

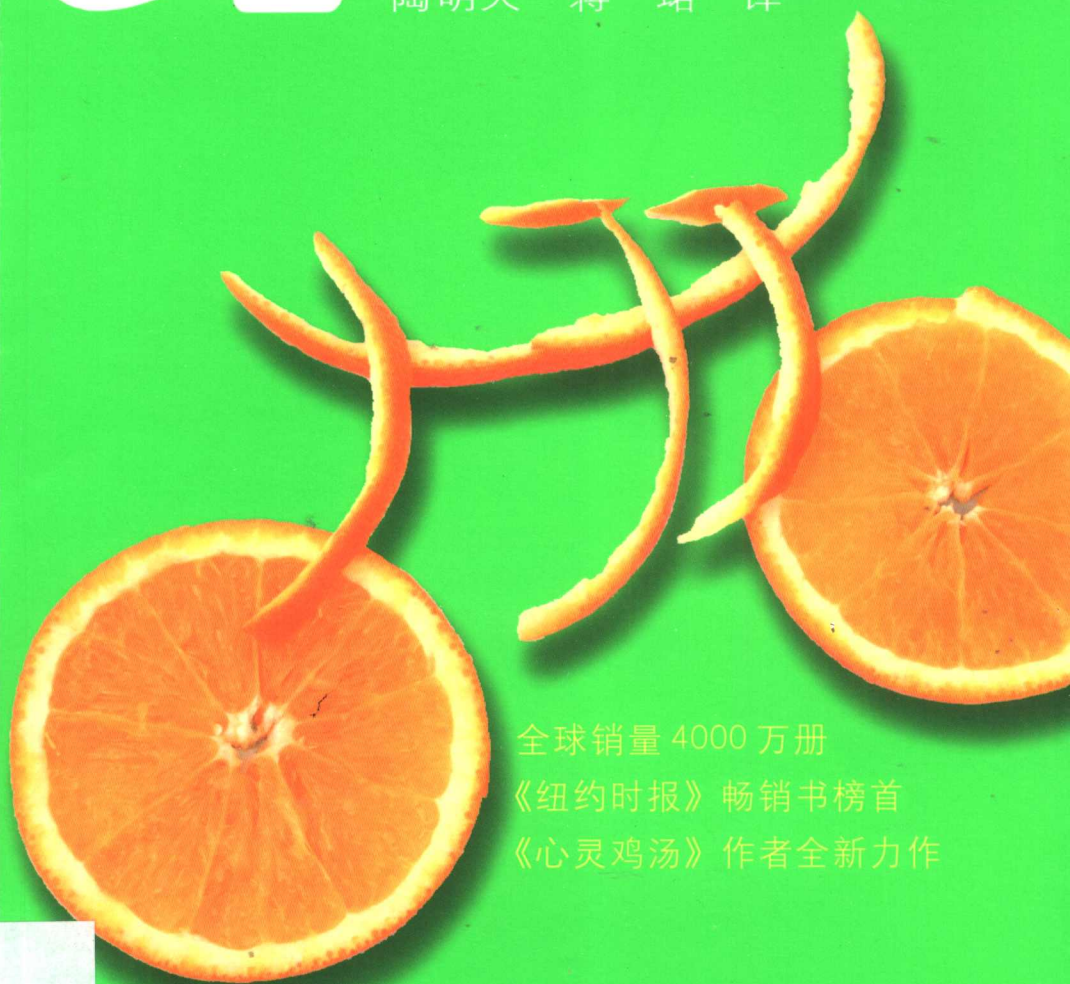
风靡全美的情感激励第一书

青春恋爱讲义

青苹卷

[美]金伯丽·克柏格 著

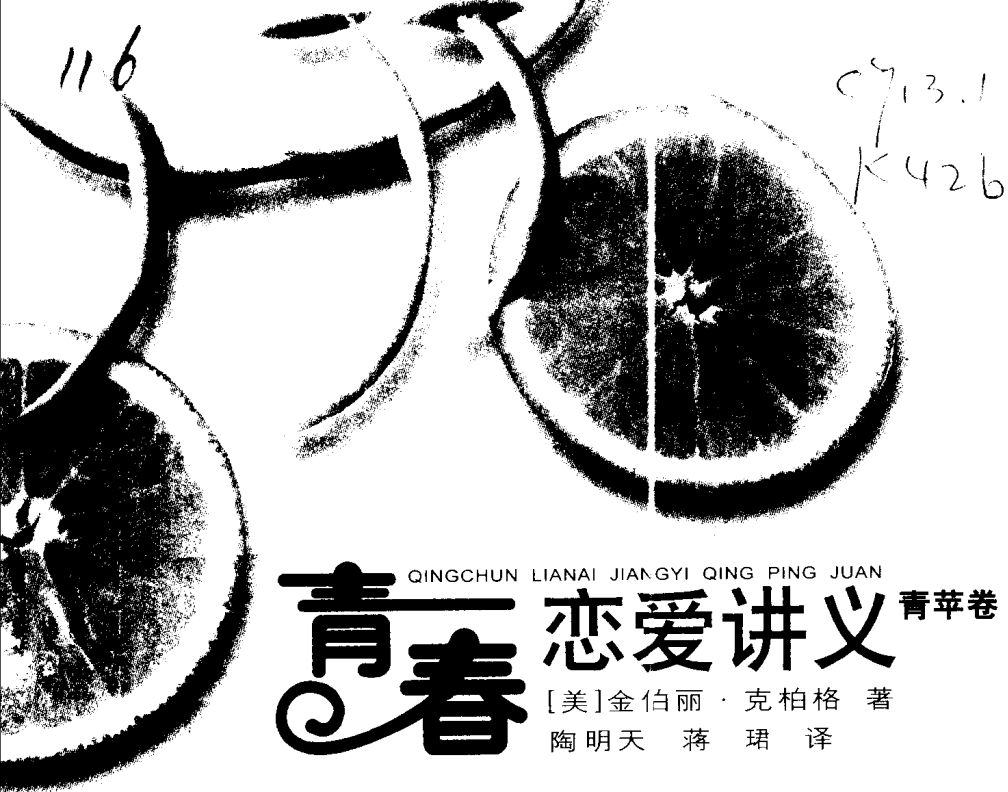
陶明天 蒋 珺 译



全球销量 4000 万册

《纽约时报》畅销书榜首

《心灵鸡汤》作者全新力作



QINGCHUN LIANAI JIANGYI QING PING JUAN

青春恋爱讲义

青苹卷

[美]金伯丽·克柏格 著
陶明天 蒋 珺 译



A1056848



接力出版社
Publishing House

桂图登字: 20-2002-084

Original title: Teen Love Series: On Friendship and A Journal on Friendship

Copyright © 2000 Kimberly Kirberger

Chinese simplified translation copyright © 2002 by Jieli Publishing House
published by arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS Deerfield Beach, FL, U.S.A.

本书中文简体版权经由博达著作权代理有限公司安排取得。

图书在版编目(CIP)数据

青春恋爱讲义·青苹卷/(美)金伯丽·克柏格著;
陶明天,蒋琚译. — 南宁:接力出版社,2002.10

书名原文: Teen Love Series on Friendship

ISBN 7-80679-079-9

I. 青... II. ①金... ②陶... ③蒋... III. 爱情—青少年读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第071267号

文字编辑: 李朝晖 钱 俊 美术编辑: 郭树坤
责任校对: 蒋强富 张 莉 责任监印: 梁任岭

出版人: 李元君
出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022
电话: 0771-5863339(发行部) 5866644(总编室)
传真: 0771-5863291(发行部) 5850435(办公室)
E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店
常年法律顾问: 天驰律师事务所

印制: 北京市朝阳区科普印刷厂
开本: 890毫米×1240毫米 1/32
印张: 7.25 字数: 150千字
版次: 2002年12月第1版 印次: 2002年12月第1次印刷
印数: 00 001—30 000册
定价: 15.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 0771-5864694 5863291

