



2011年最值得期待的青少年心理励志书

爱问? 郝多多

郝多多 著



I 我爱问郝多多

ASK HAODUODUO

资深情感专栏作家

黑龙江科学技术出版社

多家媒体亲力推荐 第一本青春“潜规则”

规则一

青春一定会犯
错，不犯错的
傻瓜将被驱逐
出地球

规则二

青春注定充满
遗憾，遗憾是
我们长大的必
经之路

规则三

先顺应规则，
才能获得叛逆
的资本



爱问郝多多

郝多多 著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

爱问郝多多 / 郝多多著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5388-6545-5

I. ①爱… II. ①郝… III. ①成功心理学 - 青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 254956 号

爱问郝多多

AIWEN HAODUODUO

作 者 郝多多

责任编辑 刘佳琪

封面设计 刘洋

版式设计 何宁

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 哈尔滨市石桥印务有限公司

开 本 880×1230 1/32

印 张 6.5

版 次 2011 年 3 月第 1 版·2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6545-5/B·117

定 价 19.80 元

序

你的年龄让你爱上我

我眼中的郝多多是一个自我的人。简直自我到了骨子里。但她死不承认。

她有一种鲜亮的特色,这是她坚持自我,并能深受追捧的原因之一。

我给她的自我起了名字——“瑰色幽默”。

在这个世界上,但凡好的幽默都是有颜色的。黑色,冷峻了些,笑中带泪么,根子里却还是苦的;黄色,令人喷饭呐,底线不好掌握,黄色幽默和黄色段子一样,阶级感太浓厚,非得智商情趣约摸相等的人才可意会,黄色幽默比较大众,但也容易流于低俗之嫌;红色,方方正正的,如同网络上的经典语录,大家都知道了,大家都在说,最终大家都不好笑了;瑰色呢,仿佛性感的青春,怎么穿戴都不俗,随便披块布在身上都很犀利,小小的鲜活加小小的聪明,像温存清朗而不酷热的夏天,我们生活中这样的好天气其实并不很多呀,难怪习惯了郝多多的文字,真的会像适应一座城市一样,第一反应先是要气候相宜……还有五彩缤纷的幽默呢,赤橙黄绿青蓝紫,这是一项高超的技艺,掌握的人不多,实在是对智识、情趣和人品的大挑战,我想郝多多感兴趣的,正是发掘更为浩瀚斑斓的人生。

郝多多也是个勤奋的人,马不停蹄地著书立说,做杂志,也研

习人生。她是我所熟识的一个人,也是我青春岁月以及以后人生的一个符号。时隔两年,我们成了同行,她成为《美文》的专栏作者,开了一个很受青少年关注的信箱“成长密码”。欣闻《爱问郝多多》即将结集出版,也算是完成了“成长密码”两年多的一个小心愿,这是郝多多的功劳,我作为编辑,作为她的朋友,由衷地替她感到高兴。

郝多多还是一个有趣的人,对人生诸事有着极为独到有精辟的洞见,虽然某些洞见未必如大师般成熟智慧,但是却充满了小小的狡黠,让人不由会心一笑。她窥见了一种湮没在俗世中的小小趣味,成长的疼痛、人生的纷繁,在她的笔下分解为一幕幕小品,她在积极地引导青少年,怎样拥有一个更为开阔的人生。

在我看来,本书有几个特点:其一,真诚,以平等和尊重为先,从来不做生涩的理论辨析,不以教育者的面貌去训服对方,而是通过多方事例明证,让青少年学会如何规避成长中的困境;其二,文字新鲜活泼,时而调侃,时而晓之以情,轻轻松松传达出了作者的某种生活智慧;其三,充满大爱,不仅仅是解决读者信中提出的当下的问题,更从长远来帮助他们成长。难能可贵的是,郝多多对每封读者邮件都做了详细的登记和备注,在给很多读者回复之后,隔一段时间还会再次发邮件给对方,询问对方的学习、生活现状。作为工作繁忙的专栏作者,这是责任心的体现。

葛林(Graham Green)曾说,作家的前二十年涵盖了他全部的经验,其余的岁月则是在观察。照他这种说法,许多作家的写作生涯,其实都是在咀嚼、吞吐,反复涂写和利用自己的前身。而更为年轻的80后、90后作者,在物质丰富回忆却贫瘠的时代,提笔已老。

“青春”这个符号,在“成长密码”的很多信件里,都布满了凄惶和惨淡。我想,郝多多也必定经历过这样的青春,所以,她面对比她小的孩子的发问,才会显得格外用心,她珍惜他们的每一个成长故事,也珍视他们对她的信任。

