

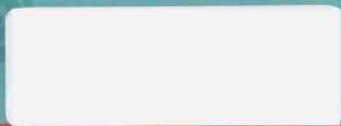


成长比成绩更重要，用科学的教育理念，
让孩子健康、快乐、自信地成长。

问题是成长的阶梯

WENTI SHI
CHENGZHANG
DE JIETI

薛兆平 王仕香◎著



成长的路上没谁不摔跟头

学习是最大问题，攻克堡垒有**妙招**

人际关系不复杂，人见人爱有**技巧**

解读身体密码，小秘密全知道

解除情感困扰，青春神采飞扬

做情绪的主人，做**快乐**的自己

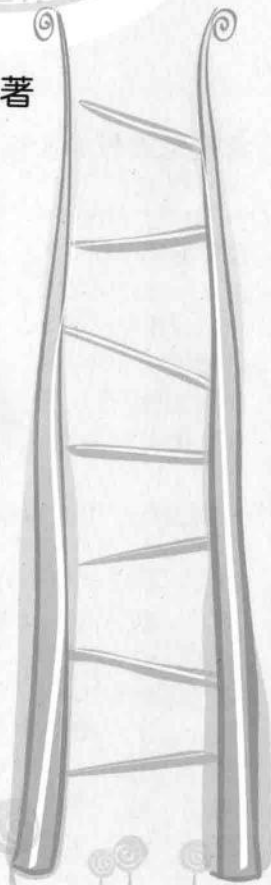
解决问题靠能力，成功人生靠心态

山西出版传媒集团 山西教育出版社

问题是成长的阶梯

WENTI SHI
CHENGZHANG
DE JIETI

薛兆平 王仕香 著



山西出版传媒集团 山西教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

问题是成长的阶梯/薛兆平, 王仕香著. —太原: 山西教育出版社,
2013. 5

(成长快乐丛书)

ISBN 978 - 7 - 5440 - 5939 - 8

I. ①问… II. ①薛… ②王… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 077374 号

问题是成长的阶梯

WENTI SHI CHENGZHANG DE JIETI

责任编辑 潘 峰

复 审 郭志强

终 审 张沛泓

装帧设计 薛 菲

助理设计 陈 晓

印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社

(太原市水西门街馒头巷7号 电话: 0351 - 4035711 邮编: 030002)

印 装 晋中市万嘉兴印刷有限公司

开 本 787 × 960 1/16

印 张 13.75

字 数 200 千字

版 次 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月山西第 1 次印刷

印 数 1—10000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5440 - 5939 - 8

定 价 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。电话: 0354 - 3282148

目录

第一章

成长的路上没谁不摔跟头

经历三次高考的俞敏洪	3
挫折是对意志的磨砺	6
布满荆棘的路上开满鲜花	10
把每个问题都看做是机会	14
经历是人生最大的财富	18

第二章

学习是最大问题，攻克堡垒有妙招

如果作业没做好	23
考砸了到底要怎么办	27
可恶的老师，又让请家长了	30
找不到目标，好迷茫	33
什么样的学习方法才是最好的	37
我就是没兴趣，如何是好	41
记不住该死的单词，记不住可恶的公式	45
没有效率，那么多东西啥时候能学会	49
优秀孩子都熟悉的 5 大妙招	52
尖子生的 8 大看家本领	55



第三章

人际关系不复杂，人见人爱有技巧

老师，我不是不喜欢你	61
好朋友也有让人不爽的时候	65
和同学的关系不好，很孤独	68
日记被老妈偷看了怎么办	71
无法和爸爸妈妈交流的苦恼	75
人见人爱不是不可能的事	78
学会交际的艺术，为人生增添光彩	82

第四章

解读身体密码，小秘密全知道

床单上的“地图”	87
小裤裤上的“红玫瑰”	90
好不适应的“毛毛”	94
“性幻想”“性困惑”不是见不得人的事	98
青春的身体是含苞的花蕾	102
爸爸说给青春期儿子的秘密话	106
妈妈说给青春期女儿的悄悄话	110

第五章

解除情感困扰，青春神采飞扬

- 偷偷喜欢他 117
- 我可以和你约会吗 121
- 如何度过“异性好感期” 125
- 早恋是一朵带刺的玫瑰 129
- 爱不仅仅是一个字 133
- 学会爱，才能更高地飞翔 137

