

痛

最好的老师
是青春

米苏
编著

10-18



北京王大为校

优秀教师推荐的
青少年核心价值观
养成读本

子燕心愿
礼物



天壤的
他摆调
我们的共鸣



中华工商联合出版社



中华工商联合出版社

米苏◎编著

最好的老师
是青春



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

痛是青春最好的老师 / 米苏编著. —北京: 中华
工商联合出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5158-0924-3

I. ①痛… II. ①米… III. ①青春期—心理健康—健
康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 073292 号

痛是青春最好的老师

作 者: 米 苏
责任编辑: 于建廷 效慧辉
封面设计: 水玉银设计
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市宏盛印务有限公司
版 次: 2014 年 6 月第 1 版
印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷
开 本: 880mm × 1230mm 1/32
字 数: 200 千字
印 张: 7.875
书 号: ISBN 978-7-5158-0924-3
定 价: 29.90 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言

青春，就像一本纪念册，记载着成长岁月里最美好的那段时光，也记载着初长成人时经历的些许哀伤与愁怨。当我们迈过儿时的岁月，一只脚踏入青春的地界时，就注定要品尝酸涩与痛楚，这是成长的代价。

青春是一段绚烂的年华，其中也有难以言说的烦恼。从丑小鸭到白天鹅的蜕变，从躲避嘲笑到落落大方，从无知的孩童变成羞涩的少女，从孤单的阴暗处奔向阳光，这一路都伴随着烦恼，伴随着不知所措。如何顺利度过这样的迷茫期？每个人都渴望得到答案。

青春从来不是一条笔直的路，它弯弯曲曲，跌跌撞撞，任何人都避免不了。然而，这一段弯路，没有谁可以代替谁行走，唯

有自己试探着前行。唯有经历过弯路，才会真的成长，才能够在成长中找寻到人生的方向。就像小草，若不经历倾盆大雨，就不可能破土而出；就像雏鹰，若不经历跌跌撞撞，就不可能展翅飞翔。

因为不懂，所以犯错；因为倔强，所以疯狂。在年少轻狂的岁月里，我们害怕孤单、渴望朋友，也曾有过青涩的初恋，却往往会辜负最爱我们的亲人。待我们稍稍长大，蓦然回首，才发觉世界的每一种情感都值得珍惜，而父母的恩情更是无以回报。痛了，也懂了。

没有不疼的青春，没有不痛的人生。青春总是疼痛的，人生更是挫折的。

我们会有梦想，会憧憬未来，却也会遭遇失败，历经痛苦。也许，上天还会跟我们开一个不怀好意的玩笑，让原本酸涩的心情又多了一分苦。可是，别怕，生命就是因为这些磨炼才变得更加坚强。有些痛，我们无法逃避，无法摆脱；有些痛，我们可以采取措施减轻它对自己的伤害。

亲爱的朋友，请捧起这本青春的纪念册，聆听一个个感人而充满人生哲理的故事吧！相信我，它会让你更加珍惜仅有一次的青春岁月，让你不可重来的人生变得更加丰盈。

第1章

友情岁月：青春路上不孤单

- ⊙ 友情在时光里永不褪色 / 002
- ⊙ 最贴心的祝福，最暖的伴 / 005
- ⊙ 一场感冒唤回了友情 / 008
- ⊙ 谢谢你为我保守秘密 / 012
- ⊙ 你是我生命中最闪亮的星 / 014
- ⊙ 你的信任唤醒了我的心 / 017
- ⊙ 瓶子里的纯真友情 / 020

第2章

让痛苦和磨难成为一种历练

- ⊙ 如果不能哭泣那就微笑吧 / 026
- ⊙ 无声的世界有花开 / 029
- ⊙ 独脚起舞的翩翩少年 / 032
- ⊙ 用左手抒写出精彩的人生 / 035
- ⊙ 坚强女孩唱出生命的华彩 / 038
- ⊙ 发牌的是上帝，打牌的是自己 / 043
- ⊙ 不怕失去生命，只怕失去风度 / 046

第3章

每一次挫败都是新的起点

- ⊙ 年轻没有失败，一切都可以重来 / 050
- ⊙ 只要努力，就能看到远处的风景 / 053
- ⊙ 把曾经的失败写在背面 / 056
- ⊙ 没有人能够拦住你的努力 / 058
- ⊙ 一百次挫折便是成功 / 060
- ⊙ 墙外的苹果比墙里的甜 / 063

