



留守岁月 阳光成长
留守儿童心理励志丛书

著名儿童心理学专家 李红 高雪梅 总主编



留守的少年 不烦恼

初中版

阳光总在风雨后，请记得有彩虹。漫长的人生道路总会遇到许多挫折和困难。请挺起少年的胸膛，抛开烦恼，把眼泪留在昨天，学会担当，迎接人生灿烂的阳光……

◎主 编 金春寒

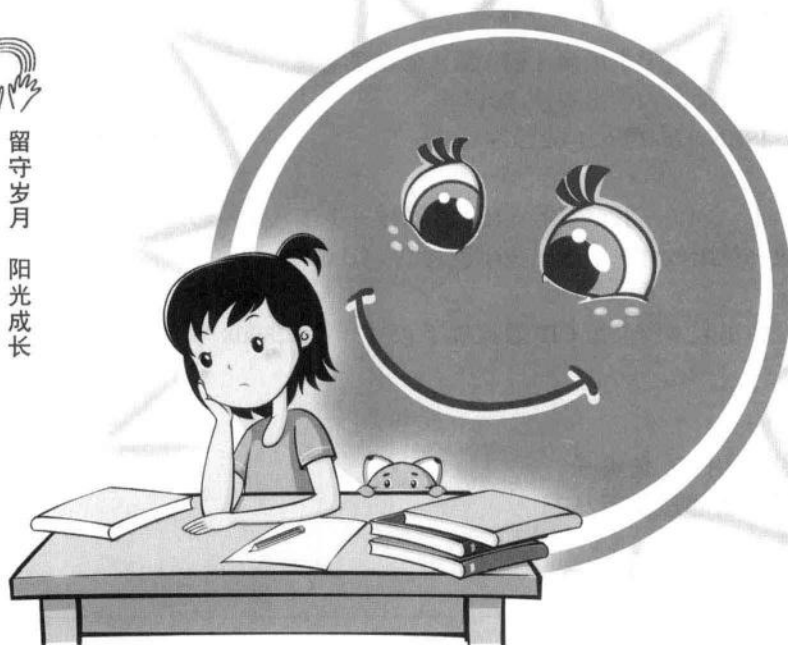
◎副主编 刘 君 黄丽君
王海燕



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



留守岁月 阳光成长
留守儿童心理励志丛书



著名儿童心理学专家 李红 高雪梅 总主编

留守的少年 不烦恼 初中版

◎主 编

◎副主编

◎编 委

瓜 竹 周美姣 王和平 朱晨燕 罗 玲
王晋元 吴玉洁 黄警秋 李 凡 黄 伟



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

留守的少年不烦恼·初中版/金春寒主编. 一重
庆: 西南师范大学出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5621-6219-3

I. ①留… II. ①金… III. ①农村—少年儿童—心理
健康—健康教育—中国—少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第128908号

留守岁月 阳光成长 留守儿童心理励志丛书

总主编: 李红 高雪梅

策划: 李远毅 郑持军

留守的少年不烦恼·初中版

主编 金春寒 副主编 刘君 黄丽君 王海燕

责任编辑: 何雨婷

封面设计: 魏显锋 方甜

插图设计: 周文杰 郝倩男 秦凤琴

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆紫石东南印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12

字 数: 150千字

版 次: 2013年6月 第1版

印 次: 2013年6月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6219-3

定 价: 24.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者,由于条件限制,暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换。

