

钟森森 苟燕◎编著

青少年 培养社交能力 故事集

全面培养青少年
各方面的能力

向同学和父母敞开心窗，让阳光进来



石油工业出版社



学会沟通可以让你更出色

有这样一个故事：兄弟二人，年龄不过四五岁，由于卧室的窗户整天都是密闭着，他们认为屋内太阴暗，看见外面灿烂的阳光，觉得十分羡慕。兄弟俩就商量说：“我们可以一起把外面的阳光扫一点进来。”于是，兄弟俩拿着扫帚和簸箕，到阳台上去扫阳光。等到他们把簸箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。这样一而再、再而三地扫了许多次，屋内还是一点阳光都没有。正在厨房忙碌的妈妈看见他们奇怪的举动，问道：“你们在做什么？”他们回答说：“房间太暗了，我们要扫点阳光进来。”妈妈笑道：“只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”

是呀，把封闭的心门敞开，成功的阳光就能驱散失败的阴暗！亲爱的青少年朋友们，你们的心门是否向父母敞开了呢？

我们每一个人都希望自己是出色的，也很想让自己出色。那么，怎样才能让自己更出色呢？我以为，多看书能丰富你的知识，勤思考能使你增长智慧，善与父母沟通能使你的成长更健康、更快乐。

每一个人都是独立的个体，都有自己独立的思想，沟通是彼此交流的最好方式。我们每个人有一个苹果，彼此交换，那么我们仍然每人只有一个苹果；每人有一种思想，彼此交换，每人就会有两种思想。缺少了沟通，只会让人与人之间更加陌生、封闭。因此，我们要学会与父母、与师长、与朋友沟通。

有人把沟通比作连结情感的桥梁，人与人之间只有通过不断的沟通交流，才能发觉自身的不足之处，才能取长补短；只有通过不断的沟通交流，才能化解矛盾，解开心中的结；只有通过不断的沟通交流，才会

拉近人与人之间的距离；只有通过不断的沟通交流，才能让我们觉得这个世界充满了阳光，同时也让自己得到进步和发展，让自己变得更加出色！

用一颗纯真的心与人沟通交流，多一分沟通，就多一分温暖；多一分沟通，就多一分成功的机会。

本书以书信的形式展开全文，用 85 封书信来表达父母与孩子间的情感沟通，这不仅是一次次亲子间书信的往来，更是一次次精神双赢的“心灵对话”。这 85 封信所记录的不只是一种观念、一种方法，更是解决日常生活问题的利器，是一座座金色的“沟通桥梁”。它不但是你开启美好人生的见证，更是让你变得更出色的最佳契机！

编者

2007 年 3 月

目录



成长篇

爱自己.....	002
做一个负责任的人.....	006
你能依赖的只有自己.....	008
听人之语,走己之路	011
欣赏使人变美.....	013
爱是仙丹.....	016
把你的掌声送给别人.....	019
做个“耕耘先生”	021
感谢批评.....	024
抵御“嫉妒蛀虫”的入侵	026
不因艰难而退缩.....	028
因为残缺,完美才得以显现	031
助力往往就潜藏在困境中.....	034
故事接龙——龟兔赛跑.....	037
付出才有回报.....	041
别害怕失败.....	043
子非鱼,安知鱼乎	046
要“穷爸爸”还是“富爸爸”	049
人的对手有时就是自己.....	051



信念的力量·····	054
成功靠自己·····	056
学会“爱”·····	059
习惯的力量·····	061
不生气的秘诀·····	064
小错起初不惩治,必将酿成大错·····	067
学会合作·····	069
你必须站起来,自己去拿·····	071
诚信是为人之本·····	074
赞美别人就是肯定自己·····	076



爱情篇

关于找女朋友的问题·····	081
珍惜你所拥有的·····	083
爱需要勇气·····	086
生活就像洋葱·····	089
爱需要自由与信任·····	091
请保存关于青春的美丽回忆·····	095
青春期的爱情是一个青苹果·····	097
让青春的“彩虹”挂在蓝天上·····	100



友谊篇

忘记那些无心的伤害·····	104
人生只有一个半朋友·····	108
蓬生麻中,不扶而直·····	111
人生在世,有个朋友是一种福气·····	112

用真诚去寻找朋友·····	115
人生得一知己足矣·····	119
请不要去怀疑友谊的真实性·····	121
心灵的楼层·····	123



争 论 篇

关于谦虚·····	126
关于谦让与竞争·····	133
甘当配角·····	136
与人为善,快乐自己·····	137
吃亏是福·····	142



生 活 篇

有时候,要学会说“善意的谎言”·····	146
讲礼貌能增添你的魅力·····	150
要勇于承认错误·····	152
学会欣赏身边的风景·····	155
身体是人生的本钱·····	157
关于离婚·····	160
关于死亡·····	162
节约是一种修养·····	165
因为可爱才美丽·····	169
小时不晒背,老时必受罪·····	172
听的艺术·····	176
学会感恩,而不是抱怨·····	178
关于打工·····	182



