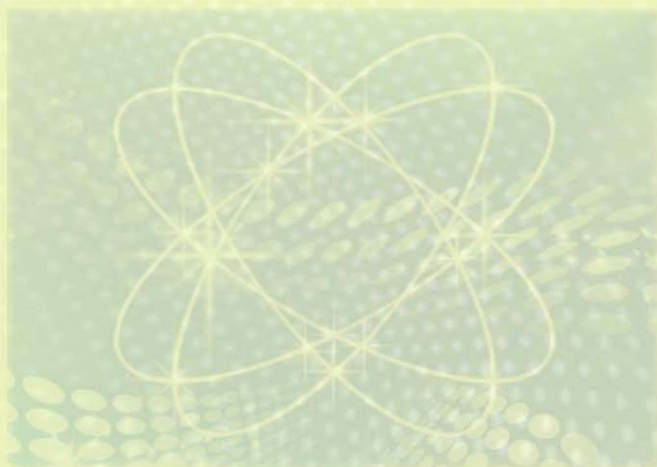


生命教育视窗 2

成长的烦恼

谢 普 主编



辽海出版社

(生命教育视窗；2)

成长的烦恼

谢普 主编

辽海出版社

图书在版编目（CIP）数据

成长的烦恼/谢普主编. —沈阳：辽海出版社，2011.1

（生命教育视窗；2）

ISBN 978-7-5451-1099-9

I. ①成… II. ①谢… III. ①心理卫生-健康教育-青少年读物

IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 004778 号

责任编辑：段扬华柳海松

责任校对：顾季

封面设计：唐文广

出版者：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

电话：024-23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印刷者：北京一鑫印务有限责任公司印刷

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：140mm×210mm

印张：45 字数：880 千字

出版时间：2011 年 1 月第 1 版

印刷时间：2011 年 1 月第 1 次印刷

定价：298.00 元（全 10 册）

版权所有翻印必究

前言

生命教育之所以在现代兴起，应该说有其深刻的历史背景与现实的原因。首先，社会的发展使人们尤其是青少年遭遇到一些严重的问题。人类进入新的千年之后，依靠信息技术、新材料新能源、生物技术、航空航天技术、生命科学等等，社会、经济、文化都呈现出高速的发展，生活的水准大幅度提升。但同时也引发了诸如地区间的差距加大、贫富悬殊惊人、局部战争不断、恐怖主义盛行等政治及社会问题。而另一严重的问题是文化虚无主义、相对主义盛行，人们正常的生活准则、道德规范许多被消解，于是，导致人们生命存在的价值难觅，生活的意义呈现为空白。一切都可以做，一切也可以不做；一切都无所谓，一切似乎仅是游戏而已。现代人于是陷入价值与意义难定的虚无世界之中，这种状况尤其表现在青少年身上。青少年缺少生命关怀，就无法形成正确的生死观念，也就缺乏正确的生命意识……从心底里没有正确的生命意识，就会轻率对待自己的生命，同时任意草菅别人的生命。正是基于此，我们策划出版了《生命教育视窗》，泰戈尔说得好：“教育的目的是应当向人类传送生命的气息。”通过本丛书，我们相信青少年一定会对生命重视起来。

目 录

我好累.....	1
人间最苦是学生.....	3
都是奥数惹的祸.....	5
面对“八国联军”.....	7
空想家.....	9
“差生”的心事.....	11
焦虑!考前综合征.....	13
慌乱!考中恼人病.....	15
这次考砸了.....	17
高三!高三!.....	19
复读,心中永远的痛.....	21
一切都会好的.....	24
人生之苦也很美丽.....	26
赤足街上走.....	29
我有我的滋味.....	31
不该凋零的花朵.....	33
相信我能行.....	35
足球的梦.....	37
靠自己去成功.....	40
心灵的岔路.....	42
生死无界.....	44
网.....	46
网游“黑洞”.....	48
网上那个“他”.....	50
我要做男生.....	53
第一次戴胸罩.....	56
这个社会怎么啦?.....	58
责任.....	60
梦里,我送老人回家.....	62
学会爱.....	64
我心依然.....	67

