



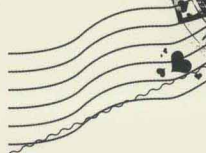
TEENS BOOK
年龄书



吾恩
力荐

花季心里的 白衣胜雪

16
DEAR SIXTEEN
16岁敬启
主编 齐心 端木



“最悦读”青春书系第3季年龄书强势
贴心父母送给青春少年的生日礼物
12-16岁少男少女送给自己的枕边书
省级优秀图书、百万读者持续追捧、献给青春小时代



文心出版社



感恩
力荐

花季心里的 白衣胜雪

16
DEAR SIXTEEN
16岁敬启
主编 齐心 端木



“女的生日礼物
自己的枕边书”

“最悦读”青春书系第3季年！

贴心父母
12-16岁青少年

省级优秀图书、百万读者持续追捧、献给青春小时代

文心出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

16岁敬启：花季心思里的白衣胜雪 / 齐心，端木主
编. — 郑州：文心出版社，2013.7
(最悦读. 年龄书系)
ISBN 978-7-5510-0446-6

I. ①1… II. ①齐… ②端… III. ①短篇小说—小
说集—中国—当代 ②小品文—作品集—中国—当代
IV. ①I217.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 063238 号

编委人员名单：（排名不分先后）

陈若楠 姜佳丽 李 博 李亚楠 李芋杉 梁晓阳
刘 琳 刘骏冉 齐智霞 覃韞娴 田青霞 王同鹏
王炫飞 谢 韦 谢文蕾 叶妮妮 余 媛 俞 昊
曾日兰 詹 莹 张朝阳 赵 耀

出版社：文心出版社

(地址：郑州市经五路 66 号

邮政编码：450002)

发行单位：全国新华书店

承印单位：河南省瑞光印务股份有限公司

开本：890 毫米 × 1240 毫米 1 / 32

印张：8

字数：300 千字

印数：1-4000 册

版次：2013 年 7 月第 1 版

印次：2013 年 7 月第 1 次印刷

书号：ISBN978-7-5510-0446-6

定价：16.80 元



去年，在这套“年龄书”刚刚开始编写时，一场以“我的青春最悦读”为主题的读书征文活动也差不多尘埃落定。征文的要求里，不限来稿作者的年龄；但限制了他们来稿的内容——必须与12岁至16岁的青春相关。

青春，大概从我们的12岁，就开始谈及这个话题，聊了许久；一直聊到三四十岁甚至老了的时候，还在念叨青春。此刻，在各地院线正上演着小燕子赵薇的《致我们终将逝去的青春》，当初那样青春的“小燕子”也感叹青春的“终将逝去”了。前不久，同事说他正在负责一本名叫《后学生时代》的小说书；而巧的是，在去年某个时期，我自己也曾想过要写一部小说，取名为《后青春时代》。是啊，都已是“后”的了，过去的了。

青春，之所以被如此念念不忘，我想，多是因为当初的你我人性还相当纯粹着，没有像长大后的人们那般充斥了太多的、让自己都不愿去反复回忆的龌龊阴霾。回忆青春，便是怀念曾经那个单纯美好的自己。对于美好的事物，即便我们反复“悦读”，也是不为过的。

只是，身处青春季里的你，又能触摸得到青春本身的美好么？

从来，都只是把12岁到18岁这中间的时光视为青春的“盛放季”，是真正的“青春”；至于18岁之后，那是青春的“凋零季”；而大学毕业后的二十二岁到谈婚论嫁购房买车，充其量也只是所谓“后青春”了——既然是“后”的，说白了，也就不再是青春了。后青春时代里，再说自己有多青春，可真算得上是老黄瓜刷绿漆——装嫩了。

