

成长烦恼丛书

暗夜中
你
不再孤独
不再忧伤
不再徘徊
不再怅惘
.....

朋友

让我走进你那
躁动又迷茫的
青春岁月
伴你同行

——与青少年朋友的心灵对话

张炳华 王晨 仇敏 著

伴你同行

河海大学出版社



·成长没烦恼丛书·

伴你同行

——与青少年朋友的心灵对话

张炳华 王 晨 仇 敏 著

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

伴你同行：与青少年朋友的心灵对话/张炳华等著. —
南京：河海大学出版社，1999.8

(成长没烦恼丛书)

ISBN 7-5630-1376-8

I. 伴… II. 张… III. 思想修养—青少年读物 IV. D432
.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 32859 号

河海大学出版社出版发行

(南京西康路 1 号 邮编：210098)

南京金阳彩色印刷厂印刷

江苏省新华书店经销

1999 年 8 月第 1 版

1999 年 8 月第 1 次印刷

开本：787×1092 毫米 1/32

印张：9

字数：195 千字

印数：1~8000 册

定价：12.00 元

目 录

尚志篇

- 不能“不争”.....(1)
- 没有人能随随便便地成功.....(4)
- 向自己挑战.....(6)
- 勇当“好士兵”.....(9)
- 常立志者志难达.....(12)
- 腹有诗书气自华.....(16)
- 切莫真“输”.....(20)
- 给自己以信任与期待.....(23)
- 战胜自己最重要.....(26)
- 欢迎孤独.....(31)
- 付出总有回报.....(35)

修身篇

- 感悟人生的真谛.....(38)
- 吃亏不亏.....(41)
- 我自信并不仅仅因为我漂亮.....(44)
- 接受真实的人生.....(47)
- 一打计划,不如一步行动.....(50)
- 自我幽默.....(55)
- 时髦未必真风流.....(59)

拳头不是威信·····	(62)
不要让嫉妒支配自己·····	(65)
只有竞争无快乐·····	(68)
人不可无傲骨,但不可有傲气·····	(71)
成熟,坎坷孕育的歌·····	(74)

学习篇

尽快适应新环境·····	(78)
计划,使你事半功倍·····	(82)
预习,磨刀不误砍柴工·····	(86)
克服走神的毛病·····	(89)
抓好复习这一环·····	(94)
掌握记忆的窍门·····	(98)
用兵之时,从容上阵·····	(101)
承认挫折,战胜挫折·····	(105)
尽快从失败的阴影中走出来·····	(110)
战胜自我最重要·····	(114)
成功更是成功之母·····	(117)

交往篇

请先伸出你的手·····	(120)
友谊不能靠“祈祷”·····	(124)
同学交往不需要“认亲”·····	(128)
敢于说“不”·····	(131)
学会适应·····	(134)
祝你巧结好人缘·····	(136)

让我们相互理解·····	(140)
友情也需要创造·····	(143)
裂痕应及时弥补·····	(147)
不断培养交往的魅力·····	(150)
不要放弃两代人之间的沟通·····	(153)
重新拥有美好的“家”·····	(160)

情感篇

悸动的心需要渐渐地平静·····	(164)
其实你不是不“专一”·····	(169)
不要轻率地打开“魔盒”·····	(172)
请原谅她的沉默·····	(175)
花开得太早是个美丽的错·····	(178)
挥挥手,告别昨天·····	(181)
他像爱所有学生那样爱你·····	(184)
放弃幻想·····	(187)
女孩,学会走稳·····	(190)
正确对待别人给你的“爱恋”·····	(193)
愿你走向成熟·····	(196)

处世篇

青春年少莫烦恼·····	(199)
不必畏“人言”·····	(202)
善待他人·····	(207)
学会放弃·····	(210)
学会伴随一生的课程·····	(213)

正确对待老师的批评.....	(216)
男孩女孩都精彩.....	(220)
分数不是你的唯一.....	(223)
莫让内疚折磨自己.....	(226)
选择坚强.....	(229)
微笑着面对生活.....	(232)
勇敢地面向未来.....	(236)

生活篇

不漂亮并不等于不可爱.....	(242)
人生不能没有梦.....	(245)
失眠并不可怕.....	(249)
卸下口吃的心理包袱.....	(253)
走出抑郁症的灰色心境.....	(256)
自我控制多变的情绪.....	(259)
常做性梦不等于思想肮脏.....	(263)
青春莫被青春扰.....	(265)
学会放松.....	(268)
从猜疑的枷锁中走出来.....	(271)
战胜恐惧.....	(274)
痴迷偶像要不得.....	(276)
让生活永远充满欢乐.....	(279)

尚志篇

一个不论是不想争还是不敢争的人,都将接受失败和淘汰的命运。所以,我们必须投入到激烈的竞争中去,在竞争中磨炼自己、提高自己,别无选择!

