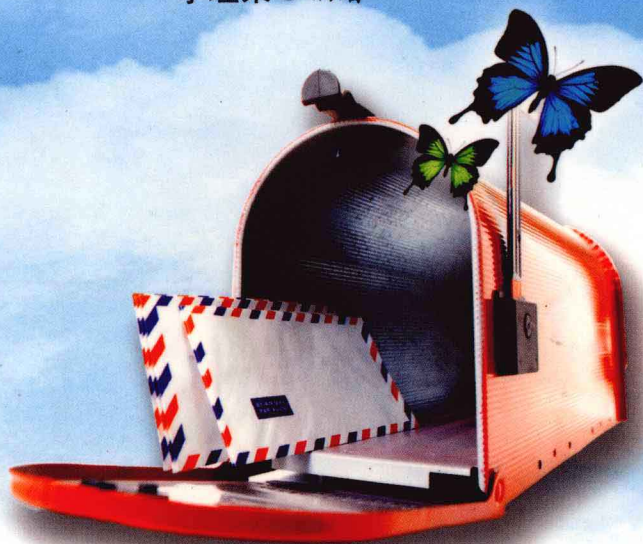


青春有约

点点滴滴

——写给上帝的36封信

李瑾荣◎编著



花样年华，花样梦想，花样认识，花样求索，我们要学习的，除了知识之外，还应该包括对心灵的构筑，而心灵的构筑需要通过点滴和细节去打造。

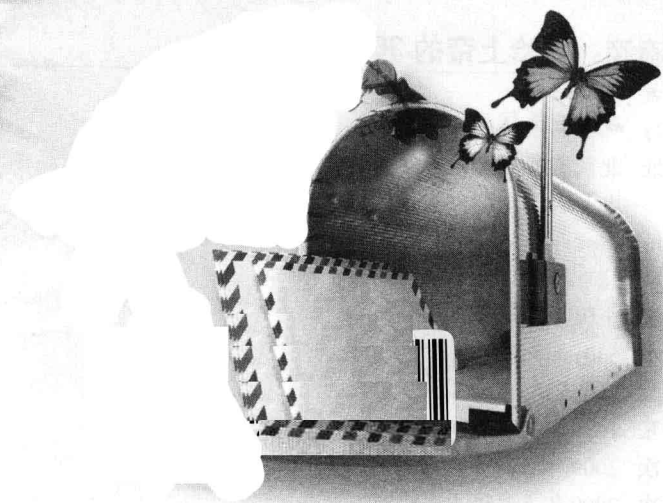
西苑出版社

青春有约

点点滴滴

——写给上帝的36封信

李瑾荣◎编著



西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

点点滴滴：写给上帝的 36 封信 / 李瑾荣 编著. —北京：西苑出版社，2009.5

(青春有约书系)

ISBN 978-7-80210-499-0

I.点… II.李… III.人生哲学—青少年读物
IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035755 号

点点滴滴：写给上帝的 36 封信

编 著 李瑾荣

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码：100143

电 话：010-88624971 传 真：010-88637120

网 址 www.xycbs.com

E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 640 mm × 960 mm 1/16

字 数 210 千字

印 张 16.5

版 次 2009 年 5 月第 1 版

印 次 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-499-0

定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题，本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究



序 让成长中的点点滴滴 无限延伸生命的价值

青春是人生的黄金时代。青春美丽动人，却又有迷茫和彷徨相伴；青春航线壮阔广袤，但有时也许会遇到风浪，触到礁石。青春如歌，在于它诗一般的年华：春天的花，夏日的星，秋夜的月，冬时的雪。在成人看来，青少年生活在诗情画意的岁月里，感受着甜美的日月轮回。然而，面对客观世界与现实生活中的酸甜苦辣、喜怒哀乐、悲欢离合……青少年不可避免会有别样的感受，即自信与自卑、幸福与痛苦、孤独与恐惧、嫉妒与猜疑等多方面的心理挣扎与困惑。

青少年时期被称为如花的季节、如歌的岁月。可是，为什么许多同学常常不快乐？我国青少年心理障碍患病率已达到 21.6%~32%。你的学习有压力吗？父母责难你吗？你被老师轻视、被同学冷落吗？你是否不满意自己、也不接受他人？你有自卑感和焦虑感吗？你是否曾将心中的烦恼写成信笺寄给上帝？

