

卢勤教育文集

给知心少年

励志篇

与孩子们的知心对话
孩子成长成才的密码

卢勤◎著



 译林出版社

卢勤教育文集

给知心少年

励志篇

与孩子们的知心对话 孩子成长成才的密码

卢勤◎著

译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

给知心少年：励志篇 / 卢勤著. —南京：译林出版社，2013.1
(卢勤教育文集)

ISBN 978-7-5447-3447-9

I. ①给… II. ①卢… III. ①家庭教育 IV: ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第270918号

书 名 给知心少年(励志篇)

作 者 卢 勤

责任编辑 王振华

特约编辑 周冬辉

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 泰安市恒彩印务有限公司

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 16

字 数 215千字

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-3447-9

定 价 29.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目 录 / Contents

第一章 太好了——

改变心情就改变了世界

1

面对得失——消极不如积极

太好了! 1

面对痛苦——逃避不如奋起

“失恋了就去自杀?我真傻!” 5

面对生命——放弃不如珍惜

你是生命,你是奇迹! 13

面对长相——嫌弃不如满意

恭喜你,长高了! 18

面对艰苦——痛苦不如痛快

苦变乐有魔法 24

面对生活——悲观不如乐观

快乐享受每一天 30

面对父母——对立不如对话

从改变自己开始 34

第二章 我能行——

改变态度就改变了命运

39

面对挫折——有信心才有成功

我能行! 39

面对自己——有梦想才有作为

做最好的自己 45

面对非议——有胸怀才有气量

冷静是金 49

面对歧视——有志气才有出息	
我是女孩儿，我能行！	52
面对贫困——有抱负才有毅力	
上学的道路有多远	56
面对诱惑——有自制才有精神	
征服自己，就征服了一切！	61
面对理想——有追求才有希望	
农民工子女有志气	66
面对失足——有行动才有前途	
冰雪正在融化	72

第三章 我帮你——	
改变情感就改变了生活	78

面对伙伴——需要帮助更需要真诚	
我帮你！	78
面对弱者——需要同情更需要理解	
将心比心	84
面对恩情——需要知恩更需要感恩	
别忘说声“谢谢你”	87
面对老人——需要孝敬更需要读懂	
你懂老人的心吗？	92
面对冲突——需要谅解更需要奉献	
点燃你的爱，熄灭你的火	96

第四章 你真棒——	
改变角度就改变了关系	103

面对他人——激励才能悦纳	
你真棒！	103

面对老师——悦纳才能共处	
以师为友	110
面对女生——自强才能服人	
我是男生，我最棒！	117
面对暗恋——忽视才能重视	
别太在乎他	121
面对评价——宽容才能和谐	
谁当班长	126
面对凡人——有爱才懂尊重	
我向父母学尊重	133
面对名人——努力才能成功	
凡人的不平凡	137

第五章 我要学——

改变内存就改变了未来	141
------------	-----

面对学习——乐学不厌学	
我要学！	141
面对放弃——慎重不轻率	
弃学请三思	148
面对青春——理智不盲动	
认识我自己	153
面对手淫——放松不恐慌	
女孩悄悄话	159
面对伤害——勇敢不鲁莽	
有种拥有叫平安	165
面对缺失——弥补不放弃	
从今天开始	170
面对阅读——坚持不间断	
每天阅读十分钟	176



面对命运——认学不认命	
改变命运靠自己	180
面对规章——遵守不违背	
懂家规，知国法	184
面对习惯——学好不学坏	
良好习惯早养成	187
面对责任——担当不推卸	
少年强，则国强	192

第六章 我思考—— 改变头脑就改变了人生 199

面对选择——思考比盲从重要	
我思考！	199
面对机会——经历比名次重要	
哈佛看中她什么？	204
面对攀比——人品比物品重要	
人和人比什么？	209
面对追星——清醒比狂热重要	
Fans 在追什么？	215
面对手机——自律比自由重要	
手机的利与弊	219
面对网络——冷静比沉迷重要	
“老鼠爱大米”	224
面对吸烟——拒烟比戒烟重要	
吸烟是害不是酷	228
面对叛逆——冷静比冲动重要	
经历叛逆年代	233
面对世界——祖国比什么都重要	
我就是中国！	237

