



国家人口和计划生育委员会
健康人格工程推荐

成长可以无忧

王登峰 杨凤池/主编

高 晶/文

肖 沫 蔡 超/绘



湖南科学技术出版社

国家人口和计划生育委员会
健康人格工程推荐



健康人格教育丛书

成长可以无忧

王登峰 杨凤池 / 主编
肖沫 高晶 / 文
蔡超 / 绘

图书在版编目(CIP)数据

成长可以无忧 / 高晶文; 肖沫, 蔡超绘.
——长沙: 湖南科学技术出版社, 2009. 12
(健康人格教育丛书 / 王登峰, 杨凤池主编)
ISBN 978-7-5357-6040-1

I. ①成… II. ①高… ②肖… ③蔡 III. ①青年心理学—青少年读物 IV. ①B844. 2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第243618号

健康人格教育丛书

成长可以无忧

主 编: 王登峰 杨凤池

文: 高 晶

绘: 肖 沫 蔡 超

责任编辑: 雷 蕾

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 北京今日兴华印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 北京市大兴区西红门镇四村养殖地北区东二条

邮 编: 100076

出版日期: 2010年1月第1版第1次

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5357-6040-1

定 价: 28.00元

(版权所有 · 翻印必究)

丛书主编：王登峰 杨凤池

编委会主任：张汉湘

编委会副主任：黄一九

编委会成员：马 俊 姚宗桥 徐 为 王博韬 马 琳

丛书策划：中国人口宣传教育中心

湖南科学技术出版社北京出版中心

序

我一直等待着我国第一套健康人格教育丛书的出版。当看到她的时候，就像搂着一群天真稚气的孩子，已经难以割舍了。

这套丛书让我回味起我的童年。让我想起那些在母亲温暖呵护下的幼儿，那些背着沉重书包的莘莘学子，那些在青春期困扰中挣扎的男孩女孩，那些远离父母的“留守儿童”，那一颗颗渴望理解、渴望与父母沟通的孤寂的心……

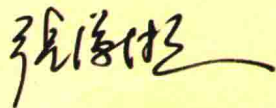
这套丛书让我的心有些震撼。是因为，在色彩绚烂、笔趣童真的漫画，充满情趣想象力的故事以及诙谐幽默的语言的背后，透露出了我们对于孩子教育的太多的遗憾。书中的孩子们和父母仿佛在说：“你早该回家吃饭了！”

时下，我们常常一味要求孩子学知识、考高分、进名校，却忽略了他们心智的成熟和人格的培养，致使很多孩子难以融入社会，经不起困难与挫折，无法面对激烈的社会竞争。这实在是一种悲哀。

庆幸的是，这套丛书的编撰者们经过长达两年多的调查思考，和孩子们倾心交流，并在众多专家指导帮助下，达成心愿，给孩子们课外之余送上了他们喜爱的精神大餐。

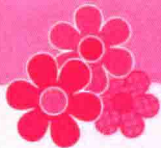
感谢王登峰教授和杨凤池教授领衔举旗，亲自审定这套丛书，拉开了我国青少年健康人格教育的帷幕。也感谢湖南科学技术出版社与中国人口宣传教育中心鼎力合作推出了这个送给孩子们和家长的礼物。

我想，这套丛书如果能带给孩子们些许的轻松与快乐，能让孩子们和他们的父母对健康人格的知识有所领悟，丛书的编撰者们一定会很开心的。



中国人口宣传教育中心

2009年12月18日



前言

有一天，我们开始更加关注自己的外型、发型，每天要对着镜子，微笑着端详的时候，妈妈告诉我“别臭美，时间全耽误在照镜子上”；

有一天，我们有了心里话不愿意跟父母讲，因为讲了以后她只会说，“不要胡思乱想，除了学习其他什么都不要想”；

有一天，我们不再愿意随便“听从”他人的话，常常对别人讲的话“考虑考虑”，常常得出与成年人相反或对立的结论，采取相反的行为方式。

.....