的确，虽然我们的生活丰富多彩，然而我们却并不快乐；虽然



点点滴滴

——写给上帝的36封信

我们努力争取上进，然而心中的烦恼却日益增多。心理上的阴影淹没了我们的笑容，心理上的障碍让我们冷却了生命中的许多激情。

人们常说青少年时期是人生中最美好的时光，但青春期的我们却承载着巨大的压力。在学校里，我们总是试图表现得体 and 期待被大家接受，同时，还在努力地探索自己到底是谁，怎样取悦于父母、老师和每一个提出要求的人。我们不得不面对这个事实——青春期也会使人产生非常强烈的挫败感！

在这本书里，沿着成长过程中的点点滴滴，你会收到上帝的回信，你会发现自己并不孤单。他给了你很多有效的方法去减轻压力，有很多可能是你以前不曾想到的。试一试这些吸引你的方法，给自己一个机会——这些方法真的很管用。记住，有效的自我调节方法在人生的任何阶段都是必须的，尤其是青少年时期。

如果说我们的祖国是一个繁花似锦的大花园，那么青少年无疑是这个大花园中最娇艳的花朵！如何培养、造就自己是每一个有远见的青少年需要关注的事。青少年正在成长的过程中，对于自己的发展一定要有一个合理的规划。那就是——更快，永不满足已有的成绩；更高，为自己树立更高的目标；更强，不断超越自我！

看完本书之后，你会发现，那些成功的人们其成长的背后都有共同的特点：勇于吃苦的精神、永不服输的斗志、舍我其谁的自信、永不熄灭的激情……相信我们在这种精神的鼓舞下也会成为社会的栋梁之才。

用灵心慧目的烛照步步引领，让春风化雨的慈爱点点渗透，这就是本书的宗旨。带上本书，感受青春时光的快乐回归吧！

若 木

2009年5月于北京天通苑



前言



青春期是人生中最美好的季节，常被称为“花季”，但同时也是产生困惑最多的一个年龄段。每一位青少年都追求卓越、立志成才，但面对激烈的生存竞争、沉重的学业压力以及成长过程中的种种烦恼和困惑，生活阅历浅、心理承受能力差的青少年易走入心理误区，产生各种各样的不健康心理，因此背上沉重的精神包袱，从而阻碍了其成长与发展。

青少年时期是增长见识和才干的黄金时期。在这一时期，无论在学校里还是在家庭中，总要学会许许多多人生中必须懂得的道理。花样年华，花样梦想，花样认识，花样求索，我们要学习的，除了知识之外，还应该包括对心灵的构筑，而心灵的构筑需要通过点滴和细节去打造。在每个点滴和细节中，都有人生中不可或缺的关键词值得领悟。

“所有的孩子生来都是天才，可是在 10000 个孩子里，9999 个孩子的天赋在成长过程中被不经意间迅速消磨掉了。”著名学者巴克敏斯特·富勒如是说。青少年时期是人生旅途的十字路口，处于



点点滴滴

——写给上帝的36封信

青春期的青少年朋友稍不留神就可能将父母的心血和自己的前途毁于一旦，而懵懂之际的你们有时并不能正确而清醒地意识到自己所做的决定是否明智。有时，一个错误的决定，往往把有潜力的你带入悔恨的泥沼，因此，你需要与人沟通和交流。

当你在人际交往中心情烦闷时，当你在面对生活失意而产生心理困惑与矛盾时，当你在学习中感到心理疲惫与考试压力大时，当你在家庭沟通中遇到难题时……此书的内容也许可以让你有所启发。青少年朋友们，在你的理想和希望里，我们更愿意给你真诚的支持、关爱、鼓励和力量，陪伴你在春光明媚而又坎坷不平的生活旅程中，奏出美妙动听的心曲。

