

杰出青少年 必知的

生存智慧

郭洋 著

Sheng
Cun Zhi Hui

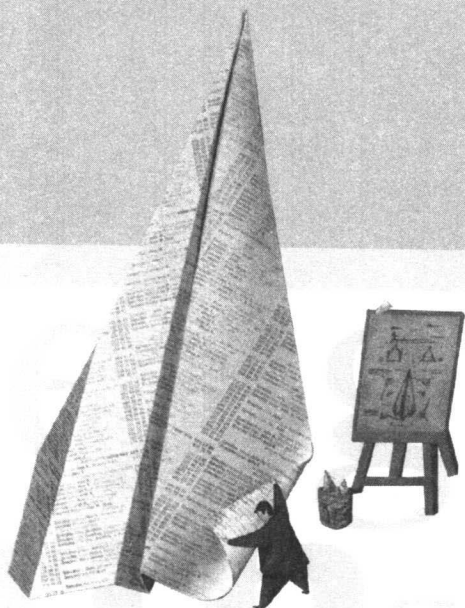


九州出版社
JIUZHOU PRESS

杰出青少年**必知的** 生存智慧

B821-49
261

郭洋 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

杰出青少年必知的生存智慧/郭泮著. —北京:九州出版社, 2006.1

ISBN 7 - 80195 - 349 - 5

I. 杰… II. 郭… III. 人生哲学 - 青少年读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 161155 号

杰出青少年必知的生存智慧

作 者 郭 泮 著

责任编辑 享 尔

责任校对 张 力

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 九洲财鑫印刷有限公司

开 本 787 × 1092 毫米 1/16 开

印 张 15

字 数 240 千字

版 次 2006 年 2 月第 1 版

印 次 2006 年 2 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 7 - 80195 - 349 - 5/B·160

定 价 25.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

目 录

C O N T E N T S

第一章 生存从独立开始 (1)

1. 自立是生存的开始 (2)
2. 自理是迈向成熟的第一步 (5)
3. 坚决摒弃依赖 (9)
4. 这些事该自己动手了 (12)

第二章 知识是生存的保障 (17)

1. 在生活中增长才干 (18)
2. 学习是生存的根本保障 (22)
3. 无知是荒唐的同义词 (26)
4. 学习的目的是为了提提高生存能力 (30)

第三章 合作成就精彩人生 (35)

1. 朋友就是未来的路 (36)
2. 结交朋友要慎重 (41)
3. 忘记朋友的缺点, 记住朋友的长处 (45)
4. 在合作中寻求双赢 (49)

第四章 向成年人学生存经验 (55)

1. 接受野外生存挑战 (56)
2. 从成人那里学会聚宝 (60)
3. 劳动是一件快乐的事 (63)

第五章 好习惯让我们受益终生 (67)

1. 生活习惯无小事 (68)
2. 读书习惯会让人生更精彩 (73)
3. 养成锻炼身体的好习惯 (76)
4. 养成健康饮食的习惯 (80)
5. 自觉不当烟民 (84)
6. 常见疾病的认知与防范 (88)

第六章 目标铺就生存之路 (93)

1. 有目标才有生存 (94)
2. 不想当将军的士兵不是好士兵 (98)
3. 化大目标为小步骤 (102)
4. 在特殊的环境里激发远大的目标 (105)

第七章 良好的表达能力助你事半功倍 (109)

1. 表达能力是生存精彩的基石 (110)
2. 把握恰当的交流时机 (114)
3. 经常参加辩论赛 (117)

4. 将幽默变成交谈的智慧	(121)
---------------------	-------

第八章 努力提高自身的修养

(125)

1. 善待身边所有的人	(126)
2. 诚实是交往的第一准则	(130)
3. 注重待人接物的礼貌细节	(133)
4. 用尊重架起友谊与成功的桥梁	(137)

第九章 学会适应环境

(141)

1. 培养自身的承受能力	(142)
2. 适应才出色	(146)
3. 改变不了环境就改变自己	(150)

第十章 有效地调控情绪

(155)

1. 保持健康情绪的几种方法	(156)
2. 正确对待得与失	(160)
3. 发泄不良情绪的几个出口	(164)

第十一章 法律是最好的护身剑

(169)

1. 青少年应该懂得的基本法律法规	(170)
2. 守法是免除祸端的保障	(174)
3. 用法律为生存筑一道“防火墙”	(178)
4. 用法律维护权益	(182)