第4章

懵懂的年纪，青涩的恋情

- ⊙ 每个青春都有一个故事 / 068
- ⊙ 有些爱恋只是青春的产物 / 071

- ⊙ 一场南辕北辙的初恋 / 074
- ⊙ 成全你，成全我的下个夏天 / 079
- ⊙ 你爱的不过是深情的自己 / 082
- ⊙ 在属于它的季节里盛放 / 086
- ⊙ 挂在窗前的千纸鹤 / 089
- ⊙ 青春岁月里的那一场邂逅 / 092
- ⊙ 懵懂年纪里的纯真感情 / 095
- ⊙ 生命中曾有天使来过 / 100

第5章

青春的弯路，你要自己走

- ⊙ 成长的路，从来不是坦途 / 108
- ⊙ 第一次离开家的那段旅程 / 112
- ⊙ 每顿饭里都有亲人的爱 / 116
- ⊙ 第一次打工的感悟 / 119
- ⊙ 原来，“坏小孩”不好当 / 121
- ⊙ 让我陡然长大的一句话 / 124
- ⊙ 永远做好自己该做的事 / 126

第6章

珍惜父母的深情，不留遗憾

- ⊙ 妈妈，我真的不该嫌弃你 / 130
- ⊙ 从此我不会再让你哭泣 / 134
- ⊙ 长大以后，才懂你的不容易 / 138

- ⊙ 谢谢你给了我最大的信任 / 142
- ⊙ 摔碎的心，深沉的爱 / 146
- ⊙ 父爱何计生死荣辱 / 149
- ⊙ 天下的妈妈都是一样的 / 153
- ⊙ 沉默里的那一份包容 / 156
- ⊙ 一颗爱恨交织的心 / 159
- ⊙ 平凡的父亲，不凡的爱 / 162

第7章

带着梦想起航，让青春飞扬

- ⊙ 只要你想，没有什么不可能 / 168
- ⊙ 梦想，从来都不卑微 / 172
- ⊙ 没有伞的孩子要努力奔跑 / 174
- ⊙ 从脚下可以努力的地方做起 / 178
- ⊙ 机会有时需要自己创造 / 180
- ⊙ 退一步是为了更好地前进 / 183
- ⊙ 生命就是一场华丽的冒险 / 186

第8章

当灾难来临，掌握自己的“方舟”

- ⊙ 电梯里发出的“击打乐” / 190
- ⊙ 水塘边钓鱼的小英雄 / 192
- ⊙ 逃出绑匪魔掌的机智女孩 / 195
- ⊙ 零落成泥碾作尘，唯有痛如故 / 198

- ⊙ 生命的护栏不可越过 / 200
- ⊙ 抗震奇迹：零伤亡的启示 / 202
- ⊙ 印度洋海啸中的幸存者 / 205
- ⊙ 轻信有时也是一种灾难 / 207
- ⊙ 女孩，请保护好自己 / 210

第9章

成长的烦恼：痛并快乐着

- ⊙ 别因为卑微的出身抬不起头 / 214
- ⊙ 压不垮你的嘲笑，必将使你强大 / 217
- ⊙ 17岁那一场莫名其妙的烦恼 / 220
- ⊙ 勇敢盛放，走出自卑的沼泽地 / 224
- ⊙ 带我跨过青春门槛的白裙子 / 228
- ⊙ 有“痘”无“痘”都烦恼 / 231
- ⊙ 勇敢地 from 帘子后面走出来 / 233
- ⊙ 亮丽青春不只靠一件美衣 / 236

第1章 友情岁月：青春路上不孤单

世界上有一种东西不会因距离而改变；有一种事物不会因时间而淡忘，那就是友谊。当耳边响起这样的旋律：“朋友一生一起走，那些日子不再有，一句话，一辈子，一生情，一杯酒……”谁都不会被打动，会想起青春岁月中陪自己哭过笑过的伴。青春路上，有苦有甜，有笑有泪，但有相依相伴的朋友，就不孤单。

友情在时光里永不褪色

我和美丽是“发小”（北京方言），儿时一起玩过家家、跳皮筋；初中时一起追星，一起抄作业；高中时一起高谈阔论说理想，考试时借助眼神和手势，给对方传递“暗号”。我们之间可谓是心有灵犀，默契程度无法用言语表达。

我一直都觉得，我们会是一辈子的朋友，一辈子的闺蜜。我们要见证彼此生命中最重要的那些时刻，考大学、恋爱、结婚……直到白发苍苍，依然能在一起说说笑笑。也许是青春懵懂，想得太简单，我忘了一点：世间所有真挚而长久的感情，都免不了要经历风雨的洗礼，饱尝酸甜苦辣的滋味。若没有过考验，就难以懂得珍惜。

