



燕赵讲坛十年华章

中共石家庄市委宣传部
石家庄市社会科学界联合会
中国移动通信石家庄分公司

河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“燕赵讲坛”十年华章 / 中共石家庄市委宣传部,
石家庄市社会科学界联合会, 中国移动通信石家庄分公司
编. —石家庄: 河北人民出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-202-09544-7

I. ①燕… II. ①中…②石…③中… III. ①地方文
化—概况—河北省 IV. ①G127.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 281573 号

书 名 “燕赵讲坛”十年华章
作 者 中共石家庄市委宣传部
石家庄市社会科学界联合会
中国移动通信石家庄分公司

责任编辑 周建图 张艳茹 李 莉 陈小彦
美术编辑 李 欣
责任校对 张三铁

出版发行 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)
印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 50.75
字 数 683 000
版 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1—2 500
书 号 ISBN 978-7-202-09544-7/G·4866
定 价 126.00 元

版权所有 翻印必究

《“燕赵讲坛”十年华章》编委会

主 任：高 天

副 主 任：王惠周 马建彬

编 委：李贞年 翟应函 李曙光 殷化龙

主 编：马建彬

序 言

高 天

文化是民族的血脉，是一个民族生生不息的灵魂，是一个民族凝聚力和创造力的重要源泉，是一个民族发展壮大的根本滋养。而先进文化更是引领着社会前进方向，对于促进人的全面发展和社会全面进步，对于实现伟大复兴的中国梦都起着基础性的支撑作用。

上善若水泽万物。文化需要传承与传播，“燕赵讲坛”始终以传承弘扬先进文化为己任，坚持主流价值，传播新知识，弘扬正能量，被市民称为“没有围墙的大学”。咫尺讲坛，无限天地。在这里，北师大教授于丹和我们一起品味先哲，感悟人生，共饮智慧琼浆；文化学者舒乙娓娓阐释他对中华文化特点的理解，对中华文化进行全方位的审视和观照；历史学家阎崇年带领我们走进明末清初那个波诡云谲的年代，体会历史的机遇和遗憾；表演艺术家六小龄童和我们一起分享他对西游文化的哲学理解；新东方创始人俞敏洪演绎他的励志人生；健康专家万承奎讲解大众健康新概念；儿童文学作家杨红樱教孩子们如何快乐阅读……文史艺术、健康教育、科技财经、政治军事、天文地理、社会生活，期期精彩。知识如涟漪从这里荡漾开去，拓展视野、润泽心灵；解疑释惑、和谐人生。

十年磨剑玉汝成。“燕赵讲坛”这个每周末如约而至、风雨无阻的社会大学，已经成为省会闪亮的文化品牌。主办方石家庄市委宣传部、石家庄市社科联、河北移动石家庄分公司通力协作，按照“政府倡导、市民点菜、专家下厨、企业埋单”的方针，在全国同类讲座中独树一帜，探索了一条公益文化传播的可持续发展道路。

十年来，主办方高品位、高标准邀请一流专家授课，全国五百余名优秀专家学者做客主会场，使讲坛不仅拥有了一大批铁杆粉丝，更吸引着一批批新人不断加入，引领着城市风尚，塑造着城市精神。中央和各级媒体多年来对“燕赵讲坛”给予持续关注，省市领导多次予以肯定和鼓励，全国多个城市慕名考察取经，极大地提升了石家庄的知名度和美誉度。

海纳百川萃华章。值此“燕赵讲坛”创办十周年之际，我们撷取五十篇有代表性的讲座实录，编辑出版这本精华专辑，奉献给广大读者，既是对过去十年的回首，也是对未来航程的开启。站在新的起点，“燕赵讲坛”要深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，传承优秀传统文化，传播先进现代知识，传递核心价值理念，为建设幸福石家庄，实现中华民族伟大复兴的中国梦做出新贡献！

目 录

让每个孩子都享有美好未来

…………… 北京市海淀区人民法院少年法庭法官 尚秀云 (1)

告诉孩子你真棒

…………… 中国少年儿童新闻出版总社副总编 卢 勤 (23)

英雄的城市 英雄的故事

…………… 河北省政协《文史精华》主编 石玉新 (54)