第十二章 将压力变为动力 (185)

1. 化解来自学习上的烦恼 (186)
2. 放下来自社会的压力 (190)
3. 平静对待生活中的酸甜苦辣 (194)
4. 把压力变为动力的有效措施 (198)

第十三章 注重安全常识学习 (203)

1. 居家也要注意安全 (204)
2. 远离不良诱惑就安全 (208)
3. 识破形形色色的骗局 (212)

第十四章 自救的几种常规模式 (217)

1. 火灾自救的几种方法 (218)
2. 水灾(泥石流)自救的几种方法 (222)
3. 地震自救的几种方法 (226)
4. 交通事故自救的几种方法 (230)

杰 出 青 少 年 必 知 的 生 存 智 慧

jiéchūqīngshàoniánbìzhīdeshēngcúnzhìhuì

第一章

生存从独立开始

1. 自立是生存的开始
2. 自理是迈向成熟的第一步
3. 坚决摒弃依赖
4. 这些事该自己动手了

1. 自立是生存的开始

自立应是一个能使自己变得更好的机会。

——（法国）加缪

香港巨富李嘉诚的两个儿子李泽钜和李泽楷在美国斯坦福大学毕业后，想在父亲的公司里干一番事业，但被李嘉诚果断地拒绝了：“我的公司不需要你们！还是你们自己去打江山，让实践证明你们是否适合到我公司来任职。”

兄弟俩去了加拿大，一个搞地产开发，一个投资银行。他们克服了难以想像的困难，把公司和银行办得有声有色，成了商界出类拔萃的人物。李嘉诚的“冷酷无情”，把孩子逼上自立、自强之路，陶冶了他们勇敢坚毅、不屈不挠的人格和品性。

自立是生存的开始。

如果总是要依靠着别人的搀扶才能行走，总是要得到别人的指点才能行动，总是在别人的照顾与帮助下才能正常地生活，这个人的存在就不是生存，充其量只能叫做“活着”。

从李嘉诚教育孩子的方法中，我们也能看出这样的道理：以他的财富，他的孩子怎么花也花不完，可是，他依然要求孩子从零开始，从自立开始。

同样，大到一个国家，小到一个人，自立都是生存发展的基础。自立就像是河流的源头，一切汹涌澎湃，伟大与渺小，高尚与卑微，豁达与狭小，都是建立在自立的基础上的。一个国家没有自立，就没有国格；一个人没有自立，就没有人格。

既然自立如此重要，那么作为国家的未来、明天的希望——青少年，更应

该自立起来，我们的国家才能繁荣富强。但是，从那些养在温室的花朵中间，我们看到了什么呢？

有的青少年作业一定要在家长的陪同下才能完成；遇到问题，常常不假思索，张口就问，以至于同一道题目做了很多遍，还不能独立完成；

有的青少年遇到困难掉头就走，再不就向他人寻求帮助，从不尝试自己动手解决；

有的青少年不严格约束自己的行为，小小年纪就开始吸烟、酗酒，还振振有辞地认为自己已经长大了，可以自己做主选择生活方式了；

自立不是像爬山虎一样，依附着别人才能生长，自立也不是自作主张。自立是像留学日本的男孩 Ben 说的那样：“是对自己现在和未来的生活负责任。”

Ben 是一个朝气蓬勃的男孩，2003 年 4 月去日本留学，深深地体验了什么才是自立生存。

他一年多来的苦日子——边打工边读书早已成为习惯。学费和生活费都是靠他自己打工赚的。每天上完学校 6 小时的课后，就用接下来的 8 个小时去打工。洗盘子、工厂做工、发传单、送外卖、超市收银……

他一天工作 8 小时，一个星期工作 6 天。晚上赶完夜工，再去上学，上完学再去超市。学校的出勤率必须保持在 90% 以上，工作也很辛苦，他一天只能睡 7 个小时，夜工的时候就只能睡两小时。

“在日本我一天洗 12 个小时，到家倒在床上就睡着了，” Ben 说，“在日本边打工边读书的这一年多，我才知道‘累’字是怎么写的。”

Ben 变了很多，最大的变化也许就是自立、对自己负责了。他以前上学的时候，昏天黑地地玩，根本就是在混日子，但现在他对生活、对工作、对学习都认真多了。问他去日本最大的收获是什么，他说：“对自己现在和未来的生活负责任。”