青春何其短暂，所以，才会这么迫不及待地以“年龄书”的形式，从12岁至16岁，一个年龄一本书，送给你，陪你在真正青春里的每一步。

自然，这些书，包括书里的那些文，大都是差不多已走过青春的人们在回望青春、重新悦读青春时，留下的感叹与点滴经验总结。





“青春·坐标系”里读青春：他们感叹青春季里的自己有些迷惘，像找不到路和方向的羔羊；因此，在这里会有青春的“坐标”送给你，无论是小编写的“开场白”，还是正能量性质的“榜样秀”，或是对发生在青春季里的时事新闻的“微视野”评论，都希望正在青春季里的你能够在这段美丽的时光里找到自己的定位，而不至于太过迷茫而失措。

“映刻·时光机”里读青春：他们每个人都有自己关于青春、最刻骨铭心的记忆，那些曾经的青春故事“映刻”的“时光机”里，成了长大之后的他们的生命底色。“青锐时”里那些疼痛的青春成长小说让你真切地体味成长的迷惘而最终励志成长；“随缘心”里那些轻粉的小爱恋、果绿的小友情，让你体味青春花开的细碎与美丽；“暖爱阁”里那些注定要打动所有人的、与青春相关的亲情故事，让你体味的那份亲情暖爱，是你即便长大后，无论走多远，也丢弃不掉的牵念；而“指间沙”，像时光的沙漏，记录了成长中点点滴滴的触动，一花一世界，一水一海洋，而于你，则是一步一青春。

“智慧·读心树”里读青春：前辈的成长“经验谈”固然有着“具体问题具体分析”的片面，但于你终归是一次激励，何况，青春季的你我很多时候都有着一样的“通病”。叛逆的青春里，父母几乎我们最大的敌人，在“家长会”里，让我们耐住性子，聆听一下我们的父母心底最真实的声音吧。而“留言簿”里那一封封写给这个年龄里的信的“敬启者”都是你。

“月芽·悦开心”里读青春：他们说，“最悦读”的粉丝就叫“月芽儿”，像青春那样不太圆满，像月光那样永世纯白。在这里，你读到的，都是“月芽儿”们推荐给你的，曾经打动了他们的一本书、一部影视剧，甚或是一首歌。

总感觉，还有很多东西想要送给你，小小的一本书却承载不了这太多太多的深情厚谊。他们说，12岁和13岁是没什么区别的，14岁和15岁也没有必要一个年龄给一本。我不想反驳他们，毕竟，他们离开青春太久了。那些每个年龄里的差别有多少有多大，只有正处青春时光里的你，触摸得到。你才是真正的，青春的孩子。

希望，多年之后，你也能给我一本书，去回忆这段你正身处其中的青春时光；希望，那时候的你也能响亮地告诉我：我的青春最悦读。希望，你珍惜；更希望，你珍重。希望……

编者

写于五四青年节的下午



CONTENTS 目录

16 岁敬启·生日季

青春·坐标系

- ◎ 开场白 16 岁，记忆中的一池清浅 002
- ◎ 榜样秀 16 岁冠军：宝剑锋从磨砺出 004
- 16 岁博士：梅花香自苦寒来 006
- ◎ 微视野 16 岁成人礼 009
- 尊重“做 16 岁”的传统 010
- 这代人为何热衷选秀 011

