

中国当代家庭
教育经典系列

**告诉世界，
花开半夏年少时
我能行**



卢勤 / 著

中国当代家庭
教育经典系列

告诉世界，
花开半夏年少时
.....
我能行

卢勤 / 著



SPM

南方出版传媒

广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

告诉世界,我能行 / 卢勤著. —广州:广东经济出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5454-5485-7

I. ①告… II. ①卢… III. ①自信心—少儿读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第137761号

出 版 人: 姚丹林

责任编辑: 甘雪峰 易 伦

责任技编: 许伟斌

装帧设计: 李 尘

告诉世界,我能行

GAOSU SHIJIE WONENGXING

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
经销	全国新华书店
印刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 (北京市大兴区黄鹅路西临89号)
开本	710毫米×1000毫米 1/16
印张	16.5
字数	245 000
版次	2017年8月第1版
印次	2017年8月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-5485-7
定价	48.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •



引领成长的“知心宝典”

海飞

卢勤似乎天生就是为了孩子们的，孩子们也离不开“知心姐姐”。因为工作关系，我们的办公室与卢勤的办公室只有一墙之隔，与卢勤抬头不见低头见。卢勤全身心地投入到为了孩子的事业，想的是为了孩子，说的是为了孩子，做的是为了孩子。

记得有一年新年后的第一天上班，卢勤办公室的门还未开，一个来自东北的小伙子就带着一双哭得红肿的眼睛把卢勤拦住了，并扬言与自己的父母“势不两立”，要杀父母！本来以为这么棘手的“案例”，卢勤会很难处理，想不到卢勤一席长谈，一个建议，就使这位千里迢迢来寻“知心姐姐”的小伙子满怀希望回了东北，并很快从东北传来了“和谐”的喜讯。这就是卢勤的魅力，这就是“知心姐姐”的魅力！卢勤在上级有关部门和社会各界的大力支持下，硬是把《中国少年报》的一个“知心姐姐”品牌栏目，发展成为《知心姐姐》杂志，“知心姐姐热线”、“知心家庭学校”、“知心论坛”、“知心家庭·谁在说”电视栏目、“网上知心家庭”等十多个知心品牌，一边工作，一边讲座，一边写作，炽热而忘我地为解除千家万户的两代人之间的矛盾工作，为千百万未成年人的健康成长工作。“予人玫瑰，手留余香。”构建和谐家庭、和谐社会的需要，培养健康向上的新一代的需要，使“知心姐姐”更红火了，使卢勤更红火了！

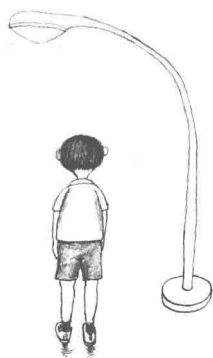
本书开列了未成年人成长中面对的50个问题，用“太好了”“我能行”“我帮你”“你真棒”“我要学”“我思考”6句最简单明了的短语作为6章的题目，运用当代未成年人生活中大量鲜活生动的例子，与未成年人平等地面对面、心贴心地进行“知心对话”。本书充满关爱、充满激情、充满智慧、充满哲理。成长面对的50个问题，是卢勤从长期从事“知心姐姐”工作中面对未成年人成长中的千千万万个问题中梳理出来的，卢勤的“解惑”，也是从“知心姐姐”工作的长期实践中提炼出来的，全书充分体现了“从未成年人中来，到未成年人中去”，具有了真正的时代性和实用性。

俗话说：“有苗不愁长。”当今社会经济全球化，高科技迅猛发展等外部因素，一方面为未成年人成长创造了有利条件，另一方面太多的诱惑也为未成年人成长带来不良环境。有“苗”怎么长？这是一个令全社会关注的重大课题。本书的出版，为广大未成年人提供了一本可翻可看，可查可依的引领成长的“知心宝典”。愿我国3亿多未成年人，在自己的成长路上，能面向世界，自豪地高声地喊出：“我能行！”

chapter 1

太好了
改变心情就改变了世界

- 003 面对得失——消极不如积极
人生第一课：太好了
- 006 面对痛苦——逃避不如奋起
失恋自杀很愚蠢
- 013 面对生命——放弃不如珍惜
你是生命，你是奇迹
- 017 面对长相——嫌弃不如满意
恭喜你，长高了
- 022 面对艰苦——痛苦不如痛快
苦变乐有魔法
- 028 面对生活——悲观不如乐观
快乐享受每一天
- 031 面对父母——对立不如对话
从改变自己开始



