

中国独生子女家庭教育·学校教育

成长困惑的57种解决方法

非常经历

第一次



真实典型事例
心理问题解读
事件真相揭示
实用解决对策

明天出版社

中国独生子女家庭教育·学校教育

成长困惑的57种解决方法

非常经历

陈鹏 / 著 万里英等 / 插画 辰星文化 / 设计制作

第一次

当你第一次竟被人说心理有毛病，
当你第一次发现自己的人缘很差，
当你第一次发现被老妈偷看日记，
当你第一次被老师冤枉还说不清，
当你第一次在放学时遇到了坏人，
当你第一次因为顶嘴被老爸打。

.....

如果，你的非常经历让你感到困
那么，就请你打开这本书吧！

明天出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

第一次非常经历 / 陈鹏著; 万里英绘.

— 济南: 明天出版社, 2005.12

(青春风暴)

ISBN 7-5332-5072-9

I. 第... II. ①陈...②万... III. 青春期—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 144514 号

青春风暴

策 划 / 吴大宪工作室

责任编辑 / 吴大宪 孟凡明



第一次·非常经历

著 者 / 陈 鹏

插 画 / 万里英 王鲁滨 李 新 刘艺东 赵 安
万 方 王鲁岩

设计制作 / 辰星文化

温 宁 新 玲 温秀芹 古建光 张瑞泉
王 莹 王 岚 小 雨 孟广存 于 力
万 选 杨芸芸 宋 晖 徐玉梅 刘鲁义

出版发行: 明天出版社

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

<http://www.tomorrowpub.com>

地 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 (250001)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

开 本: 170 × 228mm 1/16

印 张: 11

版 次: 2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-5332-5072-9/G · 2855

定 价: 16.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社发行科联系调换。电话: (0531)82098622

开头的话

第一次经历，第一次体验，第一次反思，第一次觉悟，第一次感受世界，第一次了解自我……从小到大，每个人都是通过一个又一个的“第一次”不断学习、不断调整、不断完善、不断成熟起来的。



小时候的那些“第一次”，对于我们来讲，非常关键！如果认识正确，处理得当，我们就会不断地建立自信，走向成功。相反，如果我们没有正确认识和应对这些“第一次”，它们就有可能终生在我们的心里留下阴影，形成障碍，从而影响我们的进步和成长。遇到问题 and 困难并不可怕，关键在于如何去应对它！

成长的过程中，我们会经常遇到不尽完美的事情，而真正的完美，正是通过我们积极向上的健康心智而获得的。

“青春风暴”是一套天天伴你的书，帮助你认识成长中各种各样的“第一次”，并给你提供解决问题、克服困难的办法！这套书教你敢于面对自我、面对挑战，从一个又一个“第一次”当中，不断地成熟长大，不断地享受快乐，取得成功！

《非常经历》针对你的生活、学习和成长过程中那些各种各样平常而又非常的经历，逐一分析这些经历内在的道理，让你做到心中有数，然后向你提供认识自我、超越自我的办法！

我是隐形人	4
对爸妈说不	7
到底谁有病	10
刀疤老大	13
受气包宣言	16
天下第一宠	19
朋友远行	22
书桌空空	25
胸中火焰	28
狗熊狗熊	31



莉莉怎么啦	34
左右不是	37
笑声惹的祸	40
恨死叮当猫	43
我叫总有理	46
习惯大逃亡	49
陌生的熟人	52
为何背叛我	55
烦人躲不开	58



校服风波	61
路遇恶狼	64
同桌冤家	67
该不该问	70
爱好危机	73
理想万岁	76
被抢走的座位	79
手机被没收	82
一醉难休	85
不愿进校门	88



妈妈别病	148
生命思考	151
未来多可怕	154
不能听的歌	157
顶嘴不舒服	160
冷战何时休	163
小鬼当家	166
书包里的秘密	169
下乡有感	172

不够用的嘴	121
完美追求	124
天大秘密	127
怀疑老爸	130
陌生爸爸	133
一人站台	136
日记被偷看	139
家庭战争	142
连锁反应	145

坏蛋日记	91
少小离家	94
四眼烦恼	97
当上主持人	100
丢三落四	103
都怪我都怪我	106
打个抱不平	109
忙碌的怪人	112
脾气大王	115
我也想当“官”	118





