



· 鼎新校本课程丛书 ·

策划 / 南京鼎新教育咨询有限公司

丛书主编 / 马行提

青苹果乐园

松开你握紧的拳头

在自信的天空飞翔

你不是一个笨小孩

责任，让生命有了重量

启迪成长旅途，促进心灵拔节

心智成长 100分

CHARACTER NEEDS NOT ONLY JOY
BUT TRIAL AND DIFFICULTY

王伟东 印众庆 / 主编



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

· 鼎新校本课程丛书 ·

心智成长 100分

WISDOM, GRATITUDE, COURAGE,
RESILIENCE AND OPTIMISM

本套“鼎新校本课程丛书”共三册——《国学智慧100分》《感恩励志100分》《心智成长100分》，为面向初中和高一学生的课外人文读本。本书着眼于国学素养、感恩教育和心智成长，旨在培养学生们的传统文化底蕴，尊重和敬畏生命的感恩情怀，达观开朗、积极阳光的心理素质。

ISBN 978-7-80234-752-6



定价：25.00元



· 鼎新校本

启迪成长旅途，促进心灵拔节

心智成长 100分

CHARACTER NEEDS NOT ONLY JOY
BUT TRIAL AND DIFFICULTY

主 编 · 王伟东 印众庆

副主编 · 张 英 (国家二级心理咨询师)

莫 群 (教育学硕士)

编写者 · 邵颖华 张 英 李小艳

郭 璐 卜思荣 袁保平

丁运涛 郭从年 韩顶兄

杨国诗 单进清



中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

心智成长100分 / 王伟东, 印众庆主编. —北京: 中国发展出版社, 2012.2

(鼎新校本课程丛书)

ISBN 978-7-80234-752-6

I. 心… II. ①王… ②印… III. ①心理健康—健康教育—青年读物
②心理健康—健康教育—少年读物 IV. G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第001615号

书 名: 心智成长100分

主 编: 王伟东 印众庆

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街16号8层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-80234-752-6

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京广益印刷有限公司

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 269千字

版 次: 2012年2月第1版

印 次: 2012年2月第1次印刷

定 价: 25.00元

咨询电话: (010) 68990535 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

电子邮件: kidslion@sina.com

网 址: <http://www.develpress.com.cn>

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

“鼎新校本课程丛书”联合开发单位

江苏省射阳县第二中学

江苏省丰县华山中学

赣榆华杰双语学校

高邮赞化学校

射阳县第二初级中学

南京鼎新教育咨询有限公司

丛书编委会

编委会主任·王伟东

丛书主编·马行提

编委会副主任·张育芳 王居春 柏 萍

编 委·印众庆 吕书华 袁保平 丁运涛

卜思荣 杨国诗 单进清 祁昌志

黄锡山 郭从年 韩顶兄 邵颖华

李小艳 郭 璐

序 | 校本课程：让教育更加多姿多彩

一所普通中学要办成区域名校，除具有较高的教育教学质量之外，关键在于走差异化的特色发展之路。特色发展的路径有很多，而构建具有现代教育理念、适合学生特点并可被广泛使用的校本课程，无疑是较近的一条。

校本课程开发，是国家教育改革的有机组成部分

第一，开发独具特色的校本课程，符合国家教育规划的宏观走向。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》“义务教育”部分第八条指出：“注重品行培养，激发学习兴趣，培育健康体魄，养成良好习惯。”“高中教育”部分第十二条指出：“创造条件开设丰富多彩的选修课，为学生提供更多选择，促进学生全面而有个性的发展。”“建立学生发展指导制度，加强对学生的理想、心理、学业等多方面指导。”

第二，开发独具特色的校本课程，是新一轮基础教育课程改革的基本要求。《基础教育课程改革实施纲要》明确指出：为保障和促进课程对不同地区、学校、学生的要求，实行国家、地方和学校三级课程管理。所谓学校课程即校本课程，也就是学校在落实国家和地方课程的前提下，为发展学生个性和体现学校办学特色，在对本校学生发展需要进行科学评估的基础上，充分利用本地区和学校的课程资源，自主规划、设计、实施和评价的课程。这对增强学校课程体系的自主性、均衡性和实效性，促进学生的个性发展和和谐发展，提高教师的专业化水平、打造学校办学特色，都有着至关重要的指导作用和现实意义。

