



迟 云 / 主编  
张 华 / 著

少年健康成长必读书系

# 每天都要进步 一点点

我们是新时代的少年  
在成长中难免会有一些困惑  
让我们在这套书中  
寻求自我的体悟和突破



明天出版社

少年健康成长必读书系



# 每天都要进步一点点

迟云 主编  
张华 著



明天出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天都要进步一点点 / 张华著. —济南: 明天出版社, 2018.6 (2018.7重印)

(少年健康成长必读书系 / 迟云主编)

ISBN 978-7-5332-9776-3

I. ①每… II. ①张… III. ①青少年—健康教育  
IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第074710号



## 每天都要进步一点点

迟 云 主编

张 华 著

责任编辑: 丁淑文

美术编辑: 赵孟利

绘 画: 冰河图书工作室

封面设计: 鱼 童

---

出版人/傅大伟

出版发行/山东出版传媒股份有限公司

明天出版社

地址/山东省济南市万寿路19号

---

<http://www.sdpress.com.cn> <http://www.tomorrowpub.com>

经销/新华书店 印刷/青岛国彩印刷有限公司

---

版次/2018年6月第1版 印次/2018年7月第3次印刷

规格/170毫米×240毫米 16开 8.25印张

印数/37001-47000

ISBN 978-7-5332-9776-3

定价/25.00元

---

如有印装质量问题, 请与出版社联系调换。电话: (0531) 82098710



# 在蓝天下，为孩子们厚植一块青草地

迟云

“孩子的事情比天大。”对一个国家和民族，未成年人是未来和希望；对一个家庭，孩子寄托着全家人乃至几家人的期盼。

十年树木，百年树人。望子成龙、盼女成凤，希望孩子健康成长、快乐生活，是每一个家长朴素的愿望。愿望虽然美好，过程却很艰辛。生下来不容易，养大不容易，培养成有出息的人更难。

网上流行过这样一段话，大意是：生育孩子，不仅是为了生命的传递和延续，更是为了参与一个生命的成长。很多家长在交流的时候会说：不求孩子完美，不用替我争脸，不用为我传宗接代，更不用帮我养老，只要这个生命健康存在，在这个世界上走一遍，让我有机会和他（她）同行一段。

但在现实生活中，更多家长面临的是“我宁愿欠你一个快乐的少年，也不愿看到你卑微的成年”和“唯恐输在起跑线上”的焦虑，是孩子在成长中遇到的诸多坎坷，是孩子成长过程中遇到的这样那样的问题。

静下心来想一想，在孩子成长的过程中，有哪一个家长没有为自己的孩子操过心、生过气、担过忧，乃至流过泪呢？

对孩子而言，成长的过程也并不轻松。面对未来，能不能正确认识自己，为自己的人生树立一个正确的目标，为人生之路做好规划并且坚定勇敢地前行；能不能厘清自己的权利和义务，为自己的人生做好有担当有作为的准备；能不能在遭遇意外情况时做出正确的应对，保护好自己，使自己的人生避免波折；能否了解道德在人类社会发展中的重要作用和地位，明白规则背后蕴

藏的社会秩序和人生智慧；能不能正确处理男女同学间的关系，应对青春期的烦恼和困惑，在身体成熟的同时心智与情感一起成熟……

这些问题，每个孩子都会在成长过程中遇到，它们也在一定程度上影响着孩子人生道路的方向。现实中，不是所有孩子的身心发展情况都尽如人意。国内一所知名大学的老师曾经做过一个调查，竟然有30%的新生厌学，其中不少学生有严重的心理健康问题，患上了“空心病”，有些孩子甚至有强烈的自杀意念。毕业于北大的一个留学生，12年没回家过年，而且用万字书信控诉自己的父母。这些情况，都从一个侧面反映出了成长中的问题。

解决这些成长的烦恼，需要孩子们自我的体悟和突破，更需要家长和社会的教育与引导。家长们回想自己人生历程的时候，会不会有哪怕片刻的后悔或遗憾：如果当年听父母或老师的话，如果当时有人点拨或助推我一下，如果当年我这么做而不是那么做，也许我的人生道路就会转向另一个航道，不会是现在这个样子。