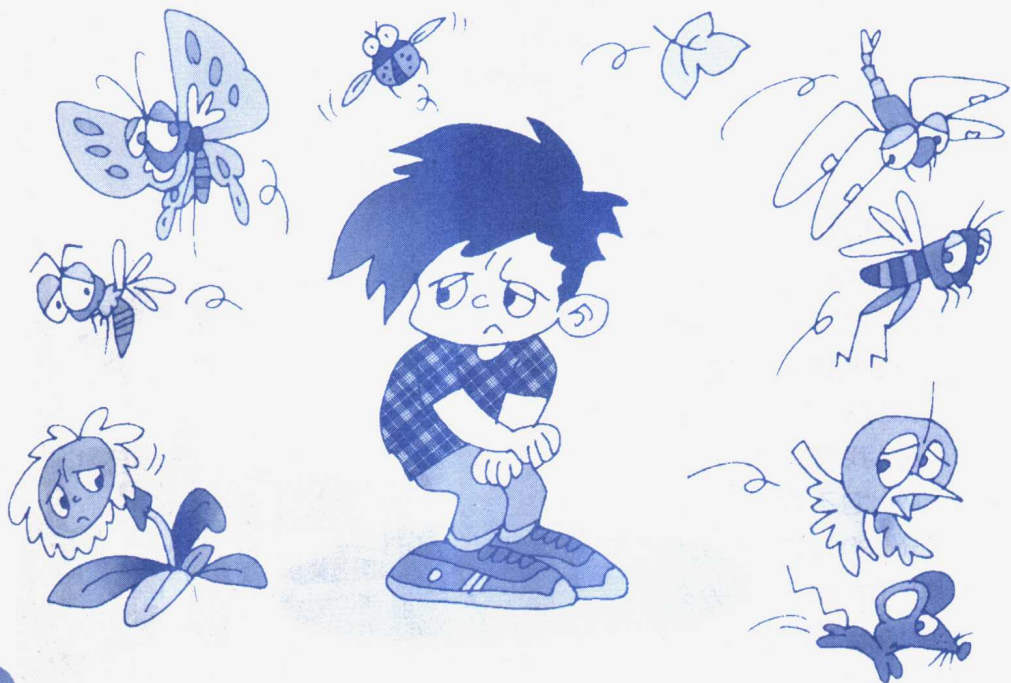
非常经历

我是隐形人

同学们三三两两互相约着去玩,去看展览,去书店……自己难过极了——我怎么就没有一个好朋友呢?

来到这个新学校已经两周了。明天又是周末了,看同学们三三两两互相约着去玩,去看展览,去书店……自己难过极了——我怎么就没有一个好朋友呢?

其实,在原来的学校里,我也只有一个朋友,其他的同学都不愿意理我。有时我甚至感到自己是一个隐形人。他们交谈嬉戏,似乎没注意到我的存在。我为什么没有好朋友呢?我有时表现得不在乎,其实,我多么期望着能和大家一起玩,一起学习,甚至因为不同的观点争一争、吵一吵也好啊!





原来如此

是啊,没有朋友的日子真是好难过呢!

1、一个教育家说过:人,需要人。这是因为我们身为人类,不仅仅是吃饱喝足就可能满足的缘故。

2、随着我们的成长,我们越来越需要与自己的同龄人交流。大家有很多共同的语言,共同的喜好,共同的理解,共同的志向……





3、没朋友,与性格相关,与环境相关,也与你的交往方式相关——当意识到没朋友时,要从这三个方面着手思考,然后调整自己,让自己拥有一个、两个……更多的朋友。

4、你在观察着新环境,新环境也在观察着你呢!新环境也期望着你的加入。这是肯定的。

☑ 对策百分百

怎样在一个新环境中结识新朋友呢?与人交流!

微笑欣赏法 你在观察着他们,再大方一些,用自己坦诚的微笑告诉他们:你喜欢他们,你希望加入他们。等你们成为好朋友时,他们会告诉你,他们也正期待着你的加入呢!