青春要讲义

青苹卷

目 录

作者序 焕发人性的美丽 1

第一章 树立自我 1

树立自我
自我发现的历程
迷失在茫茫人海中
了解自己
镜子
突然死亡
一个奇怪的悖论
自我
发现自我
展示自我无错
指责
树立自我，热爱自我的途径

第二章 做自己的好朋友 21

做自己的好朋友
重新开始

把自己的需求放在第一位
怎样做自己的好朋友
选择
照顾自己
一个人的乐趣
接受忧伤
“做自己的好朋友”断想

第三章 什么是友谊 35

什么是友谊
不灭的友谊
朋友就是……
友谊是一段旅程
实实在在的默契
试演

第四章 友谊要面对的挑战 47

友谊要面对的挑战
不要逃避问题
真正的朋友
勇于承认错误
路途隔不断友谊
遥远的朋友
单方付出的友情
接受朋友的改变
崎岖的友谊之旅



第五章 交友 65

交友
兄弟之爱
敞开你自己
我的朋友贝撒尼
结识新朋友
友谊的内涵
你不是惟一的
成长的代价
要慎重选择朋友
必经的过程

第六章 朋友圈和欢迎度 83

朋友圈和欢迎度
凝望冷漠
一报还一报
如果你的两个朋友不相容
最好的礼物
关于赢得众人的欢心
保持个性
超越小圈子
走自己的路
我的朋友特丽亚
恋爱多棱镜
不同圈子的朋友

第七章 朋友和恋人 107

朋友和恋人
一生的朋友
朋友的怀抱
选择友谊
克里斯蒂
抢你恋人的朋友
两人之间
当爱情介入友谊的时候
朋友不是调味品
注意沉默的人

第八章 嫉妒、伤害和背叛 129

嫉妒、伤害和背叛
给朋友解释的机会
此情不渝
不是针对你个人的
宽恕是一种美德
背后说坏话
金子般的老朋友
错误的时间，错误的地点
连体兄弟
朋友的背叛
朋友应得的回报
吃醋是件痛苦的事
冰棍和黏糊糊的手指头



第九章 当朋友遇到麻烦的时候

157

当朋友遇到麻烦的时候

一封迟到的信

苦难是生活的一部分

失落的美丽

自杀不是一种选择

请你不要离开我

你可以帮助他们

丝带

我的秘密

厌食症

如果你的朋友有麻烦

走出虐待怪圈

5

第十章 因成长而疏远

181

因成长而疏远

努力做一个真正的朋友

忘掉负疚感

失去的友谊

你有权利得到友谊

在很久很久以前

一扇门关闭之后……

永不退色的照片

受伤使你坚强

真诚的笑容

友谊的发展

第十一章 友谊的精髓 209

友谊的精髓

亲爱的劳伦

人和人是不同的

我们更愿做挚友

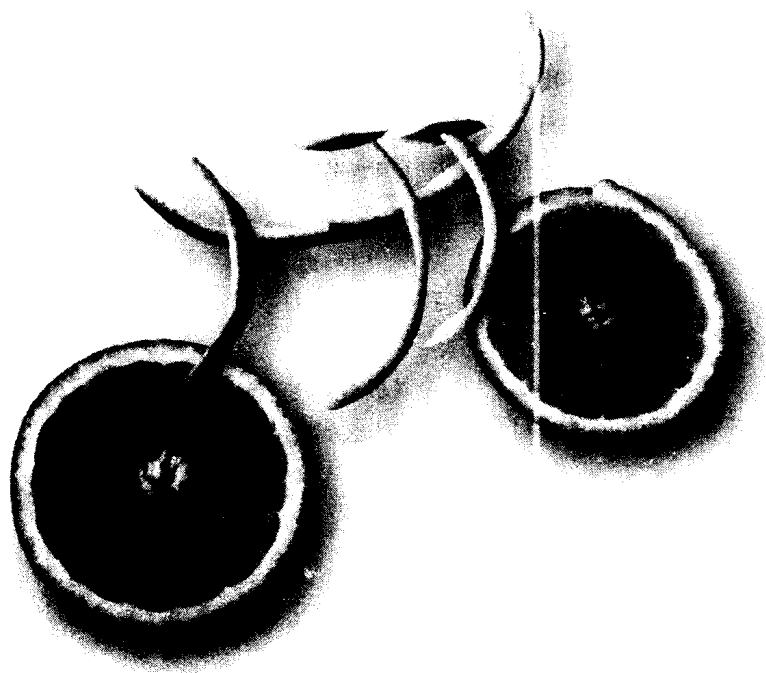
完美的记忆

树立

自我

做自己想做的人，
关键是要树立自我。

——阿加·奥伏特(Aja Orte)



