



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

留守的青春 不迷茫

高中版

留守的青春，一样激情和张扬；没有父母的日子，一样能够阳光和担当。让我们怀揣梦想，拒绝迷茫，执着坚强，留守的青春也充满向上的正能量……

◎编 著 唐远琼 唐春林



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

留守的青春 不迷茫 高中版

◎编 著 唐远琼 唐春林



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

留守的青春不迷茫:高中版/唐远琼,唐春林编著.
—重庆:西南师范大学出版社,2013.5
ISBN 978-7-5621-6220-9

I.①留… II.①唐… ②唐… III.①农村-健康教育-高中-课外读物 IV.①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第098702

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

留守的青春不迷茫·高中版

唐远琼 唐春林 编著

责任编辑:任志林
封面设计:魏显锋 方甜
插图设计:武思维
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>

印 刷:重庆紫石东南印务有限公司
经 销:新华书店
开 本:787mm×1092mm 1/16
印 张:12
字 数:160千字
版 次:2013年6月 第1版
印 次:2013年6月 第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-5621-6220-9

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

写给“被留守”的你

亲爱的高中生朋友：

你好！当父母为了生计外出打工，你只得被迫留守在家，和年迈的爷爷奶奶或外公外婆一起生活的时候，与同龄的非留守同学相比，你可能遇到了更多的问题或困惑：

要是我的父母也有稳定体面的工作就好了！

为什么生活对我如此不公平，让我承受那么大的压力？

为什么别的同学放暑假可以去看电影、旅游，而我却要在家和爷爷奶奶一起打谷子？

我知道父母在外打工很辛苦，我知道要努力学习，可我的学习成绩总是无法提高；

没有父母陪伴的日子，我感到很孤独，我不知道如何才能处理好人际关系；

父母远行时，我很想他们，但当他们近在眼前，我却不知道该跟他们说什么；

生活中有太多的危险，但父母却无暇亦无意识告诉我应该怎么应对；

我感到自己很不幸福，因为爷爷奶奶一点都不理解我，我没有富裕的家庭，长得不漂亮/不帅气；

.....

在成长的痛与迷茫中，你感到生活是那么的残忍、无情，你感到了无奈、无助。

其实，“留守”是社会转型时期一个特殊的名词，全社会都在关注留守孩子及其亲人的身心健康。

为了帮助你更勇敢、坚强、乐观地面对以上困惑与问题，我们特为进入高中、“被留守”的你选取了成长中的若干主题，期待你在与这些文字的亲密接触中，在阅读与实践

——
学会接纳，因为感恩让我们更自爱；
学会学习，因为学习让我们更强大；
学会交往，因为交往让我们更成功；
学会生活，因为生活让我们更坚强；
学会乐观，因为乐观让我们更阳光。

