

JINSESHAONIAN QISHILU CONGSHU

金色少年启示录丛书

储备你的生存能力

——学会生存



北京师范大学出版社

褚长萍 编著

27

- 照亮你一生的光源——学会做人
- 事半功倍的奥秘——学会求知
- 握手在心桥——学会交往
- 储备你的生存能力——学会生存
- 怎样成为超级的万物之灵——学会创造
- 让我和你心相连——把握自我
- 二十个中学生的故事——战胜自我
- 最好的医生是你自己——学会健体
- 伸向远方的路——走向成功
- 把眼光早一点投向社会——学会择业

责任编辑/张亚立
插图/胡亦
封面设计/李葆芬

ISBN 7-303-04682-8



9 787303 046829 >

ISBN 7-303-04682-8/G·3331
定价 8.20 元



金色少年启示录丛书

储备你的生存能力

——学会生存

褚长萍 编著



北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

储备你的生存能力;学会生存/褚长萍编著. -- 北京:北京师范大学出版社,1998.4
(金色少年启示录丛书)
ISBN 7-303-04682-8

Ⅰ. 储… Ⅰ. 褚… Ⅲ. 社会生活-中学生-课外读物
N. G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第06593号

北京师范大学出版社出版发行

(100875 北京新街口外大街19号)

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.125 字数:130千

1998年4月北京第1版 1998年4月北京第1次印刷

印数:1~10100册

定价:8.20元

序

进入青春期的初中学生,生理发展快,心理变化大,求知欲望极为强烈。他们怀着极大的好奇心,搜寻着他们喜欢的书。据了解,初中学生已光顾了相当数量的课外读物,有的学生尽管厌读课内书,但对课外书却充满了好奇。目前,部分初中学生对课外读物的选择带有很大的盲目性,往往读一些使之无端兴奋、激动、刺激,以至惊恐、恍惚的书,导致有些学生的行为出现偏差,甚至走上邪路。有的学生长期处于心理变态之中,使家长不知所措,给学校的教育增加了难度。为此,许多家长和教育工作者疾呼:要为中小学生写书;要为学生提供健康的精神食粮,保住学生读物这块净土……这样功德无量的好事需要有人去做。《金色少年启示录》丛书就是在这种紧迫感驱使下产生的。

这套丛书题材来源于初中生实际生活的方方面面,依据当前初中学生普遍存在的问题,从心理学的角度帮助学生了解自己,解决自己在家庭、学校、社会碰到的各种实际问题,有很强的针对性。丛书从生动的故事引出,紧紧抓住初中生“要独立”意识比较强的特点,告诉他们如何认识自己,如何学习,如何交际,如何生活,如何择

业,如何培养自己健康的情趣及顽强的意志,如何充分发挥自己的聪明才智,如何培养独立完美的人格等;使他们读后知道如何做人,如何学习,如何自觉地调节控制自己的心态,纠正不良习惯,克服心理障碍,更健康地成长与发展。在每个问题的叙述中,丛书不仅告诉学生是什么,为什么,更重要的是告诉学生应该做什么,怎样做,有明确的行动方向,突出了可操作性。

丛书作者多年从事中小学教学和心理健康的研究,拥有丰富的关于初中学生学习状况和心理健康方面的第一手资料。他们对青少年一代的健康成长有着特殊的责任感和使命感。因而丛书的立意、内容对初中学生有着实实在在的益处,且语言叙述生动形象,符合初中生的年龄特点和认识水平,让孩子们读来亲切,受益终生。

社会进步和经济发展要求我们提高全民族素质。要提高全民族的素质,就应从担负基础教育的中小学抓起。为此,应为中小学生多出版一些素质教育的图书,使广大中小学生跳出“题海”、“题库”,生动活泼主动和谐地全面发展。我相信《金色少年启示录》丛书将对全面推进素质教育发挥积极作用。

张承先

前 言

亲爱的同学们：

我们现在已徘徊在 21 世纪的大门边了。不是吗，我们已嗅到了新世纪的清新气息，已听到了新世纪的脚步声。无数个声音在不约而同地告诉我们：21 世纪是充满希望与辉煌、挑战与竞争的世纪。