第三，开发独具特色的校本课程，符合我省规划纲要的政策指向。《江苏省中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》指出：“坚持德育为先、能力为重、全面发展。切实把德育融入各级各类教育，融入学校、家庭和社会教育的各个方面。……大力开展理想信念教育，用中国特色社会主义理论体系和社会主义核心价值观体系引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观。……加强道德教育，强化道德修养，培养良好品质。加强公民意识、文明礼貌、可持续发展和民族团结教育，重视劳动教育、安全教育、生命教育、国防教育，培养社会主义合格公民。”“加强美育，丰富艺术教育内容和形式，推进高雅艺术进校园。”在二十六条“构建具有江苏特色的课程体系”中指出：中小学要按规定开设科学、艺术和实践活动课程，重视校本课程开发，推进初中综合课程和高中选修课程建设，并保证地方课程与校本课程的自主选择空间。

校本课程开发，是学校特色发展的前瞻性策略

第一，从现阶段基础教育发展的问题来看：我们的学校整体而言，都在用主要的精力抓教学质量和考试成绩，这当然无可厚非，但我们必须看到，仅有考试成绩，教育是走不远的，学校是走不远的，学生也是缺乏可持续发展能力的。在抓考试成绩的同时，我们要更加关注学生的心灵成长，应当让教育回归到人的本身。

第二，从学校自身的发展规律来看：构建具有现代教育理念、适合学生使用的校本课程，展现学校特色、优化教育内涵、构建学生精神家园的前瞻性策略，是学校特色化发展、内涵发展、提升品牌价值和核心竞争力的重要路径。

由专业机构策划并引领，开展跨区域、跨机制的校际合作，可以较快地产生开发成果、较快地投入使用，并在实践中检验其效果，再加以修改完善。基于上述认识，南京鼎新教育与江苏省射阳县第二中学（江苏省四星级高中）、江苏省丰县华山中学（江苏省三星级高中）、扬州市高邮赞化学校、连云港市赣榆华杰双语学校、射阳县第二初级中学等一批富有独特教育理念和教育追求的学校开展合作，共同策划、编写了这套“鼎新校本课程丛书”，即《心智成长100分》、《国学智慧100分》、《感恩励志100分》，并由中国发展出版社正式出版，目的就在于以此作为学校的校本课程教材，真正为莘莘学子提供一份精神成长的“心灵鸡汤”。这是我们多所教育机构合力对基础教育倾注人文关怀、着力打造中学生心灵成长读本的有益探索。

这套“鼎新校本课程丛书”的策划出版是一个复杂艰辛而又很愉快的历程。我和策划团队从2011年4月产生动议，经过策划、选择与培训开发班子、编写、反复修订，而今顺利付梓。其中的成就和满足难以言喻，也因为这套校本课程体现了我们对目前基础教育存在问题的认真反思，以及为解决问题而进行的实在行动。

作为这套校本课程丛书的策划牵头人，我要在此表达真诚的谢意：感谢合作学校江苏省射阳二中董事长王伟东先生、校长印众庆先生，江苏省丰县华山中学校长王居春先生，赣榆华杰双语学校校长柏萍女士、高邮赞化学校校长张育芳先生、射阳县第二初级中学校长吕书华女士等领导对我们工作的支持；感谢丛书编委会的同志们，在这套课程的设计、策划、文稿统筹与修改过程中付出的艰辛劳动；感谢中国发展出版社编辑为这套丛书的出版所付出的辛勤劳动。我们希望并期待合作学校做好这套校本课程在教学过程中的利用和再开发，做到有课程目标，有课时安排，有开放性作业，让学生真正从这套课程的学习中获益。

是为序。

马行提

2011年12月28日

于南京玄武湖畔

目 录

第一章 认识自己

- 002 春风她吻上了你的脸——女生的烦恼
- 007 人是一株会思考的芦苇——青春期性心理
- 012 我不知道风向哪个方向吹——逆反心理
- 017 快乐是一种能力——冷漠心理
- 022 松开你握紧的拳头——人际关系紧张
- 027 天生我材必有用——自卑心理
- 032 同桌的你——异性交往
- 036 外面的世界很精彩——闭锁心理
- 040 只有动力才是真正的压力——学习压力
- 045 青苹果乐园——青春期综合征