告别.....	71
梦开始的地方.....	73
想家的感觉.....	77
我来自农村.....	80
变化与适应.....	82
游入大海的小鱼.....	84
成长的烦恼.....	87
情绪“变电站”.....	89
走在雨中.....	93
那份随风而去的友谊.....	96
知音难觅.....	100
给琳的一封信.....	102
老师竟成我的梦魇.....	105
被遗忘的角落.....	109
妈妈变了.....	112
爱的束缚.....	117
妈妈看了我的日记.....	120
请听我说，好吗？.....	123
代沟还是鸿沟？.....	125
接受？不接受？.....	128
一次温暖的失败.....	130
我已经长大.....	133
壳.....	136
伤心太平洋.....	138

我好累

早上，伴随着闹钟“懒虫起床，懒虫起床”的叫声磨磨蹭蹭爬起来，洗脸、梳头、刷牙等等，几乎占了半个钟头，然后又不紧不慢地吃过早饭，这个早上总之一个字——慢。

上午四节课的课间，总有我的身影在教室内穿梭，“请问这个……”唉！我总有问不完的问题。其实这些在别人眼里是不堪一提的，可我还是必须要弄明白，为什么？因为我智商低，纳而好学，不耻下问嘛！是吧？——勤。

中午，吃完饭饭碗一推，就去养精蓄锐——睡觉。此时的我两耳不闻天下事——太平。直到一点钟便“天下大乱”。你瞧！翻箱倒柜地又找书又找笔，好不容易觅到支钢笔，一写，没水啦！“咦！我语文书放哪儿了？记得昨天我还背古文呢！……哦，在这里呀！”边说边从枕头底下找出来。“我英语书又飞哪儿去了？”我抱怨着自己平时太懒，没有整理好房间，这个并不宽敞的小屋，到处是书本、笔、草稿纸、鞋、衣服，总之很像垃圾堆。真不易，齐了。刚要走出家门，好像忘带什么了，什么呢？我一时还想不起来，到了半路脑子里猛地想起眼镜，又不得不返回。这个中午——乱，因懒而乱。

下午，上完两节课，便是匆匆赶作业的时候。别人早已在课间和午休时间完成了，可我必须要在自习课上使劲写着、算着。原因有二：第一，第四节课必须交齐作业；第二，晚上有更重要的任务在等待我。没办法——忙。

接着，晚上便是复习、预习、做辅导题，白天还不够，晚上更要加班加点——累。

我就是这样的一个初三女孩。

温馨叮咛

看了你的文字，真为你的“充实”的一天捏一把汗呢。想必紧张到“残酷”的初三生活，会给以后的你带来很深刻的印象吧？慢、勤、乱、忙、累……这种情况下的你居然能够把自己的状态描述得如此准确，真可以去当评论家了。在心理学中，著名的精神分析学家弗洛伊德曾经用“本我”来形容人的本能冲动，它依据快乐原则追求享乐，表现为懒散、拖沓；用“超我”来形容人的自制力，它依据社会道德原则行事，监督、控制着“本我”的懒散与冲动，使自我做出自己该做但不想做的事情；而“自我”是现实中的我，它真实、客观、实实在在，是“本我”和“超我”的调和剂。一天平淡而忙碌的生活中，这三种“我”的状态通过你的描述表现得淋漓尽致。每一次忙碌、勤奋，都表现出“超我”的神圣，而每一次的磨磨蹭蹭、杂乱无序都是“本我”的放纵，真实的“自我”则在偷懒，在叹息——我好累！