作为跨世纪的中学生，你们属于未来。你们是未来派来的“留学生”。学有所成之日，你们将建设未来，服务于未来。今天的你们，将是中华人民共和国新世纪建设的生力军。未来的政治家、军事家要从你们当中产生；未来的专家、学者、技术人员要从你们中推出；未来的厂长、经理、高素质的劳动者要从你们当中造就。中国未来的辉煌，要靠你们艰苦创业，辛勤开拓。

面临如此重任，你们从现在起，必须加紧做准备，而重要的准备，是积蓄生存能力，即学会生存。学会自立、自强、自理、自护、自救、自律，是我们储备生存能力的当务之急。

面对竞争日趋激烈的社会环境和日趋恶化的自然环境，我们的生存状态出现了严峻的局面。试想，一个在生活和劳动上缺乏自理能力，在行为规范上缺乏自律能

力，在心理素质上缺乏自护能力，在社会角色上缺乏自强能力的人，能否在激烈的生存竞争中取胜？

因此，我们必须学会生存，才能取得 21 世纪人的资格。

本书作者试图抓住提高自身素质这个学会生存的关键，和你们共同探讨如何去获得和培养各种生存能力。相信你们会与我产生共鸣。

未来世纪的主人翁，趁着青春年少，赶快抓紧读书和训练，积累生存的实力！

作者

1998 年 3 月

目 录

太阳应自己发光	(1)
再见, 彼德·潘	(1)
不稀罕“好爸爸”	(6)
“宝石”在哪里?	(10)
从带五条床单上大学的笑话说起	(13)
做自己的救命恩人	(17)
男孩女孩, 学会自我保护	(21)
练就生存的“十八般武艺”	(25)
由王子学编草席的故事想到的	(25)
拳王、毛驴、牧童和老狼	(29)
多个心眼儿做女孩	(34)
有备而无患	(39)
表现自己	(44)
花钱, 三思而后行	(49)
“护身符”和“利剑”	(57)
爱, 也是一种能力	(60)
21 世纪的生存护照——健全的人格	(64)
做个最好的你	(64)
争取, 一个极平凡的字眼儿	(67)

你有座右铭吗?	(71)
“这小小的蜗牛”	(75)
还是做个“栽树人”	(78)
钱包丢了, 帽子没了	(82)
拿事当事, 总错不了	(86)
生存于世的根基——自信	(91)
“我能行!”	(91)
和自己“攀比”	(95)
学会自我奖赏	(98)
“地虎”宣言——我是独一无二的	(102)
生命航程的罗盘	(106)
有它无它不一样	(106)
关于信念的故事	(110)
“快餐饭盒”呼唤责任感	(112)
“摘苹果”的时候	(117)
生存的最大财富——美德	(123)
谁知道爸爸妈妈的生日?	(123)
诚实, 美丽的心灵之花	(127)
让真诚带给你好运	(132)
帮助别人就是帮助自己	(136)
吃苦, 也是一种生存的资本	(140)
学会生存的两种方式——竞争与合作	(145)
竞争——生存的属性	(145)

如何培养竞争意识和能力·····	(147)
合作——新世纪的生存智慧·····	(151)
学习——生存的主旋律 ·····	(158)
学习、生存与未来·····	(158)
习惯与学习·····	(163)
留心处处皆学问·····	(167)
勤奋是成功之母·····	(171)
爱我吧，我一千倍爱你 ·····	(176)
时间和生命的呼唤·····	(176)
“活着真好”！·····	(181)
尹辉的人生悲剧·····	(187)
生命要像小草一样坚韧·····	(191)
陶冶你的时间精神·····	(195)
“为祖国健康工作 50 年！”·····	(200)
爱护我们赖以生存的“地球村” ·····	(206)
不能自掘生存的长堤·····	(206)
回报地球，向地球献爱心·····	(211)
参考书目 ·····	(215)