如果你有这样的感觉，那么恭喜你，属于你自己的多晴多雨、多梦多思的季节已经来到。

为什么别人家姑娘都温文尔雅，而我家姑娘却像个假小子？

孩子最近说要节食，要追求明星般的骨感美，怎么说都不听，太愁人了！

孩子长大了真不好管，小时候什么事都听你的，可现在什么都不跟你说，你说东，他偏往西，怎么办呢？

.....

当我们急躁了怎么办？

当我们厌学了怎么办？

为什么别的同学大家都喜欢，而我却没有那样的好人缘？

为什么我自己如此喜怒无常，有时候烦躁的情绪自己都很难控制？

妈妈为什么老是翻我东西、动我日记本？

.....

请将你所有的疑问都放下，打开这本书，书里的故事仿佛就是我们生活中的片断，故事里没有说教、没有大道理，却带领我们在思考中认识自己、了解他人，用心思考以后，你会不知不觉地发现，你已经慢慢拥有了强大的心理素质和豁达的心胸。

这本书是青少年健康人格工程工作组献给青少年的一份特别的礼物，本书倾注了工作组全体人员的心血，感谢工作组马琳老师的耐心指导和鼓励，特别感谢出版社的雷蕾老师的大力支持。

高 晶

2009年11月19日

目录

成
年
可
以
无
忧

第一章 青春期的自我认识 3

不是“臭美”是“香美”	4
“假小子”的苦恼	7
我什么时候才能长高	10
讨厌的同桌	13
跟你比?	16
不可能发生在我身上	19
处变不惊	22
连环炮	26

第二章 青春期的情绪 29

自己买衣服	30
妈妈是破坏分子	33
我也讨厌她	36
毛豆是猪头	38
是我我还是我	41
沙粒的烦恼	44
都是我的	48

第三章 青春期的学习困扰 51

为什么我总是最后一个	52
上课时做什么?	55
明天可不可以生病?	58
考晕了	61
爱分数还是爱毛豆?	64
老师正在路上	67
换名字	71
为时过早	75
不怕更差	78

目录

成
就
可
以
无
忧

玩飞镖很累	80
数学考好过么?	83
我是带头的	86
零用钱减半	90

第四章 青春期的亲子关系 93

一秒钟就回来	94
假如我有个小妹妹	97
爸爸自己的事儿	100
我长大了	102
您是例外	105
无处不在的监视	109
不说话,可以尿尿么	112

第五章 青春期的学校交往 117

毛毛熊的故事	118
靠实力说话	120
我爸我妈就听您的	123
要不你踢我一下?	127
跑得过你就行	130
五支笔	133

第六章 青春期的懵懂情感 137

为爱情买单	138
我也这么认为	140
不该遇到的一幕	143
左右为难	147

目录

成
年
可
以
无
忧

第一章 青春期的自我认识 3

不是“臭美”是“香美”	4
“假小子”的苦恼	7
我什么时候才能长高	10
讨厌的同桌	13
跟你比?	16
不可能发生在我身上	19
处变不惊	22
连环炮	26

第二章 青春期的情绪 29

自己买衣服	30
妈妈是破坏分子	33
我也讨厌她	36
毛豆是猪头	38
是我我还是我	41
沙粒的烦恼	44
都是我的	48

第三章 青春期的学习困扰 51

为什么我总是最后一个	52
上课时做什么?	55
明天可不可以生病?	58
考晕了	61
爱分数还是爱毛豆?	64
老师正在路上	67
换名字	71
为时过早	75
不怕更差	78

