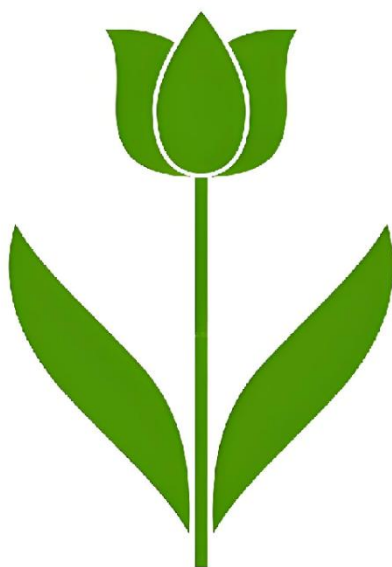


生命教育-活页讲义

# 从成长到绽放



主 编：鲁兴梅 吕香茹

副主编：崔新慧 郭 燕

甘肃卫生职业学院生命科学教学团队

201809

生命教育-活页讲义

# 从成长到绽放

主 编：鲁兴梅 吕香茹

副主编：崔新慧 郭 燕

编 者：

李志成 于 越 朱 燕

任 晖 杜学海 刘虹汝

陈国珍 梁国晶 王 容

甘肃卫生职业学院生命科学教学团队

201809

# 目 录

## 第一编 小学篇：认识生命，热爱自我

### 第一章 奇妙的生命旅程

1. 我从哪里来——生命的起源（简单讲解人类孕育过程）
2. 我们身体的小秘密——认识身体部位与功能
3. 动植物也是小生命——感受自然万物的生命力

### 第二章 珍爱独一无二的自己

1. 我很棒——发现自身优点，建立自信心
2. 学会保护自己——安全知识与自我防护
3. 我的情绪小伙伴——认识喜怒哀乐，学会情绪表达
4. 拥抱成长，做更好的自己——致五六年级的同学们

## 第二编 初中篇：探索生命，应对成长

### 第三章 生命的成长与变化

1. 青春期的“小烦恼”——生理与心理变化科普
2. 生命的周期——理解生老病死的自然规律
3. 生命的韧性——从挫折中学习成长

### 第四章 与自我和他人共处

1. 接纳不完美的自己——塑造积极自我形象
2. 学会沟通与尊重——建立良好人际关系
3. 拒绝校园欺凌——守护自己与他人的生命尊严

## 第三编 高中篇：思考生命，明确价值

### 第五章 生命的意义与价值

1. 生命的多样选择——认识不同的人生道路

2. 责任与担当——对自己、家庭和社会的责任
3. 平凡中的伟大——发现身边生命的价值

## **第六章 面对生命中的挑战**

1. 压力与情绪管理——应对学业与生活压力
2. 远离危险行为——拒绝毒品、预防自杀等
3. 尊重与包容差异——理解不同的生命形态与选择

## **第四编 大学篇：绽放生命，成就自我**

### **第七章 生命的深度探索**

1. 生死观的思考——理性看待生命的终点
2. 理想与现实——在迷茫中寻找生命方向
3. 生命与社会——个人价值与社会价值的统一

### **第八章 成就有意义的人生**

1. 规划职业生涯——让生命在热爱中发光
2. 关爱他人与社会——参与公益，传递温暖
3. 终身成长——保持对生命的热爱与探索精神

### **专题教育**

1. 针对初中生“珍爱生命”心理健康教育
2. 针对高中生“珍爱生命”心理健康教育（含性健康）
3. 性与婚姻：在责任与尊重中守护亲密关系---结合文学经典的思考
4. 自在生长，自带光芒---独立自主，女性应永远保持的个性
5. 悦己方能悦人---女性应该如何自我成长

## 第一编 小学篇：认识生命，热爱自我

### 第一章 奇妙的生命旅程

#### 1. 我从哪里来——生命的起源（小学篇讲稿）

亲爱的小朋友们，上课啦！今天老师要和大家聊一个特别神奇的话题——“我从哪里来”。你们是不是也曾问过爸爸妈妈“我是怎么跑到你们家里来的呀”？有的爸爸妈妈会说“你是从石头里蹦出来的”，就像孙悟空一样；还有的会说“你是从垃圾桶里捡来的”。其实呀，这些都是爸爸妈妈和你们开玩笑呢，今天咱们就一起揭开“生命起源”的神秘面纱，看看每个小朋友都是怎样从一个小小的“种子”慢慢长成现在可爱的模样！

首先，老师要给大家介绍两个特别重要的“小英雄”——爸爸身体里的“小蝌蚪”和妈妈身体里的“小房子”里住着的“小公主”。爸爸身体里的“小蝌蚪”有一个特别好听的名字，叫“精子”，它们长得小小的、细细的，还有一条长长的尾巴，就像一个个穿着游泳服的小运动员，每天都在努力地练习游泳，等待着一场特别重要的“比赛”。而妈妈身体里的“小公主”叫“卵子”，它长得圆圆的，像一颗闪闪发光的小珍珠，住在妈妈肚子里一个叫“卵巢”的“小房子”里。

每年春天，花园里的花儿会开花，然后结出种子，种子慢慢长大就变成了新的小花。我们人类的生命也是从一颗特别的“种子”开始的哦！这颗“种子”可不是从商店里买的，而是爸爸的“小蝌蚪”和妈妈的“小公主”相遇后变成的。当爸爸妈妈特别相爱的时候，爸爸的“小蝌蚪”们就会一起出发，开始一场漫长又艰难的“游泳比赛”。它们要穿过一条黑黑的“隧道”，一路上会遇到很多“小障碍”，只有最勇敢、最厉害的那一只“小蝌蚪”才能冲到终点，和妈妈身体里的“小公主”相遇。

当“小蝌蚪”和“小公主”碰到一起的时候，神奇的事情发生啦！它们像两块拼图一样，完美地合在了一起，变成了一个新的小生命，我们把它叫做“受精卵”。这颗小小的受精卵，就是每个小朋友生命的开始，是不是特别奇妙呀？

接下来，这颗小小的受精卵要开始它的“旅行”啦！它会慢慢从妈妈的输卵管往子宫里移动，就像一颗小种子在寻找适合自己生长的土壤。子宫就像一个温暖又舒适的“小宫殿”，里面有软软的内膜，还有充足的营养，特别适合小受精卵生长。当受精卵到达子宫后，它就会像小种子扎根一样，紧紧地“贴”在子宫壁上，开始慢慢长大。

在接下来的日子里，这颗小小的受精卵会发生翻天覆地的变化哦！第一个月的时候，它还只有芝麻那么大，但是已经开始慢慢长出小小的心脏，而且这颗小心脏已经开始跳动啦，就像一颗小小的鼓，在为新生命的成长加油。到了第三个月，小朋友的小手、小脚、小脑袋都开始慢慢长出来了，虽然还很小，但是已经能看出大概的样子啦，这时候我们可以把它叫做“胎儿”。

到了第五六个月的时候，胎儿就会在妈妈的肚子里开始“活动”啦！有时候会伸伸小手，有时候会踢踢小脚，妈妈能清楚地感觉到宝宝在肚子里“调皮”。这时候，医生还可以通过B超看到宝宝在肚子里的样子，有的宝宝会在肚子里翻身，有的还会吐泡泡，特别可爱。而且呀，这时候胎儿已经能听到外面的声音了，所以爸爸妈妈会经常给宝宝讲故事、唱歌，宝宝在肚子里就能感受到爸爸妈妈的爱啦。

等到第九个月的时候，胎儿已经长得很大了，“小宫殿”里已经快装不下它啦，这时候宝宝就准备好要和爸爸妈妈见面啦！当宝宝要出生的时候，妈妈的肚子会一阵一阵地疼，这是宝宝在向妈妈发出“我要出来啦”的信号。然后，在医生和护士的帮助下，宝宝会努力地妈妈的肚子里钻出来，当医生把宝宝抱到爸爸妈妈面前，发出第一声响亮的哭声时，一个新的生命就正式来到了这个世界上！

小朋友们，听完这个故事，你们是不是觉得生命特别神奇呀？从一颗小小的受精卵，慢慢长成一个可爱的宝宝，这中间要经历好多好多的过程，爸爸妈妈也为我们付出了特别多的爱和辛苦。妈妈怀着宝宝的时候，不能做剧烈运动，不能吃自己喜欢的一些零食，还要忍受身体的各种不舒服；爸爸也会每天细心地照顾妈妈，为妈妈准备有营养的饭菜。所以呀，我们每个人都是爸爸妈妈最珍贵的宝贝，我们的生命也是独一无二、特别宝贵的。

接下来，老师想请小朋友们和身边的小伙伴分享一下，听完这个故事，你觉得自己的生命是不是很神奇？你想对爸爸妈妈说一句什么话呢？（等待小朋友分享）

哇，小朋友们说得都特别好！老师希望大家都能记住，我们的生命来之不易，是爸爸妈妈用爱和辛苦换来的，所以我们要珍惜自己的生命，也要爱爸爸妈妈，爱这个美好的世界。

## 2. 我们身体的小秘密——认识身体部位与功能（小学篇讲稿）

小朋友们，上一节课我们知道了自己是怎样从一颗小小的受精卵长成现在的样子，今天咱们就来好好认识一下我们自己的身体，看看我们的身体上藏着哪些“小秘密”，每个部位都有什么神奇的功能。

首先，我们先来看看自己的“小脑袋”。我们的脑袋圆圆的，上面长着头发，就像戴着一顶“小帽子”，头发能保护我们的头皮，不让我们的头皮被太阳晒伤，也能在冬天的时候给我们保暖。脑袋的最前面是我们的“脸蛋”，脸蛋上有两只圆圆的眼睛，就像两颗黑葡萄。眼睛可是我们的“小窗户”，通过眼睛，我们能看到蓝蓝的天空、白白的云朵，能看到五颜六色的花朵、可爱的小动物，还能看到爸爸妈妈温柔的笑脸。所以我们要好好保护我们的眼睛，不要长时间看电视、玩手机，看书的时候也要保持正确的姿势，这样我们的眼睛才能一直明亮。

眼睛的下面是我们的鼻子，鼻子就像一个“小烟囱”，它有两个小小的鼻孔。鼻子的功能可多啦，它能帮助我们呼吸新鲜的空气，把氧气送到我们的身体里，让我们有精神

玩耍、学习。而且鼻子还能闻到各种各样的味道，闻到妈妈做的饭菜的香味，我们就会流口水；闻到难闻的味道，我们就会赶紧捂住鼻子。不过小朋友们要注意，不要把小豆子、小珠子等小东西塞进鼻孔里，那样会很危险的。

鼻子的下面是我们的嘴巴，嘴巴就像一个“小厨房”，里面有牙齿和舌头。牙齿就像一个个小小的“磨盘”，能把我们吃的饭菜磨碎，这样我们的肚子才能更好地消化这些食物，吸收里面的营养。舌头就像一个“小侦探”，能尝出酸、甜、苦、辣、咸五种味道，我们吃的糖果是甜的，柠檬是酸的，都是舌头告诉我们的。嘴巴还能帮助我们说话、唱歌，我们能和小伙伴聊天，能跟着老师唱歌，都是嘴巴的功劳。所以我们要好好爱护牙齿，每天早晚刷牙，少吃甜食，这样牙齿才能健康。

脑袋的两侧是我们的耳朵，耳朵就像两个小小的“小喇叭”，能听到各种各样的声音。我们能听到老师讲课的声音，能听到小鸟唱歌的声音，能听到爸爸妈妈叫我们的名字，这些都是耳朵帮我们听到的。我们也要保护好耳朵，不要把小棍子伸进耳朵里掏耳朵，遇到特别大的声音时，要捂住耳朵，这样我们的耳朵才能一直灵敏。

看完了脑袋，我们再来看看我们的“躯干”，也就是我们的身体中间部分，包括脖子、胸膛和肚子。脖子就像一个“小柱子”，能帮助我们转动脑袋，我们可以左右转头看风景，上下点头问好，都是脖子的功劳。胸膛里面藏着两个特别重要的器官——心脏和肺。心脏就像一个“小水泵”，每天不停地跳动，把血液送到我们身体的各个部位，为我们的身体提供营养和氧气，让我们有力量跑步、跳绳。肺就像两个“小气球”，我们吸气的时候，肺会变大，把新鲜的空气吸进去；呼气的时候，肺会变小，把身体里没用的空气排出来，帮助我们呼吸。

肚子里面也藏着很多重要的器官，比如胃、肝、肠等。胃就像一个“小仓库”，我们吃的饭菜会先送到胃里，胃会分泌一种特殊的液体，把饭菜消化成糊状，然后再送到肠子里。肠子就像一条“小隧道”，能把食物里的营养吸收掉，然后把没用的垃圾变成大便排出来。所以我们要按时吃饭，不挑食、不偏食，这样我们的肚子里的器官才能正常工作。

接下来是我们的“四肢”，也就是两只胳膊和两条腿。胳膊就像两个“小帮手”，我们用胳膊写字、画画、拿东西，还能抱爸爸妈妈。胳膊的末端是我们的小手，小手上十个小小的手指，手指上还有指甲，指甲能保护我们的手指尖。我们可以用手指弹琴、搭积木、系鞋带，手指的作用可大啦！

两条腿就像我们的“小马达”，能带着我们跑、跳、走路。我们可以在操场上跑步，在公园里跳绳，还能和小伙伴一起踢毽子，这些都离不开我们的腿。腿的末端是我们的小脚，小脚上有十个小小的脚趾，脚趾能帮助我们保持平衡，我们走路、跑步的时候，脚趾都在默默帮忙呢。我们要穿舒服的鞋子，每天晚上用温水洗脚，好好爱护我们的小脚。

小朋友们，我们的身体是不是特别神奇呀？每个部位都有自己独特的功能，它们互相配合，帮助我们学习、玩耍、生活。但是我们的身体也很脆弱，需要我们好好保护。比如，我们要注意个人卫生，每天洗澡、换衣服，勤洗手，这样能防止细菌伤害我们的

身体；我们要坚持锻炼，跑步、跳绳、做游戏，这样能让我们的身体更加强壮；我们还要注意安全，不在马路上追逐打闹，不爬高上低，避免身体受伤。

接下来，老师要和小朋友们做一个小游戏，叫做“身体部位指一指”。老师说出身体部位的名字，小朋友们快速地指出来，并且说一说这个部位的功能，好不好？（进行游戏互动）

小朋友们都表现得特别棒！通过今天的学习，我们认识了自己的身体部位，知道了它们的功能，也知道了要好好保护自己的身体。希望小朋友们都能爱护自己的身体，让自己健健康康、快快乐乐地成长！

### 3. 动植物也是小生命——感受自然万物的生命力（小学篇讲稿）

小朋友们，前两节课我们认识了自己的生命起源和身体的小秘密，今天咱们要把目光投向更广阔的世界，去认识我们身边的其他小生命——动物和植物。其实呀，在我们的身边，到处都充满了生命的气息，路边的小草、花园里的小花、树上的小鸟、家里的小猫小狗，它们和我们一样，都是活生生的小生命，都有着自己独特的成长故事和神奇的生命力。

首先，咱们先来聊聊“植物小生命”。小朋友们，你们有没有观察过家里的盆栽或者学校花园里的植物呀？它们虽然不会说话，不会走路，但是它们也是有生命的哦！就拿我们常见的小草来说吧，春天的时候，当春风吹过，小草就会从土里偷偷地钻出来，嫩绿嫩绿的，就像一个个调皮的小娃娃，好奇地打量着这个世界。不管是在马路边的缝隙里，还是在石头堆里，只要有一点点土壤、阳光和水分，小草就能顽强地生长。夏天的时候，小草会长得更加茂盛，绿油油的一片，就像给大地铺上了一层绿色的地毯。秋天的时候，小草会慢慢变黄，但是它们并没有死去，而是把养分藏在根部，等到第二年春天，又会重新长出新的嫩芽。

再说说我们喜欢的小花，比如向日葵。向日葵的种子播撒在土里，在阳光和雨水的滋润下，会慢慢长出小芽，然后长出长长的茎和大大的叶子。随着时间的推移，向日葵的顶端会慢慢长出一个小小的花骨朵，花骨朵会一天天长大，最后绽放出大大的花朵。向日葵还有一个特别有趣的特点，它的花盘会跟着太阳转，早上太阳从东边升起，它的花盘就朝向东方；中午太阳在南边，它的花盘就转向南边；傍晚太阳从西边落下，它的花盘又会转向西边，就像一个追着太阳跑的小朋友，特别可爱。等到花盘成熟后，里面会结出很多小小的葵花籽，这些葵花籽又可以种在土里，长出新的向日葵，这就是向日葵的生命循环。

还有我们吃的蔬菜水果，比如西红柿、黄瓜、苹果等，它们也都是从小小的种子慢慢长大的。农民伯伯把种子种在地里，每天浇水、施肥、除草，种子就会慢慢发芽、长叶、开花、结果。我们吃的西红柿，刚开始是绿色的，小小的，随着不断生长，会慢慢变成红色，变得又大又圆，味道也从酸涩变成香甜。这些植物不仅为我们提供了美味的

食物，还美化了我们的环境，给我们的生活带来了许多乐趣。

植物的生命力特别顽强，不管在什么样的环境下，它们都会努力地生长。比如生长在沙漠里的仙人掌，沙漠里特别干燥，很少下雨，但是仙人掌的身体里储存了很多水分，它的叶子变成了尖尖的刺，能减少水分的蒸发，所以即使在炎热干燥的沙漠里，它也能健康地生长。还有生长在高山上的松树，高山上风很大，温度很低，但是松树的叶子像针一样，能抵御寒冷和大风，一年四季都是绿色的，就像一个个勇敢的小战士，守护着高山。

接下来，咱们再来聊聊“动物小生命”。动物和植物不一样，它们大多会跑、会跳、会叫，有的还能和我们互动，特别可爱。咱们先来说说小鸟吧，小鸟有一双翅膀，能在天空中自由地飞翔，它们会在树上筑巢，用树枝、干草、羽毛等材料，一点一点地搭建自己温暖的家。鸟妈妈会在巢里下蛋，然后和鸟爸爸一起轮流孵蛋，经过一段时间的等待，小鸟宝宝就会从蛋里孵出来。刚出生的小鸟宝宝小小的，身上没有羽毛，眼睛也睁不开，鸟妈妈和鸟爸爸会每天飞到外面找虫子，回来喂给小鸟宝宝吃。小鸟宝宝会一天天长，长出羽毛，学会飞翔，最后离开鸟巢，开始自己的生活。

再说说我们家里常见的小动物，比如小猫。小猫刚出生的时候，也很小，眼睛闭着，走路摇摇晃晃的，只能喝猫妈妈的奶。随着慢慢长大，小猫会睁开眼睛，开始学习走路、跑步、跳跃，还会学习抓老鼠、玩玩具。小猫特别调皮可爱，会用小爪子拍皮球，会追着线球跑，还会在我们的腿上撒娇。小猫也有自己的情绪，开心的时候会发出“咕噜咕噜”的声音，生气的时候会竖起尾巴，弓起身子。

还有小兔子，小兔子有着长长的耳朵、红红的眼睛、短短的尾巴，走起路来一蹦一跳的，特别可爱。小兔子喜欢吃胡萝卜、青菜等蔬菜，它们的耳朵特别灵敏，能听到很远的声音，一旦发现有危险，就会快速地逃跑。小兔子也是群居动物，它们会和同伴一起玩耍、觅食，互相照顾。

除了这些我们常见的动物，还有很多生活在大自然里的动物，比如老虎、狮子、大象、猴子等，它们都有着自己独特的生活习性和生存方式。老虎是森林里的“大王”，它有着锋利的牙齿和爪子，跑得特别快，能捕捉到很多小动物作为食物；大象有着长长的鼻子，鼻子能卷起重物，还能吸水洗澡；猴子特别灵活，能在树上跳来跳去，喜欢吃香蕉、桃子等水果。

这些动物和我们人类一样，都有自己的家庭，都需要食物、水和温暖的家，都有着喜怒哀乐。它们也是地球大家庭的一员，和我们共同生活在这个美丽的地球上。

小朋友们，不管是植物还是动物，它们都是有生命的，都有着顽强的生命力，都值得我们去尊重和爱护。但是在生活中，我们有时候会看到一些不好的现象，比如有人会随意踩踏路边的小草，会采摘花园里的花朵，会欺负小动物。这些行为都是不对的，因为小草会疼，小花会枯萎，小动物会害怕。

我们应该怎样爱护这些动植物小生命呢？其实很简单，比如我们看到路边的小草，

不要去踩踏它，让它好好生长；看到花园里的小花，不要去采摘它，让它为更多人带来美丽；看到小动物，不要去欺负它，要友好地对待它们。如果看到有人伤害动植物，我们要勇敢地制止，告诉它们要爱护生命。

接下来，老师想请小朋友们分享一下，你最喜欢的一种植物或者动物是什么？你觉得它的生命力神奇在哪里？你会怎样爱护它呢？（等待小朋友分享）

小朋友们说得都特别好！通过今天的学习，我们知道了动植物也是小生命，它们和我们一样，有着顽强的生命力，都是地球大家庭的重要成员。希望小朋友们都能成为爱护动植物的小卫士，用我们的行动去保护这些可爱的小生命，让我们的世界变得更加美好、充满生机！



## 第二章 珍爱独一无二的自己

### 1. 我很棒——发现自身优点，建立自信心

亲爱的同学们，大家好！今天我们要开启一段特别的旅程，这段旅程的目的地，就是发现“我很棒”的自己。在生活中，你们是不是有时候会觉得自己不够优秀，看到别人画画好看、唱歌好听、学习成绩好，就会默默羡慕，甚至有点小自卑呢？其实，每个人都是独一无二的宝贝，都有着属于自己的闪光点，只是有时候我们没有用心去发现而已。

首先，我们来做一个小游戏，叫做“优点大搜索”。请大家闭上眼睛，在脑海里回想一下，从小到大，你有没有做过让自己觉得特别骄傲的事情？也许是第一次独立完成一幅画，得到了老师的表扬；也许是在朋友遇到困难时，你主动伸出援手，帮他解决了问题；又或者是你坚持每天早起晨读，慢慢提高了自己的朗读水平。这些看似微小的事情，其实都是你优点的体现。

有一位叫小宇的同学，他曾经特别不自信。因为在班里，他的成绩中等，体育也不是最突出的，所以他总觉得自己没什么特别的。直到有一次班级组织文艺汇演，老师让大家自愿报名节目。小宇平时喜欢摆弄各种小电器，家里的收音机坏了，他都能试着修好。同学知道后，鼓励他报名表演“电器小维修”的展示。一开始小宇很犹豫，但在大家的鼓励下，他还是答应了。

到了文艺汇演那天，小宇带着工具箱走上台，现场帮同学修好了一个坏了的台灯和一个不能发声的小喇叭。台下的同学都发出了阵阵惊叹，老师也表扬他动手能力强，是个“小小修理家”。从那以后，小宇发现原来自己也有别人没有的优点，慢慢变得自信起来。后来，他还主动帮班级修理坏了的投影仪，成了班里的“维修小能手”。

