

知心姐姐心灵花园

有烦恼不怕，总会有办法！

走出 学习的困境

编著 / 知心姐姐

绘 / 稻荷前



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

走出 学习的困境

编著 / 知心姐姐

绘 / 稻荷前



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

走出学习的困境 / 知心姐姐编著 ; 稻荷前绘 . — 北京 : 中国少年儿童出版社 , 2017.10

ISBN 978-7-5148-4150-3

I . ①走… II . ①知… ②稻… III . ①书信集—中国—当代 IV . ①I267.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 161037 号

ZOUCHU XUEXI DE KUNJING



出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

策 划: 知心姐姐编辑部 兴全基金

特约编辑: 田玉彬

装帧设计: 陈若琦

责任编辑: 李 源

责任印务: 刘宏兴

校 对: 刘成聪

社 址: 北京市朝阳区建国门外大街丙 12 号

邮政编码: 100022

总 编 室: 010-57526071

传 真: 010-57526075

发 行 部: 010-57526568

网 址: www.ccpg.com.cn

电子邮箱: zbs@ccpg.com.cn

印刷: 北京卡乐富印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm

1/32

印张: 5

2017 年 10 月第 1 版

2017 年 10 月北京第 1 次印刷

字数: 80 千字

印数: 30000 册

ISBN 978-7-5148-4150-3

定价: 25.00 元

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。(010-57526880)

目 录

序 言 有烦恼不怕，总会有办法

第一辑

013 问：我一学习就有奇怪的声音干扰我，怎么办？

答：是时候启动你的“穿越模式”了！

015 问：面对坏成绩我是乐天派，爸妈却很悲观，怎么办？

答：乐观的人总会比悲观的人多收获一样东西，那就是快乐。

019 问：体校生活好累啊，我想放弃跑步，怎么办？

答：除了品尝跑步的苦，试着寻找跑步的甜。

023 问：我成绩很好，却拿不到“三好学生”的奖状，怎么办？

答：奖状不是万能的。

025 问：每天都在学习，我感觉好累，怎么办？

答：学会休息，抽空玩乐。

029 问：我一回答问题就结巴、手抖，怎么办？

答：大胆说，无所“畏”