青年成才问题之我见

…………… 国家人事部中国人事科学院院长 王通讯 (67)

石头艺术欣赏

…………… 石家庄经济学院教授 杜汝霖 (80)

春节节庆文化漫谈

…………… 石家庄市社会科学院研究员 梁 勇 (91)

大众健康新概念

…………… 第四军医大学教授 万承奎 (101)

怎样提高演讲的感染力

…………… 清华大学兼职教授 演讲学家 周士渊 (107)

袁崇焕的故事

…………… 北京市社会科学院研究员 阎崇年 (114)

《聊斋志异》漫谈

……《百家讲坛》嘉宾 山东大学中文系教授 马瑞芳 (124)

感悟心灵

…………… 北京师范大学教授 于 丹 (149)

琴挑文君

……《百家讲坛》嘉宾 河南大学文学院教授 王立群 (175)

修炼魅力女性

……《中国美容时尚报》社社长、总编辑 张晓梅 (188)

老子智慧与人生成功

……《百家讲坛》嘉宾 江南大学文学院教授 姚淦铭 (199)

盛世乾隆

……《百家讲坛》嘉宾 北师大二附中高级教师 纪连海 (218)

中国人的做人智慧

……北京大学历史文化研究所所长 雷原 (239)

怎样走好人生路

……南开大学历史学院教授 孙立群 (260)

人生发展，历经磨难，走向成功

……新东方教育科技集团董事长兼总裁 俞敏洪 (277)

让赏识回到孩子身边

……赏识教育和家庭教育专家

北京市家庭教育指导服务中心首席专家 周弘 (300)

诗歌创作与欣赏

……诗人、中国艺术研究院文学艺术

创作中心主任 汪国真 (323)

诗词、人生、境界

……北京师范大学文学院副院长、教授、

博士生导师 康震 (336)

孔子的大学

……上海广播电视大学教授 鲍鹏山 (355)

塑造阳光心态 经营健康生活

……武汉大学社会学系教授 周运清 (374)

家庭教育中的心理抚养

……中国人民公安大学教授 李玫瑾 (398)

新春开篇试笔

…………… 河北师范大学教授 刘绍本 (440)

晚清帝国的困顿与中兴

——从“道咸危机”到“同光中兴”的启示

…………… 辽宁师范大学教授 喻大华 (453)

孔孟儒学与现代生活

…………… 河北大学人文学院教授 韩田鹿 (464)

传统里的美与爱

…………… 中央电视台戏曲·音乐频道主持人 白燕升 (474)

石家庄——新中国奠基之城

…………… 石家庄历史文化研究会副会长兼秘书长 栗 勇 (488)

解放战争的历史启示

…………… 军旅作家、武警部队政治部

创作室主任 王树增 (505)

好心理 好成绩

…………… 中国科学院心理研究所教授 王极盛 (524)

科学早教 快乐育儿

…………… 早教理论家、实践家 冯德全 (544)

武则天的领导艺术

…………… 中央民族大学历史系教授 蒙 曼 (557)

谈谈我们今天的阅读

…………… 《河北日报》高级记者 储瑞耕 (587)

食育、食品安全和饮食养生

…………… 中国农业大学原副校长 李里特 (606)

我的战友——雷锋

…………… 雷锋精神传播者、雷锋生前战友 乔安山 (627)

科学的昨天、今天和明天

…………… 中国科技馆原馆长 王渝生 (638)

如何提高审美情趣

…………… 北京市作家协会副主席 刘庆邦 (653)

中华文化的特点

…………… 中国现代文学馆原馆长 舒 乙 (663)

走进晚明时代

…………… 中国社会科学院艺术研究所研究员 商 传 (669)

毛泽东诗词和中国现当代诗词的发展创新

…………… 毛泽东诗词研究会顾问、文艺评论家 郑伯农 (679)

中华文化的传承与创新

…………… 剧作家、诗人 苏叔阳 (691)

盛唐是怎样治理的

…………… 复旦大学历史系教授 韩 昇 (704)

“桃花源”与陶渊明的世界

…………… 河北师范大学文学院副教授 曾智安 (721)

感悟周恩来总理的人格风范

…………… 中新社原副社长、周恩来侄女 周秉德 (734)

读书的境界

…………… 国家图书馆党委书记、常务副馆长 詹福瑞 (747)