不能“不争”

老师:

我是个初二学生,有一件事使我很担心。在我们班一部分同学中,流行着这样一首顺口溜,大意是:“中游好,中游好,不摸黑,不起早。不留级,不补考,不着急,没烦恼。”更有甚者,今天上午,老师刚教了《陋室铭》,晚自习时就有一个同学居然仿照其中的韵律写了篇《逍遥铭》:“业不在大,有家就行;学不在深,能混则灵;人尽忙碌,唯吾闲情;小说传得快,杂志翻得勤;琢磨下围棋,寻思看电影;讥张三之刻苦,笑李四之奔命。我之见:任你折腾,一样的命运!”老师,我真替这些同学担心,可我又不知怎样去说服他们,您怎样看待这事?

一位深深忧虑的女孩:展琳

展琳同学:

读了你信中那两个颇有创意的“作品”,我先是震动,既而

也同你一样深深地忧虑了。这些顺口溜形象地描绘了一些在学习和生活中“无竞争之斗志、无奋斗之劳形”的青年朋友的心理形态和行为表现。但是,在如今优胜劣汰的社会里,这些“不争者”,最终真能拥有“没烦恼”的未来及与别人“一样”的命运吗?

逆水行舟,不进则退,不知这些青年朋友是否能意识到:在“不争”的背后等待着的,不是“没烦恼”的而是绝不容乐观的、不是“一样的”而是迥异的命运!

相信你曾耳闻目睹许多在商品经济浪潮中崛起的大小“明星”企业在不多的几年后便变成了“昨日星辰”的事实;相信你多次看到过身边熟悉的人和事的荣辱兴衰历程……对此,你又是否想过究竟是哪些因素“催化”了他们的演变呢?

其中有一个很重要的原因,即满足和不争。

让我们再来看看一些成功人士的所感所悟:

石油大王洛克菲勒无论在创业前还是立业后,每天晚上都要告诫自己:“你虽然有了一点成就,但如果不继续努力及虚心学习,很快就会被别人击倒……”

富兰克林人寿保险公司总经理贝克经常对部下说:“我敦劝大家要永不满足,要永远迫切地感到不仅需要改进和提高你们自己,而且还需要改进和提高你们周围的世界。否则,没有人能保证:明天的你还会坐在今天的位置上……”

我想,这两位著名商界成功者都用简短的话语深刻地揭示了这样一个道理:在人生的道路上没有一劳永逸与一成不变的事,一个人只有时时保持紧迫感、危机感,并且不断超越、完善自己,才有可能永处不败之地;而骄傲自满、不思进取只会使一个人的成功很快地成为过去,并使他在当今飞速发展

的社会中惨遭淘汰！

记得我有一个曾经很杰出的同事，大学毕业后没几年就在教学岗位上取得了突出的成绩，先后获得了“市教学基本功评比一等奖”、“市优秀班主任”等称号。但遗憾的是，在荣誉面前，他陶醉了。他对不少人说：该证明的已经证明了，我已别无所求，现在，我也该轻松一下了。于是，从前匆忙的脚步放慢了，从前孜孜以求的干劲不见了，上课多了缺少准备的即兴演讲，下课后难觅其踪影，办公桌上总堆积着没有及时批完的作业本……两年后，他成了一个毫无特色的教师和一个脏、乱、差班的班主任，并面临被调离市区学校的危局。今天，虽然他已意识到自己的处境，准备重新开始，但要恢复从前的状态将谈何容易，因为在他减慢步伐时，“后来者已居上”，别人已坚定而大步地走出了很远、很远。

从前途无量到处境艰难，这是一个多大的反差，但这也仅仅用了两年的时间！那么试想，那些整日“琢磨下围棋，寻思看电影”的朋友，他们的失败会离他们多远呢？

因此，展琳同学，你应该奉劝你的同学：作为下世纪的栋梁，我们在庆幸自己所处时代的高度文明和高度发展的同时，更应当清醒地看到这一历史时代赋予我们的重任，自觉培养和保持与时代要求相符的较强的竞争意识和能力，坚决清除意识深处所有的有碍自身提高和发展的思想蛛网，并时时提醒自己：一样的“起点”绝不说明一样的“终点”。一个不论是不想争还是不敢争的人，都将接受失败和淘汰的命运。所以，我们必须自觉地投入到激烈的竞争中去，在竞争中磨炼自己、提高自己，别无选择！

你的朋友：华晨敏

无论是学习还是其他,要有所作为,都需要全身心地投入和争取。外面的世界是很精彩,但这精彩是对于那些有着执着追求和顽强拼搏精神的人而言的。

没有人能随随便便地成功

老师:

不瞒您说,我是一个渴望成功的人,我特羡慕那些成功人士,总幻想有那么一天,能走上主席台,并能得到如山的鲜花和如雷的掌声的——是我。可我没这个机会,我得学习。以前也想过在学习上要出人头地,要做个杰出的学者,可学习真是太苦了,且不说同学间的激烈竞争、老师家长那让你承受不住的期待目光,光是每天做不完的作业、背不完的单词、考不完的试,就让我感到被压得透不过气来。对这种紧张单调而成功又遥遥无期的日子,我真有些厌烦了。于是,我越来越向往外面的世界,真想出去闯闯。也许,几年后,我还真的会成功,真的会实现我心中的梦想,您说,我能吗?

一个渴望知道答案的男孩:志宏

志宏同学:

你好!我不敢肯定地说你“能”还是“不能”,但我可以肯定地说,你如果想实现心中的理想,就必须付出你现在可能想都没想到过的艰辛,因为:没有人能随随便便地成功!

你说你经常为一些成功者而激动不已,我想问:在羡慕之余,你是否想过这些人如何从平凡走向了辉煌和成功,这其中他们又走过了怎样的历程呢?

你说你挺不适应现在这种紧张而充斥着压力的生活,你说你向往名人们的潇洒、自如、轻松,但你是否知道,这些其实都是表面的东西,事实是:即使是名人,他们在上台前往往也有心跳加速、手心冰凉的紧张反应。因为他们错不得,一错将影响他们辛苦营筑十多年甚至数十年的光辉形象;即使是驰骋商场数十年的企业家,在重大签约前也会有不少失眠的夜晚,因为他们也不能错,一错就会造成无法挽回的损失。

但,如我们所见,在如此的压力和紧张下,这些人最终总是出色地完成了他们所应该做的。因为,压力和紧张对于他们来说,不是让他们退缩,而是让他们站得更直、走得更稳,并能产生更强的斗志和激情!

因此,要成功,首先要学会的就是忍受压力,在紧张下坚强、茁壮。一个惧怕紧张、逃避压力的人是无法面对竞争、取得成功的。而每一位明智的人都能认识到:我们不仅应该在压力和紧张到来时坚忍,甚至应该欢迎和感谢它们的到来。

总之,无论是学习还是其他,要有所作为,都需要全身心地投入和争取。请相信:外面的世界是很精彩,但这精彩是对于那些有着执着追求和顽强拼搏精神的人而言的。

你的朋友:华晨敏

事实上,很多时候人与人的差别以至于一个人本身在不同阶段的差别,不在于能力的不同和变化,而在于“精神和意志”的强弱。

向自己挑战

老师:

请您帮我拿个主意,好吗?语文老师今天找到我,希望我能在这次年级朗诵比赛中为班上同学领诵,他说,我气质好、形象好,恢宏而清丽的音质更不错,很适合领诵。可我真的没底,因为我以前一直只做“群众演员”,从没有过以这种“核心”形象在众人面前表演的经历,而我平时的朗诵水平在班上也不是最突出的,我真怕因此而影响了班级的荣誉。可是,当时老师是如此满怀期望和信心地看着我,我真不忍心拒绝,但我又真的害怕,你看我能行吗?我现在感觉压力很大,我该怎么办呢?

施诗

施诗同学:

我想,既然已经答应下来,就别再考虑要不要干;也别再想能不能干好,而应全身心地去想:怎样把它干好!

你的担心来自两方面:一、这是你第一次被要求从人群中走出,站到了人群前面;二、你觉得自己的朗诵水平不是最

好的。

施诗,对你的第一个担心,我想问:谁没个第一次?做什么事没个第一次呢?有哪个人不是在经历了那一个个第一次后才长大的,并且在将那一个个第一次变成历史的时候,才变得干练了、成熟了,以至成功了的呢?所以,拒绝“第一次”,仅仅是简单地拒绝一次机会吗?不!绝不是!你可能是在拒绝生活中一个精彩的篇章。因为生活正是由这一个个有着独特内涵和韵味的篇章构成的,你连它的序页都不敢掀开,也就永远无法知道其中的滋味了。

对你的第二个担心,我想问:凡事不试怎么知道?没用全力去试又怎么能这样轻易地否定自己?

也许,你平时的朗诵水平可能的确不是最好的。但,你平时用劲了吗?用了多少?你怎么知道你尽力后不是班上最好的?