虽然没有父母陪伴，但你学会了自助和助人，你感到正能量渐渐充盈全身。于是，你的心，每天都开出一朵花！

于是，你可以骄傲地告诉别人：虽处留守岁月，但我仍然在健康快乐地成长！

唐远琼 唐春林

2013年5月

目 录

第一篇 学会接纳——感恩让我们更自爱1

1.1 我爱我家2

1.2 Like yourself10

1.3 感谢困境16

1.4 珍爱生命24

第二篇 学会学习——学习让我们更强大31

2.1 带上梦想前行32

2.2 学习习惯高于考试分数39

2.3 计划是成功的阶梯47

2.4 自控令我强大55

2.5 临考前的三大准备63

第三篇 学会交往——交往让我们更成功70

3.1 学会与父母沟通71

3.2 善待别人就是善待自己79

3.3 关键的第一印象86

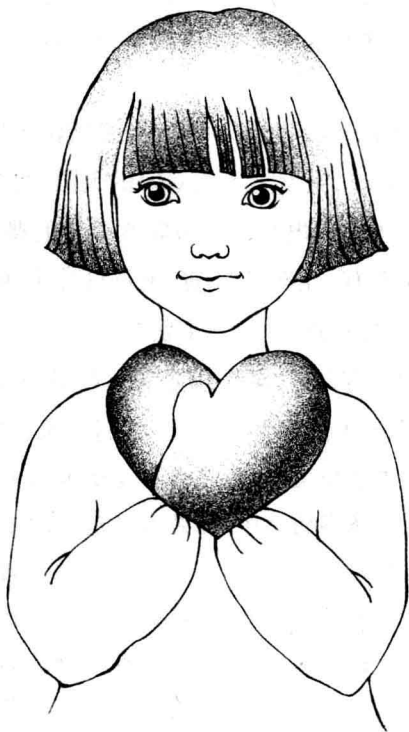
3.4	学会赞美	94
3.5	学会拒绝	101
第四篇	学会生活——生活让我们更坚强	108
4.1	快乐高中,运动相伴	109
4.2	每天洗个音乐澡	116
4.3	读出智慧,读出健康	123
4.4	认识气质,优化气质	132
4.5	当危险来敲门——青春期的自我保护	141
第五篇	乐观无敌——乐观让我们更阳光	150
5.1	心态决定命运	151
5.2	幸福在哪里	159
5.3	换个角度看问题	167
5.4	与焦虑和谐相处	174



第一篇 学会接纳

——感恩让我们更自爱

我的家庭不富裕、我长得不好看、困难总是与我如影随形……生活中有太多的不完美，面对这些难以改变的不完美与缺憾，愚蠢的人只会抱怨，而智慧的人却选择接纳与感恩。感恩与接纳让我们学会了——我爱我家，虽然我的家不完美，但一样将我养大；Like myself，因为“Like yourself, and others will too”；感谢困境，因为困境是上天派来磨砺我意志的天使；珍爱生命，因为每一个生命，都是一次独一无二的奇迹。





1.1 我爱我家



歌声中的家

我想有个家/一个不需要华丽的地方/在我疲倦的时候/我会想到它
我想有个家/一个不需要多大的地方/在我受惊吓的时候/我才不会害怕
谁不会想要家/可是就有人没有它/脸上流着眼泪/只能自己轻轻擦
我好羡慕他/受伤后可以回家/而我只能孤单地/孤单地寻找我的家
虽然我不曾有温暖的家/但是我一样渐渐地长大

只要心中充满爱/就会被关怀/无法埋怨谁/一切只能靠自己

虽然你有家/什么也不缺/为何看不见你露出笑脸

永远都说没有爱/整天不回家/相同的年纪/不同的心灵/让我拥有一个家

这是台湾女歌手潘美辰自己作词、作曲、演唱的《我想有个家》，它曾经打动了无数漂泊的灵魂，激发了人们对家的无限向往和期待，潘美辰也因此曲于1991年登上了中央电视台春节联欢晚会的舞台。

同样是上世纪90年代，由英达导演，宋丹丹等主演的室内情景剧《我爱我家》更引发了人们对家的关注，其主题曲《为了一个无声的诺言》、《你是我记忆中忘不了的温存》等，至今仍是感动你我的经典。尤其是下面这首《你是我记忆中忘不了的温存》表达了我们对家、对家人的脉脉温情。

你是我记忆中忘不了的温存/你是我一生都解不开的疑问

你是我怀里永远不懂事的孩子/你是我身边永远不变心的爱人

你是我迷路时远处的那盏灯/你是我孤单时枕边的一个吻

你是我爱你时改变不了的天真/你是我怨你时刻在心头上的皱纹

你是我情愿为你付出的人/是你不愿让我缠住的根

是我远离你时永远的回程票/是我靠近你时开着的一扇门





21世纪初,一曲由一对年轻夫妇带领一双儿女倾情演唱的《让爱住我家》,让我们至今仍记忆犹新。女儿稚嫩的童声仿佛还在耳际回荡,美妙的旋律、简单的歌词告诉我们,家意味着全心全意的爱、付出和忍耐。

我爱我的家/弟弟爸爸妈妈/爱是不吵架/常常陪我玩耍
我爱我的家/儿子女儿我的他/爱就是忍耐/家庭所有繁杂
我爱我的家/儿子女儿我亲爱的她/爱就是付出/让家不缺乏
让爱天天住你家/让爱天天住我家/没有哭泣/不会惧怕/因为有爱
住我们的家

让爱天天住你家/让爱天天住我家/不分日夜秋冬春夏/全心全意爱
我们的家



家是什么?

