

青少年健康成长读本

山东省文明办组织编写

让心起航

张华 著

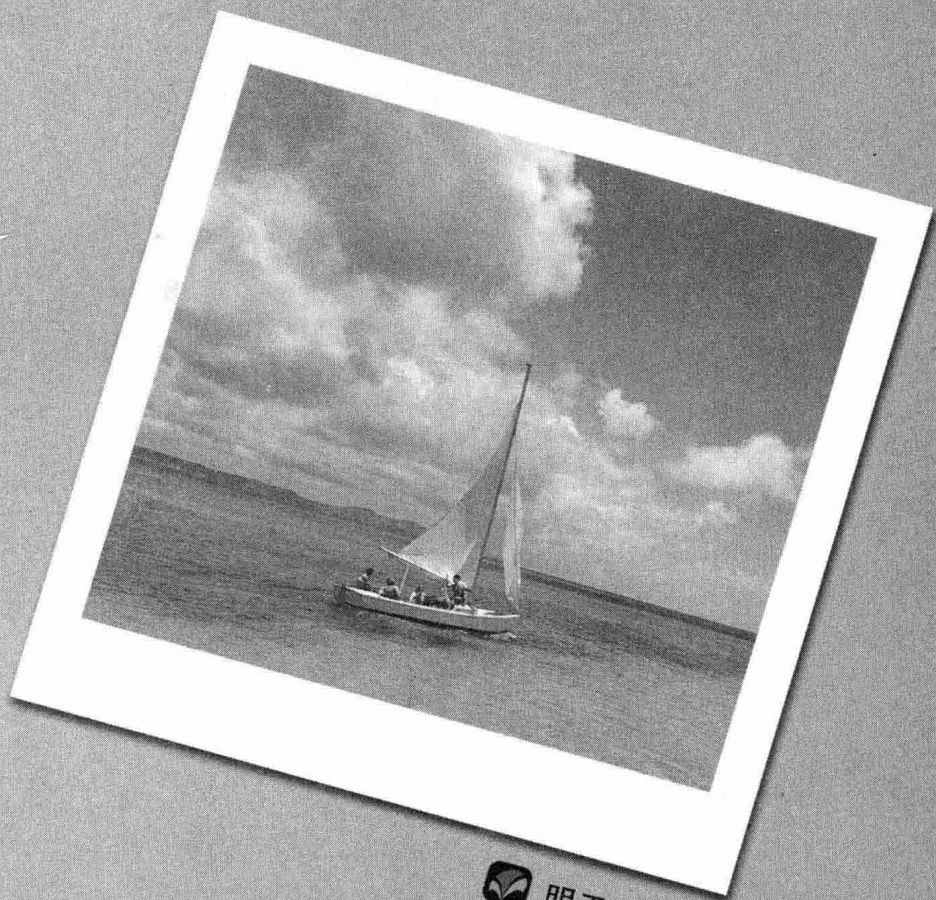
一位金牌导游，带领一支8人青春组合，踏上了寻找成功的心理路程。你愿意跟着他们风雨兼程，去看看你的人生想做什么、能做什么、敢做什么吗？



明天出版社
MINGTIANCHUBANSHE

让心起航

张华 著



 明天出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

让心起航 / 张华著. — 济南: 明天出版社,
2008.11

(青少年健康成长读本)

ISBN 978-7-5332-5568-8

I. 让… II. 张… III. 社会心理学—青少年读物
IV. C912.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 193566 号

青少年健康成长读本

让心起航

张华 著

*

明天出版社出版发行

(济南经九路胜利大街 39 号)

<http://www.sdpress.com.cn>

<http://www.tomorrowpub.com>

各地新华书店经销 山东新华印刷厂印刷

*

170 × 230 毫米 16 开 15.5 印张 168 千字

2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5332-5568-8

定价: 25.00 元

如有印装质量问题 请与印刷厂调换



编者的话 BIANZHEDEHUA

为中华民族的大业，一代又一代的中华儿女奉献出了自己的心血和生命。随着 21 世纪宏伟画卷的展开，建设中国特色的社会主义伟大事业，更需要一代又一代合格的接班人。今天的未成年人，就是国家明天的建设者。十年树木，百年树人。要培养和造就一代合格的建设者和接班人，就必须从现在开始做起，引导未成年人既要具备丰富的知识和扎实的本领，也要拥有健康的人格和坚定的信念，健康成长，全面发展。

少年强则国强，少年兴则国兴。一个孩子是一个家庭的未来和希望，亿万少年是国家和民族的未来和希望。以胡锦涛同志为总书记的党中央，把加强和改进未成年人思想道德建设作为一项重大而紧迫的战略任务，对未成年人寄予了殷切的希望，对未成年人的健康成长给予了极大的关注。关心未成年人的思想道德建设，为未成年人的健康成长营造良好的氛围，已经成为全社会的共识。但是，环境只是外因，未来还需要今天的未成年人自己去创造。很多当代学者提出，21 世纪是中国的世纪，而要承载起“中国人的世纪”重任的就是今天的未成年人。面对历史的重托，少年朋友们，你们准备好了吗？