第二章 珍视自己

- 052 生命不能承受之“轻”——珍爱生命
- 058 责任，让生命有了重量——对自己的生命负责
- 062 青春，放肆但不放纵——远离不良习惯
- 066 自尊心，伤不起——客观看待自尊心
- 071 在自信的天空飞翔——如何培养自信心
- 075 “丑陋女孩”的心病——如何应对相貌自卑
- 080 每朵花都没有提前开放的理由——正确处理“早恋”问题
- 084 大爱不唯亲——做个有爱心的人
- 090 山不过来，我过去——如何增强适应能力
- 094 有话好好说——用沟通填平“代沟”

第三章 丰富自己

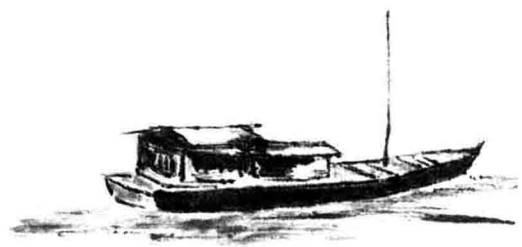
- 100 不要去想桌子上的红苹果——注意力不集中
- 105 方法不当，越努力离成功越远——学习方法不当
- 110 非不能也，实不为也——学习动力
- 115 何以解忧——考试焦虑
- 121 理想，应该是跳一跳就能摘到的“桃子”——确立科学合理的目标
- 126 迷途的羔羊——厌学
- 131 你不是一个笨小孩——记忆力
- 135 谁是偷你时间的窃贼——时间控制
- 140 说吧，孩子——语言表达
- 145 学会等待——自控能力

第四章 超越自己

- 152 让你我更亲近——克服社交恐惧
- 157 人外有人，天外有天——摆脱嫉妒心理
- 162 天下兴亡，匹夫有责——培养责任心
- 166 唤醒你的耳朵——善于倾听
- 170 特别的爱给特别的你——单亲孩子
- 175 独乐不如与众同乐——学会分享
- 180 别对我说谎——说谎心理
- 185 不经历风雨，怎么见彩虹——受挫抗压能力
- 190 “网络鸦片”猛于虎——网络心理障碍
- 196 众人拾柴火焰高——合作的重要性

第一章

认识自己



春风她吻上了你的脸

——女生的烦恼

? 青春问号

像雾，像雨，又像风

少女时代，真是女人一生中最美好的阶段吗？

果真这样，那为什么小帆时常郁郁不乐？

瞧她的日记片断：

“豆蔻年华，为什么我不开心……”

“那小子看了我一眼，真让人心烦……”

“我怎么发起脾气来？我痛哭流涕……”

“老妈怎么这么唠叨啊，真是无语了！”

“原来我是忧伤的女孩，唉，人生，真是又寂寞，又酸楚……”

当然，也还有些别样的情绪表达：

“我悲伤，我也欢喜……”

“欢乐地笑，飞快地跑，我真激动……”

“生命多好啊！让我飞起来吧！我快乐极了！”

小帆的生活，受这些阴晴不定的情绪交替牵制，弄得她自己也困惑不解。“我是不是不正常呢？”最近，她又在日记里发问。

为什么那些小女孩成天乐乐呵呵，无愁无烦；为什么像妈妈那样的大人们，总是稳稳当当，平平和平；唯独这年华最好的少女时代，却矛盾百出，变化多端？女孩的情绪，都赶上春夏之交的天气了，一会儿阳光四射，一会儿阴云密布……

! 打开问号

女孩的心事你别猜

一切的一切，都是因为青春期。

青春期的孩子成长十分迅速，往往快得你都来不及作好心理准备。

当我们的身体内部启动了青春期这个程序，就再也收不住脚了。

这些日子里，身体方方面面都发生着非常剧烈的变化。

我们的内分泌系统，开始向血液中分泌激素，也叫荷尔蒙。

荷尔蒙对全身大起作用，个子嗖嗖长高，体重噌噌增加，体形也不再平平坦坦啦。



这阵子，身体里面可说是忙得要命，短短的四肢骨骼在变长，窄窄的骨盆在变宽，小小的子宫开始发育长大，皮下脂肪在增厚，心脏的力量不断加强，肺活量直线上升，声带也增长了，声音变得又尖又亮……