家是每个人的诞生地,是每个人成长的摇篮。无论我们走多远,从心灵上来说,我们永远都走在回家的路上。那么,什么是家?或者说,家是什么?不同的人可能会有不同的理解。

每一个在家的庇护下成长起来的孩子,都对家有着深刻的体验。我曾让高中生写下他们对家的理解,他们的文字让我非常感动:

家是一个永远都不会忘记的地方,是一个寄托无尽牵挂的地方。

家是自己人生的起点;是创造并养育自己的地方;是饥饿时的一碗稀饭;是困倦时的一张床;是回去后的热情迎接;是离开时的温柔叮咛。

家是离开后会思念的地方;是有人爱你的地方;是疲倦时停留下来休息的地方;是永远不会拒绝你、给你温暖的地方。

家是一棵树,撑开了绿荫;家是一弯河,滋润了绿意;家是近乡的情怯;家是天伦共享的美好。

家是一个能真正做自己的地方;家是一个互相关心并且无怨付出的地方;家是一个你累了倦了第一个想到的地方;家是爱的港湾,游戏的天堂,睡懒觉的温床。

.....





可见,家是快乐时的安乐窝,是烦恼时的出气所,是唯一不需戴面具的地方;是可容纳我的一切优点和缺点的地方;家是当我们离开它,才知道它珍贵的地方;家是一个万物所不能取代的最安全、最温暖的藏身处。



FAMILY & LOVE

1. FAMILY

从《说文解字》中可知:家,居也。其本意“乃豕之居也”,引申为人之厩。也就是说“家”字的本义是指猪圈,猪生的崽子多,后来人聚居处借用其字,转指人居之“家”。又有人认为,“家”是会意字,从“宀”从“豕”,指当时先民们最重要的不动产和动产,“家”在本质上是一个财产概念。可见,家是我们出生和赖以成长的地方。

家的英文为FAMILY,何为FAMILY?中央电视台拍摄的一个特别感人的公益广告对FAMILY是这样解读的:“FAMILY”就是“Father And Mather I Love You!(爸爸妈妈我爱你们!)”,配合着“I”、“F”、“M”等几个字母的动画出现的一段旁白更是感人至深:

小时候爸爸是家里的顶梁柱,高大魁梧的爸爸遮风挡雨,温柔贤惠的妈妈相夫教子。渐渐我长大了,少不更事的我总想挣脱爸爸的束缚,屡次顶撞唠叨的妈妈。长大的我渐渐体会到了生活的艰辛,发现爸爸的背早已驼得不成样子,妈妈的身体也已臃肿。是时候尽一份子女的责任,悉心呵护起这个家,做父亲贴身的拐杖,给他一个依靠的肩膀,给母亲撑把庇护伞为她遮蔽盛夏的骄阳。爸爸妈妈我爱你。

反反复复看,仍觉句句经典,耐人寻味,若再静心感悟视频,每个心中有家的人,眼睛定会不由自主地湿润。

2. LOVE

爱的英文为LOVE,有人作出如下颇具启发意义的解读。他们把LOVE的字母进行分解,发现:

L——Listen(倾听)





爱就是要无条件、无偏见地倾听对方的需求,并且予以协助。

O——Obligate(付出)

爱需要自己不断地付出,无私地去灌溉爱之苗。

V——Valued(尊重)

爱需要展示你的尊重,表达体贴、真诚的鼓励。

E——Excuse(宽容)

爱需要仁慈,宽容对方的缺点与错误。

所以,爱是倾听、付出、尊重和宽容。家是有爱的地方,有爱的地方才有家。



我爱我家

也许你很幸运,出生在一个富裕且幸福的家庭,不仅物质生活丰富,而且父母等亲人爱你疼你念你;也许你和绝大多数人一样,遇到的是不完美的家——经济不宽裕甚至拮据,父母长期在外打工,自己只能和爷爷奶奶、外公外婆留守在家,家中常常有争吵和抱怨……

这些,可能都会让一个本来对家无比眷恋的人灰心失望,你可能非常羡慕别人家的幸福生活。其实,正如俗语所说,“家家有本难念的经”,各家有各家的难处,虽然父母长期在外打工,你成了留守孩子,但只要心中有爱,就会被关怀。爱自己的家、接纳自己并不完美的家,才能将自己的家变成心灵的寄托处和受伤时的避风港。

可能有人已经习惯了抱怨和这样的思维——因为我的家不仅穷,而且父母还常常打架,所以我讨厌待在家里;因为我的家不但偏远,而且父母很少回来,所以我也不想读书了,想出去看看外面的世界……