第一章

太好了——改变心情就改变了世界



面对得失——消极不如积极 太好了！

我们生活中，每天都要发生很多事。而每件事都有正反两面，这样看也许是快乐，那样看没准儿就是烦恼。如果能够及时调整心态，积极乐观地对待每件事，可是个大本事呢！记住吧，遇事都往好的方面想，好运自然来到。

我来讲个故事——

有个老奶奶，有两个儿子，大儿子卖盐，小儿子卖伞。如果遇到天阴下雨，老奶奶就发愁了：“太糟了！大儿子的盐卖不出去了！”可是等到晴天出太阳，她又发愁：“太糟了！小儿子的伞又卖不出去了！”所以，她成天愁眉苦脸，担惊受怕，一直很烦恼。结果，两个儿子也受她影响，心情很糟糕，生意自然做不好。

老奶奶遇到一个智者，告诉她：“您不如换个心境想问题。下雨时想：‘太好了！小儿子的伞可以卖出去了！’出太阳时就想：‘太好了！大儿子的盐又可以卖出去了！’”老奶奶真的照智者的话去做了。果然，她的心情变了：不论天气怎样，她都很高兴，每天活得开开心

心心，乐乐呵呵。两个儿子的生意也红火了起来……

你们看，虽然两个儿子卖的还是盐和伞，天气也还是老样子：雨照下，天照晴，但老奶奶的心情变了，世界就变得大不一样了。

所以，当你在生活中或是学习上碰到困难，先别急着灰心丧气发脾气。教你一句妙语吧，百试百灵，那就是，高高兴兴地对自己大喊一声：“太好了！”

我每次和同学们去野外夏令营，或者到农村采访，都会给他们讲人生第一课——“太好了！”

记得有一次，我带着30个小记者去河南省信阳市光山县王大湾手拉手希望小学采访。出发前，我就告诉他们：“从现在起，你们就要离开爸爸妈妈，自己独立生活了。如果你说：‘太糟了！我没有爸爸妈妈照顾了！’那你就会天天不高兴，甚至还会哭鼻子呢。如果你说：‘太好了！我有机会学会自己照顾自己了！’那你就会天天高兴，最后学到很多本领。你们愿意天天说哪句话呢？”

“太好了！”声音震耳欲聋。

“好！从今天开始，我们每个人都要试着换一种心态：无论遇到什么事情，都要从好的方面去想，真心实意地说一声太好了！如果下雨了，我们正在野外，又没有雨伞，大家就要说：‘太好了！太好了！今天可以挨雨淋了！这样，我们才可以经风雨见世面。在家时想淋雨，爸爸妈妈肯定不答应呢！’如果进村子踩了一脚粪，我们就想：‘太好了！我终于踩着粪了。平日在城里，想踩还踩不着呢！’”

小记者们一听，高兴得直拍手。他们个个跃跃欲试，想自己喊一声：“太好了！”

机会果真一个个来了。

进村的第二天就下起了大雨。刘漫兮，一个漂亮的北京女孩儿，也是小记者采访团的团长，她悄悄告诉我：“知心姐姐，出问题了，我的鞋底断了，鞋里全是水。”我蹲下身来看，果然，鞋

底横向裂开一条深深的大口子。于是，我请团县委的干部帮她买了双新鞋。可是过了两天我发现，刘漫兮还是穿着那双断了底的旅游鞋。我赶忙问她怎么回事。漫兮神秘地告诉我：“叔叔买的鞋太小了，我穿不上，就送给我的手拉手农村小伙伴了。”

“那你自己呢？”我很担心她穿那样的鞋吃不消。

“本来我觉得挺倒霉的。可后来想起您说过的话，来这里就要换一种心态，于是我就想：太好了！我的鞋坏了，我可以自己处理这件事，不用再听妈妈唠叨了！心里自然高兴起来。我左想右想，找不出好办法，就去请教一位带队老师，她告诉我，先用塑料袋把脚包严实，再穿进鞋里就OK了！”说完，她还得意地伸出脚来给我看。果然，两只脚都好好的，什么问题也没有。

我真为她高兴！因为不久前，漫兮还是一个爱哭的娇娇女，可是经过几天锻炼，她战胜了自己，快乐而自信！

刘漫兮后来考入清华大学，还当过中央电视台少儿节目和清华大学电视台的节目主持人。但只要一提起这段经历，她都会激动地告诉我：“是王大湾的那一课，让我学会了寻找快乐的方法！”

