

寄言少女少男

JIYIAN
SHAONÜ
SHAONAN

● 丁凯隆 著



上海科学普及出版社

AA29/31

97
C913

寄言少女少男²⁸

丁凯隆 著



上海科学普及出版社

(沪)新登字第 305 号

责任编辑 黄家礼

寄言少女少男

丁凯隆 著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 昆山亭林印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 8 插页 2 字数 148500

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数 1--10000

ISBN 7-5427-1240-3/G · 372 定价:8.50 元

卷首献辞

本想赠你
一座山
一片海
可我只有
一滴水
一枚叶
一缕阳光
一弯素月
和在心中积聚了多年的
这一番
殷殷的话语
这一份
浓浓的祈盼

目 录

少女情怀

1. 远方,有一个美丽的女孩	3
2. 一朵不该凋谢的花蕾	6
3. 胖姑娘,请愉快地“接受”自己	9
4. 勿作无谓的“自我炫耀”	13
5. 女孩莫做“含羞草”	16
6. 女孩,请点亮自信的明灯	19
7. 莫因孤独而沉沦	22
8. 快走出“莫名忧伤”的狭谷	25
9. 别放纵自己的情绪	28
10. 漫话青春期孤独感	31
11. 十六岁生日留下的遗憾	34
12. 琴琴,你该安静下来了	38
13. 摆脱“偏执”的困扰	41
14. 痴情,女孩的陷阱	44
15. 走出言情小说的氛围	47
16. 写给“作家梦”中的女孩	50
17. 初涉人世莫轻信	53
18. “顺气丸”在自己手里	56
19. 气质美 —— 一朵不谢的玫瑰	59
20. 女孩,请校正出发点	62
21. 莫被宠坏	65
22. 女孩,美在清纯	68
23. 切莫沉迷于港台流行歌曲	71
24. 女孩交友,妙在刚柔相济	74

少男风采

1. 努力塑造美好的个性 79
2. 别轻易作出许诺 82
3. 傻男孩,你不该公开她的“纸条”
..... 85
4. 写给争强好胜的男孩 88
5. 任性不是坚强 91
6. 名牌,“装”不出翩翩风度..... 94
7. 站起来,别被“一句话”压垮..... 98
8. 愿你绕过误区..... 101
9. 你知道哪些习惯令女孩讨厌吗
..... 104
10. 好男孩,我为你喝彩..... 107
11. 莫因“激情冲动”而失足 110
12. 关键时刻,要说一声“不”..... 113

花季寄语

1. 买一束鲜花给自己..... 117
2. 早恋,是苦涩的 120
3. 赌气,常留下遗憾 123
4. 当你被父母冷落时..... 125
5. 学会用积极的语言描写自己..... 128
6. 无需过分寻求别人的赞扬..... 131
7. 自爱而勿自恋..... 134
8. 不,千万不要离家出走 136
9. 运用积极的自我暗示..... 139
10. 业余爱好,请勿“失控”..... 142
11. 莫被不良气氛“软化” 145
12. 当意外的不幸降临时 148
13. 愿你插上“敏捷”的翅膀 151

14. 努力成为心理上的强者	155
15. 向自己挑战	159
16. 选好自己的“同辈群体”	162
17. 愿你拥有丰富性的行为动机	165
18. 学会欣赏他人	167
19. 选定一个主要目标	170
20. 预定成功的期限	173
21. 目标:充实自己	175
22. 心灵应是一片绿洲	178
23. 独立干一件有益的事	181
24. 不要过分关注自己的缺陷	184
25. 走出怯懦的樊篱	186
26. 学会与他人合作	189
27. 重要的是开始行动	192

青春赠言

1. 青春韵律	197
2. 生活百味	202
3. 人生感悟	208
4. 友谊心声	221
5. 处世艺术	229

少女情怀

愿你永远
是一朵含而不
露的蓓蕾，总
凝聚着对明天
的期待……



1. 远方,有一个美丽的女孩

她,今年 17 岁。是一所工商行政管理学校的学生。我跟她之间隔着山山水水,相距千里之遥,我们从未见过面,但我却知道她是一位美丽的女孩。

是的,她是一个美丽的女孩。她的美在于心灵,在于胸襟,在于情怀,在于对别人的那一片诚挚而热烈的关怀之情。

她第一次给我写信是读了我发表在某青年刊物上的一段“人生哲理小语”之后。在那封信里她这样描绘自己:

爱笑,爱打,爱闹,年轻的我就是这样
一个调皮,不安分的女孩。不在乎是否潇洒,
只要自己傻得可爱。

喜欢结交各界的朋友,在交往中帮助
我更深地认识社会、理解生活。所以凡事都
想得开,也就少了许多烦恼,许多困惑,也
就更加热爱生活。

非常愿意用我的一份爱心,使人间减
少一份冷酷,增加一份温暖。

.....