我能行 改变态度就改变了命运

- 039 面对挫折——有信心才有成功
人生第二课：我能行
- 044 面对自己——有梦想才有作为
做最好的自己
- 047 面对胆小——有胆量才有机会
我怕什么
- 053 面对非议——有胸怀才有气量
冷静是金
- 057 面对歧视——有志气才有出息
我是女孩，我能行
- 060 面对贫困——有抱负才有毅力
上学的道路有多远
- 065 面对诱惑——有自制才有精神
征服自己，就征服了一切
- 070 面对理想——有追求才有希望
农民工子女有志气
- 075 面对失足——有行动才有前途
冰雪正在融化



我帮你 改变情感就改变了生活

- 083 面对伙伴——需要帮助更需要真诚
人生第三课：我帮你
- 088 面对快乐——需要感受更需要分享
学会分享，就拥有了快乐
- 092 面对弱者——需要同情更需要理解
将心比心
- 095 面对恩情——需要知恩更需要感恩
别忘说声“谢谢你”
- 100 面对老人——需要孝敬更需要读懂
你懂老人的心吗
- 103 面对单亲——需要坚强更需要快乐
你快乐所以我快乐
- 109 面对冲突——需要谅解更需要奉献
点燃你的爱，熄灭你的火



你真棒

改变角度就改变了关系

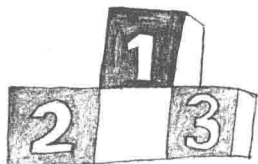
- 119 面对他人——激励才能悦纳
人生第四课：你真棒
- 125 面对陌生——付出才能融入
转学带来的烦恼
- 130 面对后妈——善待才能融合
后妈也是伟大的
- 134 面对老师——悦纳才能共处
以师为友
- 140 面对女生——自强才能服人
我是男生，我最棒
- 144 面对暗恋——忽视才能重视
别太在乎他
- 148 面对评价——宽容才能和谐
谁当班长
- 154 面对凡人——有爱才懂尊重
我向父母学尊重
- 158 面对名人——努力才能成功
凡人的不平凡
- 162 面对长大——有心才能成长
这世界是有心人的



我要学

改变内存就改变了未来

- 171 面对学习——乐学不厌学
人生第五课：我要学
- 177 面对放弃——慎重不轻率
弃学请三思
- 181 面对青春——理智不盲动
认识我自己
- 187 面对手淫——放松不恐慌
女孩悄悄话
- 192 面对伤害——勇敢不鲁莽
有种拥有叫平安
- 196 面对缺失——弥补不放弃
从今天开始
- 202 面对阅读——坚持不间断
每天阅读十分钟
- 206 面对命运——认学不认命
改变命运靠自己



我思考

改变头脑就改变了人生

- 213 面对选择——思考比盲从重要
人生第六课：我思考
- 216 面对机会——经历比名次重要
哈佛看中她什么
- 221 面对攀比——人品比物品重要
人和人比什么
- 227 面对追星——清醒比狂热重要
Fans 在追什么
- 231 面对手机——自律比自由重要
手机的利与弊
- 235 面对网络——冷静比沉迷重要
用网不恋网
- 240 面对吸烟——拒烟比戒烟重要
吸烟是害不是酷
- 246 面对叛逆——冷静比冲动重要
经历叛逆年代
- 251 面对世界——祖国比什么都重要
我就是中国

