

鱼之乐

未成年

最后1课

• 千代田

- 献给十八岁成人的第一份厚礼
- 未成年人走向成年的最佳礼物
- 教师及家长日常必备教育读本



Weichengnian zuizuihou yik

献给十八岁成人的第一份厚礼
未成年人走向成年的第一本教科书
教师及家长日常必备教育读本

鱼 之 乐

未成年最后一课

千代田 著

©as happy as a fish
the last lesson of minor
(版权所有, 未经书面许可禁止一切形式的复制、翻印)

鱼之乐——未成年最后一课

编 著: 千代田

策 划: 杭州博文文化艺术服务有限公司

出 版: 浙江音像出版社

责任编辑: 吕晓媚

版 式: 王 飞

制 版: 杭州兴邦电子印务有限公司

读者联系电子信箱: 55book@sina.com

经 销: 新华书店

VCD制作: 浙大科博软件开发有限公司

VCD 生产企业: 江苏盐城市燕京光电有限公司

封面内文印刷: 杭州淳安新华印务有限公司

开本规格: 850×1168 毫米 32 开本

印 张: 15

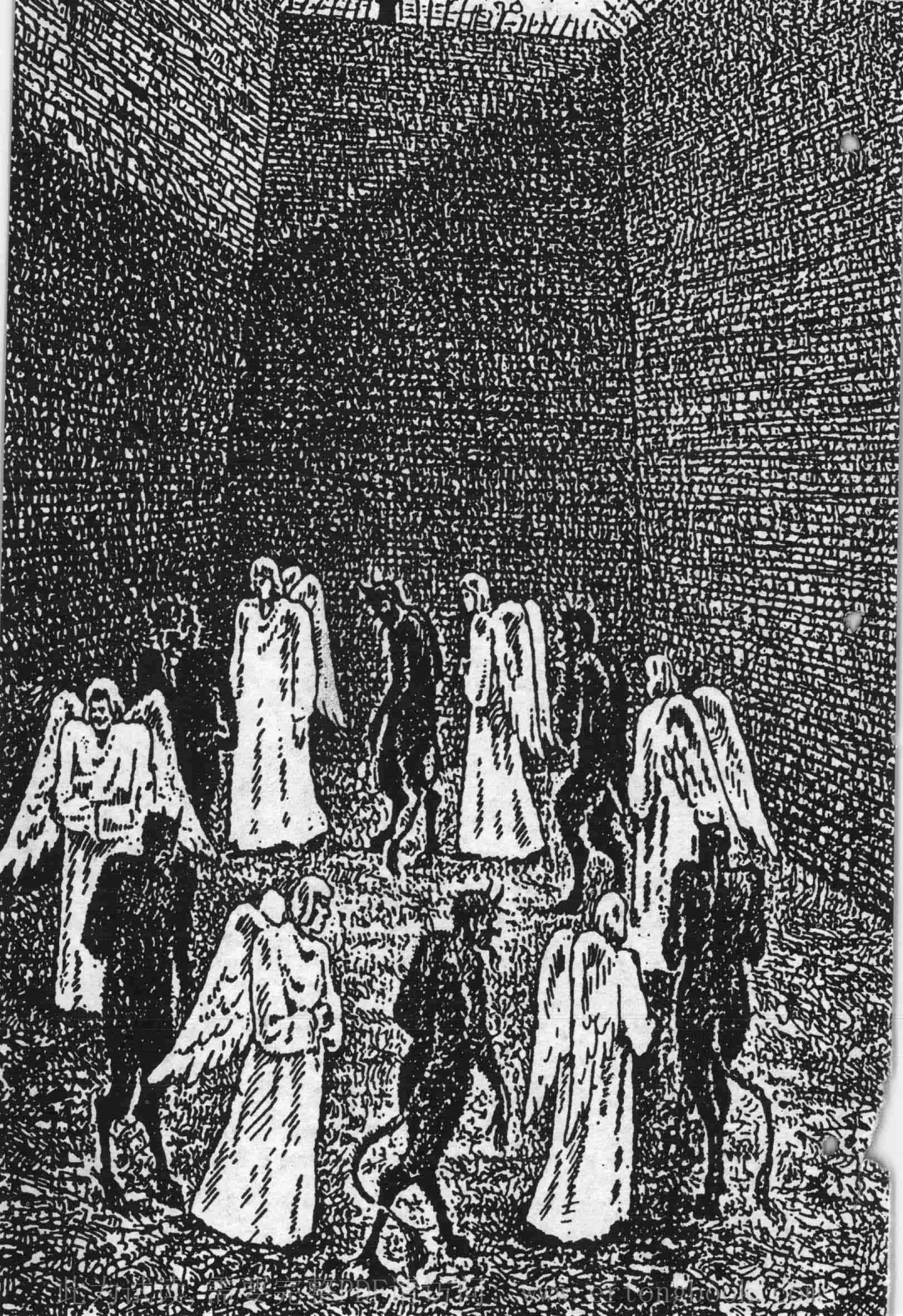
千 字: 30 千字

版次印次: 2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

标准出版号: ISBN 7-88399-108-6/V·J9

定 价: 23.00 元

写在前面的话
18岁之前都是 0



一、站在准18岁与18岁之间

一个人的童年应该是这样度过的吗？

他渴望听到富有智慧的故事，结交富有正义感的朋友，遇到可以理解自己的老师，做出让自己满意的事情。

他可以自由自在地长大，自由自在地加入社会大家庭，成为一个值得骄傲的对别人有用的社会人。

可是，眼前的他，一切都是空白，面临的也都是零，都是盲区。

这种情况下，他没有放弃自己的天真，更没有关闭自己心灵的窗户，他在试着想未来而遥远的事情，他拿着自己这样或那样的想法，开始认识身边的现实。

