

18岁

以前要做的50件事

- ★ 推荐/北京大学人才研究中心研究室
- ★ 作者/青少年心智成长科研学者 武瑛娟
- ★ 审定/北京大学教育学博士 刘畅

在青春的调色板上，
涂满了我们的快乐与忧伤；
在青春的旋律中，
洋溢着我们的喜悦与辉煌。

花季的天空，
有雨水的滋润，
有彩虹的渲染，
有50件事，
让我们的世界更加斑斓。

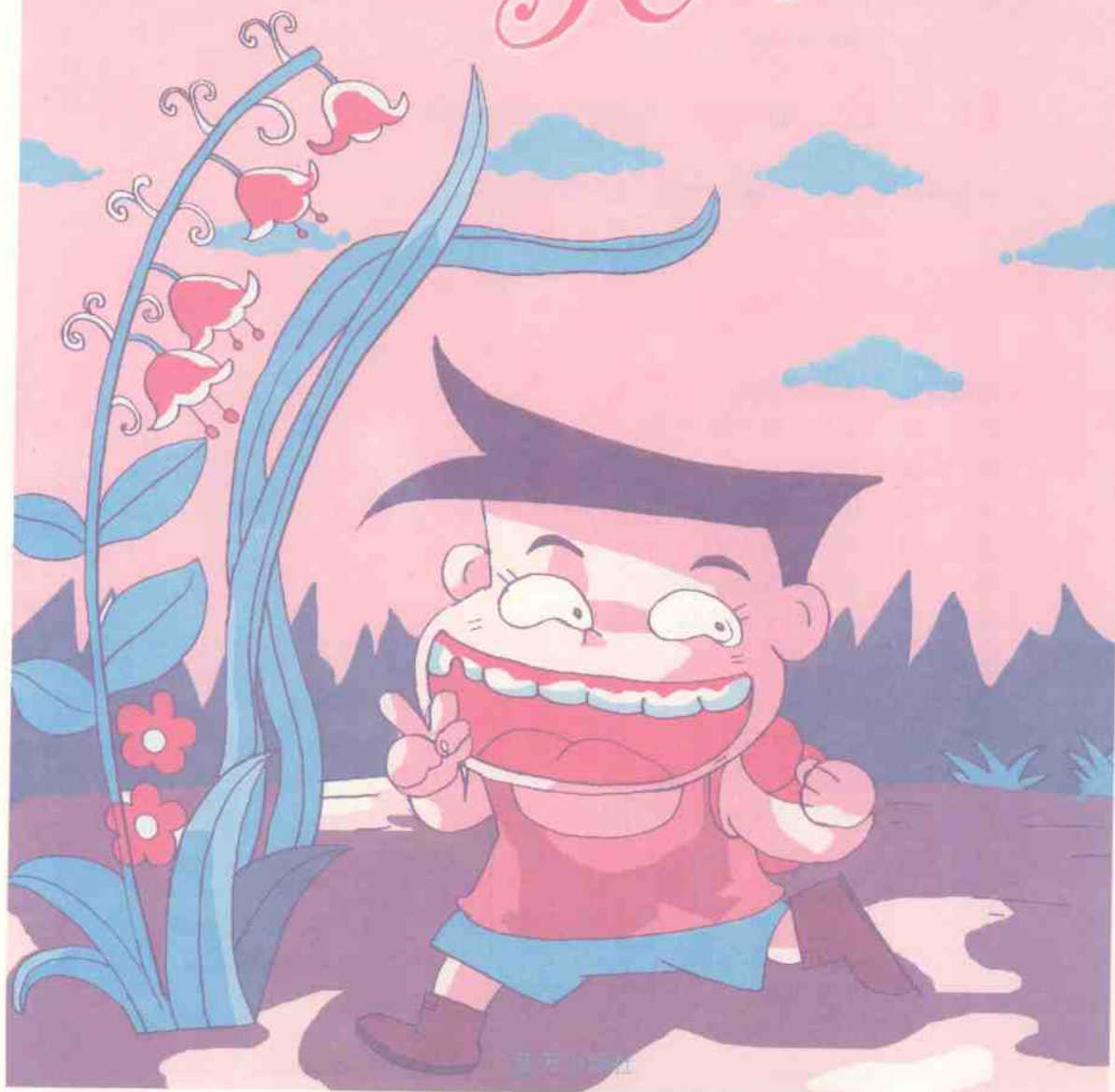
奖
值得
每个中学生阅读
的成长读物

18岁

以前要做的

50件事

- ★ 推荐/北京大学人才研究中心研究室
- ★ 作者/青少年心理成长科学学者 吴晓娟
- ★ 审定/北京大学教育学博士 刘杨



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

18岁以前要做的50件事 / 武瑛娟主编. —北京: 蓝天出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-80158-945-3

I. 1. ... II. 武. ... III. 中学生—学生生活 IV. G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第029328号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: (010)66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京华戈印务有限公司

开 本: 16开(787 × 1092毫米)

字 数: 150千字

印 张: 11.5

印 数: 1-18000册

版 次: 2007年4月第1版

印 次: 2007年4月第1次印刷

定 价: 19.80元

10岁以前要做的



50件事

10岁以前要做的50件事



10 SUI YI QIAN YAO ZUO DE 50 JIAN SHI

有些事情你不得不做



