



文道书系

卢勤 著

卢勤家庭教育

告诉世界 我能行！



人生第一课：太好了！

苦变乐有魔法

「失恋了就去自杀？我真傻！」

弃学请三思

女孩悄悄话

哈佛看中她什么？

吸烟是害不是酷

卢勤——几代人的「知心姐姐」

译林出版社



文道书系
卢勤 著

卢勤
家庭教育

告诉世界 我能行！



译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

告诉世界我能行! / 卢勤著. —南京: 译林出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5447-3836-1

I. ①告… II. ①卢… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第095205号

书 名 告诉世界我能行!
作 者 卢 勤
责任编辑 陆元昶
特约编辑 李仁成
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 三河市祥达印装厂
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 17.75
字 数 240千字
版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-3836-1
定 价 29.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



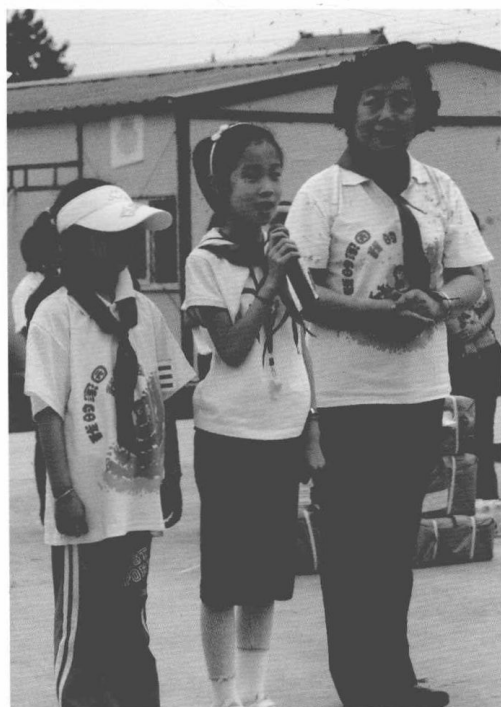
孩子们都愿意与知心姐姐交流



2008年，知心姐姐在四川灾区学校开展“知心第一课”活动



知心姐姐与孩子们一起亲近大自然



说说我的梦想



来，我们合个影

序

引领成长的“知心宝典”

海 飞

在2005年阳光灿烂的春夏之交，“知心姐姐”卢勤写给孩子的新著《告诉世界我能行！》由中国少年儿童出版社和长江文艺出版社联合出版了。我由衷地感到高兴。一是为卢勤高兴，因为卢勤又为孩子们的健康成长做了一件有益的事；二是为孩子们高兴，因为孩子们有了一册引领成长的“知心宝典”，面对成长不用愁；三是为自己高兴，我当了12年中国少年儿童出版社社长，终于有机会与出版界的精英、长江文艺出版社的副总编金丽红女士一起，出版一本最想为孩子们出版的书。

卢勤似乎天生就是为了孩子们的，孩子们也离不开“知心姐姐”。因为工作关系，我们办公室与卢勤的办公室一墙之隔，与卢勤抬头不见低头见。卢勤全身心地投入到为了孩子的事业，想的是为了孩子，说的是为了孩子，做的是为了孩子。记得今年新年后的第一天上班，卢勤办公室的门还未开，一个来自东北的小伙子就带着一双哭得红肿的眼睛把卢勤拦住了，并扬言与自己的父母“势不两立”，要杀父母！本来以为这么棘手的“案例”，卢勤会很难处理，想不到卢勤一席长谈、一个建议，就使这位千里迢迢来寻“知心姐姐”的小伙子满怀希望回了东北，并很快从东北传来了“和谐”的喜讯！这就是卢勤的魅力，这就是“知心姐姐”的魅力！这些年来，卢勤在上级有关部门和社会各界的大力支持下，硬是把《中国少年报》的一个“知心姐姐”品牌栏目，发展成为《知心姐姐》杂志，“知心姐姐热线”、“知心家庭学校”、“知心论坛”、“知心家庭·谁在说”电视栏目、“网上知心家庭”等十多个知心品牌，一边工作，一



边讲座，一边写作，炽热而忘我地为解除千家万户的两代人之间的矛盾工作，为千百万未成年人的健康成长工作。“予人玫瑰，手存余香。”构建和谐家庭、和谐社会的需要，培养健康向上的新一代的需要，使“知心姐姐”更红火了！使卢勤更红火了！

《告诉世界我能行!》一书开列了未成年人成长中面对的50个问题，用“太好了”、“我能行”、“我帮你”、“你真棒”、“我要学”、“我思考”6句最简单明了的短语作为6章的题目，运用了当代未成年人生活中大量鲜活生动的例子，与未成年人平等地面对面、心贴心地进行“知心对话”。《告诉世界我能行!》充满关爱、充满激情、充满智慧、充满哲理。成长面对的50个问题，是卢勤从长期从事“知心姐姐”工作中面对未成年人成长中的千千万万个问题中梳理出来的，卢勤的“解惑”，也是从“知心姐姐”工作的长期实践中提炼出来的，全书充分体现了“从未成年人中来，到未成年人中去”，具有了真正的时代性和实用性。