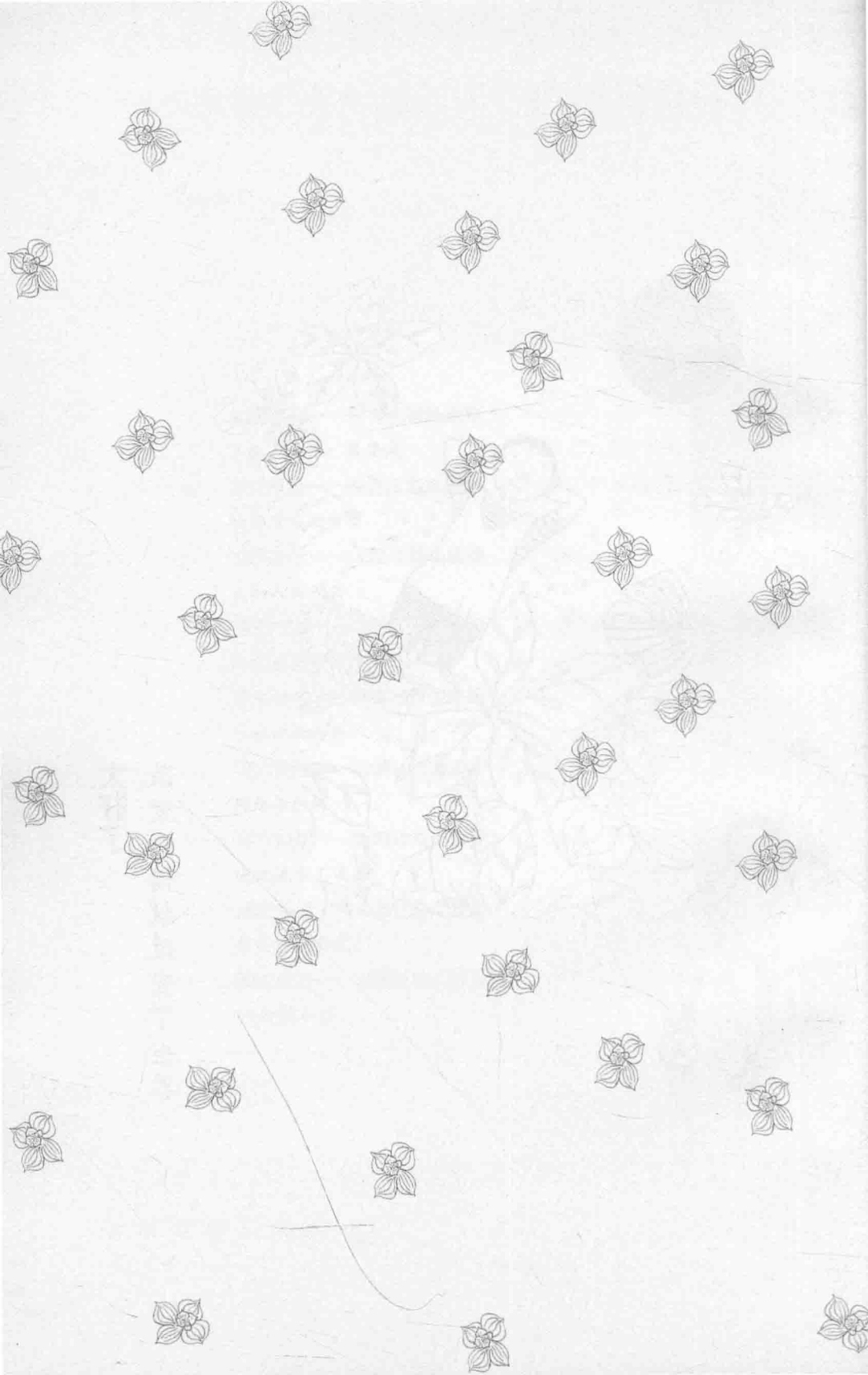


告诉世界，我能行

chapter
1



太好了
改变心情就改变了世界



面对得失——消极不如积极

人生第一课：太好了



在我们的生活中，每天都要发生很多事。每件事都有正反两面，这样看也许是快乐，那样看没准儿就是烦恼。一个人如果能够及时调整心态，积极乐观地对待每一件事，可是个大本事呢！我们一定要记住，遇事往好的方面想，好运自然来到。

我给大家讲个故事。

有个老奶奶，有两个儿子，大儿子卖盐，小儿子卖伞。如果遇到阴天下雨，老奶奶就发愁：“太糟了！大儿子的盐卖不出去了！”可是等到晴天出太阳，她又发愁：“太糟了！小儿子的伞又卖不出去了！”所以，她每天愁眉苦脸，担惊受怕，一直很烦恼。两个儿子也受她影响，每天心情很糟糕，生意自然做不好。

有一天，老奶奶遇到一个智者，智者告诉她：“您不如换个心境想问题。下雨时想‘太好了！小儿子的伞可以卖出去了！’出太阳时就想‘太好了！大儿子的盐又可以卖出去了！’”老奶奶真的按照智者的话去做了。果然，她的心情变了：不论天气怎样，她都很高兴，每天活得开开心心。两个儿子的生意也红火起来……

你们看，虽然老奶奶的两个儿子做的生意没有改变，天气也还是老样子：雨照样下，天照样晴。但老奶奶的心情变了，世界就变得大不一样了。

所以，当你在生活中或是学习上遇到困难，先别急着垂头丧气或发脾气。教你一句妙语，百试百灵，那就是：高高兴兴地对自己大喊一声：“太好了！”



我每次和孩子们去野外夏令营，或者是到农村采访，都会给他们讲人生第一课——“太好了！”

记得有一次，我带着30个小记者去河南信阳光山县王大湾手拉手希望小学采访。出发前，我就告诉他们：“从现在起，你们就要离开爸爸妈妈，自己独立生活了。如果你说：‘太糟了！我没有爸爸妈妈照顾了！’那你就会天天不高兴，甚至还会哭鼻子呢。如果你说：‘太好了！我有机会学会自己照顾自己了！’那你就会天天高兴，最后学到很多本领。你们愿意天天说哪句话呢？”

“太好了！”孩子们的声音震耳欲聋。

“好！从今天开始，我们每个人都要试着换一种心态：无论遇到什么事情，都要从好的方面想，真心实意地说一声太好了！如果下雨了，我们正在野外，又没有雨伞，大家就要说：‘太好了！太好了！今天可以淋雨了。这样，我们才能经风雨见世面。在家时想淋雨，爸爸妈妈肯定不答应呢！’如果进村子踩了一脚粪，我们就想：‘太好了！我终于踩着粪了。换作平日在城里，想踩还踩不着呢！’”