这个世界上有许多你不得不去做的事，这就是责任。

——鲁迅

18岁是一个美好的名字。它意味着你正当年轻，还有大把大把的青春和精力可以去打拼；它意味着你前途无量，成功就在前方向你招手，就看你怎样努力去获得；它还意味着你从此就要真正担负起更多的责任，对社会的、对家庭的、对亲人的，也是对你自己的。这些都是站在18岁这条线上眺望所见到的情景，那么18岁以前呢？

18岁以前，父母赋予了你生命，为你创造了幸福的生活，你走过了懵懵懂懂的孩提时代，还有那沉醉于玩耍和游乐的年代，接着你步入学堂，知道了什么是文明，什么是知识，你开始感悟人世间的种种情感，父母亲情、兄弟姐妹手足情、师生情、同窗友情……你一天一天长大，你的生活也一天一天更加丰富多彩，渐渐地你在观察中学会了思索，在经历中学会了感悟，你开始有了自己的想法。终于，有一天，你禁不住对自己说：

“我一定要在18岁以前主动争取做一次焦点人物！”

“在18岁以前，我应该向父亲敬一杯酒呵！”

“我想在18岁之前学会一种乐器！”

“在18岁之前，难道我不应该为考一个好大学而努力吗？”

……

如果有一天你萌生了说这些话的冲动，那就对了！在你18岁长大成人之前，永远都有一些事情是你不得不去做的。鲁迅先生曾经说过：这个世界上有许多你不得不去做的事，这就是责任。如果你自动自发地在这种冲动的驱使下为自己列出一份清单，写出你18岁以前要做的一些事情，那你的内

心已经开始产生责任感了。

18岁,18岁以前都是美好的名字,然而,责任并不是一个甜美的字眼。它仅有的是岩石一般的冷峻,它给予你的往往是精神和肉体上的痛苦。但是,从现在开始,你必须学着用你稚嫩的双肩去承担,去背负,因为最终责任带给你的是人格的伟大和美誉、品性的成熟与完善。只有有责任感,并且为了责任去做那些不得不做的实事的人才是一个大写的人。

为了能在18岁以后从容地应对社会,请在18岁以前定下你的人生志向,在一棵树下许下你的愿望,让这棵小树伴随着你成长,面对人生的风风雨雨,即便与苦难相遇,也要试着与之周旋一次,不管怎样也要永远向着你的梦想前进……