换个方式看看,尝试用下面的方式造句,可能你对家的接纳程度会提高很多。

虽然我的家……但是我仍然爱着它,因为……

我的学生们造的句子令我感动和欣慰:

虽然我的家很平凡,偶尔有些小矛盾,但我仍然爱它,因为吵闹中伴





着亲情,平淡从容中透着安宁。最重要的是,有你们,有我们……

虽然我的家没有博学的爸爸和妈妈,但我仍爱着它,因为它寄托着我的思念和牵挂。

虽然我的家受着风吹雨打,冰冻霜凝,但我仍然爱着它,因为那里有永不熄灭的温暖。

虽然我的家并不富裕,但我仍然爱着它,因为我们都健康快乐地生活着。

虽然我的家很普通,但我仍然爱着它,因为它目睹了我的每一次蜕变。

虽然我的家并不算太大,但我仍然爱着它,因为它承载的是无价的亲情,且能容纳我所有的烦恼。

虽然我的家聚少离多,但我仍然爱着它,因为它凝聚了家人彼此的牵挂。

虽然我的家时常冷清,但我仍然爱着它,因为房子还在,家还是家,能遮风避雨。

虽然我的家不是特别地富裕,但我仍然爱着它,因为他们对我从不吝啬。

虽然我的家并不富有,但我仍然爱着它,因为它至少把我养大。

虽然我的家不是高楼大厦,但我仍然爱着它,因为它充满了平房的朴实和安详。

虽然我的家不华丽、不富有,但我仍然爱着它,因为它是再多金钱也无法替代的地方。

虽然我的家总是有些冷清,但我仍然爱着它,因为它也有欢乐的时光。

虽然我的家很小,但我仍然爱着它,因为爱很大。

虽然我的家偶尔会有争吵,但我仍然爱着它,因为爱总是多于争吵。

虽然我的家总被弟弟弄得乱七八糟,但我仍然爱着它,因为它充满了生活的气息。

这些令人感动的句子背后,一定藏着一个个曾经或正在被家滋养的灵魂。接纳自己的家,接纳自己的家庭出身,才能让家变得越来越温暖。

著名哲学家周国平的《宝贝,宝贝》一书的封面有这样一句话:“我可以没有一切,不能没有你,宝贝;我不能没有一切,因为有了你,宝贝。”一





位同学说：“虽然我的父母说不出这般的哲学意味的话，但他们外出打工的行为，让我看到，他们在践行着这样的哲理。”

让我意外并感动的是在做这个练习时，有位智慧的女生说，其实，爱家不需要理由。她说她将造句的方式改了改——

我爱我的家，因为那里有关心我的人；我爱我的家，因为那里有我的一片小天地；我爱我的家，因为我的“家”在那儿。我爱我的家，因为那里有我爱的人；我爱我的家，因为失败时那里有人给我鼓励，成功时有人为我鼓掌；我爱我的家，因为在那里我可以安心地生活。

多么阳光的思维，我不禁为她拍手叫好！



拓展阅读

母亲值多少钱？

美国作家克里滕登写过一篇题为《母亲的价格》的文章，提倡应把母亲所做的各项工作量化，给她们应有的肯定。她指出，母亲的工作是一项“技术性的中级管理”工作，若母亲的工作可获得薪水，合理的年薪约为六万美元。著名的“埃德尔曼财经服务组织”经过缜密地计算与评估，得出这样的结论：若将母亲所做的各项工作改为出钱聘人代劳，那么，子女一年所付的工钱高达63.5万美元。可以说，母亲的工资足以与大公司总裁相比。不要说63.5万美元的年薪了，即使是一年6万美元的工资，又有多少子女能够支付得起呢？原来我们在享受母爱的同时，不知不觉间，已经欠下了母亲那么巨大的一笔薪水，而我们自己却依然那么心安理得。母亲们却不知道这些。我们常常说母爱无价，是不是也有为自己掩饰什么的意图呢？我想天底下的