树立自我

我深信，我们不应该从一个人的外表来判断他，最重要的是他内在的东西。

——尼克(后街男孩成员之一)

朋友之间共同学习、共同成长，可以照亮彼此的道路，为彼此的生活增添光彩。朋友会对我们的生活产生巨大的影响。朋友是我们的老师，是我们的支持者，是我们的导游，也是我们快乐的源泉。作为一个好朋友，要承担很大的责任。所以，要建立友谊，就必须有强烈的自我意识：我们应该把最好的、最真实的自我奉献给朋友。只有把真实的自我展示给朋友，我们才能付出真正的友情；只有把真实的自我展示给朋友，我们才能带给朋友更大的快乐。当然，我们得到的回报也是巨大的：用真实的自我赢得朋友的爱，将使我们感到轻松自在。

那么，我们怎样才能树立自我呢？树立自我是一个过程，而不是一个终点，这个过程要分好几步。

首先，问问你自己，我是谁？

- 我的价值观是什么？我信仰的是什么？我看重的是什么？

- 我喜欢的是什么？我的兴趣爱好是什么？我喜欢以什么样的方式消磨时间？我喜欢什么类型的电影、电视和书籍？



● 我的性格是什么？我关心的是什麼？我会用哪几个词来形容自己？

如果我们不知道上述问题的答案，我们很可能就会为了讨好别人而伪装自我。我们每个人都有过伪装自我的经历，即使我们通过伪装讨好了别人，从而得到他的认同，那也是一个空洞的胜利。如果我们欺骗了自我，我们将感到孤独和空虚。

其次，我们应该确立自己的性格底线。我们必须清楚自己的底线：我们愿意做什么，不愿意做什么；我们需要什么，不需要什么；我们想要什么，不想要什么。这个底线是用来保护自我的，它为我们划定了领土，使我们知道什么事该做，什么事不该做。我们经常要面临这样的挑战：要么随大溜去做简单但是错误的事情；要么维护自我，做正确的事情。要维护自我、不随大溜，是件很困难的事，但也是值得的。

在交友的过程中，如果不把自己的性格底线告诉对方，我们有时候会觉得对方在浪费我们的时间和精力，有时候甚至会非常恼火，责怪对方的要求太过分。这会在无意中伤害对方的感情。如果我们一开始就告诉对方我们的需求，就会避免上述尴尬。总之，我们要清楚自己的需求，并把自己的性格底线及早告诉对方。

另外一种树立自我的方式是接受自己的方方面面：好的方面，坏的方面，甚至丑陋的方面。这并不是说，我们可以把撒谎、偷窃之类的行为毫无顾忌地展示出来；而是说，我们必须意识到，每个人的性格中都有消极的一面：

每个人都有忌妒、内疚、愤怒、恐惧等心理，没有人是完美的。重要的是，我们不能因为自己的不完美而自暴自弃，而是要在不完美的基础上积极地交友。

如果我们只是谴责自己的过错，而不去理解自己的过错，那么我们就永远不会长大；我们只有接受了自己的缺点，才能够更容易地接受别人的缺点。能够接受朋友的缺点，是成为好朋友的关键因素之一。

树立自我是一个永无止境的过程。我们不可能一觉睡醒之后，突然宣称已经树立了自我。自我的精华在于不断学习的过程，而不在于最终的结局。

自我发现的历程

我们能从别人那里得到多少友谊，
取决于我们给予自己多少友谊。

——金伯丽·克柏格 (Kimberly Kirberger)

我知道，青春期是青少年自我发现历程的开端。那些有勇气、有强烈的愿望了解自我的人，将在未来的人生岁月中，获得极大的快乐。下面，不妨结合自己的实际情况填写下表：

- 你觉得自己拥有什么独特的个性？

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

- 你觉得拥有什么才令你特别？

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

迷失在茫茫人海中

吕蓓卡·伍尔芙(Rebecca Woolf)

上高中的时候，我被授予“返校节皇后”的桂冠。这是由朋友和同学评选出来的。在颁奖仪式上，当写着我名字的条幅从体育馆的楼顶舒展下来的时候，我禁不住热泪盈眶。在泪眼朦胧中，眼前欢呼的人群像潮水般退去，一幕幕往事涌上心头。