映刻·时光机

- ◎ 指间沙 做一只不顺从的蝴蝶 012
- 初恋的感觉 014
- 你如钻石般珍贵 015
- 说好了秋天就回来 016

- ◎ 青锐时 因为你是我的少年 018
- 请原谅，我们只是你的孩子 028

- ◎ 随缘心 向日葵女孩 030
- 笔友 033
- 命中注定 034

- ◎ 暖爱阁 在什么地方活着 038

智慧·读心树

- ◎ 经验谈 挑战 16 岁 042
- ◎ 家长会 孩子，16 岁生日快乐 046
- ◎ 留言簿 让我带上 16 岁的你 051

月芽·悦开心

- ◎ 悦读吧 青春红楼 053
- ◎ 悦视吧 恋恋风尘 060



16岁敬启·成长季

青春·坐标系

- ◎开场白 给自己留一座青春后花园 064
- ◎榜样秀 16岁的征服纪录 066
16岁的留学传奇 068
- ◎微视野 青春期凶猛 070
问责 072

映刻·时光机

- ◎指间沙 寻梦 074
不要正儿八经地忧伤 076
在年少的时光里等我 077
你的青春踩在我的心尖上 078

- ◎青锐时 铁骑铮铮的青春，太平洋的风 080
触摸成长的骨节 090
- ◎随缘心 水样的春愁 094
送君千里 099
- ◎暖爱阁 母亲的秘密 108

智慧·读心树

- ◎经验谈 成长与成功 110
- ◎家长会 致全班同学的一封信 112
- ◎留言簿 16岁·时光真真如梦 114

月芽·悦开心

- ◎悦读吧 青春西游笔记 116
- ◎悦视吧 永远的莉亚 122





16 岁敬启·理想季

青春·坐标系

- ◎ 开场白 16 岁的我基本没有理想 126
- ◎ 榜样秀 16 岁的坚守 128
- 16 岁的肩膀 130
- ◎ 微视野 别把青春的阳光碾碎 132
- 为自己而不是为别人演奏 134
- 穷孩子和富孩子 135

映刻·时光机

- ◎ 指间沙 窥见你粗砺的成长 136
- 富有原来如此简单 138
- 遗书 141
- ◎ 青锐时 拾荒记 142
- 母校 148
- ◎ 随缘心 壁虎 152

曾经有那样一个女子 156
那年的秋天和两个少年有关

- 158
- ◎ 暖爱阁 母难月 164

智慧·读心树

- ◎ 经验谈 谈升学与选科 166
- ◎ 家长会 所有妈妈的敌人都是内疚 170
- 给快乐一个机会 172
- ◎ 留言簿 写给 16 岁的自己 174

月芽·悦开心

- ◎ 悦读吧 16 岁的日记 176
- 少年观音 178
- ◎ 悦视吧 生死朗读 182
- ◎ 悦心吧 好感不等于爱 186



16岁敬启·未来季

青春·坐标系

- ◎开场白 16岁筑起未来 188
- ◎榜样秀 背起我的同学 190
- ◎微视野 神童穷得只剩下了才 194
- 离家出走的背后 195
- 少年之死谁之罪 197

映刻·时光机

- ◎指间沙 每一个善意都值得尊重 199
- 16岁，背影远去 200
- ◎青锐时 青春赌注 202
- ◎随缘心 我在月夜的寂静里给你写信 208

蒲公英女孩最后的忧伤 212

◎暖爱阁 飘蓬 215

成长的风景在路上 218

智慧·读心树

◎经验谈 我们想要的世界 222

◎家长会 做好一件事 228

给儿子 230

◎留言簿 信，敬启者，写给16岁的自己 237

月牙·悦开心

◎悦读吧 我的16岁的小姑娘 240

◎悦视吧 缘起《十六岁的花季》 243

成长就是迫不及待地离开



16 岁 敬 启

生日季

16 岁，记忆中的一池清浅
尊重“做 16 岁”的传统
初恋的感觉
因为你是我的少年
让我带上 16 岁的你





青春 坐标系



16岁， 记忆中的一池清浅

1 6岁，于我，已遥远而美好。

16岁，想象中，是那个盛夏，你穿着花裙子，戴着遮阳帽，梳着麻花辫，提着凉鞋，轻踩沙滩的柔软；是那年初秋，你骑着单车，风吹落树叶恰巧飘在你肩上的宛转。

而记忆中，我的16岁很模糊。我想，当一个人处在一个阶段跟走出这个阶段的感受是不同的。当我处在16岁时，浑然不觉它的美好，甚至翻看之前的日记，泛出的多是忧愁的袅袅青烟。而如今，当我站在离16岁很远的大门外，向里张望时，看到却是小草青青，花香缭绕。