同学们，小宇的故事告诉我们，优点不一定是成绩好、才艺出众，只要是能给别人带来帮助、让自己感到自豪的能力和品质，都是优点。比如，有的同学特别有耐心，能帮老师整理作业；有的同学很有礼貌，见到长辈主动问好；还有的同学很有创意，能画出充满想象力的画。这些都是非常棒的优点啊！

那我们该如何更好地发现自己的优点呢？其实方法很简单。

第一，多给自己肯定。当你完成一件事情，不管大小，都可以对自己说“我真棒”“我做得很好”。比如，今天你按时完成了作业，就可以给自己点个赞；你主动帮妈妈做家务，也可以告诉自己“我真是个孝顺的孩子”。久而久之，你就会发现自己原来有这么多值得肯定的地方。

第二，听听别人的评价。有时候，我们自己可能看不到自己的优点，但身边的人却能清楚地发现。爸爸妈妈会知道你是否懂事、勤劳；老师会了解你是否认真、努力；同学会明白你是否友善、乐于助人。所以，不妨多和他们聊一聊，问问他们“你觉得我有什么优点呀”，你会收获很多惊喜哦！

第三，勇敢尝试新事物。很多优点都是在尝试中发现的。如果你从来没有试过画画，怎么知道自己是不是有绘画天赋呢？如果你从来没有参加过演讲比赛，又怎么能发现自己的表达能力呢？所以，遇到新的机会，不要害怕，勇敢地去尝试。即使失败了也没关系，因为在这个过程中，你可能会发现自己其他的潜力。

发现了自己的优点之后，我们还要学会建立自信心。自信心就像小鸟的翅膀，有了它，我们才能飞得更高、更远。那么，如何建立自信心呢？

首先，设定小目标，并努力实现它。目标不要定得太大，不然很难实现，会打击我们的自信心。比如，你可以设定“这周每天背5个英语单词”“下次数学考试比这次多考5分”这样的小目标。当你一个个实现这些小目标时，你会觉得自己越来越厉害，自信心也会一点点增强。

其次，接受自己的不完美。没有人是十全十美的，每个人都有自己的缺点和不足。比如，有的同学跑步跑得慢，有的同学唱歌跑调，但这并不影响我们拥有其他的优点。我们要学会接纳自己的不完美，不要因为一点小缺点就否定自己。就像花园里的花，玫瑰有刺，但依然娇艳；牡丹雍容华贵，但也需要精心呵护。每一朵花都有自己的特点，每一个人也都有自己的独特之处。

最后，多和自信的人在一起。身边人的态度和行为会影响我们。如果我们经常和积极、自信的人相处，他们会给我们带来正能量，让我们也变得更加自信。比如，你的同桌每天都开开心心，积极参加各种活动，你可以向他学习，慢慢也会变得开朗、自信起来。

同学们，每个人都是独一无二的，都有着属于自己的光芒。从今天开始，让我们一起用心去发现自己的优点，努力建立自信心，大声地对自己说“我很棒”！相信在不久的将来，你们都会成为更加自信、更加优秀的自己！

## 2. 学会保护自己——安全知识与自我防护

同学们，在我们成长的道路上，安全就像空气一样重要，它时刻围绕着我们，保障着我们能健康、快乐地生活和学习。学会保护自己，掌握安全知识和自我防护技能，是我们每个人都必须要学会的重要一课。今天，我们就一起来深入学习如何在生活中保护好自己。

### 2.1 校园安全：守护我们的学习乐园

校园是我们每天学习和生活的地方，这里充满了欢声笑语，但也存在一些潜在的安全隐患，需要我们时刻注意。

在课间休息时，很多同学喜欢在走廊里追逐打闹、奔跑嬉戏。但是，走廊空间有限，还有很多同学在行走，如果不小心撞到别人，或者自己摔倒，很容易造成受伤。比如，有一次，小明和小刚在走廊里追逐，小明跑得太快，没注意到前面走来的同学，一下子

撞了上去，不仅自己摔倒擦伤了膝盖，还把对方撞得鼻子流血。所以，课间休息时，我们要遵守纪律，在教室里安静地看书、聊天，或者在操场上进行一些温和的活动，比如跳绳、踢毽子，避免追逐打闹。

在上下楼梯时，也要特别注意安全。我们要遵守“靠右行”的规则，不要在楼梯上拥挤、推搡。上下楼梯时不要玩手机、看书，要集中注意力，看着脚下的台阶。如果遇到有人摔倒，要立即停止前进，大声呼喊“有人摔倒了”，提醒后面的同学，避免发生踩踏事故。

在使用体育器材时，要按照老师的指导正确操作。比如，使用单杠、双杠时，要先检查器材是否牢固，然后做好热身运动，再开始锻炼。锻炼过程中，不要做危险的动作，避免从器材上摔下来受伤。使用完体育器材后，要及时归位，保持器材摆放整齐。

## 2.2 交通安全：平安出行每一天

我们每天上学、放学都要在路上行走或乘坐交通工具，交通安全至关重要。

首先，我们要遵守交通规则。在过马路时，要走人行横道，也就是我们常说的“斑马线”。过马路前，要先看左边，再看右边，确认没有车辆驶来后，再快速通过。不要在马路上追逐打闹、横穿马路，也不要不要在马路边玩耍。如果没有人行横道，要选择没有车辆的地方过马路，并且要注意观察来往车辆的情况。

乘坐交通工具时，也要注意安全。乘坐公交车时，要在公交车站排队等候，等公交车停稳后，再依次上车。上车后，要找到座位坐好，或者抓好扶手，避免在公交车行驶过程中摔倒。不要把头、手伸出窗外，以免被路边的树枝、建筑物碰到。下车时，要等公交车停稳后，再下车，下车后要注意观察身后的车辆，避免被车辆撞到。

乘坐私家车时，要系好安全带。不管是坐在前排还是后排，都要系好安全带，这是保障我们安全的重要措施。不要在车里打闹、吃东西，以免影响司机开车。同时，我们也要提醒爸爸妈妈，开车时不要超速、不要闯红灯、不要酒后驾车，确保出行安全。

## 2.3 居家安全：守护我们的温馨港湾

家是我们最温馨的港湾，但在家中也存在一些安全隐患，需要我们提高警惕。

首先，要注意用电安全。我们不要用湿手去触摸电源开关、插座和电器，以免发生触电事故。不要私自拆卸、安装电器，比如台灯、电风扇等，如果电器出现故障，要告诉爸爸妈妈，请专业的维修人员来修理。不要在插座上插太多的电器，以免插座过载，引发火灾。

其次，要注意用火安全。在家里，不要玩火，比如打火机、火柴等，这些物品非常危险，容易引发火灾。如果家里使用煤气灶做饭，要注意检查煤气灶是否漏气，使用完后要及时关闭煤气阀门。如果发生火灾，要保持冷静，用湿毛巾捂住口鼻，弯腰快速逃离火灾现场，然后拨打“119”报警电话，告诉消防员火灾发生的地址和情况。

另外，还要注意陌生人来访。当家里只有我们一个人时，如果有人敲门，我们要先通过猫眼看看是谁。如果是陌生人，不管他说什么理由，比如“我是你爸爸的同事，来送文件的”“我是修水管的，你家水管坏了”，我们都不要开门。可以告诉陌生人“我爸爸妈妈不在家，你改天再来吧”，或者直接拨打爸爸妈妈的电话，确认陌生人的身份。如果陌生人强行敲门，我们要立即拨打“110”报警电话。

## 2.4 网络安全：筑牢虚拟世界的防线

随着科技的发展，网络已经成为我们生活中不可或缺的一部分。我们可以通过网络学习知识、结交朋友、娱乐放松，但网络也存在很多安全隐患，需要我们提高自我防护意识。

首先，要注意保护个人信息。不要在网络上随意透露自己的姓名、年龄、学校、家庭住址、电话号码、银行卡号等个人信息。比如，在玩网络游戏时，不要把自己的真实信息告诉游戏里的陌生人；在使用社交软件时，不要添加不认识的人为好友，也不要和陌生人聊太多关于自己的事情。如果有陌生人向我们索要个人信息，我们要坚决拒绝。

其次，要文明上网，不浏览不良信息。网络上有很多有益的内容，但也有一些暴力、色情、恐怖等不良信息。这些信息会影响我们的身心健康，所以我们要坚决不浏览这些不良信息。如果在上网时不小心打开了不良网站，要立即关闭网页。同时，我们也要不传播不良信息，不发表不当言论，做一个文明的网民。

最后，要警惕网络诈骗。现在有很多不法分子利用网络进行诈骗，比如以“中奖”“刷单赚钱”“免费赠送礼品”等名义骗取我们的钱财。我们要记住，天上不会掉馅饼，不要轻易相信网络上的这些诱惑。如果遇到可疑的情况，要及时告诉爸爸妈妈，不要自己轻易操作，以免上当受骗。

同学们，安全无小事，时刻记心间。希望通过今天的学习，大家都能掌握更多的安全知识和自我防护技能，在生活中时刻保持警惕，学会保护自己，让自己能健康、快乐地成长！

## 3. 我的情绪小伙伴——认识喜怒哀乐，学会情绪表达

同学们，在我们的生活中，是不是经常会有各种各样的感受？有时候会开心得蹦蹦跳跳，有时候会难过地偷偷流泪，有时候会生气地大喊大叫，还有时候会因为担心而坐立不安。其实，这些感受都是我们的情绪小伙伴，它们就像我们的影子一样，时刻陪伴着我们。今天，我们就一起来认识这些情绪小伙伴，学会和它们好好相处，正确表达自己的情绪。

### 3.1 认识情绪小伙伴：喜怒哀乐

首先，我们来认识一下最常见的四种情绪小伙伴，它们分别是喜、怒、哀、乐。

“喜”就是开心、快乐的情绪。当我们遇到开心的事情时，比如考试考了好成绩、收到

了喜欢的礼物、和好朋友一起玩耍，心里就会像吃了蜜一样甜，脸上会露出笑容，甚至会忍不住跳起来、欢呼起来。这种开心的情绪能让我们感到轻松、愉快，给我们带来很多正能量。

“怒”就是生气、愤怒的情绪。当我们遇到不开心、不公平的事情时，比如被别人欺负、自己的东西被别人弄坏、计划好的事情被打乱，心里就会像有一团火在燃烧，忍不住想发脾气、大喊大叫，甚至想动手打人。生气是一种很正常的情绪，但如果不能好好控制，就会伤害到自己和身边的人。

“哀”就是难过、悲伤的情绪。当我们遇到伤心的事情时，比如和好朋友吵架、心爱的玩具不见了、家里发生了不好的事情，心里就会像被一块大石头压着一样沉重，忍不住想哭，不想说话，也不想和别人玩耍。难过的情绪虽然会让我们感到痛苦，但它也是我们内心的一种正常表达，适当的难过之后，我们会慢慢恢复过来。

“惧”就是害怕、恐惧的情绪。当我们遇到危险、陌生或者可怕的事情时，比如遇到凶猛的动物、在黑暗的地方独处、听到可怕的声音，心里就会感到害怕，浑身发抖，甚至会哭起来。害怕的情绪能提醒我们注意安全，保护自己，但如果过度害怕，就会影响我们的正常生活。

除了这四种基本的情绪，还有很多复杂的情绪，比如紧张、害羞、嫉妒、自豪等等。每一种情绪都是正常的，没有好坏之分，它们都是我们内心感受的真实体现。

### 3.2 为什么要表达情绪？

很多同学可能会问，为什么要表达自己的情绪呢？把情绪藏在心里不行吗？其实，表达情绪非常重要，它有很多好处。

首先，表达情绪能让别人了解我们的感受。当我们开心的时候，把快乐分享给别人，别人也会跟着开心，快乐就变成了双倍；当我们难过、生气或者害怕的时候，把情绪表达出来，别人就能知道我们遇到了困难，会来关心我们、帮助我们。比如，你因为考试没考好而难过地哭了，老师和同学看到后，会安慰你，帮你分析没考好的原因，让你重新振作起来。

其次，表达情绪能让我们的心情变得更轻松。如果我们把情绪一直藏在心里，不向别人表达，负面情绪就会像垃圾一样在我们心里堆积起来，时间久了，我们会感到越来越压抑、越来越难受，甚至会影响我们的身体健康。而把情绪表达出来，就像把心里的垃圾倒掉一样，能让我们的心情变得轻松、舒畅。

最后，表达情绪能帮助我们更好地解决问题。当我们遇到问题产生情绪时，通过表达情绪，我们能更清楚地认识到自己的需求和想法，也能让别人了解问题的所在，从而一起找到解决问题的方法。比如，你和好朋友因为一件小事吵架了，你很生气，如果你能向好朋友表达你的感受：“我很生气，因为你刚才那样说我，让我觉得很不舒服”，好朋友就能了解你的想法，你们就能一起解决矛盾，和好如初。

### 3.3 如何正确表达情绪?

既然表达情绪这么重要，那我们该如何正确自己的情绪呢？其实，表达情绪也是有方法的，我们要做到“不伤害自己，不伤害别人”。

当我们感到开心、快乐的时候，我们可以大胆地表达出来。比如，和爸爸妈妈分享你的好消息，和好朋友一起欢呼庆祝，或者用画画、写日记的方式记录下这份快乐。这样不仅能让自己的快乐延续，还能把快乐传递给身边的人。

当我们感到生气、愤怒的时候，要学会控制自己的情绪，不要随意发脾气、伤害别人。我们可以先深呼吸，让自己冷静下来，然后用平和的语气向对方表达自己的感受和想法。比如，你可以说：“我现在很生气，因为你刚才抢了我的玩具，我希望你能还给我，并向我道歉”，而不是直接动手打对方或者大声辱骂对方。我们也可以通过一些其他方式来释放愤怒的情绪，比如去跑步、打球、大声唱歌，或者把自己的感受写在日记里。

当我们感到难过、悲伤的时候，不要把情绪藏在心里，可以找一个信任的人，比如爸爸妈妈、老师、好朋友，向他们倾诉你的感受。在倾诉的过程中，你会感到越来越轻松。你也可以通过哭来释放自己的情绪，哭并不是软弱的表现，它是一种正常的情绪宣泄方式。哭完之后，你会发现自己的心情好多了。另外，你还可以做一些自己喜欢的事情来转移注意力，比如看动画片、听音乐、玩玩具，让自己慢慢从悲伤中走出来。

当我们感到害怕、恐惧的时候，要学会寻求帮助。我们可以告诉爸爸妈妈或者老师我们害怕的事情，他们会给我们安慰和鼓励，帮助我们克服恐惧。比如，你害怕黑暗，不敢一个人睡觉，你可以告诉爸爸妈妈：“爸爸妈妈，我害怕黑暗，不敢一个人睡觉，你们能陪我一会儿吗？”爸爸妈妈会理解你的感受，帮助你慢慢克服对黑暗的恐惧。我们也可以通过一些方式来给自己勇气，比如在心里对自己说“我不怕，我很勇敢”，或者抱着自己喜欢的玩具睡觉。

### 3.4 理解他人的情绪，学会关心他人

除了正确自己的情绪，我们还要学会理解他人的情绪，关心身边的人。

在生活中，我们要学会观察别人的表情、动作和语言，了解他们的情绪变化。比如，当同学低着头，不说话，眼睛红红的时候，他可能是难过了；当老师皱着眉头，声音提高的时候，他可能是生气了。当我们发现身边的人情绪不好时，要主动关心他们，比如问一句“你怎么了？是不是遇到什么不开心的事情了？”，给他们安慰和鼓励。

有时候，我们也可以用实际行动来关心别人。比如，当好朋友难过的时候，我们可以递给他一张纸巾，陪他聊聊天；当同学因为生病而落下功课的时候，我们可以主动帮他补习。通过关心他人，我们能收获更多的友谊，让身边的人感受到温暖，同时也能让自己的心情变得更愉快。

同学们，情绪小伙伴是我们生活中不可或缺的一部分，它们丰富了我们的生活，让我们感受到了各种各样的滋味。希望通过今天的学习，大家都能认识自己的情绪小伙伴，

学会与每一种情绪友好相处。

当快乐来敲门时，我们能尽情享受这份喜悦，和朋友分享、和家人拥抱，让阳光般的心情温暖更多人；当悲伤悄悄来访时，不要害怕，给它一个小小的拥抱，允许自己难过一会儿，然后像拂去衣角的灰尘一样，轻轻整理好心情重新出发；当愤怒想要冒头时，先深吸一口气，告诉自己“别急，我能掌控它”，找到合适的方式比如跑步、画画来释放它，而不是让它伤害到身边的人。

记住，每一种情绪都有它的意义，没有“好”与“坏”之分。愿我们都能成为情绪的小主人，带着这些特别的“小伙伴”，更勇敢、更快乐地成长！

#### 4. 拥抱成长，做更好的自己——致五六年级的同学们

亲爱的同学们：

大家好！今天，老师想和大家聊一个特别的话题——成长。相信大家都能感受到，最近一两年，自己的身体和心里都在悄悄发生着一些变化，就像春天里破土而出的小树苗，正在努力伸展枝丫，朝着阳光不断生长。这些变化或许让你好奇，或许让你有些困惑，别担心，今天我们就一起来解开这些“成长的小秘密”。

##### 4.1 聊聊我们身体的小变化

首先，我们来聊聊身体上的变化。五六年级的你们，正处在青春期的早期阶段，身体就像被按下了“加速键”，每天都在悄悄发生着奇妙的改变。

先说说身高和体重吧。是不是发现自己的衣服鞋子换得越来越快？以前合身的裤子，没过多久就变短了；之前穿着正好的鞋子，很快就挤脚了。有的同学可能一下子长了好几厘米，有的同学体重也有所增加，这都是正常的生长发育现象哦。就像我们班里的小明同学，上个学期还坐在教室的第三排，这个学期就因为长高了，调到了第五排。这说明大家的身体正在健康地成长，正在朝着“小大人”的模样慢慢靠近。

除了身高体重，我们的身体还有其他一些小变化。对于男生来说，可能会发现自己的声音慢慢变粗了，不像以前那样清脆；有的男生还会长出一点点小胡子，这是男子汉成长的标志哦。而女生呢，胸部可能会开始微微隆起，这是身体为未来成为妈妈做准备的正常现象；还有的女生会迎来月经初潮，这说明你们的身体已经具备了成为成年人的潜力啦。不过，月经初潮可能会让有些女生感到紧张和害怕，其实完全不用慌。老师给大家准备了小科普：月经是每个健康女生都会经历的生理现象，大概每个月会来一次，持续几天到一周左右。在这期间，要记得勤换卫生用品，保持外阴清洁，避免剧烈运动，多休息。如果有什么不舒服的地方，一定要及时告诉妈妈或者老师，她们都会很乐意帮助你的。

另外，不管是男生还是女生，脸上可能都会冒出一些小小的痘痘，这是因为我们体内的激素水平发生了变化。遇到痘痘可不要用手去挤哦，这样很容易留下疤痕。我们只要保持皮肤清洁，多喝水，少吃辛辣油腻的食物，痘痘很快就会和我们说再见啦。

身体在变化的同时，我们的心理也像一座正在建设的小城堡，每天都有新的“砖块”和“装饰”添加上去，变得越来越丰富，也越来越复杂。

不知道大家有没有发现，最近自己的情绪好像变得“善变”了很多？前一秒还在为得到老师的表扬而开心得蹦蹦跳跳，下一秒可能就因为同学的一句无心之言而难过不已；有时候会觉得爸爸妈妈特别唠叨，明明是关心的话，听在耳朵里却觉得不耐烦；看到好看的文具、有趣的玩具，会特别想拥有，要是得不到，就会感到很失落。其实，这些都是青春期早期情绪波动的正常表现。就像天气会有晴天、阴天、雨天一样，我们的情绪也会有各种各样的“天气”，这并不是我们的错，只要我们学会正确对待就好啦。

除了情绪的变化，大家的自我意识也在不断增强。以前，我们可能更在意老师和爸爸妈妈对自己的评价，现在，我们开始更关注自己的想法和感受。比如，会对着镜子打量自己的穿着打扮，希望自己能变得更漂亮、更帅气；会在心里暗暗和同学比较，看看自己在学习、运动等方面是不是比别人更优秀；也会开始思考“我是一个什么样的人”“我将来想成为什么样的人”这样的问题。这说明大家正在慢慢走向成熟，开始有了自己的“小想法”和“小目标”，这是非常棒的事情哦！

同时，我们和身边人的关系也在悄悄发生着变化。以前，可能什么话都愿意和爸爸妈妈说，现在却更愿意把心里话告诉自己的好朋友；在学校里，会开始对某些同学产生不一样的感觉，比如觉得某个同学特别可爱、特别优秀，喜欢和他（她）一起学习、一起玩耍。这些都是正常的人际交往变化，说明大家正在学习如何与不同的人相处，如何建立更亲密的友谊。

不过，在成长的过程中，我们也会遇到一些小小的“烦恼”。比如，有的同学因为自己长得不够高、不够漂亮而感到自卑；有的同学因为学习压力大，担心自己考不好而焦虑；还有的同学因为和好朋友闹矛盾，而感到伤心难过。其实，这些烦恼就像成长路上的小石子，只要我们学会正确面对，就能轻松地把它们踢开。

当你感到自卑的时候，不妨想一想自己的优点。每个人都是独一无二的，就像花园里的花朵，有的娇艳欲滴，有的清新淡雅，各有各的美丽。你可能成绩不是最优秀的，但你画画特别棒；你可能长得不是最高的，但你跑步特别快。要学会欣赏自己，相信自己是最棒的！

当你因为学习压力而焦虑时，不妨试着调整自己的学习方法。制定一个合理的学习计划，把大的学习任务分成一个个小目标，一步一步去完成。比如，每天坚持背10个英语单词，每周完成2篇作文练习。这样一来，学习就会变得有条理，压力也会减轻很多。同时，也要记得劳逸结合，学习累了的时候，听听音乐、看看课外书、和同学聊聊天，让大脑和身体都得到放松。

当你和好朋友闹矛盾时，不妨先冷静下来，想一想矛盾的原因是什么。其实，很多时候，朋友之间的矛盾都是因为一些小小的误会。主动迈出一小步，向对方道个歉或者说一句“我们和好吧”，你会发现，友谊依然像以前那样坚固。

同学们，成长是一件多么奇妙而美好的事情啊！身体的变化让我们逐渐走向成熟，心理的变化让我们的内心世界变得更加丰富。在这个过程中，我们会经历快乐、兴奋、好奇，也会经历困惑、烦恼、焦虑，但这些都是成长的必经之路。

老师希望大家都能以积极乐观的心态去拥抱成长中的每一个变化，学会认识自己、接纳自己、欣赏自己。遇到困难和烦恼时，不要害怕，不要退缩，爸爸妈妈、老师和同学们都是你们最坚强的后盾。

