

孩子感悟时间、金钱、健康、生死、
志向、未来、沟通、人际与智慧

9 Lessons
全彩手绘插图

说给我的
孩子听

面对人生的 9堂课

林慈敏 主编

9~14岁的孩子父母必读

第3堂课 有健康才有希望

第4堂课 珍惜生命，拥抱生活

幸福一生!



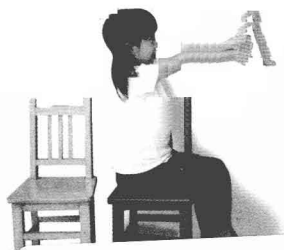
中国人民大学出版社
China Renmin University Press



说给我的
孩子听

面对人生的 9堂课

林慈敏 主编



中国人民大学出版社
·北京·

一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多块钱吗？

一 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

一 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作 这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作**和**生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。



目 录

第3堂课 有健康才有希望



五朵花少女就餐团：一日三餐是健康的基础 / 3

蜜饯党解散了：零食不能取代正餐 / 7

好成绩的小帅哥哪里去了：吃夜宵会妨碍睡眠 / 12

不想当唯一的丑小鸭：对于青春痘，心态很重要 / 16

明美变脸记：别让青春留下伤痕 / 21

分享偶像的故事：周杰伦、赵薇、周星驰、杨紫琼、“羽·泉”组合 / 24

身陷黄色罗网的小峰：改正过度手淫的习惯 / 27

明辉的饭颜色好丰富：吃得健康就不必进补 / 31

成功人士开讲：庄雅惠 / 36

我不要变成机器人：给身体休息的时间 / 40

别再当懒骨头了：保持良好的姿势，预防脊柱侧弯 / 45

哎哟，扭到腰了：搬运重物有诀窍 / 48

嗯嗯不出来的烦恼：养成定期排便的习惯 / 52

有惊无险的攀岩比赛：挑战体能也应注意安全 / 56

芽芽看牙记：口腔保健是每天要做的事 / 61

成功人士开讲：陈家恩 / 66

和小叔逛超市：破解食物色香味的迷思 / 70

冒牌家庭医生：药不能随便吃 / 74

姐姐相亲记：让坏习惯远离我们 / 79

分享偶像的故事：张学友、钟镇涛 / 85

第4堂课 珍惜生命，拥抱生活



天空为什么离我比较远：挥别阴霾，活着就有希望 / 89

长短脚的天空：身体缺陷无损生命的光芒 / 94

衔画笔挥洒生命光彩：转个弯，天空更开阔 / 99

爸爸不要的孩子：每个生命都需要关爱 / 104

我就是坏学生：没有错误的生命，只有被错待的生命 / 109

分享偶像的故事：刘亦菲、孙俪、徐若瑄 / 114

老师生宝宝了：欢喜迎接新生命 / 116

分享偶像的故事：姚明、韩寒 / 118

再见了，小凤凰：生命不能重来一次 / 120

天空中最亮的那颗星：记取相遇时美好的回忆 / 125

一场球赛：把握“上场”机会，活出精彩人生 / 130

两片树叶：曲终人散，温暖告别 / 133

三枝画笔：带着梦想和祝福，向世界道别 / 138

心灵黑洞，志强的迷惑：每个人心中都有个外人进不去的地方 / 143

原来我不是亲生的：接受生命出的谜题 / 147



等待苏醒的小理：植物人还有生命吗 / 151

大伟的跟屁虫：生命的轨迹自己刻划 / 156

成功人士开讲：李慧玫 / 161

浦岛太郎救命啊：不要伤害动物 / 165

阿娇的宝贝猫：以爱相待，万物皆平等 / 170

独角仙的秘密基地：尊重生命，野外采集勿过度 / 174

父亲节礼物：活出年轻的心 / 178

成功人士开讲：星云大师 / 182

第3堂课

有健康才有希望

玩电子游戏的人都知道，一定要设法保持自己的战斗力，这样才不会很快“Game Over”。人生也是一样的。我们的身体是要用一辈子的，有了健康，才有未来和希望。

如果你希望自己长得高、身体健壮、身材健美，那你就要好好爱惜自己的身体，不要等到生病了，才体会到健康的重要。





五朵花少女就餐团

一日三餐是健康的基础

小雅和班上四位女同学因为都爱唱歌感情很好，所以组成了“五朵花”小联盟。她们约好无论做什么事都要一起行动。开学了，大家坐在楼梯口叽叽喳喳地聊寒假发生的事。

“寒假有没有什么好玩的啊？”小雅问大家。“别提了，大年初二就去看医生了！”小贤马上回答。“你这么生龙活虎的，怎么也会生病？”丽玲睁大眼睛问。“胃溃疡，”小贤说，“医生说我不按时吃饭，再加上天气变化，就生病了。”住在小贤家附近，一直没开口

的小婷嚷道：“小贤生病，我一点儿都不奇怪！有一阵子她爸爸妈妈出差，我去她家住，连我都快得胃病了。她愿意几点吃饭就几点吃，今天五点吃，明天九点吃，有时候干脆睡觉前才吃。早饭因为起得晚，所以就不吃了，幸亏我的胃超强，不然早就被她虐待得住院了。”