第六章

做情绪的主人，做快乐的自己

- 郁闷为啥总是来造访 143
- 好孤独，谁来理解我 147
- 脾气变得越来越暴躁了 151
- 冲动真的是魔鬼 154
- 你以为我想叛逆啊 157
- 每个孩子都可以很阳光 160



第七章



解决问题靠能力，成功人生靠心态

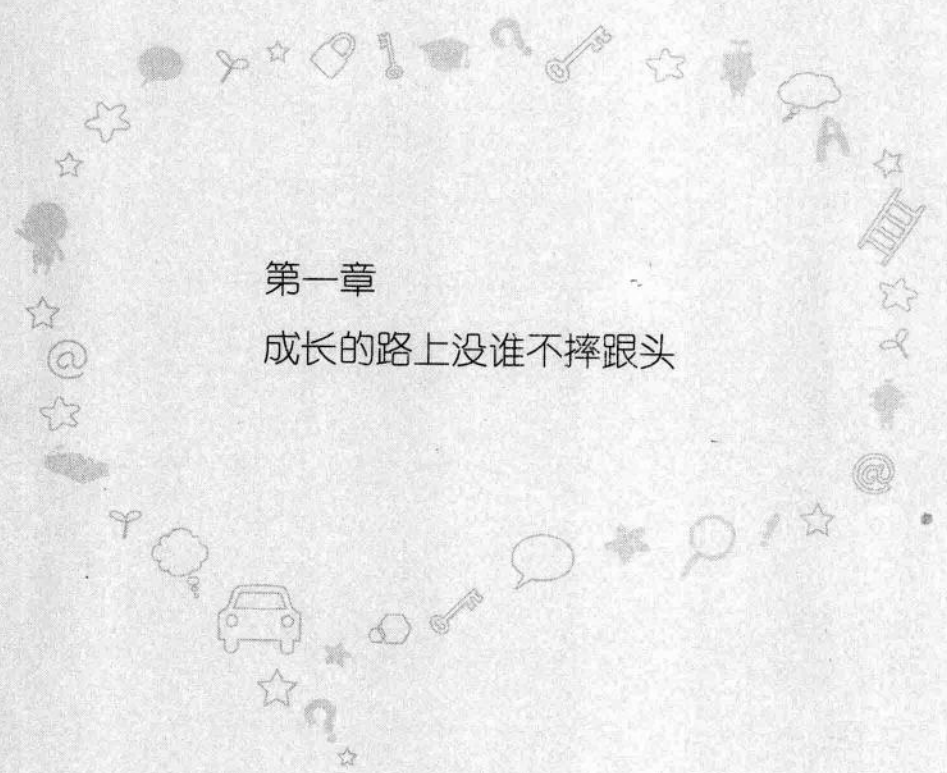
- 观察力，把问题“扼杀”在萌芽里 167
- 分析力，迅速找到症结所在 171
- 学会转换思维，灵活应对 174
- 自信是一剂灵丹妙药 177
- 勇敢地迎击问题，沉着地应对问题 181
- 虚心好学，独立自主 184
- 面对诱惑，学会约束自己 187

第八章



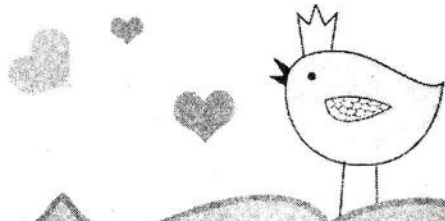
用心思考，感悟成长

- “我不能”先生的葬礼 193
- 方法总比问题多 195
- 发现问题比解决问题更重要 199
- 勤于思考，不断提出问题 202
- 让思考成为一种习惯 205
- 人生没有“不可能” 209
- 没有比脚更长的路，没有比人更高的山 213



第一章

成长的路上没谁不摔跟头



A series of ten horizontal lines for writing, arranged within a large, decorative, scalloped border.