当面对迷茫的未来时，你是否能够正确地认识你自己？是否能够为自己的人生树立一个正确的奋斗目标，为自己的人生之路做好规划，既充满青

春朝气又冷静扎实地勇敢前行？

当面对不公正的对待时，你是否有维护公正的勇气？是否能够正确行使自己的权利，坚定地履行自己的义务？当面临突如其来的意外时，你是否有足够的知识和智慧去分析、去判断、去选择，远离危险，保护自己？

当面对纷繁的世界时，你是否了解其他民族创造的辉煌历史，能把握其他民族与众不同的民族精神？是否能够洞察一个民族在艰难中成长跋涉的执着？是否能够认识到我们民族的不足，体味到我们民族的伟大？

当面对道德的约束时，你是否了解道德在人类社会中的巨大价值，明白道德规则背后蕴藏的社会秩序和人生智慧？是否能够把握道德所具有的巨大影响，把道德内化为自身的精神力量？

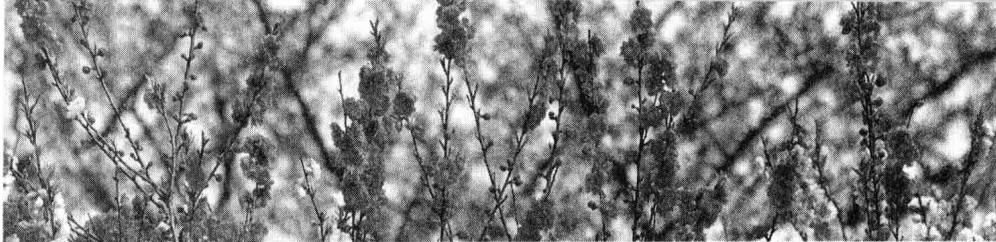
当面对成长中的苦恼时，你是否能够明白那青春期的苦恼和困惑是成长的代价？是否知道那苦恼也存在于你的伙伴心中，而那苦恼是可以摆脱的？

未成年人是整个社会最朝气蓬勃、最富有活力的群体。他们对世界有着无限的向往，他们的未来无可限量。为了解答困扰少年朋友们成长的一些问题，我们组织编写了这套《青少年健康成长读本》，力图从人生理想、权利义务、自我保护、大千世界、社会道德、成长烦恼等方面，探讨少年朋友们在成长过程中所面临的种种问题，为少年朋友们正确地认识人生和社会解难释惑，提供借鉴。

愿少年朋友们沐浴着时代的阳光，健康成长，全面发展，纵情地放飞灿烂的人生梦想！

山东省文明办

2008年9月



前言 QIANYAN

我们是一群追梦少年，
心中充满了困惑和渴望。

我们狂热地追逐明星，
手中的签名墨迹未干，
陨落的流星已经划破青春的夜空……

我们渴望放飞梦想，
生活的脚步虽蹒跚沉重，
年轻的心却情不自禁地在九天翱翔……

于是，在 2008 年一个春天的早晨，
我们和青春有了一个约定：
人生有许多事情我们可以不在乎
——天球河图、百宋千元、祖传丸散、密制膏丹，
还有荆棘塞途的老路，乌烟瘴气的鸟导师……
但是，我们不能不在乎只有一次的生命，
不能不在乎“生”与“死”之间的短暂人生！

我们要知道——

浩瀚的宇宙有没有一个开头？

纷繁的社会有没有一个主轴？

漫长的人生有没有一个目标？

伟大和平凡有没有一个交汇口？

我们要知道——

“我”到底是“谁”？

为什么世界上离得最近和最远的都是人？

时光老人用什么尺度衡量生命的价值？

千古流芳与遗臭万年有没有客观的标准？

在瞬息万变的时代叩问永恒，

在纵横交错的坐标图上寻找探索的路径，

我们需要一位睿智而天真的长者一路同行。

于是，被一张海报凝聚到一起的8人青春组合，

同一位心灵之旅的金牌导游，

开始了寻找成功智慧的心路历程……

于是，有了这本小书。



目录 MULU

前言

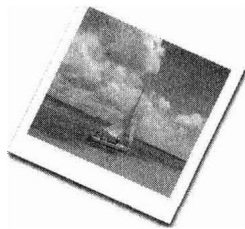
新学期，第一张海报先声夺人	1
走进新集体——8人青春组合闪亮登场	6
小观察：习惯的力量	7
小尝试：我随风动	9
探索与发现：打开自己，接纳别人	10
领悟：“分享”的滋味	15
“镜中的我”和“真实的我”——主人公小档案	19
小观察：自画像的功能	20
小尝试：我的自画像	20
探索与发现：每个人都是不同的	21
领悟：世界因不同而精彩，视野因互补而开阔	27
成功的智慧究竟是什么	30
小观察：青少年“追星”的N个理由	31
小尝试：谁是最成功的人	37
探索与发现：成功有标准吗	40
领悟：成功者最重要的品质	43

