

你能走更远：
走出成长困惑的
18种智慧

一花●著





你能走更远

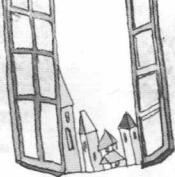
走出成长困惑的18种智慧

● 一花 著



YZLI0890127486

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



图书在版编目(CIP)数据

你能走更远: 走出成长困惑的18种智慧 / 一花著.

—南昌: 二十一世纪出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5391-5238-7

I. 你… 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203683号

你能走更远 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 8.125

字 数 110千字

书 号 ISBN 978-7-5391-5238-7

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)





推荐序

■ 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”。这样往下再说，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

■ 享受成长 你能走更远

一 花

一转眼，我和孩子们通信已经有8年了。这8年不算短，因为很多事情都有了明显的变化。当年的孩子，现在有的已经大学毕业，有的已经开始工作了。而新一代的孩子，也从幼儿园进入小学，从小学进入初中，从初中进入高中，在各自的成长道路上行进。

和以往一样，为了更好地为孩子服务，我继续向孩子们学习，学习他们新的语言，也研究他们新的成长处境。当年的孩子喜欢用“晕”“倒”这样的词，来表示一种带有幽默感的强烈反应，现在的孩子，在表示类似反应时，则用“雷”这样的词。新的词语和表达方式的出现，说明又有一代人开始试图向世界表明他们的存在。当然，新一代的“新”，并不只限于语言。

可是，在这些“新”中，我发现如今孩子们的成长处境并未发生大的变化。孩子的成长主线依然是：考个好分数，上个好大学，找个好工作。这样的成长被删减了丰富的可能性，而被种种功利目的所束缚。所以，尽管话语不同，烦恼却有相似性。

以前，我们往往认为孩子的负担过重，提倡“减负”。现在看来，“负担过重”可能还只是一种表层原因，深层原因或许是：只能考好，不能考坏，只能前进，不能后退，只能得到，不能失去……总之，只有一条道路，没有其他选择。这种看似重视现实、实

则违背常识的成长模式，才使压力成为心灵的禁锢，才使孩子在挫折面前无法找到自信，甚至陷入深重的自我怀疑。

学习不该是机械的，成长不必是功利的，生活应该有意思，而不是没意思，才值得活一回，而当一个人的心灵结构缺少回旋余地，成长就可能异化为一种功利的冒险。所以在三年前，我开始写另一种文字。我的基本主张是，对成长道路的设计，应该回归常识、尊重人性。目的是，让孩子遇到问题时，甚至在遇到问题之前，就能自己看到本身具有的诸多可能性，因此自己有能力化解许多问题。

我把成长困境总结为一个个专题，除了向弟弟妹妹们表达我的一些想法，也开始大量专题阅读，希望为他们找到更多更好的智慧资源。因此，在这本标榜“智慧”的书中，我的工作价值其实更在于“转述”，也就是说，尝试用弟弟妹妹们能够接受的语言和表达方式，让他们亲近那些真正的智者的智慧。

如果说，《不说大道理》是侧重“怎么办”，那么，《你能走更远》则是侧重“怎么想”。一个生活经验比较丰富的人自然知道，没有一种办法可以让人生避免烦恼，但是怎么想，却可以将烦恼的困扰减轻，甚至转化为经验和智慧。这种智慧的价值，我认为是思想的解困，是思路的开阔，它或许不够娱乐，也不是那种立竿见影的实用，却是为了让孩子面对成长困惑时，不再手足无措，乃至让烦恼也可以成为他的智慧源泉。

我真诚而热切地希望，每个孩子都可以“享受”成长，在他们的人生道路上走得更远，到达自由而广阔的境地。

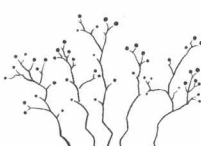
推荐序 将心比心更知心 · 卢勤 /003

自序 享受成长 你能走更远 · 一花 /005



第一章 | 公平的智慧:

每个人都会碰到的公平难题 /011



第二章 | 学习的智慧:

厌学的人也能找到学习的乐趣 /027

第三章 | 阅读的智慧:

从小说开始突破局限的阅读 /045

第四章 | 游戏的智慧:

主动地玩,才能更好地玩 /059

第五章 | 沟通的智慧:

聊天是心灵沟通的最好方式 /073

第六章 | 赞美的智慧:

赞美是心灵成长的宝贵契机 /085





第七章 | 伙伴的智慧：

回答8个问题，能让你更好地结交伙伴 /097

第八章 | 孤独的智慧：

独处可以成为丰富内心的机遇 /111

第九章 | 工作的智慧：

为你理想中的工作做好准备 /125

第十章 | 独立的智慧：

你能在独立的道路上走多远 /137

第十一章 | 领导的智慧：

想当头儿和不想当头儿的人必看 /151

第十二章 | 情绪的智慧：

你也可以自由自在地哭和笑 /161

第十三章 | 爱情的智慧：

与其扼杀“早恋”，不如和你谈谈爱情 /175



第十四章 | 美好的智慧：

感受美好，也是一种必不可少的能力 /191

第十五章 | 生命的智慧：

从一个小女孩的夭折谈起 /205

第十六章 | 幸福的智慧：

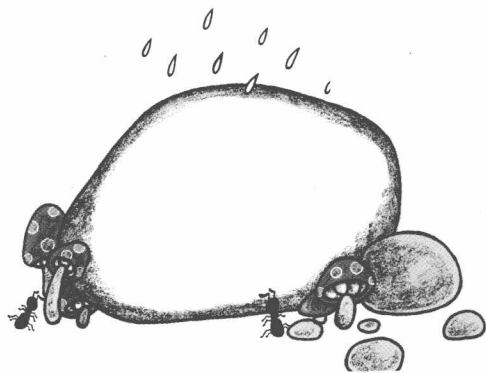
幸福喜欢了解它的人 /215

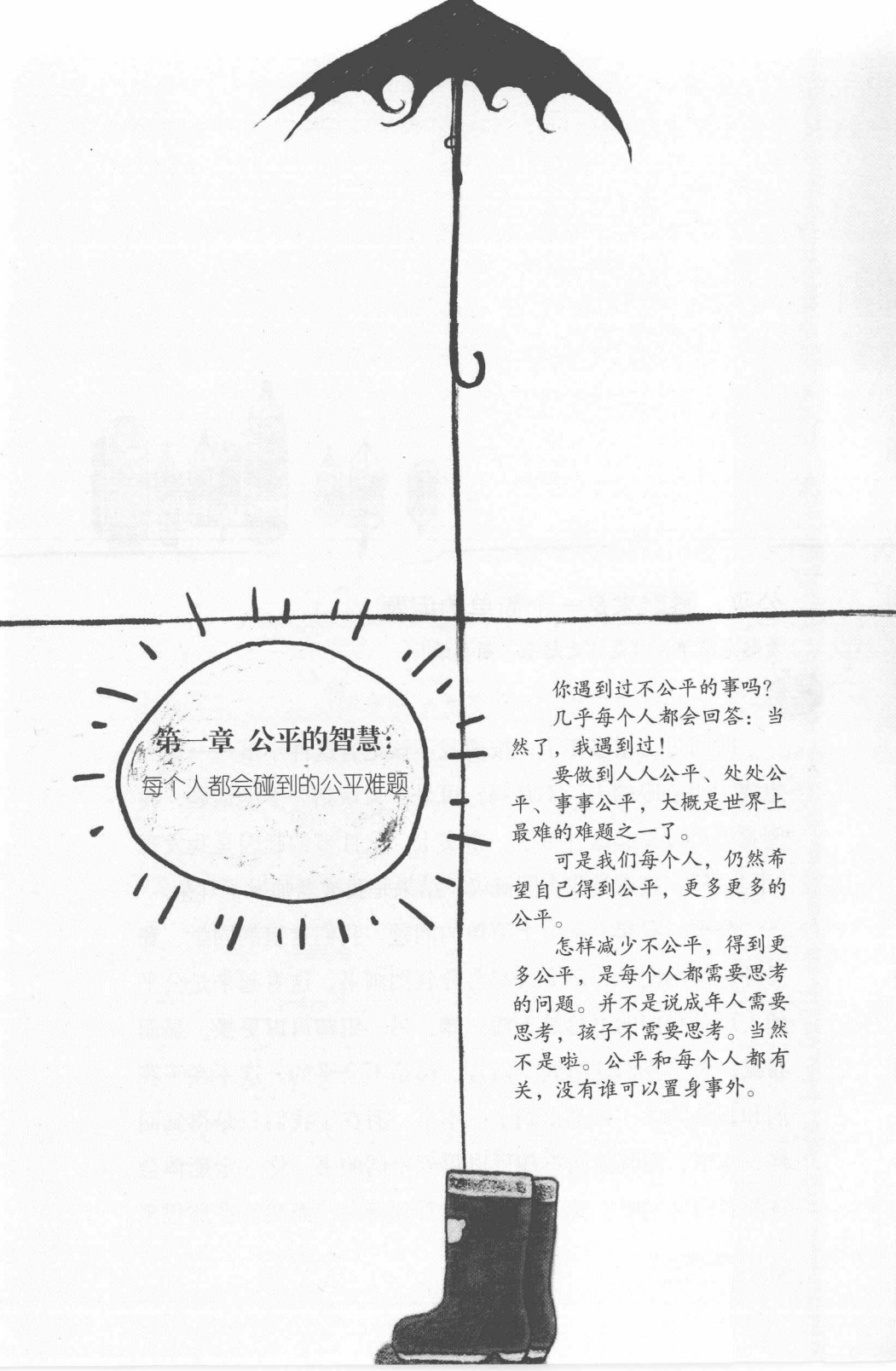
第十七章 | 时间的智慧：

把握时间，就是把握现在和未来 /229

第十八章 | 变化的智慧：

让人生变化出你喜欢的花样 /241





第一章 公平的智慧：

每个人都会碰到的公平难题

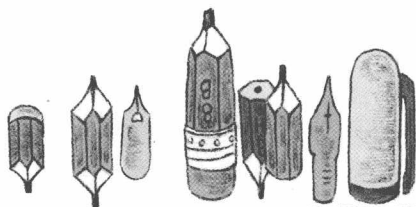
你遇到过不公平的事吗？

几乎每个人都会回答：当然了，我遇到过！

要做到人人公平、处处公平、事事公平，大概是世界上最难的难题之一了。

可是我们每个人，仍然希望自己得到公平，更多更多的公平。