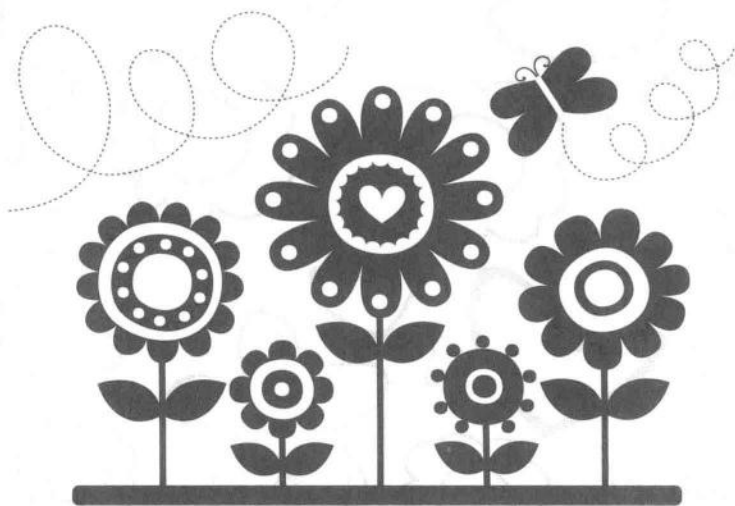
版权所有 翻印必究

留守岁月 阳光成长
留守儿童心理励志丛书
编委会

总主编 李 红 高雪梅
副主编 廖桂芳 张仲明 刘 立

编委（以姓氏笔画为序）

王 琦	王海燕	邓 杉	刘 君	余晓燕	张绍明
李益娟	李 维	杨桂花	汪孟允	周 源	苗小翠
金春寒	胡显清	赵海钧	唐远琼	唐春林	曹贵康
黄亚凝	黄丽君	彭艳蛟	蒋 柳	谭玉玲	冀慧慧



致留守少年的一封信

亲爱的孩子：

你们也许无数次地思考自己的人生：像我们这样本该是父母呵护、快乐无忧的年纪，为什么要早早地承担生活的艰辛？本该是在父母身边嬉戏、撒娇的时光，却要忍受种种离别的孤独和悲伤！我们希望父母陪伴身边，希望有亲人一起过生日，希望悲伤时有人理解、宽慰，希望学习困难时有大人在背后支持，但也许有多少希望，就有多少失望……

在城市迅速发展的今天，越来越多的父母走出农村。快速发展的社会让他们有了进城发展的梦想，或是想改变生活现状，或是想给孩子更好的学习生活条件。当他们投身到城市务工大军中时，把你们长期独自留在家里，或由老人照顾，或由亲戚照顾。父母出于无奈，而你们的成长必将遭遇生活、学习、交友种种的问题。成长中的问题需要答案，需要指引。

本书的编者会全心站在你们的角度，去了解你们的内心想法、心理矛盾和情绪困扰，关注你们的心灵成长。希望阅读此书，能帮助大家一扫心上尘埃，重见一米阳光，真正释放自己的年轻光芒。

本书分别从个人成长的六个方面：人生态度、学习激励、人际交往、情绪调控、个性修养、青春期发育来阐述成长发展问题和解决之道。每篇又分成各类主题来阐述留守中学生学习生活中可能遭遇的问题和困惑，从经典案例入手，逐步给予大家最真诚、最有

效、最现实的解决之道。希望本书能够帮助你们变得更加自信乐观,懂得感恩,懂得爱,学会学习,学会独立,懂得拒绝暴力和色情,知道如何让自己更加快乐,和朋友一起分享青春期的成长秘密,获得真挚的友情。

“阳光总在风雨后,请记得有彩虹。”是的,漫长的人生道路总会遇到许多挫折,许多困难;有时会遇见高山险阻,有时会突然大雨滂沱。这样的遭遇可以看成是厄运,也可以看成是成长的机遇,只要你们不悲观丧气,不怨天尤人,把悲伤留给过去,把眼泪留在昨天,学会担当,战胜困难,终将赢来人生的灿烂阳光。

编者

2013年4月



目 录

致留守少年的一封信

第一篇 人生态度

爱在当下，你还等什么	2
逆风方向，更适合飞翔	7
走自己的路，让别人说去吧	12
美好的一天，总在进行中	18
笑一笑，没什么大不了	23
开自己的花，结自己的果	27

第二篇 学习激励

用知识装点青春，快乐出发	34
学海无涯，是远航还是溺亡	39
玩转学习魔方，我有我的方法	45
书海遨游，你智慧我智慧	51
网络远航，我是舵手	59

第三篇 人际关系

走近父母，理解爱	66
和老师握握手	70
阳光相伴，风雨同行	75
伸出双手，拥抱蓝天	80
他和她	85

第四篇 我的情绪我做主

生日快乐，成长就在今天	94
-------------------	----

思念似明月，照我去远行	100
风雨来袭，微笑做伞	107
开启心灵之窗，迎来一米阳光	112
融化内心坚冰，让爱驻我心	118

第五篇 品行修炼

一心不二，成就自我	124
人生在勤，收获无垠	131
随时准备独立，勇闯每一个遭遇	136
唯有志立，金石可开	143
我就是我，颜色不一样的烟火	148

第六篇 青春解密

走进秘密花园，我正常吗	
——男生篇	154
走进秘密花园，解读青春密码	
——女生篇	160
构造青春防线，学会自我保护	166
我的青春，我有我的 YOUNG	172
为了你，我要变得更优秀	178