033 问：我一学习就想起精彩的日本卡通片，怎么办？

答：顺其自然，为所当为。

037 问：好累啊，我不想和她比了，怎么办？

答：走出攀比的魔圈，不再咬牙硬撑。

041 问：我没把所有精力放在学习上，怎么办？

答：成绩是个小色块，只有它，构不成你缤纷的世界。

043 问：仅一分之差，我错过了心仪的中学，怎么办？

答：改变不能适应的，适应不能改变的。

047 问：临近毕业，我没有时间玩了，怎么办？

答：要强是我们的壳，有趣才是我们的核。

051 问：座右铭贴满墙，我却做不到，怎么办？

答：你的思想和行动比任何外来的助力都能够帮助你。

第二辑

057 问：我好像得了“厌学综合征”，怎么办？

答：咬紧牙关继续前行才有希望。

061 问：我想念职业学校，妈妈却想让我念讨厌的高中，怎么办？

答：人生就像登山，你不断向上攀登，视野就会越来越宽阔。

065 问：我快要成为“学习机器”了，怎么办？

答：解决了学习态度和学习效率问题，你就有了“谈判”的资本。

069 问：我成绩好，但是骄傲自满，怎么办？

答：短暂的放松是需要的，何况你还能自我反省。

071 问：大家都努力时，我却找不到学习状态，怎么办？

答：把注意力放在学习本身，你的成绩和他人无关。

075 问：我讨厌数学，怎么办？

答：恐惧少一些，思维就会灵敏些。

079 问：成绩不好，我不想考高中了，怎么办？

答：在选择之前想清楚，你的选择才会更靠谱。

083 问：我想用好成绩安慰妈妈，可成绩却不进反退，怎么办？

答：让自己做个轻松的小孩，努力才更容易开出花朵。

087 问：钢琴考级三次没过，老妈说再不过就不让学了，怎么办？

答：谁都无法预知结局，但只有努力才有可能成功。

089 问：我既想追求美，又怕耽误学习，怎么办？

答：平衡好两者之间的关系，它们会让你的人生闪闪发光。

093 问：我成绩不错却怀疑自己，怎么办？

答：借鉴别人的经验，还要和自己的实际情况结合起来才会有效。

095 问：考得这么差，我却没有危机感，怎么办？

答：别浪费了你冷静理智的头脑，现在就开始分析一下考试失利的原因。

097 问：我的成绩跌入谷底，怎么办？

答：要弹出谷底，需要的不仅仅是激情，还有持之以恒的精神状态。

101 问：我搞不懂大人说的努力学习是什么，怎么办？

答：努力的实质是切合自己的实际去安排时间，并尽力而为。

105 问：我没考上梦寐以求的学校，怎么办？

答：你为自己的梦想付出了努力，这些努力并不会付诸东流。

109 问：我成绩一般，又很在意别人的评价，怎么办？