## 4.2 积极应对我们身体的小变化

亲爱的同学们，当你们发现衣服变短、声音变粗，或是有其他身体小变化时，别担心，这是成长的“信号”。掌握科学的方法，就能轻松应对这些变化，健康快乐地成长。以下是针对身体变化的具体建议：

### 4.2.1 应对身体发育：接纳变化，做好护理

#### (1) 身高体重管理

**保证营养：**每天的三餐要“不挑食、不偏食”。早餐必须吃，鸡蛋、牛奶、面包都是好选择；午餐和晚餐要搭配蔬菜、肉类和主食，比如鱼、鸡肉、西兰花、胡萝卜等，为身体提供生长所需的“能量”。

**坚持运动：**每天至少进行 30 分钟运动，跳绳、跑步、打篮球、踢毽子等都可以，能帮助骨骼生长，让你长得更高更壮。

**充足睡眠：**晚上尽量在 9:30 前睡觉，因为身体在夜间会分泌“生长激素”，睡得好才能长得好。

#### (2) 男生专属注意事项

**声音变化：**变声期不要大声喊叫、长时间唱歌，避免损伤声带。多喝水，保护自己的“新声音”。

**面部护理：**长胡子后，不要用手拔，在家长帮助下准备儿童专用剃须刀，轻轻刮除；出现痘痘时，用温和的洗面奶清洁面部，不要用手挤，少吃太辣和油炸食物。

**阴部护理：**勤洗内裤，保持阴部干燥卫生，尤其是发现夜间睡眠期间内裤上有黏腻的液体排出，这可能是开始遗精了，这是你成长为男子汉的一个信号，不要惊慌，注意及时洗净就好了。还有一件事情需要你们关注一下，注意自己的包皮会不会影响暴露龟头，如果太长，建议让家长带领你们去正规医院检查。

#### (3) 女生专属注意事项

**胸部发育：**选择舒适、透气的儿童专用内衣，不要穿过紧的衣服，避免压迫胸部影响发育。

**月经初潮：**提前和妈妈学习经期护理知识，准备好卫生用品。经期要勤换卫生棉，

每天用温水清洗外阴；经期避免剧烈运动，多休息，可适当喝温水或红糖姜茶缓解不适。若出现痛经严重、经期过长等情况，及时告诉妈妈或老师。

#### 4.1.2 日常健康习惯：从小事做起，守护健康

**(1) 个人卫生：** 每天早晚刷牙，饭后漱口，预防蛀牙；勤洗澡、勤换衣服，尤其是内衣裤，保持身体清爽。注意手部卫生，饭前便后、接触公共物品后及时洗手，避免细菌感染。

**(2) 姿势矫正：** 看书、写作业时，保持“眼离书本一尺远、胸离书桌一拳远、手离笔尖一寸远”的姿势，避免近视和驼背。不要长时间低头玩手机、平板，每用眼 30 分钟，远眺窗外绿色植物 5 分钟，保护视力。

**(3) 安全防护：** 运动时穿合适的运动鞋和运动服，做好热身，避免摔倒、扭伤；上下楼梯靠右行，不追逐打闹。不随意触碰身体隐私部位，也不让他人触碰；若身体出现异常疼痛、瘙痒等不适，及时告诉家长或老师，不要害羞或隐瞒。

同学们，身体的变化是成长的礼物，只要我们科学应对、细心呵护，就能让自己的身体更健康、更有活力，自信地迎接每一天的成长！

风吹走烦恼 🍀

做自己就好



## 第二编 初中篇：探索生命，应对成长

### 第三章 生命的成长与变化

（开场问候）各位同学，大家好。上一章我们聊了生命的起源，知道了每个个体都是独一无二的存在。而今天这一章，我们要聚焦“变化”——从青春期那些藏在日记本里的小纠结，到贯穿一生的生老病死，再到跌倒后重新站起来的力量，一起聊聊生命在成长中最真实的模样。

#### 1. 青春期的“小烦恼”——生理与心理变化科普

首先我们来聊个特别贴近大家的话题：青春期。可能有同学会说，“我好像还没到”，也有人会悄悄点头，“我已经开始有感觉了”——其实不管现在处于哪个阶段，青春期就像一场“生命的升级”，每个人都会经历，那些让你有点困惑、有点在意的“小烦恼”，本质上都是身体和心理在悄悄“长大”的信号。

先说说生理变化，这是最直观也最容易让人紧张的部分。对男生来说，可能某天早上醒来，发现声音突然变粗了，像破了的喇叭，说话时忍不住想压低声音；也可能某天运动后，突然注意到下巴冒出了细细的绒毛，想拔又不敢拔。对女生来说，胸部会慢慢隆起，需要换上合身的内衣，还有每个月会来的“生理期”——第一次面对内裤上的血迹时，很多女生会慌神，甚至觉得“是不是生病了”，其实这是卵巢开始工作、身体具备生育能力的标志，就像种子慢慢成熟，开始具备开花的潜力。

除了这些明显变化，身体还在悄悄做“内部调整”：身高会在一两年里突然窜高，可能去年的裤子今年就短了一截；体重也会有波动，有人因为骨骼发育变重，有人因为脂肪堆积有点小困扰；甚至脸上会冒出痘痘——这不是“没洗干净脸”，而是皮脂腺分泌变旺盛，油脂堵在毛孔里形成的，就像夏天水龙头水流太大，下水道来不及排，容易积脏东西一样。这些变化都受“激素”控制，就像身体里的“小指挥官”，青春期时突然变得活跃，指挥着各个器官“升级换代”，完全不用慌，这是每个人都会经历的“成长必经之路”。

比生理变化更让人“纠结”的，其实是心理变化。不知道大家有没有过这样的感觉：以前什么都愿意跟爸妈说，现在宁愿写在日记本里，锁上小锁；看到喜欢的人，会忍不住偷偷看，又怕被发现，心跳得像揣了只兔子；有时候突然觉得“没人懂我”，明明周围很热闹，却有点孤单；甚至会因为一件小事较真——比如同学随口一句评价，能在心里琢磨半天，“他是不是讨厌我”。

这些心理变化，本质上是我们的“自我意识”在觉醒。就像原本只关注“吃什么、玩什么”的小孩，突然开始思考“我是谁”“别人怎么看我”“我未来想成为什么样的人”。我们会变得更在意“形象”，出门前对着镜子整理衣服，不是“臭美”，而是想在别人面前展现更好的自己；我们会开始有“小秘密”，不是“叛逆”，而是因为我们慢慢有了独立的想法，需要

一个属于自己的“心理小空间”，我们会容易情绪波动，前一秒还开心，后一秒突然低落，这不是“矫情”，而是激素变化和心理成长的“正常反应”，就像天气会有晴有阴，情绪也会有起有伏。

面对这些“小烦恼”，其实有两个简单的办法：一是“接纳”，告诉自己“这些变化都是正常的，大家都一样”，不用因为声音变粗、长了痘痘而自卑；二是“求助”，如果生理期不舒服、心里太纠结，别憋着，找妈妈、姐姐或者信任的老师聊聊，她们都经历过这些，能给你最实用的建议。青春期的“小烦恼”，就像夏天的小雨，有点烦，但下过之后，就能看到更晴朗的天空——那是长大后的我们，在慢慢靠近。

## 2. 生命的周期——理解生老病死的自然规律

聊完青春期的“小变化”，我们再把视角拉远，看看贯穿一生的“大规律”——生命的周期。就像一棵树，从埋下种子、发芽，到长成大树、开花结果，再到落叶归根，每个阶段都有自己的样子；我们的生命也是如此，从出生、成长、成熟，到衰老、死亡，这是所有生命都要遵循的自然规律，没有例外，也不可逆转。

首先是“生”与“长”。我们的生命从一个小小的受精卵开始，在妈妈的肚子里待了十个月，慢慢长出眼睛、鼻子、手脚，最后哭着来到这个世界——这就是“生”，是生命的起点，充满了希望和奇迹。接下来的“长”，是我们最熟悉的阶段：婴幼儿时期，我们学会抬头、翻身、走路、说话，从只会哭的小婴儿，变成会喊“爸爸妈妈”的小朋友；童年时期，我们背着书包去学校，认识新朋友、学新知识，身高一年比一年高，力气一年比一年大；青春期过后，我们会进入成年期，身体停止长高，但心智会越来越成熟，开始工作、恋爱、组建家庭，就像大树长到足够高，开始开花结果，承担起“孕育新生命”或“贡献价值”的责任。这个阶段的生命，就像春天的花园，充满了活力，每天都在朝着“更成熟”的方向发展。

然后是“老”。提到“老”，很多人会想到皱纹、白发、行动变慢——这确实是衰老的外在表现，但衰老不止于此。随着年龄增长，我们的身体器官会慢慢“变慢”：眼睛可能会花，看报纸需要戴老花镜；耳朵可能会背，别人说话要大声一点；关节可能会疼，爬楼梯不像以前那么轻松；记忆力也可能会下降，有时候会忘记刚说过的话、刚放好的东西。这些变化不是“突然发生”的，而是慢慢积累的——就像一台用了几十年的机器，零件慢慢磨损，运转速度自然会变慢。

但“老”不是“没用”，反而藏着生命的“沉淀”。爷爷奶奶可能记不住小事，但能清楚地讲出几十年前的故事，那是他们经历过的人生；他们可能走得慢，但会耐心地教你系鞋带、包粽子，那是岁月积累的经验；他们脸上的皱纹，每一条都藏着故事——可能是为家人操心的痕迹，可能是开心大笑时留下的印记。衰老不是生命的“终点”，而是生命的“总结”，就像秋天的果树，虽然叶子开始变黄，但枝头挂满了成熟的果子，那是一生努力的“成果”。

最后是“死”。这是大家最不愿意聊，却又不得不面对的话题。很多人提到“死”会害怕，觉得那是“消失”，是“再也见不到”——这种害怕很正常，因为死亡意味着和亲人、朋友告别，意味着离开熟悉的世界。但从自然规律来看，死亡和出生一样，都是生命的“必然环节”。就像落叶，秋天落下，不是“结束”，而是腐烂后变成养分，滋养大树，让明年的新叶长得更茂盛；动物死后，身体会回归自然，变成土壤的一部分，孕育新的生命。

对人类来说，死亡也是“生命循环”的一部分。我们从自然中来，最后也会回到自然中去，而我们留下的东西——比如对家人的爱、教会别人的道理、做过的有意义的事，会像种子一样，在别人心里生根发芽，继续“活”下去。比如爷爷奶奶虽然离开了，但他们教给你的道理、带你去过的地方、为你做过的饭，会一直留在你的记忆里，影响你的生活——这就是生命的“延续”，不是身体的永存，而是精神和爱的传递。

理解生老病死，不是为了“接受悲伤”，而是为了“珍惜当下”。知道生命会衰老，就更要珍惜和爷爷奶奶相处的时光，陪他们聊聊天、散散步；知道生命会结束，就更要好好过好每一天，认真学习、珍惜朋友、爱自己的家人。生老病死不是“可怕的事”，而是生命最真实的样子——就像四季轮回，春天开花、夏天结果、秋天落叶、冬天休眠，每个阶段都有自己的意义，合在一起，才是完整的生命。

### 3. 生命的韧性——从挫折中学习成长

聊完了自然规律，我们再回到“人”本身——在生命的成长过程中，不会一直一帆风顺，总会遇到各种各样的“挫折”：考试没考好、和朋友吵架、被老师批评、努力了却没得到想要的结果……这些挫折就像路上的小石子，可能会让我们摔跤、难过，但也正是这些挫折，让我们学会“站起来”，让生命变得更有“韧性”。

首先，我们要明白：“挫折是正常的，不是你的错”。很多同学遇到挫折时，会忍不住责怪自己——“我怎么这么笨”“连这点小事都做不好”“别人都能做好，只有我不行”。其实不是这样的，就像走路会摔跤、吃饭会掉筷子，成长中遇到挫折是再正常不过的事。比如考试没考好，可能是这次的知识点没掌握好，也可能是考试时太紧张，不是“你笨”；和朋友吵架，可能是两个人都有小脾气，不是“你没人喜欢”。挫折就像下雨，不管你是谁，总会遇到，它不是来“惩罚你”的，而是来“提醒你”——这里可以做得更好，或者你需要换一种方式。

然后，我们要学会“和挫折‘对话’，而不是逃跑”。遇到挫折时，很多人会想“算了，我不做了”“反正也做不好，不如放弃”——这就像遇到小石子，绕着走，虽然这次没摔跤，但下次遇到更大的石头，还是会慌。其实更好的办法是“停下来，看看这个挫折到底是什么”。比如你努力练了很久的篮球，比赛时却没发挥好，难过的时候可以问问自己：“是紧张导致失误，还是某个动作没练熟？”“下次比赛前，我可以多练几遍那个动作，或者提前深呼吸放松。”——这样一来，挫折就从“让人难过的事”，变成了“帮你进步的老师”。

就像小草，被石头压着的时候，不会一直低着头难过，而是会慢慢往上长，从石头

的缝隙里钻出来，最后甚至能把石头顶开——这就是生命的韧性。韧性不是“不难过”，而是难过之后，还能站起来；不是“不害怕”，而是害怕之后，还愿意再试一次。比如有个同学，第一次参加演讲比赛，紧张得忘词了，下来后哭了很久，但她没有放弃，而是把演讲稿背得更熟，对着镜子练表情、练语气，第二次比赛时，虽然还是有点紧张，但顺利讲完了，还拿了奖。她的韧性，不是“第一次就成功”，而是“失败后，还愿意再试一次”。

我们还可以从“小挫折”开始，慢慢培养自己的韧性。不用一开始就挑战很难的事，比如你觉得数学难，不用一下子就要考满分，可以先从“每天弄懂一个知识点”开始，就算某天没弄懂，也别灰心，第二天再试试；和朋友吵架了，不用害怕“再也做不了朋友”，可以先主动说一句“对不起”，就算对方没马上原谅，也没关系，至少你迈出了一步。这些小小的“坚持”，就像给韧性“充电”，慢慢积累，遇到 bigger 的挫折时，你就会发现：“原来我这么厉害，上次那么难都过来了，这次也可以。”

最后要记住：“韧性不是天生的，是练出来的”。就像锻炼身体，每天跑一点、跳一点，慢慢就会变强壮；韧性也是一样，每天面对一点小困难、解决一点小问题，慢慢就会变得“不怕挫折”。遇到挫折时，别着急否定自己，也别着急放弃，给自己一点时间难过，然后告诉自己：“没关系，摔了就站起来，这次没做好，下次再试试。”——当你能这样做的时候，你就已经拥有了生命中最宝贵的能力：在挫折中成长，在风雨中变得更坚强。

（结尾总结）今天这一章，我们聊了青春期的烦恼、生命的自然周期，还有从挫折中成长的韧性。其实生命的成长与变化，核心就是“接纳”和“成长”——接纳身体和心理的变化，接纳生老病死的规律，也接纳成长中会遇到的挫折；然后在接纳的基础上，慢慢成长，变成更成熟、更坚强的自己。这就是生命最动人的地方：它一直在变化，一直在向前，一直在变得更好。



## 第四章 与自我和他人共处——在接纳与联结中成长

各位同学：

当你们清晨对着镜子整理校服，当课间和同学并肩走过走廊，当在课堂上犹豫要不要举手发言——这些日常瞬间里，其实都藏着“如何与自己相处”“如何与他人共处”的答案。今天我们要聊的第四章，就像一把钥匙，帮我们打开两个重要的成长课题：一面是看见真实的自己，一面是学会与身边的人温暖相处。

### 1. 接纳不完美的自己——塑造积极自我形象

先问大家一个小问题：你们有没有过这样的时刻？考试后盯着错题本想“我怎么又粗心了”，或者看到同学的画画得好，偷偷觉得“我连简笔画都画不好”，甚至因为一次发言紧张忘词，就告诉自己“我真是个胆小鬼”。如果有，其实很正常——我们都曾因为自己的“不完美”而沮丧。

但“不完美”真的是“缺点”吗？去年学校艺术节，有个同学报名弹钢琴，弹奏时不小心错了一个音，她停顿了两秒，笑着对台下说：“看来这首曲子想让我多和大家打个招呼。”然后接着弹，最后全场的掌声比任何一次都热烈。她后来告诉我，之前因为怕弹错，练了三个月都不敢报名，直到老师说“错音不是错误，是音乐里的小意外，就像说话时不小心卡了一下，很真实”。

这个小插曲告诉我们：接纳不完美，不是“躺平”原谅自己的失误，而是看清“不完美才是我们的本来样子”。就像树叶没有两片完全相同，我们每个人的身上，都有“做得好”的部分，也有“还可以再试试”的地方：有人数学算得快，却记不住英语单词；有人擅长组织活动，却在当众说话时会紧张；有人细心体贴，却偶尔会拖延作业——这些“不完美”不是“瑕疵”，而是我们区别于别人的“独特印记”。

那怎么才能真正接纳不完美，塑造积极的自我形象呢？给大家3个简单又实用的小方法：

第一个是“写优点清单”。准备一个小本子，每天晚上花两分钟，写下今天自己做得好的一件事——哪怕是“今天按时交了作业”“帮同学捡了笔”“数学课听懂了一个难题”。不用写多，一件就够。坚持一个月，你会发现，原来自己不是“只有缺点”，而是有很多被忽略的小闪光点。就像我们总盯着花园里的一朵枯萎的花，却忘了周围还有大片正在开放的雏菊。

第二个是“把‘我不行’换成‘我试试’”。当你想说“我肯定做不好”的时候，试着停顿一下，改成“我可以试试看”。比如运动会报名，别先想“我跑不快，肯定拿不到名次”，而是告诉自己“我试试，哪怕跑完全程也是进步”。去年校运会，有个平时不爱运动的同学报名了800米，最后跑了倒数第二，但他冲过终点时，全班都在为他鼓掌——因为大家看到的，是他愿意“试试”的勇气，这比名次更重要。

第三个是“和自己‘换位思考’”。如果你的朋友因为一次失误沮丧，你会怎么安慰他？你可能会说“没关系，下次再努力就好”“你已经很棒了”。那为什么对自己就这么严格呢？当你因为不完美责怪自己时，就像心里住了个“严厉的老师”，总在批评。这时候不妨换个角色，做自己的“好朋友”——比如考试没考好，别骂自己“真笨”，而是像安慰朋友一样说“这次确实难，下次我们把错题搞懂，肯定会更好”。

记住，积极的自我形象，不是“我必须完美”，而是“我知道自己不完美，但依然相信自己值得被喜欢”。就像一颗小种子，不用急着长成参天大树，只要慢慢扎根、慢慢发芽，每一步都是在成为更好的自己。

## 2. 学会沟通与尊重——建立良好人际关系

聊完和自己相处，我们再来说说“和他人共处”。在学校里，我们每天要和同学、老师打交道：课间一起讨论题目，午休时分享零食，小组合作完成项目——这些互动，就像一条条小纽带，把我们和身边的人连在一起。而维系这些纽带的核心，就是“沟通”和“尊重”。

先说说沟通。很多时候，朋友之间的小矛盾，不是因为“谁错了”，而是因为“没说清楚”。比如有同学本来想帮你占座位，结果忘了，你可能会想“他是不是故意的”；但如果他回来后说“对不起，刚才去帮老师搬书，不小心忘了占座，下次我提前和你说一声”，你是不是就不会生气了？这就是沟通的魔力——它能把“误会”变成“理解”。

那怎么才算“好好沟通”呢？核心是“说清楚自己的想法，也听明白别人的意思”。这里有两个小技巧，大家可以试试：

第一个是“用‘我’开头说话”，而不是“你总是……”。比如同学借了你的笔没还，别着急说“你怎么总是忘事，一点都不负责”，这样说很容易让对方觉得被指责，反而不想认错。可以换成“我的笔借你之后，我一直没找到，有点着急，你是不是忘了还呀？”——用“我有点着急”表达自己的感受，用“你是不是忘了”提出疑问，既说清了问题，又不会让对方觉得被攻击。

第二个是“认真听别人把话说完”。很多时候我们聊天，总是着急打断别人，说自己的想法。比如小组讨论时，你刚想到一个点子，就打断同学的话：“不对，应该这样做”——这会让说话的同学觉得“你根本不想听我说话”。其实，认真倾听比着急表达更重要：看着对方的眼睛，点点头，等他说完再开口。就像我们吃东西要慢慢嚼才消化，听别人说话也要慢慢听才明白。

除了沟通，尊重是人际关系的“基石”。什么是尊重？不是“对老师才要尊重，和同学就可以随便”，也不是“必须听别人的话才叫尊重”——尊重是“看见别人的不同，也守住自己的边界”。

比如尊重别人的“不一样”：有的同学喜欢安静看书，有的喜欢热闹打闹；有的同学

吃饭慢，有的吃饭快；有的同学对昆虫感兴趣，有的特别害怕——这些“不一样”都很正常，不用强迫别人和自己一样。就像花园里有玫瑰、有百合、有向日葵，每种花开花的时间、样子都不同，但它们在一起，才构成了好看的花园。

再比如尊重自己的“边界”：如果同学让你做你不想做的事，比如“帮我抄作业吧”“陪我逃一次课间操”，这时候不用因为怕得罪人就答应。可以礼貌地说“抄作业不对，我不能帮你，但我们可以一起看错题”“课间操要锻炼身体，我得去，下次我们一起玩呀”——尊重自己的原则，别人才会更尊重你。

还有尊重别人的“感受”：比如同学考试没考好，很伤心，别笑着说“这有什么，我比你考得好多了”；比如有人在发言时紧张，别在下面起哄——多站在别人的角度想想“如果是我，我希望别人怎么对我”。就像你摔倒时，希望有人扶你一把，而不是笑你；你难过时，希望有人安慰你，而不是说“这有什么好哭的”。

其实，良好的人际关系，不是“要和所有人做朋友”，而是和身边的人相处时，既能舒服地做自己，也能让别人觉得舒服。就像冬天里的小太阳，不用烤得人发烫，只要轻轻暖暖的，就很美好。

### 3. 拒绝校园欺凌——守护自己与他人的生命尊严

最后，我们要聊一个严肃但重要的话题——拒绝校园欺凌。什么是校园欺凌？不是“同学之间打打闹闹”，也不是“偶尔吵架”，而是故意的、重复的伤害：可能是给同学起侮辱性的外号，可能是故意孤立别人，不让他加入游戏；可能是偷偷弄坏别人的文具，甚至是动手推搡、打骂。这些行为，看似“小事”，却像一把小刀子，会划伤别人的心灵，也会破坏我们的校园。

先给大家讲一个真实的故事：有个同学因为戴眼镜，被几个男生起了“四眼仔”的外号，一开始他只是难过，后来那些男生不仅当面叫，还在背后模仿他看书的样子，故意把他的眼镜藏起来。慢慢的，这个同学开始害怕上学，上课不敢抬头，午休躲在厕所里，成绩越来越差，甚至不想和任何人说话。直到老师发现后，和那几个男生谈心，他们才意识到“只是开玩笑”，却给别人造成了这么大的伤害。