是的，他活得并不如意，这更激发了他对未来的渴望。

自记事起，他就知道，自由无比重要。他得不到自由，有时候想离家出走，再也不回这个家。而此时此刻，他的父亲显得更加无可奈何，他根本不知道孩子会有逆反心理，更不知道孩子会有离家出走，甚至反抗的想法。

这样的父亲很懒，甚至不会动脑子替对方想一想。

我们不能不设问，这样的父亲，这样的教育方式，会种下什么样的结果呢？

对于未成年的孩子来说，他们在问着这样的问题：为什么不能遇到开明的父母呢？

对于父母来说，他们在问着同样的问题：为什么不能遇到听话的孩子呢？

可是，父母们都是不开明的吗？不。

可是，孩子们都需要听话吗？不。

那么，他们到底是谁错了呢？





我们的教育方式有没有存在致命的问题呢？

我们的孩子们该怎样走出未成年时纯真心灵的盲区呢？

二、为什么需要沟通

下面，我们即将听到的对话就发生在放学后的学校教学大楼里，起先小维特看见他的好朋友伊莎的嘴气得鼓鼓的，赶忙问她到底怎么了。原来，伊莎要离家去住在一位熟人家，这位熟人同意让她住一个星期左右。

小维特就劝道：“冷静一下吧！”

伊莎说：“我对那个家已经烦透了！父母整天说教，整天发牢骚，什么事情都要管。我看什么书，跟什么人交朋友，穿什么衣服，全由他们决定！连姑姑都来参加意见！她为什么这么多管闲事？为什么我的母亲总不喜欢我的朋友？为什么我必须把我的每一个新朋友带到他们跟前，让他们一一审查，但愿你知道我多么厌烦那些没完没了的盘问！现在我决定要过我自己的生活了。”

小维特说：“我们不能选择自己的父母。”

伊莎：“得，你别开口了！你知道你的父母从不反对你，你可以做你想做的事，他们从不限制你。顺便问一句，昨天晚上你几时回家的？”

小维特：“啊呀！谁会在意我几时回家呢？我每次回家都觉得好像空屋一个。母亲只忙着对付她自己的问题，父亲则总是埋头在报纸堆里，头也不抬。信不信由你——我跟你妈说的话甚至比跟我妈要多。”