经历三次高考的俞敏洪

有一首歌叫《真心英雄》，它红遍大江南北，几乎每一个人都喜欢听、喜欢唱。为什么呢？就是因为这首歌，唱得我们热血沸腾、激情飞扬，也因为它唱出了一个我们都明白，也都认可的成长道理——不经历风雨，怎么见彩虹？

是啊，无论是我们普通人，还是那些具有聪慧禀赋的名人、天才，在个人成长的道路上，还没有谁可以一帆风顺，畅通无阻。

成长的路上，谁不曾摔过跟头、碰过壁？人就是在摸爬滚打中学会成长，在磕磕绊绊中学会生存的，就连著名的俞敏洪先生也不例外。

俞敏洪是中国著名的人物。他毕业于北京大学西语系英语专业，1993年创立新东方学校，是新东方学校的创始人，现任新东方教育科技集团董事长兼总裁，全国青联常委、全国政协委员。他被媒体评为最具升值潜力的十大企业新星之一，20世纪影响中国的25位企业家之一，并且，他还被誉为当下中国青年大学生和创业者的“心灵导师”、“精神领袖”。然而，就是这样一个显赫的名人，他也摔过跟头，并且不止一次摔过跟头，每次都摔得头破血流。

俞敏洪第一次参加高考时，英语只考了33分。没有考上大学，他便回



农村老家干农活去了。他边干农活边学习，又去参加了第二次高考，可惜的是，这次考试他的外语也仅考了55分。虽然比第一次多出了不少，但还是名落孙山。两次高考失利，对年轻的俞敏洪打击不小，他因此垂头丧气，对未来感到迷茫。

而此时，面对又一次高考失败的儿子，俞敏洪的母亲想方设法为儿子联系了城里的高考补习班。俞敏洪去城里补习之前，母亲对他说：“没什么大不了的。考上最好，考不上也不吃亏。”俞敏洪再次学会了坚强，通过努力，1980年的第三次高考，俞敏洪考上了北京大学。经历了挫折和失败，也经历了奋斗与坚持，俞敏洪成功了。这个经历，让俞敏洪悟出一个人生的道理。那就是，如果一件事，你努力了，但没有成功，人生不会因此变得更糟糕；如果有成功的可能，为什么不去努力争取呢？是啊，只要肯坚持，肯坚强，肯坚定，人生就没有失败！俞敏洪还总结出一个著名的“揉面定律”——人刚开始没有任何社会经验，也没有任何痛苦，就像一堆面粉，手一拍，它就散了。可是你给面加点水，不断揉搓它，它就有可能成为你需要的形状——虽然它还是面，却不会轻而易举地折断。你不断被社会各种各样的苦难所揉搓，揉到最后，你会变得越来越有韧性。

说得多好啊！

其实，在我们成长的道路上，那些挫折，那些失败，都是人生的风雨，我们在人生风雨的冲刷下，才学会坚强，学会坚韧，正像歌中所唱的，“没有人能随随便便成功”，“把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦”。

俞敏洪那样的名人都遭遇到一次次的挫折，那么，平凡如我们，是不是该正确面对自己的“跟头”呢？摔跟头并不可怕，可怕的是我们在成长的道路上摔了跟头之后，不能够勇敢地站起来，更可怕的是我们在摔了跟头之后，再也不敢朝前走。

在俞敏洪三次高考的真实故事里，我们看到，在他摔跟头的时候，他的母亲是怎么做的。给他联系城里的补习班，并且从精神上给予莫大的鼓舞，她说：“没什么大不了的。考上最好，考不上也不吃亏。”正是这句话，给遭受挫折、

摔了跟头的俞敏洪以极大的鼓舞。这是来自外部的、周围亲人的力量。这种力量，可以帮助一个摔跟头的年轻人勇敢地站起来。

当然，作为我们来说，最大的力量来自我们内心，我们的内心要强大，要坚强。如果面对两次高考失利，俞敏洪内心不够强大，从此一蹶不振的话，外部再大的力量也无法扶他起来，那样他就会成为一个扶不起的阿斗。可喜的是，他的内心是强大的。他有战胜挫折的决心和信心。结果，在外部力量和内心力量的配合下，他成功了！

我们也是如此。面对挫折和失败，我们首先要有正确的人生态度，那就是——“没有什么大不了的，这些挫折和失败只是我成长过程中必经的风雨，冲过风雨，我便见到彩虹！”这样的豪情和信心，是战胜挫折的第一步。当然，只有这第一步是不够的，接下来，还需要正确的方法和脚踏实地的奋斗。