16岁，我正读高中。我的高中是

在一所私立全日制封闭式管理学校读的，很多家长看好的就是他们打的所谓的“军事化管理”的牌。本就三点一线的高中生活，显得更加没人性。从高一老师就已经开始灌输高考。说高一是准备，高二是长跑，高三是最后冲刺。气氛被渲染得紧张不已。

但是，16岁的我们怎么可能就那么乖地按照老师的意思去做。女生，零食，八卦，上课偷偷传纸条，猜谁喜欢谁，传递中经男生处，都被他们一脸不屑地鄙视。他们感兴趣的永远是操场上的篮筐、谁脸上的伤痕，再或者是厕所里的烟头。在我看来，男生的世界和女生的世界一直是截然不同的，这也正显示造物主的明智。如此，世界才不仅和谐而且多彩。要不然，都如《西游记》的女儿国般，我们的青春哪还有那么多生动的故事？

是呢。那是个阳光明媚的下午，只一眼，他便走进了我的心。现在想来，很泛滥的情节、人物，可那时只以为是属于自己的传奇。或者，“他”就是16岁女生的代名词吧。男生长发，纯白T恤，发白仔裤，白球鞋，瘦瘦的，高高的，阳光下棱角分明，一如

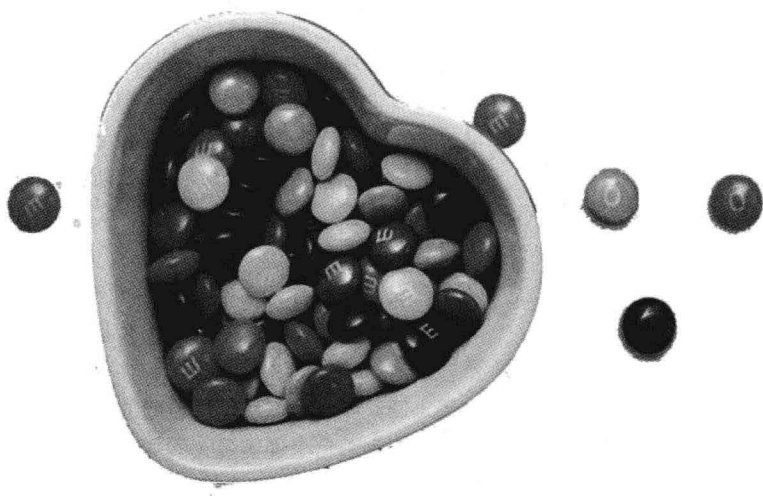
16岁在我们此生的记忆中，鲜亮、夺目……很巧，之后还分在同班。一直暗暗关注，小心翼翼地暗示，和好朋友倾诉。最后，她和他变成了恋人，自己和他们变成了朋友。

当然，16岁，除却大人眼中的这些“不务正业”，还有我们心中不轻易触碰的梦想。记得，自己第一个网名，想叫林夕，把“梦”字拆开，意为追求自己的梦。可当得知，林夕已是一出了名的作词人，便作罢。因为在16岁心高气傲的心里，自己的一切都应是闪亮的，连名人的光环也不可阻挡。殊不知，所有在16岁的人心里都有这样的自己独特的想法，都有自以为无可复

制的梦想，他们都在自己心里开着繁盛的花，而在别人眼里只是一片无声的寂静。

还有呢，还应有些什么？忧伤。如果没有忧伤，再绚丽的16岁也似乎显得空旷，犹如一幅美丽的画卷，只有重叠的青山环绕的粗犷，而没有清浅的溪水点拨的神韵。尤其在雾蒙蒙的天气里，水气氤氲，神想万千。如若天晴，在多年后的回忆中，也呈现一池清浅……