读到这里，我们要想一想，真正让我们做父母的亟待反省的问题是什么？为什么会有这样的父母，难道这样的父母碰上的只是令他们头疼的糟糕孩子？

我们能不能想像另外一种情况：你的朋友们邀请你参加一个晚会，你非常愿意去，然而你也很清楚，你的父母绝不会允许你参加这样的晚会。可是有一天，父母竟然改变了他们以往的看法，他们和孩子们成了最密切的朋友。

美国的一位教育家史蒂芬·科维说过，首先是理解别人，然后是让别人理解。做父母的应该自觉地意识到这一点，并且主动地分析这些为什么：

为什么我们的小朋友到了上中学的年龄仍然渴望父母的陪伴和监护？另一方面说，为什么他们又常觉得父母的关心是不必要的罗嗦？是什么原因使他们觉得父母的拥抱不再舒服了？又是什么原因使父母变得这么容易发火呢？父母与孩子之间争吵的主要原因是什么？

看一看以下的对话，或许对我们有点启发作用：

小维特：“我说，爷爷，你以前是否总规定爸爸晚上十一点以前回家，而且凡事向你报告？”

爷爷：“没这回事，我信任你爸爸，从他小时候起我就相信他。”

小维特：“这就是啦！我已经不小了，有些事情我已经能自己作决定了，没必要事事跟父母商量，十六岁的人该有些自由了，你不认为吗，爷爷？”

爷爷：“说得对！十六岁正是开始可以自己负责保持房间整洁的好年龄了。你还记得上次你父母不在时，你和你的朋友把屋子弄得有多脏乱吗？你认为自己现在是大人了，或许是吧！但你得向长辈证明这一点，赢得他们的信任与了解。你知道你父亲是怎样赢得我的信任的吗？当他不开心时，他不会用力甩门掉头而去，而是直接说明什么原因使他不高兴，而且他总是努力去了解我的想法。”

所以说，父母与孩子之间最需要的就是有效的沟通。这个沟





通包括两个立场，一方是传递信息或讲话，另一方是接收信息或倾听。

本书正是将告诉我们在成年之前如何同父母、朋友、同学、社会上的人们之间进行沟通的人生艺术。

三、说“你”说“我”很重要

让我们翻开书，看到这么一页，有一段是专门讲述学会如何讲话、怎样把话讲出水平的秘诀：

比如，一个人当与另外一个人就某一问题对话时，经常有两种表达方式：一种是指责性的“你……”方式，另一种是表达性的“我……”方式。前种方式容易使听者感到气愤、受到伤害且采取自卫。这种方式因为不是针对具体问题或情况，而是去攻击他人本身，因此会引起反感。当这种情况发生时，沟通会受阻，激战也就随之而来。当人们有受到攻击的感觉时，通常会奋起自卫，因此这时反应的方式不是否认就是还击。比如当有人以指责性“你……”的方式说：“这是你的错！”或“你不可靠”时，另一方通常会矢口否认，而辩驳说：“这不是我的错”或“我当然可靠”，甚至常会以同样的指责性“你……”方式反唇相讥道：“你犯的错比我更大！”或“你才更不可靠！”

下面的例子是母亲与年轻的女儿以指责性“你……”争吵的典型：

母亲：我的小姐，你野到哪里去了！都过半夜了，你比预定晚回来了两个小时，你根本无法让人信任！（以“你……”语气发难）

女儿：噢，好啊，我刚跨进门，你就对我大声嚷嚷，一点不给我解释的机会！（女儿以“你……”语气回击）

母亲：我已经听够了你的解释。你只关心自己，从不关心别人的感觉！（否认女儿“你……”口气的指责，又用“你……”口气

进行回击)

女儿:你才不关心别人的感觉呢,今晚我差点连命都丢了,你却不分青红皂白就骂,你一点都不给我开口的机会!(否认母亲“你……”方式的指责,且以“你……”方式指责母亲。)

母亲:你不能用这种口气对我说话,好了好了,不准再讲了,这个月禁止你再跟别的朋友出去玩了。

如果使用表达性的“我……”方式说话时,事情就不会卡在双方忙于证明自己的正确与指出对方的错误这种焦点问题上。

或许我们真正想要父母了解我们说话的本意,或许我们真正愿意改进自己。当我们使用表达性的“我……”方式说话时,就能够让对方知道我们的感觉,而且不会牵涉到人身攻击。表达性的“我……”方式可以避免争吵,因为这种方式只针对一件事情来谈,而不是算总账的方式像“你总是……”或“你从不……”等说法。如果父母采用表达性的“我……”方式而不是指责性的“你……”方式时,情况可能会大不相同。比如:

母亲:我真担心极了,你说十点回来。可是早就过了十点了,我却不知道你在哪里。

女儿:真是糟糕!我很抱歉让你这样担心,巴士抛锚,我们必须走到下一个车站等候另一班车,我很想打电话回家,可是附近的公用电话却坏了,我非常抱歉!