很多时候，实施欺凌的同学可能觉得“只是闹着玩”“没什么大不了”，但他们不知道，那些侮辱的话、故意的排挤、小小的暴力，会像阴影一样，留在被欺凌者的心里很久很久。而被欺凌的同学，也常常因为害怕“别人会更欺负我”“老师会觉得我麻烦”，而不敢告诉任何人，只能一个人承受。

但请大家记住：校园欺凌不是“私事”，也不是“忍忍就过去”，它关系到每个人的生命尊严——无论是被欺凌者、欺凌者，还是旁观者，我们都有责任拒绝它。

如果你是被欺凌的同学，请一定记住这三点：第一，不要害怕，也不要自责。被欺凌不是你的错，不是因为“你不够好”，而是欺凌者做错了。第二，及时告诉信任的人——

—可以是老师、爸爸妈妈，也可以是你最好的朋友。不要一个人扛着，就像生病要去看医生，遇到欺凌也要找人帮忙。第三，保护好自己。如果有人对你动手，不要硬拼，先躲开，记住对方的样子和事情的经过，然后立刻告诉老师。

如果你是旁观者，看到有人被欺凌，请不要“事不关己，高高挂起”。很多时候，旁观者的一句话、一个动作，就能阻止欺凌。比如看到有人起侮辱性外号，你可以说“别这么叫，不好听”；看到有人被孤立，你可以主动走过去说“我们一起玩吧”；如果情况严重，你可以悄悄告诉老师——你的勇敢，不仅能帮到被欺凌的同学，也能让欺凌者知道“这种行为是不对的”。

如果你不小心参与了欺凌，或者曾经开过过分的玩笑，请现在就停下来。承认错误不是“丢脸”，而是勇敢的表现。你可以找被伤害的同学，真诚地说一句“对不起”；也可以告诉老师，让老师帮你一起改正。就像走路时不小心踩了别人的脚，及时道歉、下次注意，才能不让错误越变越大。

我们的校园，应该是一个“安全的地方”——在这里，没有人会因为“和别人不一样”而被嘲笑，没有人会因为“弱小”而被欺负，每个人都能抬起头，自信地学习、开心地玩耍。这需要我们每个人的努力：不做欺凌者，不做旁观者，也不让自己成为被欺凌者。因为每一个人，都值得被尊重，每一个生命，都有自己的尊严。

（结语）同学们，今天我们聊了“接纳自己”“学会沟通”“拒绝欺凌”——这三个话题，其实都围绕着一个核心：如何成为更好的自己，如何和身边的人好好相处。

接纳不完美的自己，是让我们在成长的路上，有“不怕犯错”的勇气；学会沟通与尊重，是我们在和别人相处时，有“温暖待人”的智慧；拒绝校园欺凌，是我们在集体中，有“守护彼此”的担当。

成长就像一场旅行，我们会遇到“和自己对话”的时刻，也会遇到“和别人同行”的时光。希望大家能带着今天聊到的小方法，在这场旅行里：既能和不完美的自己好好相处，也能和身边的人温暖相伴，让我们的校园，因为每一个人的努力，变得更美好、更温暖。

谢谢大家！

## 第三编 高中篇：思考生命，明确价值

### 第五章 生命的意义与价值---在平凡里看见光，在选择中锚定方向

各位高中同学：

当你们课间趴在桌上发呆，看着窗外的树叶被风吹动；当你们在日记本里写下“未来要成为什么样的人”，却又悄悄划掉；当你们路过校门口的早餐摊，看着摊主阿姨熟练地打包豆浆油条——这些细碎的瞬间里，其实都藏着“生命意义”的答案。高中阶段，我们第一次跳出“做题、考试”的惯性，开始认真思考“活着到底为了什么”“我的人生能留下什么”，今天这堂关于生命意义与价值的课，就想和大家一起，在多样的选择里找方向，在肩头的责任里攒力量，在平凡的日常里看见闪光的伟大。

#### 1. 生命的多样选择——人生不是“单选题”，而是“万花筒”

先问大家一个问题：如果用一个词形容“有价值的人生”，你会选什么？是“考上名校”“赚很多钱”，还是“成为名人”？其实，就像春天的公园，樱花有樱花的烂漫，雏菊有雏菊的清新，蒲公英有蒲公英的自在，生命的价值从来不是“只有一个标准答案”——每个人的人生道路，都可以是独一无二的“自定义选项”。

去年毕业的两位学长，给我留下了很深的印象。第一位学长是典型的“学霸”，高三时每天刷题到深夜，最终考上了顶尖大学的计算机专业，他说自己的目标是“研发更智能的养老设备，让爷爷奶奶们生活得更方便”。第二位学长却走了一条“不一样的路”：他语文成绩拔尖，但数学常常不及格，最爱的事是抱着相机在校园里拍风景、拍同学。高考结束后，他没有填报普通大学，而是选择了一所职业院校的摄影专业，现在在本地的一家影像工作室实习，上个月还帮我们学校拍了校庆宣传片——镜头里的操场、教室、同学的笑脸，比专业摄影师拍的还要有温度。毕业典礼上，他们站在同一个舞台上分享，眼里的光一样明亮——因为他们都选了“自己真正想走的路”，哪怕这两条路，看起来“一点都不相似”。

很多时候，我们会被“别人的期待”或“世俗的标准”绑住手脚，觉得“只有跟着大多数人走，才算不错”。比如看到同桌在准备竞赛，就跟着报了名，却发现自己根本不喜欢；听到爸妈说“学理科好找工作”，就放弃了自己热爱的文科，上课总忍不住走神；甚至觉得“如果考不上重点大学，人生就没意义了”——但其实，人生不是“单行道”，而是“立交桥”，有无数条岔路，每条路上都有专属的风景。

就像我们身边：有的同学对数字敏感，长大后成了会计师，在密密麻麻的报表里守护企业的收支平衡；有的同学喜欢和小朋友打交道，成了幼儿园老师，用故事和游戏陪孩子度过最珍贵的童年；有的同学痴迷机械，成了汽车修理工，能让“罢工”的汽车重新

在马路上奔跑；有的同学热爱自然，成了环保志愿者，周末带着工具去山林里清理垃圾、种植树苗——这些职业没有“高低贵贱”，这些人生也没有“优劣之分”。判断一条路有没有价值，从来不是看“别人怎么说”，而是看“你走的时候，有没有觉得踏实、开心，有没有想一直走下去”。

那我们该怎么找到属于自己的“人生道路”？给大家两个简单却实用的小方法：

第一个是“多‘试错’，少‘犹豫’”。高中就像“人生的体验课”，我们有足够的时间和机会去尝试不同的事：报名文学社，看看自己是不是真的喜欢写文章；加入科技社团，试着动手做一个小发明；哪怕只是周末帮邻居照顾小孩、给小区的流浪猫喂点粮，也能帮我们发现“自己喜欢什么、擅长什么”。就像买鞋子要试穿才知道合不合脚，人生道路也要“试”过才清楚适不适合——哪怕试了之后发现“这不是我想要的”，也不是白费功夫，至少我们排除了一条“错路”，离“对的路”更近了一步。

第二个是“多‘听自己’，少‘听别人’”。当你纠结“要不要选这个科目”“以后想做什么”时，先别急着问爸妈、问同学，试着闭上眼睛，问问自己：“做这件事的时候，我是不是会忘记时间？”“想到未来要做这个，我是不是会有点期待？”比如选科时，别因为“妈妈说理科好”就勉强自己，如果你每次背历史、写作文时都觉得“时间过得好快”，那文科可能更适合你；考虑职业时，别因为“别人说当老师稳定”就跟风，如果你一看到“机械图纸”就忍不住想研究，那或许可以试试学自动化、机械工程。记住，人生是“自己的剧本”，不是“别人的续集”，只有你自己，才能决定“接下来要演什么”。

生命的多样选择，不是让我们“随便选一条路乱走”，而是让我们明白：每个人都有自己的“花期”，不用羡慕别人开花早，也不用着急自己长得慢。只要慢慢找、认真走，哪怕走得慢一点、绕一点，总能找到一条“属于自己、能让自己发光”的路。

## 2. 责任与担当——人生不是“独角戏”，而是“同心圆”

当我们找到想走的路，接下来要面对的，不是“一路畅通”的坦途，而是路上那些需要“扛起来”的重量——这重量，就是“责任与担当”。就像航船需要船锚才能在风浪里稳住，我们的人生也需要“责任”这个锚点，才能走得踏实、走得坚定。高中阶段的我们，肩上的责任其实很清晰，就像一个“同心圆”：最里面的是对自己的责任，中间是对家庭的责任，最外面是对社会的责任。

先说说“对自己的责任”——这是所有责任的“起点”。很多同学觉得“对自己负责就是考高分”，其实不止于此。它是“答应自己的事，要做到”；是“发现问题时，不逃避”；是“哪怕没人监督，也不敷衍自己”。

之前班里有个女生小苏，刚上高一时特别“佛系”：上课走神、作业抄答案，下课就抱着手机刷视频，每次考完试都安慰自己“没关系，下次再努力”。直到有一次，她在操场看到初三的妹妹练跑步——妹妹已经满头大汗，却还是咬着牙多跑了一圈，问她为什么，妹妹说“我答应自己要跑进校运会决赛，不能说话不算数”。那天晚上，小苏在日记

本上写：“我总是对自己‘说话不算数’——答应要背的单词没背，答应要改的错题没改，答应要努力的目标，也总是不了了之。”从那之后，她开始试着“对自己负责”：上课走神时，就掐自己一下把注意力拉回来；作业不会写，就翻课本、问老师，哪怕熬夜也不抄答案；每次想放弃时，就看看日记本上的话——“你敷衍自己的每一次，都是在浪费属于你的时光”。慢慢的，她的成绩从班级中下游爬到了前20名，更重要的是，她跟我说“现在每天睡觉前，都觉得‘今天没白过’，心里特别踏实”。

对自己的责任，不用“逼自己变成完美的人”，做好三件“小事”就够了：

**一是对“成长”负责** 不把“不努力”归咎于“没天赋”，知识点没懂就多问，题目做错就多复盘，哪怕进步慢一点，也不原地踏步；二是对“情绪”负责，考差了别对着别人发脾气，也别自己憋在心里，找朋友吐槽、去操场跑两圈，把情绪理顺了再想办法；三是对“身体”负责，别为了刷题熬到凌晨，也别久坐不动，每天抽10分钟拉伸，按时吃饭、好好睡觉——身体是“追梦的本钱”，只有照顾好它，才能有精力走更远的路。

再说说**“对家庭的责任”**——这是责任“同心圆”的“中间层”。很多同学会说“我还没赚钱，怎么对家庭负责？”其实，家庭里的责任从来不是“用金钱衡量”，而是“用行动传递温暖”。

去年冬天，班里的男生小宇家出了点事：爸爸生病住院，妈妈既要上班又要去医院照顾，每天回家都累得倒在沙发上。从那之后，小宇变了：以前放学回家就喊“妈，我饿了”，现在会提前在手机上查“简单的家常菜做法”，等妈妈回来时，桌上已经摆好了温热的面条；以前周末总往外跑，现在会留在家打扫卫生、洗衣服，甚至学着给爸爸熬粥送到医院。有一次班会分享，小宇说：“以前觉得‘家里的事有爸妈扛’，直到看到妈妈偷偷抹眼泪，才发现我不是‘小孩子’了，也能帮他们扛一点。”他没说什么豪言壮语，却让全班同学都红了眼睛——因为大家都明白，对家庭的责任，从来不是“长大后的事”，而是“现在就能做的小事”。

对家庭的责任，做好这三件事就很暖：一是“看见”家人的辛苦，妈妈早起做早餐时说句“妈，你也多吃点”，爸爸加班回来时递杯热水说句“爸，辛苦了”；二是“减少”家人的操心，不用爸妈催着写作业，有事提前打招呼，在学校遇到小问题试着自己解决；三是“传递”温暖，妈妈唠叨“多穿点”时别不耐烦，笑着说“好”，和弟弟妹妹吵架时别冷战，主动说“我们和好吧”——家的温度，就是靠这些“小细节”攒起来的。

最后说说**“对社会的责任”**——这是责任“同心圆”的“最外层”。很多同学觉得“社会太大了，我一个人做不了什么”，但其实，对社会的责任，从来不是“要做惊天动地的大事”，而是“在自己能做到的范围内，多一点善意、多一点行动”。

去年秋天，学校组织我们去社区做志愿者，我们班负责照顾独居老人。女生小妍被分到陪张奶奶聊天，一开始她很紧张，后来发现张奶奶喜欢听老歌，就每天提前查好歌词，跟着张奶奶一起唱；张奶奶眼睛不好，她就帮着读报纸、剪指甲。男生小浩负责清理楼道杂物，一开始觉得“又脏又累”，但当他看到三楼的老爷爷不用再小心翼翼地开杂

物时，老爷爷说“谢谢你啊小伙子”，小浩突然觉得“这点累不算什么”。那次活动结束后，很多同学说“原来‘对社会负责’，就是帮老人唱首歌、帮邻居清个杂物”。

对社会的责任，从三件“小事”开始就很好：一是“守护”小环境，不随手扔垃圾，看到路边的废纸弯腰捡起来，食堂里吃多少打多少，不浪费粮食；二是“善待”陌生人，公交车上给老人让座，食堂排队不插队，看到有人迷路就指个方向；三是“关注”小问题，学校的水龙头没关就顺手拧上，教室里的灯没关就回头关掉，网上看到不好的言论不附和、不传播——社会的“大美好”，就是由这些“小善意”组成的。

### 3. 平凡中的伟大——人生不是“星光秀”，而是“烟火气”

聊完了选择和责任，我们再来聊聊“伟大”。提到“伟大”，你们最先想到的是谁？是科学家、英雄，还是名人？其实，伟大从来不是“高高在上、遥不可及”的，它就藏在我们身边，藏在那些“平凡人的日常里”——是早餐摊主凌晨三点起床准备食材，是环卫工人天没亮就清扫街道，是老师课后留下来帮同学讲题，是爸妈日复一日的唠叨和照顾。这些看似“普通”的事，坚持做下去，就是“伟大”；这些看似“平凡”的人，认真生活、用心付出，就是“伟大”。

我们学校门口的早餐摊，摊主是一对中年夫妻，每天早上五点就出摊，卖豆浆、油条、鸡蛋灌饼。有一次我早到学校，看到阿姨在给一个忘带钱的同学装豆浆，说“没事，下次再给，先拿着喝”；看到叔叔在帮一个赶时间的上班族打包，还特意多放了一双筷子，说“路上慢点，小心烫”。后来才知道，这对夫妻在这里摆摊五年了，附近的学生、上班族几乎都认识他们——有人忘带钱了，他们从不催；有人赶时间，他们会优先做；冬天天冷，他们还会把豆浆放在保温桶里，让大家能喝到热的。他们从不说“我要做什么伟大的事”，却用五年的坚持，给很多人的清晨带来了温暖——这就是“平凡里的伟大”。

班里的王老师，教我们语文，她不是什么“名师”，也没有过惊天动地的事迹，但有一件事让我记了很久。去年期末，班里的小林同学因为家里出事，成绩掉得很厉害，上课总走神。王老师没有批评她，而是每天课后留她十分钟，不是讲题，而是和她聊天——聊家里的事，聊喜欢的书，聊未来的打算。有一次小林哭着说“我觉得自己肯定考不好了”，王老师摸着她的头说“没关系，我们慢慢来，哪怕每天进步一分，也是赢”。后来小林慢慢调整过来，成绩也赶上来了，她说“王老师让我觉得，哪怕我很普通，也有人在认真关心我”。王老师做的事，不是“轰轰烈烈”，却是“实实在在”——她用自己的耐心，照亮了一个学生的“迷茫时刻”，这就是“平凡里的伟大”。

还有我们的爸妈，他们可能不是“成功人士”，不会说什么大道理，但他们会记得你喜欢吃的菜，会在你熬夜时给你端杯热牛奶，会在你考差时说“没关系，下次加油”。他们日复一日地工作、照顾家庭，可能会累、会抱怨，却从不会停下——他们用自己的“不轻松”，换来了我们的“轻松”；用自己的“不简单”，撑起了我们的“简单”——这就是“平凡里的伟大”。

很多时候，我们会觉得“自己太普通了，做不出什么伟大的事”，但其实，“伟大”从来不是“做一件惊天动地的大事”，而是“把一件平凡的事，认真做、坚持做、用心做”。就像一滴水，看起来很渺小，但很多水滴聚在一起，就能汇成河流；就像一盏灯，看起来很微弱，但很多灯亮起来，就能照亮黑夜。我们每个人，或许都是“平凡”的，但只要我们认真对待自己的选择，扛起自己的责任，用心对待身边的人，就能在“平凡”里，活出属于自己的“伟大”。

各位同学，生命的意义与价值，从来不是“一个遥远的答案”，而是“藏在每一个当下的选择里、责任里、日常里”。它是你选择自己喜欢的路时，眼里的光；是你帮爸妈做家务时，手上的温度；是你给陌生人让座位时，心里的暖；是你认真生活、用心付出时，脚下的踏实。

高中阶段的我们，或许还不能“做出什么大成就”，但我们可以从“选对一条路”开始，从“扛好一份责任”开始，从“做好一件小事”开始。慢慢走、认真走，你会发现：生命的意义，不是“成为别人眼中的‘优秀’”，而是“成为自己心中的‘踏实’”；生命的价值，不是“留下惊天动地的‘痕迹’”，而是“留下温暖别人的‘小事’”。



## 第六章 面对生命中的挑战---在风雨里长出坚韧的翅膀

各位高中同学：

当你们凌晨五点爬起来背单词，却发现前一天记的内容全忘了；当看到身边同学轻松考出高分，自己却在试卷上涂涂改改；当刷到新闻里陌生的危险事件，或是和观点不同的人争执不下——这些瞬间，其实都是生命给我们出的“考题”。高中就像一段“上坡路”，我们总会遇到压力、危险和差异带来的挑战，而今天这堂课，就是想和大家聊聊，如何握紧“解题思路”，在挑战里慢慢长出更坚韧的翅膀。

### 1. 压力与情绪管理——给学业和生活“松松绑”

先问大家一个小问题：过去一周，你有没有过“明明没做什么，却觉得特别累”的时刻？可能是晚自习时盯着数学题，脑子却一片空白；可能是周末在家想休息，却总想着“还有作业没写完”，甚至可能是因为一次小测验没考好，就整夜翻来覆去睡不着——这些，都是“压力”在悄悄提醒你：该给情绪“放个假”了。

高中阶段的压力，就像书包里越装越满的课本，刚开始觉得“还能扛”，慢慢就会压得肩膀发酸。这些压力大多来自两个地方：一是学业，比如“要考进班级前10名”“选考科目必须拿A”“担心自己考不上目标大学”；二是生活，比如和朋友闹了矛盾、爸妈总在耳边念叨成绩、觉得自己“什么都做不好”。这些压力不是“坏事”——就像小树要经历风吹雨打才能长直，适度的压力能推着我們进步，但如果“压太狠”，就会像绷太紧的橡皮筋，轻轻一扯就断。

之前有个同学小宇，曾经因为压力差点“垮掉”。他是班里的尖子生，每次考试都要和年级第一比，哪怕只差2分，也会躲在被子里哭。后来他告诉我，那段时间他每天早上起床都要做半小时心理建设，看到试卷上的红叉就手抖，甚至连最喜欢的篮球都不想碰。直到有一次，他在操场跑步时突然跑不动了，坐在看台上看着夕阳，突然发现“原来我已经很久没好好看过天了”。从那之后，他开始试着“放过自己”：考差了不再逼自己熬夜复盘，而是睡前和妈妈聊10分钟；写作业累了就站起来跳5分钟绳，而不是硬撑着刷题。慢慢的，他发现“哪怕少学半小时，效率反而更高了”，成绩没掉下去，整个人也轻松了很多。

其实管理压力和情绪，不用“搞复杂”，几个简单的小方法，就能帮我们给生活“松松绑”：

第一个是“给压力‘称重’——别把‘小事’放大”。很多时候，我们的压力不是来自“事情本身”，而是来自“我们对事情的想象”。比如一次周测没考好，就觉得“完了，高考肯定考砸了”；比如老师批评了一句，就担心“老师是不是讨厌我”。这时候不妨试试“反问自己”：“这件事一个月后，我还会在意吗？”“就算没做好，真的会‘天塌下来’吗？”大多数时候，

答案都是“不会”——就像手上的小伤口，当时觉得疼，过几天就结痂愈合了，很多压力也是如此，没我们想的那么“可怕”。

第二个是“**找个‘情绪出口’——别把心事憋在心里**”。就像瓶子里的水满了会溢出来，情绪攒多了也会“爆发”。有的同学喜欢写日记，把不开心的事全写在本子上，写完就像“倒空了垃圾”；有的同学喜欢听歌，跟着旋律唱几句，烦恼就跟着歌声飘走了；还有的同学会找同桌或家人吐槽，哪怕对方不说什么，只是认真听着，心里也会舒服很多。记住，“找人倾诉”不是“软弱”，而是像给“情绪开窗户”，让新鲜空气进来，别让自己闷在“小房间”里。

第三个是“**用‘小行动’对抗压力——别被‘难’吓住**”。有时候压力大，是因为我们盯着“大目标”，觉得“根本做不到”——比如“要背完一本单词书”，越想越觉得难，干脆就不想动了。这时候不妨把目标拆成“小步骤”：“今天只背10个单词”“明天只复习5个语法点”。就像爬楼梯，盯着“10楼”会觉得累，但一步一步踩在台阶上，不知不觉就到了。每次完成一个“小行动”，就给自己一个小奖励——比如吃一颗糖、看5分钟漫画，慢慢积累“我能做到”的信心，压力就会在这些小行动里，悄悄变轻。

压力就像我们成长路上的“小风雨”，不用怕它，也不用躲它——学会给情绪松绑，学会和压力“好好相处”，我们就能在风雨里，走得更稳、更从容。

## 2. 远离危险行为——守住生命的“安全线”

如果说压力是“慢慢飘来的乌云”，那危险行为就是“藏在路边的陷阱”——看起来可能不起眼，但一旦踩进去，就可能给生命带来无法挽回的伤害。高中阶段的我们，既想“证明自己长大”，又容易被好奇心驱使，有时候会不小心靠近“危险的边缘”，而“守住安全线”，不是“胆小”，而是对自己的生命“负责”。

首先要聊的，是“**远离毒品**”——这是一条绝对不能碰的“红线”。可能有的同学觉得“毒品离我很远”，只在电视里见过，但其实它可能“换着样子”靠近我们：比如别人递来的“彩色小药丸”“奇怪的电子烟”“包装成奶茶粉的粉末”，说“这个能让人放松”“试试没关系”。但请记住：所有毒品，第一次尝试就是“深渊的开始”。毒品会像“魔鬼的藤蔓”，缠上就很难挣脱——它会毁掉你的身体，让你变得面黄肌瘦、精神恍惚；会毁掉你的学业，让你再也无法集中注意力听课、做题；更会毁掉你的家庭，让爸妈为你日夜流泪、心碎。之前看到过一个案例，一个和我们差不多大的少年，因为好奇吸了第一口毒品，后来为了买毒品偷家里的钱、骗朋友的钱，最后不仅没考上大学，还进了戒毒所。毒品从不会“手下留情”，唯一的“安全办法”，就是从一开始就“坚决说不”——不管是谁递来的、不管对方说得多么“好听”，都要果断推开，转身离开。