关于追星·····	183
男儿有泪也轻弹·····	187
妈妈,对不起·····	190
天下父母给孩子的一封信·····	193



学 习 篇

考试成绩不是“命根”·····	195
关于学习的“窍门”·····	197
书是可以随身携带的大学·····	199
笔记,是你学习路上最忠诚的伙伴·····	201



孩子的心声篇

爸爸,请戒烟·····	205
妈妈,给我一点自由的小空间吧·····	208
爸爸,父亲节快乐·····	210
爸爸,请多一点微笑·····	213
拜托,别让我弹琴了·····	217
咱们一家三口一块儿吃顿饭吧·····	220
惩罚孩子不能用暴力·····	223
妈妈,我需要你的理解·····	225
爸爸,请注意你的衣着打扮·····	227
妈妈,请脱掉“红舞鞋”·····	229
请别给我“泼冷水”·····	231



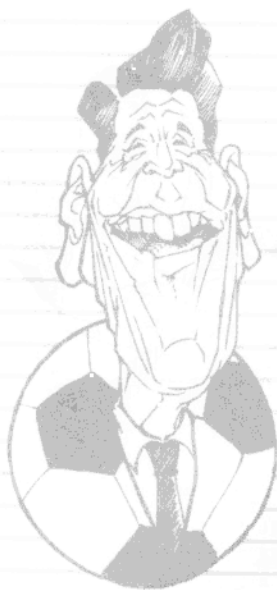
成长篇





爱自己

故事集





我的女儿：

在这个世界上爱自己是第一重要的事，爱自己是你一生幸福的基石。爱自己就是在内心深处完全地接受自己，就是既接受自己的长处和拥有，也接受自己的短处和缺少。完全接受自己的人，不刻意地张扬和炫耀自己的长处，也不刻意地遮掩和庇护自己的短处。既不如忌别人的拥有，也不为自己的缺少而悲怨。

爱具有传递性，爱自己再爱他人，爱的力量会越聚越大。心爱的女儿，或许这是你无意识中的行为，爸爸发现你最近经常照镜子，还很注意打扮，这也许是很自然的事情。但是当看到你照镜子的模样时，我还是不由得感叹：“我的女儿已经长大了。”

你也知道，镜子会把原形忠实地呈现出来，镜子是不说谎的。世界上不存在比镜子更能真实地映现我们自己的事物。

所以，爸爸是这么想的：镜子照出来的是你真实的样子，帮助和关爱他人就像照镜子一样，会把你的善良和热情展现出来。这是同一个道理。

你对着镜子撇嘴，它也撇嘴；你对着镜子做手势，它也做同样的动作。爱也一样，你爱自己，然后再把爱送给他人，你将感到幸福。不懂得爱自己的人不会去关爱他人。

要是恨自己、虐待自己或者自暴自弃，就自然会把这种坏心情转移给他人；你以愁眉苦脸的态度对待别人的话，对方也会有同样的感受。嘴上虽然说很喜欢好朋友，但是态度却冷漠无情的话，朋友能相信这样的爱吗？

所以，首先要学会爱自己，这是爱他人的最好方法。爱具有传递性，爱自己再爱他人，爱的力量会越聚越大。

每个人都非常需要被他人接受和重视。一个完全接受自己的人，也容易接受和重视他人。人不接受他人，主要是因为他人有这样或那样的



短处。人能接受自己有这样或那样的短处，人也就容得下他人的各种不足之处。

当你接受和重视别人时，你也就被别人接受和重视。当你完全接受自己时，你也能够接受世界是不够完美的，人间不总是温暖的，人生的路不总是平坦的。人的一生是一个不断接受自己与不断完善自己的过程。只有完全地接受了自己，你才能够不断地完善和提高自己。完全接受自己的人心中踏实，有信心，知道自己有价值，懂得珍重自己、爱惜自己和保护自己。也能做到体谅别人、关心别人和宽恕别人。完全接受自己，你就好像给自己编织了一件万能的衣裳，穿上它，在你人生的历程中，不论遇到什么样的狂风暴雨、酷暑严寒，它都能为你挡风遮雨、避暑御寒。