母亲:至少你试过打电话,也算尽力了,最重要的是你平安回来了,这就好了。

这次父母是用“我……”方式表达自己的担忧和关怀,这样女儿不觉得是受到责备或攻击,因此也没有否认或用自己的“你……”方式来反击。同时,因为女儿有机会解释自己的情况,一场争吵也就避免了,但是如果父母用“你……”方式来指责,女儿仍然可以用“我……”方式来防止争吵吗?让我们来看看:

母亲:你到哪里去了,我的小姐!都半夜了,你比预定晚回来了





两个小时，你根本无法让人信任！（使用指责性的“你……”方式）

女儿：能让我有个解释的机会吗？（没有被父母的“你……”方式套上钩）

母亲：别说了，我已经听够了你的解释，你只管自己，从不关心别人的感觉。（继续使用“你……”方式的指责）

女儿：当我有理由却又不能说明时，我感到很懊恼。（保持镇静，继续使用“我……”方式使事情降温。）

母亲：你会有什么好的理由？姑且听听看。（逐渐冷静下来）

女儿：巴士抛锚了，我们得走到下一个车站等候另一班车，我知道你会担心，所以就到附近打电话，偏偏电话坏了，我真的很抱歉。

母亲：这理由倒说得过去，我想你已经尽力了，我很抱歉刚才对你……，我实在是担心死了。

女儿：我很抱歉，妈妈！

母亲：我也抱歉！

因为一方采用了表达性的“我……”方式而不是指责性的“你……”方式，使得沟通管道保持畅通，因此避免了一场争吵，当然不能保证每次使用表达性的“我……”方式都能这样顺利，然而，无论如何，使用表达性的“我……”方式总比使用指责性的“你……”方式更能使别人了解自己。

那么，我们如何使用表达性的“我……”方式呢？本书将会告诉我们：使用表达性的“我……”方式有三个步骤。首先，把引起问题的原因先说明清楚，而且要就事论事，尽量避免用“你”方式直接指责或控诉对方，比如说“当我不能跟同伴一起去野营时……”听起来比“当你不许我跟同伴一起去野营时……”顺耳得多。接着，明确描述在这种情况下我们的感受，比如说：“如果我不能跟同伴一起去野营，我会感到非常丧气”这种说法，比“如果你不让我跟同伴一起去野营，你就太令我丧气了”好得多。最后，

解释为什么会有这种感觉：“如果我不能跟同伴一起去野营，我会感到非常丧气，因为这机会很难得，而且我怕他们会笑我，说我还是三岁小孩，不能离开妈妈在外过夜。”

当然，这个方式并不能完全保证使用了表达性的“我……”方式后事情就一定会如意，但一般来说都比指责性的“你……”方式像“你总是把我当作三岁小孩”之类的说法要好多了。

如果我们以表达性的“我……”方式与父母沟通，父母却以指责性的“你……”方式来回应时，你要怎么办？在这种情形下我们很容易会被套上钩。于是很快又回到老套的争吵模式中，互相以“你……”方式来回攻击。因此要非常小心，无论我们感到多生气，都要坚持住“我……”方式的回应的原则。下面要谈的听的技巧将会更有助于解决这种问题。

有的同学在家不注意听父母讲话，或是想尽办法让父母晓得他们不会听进父母的话。我们多数人都对于如何把别人的话当耳边风很在行。然而，这种行为是不当的。我们应该尊重说话的人，让他们知道他们有权表达自己的感觉或想法。这并不表示我们必须表现出同意的样子。我们可以不同意父母的观点。然而，就像我们认为有权表达自己一样，我们也要尊重父母的权利。如果我们能够向父母表现出我们对他们的了解和尊重，那么他们与父母之间的关系一定会圆满得多了。