然后要聊的，是“**预防自杀**”——这是对自己生命“最基本的守护”。可能有的同学会觉得“自杀离我很远”，但其实，当压力攒得太多、情绪低落到极点时，有的人会不小心钻进“牛角尖”，觉得“活着没意思”“只有死才能解脱”。但请一定记住：所有“觉得熬不过去的

时刻，都是暂时的”。就像冬天再冷，也会等到春暖花开；黑夜再长，也会等到太阳升起——你现在遇到的难题，不管是成绩不好、和家人吵架，还是被人误解，都只是“人生里的一段小插曲”，不是“全部”。之前有个学姐，高三时因为模拟考连续失利，曾站在教学楼的阳台上想“跳下去就好了”，但就在那一刻，她想起妈妈早上给她装的苹果还在书包里，想起同桌说“等考完试一起去看海”，突然觉得“还有很多事没做”。后来她找心理老师聊了聊，慢慢调整过来，最后不仅考上了大学，还在大学里交了很多新朋友。如果你觉得“撑不下去了”，一定要记得“伸手求助”——找心理老师、找爸妈、找朋友，哪怕只是说一句“我很难过”，也会有人拉着你，不让你掉进黑暗里。

除了这两件事，还有一些“小危险”也需要我们注意：比如放学路上不随便跟陌生人走、不独自去偏僻的地方；比如上网时不随便透露自己的住址、电话，不点开陌生的链接；比如和同学发生矛盾时，不冲动打架，而是找老师帮忙解决。这些看起来“不起眼”的小事，其实都是守护生命的“小盾牌”——只有我们自己把“安全线”守好，生命才能像小树一样，安安稳稳地长大。

远离危险行为，不是“被束缚”，而是像给生命“穿了一件防护衣”——它能帮我们挡住风雨，避开陷阱，让我们在成长的路上，平平安安地走向更远的地方。

### 3. 尊重与包容差异——看见世界的“多彩风景”

在成长的路上，我们除了要“守护自己”，还要学会“看见别人”——因为这个世界上，没有两片完全相同的叶子，也没有两个完全相同的人。每个人的生活背景、性格爱好、选择道路都不一样，而“尊重与包容差异”，不是“勉强自己认同别人”，而是像打开一扇窗户，看见更广阔、更多彩的世界。

可能有的同学会遇到这样的情况：看到班里的同学喜欢“小众”的爱好，比如喜欢昆曲、喜欢手工皮具，就觉得“奇怪”；看到有的同学选择“和别人不一样”的路，比如不参加高考想出国、不想考名校想读职业学校，就私下议论“他肯定考不好”；甚至看到有人的穿着、说话方式和自己不一样，就偷偷嘲笑“好另类”。但其实，这些“不一样”，不是“错”，只是“不同”——就像花园里，玫瑰是红的，百合是白的，向日葵是黄的，没有哪种颜色“更好看”，合在一起才是最美的风景。

之前班里有个转学生小夏，刚来时大家都觉得“她很特别”——她不喜欢追星，下课总在座位上看科幻小说；她数学不好，但画画特别厉害，能把课本里的人物画成卡通形象；她不想考重点大学，说“以后想当一名插画师”。一开始，有人偷偷说“她好奇怪”“不想考大学肯定没出息”，但慢慢的，大家发现：她画的卡通形象特别可爱，很多同学都找她画课本插画；她虽然数学不好，但每次小组讨论时，总能提出“不一样的想法”；她说起自己的“插画梦”时，眼睛亮得像星星。后来有一次班会，小夏给大家看了她的插画作品，里面有“背着书包的宇航员”“在课本里游泳的小鱼”，大家都忍不住鼓掌——那时候我们才明白，“不一样”不是“不好”，而是“另一种精彩”。

**尊重与包容差异**，其实很简单，就藏在生活的小事里：

第一个是“**不随便‘贴标签’——别用‘一句话’定义别人**”。比如不要说“男生就该学理科”“女生就该文静”“成绩差的人肯定不努力”——这些“标签”就像“小笼子”，会困住别人，也会困住我们自己。就像有的男生心思细腻，比女生更擅长语文；有的女生性格爽朗，比男生更爱打篮球；有的同学成绩不好，但动手能力超强，能修好班里的坏桌子。我们要学会“看见具体的人”，而不是“看见标签”——知道每个人都有自己的“闪光点”，也有自己的“小缺点”，就像我们自己一样。

第二个是“**愿意‘听一听’——哪怕不认同，也认真听完**”。比如和同学讨论问题时，就算觉得“他的想法不对”，也别急着打断，先听完他说的话；比如爸妈的观点和自己不一样时，别忙着反驳“你不懂”，试着问一句“为什么你会这么想”。很多时候，“不一样的观点”不是“敌人”，而是能帮我们“打开思路”——比如你觉得“考大学是唯一的路”，听完别人说“职业学校也能学真本事”，就会明白“原来路有很多条”；你觉得“追星很无聊”，听完别人说“偶像的努力激励了我”，就会明白“原来每个人的快乐都不一样”。

第三个是“**接受‘不理解’——不用强迫自己‘必须认同’**”。包容不是“假装喜欢自己不喜欢的事”，而是“就算不喜欢，也不伤害别人”。比如你不喜欢追星，不用骂“追星的人很傻”，只要不打扰对方就好；你想考重点大学，不用嘲笑“想读职业学校的人”，只要坚持自己的选择就好。就像有的人喜欢喝咖啡，有的人喜欢喝奶茶，不用争“哪种更好喝”，各自享受自己的喜欢，就是最好的包容。

尊重与包容差异，就像给世界“多装了几面镜子”——我们能从别人的“不一样”里，看到自己没见过的风景，也能让别人在我们的“包容”里，感受到温暖。当我们学会看见差异、接纳不同，不仅能和身边的人相处得更舒服，也能让自己的心胸变得更开阔。

各位同学，生命中的挑战，就像成长路上的“小考验”——压力是考验我们“能不能稳住心态”，危险是考验我们“能不能守住底线”，差异是考验我们“能不能打开眼界”。这些挑战不会消失，但只要我们学会“应对压力”“远离危险”“包容差异”，就能在一次又一次的考验里，慢慢长出更坚韧的翅膀。

就像小树要经历风雨才能长高，我们也要在挑战里慢慢长大——当我们能笑着应对压力，能稳稳守住安全线，能温柔包容不一样的人，就会发现：那些曾经让我们“头疼”的挑战，都变成了我们成长路上最珍贵的“礼物”，帮我们变成更强大、更温暖、更优秀的自己。

## 第四编 大学篇：绽放生命，成就自我

### 第七章 生命的深度探索

#### 1. 生死观的思考——理性看待生命的终点（含性健康教育）

亲爱的同学们：

在大学这个充满探索与思考的阶段，我们不仅要追求知识的增长，更要对生命进行深度的探索。今天，我们首先来聊聊生死观，同时也会融入性健康教育的内容，因为性健康是生命健康不可或缺的重要组成部分，理性看待性健康，也是理性对待生命的一种体现。

生死，是每个人都无法回避的话题。从我们出生的那一刻起，就朝着生命的终点前行。很多同学可能觉得死亡离自己很遥远，平时很少去思考这个问题。但当我们看到新闻里那些意外离世的年轻人，或是身边有人遭遇生老病死时，内心难免会泛起波澜。其实，思考死亡并不是消极的行为，而是为了让我们更深刻地理解生命的意义，更珍惜当下的时光。而性，作为生命孕育和延续的基础，与我们的生命紧密相连。在传统观念里，性常常被视为禁忌话题，很多同学在成长过程中，获取性健康知识的渠道要么不正规，要么不全面，这就容易导致大家对性产生误解或迷茫，甚至在性健康方面受到伤害。所以，我们要像理性看待生命终点一样，理性、科学地看待性健康。

首先，我们要树立正确的性认知。性不是肮脏、羞耻的，它是人类正常的生理和心理需求，是生命本能的一部分。从生物学角度来说，性是物种繁衍的关键；从心理学角度来说，健康的性心理有助于我们建立良好的人际关系，形成积极的自我认知。但我们必须明确，性是有边界和责任的。大学阶段，我们虽然已经成年，但在处理性相关问题时，一定要保持清醒的头脑，不能被冲动冲昏理智。

比如，在恋爱关系中，很多同学可能会面临性的诱惑和选择。这时候，我们要充分了解性行为可能带来的后果，包括生理和心理上的。生理方面，无保护的性行为可能导致意外怀孕、感染性病等。意外怀孕对于女性来说，无论是选择流产还是生育，都会对身体造成巨大的伤害，甚至可能影响未来的生育能力；而性病则会严重危害我们的身体健康，有些性病甚至难以治愈，会伴随终身。心理方面，过早或不恰当的性行为可能会让我们产生焦虑、愧疚、自卑等负面情绪，影响我们的心理健康和学业发展。

其次，我们要掌握必要的性健康知识。这包括生殖系统的结构和功能、性传播疾病的预防、避孕知识等。大家可以通过正规的教材、科普网站、医院的健康讲座等渠道获取这些知识。比如，了解不同避孕方式的原理、效果和使用方法，在必要时做好防护措施，这不仅是对自己负责，也是对伴侣负责。同时，我们还要学会识别和预防性病，知道性病的传播途径、症状表现以及预防方法，避免因为无知而陷入危险境地。

另外，我们还要培养健康的性心理。在性心理发展过程中，我们可能会出现各种各样的困惑，比如对自己的性取向感到迷茫，对性幻想感到不安等。其实，性取向是多元化的，无论是异性恋、同性恋还是双性恋，都是正常的，我们应该尊重自己和他人的性取向，不要因此产生自卑或歧视心理。对于性幻想，只要不违背法律和道德，不伤害自己 and 他人，就是正常的心理现象，我们不必过于焦虑，要以平和的心态看待。

最后，我们要明确性的责任和道德底线。性不仅关乎个人，还涉及到他人和社会。在性行为中，我们要尊重对方的意愿，不能强迫他人发生性行为，这是基本的道德和法律要求。同时，我们也要对自己的行为负责，不能因为一时的冲动而做出让自己后悔终身的事情。

同学们，理性看待生命的终点，让我们懂得珍惜；理性看待性健康，让我们更好地保护自己，绽放生命的光彩。希望大家能够以科学、客观的态度对待生死和性健康，在生命的旅程中，既能够勇敢面对终点，也能够健康、快乐地享受生命的过程。

## 2. 理想与现实——在迷茫中寻找生命方向（含性健康教育）

同学们：

在大学的校园里，我们每个人都怀揣着对未来的憧憬和理想。我们想象着自己毕业后能够从事喜欢的工作，实现自己的人生价值。但随着时间的推移，当我们逐渐接触社会，了解到现实的残酷和无奈时，很多人会陷入迷茫之中，不知道自己的生命方向在哪里。而在这个迷茫的阶段，性健康方面的问题也可能成为我们人生道路上的一个困扰，影响我们的心态和前行的脚步。

大学时期，是我们从校园走向社会的过渡阶段，我们的价值观、人生观正在逐渐成熟。在理想与现实的碰撞中，我们可能会遇到各种各样的问题。比如，有些同学在选择专业时，可能因为一时的兴趣或家长的建议，选择了自己并不喜欢的专业，导致在学习过程中缺乏动力，对未来感到迷茫；有些同学在求职过程中，屡屡碰壁，发现自己的能力与用人单位的要求存在差距，从而产生自我怀疑。

而在性健康方面，迷茫同样存在。很多同学虽然对性有一定的好奇，但由于缺乏正确的引导，不知道如何正确处理性相关的问题。比如，在面对恋爱中的性冲动时，不知道该如何控制自己；在遇到性健康方面的困惑时，不知道该向谁求助。这些迷茫如果得不到及时的解决，不仅会影响我们的身心健康，还可能让我们在人生的道路上走弯路。

那么，在理想与现实的迷茫中，我们该如何寻找生命的方向，同时正确处理性健康方面的问题呢？

首先，我们要正确认识理想与现实的差距。理想是我们前进的动力，但现实往往是复杂多变的。我们不能因为理想与现实存在差距就灰心丧气，而是要学会调整自己的心态，接受现实的不完美。在专业学习上，如果发现自己不喜欢当前的专业，可以尝试去

发现专业中的兴趣点，或者通过辅修、考研等方式改变自己的发展方向。在求职过程中，要客观评估自己的能力，不要好高骛远，从基层岗位做起，积累经验，逐步实现自己的理想。

在性健康方面，我们也要正确认识自己的需求和困惑。性是正常的生理和心理需求，但我们要学会合理控制自己的欲望，不要被欲望所左右。当遇到性健康方面的困惑时，要敢于向专业的人士求助，比如学校的心理咨询老师、医院的医生等。他们能够为我们提供科学、专业的建议，帮助我们解决困惑。

其次，我们要不断提升自己的能力。无论是实现理想，还是处理性健康方面的问题，都需要我们具备一定的能力。在专业学习上，我们要认真学习专业知识，提高自己的专业技能，为未来的职业发展打下坚实的基础。同时，我们还要注重培养自己的综合素质，比如沟通能力、团队协作能力、创新能力等，这些能力在我们的人生道路上同样重要。

在性健康方面，我们要提升自我保护能力和判断能力。要学会识别身边的性风险，避免陷入危险的境地。比如，在与异性交往过程中，要保持警惕，不要轻易相信陌生人的花言巧语；在发生性行为时，要做好防护措施，保护自己和伴侣的健康。

另外，我们要树立正确的价值观和道德观。理想的实现需要以正确的价值观和道德观为指引，而性健康的维护也同样需要。我们要明确自己的人生目标和追求，不要被外界的诱惑所干扰。在性方面，要遵守道德和法律的底线，尊重自己和他人的意愿，不做伤害自己和他人的事情。

最后，我们要保持积极乐观的心态。在人生的道路上，遇到困难和挫折是难免的，关键是我们要有面对困难的勇气和信心。当我们陷入迷茫时，不要一蹶不振，而是要学会调整自己的心态，积极寻找解决问题的方法。在性健康方面，如果遇到问题，也不要过于焦虑和自卑，要相信自己能够解决问题，及时寻求帮助。

同学们，理想与现实的差距并不可怕，性健康方面的困惑也并非无法解决。只要我们能够正确认识自己，不断提升自己，树立正确的价值观和道德观，保持积极乐观的心态，就一定能够在迷茫中找到生命的方向，在人生的道路上稳步前行，同时也能够维护好自己的性健康，让生命绽放出更加绚丽的光彩。

### 3. 生命与社会——个人价值与社会价值的统一（含性健康教育）

同学们：

生命不仅仅属于我们自己，还与社会紧密相连。我们每个人都是社会的一份子，我们的存在和行为都会对社会产生影响。在追求个人价值实现的同时，我们也要关注社会价值的体现，实现个人价值与社会价值的统一。而性健康，作为生命健康的重要组成部分，不仅关系到个人的幸福，也与社会和谐稳定息息相关。

个人价值的实现，是我们每个人都追求的目标。在大学阶段，我们努力学习知识，

提升自己的能力，就是为了在未来能够找到一份满意的工作，实现自己的人生理想，获得他人的认可和尊重。但个人价值的实现并不是孤立的，它离不开社会这个大环境。社会为我们提供了实现个人价值的平台和机会，我们在实现个人价值的过程中，也在为社会的发展做出贡献。

性健康对于个人价值的实现有着重要的影响。一个拥有健康性心理和生理的人，能够更好地处理人际关系，保持积极的心态，从而更有效地投入到学习和工作中，实现自己的个人价值。相反，如果一个人在性健康方面存在问题，比如遭受性侵犯、感染性病等，不仅会对身体和心理造成巨大的伤害，还会影响到他的学习、工作和生活，甚至会让他失去追求个人价值的信心和能力。

同时，性健康也与社会价值的实现密切相关。社会的和谐稳定需要每个社会成员的努力，而性健康是社会成员身心健康的重要组成部分。如果社会中存在大量性健康问题，比如性病的传播、性暴力的发生等，不仅会影响到个人的幸福，还会给社会带来一系列的问题，如医疗负担加重、社会秩序混乱等，从而影响社会的发展和进步。

我们该如何在实现个人价值与社会价值统一的过程中，维护好自己的性健康呢？

首先，我们要树立正确的性健康观念，将性健康纳入到个人健康管理的重要内容中。我们要认识到性健康不仅关乎个人，也关乎社会，要以积极的态度对待性健康，主动学习性健康知识，提高自己的性健康水平。同时，我们还要将性健康与个人的人生规划结合起来，在追求个人价值的过程中，注重维护自己的性健康，避免因为性健康问题而影响自己的人生发展。

其次，我们要积极参与性健康相关的社会公益活动，为社会的性健康事业做出贡献。比如，我们可以参与学校或社会组织的性健康宣传活动，向身边的人普及性健康知识，提高大家的性健康意识；我们也可以参与性病预防和救助工作，为那些遭受性健康问题困扰的人提供帮助和支持。通过这些活动，我们不仅能够实现自己的社会价值，还能够进一步提升自己对性健康的认识和理解。

另外，我们要遵守性健康相关的法律法规和社会道德规范，维护社会的和谐稳定。性健康并不是个人的私事，它涉及到他人和社会的利益。我们要尊重他人的性权利，不侵犯他人的性尊严，不从事违法违规的性行为。同时，我们还要积极抵制不良的性文化，树立健康、文明的性观念，为营造良好的社会性环境贡献自己的力量。

最后，我们要将个人的性健康与社会的发展需求相结合。随着社会的发展，人们对性健康的需求也在不断提高。我们可以根据社会的需求，选择从事与性健康相关的职业，比如性健康咨询师、性病防治医生等，在实现个人价值的同时，为社会的性健康事业做出更大的贡献。

同学们，生命与社会密不可分，个人价值与社会价值的统一是我们人生的重要追求。性健康作为生命健康的重要组成部分，是我们实现个人价值和社会价值的基础。希望大家能够重视性健康，树立正确的性健康观念，积极参与性健康相关的社会活动，在实现

个人价值与社会价值统一的过程中，维护好自己的性健康，为社会的发展和进步贡献自己的力量。



## 第八章 成就有意义的人生

### 1. 规划职业生涯——让生命在热爱中发光（含性健康教育）

亲爱的同学们：

职业生涯规划，是我们大学阶段必须要认真思考的重要课题。一份清晰、合理的职业生涯规划，能够让我们在未来的人生道路上少走弯路，更好地实现自己的人生价值，让生命在热爱的事业中发光发热。而在规划职业生涯的过程中，我们也不能忽视性健康的重要性，因为性健康会直接影响我们的工作状态、人际关系和生活质量，进而影响我们职业生涯的发展。

首先，我们要明确职业生涯规划的重要性。大学四年是我们人生中最宝贵的时光，也是我们为未来职业生涯打基础的关键时期。如果我们没有对自己的职业生涯进行规划，就会像在大海中漂泊的船只，没有方向，只能随波逐流。而有了明确的职业生涯规划，我们就能够根据自己的兴趣、爱好、能力和职业目标，制定出合理的学习和发展计划，有针对性地提升自己的能力，为未来的职业发展做好准备。

在规划职业生涯时，我们要充分考虑自己的兴趣和爱好。兴趣是最好的老师，也是我们工作的动力源泉。当我们从事自己喜欢的工作时，我们会更加投入、更加努力，也更容易取得成就。但同时，我们也要客观评估自己的能力和现实情况，不能仅仅凭借兴趣来选择职业。我们要了解不同职业的要求和发展前景，结合自己的实际情况，选择适合自己的职业方向。

而性健康，虽然看似与职业生涯规划没有直接的联系，但实际上却有着密切的关系。首先，健康的性心理能够让我们保持良好的心态，更好地应对工作中的压力和挑战。在工作中，我们难免会遇到各种各样的困难和挫折，如果我们能够保持积极乐观的心态，就能够更好地克服困难，取得成功。相反，如果我们在性心理方面存在问题，比如焦虑、抑郁等，就会影响我们的工作状态和效率。

其次，良好的性健康状况能够让我们更好地处理人际关系。在工作中，我们需要与同事、领导、客户等进行沟通和交流。如果我们在性健康方面存在问题，比如因为性病而感到自卑，或者因为性取向问题而受到歧视，就会影响我们的人际交往能力，进而影响我们的职业发展。相反，如果我们拥有健康的性心理和生理，能够自信地与他人交往，就能够建立良好的人际关系，为自己的职业发展创造有利条件。

另外，在某些职业中，性健康知识甚至是必不可少的。比如，医生、护士、心理咨询师、教师等职业，都需要具备一定的性健康知识，才能够更好地开展工作。医生和护士需要了解性传播疾病的诊断和治疗方法，为患者提供专业的医疗服务；心理咨询师需要了解性心理问题的成因和解决方法，为求助者提供心理支持；教师需要向学生普及性健康知识，帮助学生树立正确的性观念。

那么，在规划职业生涯的过程中，我们该如何维护好自己的性健康呢？

首先，我们要将性健康纳入到自己的健康管理计划中，定期进行性健康检查，及时发现和解决性健康方面的问题。同时，我们还要保持良好的生活习惯，比如合理饮食、适量运动、规律作息等，提高自己的身体素质，增强免疫力，预防性病的发生。

其次，我们要不断学习性健康知识，提高自己的性健康意识和自我保护能力。我们可以通过阅读专业的书籍、参加健康讲座、咨询专业人士等方式，获取全面、准确的性健康知识，了解性传播疾病的预防方法、避孕知识等，避免因无知而陷入性健康风险。

另外，我们要树立正确的性观念，尊重自己和他人的性权利，遵守性道德和法律法规。在工作和生活中，我们要保持良好的性行为习惯，避免不洁性行为，不参与色情活动，维护自己的性健康和人格尊严。

最后，在选择职业时，我们可以根据自己的兴趣和专业特长，考虑从事与性健康相关的职业，为社会的性健康事业做出贡献。同时，无论我们选择什么样的职业，都要注重维护自己的性健康，让性健康成为我们职业生涯发展的助力，而不是阻碍。

同学们，职业生涯规划是我们人生的重要蓝图，性健康是我们生命健康的重要保障。希望大家能够在规划职业生涯的过程中，充分重视性健康，树立正确的性健康观念，不断提升自己的性健康水平，让自己的生命在热爱的事业中发光发热，成就有意义的人生。