如果说我们的祖国是一个繁花似锦的大花园，那么青少年无疑是这个大花园中最娇艳的花朵！如何培养、造就自己是每一个有远见的青少年需要关注的事。青少年正在成长的过程中，对于自己的发展一定要有一个合理的规划。那就是——更快，永不满足已有的成绩；更高，为自己树立更高的目标；更强，不断超越自我！

读过此书，许多同学会感到在与朋友敞开心扉，在说心理话，如身边朋友娓娓道来，体会到前所未有的快乐和自信。在这里，你会感受到同龄人的原生态，你会发出会心的微笑，阅读充满灵性的连珠妙语，你会惊叹上帝那清澈如水的心灵让你接受了一次心灵洗礼，你会认识自己的独特、发现自己的潜质、找到自信、看到未来。更重要的是，你能够健康、快乐地成长，珍视生命的尊严！



目 录



- 给上帝的第一封信：我好像得了“开学恐惧症” / 001
- 给上帝的第二封信：分数很重要吗？ / 007
- 给上帝的第三封信：成绩不好是因为我笨吗？ / 013
- 给上帝的第四封信：学习压力好大，我也好累 / 019
- 给上帝的第五封信：“尖子生”的生活其实很悲哀 / 025
- 给上帝的第六封信：整天生活在争吵声中的我 / 032
- 给上帝的第七封信：我想嫁给我的偶像 / 038
- 给上帝的第八封信：幸福是什么？ / 046
- 给上帝的第九封信：失望之下的留笔 / 053
- 给上帝的第十封信：我和最好的朋友吵架了 / 060
- 给上帝的第十一封信：大家都不喜欢我 / 067
- 给上帝的第十二封信：我的内心好孤寂 / 076
- 给上帝的第十三封信：我怎么会失眠呢？ / 084



点点滴滴

——写给上帝的 36 封信

给上帝的第十四封信：迷上篮球，我错了吗？ / 091

给上帝的第十五封信：集体生活真的让我吃不消 / 097

给上帝的第十六封信：别人说我像女孩子，我感到很自卑 / 109

给上帝的第十七封信：我总是控制不了自己的情绪 / 117

给上帝的第十八封信：

我知道嫉妒心很可怕，可我摆脱不掉 / 123

给上帝的第十九封信：我觉得自己身上没有任何优点 / 130

给上帝的第二十封信：我放不开心灵上的枷锁 / 136

给上帝的第二十一封信：

考试快到了，这让我觉得焦虑不安 / 142

给上帝的第二十二封信：抑郁症让我失去了往日的快乐 / 150

给上帝的第二十三封信：我讨厌爸妈总是逼我上补习班 / 157

给上帝的第二十四封信：大赛前的我总是那么紧张 / 163

给上帝的第二十五封信：我总觉得别人在暗地嘲笑我 / 169

给上帝的第二十六封信：沉迷于网络让我无法自拔 / 177

给上帝的第二十七封信：

我自尊心很强，不允许别人碰触它 / 184

给上帝的第二十八封信：生理上的变化让我措手不及 / 190

给上帝的第二十九封信：我“爱”上了我的老师 / 196

给上帝的第三十封信：我“失恋”了，真的好痛苦 / 202

给上帝的第三十一封信：我该不该向他（她）表白呢？ / 209

给上帝的第三十二封信：我该怎么对待这样的罪恶冲动？ / 217

给上帝的第三十三封信：

我很苦恼，大家都叫我“太平公主” / 225

给上帝的第三十四封信：“校花”也是有烦恼的 / 232

给上帝的第三十五封信：未来让我感到很迷茫 / 239

给上帝的最后一封信：我做梦都想经济独立 / 246



给上帝的第一封信： 我好像得了“开学恐惧症”



【不要因为恐惧而犹疑，前进就能消除恐惧】

亲爱的上帝：

您好！

我叫上官涛，是一名在校中学生。今年暑假结束后，我就一直不想上学，一提起上学就有一种恐惧感。现在开学有一个星期了，可是这一个星期以来我过得非常痛苦。每一天都过是浑浑噩噩的，饭也吃不下去，虽然还是像上学期一样疯疯癫癫的，但却没了那种精神劲。而且这种感觉一天比一天严重，有的时候甚至老师喊我起来回答问题，我都不知道。