上小学的时候，我总是笨手笨脚的。我总是为自己的龅牙和平胸感到苦恼。男孩子总是笑我丑，女孩子总是笑我胆小。我最大的愿望就是渴望被同学们接受。每次置身于茫茫人海中，我总是怀疑，我这辈子能不能被大家接受。

直到六年级的夏天，我终于找到了一种解脱的方式：写日记。从此以后，写日记成了我每天生活中不可或缺的内容。我把自己的恐惧、疑惑、焦虑和梦想都统统向日记倾诉。通过写日记，我找到了一个朋友，那就是我自己。

在上初中的第一天，我对着镜子说：“吕蓓卡，不管发生什么事情，都不要害怕。”然后，我对自己笑了笑，吻了吻妈妈，鼓起勇气去上学了。初中生活的第一天，是个令人鼓舞的开端：老师很好，课程很有趣，我还结识了很多新同学。在随后的几年中，我的朋友越来越多，我笨手笨脚的痕迹越来越少。我不再像过去那样独来独往：过



去嘲笑我的男孩，现在来请我看电影；过去轻视我的女孩，现在和我共进午餐。我终于被大家接受了！

我成了一个广受欢迎的人，也成了一个连自己都不认识的陌生人。我把自己所有的瑕疵、所有的真情和所有的不安，都隐藏在化妆品和虚假的笑容背后。这样，被大家接受的结果，就是深深的孤独。

于是，我的日记写得越来越多，里面全是我的痛苦和困惑。我不想让同学们知道我内心的痛苦和困惑，所以，我不向任何人敞开我的心扉。当我的朋友们取笑别人的时候，我站在后面无动于衷。我竟然变成了小学时气得我哭鼻子的那种女孩子。但我并不想跟这些朋友决裂，自己喜欢自己的好朋友，因为我害怕失去我的地位和本性。而我并不知道，其实我已经失去了自己的本性。

在初中毕业的典礼上，我展望未来，慷慨陈词。但我走下台，站在朋友和熟人面前的时候，我却泪如泉涌。我一点都不喜欢我自己，我迷失了自我。

上高中以后，我依然整天和朋友们腻在一起，但我开始寻找自我。我发现，她们也在寻找自我，她们也把自己隐藏在同样虚假的笑容背后，她们也同样内心茫然，但仍然尖酸刻薄地取笑别人。我终于受够了，在一次午餐的时候爆发了。

通常，午餐闲谈的内容总是“某某和某某在一起”，“谁穿什么样的衣服”之类的话题。那天，我对这些根本不感兴趣，所以，闷着头吃饭。有人问：“吕蓓卡，你说呢？”

“让我说什么？”我脸涨得通红，歇斯底里地叫起

来。我告诉她们，我们之间的话题，我们走路的方式，我们千篇一律的做派，都让我感到好恶心；我告诉她们，我们都迷失了自我，都应该找回真实的自我；我告诉她们，上小学的时候，因为不被大家接受，我每天都哭着鼻子回家；我告诉她们，我不敢把隐藏在内心的真实的自我展示给别人，只好向日记倾诉。总之，在那次午餐上，我把自己的方方面面毫无保留地供了出来。

我说完之后，大家一阵沉默。她们不知道该说什么才好。但没有关系，她们什么都不用说，我就知道她们有和我一样的想法，一样的恐惧。我能从她们的眼睛里看出这一点。

后来，我逐渐脱离了那个狭隘的朋友圈，开始和各种各样的人打交道。我发现，我和这些“圈外人”有更多的共同点。我更加专注地开发自己的兴趣爱好，我也越来越自信。我重新找回了自我，因而也找回了藏在我内心深处的那个好朋友。我发表诗作，主持校园电视节目，积极参加其他校园活动。结果，我赢得了所有人的尊敬，而不仅仅是原来那个小朋友圈的尊敬。如果再有人欺负小姑娘，我会挺身而出，因为她身上有我的影子。

我的思绪又回到了现在，向我祝贺的笑颜清晰地映入眼帘。望着这些观众，我开心地笑了：我成功了！我得到了大家的理解。我拥有很多关心我的朋友，过去的朋友和现在的朋友。更重要的是，我不但拥有了朋友，而且还树立了自我。“返校节皇后”的桂冠，正是对自我的肯定。