人生不可能重来，也没有那么多假设。上一辈人的遗憾我们不希望在孩子身上重演，别人的经验和教训我们希望能很好地吸收借鉴。

为了解答困扰少年朋友们成长过程中的一些问题，我主持组织编写了这套“少年健康成长必读书系”，目的是尊重孩子成长规律，因势利导，从人生理想、权利义务、人生价值、自我保护、社会道德、成长烦恼等方面，探讨少年朋友们在成长过程中所面临的种种问题，为少年朋友们正确地认识人生和社会解难释疑、提供借鉴。

愿少年朋友们沐浴着时代的阳光，全面发展，健康成长，纵情放飞灿烂的人生梦想。





# 目 录

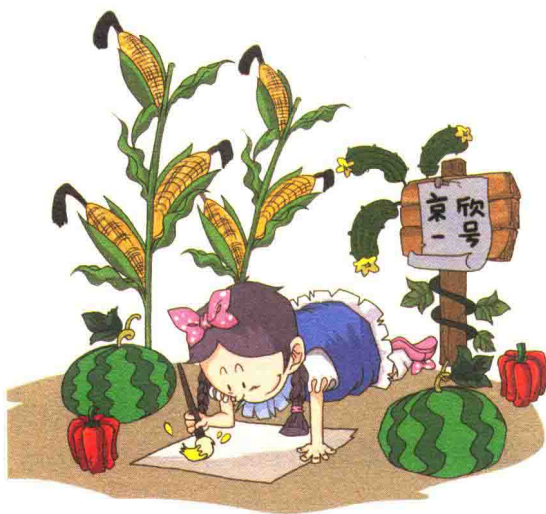
|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第一章 我自己报名的第一个“兴趣班” .....   | 1  |
| 第二章 走进新集体 .....            | 5  |
| 第三章 “镜中的我”和“真实的我” .....    | 16 |
| 第四章 成长的智慧究竟是什么 .....       | 24 |
| 第五章 我好奇——但求知的过程为何不快乐 ..... | 29 |
| 第六章 人与自然的和谐 .....          | 38 |
| 第七章 我和我的祖国 .....           | 50 |
| 第八章 我是大海中的一条小丑鱼 .....      | 58 |
| 第九章 不接受规则只能“出局” .....      | 71 |

第十章 我的人生我做主 ..... 82

第十一章 我的时间我做主 ..... 92

第十二章 健康快乐我做主 ..... 100

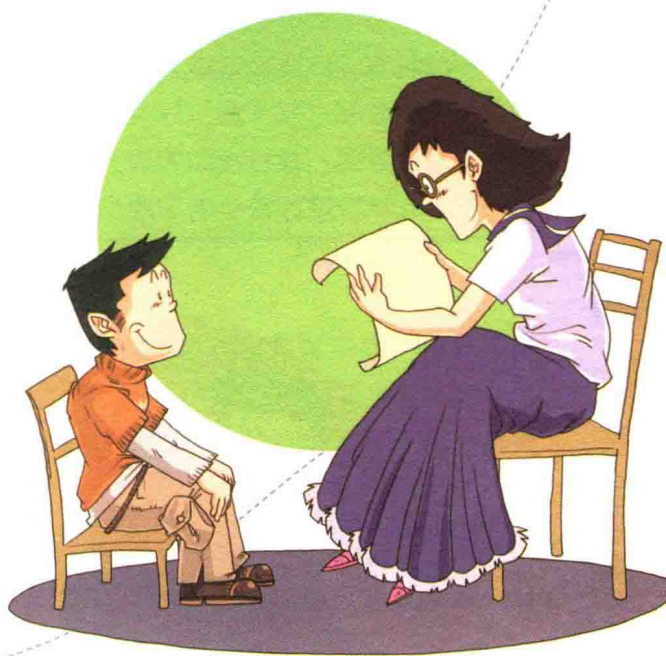
尾 声 相约心灵港湾..... 116



# 第一章

## 我自己报名的第一个“兴趣班”

早春二月，新学期第一天，学校公告栏里贴出了一张新颖别致的海报。凭借170厘米的身高，六年级一班的简壮在人群之外一览无余。



## ☆ “成长驿站探索小组”招募志愿者

海报的画面，晴朗的天空飘浮着几朵云彩，四通八达的路口，标志牌指向不同的方向，一个背着大号书包的少年，睁大近视镜片后面的眼睛，吃力地辨认着指向不同方向的标牌，满脸困惑。几行漂亮的毛笔字格外醒目：

