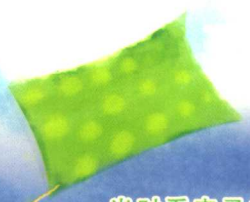


18

岁

前应该体验

的18种经历



当时看来寻常的经历，
却能成为享用一生的财富。
长大成人之前，赶紧拥有它。

主编：**陆士桢**

具有30年青少年教育实践经验的资深专家
中国青少年研究会副会长

中央电视台少儿频道及10余家主流媒体青少年栏目特聘顾问
着眼于成长发展的最重要因素 为青少年精心打造的成才必读

京华出版社

18岁

前应该体验

的18种经历

主编：陆士桢

编著：舒予

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

18 岁前应该体验的 18 种经历/陆士桢主编; 舒予编
著. —北京: 京华出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-80724-343-4

I. 1. 1... II. ①陆... ②舒... III. 人生哲学 - 青少年读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 156910 号

18 岁前应该体验的 18 种经历

陆士桢 主编 舒 予 编著

出版发行 京华出版社
(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)
(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)
(010) 64259577 (邮购、零售)
(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)
E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京市德美印刷厂
开 本 700mm × 1002mm 1/16
字 数 192 千字
印 张 数 12.5 印张
印 数 0001 - 6000
版 次 2007 年 2 月第 1 版
印 次 2007 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80724-343-4
定 价 18.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系



陆红

青少年培养与教育领域著名专家，中央电视台少儿频道及10余家主流媒体青少年栏目特聘顾问；领导并参与创建了国内高等院校第一个少年思想政治教育系和第一个社会工作系；先后主持了《资讯时代与青年价值观发展》、《独生子女社会适应性研究》、《中国城市青少年弱势群体现状及支持体系研究》、《中国青年政策研究》、《中国儿童政策研究》等科研课题；撰写、编辑了关于青少年、儿童、社会工作方面的数十种书籍，在国内外相关报刊上发表过100余篇有关青少年和儿童教育的论文；主持了“家庭与下一代”、“社会变迁与青少年工作”、“面向21世纪的社会工作”等国际学术研讨会；在学校内外开设了“青少年社会工作”、“青少年道德发展与教育”、“社会保障”等课程和专题讲座；并被中国社会科学院聘为硕士研究生导师。现任中国青年政治学院党委书记、常务副院长，同时兼任着中国青少年研究会副会长、中国少先队工作学会副会长、北京青年研究会副会长、中国社会工作教育协会副会长、中国社会工作协会常务理事、中国婚姻与家庭研究会常务理事。荣获国务院特殊贡献专家津贴、并被授予全国优秀儿童工作者、全国三八红旗手等称号。

✓ 成长的智慧丛书

18岁前应该养成的18种习惯

18岁前应该体验的18种经历

18岁前应该培养的18种技能

18岁前应该克服的18种弱点



责任编辑：孙志文 杨柳青

封面设计：千牛传媒

www.zwbj.com.cn
010-88687372

总序

Foreword

——青春成长

我们可能会怀念那充满歌声与微笑的无忧无虑的童年时光,但我们却不能停下自己成长脚步。不知不觉间,我们已经长大了,跨入了青少年的行列。

在成长的过程中,我们会遇到迷茫、彷徨、困惑、孤单、挫折和泪水,也会体验到激情、信心、勇气、力量、憧憬和欢笑,就这样,我们沿着岁月的轨迹一路走来,我们一路收获着、品味着成长的果实。

有人说,我们的成长过程就是一个不断进行自我构建、自我评价和自我提高的过程,这个过程不应该由父母来包办,也不应该由老师来陪伴,而要靠我们自己从童年到少年再到青年一路脚踏实地走过来。

有这样一个小故事:一个小男孩喜欢在课余时间搜集蝴蝶的茧。一次,他看到一只蝴蝶从茧里挣扎出来时备受折磨的样子,就起了恻隐之心,他用一把剪刀在茧上剪了一个小洞,想让蝴蝶出来得容易一些。