事实上,很多时候人与人的差别以至于一个人本身在不同阶段的差别并不在于能力的不同和变化,而在于“精神和意志”的强弱。

曾有过这么一个令人深思的例子:某村庄前面有一道水沟,平时大家都认为自己跳不过去,因此来去都绕道走。有一次,这个村子失火了,大家争先恐后回去救火,结果许多人都奋勇地跳过了水沟。这个事例说明,许多我们自认为做不到的事,只要积极去做,其实是可以做到的。

所以,当你说不行的时候,实际上往往并不一定是真的不行,只不过受到了一种自己轻视自己的观念的约束而已。所以,抛弃自卑,别再问“我能行吗?”,也别再说“我真怕……”。请告诉自己:重在参与,我真的应该试试;只要我认真去做,相

信一定会有满意的结果。

况且，横在你面前的障碍并不多，你有良好的气质、形象和朗诵最重要的音质，你所缺乏的只是从后面的人群中单独站到人群前的经历，这一点点障碍，你真的不愿挑战，真的超越不了吗？

当然，这是个压力，但它更是个促使你成功的机会，是件好事。重要的是努力。克服心理上消极情绪的条件反射，不要过多注意自己的缺陷和不足，因为过多的注意不但无益于缺陷的克服，甚至还反而会把它越看越大、越看越重。就像有的人本来长得挺不错，只是脸上有几点轻轻的斑，如果不过多注意，也没什么了不起；但如果自己放不下，天天在镜子里看几遍，结果，越看斑越大，越看斑越浓，以至于到最后都不敢抬头见人。

最后，送给你成龙在《自我挑战》中的一段自述：只会流汗不会流泪，不懂后退只知奉陪，只想尝到挑战的滋味；面对生命中所有的不可能，笑着看它也是自我挑战的一部分，要化险为夷，要扭转乾坤，再大的风雨也要去抗争。自我挑战，终此一生才是真。

是玫瑰，总会开放，是好钢，总会成材。

祝你成功！

你的朋友：华晨敏

一个连“将军之梦”都不敢做、不敢想的人，即使某日幸运地有这么一个让他当将军的机会，他也不敢、不能、不会当个好将军。

勇当“好士兵”

老师：

我是个普通初中的学生，也是个很现实的人。我总觉得，成功固然很吸引人，但它到底是属于少数人的。所以一个人应该有自知之明，应该量力而为，不应该给自己太大的压力、太高的要求，但我们班很多同学因为自己在某方面有了一些成绩，就忘了当初被灰溜溜地淘汰进这所普通中学时的狼狈相，就在作文和平常的谈吐中幻想起自己将来要做什么“家”、什么“长”，并矢志不渝。看着他们那着迷和兴奋的样子，我觉得很好笑，这些太不切合实际了！也不想想，“家”和“长”就这么好当吗？就我们那点脑子够用吗？重点中学都上不了，当什么“家”和“长”？俗话说：希望越大，失望越大。我看，与其以后重重地摔下来，还不如现在就本分些、甘于平凡些好；再说，中学生谈这些未免太早，我们首先面临的是高考，不是成“家”立业。老师，您说呢？

逸伟

逸伟同学：

我的回答可能要让你失望了。因为在我的脑海里，深深烙

印着拿破仑曾说过的这样一句话：“不想当将军的士兵不是好士兵。”我非常喜欢这句话，不知你有何感想。是的，一个真正好的、出色的士兵应该是有抱负的、具备积极向上精神以至“野心”的人，而不是一个没有思想的、机械操作的、被动执行命令的军事工具。在此我还想补充的一句是：“一个不想当将军的士兵也当不成将军。”

你发现了吗？大千世界，茫茫人海，庸庸碌碌过一生的人不计其数，然而久经磨炼、矢志不渝、最终到达光辉顶点的人也很多，探究其根本的差别，恐怕不在于客观环境，不在于是否有志（没有一个人是从未有过抱负的），而在于他们立志的高与低、远与近，也就是究竟是想当将军还是只想当士兵。

诚然，夺取胜利的过程是对一个人综合实力的检验过程，需要众多的素质保证。但可以肯定的是：一个对目标想也不敢想、试也不愿试的人是绝不能品尝到胜利的果实的。就如同一个只想当士兵的人，在缺乏挑战意义的平凡的目标中由于只注重眼前的需要，不能将眼光放远，不能及早地准备一个当将军的人所必需的军事素质，因而，岁月就会在他“心理近视”下的无所追求中平静、平淡地过去，即使某日幸运地有这么一个让他当将军的机会，他也不敢、不能、不会当个好将军。因此，只有一个立长志、立远志的人才能站得高望得远，才会懂得一个人既要把握好现在，又要能展望未来；才会在迷茫困惑时明白人的一生如同夜间行船，最远最亮的航标灯——高远的志向才是最好的导航者。

不想当将军的士兵不仅不是好士兵，而且当不成将军，那么，不想当“家”做“长”的学生是不是好学生，又有多大的可能最终成为“家”和“长”呢？