为了你在18岁之后拥有成熟的心智,更加深刻的理解人世间的情与爱,请为你的父母洗一次脚,算一笔你和父母之间的账,和你的兄弟姐妹相亲相爱,和父母探讨一次爱情,坦然地了解一些性知识,从容地走过花季雨季……

为了你在18岁之后能够在社会上与人才效地沟通,请你学会着结交志同道合的朋友,也学会一个人面对孤独,也请你宽容那些曾经伤害过你的人,也请向你伤害过的那些人伸出橄榄枝,面对荣誉和光环,你要学会淡泊,你还要掌握一些拒绝的技巧……

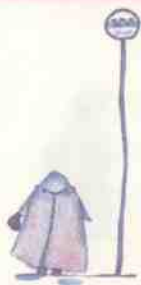
为了你在18岁之后……

这个世界上有许多你不得不做的事情,有许多永远值得你去做的事情,不仅仅为了你18岁之后美好的前程,也为了你18岁之前如草般生机勃勃成长的“草样年华”,更为了你一生的成功与幸福,请在你的笔记本上,在你的心中,列出这50件要做的事情,然后一一去完成吧!



目 录

CONTENTS



- 001 热爱你自己的生命 / 1
- 002 接受并爱上让你自卑的那部分身体 / 4
- 003 了解明星会在一夜之间陨落的事实 / 7
- 004 为自己主动做一次选择 / 11
- 005 永远向着你的梦想前进 / 15
- 006 珍惜你宝贵的时间去学习 / 18
- 007 即使失败也要始终相信自己 / 21
- 008 为理想中的大学努力学习 / 24
- 009 学好一门外语没有商量 / 28
- 010 重视分数,以及比分数更重要的东西 / 32
- 011 每天阅读 30 分钟 / 35
- 012 为自己种下一棵许愿树 / 39
- 013 依然保持一颗童心 / 42





目录

CONTENTS

- 014 体验一次别样的生活 / 45
- 015 保护你身边的环境 / 48
- 016 一定要爱国 / 51
- 017 结交一个异地或异国的朋友 / 54
- 018 学会独处品味孤独 / 57
- 019 坚持写日记 / 60
- 020 学习一种乐器 / 63
- 021 独自看一次医生,学会独立 / 66
- 022 保护“革命的本钱”——健康 / 69
- 023 好好保存以前的照片 / 73
- 024 学做几道拿手好菜 / 76
- 025 聆听一次有用的忠告 / 80
- 026 主动争取做一次“焦点人物” / 84



目录 CONTENTS



- 027 力争在一次竞赛活动中获得第一 / 87
- 028 学会与他人合作 / 90
- 029 结交一些志同道合的朋友 / 93
- 030 宽容一次你的朋友 / 97
- 031 向你伤害过的人真诚地道歉 / 101
- 032 将你懵懂的爱恋之船暂时搁浅 / 105
- 033 和父母探讨一次爱情 / 108
- 034 坦然地了解一些性知识 / 112
- 035 铭记你的恩师 / 116
- 036 算一算你和父母之间的账 / 119
- 037 还妈妈一个吻 / 123
- 038 向父亲敬一杯酒 / 127
- 039 重新认识你的母亲 / 130





目录

CONTENTS

040 怀一颗感恩的心,经常说“谢谢” / 135

041 养一只和你心灵相通的动物 / 140

042 尽情地哭一次,在眼泪中学会坚强 / 142

043 信守自己许下的诺言 / 145

044 以坚强的心勇敢地独自面对困难和挫折 / 149

045 用贫困生的标准生活一天 / 153

046 完全靠自己的努力挣一笔钱 / 157

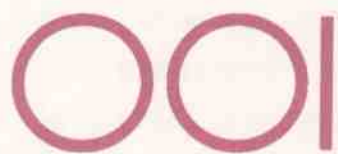
047 知道教养是个宝贵的东西 / 161

048 用微笑传递你的善意和爱 / 164

049 试着把自己的荣誉让给别人一次 / 167

050 学会如何说“NO” / 171





热爱你自己的 生命

人最宝贵的东西是生命，
生命属于我们只有一次。



人，最宝贵的是什么？生命！

然而，一个人太年轻的时候，很有可能感觉不到生命有多么可贵，因为在这个时候看来，生命似乎还很漫长，漫长得甚至让人失去了继续走下去的耐心和热情。于是，很多年轻的“糊涂人”将它打发、消磨，并且尽量回避它，甚至无视它的存在，仿佛活着本身就是一件苦事。