雌性荷尔蒙的不断分泌，使我们越来越女性化，身体的目标，是要一步一步将我们的角色由女孩转换为女人，变得成熟，直到成为完全的女人——母亲。

如今爸妈动不动就说：“这孩子，胃口这么好！”事实是，你的身体需要多多的能量，才能好好完成它的快速成长。

身体发生着前所未有的变化，生理上的变化，很容易影响情绪的安定。

我们的头脑往往受制于情绪，而情绪又往往受制于身体。

于是，女孩的情绪越来越丰富，越来越多变，容易起伏，容易冲动，真是潮起又潮落，潮落又潮起……

女孩多思敏感，内心飘摇不定，情绪还容易从一个极端走向另一个极端——一下得意兴奋到极点，对世界充满向往；一下子沮丧低落到极点，对什么都丧失了热情……

身体在成长，眼看就不做那天真的小孩子了，怎么不兴奋？

可是，要到达成熟老练的程度，还远着哪！

谁还说我是小孩子，不甘心；要说自己就是大人了，也不对劲，真挺尴尬。

所有这些其实既健康又正常，是人成长经历中不可缺少的部分。

它自然得像鸟儿刚刚离巢，一面要振翅高飞，独立自由，一面又本领不够，能耐欠佳，心情自然是矛盾又苦恼。

青春期，是人生的春天。为什么自己心神激荡，因为春风她吻上了你的脸。

心灵笔记

被炒鱿鱼的女孩

一个中专毕业刚上班的女孩毫无道理地被老板炒了鱿鱼。中午，她坐在街边的一条长椅上黯然神伤，感到她的生活失去了颜色，变得黯淡无光。这时她发现一个小男孩站在她的身后咯咯地笑，她好奇地问小男孩笑什么。“这条长椅的椅背是早晨刚刚漆过的，我想看看你站起来时后背是什么样子。”小男孩说话时一脸幸灾乐祸的神情。

女孩一怔，猛地想到：昔日那些刻薄的同事不正和这小家伙一样，躲在我的身后想窥探我的失败和落魄吗？我决不能让他们的心用得逞，我决不能丢掉我的志气和尊严！

女孩想了想，指着小男孩的身后对他说：“你看那里，有很多人在放风筝呢。”等小男孩发觉到自己受骗而恼怒地转过脸时，女孩已经把外套脱了拿在手里，她身上穿的鹅黄色毛线衣让她看起来青春漂亮。小男孩嘟着嘴，失望地走了。

生活中的失意随处可见，就如那油漆未干的椅背，在不经意间让你苦恼不已。但是如果已经坐上了，也别沮丧，以一种“猝然临之而不惊，无故加之而不怒”的心态面对，脱掉你脆弱的外套，你会发现，你很靓丽，新的生活才刚刚开始！

处于青春期的女孩子，也会遇到一些令自己尴尬的事情，无论是生理上的还是心理上的，遇上了不用抱怨，并不是只有你一个人才会遇到。只要用心，好的那一面就会展现在自己的面前，不是吗？

亲子共读

昂起头来真美

珍妮是个总爱低着头的小女孩，上中学了，她一直觉得自己长得不够漂亮。有一天，她到饰物店去买了一枚绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮。珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师。“珍妮，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。

自信原本就是一种美丽，而很多人却因为太在意外表而失去很多快乐。

无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙还是相貌平平，只要你昂起头来，快乐会使你变得可爱——人人都喜欢的那种可爱。

