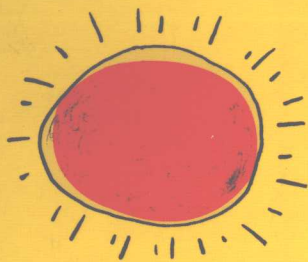


不说大道理： 面对成长烦恼的 100封信

一花 著



21 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

不说大道理

面对成长烦恼的100封信

● 一花 著



YZLI0890128870

二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

不说大道理: 面对成长烦恼的100封信 / 一花著.

—南昌: 二十一世纪出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5391-5239-4

I. 不… II. 一… III. 青少年—心理卫生—健康教育

IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第203680号

不说大道理 一花 / 著

责任编辑 林云 邹源

装帧设计 阎虹

出版发行 二十一世纪出版社 (江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经销 全国各地书店

印刷 江西华奥印务有限责任公司

版次 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

印数 1~15000册

开本 890mm × 1260mm 1/32

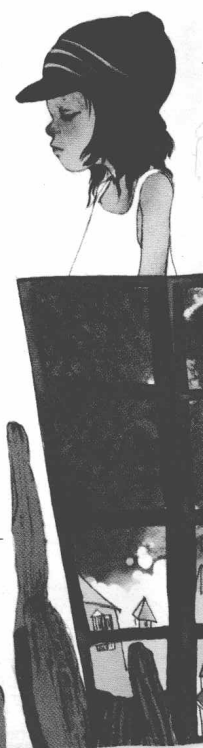
印张 9.25

字数 140千字

书号 ISBN 978-7-5391-5239-4

定价 25.00元

(如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换, 服务热线: 0791-6524997)



将心比心才知心

序

在从淮安回北京的列车上，我又一次阅读了一花写的两本书《不说大道理：面对成长烦恼的100封信》和《你能走更远：走出成长困惑的18种智慧》，心中充满感动。

一花，真名叫田玉彬。他曾在《知心姐姐》杂志社工作过许多年，离开时已是副主编。在我的印象中，他是一个充满爱与智慧、才华横溢的小伙子，是“知心团队”中的“热心哥哥”。

这位哥哥可不简单。多年来，他以“一花”为笔名，给许许多多少年朋友回信，成为许多烦恼少年的知心朋友。

处在青春期的少年困惑多多，烦恼多多，问题多多。他们有强烈的逆反心理，心灵的大门对成人关闭，对同龄人开放；有话不和父母说，只和知心朋友说。面对这些不可琢磨、“不可理喻”的孩子，父母们痛苦不堪，纷纷向“知心姐姐”求救；面对成长的种种难题，不同年龄的少年也纷纷来信、来电向他们最信任的“知心姐姐”倾诉。

“一花”，作为“知心姐姐”团队的一员，懂得“知心姐姐”工作的原则：知心。以平等的态度认真倾听，以知心的语言将心比心。

自古就有“一言兴邦，一言丧邦”的明训。与少年朋友沟通是一门艺术。

如何说话才能让少年朋友们听进去？一花有三点做得很好：

（一）给受委屈的孩子说一句公道话。成长中的少年常常有许多行为被人误解，渴望理解是他们成长的需



求。一花做到将心比心，和对方站在一起，帮助他分析产生烦恼的原因，尽量理解他的心情，无形中挤进对方的“朋友圈”。这样再往下说，他才有可能接受。

（二）为不自信的孩子说一句鼓励的话。那些对自己长相不满，对交异性朋友惧怕，对网络依恋的孩子，常常是因为缺少自信，缺少被人肯定的体验。一花在回信中，会巧妙地抓住一些细节给对方以鼓励。比如，一位男孩来信诉说自己种种“坏”的表现，一花却说，“你没有像‘好’孩子那样，直接说你想学习好、不骂人、不打架、不偷不骗，但我听到的，却无不是你向善的呼喊。”你想，在苦恼中挣扎的孩子，多么需要鼓励，多么需要光明，哪怕是一点点光！

（三）为迷茫的孩子说一句点醒的话。对环境不满、对父母怀疑、对生命疑惑、对生活没有希望的孩子，是多么需要有人点醒，多么需要人生的智慧！这些点醒的话，会救人一命。拿得起是聪明，放得下是智慧。何时该争取，何时该放下，迷茫的少年常常需要有人指点迷津。

