



生活篇

成长 不烦恼

——李湑姐姐送给小学生的心灵成长秘籍

李湑 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



成长 不烦恼

——李涪姐姐送给小学生的心灵成长秘籍

李涪 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长不烦恼——李滢姐姐送给小学生的心灵成长秘籍(生活篇) /
李滢著. —北京:北京师范大学出版社, 2011.10

ISBN 978-7-303-13405-2

I. ①成… II. ①李… III. ①小学生—学习生活 IV. ①G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第178332号

营销中心电话 010-58805072 58807651
北师大出版社少儿网站 <http://child.bnup.com.cn>
电子信箱 jingshishaoer@sina.cn

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街19号

邮政编码:100875

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

经销:全国新华书店

开本:210 mm × 240 mm

印张:10.5

插页:6

字数:216千字

版次:2011年10月第1版

印次:2011年10月第1次印刷

定价:28.00元

策划编辑:王春美

责任编辑:王春美

美术编辑:李葆芬 王蕊

装帧设计:锋尚设计

责任校对:李菡

责任印制:孙文凯

版权所有 侵权必究

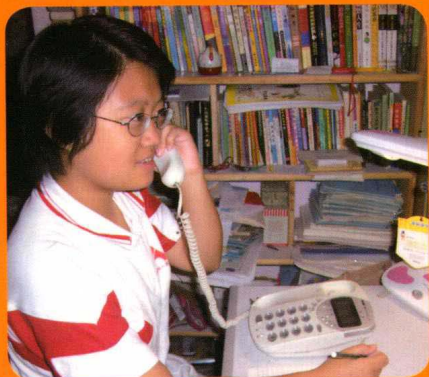
反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58800825



作者简介

李湑，女，1991年2月19日出生于北京。2002年获得北京市红领巾奖章，2003年被评为北京市三好学生，多次被学校评为学习雷锋先进个人，被西城区教委树为“八荣八耻”的典型。曾为《中国中学生报》《中学时事报》《知心姐姐》杂志记者，中国青少年通讯社首任学生社长，北京市第四次少先队代表大会特约代表、记者。现就读于中国人民大学国学院。

2001年，《北京少年报》为李湑开通了“红领巾心理咨询热线”电话。10年来，她接听了7000多个来自全国各地学生的电话，成功阻止了学生自杀、离家出走等一些严重事件，用电波架起了与同学们之间的“心灵彩虹桥”。中央电视台曾先后3次专题介绍她的事迹，阳光卫视主持人杨澜为她做了《爱无边际》的节目，北京人民广播电台也报道过她的事迹。

近年来，李湑已经出版了四本书，包括《温暖孩子心灵的101个热线电话》《你好，是青春热线吗？》《谁的初三不困惑》《高中男女生的66个心理秘密》。其中，《温暖孩子心灵的101个热线电话》被新闻出版总署评为2005年百部优秀图书，被浙江省委宣传部授予“两个面向”优秀图书称号。

我们的女儿叫李湑

在女儿这本书稿完成后，编辑王老师特意提出让我们家长来写序，我们考虑了很久，对读者说些什么呢？咱们就像拉家常一样说说李湑的成长经历吧。

先说说女儿的名字吧，这个“湑”字有点意思。在孩子出生前我们为起名字也和很多家长一样反复查阅了《辞海》，曾经有不少“方案”。我们内心希望女孩恬静一些，恰好女儿出生当天正赶上“雨水”节气，感觉名字中有“水”会更加滋润、水灵，就定了这个“湑”字。等女儿长大了，她自己对名字的解读是“用心（小）活着”，还是很有新意的。

为了培养女儿喜欢读书的习惯，我们用白纸自制了红绿颜色的两套识字卡片，摆在床上，像做游戏一样，开始时让她寻找颜色相同的卡片，后来教她读音，讲解字和词组的意思，慢慢地学习用几张卡片讲一句话、编一个故事、背一首诗，女儿特别感兴趣。每晚临睡前，女儿都是在听妈妈绘声绘色地讲故事中进入梦乡的，有的故事讲了好多遍，下次再讲有一点儿不对她都能听出来。每逢节假日，我们总会带女儿去书店转转，买上几本故事书、百科书、手工书作为礼物送给她，让她多感受一下书海的味道。我们也会带她去商场，走到玩具柜台，和女儿一起欣赏娃娃穿的漂亮的小衣服，回到家尝试自己做，并告诉女儿如果我们买走了别的小朋友就看不到了，想娃娃了就来商场看看，而且老有新的，她很乖，从来没有吵着要买东西。