果然,不一会儿,蝴蝶就从茧里爬了出来,但是它的身体非常臃肿,翅膀也特别单薄,极不协调地耷拉在身体两侧。

小男孩焦急地等着蝴蝶飞起来,但是,那只蝴蝶却只能跌跌撞撞地爬,怎么也飞不起来,又过了一会儿,蝴蝶死了。小男孩伤心地大哭起来,他根本没有意识到结果会如此糟糕。

小男孩的母亲在弄清了事情的原委后,轻轻地拍着他的肩膀说:“亲爱的,蝴蝶要从茧里面出来,就必须靠自己拼搏奋斗。蝴蝶在茧中的时候,翅膀十分柔软,在破茧而出的过程中,它必须经过一番痛苦的

挣扎,身体中的体液才能被挤压到翅膀上去,翅膀才能充实有力,支持它在空中飞翔。”

是的,“蝴蝶要从茧里面出来就必须靠自己拼搏奋斗”,要经过破茧的痛苦,才能化成翩翩飞舞的蝴蝶。人生何尝不是这样?我们应该尽早领悟奋斗的价值和意义,拥有自己的力量才能保证我们志存高远。

这就是成长。任何一种本领的获得都要经过艰苦的磨练,容不得任何投机取巧或不劳而获的行为。

这就是人生。要拼搏、要奋斗、更要经过历练,只有这样,人生才会有机会,生命才会有意义。

青少年朋友,青春属于我们,我们就是青春的主人。成长是我们自己的事,任何人都无法替代。我们只有自觉地、自主地选择自己成长的轨迹,才能拥有独立自主的个性和能力,才能拥有立足社会、参与竞争的根基。否则,过分依靠他人,即使取得了暂时的成功,那也是他人的成功,而自己仍然是个庸庸碌碌的、无法独立成长的依赖者。

在成长的路上,一旦我们明白自己不应该依靠他人的援助而自立自强起来,就等于踏上了成功的成长之路;一旦我们抛弃了所有的外来帮助,我们就会发挥出自身过去从未意识到的巨大潜能。

美国著名哲学家爱默生曾经说:“坐在舒适软垫上的人容易睡去。”是的,青春的成长不需要“软垫”式的援助,因为这是阻止我们成长的绊脚石,只有把它踢开,我们才能真正体味到成长的甘苦。

现在,就让我们翻开这套“成长的智慧”认真阅读吧!当我们真正走进其中并汲取精神营养的时候,我们就已经开始谱写人生的华彩乐章了。掌握了足够的本领,克服了一个个弱点,我们就一定能够缔造人生的美好前程。青少年朋友,努力吧,成功只会青睐勇于拼搏的人!

前 言

人生的历程就像攀登一座高山，所有的人生经历仿佛在铺就一条通向山巅的道路，其中的每一种经历都好比是人生的一道台阶，如果我们没有经历过什么，就只能永远在山脚下徘徊。

体验我们应该体验的经历，会让我们的人生变得厚重、深刻，也会启发我们更理性地思考人生。只有经历过，我们才能睿智，才能练达，才能有所发现。只有睿智、练达的人才会拥有卓越的人生，生命才会因此而不同凡响。

经历，让弱者变强，让强者更强。每一种经历都是我们人生中的一次历练、一次登攀；每一种经历，都会让我们感受生命的伟大、崇高；每一种经历，都会让我们得到弥足珍贵的收获，从而更深刻地体味人生……

经历，可能会有痛苦的滋味，也会有成功的喜悦和幸福的享受。如果我们希望自己能够成功，就应该做好体验不同经历的准备。体验不同的经历也许会暂时挫伤我们的锐气，但也会更加振奋我们的精神。

当我们体验做一次志愿者的时候，我们会感受到“志愿者”这个平凡名字的伟大，也会体会到爱心的无价，更能够懂得是一种怎样的人格力量在支撑着人类的精神世界；

当我们试着给父母一次惊喜时，就会发现哪怕是给父母洗一次脚，父母生日时送给他们一件小礼物，抑或只是对他们道一声“生日快乐”，都能令父母感动；同时我们也会体味到父母对我们情深似海的恩德，进而就会尽心竭力地去回报父母的恩情；