不仅这样，自从开学后我的心情就一直不太好，看见什么都不开心。以前，每当不开心的时候就会和同学一起打打篮球，这样心情就会马上好起来。可是现在看到篮球碰都不想碰一下，更别说是心情去打了。

这一周大家不是聚在一起谈论自己的暑假见闻就是在展示自己





点点滴滴

——写给上帝的 36 封信

的新鲜物品，可我怎么都加入不到他们中间去。我不想说话，不想谈关于暑假的一切，就想把自己置身于一个无人知道的角落。有时一听到同学在一起的谈论还会有一种莫名其妙地烦躁感。

那天，老师让每人写一个学期计划，一听要这些，我突然有一种恶心的感觉。老师越是讲，同学们越是发表意见，我的这种恶心感就越强烈。最后，我再也控制不住自己了，在老师和同学们的诧异中，冲出了教室。

回到家后，我开始变得很紧张，也不知道自己紧张什么，还有就是浑身都没有力气。自己坐在房间里，手心一直出汗，脑子里也想着乱七八糟的事情，以至于后来妈妈叫我吃饭都没有听见。晚上睡觉的时候还出现了失眠、多梦的现象。第二天醒来就更是觉得身上没有力气，更不想上学。

我不知道自己是怎么了，听说有一种病叫开学恐惧症，我是不是得了这种病？现在我真的不知道该怎么办，一天比一天痛苦，又不敢跟爸爸妈妈说，如果我告诉他们我不想上学的话，后果是不堪设想的。现在一边给您写信，我的汗在不停地流，心里也还是在莫名的紧张。如果一直这样下去我真的就崩溃了，我觉得自己一天也坚持不下去了。

每天看到同学们在那有说有笑的或学习或谈话或玩游戏，我都在问自己为什么自己不可以，为什么自己就变成了现在这个样子？可是，我就是不能像以前那样融入到同学中，不能像以前那样投入到学习中。我这到底是怎么了？这该怎么办呢？亲爱的上帝，您可以帮助我吗？

上官涛

xx年xx月xx日



上帝的回信

亲爱的上官涛同学：

你好！

很高兴能够收到你的来信，也很感谢你对我的信任。你的这种情况，就像你信中说的那样，是得了开学恐惧症。当然也不要害怕，这并不是什么怪病，但你最好是把自己的现状与感受告诉父母，这样可以更好地获得父母的帮助。其实，开学恐惧症不只是你一个人有，现在很多学生都会有这种情况，所以一定不要绝望，下面你就跟着我一起来看一下如何对这一症状进行治疗。

我们首先来看一下开学恐惧症的主要诱因，那就是“开学”。在上面你也提到了你的这一系列感觉是从开学后出现的。也就是说，你之所以会出现这种情况也是由于“开学”引起的。一般开学会导致学生对学校生活产生焦虑和恐惧，或“唤醒”分离性焦虑、学习适应不良、人际交往困难等不良情绪和行为。一般前者是由于自己的人格缺陷或对学校和学习过于紧张所致；后者则往往是在学校学习或在其他活动上有过挫折和遭受委屈、羞辱的经历。一般情况下，适应能力和心理素质较差的学生；在学校经常受到老师批评的学生；学习成绩不好的学生；对新环境不能很快适应的学生；部分过于追求完美的优秀生是“开学恐惧症”的易发群体。如果你也是这个易发群体中的一员，那么出现这种情况就是很正常的了。

学生一旦有了开学恐惧症就很容易出现以上你所描述的情况，比如，不愿和同学交谈、听课精神不集中、莫名其妙地紧张、失眠多梦等。当然，出现这种情况就会使学生更加的紧张，至于认为自己得了什么不可知的怪病。事实上并不是这样，这只是一些学生无法更好适应从假期到学习生活的转变。

何为开学恐惧症

为了更好地治疗开学恐惧症，首先就要了解什么是开学恐惧症。开学恐惧征的主要症状是心慌意乱、情绪低落、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等，有的还会出现头痛、胃痛等身体不适的症状。其实不难想象，在家长溺爱中享受无忧无虑的假期生活的孩子，在游乐嬉戏方面花费了过多时间的学生，必然会耽误学习。而事实也正是如此，许多孩子由于暑假作业未完成、对新学期紧张、迫于中高考的压力等因素，从而对即将到来的学习生活缺乏必要的心理准备。暑假安逸、闲散惯了，而一想到开学后紧张的学习就会在心理上产生鲜明的反差，从而出现了焦虑、恐惧的情绪，造成了对开学存在心理阴影，严重时就导致了开学恐惧症。