我们要永远记得：面对失败，我们永不言痛！面对挫折，我们永不言弃！

成长训练

这次的成长训练，是请你回忆一下第一次考试失利的事儿，想一想，当你知道成绩后是什么反应。请将当时的心路历程呈现在下面的空格内。





挫折是对意志的磨砺

有这样一个人，他的生命中充满挫折，也写满传奇。让我们来猜一猜，他是谁？

1832 年，23 岁，他失业，竞选议员失败；

1833 年，他开办的企业倒闭了；

1835 年，他的未婚妻不幸去世；

1838 年，他努力争取成为州议员发言人，未能成功；

1843 年，他参加国会大选，落选了；

1848 年，他竞选连任国会议员失败，他申请当州土地管理员失败；

1854 年，他竞选参议员失败；

1856 年，他竞争副总统提名失败；

1858 年，他再次竞选参议员失败；

1861 年，52 岁，他当选为美国第 16 届总统，成为美国历史上最伟大的总统之一。

他是谁？

他就是林肯。

是挫折的经历以及面对挫折不屈不挠的精神，成就了林肯的传奇。在人类历史上，那些生命中的挫折，恰恰是成就事业、获得成功的催化剂。从挫折中走出来，走向成功的伟人、名人不胜枚举。

孔子从小家境贫困，没有受教育的条件，只能通过自修来学习。他从15岁开始发奋读书，遇到问题就多方求助。孔子曾说：“三人行，必有我师焉。”为了实现自己的理想，孔子周游列国，历经坎坷、磨难和挫折，终于成为我国著名的学者和大教育家。

桑兰出生于1981年2月，浙江人。原国家女子体操队队员，在全国性运动会上曾获得跳马冠军。1998年在美国纽约市长岛举办的友好运动会上不幸脊髓严重挫伤，导致瘫痪。在美国治疗期间，她以“桑兰微笑”征服了大洋彼岸的人们。2001年1月14日，桑兰接受申奥形象大使聘书，成为2008年北京申办奥运会的形象大使。

张海迪，1955年秋天在济南出生。5岁患脊髓病，胸部以下全部瘫痪。她虽然没有机会走进校门，却发奋学习，自学完小学、中学的全部课程，还自学了英语、日语、德语和世界语，并攻读了大学本科和硕士研究生的课程。1983年张海迪开始从事文学创作，先后翻译了《海边诊所》等数十万字的英语小说，编著了《向天空敞开的窗口》、《生命的追问》、《轮椅上的梦》等书籍，获得了全国“五个一工程”图书奖。她创作和翻译的作品已超过100万字。现为作家，全国政协委员，中国残疾人联合会理事长。

这样的例子还有很多。

古今中外这些伟人、名人的经历告诉我们什么道理？首先告诉我们，人生无坦途，其次告诉我们挫折通向成功。

那么，什么是挫折呢？

人的行为总是受一定的动机和目标指引的，如果在实现目标中遇到困难和障碍，这就是挫折。在面对挫折的时候，既难以克服又找不到替代目标，就会使人产生挫折感。很多时候，人们不是败在挫折上面，而是败在挫折感上。

既然人生无坦途，就正好说明，我们在生活、学习和工作中是无法避免地要遇到种种挫折的，那些挫折往往如影随形，随时随地可能来侵扰我们。这不可怕，可怕的是我们自己的挫折感。这是我们的内心，我们的胸怀，我们的思



想，是我们主观方面的因素。我们只有控制自己的思想，正确面对来自内心深处的挫折感，才可以把握自己的行动，去战胜挫折。

其实，挫折是具有两重性的。对于强者来说是好事，而对弱者来说却是坏事。这里的强者，是指除了具有强大的本领，还有强大的心灵的人，也就是那些能控制自己的消极思想和挫折感的人。我们要做这样的人，勇于挑战我们遇到的种种挫折，向它们宣战，向它们开炮，向它们发动战争，直至战胜它们！