读完全信,我的心不禁怦然而动。这是一个多么
可爱的女孩!心地纯净,性格开朗,情怀热烈,对人生
充满美的向往。她的胸中没有同龄青年常有的那种

哀愁、忧郁、不平或苦涩。她眼睛里的世界阳光明媚，宁静而安详。

我想，如果每个人都能用美丽的心灵对待生活，生活就会是美丽的；如果每个人都能用美丽的眼睛观察世界，世界也就会变得美丽起来。

收到我的回信之后，远方的这位美丽的女孩紧接着又给我写了第二封信。这是一封求援信，求我指点迷津——不是为她，而是为她的几个朋友。

她在信中说自己在学校里生活无忧无虑，没有遇到什么烦恼，但她的几个好朋友却都被各种烦恼困扰着。有的独自一个（又是女孩子）在外打工，活儿很苦很累，生活又很空虚，丧失了信心和勇气，今后的路不知该怎么走下去；有的男孩子整天无所事事，不好好上班，正为找女朋友发愁，常借酒浇愁；还有一个女孩，和她的男友彼此对对方都不太满意，可又舍不得分手，而在一起又常闹别扭……她说，她们着急，为他们忧虑，很想帮助他们，可是由于自己学识太薄，涉世太浅，不知怎样才有效，于是便向我求援。

这正如她在第一封信中所说的，“非常愿意用自己的一份爱心，使人间增加一份温暖。”她把朋友们遇到的困难和难题时时放在心上，要用自己的爱心帮助他们走出困境，自己缺少办法便向他人“求援”。这是一颗何等纯净透明的心灵啊！这是多么热烈而温馨的情怀！假如，所有的人都能像这个女孩一样，急他人之所急，忧他人之所忧，我们的生活就会处处涌着情，涌着爱，涌着甜蜜与芬芳……

几次来信，这位远方的姑娘有时也谈她自己。

她说：“我不是一个有大志的青年，不想干一番大事业，比较安于现状，希望有一个幸福的家庭，干一份称心的工作，做点自己力所能及的事，帮助别人排忧解难，在别人受伤的时候，我能给他们以安慰就够了。”

我觉得她像山野的一朵小花，宁宁静静地开着，不与别人争奇斗艳，平淡而美丽，即使无人欣赏，她照样吐露芬芳，散发温馨。

人生是多姿多彩的，惊心动魄的搏击固然令人赞叹，但安于平淡和宁静，不被世俗的名利诱惑而骚动不平，这种宽大的心胸同样使人感奋，而且，这种平淡又并非冷漠，因为她总想着为别人排忧解难，总想着给别人以安慰。

现在，我和这位远方的女孩依然常常通信，我们已成了知己的笔友，虽然我们从未见过面，但她的每一次来信总让我感受到她的那一份特有的美丽，我自己似乎因此也渐渐变得美丽起来……

2. 一朵不该凋谢的花蕾

你或许不会相信有人会因过分的自尊而轻身自杀，但这却是一个真实的悲剧故事：

在茫茫人海中能像她这样幸运的并不多。她的父亲是局级干部，母亲是某机关行政科长。她是独身女，是父母的掌上明珠。

她在一片温馨的氛围中长大，从未有过痛苦的体验。当她懂事时，十年浩劫的洪水已从大地上退尽，她沐浴的是一片融融的春光。

在家里，她是至尊的公主，想怎样就怎样。

在学校，由于她聪明机灵，成绩优异，因此从小学到中学一直深受老师的喜爱。中队长、大队长、班长、学生会主席……她一路绿灯，一路顺畅。

高中毕业，她以品学兼优的条件，由学校推荐，选送到全国著名的一所高等学府。入学不久，她又被指定为临时班长。在弥漫着“优越感”中长大的她，更觉得自己是天地间至尊至贵的女性，无论走到哪里，都该是当干部的材料，都该是人上之人。在“至尊”的自我陶醉中，她度过了大学的第一学期。第二学期开学，班级选班干部，正式成立班委会。选举的方式是无记名投票，她的名字排在七位候选人之首。起初她暗暗自喜，因为开票后的第一票就是她的。她以为自己稳操胜券。

然而，随着时间一分一秒的推移，她渐渐心虚胆怯、坐立不安了。其他候选人名下的“正”字不断增加，而她名下的“正”字仿佛被钉子钉住了似的，原封不动。唱票结束，一声霹雳响起：她只有五票，落选了！

这是她有生以来遭受的最沉重的打击。她一头冲出教室，因为她觉得自己像犯了罪似的，再也无脸见人。她想象着班级同学在背后讥笑、嘲讽她的情景——她第一次感到天地竟如此狭窄，所有的路全被堵塞了……

