

生命教育丛书
SHENG MING JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

成长的烦恼

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！



本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

生命教育丛书
WANG JIAOYU CONGSHU

人生是生命的日尔会 生命日石一序

成长的烦恼

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！



本书编写组◎编



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

成长的烦恼 / 《成长的烦恼》编写组编著. —广州
: 广东世界图书出版公司, 2009. 12
(无处不在的科学丛书)
ISBN 978 - 7 - 5100 - 1448 - 2

I. ①成… II. ①成… III. ①人生哲学 - 青少年读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 216994 号

成长的烦恼

责任编辑: 陶 莎 张梦婕

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@gdst. com. cn, edksy@sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1448 - 2/B · 0026

定 价: 25. 80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

光辉书房新知文库

“生命教育”丛书编委会

主 编：

- 梁晓声 著名作家,北京语言大学教授
王利群 解放军装甲兵工程学院心理学教授

编 委：

- 康海龙 解放军总政部队教育局干部
李德周 解放军西安政治学院哲学教授
张 明 公安部全国公安文联会刊主编
过剑寿 北京市教育考试院
张彦杰 北京市教育考试院
张 娜 北京大学医学博士 北京同仁医院主任医师
付 平 四川大学华西医院肾脏内科主任、教授
龚玉萍 四川大学华西医学院教授
刘 钢 四川大学华西医学院教授
张未平 国防大学副教授
杨树山 中国教师研修网执行总编
张理义 解放军 102 医院副院长
王普杰 解放军 520 医院院长 主任医师
卢旨明 心理学教授、中国性学会性教育与性社会学专业委员

执行编委：

- 孟微微 于 始

“光辉书房新知文库”

总策划/总主编：石 恢

副总主编：王利群 方 圆

本书作者

王利群 王 潇 由春来 赵 超

序：让生命更加精彩

在中国进入经济高速发展，物质财富日渐丰富的同时，新一代年轻人逐渐走向社会，他们中的许多人在升学、就业、情感、人际关系等方面遭遇的困惑，正在成为这个时代的普遍性问题。

有媒体报道，近 30% 的中学生在走进校门的那一刻，感到心情郁闷、紧张、厌烦、焦虑，甚至恐惧。卫生部在“世界预防自杀日”公布的一项调查数据显示，自杀在中国人死亡原因中居第 5 位，15 ~ 35 岁年龄段的青壮年中，自杀列死因首位。由于学校对生命教育的长期缺失，家庭对死亡教育的回避，以及社会上一些流行观念的误导，使年轻一代孩子们生命意识相对淡薄。尽快让孩子们在人格上获得健全发展，养成尊重生命、爱护生命、敬畏生命的意识，已成为全社会急需解决的事情。

生命教育，顾名思义就是有关生命的教育，其目的是通过对中小学生进行生命的孕育、生命的发展等知识的教授，让他们对生命有一定的认识，对自己和他人生命抱珍惜和尊重的态度，并在受教育的过程中，培养对社会及他人的爱心，在人格上获得全面发展。

生命意识的教育，首先是珍惜生命教育。人最宝贵的是生命，生命对于我们每个人来说，都只有一次。在生命的成长过程中，我们都要经历许许多多的人生第一次，只有我们充分体

验生命的丰富与可贵，深刻地认识到生命到底意味着什么。

生命教育还要解决生存的意义问题。因为人不同于动物，不只是活着，人还要追求人生的价值和意义。它不仅包括自我的幸福、自我的追求、自我人生价值的实现，还表现在对社会、对人类的关怀和贡献。没有任何信仰而只信金钱，法律和道德将因此而受到冲击。生命信仰的重建是中小学生生命教育至关重要的一环。这既是生命存在的前提，也是生命教育的最高追求。