直言相告法 确认哪个人或哪些人是自己希望结交的朋友,然后不要顾忌什么时机,走上去告诉他们:我希望加入你们,希望与你们成为好朋友。

特长吸引法 展示你的特长。比如你打球很厉害,比如你科普知识一级棒,比如你是一个遇到困难总有办法的智慧人……你通过班级活动、课堂表现来展示自己,这样就会有许多人来主动与你交朋友的。

真诚交往法 在交往中与朋友分享你的喜好和观念,这样他们也好把握你的兴趣和原则,这样才能保持长期交往。同时也要学会宽容朋友的缺点,如果可能在交往中帮助他提高和改正,这样你们就会交往得更深,也更有价值。同时,你要学会用自己的优点和长处,去与朋友的优点和长处协作。

鬼主意

交朋友最重要的是真诚,别给自己留有太多的秘密。



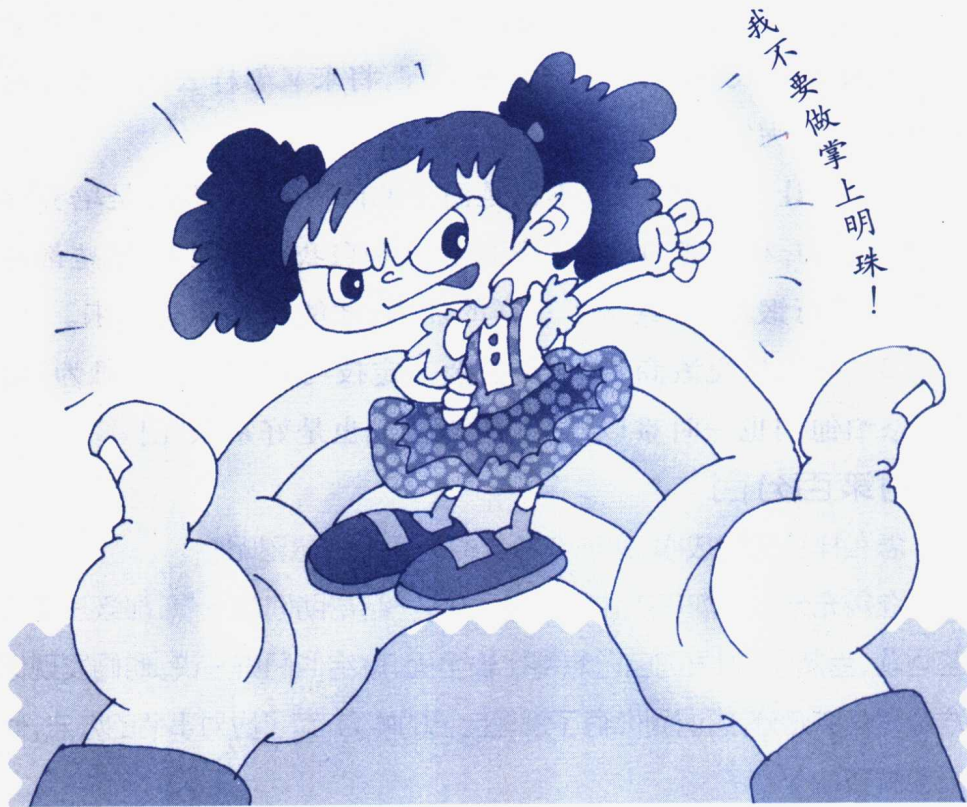
学校组织了一个户外极限活动，爸爸妈妈一定要亲自陪我去。真是令人哭笑不得。他们总这样，让人多没面子呀！

非 常 经 历

对爸妈说不

学校组织了一个户外极限活动，好多同学报名参加，爸妈也鼓励我积极参与这样的活动。

可是，他们一定要亲自陪我去。真是令人哭笑不得。从小到大，除了在学校的时间不与他们在一起，放学和上学都是他们轮流接送，身旁至少有一个人在照顾我。我知道，在他们的眼睛里，我是永远都长不大的孩子，惹得知情的同学们总是笑话我。





今天,我拒绝了爸爸妈妈,并且告诉他们不许像上次军训一样偷偷地跟着!他们很紧张,在另一个房间里开会研究,找我谈判了几次,都没有达到他们不可告人的目的!我严肃地告诉他们,如果他们非要参加不可,他们自己去参加好了,我放弃!他们吃惊和难以接受的样子,又让我好不忍心。他们毕竟是对我好呀!而且,有时候他们不在身边,我真是感觉没了主心骨呢!唉,可他们总这样,让人多没有面子呀!

❑ 原来如此

你是一个理解父母的人,你的想法也是有道理的。

1、正如你所言,孩子在父母眼里,是永远长不大的。他们希望孩子安全,快乐,受不得一点委屈和伤害。但是这样过度的呵护,会影响孩子的成长。如果产生了依赖心理,将来又怎样去独立地面对事业和社会呢?