想对你说的是，人与动物最根本的区别在于人有自制力。因此，我们既然如此清晰地明确自己的状态，就不要一味放放纵自己“本我”，尽我们的努力“超我”，你会走向成功。

人间最苦是学生

很多人都认为学习好就有出息。我一直在思考，学习好指的是什么？难道只有高考科目的成绩好才能说是学习好吗？如果学习不好，我该怎么办？学习不好的学生也不是极少数，他们该怎么办？我绝不是说学习不重要，但不能机械地认为学习是唯一的出路，学习好将来可能有出息，学习不好也不是死路一条。社会上需要各种各样的人才，如果人人都出色，谁来干脏活累活？庆幸的是世界上还有智商这个词，把人分开来，高智商干高智商的事，低智商干低智商的活。但又怎么知道智商高还是低呢？我们可知道牛顿小时候被老师说过是笨小孩？

人啊人，要数学生最苦了。整天没日没夜地学习，手指写断了，眼睛看瞎了，成绩也不一定会有很大提高。学习本是传播文明的方式，如今却成了束缚文明的枷锁。我不是说学习一无是处，只是学习本不应如此之累。我想应该有一种这样的学习模式：从小学开始，把那些成绩好、有希望成为科学家的挑选出来，进行专业训练；而想当律师的在义务教育之后就去攻读律师学校……如此等等。因为当医生时不必了解 $y=ax$ 似的反函数是什么，律师也不会问什么是中和反应。

但我们的学习任务太重了，学习已成了五行山，学习已成了雷峰塔，压得我们喘不过气来，学生已成了学习的牺牲品。可怜，可悲！

温馨叮咛

我想你写下这些文字时，心情一定很糟糕。你正在为灯下做不完的试卷发愁吗？还是为成绩老是上不去而困扰？

你文中流露出一些抱怨和消极的想法。我不能说它们对与不对，至少它代表了你现在真实的情绪，同时也引发了我的思考：世界上找不到两片完全相同的树叶，地球上也找不出两个完全一模一样的人。在生活中，每个人都有自己的兴趣，每个人都有自己的特长，而这种兴趣和特长表现出来的时间也有早有晚。你自己不是也说：牛顿小时候还被老师认为是笨孩子吗？其实何止是牛顿，爱因斯坦、波尔、拉瓦锡等好多大科学家，在上学的时候是默默无闻的。不同于别人的是，他们在成长的过程中慢慢找到了自己的领域，倾尽全力持之以恒，终于取得了令人瞩目的成就。

每个人都有权利根据自己的兴趣和特长设定自己的生活目标。有了目标，我们就有了生活的指南针，有了目标我们就有了学习的方向盘。有了目标我们便会更加主动地去审视自己、了解自己、调整自己。在追求目标的过程中，学习便成了我们的需要，我们也就学会了学习。也许我们以后可能会找到更适合的目标，而希望改变目标。这没有关系，学会了学习，我们便有了实现目标的保证。

把你的想法和困扰告诉父母和老师吧，或许他们能够给你一些意见和建议，让我们能够更加科学地、有计划地学习，找到其中的快乐！

都是奥数惹的祸

烦恼如同万里晴空中飘过墨色的乌云，风平浪静的海面突然变得汹涌澎湃。在学习生活中，在人生的旅途上，在美好的世界里，我们的心情也随着烦恼起伏奔腾……

我真的不知道，中学与小学上辈子结了什么仇，中学偏偏用一张张奥数的卷子把我们这些可怜的小学生拒之门外，所以我们必须用超群的智慧搞定那些卷子，才能跨进期望已久的中学的大门。真所谓“冤冤相报何时了”。这下，可苦了我们这些小学生。家长们常常在交补课费时发表一句感慨：“真不知道奥数学习何时是个头呀！”

每一次在上奥数之前我那个愁呀，有时连一个很简单的词也想不通。一次我就是打死也想不通什么是“美好的生活”。但每当上完奥数课，我的心情就沉重到极点，头昏脑涨。我们奥数老师说，其实适合学奥数的学生只有5%。我不知道我属不属于这5%的学生之一。不过，有一点可以肯定——上一节奥数课我的脑细胞会死伤大半。

反正，现在奥数班已经是泛滥了。它已经无情地闯进业余时间我们的话语中。下课，我们扎堆讨论奥数，“喂，请大家注意了，听听这道题：‘甲乙两个粮食仓库，甲仓库存粮是乙仓库的70%，如果……’怎么算？”再看看那堆怎么说：“谁买2010年小考必备了？麻烦借一下。”

