绩,就进不了著名的高等学府。许多学生面对茫茫前途、渺渺人生,在十分无奈的情况之下,终于自杀,甚至集体自杀。小学教育是中学教育的基础。近年来,日本连小学生也会自杀。这是因为这些考不到优秀成绩,却有独到眼光的好孩子,居然都能早早就看透了自己的锦绣前程,小小年纪就了无生趣,以致自杀。

2001年,有个小学六年级毕业生,会考及格,可是进不了她第一选择的著名中学。她竟擅自改了成绩单以欺骗父母。过后又自觉纸是包不住火的,于是在惶恐的当儿,跳楼自杀。死时只有12岁。另外还有一位跳楼自杀的小学生,却并非成绩不好。她在小四分流考试的时候,成绩非常优异。升上小五之后,成绩仍旧优异,只是不如小四时那么优异,她因此自萌短见。听说她在跳楼的那个清晨,吃饭时曾问过她家的女佣:“我可以不再去上学吗?”女佣叫她去问父母,而当时她的父母还在主人房里酣睡。她提了书包,走到走廊,就从五楼跃下,当场死于非命,死时只有10岁。

以一般常理来说,青春少年,是一生的黄金阶段,应该是单纯朴实、年少不知愁滋味的,是人之一生最幸福的岁月,我们曾将之誉为“不知天高地厚”。而读书,也是人一生之中一件最快乐的事。衣来伸手,饭来张口,天塌下来有父母为他们顶住,又有什么事让他们承受不了,而去寻短见呢?

到底是谁在背后,剥夺了他们一生之中最幸福和最快乐的岁月呢?都是学习压力惹的祸。



现在一部分学生反映学习压力太大,父母对自己要求过高,怕自己实现不了而让父母失望,也怕自己因考不过别人、考不上好学校而丢脸。在这种心态下学习,就难免做出一些出轨的事情。

素质教育已经搞了很多年,但考试制度导致实际实行的还是应试教育,在这种考试制度的外部条件短期不会改变的情况下,学生只能通过调节自身的心理来适应这种客观条件。除了以一个很好的心态去学习,把学习当成快乐的事情外。还要知道自己是为自己活着,不是为别人活着。同时家长要积极和校方、孩子沟通。多进行交流,多关注孩子的健康成长,要正确认识和理解自己的孩子,不要因为一次考了好成绩就认为应该是那个分数,因为一次分数的高低可能有很多原因。同时要克服虚荣心,不要拿小孩的成绩互相攀比。那样会增加小孩的心理压力。

压力,我想只要活着。每个人都会有。造成压力的因素也有千万种,如果整天把压力当口头禅挂在嘴边,反而会增加压力。学习抗拒压力、化解压力,才是自我解救之道。儿童、青少年在这一方面,是需要成年人多一些扶持的,要注意,解压的工作不能完全推给社会工作者、义工,家庭成员和亲友师长都有责任行此义务。

如果能够为身旁的人提供疏导压力的管道,花一点时间跟有压力的人沟通,倾听一下他们的心声,表示理解与同情,再进行适当的劝解,相信有些不幸的事件与悲剧是可以避免的。

有些青少年、儿童仗着父母亲的宠爱,动辄要死要活。迫使父母亲依从他们,以达到目的。这种现象,与孩子人数少、父母亲过度溺爱与放纵孩子有关系。我认为环境过于安逸的人,承受压力的能力相对会削弱。温室里的小花更不必说。家长们若想帮助孩子们解压,除了深入了解孩子实际的能力之外,也应该向他们灌输正确的生命观与价值观,加强他们抗拒压力的能力。

分数到底有多重要

《联合早报》报道了这样一则故事,很耐人寻味。讲的是新加坡一少年与他家人到移民登记局办手续的事情。到询问处登记后,有关人员叫他们先到某个房间验血型。放眼观望,都是来自不同学校的男女学生,年龄相

仿,应该都是中三学生,人家都很有秩序地耐心等候。拿到“成绩”的人,表情都不同,有人欢乐有人愁,我心里犹疑:又不是考试成绩,何必在乎?少年的母亲开玩笑地问儿子:“你希望自己是什么血型?”“当然是A型,而且是A+。”少年毫不犹豫地说。少年的母亲是B型,父亲是A型,儿子希望自己是A型,少年的母亲想大概他比较崇拜爸爸吧,于是发出会心一笑。

不久轮到他们了。工作人员很熟练地在少年的手指头抽了少许血,分别滴在画上A、B、AB和O不同栏的板上,然后在上面磨啊磨。少年目不转睛地注视着。很快的,其中O型那一栏起了变化,跟着工作人员在纸上写上“O+”。“不错啊!O型的人很伟大,可以把血捐给任何人。”走出验血,少年的母亲只顾着讲话,没有注意到儿子的脸色也像那块验血板一样起了变化。他闷闷不乐,神情木然,她忍不住问:“你怎么啦?O型不好吗?”少年哭丧着脸说:“我不要O型,我们班上很多同学都是A型,我每个科目都是A等,‘O’多难看呀!拿到‘O’就别想进大学了。”她拍拍少年的肩膀,笑着说:“傻孩子,这是血型啊,又不是成绩。”少年突然转过头,一本正经地说:“妈咪,我要换血,让它变成‘A’,可以吗?”

现在看重成绩、视分数为命根是学生的一种普遍心态,就像一种病毒,在青年学生中广为传播。

小学六年级学生刚刚,因为一次外语考试得了93分而哭了5次。他能得93分,其实还是在自己的水平内,没有必要那么伤心。原因是在上一次外语考试中,这名学生得了98分,是全班最高分,他很自豪,并下决心要当“第一高手”,卫冕冠军宝座。由于目标定得高,结果爬得高跌得重,掉了5分,就伤心欲绝。

身为一名学生,把分数看得太重,已是一种迷失,分明是“分数中毒”。争第一、夺高分,是学生学习的目标吗?

其实,“分数中毒”的不只是学生和家长,教师、校长、学校也已迷失其中。这名学生说他的外语老师因为他们的分数下跌。狠狠地把他们训了一顿,骂哭了不少学生。他总爱拿另一班的最高分数和自己一班的相比。虽然这次只输了一分,他却耿耿于怀。

在学生的家长看来,成绩排名同样是一场噩梦,搞得他们都晕头转向,压力重重。最辛苦的还是那些被挤得饱饱的“小鸭子”,还得为了分数的落差而苦恼和哭泣。

不要成为“分数主义者”。而且,我们还应记住一点:世界上除了你,永远还有别人!