怎样减少不公平，得到更多公平，是每个人都需要思考的问题。并不是说成年人需要思考，孩子不需要思考。当然不是啦。公平和每个人都有关，没有谁可以置身事外。



公平，看起来是一个简单的问题

看起来简单，只是“看起来”简单哦！



时间过去很多年了，按说我不该记着这件小事——没人想成为小心眼的人，不是吗？可是今天谈到公平的话题，我倒觉得可以提起这件事了。事实上，这件事的起因是我发现“不公平”，接着是我企图抗议，结果是我被老师揪了耳朵。

公平，看起来是一个简单的问题。我们这组的同学，和另外那组的同学，每个人都会分到图画书，这看起来是公平的。可是我们的书总是千篇一律，另一组却可以更换。显而易见，对于我们这组同学而言，那是不公平的。这不在于我们和其他同学一样都得到了一本书，而在于我们只是得到同样一本书，而其他同学却可以得到不同的书。你一定能体会这两者的区别吧？其他同学可以看到新书，而我们在那很多

天里却只能看同一本书，所以这是不公平的。

也许在老师看来，每个人都得到了一本书，这就是公平的。也许是由于疏忽，或者其他原因，老师不能够为每一位同学着想，根据他们不同的需要，分给他们更想要的书。在她看来，她已经试图做到公平了。可是，人是有个性和愿望的，人们不会满足于得到同样的书、同样的衣服、同样的房子。如果真的是那样一种公平，那样的生活真的不怎么样。

人们越是没有选择，就越是没有自由；没有选择的“公平”，并不会让人感到满意。即使完全公平的想法看起来很美好，非常慷慨，我们也不能说公平就是大家都一样。公平这个问题并不像看上去那么简单。

对于我个人而言，公平的不简单之处还在于，当你申诉自己所受的不公平对待时，如果方式不恰当，还会留下令人难堪的记忆。我的意思是说，当我做小动作来幼稚地希望老师注意到她的疏忽时，我却被她揪了耳朵。