当我们喜欢上同一个男生的时候，一场考验来临了。

高二那年，班里转来了一个叫岑江的男孩。我们文科班的女孩子占据了三分之二，仅有的十几个男生也都长得平平常常，这个浓眉大眼、挺拔俊逸的男生，无疑在男生中显得鹤立鸡群，那会儿我们班里的女孩都迷韩剧，而他那双细长的眼睛恰好符合了我们的审美追求，尤其是他笑起来的时候，脸颊上还有一个浅浅的酒窝。班里不少女生都对他另眼相待，外加岑江学习很好，女生们平日里经常借助学习的话题跟他套近乎，唯独我和美丽是个

例外。

美丽总说，我有那么点高傲。确实，看到班里的那些花痴女孩对岑江的种种表现，我心里很不屑，总觉得她们不够矜持。就算他真的很帅，那也不能低头哈腰地去讨好他吧？记得妈妈说过一句话，女人可以不漂亮，可一定得活得漂亮。

当然，美丽比我更矜持。我完全看不出她对岑江有什么好感，所以也就没过分在意她的一举一动。坦白说，我心里也很想接近岑江，但我不屑用她们那些老土的办法，我一定要出奇制胜。

那是一个美丽的黄昏。我走出自行车棚，嘴角带着一抹坏笑。到了一个无人的角落，我悄悄地扔掉了手中的气门芯。对，没错！我拔了岑江车子上的气门芯。

这一招果然奏效，不枉费我花费了一番心思。岑江在不知情的情况下，与我“偶然”有了交集。我带他去附近的修车铺，而他出于礼貌，请我吃了冰淇淋。我一边陪着他聊天，一边等修车的师傅给他的车打气，心里悄然乐开了花。这一切，多么符合我的预想啊。唯一美中不足的是，修车的师傅效率太高了，我还没来得及问岑江的QQ号，他的车子就已经修好了。我决定，下次一定要来点“狠的”——扎坏他的车胎。

都说万事开头难。有了第一次的“偶然”交集，后面的接触就变得很自然了。我和岑江成了放学路上的伙伴，在学校里的時候也是说说笑笑，我觉得他对我比对其他女生要亲近得多，难道是我天生的魅力使然？情窦初开的我，当时真的有一种别样的优越感和自信感。我心里很得意，想着如何能让我们之间的关系更加明朗一点。

重色轻友，这样的词语我向来不喜欢，可是那段日子，我分

明就在演绎这样一幕。我有大约一个月左右的时间没有跟美丽一起玩了，而她也没有特意来找我，尽管每次见面时我们还会亲切地打招呼，可再不像从前那样形影不离了。

一次偶然的机会，我看到岑江和美丽有说有笑地走在一起，美丽甚至还笑着捶了捶他。女孩子的神经都是敏感的，尤其是面对自己心仪的人，我能看出来，岑江对美丽绝不是普通同学或朋友那样简单。

他们什么时候走得这么近？我心里不由得一惊。岑江从来没有在我跟前提过美丽，而美丽在班里也极少跟岑江说话，可眼前的情景，却让我不得不笑自己傻：我遭到了“背叛”！一个是我最好的朋友，一个是我喜欢的男生，他们之间的关系这么亲密，而我却浑然不知，这简直太可笑了！

毫无悬念，我的初恋就这样匆匆地结束了。或许说，它只是我心里的一粒种子，根本就没有发芽。我把那段不堪回首的记忆彻底封存在时光里，不再去碰触。

时光如流水，一刻不停歇。已经想不起那些日夜是怎样度过的，我们就告别了青春，长成了大人。偶然的一次，我再次翻起年少时的相册，看到高中时的集体照，看到美丽如花的笑脸，我那记忆的封印被解开了。

高中时的那一场懵懂的初恋，让我和美丽的友谊裂了一道缝。从此，形同陌路。在毕业之际，她送了我一个精美的木质相册，封面是两个荡秋千的女孩，用很可爱的笔体写着几个字：你是我永远的姐妹。翻开相册的第一页，是我们两个人的合影，下面有她简短的留言：十年后再聚首。

我和她早就约定好：若是今后分开了，也不能忘记彼此间的这

段情谊。十年后的圣诞节，要回到母校聚会一次，看看那时候的彼此。翻开那本相册，我便想起了这个承诺。

最终，我在约定的时间回到了母校，沿着操场慢慢地走着，看着窃窃私语的高中女生，回忆着年少时的点点滴滴。奇怪的是，我已经记不清楚岑江的模样了，当初那份刻骨铭心的感情如今早已随着时间淡去，我想到最多还是美丽，想着我们在一起度过的时光和友谊破碎时的黯然神伤。此刻的她在哪儿？是不是早已经不记得当年的约定了？

