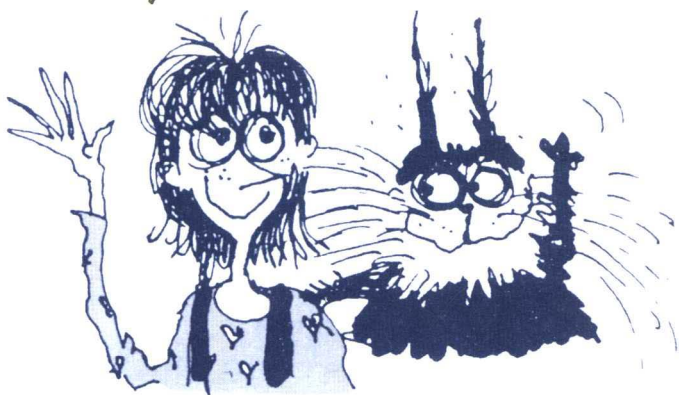

我是青少年， 我的朋友……

[英] 罗斯·阿斯奎思/著 文 慧/译 高 峻/改写



春风文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

我是青少年,我的朋友……/[英]阿斯奎思著;文慧译;高峻
改写. - 沈阳:春风文艺出版社,1999.4

(青春快递丛书)

ISBN 7-5313-2104-1

I. 我… II. ①阿… ②文… ③高… III. ①青少年心理学 -
通俗读物 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 10061 号 -

THE TEENAGE WORRIER'S FRIEND

Text and illustrations Copyright(c)1993 by Ros Asquith

Chinese translation copyright(c)1997 by International Juvenile &

Children Publishing House

Published by arrangement with The Peters, Fraser & Dunlop Group Ltd.

through Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved

春风文艺出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳新华印刷厂印刷 春风文艺出版社发行

开本:880×1230 1/32 字数:170 千字 印张:5¼ 插页:2

印数:1—10 000 册

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑:黄锦莉

责任校对:唐惠凡

封面设计:原 木

ISBN 7-5313-2104-1/G·136 定价:11.00 元

愿天下的青少年都成为 让人信赖的友谊使者

(代序)

友谊是什么？

哲学家说，它是人与人之间的一种关系。

诗人说，它是一首永远能够点燃你心中激情的歌。

而我说，友谊是不期回报的馈赠；友谊是不求索取的奉献，它的崇高，就在于它常常需要以自我牺牲去换取……

生活中，每当提起友谊这个既古老又与人人相关的话题，我相信几乎所有的人都会从内心发出一番肺腑的话语。然而，我也发现身边的一些青少年在寻找友谊的过程中，常常发出这样的疑问：“课堂上所学到的美丽的交友故事，不是伟人就是古人，在现实中我们的友谊在哪里？”

确实，人类从诞生起，最先开始认识的恐怕就要算是人与人之间的友谊了。但作为人类共有的道德情感，友谊从没有偏赐过任何人，而是如暖的阳光，照耀着世界上的每一个角落。让你们了解世人伟人或古人们关于友谊的故事，只是从教育方法上先把你们引进“让世界充满了爱”这一高度浓缩了的友谊境界。所以，青少年们根本不必为寻觅不到友谊而忧虑，这正是本书要告诉你们的奥秘。

我们说友谊是人类最伟大的感情，决不是因为有了伟人们的高尚表现，友谊才显伟大；友谊的伟大则全蕴涵于它自身的品质中：忠实、坦诚、无私；理智、责任、使命；真、善、美，等等。只有具备这些高级社会情感的人，才会构筑起友谊这座情感的大厦。大科学家爱因斯坦说：“世间最美好的东西，莫过于有

几个头脑和心地都很正直的朋友。”中国古人也有“高山流水觅知音”的传说。这些都说明友谊对人类是何等弥足珍贵。正值青春期的青少年，年龄、思想、兴趣等相近之处颇多，此时的他们（她们）交友欲望非常强烈、挚着，交往动机真诚、纯洁、坦率；是相互之间最易形成深厚友谊的黄金时期，有的甚至维持终生。如今许多过来人，虽然青春年华早已不在，可谈起一生知己，仍然列数中学时所交的好友当之无愧。