2、不让父母跟你去,不仅是面子的问题,更重要的是培养你的独立能力。独立能力包括心理的独立和自我管理能力。这些都是需要你进行锻炼的。具备了这样的能力,才能真正成长起来。

3、与父母交流商量,也是需要一定技巧的。你这样“难为”他们,恐怕他们也一时难以接受,所以他们也是好紧张呢!

❑ 对策百分百

怎么样让他们放心,实现你独立参加活动的愿望呢?

准备充分法 你不妨让他们坐下来,一起帮助你想一想,都该注意哪些问题。当然了,如果你自己想得比较全面,就给他们讲一讲。他们发现你准备得这样充分,意识到你有了管理自己的能力,有了应对事情的办法,他们也就放心了!



应对有道法 你告诉他们，一旦真的出现什么问题，一定会及时地与他们联系。你会按时报平安，让他们放心。

总结汇报法 这次活动结束，要认真地向他们讲述过程，尤其是你表现出色的事迹。这样就会使他们吃了定心丸，对你越来越放手了。

鬼主意

爸爸妈妈也是需要培养的！从小事开始，让他们给你自主权。



非常经历 到底谁有病

有个同学竟然说我“心理有问题”！接着大家一起哄笑我，说我有病……在有些方面，无论是想法和做法，我真发现自己和大家不同。难道我真有心理问题吗？

和朋友们在一起，经常有人笑话我的思维有问题。今天开班会，请来了一个心理老师给大家讲心理常识。没想到下了课，我因为一个小矛盾和几个同学争论起来，有个同学竟然学我“心理有问题”！接着大家一起哄笑我，说我有病！大家那样说我，丝毫不顾及我的心理感受，我认为他们才有病呢！可是在有些方面，无论是想法和做法，我发现自己和大家的确不同。难道我真有心理问题吗？





❑ 原来如此

心理有没有问题,不是通过一两件简单的事情就能判断的。在复杂和充满挑战的社会中成长,就算有些心理问题,也是很自然的,就像我们有时感冒一样,关键在于如何对待。

1、对自己要有一个相对准确的认识与评价。应该知道自己哪些方面比较优秀,哪些方面还有欠缺。同时,还要知道自己是否能够与他人和谐地相处,是否能够理解、尊重和宽容他人。

2、要相信自己的力量,相信通过自己的努力能够改善与人相处的不理想状态。





3、能够正常地对待自己的学习和成长。对身边发生的事情或听说的事情有一个较为理智的看法,而不是偏激的。

4、能理解与自己不同的看法和行为,不强求自己与他们完全一致,也不强求别人与自己完全一致。

5、相信通过自己的努力,自己的人格会不断完善起来。

❖ 对策百分百

考虑上面各项,就会知道自己是什么样的心态或状况了。确认自己是健康、阳光的,那么我们就能够面对自己和他人了。而且,我们知道,每个人由于受自己的成长环境和成长经历的局限,都会有不足和需要改进的地方。只要我们注意调整和提高自己,就不必有什么过多的担心啦!

心理测量法 如果你真担心,不妨去心理诊所看看心理医生。有意识进行咨询和心理调整的人,是健康的人。

谈心认识法 可以与爸爸妈妈、老师长辈或自己的好朋友认真地聊一聊,听听他们对你的评价。

自我认识法 找两本科学的心理书,通过阅读提高自己对心理学的认识,更准确地把握好自己,通过那些理解了一些的心理调整方法,及时修正自己和完善自己。

方法合适法 无论遇到什么样的事情,首先让自己做到冷静地思考,而不是轻易地下什么结论,提出看待和解决这个问题的几种方法,衡量这些方法的利弊,然后挑选或组合一个最好的办法来处理问题。当你有了这种能力,也就不会有什么大的心理问题,或者自己制造出什么心理问题来了。

鬼主意

你会放松一下自己吗?你会换一下角度思考自己吗?

