

文化基因

素养阅读

作文素材

阅读悦成长

德育丛书

阅读悦成长编写组 编

· 友谊 ·

你缺的是朋友
而不是朋友圈

朋友就要真心陪伴。我们需要的是
真朋友，而不是『点赞之交』。

16—18
岁



CTB 湖南教育出版社

德育丛书 · 友谊 ·

阅读悦成长

你缺的是朋友而不是朋友圈

阅读悦成长编写组 编

主 编：黄步高 丁 娜 朱嫦娥

编 委：陈小琴 黄 辉 蒋 新 刘斯逸 刘 薇

毛亚玲 沈思雨 徐辉悬 周 梅

（按姓氏首字母排列）

图书在版编目(CIP)数据

阅读悦成长·友谊·你缺的是朋友而不是朋友圈：
16—18岁 / 阅读悦成长编写组编. -- 长沙：湖南教育出版
社, 2019.3
ISBN 978-7-5539-6577-2

I. ①阅… II. ①阅… III. ①德育—中小学—课外读
物 IV. ①G631

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第009904号

阅读悦成长·友谊·你缺的是朋友而不是朋友圈(16—18岁)

YUEDU YUE CHENGZHANG YOUYI NI QUE DE SHI PENGYOU ER BUSHI PENGYOUQUAN

阅读悦成长编写组 编

责任编辑：舒佩霞 李欣 姚晶晶
出版发行：湖南教育出版社（长沙市韶山北路443号）
网 址：<http://www.hakclass.com>
微 信 号：贝壳网教育平台
电子邮箱：hnjycbs@sina.com
客服电话：0731-85486979
经 销：湖南省新华书店
印 刷：湖南天闻新华印务有限公司
开 本：710×1000 16开
印 张：6
字 数：100000
版 次：2019年3月第1版
印 次：2019年3月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5539-6577-2
定 价：18.00元

本书若有印刷、装订错误，可向承印厂调换。

前言

良知，是一种柔软的力量！

我们正处在一个激荡变革的时代，每个人都在苦寻自由的翅膀和心灵的灯塔，处在成长过程中的青少年尤其如此。若想拥有一双自由的翅膀，若想拥有一座心灵的灯塔，就必须拥有知识和良知。

知识，让我们具有广度和深度，让我们拥有服务社会的能力；而良知，让我们具有厚度和高度，会给我们一种柔软的力量，如水如风，迎战人生的千难万险，进而更好地服务社会。

知识可以从老师、书本或网络获得，而良知却需要从文明传统中萃取。

在浩瀚的中华文明基因中，老子告诉了我们“上善若水”的通达；孔子告诉了我们“己所不欲，勿施于人”的谦厚；清代大学士张英用“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨”，展示着他的气度与胸怀；爱国将领岳飞以“待从头收拾旧山河”的铁血丹心，书写着精忠报国的篇章……

时至今日，当我们为驻守边关的战士们感动时，向烈日下工作的劳动者致敬时，向操劳一生的父母报恩时，为日益强大的祖国而热泪盈眶时……点点善行，汇集成江河，这都是良知赋予人以触及灵魂的力量！

由此，我们可知文明的血脉没有变，千百年来它风采依旧、风骨犹存。

丰厚的中华文明是滋养华夏儿女的精神宝库。我们所遴选的12个主题，可

以说是中华文明 12 个优秀的基因，同时也是触及每个人心灵的 12 个问题，更是社会主义核心价值观的另一种表达。愿它们能成为青少年照亮人生、叩问真理、追求自由的心灵灯塔。

为满足青少年多元化、品质化的课外阅读需求，“阅读悦成长”系列丛书采用“分级阅读”的模式宏观布局，面向 6~18 岁的青少年读者群，按年龄特点逐级开发，从不同角度关照青少年的心灵成长。同时，为保证本套丛书质量，我们还约请浙江大学教授、长江学者李建华，湖南师范大学伦理学教授张怀承，长沙市政治名师工作室首席名师方俊和湖南省委宣传部副部长肖君华等对书稿进行审定，以确保书稿的科学、质优、好读。

青少年在身体成长的过程中，心智也在成长，我们希望这套丛书在青少年心智成长的过程中能起到“启蒙”的作用，把处于懵懂状态下的孩子唤醒，逐渐地以知识和良知让他们获得自由的翅膀、心灵的灯塔，以便在未来的日子里能继续追慕真理、畅享自由！