生命教育在最高层次上，就是要教人超越自我，达到与自身、与他人、与社会、与自然的和谐境界。我们不仅要热爱、珍惜自己的生命，对他人的生命、对自然环境和其他生命的尊重和保护也同样重要。世界因多样生命的存在而变得如此生动和精彩，每个生命都有其存在的意义与价值，各种生命息息相关，需要互相尊重，互相关爱。

生命是值得我们欣赏、赞美、骄傲和享受的，但生命发展中并不总是充满阳光和雨露，这其中也有风霜和坎坷。我们要勇敢面对生命的挫折和苦难，绝不能在困苦与挫折面前低头，更不能抛弃生命。

生命是灿烂的是美丽的，生命也是脆弱的是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，使我们能在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

本丛书编委会

前 言

许多年以后，再让我们来回忆人生旅程中最美好珍贵的一段，我们或许会想起，那些还被人称做“孩子”的成长时光。

“孩子”，是这本书会经常提到的一个词。这本书是为成长中的孩子而写的，更确切地说，是为正在转变、即将“长成”的青春期的孩子们而写的。孩子们年少的时候，总是盼望自己能够快快长大，而当栀子花开，我们年轻的身心经历成长的洗礼，各种烦恼也接踵而来。青春期心理、身体的变化；学习、考试的压力；失败、挫折的焦虑；早恋、失恋的苦恼；与父母的代沟、周遭人际关系的冲突；自我内心的探索；与社会的第一次接触……这一切，都使我们感到了从未有过的不安、烦躁、无奈和落寞。这是个体生长发育的鼎盛时期，也是我们人格完善发展的重要时期。我们既希望跟别人探讨、交流，却又不愿意完全敞开心扉；既令自己深感矛盾，也让父母、老师觉得担忧；我们向往绚丽灿烂的成长，却也在留恋孩子的年少简单；我们怀着一颗忐忑的心迎来送往……我们“譬如朝露，去日苦多”的青春，原来都伴随着这许多剪不断理还乱的烦恼。

这是一本真实、特别的书。它来自于当代孩子们亲历的真实故事，以及由此而引起的心理体验和感受。言为心声，从这里我们可以读到这一代孩子成长的烦恼、困惑、渴望与需求。

这是一本真诚、实用的书。在这本书里，心理专家从关注孩子心灵最为重要的学习、人格发展、人际关系、情绪情感、自我、社会化

等方面入手，采用对话和点评相结合的方式，剖析难解的心灵困惑，启发和帮助孩子们去正确理解成长的烦恼，勇敢去面对成长的问题，独立去克服成长的困难，同时学到成长需要的“本领”，增长人生的智慧。

“孩子”和“成长”，其实都是相对宽泛的概念，有时我们甚至把童心未泯的大人也亲切地唤做孩子，把我们人生路上的诸多收获，也并入自我的成长中。因此，我们希望不论你是不满 18 岁的孩子，抑或一直拥有或寻找童心的大人，或是想借此获得帮助的父母和老师，当你捧起这本书的时候，都能够看到和听见自己，那个雨季的思绪，那时花开的心情，进而获得成长的力量。

编 者

CONTENTS

目 录



第一章 成长与蜕变	/ 1
告别	/ 2
梦开始的地方	/ 3
想家的感觉	/ 7
我来自农村	/ 9
变化与适应	/ 11
游入大海的小鱼	/ 13
成长的烦恼	/ 15
情绪“变电站”	/ 17
走在雨中	/ 20
第二章 “该死的” 学习	/ 23
我好累	/ 24
人间最苦是学生	/ 26
都是奥数惹的祸	/ 28
面对“八国联军”	/ 30
空想家	/ 31
“差生”的心事	/ 33
焦虑！考前综合征	/ 34
慌乱！考中恼人病	/ 36
这次考砸了	/ 37