为了培养女儿宽厚待人的品质，我们想办法让她和同龄的小朋友多交往，邀请小朋友到家里一起看书、玩玩具、做游戏。小朋友都喜欢看动画片，我们专门买来录像机，从电视上录制了好多的动画片，包括《黑猫警长》《金刚葫芦娃》

《渔童》《小马虎》《西游记》《小企鹅》等。在很长的一段时间，每天从幼儿园回来以后，总有五六个小朋友坐在我家聚精会神地观看这些动画片。女儿给大家摆板凳、倒水、拿水果和零食，有个小朋友看到《小企鹅》的动画片里有个吓人的情节很害怕，躲到门外扒门缝儿，捂着脸还露着指缝看，女儿就带着其他小朋友鼓励他要勇敢。那段时间孩子们特别开心，很多家长都说我家又开了个幼儿园，我们自己录制的那盘录像带还被好几个家长借去翻录。

为了开阔女儿的视野、增长社会知识、锻炼独立生活能力，我们有意识地让她多参加社会实践活动。女儿先后担任过几家报社和杂志社的小记者，积极完成报社交给的各项外出采访任务。我们还利用各个假期，有选择地让女儿参加有教育意义的夏令营活动，如赴香港卫视参观采访、参加青海西宁土族希望小学手拉手夏令营、参加湖北三峡大坝建设之旅夏令营、参加怀柔生存岛体验营等。每次女儿参加完这些活动回到家，我们都感觉她变化很大，谈吐淳朴了，眼界开阔了，看问题、想问题的思维和视角比以前成熟了。例如：从青海夏令营回来，女儿带回当地的馍馍、土豆让我们品尝，给我们讲房东一家生活艰难的故事，好久都坚持不吃肉，说那边的人过年才能吃上一顿肉，我也不能多吃。从湖北夏令营回来，带的钱一直舍不得用，只给姥姥买了一个礼物，说看到那边有的小孩子在景区自己卖小商品挣学费，我也不能多花钱。

由于我们是双军人家庭，经常会执行任务到外地学习、训练，为了更好地照顾女儿，从学前班开始到小学三年级，她和姥姥、姥爷生活在一起。女儿上四年级的时候，她爸爸从部队转业，我们在市里有了自己的房子，就给女儿转学了。到了新学校，由于对同学和老师不太熟悉，女儿刚开始有些不适应，想念姥姥、姥爷，曾经还闹着要再转回去。有一天，放学后听到她的房间里有抽泣声，我们赶紧过去劝慰，原来是她写日记时想起了原来的班主任老师，留恋那些悄悄话（评语），泪水滴在纸上许多字迹都模糊了，她希望现在的班主任也能在同学的日记里和他们说说悄悄话。针对这个问题，我们及时和女儿的新班主任交流，建议她在对日记“棒”“好”评语的基础上能否尝试多加几句像唠家常一样的鼓励话。老师非常高兴并肯定这个想法，愿意通过这样的方式和同学们进行沟通。果然，过了一段时间，女儿回家说，同学们很喜欢班主任给他们每人写的评语，班里的

学习气氛非常好，语文成绩也提高了很多。女儿恢复了以前的自信，慢慢融入了这个集体，成绩在班里名列前茅。她热心帮助生病的同学补课，发挥自己的组织能力，主动维护课堂纪律，带领同学们参加社区公益活动，得到了老师和同学的认可，被大家推选为班长和少先队的中队长。自从女儿回到我们身边，不论工作多忙，在饭后我们都会挤出一个小时的时间，和女儿到小区的树林里或公园里散步，耐心地听她说说学校里发生的事、她有什么烦心事，边走边聊，很多次话匣子一打开就刹不住，有时担心当天的作业完不成，就建议改日再谈或抽空写成日记记录下来。这个习惯坚持了很多年。