作为父母，一生要说许多话，无论是好话，还是坏话，听进去才是有用的话。怎么让孩子听进去？根本的是四个字“将心比心”。话不在多，知心才灵。

作为孩子，一生要听许多话，多看多听比闭目塞听好，兼听则明。

一花的“100封信”是写给少年朋友的，建议少年朋友和父母们都来读一读。读懂了别人的心，才能走进别人的心灵。一花与少年朋友分享的“18种智慧”，值得每个少年拥有。拥有了成长的智慧，可以拥有更多的朋友，拥有这个美好的世界。



自序

■ 不说大道理

一 花

在现实生活中，当一个人到陌生地方，不知路怎样走，问起行人：“从A地到E地怎么走？”如果那个指路人足够耐心，就会告诉问路人具体的路线。现实中的指路人一般不会说：“你应该到E地。”或者，“太容易了！就那样走呀，你快点走就会到！”然而在内心世界，当我们迷路、需要别人的指引时，却常常遭遇这样的“建议”。

有一种建议，道理非常对，但是并不能帮助我们从困惑中解脱出来，反而会加重我们的郁闷感。这是因为，对于迷路者而言，需要的不是说教，而是对他当下处境的理解；他急需的不是道理，而是道路——正是摆在面前的道路让我们开始前行。因此，我们会说，冷眼旁观的道理，是一种“大道理”。

还有一种“大道理”，不是冷眼旁观，而是无比急切。

即使一个坚强的人，倘若经受挫折太多，也难免消磨许多勇气；就像在黑暗中突然见到光亮，眼睛一时不能适应，迈开脚步，走出困境，也需要时间。但身边急切的人却常常说出这样的话：“你怎么就这么笨啊！”“懦弱！”“你没希望了！”

我们拒绝大道理，有时是因为大道理大而无用，有时也因为大道理缺乏设身处地、将心比心的人性体贴。

在我的成长道路上，也曾遭遇许多次迷雾、交叉路口、荆棘与

泥淖，那时，我也曾热切地期盼有人给我指路。他可以不幽默，可以不鼓励，但是至少他应该耐心一点，因为对他而言，路况是再熟悉不过，而我，却是刚刚来到这个陌生世界的孩子。

现在，当弟弟妹妹来向我“问路”时，我希望尽可能记起我迷路时的感受。

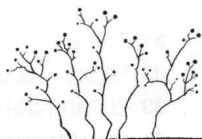
来信的弟弟妹妹，他们提出在成长道路上遇到的问题，不等于缺少智慧；他们的困惑，只是因为正在成长。而我们，无论是孩子还是成年人，其实都在成长之中，都行走在路上。怀着这样的心，我向他们提出了我的建议。我并不坚信我的建议是唯一正确的，但是如果我做不到，或者我不那样想，我就不会说出我的建议。

在此，我要感谢写信的少年朋友，没有他们的来信，也就不会有这本书，我也就不会知道，使我们心花怒放的，除了成绩、奖励、安慰，除了大道理，还会是别的什么。

但愿这是一本值得你信任的书，但愿你认可这是一本没有说大道理的书。



目录



推荐序 将心比心才知心·卢勤 / 003

自序 不说大道理·一花 / 005



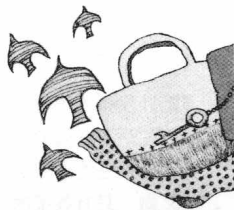
学习篇

- 1 课外活动不是芝麻，学习成绩也不是西瓜 / 012
- 2 不要那跳楼的短暂自由 / 015
- 3 一进步就骄傲，一落后就谦虚 / 017
- 4 成绩差不等于笨 / 019
- 5 再大的雾都有边界 / 022
- 6 成绩差，也不要偷自卑 / 024
- 7 “厌学综合症”有药可治 / 026
- 8 作文有秘诀 / 028
- 9 你说自己笨，别人不见得说你聪明 / 032
- 10 怎样努力才算努力 / 035
- 11 争先恐后争“第一” / 038
- 12 提不起精神的“差生”，可以重新启动 / 041
- 13 数学压力像磨盘，你要像蚂蚁 / 043
- 14 催生嫉妒的环境比嫉妒本身更可怕 / 045
- 15 不是浪费时间，你是在热身 / 047
- 16 绝望之下，可以找个“狗洞”钻出去 / 048