高三！高三！	／ 39
复读，心中永远的痛	／ 41
一切都会好的	／ 43
第三章 角色争夺战	／ 45
我已经长大	／ 46
壳	／ 48
我渴望走出阴影	／ 50
伤心太平洋	／ 52
人生历程	／ 55
奇怪的多面体	／ 57
双面伊人	／ 60
面具	／ 62
第四章 我不是“孤岛”	／ 65
那份随风而去的友谊	／ 66
知音难觅	／ 69
给琳的一封信	／ 71
老师竟成我的梦魇	／ 74
被遗忘的角落	／ 77
妈妈变了	／ 80
爱的束缚	／ 84
妈妈看了我的日记	／ 87
请听我说，好吗？	／ 90
代沟还是鸿沟？	／ 92
接受？不接受？	／ 94
一次温暖的失败	／ 96

第五章 雨季若再来	99
两难时刻	100
侠客的困惑	102
宁愿不要长大	104
逝去的美丽	106
心底的呼唤	108
初恋那些事儿	110
最近有点烦	112
变化中的困扰	114
我的忧愁和快乐	116
班长的眼泪	118
落选后的日子	119
第六章 突然的自我	123
人生之苦也很美丽	124
赤足街上走	126
我有我的滋味	128
不该凋零的花朵	130
相信我能行	131
足球的梦	133
自己去成功	135
心灵的岔路	137
生死无界	139
第七章 涉世初体验	141
网	142
网游“黑洞”	143

网上那个“他”	145
我要做男生	148
第一次戴胸罩	150
这个社会怎么啦?	152
责任	154
梦里,我送老人回家	156
学会爱	158
我心依然	160
附录 书信与日记	165
怎样才能获得灵感?	166
怎样才能获得好人缘?	167
为什么她总觉得别人欺侮她?	169
为何我会失眠?	171
怎样克服偏执性格?	174
为什么我总是不停地幻想?	176
怎样克服考试焦虑?	177
神经衰弱怎么办?	179
怎样克服自卑?	181
怎样改掉注意力不集中的毛病?	183
我是“个人主义者”吗?	185
这个世界不能没有太阳	187
渴望成熟	189
如何对待成功和挫折?	191
如何对待理想与现实的矛盾?	193
为什么我总摆脱不了她的影子?	194

成长
与蜕变

大自然物象万千，风有风声、雨有雨音、人有人言、鸟有鸟语……造就了一个混响而富有活力的世界。然而，在我的心灵里却流淌着一种奇特的声音，这种声音比任何声音的形式都多样，比任何声音的韵律都动听，也比任何声音的内涵都丰富，那就是生命成长的声音。

我们每一个人都在成长中不断变化，也在变化中不知不觉地成长。尤其是告别了孩提时代，走进青春期的少年朋友们，对你们而言，这是人一生发展中的特殊时期，又被人们称为“危机期”、“困难期”。这段时期的主要特点就是身心发展不平衡，生理和心理上都会产生巨大的变化，成人感和半成熟现状之间的矛盾会非常强烈。那么我们应该如何通过这些变化来使自己成长起来，从而让自己更加成熟，更加适应这个社会呢？就让我们一起感悟同学们心里的声音吧……



告 别

马上就要离别了，马上就看不到同学们那一张张幼稚可爱的笑脸。想到这里，你的心里有无限酸楚。小学的六年时光匆匆逝去，如行云流水般那样急促。童年也跟随着小学时光匆匆地去了，没有一点音讯。童年走得那样匆忙，那样着急，没有人能挡住它前进的脚步。童年慢慢地从我的视线里走得越来越远。