她用文字来回馈这些自由而疼痛的灵魂,一如回馈生命本身。

庞洁

2010年6月于西安



自序

愿你们,早一点掌握青春的真相

大约三年前。

一日,我收到《美文》杂志的邀请函,庞洁主编倾情打造的心理互动栏目《成长密码》正在筹备中,想请一位主持人为广大读者答疑解惑。

为什么选中我?这是我的第一反应。身为时尚杂志编辑,我和“知心姐姐”的形象相去甚远。“因为你是一个与众不同的人”援引庞主编的原话,这句话让我发现了另一个自己。于是,没有任何心理咨询经验的我,仅凭一颗赤诚心,贸然接下了这个专栏。

第一封信来自山东,15岁的少女不幸失去童贞,对生活感到绝望,读完信,我的双眼湿润了,心情异常沉重。在电脑前默坐良久,我的手在键盘上敲敲停停,停停敲敲,一个晚上过去了,屏幕上还是一片空白。

该对她说点什么呢?悲剧已然发生,现实如此冷酷,难道我的只言片语,真能令她重燃生活的信心?

熬到午夜,压抑中我想起很久前看过的一部电影,《The Virgin Suicides》(中文译名《处女自杀》)。里斯本夫妇家的5个女儿正值豆蔻年华,但由于她们出生在一个保守封闭、压抑古板的天主教家庭,因此只能过着足不出户、与世隔绝的生活。5个女孩都选择自杀作为逃离苦闷的唯一途径,在长达1小时50分的

电影里,她们渐渐地离开,眼睛的颜色渐渐褪去。

灵感突袭,借着内心一阵悸动,我给她回了一封信。“如果我不曾有过15岁女孩的青春,我一定无法理解你的痛苦与悲伤。但是女孩,我也是这样长大,很早就明白忍辱负重的活着有多大的意义。”当写下这一段话,我的心在瞬间豁然开朗,我意识到自己从此将肩负起的责任,也明白了面对读者来信,我应该扮演什么角色。

做一个专注倾听的人。因为倾诉是成长中不可或缺的重要环节,所以我愿做读者的“心灵垃圾桶”。栏目试行了两期后,效果远超我和庞主编的想象。读者来信如雪片一般飞来,差点将我的邮箱挤爆,而在这些来信中,想要解惑的人远多于倾诉的人。

渐渐地,我感到自己心有余而力不足,面对形形色色的提问,已不是一两句感同身受、一碗“心灵鸡汤”能够平复,必须用专业的心理咨询知识作为支撑,才能对读者进行真正的指导和帮助。

为了更好地主持专栏,我毅然放弃出版社撰写美容专著的邀约,投身心理咨询专业的学习和研究。通过长达一年的授课式学习,我成功通过国家心理咨询师考试,拿到三级咨询师从业执照。这时,我深刻地体会到“外行看热闹,内行看门道”的真正含义,也对自己的专栏有了全新定位:倾听的同时,以深入浅出的方式,用专业心理学知识对读者进行劝慰和开导,既符合传统印象中“知心姐姐”的亲民形象,又能真正为读者解决问题。

就这样不知疲倦地写了三年。如果不是出版社的编辑找到我,谈集结出书的相关事宜,怕是连我自己都快忘记,时间如白驹过隙,转眼已三年。

三年间,谈不上呕心沥血,至少事必躬亲。每一封信,即使只有寥寥数句,也会耐心回复;每一个问题,再棘手也要着手解决。一封封信像一张张鲜活的面孔,交流、分享的同时,我和读者也成为了朋友。

通过专栏,我了解到现当代大中学生是怎样的一群人。他们朝气蓬勃,如八九点钟的太阳;他们渴望成才,内心里涌动着向上的欲望;他们正值花季雨季,对爱情、友情、亲情有着美好



亟盼。然而年轻赋予他们的力量，也让他们时常感到彷徨和无助。

因为世界观、人生经验的局限，因为学业、分数、高考的巨大压力，因为对梦想和未来的无限憧憬，在面对日新月异的世界时，他们有着手足无措的惊慌。而我，有幸成为陪伴、见证他们成长的“多多姐”，这是我莫大的荣幸。

到现在，有时我会翻出很久前的信，再次重温，再次体会，自己的青春历历在目。

关于青春与长大，它们总在意外的岔路上，毫无意外地分道扬镳。这是真理，亦是我一路走过的心路历程。当我褪去青春的羞涩，回首往事，除了恍悟光阴一去不复返，还明白那些与我失之交臂的人事物，到底还是回不来了。而这一切，我以为是书本和老师不会教我们的事。