16岁，人生只此一次的美丽，不同的人会有不同回味与悠长，于我，是永远的锦瑟华年。（文/齐心）





16岁冠军：宝剑锋从磨砺出

2012年伦敦奥运会上，中国选手叶诗文在女子400米混合泳决赛中，以4分28秒43的成绩夺得冠军并打破世界纪录。随后在女子200米混合泳比赛中，叶诗文再次打破奥运纪录，以2分07秒57夺冠，成为双冠王，创造了中国游泳个人两项奥运冠军的历史。

叶诗文，“Yeah, she win”，这个霸气十足的称谓两次在伦敦赛场响起，更像是恭迎一个新的统治者驾临。这个先后改写世界纪录和奥运纪录的女生那一刻才16岁。

一个16岁的花季少女，还来不及从青涩的公主梦里醒来就已早早地站上了奥运之巅，成了现实世界里的王者。有人说，叶诗文天生就有冠军相。只是，有谁知道这笑傲泳坛的荣光背后，掩去了多少王者自己不愿为外人道的艰辛？

上幼儿园之前，叶诗文一直生活在老家临安，天性好动的她在那里的

大山、树林里找到了属于童年的快乐。

6岁的时候，叶诗文正在上幼儿园

大班，老师看她个子高出同龄孩子许多，手脚长得也大，就推荐她去体校练游泳。从此，不管风吹雨打，父亲叶青松总是骑着电动车送她去训练。叶青松回忆：“文文训练非常自觉刻苦，一年365天，除了泳池换水的日子，她一天的训练也没有落下。有一次不小心小腿刮破，缝了9针。但休息不到10天，她就又迫不及待地回到体校。”

叶诗文的启蒙教练魏巍透露，训练中的叶诗文从来不吵不闹，给多少任务，她都会认真完成。教练交代游10000米，她绝对不会只游9900米。仰泳和蝶泳是她的弱项，节假日别的队员都外出放松去了，叶诗文常常自己加练仰泳和蝶泳。她相信偶像菲尔普斯说过的一句话：“如果你休息一天，实力就会倒退两天。”

白白净净的叶诗文看似文弱，但她的内心却十分刚强，无论做什么都不愿认输。2008年的冬天，叶诗文一次周末回家吃饭时忽然低沉着脸放下碗筷，跑到阳台上迎着漫天飞舞的雪花大喊：“我一定要赢了你！”原来在

前一天的队内比赛中她输给了年长一岁的队友。一个月加练后，她真的赢了回来。

在陈经纶体校的5年时间里，叶诗文的训练时间变得越来越长，游泳技术也变得越来越好，而唯一不变的是父亲每次都会骑着电动车接送她。叶诗文就这样在爸爸的背后慢慢长大，直到进入浙江省游泳队。

翻开叶诗文的相册，找不到一张她留长发的照片。小时候是因为父母觉得她好动，短发凉快，也容易打理。长大后，留短发是因为教练的要求。“好几次进厕所人家都不让，因为看起来太像男孩子了，其实她很想把头发留长点。”叶青松说。

进入国家队后，因为常年在外比赛、训练，叶诗文回家的机会变得更少。一旦有机会陪在父母身边，小叶就格外珍惜，甚至会花一整天时间绣玫瑰花送给妈妈。上海世锦赛夺冠后，一向内敛的叶诗文还曾出乎意料地对着镜头动情大喊：“爸爸妈妈我爱你们！”

虽然年少成名，但是叶诗文最初给教练徐国义的印象并不好，她6岁进入业余体校开始练游泳，但是身体条

件很一般，以至于徐国义第一次看到她的时候，“还以为她是通过哪个关系户进来的呢”。

后来，徐国义发现她身高虽然不高，但是手大脚大，而且游起来很“有水”，核心力量也比较好。最主要的是，小姑娘比赛中拼劲很足，而且训练起来也很省心，让她练百分之百，她不会自己减到百分之九十，是一个完全不用教练操心的好孩子。有意思的是，她训练的时候特别喜欢在边道，小小年纪就有一种渴望自己与自己较量的淡定。