第一篇 人生态度

灿烂美好的花季,行走在青春年少的大街小巷,不免有彷徨和疑惑。当我们面临这些问题时,就像面对一个个十字路口,而每个十字路口的选择,对我们的人生都会有不一样的意义,人生可能因此改变。我们虽然彷徨疑惑,但还是要选择一条路走下去。这条路上,有自己,有家人,有梦想,有未来。不管我们选择什么样的路,都一定会坚定努力地走下去。我们在这条路上,会学会微笑、宽容、相信美好。我们会有自己的梦想,在编织梦想的过程中会不断发现自己的优点,改正自己的缺点,积极勇敢地去面对遇到的困难。要相信,每个人都是勇士,都有斩断沿途困难荆棘的能力。只要你心存感恩,相信美好,坚强独立,阳光灿烂的未来一定会向你招手!

即便狂风暴雨！
心中每天开出一朵花。





爱在当下，你还等什么



春天的绿叶——心灵的窗口



留守的少年不烦恼·初中版

不管你需要还是不需要，父母的爱一直都在那里！

不管你感受到还是没感受到，父母的爱一直都在那里！

不管你在还是不在父母身边，父母的爱一直都在那里！

偏僻的小村庄里住着一对母女。母亲怕遭窃，总是一到晚上就在门把上连上三道锁。女儿渐渐长大了，通过收音机听到了外面的世界，对像风景画一样虽然美丽但一成不变的乡村生活心生厌倦。她开始向往繁华的都市，想亲自去看看。

一天清晨，她趁母亲睡觉时偷偷出走了。“妈，你就当没我这个女儿吧。”就这样，她离开了相依为命的母亲，去追求那个虚幻的城市蓝图。

然而，这个世界并不像她最初想象的那样美丽动人。在不知不觉中，她走向了堕落之途，深陷无法自拔的泥沼中。“妈！”这时她才幡然悔悟，拖着受伤的心与狼狈的身躯，回到了阔别十年的故乡。

她回到家时已是深夜，微弱的灯光借着门缝探出来。她轻轻地敲了敲门，突然有种不祥的预感。从前在夜里，母亲是一定要把门锁上的。她试探着推了推门，“吱呀”一声把她吓了一跳。母亲瘦弱的身体蜷曲在冰冷的地板上，好像是睡着了。

“妈……妈……”听到女儿的哭泣声，母亲睁开了眼睛，一语不发地搂住了女儿的肩膀。在母亲的怀里哭了很久，女儿好奇地问道：“妈，今天你怎么没有锁门，有人闯进来怎么办？”母亲淡淡地回答说：“不只今天，我怕你晚上突然回来进不了家门，所以这么多年来门从没锁过。”

母亲十年如一日地等待着女儿回来，房间里的摆设一如当年，就像女儿从没离开过一样。女儿百感交集，终于明白最值得追求的是什么。这天晚上，母女二人又像从前的夜晚一样，紧紧地锁上房门睡下了。



成长中的孤独心渴望被关爱

文杰的父母在他很小的时候就外出打工了，电话和相册成了他想念的寄托。从小到大，他经常看着家里那张有点旧的全家福，心里千百遍地叨念着同一个问题：爸爸妈妈，你们什么时候回家？

看到这样的场景，我们想到了什么？是否想起了身在异地的父母？是否经常一提起他们，就心头泛酸，几欲落泪？是否一边设想着他们辛苦工作的样子，一边回味自己孤单的成长历程，抑制不住委屈？

有些孩子因此而怨恨父母，即使他们好不容易回家过一次年，也不愿意与他们交谈，甚至直接躲开他们；有些孩子，因为家中贫苦，每天都要干繁重的农活，就以为是父母不爱他们，才让他们干那么多事。有些深陷在生活的不如意、自卑委屈中的孩子感到对生活失去了信心，甚至想到了自杀。

为什么我们会为了这些问题苦恼呢？

每个人都渴望自己被人关爱着，呵护着，连大人都是如此，何况是尚未长大成人的孩子呢？我们希望自己在难过时能够向父母诉说，希望父母能读到我们心里的忧伤和需要，希望父母能够像其他孩子的父母一样为我们买好吃的零食、漂亮的衣服和好看的图书……但每次当我们想找他们的时候，却失落地发现他们并不在身边。我们渴望关怀的心没有得到满足，就会生出一种感觉——爸爸妈妈不够关心我，他们如此忽略我的需要，也许他们一点都不爱我。青少年在身心方面发展还不够成熟，更加需要他人的关爱。在得不到父母及时的照顾和关爱的时候，这种想法也会更加强烈。