亲爱的同学们：

也许你正为小升初头悬梁、锥刺骨，  
也许你正对不得上的补习班望而却步，  
也许你正沉湎于网络游戏而忘乎所以，  
也许你正被各种各样的不愉快搞得七荤八素，  
如果你想成为自己生活的主人，  
请报名参加“成长驿站探索小组”！

——“成长导游”文竹老师会伴随你们体验“谁都可以每天进步一点点”的美妙旅程！

本小组招募有兴趣探索人生、完善自我、乐于分享不同的人生体验、愿意和大家一起成长的志愿者8人。

活动时间：共6周，12个主题活动。每周五下午4:30—6:30。

报名方式：拨打校园内线1525预约面谈。

“成长驿站探索小组”欢迎你！



哇，还有点意思。简壮感到了一种莫名的心灵冲动。12岁，六年级，是该琢磨琢磨怎样做自己生活的主人了。更何况，从幼儿园开始，所有的“兴趣班”都是爸爸妈妈选的。与其说是“自己的兴趣”，不如说“被爸妈兴趣了一回又一回”。简壮几乎在第一时间就做出了报名的决定。第二天课外活动时间，他如约来见“成长导游”。然而，让他始



料不及的是，他已经是8名志愿者中的最后一名。

这是有生以来自己报名的第一个兴趣班。很久之后，他还为“第八个是我”而感到庆幸。

## ☆你经历过这样的面谈吗

“成长导游”文竹是一位亲切、端庄、温文尔雅但很难让人猜出准确年龄的女老师。简壮在她的眼睛里看到的是一种成人世界少有的“纯净”。

面谈的问题很简单：

“小伙子，你愿意告诉我报名参加这次探索活动的原因吗？”

“小伙子！”——这称呼真棒！简壮喜欢被人称为小伙子的感觉。

“是您的海报吸引了我。海报上描述的状况有些和我相似，我想通过参加这次活动，让自己活得更明白点。”

“活得更明白点儿？说得太好了！你说的‘明白’是指‘聪明’还是‘智慧’？”

“嘿嘿！还真没仔细琢磨过。不过，身边聪明人倒是挺多的，但是不是有‘智慧’不好说。我想真正的‘明白’应该是‘智慧’吧！”

“瞧，你已经感到聪明和智慧是有差别的了。你愿意和大家一起去找成长的智慧吗？”

简壮毫不犹豫地回答：“当然。”

“如果你发现在某些问题上别人的想法和你不一致，或者截然相反，你通常会有什么样的反应？”

“也许感到奇怪，想说服别人，或者还可能生气，这要看是什么样的问题了。”



“如果小组活动要求你耐心地倾听别人不同的想法，而且不批评、不指责，别人也这样对待你，你愿意接受这样的游戏规则吗？”

“这很公平，可能也很有意思，我愿意。”

“如果大家一起讨论问题，你愿意和别人分享自己的想法吗？”

“应该没问题。”

“好！请认真阅读这份承诺书，如果同意并能够做到，请签名。”

前后不过五分钟，简壮感觉到自己通过了“面试”。带着几分莫名其妙的激动，简壮读到了平生第一份需要自己签约的承诺书。

## ☆简壮签了一份什么样的承诺书

### 自愿加入“成长驿站探索小组”承诺书

我自愿参加“成长驿站探索小组”。在未来6周的活动时间里，我将认真履行如下承诺：真诚地开放自己的心灵；尊重、理解并接纳他人；倾听他人的倾诉；包容不同的观点和意见；为他人的隐私保密；活动时间不迟到、不早退、不做与活动无关的任何事情；投入地参加活动，和团队一起成长。