要知道，生活中总会遇到很多事情。当你得到的时候，要倍加珍惜；当你失去的时候，也不必懊恼。有时坏事可以变成好事，相反好事也可能变成坏事，就看你用什么心态面对了。

传说，有个人死后来到了地狱，惊讶地看到那里放着一口巨大无比的铜锅，里面煮着各种各样的美味。可奇怪的是，地狱里的人都面黄肌瘦、愁眉苦脸地站在锅旁发愣，每个人的手里都拿着一把长柄勺子。说真的，那勺柄实在是太长了，可以用它舀得到食物，却没法送回自己的嘴边！

于是，他又去了天堂，同样看到了一口盛满美食的大锅和许许多多的长柄勺子。但天堂里的人们都在幸福快乐地舀着锅里的食物，然后高高兴兴地送到其他人的嘴边……

这场景真是耐人寻味！它告诉我们：只要心态好，办法总会有的；只要乐观、积极地面对一切，你就会生活在快乐的天堂里！

如果你这次考试成绩不错，就该这样想：“太好了！努力没白费！也不看看咱是谁！”可是如果考得不理想，你也可以这样想：“太好了！新的考验，新的开始！走着瞧吧，虽然这次 over 了，但下次一定成功拿下！”

如果你回家看到妈妈已经把饭菜做好了，就该这样想：“太好了！有妈的孩子就是好！吃完饭就可以抓紧时间写作业了。”可是，如果爸妈因为加班没能回家给你做饭，你也可以这样想：“太好了！危难之中显身手，该出手时就出手！大侠登场亮相的机会终于来了！咱也要蛤蟆打立正——露上一小手，给老爸老妈一个惊喜！”

其实，我们每个人都随身携带着一个看不见的法宝，它的一面写着“太好了”，另一面写着“太糟了”。

要知道，这个法宝会产生两种惊人的力量：它能让你获得财富，拥有幸福，享受快乐；也能让你整天和烦恼纠缠不清，让你一生都不快乐。

所以，面对得失，享受快乐，不是得到得多，而是计较得少。



参加“手拉手”夏令营的同学们在天安门广场放飞飞机模型。



面对痛苦——逃避不如奋起

“失恋了就去自杀？我真傻！”

那是个阳光灿烂的日子，却发生了一件让我非常揪心的事情——这天，16岁的北京女孩萧晗，给妈妈留下份遗书，离家出走了。

“知心姐姐，快救救我女儿，她走了，留下一份遗书，叫我‘珍重’，说再也不回来了……”2004年10月1日一大早，萧晗的妈妈就给我打来电话，哭得很伤心，“我可怎么活呀！我不能没有女儿，您快救救她吧！”

“不可能！萧晗绝不会自杀！”我斩钉截铁地说，“如果我不认识她，还不敢保证，可我见过她，她那么阳光，那么开朗，怎么会去死呢？快把她的手机号给我！”

然而，一拿起电话，我却犹豫了：是给她打电话，还是发短信？萧晗现在究竟在哪儿呢？

我想起了几天前的情景。

那是中秋节的上午，有个中年妇女闯进我办公室，进门就哭：“快救救我女儿，知心姐姐，只有您能救她了！”

“您别着急，发生了什么事？坐下来慢慢说。”我安慰她坐下。

“我和她爸把她养大不容易呀！这孩子从小聪明好学，学习上从不叫我们操心，可自打上了初三，交了个高三的男朋友，情绪就变了。本来他俩挺好的，可前几天吵架分手了，萧晗受不了，回家就哭，要死要活的……”

“她是不是很内向？”我问。

“她很活泼，跳舞可好了，您瞧，这是她小时候的照片……”说着，萧晗的妈妈从书包里拿出本厚厚的相册。

我接过相册，一页页翻看，照片上翩翩起舞的女孩，脸上洋

洋溢着甜甜的笑容。

“她跳得真好，笑得真美！”我脱口称赞道。

“她朗诵才好呢！全校比赛第一，您瞧，这是她的奖状！”提起女儿的事，妈妈如数家珍。

“这么好的女儿您还担心什么？”我相信，凭着那张灿烂的笑脸，萧晗不会因为感情挫折选择轻生，“今天晚上，我们在北京电视台《知心家庭·谁在说》录节目，我是嘉宾主持人，您带萧晗一起参加吧，只要她愿意。”