答：有时候需要轻视别人的意见，重视自己的想法。

111 问：考试没完没了，我总也不能痛快地玩儿，怎么办？

答：把握好生命中的“大石块”，也别错过那些五彩的“碎石”。

115 问：我辍学了，还被关在家里，怎么办？

答：自由和信任不是凭空给的，是你拿自律和诚实换来的。

119 问：争第一让我压力重重，怎么办？

答：积极面对生活，平静看待结果。

第三辑

125 问：我想放弃小提琴又舍不得，怎么办？

答：放下小提琴，看看你是不是怀念音符在琴弦间流动的感觉。

129 问：我很努力，成绩却不令人满意，怎么办？

答：让紧绷的神经稍稍放松，这个世界就不会紧张地盯着你了。

133 问：我优秀却孤独，怎么办？

答：让所有的人都喜欢你是一件不可能完成的任务。

137 问：家人说我的梦想没出息，怎么办？

答：梦想不需要法则。

141 问：我有实力，老师却不选我，怎么办？

答：靠实力争取机会，靠行动证明实力。

145 问：应试教育让我不快乐，怎么办？

答：给自己心里开辟一块田地，你喜欢什么就种上什么。

149 问：我患上了“荣誉后遗症”，怎么办？

答：让人感到太累的，是你一直举着这份荣誉的姿态。

153 问：浪费时间让我有负罪感，怎么办？

答：亲情应该成为我们心灵的支撑，而不是负担。

后 记 做自己心灵的主人

知心姐姐心灵花园

有烦恼不怕，总会有办法！

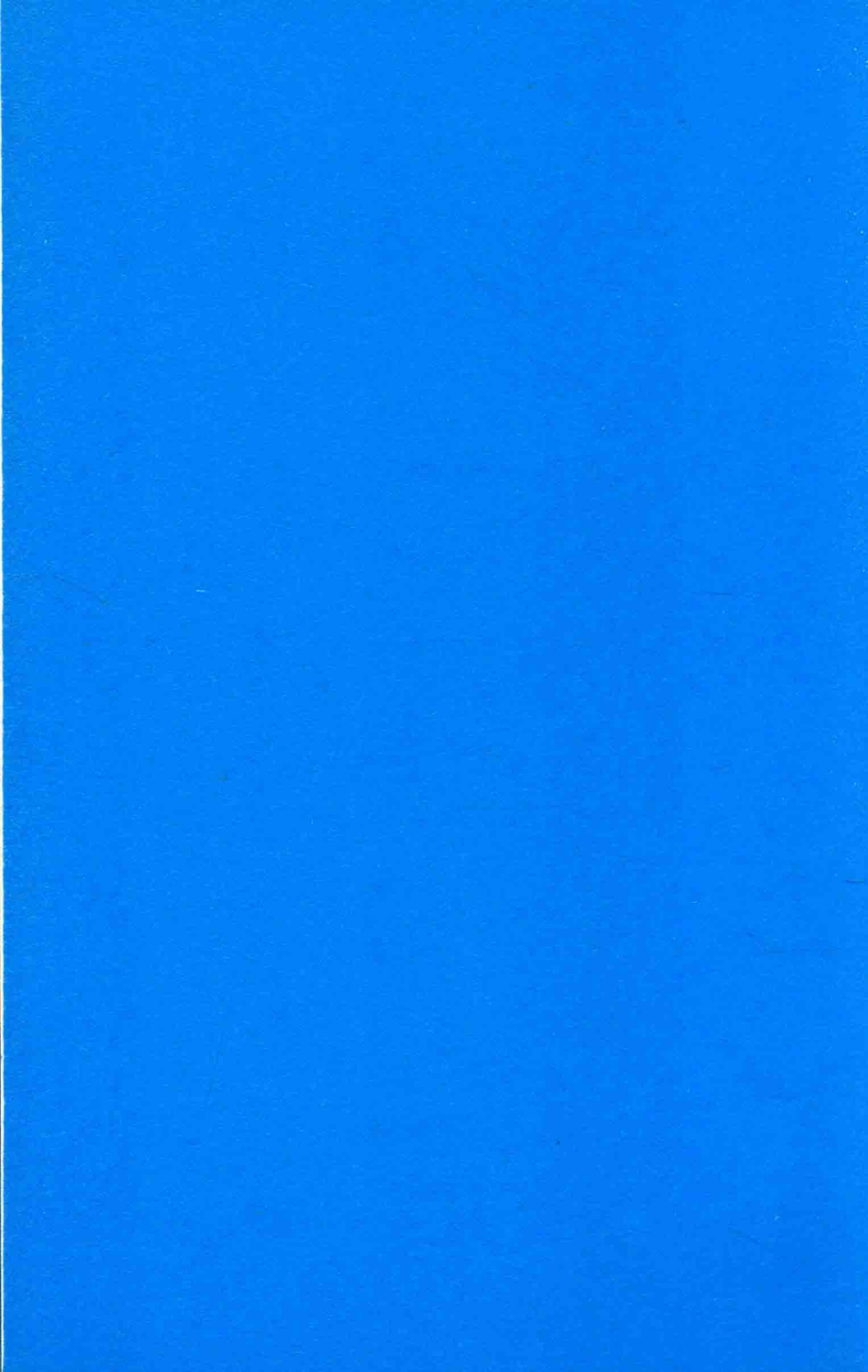
走出 学习的困境

编著 / 知心姐姐

绘 / 稻荷前



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社



走出 学习的困境

编著 / 知心姐姐

绘 / 稻荷前

 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

北 京

目录

序言 有烦恼不怕，总会有办法

第一辑

013 问：我一学习就有奇怪的声音干扰我，怎么办？

答：是时候启动你的“穿越模式”了！

015 问：面对坏成绩我是乐天派，爸妈却很悲观，怎么办？

答：乐观的人总会比悲观的人多收获一样东西，那就是快乐。

019 问：体校生活好累啊，我想放弃跑步，怎么办？

答：除了品尝跑步的苦，试着寻找跑步的甜。

023 问：我成绩很好，却拿不到“三好学生”的奖状，怎么办？

答：奖状不是万能的。

025 问：每天都在学习，我感觉好累，怎么办？

答：学会休息，抽空玩乐。

029 问：我一回答问题就结巴、手抖，怎么办？

答：大胆说，无所“畏”