最后，她来到校园一个幽静的角落里，在河边一张石凳上坐下来。她双眼久久凝视着河对岸的一片丛林，夕阳渐渐从林梢沉落，只在大地上洒下几道血色的光。随后，这几缕血色的光也消逝了，暮色张开沉重的羽翼包围了大地。

她只觉得一片阴冷袭来，是那样强大，那样不可抵御、不可抗拒。最后，她在月色溶溶的河水中结束了自己年轻的生命……一朵尚未绽放的花蕾凋谢了。

她在柔柔的温情中孕育，她在鲜花的世界里匍匐，她在赞美的氛围里长大。这一切的综合后果导致她滋生了过分的、病态的自尊心理。

过分的乃至病态的自尊心理，会使人的神经十分脆弱，情绪体验特别强烈。患有这种心理疾病的人，只能在顺境中沉溺，无力在逆境中抗衡：一旦人生道路上出现意外坎坷泥泞，他们便会惊慌失措、恐惧不安；一旦自尊心受到压抑或伤害，他们便会一蹶

不振、悲观绝望。

人当然要有自尊心,这对于青少年尤为重要。有了自尊心,才不会自轻自贱;有了自尊心,才能自爱自强、维护人格的尊严。但倘若让自尊心毫无制约地扩张、膨胀,就会滋生为一种病态心理,就会成为对正常行为方式的偏离与畸变。人也就会因此而变成经受不住任何风霜的弱者。

人生既可能因自卑而失败,也可能因过分的自尊而无力自拔。因此,我们从青春早期开始就要学会把握自尊的分寸,让自尊心处在合理的恰到好处的限度之内。

3. 胖姑娘，请愉快地接受自己

倩倩是个健康可爱的女孩，从小就胖乎乎的，小脸蛋白里透红，人见人爱。她能唱能跳，学习成绩又好，深受老师同学喜爱。她能讲一口标准流利的普通话，同学们听她朗读，感到是一种享受。学校里，区里有什么演讲、朗诵比赛或文艺演出，她是当然代表。为此，同学们亲昵地称她“小胖”。倩倩全面发展，“真棒”；不知是哪个同学提议把“小胖”改为“小棒”，对倩倩予以赞扬。

倩倩不负众望，每次参加区里的比赛，总能拿件奖品或奖状回来，为学校 and 班级争光。同学、老师叫她“小胖”，也毫无反感。有时还暗自庆幸自己有个胖乎乎的体型，才与“棒”有了缘。

小学毕业后，倩倩以高分进了一所市重点中学。“小胖”的美名也不胫而走，不久就在新的校园里传开了。

可是，升入初二后，倩倩的体型和心理都发生了很大的变化。起先，她对同学叫她“小胖”爱理不理，后来竟反目相对。

因为胖，她变得沉默寡言，不愿与同学一起说笑；因为胖，她害怕想到胖，看到胖，听到胖；因为胖，她怕在大庭广众之中出现，更加不愿登台表演节目；因为胖，她便胡乱地节食，以至于诱发了胃病；因为

胖,她开始忌妒那些身材苗条的同龄人;因为胖,她经常发脾气、自卑、沮丧……

进入青春期的少女,都非常关心自己的容貌和体型,都渴望自己长得苗条而丰盈,显示少女婀娜多姿的魅力。这是正常的心理现象。因此,倩倩由自己胖乎乎的体型而引起心理上的种种波动,也是可以理解的。

但是,倩倩不该由此而陷入人生的一大误区——厌恶自己。

我们知道,每个人在心里对自己都有一个“自我认定”,这在心理学上叫做“自我心理位置”。这种“自我认定”包括许多内容,如性别、身体、家庭及自己的知识、能力等等。有的人对生为女性感到自卑,甚至厌恶;有些女性却感到自豪,认为世界上母亲是最伟大的。有的人不喜欢自己身体的某些部位,嫌腿太短、眼睛太小等等;有的则相反,钟爱身体的每一部分,认为不管美不美,都是自己的,都是独一无二的。有的人面对任何事情总是说“不,我不行”;而另一些人则相反,他们的回答总是“行,让我试试”。

人海茫茫,人们的“自我认定”可谓千差万别。但大体说来只有两类:一类是消极的、自卑的;另一类是积极的、自信的。

一个人一旦陷入消极自卑的“自我认定”,他就会忧郁沮丧,再也看不到欢乐的阳光,他的事业也将因此而受到影响,甚至失败。

前文所说的情倩姑娘恰恰已经陷入了这样的“自我认定”。她认为自己体型肥胖不美,就不敢在众