独立和依赖让我们总是那么矛盾

青少年正处于身体和心理发育的阶段，这是一个身心急速发展变化的阶段。面对越来越多我们从没经历过的事，肯定会有很多的疑惑和不解。这时，我们希望有人帮助解开这些疑惑。而最自然地，我们会想到自己的父母，因为他们是与我们有着血脉联系的人。但是他们这时却不在身边，我们的问题没有解决，就会感到苦恼、烦闷、委屈甚至怨恨。

父母告诉我们，挣了钱就会回家。于是，有些孩子就想：什么时候爸爸妈



妈能挣到钱回来呢？这样，我们会不自觉地把父母什么时候回来当成一个衡量自己在父母心中位置的标准。虽然懂事的孩子一再对自己说父母外出打工是为了自己，但仍然渴望父母回到自己身边。

小小的依赖心理是正常的，但是因为这种依赖心理得不到满足，便把自己的怨恨情绪无限放大就不好了。有些孩子因为父母长期在外，认为父母亲人不在于自己，于是自暴自弃，开始浑浑噩噩地过日子，甚至染上逃学、打架等恶习。当长辈、老师劝说他们时，他们反而会说出“你们又不关心我，凭什么来批评我？”“我不要你们管！”之类的话。这恰恰是这些孩子对自己得不到想要的关爱的一种不满情绪的发泄。

另外，青少年处于身体发育的特殊时期，意识到自己开始长大了，渐渐形成了一些独立的意识，开始追求个性，这使我们出现不同程度的逆反和矛盾心理。长辈在教导我们的时候，我们不再是言听计从，而是有意识地反驳、顶嘴。我们开始认识到自己作为一个独立个体的存在。我们认为应该有自己的思想，不再觉得父母长辈的话全都是对的，甚至对他们的一些做法嗤之以鼻。

我们还没有摆脱依赖父母的心理，同时又感到自己应该有独立的一面。我们会陷入迷茫，不知所措。有些孩子顶撞父母后很快就后悔了，于是开始自责；有些孩子会在对父母的矛盾心理中变得越来越自闭，越来越不自信。这样一来，就会形成一个恶性循环。

其实只要我们再多了解一些，就可以从这种青春期的困扰中摆脱出来。我们也能够健康地成长为一个更有活力的阳光少年。



秋天的果实——心灵漫步

母亲十月怀胎，历经非人的痛苦才生下了我们；父母为了生计，为了我们能过上更好的生活，在外奔波劳累；爷爷奶奶虽然不善表达，但一定在默默关心着我们。这些，我们都看到、感受到了吗？

爱，一直都在

父母给了我们生命，让我们能够感受到鸟语花香、万紫千红的世界，这还不够吗？我们是否应该感谢一下他们？感谢妈妈的十月怀胎，感谢爸爸的辛勤劳作；感谢妈妈的嘘寒问暖，感谢爸爸的殷切鼓励；感谢妈妈深情的抚摸，



感谢爸爸为你买的每一样东西；感谢他们深切的叮咛和永远的牵挂，感谢他们给了我们一个最温暖的避风港——家！

不要说他们不爱我们，不要以为他们不关心我们，父母也许不那么擅长用热切和直白的方式表达他们对我们的爱，但他们一直用自己的方式向我们表达着关爱，可是我们用心去体会了吗？

每个人都渴望被爱，但爱是相互的。我们也需要付出爱，呵护得到的爱。

爱，是一种责任

爱也是一种责任。父母爱我们，有养育我们的责任。外出打工挣钱让家人过上更好的生活，让孩子顺利上学，就是父母离开家的初衷。同样，我们也爱父母。不管我们愿不愿意承认，我们和父母之间都存在着血浓于水的亲情。所以，我们也应该承担起自己的责任。那么，我们的责任又是什么呢？

我们从电视上看到，古代连男子都普遍留着长发。这是为什么呢？那是因为，他们认为，“身体发肤，受之父母”。父母赐予了我们生命，给了我们这个身体，我们不能随意地改变自己身体的状态。虽然古人不轻易剃头的行为在今天看来有点迂腐，但仔细想想，尊重父母予以的身体也是有道理的。