033 问：我一学习就想起精彩的日本卡通片，怎么办？

答：顺其自然，为所当为。

037 问：好累啊，我不想和她比了，怎么办？

答：走出攀比的魔圈，不再咬牙硬撑。

041 问：我没把所有精力放在学习上，怎么办？

答：成绩是个小色块，只有它，构不成你缤纷的世界。

043 问：仅一分之差，我错过了心仪的中学，怎么办？

答：改变不能适应的，适应不能改变的。

047 问：临近毕业，我没有时间玩了，怎么办？

答：要强是我们的壳，有趣才是我们的核。

051 问：座右铭贴满墙，我却做不到，怎么办？

答：你的思想和行动比任何外来的助力都能够帮助你。

第二辑

057 问：我好像得了“厌学综合征”，怎么办？

答：咬紧牙关继续前行才有希望。

061 问：我想念职业学校，妈妈却想让我念讨厌的高中，怎么办？

答：人生就像登山，你不断向上攀登，视野就会越来越宽阔。

065 问：我快要成为“学习机器”了，怎么办？

答：解决了学习态度和学习效率问题，你就有了“谈判”的资本。

069 问：我成绩好，但是骄傲自满，怎么办？

答：短暂的放松是需要的，何况你还能自我反省。

071 问：大家都努力时，我却找不到学习状态，怎么办？

答：把注意力放在学习本身，你的成绩和他人无关。

075 问：我讨厌数学，怎么办？

答：恐惧少一些，思维就会灵敏些。

079 问：成绩不好，我不想考高中了，怎么办？

答：在选择之前想清楚，你的选择才会更靠谱。

083 问：我想用好成绩安慰妈妈，可成绩却不进反退，怎么办？

答：让自己做个轻松的小孩，努力才更容易开出花朵。

087 问：钢琴考级三次没过，老妈说再不过就不让学了，怎么办？

答：谁都无法预知结局，但只有努力才有可能成功。

089 问：我既想追求美，又怕耽误学习，怎么办？

答：平衡好两者之间的关系，它们会让你的人生闪闪发光。

093 问：我成绩不错却怀疑自己，怎么办？

答：借鉴别人的经验，还要和自己的实际情况结合起来才会有效。

095 问：考得这么差，我却没有危机感，怎么办？

答：别浪费了你冷静理智的头脑，现在就开始分析一下考试失利的原因。

097 问：我的成绩跌入谷底，怎么办？

答：要弹出谷底，需要的不仅仅是激情，还有持之以恒的精神状态。

101 问：我搞不懂大人说的努力学习是什么，怎么办？

答：努力的实质是切合自己的实际去安排时间，并尽力而为。

105 问：我没考上梦寐以求的学校，怎么办？

答：你为自己的梦想付出了努力，这些努力并不会付诸东流。

109 问：我成绩一般，又很在意别人的评价，怎么办？

答：有时候需要轻视别人的意见，重视自己的想法。

111 问：考试没完没了，我总也不能痛快地玩儿，怎么办？

答：把握好生命中的“大石块”，也别错过那些五彩的“碎石”。

115 问：我辍学了，还被关在家里，怎么办？

答：自由和信任不是凭空给的，是你拿自律和诚实换来的。

119 问：争第一让我压力重重，怎么办？

答：积极面对生活，平静看待结果。

第三辑

125 问：我想放弃小提琴又舍不得，怎么办？

答：放下小提琴，看看你是不是怀念音符在琴弦间流动的感觉。

129 问：我很努力，成绩却不令人满意，怎么办？

答：让紧绷的神经稍稍放松，这个世界就不会紧张地盯着你了。

133 问：我优秀却孤独，怎么办？

答：让所有的人都喜欢你是一件不可能完成的任务。

137 问：家人说我的梦想没出息，怎么办？

答：梦想不需要法则。

141 问：我有实力，老师却不选我，怎么办？

答：靠实力争取机会，靠行动证明实力。

145 问：应试教育让我不快乐，怎么办？

答：给自己心里开辟一块田地，你喜欢什么就种上什么。

149 问：我患上了“荣誉后遗症”，怎么办？

答：让人感到太累的，是你一直举着这份荣誉的姿态。

153 问：浪费时间让我有负罪感，怎么办？

答：亲情应该成为我们心灵的支撑，而不是负担。

后 记 做自己心灵的主人

序言

有烦恼不怕，总会有办法

有一天，我收到了一封孩子的来信。信上密密麻麻写满了字，有些字被水渍染花了，看不太清楚。信的结尾，孩子这样写道：知心姐姐，你知道我有多难过吗？我现在是一边哭，一边给你写信。这封就要滴满泪水的信，是我流泪的心……

知心姐姐的最高纪录，是每天都能收到几十封信，接到几十个电话。孩子们的烦恼每天像雪片一样飞到知心姐姐身边。我想，知心姐姐也许是这个世界上倾听孩子烦恼最多、知晓孩子秘密最多的一位大朋友吧。

“知心姐姐，我有点胖，同学们都叫我充气大轮胎，怎么才能阻止他们这样叫我？”

“知心姐姐，爸爸妈妈下周就要离婚了，他们都争着要我。我只想一家三口永远在一起……”

“知心姐姐，为什么我对同学们那么好，却换不来他们的真心？我还能找到真正的朋友吗？”

“知心姐姐，为什么爸爸妈妈总控制不住自己的情绪，遇到烦心事就拿我当出气筒？”

……

这些心灵世界的小小忧伤，总能在不经意间打动知心姐姐的心。知心姐姐仿佛能够看到孩子们焦急等待的面孔——等待有人倾听，等待有人伸出援助之手。知心姐姐一刻也不敢怠慢，认真地回复着孩子们的信……可是速度太慢，能帮助的孩子太少。知心姐姐太着急了，

于是，就有了放在大伙儿面前的这本书。

回的信多了，知心姐姐发现了一个秘密：从1960年知心姐姐出现在《中国少年报》上开始，到现在有了《知心姐姐》杂志，几十年过去，孩子们的烦恼大多聚焦在这样一些话题上，比如：对于自己的外貌或能力比较自卑，对于交友产生的困惑，对于学习要面临的竞争与压力无法调节，对于未来充满了迷茫，不懂得控制自己的情绪，爸爸妈妈对自己不理解……

为什么世界发生了巨变，而孩子们的烦恼却变化不大呢？

这是因为每个人的成长都有规律，都必将经历认识自我、认识世界的过程。这条路是必经之路，谁也无法绕开；这条路也不会一帆风顺，必将经历波折。既然成长总有规律，那么面对烦恼，也总会有办法。在这本书中，知心姐姐挑选了每个人成长中都会面临的问题，用孩子来信和知心姐姐回信的方式，帮助孩子去应对人生中的一个个难题。

很多时候，孩子就如同站在大雾迷茫的十字路口，看不清方向。这样的時候，需要有人告诉孩子，耐心等待、细心观察，等大雾散去，就会发现一条新路；这样的時候，需要有人听孩子倾诉，让他们打开心扉，发现自己其实比想象中坚强。知心姐姐不擅长讲大道理，她最擅长的是用亲和的话语和动人的故事，帮助孩子们拨开眼前的迷雾，有勇气面对困境，找到解决问题的办法。

你可以把这本书放在身边，在你孤独无助的时候，给你支持与能量；帮助你换一个角度去思考问题，鼓起勇气，重新出发。

请记住一句话：有烦恼不怕，总会有办法。成长路上，知心姐姐会一直陪伴着你。

《知心姐姐》杂志主编 祝薇