太阳应自己发光

再见，彼德·潘

谁是彼德·潘？

彼德·潘可是英国家喻户晓的大名人。

在伦敦西郊的肯辛顿公园里，还有彼德·潘的雕像呢。但是，他既不是叱咤风云的英雄，也不是什么伟人，而是一个活泼可爱的小男孩。他不是现实世界的真实人物，而是苏格兰作家巴里创作的小说《彼德·潘》中的主人公。

彼德·潘从他出生的那天起，因为害怕长大，便从家里逃了出来（真正的虚构，哪有刚出生就能逃跑的人呢）。他曾在肯辛顿公园漫无目的地游荡过，后来又到了一个远离英国本土的海岛。作家巴里给这个海岛起了一个富有诗意的名字——永无乡，意思是一个虚构的地方。在这个奇异而神秘的地方，彼德·潘和那些不小心被大

人丢失的其他孩子在一起，无忧无虑地玩耍；不用上学读书，不用遵守父母、老师以及学校的纪律约束。他们生活得自由自在，非常的快乐。但是，这些男孩不能照料自己，他们需要一位母亲。于是，彼德·潘在一个繁星满天的夏夜，飞回伦敦，飞进了一个育儿室，诱使一个叫温迪的小女孩和她的两个弟弟跟他飞回了永无乡岛。从此，温迪便做了孩子们的母亲。他们一起过着快乐而又充满奇遇和冒险的生活。后来，温迪因为想念自己的父母，央求彼德·潘将他们送回伦敦的家。多年以后，温迪长大了，真的做了母亲，彼德·潘又把温迪的女儿带去永无乡。这样，一代又一代，小母亲不断更换，而彼德·潘始终是个满口乳牙的、长不大的小男孩。

心理学家们把这种希望永远是个孩子而不必承担任何责任，并且表现出各种幼稚行为的心态称之为“彼德·潘综合症”。

“如果永远不长大，那该有多好！”这种感慨，恐怕是许多走向成年的人都有过的。可以肯定地说，就在眼下处于青春期的初中同学中，有这种想法的人也大有人在。我曾接到过不少青少年朋友的来信，信中流露过这种心态、说过这方面话的人不在少数。还有的抱怨人长大了可真麻烦，又要学习考试，又要处理人际关系，有时还要受恋爱倾向的困扰。有人甚至还梦想回到幼儿园那无忧无虑的时代，真有一些“彼德·潘综合症”的症状呢。

小凡的故事

我认识小凡时，他还是个初中二年级的学生。他的父亲是汽车司机，长年在外跑长途运输，很少在家。母亲在一家小工厂做勤杂工。上初中以后，小凡觉得很不适应。比如，不知道怎样与周围同学相处，也对老师们感到无所适从。因为中学不像小学那样每天就一两位老师来教课，而是一天之内走马灯似的一节课换一个老师。

由于胆子很小，他从来不敢回答问题，更不敢主动和同学交谈。妈妈对他的保护和限制也很多，总是怕他在外受别人的欺负，因此很少让他出去玩。他没有机会锻炼自己的生活能力和了解外面的世界。他走路从来不抬头，如果没有人主动找他，他可能一整天都不说一句话。下课就在自己的位子上坐着，放了学就逃跑似地赶紧回家。因为不敢与同学接触，他没有朋友，孤独中只好闷头加劲学习，希望通过好成绩来获得别人的肯定。然而他的学习成绩却总是不尽如人意。这位高高的个子、后背微驼、戴着深度眼镜、沉默寡言而一说话还有些结巴的小男生，陷入了诸多的苦恼之中不能自拔。面对总是给他起外号、嘲笑他是“小老头”的同学，他一遍遍地自问：“人为什么要长大？”如果不长大就不会有这么多的烦恼；如果不长大，就不会有这么繁重的课业和这么多的陌生人；如果不长大，就总能得到妈妈的呵护，内心里就不会有这许多的孤独和恐惧……

现已初中毕业的小凡，不再念什么书了。他仍只与父母交往。每天呆在家里，和他唯一的朋友——电脑对话。因为只有这样，他才感到安全。令人担忧的是，已十六七岁且智力十分健全的他，今后将怎样生活呢？