## 2. 关爱他人与社会——参与公益，传递温暖（含性健康教育）

同学们：

关爱他人、奉献社会，是中华民族的传统美德，也是成就有意义人生的重要途径。在大学阶段，参与公益活动，不仅能够让我们感受到帮助他人的快乐，传递温暖和爱心，还能够让我们更好地了解社会、锻炼自己，提升自己的综合素质。而在关爱他人与社会的过程中，性健康教育也扮演着重要的角色，它能够帮助我们更好地关注他人的性健康需求，为社会的性健康事业贡献自己的力量。

公益活动的形式多种多样，比如扶贫济困、关爱留守儿童、环境保护、社区服务等。在参与这些公益活动的过程中，我们能够接触到不同的人群，了解他们的生活状况和需求，用自己的实际行动为他们提供帮助和支持。比如，在关爱留守儿童的活动中，我们可以为他们辅导功课、陪伴他们玩耍，让他们感受到来自社会的关爱；在环境保护活动中，我们可以参与植树造林、垃圾分类等工作，为改善环境贡献自己的一份力量。

而性健康公益活动，也是公益事业的重要组成部分。在我们的社会中，还有很多人缺乏性健康知识，面临着性健康方面的困扰和风险。比如，一些偏远地区的青少年，由于缺乏系统的性教育引导，对身体发育、性别认知、亲密关系等知识一知半解，容易被错误信息误导，不仅可能在遭遇性侵犯时不知如何自我保护，还可能因懵懂的好奇心尝试危险行为，增加意外怀孕、感染性病的风险；一些中老年群体则受传统观念影响，将

性健康问题视为“难以启齿的隐私”，即便出现生殖系统疾病也不愿就医，导致病情延误，影响生活质量；还有残障人士、性少数群体等特殊人群，他们的性健康需求长期被忽视，既缺乏适配的知识科普，也难以获得平等的医疗服务支持，在性健康权益保障上处于弱势地位。

这些现状恰恰凸显了性健康公益活动的必要性——它不仅是传递科学知识的“桥梁”，更是打破观念壁垒、守护不同群体身心健康的“防线”，能让更多人在了解自身权利与需求的同时，学会尊重他人、保护自己，真正实现“以健康视角看待性，以包容态度对待每一个人”。

人生不是一场短跑赛，而是一场马拉松，  
看的不是速度，而是耐力和毅力，  
只有坚持走到最后的人，才会看到不一样的风景。  
©伊人



## 专题报告

### 1. 向阳而生：初中生珍爱生命心理健康专题讲座讲稿

亲爱的同学们：

大家好！今天站在这里，看到你们一张张带着朝气的脸庞，就像看到了初春刚抽出的新芽，充满了生长的力量。或许此刻的你们，正一边感受着成长的喜悦——比如第一次独立解出一道复杂的数学题，和朋友完成一次默契的合作；一边也悄悄面对着一些小烦恼——可能是考试前的紧张不安，和父母沟通时的小摩擦，或是偶尔会冒出的“我好像没那么优秀”的小疑惑。而今天我们要聊的“珍爱生命”，不是一句遥远的口号，恰恰就藏在这些日常的喜悦与烦恼里，藏在我们对自己、对他人、对这个世界的每一次感受和选择中。

首先，我们来聊聊“生命”本身。提到生命，你们会想到什么？是校园里叽叽喳喳的麻雀，还是春天教室窗台上悄悄开花的多肉？其实我们自己，就是最鲜活的生命样本。从出生时的第一声啼哭，到现在能清晰地表达想法、奔跑跳跃、感受喜怒哀乐，生命就像一棵慢慢生长的树，根系在地下悄悄延伸，枝干努力向上伸展，每一片新叶的长出，都是一次“成长”的证明。

但这棵“生命之树”的生长，从来都不是一帆风顺的。就像夏天会遇到暴雨，冬天会碰到寒风，我们的成长路上，也会遇到各种各样的“小风雨”。比如考试失利时，会觉得心里沉甸甸的，像压了一块石头；和好朋友闹矛盾时，会忍不住难过，甚至怀疑自己是不是做错了什么；有时候看到别人在某方面特别厉害，再对比自己，会悄悄产生“我不如别人”的失落感。这些情绪都很正常，就像树在风雨中会摇晃一样，我们遇到挫折时产生负面情绪，正是生命感知力的体现——这说明我们在乎自己的成长，在乎身边的人，在乎每一件认真对待的事。

不过，有些同学可能会在这些“小风雨”里陷得久了一点，觉得“这件事过不去了”“我好像没办法解决”。这里要告诉大家一个重要的小知识：我们的大脑有时候会“骗”我们，当负面情绪来临时，它会放大眼前的困难，让我们误以为“这就是全部”。就像你站在一扇小窗户前，只能看到窗外的一棵大树，就以为整个世界只有这棵树；但当你推开房门走出去，会发现还有草坪、花朵、蓝天，还有很多等待你去发现的风景。考试失利不是“我永远不行”，只是“这一次我还有进步的空间”；和朋友闹矛盾不是“没人喜欢我”，只是“我们需要一次认真的沟通”。生命的精彩，恰恰在于它有“试错”和“重来”的机会，每一次克服困难后的成长，都会让我们的“生命之树”更粗壮、更坚韧。

接下来，我们要聊聊“如何爱自己”——这是**珍爱生命最核心的部分**。很多同学会把“爱自己”和“自私”混为一谈，其实不是的。爱自己就像给“生命之树”浇水施肥，只有自己先充满能量，才能更好地去关心别人、拥抱生活。那么具体该怎么做呢？

首先，要学会“接纳不完美的自己”。你们有没有发现，我们总是很容易原谅别人的小错误，却对自己特别严格？比如朋友考试考砸了，你会安慰他“下次加油”；但如果是自己考砸了，就会忍不住责怪自己“怎么这么笨”。其实每个人都是“不完美的宝藏”：有人数学很好，但唱歌跑调；有人擅长画画，但体育不太好；有人性格开朗，但偶尔会粗心大意。这些“不完美”不是“缺点”，而是我们独特的印记——就像树叶上的纹路，没有两片完全相同，却各自美丽。接纳自己的不完美，才是真正爱自己的开始。

其次，要学会“和情绪做朋友”。很多同学遇到难过、生气、紧张的情绪时，会想“我不能这样”“我要忍住”，但情绪就像装满水的气球，越压抑，反而越容易“爆炸”。其实情绪没有“好”与“坏”之分，开心是情绪，难过也是情绪，它们都是我们内心的“小信号”——难过可能是在提醒我们“需要被关心”，紧张可能是在提醒我们“这件事很重要”，生气可能是在提醒我们“自己的边界被触碰了”。当负面情绪来临时，不如试着换一种方式对待它：比如难过时，找个安静的地方听一首喜欢的歌，或者跟信任的人说说心里话；紧张时，深呼吸几次，告诉自己“我已经准备得很好了”；生气时，先在心里默数10个数，等情绪平复下来再想办法解决问题。记住，我们不是要“打败”情绪，而是要学会“理解”它、“疏导”它，让情绪成为我们的“朋友”，而不是“敌人”。

然后，我们要聊聊“生命里的连接”——这是让生命变得温暖而有力量的重要支撑。一个人的生命就像一滴水，融入溪流、江河，才能拥有更广阔的世界；我们的成长，也离不开和家人、朋友、老师的连接。

先说说和家人的连接。可能很多同学会觉得，“爸妈根本不懂我”“他们只会关心我的成绩”。但其实，家人的爱就像“生命之树”的土壤，默默滋养着我们，只是有时候他们表达爱的方式，不是我们喜欢的样子。比如妈妈反复叮嘱“天冷加衣服”，可能是她担心你生病；爸爸批评你“玩手机太久”，可能是他怕你耽误学习，又不知道怎么好好说。下次和家人产生矛盾时，不妨试着换个角度：先停下来，不着急反驳，然后试着说一句“爸妈，我知道你们是为我好，但是我现在……”——很多时候，一句主动的表达，就能打破彼此之间的“小隔阂”。家人是我们来到这个世界上最先遇到的人，也是无论我们遇到什么困难，都会坚定站在我们身后的人，珍惜这份连接，就是珍惜生命里最温暖的底色。

再说说和朋友的连接。初中阶段的友谊，就像春天里的阳光，明亮又温暖。和朋友一起上下学、分享小秘密、互相鼓励着进步，这些时光都会成为我们成长中珍贵的回忆。但朋友之间也会有小摩擦，比如因为一句话误会彼此，或者因为选择不同而产生分歧。这时候要记得，真正的友谊不是“永远不吵架”，而是“吵架后还能好好沟通”。如果和朋友闹矛盾了，不妨主动递一张小纸条，或者说一句“我们聊聊吧”！真诚的沟通，能让友谊像经过风雨的小树，长得更牢固。同时也要记得，好的朋友会让你变得更优秀，如果你发现和某个“朋友”在一起时，总是感到难过、自卑，甚至被要求做不好的事情，那就要勇敢地保持距离。真正的友谊，应该是互相滋养，而不是互相消耗。

最后，我们要聊聊“生命的意义”。可能有些同学会偶尔思考：“我活着到底是为了什么？”其实生命的意义，不是一个“标准答案”，而是需要我们用一生去探索的“选择题”。

对现在的我们来说，生命的意义可能很简单：是解出一道难题后的成就感，是帮妈妈做家务时她欣慰的笑容，是和朋友一起完成一次班级活动后的开心，是看到一朵花绽放时的惊喜……这些看似微小的瞬间，就像一颗颗小珍珠，串联起来，就是我们生命最初的意义。

随着我们慢慢长大，生命的意义还会不断丰富：可能是为了实现一个小小的梦想，比如成为一名医生、老师、画家；可能是为了帮助更多的人，比如给需要帮助的人递一把伞，为保护环境做一点小事；也可能是为了体验更多的美好，比如去看看远方的风景，读一本有趣的书，认识更多有趣的人。生命的意义从来不是“要做多么伟大的事”，而是“我们有没有认真地活，有没有用心去感受，有没有为这个世界带来一点点温暖”。

在这里，还要给大家提一个重要的“小提醒”：如果有一天，你觉得心里的“风雨”太大了，自己撑不住了，一定要记得“求助”。求助不是“软弱”，而是“勇敢”——就像树被大风吹弯了，需要有人扶一把；我们心里不舒服了，也需要有人帮我们一起分担。你可以找爸爸妈妈，找班主任，找心理老师，找最信任的朋友，甚至可以拨打心理援助热线——这个世界上，有很多人都在偷偷爱着你，愿意帮你一起度过难关。

同学们，生命就像一场独一无二的旅行，我们都是自己的“小导游”。旅途中会有阳光明媚的日子，也会有乌云密布的时候；会遇到平坦的小路，也会碰到崎岖的山坡。但正是这些不一样的经历，才让我们的生命变得如此特别，如此珍贵。

希望从今天开始，我们都能学会“好好爱自己”：接纳自己的不完美，和情绪做朋友，珍惜身边的人；希望我们都能拥有“面对困难的勇气”：不害怕犯错，不轻易放弃，相信自己一定能行；希望我们都能慢慢发现“生命的美好”：从一朵花的绽放里感受春天，从一次小小的成功里收获自信，从和家人朋友的相处里体会温暖。

最后，想送给大家一句话：“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。”愿我们都能在成长的路上，向阳而生，用力生长，让自己的“生命之树”枝繁叶茂，开出属于自己的独一无二的花。

谢谢大家！



生活总是把好的一面给人看  
另外一面是亲爱的

## 2. 向光而行---高中生珍爱生命与性健康心理健康专题讲座

亲爱的高二、高三同学们：

大家下午好。当我站在台上，看着你们校服袖口露出的半截笔、桌上摊开的错题本，还有偶尔望向窗外的眼神，忽然想起自己的高中时代——那时的我们，既盼着快点长大，能像成年人一样自主做决定；又会在某个晚自习的间隙，对着一道解不出的物理题、一张忽高忽低的成绩单，悄悄陷入迷茫。今天我们要聊的“珍爱生命”，不再是初中时“保护自己不受伤”的简单概念，而是要和你们一起，面对这个阶段独有的困惑：比如对“我是谁”的追问、对亲密关系的好奇、对未来的焦虑，还有那个常常被我们回避，却又真实存在于成长中的话题——性健康。这些内容，都藏在“生命”这个大命题里，关乎我们如何认识自己、如何对待他人、如何带着清醒与尊重，走好这段充满变化的青春旅程。

### 1. 读懂生命：从“自我探索”开始的成长课题

首先，我们来聊聊“生命”的内核——自我认知。高中阶段，你们正在经历心理学家埃里克森说的“同一性危机”：不再满足于“我是某某班学生”“我是爸妈的孩子”这样的标签，开始追问“我真正喜欢什么”“我未来想成为什么样的人”“我身上哪些特质是真正的‘我’”。这种探索，就像在一片茂密的森林里找路，有时会因为看到别人的“捷径”而焦虑，有时会因为走错方向而沮丧，但每一次驻足、每一次调整，都是在靠近更清晰的自己。

你们有没有过这样的时刻？看到同桌数学每次都考130+，就忍不住怀疑“我是不是太笨了”；听到朋友说“学文科没前途”，就开始动摇自己对历史的热爱；甚至因为父母期待自己考医学院，而不敢说“我其实想当插画师”。这些情绪背后，藏着的是“自我价值感”的摇摆——我们常常习惯用“成绩”“别人的评价”来衡量自己，却忘了生命的价值从来不是“单选题”。就像校园里的香樟树和玉兰花，香樟长得高大挺拔，玉兰开得洁白芬芳，它们没有“谁比谁更好”，只是以不同的姿态生长着。你们也是如此：有人擅长逻辑推理，有人拥有细腻的共情力；有人能在运动场上挥洒汗水，有人能在日记本里写出动人的文字——这些“不一样”，不是“缺点”，而是你们独一无二的生命印记。

但自我探索的路上，难免会遇到“挫折”。比如一次重要的模考失利，看着排名表上自己的名字往后退了几十位，会觉得“我之前的努力都白费了”；比如鼓起勇气参加社团竞选却落选，会悄悄想“是不是大家都不喜欢我”；甚至会因为自己的身高、长相，产生“我不够好看”的自卑。这些感受都很真实，但请记住：挫折不是“生命的终点”，而是“成长的信号”。就像跑步时不小心绊倒，疼是真的，但站起来拍拍灰尘，下次就能更注意脚下的路；模考失利不是“我永远不行”，而是在提醒“这个知识点还没掌握牢”；竞选落选也不是“我不够好”，只是“这次的表现和岗位需求不太匹配”。生命的韧性，恰恰藏在“摔倒后再站起来”的过程里——每一次面对挫折，你都在悄悄变得更强大、更清楚“自己是谁”。

而读懂生命的第一步，就是学会“接纳不完美的自己”。你们有没有发现，我们对自己总是格外严格？比如考试时因为粗心丢了2分，会纠结一整晚；和同学说话时不小心

说错了一句话，会反复回想“是不是让对方不舒服了”；甚至会因为自己“不够开朗”“不够优秀”，而偷偷羡慕别人。但其实，“完美”本就是虚构的概念——就像月亮有阴晴圆缺，没有哪个人的人生是“毫无缺憾”的。那些你眼里“很优秀”的同学，可能也在为另一件事烦恼；那些看起来“很开朗”的人，也会有想独自安静的时刻。接纳自己的不完美，不是“放弃努力”，而是“带着真实的自己往前走”——承认“我这次没做好”，但相信“下次可以更好”；接受“我有不擅长的事”，但也知道“我有自己的闪光点”。当你开始接纳自己，才能真正感受到“生命本身的重量”——不是来自别人的期待，而是来自对“自我”的认可。

## II. 正视性健康：以“科学与尊重”解开青春的困惑

聊完自我认知，我们要进入一个更具体、也更需要坦诚面对的话题——性健康。我知道，当提到“性”这个字时，有些同学可能会觉得不好意思，甚至会下意识地回避。这很正常——因为在我们的成长里，这个话题常常被“藏起来”：父母不会主动提起，课本里只有零散的知识点，网络上的信息又鱼龙混杂。但实际上，性健康就像“身体的健康”一样，是生命成长中不可或缺的一部分——它关乎我们对自己身体的认知、对亲密关系的理解，更关乎“如何用尊重与责任，对待自己和他人的生命”。

首先，我们要明确：性不是“羞耻的话题”，而是“科学的知识”。从生物学的角度来说，性是生命延续的基础；从心理学的角度来说，性认知是自我认知的重要组成部分——它包括我们对自己性别的认同（“我是男生/女生，我接纳自己的性别角色”）、对身体发育的了解（比如女生的生理期、男生的变声期）、对性冲动的正确看待。这些都不是“见不得人的事”，而是每个人在青春期都会经历的正常变化。

比如，进入高中后，很多同学会发现自己对某个异性产生了特别的感觉——看到对方时会心跳加速，想和对方说话，会在意对方对自己的看法。这种“好感”，不是“早恋”的“洪水猛兽”，而是青春期正常的情感萌动——就像春天里花儿会绽放一样，随着身体里激素的变化，我们开始对“亲密关系”产生好奇，这是生命成长的自然规律。但关键在于，我们要学会“区分好感与责任”：好感是一种纯粹的情绪，就像喜欢一首好听的歌、一本有趣的书；但如果要将好感转化为“恋爱关系”，就需要考虑“自己是否有能力承担这份责任”——高中阶段，我们的主要任务是成长：认知在完善，情绪在成熟，未来的方向还在探索。此时的“恋爱”，很容易因为“情绪冲动”而忽略现实：比如因为争吵影响学习状态，因为过度关注对方而迷失自我，甚至因为对“亲密行为”的好奇而做出超出能力范围的事。不是说“高中不能有好感”，而是要明白：真正的喜欢，不是“占有”，而是“克制与尊重”——尊重对方的成长节奏，也尊重自己的人生阶段，把这份好感情悄悄放在心里，等自己足够成熟时，再回头看，会发现这是一段很珍贵的青春记忆。

其次，我们要学会“保护自己的身体与边界”。随着对亲密关系的好奇，有些同学可能会接触到一些“模糊的信息”：比如网络上的低俗视频、同学间私下讨论的“亲密行为”。但请记住：身体是自己的，任何涉及身体的决定，都需要“清醒的认知”和“坚定的底线”。从科学角度来说，高中阶段我们的身体虽然在发育，但尚未完全成熟——女生的生殖系

统、男生的身体机能，都还在完善中。如果此时发生无保护的亲密行为，不仅可能导致**意外怀孕**（而未成年人终止怀孕，会对身体造成严重伤害，比如宫腔粘连、继发不孕），还可能**感染性病**（如艾滋病、梅毒等，这些疾病会对身体造成不可逆的损伤，甚至危及生命）。

更重要的是，“**身体边界**”是“**自我尊重**”的**底线**。无论是同性还是异性，当对方提出的要求让你感到“不舒服”“不自愿”时，哪怕是“好朋友”“有好感的人”，也要勇敢地说“不”。比如有人让你看低俗的视频、让你做超出亲密距离的动作（如随意触碰隐私部位）、甚至提出发生亲密行为，这些都**属于“侵犯边界”的行为**；你的拒绝不是“不给面子”，而是“**对自己负责**”。同时，我们也要学会“**尊重他人的边界**”：不强迫别人做不愿意的事，不随意调侃他人的身体，不用“开玩笑”的名义触碰别人的底线。性健康的核心，从来不是“知识的堆砌”，而是“**对自己和他人生命的敬畏**”——**保护自己，是责任；尊重他人，是修养**。

最后，我们要知道“遇到困惑时该找谁求助”。如果关于性健康有疑问——比如生理期异常、身体出现不舒服的症状，或者对亲密关系有困惑，不要不好意思，更不要去网络上搜“碎片化信息”（很多信息未经科学验证，甚至会误导你）。你可以找妈妈聊聊，她是最了解你的女性长辈，能给你最贴心的指导；可以找学校的校医或心理老师，他们有专业的知识，能给你科学的解答；也可以去正规医院的妇科、男科或青春期门诊——医生会用专业的态度，帮你解决问题。记住：求助不是“软弱”，而是“**对自己生命负责的勇敢**”——当你主动寻求帮助时，你就是在保护自己，也是在学会“**如何更好地对待生命**”。

### III. 梳理情绪：以“理性与接纳”应对成长的压力

高中阶段的“**珍爱生命**”，还有一个重要的维度——**情绪健康**。我知道，你们的压力比初中时大得多：每天要面对高强度的学习（早自习、晚自习、堆积如山的作业），要承受来自父母、老师的期待（“一定要考上重点大学”“不能比别人差”），还要处理复杂的人际关系（和同学的矛盾、和父母的代沟）。这些压力像“**无形的重量**”，有时会让你觉得喘不过气：可能是晚自习时突然对着一道题掉眼泪，可能是周末在家因为妈妈的一句“怎么又玩手机”而大发雷霆，甚至是偶尔会冒出“活着真累”的念头。这些情绪都不是“**矫情**”，而是身体和心理在提醒你：“**该停下来，梳理一下自己了**。”

首先，我们要学会“**识别情绪的信号**”。情绪不是“洪水猛兽”，而是我们内心的“晴雨表”——每一种情绪背后，都藏着未被满足的需求。比如“**焦虑**”，可能是因为“**担心考试考不好，让父母失望**”；“**愤怒**”，可能是因为“**觉得自己的努力没被看见**”；“**沮丧**”，可能是因为“**尝试了很多次，还是没做好一件事**”。当负面情绪来临时，不要急着“**压抑**”或“**否定**”——比如告诉自己“**我不能哭，太没用了**”“**我不该生气，要懂事**”。压抑情绪就像“**把水倒进密封的瓶子里**”，越压越多，总有一天会“**爆炸**”——可能是一次失控的争吵，也可能是一场莫名的崩溃。

正确的做法是“**接纳情绪的存在**”：比如感到焦虑时，不要说“**我不要焦虑**”，而是告诉自己“**我现在很焦虑，因为我在乎这次考试**”；感到愤怒时，不要急着反驳，而是在心里

默念“我现在很生气，因为妈妈没听我解释”。当你开始“看见”情绪，而不是“对抗”情绪时，情绪的“杀伤力”就会大大降低。就像遇到一只狂吠的小狗，你越跑它越追，你停下来慢慢走，它反而会安静下来——情绪也是如此，你接纳它，它才会慢慢平复。

其次，我们要掌握“疏导情绪的方法”。每个人的情绪出口都不一样，关键是找到适合自己的“解压方式”。比如有些人喜欢通过“运动”释放压力——跑完800米后，看着汗水从额头流下，会觉得心里的“堵”也跟着散了；有些人喜欢“写日记”——把心里的委屈、烦恼都写在本子上，就像把沉重的包袱卸了下来；有些人喜欢“听音乐”——跟着耳机里的旋律轻轻哼唱，情绪会慢慢跟着舒缓；还有些人喜欢“和信任的人聊天”——比如和同桌吐槽“这道数学题太难了”，和姐姐说说“最近压力好大”，哪怕对方没给出具体的解决办法，说出来的那一刻，心里也会轻松很多。