无疑，青少年之间建立良好交往与友谊，对人生的成长具有至关重要的意义。但毋庸讳言，若想达到理想的彼岸，他们（她们）还需勇于进行艰苦的自我修炼。举一个眼下常见的例子，青春期的青少年，情感丰富而强烈本来是件好事。但他们（她们）有时为了一点小事就会激情爆发。愤怒时，暴跳如雷；狂喜时，如痴如癫；绝望时，破罐破摔，有人还将这种过于强调自我的情感当作“有个性”，其结果却是做茧自缚，使自己的“圈子”愈来愈小。

古人云：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”我希望广大青少年朋友们结交朋友，建立友谊，要从“小”，从“善”做起。只要我们在日常生活中，首先从我做起，将心比心，以真情换真情——在朋友成功时，送去祝贺和鼓励；在朋友遭到挫折时，送去安慰和信心；在朋友遇到困难时，送去帮助和勇气；在朋友灰心失意时，送去关怀和温暖；在朋友沉湎于安逸时，送去耐心的规劝；在朋友陶醉于自满时，送去善意的批评；在朋友走上歧途时，送去直率的忠告……就会使自己成为不仅拥有一大批真心的朋友，而且也是让别人依赖的友谊使者！

要实现这一理想的目标，正确处理青春期的人际交往活动就尤为重要了。

非常感谢春风文艺出版社“布老虎”的编辑们有“先见之明”，及时为我国广大青少年朋友“引进”了这本专门写给青春期中学生如何对待交友和友谊的青年读物。本书通过一位英国的青春期女孩儿对如何择友、面对青春期性萌动、怎样与异性交往等青春期青少年最为关心的话题，采取娓娓谈心和青少年们十分喜欢的“测试”的方式，与同龄人进行了通俗易懂的“对话”，文笔生动，青春味浓，适合作为广大青少年进行社会人际交往活动时参考书之用。相信广大读者在阅读中一定会“洋为中用”，

“去粗取精”，从而提高我国广大青少年在人际交往关系方面的水平。

面临着 21 实际的到来，面临着进入跨世纪的一代，正确引导、积极帮助青春期青少年进行人际交往活动，处理好交友与择友的关系，区分开友谊与爱情的界限，并给予充分的知识指导，授予科学的方法，建立良好健康的人际群体，等等，已成为我们的学校、家长，乃至全社会都十分关注的重要课题。值得高兴的是，现在已有许多的青少年朋友，在人际交往活动中已开始懂得用与他人易位的方法来思考问题。结果收获颇多。有的青少年兴奋地告诉我：“每一次换位思考，就是一次自我的延伸，而自我延伸，又使我享有了更加丰富的世界。”这话说得何等好哇，它展示了一个非常简单的道理：你在容纳别人中扩大了自己；在忘却小我中实现了大我，实际上你就获得了生命的主宰——与他人相处的“秘诀”。

青少年朋友，友谊在哪里？

让我来告诉你：它就在你的身边，在我的身边，在每个人的心里。

高 峻

1999 年 3 月于北京

这本书属于

Name (姓名) _____

Address (地址) _____

Age (年龄) _____

Sex (性别) _____



看清楚呀！这里的“Sex”指的是“性别”，所以可别填上“是的，我需要”或“尽可能地找机会享受”等等之类的。

当然你也可以填上学校名称和其他无聊的芝麻小事。

青少年忧虑者的知音

新生活探索者的密友

处于青春期的少男少女，常常遇到不会交往的尴尬，有时因为“一念之差”就错过了本应成为最佳伙伴的机遇。本书是具有魔力的。任意翻开一页，它都会告诉你关于交友的秘诀，从而不会让你因为交友失败而感到这般失望和沮丧。只要你认真地阅读此书（我献给同龄人的一份礼物），再不妨照着我的方法试着去做，你就一定会愉快地叫起来：“好棒呀！竟有如此妙的方法！”