目录

成
可以
无忧

玩飞镖很累	80
数学考好过么?	83
我是带头的	86
零用钱减半	90

第四章 青春期的亲子关系 93

一秒钟就回来	94
假如我有个小妹妹	97
爸爸自己的事儿	100
我长大了	102
您是例外	105
无处不在的监视	109
不说话,可以尿尿么	112

第五章 青春期的学校交往 117

毛毛熊的故事	118
靠实力说话	120
我爸我妈就听您的	123
要不你踢我一下?	127
跑得过你就行	130
五支笔	133

第六章 青春期的懵懂情感 137

为爱情买单	138
我也这么认为	140
不该遇到的一幕	143
左右为难	147

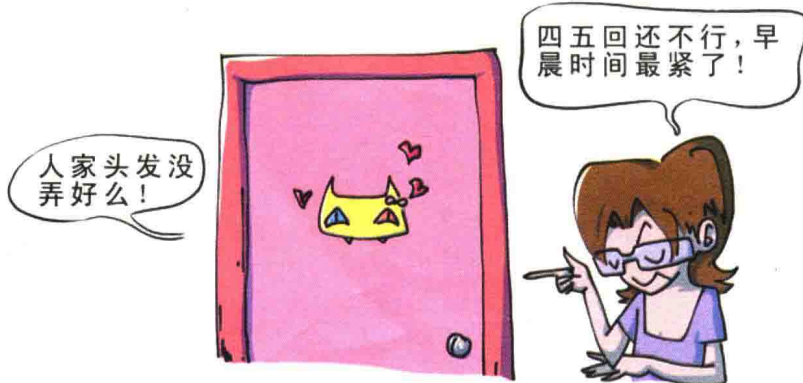


1

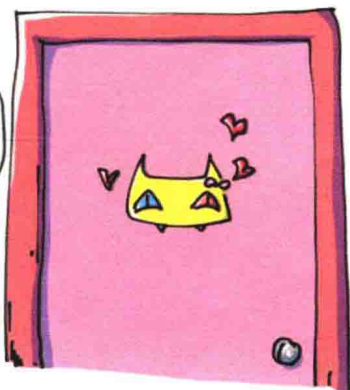
第一章

青春期的自我认识

不是“臭美”是“香美”



哪有八回，也就四五回！



一早晨照八回镜子！

臭美！



谁臭啊，我是香美！





相貌与体型对青少年尤其是对于女孩来说非常重要。而对于男孩来说，自我价值主要是建立在他们的综合能力上。对大多数孩子来说，对身体越满意，自尊程度越高，越不容易出现抑郁等负面情绪。



勇气（勇敢、胆子大、敢冒险）

敏锐（善良、体贴人、照顾人）

耐心（坚毅、宽容、理解人）

大方（慷慨、愿意与人分享）

快乐（愉悦、舒畅、乐观）

组织（有眼光、有计划、有目标）

诚实（值得信赖、可靠、支持朋友、负责）

善良（纯真温厚、没有恶意、和善、心地好、有爱心）

个人排序结果：_____

小组排序结果：_____

我的选择和小组选择有哪几个不同点：_____

听了大家讨论后，我知道不同的原因是：_____



通过进行科学的心理测验，我们可以了解我们自己没有意识到、别人也不是能够很清晰概括的特点，了解自己的气质、性格、职业兴趣与偏好等。当然心理测验也不是万能的，我们不要完全依赖心理测验的结果，也不要不屑一顾。值得注意的是，做心理测验时必须要有专业的心理测验人员解释结果，对我们才有帮助。

“假小子”的苦恼



要是追不上呢？

我就大声地吼他们！



噢，那你还真不是“假小子”。

格格，还是你理解我。



你就是个小子！





知道啦

性别角色是指对男性、女性言行举止、所思所想的期望。心理性别的形成可能受多方面因素的影响，包括生物学因素、社会影响和认知的影响。生物学因素主要是指激素水平，男孩受激素水平的影响比女孩大。社会影响主要有父母的影响、同伴的影响、学校和教师的影响、大众传媒的影响等方面，很多社会科学家也倾向于把心理性别差异的原因定位在男性、女性的社会角色上，而不是生物进化的潜质上。认知影响是指青少年主动构建自己的心理性别。

研究表明，女性自我认同的发展与男性自我认同的发展完全不同。女性往往是通过与他人之间的关系来界定自我，而男性则主要是遵循“传统的男性化”路线，通过自己的职业来进行自我界定。



思考

请男孩女孩各自说出自己性别的好处。

我是一个可爱的_____（男孩/女孩）。

我喜欢做一个男孩，因为：

- 男孩比较强壮。
- 男孩受到的约束比较少，可以独立闯世界。



我喜欢做一个女孩，因为：

- 女孩温柔可爱，能使世界变得更加绚丽多彩。
- 女孩可以想哭就哭，可以撒娇，可以得到父母更多的疼爱。