青春期的女孩子，非常关注自己的外貌。会为外在花费很多心思，也常常为自己长相的某一点缺憾而自卑。其实在外人看来，那根本不算什么。

在雾气迷蒙的浴室里，在脱衣上床的夜晚，在穿衣镜前，在别人有点讶异的目光下，女孩时时都会发现自己身体的变化……而每一点变化，都会影响到女孩子的情绪。

老年也好，中年也好，童年也好，都没有少年时期这样情绪起伏多变，难以驾驭。

案例中的小帆正是典型的青春期情绪波动，这个故事中的女孩珍妮也是如此。有时候，一次月经，一场梦境，都可能大大影响女孩的情绪，眼泪莫名其妙地就来了，可一旦开心起来，可能又快乐得像个小疯子。

不仅女孩，就连女孩的妈妈也有可能对女孩子的身心变化既稀里糊涂，又莫名其妙。这时候的妈妈要做到细心、贴心、知心，陪着女儿一起成长，成为一个称职的妈妈。

在生活上，要做个营养师，因为这个时期的孩子生长发育速度极快，需要合理的营养配餐。在精神上，要做个心灵导师，因为这个时期的孩子心理发育并不成熟，赶不上生理发育的脚步，常常是滞后的，因此孩子常常会面对很多精神层面的疑惑，情绪不稳，阴晴不定。家长要理解孩子，宽容孩子。很多时候孩子并不是故意跟谁过不去，而是自身生理和心理冲突的反应。相信女大十八变，越变越好看，越变越贴心。

心智宝典

与父母有效沟通

进入青春期，你再也不是无忧无虑的了，许许多多的烦恼和忧愁不期而至。这并不



令人惊奇。因为你变了，不再是一个小孩子，而是逐渐地从身体到心理都开始向成人过渡。这时期的女孩子，与父母进行有效沟通，是帮助自己健康成长的制胜法宝。

• 主动交流，创造机会。每天找一点时间，比如饭前或饭后，和爸爸妈妈主动谈谈自己的学校、老师和朋友、高兴的事或不高兴的事，与家人一起分享你的喜怒哀乐。

每周至少跟爸妈一起做一件事，比如做饭、洗衣服、打球、逛街、看电视，边做事情边交流。在这个过程中，你总能获得一些过来人的经验。

• 认真聆听，主动道歉。当被父母批评或责骂时，不要急着反驳，试着先平心静气地听完父母的想法，说不定你会了解父母大发雷霆背后的原因。

如果你做得不对，不要逃避，不要沉默不理，而应主动道歉，这样往往会取得父母的理解。这个世界上，没有人比父母更爱你。

• 善于体谅，控制情绪。可能错不在你，你有很大的委屈，但是先不要去争辩。也许父母过于劳累，或工作生活中遇到了麻烦。换个时间再与父母沟通，会有意想不到的结果。

与父母沟通不良时，不要随意发脾气、顶嘴，要避免不小心说出或做出伤害别人的事。想动怒时，可以深呼吸、离开一会儿，或去用凉水洗把脸。

• 遇事商量，求同存异。学会遇事与父母讨论，并就如何行动达成一致的意见。例如，父母会担心子女沉迷游戏而荒废学业，如果能就玩游戏的时间和学业的平衡作出讨论并达成一致，问题就能解决。即使是一些小秘密，如遇到了自己喜欢的异性，也不妨告诉父母，看一看怎么样更好地处理，才更有益于自己的成长。

➤ 心理探索

青春期的心理转折测试

每个人步入青春期这段“崎岖、狭窄而又坎坷”的人生峡谷时，都会遇到大量的关于适应的问题。心理卫生学和精神学所说的适应，主要指对人际关系、对社会的适应。怎样才算适应良好呢？一些心理学者通过研究，提出以下40条标准，中学生可以根据这40条标准进行自我鉴定。

1. 对家庭、班级和学校的生活感到很习惯。
2. 能以一定的灵活性适应周围的人际关系。
3. 对事情总是有明确目的，在一般情况下能说到做到。
4. 当自己的行为遭到反对时，能及时地自我调整，不一意孤行。
5. 经常留心周围人际环境的变化。
6. 有助人为乐精神，肯关心帮助别人。
7. 对周围的人们持信任态度。
8. 待人热情、友善，而不是冷漠无情。
9. 能站在别人角度体会他们的内心感情。