是父母给予我们生命，让我们能感受到人世间一切悲欢离合。我们能改变自己的外貌，却不能伤害自己，因为我们与父母骨肉相连。当我们伤害自己的时候，是否考虑过他们会伤心难过，也会受到伤害。从这个角度看，伤害自己，甚至自杀的人，是自私的人。因为他们忘了世上还有疼爱他们的亲人，忘了亲人会为他们伤心。他们没有顾及到亲人的感受，没有承担起自己的责任。

所以，即使是为了疼爱自己的人，也要好好生活，珍惜自己，用心去感受生命的美好，这是我们来到世间的使命，是对父母、对自己的责任。何况我们都是这个世界上独一无二的孩子，我们是父母永远牵挂的宝贝！

每个孩子都是父母的心头肉，他们都不愿意看到我们吃苦受罪。他们外出努力挣钱，只有一个简单的愿望，就是我们能健康平安，快乐成长。血浓于水，我们与父母之间的这份爱是深沉而厚重的。

爱，就用行动去证明

爱，就是对自己好，学会关爱自己，做一个快乐健康的少年——这便是爱我们的人所希望看到的。我们何不将自己的思念留在心底，转化为学习的动力？也许有一天，我们的努力能换来家人的团聚。

爱，就是了解自己的责任，愿意为爱付出。虽然现在我们没有能力分担

父母的压力,但是我们可以让他们少操心。我们不仅能照顾好自己,还能将家打理得井井有条,等将来长大了,尽力去报答父母对我们的恩情。

爱,让我们学会爱自己,也知道爱家人。因为爱自己,我知道自己现在最应该做的是努力学习,提高自己。因为爱家人,我知道我会坚强起来,分担父母的忧愁,战胜当下的困难。



冬天的雪地——心灵净化

不当家,不知柴米贵;不养儿,不知报母恩。

——中国谚语

羊有跪乳之恩,鸦有反哺之义。

——中国谚语

忘恩的人落在困难之中,是不能得救的。

——希腊谚语

感谢是美德中最微小的,忘恩负义是恶习中最不好的。

——英国谚语





逆风方向，更适合飞翔



春天的绿叶——心灵的窗口

海伦·凯勒，一个创造了人类奇迹的女子。她一岁半时突患急性脑充血，连日高烧，昏迷不醒。她苏醒过来后，眼睛烧瞎了，耳朵烧聋了，原本灵巧的小嘴也不会说话了。从此，她坠入了一个黑暗而沉寂的世界，陷进了痛苦的深渊。海伦·凯勒没有一直在痛苦中纠结一生，而是通过自己的努力，向世人展现了自己的坚强与伟大：

1899年6月 考入哈佛大学拉德克利夫女子学院。

1902~1903年 撰写出版《我的一生》（有的译作《我生活的故事》）。

1908~1913年 著《我的天地》《石墙之歌》《冲出黑暗》。

1931~1933年 荣获坦普尔大学荣誉学位，访问法国、南斯拉夫、英国。

1942~1952年 出访欧、亚、非、澳各大洲13国。

1953年 美国上映凯勒生活和工作的纪录片《不可征服的人》。

1955年 著《老师：安妮·沙利文·梅西》，荣获哈佛大学荣誉学位。

1959年 联合国发起“海伦·凯勒”世界运动。

1960年 美国海外盲人基金会颁布“海伦·凯勒”奖金。

1964年 荣获总统自由勋章。



夏天的飞鸟——心灵翅膀

看到海伦·凯勒的人生历程，我们是否深受鼓舞？对一个正常人来说，要做到如此成就尚且不易，更何况是一个双目失明、两耳失聪的弱质女子呢？反过来想，连一个身体有障碍的人都能做出如此不凡的成就，身体健康的我们又有什么理由不坚强呢？

有时候，我们会遇到很多不顺心的事。一个少年的父母在他很小的时候就外出打工了，一直到17岁他都独自住在家中的茅草房里。邻居们都夸他懂事、坚强。可是，他也有害怕的时候。一天晚上，他听到了屋外传来的猫叫



声，一声比一声凄厉，令人毛骨悚然。他害怕极了。他说，那时候真希望爸爸妈妈在家里陪着他。

和这个少年一样，虽然父母常常不在身边，但是每当我们遇到困难，就会不自觉地想到父母，希望他们能够为自己提供帮助和保护。在遇到挫折时，我们可能还会表现得不知所措，无所适从。比如，过年的时候，父母回来了，一家子其乐融融。但是，当拜年串门的时候，父母让我们和某个长辈或者亲戚打招呼，我们却胆怯得说不出话来。父母有时候让我们独立地去做一些事情，我们往往会表现得紧张不安。你看，不自觉地，我们还是想依赖着父母。