孩子，爸爸希望你能明白，学会爱自己不是让你自我姑息、自我放纵，而是要你学会勤于律己和矫正自己。这一生总有许多时候没有人督促你，指导你，告诫你，即使是最亲近的爸爸妈妈和最知心的朋友也不会长久地伴随你，你拥有的关怀和爱抚随时都可能不翼而飞。此时，你必须学会为自己修枝打杈寻水培肥，使自己不会沉沦为一棵枯荣随风的小草，而是一株笔直葱郁的大树。

学会爱自己，不是让你苛求自己，而是让我们在最痛苦无助、最孤立无援的时候，在必须独自一人穿行在黑洞洞的雨夜，没有星光、没有月华的时候，在你独立支撑着人生的苦难而没有一个人为你分担时……我的孩子，你要学会自己送自己一枝鲜花，自己为自己画一道海岸线，自己给自己一个灿烂的笑容，再怀着美好的愿望活下去，坚韧地走过一个又一个鸟声如洗的清晨。

学会爱自己，这不是一种羞耻，而是一种光荣。因为这并非出于一种无知和狭隘，而是源于对生命的崇尚和珍重。这可以让我们的生命更为光彩更为有力，也让我们的灵魂更为自由更为健康。可以让我们在无



房可居的时候，亲自去砌砖垒瓦，建造出一座属于我们自己的宫殿，成为自己精神家园的主人。

学会爱自己要知道如何给自己化妆。化妆分为三种：三流的化妆是在脸上化妆，二流的化妆是精神上化妆，一流的化妆是生命的化妆。如果爱自己的人，一定会选择一流的化妆。

孩子，你要永远记住：只有自己学会爱自己，才能获得世界的爱。请学会爱自己！

我可爱的女儿，你是这个世界上独一无二的人。你逐渐长大，成为一个讨人喜欢的人，这对爸爸来说是多么大的幸福啊！为了成为众人喜爱的人，你要更加爱自己，还要关爱他人。爸爸相信，当你做到这一点时，你将看到人与人之间充满爱心的美好世界。

爸爸



做一个负责任的人

儿子：

你要做一个负责任的人，不论发生了什么事，只要与你有关，你就要勇敢地承担你那部分责任，不要找借口去推卸。只要担起你应负的责任，你就不会怨天怨地，你就会正确对待一切发生的事。承担了你的责任，你掌握了主动权，你就能够更好地解决你所遇到的困难和问题。你就能从坎坷中吸取教训、积累经验。将来，你就能够担得起生命中更大的责任。一个勇于承担责任的人也就是一个守信誉的人、一个诚实的人、一个自尊的人和一个公正的人。

有一个年仅 11 岁的少年，把足球踢到一家商店的窗口上，砸碎了玻璃。商店老板找到少年的父母，要求赔偿损失。少年的父亲赔了钱之后，却把账记到儿子的头上，他对儿子说：“玻璃是你弄破的，你应该负起赔偿的责任。我现在先帮你垫上，你要利用假期的时间打工，把这笔钱还上。”结果，少年干了整整一个暑假的活，才还清这笔钱，总共是 15 美元。这个少年就是后来的美国总统里根。当了总统以后，里根还常常提起少年时的这件小事， he 说是父母教他学会了做一个负责任的人，使他一生受益无穷。没有父亲的教诲，它可能长成了另一种人，当不了总统（虽然，爸爸并不奢望你能当总统，但还是希望你能牢记“责任”二字）。

那么，什么是责任呢？字典上的解释有两种：（1）分内应做的事。（2）没有做好分内应做的事，因而应当承担的过失。

培养负责任的精神既有利于自己，也有利于他人和社会。知法守法，不危害社会，也不给自己找麻烦。一个不危害他人和社会的人是一个有



责任感的人，是一个好人。反之，他就是一个社会的渣滓。

人的本质是社会关系的总和，一个人做事不能只是为自己，因为人们做事不仅和自己有关系，也和他的家庭、社会有关系。一个学生走出他的班级，他就代表着他的班级；如果走出学校，他就代表着他的学校；如果走出国门，就代表着他的国家。人应该有强烈的责任感。

负责任的人是成熟的人，他们做自己的主宰，对自己的言行负责，他们把握自己的行为，无论大事小事都认真负责。换句话说，一个成熟的人必定养成了承担责任的习惯。养成承担责任的习惯，才能真正担负起自己的职责。

责任感是人们安身立命的基础，当一个人具有了某些能力时，就要对相应的事情负责。

责任是对人生义务的勇敢担当，也是对生活的积极接受，更是对自己所负使命的忠诚和信守。一个充满责任感，勇于承担责任的人，会因为这份承担而让生命更有分量。

一个人应该为自己所承担的一切感到自豪。想要证明自己最好的方式就是去承担责任，如果你能担当起来，那么祝贺你，因为你不仅向自己证明了自己存在的价值，你还向社会证明了你能行，你很出色。