儿童的快乐阅读

…………… 中国作家协会会员、儿童文学作家 杨红樱 (760)

从孙悟空的角度看《西游记》

…………… 国家一级演员 六小龄童 (773)

维护妇女权益的几个基本问题

…………… 中华女子学院副院长 李明舜 (784)

千年畅销书

——沈括和他的《梦溪笔谈》

…………… 合肥工业大学副教授 钱 斌 (794)

后记 …………… (806)

让每个孩子都享有美好未来

北京市海淀区人民法院少年法庭法官 尚秀云

(2004年5月29日)

1999年6月28日，全国第九届人大常委会第十次会议以高票通过了一部法律，即《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》，这是我国第一部预防未成年人犯罪的专门法律，也是世界上第一部预防未成年人犯罪的专门法律。

一提到犯罪，有的家长就会认为，自己的孩子是好孩子，好学生，不可能违法犯罪。也有的家长认为，自己的孩子年龄还小，不会犯罪。所以，这部法律与自己没有多大关系，其实不然。

这部法律对每个未成年人的父母都提出了三点要求：一是要求立足对未成年人进行教育和保护，注重培养未成年人健全的人格、优良的品德和良好的行为习惯；二是培养未成年人的良好品德要从小抓起；三是要对未成年人的不良行为及时进行预防和矫治。

一、父母应当教育孩子学会用法律保护自己

在一般情况下，父母是未成年人的法定监护人。监护是民法中的一项制度，它的内容是，为不满十八周岁的未成年人设立保护人。目的是为了保护他们的人身、财产及其他一切合法权益不受侵犯。

当前我国许多家庭只有一个孩子，父母对孩子的期望值很高。但和孩子的沟通较少，对孩子的道德教育和法制教育还跟不上，孩子不学法，不知法，不会利用法律来保护自己，有的孩子还会成为

犯罪行为侵害的对象。

法院曾审理过这样一件刑事案。此案的被害人李磊（化名），是初中二年级的学生。他的父亲是一家大公司的经理，母亲是一家旅游公司的主任，家庭条件十分优越。他们对自己唯一的儿子十分疼爱，对孩子的衣、食、住、行更是关爱有加，也很关心孩子的学习成绩。但是，却很少与孩子进行沟通。李磊是个帅气的男孩，他虽然学习成绩一般，但却心地善良，乐于助人。在他十四岁那年的冬天，李磊在放学的路上，遭到外校三名男生的拦劫（其中张某十四岁，李某和刘某均十五岁），向他勒索财物。

作为家长，应当告诉自己的孩子如果被坏人拦劫应当怎么办。首先要记住坏人的相貌特征，还有记住被劫的地点和地形地貌，为日后公安机关破案提供可靠的线索。还要坚定信心，与坏人斗智斗勇，想方设法向外传递被劫的信息。但是由于李磊的父母平常工作繁忙，从未对孩子进行这方面的教育，以至于少年李磊遇到这种情况，不知道该怎么办。

遭劫的那天，他的母亲看到他头部、手臂上带有伤，问他伤是怎么回事。他怎么也不肯说，他母亲急了，他才支吾其词地说是踢球摔的。你们说家长应当如何做？其实如果细心一点，会发现被打和自己摔的伤是不一样的。但是李磊的母亲却没有发现，而轻信了孩子。

李磊没有把被劫的情况告诉自己的父母，没有向最关心和疼爱他的父母求助；没有把被劫的情况告诉老师，没有向学校求助；没有把被劫的情况向公安机关报案，没有向治安部门求助。而他却从银行取出自己存的三百元钱，雇了一个十七岁的黑社会小头目当保镖。

一天中午时分，李磊家的防盗门响了，李磊通过猫眼往外看，是曾劫过他的那三名不法少年，这三个人声称是来要钱的，李磊把防盗门打开说：“这样吧，你们进来先看录像，用看录像带来抵钱。”

他出于善意，引狼入室，并拿出冰箱里的饮料、啤酒、点心招待，三少年说缺下酒菜，李磊一听，便小心翼翼地进厨房为他们切菜。三名不法少年吃饱喝足后，便在他家满房间转悠，翻箱倒柜，把金戒指、进口相机、万宝路香烟、五块高档手表都翻了出来，最后还用改锥撬开他家写字台的抽屉，从里面翻出人民币两千四百元，他们找来一个布兜，装起来就要拿走。

