# 作文：不要怕重复（合集5篇）

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-02-20

*第一篇：作文：不要怕重复作文：不要怕重复老师教导我们学习的其中一个诀窍就是要反复，反复练习，反复学习，反复复习，不要怕重复。比如说看圣贤教育的视频，看一次是不够的，要反反复复的看，才能提取感悟到一点真正的内涵。对老师的教导要反反复复的回看...*

**第一篇：作文：不要怕重复**

作文：不要怕重复

老师教导我们学习的其中一个诀窍就是要反复，反复练习，反复学习，反复复习，不要怕重复。

比如说看圣贤教育的视频，看一次是不够的，要反反复复的看，才能提取感悟到一点真正的内涵。

对老师的教导要反反复复的回看回听，只听一次也是不够的，要反复听三遍5遍10遍以上才能够找到一点感觉。

对劳动的意义和重要性，老师讲的很透彻，讲了很多，但实话说我一直都没有什么警惕性，没有太深的印象，就好像大脑自动屏蔽了一样(惭愧自己从小劳动的少，对劳动不敏感)。

后来xx反反复复的多次分享当她听到老师教导“劳动是最珍贵的修行”时，她得到了非常大的启发和受益。

我记得师兄第1次分享“劳动是最尊贵的修行”的时候我没什么感觉，心里还暗想老师什么时候说的这句话呀?

直到师兄反反复复多次分享到3遍以上的时候，我才逐渐的重视起这个问题。

到如今我非常的认同，也非常的重视让孩子从小就要多劳动，热爱劳动。

因为这对每一个孩子无论是手眼协调能力的锻炼，大脑的锻炼，德行的培养都非常的重要。

此时我才真正的有点理解了老师反反复复的教导我们：

在劳动中要让孩子不断重复说：“我的能力在增长，我的智慧在增长，我的德行在增长，我的福报在增长。”因为这是真的!

感恩老师教导，感恩xx师兄多次分享，感恩所有师兄精彩无私的分享!在分享的集体能量中反思、忏悔、改正、精进!

**第二篇：不要怕孩子**

不要怕孩子，也不要让孩子怕你

自从11岁儿子额头上冒出大大小小的青春痘，王媛就知道，她最担心的挑战来临了：儿子进入青春期了。眼下，儿子除了什么都要顶下嘴，还没有什么出格的，毕竟他才上小学六年级。但王媛知道，更多的对抗和更多的担心，在后面——青春期，对于所有的父母来说，可能都是一个可怕的字眼。“我自己的青春期过得就有点困难，现在的社会跟我们那个时候又不一样了，复杂多了。我觉得孩子的青春期就像一个巨大的黑洞，一团高速运转的漩涡，我害怕我的孩子会不由自主地被吸进去，而我们做父母的，却可能根本帮不到他。”父母为何如此担心

无数父母为孩子的青春期担心。到底担心的是什么？事实上，为人父母者自己也说不清。可能是性，还可能是毒品，以及堕入黑社会——媒体不断报道的各类青少年暴力事件让很多家长视青春期如洪水猛兽。危险丛生，这就是父母眼中孩子的青春期图景。

青春期确实如家长们担心的那样充满危险吗？整个社会是不是过度渲染了青春期危机呢？李子勋认为，青春期是社会文化的概念，不是生物学的概念。“一只小老虎，可能会去玩弄一条眼镜蛇，却不知道危险，长大后才会敬而远之。西方社会没有那么多对青春期的关注，原因是把孩子成长中出现的问题看成是自然的，因而更具宽容的态度。我们对孩子的教育过于强调一致性，而忽视对个性的尊重；太多使用非此即彼的评价系统，使孩子内心处在分裂的语境中；还有就是父母不鼓励独立，或者滥用家长权力，不主动给予孩子自我的空间与行为决定权，这些都会造成青春前期的孩子普遍感觉压抑。青春期是一种对压抑的清算。我敢说，从小不听话，喜欢自我主张的孩子，没有青春期问题。”

在心理学家看来，青春期远没有父母们想象和媒体放大给社会看的那样可怕。而父母过度担心青春期，首先是父母自己的问题。北京大学第六医院心理治疗师姬雪松认为，很多父母感觉青春期的孩子像断了线的风筝要飞走了，这使他们很焦虑——他们希望孩子还像小时候一样依恋自己。“如果父母对青春期的孩子仍然感到需要控制，就会经常体验到恐惧和危险。”

李子勋也认为，从心理层面说，青春期应该是父母的问题，而非孩子的问题。“孩子小的时候无条件地依恋父母，需要父母，全方位地听从父母，按照父母的价值观生活、学习与交往，父母在与孩子的关系中可以体验到快感、权威感、被需要感、自我价值实现，甚至是