放假之后，我们的话就格外多。还是关于奥数的，比如：“我天天写奥数到11:00呢。”还有“我妈一定得了‘小升初综合征’，同一本真卷我已经做了n遍了！”顺便我们还讨论“真卷、题库的x种算法”，大家你一言我一语，足够编一本书了，而且绝对受欢迎。

假如我要做一道超难的奥数题，绝对是抓耳挠腮，上蹿下跳；看看这儿，瞧瞧那儿，却不知从哪里“插刀而入”。离远看还怪像只猴子的呢。

原来我们玩的时间如今必须要写奥数，原来活泼天真的我们如今脑子务必要超负荷，原来游戏的快乐只能在题海中寻找……我们现在的命运真是既可怜又可悲，曾经傻乎乎的影子现在无影无踪。奥数惹出的烦恼还真多，多得让人无奈，多得让人讨厌。

不过，我们懂得了在烦恼中吸取乐趣，我们在烦恼中成长，在烦恼中不断改善自己，在烦恼中逐渐懂得深奥的人生哲理，在烦恼中变得更加成熟……

温馨叮咛

看到你的作文真是吃了一惊，没想到作为小学生的你，也有这许多压力和负荷呢。看到你文字中透着灵性的词句，我真是又欣喜又替你鸣不平。如同你们老师所说，适合学奥数的学生，只占有学生的5%，恭喜你啦，你一定是超级厉害，才能挤进这5%之一的噢。

我想，奥数的难度一定要比你们正常的课程难许多，就像奥运会一样充满挑战。因为奥林匹克本身就意味着超越、挑战极限的意思。那么，它在给我们带来烦恼的同时，是不是也能够让我们对自己更有信心，变得更强呢？你说得真好：懂得从烦恼中吸取乐趣、不断改善自己，让自己更快成长，不正是奥数带给我们的礼物吗？

顺便说一句，脑细胞的死亡并不是坏事噢，人的大脑每天都有新的细胞生长出来，这样，我们才会越变越聪明。祝你好运！

面对“八国联军”

对高中生活的热情早已在繁重的学习前低下了头，天天面对一道道的题目，便问自己：“你适应了吗？”

其实早该适应了。21点关灯的“军令”如山，到时只得在黑暗中摸索，把一本本未做完的作业收在枕边，准备第二天一大早起来做。但八门功课又如何安排呢？

有人说，老师嘛，都是想自己的课被人重视，花的时间越多越好，因此作业一天天多起来。记得上学期有位同学把八位老师比作是“八国联军”，而我们就成了受尽欺压的“中国人民”。但我觉得并不能把每门功课都相提并论。而我常常看到有的人除了上课之外，一连几天不碰历史、政治，而英语书却当作宝贝似的随身带。他们中不乏对英语真的感兴趣的，但大多数是因为英语老师要求背的实在太多了，而不得不拿着英语书满校跑。

这样下去，同学们有时会由于一段时间没有抓住某些科目，后面的课就跟不上了，到考试时想补也补不上了。但是既然是老师布置下来的任务，我就得完成。有时会觉得对不住那些教我们不重视的课的老师。

好难理顺的时间啦，我们该怎样做呢？

温馨叮咛

看到你的文字，觉得你们的负担真的是过重了。造成这种情况可能有两方面的原因：一是老师布置课外的任务太多，留给我们自由支配的时间太少，使得一部分同学失去了安排自己学习的机会。另一个原因则是我们没有学会合理安排已有的时间。

有一句话说的好：“凡事预则立，不预则废。”无论做什么事情，在头脑里都要先大致有一个印象，构建一个蓝图，然后脚踏实地地去做。才会取得成功。就制订学习计划来说，最重要的有三点：学习目标、学习内容、时间安排。