此外，还有一部分学生是因为假期作息生活极不规律。比如，每天沉浸在看电视、上网的生活中，而早睡早起的良好习惯更是丧失殆尽；有的在假期里过惯了被照顾的生活，对开学后的独立生活忧心忡忡、无所适从；还有的学生担心新学期功课太重，担忧学校人际关系等。而最后，这些已知的矛盾与未知的矛盾就会重叠交织在一起，从而出现开学恐惧症的现象。而所谓的开学恐惧症正是在这些因素的促使下形成的，一旦出现这种症状就会出现一系列心理或是身体上的不适。

治疗开学恐惧症的方法

治疗开学恐惧症需要你与爸爸妈妈的共同努力。当然最重要的还在你，你本身占主要部分，而爸爸妈妈则只是起一种帮助调节的作用。现在你是已经开学了，但在下次放假时一定要做好入学前的准备工作，尤其是长假最后几天，对自己的心理状态、生活内容等都作出相应地调整。同时，在这一时期要提醒妈妈保证你的合理饮食和充足睡眠，这样可以更好地适应新学期的学习生活。

接着，那就是让自己提前进入学习状态。在开学前，可以取得



爸爸妈妈的支持，让他们帮助自己模拟正常的学习生活，从生活内容到作息时间都作出相应地调整，在爸爸妈妈的帮助下制订一个作息时间表（有能力的话也可以自己制作，当然最好是自己制作），然后就是督促自己按时起床、饮食，保证自己开学后有旺盛的精力投入到新学期的学习中。如果自己一时无法适应，则需要爸爸妈妈的劝导和适当的监督；此外，还可以让爸爸妈妈多给自己介绍一些学校里的有趣事情，这样也可以适当减轻自己的思想负担。同时，也可以让爸爸妈妈向学校老师了解一些新学期的情况，这样也可以使自己回校后有较好地适应条件。

需要注意的一点是，在自己的开学之初，也就是你现在所处的这个阶段，如果有不适的症状，一定要告诉老师和爸爸妈妈，这样他们就会注意给你减轻压力，或是会多和你交流。切忌出现症状了，由于怕爸爸妈妈生气或是老师看不起而隐瞒自己的情况，这样的结果只能是让自己越来越糟。以下是学生自己需要注意的。

调整作息时间

如果你以前的作息是由父母喊着起床的，那么这时一定要转变成自觉起床或是以自己为主、父母监督的形式，但最好在一段时间内自己独立起床。同时，要注意不可以像假期一样每天睡得很晚，一定要养成早睡的习惯。

制订学习计划

你在信中提到一听说老师让制订计划就有恶心的感觉，这是因为你怕有计划约束的一种心理原因造成的。开学了，就是要学习，而在学校里学习就一定要有约束，所以，一定要调整好自己的心态。

在调整好自己的心态之后制订出一个较详细的学习计划。在这份计划中一定要有意识地减少自己的娱乐活动，增强学习时间，特别是要按时就寝，有计划地转移兴奋点，争取让自己在最短的时间内进入学习角色，投入到正常的学习生活之中。当然，所谓的最短的时





间，就需要有计划的约束，这其实也是制定计划的一个重要原因。

及时收回自己的心思

新学期开始后，一定要调整好自己的心态。同时，要对假期中的一些娱乐活动进行及时修正。在上课时一定要驱除杂念，集中精力听讲，如果发现溜号现象就应马上自我提醒转入正轨，否则，学习会出现“断条”现象，等回过神来时，追赶教学进度就有一定难度了。新学期开始，及时地从假期中回来，收回自己的心思对于克服开学恐惧症是十分必要的。