如果能早一点明白，早一点撞墙，早一点在歇斯底里的叛逆中得到宣泄和释放，我的未来会不会是新模样？每当遇到挫折和打击，我总是这样问自己。

答案是肯定的。

青春需要一位引路人。他可以是父母、兄长、朋友，亦可以是陌生人，还可以是一本书。

而无论他是谁，重要的是，他要告诉你青春的“潜规则”。

规则一：青春一定会犯错，不犯错的傻瓜将被驱逐出地球。

规则二：青春注定充满遗憾，遗憾是我们长大的必经之路。

规则三：先顺应规则，才能获得叛逆的资本。

懂得这些时，我已经没有青春去挥霍。

愿你们，早一点掌握青春的真相。

郝多多

2010年5月28日于深圳



CONTENTS 目录

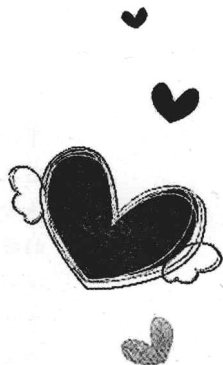
青春在某种意义上是最残酷 001/ 受苦的人没有悲观的权利 004/ 朋友如明镜,照亮你的丑陋 007/ 活着的力量 009/ 世上没有无缘无故的爱 011/ 青春与长大总会分道扬镳 014/ 停止抱怨,我们都是 Lucky-girls 017/ 教师节,给自己暗恋过的老师寄一张明信片 021/ 扬长避短,用"田忌赛马"的思维与人竞争 025/ 男孩们 16 岁以后要远离偶像剧 027/ 思维独特的人更要学会自我反省 029/ 做男人要对自己狠一点 032/ 人生其实由遗憾组成 035/ 如果你走失一个朋友 039/ 洛丽塔总有长大的一天 043/ 在这个意义,郭敬明是你们学习的榜样 049/ 爱情,不是得到,就是学到 053/ 内向所以成功 057/ 吃不到的葡萄就是很酸 061/ 心理救助的奥秘 065/ 清醒的人总是痛苦的 068/ 从孤独中寻找真正的力量 073/ 谈恋爱精打细算是成本 077/ 惟有



偏执者才能生存 081/ 做 Boylish 女孩 086/ 美貌就是一种竞争力
089/ 向摩西看齐 094/ 如海子般的忧伤 097/ 带领你走出焦虑的困境
102/ 请分泌你的 " 爱情荷尔蒙 " 106/ 搭乘时光机看看 10 年后的自己
115/ Help! 向老师求救! 118/ 青春是一场无法左右的旅程 122/ 企图心
有时会成为绊脚石 125/ 基于快乐的学习让你所向披靡 130/ 不要给陌
生网友幸福 138/ 低龄文艺女青年之歌 141/ 让所有的孩子撞南墙 148/
请不要为了早恋而早恋 152/ 可怜之人必有可恨之处 156/ 打倒爸爸
160/ 如何结交更多的朋友 162/ 你为什么要和天才在一起 165/ 关注你
应该关注的, 忘记你必须忘记的 169/ 慢是一件奢侈品 172/ 学会放手是
一种幸福 177/ 学习这门技术活 182/ 顶嘴是人生的第一场辩论赛 185/
忽冷忽热的朋友关系是一种常态 188/ 理想很丰满, 现实很骨感 192/

女孩，
我也是这样长大，
很早就明白忍辱负重地活着有多么大的意义。

01 青春在某种意义上是最残酷



多多姐：

我似乎注定了是一个不受欢迎的生命，从我出生的那一刻，命运的阴霾就始终笼罩着我，缺失母爱的童年，15岁失去童贞，我的生活里满是痛苦与灰暗。初三那年，因为一件小事，我和父亲吵了一架。这并没有什么，但冲动之下，我离家出走了，从此命运多舛。我在东站的一家小旅馆里打杂。由于年龄太小，做事不利索，经常挨老板的骂。那家小旅馆有些色情成分，只是那时，我还不解男女之情。每当有客人用言语或动作挑逗我时，我总是又羞又怕，不知如何是好。在那家小旅馆里，我每天过着胆战心惊的日子。旅馆旁边有一家台球室，有一帮年轻人，每天总是在那打球。或许年龄相仿吧，比较好沟通，以后，我和他们相熟了。闲下来时，也常去看他们打球。有一天，我遵照老板娘的吩咐，去房间里给一位喝醉酒的客人倒茶。那个男人拉着我的手，就把我整个人往床上拖，我吓坏了。我拼命挣扎着，好不容易才脱了身。我跑了出去，来到台球室，将刚才的