如果觉得不公平怎么办·之一

我们应该把自己的意见、主张说出来，并试着和别人商议一个规则——对大家都公平的规则。



看了上面我的经历，大概不会有太多同学笑话我。人在小时候总是会做一些看起来莫名其妙的事。我本来可以站起来说：“我觉得不公平！我希望换一本新的书！”可是我却做

不到。

以我个人的亲身经历，以及我的观察，我发现像我这样遇到不公平对待时不知所措的同学不在少数。

下面我可以举几个例子。这几个例子都是真实的，但是因为你可以理解的原因，就不写出他们的姓名了。

2003年，一个男生跟着他的妈妈来到《知心姐姐》杂志社（2001年5月到2009年4月我在《知心姐姐》杂志社工作），我以编辑的身份接待了他们。那个男生长得很魁梧，个头比我还高一点，体形也比较胖，如果单从外表上看，你会觉得他是一个健壮、开朗的人。然而当时他却两脚并拢、头深深低下，说话声音小而细，给我一种拘谨、怯懦的感觉。直觉告诉我，这是一个有“故事”的男孩。后来我了解到，他的故事既令人惊讶，又令人愤慨。上高一时，有一次他在课堂上给老师提意见，让老师下不了台，后来和老师的矛盾愈演愈烈。整整一个学期，每当那个老师上课，就会让他站到教室后面，背对讲台，面向墙壁，连课本都不许拿。他不敢跟其他老师讲，也不敢跟父母讲，所以一个学期都没人干涉这件事。直到后来有一位老师从教室外路过，注意到他，事情才被公开。而那时他的性格已发生了明显变化：他原本是一个聪明、好动的男孩，可现在却变得畏缩寡言。我见到他时，他已辍学一年了。显然，他所受的对待是极不公平的。

在家里，爸爸妈妈也会对我们做一些不公平的事。当然，大多数时候他们并没有意识到。而我们除了争吵或消极对抗，往往不知道还能怎么办。有一个女孩离家出走，原因是妈妈拆了她的信。我们知道，即便是孩子的信，爸爸妈妈也不能未经允许就拆看的。这是隐私权。那个女孩觉得自己的隐私权受到侵犯，而信中那秘密的内容又加重了她的羞恼，她和妈妈大吵了一顿，就跑出了家。她告诉我，她本来没想离家出走，可是跑出去以后，却不知道该怎么回家，不知道回家后怎么面对自己的妈妈。她出走了好几个月，在外面经历了许多事情，受到了更多伤害。

再举一个同学之间的例子。一个初一下学期从农村转学到城市的男孩，新学校的课程进度、口音、城里同学间相处的习惯等等，都使他很不适应。虽然他只比其他同学晚来了一个学期，可是就在初一上学期，班里的同学都已形成了自己的圈子，他感到很难融入。大家似乎并不排斥他，但他总能感到处处有隔膜。一天在上体育课时，老师要大家自由活动。男生们分作两拨打篮球，唯独让他在场下候补。其中一个同学对他说：“你是村里的，你打过篮球吗？”就为这句话，他和那个同学打了一架。从那以后，大家更疏远他了。

上面举的三个例子，分别发生在老师和学生、父母和孩子、同学和同学之间。当不公平发生时，三位同学分别选择

了沉默、逃避、暴力的方式，结果都使事情变得更糟。

在我们的成长中，每个人都会或多或少遭遇“不公平”。不公平是那么普遍，我们却很少得到“遇到不公平该怎么办”的指导。沉默、逃避、暴力，是我们对待不公平的本能反应，但是效果往往很差。

人们不能要求孩子一开始就很成熟地运用理智的方式对待不公平。但是我们应该意识到，怎样正确对待不公平，是我们成长中必须学习的内容。

就拿上面三个例子来说，如果是你，你会怎么办呢？

我认为最好的办法是说出自己的感受，并提出自己的要求。开始时，这的确有点难，不过很值得去做。如果你进而希望自己有更强的能力，还可以组织大家讨论出一个对彼此都公平的规则，以后再遇到类似问题时，大家就可以按照那个规则来办。

我们都希望生活在一个公平、公正的环境里。很多时候，这种环境不是一开始就有的，而是依靠大家的努力，共同建设的。现在，我们在家里、学校里练习这种商议公平规则的能力，这是很重要的事。而且今后，当我们长大，会有更多机会参与社会和国家的事务，我们很需要具备这种商议公平规则的能力。