那么好吧，从现在开始交友吧，保证你每天都有愉悦而充实的感受。



测验 你是个青少年忧虑者吗？

回答下面的问题，在相对应的方格中画“√”。

极度担心

很担心

较担心

担心

不担心

开心

担心 担心
担心



答案在 10 页

81. 你的健康 6
62. 家人的健康 6
83. 你的外貌 4
64. 家人的外貌 6
55. 环境问题 1
66. 贫困 5
47. 世界和平 5
28. 学校的作业
69. 有人欺侮你
610. 考试
511. 你的胸部或小鸡鸡的大小
12. 食物
113. 害怕数字“13”
614. 钱
615. 将来的就业
616. 性
617. 朋友
218. 世界末日
219. 鼻子
120. 头皮屑
121. 皮肤上长斑点
222. 天气
423. 你的个性
24. 你的宠物的脾气

我是青少年，我的朋友……

极度担心 很担心 较担心 担心 不担心 开心

1.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

分析：

极度担心为 10 分；很担心为 8 分；较担心为 6 分；担心为 4 分；不担心为 2 分；开心为 0 分。把各项上的分数加在一起，计算出总分。

235—240 分：你的担心毫不奇怪，你应该去看医生。

注：如果第 22 题的分数是 10 分，那得请专家分析一下；如果第 24 题的分数是 10 分，也该去咨询。

194—234 分：这其实是我自己的得分。与我一样，你也是青少年忧虑者。这确实不妙，但是，请你相信，天无绝人之路。

144—193 分：我要是得到这个分数，或者低于该积分就好了。但是，你仍然是青少年忧虑者，所以也没什么两样。然而，你忧虑的程度较轻。只要注意放松自己，每天睡个午觉，或者出门旅行一段日子，就会觉得好多了。

96—143 分：是的，你也是青少年忧虑者，但你在一般情况下还是较放松的，只是为生活中出现的小波折而烦恼，自我调整，读一些有关方面的书，就会好转。

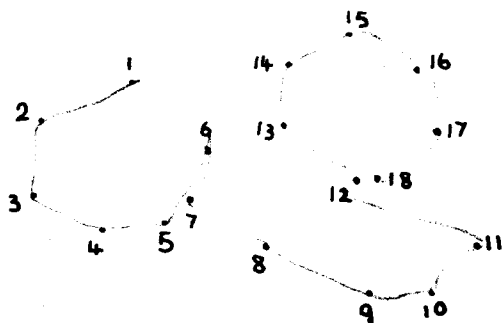
44—95 分：你以为自己也属于青少年忧虑者之列，但实际上你不是。真该祝贺你。你可以去从政，那里的烦恼可多了，会让你忙个够，哈哈！

0—43 分：如果你的得分是属于这一段，那你准在撒谎。这正如有位国会的议员所说：“我指责那位令人尊敬的先生是在说谎，为此我得道歉。但是，那位尊敬的先生，‘尊敬’两字得加上引号。”

看看这些点

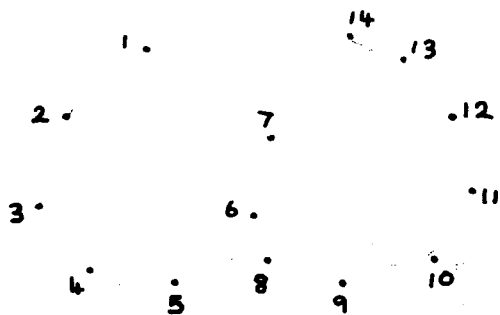
下图中由点组成的平面，看上去像：

- (a) 一只香蕉和两个苹果？
- (b) 乱糟糟不成形的东西？
- (c) 一幅抽象画？



下图中的这些点构成了什么形象？

- (a) 一只梨？
- (b) 肥大的臀部？
- (c) 一幅抽象画？



你看像什么？答案在 19 页。

青少年忧虑者的房间

下面两张图是一位青少年忧虑者的房间，
表现了在打扫整理前后的不同样子。

你能指出 10 个不同之处吗？

哪一幅是打扫前的样子？

哪一幅是打扫后的？



答案在 19 页



选择你的梦中情人

(或是你希望自己的模样像其中哪位)



你如果选择了 A 或 F，那你是位很有先见之明的人。富有神秘的心灵、较高的智力以及人格等其他内在的东西，是你需要考虑并重视的东西。