



学习篇

成长 不烦恼

——李恬姐姐送给小学生的心灵成长秘籍

李恬 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



学习篇

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(学习篇) / 李滢著. —北京: 北京师范大学出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-303-13404-5

I. ①成… II. ①李… III. ①小学生—学习方法 IV. ①G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第178333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: 10.75
插 页: 7
字 数: 223千字
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: 李茵 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

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，耐心地听她说学校发生的事、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。在成人看来这些事很小，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方面的能力都有了很大提高。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，并说说李湑姐姐的成长经历，于是，有了现在这套书《成长不烦恼——李湑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！

李湑的爸爸、妈妈：李澍晔 刘燕华

2011年2月19日



学习的烦恼

- 1 写字不好看怎么办?
- 5 记不住生字怎么办?
- 9 做算术题总马虎怎么办?
- 13 上体育课不方便, 怎么办?
- 17 一听说考试就紧张怎么办?
- 21 考试考砸了怎么办?
- 25 考试时, 作文写不完怎么办?
- 29 写不出好作文怎么办?
- 33 不会写日记怎么办?
- 37 不会写发言稿怎么办?
- 41 热线之外的故事——在青海省希望小学的见闻
- 45 不会写信怎么办?

- 49 得不到“小笑脸”怎么办?
- 53 家长准备花钱让我进民办学校怎么办?
- 57 想买笔记本电脑怎么办?
- 61 想买好手机怎么办?

与老师相处的烦恼

- 65 害怕老师怎么办?
- 69 老师偏心眼儿怎么办?
- 73 老师病了怎么办?
- 77 想得到老师的信任怎么办?
- 81 喜欢的老师调走了怎么办?





与同学相处的烦恼

- 95 老被同学嫉妒怎么办?
- 99 被同学误会了怎么办?
- 93 热线之外的故事——素质教育的倡导人“柳斌爷爷”
- 97 被同学打了怎么办?
- 101 被同学起外号怎么办?
- 105 遭同学歧视怎么办?
- 109 同学都不愿意和我玩怎么办?
- 113 被同学借去东西，不归还怎么办?

当班干部的烦恼

- 117 当了班干部，同学不听我的怎么办?
- 121 同学孤立我怎么办?
- 125 同学说我“打小报告”怎么办?

- 129 热线之外的故事——红领巾爱心小队捐资助学
- 133 班队会开不好怎么办?
- 137 开会影响了学习怎么办?

课外活动与升学的烦恼

- 141 参观时不尽兴怎么办?
- 145 不想参加环保活动怎么办?
- 149 不愿意参加夏令营活动怎么办?
- 153 不爱吃学校的饭怎么办?
- 157 暑假到了，不知道该干什么怎么办?
- 161 热线之外的故事——夏令营里令人心酸的一幕
- 163 很恐惧初中怎么办?
- 167 快毕业了，家长总唠叨我怎么办?
- 171 快毕业了，同学互相送礼怎么办?
- 175 成长加油站——有了烦恼怎么办?
- 177 后记

写字不好看 怎么办?



名人名言

一个人如果做事没有恒心，他是任何事也做不成的。

—— [英国] 牛顿



来电话啦

谁不喜欢一手漂亮的字呢？为写字不好看的事，很多同学很着急。今天刚放学，家里的电话铃就响了，我立刻拿起听筒：“您好，这里是红领巾心理咨询热线，有事吗？”

电话中，一个男孩的声音传过来，声音很大，一口气问了很多问题。

男同学：“我上小学六年级，马上该上初中了，超级着急，能不能给我支招呢？”

李 滢：“为什么着急呢？我们一起来解决，好吗？”

男同学：“我都不好意思说，我写的字太臭，妈妈说是蜘蛛爬的，我看见班里女生的字写得真漂亮，我很佩服，可是我自己的字写不好，马上就要上初中了，这可怎么办呢？”



心灵交流

李 滢：

“原来是为字写不好的事情烦恼啊，这说明你有上进心，这就是写好字的开始。能说一说为什么写不好字吗？是不是爱玩呢？是不是没有练过字呢？是不是没有掌握写字的要领呢？”

男同学：

“你说得很对，我就是爱玩，坐不住，就想着赶紧写完作业去外面玩篮球。我现在都不愿意看自己的字了，超级难看！我都没有信心了，怎么办呢？”



李 湑：“不要泄气，我认为你一定能写好字，只要你刻苦，只要你有毅力，就能把字练好！”

男同学：“怎么练啊？我拿着笔，屁股就觉得痒痒。”

李 湑：“俗话说‘只要功夫深，铁杵磨成针’。我认为你还是功夫不到家，缺乏意志力，缺乏正确的写字要领。”

男同学：“对，我就是缺乏意志力，不懂得要领。你能告诉我写字的要领吗？”

李 湑：“我看过钢笔书法家庞中华的一个报道，他练字很刻苦，一天练习好几个小时，钢笔都写坏了几十支，而且专心致志，从不走神。练字是一个渐进的过程，字不是一下就能写好的。现在书店里有一些练字的描红和字帖，你可以根据自己喜欢的字体去买一些回来，每天给自己规定一定的时间练习写字，坚持下去，就有效果。”

男同学：“对，我以后先要保证坐得住，然后再去买一些描红和字帖来，每天练习。可是，练习什么字体好呢？”