离别，不但失去朋友，更重要的是失去童年。毕业，意味着我们告别童年迎接少年。可是不知怎么了，失去童年的我忽然想大哭一场，也许哭声可能是在跟童年道别吧。

小时候童年拉着我的小手，当时觉得童年是多么可爱多么活泼啊！跟它在一起可真快乐！可是快乐的时光总是短暂的，这么快我就要告别童年了，心里肯定有一些不舍和留恋。

我仿佛在童年与少年之间徘徊，童年不再属于我，它又有了新的主宰。现在我好想拉着它的手，再去快乐地玩耍一次。可惜时光老人不给这个机会，只能让童年融入我的脑海。

记忆里，所有发生的事都在童年的时候发生，有时想起来还很好笑。这证明了童年的我很可爱也很幼稚。告别童年，我没有了小时候那种疯玩的劲头。我总喜欢自己默默地看书，看那些字里行间有着淡淡忧伤的文章，直到泪流满面。

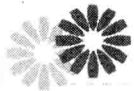
就让童年美好的记忆化成一缕缕春风，吹进我那干涸的心扉，也让童年发生的趣事遗留在时间的永恒中。

风儿吹乱了头发，童年离我远去，把自己最美好的记忆送给童年当



作告别的礼物。仰望天空，天好蓝啊……

丁晓敏



心理贴吧

xin li tie ba

晓敏：

我们在开始之前，总是先要告别的，是不是？

从你的文字中，看出你是一个懂得珍惜的孩子。你对同学有很多不舍，不愿跟小学时光说再见，但是，我们总是要长大的，任何人都不得不面对这个现实。总有一天我们要告别熟悉的小学、熟悉的环境、熟悉的朋友，去开始新的生活，寻找属于自己的天空，在这个过程中，我们就真正的长大了。

相信自己，那些童年的往事不会消失，它会成为美好的回忆永远存在。既然不肯回首，那么就努力向前吧。

梦开始的地方

在梦里寻找，

在梦里等待，

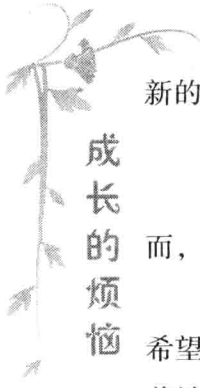
在梦里成长。

梦，就如亲切安静的十字路，

给我指明应去的方向……

梦醒后，我已在梦中长大。

1999年，我从乡下考进了城里的一所重点中学。从此，我开始了



新的生活……

成
长
的
烦
恼

梦的开始

家，是个温暖的庇护所，尤其每次外出回家，都显得格外温馨。然而，外面的世界往往才是真正的诱惑。

明天，我就将离开家，踏上新的旅途，一切都显得那么新鲜而充满希望。在离开的前一晚上，我久久不能入眠，想着城里丰富的生活，想着城里的学校的样子，想着城里的月亮肯定比乡下的圆又亮，又想到自己将如一只放飞的小鸟，可以过着自由的生活，便无比兴奋激动。

我轻轻地告诉自己：这不是一次带巧克力和矿泉水的旅游，也不是一次野外的夏令营，而是一次短期的迁移，从此我将卸下以往的幼稚、胆小，背上行囊，勇敢地踏上梦的征途。

站在梦开始的地方——我自己无比神往的尽头。

梦中过渡

经过一段陌生却很繁荣的地方，我来到了梦开始的地方，站在校门前，眼前的路变宽了，并且路是大理石铺成的。

踏进校园，眼前的校园又大又漂亮，高楼挡住了我的视线。不久，便出现了一张张陌生的面孔，虽然有的脸上神采飞扬，但也许由于未曾相识吧，觉得彼此之间隔着一股气流，无法接近，于是眼神也就失去锋利，人也黯淡了。

刚入学的我，是不出色的。由于学习不佳，落后一大截，我焦急得不知如何是好；看着别人才华出众，原本有能力的我，也因害怕而逃避。

就这样，不时的力不从心，不时的自卑、害怕，使我如此迷茫，不知何去何从。但实践说明了一切。没有放弃梦的我，经过不断努力，终于走出了迷茫的禁区。用梦这把神奇的雕刻刀，刻出了少女脸上的红晕，刻出了生活许多美好的画面。

梦，给了我方向。我开始主动微笑，主动迎接，人也变得不再黯