那么，怎样做一个不怕挫折并且能够战胜挫折的强者呢？

做一个生活的强者，是需要智慧的。

首先，我们要多学习知识、多掌握本领、多增强体魄，让自己本身变得强大起来，这是战胜困难和挫折的必要条件。试想，一个没有什么知识的人，一个没有多少技能的人，一个体弱气虚的人，怎么可能战胜挫折？我们一定要提高自己的综合素质，做一个身体和心灵都强大的人。有智慧的人，首先会让自己的身体、知识结构还有心灵都变得强壮、强大。

有智慧的人，还会懂得借助外力来战胜困难，战胜挫折。当我们在学习和生活中遇到无法独力战胜挫折的时候，一定要懂得去向老师、同学、家长求援。比如，当我们在校园生活中遇到了情感挫折，单靠自己的力量、自己的胸襟，还有自己的能力无法解决，切不可一个人闷在心里，一个人硬撑，而一定要向老师、同学或者家长寻求帮助。向你信任的人倾诉一下、咨询一下，换一个角度思考、换一种思维审视，挫折也许就会迎刃而解。这就是我们在战胜挫折时必须懂得的智慧。

不过，需要注意的一个问题是，如果在成长的过程中，那些能够依靠自己力量解决的挫折，就一定要靠自己的力量来解决，切不可一有什么挫折，就去寻求帮助，请求支援。这样的话，我们将会丧失斗志，丢掉主观能动性，无法让自己受到摔打与历练。这样做，会对我们的成长不利。

有这样一个故事，就给我们带来了这样的启示。

草地上有一只蛹，被一个小孩发现了，并带回了家。过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好长时间，身子似乎被卡住了，一直出

不来。天真的小孩看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍，于是拿起小剪刀把蛹壳剪开，帮助蝴蝶破蛹而出。

做完这件事情之后，小孩很开心，他觉得自己做了一件好事。可是，不幸的事情发生了。那只在小孩帮助下破蛹而出的蝴蝶，居然早早地死掉了。蝴蝶为什么会过早死去呢？

这是一个值得深思的问题。因为，这只蝴蝶失去了成长的必然过程。蝴蝶的成长必须在蛹中经过痛苦的挣扎，直到它的翅膀强壮了，才会破蛹而出。因为没经过挣扎历练，蝴蝶经受不了世间风雨的吹打，所以就早早地死掉了。人的成长也是如此。人生在世，谁都会遇到挫折，适度的挫折具有一定的积极意义，它可以帮助人们驱走惰性，激发人的潜能，促使人奋进。

成长训练

当你遇到无法解决的困难和无法战胜的挫折时，你首先会想到向谁求援？请你在下面的空格内填写出5个以上的人名，并简要说明原因。





布满荆棘的路上开满鲜花

伏尔泰曾经说过这样的名言：“人生布满了荆棘，我们想的唯一办法是从那些荆棘上迅速跨过。”在这布满荆棘的路上，荆棘与鲜花同在，挫折与成功同在。

面对挫折与困难，我们要充满自信。自信心就是当我们面对挫折与困难的时候，相信自己一定能够通过努力实现自己的愿望或者预期的目标。自信是我们克服一切困难的力量源泉，自信能够创造奇迹。

俄国著名戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基，在一次排演一出话剧的时候，女主角突然不能上台演出了，斯坦尼斯拉夫斯基非常着急。经过一番思考和寻找后，实在找不到人，只好叫他的大姐担任这个角色。她以前只是一个服装道具管理员，现在突然出演主角，怎么可能演好呢？这可是她从来都没尝试过的事情啊，想都没有想过！她不由得产生了自卑、胆怯的心理，结果是一开始排练就演得极差，引起了斯坦尼斯拉夫斯基的烦躁和不满。一次，他突然停下排练，说：“这场戏是全剧的关键。如果女主角仍然演得这样差劲儿，整个戏就不能再往下排了！”这时全场寂然，他的大姐久久没有说话。突然，她抬起头来说：“排练！”一改原来自卑、羞怯和拘谨的状态，这一次她竟然演得非常自信、非常真实、非常投入，结果得到了大家热烈的掌声。斯坦尼斯拉夫斯基高兴地说：“我们又拥有了一位新的表演艺术家！”同样一个人，对演绎技巧毫无所知的一个人，前后怎么会有这么大的区别？这就是自信战胜了自卑的缘故。当我们面对