我好奇——但求知的过程为什么不快乐	45
小观察：我们的的好奇心失落在哪里	46
小尝试：好奇心通往哪里	50
探索与发现：好奇心 = 科学精神吗	55
领悟：把“知识”作为“动词”使用	61
“我”是自然界一根会思考的芦苇	63
小观察：地球正在发出 SOS	63
小尝试：假如我们一意孤行	75
探索与发现：自然没有主人	76
领悟：自然之子的责任——描绘和谐	82
我和“matherland”	87
小观察：为什么联合国会为周恩来降半旗	89
小尝试：有没有不爱国的“英雄”	90
探索与发现：有缺点的战士和完美的苍蝇	102
领悟1：什么是爱国主义	104
领悟2：“我”能为祖国做些什么	110
我是大海中的一条小丑鱼	115
小观察：“人”字的结构	116
小尝试：谁伤害了我的“社会支持系统”	119
探索与发现：“不完美的个人”与“完美的团队”	124
领悟：感恩、沟通与宽容创造和谐	129

游戏——让不接受规则的人“出局”	141
小观察：生活中处处有规则	142
小尝试：没有规则的世界会怎样	143
探索与发现：规则从何而来	148
领悟：“自律”才能“自由”	152
寻找我的北斗星	160
小观察：有作为的生命有多长	162
小尝试：我的生命线分析	164
探索与发现：逛魔术超市，寻找生命中最珍贵的东西	169
领悟1：最宝贵的生命应当用来做有意义的事情	174
领悟2：分阶段实现人生的大目标	179
成功之路的入场券	182
小观察：创造了世界的那把石斧	182
小尝试：假如人类停止劳动	185
探索与发现：劳动不仅仅为了谋生	189
领悟：生涯规划就是寻找最适合自己的劳动方式	194
小测试：个性与职业的最佳匹配	195
我的时间我做主	197
小观察：生命中的“大石头”	197
小尝试：我的24小时	200
探索与发现：集腋成裘有高招	202

领悟：珍惜时间 = 延长生命	205
小提醒：逃脱时间陷阱的忠告	207
我健康，我快乐	210
小观察：快乐喜欢谁	211
小尝试：人生最大的财富是什么	216
探索与发现：赞美和微笑可以传递你对世界的爱	219
领悟：欣赏他人、悦纳自我是快乐的源泉	221
尾声：相约心灵港湾	224
生命中最独特的 24 小时	224
临别赠言	227
友谊地久天长	232
相约心灵港湾	233

后记



新学期，第一张海报先声夺人

早春二月，新学期正式上课的第一天，附中高中部和初中部公告栏里贴出了一张同样内容的海报。新颖的设计，别致的构图，与教科书完全不同的语言风格，吸引了里三层、外三层的同学。高二·一班的简壮凭1米81的海拔优势，在三层之外将海报一览无余：

“探索成功智慧”成长小组招募志愿者

背景画面：晴朗的天空，漂浮着几朵灰灰白白的云彩，四通八达的岔路口，标志牌指向不同的方向，一个身背小山一样大号书包的少年，踮着脚尖，睁大近视镜片后面的眼睛，吃力地辨认着杂七杂八的标牌，满脸困惑。海报的空白处，写着几行漂亮的隶书：