李磊见状急了，上前说：“这些财物都是我爸爸妈妈的，你们千万不能拿走呀！如果我爸爸妈妈发现这些东西不见了，是不会饶过我的，求求你们别拿了，你们要的钱我攒够了是会还给你们的。”

三个少年中的一个，从厨房抄起一把不锈钢菜刀，站在李磊身后，为首的那个少年向持刀的少年使了一个眼色，面露笑容说：“你跟我们出去走一趟，我们就把东西还给你。”三名不法少年挟持着李磊走出楼区大院，来到大街上，他们叫住一辆出租汽车，架着李磊钻了进去。出租车按照三个少年的要求，开至一片人迹罕至的僻静处，等出租车走后，将李磊活活打死，扔进了附近的水塘里。

李磊的父母当天下班回到家里，发现儿子不在，房门没锁，录像机开着，箱、柜、抽屉明显被人翻过，一片狼藉。儿子小床上摆着自家的不锈钢菜刀，还发现家中少了钱物。

于是，他们到派出所报了案。几经周折，此案终于破获。三名犯罪分子张某、李某和刘某先后被抓获归案，均被判处重刑。

一个前程似锦的少年，就这样束手遇害。我们不禁要问：为什么我们的少年连最起码的自我保护意识、危险防范意识都没有？为什么连最起码的逃生、防暴能力都没有？家长（也包括老师）该有什么样的反思呢？为什么我们成年人没有观察到孩子生活中遇到的困境呢？

在此案中，我们应该对孩子提出哪些可以防范的措施呢？

第一，遭遇拦路抢劫，及时向公安机关报案。

第二，花钱雇少年黑社会保镖，“花钱换友谊”、“用钱买保护”，靠私了，靠用钱消灾避难是不灵的。

第三，当三名刑事被告人找上门时，他家里已经安装了防盗门，完全可以将三名刑事被告人拒之门外，绝对不可引狼入室。

第四，平时的“露富”，花钱大手大脚，将自己父母的收入情况在公共场所随意乱说，容易引起犯罪分子的注意。

父母需要经常对孩子进行法律知识的教育，引导孩子增强法制观念和自我防范意识，学会用法律保护自己，使自己的孩子具备防范侵害、远离危险的能力。

二、父母对孩子的不良行为要及时预防和矫治

从司法实践来看，不良行为（违背社会公德的行为）是引发未成年人犯罪的重要原因。未成年人走上犯罪的道路，都是从有不良行为开始的。一般都有一个劣迹—违纪—违法—犯罪的变化过程。有不良行为的少年，如果得不到及时、有效的矫治，很容易从实施不良行为逐步发展到实施违法犯罪行为。据有关部门调查，一般在十至十二岁染有不良行为的，十四至十五岁走上犯罪的道路；十三至十四岁染上不良行为的，十六至十七岁走上违法犯罪的道路。其中，十三岁是不良行为的多发期，所以犯罪的高峰年龄最多的是十七岁。根据《预防未成年人犯罪法》的第十四、十五、十七条的规定，将未成年人容易出现的不良行为可以归纳为以下 10 种：

1. 不良行为之一：吸烟、酗酒。

教育未成年人不得吸烟，是从源头上预防未成年人不良行为及违法犯罪行为的有效举措。当然，吸烟不一定都直接导致犯罪，但是未成年人犯罪往往与吸烟有密切关系。

在我审判的六百五十多名未成年人犯中，90%的少年都有吸烟的不良嗜好。之所以把吸烟作为不良行为加以预防，一是未成年人吸烟一旦成瘾，由于未成年人并无经济来源，为了达到吸烟的目的，他们会想方设法弄钱。从司法实践来看，少年因吸烟而诱发的盗窃、抢劫犯罪屡有发生；二是吸烟诱发不良交友。从目前少年犯罪的特点来看，95%以上为共同犯罪，他们结伙的重要原因之一，就是因吸烟远离了正常群体的交往，而在这里找到了相应的环境和