当我们试着完成一项看似不可能完成的任务时，我们就会深刻地体会到这个世界上并没有什么事情不可能实现，也会发现，只要我们的思想不滑坡，办法总比困难多；

……

我们需要体验的经历很多，这些经历也会给予我们很多。我们

应该明白，人生必须体验不同的经历。面对这些经历，我们要心不烦、意不乱。只要我们保持一分恒久不变的自信心，勇于体验，那么，所有的经历都会成为我们成长的铺路石。

相信我们每一位青少年都是有智慧的人，都会把握好人生的每一种经历。无论前进的道路多么崎岖坎坷、陡峭难行，我们一旦坚定地迈出前行的脚步，就会勇敢地越过成长道路上的泥泞、坑洼。生命力的枝头将会不停地抽出碧绿的新芽，而人生的美丽风景也会为我们不断更新。

当我们科学合理地为自己安排了要体验的经历后，就应该立即行动起来，如若不然，就可能贻误良机。有这样一个故事：

有甲乙两名大学毕业生同时应聘某著名企业的管理职位，但是该企业只招聘一人。于是，人力资源总监就给两名毕业生出了一道相同的考核题。

几天后，两名毕业生同时把作业交给了人力资源总监。总监看了看，两个人花的时间一样多，过程一样精彩，结果也一样正确。两名学生都认为总监难以取舍，但是总监思考了一下，就选择了毕业生甲。两名毕业生都特别惊讶，特别是毕业生乙，他甚至很不服气地找总监问，为什么自己没有入选。总监指着作业上标注的时间说：“我上周五下午布置的，你们俩一个是上周五下午四点开始做的，一个是本周一开始做的，那我选择从上周五下午四点开始的甲，因为一个立刻开始行动的人更具竞争力。”

这个故事告诉我们：立即开始行动就等于成功了一半。我们一生中会有很多憧憬和理想，如果我们能够将它们迅速地付诸行动，那么，我们的人生会更丰富更美丽。

让我们积极行动起来，真正体验我们这个年龄应该体验的经历吧！体验这些经历就是体验人生，就是体验生命。法国著名思想家卢梭曾经说：“生活得最有意的人，并不是年岁活得最大的人，而是对生命最有感受的人。”真诚希望每一位青少年都能在体验生命的经历中拥有更多的人生财富。

◎ 第 3 种经历 掌握一次家庭财政

所谓财政，就是指政府部门对资财的收入与支出的管理活动，如财政收入，财政赤字等。那么，家庭财政的意义又是怎样的呢？顾名思义，就是一个家庭对资财的收入与支出的管理活动。但是，每一个掌管自己家庭财政的人似乎都不愿意看到一个结果——财政赤字，即支出多于收入。

- “财政大臣”的新体验…………… (24)
- 树立健康的消费观…………… (26)
- 勤俭持家远…………… (28)
- 做金钱的主人…………… (30)

◎ 第 4 种经历 挑战一次所谓的“不可能”

有人说，社会发展的进程，就是人们不断否定“不可能”，完成一项项看似不可能完成的任务而获得更大思想自由的过程。推动社会进步和历史前进的，正是那些敢于冲破常规思维的束缚，向“不可能”发起挑战的人。在今天这个瞬息万变的时代，“不可能”变为“可能”的周期正在急剧缩短，昨天还是难以想象的“不可能”的事，或许今天就已经变为活生生的现实。

- 没有什么不可能…………… (34)
- 学会主动…………… (37)
- 做一个积极的人…………… (38)

◎ 第 5 种经历 在竞争中取得成功

这是一个竞争激烈的时代，越是竞争激烈的时代，越需要超强的竞争力。“物竞天择”、“优胜劣汰”是普遍现象，也是永恒不变的真理。我们只有凭借自己的实力战胜对手，才能塑造成功的自我。这是一个激流竞进的世界，生活就像一场没有硝烟的战场，我

们需要赢得战争的胜利，需要在竞争中取得成功，因为我们要做生活的强者。

- 竞争无处不在 (44)
- 成功需要竞争力 (46)
- 合理竞争赢天下 (48)
- 成功来自于习惯 (50)