伤感、失落，涌上心头，让我感觉眼睛有些酸涩。可就在这时，我突然望见了一个熟悉而又陌生的身影，她站在操场的中央，目光朝向我。难道是美丽？她的样子有些一些改变，可她的笑容我认识。

她走了过来，说：“看来，我们还是那么有默契。”这样的开场白，让我们不禁湿了眼眶。望着她，我觉得我们从未分开过。我终于明白：在时光的冲洗下，青春时代的爱情可能会褪色，但友谊却可以历久弥新。



我知道无论我走到哪里，你都会陪在我身边。陪我哭，陪我笑，陪我等待，陪我开花。/ 青春小说《女生派》

最贴心的祝福，最暖的伴

十五岁那年的生日前夕，我获得了本省青少年钢琴赛的亚军。为了给我庆祝，妈妈决定在家里为我举办一个前所未有的大型生

日聚会。我高兴坏了，那段日子一直都想着生日会场该怎么布置、该邀请谁。

起初，我只想把自己最亲密的朋友请来，可没想到，班里的很多同学听说后，都纷纷表示要来参加。原本我预计也就10个人左右，最后竟然变成了18个。看到每个人都对我的生日聚会充满了期待，我心里有一股别样的欣慰感。

妈妈提早就把厅房空了出来，布置得像一个自助餐的会场。我们在吃东西闲聊时，突然有朋友提议，让我弹奏一曲《生日快乐》，大家来配合我演唱。正当我坐在钢琴前的时候，门铃声响了。我没有费心去注意这个时候谁会来我家，毕竟我喜欢的、喜欢我的每一个人都在这儿，陪我过着生日。

很快，妈妈的声音响起了：“茉莉，你过来一下。”我看了看朋友，撇了撇嘴，意思似乎是在说：这个时候被人打扰，真是太扫兴了！

我从朋友们身后绕过去，走到前门。望着门外的那个人，我吃惊地张开嘴，脸上还微微地发烫。前廊上站着的不是别人，正是钢琴班里坐在我邻座的文静女孩——陶然。她手里拿着一份礼物，显然是特意给我送来的。她知道我在钢琴比赛中获了奖，也知道今天是我的生日，但我想她应该不知道我在家里举办了一个大型的派对。

我真的很尴尬。想必，她在门外已经听见了屋内的热闹喧哗，可我竟然忘记了邀请她。在钢琴班上，她算是我最要好的朋友了，而我只把那些向我表示了兴趣的人记在了邀请名单上。我的脑海里回放出许多在钢琴班里发生的事，尤其是我突然发起高烧的那次，她帮我收拾东西，拿着乐谱，打车把我送到了医院，耽误了

整整一下午的钢琴课。

我接过陶然的礼物，不好意思地笑了笑，请她一起进屋参加聚会。

可是，她拒绝了。她说：“恐怕不行呢，我爸爸还在外面等我。”

“就进来待一会儿，不可以吗？”我几乎恳求似的说，之所以这样做，也是为了弥补我忘记邀请她的那份遗憾。我真心希望，她能够留下来，那样我会好过一点。

“谢谢你啦！今天家里还有点事，我必须得走啦！再见，祝你生日快乐。”说完，她就转身向大门口走去。

“嗯，陶然，下周的钢琴课上见。”

我送走了陶然，又回到了热闹的厅房，心里却没了刚刚的那股子兴奋，反倒有点空落落的。我没有立刻拆开陶然送的礼物，想等安静的时候再仔细品味。几个小时过后，聚会结束了，朋友们陆陆续续地都走了。

我静坐在沙发上，拆开了陶然的礼物。精致的盒子里面，放着一个漂亮的磨砂玻璃罐，还有一张美丽的贺卡，上面写着：“你是阳光般明媚的女孩，希望这个能够收集阳光的罐子，能在每一个夜里陪伴着你，带给你温暖和喜悦。”

不得不说，我十五岁生日那天收到的最暖心的礼物，就是陶然的阳光罐了。只是，那时候的我还没有意识到，陶然是我一个真正的挚友。后来，因为父亲的工作调动，我们搬了家，我也转了学，与很多同学都渐渐失去了联系。然而，陶然却一如既往地跟我联系，忠诚地、无条件地支持我、鼓励我、理解我。

高考填报志愿时，我和陶然报了同一所院校。庆幸的是，我