亲爱的中学生朋友：

也许你正在为实现三代人的“龙凤梦”头悬梁、锥刺骨，
也许你已经为中考高考加分磨秃了指甲、抹烂了画布，
也许你正沉湎于网络游戏难以自拔，

也许你正被比友谊多一点儿、比爱情少一点儿的朦胧情感搞得七荤八素，

也许你会在静夜扪心自问：

都说条条大路通罗马，为什么我眼前只有考试一条路？

如果你想成为自己命运的主人，

请报名参加“探索成功智慧”成长小组！

——省青少年研究所“心灵之旅金牌导游”文竹老师将伴随你们梳理“过去”、把握“现在”、规划“未来”！

本小组招募愿意探索人生意义、愿意不断完善自我、愿意分享不同的人生体验、愿意和大家一起解决发展问题的志愿者8人。

活动时间：下周开始，持续六周，每周五、周六晚7点—9点。

报名方式：拨打校园内线1525预约面谈。

“探索成功智慧”成长小组欢迎你！

哇塞！还有点意思。简壮感到了一种莫名的心灵冲动。17岁，高中生，是该琢磨琢磨自己的命运了。

心动不如行动。大致一算，未来六周，每周两个晚上，总共24小时，刚好一个昼夜，不妨一试。简壮几乎在第一时间就作出了报名的决定。

第二天课外活动时间，他如约来见“金牌导游”。然而，让他始料不及的是，他已经是8名志愿者中的最后一名。

很久之后，他还为“第八个是我”而感到庆幸。



“金牌导游”文竹是一位亲切、端庄、温文尔雅但很难让人猜出准确年龄的女性。无论你是初中生、高中生，你都可能觉得她和你的妈妈年纪相仿，但又和你的妈妈很不相同。人们常说“眼睛是心灵的窗户”，简壮在她的眼睛里看到的是一种成人世界里少有的“纯净”。

他几乎一下子就喜欢上了这双眼睛。

也许，这是个好兆头。

面谈的问题很简单：

“小伙子，你愿意告诉我报名参加这次探索活动的原因吗？”

“小伙子！”——这称呼真棒！简壮喜欢被人称为小伙子的感觉。原来准备的客套一下子显得多余了。于是，他直截了当地回答：

“是您的海报吸引了我。海报上描述的状况有些和我的很相似，我想通过参加这次活动，让自己活得更明白点儿。”

“活得更明白点儿？说得太好了！你说的‘明白’是指的‘聪明’还是‘智慧’？”

“嘿嘿！还真没仔细琢磨过。不过，身边聪明人挺多的，但能称得上有智慧的还真稀罕。我想真正的‘明白’应该是‘智慧’吧！”

“瞧，你已经感到‘聪明’和‘智慧’是有差别了。你愿意‘和大家一起’去寻找人生的智慧吗？”

简壮感觉到了文竹老师语气中的重音符号，毫不犹豫地回答：“当然。”

“如果你发现在某些问题上别人的想法和你的不一致或者截然相反，你通常会有什么样的反应？”

“也许感到奇怪，想说服别人，或者还可能生气，这要看是什么样的问题了。”

“如果小组活动要求你耐心地倾听别人不同的想法，而且不批评、不指责，别人也这样对待你，你愿意接受这样的游戏规则吗？”

“这很公平，可能也很有意思，我愿意。”

“如果大家一起讨论问题，你愿意和别人分享自己的想法吗？”

“应该没问题。”

“好！请认真阅读这份承诺书，如果同意并能够做到，请签名。”

前后不过五分钟，简壮感觉到自己通过了“面试”。带着几分莫名其妙的激动，简壮读到了平生第一份需要自己签名的承诺书。

自愿加入“探索成功智慧”成长小组承诺书

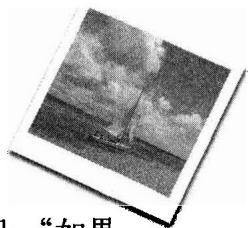
我自愿参加“探索成功智慧”成长小组。在未来六周的活动时间内，我将认真履行如下承诺：真诚地开放自己的心灵；尊重、理解并接纳他人；倾听他人的倾诉，包容不同的观点和意见；为他人隐私保密；活动时间不迟到、不早退、不做与活动无关的任何事情；投入地参加活动，和团队一起成长。

没有个人无法抗拒的原因，活动期间不请假、不缺席。

签约人：

年 月 日

这几句话简壮读得特别认真。他很久没有这样认真过了。



对“包容不同的观点和意见”一条，他提出了自己的疑问：“如果别人错了，也要包容吗？”

文竹老师眼睛里闪过一丝不易察觉的微笑，亲切地回答：

“‘包容’不等于‘赞成’。成长小组可以讨论许多问题，但不采用批评、指责的方式。相信你会喜欢的。”

在郑重签上自己名字的同时，简壮知道，未来六个周末的晚上已经被自己“预支”了。希望这不是一个草率的决定。

走进新集体

——8人青春组合闪亮登场

这是成长小组第一次活动。看来，平生第一份承诺书还是满有约束力的。8名志愿者在6点55分到6点58分之间陆续到达。

活动室大约有标准教室一半的面积。

通常镶嵌黑板的墙壁上，有投影仪投射出的静态画面，一双相握的手托起的字幕上写着：欢迎大家走进新集体！屏幕右下方，是一株青翠的文竹。

“文竹”正是金牌导游的名字。

对面的墙上是一幅彩喷画，宝石般的星星点缀着黑色的夜空，一群花季少年，正在争先恐后地用天文望远镜眺望夜空，远方天际，隐约可见北斗七星……

占据了第三面墙的是两个大窗户，乳白色的窗帘一直垂到离地面一尺高的地方，窗帘底部，一排生机勃勃的郁金香正在含苞待放。两窗之间的墙柱上，精致的方型挂钟，边框的颜色与郁金香花蕾上下呼应。