共同的兴趣。少年三五成群在一起吸烟，来对抗来自家庭、学校的压力。

我曾办理过一个盗窃案，十六岁的少年被告人侯建（化名），是某中学初三的学生。侯建是个班长。班主任说：他很聪明，有一定的工作能力，如果不走弯路，成年以后，一定会干出一番事业。

然而正是他，却走上了一条人生歧路。因为侯建的父亲吸烟，他常常模仿父亲的样子偷偷吸烟。在学校，老师曾发现过他吸烟，对他进行教育，他不以为然。他不知香烟中含有大量对人体有害的物质，特别是香烟中的尼古丁，它很像毒品海洛因、吗啡等物质，使人产生依赖而成瘾。侯建的家离学校比较远，他的父母就在学校的附近为他租了一间房子。于是，这间房子就成了他和他的同学聚会的场所（《预防法》第十九条：未成年人的父母或者其他监护人，不得让不满十六周岁未成年人脱离监护单独居住）。

一天，他和同学喝酒后很想吸烟，但是身边却没有烟了。于是，侯建和同学商量一起出去“借”钱。他们二人出来后，见到路边有一对谈恋爱的男女。侯建对同学使了一个眼色说：“就抢他们俩。”

侯建上前揪住那男青年的衣领，说：“借点钱花。”这时，他同学便上前翻那男青年的衣兜，那男青年可能是在女朋友面前不肯服输，于是双方便扭打起来。这时，侯建从路边捡起一钢钎朝那男青年的胸部猛戳，男青年当场被戳倒在地，后经法医鉴定为重伤。

法院经审理查明：侯建目无国家法律，持械使用暴力手段结伙抢劫公民合法财物，造成他人重伤的严重后果，情节特别严重，其行为已构成抢劫罪，侯建被依法判处了有期徒刑十五年。香烟没有买成，反而葬送了自己美好的人生。

对于未成年人而言，成长中的少年，身体的各个器官发育尚不成熟，吸烟所摄取的吗啡、尼古丁等有害物质，对他们的心、肺和气管危害极大，长期吸烟会严重损害未成年人的身体健康。更重要的是，吸烟之后，一方面使得正常的人际交往出现障碍，因为父

母、亲友、老师、同学都不赞同吸烟行为；另一方面，强化了他们与社会不法分子交往的倾向。他们结交了不良的朋友后，吸烟的数量和档次也会越来越高。他们可能会想方设法去弄钱，很容易诱发盗窃、抢劫等犯罪行为。

英国雷诺士烟草公司总裁曾宣称：“我们不吸烟，只生产、销售香烟。将吸烟的嗜好留给那些穷人、黑人、年轻人和愚蠢的人们。”

有一位德育专家说：“小小年纪学吸烟，自命神气又美观，吸烟买烟需要钱，烟钱诱发偷抢骗，学坏常从抽开端。守法养成好习惯，我们坚决不吸烟。”吸烟也是《预防法》所禁止的行为。

酗酒（过量饮酒）也是一种社会性疾病，指的是人们身体和精神上都对酒精依赖而成瘾。酗酒的直接后果就是导致身体机能损耗，记忆力下降。一方面酗酒危害身体健康，导致慢性酒精中毒；另一方面给家庭带来经济负担，也容易诱发违法犯罪行为。

2. 不良行为之二：与品行不良的人交朋友。

从未成年人团伙犯罪的形态来看，三人以上共同作案的比例高达90%。

《预防法》规定：“未成年人的父母或者其他监护人和学校发现未成年人组织或者参加实施不良行为团伙的，应当及时予以制止。发现该团伙有违法犯罪行为的，应当向公安机关报告。”

有这样一个案例，魏明（化名），十四岁，是某中学初中二年级的学生，他本是一个聪明听话的男孩。有一次，在同学的生日宴会上，他认识了一个姓王的大哥。大哥出手很大方，经常请他去餐馆吃喝，带他去电子游戏厅玩游戏机，请他看录像，去营业性歌舞厅，这位姓王的大哥成了魏明崇拜的偶像。但没过多长时间，王大哥对魏明说：“我有一个仇人，你去教训他一顿。”