还有一种人，可能是因为年轻的生活太精彩太丰富了，他们沉浸其中，根本没有意识到他们拥有的生命和青春多么宝贵，根本没有时间和精力



力去思索生和死之间的课题，因此也就不会强烈地感受到活着是一件多么美好的事情。可是，往往等到我们开始醒悟，开始思索生和死这一永恒的命题时，一大段的生命已经过去了，成为无法弥补的损失。一位知道自己不久将要离开人世的老人在日记本上写下了这段文字：

如果我可以从头再活一次，我会大胆地尝试更多的错误，至少我不会事事追求完美；我会多一点时间休息，随遇而安，处世糊涂一点，而不把大量的时间花在算计将要发生的事情上，更不会处心积虑地赢得更多的东西。其实人世间有什么事情值得特别斤斤计较的呢？

如果可以的话，我会花更多的时间去旅行，跋山涉水，领略在大自然中的意趣。如果一切可以重新开始，我会什么都不准备就上街，甚至连纸巾也不带一块。我会享受每一分、每一秒。如果可以重来，我会赤着脚走在外面的草地上，用这个身体好好地感受世界的美丽与和谐。还有，我会去游乐园多玩几圈木马，多看几次日出和日落，和公园里的小朋友玩耍……只要人生可以从头开始，但是我知道，这些是不可能的了。

人一生的经验总结最深刻的莫不如此——人生最宝贵的是生命，但是人生容不得你画张草图，它就正儿八经地开始了。这是一场没有彩排的戏，是一场没有预演的交响乐。年轻人又该如何对待你的生命？你的一生应该怎样度过？

热爱你的生命吧！热爱你自己的生命，那就要珍惜你自己的生命，永远都不要放弃你生存的权利。

不管是因为学习成绩不好，受到什么委屈，感情受到挫折，还是因为和家人感情出现



裂痕，永远都不要做什么“自杀”、“殉情”、“自我了断”、“自我虐待”的傻事情。生命固然是你自己的，但是，同时，它也属于那些爱着你的人们。

你若是出于逃避生活而放弃了生命，虽然你自己解脱了，但是你却把更多的痛苦给了你身边的亲朋好友。那实在是愚蠢、自私而不负责任的做法。为了你自己，为了爱你的人，不管在什么情况下，都要好好地活着。

如果有时间，如果有机会，请你每年都到医院去走一走。看看那些重病之中的人，那些形容枯槁却仍然在和病魔、死神作斗争的人；看看陪护在他们身边的亲人，听一听他们为每一点的病情好转的欢呼，看一看他们脸上因为康复而露出的喜悦的笑容。那样，你会为自己尚且健康而鲜活的生命而庆幸，也会更加珍惜和热爱自己的生命。

如果有机会，请去参加一次葬礼，在那悲切的气氛中，真切地感受一次死亡的内涵，和人们对死亡的态度，还有你对生命和死亡的感悟。再看着那一张张悲戚的面容，感悟一下“亲戚或余悲，他人亦已歌”的意味。那个昨天还和你说过话的人，今天就走过了殿堂的一扇门，那扇门就在背后“砰”的一声关上，永远不再打开。那是一件悲哀的事？还是一件可怕的事？生命如此短暂，匆匆的一生，你将得到什么，失去什么，假如生命即将结束，你会不会有一些遗憾？那么这剩下的一段人生路，你又该如何走过？还是用那句老掉牙的话与君共勉吧：