10. 讲良心，做了错事感到内疚。
11. 能基本正确地评价自己的各种品质。
12. 有适度的自尊心。
13. 以积极态度看待自己的形象。
14. 没有明显的自卑感。
15. 有一定的自我控制能力。
16. 在多数情况下能独立决定自己的行为。
17. 懂得学习的重要性，学习态度端正。
18. 对家庭和学校生活感兴趣，认为自己是幸福的。
19. 学习不感到非常困难，经过努力可以达到中等或中等以上水平。
20. 在集体生活中有一定的责任感，愿为集体出力。
21. 对学习和课外活动有主动精神。
22. 不做多数人反对的事。
23. 在集体中占有一定的位置，不是被遗忘的人。
24. 按时作息，睡眠良好。
25. 没有经常头痛现象。
26. 从来没有记忆突然减退、学习成绩大幅度下降的现象。
27. 能和异性同学正常交往。
28. 对自己的性发育情况有正确的了解和评价。
29. 对性的问题好奇，但不过分关注。
30. 没有不良的性行为习惯。
31. 没有明显地陷入早恋而不能自拔。
32. 在一般情况下，情绪正常、乐观。
33. 对困难和挫折有一定的承受能力。
34. 能控制自己的愤怒、焦急和忧虑等不良情绪。
35. 有一定的胆量和勇敢精神。
36. 在多数情况下表现诚实。
37. 对不公正的事情表示气愤。
38. 愿意承担自己应承担的义务。
39. 对父母有爱和依恋之心。
40. 对自己的前途充满希望和信心。

评分标准及评价参考

对每一条标准，先对照自己平时的实际表现想一想，能做到或基本能做到的记 1 分，否则记 0 分。总分在 36 分以上为适应非常好；29~35 分为适应良好；24~28 分为尚能适应；23 分以下为适应不良；15 分以下为严重适应不良。

人是一株会思考的芦苇

——青春期性心理

? 青春问号

做梦都没想到的事

一位高一班主任讲述了她“做梦没想到”的一件事。一名特别老实的男生，在晚自习上向前排的女生借橡皮。女生没回头，就把橡皮递给他。出乎意料的是，他一把抓住该女生的手不放，女生惊叫起来，引得全班起哄。第二天，这个女生没来上学。班主任不明白，平常从不跟女生疯闹的老实男生，怎么会出这个洋相。于是就把他找到办公室。男生眼泪汪汪地说：“我错了。我就是想摸一下这个女同学的手，想了三天三夜，不知道怎么去摸。”老师问：“你想摸一下，怎么摸了三分钟不撒手啊？”他一脸惶恐：“我抓住她的手这么长时间呀？我都不知道！”

! 打开问号

没有天生的红苹果

处在青春期的学生，渐渐地从对父母的崇拜与依赖中走出，更崇拜那些在科学、文艺、体育等方面的名人，愿意与同伴一起交流、活动，结交志趣相投的同学为知心朋友，他们无话不谈，形影不离，视友谊至高无上，甚至为朋友两肋插刀也在所不惜。

这些举止往往令家长很难理解，而这恰恰是典型的“心理断乳”表现，只是发生得太快，家长没有心理准备。此时家长愈加束缚，他们离家长愈远，有的甚至逃离家庭。

青春期是性心理萌芽期，表现为开始注意自己形象，特别是异性同学对自己的评价，也尝试与异性交往。但是在交往过程中心理变得很复杂，一方面渴望接近对方，另一方面又很害怕别人发现了说三道四，结果，交往过程中表现得神秘秘，羞羞答答，显得别扭。一般情况下，他们并不是真正意义上的恋爱，只是彼此有共同的语言，彼此欣赏，喜欢一起交流和活动。

不过，这些事很容易成为同学们的谈资，在这个阶段，大家对异性交往都比较敏感，而一经同学的夸大处理便成为有色新闻，令当事人非常尴尬。结果，由异性同学的正常交往而引发严重的心理负担，直接影响到学习和生活，有的甚至酿成人间悲剧。

家长和学校对异性同学之间的交往不要过度紧张，更不要给他们扣上“早恋”或者“道德败坏”的大帽子。这些只是青春期发育过程中正常的心理表现而已。要知道每个人都要从青春期经过，所有的红苹果都是由青苹果一步步变成的。