目录

MULU

朋友是一种相知

青春落地 /3

我弄丢了最重要的朋友 /9

一个人的青春战役 /16

朋友圈里的“病人”们 /23

朋友是一种相契

我们都是好孩子 /35

别使友情靠边站 /43

遇见你之前，我是一株狗尾草 /49

绽放的青春才美丽 /58



朋友是一种相助

暗夜行者 /67

真正的朋友是什么样的 /72

是什么抚平青春的伤口 /78

自卑的窗外也可以开出繁花 /84



朋友是
一种相知



一个懂你泪水的朋友，胜过一群只懂你笑容的朋友！

朋友相处是相互认可，相互仰慕，相互欣赏，相互感知的过程。

朋友的智慧、知识、能力、激情，是吸引你靠近的磁力，是你向上的能量，让你终身受益。



青春落地

北京的大杂院通常是这样的：院门低矮，个子稍高点儿进出就得猫腰；院子里的过道很窄，两侧的住户总习惯顺手向外泼水，也不只是水，有什么泼什么，一到冬天这些液体就冻成了五颜六色的冰溜子，走起来要格外小心；更需要小心的是自己的眼睛，住家的窗子低，稍抬抬头就能望见里面的风景，也就免不了挨两句骂。住大杂院的人性格大都乖戾，如同这院子似的，粗犷，野气十足。

不过，在夜晚看这院子又是另一番景象。米子常常独自坐在院里的大枣树下，静静地感受周遭的一切——一扇扇窗透出苍白的灯光，屋子里传出电视机嘈杂的声音、男人嘶哑的咳嗽声……米子觉得此时的大杂院有种掩饰不住的卑劣。

米子不喜欢大杂院，虽然她在这里出生，长到17岁；虽然大家都认为她对大杂院感情最深，就像米子妈说的，“跟苍蝇贴

臭鸡蛋上似的”。但是米子其实不喜欢这里，如同她不喜欢自己的父母一样。

高二那年，文理分科，米子进了文科班，同桌是陌生的女同学，叫景妍。两个人的性格大相径庭，米子直爽、率性，而景妍则腼腆、文雅。两人相处了一段时间，关系倒也融洽。



初秋的一天，米子要借作业，想起了住得最近的景妍，便去了她家——那是隶属于一所知名大学的住宅区，环形的小楼算不上豪华，但别具一格。米子去的时候是晚上，楼道里的灯坏了，黑得很。景妍家的房门打开的瞬间，一束橘黄色的光直射过来，米子顿时花了眼，竟莫名其妙地感到一丝紧张。走进那片橘黄色的光里，米子看到一个温暖的、弥漫着浓郁文化气息的家——宽幅的油画，高及屋顶的书架，造型精巧的吊灯，厚重的红木桌椅……坐着的中年男人儒雅而亲切，端着水果的中年女人带着温柔的、很有修养的笑容。米子坐在沙发上，捧着一杯香气四溢的



热茶，听景妍闲聊寒假里发生的琐事，眼睛却止不住地四下窥探。这里并没有什么稀罕物件，只是这灯光、这气息、这些人，这所有的一切交织在一起，让米子深深地陷入一片柔软中，感觉舒服极了。

从楼里走出来，米子站在寒风里回望那扇透出橘黄色灯光的窗子，久久不愿离开。她不明白这种依依不舍的感觉是怎样产生的。只是，这种感觉在她回到大杂院，走在漆黑而狭窄的过道里，看到两侧低矮的窗子透出闪烁不定的电视机的光时；在她走进家门，呛人的浓烟和母亲骂父亲的声音滚滚而来时；在她坐在卧室惨白的日光灯下，觉得屋里的一切都显得生硬而冰冷时，就变得越发强烈了。

米子和景妍走得越来越近，一起上下学，一起吃午饭。景妍喜欢泡在附近大学的图书馆里，周末常常约米子陪她。通往图书馆的小路上栽了一排柿子树，这个季节正值果实成熟，熟透的柿子成片地落在地上，两人在闪避间，一不留神就会撞在一起，不由得又骂又笑。

入冬之后，后海结了冰，米子会带景妍去溜野冰。从多如牛毛的胡同穿进穿出，米子仿佛在自家院里“走溜儿”，哪里的糖葫芦最便宜，谁家的爆肚料最足，米子如数家珍，让景妍惊叹不已。偶尔，景妍会提议去米子家做客，米子总是借口推托。不过，米

子造访景妍家的次数却越来越多。

在这渐渐亲密的交往中，米子感觉自己正在迷失——她看书时会一手撑着腮，另一只手撩起一缕头发，思考问题时会咬小拇指的指甲，笑的时候会微微侧一下头，这些动作都很像景妍。她在这样做的时候，心里有一种莫名的满足感，仿佛这样一来，她就不再是自己了。随之而来的，是米子对大杂院的厌恶——她讨厌大清早就听到四邻此起彼伏的高亢的漱口声，讨厌住在北屋的老太太一年四季熬中药，讨厌西屋的大叔穿着满是破洞的毛裤满院子乱窜。她每天早出晚归，周末也常找机会躲出去，尽管如此，她还是躲不开那个卑劣的原点。

米子和妈妈爆发了激烈的冲突，起因是米子建议把家里装修一下，或是换换家具，结果被脾气火爆的妈妈硬邦邦地拒绝了，米子顺口便撂下一句“倒了八辈子霉生在你家”，米子妈顿时气炸了。