女儿在同学中人缘很好，一直是班干部，放学后总会接到不少同学的电话，有讨论学习的、有告诉她谁和谁闹别扭了、有高兴的事、也有诉说烦心事的。女儿和我们讲，不认识的小朋友肯定也会有不少烦恼，也需要有人帮助，自己也想帮助校外的人。我们觉得这是好事，现在的孩子都是独生子女，每天除了在学校学习，回到家里缺乏与同伴的交流，这好像打开了一扇窗，她可以通过这扇窗了解同龄人都生活在什么样的环境里，平时学习、生活中都会遇到什么烦恼，通过电话交流帮助同学解除烦恼，对孩子们的心理健康也有好处。于是，我们同意女儿在《北京少年报》上将自己的想法公布，从此家里的电话就变成了公益的“红领巾心理咨询热线”。记得，女儿接第一个咨询电话的时候，又高兴又紧张。慢慢地，打来电话的小朋友越来越多，因为都是同龄人，交流起来比较容易，什么“我惹妈妈生气了，她不理我怎么办？”“写不好作文怎么办？”“同学老给我起外号怎么办？”问题五花八门。在大人看来这些事很小，可在孩子眼中这些事情都很重大。从女儿小学五年级开始，她每天放学后都会接听来自全国各地的电话，遇到不懂、解释不清的问题就会问爸爸、妈妈，或者自己上网、查阅书籍，然后再回电话。经常是吃着饭电话铃就响了，有时得反复热好几次饭菜。有的时候接听时间挺长，我们担心别人家电话费用过多（因为很多孩子是背着家长打来的电话，曾经有家长因家里电话费过多打来电话询问：“这里是什么电话？这个月为什么孩子总往这里打电话？”我们耐心解释这是自己女儿开通的热线，并留下女儿学校的电话让家长进行核实），就提醒女儿转告小朋友长话短说，或互相留下QQ号网上聊。虽然牺牲了自己很多玩的时间，作业也会推迟完成，但是每当看到通

过她的解答，问题得到了解决，女儿放下电话总是很轻松、很有成就感，我们也很高兴。我们担心女儿接收这么多“心理垃圾”会影响她每天的心情，就建议她要学会“转化、利用”。

通过几年来接听咨询电话，我们感到女儿在心理咨询技巧、语言表达能力和与人交流沟通的能力方面都有了很大提高。从刚开始的几句简单交流，到耐心倾听、用心分析，再到提出比较合理、有效的建议，听女儿说起话来有板有眼，思路清晰，也成熟了许多，我们感到很欣慰。作为父母，我们见证了热线电话伴随着女儿一起成长，一晃将近十年的时间过去了，女儿经历了小学、初中、高中不同阶段的同龄人，现在她已经是大学二年级的学生了。每到寒暑假，女儿都会全身心地投入到书稿的整理工作中。我们会和女儿围坐在一起，她回忆、口述，我们记录并输入电脑，将咨询记录的内容分类整理出来，有时候几天都不出门，饿了就煮方便面。如今，女儿已经先后出版了四本书，现在还会接到中小學生打来的咨询电话，很多小朋友希望女儿把他们经常遇到的烦心事整理出来，并说说李湉姐姐的成长经历，于是，有了现在这套书《成长不烦恼——李湉姐姐送给小学生的心灵成长秘籍》。

俗话说，没有教育不好的孩子，只有不懂教育的家长。女儿说：“我接听电话并不是给同学提供权威性的指导，很多时候是做一个耐心的倾听者，因为我们同龄人之间交流是平等的，而你们家长总是趾高气扬、居高临下。”有的孩子多次打来电话，诉说和家长沟通困难；有的说家长在他们犯了错误时就会一味地指责或打骂……人非圣贤，孰能无过，谁不是从一个孩子慢慢长大成人的呢？现在的独生子女成长环境太优越，心理承受挫折、困难的能力太弱，在成人看起来很小的问题，如果没有及时、合理地解决可能会对孩子的性格、人格造成长久的负面影响，这是家长们必须要引起重视并反思的问题。因此，我们觉得作为家长，无论工作多忙，下班回到家，也要抽出时间和孩子在一起，要放下身架，与孩子多交流、沟通，要了解自己的孩子心里想什么，给孩子多一些理解和尊重，和孩子交朋友，让他们拥有一个快乐的童年！

李湉的爸爸、妈妈：李澍晔 刘燕华

2011年2月19日



关于自己的烦恼

- 1 长得特别黑怎么办?
- 5 长得特别漂亮怎么办?
- 9 个子矮, 被同学笑话怎么办?
- 13 卧室里很乱怎么办?
- 17 不会洗衣服怎么办?
- 21 不会做饭怎么办?
- 25 不会说话怎么办?
- 29 不敢说话怎么办?
- 33 经常憋大小便怎么办?
- 37 放学一个人在家很孤独怎么办?
- 41 热线之外的故事——我的公主梦
- 43 一个人睡在房间里很恐惧怎么办?
- 47 平时没有人交流很寂寞怎么办?
- 51 一个人在家里就想看电视怎么办?