人际篇

- 17 男女生之间没有无缘无故的讽刺 / 052
- 18 我们需要玩笑，但要有趣不伤人 / 055
- 19 用玩笑面对嘲笑，能使嘲笑崩溃 / 057
- 20 不哭，不动武，照样可以不伤心 / 060
- 21 友谊不是靠委屈自己得来的 / 061
- 22 不必把自己推到“玩偶”的位置 / 066
- 23 朋友会变，友情长存 / 069
- 24 人影孤单，那人心里却不一定寂寞 / 071
- 25 怎样让朋友明白你在乎他 / 073
- 26 不是她们太复杂，而是你太严格 / 074
- 27 绯闻是纸老鼠 / 077
- 28 怎样对付学校恶霸 / 079
- 29 想不恶心，可以不看 / 081
- 30 差学生怎样才能感觉良好 / 083



- 31 不要被“小报告”吊死 / 086
- 32 “假女生”是双重偏见 / 088
- 33 把梦里的害怕哭出来 / 090
- 34 胖不必是累赘 / 091
- 35 接纳他们，不要总钳他们的尾巴 / 093
- 36 你可以投其所好，也可以特立独行 / 095
- 37 不健谈，也可以找到好朋友 / 098
- 38 朋友多不一定代表你重要 / 101
- 39 自嘲可以消除尴尬 / 103
- 40 哪里都是陷阱，到处都是源泉 / 105
- 41 死党之间也不必很透明 / 109
- 42 你可以不宽容她，但你要宽容自己 / 112
- 43 不合理的班规，走钢丝的班长 / 118
- 44 班干部不是老师，不是父母 / 120
- 45 蛤蟆和蝴蝶的成长圆舞曲 / 122
- 46 给自己留余地 / 125
- 47 家长不懂你的感受，你就去懂家长的感受 / 127
- 48 把自己当大人，把父母当小孩 / 128
- 49 没办法选择父母，可以选择怎样成长 / 131



情感篇

- 50 不应把“前途”作为感情的杀手锏 / 138
- 51 不跟小孩子谈恋爱 / 141
- 52 小女孩不和大哥哥玩“跷跷板”游戏 / 143
- 53 女生不喜欢自卑的男生 / 146
- 54 大考前的悲情之爱 / 148
- 55 别把“喜欢”复杂化 / 149
- 56 顽皮制造的尴尬，仍用顽皮来解决 / 151
- 57 纠缠不休，最终难免纠缠不清 / 155
- 58 喜欢他，不是“不要脸” / 158
- 59 心智成熟的人不担心“早恋” / 161
- 60 像孩子一样恋爱 / 163



现实篇

- 61 没有什么“不可想象”的 / 172
- 62 矮个子不自卑的一花心法 / 174
- 63 胖女孩不烦恼的一花心法 / 176
- 64 说话不紧张的一花心法 / 178
- 65 猜疑是块大石头，谁搬起就砸谁的脚 / 180
- 66 做一只只有谷子的兔子 / 183

- 67 不爱午睡少年的精灵游戏 / 184
- 68 转念之间，你就可以看到希望 / 188
- 69 男生围在女生周围讲“黄色” / 191
- 70 被骚扰忘不了，你就当他是狗屁 / 193
- 71 治疗优柔寡断的“绝招” / 195
- 72 迷恋网络，初三辍学，偷东西，没朋友，恨世界 / 198
- 73 爱音乐，不必做歌手 / 203
- 74 在容貌之外，寻找自信法则 / 205
- 75 在现实之中，不断调整心态 / 207
- 76 除了左手，还有右手 / 210
- 77 把收礼老师当小丑，重新擦亮世界 / 212
- 78 反感偏心的老师 / 215
- 79 以前爱打架，现在想变好 / 217
- 80 让你心中那个勇敢的小人儿“锻炼身体” / 219
- 81 看“A片”的女生 / 223
- 82 看“黄色”的男生 / 225
- 83 面对女生让男生摸的多重标准 / 227
- 84 日记写什么？当然是想写什么写什么 / 229
- 85 “男子汉”PK“大男子主义” / 231
- 86 你可以逃脱管制，但不一定能享受自由 / 233