没有个人无法抗拒的原因，活动期间不请假、不缺席。

签约人：

年 月 日

这几句话简壮读得特别认真。他很久没有这样认真过了。

对“包容不同的观点和意见”一条，他提出了自己的疑问：“如果别人错了，也要包容吗？”

文竹老师眼睛里闪过一丝不易觉察的微笑：“包容不等于赞成。成长小组可以讨论许多问题，但不采用批评、指责的方式。相信你会喜欢的。”

在郑重签上自己名字的同时，简壮知道，未来的6个周五的傍晚已经被自己“预支”了。希望这不是一个草率的决定。



## 第二章

### 走进新集体

这是探索小组第1个主题活动。看来，平生第一份承诺书还是很有约束力的。8名志愿者在下午4点25分之前全部到达。



“大家下午好！”伴随着一声亲切的问候，文竹老师走进活动室。

“老师好！”像条件反射一样，大家的视线从装饰画、窗帘、屏幕等各自关注的目标迅速转向文竹老师。尽管互不相识，大家的回应还算整齐。

## ☆周围都是陌生人，你会选择坐哪儿

“请大家每人搬一个小椅子，围成一个圆圈坐下好吗？”

接下来发生的情景特有戏剧性——

情不自禁地，几名女生迅速抢占“有利地形”，在文竹老师左右聚拢起来，与几名男生形成了一道明显的“三八线”。

女生之间的距离和男女生交界处的距离之比大约为1:2。



## ☆你有过这样的尴尬吗

文竹老师似乎预料到了大家的尴尬，会心地一笑，轻声问道：“你们当中有谁原来就互相认识吗？”

所有人都摇了摇头。



“这样面对陌生人，有什么感觉？”

大家七嘴八舌：

“有点放不开。”

“有点不自在。”

“有点紧张。”

“有点怪怪的。”

“眼睛不知道该看谁。”

“这很正常。只要你愿意，40分钟之后，你们将不再陌生。只要打开心扉交

流，在有些方面可能比原来熟悉的同学了解得还多，甚至会‘发现’朋友。想不想试一试？”文竹老师安慰中包含着鼓励。

大家很配合地笑了笑，算是同意，心里想的却是“走着瞧吧！”

## ☆大风刮过，你的位置在哪儿

“我们今天的第一个游戏是‘刮大风’。游戏规则是，在我发出刮大风的指令后，被刮到的人要迅速起立，更换现在的位置，明白吗？”文竹老师说，“请大家注意，现在开始刮风了，大风刮到了所有穿运动鞋的人！”

圈内有5个人站了起来，跑动着寻找新的座位，脸上的表情有焦急也有兴奋。

第一轮大风刮过，“三八线”的格局发生了明显的变化，原来挤在一起的座位由于异性同学的楔入开始变得疏朗。

“大风继续刮，刮到了所有穿羽绒服的人！”

又是一阵伴随欢笑的骚动，连文竹老师在内，7个人在场内跑动，寻找新的座位。由于谁也不能回到原来的位置，只能抢到哪儿算哪儿了。

第二轮大风刮过，所有的人都不在最初的位置上了，男女生之间的“三八线”在欢声笑语中自然消失，座位之间的距离现在基本变成了1:1。



## ☆不开口，也可以表达友好吗

“全体起立，”大家刚刚坐稳，文竹老师又发出了新的口令，“向右转！”

“大家已经上了一周的课，颈椎腰椎都会有不同程度的疲劳感。为了让每一个人感受到新集体的温暖，请大家把自己的双手平放在前面同学的肩膀上，根据我的示范动作，为前面的同学做一次力量适度的背部拍打”。文竹