当然，除了依赖父母，有时候我们也会依赖外界。我们大多以留守儿童的身份出现在公众面前，社会对我们这个群体表现出了很多的关心和关注，因为我们是祖国的下一代，我们的成长关乎祖国的未来。在大家眼中，我们是一个弱势的群体，需要得到社会的关爱和保护。所以，经常有爱心人士为我们捐书，捐衣服。在接受帮助的同时，我们似乎偶尔会冒出一种想法，希望他们能够一直这样帮助我们；或者想，要是每次都这么好运就好了。久而久之，我们就会总是揣着侥幸心理，希望有天上掉馅饼的好事发生。这是因为我们不自觉地也认为自己是弱势群体，总是希望依靠别人的力量来改善自己的状态。

我们当中有些孩子家里经济条件不好，于是不自觉地把自已当成弱势群体，认为自己各方面的不好都是注定的：成绩不好是自己天生的，被别人欺负也不敢还手。这些都是因为他们在潜意识里把别人当成了强者，而把自己当成了弱者。换句话说，这是一种自卑、软弱的心里。这种心理容易让人在面对困难的时候畏缩不前。长此以往，我们会暗示、“劝说”自己甘于接受“失败的命运”，不思进取。当然，面对挫败和欺负，积极的处理方式不是欺负回去，而是采取防护和寻求正当的保护，进而奋发图强，成为一个没人敢欺负的人。

因为还处于成长时期，儿童期那种依赖心理仍然存在。当各种愿望得不到满足时，我们会变得沮丧、悲观。同时，父母不在身边，我们心里的话无人诉说，苦闷积压，于是我们变得内向、自卑、压抑、敏感。那么我们如何走出悲伤，在逆风中变得坚强呢？



生命可以承受如此之重

有位科学实验员想测试南瓜能承受多大的压力，就用铁圈将小南瓜箍住，观测其逐渐长大的过程中对铁圈产生的最大压力。起初，他估计最大承受压力为 500 磅。第一个月确实如此，但是到了第二个月，观测结果显示承受压力是 1500 磅！当压力到达 2000 磅时，就必须加固铁圈了。最后，南瓜在 5000 磅的压力下破裂了。实验人员打开南瓜，发现里面充满了坚韧的纤维。而为了吸收养分，突破铁圈，南瓜根部延展超过了 8 英尺。

通过这个实验，我们看到生命的力量不仅能在不断的压力下逐渐增强，还能利用困难，不断汲取生命所需的养分。所以，千万不要小看自己潜藏的能量。也许我们现在正面临各种困难，但不要怕，那是上天的考验，他在用一些小难题来激发我们的潜力呢！

困难是生活跟我们开的小玩笑

俗话说：“成人不自在，自在不成人。”意思是说，在我们一生中，总会遇到大大小小的困难。困难是无可避免的，应该坦然面对。

有一个全身瘫痪的人，他从小就感受不到任何疼痛，总要依赖别人照顾自己。一次，他想尝试一个人生活，于是叫人把他放在一个小房子里，打算独自住一晚。可是到了半夜，房子着火了，幸而有人看到了火光，这才救下了他。之后，人们发现他的腿被老鼠咬烂了。原来，半夜老鼠出来活动，咬噬他腿上的肉，他却浑然不觉，直到老鼠碰倒了油灯，房子火光肆虐，他仍然无能为力。

也许我们会认为感受不到疼痛是件好事，就像我们希望人生里没有任何苦难那么多美好。可是，不经历疼痛，甚至连生存下去的能力都没有。没有喜怒哀乐的人生体验，哪有对生命丰富的诠释？

有位作家曾经说过：“不要害怕阴影，因为那意味着附近有光的存在。”有时候，我们要经历一些痛苦与磨难，才能成长。把困难当成是生活和我们开的小玩笑，当我们坦然面对挫折和困难，勇敢地去克服它们，就会发现那其实是一种财富。正如“五月天”乐队在《倔强》中唱的那样：“逆风的方向，更适合飞翔。我不怕被千万人阻挡，只怕自己投降！”

所以，面对所有的挫折与磨难，请记得对自己说：“让暴风雨来得更猛烈