这里要提醒大家：**疏导情绪不是“逃避问题”，而是“调整状态再面对”**。比如考试失利后，你可以难过一天，找朋友吐槽，去操场跑步，但不能一直沉浸在“沮丧”里——难过之后，要回到错题本前，分析“这次错在哪里”“下次该怎么改进”。情绪是“润滑剂”，不是“绊脚石”——**合理疏导情绪**，是为了让我们以更清醒的状态，去解决问题、继续成长。

最后，我们要警惕**“极端情绪的陷阱”**。有时候，当压力太大、情绪太压抑时，我们可能会冒出一些“极端的想法”：比如“我真没用，连这点事都做不好”“活着太累了，不如就这样算了”。请记住：这些想法不是“真实的你”，而是“情绪上头时的错觉”。就像你在大雾天里走路，看不清前方的路，会觉得“前面没有方向了”，但等雾散了，就会发现路一直都在——情绪上头时，你的大脑会被“负面想法”占据，放大眼前的困难，让你误以为“这就是全部”。

此时，你一定要做一件事：**立刻打断这些想法，去找“能给你力量的人”**。可以是你的班主任——哪怕只是站在办公室门口，说一句“老师，我最近有点难受”；可以是你的父母——哪怕只是抱着妈妈哭一场，不用说话；也可以是学校的心理老师——他们有专业的方法，能帮你“拨开情绪的大雾”。记住：这个世界上，有很多人在乎你——你的父母会因为你的难过而心疼，你的老师会因为你的困惑而担心，你的朋友会因为你的低落而着急。你从来都不是“一个人在战斗”，哪怕天再黑，也总会有人为你点亮一盏灯。

#### IV.珍惜连接：以“真诚与包容”守护生命的温暖

生命从来不是“孤立的个体”，而是“在与他人的连接中慢慢丰盈”。高中阶段的人际关系，就像“生命的纽带”——和家人的连接，给我们温暖的支撑；和朋友的连接，给我们同行的力量；和老师的连接，给我们成长的指引。珍惜这些连接，就是在守护生命里最珍贵的“温暖”。

先说说和家人的连接。我知道，高中阶段的你们，和父母的关系常常会“变得复杂”：一方面，你们渴望“独立”——希望父母不要干涉自己的学习计划、不要总是问“考了多少分”；另一方面，在遇到困难时，又会下意识地“依赖”父母——比如考试失利后，还是想

听听妈妈的安慰。这种“矛盾”，其实是“成长的必经之路”——你们在慢慢从“依赖父母的孩子”，变成“能自主做决定的成年人”，而父母也在慢慢学习“放手”。

很多同学会抱怨“爸妈不理解我”：比如你说“学习太累了，想休息一会儿”，爸妈会说“别人都在学，你怎么能休息”；你说“我想报艺术生”，爸妈会说“艺术生不好找工作，还是学理科”。这些矛盾的背后，不是“爸妈不爱你”，而是“他们用自己的方式在关心你”——他们经历过高考，知道“成绩”对未来的影响，所以会焦虑；他们担心你“走弯路”，所以会忍不住“替你做决定”。下次和父母产生矛盾时，不妨试着换一种沟通方式：不要说“你们根本不懂我”，而是说“爸妈，我知道你们担心我，但是我现在……（比如‘我现在有点累，休息10分钟再学’‘我对画画真的很感兴趣，我们一起查一下艺术生的就业方向’）”。沟通的关键，不是“说服对方”，而是“让对方看到你的想法”——当你耐心地说出自己的感受和计划时，爸妈也会慢慢理解你。家人的爱，就像“冬日里的暖炉”，可能有时会觉得“太烫”，但永远是你最坚实的后盾。

再说说和朋友的连接。高中的友谊，是很多人一生中最珍贵的回忆——一起在早读课上偷偷分享零食，一起在晚自习后并肩走向宿舍，一起为了“考同一所大学”而互相鼓励，一起在难过时给对方递一张纸巾。这种友谊，没有利益的掺杂，只有“真诚的陪伴”。但高中的友谊，也会遇到“考验”：比如因为“竞争”而产生隔阂——看到好朋友考得比自己好，心里会有点不舒服；比如因为“价值观不同”而产生矛盾——对方想“一起刷题”，你想“一起放松”；甚至会因为“误会”而冷战——一句话没说清楚，就各自不理对方。

其实，真正的友谊，从来不是“永远一致”，而是“允许不同”。看到朋友比自己好，不用“嫉妒”，可以试着说“你这次考得真好，能教教我这个知识点吗”——把“竞争”变成“共同进步”；和朋友有分歧时，不用“冷战”，可以坐下来好好说“我想这样，你觉得呢”——真诚的沟通，能化解大多数误会；哪怕因为一些原因，和曾经的好朋友慢慢疏远，也不用“遗憾”——就像列车会经过不同的车站，有些人陪你走一段路，就已经是缘分。珍惜现在身边的朋友，用“真诚”对待他们，用“包容”理解他们——这段一起奋斗的时光，会成为你生命里最温暖的光。

最后说说和老师的连接。很多同学会觉得“老师只是教知识的人”，甚至会因为“被老师批评过”而刻意保持距离。但其实，高中阶段的老师，更像“陪你们走过这段陡坡路的引路人”——他们见过一届又一届的学生，知道你们会在哪个知识点卡壳，明白你们面对考试会有怎样的焦虑，甚至能从你们“上课走神的眼神”里，看出你最近是不是遇到了麻烦。

或许你曾因为“作业没写完被老师批评”而觉得委屈，也曾因为“一道题讲了几遍还是不会被老师叹气”而感到自卑。但请试着换个角度想：如果老师不在乎你，大可以对你的“走神”视而不见，对你的“错题”放任不管。他们的批评，不是“否定你”，而是“希望你能再认真一点”；他们的叹气，不是“嫌弃你”，而是“替你着急”。就像你小时候学骑自行车，爸妈会在你要摔倒时扶你一把，也会在你偷懒时批评你——老师的“严格”，本质上是另一种形式的“关心”。

如果你遇到了困惑，比如“学习方法不对导致成绩上不去”，或者“和同学闹矛盾不知道怎么办”，甚至是“对未来感到迷茫”，都可以试着找老师聊聊。不用觉得“不好意思”，也不用怕“被老师觉得麻烦”——对老师来说，看到自己的学生“解开心里的结”，比看到他们多考几分更开心。记得有个学生曾经跟我说，她因为“暗恋同桌而无法专心学习”，纠结了很久后找班主任聊天，班主任没有批评她“早恋”，而是跟她聊“喜欢一个人应该成为怎样的人”，最后她把这份好感转化为“一起考去北京”的动力。老师的存在，不仅是“教你知识”，更是在你“走偏的时候拉你一把”，在你“迷茫的时候给你指个方向”。

珍惜和老师的连接，不用刻意“讨好”，哪怕只是“上课认真听一次讲”“下课路过办公室时说一句‘老师好’”“遇到问题时主动问一句‘老师，我能跟您聊聊吗’”——这些简单的举动，都是对他们“陪伴”的回应。当你毕业多年后再回头看，会发现那些曾经让你“有点怕”的老师，其实是你高中岁月里最值得感谢的人。

## V. 看见未来：以“敬畏与期待”拥抱生命的可能

聊到这里，我们再回到“珍爱生命”这个核心话题。或许有同学会问：“我现在每天都在刷题、考试，连喘口气的时间都没有，谈‘珍爱生命’是不是太遥远了？”其实恰恰相反——你现在为“解出一道题”付出的努力，为“考一个好成绩”做出的坚持，为“不辜负自己”而克服的困难，本身就是“珍爱生命”的最好证明。因为你在乎自己的成长，期待自己的未来，所以才愿意在这段“不容易的时光”里咬牙坚持。

高中阶段，我们常常会被“眼前的压力”困住，觉得“高考就是全部”，一旦“考不好，人生就完了”。但请记住：高考是人生的“重要路口”，但不是“唯一路口”。就像一片广阔的草原，高考只是其中一条“比较宽的路”，除此之外，还有很多条路可以通向不同的风景——有人可能通过“艺术特长”走进心仪的大学，有人可能在“职业教育”里找到自己擅长的领域，甚至有人可能在“高考后复读一年”，找到更适合自己的节奏。人生不是“单行道”，一时的“失利”，从来不是“生命的失败”。

我见过很多学生：有人高考失利后，在大学里通过“转专业”找到自己热爱的方向，最后考上了理想的研究生；有人选择了“职业院校”，因为“擅长机械维修”而成为行业里的技术骨干；还有人暂时放下学业，去“gap year”（间隔年）旅行、做志愿者，在体验中慢慢明确了自己想做什么。这些例子不是想告诉你“高考不重要”，而是想让你知道：生命的价值，从来不是用“一次考试的成绩”来衡量的。你是那个“会因为解出一道题而开心半天的人”，是那个“会在朋友难过时递纸巾的人”，是那个“偷偷在日记本里写下对未来期待的人”——这些“鲜活的特质”，比任何分数都更能定义“你是谁”。

而“珍爱生命”的终极意义，就是“带着对生命的敬畏与对未来的期待，认真过好每一个当下”。这份“认真”，不是“逼自己必须做到完美”，而是“哪怕今天只进步了一点点，也不辜负自己”——比如今天比昨天多解出一道数学题，是认真；今天跟妈妈好好说了一句话，没有吵架，是认真；今天在情绪低落时，没有一直陷在负面里，而是去操场跑了一圈，也是认真。这些看似微小的“认真”，串联起来，就是对生命最好的“珍惜”。

在这里，我想给大家分享一个小故事：去年我遇到一个毕业生，她高中时成绩中等，每次模考都在“一本线边缘”徘徊，常常因为“担心考不上大学”而偷偷哭。有一次她找我聊天，说“觉得自己特别没用，好像看不到未来”。我问她“你有没有特别想做的事”，她犹豫了很久说“喜欢给小区里的流浪猫喂食，想以后能帮更多小动物”。后来她高考发挥正常，考上了一所普通本科的“动物医学专业”。前几天她给我发消息，说自己正在跟着老师做“流浪动物救助”的项目，虽然每天要背很多专业知识、要处理小动物的伤口，很累，但“一看到小动物康复后的样子，就觉得特别有意义”。

这个故事想告诉大家：生命的意义从来不是“活成别人期待的样子”，而是“找到自己真正热爱的事，然后为之努力”。你不需要成为“成绩最好的人”，也不需要成为“别人眼里最优秀的人”，你只需要成为“你自己”——那个有优点也有缺点，有开心也有烦恼，却始终对生活抱有期待的“独一无二的自己”。

最后，我们再回到“性健康”这个话题上——它其实也是“珍爱生命”的重要一环。当你学会用“科学”的眼光看待性，用“尊重”的态度对待自己和他人的身体，用“责任”的心态处理亲密关系时，你就是在“认真对待自己的生命”。因为性健康不仅关乎身体的健康，更关乎心理的成熟——它让你明白“什么是边界”“什么是责任”“什么是真正的爱”。

亲爱的同学们，高中这段时光，就像生命里的“雨季”——有淅淅沥沥的烦恼，也有雨后彩虹的惊喜；有泥泞难走的小路，也有并肩同行的温暖。或许你现在会觉得“很难熬”，但请相信：每一次克服困难后的坚持，每一次接纳自己后的坦然，每一次珍惜连接后的温暖，都是在为自己的“生命之树”积蓄力量。

请记住：你值得被爱——被父母、被朋友、被老师，更被你自己；你的生命有无限可能——不要因为眼前的挫折就否定自己，不要因为别人的评价就怀疑自己；你从来都不是一个人在战斗——哪怕天再黑，也总有一盏灯为你亮着，总有一个人在为你担心。

愿你能“读懂自己”——接纳不完美，拥抱真实的自己；愿你能“正视成长”——不回避困惑，用科学与责任守护自己；愿你能“珍惜连接”——用真诚与包容，留住生命里的温暖；愿你能“看见未来”——带着对生命的敬畏与期待，一步步走向属于自己的阳光里。

谢谢大家！



### 3. 性与婚姻：在责任与尊重中守护亲密关系

#### ---结合文学经典的思考

亲爱的朋友们：

当我们谈论“性与婚姻”，很容易陷入两个极端——要么把它当作“难以启齿的私密话题”，避而不谈；要么把它拆分成“独立的碎片”，忽略二者之间深层的联结。其实，性与婚姻的关系，就像一棵大树的根与枝——性是滋养关系的“根系”，藏在土壤深处，关乎本能的吸引、身体的信任与情感的共鸣；婚姻则是向上生长的“枝干”，承载着承诺、责任与漫长时光里的彼此支撑。

今天，我们不妨借着三部文学经典的“镜子”，一起看清性与婚姻的真实样貌——它们不是“非黑即白”的教条，而是在人性的复杂与生活的琐碎里，慢慢沉淀出的“责任与尊重”。

#### 1. 《简·爱》：性的“克制”与婚姻的“灵魂对等”

提到夏洛蒂·勃朗特的《简·爱》，很多人会记得简·爱对罗切斯特说的那句宣言：“我们的精神是平等的，就像我们穿过坟墓，站在上帝面前，彼此平等。”但很少有人细想：这份“灵魂平等”的婚姻，恰恰始于对“性”的克制——而这种克制，不是“压抑”，而是对婚姻本质的坚守。

简·爱与罗切斯特的相遇，从一开始就带着“本能的吸引”。罗切斯特的成熟、神秘，简·爱的聪慧、倔强，让两个孤独的灵魂彼此靠近。在桑菲尔德庄园的月光下，他们的对话里藏着试探，眼神里带着悸动——这种“心动”，自然包含着对彼此的“身体渴望”，是人性最真实的流露。但简·爱从没有让这份“渴望”凌驾于理性之上，因为她始终清楚：婚姻不是“身体的结合”，而是“灵魂与责任的双重承诺”。

直到罗切斯特向她求婚，简·爱才敢回应这份感情——可就在婚礼当天，她发现了最残酷的真相：罗切斯特早已结婚，他的妻子伯莎·梅森被关在阁楼里。那一刻，简·爱的选择不是“妥协”——哪怕罗切斯特承诺“我爱的是你，她只是个疯子”，哪怕她对罗切斯特的感情早已深入骨髓，她还是毅然离开了桑菲尔德。为什么？因为在简·爱心里，“性”与“婚姻”是绑定的：没有婚姻的“合法承诺”，没有对“忠诚”的坚守，性就会变成“背叛与伤害的工具”——她既不想做破坏别人婚姻的“第三者”，也不愿让自己的感情沦为“没有责任的欲望”。

后来，罗切斯特因火灾失明、残疾，伯莎也已去世，简·爱才回到他身边。此时的他们，没有了年轻时的“外貌吸引”，没有了庄园的“物质光环”，却真正实现了“灵魂对等”的婚姻——而这份婚姻的基础，早已超越了“性”的本能，变成了“我懂你的痛苦，你惜我的坚定”的彼此支撑。

《简·爱》告诉我们：性与婚姻的第一个真相，是“性的克制源于对婚姻的敬畏”。真正的亲密关系里，性不是“随心所欲的本能释放”，而是“在婚姻的承诺下，对彼此身体与灵魂的双重尊重”。就像简·爱那样，她承认性的存在，却从不让它超越“责任”与“底线”——这不是“保守”，而是对自己、对他人、对婚姻本身的负责。

## II. 《围城》：性的“平淡”与婚姻的“烟火气”

如果说《简·爱》写的是“理想中的婚姻”，那钱钟书的《围城》，写的就是“现实里的婚姻”——它没有那么多“灵魂共鸣”，更多的是柴米油盐的琐碎、彼此习惯的磨合，就连“性”，也从最初的“新鲜感”，慢慢变成了“平淡生活的一部分”。而这种“平淡”，恰恰是性与婚姻最真实的底色。

方鸿渐与孙柔嘉的婚姻，从一开始就带着“误会与将就”。他们在去三闾大学的路上相识，没有简·爱与罗切斯特那样的“灵魂碰撞”，更多的是“孤独中的彼此慰藉”。结婚前，他们的相处里有试探，有年轻人对“亲密关系”的好奇——比如在船上的暧昧对话，在客栈里的尴尬共处，这些细节里藏着“性”的朦胧期待。可结婚后，一切都变了：方鸿渐找不到满意的工作，孙柔嘉和婆婆闹矛盾，两个人从“互相迁就”变成“频繁争吵”，就连曾经的“暧昧”，也慢慢被“生活的烦恼”冲淡。

书里有个很真实的细节：婚后的方鸿渐，常常在深夜里独自抽烟，看着身边熟睡的孙柔嘉，心里没有了“心动”，只有“疲惫”。他不是不爱孙柔嘉，只是婚姻的“烟火气”，把最初的“性吸引”，磨成了“习惯成自然”的陪伴——就像很多现实里的夫妻，年轻时会为“对方的一个眼神”心动，婚后却会为“谁洗碗”争执，可哪怕如此，他们还是会在生病时互相照顾，在失意时彼此安慰。

有人说《围城》是“婚姻劝退书”，可我觉得，它恰恰写出了性与婚姻的第二个真相：“性的平淡，是婚姻走向成熟的必经之路”。婚姻不是“永远的激情四射”，而是“把最初的‘性吸引’，慢慢转化为‘我习惯有你’的依赖”。就像方鸿渐与孙柔嘉，他们的婚姻里没有“完美的性”，却有“真实的生活”——而这份“生活”，才是婚姻最核心的支撑：性会随着时间变淡，但“你懂我的难处，我忍你的小脾气”的烟火气，会随着时间越来越浓。这不是说“性在婚姻里不重要”，而是说“性不是婚姻的全部”。真正的婚姻，是既能在年轻时享受“性的悸动”，也能在年老时接受“性的平淡”——因为你爱的，从来不是“对方的身体”，而是“和对方一起生活的日子”：是清晨的一碗热粥，是深夜的一盏灯，是哪怕吵架后，也会记得给对方留一扇门。

## III. 《红楼梦》：性的“错位”与婚姻的“悲剧”

如果说《简·爱》讲的是“对的性与对的婚姻”，《围城》讲的是“平淡的性与真实的婚姻”，那《红楼梦》里的婚姻故事，讲的就是“性的错位与婚姻的悲剧”——当性与婚姻脱节，当“欲望”凌驾于“责任”之上，无论是婚姻还是个人，都会走向痛苦的结局。

最典型的就是贾琏与王熙凤的婚姻。他们是“门当户对”的夫妻，贾琏英俊，王熙凤能干，婚后也曾有过“琴瑟和鸣”的时光。比如王熙凤协理宁国府时，贾琏在外办事，回来后两人的相处里，有夫妻间的亲密与默契。可贾琏是个“耽于欲望”的人，他从没有把“性”与“婚姻的忠诚”绑定：他和多姑娘私通，和尤二姐偷情，甚至在王熙凤生病时，还和丫鬟秋桐厮混。对他来说，性只是“本能的欲望释放”，与“对王熙凤的承诺”“对婚姻的责任”毫无关系。而王熙凤呢？她对贾琏有感情，也有“占有欲”，她容不得贾琏身边有别的女人，于是设计害死尤二姐，赶走秋桐。可她的“强势”，并没有换来贾琏的“忠诚”，反而让两人的关系越来越僵。最终，王熙凤病逝，贾琏另娶，这段曾经“风光无限”的婚姻，以“两败俱伤”收场。

还有贾宝玉与薛宝钗的“金玉良缘”，也是一场“性与婚姻错位”的悲剧。贾宝玉心里爱的是林黛玉，对薛宝钗只有“敬重”，没有“心动”；他们的婚姻，是家族利益的“牺牲品”，没有“性的吸引”，更没有“灵魂的共鸣”。婚后的贾宝玉，始终忘不了林黛玉，最终出家为僧，留下薛宝钗独守空房。这段婚姻告诉我们：**没有“性与情感基础”的婚姻，就像没有“根系”的大树，哪怕外表再光鲜，也会慢慢枯萎。**

《红楼梦》里的婚姻悲剧，都指向同一个真相：性与婚姻的第三个核心，是**“性的忠诚与情感的专一，是婚姻的底线”**。无论是贾琏的“欲望泛滥”，还是宝玉与宝钗的“无爱婚姻”，本质上都是“性与婚姻的脱节”吗，要么把性当成“无关责任的欲望”，要么把婚姻当成“无关情感的交易”。而这样的关系，注定无法长久，因为它违背了亲密关系的本质：**婚姻需要“承诺”，性需要“忠诚”，二者缺一不可。**

#### IV. 回到现实：如何正确对待性与婚姻的关系？

透过这三部文学经典，我们其实已经看清了性与婚姻的核心：它不是“浪漫的幻想”，也不是“羞耻的禁忌”，而是**“在责任中坚守底线，在平淡中珍惜陪伴，在忠诚中守护彼此”**。

回到现实生活，我们该如何对待性与婚姻的关系？其实答案很简单，就藏在这三本书的启示里：第一，**对性保持“敬畏心”**。就像简·爱那样，承认性是人性的一部分，但不轻易让它超越“责任”与“底线”。无论是恋爱还是婚姻，性都应该建立在**“双方自愿、彼此尊重”**的基础上——它不是“讨好对方的工具”，也不是“证明自己的方式”，而是“在合适的时机，对合适的人，做出的负责任的选择”。尤其是在年轻时，不要把“性”当成“好奇的试验”，因为每一次选择，都可能影响你对“亲密关系”的认知，甚至改变你的人生轨迹。第二，**对婚姻保持“平常心”**。就像《围城》告诉我们的，婚姻里没有永远的“激情”，更多的是“平淡的陪伴”。不要期待婚姻能“永远像恋爱时那样心动”，也不要因为“性的平淡”就怀疑彼此的感情——真正的婚姻，是**“接受对方的不完美，习惯彼此的小毛病”**：是他记得你不吃香菜，是你知道他睡前要喝水；是吵架后谁先低头，是难过时谁先拥抱。这些“烟火气”里的细节，比“性的激情”更能让婚姻长久。

第三，**对关系保持“忠诚心”**。就像《红楼梦》里的悲剧提醒我们的，**性的忠诚与情感的专一，是婚姻的“生命线”**。无论是婚前还是婚后，都要记得：亲密关系的核心是“彼

**此信任**：你选择了一个人，就要对他/她负责，对这段关系负责。不要把“性”当成“无关紧要的小事”，也不要把“婚姻”当成“可以随意妥协的交易”。因为真正的爱，不是“一时的心动”，而是“一辈子的坚守”。

亲爱的同学们，性与婚姻，从来不是“复杂的哲学命题”，而是“每个人都要面对的生活课题”。它没有“标准答案”，却有“基本底线”——那就是“尊重自己，尊重他人，尊重亲密关系本身”。就像简·爱坚守的“平等”，方鸿渐与孙柔嘉经历的“平淡”，《红楼梦》警示的“忠诚”——这些文学经典里的故事，其实都是在告诉我们：**性与婚姻的本质，是“用责任守护承诺，用陪伴温暖时光”。**

愿我们都能在未来的亲密关系里，不回避性的存在，不轻视婚姻的责任，在“敬畏”中坚守底线，在“平淡”中珍惜彼此，让性与婚姻，成为滋养生命的“阳光”，而不是困住自己的“围城”。