积极地培养、利用自己的学习兴趣

做到这一点是非常必要的，也是很有效的一种方法。兴趣，在很大程度上能激发中学生参加活动的积极性，促使自己在活动中表现出更大的意志努力。所以，增添活动和学习内容的趣味性、生动性，精心设计活动和学习方式。如在学习中可以选游戏、比赛、表演、抢答、讲故事等形式，使学习和活动过程本身就能吸引自己，这样可以让自己更好地投入到学习中去。

要和爸爸妈妈一起探究开学恐惧的真正原因

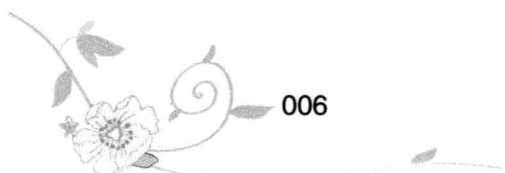
造成开学恐惧症的原因很多，而具体哪一个真正属于自己的，一定要搞清楚。这时仅靠自己是无法正确把握的，所以，一定要和爸爸妈妈一起找出原因。这样共同“会诊”把脉，可以为自己克服开学恐惧症创造有利条件。当找到真正的原因后，就可以对症下药，尽快的让自己从这种恐惧开学的阴影中走出来。如果以上的这些方法还不可以克服的话，最好去做一下心理咨询。

上官涛同学，按以上介绍的这些方法去做一下，相信你一定会很快地走出开学恐惧症的阴影的。愿以上的方法能帮你以最快的速度变回以前的你！

祝你开心！

上帝

xx年xx月xx日





给上帝的第二封信： 分数很重要吗？

【一个人好像是一个分数，他的实际才能好比分子，而他对自己的估计好比分母，分母越大，则分数的值越小】

亲爱的上帝：

您好！

我是一名中学生，名叫梁文洁。最近我遇到了一些问题，很想向您倾诉一下，希望能得到你的帮助。

我生长在一个所谓的知识分子家庭，爸爸妈妈都是老师，他们对我的期望很高。也正是这个原因，从小我就是个对分数十分看重的人。而相对于其他同龄人的父母，他们管我也严得多，对分数的要求也严得多。

很小的时候，他们就告诉我，分数是一个人学习成绩的最好反





映。所以，不管是什么考试，他们都会很在意我得了多少分。而为了得到一个较高的分数，当其他同学在谈小说，说电视情节的时候，我却只能狠狠地学习。表面上看，我是一个优秀的学生，可实际上我除了学习其他的什么都不会：不会讲笑话，不会唱歌，更不会跳舞。其实我很喜欢跳舞，可是我不敢跟妈妈说，因为我怕她用严厉的目光回绝我。

由于爸爸妈妈在学校都是优秀教师，所以，为了他们的虚荣心，我也必须在同龄人中做一个出类拔萃的佼佼者。更可怕的是我家住在教师家属院，这样他们在谈论自己班学生成绩之余就不可避免地会拿我和其他老师的孩子或是其他班的同学比，妈妈的口头禅就是“某某老师儿子在这次期中考试中考了满分，你什么时候也能这样？”，“某某老师班有一个学生物理仅丢了一分，你什么时候能像人家那样啊？”

我经常被这些分数压得喘不过气来，在爸爸妈妈的眼里，除非我次次拿满分，不然就不可能让他们满意。前几天，进行了一次月考我考得不是太理想，有三科成绩都比上次低了 5~10 分。这在爸爸妈妈的眼里是极不正常的事情，回了家后，他们硬是让我生生地做了一个小时的自我反省。

上了一天的课，我的脑子已经很累了，可是我又不能反抗，只能在那里深刻地检讨着。在我的世界里就是这样，如果哪次考试分数比上次低 3 分以上，那么我就像是犯了滔天大罪一样，就必须深刻地反省。我就在想，那些成绩总是起伏不定的同学，他们回家后又怎样？难道他们的父母也是这样吗？

我真的不明白，难道分数真的就那么重要吗？真的只有分数才能评定一个人的学习成绩吗？现在国家不是在提倡素质教育吗？那么，作为老师的他们肯定是明白的，既然明白可他们为什么还这样对我呢？

亲爱的上帝，我现在真的非常苦恼。一到考试我就紧张，怕自