在心理咨询中，我告诉小凡，人早晚得长大，必须得长大。不长大，虽然能保留很多的好处，没有眼下的烦恼和痛苦。可是我们怎么可能一辈子生活在父母的怀抱中呢？不长大，我们就无法承担社会要我们承担的责任，就不会在更广阔的外在世界中寻找快乐和营养，就不会与人建立更有意义的关系……

是依赖，还是独立？这是青春期的少男少女们内心深处最大的矛盾之一，是许多同学痛苦和烦恼的根源。但它也是迈向成熟的契机和转折点，是通往社会生活的十字路口。

你必须选择独立

那么，让我们来看一看，到了青春期，究竟发生了什么使我们必须面对独立与依赖的选择。

第一，是生理上性的成熟。男孩已出现遗精，嗓音变粗，喉结突出，个别人嘴周围开始有了毛茸茸的小胡子。女孩出现月经来潮，嗓音变细，乳房明显增大等。而且，男女生的个头都长得接近于成人的高度。这些生理特征的出现，使我们强烈地意识到自己的性别角色，也就是说由我们是男孩或女孩已发展到我们是男人或女人

的意识。我们觉得自己不再是孩子了。应该独立了。

第二，我们必须把对父母的感情依赖转向别的什么人身上去，因为再依恋父母，我们就会有一种潜在的羞耻感。这种感情会影响我们的自信。于是，我们开始崇拜某个英雄，某个歌星影星或某个球星，因为他们是被社会所认可的理想人物。

第三，在依恋转移的过程中，我们会感到孤独和恐惧，便在同龄伙伴的群体中寻找安慰和寄托。同时，在学校里，我们必须学会和其他同学友好相处，培养合作的态度。这样，才能被人认可和接受。

第四，由于和同龄伙伴的接触，也由于我们面对的更广阔的社会环境，我们必须适当地调整自己原有的某些认识和行为，以此去适应我们面对的环境。

总而言之，自己身体的成熟和心理的发展，以及社会对我们的期望，都要求我们必须长大，要求我们成熟，要求我们独立；要求我们在一定程度上摆脱对父母的依赖；要求我们带着恐惧和不安迈向神秘的未知世界；要求我们在探索和冒险中锻炼我们自己；要求我们去接受未知世界的挑战。因此，我们每一个同学都应该勇敢地面对自己独立的进程，不论经历多少创伤与失败。因为长大的过程就是独立的过程，就是慢慢摆脱父母师长这诸多“拐杖”而自主自立的过程。

一个离开父母支撑就无法站立的心灵，怎么能经受21世纪的风风雨雨呢？因此，我们在成长的路程上，要

尽快与彼德·潘说再见。要尽可能地远离小凡的被动局面。假如你的父母和老师过多地保护和过份的限制影响你的独立意识，你不妨给他们讲讲可怜的彼德·潘和小凡的故事。还可以把下面这个古老的中国笑话告诉他们：

苏州某家有儿子，年 30 岁，倚 50 岁之父为生。当算命先生说其父能活 80 岁，儿能活 62 岁时，儿闻之大哭：“父寿止 80，我活到 60 岁以后，那两年我靠谁养活？”

不稀罕“好爸爸”

在路上偶遇多年不见的老邻居，寒暄几句之后我问他：“你父亲身体还好吗？”哪知我这一问却打开了他宣泄气愤的闸门。“谁知道他怎么样，我从来不去看他。白做了他的儿子，至今没沾过他一点光，干部子弟有几个下岗在家呆着的？……”

看着他愤愤远去的背影，我半天才从愕然中回过神来。

真没想到，四十多岁的大男人还耿耿于父亲没有给他找个好工作的陈年老账之中，还在谴责曾是县政府老干部的父亲没让他沾到什么“光”。他的父亲退休前确实有一定的权力，但他为人正直，耻于借工作之便谋取私利。作为一名党的干部他是合格的。然而，他在“廉洁奉公”的同时，是否忽视了对他儿子独立性和生存能力的教育和培养呢？果真如此的话，作为子女也不应该把