萧晗的妈妈高兴地答应了。

当晚，母女俩如约来到演播室。

“别提早恋的事，我和她讲是来见知心姐姐的。”录制前，萧晗的妈妈坐在百人观众席上悄悄对我说。

“您放心！哪个是萧晗？”我小声问她。

“上排第三个。”她指给我看。

“丹凤眼、尖下巴，中国古典美人！”我笑着“点评”。看得出，萧晗妈妈很得意。

这时，录制机器突然出了问题，要暂停几分钟。我便大声对节目主持人向平说：“向平，请上排第三个女孩儿朗诵一段，她很棒，得过奖。”

萧晗大大方方上台，即兴朗诵，语调和表情既专业又自信。

大家热烈鼓掌。我放心了，节目录制不会有问题了。

这期节目的内容是“和知心姐姐面对面”。在场的50个孩子和父母们争先提问，可没人提早恋的事。突然，萧晗妈妈站起来问：“知心姐姐，我有个同事让我问问您，他家儿子早恋，现在很痛苦，怎么办？”

我笑了，真是用心良苦！这位妈妈既想帮孩子又怕伤害孩子，才想出这么个办法。

我在现场讲了个故事：

三兄弟都想在同一块麦地选一株大麦穗，但每人只

有一次机会。老大第一个走上田埂，走了几步就发现了一个大麦穗，急忙拔下来，结果走到中间发现了更大的麦穗，但他已经没机会了，只好痛苦地走完全程。老二接受老大的教训，一路走下来他看哪株都不够大，结果到了路的尽头，大的都被放弃了，最后只能选后面小的了，于是，他也很痛苦地走完全程。老三最聪明，他走上田埂，仔细观察，发现这块地里的麦穗，大中小是有规律的，没有最大，只有比较大。走到中间，他选了株比较大的，走到尽头，这株也是大的，于是，他幸福地走完全程。

讲完故事，我对萧晗的妈妈说明，回去转告您同事的儿子，要想终身幸福，就要慎重选择，任何盲目行动都会带来痛苦。

我想，场上的观众，大概只有萧晗心里明白，妈妈的问题是自己提的，知心姐姐的故事是为自己讲的。

可是，节目中我却发现萧晗提前退场了。我心里有些不安。

第二天早上，萧晗打来电话：“知心姐姐，对不起，我昨天要回校参加晚自习，没打招呼就走了。您的话，我听进去了。我想通了，没事了。”

“你能来我已经很高兴了，你昨天朗诵得真棒！”听到我的夸奖，电话那端传来开心的笑声。

这下我放心了。

可这才过了几天，萧晗怎么又离家出走了呢？她到底去哪儿了呢？

她现在一定需要帮助。于是，2004年10月1日10点21分，我发出第一条短信：“国庆节好！你一定出去玩了吧！我有点惨，昨天下午去一所学校给家长讲座，出门时不小心踩空了，脚扭伤了，轻微骨折，不能出门，心里有些懊丧。可一想，本来就打算在家写书，这样不是更安心吗？太好了！人生总是有些不顺心的事，要想得开。你是个很有才华、很快乐开朗的女孩，我很喜欢



听你朗诵，下次录节目一定再请你！祝你和爸爸妈妈节日快乐！知心姐姐卢勤。”

几分钟后，萧晗发回短信：“知心姐姐，祝您节日快乐！早日恢复健康！”

这小丫头，避重就轻，只字不提自己的事。

15点4分，萧晗发来第二条短信：“知心姐姐，如果前面有两条路，您选哪一条？一条是为别人去死，一条是为自己痛苦地活着。”

“当然是第二条！”我立刻发出短信，“留得青山在，不怕没柴烧！用别人的错误惩罚自己是最傻的！每个生命都是奇迹。我们来到这个世界上多不容易，我怎么会去死呢？我还有很多事要做呢！痛苦算什么？改变心情就改变了世界！知心姐姐卢勤。”

“那为何会很难呢？”15点43分，萧晗发来第三条短信。

我的先生一直在旁关注这件事，他突然提出要给萧晗发一条短信，内容是：“因为人生本来就是与困难和灾难作斗争的，渡过了这一关，明早起来打开门窗，你会发现，天空仍然很蓝。相信：阳光总在风雨后！”

