

成长的烦恼，

没什么大不了的



谁的童年没烦恼

每一个孩子，要珍惜自己成长的历程
我们不怕烦恼，只怕烦恼影响了未来

梅子 编著




成长烦恼



成长的烦恼， 没什么大不了

梅子 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

作为一名学生,无论在学习、生活中,还是与同学交往、和老师接触中,总会遇到各种烦恼,这个时候,幼小的心灵也要承担生活的责任并承受一定的心理压力。年少的我们也有自己的情感和烦恼,但我们要明白烦恼是成长过程中不可避免的情绪。有烦恼并不可怕,关键是要正确地对待它:以平常的心态正视烦恼,以积极的方式化解烦恼。就让我们一起面对成长中的烦恼,体验更丰富的生活情感;锤炼更坚强的性格意志;领悟更丰富的“人生智慧”吧。

图书在版编目(CIP)数据

成长的烦恼,没什么大不了 / 梅子编著. —北京:
中国纺织出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5180 - 0824 - 7

I. ①成… II. ①梅… III. ①小学生—学生生活
IV. ①G625.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 172870 号

策划编辑: 厚 科 责任编辑: 王 慧 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http://www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://weibo. com/2119887771

三河市华业印装厂印刷 各地新华书店经销

2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 122 千字 定价: 19.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



童爷爷有话说

亲爱的小朋友们：

“小小少年，很少烦恼，无忧无虑乐陶陶。但有一天，风波突起，忧虑烦恼都到了。一年一年时间飞跑，小小少年在长高。随着岁月由小变大，他的烦恼增加了。”还记得这首歌吗？

成长的岁月像流水，匆匆而来，又匆匆而去。不知不觉中，我们都在慢慢长大。但在成长的过程中，每个小朋友都有自己成长的烦恼。有人觉得自己的学习成绩不好，为此很烦恼；有人觉得自己没有什么特长，感到很苦恼；有人觉得自己总不被他人理解，时常闷闷不乐……

可是，小朋友们，请你们仔细想一想，自己遇到的烦恼的事情，是不是也是自己还可以进步和学习的地方呢？学习成绩不好，我们可以不断努力，超越以前的自己，这就是向前迈了一大步；没有特长，可以根据自己的兴趣爱好来培养；想要被他人理解接受，正是锻炼我们品格的好机会……这些看来非常烦恼的事情，只要我们愿意去努力做都是可以克



服和解决的。

如果你现在害怕摔倒碰疼，拒绝穿上溜冰鞋，也许在明年的此刻有一个溜冰大赛，你就失去了一次参与的机会；如果你现在讨厌学习英语，不肯花时间去多学点，也许你未来学业的绊脚石就是它，而这些才是你真正的烦恼。只有今天多努力一点，明天才会烦恼少一点。

成长的过程有时充满苦涩而又令人欣喜，有时也掺着几分遗憾，即使这样，它的魅力依然不可抗拒。我们需要成熟，也需要成长，这是人类繁衍生息的自然规律。烦恼使我们变得善于思考，烦恼更是成长的催化剂。



童爷爷

2014年6月





目 录

Part I 远离学习烦恼，迈向成功之路

怎样安排时间才不紧张·····	2
不喜欢作文怎么办·····	3
作为小干部怎样才能提高数学成绩·····	4
脑子笨怎么办·····	5
我的脑子不灵活考试常丢分怎么办·····	6
我真想多看课外书·····	7
面对学习上的对手感到压力怎么办·····	8
怎样才能把课文背诵好·····	9
怎样克服上课注意力分散的毛病·····	10
有同学抄我的作业怎么办·····	11
课外知识不丰富怎么办·····	12
怎样才能学习工作两不误·····	13
怎样才能专心听讲·····	14
怎样在繁重的学习中获得快乐·····	16
再努力都考不了好成绩怎么办·····	18
有不懂的问题不敢问老师怎么办·····	20

Part 2 掌控情绪密码，做心情的主人

- 怎样改掉脾气暴躁的毛病.....22
- 怎样改掉“爱生气”的坏毛病.....23
- 怎样克服骄傲的情绪.....24
- 遇事心情不平静、总是浮躁怎么办.....25
- 总是感到自卑怎么办.....27
- 做事遇到困难失去兴趣了怎么办.....28
- 表决心容易，可是做不到怎么办.....30
- 怎样才能“扬长避短”.....32
- 怎样改正发脾气的毛病.....34
- 遇有不开心的事情，总是耿耿于怀怎么办.....35
- 我怎样改掉打人的坏习惯.....36
- 粗心的毛病怎么改.....37
- 听到说我的闲话怎么办.....38
- 怎样缓解“感到自己倒霉”的情绪.....39
- 心情不好应该怎样调整.....41
- 升入六年级后，总是感到紧张和烦恼怎么办.....42
- 怎样才能保持心情平静.....43