活着的意义。当孩子开始有自己独立的思想、审美、情趣、价值体系时，他们首先放弃的是父母给予的那套价值体系。对孩子来说青春期是获得，对父母来说青春期是丧失。”很多父母意识中渴望孩子长大，潜意识中又害怕他/她长大，于是孩子在社会适应中遇到的许多麻烦就会被父母无限放大，从而加重了孩子适应社会的挫败感。李子勋认为，强调青春期的管理，不过是帮助父母能够合理化自己依恋孩子的行为，使分离延缓到来。

1/3的年轻人青春期是痛苦的几个14岁的少女在迪厅暴打一个女孩并脱光她的衣服游街……网络上，电视上，报纸上，出现在媒体上的关于青少年的此类报道，也并非危言耸听。

我们确实看到，虽然有些孩子顺利地度过青春期，但还是有相当比例的孩子青春期过得相当艰难。

张芸的孩子从12岁开始，就像一匹脱缰的野马，再也无法管束。他不但与父母对抗，与学校对抗，好像也在与整个社会对抗。李建军的儿子在15岁时与一群社会青年混在一起，差点轮奸一个11岁的小姑娘——幸亏未遂。王辛说，她的女儿每周末都要和同学去酒吧，当她看到那些留着各种奇形怪状的发型，耳朵、鼻子、嘴唇上都挂满了金属环、金属钉的男女进出酒吧时，她真的为自己的女儿会不会也行为失控感到担心。

“青春期是一方避无可避的海岬，从孩子的奇思妙想到成年人的独立自主，需要经过一个心理年龄的过渡。”法国专为青少年提供服务的索雷恩之家的领导者马塞尔·吕弗（Marcel Rufo）教授认为，世界上有1/3的年轻人可以顺利度过青春期，另1/3是“恰到好处”地使人厌烦，只有对最后1/3的年轻人来说，青春期是痛苦、复杂的——但这个比例也相当高了，不容父母们不重视。

体验生活是青春期的一部分

马塞尔把青春期称为混乱的生活：“我参照的是那些属于自我形象范畴的问题：我们想留给别人的形象，以及我们对自己的印象。进入青春期的特征是开始质疑，比如：我讨人喜欢吗？怎样才可以有我自己的朋友圈？怎样让别人高兴？很多的疑问都与自己在群体和社会上的整体地位有关。尤其还与自己在家庭中的位置有关：怎样才能抹掉那些被父母理想化了的印象？怎样才能摆脱他们所认为的我是个完美孩子的印象？这就是青春期。”孩子们通常表现为消沉沮丧，因为青少年开始自我怀疑。还会焦虑不安，因为他们体验的是现在，而不是过去和将来。正是在这个时候有了初吻，有了第一次失恋，第一次迷醉，第一次危险行为……体验生活是青春期的一部分。“因为那些我们掌控不了的东西不能为我们所有，冒险，对青年人来说，就成为一种对生活和未来的征服手段。可以说，他们是通过这些危险行为来排遣死亡。但在某种意义上，我们甚至可以说他们对生活的恐惧更胜于对死亡的恐惧。”马塞尔分析。

其实，想想我们自己的青春期，不也曾做过一些连父母也未曾料到的事情吗？对生命来说，任何体验都是获得，当然也包括犯必要的错误。李子勋说：“没有经历与体验过的东西，对生命来说是一种丧失。没有哪个男孩在做学生的时候没偷偷吸过烟，幻想过性，撒过谎，打过架，干过父母不让干的事。至少我是这样长大的。”

为孩子的青春期做好心理准备

青春期也是青少年反抗父辈权威的一个时期，父母是青少年的首选攻击目标。所以，做青春期孩子的父母，还真不是一件容易的事情。在过分担心和不够担心之间，很难确定合适的行为方式，那个界限到底是什么？

马塞尔认为：“关键在于不要害怕。这也是心理医生相对父母的优势所在。我们之所以害怕我们的青少年，并且为他们而害怕，是因为他们代表了我们自己的未来。而心理医生本人则跟他们没有这种关系。”

李子勋认为父母要减少关注：“一个和谐的婚姻很少会对孩子青春期给予过分关注。同样，一个开放的多元化的文化也不会对青春期那么关注，原因是从整体社会意识上就没有把这些麻烦当问题，反倒会为孩子的长大而欣喜。对父母来讲，孩子满11周岁，就要开始调整孩子在生活中的重要性，把精力多分配给自己一些。努力学会把孩子看成一个可以独立的、有自己价值观念与思想的人。”李子勋建议年轻父母蹲下来学习“80后/90后”的生活态度与方式，因为他们比我们更理解这个社会的现在与未来，未来是孩子的未来，未来的社会只会更适合孩子。所以，青春期是父母对孩子与社会再适应的问题，吸收孩子的一些想法与做法，家长们会永葆青春。