老师用双手示意由肩膀到后背，再由后背到双肩的拍打动作。

尽管有点不好意思，想到自己的承诺，所有同学的手还是陆续放到了前面同学的肩膀上。

文竹老师有节奏地喊着口令。大家的动作跟着口令的节奏不断加快，欢快的笑声又一次响起。

当听到“向后转”的口令时，大家立刻明白了文竹老师的意图，没等提出要求，准备动作已经到位。

由于体会到了“温柔拍打”传递的感觉，“回报”的动作明显地“专业”了很多。

当“温柔拍打”结束时，友好的气氛弥漫开来。

## ☆轻轻松松也能找到朋友吗

接下来的活动是“轻轻松松找朋友”。文竹老师手中的纸盒里有8张花花绿绿的卡片。每张卡片的背后，还有一个别针。她要求大家每人任意抽取一张卡片。

“请大家认真地观察一下你手中的卡片像什么，然后，凭借你手中的卡片，去寻找今天结识的第一位朋友。因为每个人拿到的卡片都是一个图案的一半，只有找到了另外一半，才能拼成一个完整的图形。试一试，我们不能用一分钟的时间为自己找到一个朋友？”文竹老师用鼓励的口吻宣布了新的游戏规则。





哇！虽然有点“小儿科”，还是挺好玩的。

“我拿到的是半个草莓！”一个娃娃脸的女孩第一个发言。

响应她的欢呼的是一个安静的男生：“我可能是另外半个草莓。”

很自然地，他们走到了一起，试图拼出一个完整的草莓图案。

简壮本来是准备以逸待劳的，但娃娃脸的欢呼感染了他。只有一分钟，怎么也不能垫底吧？尽管只是个游戏。横看竖看，手中的卡片介于桃和苹果之间，于是，简壮沉稳地喊了一声：“拿到半个桃或苹果的朋友，请向我靠拢！”

一男一女两个同学走了过来。搭眼一看就知道，敦敦实实的男孩是自己的第一个朋友，因为他手中的图案切线呈明显的锯齿状，和简壮手中的图案刚好吻合——那是一个成熟的红红的寿桃。

两秒之后，那女孩儿发出了欢快的笑声：她找到了自己的另一半苹果——一个非常秀气文静的女孩。

最后一对朋友是凭借一只香蕉结识的。

## ☆怎样做自我介绍

现在，文竹老师要求每个人和自己刚刚找到的朋友就近坐在一起，用手中的卡片设计一个胸卡，在胸卡上写上自己设计的名字。

“从现在开始，我们每个人都会有一个新的名字，这个名字是小组活动的专利。”文竹老师补充说，“在未来12小时的活动中，大家会有很多的倾诉和交流。为了更好地保护每个人的隐私，大家不必把自己真实的名字写出来。”



几分钟之内，一串可爱的名字带着独特的表现方式出现在每个人的胸卡上。大家互相欣赏各自的“杰作”，猜测着对方名字的含义。简壮这时成了“健壮”。

“接下来，请两人小组用简洁的语言向刚刚找到的朋友做自我介绍。包括姓名、年级、特长、爱好等。”文竹老师给出了新的“指导语”。

“草莓”“寿桃”“苹果”“香蕉”们已经迫不及待了。一阵叽叽喳喳之后，两人组的交流宣告完成，友好的笑容挂在每张脸上。显然，这种方式让大家感到新鲜。

## ☆怎样介绍别人

“既然每个人都有了一位朋友，下面我们请自己的朋友辛苦一回。每个人都要负责地把自己的朋友介绍给他人。”文竹老师要求两人小组联合成四人小组，通过“他者介绍”的方式结识更多的朋友。

介绍者热情洋溢，被介绍者谦恭有礼，倾听者全神贯注，每个人都在用心地记住新集体的其他成员，当然也希望别人记住自己。女孩子们介绍自己的朋友时会拉起对方的手，男孩子则习惯把手搭在朋友的肩膀上表示亲热。看上去，他们可不像刚刚认识几分钟的样子。

当大家还陶醉在结识新朋友的喜悦中时，文竹老师提议每个四人小组选出一名代表，把四人组合介绍给另外一个小组的朋友——游戏规则是介绍每一个人都使用一句话，要包含姓名、年级、特长或爱好这三项最重要的信息，不准借助纸和笔。

经过短暂的推让，耳聪和心乐不负众望，一气呵成，介绍得流畅而且幽默。掌声和笑声不断地响起来。



## ☆连环介绍有多难

最后，两个小组合并成一个圆圈，按照顺时针方向，进行“滚雪球”式