人最宝贵的东西是生命，生命属于我们只有一次。人的一生应当这样度过——当他回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻……

将此段话默默地用心念上几遍，你会有新的发现。



002 接受并爱上让你自卑的那部分身体

只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信，沉浸在生活当中，并实现自己的意志。而一个人如果自卑，就会失去自信，被颓废和绝望所困扰，甚至会因此而毁掉自己的一生。

——高尔基



一个人要爱自己，首先就要真正接受并喜欢自己的身体，而且是身体的每一个部分。如果连你自己都不能接受自己，连你自己都不爱自己，那又怎么指望别人接受你，爱你和尊重你呢？有这样一个故事：

几个白人小孩在公园里放氢气球，他们每人买了一个色彩艳丽的氢气球，兴高采烈地放飞着，仰头望着天空中越飞越高的氢气球。在他们不远处蹲着一个黑人孩子，他一直羡慕地看着他们。白人孩子冲他嚷嚷道：“嗨！黑鬼！离我们远一点，你也想放气球吗？简直是笑话……黑鬼放的气

球都上不了天！”



那个黑孩子听到他们的嬉笑和羞辱，立即低头悻悻地走开了，他边走边擦着眼泪。他不敢和他们一起玩，就是因为自己是黑人，而他们都是高贵的白人。这个时候，一位饱经沧桑的黑人老爷爷走到他的身边，微笑着对他说：“你也想放气球是吗？这个气球

送给你！”

小男孩怯生生地接过气球，那是一个黑色的气球，他疑惑而茫然地看着老人。老人笑着鼓励他说：“我相信你肯定能把这个黑色的气球放上去。”

受到鼓励的黑人孩子拿过气球，小手一松，黑气球在微风中冉冉升起，越飞越高，那几个白人孩子惊呼着：“看啊！还有黑色的气球！它竟然飞得比我们的气球都高！”

老人用手轻轻地拍了拍黑人孩子的肩膀，说：“孩子，气球能不能升起，不是由它的颜色和形状而决定的，而是气球里面充满了氢气，黑色的气球照样能飞得很高。同样，一个人能不能成功，不是因为他的种族、肤色、出身和外貌而决定的，关键在于他自信还是自卑！”

在这个世界上，有一件事情是绝对公平的，那就是每个人都有着各种各样的缺陷和不足，也许是外在的，也许是性格上的，也许是心理上的。每一个人都是被上帝咬过一口的苹果，都是有缺陷的。有的人缺陷比较大，



那是因为上帝特别喜爱他的芬芳。而自卑的人往往只看到了被咬的缺陷，却意识不到自己的芬芳。

自信能够让一个身有缺陷的人焕发出超过正常人的魅力，创造出超过正常人的成功；而自卑是一把利箭，它刺向心田，让萌生的希望伤痕累累；它刺向脚踝，让前进的步伐跌跌撞撞。自卑让一个健全的人陷入沮丧和无助，一生无所成就，没有建树。前苏联作家马克西姆·高尔基对这一点就曾做出过这样的论断：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信，沉浸在生活当中，并实现自己的意志。而一个人如果自卑，就会失去自信，被颓废和绝望所困扰，甚至会因此而毁掉自己的一生。”

你可能为自己的两只招风耳而烦恼；你可能不喜欢自己脸颊上的那颗大黑痣；你可能厌倦自己肥胖而臃肿的身体；你可能为自己脖子上的斑点而伤心；你可能讨厌自己走路时的外八字；你或许因为自己口齿不清而拒绝说话；你可能因为自己稀少的头发而苦恼……一个人有缺陷并不可怕，可怕的是迷失自己和自暴自弃！每一个人都不是天生就有成功的良机 and 优越的条件。面对那些让你自卑的不足和缺陷，你要做的就是——

改变你所能改变的；接受你所不能改变的；

发现你所拥有的；挖掘你身上潜在的；

创造你所能创造的；爱上让你自卑的那部分身体！