关于兴趣爱好的烦恼

- 55 特别崇拜明星, 想当演员怎么办?
- 59 热线之外的故事——采访“孔雀王”刁美兰奶奶
- 61 特别想唱歌, 想当歌星怎么办?
- 65 想当小记者怎么办?
- 69 想当UFO研究者怎么办?
- 73 想当警察怎么办?
- 77 妈妈逼着我学钢琴怎么办?
- 81 妈妈逼着我学舞蹈怎么办?
- 85 妈妈逼着我学英语怎么办?
- 89 妈妈逼着我学画画怎么办?
- 93 热线之外的故事——杨澜请我做嘉宾
- 97 妈妈逼着我学围棋怎么办?



与家人相处的烦恼

- 101 爸爸、妈妈说话不算数怎么办?
- 105 妈妈、爸爸总吵架怎么办?
- 109 爸爸、妈妈意见不一致怎么办?
- 113 很反感爸爸、妈妈进自己的房间怎么办?
- 117 妈妈老偷看自己的日记怎么办?
- 121 妈妈生气了，不理我怎么办?
- 125 妈妈走了，我很孤独怎么办?
- 129 热线之外的故事——一个小男孩的转变
- 131 妈妈要给我找一个继父怎么办?
- 135 特别想去世的妈妈怎么办?
- 139 爷爷、奶奶管得很严怎么办?

遇到危险的烦恼

- 143 遇到陌生人敲门怎么办?
- 147 接到陌生的电话怎么办?
- 151 水管、马桶漏水怎么办?
- 155 热线之外的故事——参加有意义的社区实践活动
- 157 遇到拦截怎么办?
- 161 鼻子出血怎么办?
- 165 得了传染病怎么办?
- 169 成长加油站——有了烦恼怎么办?
- 171 后记

长得特别黑 怎么办？



名人名言

有一个方法可以让自己好看，
就是尽量保持快乐的心境。

——席慕容



来电话啦

随着年龄的增长，很多同学不知不觉对自己的外貌感兴趣了，有的同学因为自己的长相而烦恼。怎么办呢？我们一起来分析一下。

女同学：“喂！我找红领巾热线的李湑姐姐，我上五年级了，最近很苦恼，每天照镜子都感到难受，不愿意见同学了。”

李湑：“为什么你照镜子就感到难受呢？”

女同学：“唉！是我的遗传基因不好吧。爸爸黑，妈妈黑，我长得也黑，和包公差不多。怎么办呢？我都不敢抬头了，真的很自卑。”



心灵交流

李湑：“长得黑，不是你的错，人的皮肤颜色各种各样，有黑的、白的、黄的，什么颜色都是正常的，不要自卑，更不能怨天尤人。你想想，很多长得黑的人在事业上取得了惊人的成绩，一些活跃在政坛上的黑人领袖，如曼德拉、赖斯、鲍威尔等，多么自信啊！他们谈笑风生，机智过人，精力旺盛，处理的是国际间的大事。他们并没有因为长得黑，就失去了自信。”

女同学：“可是他们是领导人啊，我怎么能与他们比呢？”

李湑：“不是让你和他们比，是要你用心学习他们的精神和勇气。你开

始说到包公，包公长得黑，可是包公大义凛然，刚正不阿，惩治恶人，老百姓拍手称快，他的美名流芳千古，多么值得人们崇敬啊！只要你刻苦学习，有远大的志向，将来一定能成为有作为的人。”

女同学：“包公是丞相，我也不能和他比。”

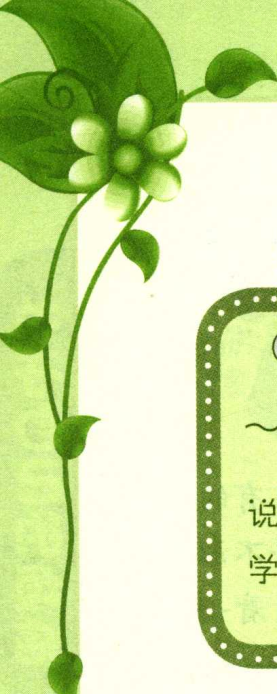
李 湉：“不是比，而是让你知道一个道理，肤色不影响人成材。现在有的人还崇尚黑呢，这是健康的表现。你肤色黑是事实，但是黑并不影响你学习、工作与生活呀，没有影响你发展啊。你睁大眼睛看一看，没有任何一所大学说长得黑的同学不录取。你认真思考一下，并没有同学笑话你黑，是你自己不自信，所以说自信最重要。”