◎ 第 6 种经历 交一个真心朋友

在漫长的人生路上，人与人相互扶持才能愉快地走完一生。茫茫人海中，幸运的人才能追寻到生命中最重要的人——真心朋友。曾经听说过这样的话：“茫茫人海，漫漫长路，你我相遇，成为相互。相互就是走累了一起扶助，走远了一起回顾；相互就是痛苦了一起倾诉，快乐了一起投入。”真心朋友就是这样的人，无论我们面对痛苦还是快乐，他都会坚定地站在我们的身旁。

- 睿智人生需要真心朋友 (54)
- 朋友贵在知心 (56)
- 培养交友的好品质 (58)

◎ 第 7 种经历 认认真真读几本书

英国哲学家培根说：“读书足以怡情、足以博采、足以长才。”读书，是获取知识的主要渠道，一个人知识的积累和思维的发展很大程度上是通过读书来完成的。一本好书能给人的心灵带来强烈的震撼，也只有通过读书，我们的思想境界方能得以提升。

- 认真读书才能有所收获 (64)
- 读书是为了更好地思考 (66)
- 读书也要有选择 (69)
- 读书有方法 (71)

◎ 第 8 种经历 与现代科技亲密接触

21世纪是一个知识创新的信息时代。随着现代科学技术的不断发展，科技创新也将更进一步成为社会和经济发展的主导力量。所以，在我们青少年中普及相关的科技知识，增强我们的科技创新意识和创造思维能力，提高中华民族的整体素质和创造能力，已经成为一项十分迫切和重要的任务，这也是我们当代青少年努力提高自己的一个重要方面。现代科学技术的进步已经为人类创造了巨大的物质财富和精神财富，而且一定还会继续为人类文明做出更大的贡献。

- 现代科技的力量 (76)
- 走近现代科技 (78)
- 零距离感受发明创造 (80)
- 做成功的发明创造者 (83)

◎ 第 9 种经历 在团队中体验亲密合作

社会是一个集体，我们每个人生活在上，就如同大海里的每一朵小浪花。我们彼此依赖，谁也离不开谁。在这个大的集体中，只有懂得合作的人才是真正快乐和成功的人，因为，每个人的力量都是有限的，只有合作才能取得更大的辉煌！

- 共赢是团队合作的基础 (88)
- 感受团队合作的力量 (90)
- 需要合作精神 (92)
- 体会亲密合作的重要性 (94)

◎ 第 10 种经历 在众人面前演讲

美国著名成功学家、人际沟通大师戴尔·卡耐基说：“我把演讲看作一项‘探险活动’，一旦参与，你就会发现它可以从内而外地改变一个人。”正因为如此，有人说，演讲可以改变命运，演讲

是 21 世纪人才的必备本领！演讲是成功人士的重要素质！在当今社会，演讲的魅力无处不在，演讲使人产生力量，演讲助人取得成功！

- 演讲成就自我 (100)
- 提高语言表达能力 (102)
- 做一个优秀的演讲者 (104)

◎ 第 11 种经历 在挫折中寻找快乐

用一种超越常人的态度，把不幸化为有幸，把悲伤化为快乐是一种能力。在痛苦中寻找快乐，在挫折中创造幸福是我们追求幸福生活的必经之路。快乐是靠自己创造的，无论是在顺境还是逆境，只要用心去超越，我们就会感受到更多快乐。没有磨练的人生就像是一张白纸，我们的生命因此少了几分应有的精彩。一棵树只有经历了风吹日晒，它才会更加枝繁叶茂。

- 挫折是进步的朋友 (110)
- 如何面对失败 (112)
- 快乐是自己找的 (114)

◎ 第 12 种经历 一次丰富而难忘的旅行

法国著名文学家加缪在《生与爱》里写道：“旅行粉碎了我们身上的一种内在背景……远离亲人，言语不通，失去了一切救助，伪装被摘除，我们整个地暴露在自身的表层。但由于感觉到病态的灵魂，我们才给每个人、每个事物以自身神奇的价值。”很多人就是带着这样的梦游神情和新鲜的眼神看着异乡的山山水水、大街小巷、车来人往……当然，他也会在旅行中为自己找到一片静谧的空间，与自己的心灵做伴，感受难忘而丰富的心的旅程……