这样说来，我们应该以怎样的态度倾听别人？以下介绍三种方式：

第一种，叫做消极倾听法，也就是说当别人跟我们说话时，我们保持安静，不打断，不乱动，注视着说话的人。这种态度只是向对方表示自己的专注。

第二种，叫做倾听法。点头或摇头，或发出“嗯，啊”或“真的？”之类简单的字句来应和等，都是积极倾听的例子。这是鼓励对方，表示我们用心在听的意思。有时说些简单的句子，像：





“这真有意思”或“真令人想不到”之类，或问些简单的问题，像“你的意思是什么？”或“接着发生了什么事？”之类的话语，都有助于促进对话，因而打开互相了解的机会之门。

第三种，叫做反映倾听法，这是因为当我们以这种方式倾听时，我们就像一面镜子般把对方的意思反映回去。更正确一点说，是把对方隐含在话语里的感觉反映回去。现在让我们回到前面的第一个例子，来说明这种反映倾听法：

母亲：你到哪里去了，我的小姐！都过半夜了，你比预定晚回来了两个小时，你根本无法让人信任。

女儿：听起来你非常地担心我。（辩明母亲话语里的感觉，将它反映回去）

母亲：当然担心，简直担心得快发疯了，到底发生了什么事，使你这样晚归？（冷静下来而可以提出问题。）

女儿：巴士抛锚了，我们必须走到下一个车站去等候另外一班车。我很想打电话回家，偏偏那附近唯一的公用电话却坏了。我非常抱歉！（得到解释的机会）

母亲：至少你试过打电话，也算尽心了。最重要的是你平安回来了，这就好了。（一场争吵避免了）

当运用反映倾听法时，最好的开头语可以用像“我想你一定觉得……”或“我猜你的意思是……”之类的话，然后把对方的感觉说出来。随着情况的不同，也会有其他更适当的用词来描述对方话里的感觉，比如说，母亲向女儿抱怨：

母亲：你从不想跟家人在一起，你总是找机会出去跟你的朋友鬼混。

当父母生气说这样的话时，在这怒气的后面表示着父母被忽视的感受。父母可能担心我们不再喜欢自己的家，甚至可能有点嫉妒。有时人们会隐藏他们的真实感觉，因此有时我们会猜错，比如当我们说：“听起来你好像很生气”时，对方的真正感

觉却是伤心或疑惑。然而就算猜错了也不是问题，对方多半只会简单地纠正说：“不对，我没有生气，我只是奇怪。”但有时也可能会引发问题，比如说，女儿没抓对母亲的感觉：

女儿：听起来你好像很生气。

母亲：别说我生气了，小姐，你才是生气的人！

幸运的是，这种情况不难弥补。我们只须要接着自我更正说：“我想生气这个字用得不够恰当，你的感觉可能是难过。”如果我们第一次没有抓对对方的感觉，不要因此就打退堂鼓，而应该再接再厉地尝试。

有一个普遍的现象是，我们开始时使用反映倾听法，接着却又陷入指责性的“你……”方式的措词里，这样一来，我们很快又会回到以前同样的争吵模式中。就象以下的情形一样：

女儿：我想你一定因为我一直占用电话而对我很恼火吧。
(运用反映倾听法)

母亲：我当然恼火，我不断拨电话回家有两个小时之久，一直都打不进来。我跟你说过多少次不要这样没完没了地讲电话！

女儿：得了，你没必要这样大声嚷嚷，你无论什么事都对我这样大呼小叫地。(忘了反映倾听法，开始采用指责性“你……”方式)。

母亲：不要用这种态度跟我说话，今晚不准你再碰电话了。

如果在这个例子里，女儿继续坚持反映倾听法，情况可能会好得多。

女儿：我想你一定因为我一直占用电话而对我很恼火吧！
(运用反映倾听法)

母亲：当然恼火！我不断拨电话回家有两个小时之久，一直都打不进来。跟你说过多少次不要这样没完没了地讲电话了！

女儿：你一定气得想拧我的脖子吧！（把母亲的情绪反映回





去)