女同学：“可是我想当电影演员，肯定不可能了。”

李 湉：“哈哈！电影演员也有黑的，肤色黑的明星多了，演员需要各种人物，只要你具备当演员的素质，一定能成为演员。其实，黑也是一种美，不要心理负担太重了。告诉你吧，我长得也不算太白，可是我就不太在意。有的同学还羡慕我皮肤好，说我有高雅的气质。现在你应该放松心态，不要考虑皮肤黑的问题，更不能因此影响学习和心情，要对前途有信心，敢于抬起头来面对一切！”

女同学：“嗯，跟你聊聊，我现在的心情好多了。”





后来的故事

七天以后，这位女同学打来电话，说她现在不怎么在意皮肤黑的问题了，学习也专心了，对自己很有信心。



成长不烦恼

皮肤长得黑不影响学习、工作与生活，关键是看自己有没有自信，只要对自己有信心，刻苦学习，全面提升自己的素质，一定能成为有用的人才！

长得特别漂亮 怎么办？



名言

人并不是因为美丽而可爱，而是因为可爱而美丽。

——[德国] 舒曼



来电话啦

一个人如果长得漂亮应该高兴，可是少数长得漂亮的同学却因此而感到烦恼，这是怎么回事呢？我们一起来接听这个电话。

女同学：“喂！是红领巾热线吗？我找李滢，我上六年级，现在因为同学总看我，我感到很苦恼。”

李滢：“为什么同学老看你，为什么苦恼呢？”

女同学：“因为我长得很漂亮，很多男同学总看我，上课看、下课看、做操看，还给我写小纸条，看得我心发慌，不敢抬头看同学了。怎么办呢？”



心灵交流

李滢：“长得漂亮应该高兴啊，谁不愿意自己漂亮呢？你长得漂亮，同学爱看，就让他们看呗，看够了，同学也就不看了。你应该好好学习，不能分心，一分心，影响了学习就麻烦了。”

女同学：“我也担心影响学习，可是如果看见男生悄悄给我小纸条，说一些让我脸红的话，我心里就不能平静了。有时我真想骂男生是流氓！”

李滢：“遇到男生给你写小条，你不要理睬就是了，不理睬，男生也就不写了。如果男生继续写，你就认真地告诉男生，不要再写了，咱们都是小学生，要好好学习。如果男生不听你的话，你可以去悄



悄和老师谈，让老师悄悄地与给你写纸条的男生谈，男生就不会写了。记住千万不能骂男生是流氓，要给男生保密，要维护男生的自尊心。”

女同学：“现在我真不愿意和男生说话了，他们的眼睛总盯着我。”

李 焜：“你不愿意和男生说话我觉得不太好。同学生活、学习在一起，一定要团结，与男生正常的交往对自己是好事，可以锻炼自己的能力，对心理健康也有益。”

女同学：“长得漂亮这么多的麻烦，还不如是一个普通的女孩子呢。”

李 焜：“其实，普通女孩子也有烦恼，烦恼不是漂亮女生的专利。你应该为自己长得漂亮而高兴，在学习上多下工夫，在思想修养上多提高，那就更美了。一般来说长得漂亮的人，比普通人的机会多，你要珍惜自己，因为自己美而更加自信。眼下，你应该使心安静下来，不要考虑这么多，不要把男生往坏处想，要专心学习，多参加班集体的活动，多锻炼自己的组织能力和交往能力。还有，长得漂亮本来是好事，但你千万不要傲慢或者自私，那样会使你失去很多东西，你会感到很孤独。平时一定要与同学搞好关系，谦虚一些，和气一点，你会赢得更多的尊重。”

女同学：“你不知道，我们班的男生很那个，说不出的感觉。”

李 焜：“哈哈！是你多心了，爱美之心人皆有之。其实，看你的男生并不是坏人，他们关注你、欣赏你，你应该高兴啊！如果同学们都不愿意搭理你，你的心情也不一定好到哪里去。另外，平时要注意保护自己，自尊、自爱，不能过于随意了。”

女同学：“我明白了，以后我一定好好学习，不受外界因素的影响。”