李子勋的建议：如何“参与”孩子的青春期

首先，无条件接纳与尊重是最重要的。

孩子的社会能力是从父母的行为中学到的，父母无条件接纳孩子，孩子也会很容易接纳别人，并融入社会。要让孩子觉得自己重要，尊重自己，那么，父母首先要尊重孩子。父母作为一个孩子的法律监护人，必须引导孩子某些行为。尊重就意味着关系有了界限，对青春期的孩子来说，父母是亲友团、拉拉队，或者是热心的旁观者。

第二，责任心的培养。

父母要让孩子明白，自己的行为只能自己负责。要敢于让孩子做一些自己可以负起责任的事。当然，青春期孩子犯错时要保护他/她的心灵与尊严，父母不能让孩子在众人面前丢脸。对犯了大错的孩子，父母要通过让孩子对社会的公益服务来“偿还”。我个人觉得有一个意识要从小培养：个人行为要以不影响他人为前提。

第三，不要替代孩子。

让孩子按自己的意愿去成长，当孩子面对困境时，让孩子自己解决。尤其是人际关系问题，更要给孩子解决问题的时间与空间，让孩子在失败中成长。孩子在审美、个人爱好、人际交友方面出现的差异，往往是孩子刻意的自我表达，是一种自我意识的成长，不要看成问题。

最后，学会分享孩子的快乐与悲伤。

分享意味着只是共情，没有评价和指导；分享需要父母的内心能够容忍不同的观点、行为。

青春期孩子容易走极端，父母用一种接纳、并存的态度，可以帮助孩子尽快适应多元化的社会。

**第三篇：不要怕,往前走**

不要怕，往前走

小学的时候曾读过《骆驼和羊》的故事，至今深有感触！骆驼和羊因为高矮争论起来。

骆驼够得着大树上的叶子，而羊不行。羊却能钻进小门，而骆驼不能。

从而我们会了解到，高有高的好处，矮有矮的道理。不能因为各自的高矮，而相互歧视。与做人的道理是一样的，各自有各自的优缺点，不能因为自己能做某种事情而沾沾自喜。也不能因为自己不能做某种事情而垂头丧气。

说到这里，想起了一位网友这段时间所遇到的烦恼。她说“快高三了，每天起早贪黑的学习；挺好的 师曾说过我考个二本没问题 可是 我想奋斗一本 现在压力很大 并且 最主要是信心不足 你说我该怎么办”。是的，这位网友说到了很多人的心坎上，有不止一位她这样的网友也都会有的疑虑。不可否认，如今的社会给生活在中间的人们很大的压力，有人会说“压力就是动力”。不然，很多情况下超负荷的压力会击垮一切；所以，地球有了南北极，人有了男和女，天有了黑和白......很多事物之所以有两面才能稳定。

每个人都会有自己得意的一面，很多事物是不能攀比的。或许你会比他稍微少了点什么，他和你相比何尝不是也少了点什么呢？是的，可能他的能力会比你强，你又没有站在他的角度想下，他为什么会这么强呢？他虽然很厉害，你有没有想过，他自己所面临的困扰呢？说不定，他的压力会比你更大；跑在你前面的人，你可以想下他都会顾及什，最怕什么？强者不一定最强，弱者，也不一定最弱！只要你把握好节奏，调节好自己的心情，用另一种心态面对未来要遇到的困惑。压力来了，你会用什么来和它抵抗呢？有压力固然是好，可以促使你不断的进步，不断的进化自己；如果，不能正确的面对压力，一味的任凭压力的打压，你会感觉很累，很困惑，很烦恼。如果，面对压力你可以掌控自由，用一个良好的心态去抵制压力的存在，你会发现“压力不可怕，可怕的是人心”！一切由心生，你并不比别人差，只是你的心境还没有达到。

怨天尤人，只是懦弱的表现，一直在逃避现实，可你却偏偏又生活在现实中！为何不顺其自然，兵来将挡水来土掩呢！为何不用自己真实的心境去面对困惑呢！

压力不可怕，可怕的是你一直被压力打压却不知不过！不要怕，往前走。别人只能给你做参考，是你前行的动力，用“心”去打倒他们。

因缘和合而生的一切事物，究竟而无实体，叫做空，也是假和不实的意思。世间看到的空它是空也不是空，空中有空，循环在循环。重复在重复，无空无空。

本文来自于雪莲7火网 雪莲果 雪莲花 雪莲菌 天山雪莲

**第四篇：不要怕 读后感**

人生就是一场冒险

——少年人文读本——《不要怕》读后感

人生是一场风云变幻的冒险旅程，前行的道路上，充满了未知与神秘，有困难重重，亦有无限惊喜。此时，你只需坚定一个信念——“不要怕”，义无反顾地勇往直前，假如你犹豫不决不敢去冒险，那你将永远与梦想无缘。