谢谢大家！



## 4. 自在生长，自带光芒---自主独立，女性应永远保持的个性

亲爱的朋友们：

当我们谈论“自主独立女性”，脑海里浮现的不是某个固定的模样——不是必须在职场叱咤风云的“女强人”，也不是刻意追求“特立独行”的叛逆者，而是那些“把人生方向盘握在自己手里”的女性：她们能在柴米油盐里保持热爱，也能在职场挑战中守住底气；能温柔待人，也能坚定说“不”；能接受生活的不完美，也从不对自己设限。而这份“自主独立”，从来不是天生的，而是由骨子里的几种个性慢慢滋养出来的。今天想和大家聊的，就是自主独立女性应永远保持的4种个性——它们像四颗“种子”，种在心里，能让我们在人生的风雨里，始终自在生长，自带光芒。

### 1.“不盲从”的清醒：知道“我要什么”，更敢说“我不要什么”

自主独立的第一步，是“不盲从”——不盲从别人的期待，不盲从世俗的标准，不盲从“大多数人的选择”，始终保持一份“我清楚自己要什么”的清醒。就像在一片拥挤的人流里，别人都朝着同一个方向跑，你却能停下脚步，看看自己想去的方向，哪怕那个方向人少，也敢坚定地走过去。

想起作家弗吉尼亚·伍尔夫，她生活在一个“女性应相夫教子”的时代，身边的人都劝她“找个好丈夫，安稳过一生”，可她却清晰地知道：自己要的不是“婚姻的安稳”，而是“写作的自由”。她拒绝了传统女性的“人生模板”，在伦敦租下一间属于自己的“房间”，每天雷打不动地写作——哪怕被人指责“不合时宜”，哪怕经历生活的磨难，她也从没有放弃过对“写作自由”的追求。最终，《达洛维夫人》《到灯塔去》等作品，让她成为文学史上不可忽视的存在，也让无数女性明白：不盲从别人的期待，才能活成自己想要的样子。

反观我们身边，很多女性的“不独立”，恰恰源于“盲从”：小时候盲从父母的期待，选“稳定的专业”，哪怕自己一点都不喜欢；长大后盲从世俗的标准，到了“该结婚的年龄”就匆忙嫁人，哪怕和对方没有共同语言；工作后盲从同事的选择，别人“考公”就跟着考，别人“创业”就跟着试，最后却发现，自己走的都是别人的路，从来没有问过自己“到底想要什么”。

“不盲从”的清醒，不是“故意和别人不一样”，而是“忠于自己的内心”。它体现在生活的小事里：别人都买奢侈品包包，你知道自己更需要的是“报一门喜欢的课”，就不会跟风购买；别人都劝你“女生不用太拼，嫁个好人才重要”，你知道自己更想在事业上证明自己，就不会轻易放弃；别人都在为“30岁还没结婚”焦虑，你知道自己的人生节奏，就不会被年龄绑架。

这份清醒，就像心里的“指南针”——当外界的声音太多、选择太乱时，它能帮你找到方向；当别人都在追逐“热闹”时，它能让你守住“自己的节奏”。自主独立的女性，从来不是“没有迷茫”，而是迷茫时不盲从，始终记得“我要什么”，更敢坚定地说“我不要什么”。

## II. “不依附”的底气：经济上有“底气”，精神上有“骨气”

提到“自主独立”，很多人会想到“经济独立”，但其实比经济独立更重要的，是“精神不依附”——不依附别人的认可来证明自己，不依附别人的帮助来解决问题，不依附别人的情绪来定义自己的状态。就像一棵大树，根系扎在土里，不需要依靠别的树就能站稳，哪怕遇到风雨，也能自己挺立。

想起董明珠，她36岁时丈夫去世，带着儿子独自生活，身边的人都劝她“找个男人依靠”，可她却选择了“靠自己”。她从格力的基层销售员做起，每天背着样品跑市场，哪怕被客户拒绝几十次，也从不放弃；后来成为格力的负责人，面对质疑和挑战，她从没有“依附别人的支持”，而是靠自己的判断和坚持，把格力做成了知名企业。有人问她“作为女性，你觉得什么最重要”，她回答：“不依附任何人，经济上能养活自己，精神上能支撑自己，这就是最大的底气。”

确实，“不依附”的底气，分两层：一层是“经济上的底气”——不是要赚很多钱，而是能靠自己的能力，养活自己，不必为了“生存”而委屈自己；可以买自己喜欢的东西，不必看别人的脸色；可以选择自己想做的事，不必担心“没钱就不行”。就像很多普通女性，哪怕工资不高，也坚持“经济独立”，因为她们知道：手里有钱，心里才有底，才能在生活中多一份“选择权”。另一层是“精神上的骨气”——不把“别人的认可”当成自己的价值，别人夸你“贤惠”，不代表你就要“围着家庭转”；别人说你“强势”，不代表你就要“收敛自己的锋芒”；哪怕遇到困难，也先想着“自己解决”，而不是“找别人帮忙”。就像有些女性，婚姻里遇到问题，不只会“哭着找朋友抱怨”，而是会冷静下来想“怎么解决”；工作上遇到挫折，不只会“等着别人帮忙”，而是会主动学习，慢慢克服。

“不依附”的底气，不是“拒绝别人的帮助”，而是“我可以接受帮助，但没有帮助，我也能行”；不是“不需要别人的爱”，而是“我值得被爱，但没有这份爱，我也能好好生活”。自主独立的女性，从来不是“不需要别人”，而是不把“别人”当成自己的“全部依靠”——经济上有底气，精神上有骨气，才能在人生里，始终站得稳、走得远。

## III.“不将就”的坚定：对生活不将就，对自己不敷衍

自主独立女性的骨子里，都藏着一份“不将就”——对不喜欢的生活不将就，对不合适的人不将就，对自己的人生不敷衍。就像买一件衣服，别人都说“差不多就行”，但你知道，不合身的衣服穿在身上不舒服，所以宁愿多花点时间，也要找到那件“刚好合适”的；对待人生也是如此，宁愿“慢一点”，也不将就着过“凑活的日子”。

想起演员咏梅，她在演艺圈里，从没有“将就”过——别人都劝她“趁年轻，多接戏，哪怕角色不好也没关系”，可她却坚持“只接自己喜欢的角色”；别人都追求“少女感”，想办法“冻龄”，她却坦然接受自己的年龄，说“我的皱纹是时光给我的礼物，我不打算去掉它们”；她结婚后，没有“将就”着做“全职太太”，而是继续坚持自己的演艺事业，哪怕作品不多，也每一部都用心打磨。最终，49岁的她凭借《地久天长》拿下柏林电影节影后，

用实力证明：不将就自己的选择，时间会给你最好的答案。

生活里，很多女性的“委屈”，都源于“将就”：明明不喜欢这份工作，却因为“稳定”而将就着做，每天上班都像“上刑”；明明和对方相处得很不舒服，却因为“年龄到了”“怕别人说闲话”而将就着结婚，婚后过得一地鸡毛；明明想给自己买点好东西，却因为“要省钱养家”而将就着买便宜的，最后自己心里委屈。

“不将就”的坚定，不是“挑剔”，而是“对自己的人生负责”。它体现在：找工作时，不只是为了“赚钱”，还要看“能不能成长”“喜不喜欢”；找伴侣时，不只是为了“条件匹配”，还要看“三观合不合”“能不能互相尊重”；生活里，不只是为了“凑活”，还要给自己留一点“小仪式感”——比如周末给自己做一顿好吃的，睡前读几页喜欢的书，偶尔和朋友去旅行。这份“不将就”，就像心里的“底线”——它提醒你，不要因为“方便”“省事”“别人的眼光”，就委屈自己；它让你知道，你的人生值得被认真对待，你值得过自己喜欢的生活。自主独立的女性，从来不是“活成别人眼里的完美”，而是“不将就自己的内心”，把日子过成自己喜欢的样子。

#### IV.“不放弃”的韧性：摔了跟头，能自己爬起来；遇到风雨，能笑着扛过去

人生从来不是一帆风顺的，自主独立的女性，也会遇到挫折：可能是工作上的失败，可能是婚姻里的矛盾，可能是生活里的意外。但她们和别人最大的不同，是“不放弃”的韧性——摔了跟头，不会趴在地上哭太久，而是擦干眼泪，自己爬起来，拍拍身上的灰，继续往前走；遇到风雨，不会躲在别人身后，而是撑起伞，笑着说“没关系，雨总会停的”。

想起企业家陶华碧，她的人生充满了“风雨”：年轻时丈夫去世，带着两个孩子靠卖米豆腐为生，每天凌晨三点就起床准备食材，哪怕累得直不起腰，也从没有放弃过；后来开“老干妈”餐馆，因为用料实在，生意越来越好，可没过多久，餐馆被拆，她又一次陷入困境。但她没有被打垮，而是想着“既然餐馆没了，就做辣椒酱卖”——她带着自己做的辣椒酱，跑遍贵阳的大小商店，哪怕被拒绝无数次，也从不放弃。最终，“老干妈”成了家喻户晓的品牌，而她也从一个普通的单亲妈妈，变成了自主独立的企业家。

很多人说“自主独立的女性很坚强”，但其实这份“坚强”，不是天生的，而是在一次次“不放弃”里慢慢练出来的。就像我们身边的普通女性：有的人身兼数职，一边照顾孩子，一边努力工作，哪怕每天只睡几个小时，也从没有放弃过对“更好生活”的追求；有的人婚姻失败，被人议论纷纷，却没有自暴自弃，而是重新找工作，重新交朋友，慢慢把生活过回正轨；有的人遇到疾病，却没有被吓倒，而是积极治疗，坚持锻炼，笑着面对每一天。

“不放弃”的韧性，不是“硬撑”，而是“相信自己能行”。它不是“从不难过”，而是难过之后，依然能站起来；不是“从不害怕”，而是害怕之后，依然敢往前走。就像一株小草，被石头压住，却能慢慢从缝隙里钻出来，哪怕风吹雨打，也能顽强地生长。

自主独立的女性，从来不是“不会遇到困难”，而是遇到困难时，不放弃自己；从来不是“不会脆弱”，而是脆弱之后，能更快地坚强起来。这份“不放弃”的韧性，是心里的“光”——哪怕身处黑暗，也能照亮自己前行的路。

## V. 结语：把个性藏在心里，活成自己的“靠山”

亲爱的朋友们，聊到这里，或许你会发现：自主独立女性应保持的个性，从来不是“遥不可及”的——“不盲从”的清醒，是每天多问自己一句“我想要什么”；“不依附”的底气，是努力赚钱，也守住自己的精神世界；“不将就”的坚定，是对不合适的选择说“不”；“不放弃”的韧性，是摔了跟头再爬起来。

这些个性，不是“标签”，而是“武器”——它们能帮我们在人生的路上，挡住别人的闲言碎语，顶住生活的压力，守住自己的初心；它们也能帮我们，从“需要别人保护”的人，变成“能保护自己”的人，从“依赖别人的光”，变成“自己发光”的人。

愿我们都能把这四种个性，种在自己的心里——不盲从，保持清醒；不依附，守住底气；不将就，坚定选择；不放弃，保持韧性。慢慢活成自己的“靠山”，无论遇到什么风雨，都能自在生长，自带光芒。

谢谢大家！



## 5. 悦己方能悦人：女性如何在婚姻中保持良好状态

亲爱的朋友们：

当我们聊起“婚姻中的女性状态”，很容易想起一些固化的画面——是围着灶台转的忙碌身影，是为家庭琐事皱眉的神情，或是在“妻子”“母亲”的标签里慢慢模糊的自己。但真正好的婚姻，从不是女性单方面的“牺牲与妥协”，而是“在爱别人的同时，不忘记爱自己”；是既能享受婚姻的温暖，也能保持独立的光芒。

今天想和大家聊的，不是“如何做一个完美的妻子”，而是“女性如何在婚姻里保持良好状态”——这份状态，无关年龄、无关家境，只关乎你是否懂得“悦己”：悦纳自己的不完美，守住自己的节奏，留住自己的热爱。就像一株生长在庭院里的花，既需要阳光雨露的滋养（婚姻的温暖），也需要扎根土壤的力量（自我的坚守），才能始终绽放，不随季节凋零。

### I. 不做“满分妻子”：接纳婚姻里的“不完美平衡”

很多女性走进婚姻后，会不自觉给自己贴上“满分标签”——要把家务做得井井有条，要把孩子照顾得无微不至，要对丈夫体贴入微，甚至要在工作上不掉队。可“满分”本就是虚的目标，过度追求完美，反而会让自己陷入疲惫与焦虑，慢慢失去婚姻里的松弛感。

想起作家钱钟书与杨绛的婚姻，杨绛先生从未把自己活成“满分妻子”。她会为钱钟书做饭，却也会笑着说“我煮的鸡蛋是歪的”；她会帮钱钟书整理书稿，却也会在闲暇时坚持自己的写作——《我们仨》里的细节最动人：夫妻俩在牛津留学时，钱钟书会打翻墨水瓶、弄脏桌布，杨绛从不说“你怎么这么不小心”，只是默默收拾干净；而杨绛写文章到深夜，钱钟书也会悄悄端来一杯热茶，从不说“你该早点休息”。他们的婚姻里，没有“谁必须做到什么”，只有“我能体谅你的笨拙，你能尊重我的节奏”。

反观现实里，很多女性的疲惫，恰恰源于“过度自我要求”。比如下班后明明很累，却硬撑着把家里擦得一尘不染；明明想休息半天，却因为“孩子没人带”而放弃；明明对丈夫的某些习惯不满，却因为“怕吵架”而憋在心里。久而久之，“付出”变成了“理所当然”，“委屈”变成了“习以为常”，整个人的状态也会变得压抑、易怒——这不是“婚姻该有的样子”，而是“忘了爱自己”的代价。

其实，婚姻里的良好状态，从“接受不完美”开始。你可以允许家里偶尔乱一点，不必每次都做到一尘不染；可以允许自己偶尔“偷懒”，让丈夫多分担一点家务；可以允许和丈夫有“小摩擦”，不必每次都委曲求全。就像杨绛先生那样，不追求“满分”，只追求“舒服”——舒服的婚姻，从来不是“一个人的完美付出”，而是“两个人的不完美配合”。当你放下“满分执念”，反而会发现：婚姻里的松弛感，才是保持良好状态的第一步。

### II. 守住“自我边界”：不把婚姻活成“全部”

有个很形象的比喻：婚姻就像两个相交的圆，相交的部分是“我们”，代表共同的生活、彼此的陪伴；而不相交的部分，是“我”和“你”，代表各自的兴趣、圈子与成长。很多女性在婚姻里慢

慢失去状态，恰恰是因为“把两个圆完全重合”——把丈夫的需求当成自己的需求，把孩子的人生当成自己的人生，把家庭的琐事当成自己的全部，最终在“我们”里，弄丢了“我”。

想起林徽因，她在婚姻里的状态，**始终保持着“独立的光芒”**。她是梁思成的妻子，会和他一起跑遍中国测绘古建筑，一起熬夜整理图纸；但她也是“建筑师林徽因”，会在工作中坚持自己的设计理念，哪怕和梁思成争执；她还是“诗人林徽因”，会在深夜里写下“你是人间的四月天”，会和徐志摩、金岳霖等朋友探讨文学与哲学。她从没有因为“婚姻”而放弃自己的热爱与追求，反而在“妻子”的身份之外，活出了“建筑师”“诗人”的多重光芒——这份“不依附”，让她在婚姻里始终保持着清醒与自信，也让梁思成对她始终充满尊重与欣赏。

反观我们身边，有些女性婚后会慢慢“丢掉自己”：曾经喜欢的画画，因为“没时间”而束之高阁；曾经要好的朋友，因为“要照顾孩子”而渐渐疏远；曾经想考的证书，因为“丈夫不支持”而放弃。久而久之，生活里只剩下“家庭”这一个关键词，聊天的话题只有“孩子的成绩”“丈夫的工作”“家里的开销”，整个人的状态也会变得“狭隘”——不是婚姻困住了她，而是她自己主动把“自我”的边界，让给了婚姻。

其实，守住“自我边界”，不是“对婚姻不负责任”，而是“对自己负责”。你可以在周末留出半天时间，去做自己喜欢的事——哪怕只是去咖啡馆读一本书，去画室画一幅画，去和朋友逛一次街；你可以坚持自己的职业追求，哪怕只是在职场上慢慢进步，也不要因为“结婚了”就放弃成长；你可以有自己的“小坚持”——比如坚持每天睡前阅读，坚持每周运动三次，坚持有自己的“小秘密”。这些“属于自己的时光”，就像给婚姻里的自己“充电”，能让你在“妻子”“母亲”的身份之外，始终记得“我是谁”——而一个记得“自己是谁”的女性，在婚姻里永远不会失去光芒。

### III.学会“有效沟通”：把“委屈”说出来，把“爱”讲清楚

婚姻里的很多矛盾，不是因为“不爱”，而是因为“不会说”——女性习惯“默默付出”，期待丈夫“主动察觉”；丈夫习惯“埋头做事”，不懂妻子“背后的委屈”。久而久之，“不说”变成了“误会”，“误会”变成了“冷战”，整个人的状态也会在“压抑”中慢慢变差。其实，良好的婚姻状态，从来离不开“有效沟通”——把你的委屈说出来，把你的需求讲清楚，把你的爱表达出来，让对方知道“你在想什么”，也让自己“心里不堵”。

想起作家三毛与荷西的婚姻，他们的沟通方式，充满了“直白与真诚”。三毛喜欢浪漫，会直接告诉荷西“我想要一束花”；荷西不懂浪漫，却会笨拙地跑去沙漠里摘一束野花，虽然不漂亮，三毛却笑得很开心。三毛会因为荷西忘记纪念日而生气，会直接说“你忘了我们的纪念日，我很委屈”；荷西会立刻道歉，然后用自己的方式弥补——比如带她去海边散步，听她吐槽。他们从不会“猜来猜去”，也不会“憋在心里”，而是把“开心”和“不开心”都直接说出来，哪怕会吵架，也会在吵架后把“心结”解开。这份“直白”，让他们的婚姻里少了很多“内耗”，多了很多“坦诚”——而**坦诚的沟通，恰恰是保持良好状态的关键**。

反观现实里，很多女性的“委屈”，都源于“不会说”。比如想让丈夫分担家务，却不说“你帮我擦一下桌子”，而是说“家里这么乱，你就看不见吗”；想让丈夫多陪陪自己，却不说“我想和你聊

聊天”，而是说“你整天就知道玩手机”；想让丈夫记得纪念日，却不说“我期待你的礼物”，而是在对方忘记后默默生气。这种“拐弯抹角”的沟通，不仅达不到目的，反而会让丈夫觉得“你在找茬”，让自己觉得“他不懂我”——最后，委屈的是自己，伤的是婚姻。

其实，“有效沟通”很简单，记住三个原则就够了：**说事实，不说情绪；说需求，不说指责；说感受，不说抱怨。**比如，丈夫下班回家玩手机，不要说“你就知道玩手机，根本不在乎我”（指责+情绪），而是说“你今天下班回来一直玩手机（事实），我想和你聊聊天（需求），你这样我有点难过（感受）”。这样的沟通，既表达了自己的想法，也给了对方回应的空间，不容易引发矛盾，也能让你的“委屈”得到缓解。当沟通变得顺畅，婚姻里的“内耗”就会减少，你整个人的状态也会变得轻松、愉悦。

#### IV. 保持“成长节奏”：婚姻是“并肩同行”，不是“原地等待”

有句话说得好：“好的婚姻，是两个人一起成长，而不是一个人原地等待，另一个人独自奔跑。”很多女性在婚姻里慢慢失去状态，是因为“停下了成长脚步”——丈夫在事业上慢慢进步，她却在家琐事里原地打转；丈夫的眼界越来越宽，她的话题却越来越窄；久而久之，两个人的“差距”越来越大，婚姻里的“共同语言”越来越少，她自己也会在“跟不上”的焦虑里，慢慢失去自信。其实，婚姻里的良好状态，从来不是“依附对方”，而是“和对方一起成长”——保持自己的成长节奏，哪怕慢一点，也不要停下脚步。

想起董卿，她在婚姻里的状态，始终保持着“向上的力量”。她结婚后，没有像外界猜测的那样“退居幕后”，而是继续在《朗读者》《中国诗词大会》等节目里发光发热；她会在工作之余坚持阅读，坚持学习新的知识，甚至在生完孩子后，依然选择回到职场，继续自己的事业追求。她曾说：“我从不把婚姻当成‘避风港’，而是把它当成‘加油站’——和丈夫互相支持，一起变得更好。”这份“不停止成长”的坚持，让她在婚姻里始终保持着优雅与自信，也让她的婚姻充满了“互相欣赏”的温暖。

反观我们身边，有些女性婚后会说“我都结婚了，还学这些干什么”“我有丈夫养着，不用那么努力”。于是，她们放弃了学习新技能，放弃了提升自己，每天的生活只有“柴米油盐”——刚开始，丈夫可能会说“没关系，我养你”，但时间久了，当丈夫在工作中遇到困惑，想和她聊聊时，她却插不上话；当丈夫想和她分享新的见解时，她却只能沉默；久而久之，两个人的“距离”会越来越远，她自己也会在“没话说”的尴尬里，慢慢失去自信。

其实，保持“成长节奏”，不是“要做多么厉害的事”，而是“**不要放弃对自己的要求**”。你可以在照顾孩子的间隙，学一点新的技能——比如学一门外语，学一点剪辑，学一点烘焙；你可以在周末的时候，读一本新书，看一部有意义的纪录片，拓宽自己的眼界；你可以在和丈夫聊天时，主动分享自己的想法，哪怕只是对“一件小事的看法”。这些“微小的成长”，就像给婚姻里的自己“赋能”，能让你在“并肩同行”的路上，始终和对方保持“同频”——而一个“不断成长”的女性，在婚姻里永远不会失去吸引力。

## V.结语：悦己，是婚姻里最好的“保鲜剂”

亲爱的朋友们，聊到这里，或许你已经明白：女性在婚姻里的良好状态，从来不是“靠对方给予”，而是“靠自己创造”——不追求满分，接纳不完美；守住边界，不忘自我；有效沟通，减少内耗；保持成长，并肩同行。而这一切的核心，只有两个字：悦己。

悦己，不是“自私”，而是“懂得爱自己”——只有你先爱自己，才有能力爱别人；只有你先让自己开心，才能给婚姻带来温暖；只有你先保持自己的光芒，才能让婚姻里的两个人，都能在彼此的照耀下，活得更精彩。

就像一株花，只有先扎根土壤，吸收养分，才能绽放出美丽的花朵；女性在婚姻里，只有先守住自己，悦纳自己，才能保持良好的状态，让婚姻充满生机与温暖。愿每一位女性，都能在婚姻里“悦己而悦人”，既享受婚姻的温暖，也保持独立的光芒，活成自己喜欢的样子。

谢谢大家！