所以说，“总在窝里的鹰永远也不会飞”，要做到自立自强，有时候就要对自己有一股“狠”劲儿，要逼着自己经历风吹雨打，哪怕冻得牙关紧咬；要扛起最重的担子，哪怕压得气喘吁吁。

在美国的南部，一些州立学校为培养青少年自立的能力，特别规定：学生必须独立谋生一周方能予以毕业。条件似乎苛刻，但却使学生们获益匪浅。

所有的青少年没有一位“拖后腿”、“走后门”、“搞小动作”的，他们有句口号：“要花钱，自己挣。”



美国青少年从小的时候开始，不管其家里多富有，男孩子 12 岁以后就通过剪草、送报等零工方式赚些零用钱，女孩子则做小保姆去赚钱。

14 岁的詹妮每周礼拜六要去餐馆打工，母亲告诉她，你完全可以在家里帮妈妈干活，照样可领取工资。但詹妮觉得在家赚自己母亲的钱不是本事，她一定要去外面赚钱来表示自己有自立的能力。

杰出青少年就要像詹妮一样，必须学习放开父母的手，凭借自己的能力应付事情。

自立就要承担生活的责任。你要知道，责任不是一个重担，而是一种享受和参与。不要感到它是压在心头的包袱，可以逃避就设法逃避，逃不了就勉强挨过去。

自立是杰出青少年必须闯过的一道难关，也是所有人生存下去的必然要走的道路。从现在开始，锻炼你的自立能力吧，它将为你未来的生活增添绚烂的光辉！

尝试自立的小方法：

1. 多参加课外实践活动，在实践里锻炼自己的意志品质，培养自己吃苦耐劳的精神，积累自立的经验和方法。
2. 自己的事情自己做，从小事做起，不再依靠父母为你洗衣、叠被。
3. 勇于承担责任，要为自己做过的事情负责，受到表扬的时候不骄傲，犯了错误勇于承认，并及时改正。
4. 学习并从事一些力所能及的劳动，树立用劳动创造财富的思想，并在劳动的过程中摸索自立的经验。
5. 积极锻炼身体，身体是健康的保证，也是自立生存的保证，坚持每天锻炼，有助于你承受更大的压力，迎战更艰巨的挑战。

2. 自理是迈向成熟的第一步

子女中那种得不到遗产继承权的幼子，常常会通过自身奋斗获得好的发展。而坐享其成者，却很少能成大业。

——（英国）培根

文华从小就是一个懂事的孩子。

他的爸爸是水利工程师，经常在外地工作。妈妈工作也很忙，下班回家还要照顾生病的奶奶。文华见妈妈很劳累，便帮妈妈打水、劈柴、烧火、做饭，衣服脏了，也学着自己洗。

他的裤子破了自己学着缝，学习用的桌子坏了自己修。凡是自己能做的事情，文华总喜欢自己做。

上了初中以后，他不但自己会做饭，还自己修理家里的雨伞、打气筒、小闹钟，自行车也常是自己维修。

1991年，文华已经是从美国留学回国的科学家了。谈到在国外的学习经历时，他说：“是从小养成的自理能力，帮助我克服了一个又一个困难。”

如果人能像鸟一样在天空飞翔，那么让生命自由轻灵的两只翅膀，一个是创新，另一个就是自理。

自理是享受生活的开始，就像穿衣服要由里及外一样，自理是维持生活正常最底层的要求，是开展一切活动的基础。

除此而外，自理还是一个人意志精神品格的体现。一个将自己的生活打理得井井有条的人，绝对是严谨勤恳的人。

我们可以从是否对父母尽孝中，看到一个人是否有善良的本性，同样，我



们也可以从一个人自理能力的好坏，来衡量其意志品格的高低。

“一屋不扫，何以扫天下？”

自理不仅仅是自己管理好自己，它还是一种恒久不拔的坚韧，一种防微杜渐的严谨，更是一种“千仞之山簣土功”的成熟。

东晋祖逖，在青年的时候，就能做到闻鸡起舞，正是这种在日常生活中的严格要求，帮他树立起击楫中流的山河之志，锻炼了他坚毅的品性，为他日后的北伐打造了一把锋利的精神之剑；