Part 3 拥抱成长季节，解除心中枷锁

- 长大了感觉很烦怎么办.....46
- 女孩子被男孩子欺负了怎么办.....47
- 我的好朋友把“秘密”告诉了别人怎么办.....48

一个内向的人怎样交上知心朋友·····	49
怎样养成懂礼貌的习惯·····	50
热情帮助同学后，总得不到回报怎么办·····	51
因为开玩笑同学讨厌我怎么办·····	53
参与大队干部选举落选了怎么办·····	55
同学向我借钱怎么办？·····	56
平时不打人骂人，可总被别人欺负怎么办·····	57
如何化解“臭便便”的烦恼·····	58
同学不愿意跟我玩怎么办·····	59
同学总和我煲电话粥怎么办·····	60
住宿生在学校总是想家怎么办？·····	61
寒假里总感到寂寞怎么办·····	62
用心态调整自己的“个头”能成功吗·····	63

Part 4 放飞心中梦想，奏响心灵乐章

我能成为一名让人推崇的歌星吗·····	66
我的声音很哑，怎样才能当好播音员·····	67
怎样才能竞选演讲中获得成功·····	69
没人培养我的天赋怎么办·····	70
当了体育委员怕体育差被人嘲笑怎么办·····	71
不敢参加队干部竞选怎么办·····	73
怎样才能锻炼自己的语言表达能力·····	75
怎样赢得同学的喜爱和信任·····	77
怎样才能过一个有收获的暑假·····	78
如何提升人缘·····	80

小干部追星好吗·····	80
我能收养流浪猫吗·····	81
怎样才能让队员们喜欢我·····	83
“留守儿童”怎样开展快乐活动·····	85

Part 5 和谐人际关系，做好干部工作

“官儿”越来越难当，怎样减轻心理压力和负担·····	88
管理班级纪律时，有人跟我唱反调怎么办·····	89
做错了事，同学责怪怎么办·····	90
班长应该干哪些工作·····	91
组织同学学习时，效果不好感到没面子怎么办·····	92
怎样帮助队员克服网瘾·····	93
集会时怎样很好地喊口令和整队·····	95
怎样才能让队员积极参与中队活动·····	96
怎样才能当一名好班长·····	98
小队会上队员们总是相互说别人的缺点怎么办·····	99
开大队会时总有失误怎么办·····	101
中队有些队员跟我不和怎么办·····	102
怎样做一名让小伙伴喜欢的小干部·····	103
当纪律委员，同学不怕我怎么办·····	105
同学们不在乎小干部的管理怎么办·····	106
想做好工作又怕伤了友情怎么办·····	108
当小队长觉得没什么意思怎么办·····	110
大队委不团结怎么办·····	112
班长怎样勇于发表自己的见解·····	114
怎样才能说好每一句话·····	115

怎样避免和解决同学间的冲突·····	117
--------------------	-----

Part 6 消除自我障碍，建立自信人生

别人瞧不起我怎么办·····	120
总感到自己抬不起头来怎么办·····	121
怎样才能有勇气·····	122
到新环境里感到自卑怎么办·····	124
内向的孩子能转变吗·····	125
怎样才能恢复自信·····	126
脸上长了小疙瘩不愿见人怎么办·····	128
学习不好被同学嘲笑怎么办·····	130
戴上眼镜感到不漂亮怎么办·····	131
总觉得自己不如别人优秀怎么办·····	132
怎样才能有快乐的心情·····	134
作为农民工子女，感觉没面子怎么办·····	135
身为农民工子女，感到自卑怎么办·····	137
工作中出现失误该怎么办·····	139

Part 7 感受亲情力量，沟通解决问题

怎样和妈妈沟通？·····	142
属于我的空间没有了怎么办·····	143
考试成绩不理想怎样和家长说明·····	144
怎样才能不和父母疏远·····	146
感觉在家里受到不公平待遇怎么办·····	147
爸爸妈妈不赞同我网上聊天怎么办·····	149

总在家长约束下生活，实在受不了怎么办	150
怎样对待妈妈无休止的“唠叨”	151
妈妈不让我看动画片怎么办	153
父母总是无缘无故打我怎么办	154
不爱听妈妈“唠叨”对吗	156
我不喜欢的事，妈妈总是让我做怎么办	157
奶奶总是嘲讽我怎么办	158
怎样才能让老师看重自己	159
班主任总是贬低我们怎么办	161

Part 5 培养良好习惯，克服人性弱点

怎样才能消除网瘾	164
怎样克服自己马虎的坏习惯	165
控制不住自己，总想泡网吧怎么办	166
我的记性差怎么办	168
怎样才能控制自己玩电脑游戏的时间	169
小学生上网时间应该多长	170
我总是和同学打架怎么办	171
怎样才能做到合群	172
总感到时间不够用怎么办	173
我总是爱玩怎么办	174
就是懒得学习怎么办	176
想学习好但又控制不住自己怎么办	178
总是弄坏家里的东西怎么办	179



【知识链接】

李金海

【知识链接】
李金海，男，汉族，1962年10月出生，现任中国海洋大学党委书记、党委副书记、校长。曾任中国海洋大学党委书记、党委副书记、校长。曾任中国海洋大学党委书记、党委副书记、校长。