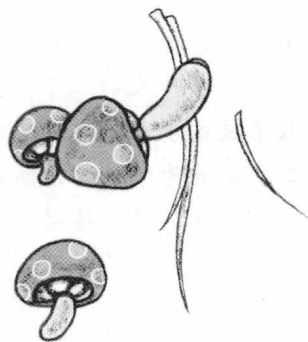


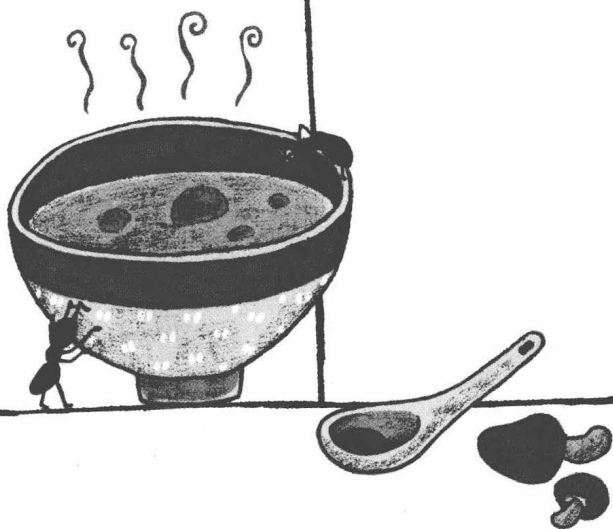
人生篇

- 87 自残是负气，不是勇气 / 238
- 88 跪不出尊重，趴得出欠扁 / 241
- 89 “学习是一切”和“一切为你好” / 245
- 90 维护正义不等于你不会遭受谴责 / 254
- 91 玄幻小说中的假面人 / 256
- 92 非常乖，可是又好坏，为什么？ / 259
- 93 快做，而后快乐 / 261
- 94 你所缺少的东西，需要换，不能等靠要 / 263
- 95 为了梦想而有力，因为现实而犹豫 / 268
- 96 在沉重的书包中装进一点对自由的期许 / 271
- 97 人生的价值何在？ / 274
- 98 你可以做警觉的少数派 / 280
- 99 天堂在我们心中 / 286
- 100 人生中难免有困惑，理性谨慎是关键 / 292

我是男性，为“知心姐姐信箱”撰稿，纯是因为工作缘故；取偏女性化的笔名“一花”，也是因为当初在《知心姐姐》杂志社工作。现在看来，当初的顾虑实无必要。事实上，性别并没有影响我为少年朋友的写作。现在，我反而为自己成为“冒充”“知心姐姐”回信最多的男性而自豪。

——一花





1 课外活动不是芝麻，学习成绩也不是西瓜

一花哥哥：

你好！我是学校广播电台的台长，平时工作很忙，但我一直能处理好和学习的关系。今年升入初二了，我在自己不知道的情况下被团委老师选入了校民乐队。我从小就学习二胡，所以当上了队长，我每天都尽职地为学校的乐队在努力着。但我们班主任老师从来都不支持我参加这些活动，包括学校广播电台，甚至很反对。《科学》的“电学”有些难，大概是因为我自己不理解吧，尽管我努力了，但还是考了一次不及格。我也在找原因，但老师们非要说是这些课外活动影响了我，还说我“捡了芝麻丢了西瓜”！我真的很丧气，我宁可他们怪我笨。希望你能帮帮我。

谢谢！

honey

honey:

你也真是，照班主任说的做，不就行了？省得丧气。

班主任反对你参加课外活动，是因为她有明确的价值观：她认为西瓜大、甜，而芝麻小，还不甜。显然，“学习”（特指应试学习）就是他们认为的大西瓜，其他的，就算有点小价值，也不值得去浪费时间。

你不用“宁可他们怪我笨”，实际上，你不懂得抓大放小，在他们眼中，何止是笨，简直是傻！所以，我首先能帮你的，就是提醒你别再希望他们怪你笨。

在应试的压力下，学生的任务是把课本学好，多做题，最好做到条件反射，见到题，不用想，不用计算，直接就近乎本能地写出答案。那样一来，答案不仅是准确的，还能节省出检查试卷的时间，把疏忽造成的差错减少到最低。持这种观点的老师，不在乎你是不是机械地学习，只在乎分数高不高，分数高，你就聪明，就是摘了大西瓜。

我这样说，不是要鼓动你反对“老师”。“老师”的用心其实良苦，他们希望学生考试成绩高，然后才能体现出作为老师的价值。

问题不只出在老师身上。“分数高，才有望考上好学校；上个好大学，才有望找到好工作。”很多管着孩子、对孩子负责的人，都为孩子设计了这条成长路线。你的“老师”的做法，只是在顺应多数人的“愿望”。当然，不是所有学生都愿意这样走。最简单的原因，这样走，没意思。就像我们读小说，刚一开头，就知道结尾，这样的小说，还有什么必要读下去？我们希望不被规定得那么死，我们希望能有更多的可能性，最好有

一点探索，发现自己未知的能力，遇到一些奇妙的事情。

“你这种想法当然是好的，”你的“老师”可能这样说，“但是你现在最重要的是学习，有了知识，将来你才有能力去探索你的可能。”