李 湑：“我觉得可以先从笔画练习开始，不要嫌枯燥，要坚持下去。然后，练习正楷，这是基础的基础，如果基础不好，就不能把字写好。”

男同学：“好，我先练习正楷。可是，我现在学习很紧张，一天练习多长时间好呢？”

李 湑：“其实，不需要固定的时间，多则长，少则短，最重要的是要把写作业和练习写字结合起来。写作业时，要认真研究字体，一横一竖都要认真，这样就兼顾了。一举两得，充分利用了时间，效率就高了。”

男同学：“对，写作业时认真练字是个好办法。可是，我希望马上见效。”

李 滢：“练字是个慢慢的过程，千万不能急。如果想见效快，要多看其他人的好字，经常研究写字的技法，经常向写字好的人请教，掌握写字的基本规律，就快了。总之，你只要能坚持下去，看多了，写多了，自然就练成了。兴许以后我们国家又多了一位出色的硬笔书法大师呢！”

男同学：“你一鼓励我，我真有信心了，恨不得现在就去买字帖。不过，我可成不了书法大师啊！”

李 滢：“要对自己有信心，相信你一定能写出一手漂亮的字！”

后来的故事

半年以后的一天，我收到了一封信，打开一看，一手漂亮的正楷钢笔字呈现在我眼前，看着漂亮的钢笔字，我眼前浮现出那个曾给我打电话为写字不好看而苦恼的男孩。真是应了一句话：只要功夫深，铁杵磨成针！

成长不烦恼

只要掌握了要领，从基础练起，摸索出规律，静下心来，持之以恒，就一定能写出漂亮的字！

记不住生字 怎么办?



名人名言

伟大的成绩和辛勤的劳动是成正比的，有一份劳动就有一份收获，日积月累，从少到多，奇迹就可以创造出来。

——鲁迅



来电话啦

背生字是很费脑筋的事，一些同学对生字很犯怵，写出来的生字，不是缺横就是缺竖，或者缺点，这是个普遍问题。今天，我就接到了这样一个电话。

男同学：“这里是红领巾心理咨询热线吗？我找李滢姐姐，我上小学二年级，想说点关于写生字的事。”

李滢：“生字的事？是不是不会默写呢？”

男同学：“是的，我最犯怵写生字，几乎没有全写对过。今天，生字默写，我又不及格，老师说我不用功，妈妈说我不刻苦，爸爸说我没有出息。真着急，怎么办呢？”



心灵交流

李滢：“记不住生字是很多小学生遇到的问题。想把生字写好，就要分析写不出生字的原因。”

男同学：“写不好的原因就是我太聪明了，老师讲课记住了，下课以后，我就不管了。”

李滢：“上课记住了，说明你聪明，可是人的记忆力是有限的，也会遗忘的。要想记住生字，一定要认真，熟能生巧。应该在下课以后，认真背写十几遍，把生字的笔画记牢。根据我的经验，最好在晚

上睡觉前熟悉生字，早上起床以后，再认真背写一遍，就容易记准了。”

男同学：“有什么窍门吗？”

李 湉：“写生字关键是多写、多背、多看，不过也有一些技巧，我的经验是，可以根据字的结构记。如‘熊’字，可以记住它是上下结构，上面一个能，下面四个点；也可以编成顺口溜，‘熊的能力大，四脚在水中。’记住了能字和四点水，组合起来，就是熊。还有监狱的‘狱’字，也可以编成顺口溜，‘一边一条犬，中间要发言。’”

男同学：“你这么一说，我真的明白了一点写生字的窍门。”

李 湉：“写生字不能单单为了写生字，这样会觉得枯燥，也容易忘记。要根据语文句子记，根据成语记，这样就能理解生字的意思了。要给不懂的生字注上拼音，知道正确的发音，再联想生字的含义，明白了字的含义，就容易记住生字了。”

男同学：“你说得有道理，我以前对生字的意思不是很清楚，所以，一见到生字和拼音就迷糊。你能不能再说点写生字的体会呢？”

李 湉：“我的体会有四个，一是提前预习，把不会的字通过字典弄明白，然后刻苦练习，直到背写正确为止，不能偷懒；二是做生字卡片，用干净的白纸，正面把生字写上去，背面写拼音和注解，闲暇时就看一看，时间长了，生字就记牢了；三是主动默写，每日默写，每周默写，让妈妈帮助检查是不是正确，很容易记住生字；四是造句子，用生字造十几个句子，反复写句子，理解其意，就容易把生字记住了。”

男同学：“你的办法太好了，我要向你学习，熟记生字！”

李 焯：“学习方法因人而异，你要根据自己的特点找到记生字的方法，不一定完全模仿我的方法。还有，为了能够记准生字，还可以把错别字都集中记在一个本上，练上几百遍，直到练会为止。”

男同学：“我今天就开始按照你的办法记生字，等我的好消息！”

后来的故事

一个星期以后，这位上二年级的男同学来了电话，他说不再犯怵生字了，每次默写都能及格，老师和妈妈还表扬他了呢！

成长不烦恼

下工夫写生字很重要，不要怕麻烦，要不厌其烦地写，直到记住生字的特点。另外，还要记住生字的含义，掌握生字的结构，这样就不容易忘了。