【知识链接】

李金海

Part 1

远离学习烦恼，迈向成功之路

【知识链接】
李金海，男，汉族，1962年10月出生，现任中国海洋大学党委书记、党委副书记、校长。曾任中国海洋大学党委书记、党委副书记、校长。曾任中国海洋大学党委书记、党委副书记、校长。

李金海





怎样安排时间才不紧张

【成长的烦恼】

童爷爷：

您好！我想请教您，怎样才能把时间安排好，让学习感觉不紧张呢？

河北省石家庄市桥西区西里小学六（1）中队 左凌哲

【童爷爷有话说】

左凌哲同学：

其实学习紧张也是正常的，但是紧张不能是精神上的紧张。把紧张当作一种需要就会感到轻松和快乐。当然利用一切可以利用的时间，有时间就要抓紧时间，尽快完成应该完成的事情，一切要加强计划性。记得我在担任学校大队辅导员时，有一位大队长，每次在等待其他队长来开会时，她就抓紧时间写作业。她的学习很优秀，现在已经成为我们国家有用的人才。她在学习、工作、娱乐、锻炼几方面都不耽误。能说她紧张吗？她会合理安排、利用时间，在有限的时间内抓紧时间，她把紧张的学习生活当作一种乐趣。你不妨也试试这样做。

童爷爷



不喜欢作文怎么办



【成长的烦恼】

童爷爷：

我总不喜欢写作文，但老师说不能偏科，我该怎么办？

小网友 过路人

【童爷爷有话说】

过路人：

你好！作为一名学生各科应该打好基础，作文就是很重要的基础之一，所以老师说不能偏科是很对的（看来你的数学学习得很好，所以老师才这样劝你）。

对于作文不要怕，要产生兴趣。要成为现代社会的有用人才，就要锻炼自己的文字基本功，这也是将来为人民服务的重要本领。你应多看看课外书，多说多写，上好每一节语文课和作文课，努力写好每一篇作文。要利用多种机会锻炼自己的写作能力，如要求自己写日记、写周记，多多为中队集体编写有关稿件，多多向大队广播站写一些你们中队的报道稿，或是向有关少年儿童报刊投稿。一旦刊登这样你的作文兴趣就有了，作文的成



绩也就上来了，老师也不会说你偏科了。

童爷爷

作为小干部怎样才能提高数学成绩



【成长的烦恼】

敬爱的童爷爷：

我是一名干部，但数学是我的弱项，同学因此笑话我，我很苦恼，我该怎么办？

小网友 萨莉

【童爷爷有话说】

萨莉：

你好！看来你很焦急，你自己意识到数学是弱项，想努力改变现状，这很好。对于数学自己要有信心，不要气馁。一是上数学课专心听讲，要跟随老师讲课的思路思考，大胆举手发言；二是做好数学课的预习，这是你提高数学学习质量的第一个台阶；三是要分析自己数学较弱的原因是什么，针对原因来克服；四是提高自己学习数学的兴趣，寻找一些趣味数学题进行练习；五是做数学题的时候一定要专心；六是在中队开展有关数学的活动，进行趣味数学竞赛活动，互相激励。

不知以上方法是不是对你有所帮助？

童爷爷





脑子笨怎么办



【成长的烦恼】

亲爱的童爷爷：

你好！我脑子很笨，所以数学成绩总是不好，我觉得自己很努力了，可还是不行，尤其现在的数学题比以前更难了（我上初中了），我就更不会了，怎么办呀？我都失去信心了！

总想学好数学的小网友

【童爷爷有话说】

总想学好数学的小网友：

你好！我首先提醒你，不能给自己戴上“笨”的帽子。任何人都能走向成功彼岸，你也不例外。你看，能通过网络寻求朋友的帮助，就是你聪明的表现。

首先，你要尽快分析出数学成绩不能达到理想成绩的原因是什么，是基础知识有问题？是计算能力不强？还是对数学学习失去了兴趣？针对存在的问题，尽快解决，不要拖延。

接着，你要在课后尽快找老师咨询，和同学探讨有效的学习方法，等等。老师和同学们肯定乐意帮助你提高学习成绩的。

祝你摘掉“笨”帽子，信心十足地前进。

童爷爷





我的脑子不灵活考试常丢分怎么办

【成长的烦恼】

敬爱的童爷爷：

您好！我感到自己的脑子很不灵活，为此在考试中经常丢许多分，长此下去，我可怎么办？

尊敬您的小网友 111

【童爷爷有话说】

亲爱的小网友111：

你好！根据一些科学调查数据说明，小学生之间的智力差异基本不大。你要对自己有信心。如果感到自己的脑子不太灵活，就要多注重课上专心听讲，多用心复习，多练习一些习题，比别人多下一些力气。还要在学习和生活过程中多问自己几个“为什么”，通过动脑筋找到“为什么”的答案。这样做，其实就是训练大脑的好办法。

望你充满信心，不断进步！

童爷爷