应该说，这样的见解有一定道理。但是，也有一些没道理。“将来”，应该是指上了大学以后，因为高考是一道门槛，高考以前，一个人已经活了十七八年时间，这么长的时间，一定要被限定得死死的？而且，过去不曾培养过探索的能力，只是被灌输，到了可以释放的那一天，是否一切都能顺利如愿？

反证太多了，不少大学生，到了大学，还是像小孩子，有很多的“怎么办”。在他们知道怎么办之前，还需要经过痛苦的磨练。有的人，干脆放弃了追求更好的人生，只去认同现实，继续走以往功利成长的道路。

到这里，想必你已经明确感到了，我是站在你这边的。我站在你这边，不是为了给你大西瓜，也不是鼓励你捡芝麻丢西瓜，而因为我和你持有相同的价值观，认为成长不该只是为了“学习”成绩。

接下来，我该说方法了。

方法是，尽量把学习搞好，同时不必放弃课外活动。

当然，分出那么多精力去做电台广播，为乐队努力，必然会占用学习时间。要你两者都做得非常好，对你的要求太苛刻。

所以，我的建议实质上是，既然得到了课外活动的好处，就不要怕别人的非议，就要付出比别人更多的努力。

一花

2 不要那跳楼的短暂自由

一花：

你好！又要打扰你了。我知道你很忙，本不该打扰你的，可我不知道心里的那些话还能对谁说。这次的邮件有点长，希望你有耐心看完。

昨天我查到考试成绩了，很差很差，我不知该如何评价那个分数，总之我看到那个分数时是没什么反应了。只有爸爸还在那里不停地说：“还不是你自己不努力，这怎么得了！”后来打开了一个同学的博客，看到了她的心情笔记，她的成绩也不理想，在那时我的眼泪才涌了出来。

“分数真的那么重要吗？”我一遍遍问着自己，心里也有个声音在告诉自己——真的那么重要。平时同学们都说很羡慕我，可以什么都不在乎，其实我只是太会伪装罢了。很多东西我是在乎的。我是个骗子，骗别人也骗自己。

知道成绩后我就拼命地写稿子，期望这能给我的暑假带来一点不同的色彩，可写完之后我就知道自己错了，我真的很差劲，写的都是一些烂得没人看的东西。

很久没去想过那个极端的问题了，可因为考试失利我又在日记本上写下这样的文字：“如果哪一天我从很高很高的楼上向地面俯冲下去的话，在飞向地面的一刹那我就是一只鸟儿了，一只自由的鸟儿。我想，那时的我将是快乐的，因为我终于可以飞了。”

一花，在那一刹那我可以成为一只自由的鸟吗？

楼心月

楼心月：

从很高很高的楼上俯冲下去，不是想把自己摔成肉酱，而

是变成一只自由的鸟，这无疑是非常美妙的设想。

和你一样，面对异化的考试，我也曾不遗余力地设想，怎样才能让大家减少自责，正常一点，回到学习的本义上来。我的方式是用文字来表达意见。能起到多大作用呢？或许，还不如你想做一只自由飞翔的鸟，来得更爽快。

减压！减压！素质教育！素质教育！说了很多年，似乎见不到什么效果。一次，一位教育部基础教育司官员来与我们座谈，谈到推行“素质教育”的尴尬：在高考指挥棒的高压下，学生们仍是大负荷地做题，要求做到无须思索、计算，见到熟悉无比的题目，能近乎“本能”地写出答案。这个事实我虽早就知道，但由教育官员口中说出，还是令我吃惊不小。

明知对孩子不好，为什么还要继续下去？

只有天知道。

好在，我没有奢望过改变教育现状。我的注意力是在一个个同学身上。如果我和某位同学的通信，能够使他、还有读到我们通信的同类读者，感到一些愉快，这就足够让我满意。如果还能“引诱”他“觉醒”，知道自己其实可以对当下处境幽默一点，不至于任由变态教育把他推到绝望沼泽而不能自拔，那就足以让我半夜笑醒了。

我的意图当然不是要你来抱怨，加重你的郁闷。我的意思是，认识到我们所处的环境，至少可以不必太过自责。分数重要，这是现实。但分数一定不是唯一重要的东西。自信、快乐地成长，在心灵画板上留下丰富、绚烂的色彩，这对每个人来说，也都是至为重要的事。否则，成为考分机器，这人生还有什么意思？即使考上“好”大学、找到“好”工作，而自信和