米子妈发火不仅是因为米子的这句话，更主要的是这句话勾起了她很长时间以来对米子的不满——米子嫌弃他们吃饭声音大，嫌弃她言语粗俗，嫌弃她只会说些家长里短，嫌弃米子爸只会抽烟、喝酒、打麻将。米子妈的道理很简单：“狗还不嫌家贫呢，屎里尿里把你拉扯大，你要嫌爹妈粗俗，就滚到高雅的地方捡剩去。”



米子被骂得白着脸跑出了家门，她憋着一口气，漫无目的地瞎走。当发现自己下意识地走向景妍家时，她立刻停住了。无论走进那个家门多少次，她也不会拥有那样的家；无论她有多少动作与景妍相似，她也仍然是出生在大杂院的丫头。想到这里，她忽然羞愧得不能自己，她缓缓退到街灯照不到的阴影处，让黑暗把自己包裹得严严实实。愧疚感如潮水般袭来，一阵强过一阵，随之而来的，是更加猛烈的恨意。

第二天放学后，景妍在学校参加科技节的布展，米子独自来到景妍家。此时还没到下班时间，楼里静悄悄的。米子敲了敲门，没有回应。她静静地站了几秒，然后从书包里拿出一管针筒包装的强力胶，对准锁眼，把胶水挤了进去。这是大杂院里那些浑小子的发明，米子记得，上次做这样的事还是10年前，那时的她是个地地道道的“胡同串子”，野蛮、荒唐，敢爬到十多米高的树上打枣，敢跟着米子爸跳到后海里冬泳，敢陪着米子妈与邻院的三青子吵架。可此时，米子究竟是谁呢？她似乎又一次迷失了。

晚上，米子揣着满怀的忐忑走进景妍家的小区，走到将能望到窗户的地方停下了。橘黄色的灯光没有亮起来，那个位置漆黑一片，在四周密密的灯光的映衬下，仿佛一只黑黑的瞳孔在与米子对望。天并不冷，米子的手脚却是冰凉的，她希望

那里能快点亮起来，像以前那样亮起柔和的、温暖的光。她等了很久，等到双腿的关节都僵硬了，稍一扭动便发出丝丝的声响。她支撑不住似的蹲下身，抱住胳膊，把头深深地埋进去，哭了。

米子想起，去年的深秋，当她和景妍骑车走在那条栽满柿子树的小路上时，脚下是一片片橙红色的、没有规则的图案，显得既悲壮又凌乱。景妍说：“再过若干年，当我们回忆起现在的青春时光，也许就像眼前这条小路似的，一塌糊涂！”

（摘自《读者·原创版》，作者韩雅晖）

名人名言

友谊是灵魂的结合，这个结合是可以离异的，这是两个敏感、正直的人之间心照不宣的契约。

——伏尔泰

人和人之间，最痛心的事莫过于在你认为理应获得善意和友谊的地方，却遭受了烦扰和损害。

——拉伯雷



我弄丢了最重要的朋友

在今天这个信息时代，想弄丢一个人很难，可是想找到一个人也没有那么容易。

我从未想过我会彻底弄丢我人生中最重要的朋友。她叫刘黎，是我人生中第一个朋友，遇见她那一年我 13 岁，失去她那一年我 18 岁。

我的整个童年时期是没有朋友的。

女生之间所谓的友谊，最显著的特征就是手拉手一起去厕所，无论做什么都要在一起，亲密无间，形影不离。但我没有这样的朋友。

幼儿园期间，某天午休，我发现自己床上的被子和枕头都不是自己的。原来有个小女生觉得我的床阳光好，就和另外几个小女生趁我不在时，把我的被子和枕头挪到了角落里最阴暗的一个下铺，并威胁我不许告诉老师和家长。我穿了新衣服会被她们剪

破，玩游戏时永远没有人把手绢丢到我的身后。

读小学以后，我成了招人讨厌的好学生。6年来，6次投票选“三好学生”，每一次我的得票都是个位数。后来有人偷偷告诉我，是班长一直跟大家说，不要选我，并且为了不选我，会组织大家把票投给最没有可能入选的同学。班长还会不请自来地跑到我家搬弄是非，挑拨、栽赃，什么招数都用。我能够很清楚地感觉到，班长指挥大家站在我的对立面，我永远也无法融入集体。最后连我也讨厌起自己，我不知道要怎样做才能让大家喜欢我。

现在的我才明白这种东西叫作“冷暴力”，没有打架、扯头发，没有辱骂、霸凌，是心理与感情上持久、缓慢而又深入的伤害，带给那个年纪的孩子所无法理解的孤独与难过。可你的身上没有伤口，别人也看不到你受伤的过程，难以求助，无法描述。

所以，我变得自闭，躲在房间没日没夜地看书，把书里的人当作朋友，写厚厚的日记，为自己创造出一个热闹的世界。13岁的我放弃了自我拯救，也放弃了会有人来和我做朋友的奢望，我几乎接受了自己所有的不可爱与不被爱。就是在这时候，我遇到了刘黎。

那一年，刘黎21岁，来到我所在的初中实习。班主任带她进来时，谁也没把这个皮肤很白、看起来有点弱不禁风的姑娘放在眼里。