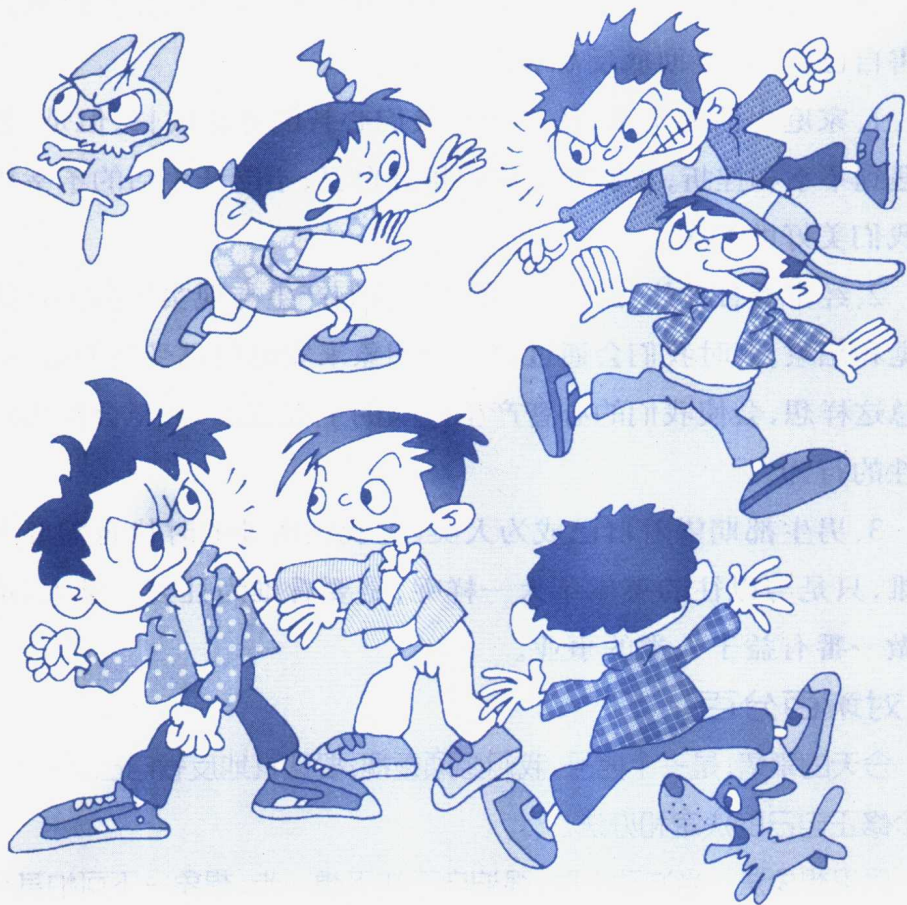


今天奶奶来到学校把我领回家，赔了同学好多医药费。我把同学给打了！我不知为什么出手会那么重……

非常经历

刀疤老大

今天奶奶来到学校把我领回家，赔了同学好多医药费。我把同学给打了！我不知为什么出手会那么重。当时自己已经失去理智了，后来看到同学胳膊都出血了，自己也吓坏了……平时我就经常故意气老师和同学，觉得大家都很敬佩我。





爸爸工作太忙经常出差,我和奶奶住在一起。妈妈与爸爸离婚后又结婚了,她很少来看我。爸爸有时非常宠我,有时又痛打我。我弄不清他的脾气。我很敬佩他,有时甚至想惹点祸,让他打我一顿才好呢!

我梦里曾经梦到过爸爸和自己都是武侠片中的大侠,还有一次梦到是黑社会中的老大,可威风呢……我觉得自己又像是辛巴,又像是刀疤……

❖ 原来如此

真为你担心哦!这样下去是很危险的。伤害别人的同时,也会伤害自己。你需要彻底反思和改正自己了。

1、家庭生活的不幸,往往影响我们心智的健康成长。但是,越是遇到不幸和挫折,我们要更加呵护好自己,不能让生活的不幸扭曲我们美好的心灵。

2、经常看打斗片、武侠片,容易使我们产生与现实生活不符的幻觉和想象。有时我们会通过自己的想象来安慰自己受伤的心。可是总这样想,会使我们的心智产生危险的主观意志,甚至会出现攻击性的行为。

3、男生都期望着自己成为大英雄。我们所处的时代也需要大英雄,只是与以往的英雄不太一样呢,是要看谁为社会贡献大,谁能做一番有益于人类的事业。

❖ 对策百分百

今天的事情,是一个信号,我们必须重视。要认真地反省自己,给自己一个修正自己的决定和办法。

后果想象法 当冲动之时,强迫自己往下想一步,想象一下可怕甚至