事情说给那几个男孩听，其中一个叫军的男孩对我说，“你跟着我吧，这个地方你不能呆了”。那时，我的年龄太小了，还无法分辨什么，那天，我糊里糊涂就跟着军去了一间土坯房，我的噩梦从此开始。军告诉我，他是一个孤儿，从小过着食不果腹的日子，还要挨叔叔的打，小小年纪就要拉着板车，走街串巷收废品……那天，在军的讲述中，我落了泪，我感觉他比我苦多了，我被善良蒙蔽了眼睛，我感觉自己就是救世主，我要拯救他，给他温暖，我错误地认为，我和军是一对同命相怜的苦孩子。

那天，当军将我放在冷而硬的床上时，我没有挣扎，因为我还不拒绝，那时，我天真地认为，这就是我的命。而我太孤独、太寂寞了，我需要有一个人与我有关联。那天，在那间昏暗的土坯房里，军让我失去了女人最宝贵的东西。

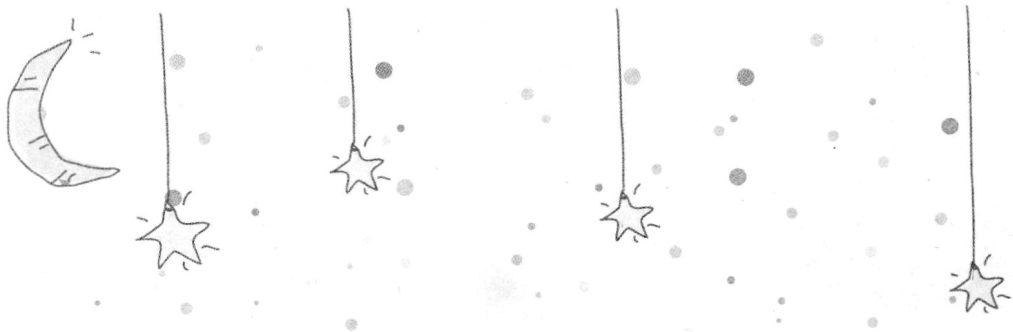
后来我被父亲找到，重新回到学校，当我明白了一切，我开始因此懊悔。我真的受不了那段往事，常常怀疑自己是不是还会有美好的未来，会不会有真心喜欢我的人，不在乎我的过去？我感觉我对不起未来的丈夫，我似乎失去了学习动力。最近时常想要结束自己的生命，未来在哪里？希望你能帮帮我。

飘萍

飘萍：

读完你的信，我想起了很久前看过的一部电影——《The Virgin Suicides》(中文译名《处女自杀》)。里斯本夫妇家的5个女儿正值豆蔻年华，但由于她们出生在一个保守封闭、压抑古板的天主教家庭，因此只能过着足不出户、与世隔绝的生活。5个女孩都选择自杀作为逃离苦闷的唯一途径，在长达1小时50分的电影里，她们渐渐地离开，眼睛的颜色渐渐褪去。

如果一定要谈自杀，我只能引用加缪在《西西弗神话》中的原话：真正严肃的哲学问题只有一个：自杀。判断生活的存在是否具有价值即最崇高的哲学思



考,不过更多的时候,我们的生活不是建立在自我的独立思考上,而更多地要考虑周遭的影响、环境的作用。

女孩,青春在某种意义上是最残酷。当你还沉浸于单纯的快乐和温暖时,要逐渐去适应复杂的社会,像从羊水中脱离的胎儿。当你还无法理性判断存在的价值时,就否定了存在的意义,那么我们能将责任归咎于谁?

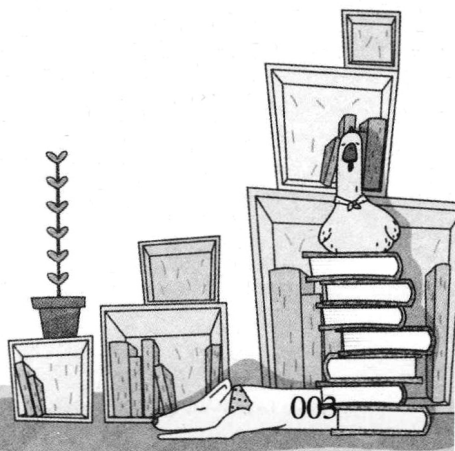
-What are you doing here? You're not olden enough to know how bad life gets.

-Obviously, doctor, you've never been a 13-year-old girl.