每年我们应有个目标，指出我们全年的奋斗方向。每月的目标、每周的目标则较为细致，也较为灵活，可以根据实际情况来调整。

有了目标之后，我们要确定各学科所占时间的比例。例如，如果英语较弱，则可以比其他学科多一份或半份时间；这个月物理的内容很难，则应加大学习物理的时间。但在强调部分科目的时候决不能偏废其他科目。

时间的安排则把学习目标和学习内容落实到每一天。我们要考虑到科目之间如何搭配学习，以减少疲劳。每天的精神状态的变化，也要考虑到，记忆力好的时间，用来背书；精力旺盛的时间，用来突破难点。

把握自己的时间，才能在学习的路上游刃有余，击溃“八国联军”。

空 想 家

我发现自己是一个“空想家”。每个学期开始的时候，我都会为这个学期安排好目标，然后安排好任务，立下一番雄心壮志。可到了学习的时候却发现，目标越来越不清楚，任务更是拖拖拉拉，不但自己的任务完不成，老师布置的作业都成问题。

每个星期五我便开始放松对自己的要求。星期六寄宿生可以回家，再多的作业也可以回家再做，还有两天的时间呢。心里想的好，可一回家便什么也干不了了，要么沉迷于电脑，要么和爸爸妈妈说话，要么玩玩，即使静下心来，做作业的速度也慢得要命。就这样到了星期天，该做的没有做好，只得星期天晚自习伤心地去做了。每次都是这样，每次都发誓下次要做好，可每次还是这样。

正如同学们说的，我是言语上的巨人，行动上的矮子。

温馨叮咛

同你一样，我在上学的时候，总感觉自己是思想上的“巨人”，行动上的“矮子”，无法把精力集中到一件事情上，结果计划得很多很美好，却总是实现不了。现在想来，如果当初能坚持一件爱好，弄不好现在也会练得很好了呢。

同你一样，很多高中生在新学期开始的时候，已经开始计划自己的学习和生活了。但在执行的时候总是觉得，日子一长，想到的很难做到。不但高中生如此，大学生中也不少见。

从心理学上来说，人的记忆也是有规律可循的，计划放在我们的脑子里，慢慢肯定会淡忘。如果把它记下来，写成小纸条放在床头，每天提醒自己，我相信就不容易淡忘了。过了一段时间，我们就可以把它牢牢记在脑子里，习惯成自然，转化为自己的自觉行动。

另外，你可以找个学习上的伙伴，一起制订学习计划，互相比较、互相监督。相信这样一来，学习的劲头会更大，效率会更高，也不会想去偷懒了。

“差生”的心事

自从踏进高中，我就挑起了一副不轻的担子，担子的一头是父母和老师的希望，另一头是我对自己的要求。有人说：一个人做任何事情都需要有压力。是的，我有压力，但在压力下，成绩却一天比一天差，我的信心也一点一点地被消磨了。久而久之，无论在别人眼里还是在自己眼里，我都被贴上了一个无形的标签——差生。

我作为一个差生，也曾有过辉煌。每每想到辉煌，爱幻想的我自觉爬得很高，可是突然坠下万丈深渊，我被摔得四分五裂，面目全非。

当成绩发下后，那些优等生看到满意的成绩后露出了灿烂的微笑，而我却只有羡慕的份儿。不过，上帝也赐予我笑，面对无奈的成绩，我的笑至多是苦笑。

我喜欢唱歌，可我不敢大声唱，还得东张西望，嗨！谁叫我是差生呢？不然，我也能跟他们一样放声高歌，唱自己想唱的歌，唱出自己的感想。

生活中，我几乎没有表现自我的机会，因为我是一个平凡得不能再平凡的人。我深深地痛恨自己，恨自己不如别人。我伤心过，可我又告诫自己不要悲观，更不能放弃，要勇敢地面对现实。有时我会“阿Q”一次：现实无法改变，但愿下次考好。“好一个但愿”，但无论如何它毕竟只是一个幻想。

在幽静的黑夜里，我独坐床前，探出窗外，看见一颗暗淡的星星，仰天呐喊：这是为什么？天啊，这不公平！

温馨叮咛