责任心的培养就是这样从自己到他人，从家庭到学校，从小事到大事，从具体到抽象。对自己不负责任的人，何谈对他人负责？对家庭不负责，如何承担社会责任？

你承担的责任越多，你会越觉得自己优秀和能干。

儿子，我最后再嘱咐一句：“作为一个男人，‘责任’二字更要牢记于心。”

爸爸



你能依赖的只有自己





春秋战国时代，一位父亲和他的儿子出征打战。父亲已做了将军，儿子还只是马前卒。又一阵号角吹响，战鼓雷鸣了，父亲庄严地托起一个箭囊，其中插着一只箭。父亲郑重对儿子说：“这是家传宝箭，佩戴身边，力量无穷，但千万不可抽出来。”

那是一个极其精美的箭囊，厚牛皮打制，镶着幽幽泛光的铜边儿，再看露出的箭尾。一眼便能认定用上等的孔雀羽毛制作。儿子喜上眉梢，贪婪地推想箭杆、箭头的模样，耳旁仿佛嗖嗖地箭声掠过，敌方的主帅应声坠马而亡。

果然，佩戴宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子再也禁不住得胜的豪气，完全背弃了父亲的叮嘱，强烈的欲望驱赶着他呼一声就拔出宝箭，试图看个究竟。骤然间他惊呆了。

一只断箭，箭囊里装着一只折断的箭。儿子吓出了一身冷汗，仿佛顷刻间失去支柱的房子，轰然意志坍塌了。结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。

拂开蒙蒙的硝烟，父亲拣起那柄断箭，沉重地啐一口道：“不相信自己的意志，永远也做不成将军。”

把胜败寄托在一只宝箭上，多么愚蠢，而当一个人把生命的核心与把柄交给别人，又多么危险！所以，你千万不能把自己的希望或是未来寄托在任何人身上（包括我和你妈妈）。孩子，要记住你自己才是一只箭，若要它坚韧，若要它锋利，若要它百步穿杨，百发百中，磨砺它，拯救它的都只能是自己。

歌德说过：“我们虽可以靠父母和亲戚的庇护而成长，依赖兄弟和好友的扶助，因爱人而得到幸福，但是无论怎样，归根结底人类还是依赖自己。”

妈妈小的时候，曾跟一位体育老师学溜冰。正如很多人一样，开始时，我不知道技巧，总是跌倒。所以，他给我一把椅子，让我推着椅子溜。



果然，此法甚妙，因椅子的稳定，可以使我站在冰上如站在平地上一般，不再跌倒，不久，我可以推着它前行，来往自如。

我想，椅子真是好！于是，我一直推着椅子溜。

在椅子的帮助下，我在冰场快乐地玩着。有一天，老师来到冰场，一看我还在那儿推椅子哪！这回他走过来，一言不发，把椅子从我手中搬走。失去了椅子，我惊惶大叫，脚下不稳，跌了下去，嚷着要椅子。老师在旁边，看着我在那里叫嚷，无动于衷。我只得自力更生，站稳脚步。

这才发现，我在冰上这么久，椅子已帮我学会了許多。但如果老师不拿去我的椅子，我或许不会发现这些。扶椅子只是一个手段。真要学会溜冰，非把椅子拿开不可……没有人带着椅子溜冰的。

孩子，人生就像溜冰一样，不能光依赖“椅子”。这世上没有人可以支持你一生！别人可以在必要时扶你一把，但别人还有别人的事，不能变成你的一部分来永远支持你。还是拿出力量来，自己拯救自己吧！

如果你总是想着坐享其成，如此下去，往往适得其反。

古希腊神话中提到过这样一个故事：宙斯之子赫拉克勒斯小时候，曾碰到过两位女神，一个叫美德女神，一个叫恶德女神。

恶德女神对他说：“孩子，跟我走吧！包你有享不完的荣华富贵！你要什么，我一定满足你什么！”

美德女神对他说：“孩子，跟我走吧！我将教会你如何勇往直前！而你也必将在战胜艰险的过程中变得坚强无比！”

赫拉克勒斯想了想，毅然跟定了美德女神。这以后，他果然出生入死，在战胜无数毒蛇猛兽的过程中变得刚强无比，为人类屡建奇功，成了希腊神话中首屈一指的英雄！

“要什么就有什么”非但不是什么幸福，而且恰恰是一种恶！反之，只有自觉地挑战磨难，才是人生最理智的选择！才能真正体现出青春的壮丽！