母亲：我真这么想！你到底跟谁谈了那么久？（逐渐降温到可以提出问题）

女儿：我在跟小明说话，我没意识到我们讲了有多久，我们在讨论明天要测验的一门自然学科，同时也闲扯了一会儿。（得到解释的机会）

母亲：不管怎么说，这种习惯一定要改一改，尤其在下班时，有时需要跟你联络让你先做一些事。像今天我原本要你把鸡肉拿出来解冻，现在就来不及了。

女儿：那么这样吧！我们今晚就吃些剩菜好了。从现在起我尽量等你回来后再用电话。（没有争吵，而是冷静地解决了问题）

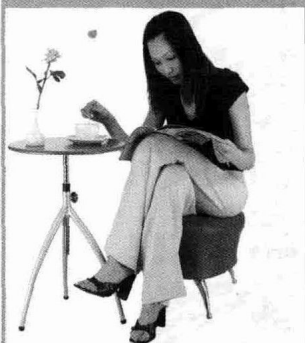
万一我们的父母否定、嘲笑或压制我们的感觉时，我们怎么办？

当然我们会感到受伤和生气，但我们仍要坚持表达性的“我……”方式的措词。因为指责性的“你……”方式只会使事情更糟，然而，这种情况下，你需要找个适当的人诉说此事，比如说，没介入争吵的父亲或母亲、祖父母、亲戚、老师或朋友等。

我在想，为什么我在童年的时候这本书没有出现在我的家中，为什么我的父母在那个年代看不到这样的好书呢？

美国十九世纪作家大卫·梭罗这样说：“阅读好书，也就是说，以认真的心态去阅读真正的好书，是一种高贵的训练，而这种训练对读者来说是一种相当严厉的磨练。”

好了，现在开始看书吧，书会告诉你更多。拿着这本走向成年的“心灵航海图”，帮助你到达成功与未来幸福的彼岸。



目 录

写在前面的话:18岁之前都是0 1

第一章 做鱼:跃入人生第一条河流 1

一、我为未来种下何种梦想? 3

我们先成为最好的,然后成为第一名。

——格兰特·廷克

未成年一课:

1. 不放弃直到达到目的(故事) 3

2. 奢侈与现实(教育读本) 3

3. 欲望是个无底的陷阱(故事) 6

二、成功不是羽毛飞来飞去 16

未成年一课:

1. 智慧求职(故事) 16

2. 最高的山峰(故事) 17

3. 心态和行为(教育读本) 17

4. 过不幸生活的权利(故事) 18

三、人生远比我们眼见的丰富 34

未成年一课:

1. 理想与抱负(教育读本) 34

2. 牛津大学800年小秘密(教育读本) 36

四、人际关系组成的世界 44

没有人能够成为完全独立的孤岛;所有的人都是大洲的一角,大陆的一块;欧洲大陆上任意一块泥土被海水冲走都会使大陆因此而缩小一分,

就像岬角的形成一样；人类任何一个成员死亡也都会使我受到影响，因为我是全人类的一份子，因此不要问丧钟为谁敲响，它也是为了你而响。

——约翰·唐恩

未成年一课：

狮子与报恩的老鼠(寓言) 44

五、人类的本质存在 47

人生是一个谜，一个需要解开的谜，如果你正在为解开这一个人生之谜而努力，请不要以为这是在浪费时间。若问我为什么要解开这个谜，那是因为我想成为一个真正的人。

——费奥多

未成年一课：

夜色(哲理) 47

第二章 打造成长中的自我 59

一、了解自我的途径 61

人生的价值是由自我决定的。

——卢梭

未成年一课：

蝙蝠和黄鼠狼(故事) 61

二、你就是你 69

从某种程度上，每个人的形象都符合自己的设想。

——《格言集》

未成年一课：

自卑化石(故事) 69

三、人性的伟大与渺小 79

只有良心才能把放之四海皆准的道德法则与具体人所碰到的具体问题有机地结合起来。

——维特·法兰寇

未成年一课：

1. 秃头人和蚊子(故事) 79