- 体验自由的心情 (120)
- 让视野更开阔 (122)
- 感受大自然的魅力 (124)
- 在尽可能多的地方留下足迹 (125)

◎ 第 13 种经历 培养一种兴趣爱好

大科学家爱因斯坦说：“兴趣和爱好是最好的老师。”是的，如果一个人对某种事物或某项活动产生了兴趣或爱好，就会激发起积极而强烈的渴望，就会萌发热情地投入其中的感情倾向，从而发挥出自己极大的积极性和创造性。也正是因为如此，俄国科学家涅斯米扬诺夫说：“没有强烈入迷的兴趣，就没有科学家。兴趣是科学发现最好的引路人。”

- 人生需要兴趣爱好 (130)
- 兴趣爱好要健康 (132)
- 兴趣爱好助你走向成功 (134)
- 这样培养兴趣爱好最有效 (136)

◎ 第 14 种经历 尽自己的最大努力帮助别人

团结互助是一种美德。我们要相信，人与人之间真正的团结互助，必定能创造出美好的生活。我们在日常生活中不妨多关心一下身边的人，勇于帮助有需要的人，让大家幸福地成为彼此真挚的朋友。这样，陌生的心才能更加贴近，我们的身边也不会再有“熟悉的陌生人”。这时，我们就会发现，生活中的寒冷气息已经全部消失，留下的是快乐、温暖与和谐，当然，还有我们的成长与进步。

- 互助是一种美德 (140)
- 要有奉献的精神 (142)
- 助人者多助 (145)

◎ 第 15 种经历 了解一种动物或植物

人类并不是孤单地存在于这个世界上，陪伴我们的还有大自然的动物和植物，它们是我们人类的朋友，也是我们赖以生存的物质源泉。其实，对于我们来说，一花一叶，一草一木，都是一个神奇

的世界；飞禽走兽，爬虫游鱼更能引起我们的兴趣和关注；一只小甲虫，一只小花猫，甚至一株含羞草，都可以与我们倾心交谈、一起游戏。动物和植物，都是我们应该了解的未知世界。

- 人类的好朋友 (150)
- 了解要用心 (152)
- 要保护动植物 (154)

◎ 第 16 种经历 利用假期打工挣钱

我们在学习和生活中学到的仅是书本上的自然、人文科学知识，树立了一些真善美的伦理道德观念，并由此形成了单纯和理想化的人格，很难应对社会上复杂的事情。如果我们能够选择在假期利用合理的方式去打工，即有利于我们了解父母的辛劳，也有利于提高自立的能力，还增长了一份对社会的了解，是一件一举三得的好事情。

- 要花钱，自己挣 (158)
- 进入社会前的“练兵” (160)
- 做好准备再行动 (162)

◎ 第 17 种经历 用智慧成功说服别人

在与人交往的过程中，难免会遇到观点分歧或意见不统一的情况，如果因为这些情况而让我们在沟通或其他方面产生了一定的障碍时，我们就必须通过成功说服别人来达到自己的目的。归根到底，说服别人需要智慧，还要掌握说服他人的一些技巧，更需要我们有一种正确说服人的态度，而不单单依靠直白的语言。有哲人曾这样告诫人们：我们往往需要说服他人，但在多数情况下，解决问题的并不是犀利的言辞。

- 说服别人需要智慧 (168)
- 善于晓之以理 (170)
- 说服别人有方法 (173)

◎ 第 18 种经历 一次严格的军训

军训不仅能提高一个人的身体素质，而且能增强国防意识、纪律观念，也使人对什么是“坚强的意志”有了更深刻的体会。除此之外，军训也是我们青少年接受热爱党、热爱社会主义、热爱解放军教育的好形式。它能培养我们青少年集体主义意识和艰苦奋斗、吃苦耐劳、团结友爱的精神。“中华儿女多奇志，不爱红装爱武装”，相信那一身绿军装一定会留给我们一段非同寻常的体验。

- 浓缩的军旅生涯 (178)
- 与意志的较量 (180)
- 集体利益高于一切 (182)
- 让军训更精彩 (184)