俗话说：“有苗不愁长。”当今社会经济全球化，高科技迅猛发展等外部因素，一方面为未成年人成长创造了有利条件，另一方面太多的诱惑也为未成年人成长带来不良环境。有“苗”怎么长？这是一个令全社会关注的重大课题。《告诉世界我能行!》的出版，为广大未成年人提供了一本可翻可看，可查可依的引领成长的“知心宝典”。愿我国3亿多未成年人，在自己的成长路上，能面向世界，自豪地高声地喊出：“我能行！”

2005年5月4日



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

人生第一课：太好了！…………… 1

2. 面对痛苦——逃避不如奋起

“失恋了就去自杀？我真傻！”…………… 5

3. 面对生命——放弃不如珍惜

你是生命，你是奇迹！…………… 13

4. 面对长相——嫌弃不如满意

恭喜你，长高了！…………… 18

5. 面对艰苦——痛苦不如痛快

苦变乐有魔法…………… 24

6. 面对生活——悲观不如乐观

快乐享受每一天…………… 30

7. 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

8. 面对挫折——有信心才有成功
人生第二课：我能行! 39
9. 面对自己——有梦想才有作为
做最好的自己 45
10. 面对胆小——有胆量才有机会
我怕什么? 49
11. 面对非议——有胸怀才有气量
冷静是金 55
12. 面对歧视——有志气才有出息
我是女孩，我能行! 60
13. 面对贫困——有抱负才有毅力
上学的道路有多远 64
14. 面对诱惑——有自制才有精神
征服自己，就征服了一切! 69
15. 面对理想——有追求才有希望
农民工子女有志气 75
16. 面对失足——有行动才有前途
冰雪正在融化 81

第三章

我帮你——改变情感就改变了生活

17. 面对伙伴——需要帮助更需要真诚
人生第三课：我帮你! 87

18. 面对快乐——需要感受更需要分享
学会分享，就拥有了快乐！…………… 93
19. 面对弱者——需要同情更需要理解
将心比心…………… 98
20. 面对恩情——需要知恩更需要感恩
别忘说声“谢谢你”…………… 101
21. 面对老人——需要孝敬更需要读懂
你懂老人的心吗？…………… 107
22. 面对单亲——需要坚强更需要快乐
你快乐所以我快乐…………… 111
23. 面对冲突——需要谅解更需要奉献
点燃你的爱，熄灭你的火…………… 118

第四章

你真棒——改变角度就改变了关系

24. 面对他人——激励才能悦纳
人生第四课：你真棒！…………… 125
25. 面对陌生——付出才能融入
转学带来的烦恼…………… 132
26. 面对后妈——善待才能融合
后妈也是伟大的…………… 137
27. 面对老师——悦纳才能共处
以师为友…………… 142
28. 面对女生——自强才能服人
我是男生，我最棒！…………… 149
29. 面对暗恋——忽视才能重视
别太在乎他…………… 153



- 30. 面对评价——宽容才能和谐
 谁当班长.....158
- 31. 面对凡人——有爱才懂尊重
 我向父母学尊重.....165
- 32. 面对名人——努力才能成功
 凡人的不平凡.....170
- 33. 面对长大——有心才能长大
 这世界是有心人的.....174

第五章

我要学——改变内存就改变了未来

- 34. 面对学习——乐学不厌学
 人生第五课：我要学！.....181
- 35. 面对放弃——慎重不轻率
 弃学请三思.....188
- 36. 面对青春——理智不盲动
 认识我自己.....193
- 37. 面对手淫——放松不恐慌
 女孩悄悄话.....199
- 38. 面对伤害——勇敢不鲁莽
 有种拥有叫平安.....205
- 39. 面对缺失——弥补不放弃
 从今天开始.....209
- 40. 面对阅读——坚持不间断
 每天阅读十分钟.....215
- 41. 面对命运——认学不认命
 改变命运靠自己.....220

第六章

我思考——改变头脑就改变了人生

42. 面对选择——思考比盲从重要
人生第六课：我思考！…………… 225
43. 面对机会——经历比名次重要
哈佛看中她什么？…………… 230
44. 面对攀比——人品比物品重要
人和人比什么？…………… 235
45. 面对追星——清醒比狂热重要
Fans在追什么？…………… 241
46. 面对手机——自律比自由重要
手机的利与弊…………… 246
47. 面对网络——冷静比沉迷重要
“老鼠爱大米”…………… 251
48. 面对吸烟——拒烟比戒烟重要
吸烟是害不是酷…………… 257
49. 面对叛逆——冷静比冲动重要
经历叛逆年代…………… 265
50. 面对世界——祖国比什么都重要
我就是中国！…………… 270

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

人生第一课：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，乐乐呵呵。两个儿子的生意也红火了起来……

你们看，虽然两个儿子的生意没啥变化，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，百试百灵的，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个小记者去河南信阳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。换作平日在城里，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，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？”我很担心她的脚吃不消。

“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，她战胜了自己的眼泪，快乐而自信！

刘漫兮现在已经在清华大学读大四了，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,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——露它一小手,给老爸老妈一个惊喜!”



知心寄语

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;也能让这些东两远离你,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。

2. 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，你快救救她吧！”

“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，只有你能救她了！”

“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。