冒险的旅途中，你可能会与很多形形色色的人萍水相逢，大多只是匆匆一面便擦肩而过，有的会在陪你走完一段充满欢声笑语的旅程之后悄然离去，能够陪你走过全程的人可能寥寥无几。请不要怕告别和消失。《去年的树》这篇童话不知已经读过多少遍，可当我再次去细细体会，仍觉得有些伤感和心酸，鸟儿和小树的友情不知感动了多少人，令我们好生羡慕，但偏偏美好的东西总是易逝，有时这一次分别之后就永远无法再相见。人的一生总是在不断的告别，与其沉浸在失去的悲伤和苦痛中，不如珍惜当下所拥有的，这也是对失去的最好的怀念。

冒险之路上或许你会遇到千难万险，请你保持顽强的毅力，用自己的勤劳与智慧战胜一切。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志饿其筋骨，劳其体肤。”请不要怕艰难生存。只有先尝试过遍体鳞伤的历练，才能去体验那破茧重生般蜕变。《热爱生命》这篇文章给了我极大的心灵震撼，它让我感受到一个人对生命的强烈热爱和渴望，当身处绝境中，看似没有一丝生存下去的希望，面临着环境的恶劣，身体上的伤痛，没有食物的折磨以及精神上的崩溃，他仍没有放弃生命，几棵野菜，几条小鱼，几个浆果，碎鹿骨头，这些在我们看来难以下咽的东西，在当时的他看来，却是仅剩的“美味佳肴”，如果不吃，只有死路一条，为了生存，他只能以此充饥。最终，他终于战胜了大自然，成功获救，而令他“置之死地而后生”的其实是那顽强的精神、坚定的信念以及对生命的渴望。无论在什么环境下都不能放弃，不要怕，即使“山重水复疑无路”，也依然会有“柳暗花明又一村”。

人生是一场冒险，只有用尽全力去拼搏，才可能真正领悟生命的意义；只有脚踏实地地奔赴梦想的原野，才可能欣赏到沿途最美的风景。

冒险的旅途中，请你坚定一个信念——“不要怕”。不要怕，是一种乐观的心态，是一种高贵的品质，是前进的道路上最明亮的指路灯。

不要怕告别和消失，不要怕艰难生存，不要怕孤独，不要怕内心里的不情愿，不要怕“分裂时期”，不要怕怀疑和想象。

不要怕„„

**第五篇：作文 不要怕**

胜利并不遥远

张姚宇辰

五（5）班

不要怕，胜利离你也许只有一步之遥；不要怕，成功离你也许只有短暂的一瞬；不要怕，机会离你也许只有一个动作的偏差；不要怕，朋友之间的缘分离你也许只有一句话的失误„„

浏河营地的铁索桥摇摇晃晃，惊险无比，让人直冒冷汗，但对于我来说却是一次很好的锻炼。那时的情景至今仍令我难以忘怀。在走过了第一座和第三座相对比较简单的桥之后，便是高难度的挑战了。第二座桥的桥面只有两根并不粗的绳子，中间则是空空如也。几位胆小的同学纷纷打了退堂鼓。这时的我也感到非常害怕，但是仿佛有一个声音不断的在我耳边响起：不要怕！不要怕！我要勇敢！是啊，的确没什么好怕的，要是我在这小小的困难面前就退缩，以后遇到更大的困难时，更会退缩，那样我就永远不能成功了。于是，我鼓起勇气大声地说：“不就是一座桥吗？有什么可怕的。”打气完毕，我果断地踏上了这座令人心惊胆战的铁索桥。刚开始时，我两只手紧紧地握住绳子，不一会儿就冒出了冷汗，可我还是不敢放松；两只脚小心翼翼地向前迈着步子，真怕一失足成千古恨啊！刚走到一半，突然发现绳子摇晃得越来越厉害了，我又急又怕，心里恨恨地想：哪个人这么缺德，想让我变成“落汤鸡”吗？没想到一时的分心使得我两只脚都踩空了，多亏后面的人扶住了我，我才没有摔下去，我被吓出了一身冷汗。多么惊险的一幕啊！经此一幕心里顿时打起了退堂鼓，可回头一看，绳索上密密麻麻的都是人，看来想往回走已经是不可能的了，只好硬着头皮上了。我稳定了下情绪，调整好呼吸，迈开脚步大胆地往前走去。一边走一边给自己加油打气：“不要怕！不要怕！”“一步，两步，三步！我到了！我到了！”我欣喜若狂地叫道，“我第一个到了！”成功的狂喜冲淡了害怕的情绪。

在这次的活动中我懂得了：一个人不去尝试永远都是“怕”；一个人只有去尝试了才能克服“怕”，将“怕”变为“不怕”。鼓起勇气，让“怕”不要再出现在你的“生活中”；让“怕”不要再出现在你的“字典”中；让“怕”永远远离你吧！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！