陶侃将军在安逸清平、养尊处优的日子里，仍然用生活琐事打磨自己懒惰的棱角，以搬砖的辛苦行动培养毅力，以便将来胜任重大的使命；

交响乐之父海顿，更是在长期的流浪生活中，锻炼了很强的自理能力，最终利用在意大利音乐家波尔波拉家里做杂务的机会，学习了大量的音乐知识。如果他连自理能力都一塌糊涂，也绝对不会有这样的机遇，也就不会成为现在人们盛誉的海顿了。

因此，自理是你准备面向未来的重要素质，也是迈向成熟的第一步。在生存的道路上，自理是最开始的准备工作——就像出门旅游前，先要打点好行装一样。

曾经有一位博士说，他从小时候，父母就教他洗衣、做饭，当时他很不开心。上初中时，母亲生病住院，父亲忙得不可开交，他就自己照顾自己，有时还能给父母做饭。从那以后，他知道了生活自理对一个青少年的重要。直到最终事业有成，他一直坚持自己的事自己做。

这就是“穷人的孩子早当家”的道理，原因就在于他们很小就学会了自理。如果说长辈的呵护是一篓鲜嫩的鱼，那么自理就是一根鱼竿。鱼总有吃完的时候，你只有得到钓鱼的鱼竿，才能保证你未来的生活衣食无忧。

然而，在现在的青少年朋友中，具有自理能力的实在太少了。

一位北京某大学的新生，从小就被父母娇生惯养，考取大学后，因缺乏独立生活的能力而被迫离开梦寐以求的学府。

根据中国青少年研究中心“中国城市独生子女人格发展状况调查”显示，20.4%的青少年明确表示“缺少生活自理能力”；18.3%的青少年“做事依赖别人”；28%的青少年“很少帮助家长干活”。

中国青少年研究中心青少年法律研究所所长鞠青认为，青少年在父母如此“周到”的服务、如此“严密”的保护中，自理行为大大减少，对成年人依赖

性越来越强。很多青少年都将父母的呵护当做“拐杖”，可是却没有想过，一旦离开了“拐杖”，自己就寸步难行。

可是，青少年朋友将来面对的竞争，绝不仅仅是知识和智能的较量，而是综合能力的较量，没有自理的能力，你将在起跑线上就满盘皆输。因此，从小培养自己的自理能力，是每个杰出青少年必须具备的素质要求。

在瑞士，青少年为了不让自己成为无能之辈，从小就注意在生活中的自理。譬如，对十六七岁的姑娘来说，几乎什么家务活都会做，甚至还能到别人家去当女佣。这样做，一方面锻炼了自理的能力，另一方面还有利于培养勤劳的意志品质。

在德国，青少年从不让家长代替自己做力所能及的事情，否则就被其他人当做是一种耻辱。法律还规定，到14岁就要在家里承担一些义务，比如要替全家人擦皮鞋等。

在日本，有句名言在青少年中广为流传：“除了阳光和空气是大自然赐予的，其他一切都要自己安排。”在很小的时候，他们就树立一种“不给别人添麻烦”的思想，全家人外出旅行，不论多么小的孩子都要无一例外地背上一个小背包。他们骄傲地说：“自己的东西，应该自己来背。”

在加拿大，青少年朋友为了锻炼自理生存的本领，很多人都有制定严格的时间表的习惯。一位少年朋友曾经自豪地说：“我每天早晨很早就要出门送报纸，无论刮风下雨都要去送，从来没有耽误过！”

加拿大的高中生还必须做30个小时的义工，一分钟都不能少，自理的概念并不仅仅要求自己照顾自己，还要自己规划自己，自己锻炼自己。

当然，自理的行为和习惯的形成不能一蹴而就，需要青少年朋友们在生活中点滴积累，逐步养成。别人说上千遍万遍，也抵不上自己亲自做一遍。

不经历风雨，怎能见彩虹？只有在生活中插上“自理的翅膀”，才能激起奋发拼搏的精神，锻炼磨砺自己的意志，培养自己健康完备的人格，为最终走向成熟迈出坚实的一步。

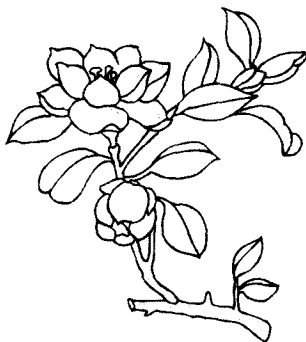
实现自理的小方法：

1. 在学校生活中实现自理。积极组织“我是自理能手”、“我是

卫生标兵”等系列评比活动，学习栽树、剪枝、护花、种菜等劳动技能。

2. 在家庭生活中实现自理。扮演爸爸妈妈的角色，做打扫房间、买菜、做饭、洗衣、照顾老人等家务活儿，学会帮父母做力所能及的事。

3. 在社会生活中实现自理。把为社会服务作为“岗位”，体味打工，体验面对工作时的心情、责任和工作过程中的辛劳、情感和工作完成后的心理愉悦情绪和收获，获得服务他人、服务社会、实现生活价值的真实感受。