大家都把眼光转向小贤。小贤却一脸无辜地说：“我爸爸妈妈做生意很忙嘛！从上初中开始，我的早饭、晚饭就是这样，你们又不是不知道。”说完瞄了一眼在吃豆干的丽玲，好像想起什么了：“嘿！我看你大概也差不多了。医生说有的人虽然三餐正常，但有时吃得太多，有时吃得太少，身体一样受不了！”“我才不会呢，羡慕我吧！”丽玲又塞了一口豆干。

一旁的佳佳对着丽玲说：“你可别太自信，这个我有亲身经验。一年级时我怕胖，想节食，不吃早饭，午饭只吃饼干。但到了晚上，饿得受不了，又大吃一顿。就这样暴饮暴食，一年下来不但没瘦，还得了胃病。”因为小贤的胃溃疡和佳佳的胃病，大家越聊越起劲。



小雅忽然想到，为了身体健康，何不干脆一起吃早饭和午饭？这样既能联络感情，又能照顾身体。小雅说出她的想法，“从下星期一开始，不管是在外面吃还是从自己家里带来吃，我们轮流负责准备五个人的早饭和午饭。一个星期，我们每个人刚好轮一天，然后大家就可以一起吃了！”“听起来不错，这样就不用每天伤脑筋了，还可以吃到不一样的东西。”小婷点头说。“我也赞成！”佳佳也附和，“而且要规定每个人要吃完自己的那份，定时定量。”“这没问题，我一定会吃完的。”丽玲回答。“虽然晚饭没着落，但至少有两餐是正常的，我也赞成。”小贤好像勉强同意，其实心里高兴得很，因为她终于有早饭吃了。

大家讨论得差不多时，上课铃也刚好响起。正当大家准备离开，小贤忍不住加了一句：“喂，你们要不要考虑一下，连晚饭也帮我一起准备了？”大家站起来，一起回头看着她。小婷开口了：“你等着胃穿孔吧！”大家笑着一哄而散，准备上课去了。



贴心话

一天一定要吃三餐吗？的确是这样。规律地吃三餐很重要，也比较不会让人发胖，因为你在固定时间把胃填满了，就不会想去吃零食。早饭一定要吃，保持脑力充沛的午饭也不能错过，而一顿轻松的晚饭则可以安顿身心。

如果你正在减肥，而且不会暴饮暴食，是不是可以省掉一顿饭呢？人体的代谢功能就是减肥最好的生力军，如果为了减肥而省掉一顿饭，反而会让体内的胰岛素分泌不均，导致肥胖。想减肥，更要每天吃三餐！

蜜饯党解散了

零食不能取代正餐

又是新学期的开始。上课的第一天，大家七嘴

八舌谈论着过年拿了多少红包、去哪里玩了，而我却注意到坐在右前方的方琳一直没有出现。上课铃一响，王老师就走进教室，大家立刻安静下来。“各位同学，今天是开学的第一天，但是我要宣布一件令人难过的事。方琳同学因为生病，这学期要暂时休学。”

“怎么会这样？”有人惊呼。“糟了，这下子没有蜜饯可以吃了。”“喂，你太没同情心了吧，方琳都病了，你还惦记着她的蜜饯。”下课后，同学们继续谈论方琳的事，因为她在班上的人缘非常好。不过，那几个平时和方琳特别要好的“蜜饯党”反而出奇地安静，而我正在想念方琳在时的热闹气氛呢。

以前，只要一下课，方琳就会从她的书包里拿出各种零食——蜜饯、巧克力、饼干、瓜子、米果，什么都有，尤其是蜜饯，只要你想得到的种类，她几乎都有。而且她很大方，愿意和同学们分享，因此人缘很好，班上的男同学还封她为“蜜饯党”掌门人——蜜饯公主。“来，你们看，这是我爸爸从巴黎带回来的巧克力！”“这是新口味的梅子，好吃得不得了。”只要方琳在，她的身边永远围绕着一群忠实的粉丝，而教室里也永远是热热闹闹的。



“佳美，你要不要也来吃吃看。”方琳也常热心地招呼我。“不了，谢谢！”我总是这样回答。由于妈妈是护士，所以我从小就被灌输了别吃零食的观念。有时，妈妈还会做实验证明给我看，所以我不吃零食。不过我也因此被那群“蜜饯党”嘲笑，因为我只要看到她们吃色素含量高的零食，就忍不住开口：“方琳，我妈妈说这种东西色素很多，还有不少防腐剂，最好不要吃。”“管它呢，好吃最重要，吃不死你的！”蜜饯党的红豆最喜欢嘲笑我。“我不是怕死，我只是不想吃不健康的東西。”我的辩解往往换来更多的嘲弄。

后来大家才知道，方琳就是平常零食吃得太多，正餐常不吃，加上吃了过多的食品添加剂，长期这样，不仅营养失调，肝和胆也严重受损。那天，同学们一起到医院看望方琳。原本胖胖的方琳瘦了一大圈，双手插满了针管，显得很虚弱。医生说她至少要调养半年才会康复。或许是受到方琳事件的影响，我发现大家都很少吃零食了。“蜜饯党”这个名号也逐渐不再有人提起了。