小记者们一听，高兴得直拍手。他们个个跃跃欲试，都想有机会喊一声：“太好了！”

机会果真一个接一个来了。

进村的第二天下起了大雨。刘漫兮，一个漂亮的北京女孩，也是小记者采访团的团长，她悄悄告诉我：“知心姐姐，出问题了，我的鞋底断了，鞋里全是水。”我蹲下身来看，果然，她的鞋底横向裂开一条深深的大口子。于是，我请团县委的干部帮她买了双新鞋。可是过了两天，我发现刘漫兮还是穿着那双断了底的旅游鞋。我赶忙问她怎么回事。漫兮神秘地告诉我：“叔叔买的鞋太小了，我穿不上，就送给我的手拉手农村小伙伴了。”

“那你自己呢？”我很担心她的脚吃不消。

“本来我觉得挺倒霉的。可后来想起您说过的话，来这里就要换一种心态，于是我就想：太好了！我的鞋坏了，我可以自己处理这件事，不用再听妈妈唠叨了！心里自然高兴起来。我左想右想，想不出好办法，就去请教一位带队老师，她告诉我先用塑料袋把脚包严实，再穿进鞋里就OK了！”

说完，她还得意地伸出脚来给我看。果然，两只脚都好好的，什么问题也没有。

我真为她高兴！因为不久前，漫兮还是一个爱哭的娇娇女，可是经过几天的锻炼，她战胜了自己的眼泪，变得快乐而自信！

刘漫兮后来考上了清华大学，还当过中央电视台少儿节目和清华大学电视台节目的主持人。只要一提起这段经历，她都会激动地说：“是王大陆的那一课，让我学会了寻找快乐的方法！”

生活中会遇到很多事情。当你得到的时候，要倍加珍惜；当你失去的时候，也不必懊恼。有时坏事可以变成好事，相反好事也可能变成坏事，就看你用什么心态面对了。

传说，有个人死后来到了地狱，看到那里放着一口巨大无比的铜锅，里面煮着各种各样的美味。可奇怪的是，地狱里的人都面黄肌瘦、愁眉苦脸地站在锅旁发愣。他们每个人的手里都拿着一把长柄勺子。说真的，那勺柄实在是太长了，可以用它舀到食物，却没法送到自己的嘴里！

于是，他又去了天堂，同样看到了一口盛满美食的大锅和许许多多的长柄勺子。但天堂里的人们都在幸福快乐地舀着锅里的食物，然后高高兴兴地送到其他人的嘴边……

这个场景真是耐人寻味！它告诉我们：只要心态好，办法总会有的。只要乐观、积极地面对一切，你就会生活在快乐的天堂里！

如果你这次考试成绩不错，就该这样想：“太好了，努力没白费，也不看看咱是谁！”如果考得不理想，你也可以这样想：“太好了，新的考验，新的开始。走着瞧吧，虽然这次 over 了，下次一定成功拿下！”

如果你回家看到妈妈已经把饭菜做好了，就该这样想：“太好了！有妈的孩子就是好，吃完饭就可以抓紧时间写作业了。”可是，如果爸妈因为加班没能回家给你做饭，你也可以这样想：“太好了！危难之中显身手，该出手时就出手。大侠登场亮相的机会终于来了。咱也要蛤蟆打立正——露它一小手，给老爸老妈一个惊喜！”



知心对话

其实，我们每个人都随身携带着一个看不见的法宝，它的一面写着“太好了”，另一面写着“太糟了”。

要知道，这个法宝会产生两种惊人的力量：它能让你获得财富，拥有幸福，享受快乐；也能让这些东两远离你，让你整天和烦恼纠缠不清，让你一生都不快乐。

所以，面对得失，享受快乐，不是得到的多，而是计较得少。

面对痛苦——逃避不如奋起 失恋自杀很愚蠢

那是个阳光灿烂的日子，却发生了一件让我非常揪心的事情——这天，16岁的北京女孩萧晗，给妈妈留下一份遗书，离家出走了。

“知心姐姐，快救救我女儿，她走了，留下一份遗书，叫我‘珍重’，说再也不回来了……”一大早，萧晗的妈妈就给我打来电话，哭得很伤心，“我可怎么活呀！我不能没有女儿，你快救救她吧！”

“不可能！萧晗绝不会自杀！”我斩钉截铁地说，“如果我不认识她，肯定不敢保证，可我见过她，她那么阳光，那么开朗，怎么会去死呢？快把她的手机号给我！”

然而，得知手机号后，我却犹豫了：是给她打电话，还是发短信？萧晗现在究竟在哪儿？