3. 坚决摒弃依赖

思想的自由就是最高的独立。

——（英国）费斯克

一个人去见音乐大师莫扎特，想向他炫耀一下自己的音乐水平。莫扎特耐着性子听他演奏完毕，那个人问：“我的音乐造诣怎么样？”

“已经很不错了。”莫扎特回答。

“那么，请告诉我，我该如何开始作曲呢？”

“再过几年，你需要把所有的乐谱再熟悉一下。”

那个人显然有些不高兴了，大声地吼道：“为什么我不能像你一样出名？为什么我就不能马上开始作曲！”

莫扎特无奈地耸耸肩，说：“因为我作曲的时候，从来没问过谁该如何开始。”

当我们面对困难，情不自禁地要乞求的时候；当我们贪图安逸，不愿创造只等坐享其成的时候；当我们困顿潦倒，虔诚地祈求上帝赐福的时候……我们应该记住莫扎特的那句名言：“我作曲的时候，从来没问过谁该如何开始。”

依赖是凡事都要依靠别人，缺乏自立能力的一种心理倾向，也是心理上最大的最大障碍。依赖别人，意味着放弃对自我的主宰，这样往往不能形成自己独立的人格。这样的人很容易失去自我，在遇到问题时，往往人云亦云，从众心理让他们不断重复着邯郸学步、东施效颦的笑话。

当你刚刚跨进青春之门时，独立意识开始在你的脑海里抢占阵地，但是，对别人的依赖仍常常困扰着你。随着身心的发展，你一方面比以前拥有了更多



的自由，另一方面却担负起比以前更多的责任，而面对这些责任，有些人感到胆怯，无法跨越依赖别人的心理鸿沟。

台湾作家林清玄在一篇《桃花心木》的散文中，描述了一位种树人给树浇水的方法，让人感到迷惑不解。

种树人没有规律地浇树，而且每次浇水的量也不一定，高兴了就多浇点，不高兴了就少浇点，是不是他不负责任呢？不是这样的，他是想让树苗在没有依赖的情况下，通过自己的努力，在地下找到水源；通过找水，不断地扎根，汲取营养，最后长成百年大树。

种树人说：“如果我每天都来浇水，每天定时浇一定的量，树苗就会养成依赖的心，根就会浮在地表上，无法深入地下，一旦我停止浇水，树苗就会枯萎。幸而存活的树苗，遇到狂风暴雨，也会一吹就倒。”

青少年朋友克服依赖心理，就是要学会像树苗一样，让自己在土地里找水源，以适应大自然不确定的“降水规律”。

成熟是一个漫长的过程，在漫漫的岁月里，我们不可能像院子里的菜或稻子那样，得到外界的精心照料。在变幻莫测的世事中，我们只有依靠自己的力量才能生存下去。

“将来，种树的人不再来了，桃花心木也不会枯萎了……”种树人最后的遗言涵带着颇深的警示，正与著名教育家陶行知先生写给青少年的一首诗不谋而合：“滴自己的汗，吃自己的饭，自己的事情自己干，靠人靠天靠祖上，不算是好汉。”

然而，青少年朋友想要克服依赖，走向心理成熟，就一定要所有的事情都由自己来做吗？

要知道，人不可能脱离与其他人的联系，而孤立于整个社会之外，也就是说，一个人还是要依赖其他人的存在而存在的，游离于社会之外是不现实的。我们不是小说中那个孤独地流落荒岛上的鲁滨逊，那样只会让我们成为现实生活中的别里科夫。

这就好比说，人总是要学习和吸收前人的经验，而不可能完全凭借自己的联想去创造。单靠一个人的想像力，你可能会发现加减乘除的规律，但是，你却永远不能窥探到微积分的奥妙。

一个人的力量毕竟是有限的，所有人都要依赖前人的经验总结，归纳出自己的生存节奏。正如牛顿所说的：“我之所以看得更远，是因为我站在了巨人