魏明认为，王大哥考验自己的时候到了。他手拿大棒，按照大哥的指认，朝那人头上猛击一棒，结果把那人头部打伤，经鉴定为重伤。

我国《刑法》第二百三十四条规定：故意非法伤害他人身体，处三年以下有期徒刑、拘役或管制；犯前款罪致人重伤的处三年以上十年以下有期徒刑。贪图小利，是非不分，被不法分子所利用，才十四岁就被判刑投入劳改，十分可惜。

父母应当教育未成年人懂得：公民的人身权利是一项十分重要的权利，每个公民的人身权利都受到法律的保护。公民的人身权利在受到法律保护的同时，不能去侵害他人的人身权利。打人是侵犯他人人身权利的行为，把别人打伤应当承担法律责任。致他人轻微伤的，按照《治安管理处罚条例》的规定处罚，要赔偿他人的治伤损失费等，还要处以十五日拘留并向他人赔礼道歉或具结悔过；构成轻伤的，除赔偿经济损失外，还要判处三年以下有期徒刑、拘役或管制；构成重伤的，除赔偿经济损失外，还要判处三年以上十年以下有期徒刑。魏明被他人教唆致人重伤，他的行为构成了故意伤害罪，等待他的不仅是赔偿被害人的经济损失，而且还要被判处重刑。

3. 不良行为之三：旷课、夜不归宿。

旷课不仅会影响正常的学习，而且在旷课的时间里，很可能会因得不到有效的监护而沾染不良行为。

未成年人不经家长同意，擅自外出夜不归宿，一旦发生问题，由于得不到及时有效的监护，容易受到外界的伤害，同时也容易学坏。根据现实情况，未成年人擅自外出夜不归宿，往往是未成年人走上违法犯罪道路的开始。擅自外出夜不归宿的行为对未成年人和家庭来说都不是一件小事，因为夜不归宿还存在着失踪、被害、被绑架或者被拐卖的可能。所以《预防法》第十六条规定：“未成年人擅自外出夜不归宿的，其父母或者其他监护人、其所在的寄宿制学校应当及时查找，或者向公安机关请求帮助。收留夜不归宿的未成年人的，应当征得其父母或者其他监护人的同意，或者在24小时内，及时通知其父母或者其他监护人、所在学校或者及时向公安机关报告。”

4. 不良行为之四：随身携带管制刀具。

什么是管制刀具？根据公安部《对部分刀具进行管制的规定》，对匕首、三棱刀、弹簧刀以及其他类似的刀具，只有法律规定的人员，如解放军、武警战士、专业狩猎人员才能持有、携带上述刀具。如果违反上述规定携带管制刀具进入公共场所的，根据《治安管理处罚条例》规定，处以十五日以下拘留或者二百元以下罚款。未成年人携带管制刀具要么可能伤害别人，要么可能被他人伤害，导致严重违法犯罪后果的发生。最近发生在西单的未成年人伤害致死案，就是由于在公共场所携带管制刀具造成的恶果。

5. 不良行为之五：打架斗殴、辱骂他人。

某学校高中一年级的学生李强（化名），十六岁。他原本学习成绩很好。在一次体育课足球比赛中，他所在的球队输了球。本班身材高大的足球队长呵斥守门员无能。他站出来为哥们儿说话：“丢球不怨他，你说他不行，你来守门。”后二人发生口角，李强骂了那个足球队长，足球队长上前朝他脸上打了一拳。这时体育课的老师来了，说：“你们上课竟然骂人打架，这事我得告诉你们班主任老师。”（体育老师应该当场将事端妥善解决，而不应恐吓孩子告班主任老师）

李强心里不服，又怕班主任批评，于是下课后又找到足球队长理论，两人互殴。李强打不过对方，急红了眼，掏出羊角刀，从背后将那足球队长扎死。

经法院审理认为，被告人李强因琐事故意伤害他人身体，造成他人死亡的严重后果，其行为已构成故意伤害致死罪。经法院调解其赔偿被害人亲属损失费、丧葬费等人民币 14 万元，依法被判处了有期徒刑 14 年。

6. 不良行为之六：强行向他人索要财物。

有一件少年刑事案，被告人王晨（化名）是个男孩，十七岁，是某中学高中一年级学生。上午第四节课上，王晨心里盘算着：再过一个星期，就是我的生日了，怎样庆祝即将到来的十七岁生日