这是最先自杀的小女儿 Cecilia 在浴缸中割腕被救后与医生的对话。如果我不曾有过 15 岁女孩的青春,我一定无法理解你的痛苦与悲伤。但是女孩,我也是这样长大,很早就明白忍辱负重地活着有多么大的意义。

人生之路漫长,除了苦痛,还有萌动的爱情,异性的魅力,害羞与冲动,有想要狂奔呼叫的兴奋的夜晚,有金榜题名的喜悦与激动,更有马上属于你的美好未来。事实上,我并不奢望这封信能解开你心中沉积已久的心结,倘若你能从中分享我成长的经验,那么一切都已抛于脑后,何来忧伤?

郝多多





困难越强大,我们越不能逃避。

02 受苦的人没有悲观的权利

多多姐:

我对人生失望是从什么时候开始的呢?我自己也不知道。单调的学习生活,平庸的成绩。很长时间,我都觉得自己像机器一样,没有思想,没有感情。或许都有,但我又说不清那是什么感觉。有时候我觉得自己并没有想象中那么差,我对很多事情都会有百分百的热情,但又怕自己办不好,我真的不知道,我活着是不是一种多余。

我最喜欢的偶像就是周渝民,长得帅气是一个原因,可是明星偶像很多,为什么独独喜欢他呢?我经常思考这个问题。最近在网上看到他的一些近况,说他有忧郁症,才让我觉得说自己大概就是喜欢他总是忧郁的表情吧。

最近有在看周渝民演的《深情密码》,很喜欢最

后的结局，渝民演的戚伟易死了，可惜里面的女主角没有死，是我比较遗憾的地方，喜欢凄凉的感觉，大结局后让我自己也大哭了一场。

我感觉自己好像一个精神病。我确实有过一些上进的想法，想交更多的朋友，想提高成绩，但就是没有人相信我，我缺少朋友，也缺少自信，我该怎么办呢？

水中的鱼



水中的鱼：

你果真是一条水中的鱼，而且是一条不太乐观的鱼。这不怪你，鱼通常都没有自信，因为它们没有双脚，不能登陆。

但是据说，在遥远的澳大利亚有一种会走路的鱼，这种神奇的鱼鱼鳍长、粗而且能弯曲，正因为这样它们才能在陆地上行走。行走的间隙里，它们甚至捕食岸边的昆虫。

你看看，水中的鱼，生活并非不想美好绚烂，而是创造它的人过于悲观。美国“道德管理学派”大师罗曼·文森特·皮尔有一条著名的言论：受苦的人没有悲观的权利。作为一名“生活单调、成绩平庸、活着多余、感觉自己像个神经病”的受苦的学生，你还有什么权利来悲观？或者说，你又能悲观到哪里去？

依我之见，你已处于人生的最低谷，就像一路横泻至 2000 点的大盘指数，你还能低到哪里去？探底了，你已经探底了。下一步要做什么？准备反弹，回到属于你的大牛市！

请别问我如何反弹，我不是股票专家，更不是心理学家，我唯一能在你面前夸夸其谈的资本是，我曾经战胜过自己的口吃！

时间回到那一年——那一年是哪一年？算算还真是遥远哎！我是一个说话结巴的小口吃（当然没有严重到说不清楚话的地步）。每天上课，同学们最期待的事情就是：等待郝多多回答问题。起初我羞愧无比，几度逃学，但是某一天，我突然开窍了。当我堂堂课都主动举手回答问题，每个答案都说得结结巴巴，同学们终于停止了嘲笑。那还有什么好嘲笑的？她不过是一个小结巴。

可是自此之后，我说话越来越流利，我终于战胜了心魔，战胜了嘲笑，战胜了抱怨，亲爱的水中的鱼，真是难以想象，我变成了一个话痨。

由于我讨厌赘述博大精深的言论，我的建议只有一句，困难越强大，我们越不能逃避。把你所谓的尊严塞进屁股里，然后放一个响屁，你会发现，还真没什么大不了。





03 朋友如明镜,照亮你的丑陋

多多姐:

我觉得自己很奇怪,想法总是和别人不一样,我交了一些朋友,他们都对我很虚伪,我讨厌他们,所以不接触他们。久而久之我好像没有什么朋友了,唯一的一个好朋友也顾不上我,很孤独,感觉自己就像行尸走肉一般。我也爱哭,早上起床刷个牙吃个饭就想哭,眼泪好像控制不住了。

始终没有人理解我,我的男朋友好像也不在乎我,他有时还说我不像个正常人,我很希望身边的人能宠爱我、保护我,可他们总在挑剔我、伤害我,连我的家人也是,我不想再相信他们,我一点儿安全感也没有,我的内心很痛苦,感觉自己不属于这个世界,我一天到晚都在哭,您帮帮我吧!

暴力熊