“谢谢！”两分钟后，萧晗发来第四条短信。

“还是我这句话灵吧！她说谢谢了！”我的先生很有成就感。

晚上11点，萧晗的妈妈打电话来说：“谢谢您，女儿回家了！”我们这才安心休息了。

第二天16点17分，萧晗又发来第五条短信：“知心姐姐，昨天真的很感谢您，我想问您个问题，我现在好多了，对未来很有信心！我相信自己会通过努力获得成功！可为何我总念叨着他呢？”

“对一个不在乎你的人还有什么思念的？”我在短信里对她说，“聪明人永远把幸福快乐的钥匙握在自己手中！你是个很有魅力、很有前途的女孩，应该相信‘我能行’！你也要体谅对方，他要高考了，别去打扰他。你要有志气，别让父母着急，你是他们的精神支柱。我儿子‘十一’从上海回来了，看见他长大了，

心态那么好，我特高兴。天下所有的妈妈都希望自己的孩子快乐，而快乐是自己感受到的，不是别人给的，我衷心祝愿你快乐！知心姐姐。”

16点44分，萧晗发回第六条短信：“我明白您的意思了，我会尽全力做一个出色的女孩，希望您注意身体！我想下次和您见面时，还能看见一个满脸洋溢着幸福的知心姐姐！”

17点51分，我发出短信：“我相信这一天很快会到来！OK！”

几天后，中央电视台《影像地带》要做一个《知心姐姐》特别节目，让我邀请两个孩子参加。我第一个想到萧晗，我希望帮她打开一个新的世界，让她重新阳光起来。

10月11日，我打电话给她，萧晗高兴地答应了，两次发短信说：“非常非常想参加。”

10月23日，我们在中央电视台一起录制了节目。萧晗一点都不怯场，大大方方讲了自己的事情，但讲了离家出走想轻生，是因为没考好，压力大，回避了早恋。

我尊重她的考虑，也只字不提真实原因。但从那天萧晗的言谈举止中，我看到她正在从痛苦中走出来。

时间是医治伤痛的良药。节目播出后，萧晗受到赞誉，也因此重新焕发了活力。

两个月后，我们《知心家庭·谁在说》栏目要做一个早恋的节目，主宾是一个因失恋而割腕的中学男生。我请萧晗做嘉宾，现场帮助他。萧晗讲得很精彩，编导由此断定，她具有当主持人的资质！

萧晗彻底变了。

一天她给我打来电话：“失恋了就去自杀，我真傻！您说我怎么那么傻呀？”

我真为她的转变高兴。

2005年1月1日，我收到2005年第一封信。写信的正是萧晗。信中说：



时光飞逝，转眼间一年就这样匆匆而逝。它留给我们的的是幸福的回忆，是甜蜜的往事，是每一个真实的记忆，但更重要的是它让我们对未来有所思考，对明天有所期待。

朦胧中，怎会忘记年少的轻狂。那一天我爱上了他，尽管我们的年龄有了岁的差异，但我们相爱了……

然而那个灰色的夜晚，我们大吵了一架后各奔东西。没有原因，就像它到来一样，冥冥中来到，又在冥冥中消失……

我冰冷的双手在颤抖，我的心好凉，沉重的伤害将我击垮，从那天开始我痛得难以翻身。妈妈见我如此，眼泪不停地流淌，二话没说，拿着我孩提时的照片，走向了知心姐姐。

我很荣幸在中秋这个合家团圆的日子，来到北京电视台《知心家庭·谁在说》的节目录制现场，第一次见到了知心姐姐。那一天我不会忘记，我第一次在北京电视台的舞台上展示自己，第一次感觉到了我执着追求的所在，梦想就此起飞吧！

然而，回到家，我接到他的电话，原本开心的我再一次落下了眼泪，我感到前所未有的茫然，随后的日子，我无不在煎熬中度过。于是，在10月1日这个举国欢庆的日子里，我留下“珍重”的遗书，离开了温暖的家，走向我自己生命的终结地。我知道此刻妈妈爸爸早已心急如焚，一定十分伤心失望，可面对痛苦我抛开了一切。坐在车里，我泪如雨下，往日的点点滴滴历历在目：我该如何面对今后的人生？我用力攥紧拳头，不知如何是好。我将自己的伤痛包装起来，我不想让别人知道。下了车，眼前有一条河，我想往下跳，可是我恐惧了，我害怕面对死亡，我想要生活。我离开了那条河。外面的