母亲,大约没有几个人知道自己一年能拿到这么多的薪水,即使知道了,可能也是一笑了之,没有人真会向子女伸手要这笔钱吧!譬如计算出母亲合理年薪为6万美元的克里滕登,如果她有子女,大概也不会年底说:孩子,该给我发工资了吧?6万美元,拿来!母亲是一种职业,更是一种无薪水的工作。女人一旦做了母亲,几乎无一例外地全身心投入。这份劳碌、繁杂而又永无休止的工作,母亲们做得细腻、纯粹、乐此不疲,头发做白了,腰做弯了,眼睛做花了,她们也毫无怨言。对于她们来说,做母亲,是自己一生最大的事业。母亲,只有两个字的一个词,轻轻地读出来,却又是如此沉重,它积淀了一个女人一生的时间和汗水,还有那么多的债务——子女们欠下的、永远也不能支付的母亲的工资。

下面这篇《妈妈的账单》取自小学语文人教版第六册教材,是小学三年级的学生都能理解的文章,但也许有的人到了高中都还没有在思想上和行动上做到真正的理解。反复读,问问自己的内心。

妈妈的账单

小彼得是一个商人的儿子。有时他得到他爸爸做生意的商店里去瞧瞧。商店里每天都有些收款和付款的账单要经办,彼得经常被派去把这些账单送往邮局寄走。他渐渐觉得自己似乎也成了一个小商人。

有一次,他忽然想出一个主意:也开一张收款账单寄给他妈妈,索取他每天帮妈妈做事的报酬。

一天,妈妈发现她的餐盘旁边放着一份账单,上面写着:

母亲欠她儿子彼得如下款项:

取回生活用品	20芬尼
把挂号件送往邮局	10芬尼
在花园帮助大人干活	20芬尼
彼得一直是个听话的好孩子	10芬尼

共计:60芬尼。

彼得的母亲仔细地读了一遍,然后收下了这份账单,什么话也没有说。

晚上,小彼得在他的餐盘旁边找到了他想要的报酬。正当小彼得如





愿以偿,要把这笔钱收进自己的口袋里时,突然发现在餐盘旁边还放着一份给他的账单。

他把账单展开读了起来:

彼得欠他的母亲如下款项:

为在她家里过的十年幸福生活 0芬尼

为他十年中的吃喝 0芬尼

为在他生病时的护理 0芬尼

为他一直有一个慈爱的母亲 0芬尼

共计:0芬尼。

小彼得读着读着,感到羞愧万分。过了一会儿,他怀着一颗怦怦直跳的心,蹑手蹑脚地走近母亲,将小脸蛋藏进了妈妈的怀里,小心翼翼地把那60芬尼塞进了她的上衣口袋。

(据小学语文人教版第六册教材及相关资料编辑)





1.2 Like yourself

你想改变自己的容貌吗?

假如有一个可以改变容貌的机会,你会改变自己的容貌吗?也许你对自己的容貌很满意,也许你和下面这个女孩儿一样,很想改变自己的容貌。

这个想改变自己容貌的女孩儿名叫王贝,武汉仙桃人,毕业于武汉音乐学院,曾是2005年超女成都赛区20强。比赛时,她与李宇春一个组,李宇春是18号,她是20号。遗憾的是王贝止步于10强外。2006年,王贝在《梦想中国》重庆赛区脱颖而出,拿到了参加全国入围赛的绿卡。见过她的人都觉得她长得还算漂亮,但她却想去整形。2010年11月13日,王贝在武汉中垵医疗美容门诊部实施颌面骨整形手术。然而手术出现意外,当日15时56分转入161医院抢救,经过抢救治疗无效,于15日凌晨3时因呼吸循环衰竭死亡。因为想整形,这个如花的生命止步于24岁!如果时光可以倒流,你会怎么劝她呢?



她将父母告上法庭

美国马萨诸塞州休斯敦一名18岁少女由于长相丑陋,在无法忍受被人排斥的痛苦后,竟将父母告上法庭,控诉他们将自己生得过于丑陋。这位少女名叫布兰迪·休·斯凯米尔,人们说她长着一张“像屁股一样的脸”。由于长得奇丑无比,她经常受到同学和亲戚的嘲笑,从小到大没有人愿意和她交朋友,相反,所有的孩子都排斥、讽刺她。实在无法忍受“屁股脸”的嘲笑后,愤怒的布兰迪竟然将无辜的父母告上当地法庭,控诉他们将自己生得太丑,导致自己从小到大受人嘲讽和欺负。同时,她还要求