她的这种个性让徐国义对她制定下“顺其自然”的训练方法，并不刻意要求她怎么样，这一招对叶诗文果然奏效，尽管从来刻意逼她，小诗文还是会自己做好自己应该做的事情。

也正因为如此，家里毫无体育背景的叶诗文，才能迅速脱颖而出，在2010年就拿下一系列的全国冠军和世界短池锦标赛的冠军。

如今，叶诗文已站在了世界游泳舞台的最中央，成为聚光灯的焦点。这个花季少女的生活也许会变得不一样。“一切顺其自然就好。”这就是叶青松对女儿未来的期待。（文/海 闻）



小编

手记

体育界，或许还真的有不少这样的少年，他们或许是先天的条件优越，或许是后期的吃苦耐劳，最终功夫不负有心人，终于在竞技场上享受“王者”的荣耀，这与背后付出的汗水与辛劳是成正比的。想为人上人，必定需要吃尽苦中苦的。



16岁博士：

梅花香自苦寒来

2011年9月1日，北京航空航天大学，16岁的张炘炆报到，正式成为“最年轻的博士研究生”。3年前，他是最小的硕士研究生。6年前，10岁的他是全国年龄最小的大学生。

两年读完小学的张炘炆，在中学时代续写着“像玩跳棋一样连跳快进”的故事。2002年秋天，他考入盘锦市第三初级中学。初一念了半年，张炘炆就直接上了二年级。初二也只念了半年，就升入初三。一年后，张炘炆初中毕业。

那时，为了奥林匹克化学竞赛，父亲张会祥在家里给张炘炆“开小灶”，辅导高中化学。令人惊奇的是，两本高中化学课本，张炘炆用一个月时间就基本掌握了。于是，在张炘炆备战中考的半年内，父亲张会祥陆续辅导他学完高中其他课程。

2004年中考过后，张炘炆与高三的学生一起参加了一场考试，而且成

绩不错。于是，不到9岁的他跳过高一高二，在盘锦市高级中学直接就读高三。2005年6月张炘炆参加了高考，并以505分的成绩顺利考取天津工程师范学院。

对此，张炘炆轻描淡写：“回过头来看，我只是把别人在初中荒废的时间花费到高中的学习上了。初中多花些工夫，就可以早点进入轻松的阶段。”

“时间是最宝贵的，不要浪费时间浪费在无谓的学习上。现在很多高中生就是在进行无谓的学习。”张炘炆坚持认为“节省时间”是他的“跳跃式学习”最大的收获。

上初中的时候，张炘炆与同学们有些交流，一块上课，课间一块玩，一帮同学在操场乱跑乱闹乱踢球。到了高中基本上所有人都是全副武装，没有什么课余生活。

而在一群比自己大好几岁的同学中间，张炘炆并没有“特别的感觉”。

他开玩笑说：“就是那时候我个子小，总坐在第一排，没少吃粉笔灰。”

“最大的遗憾就是没有在高中辛苦一回，”他说，“人家都是朝九晚五，那帮高中生是朝五晚九。像他们那样辛苦3年，这种经历是人生的财富。”

“数理化主要是自己看书，然后做题。”张炘炆说自己并没有特别的学习方法。

“有时候不能一下就看懂，但是只要用心，肯定能看懂。”他说，“不能只用眼睛看，要动脑子，长一个头脑就是要思考的。”

“用心是一种什么样的状态？”笔者问。

“比如说一个问题要是想不明白，我会继续想。读研究生的时候，一个数学问题我想了4天。茅塞顿开之后才发现这道题如此简单，然后觉得自己的脑袋还是不够使。”

“数理化就得做习题，搞题海战术。”张炘炆说，学校发的资料只是一小部分，从外面买的习题和试卷才是主要的。“不光我这么干，当时班里同学都这么干。”

父亲张会祥在《神奇的学习：10岁大学生张炘炆培养纪实》里提到：“(张炘炆)高中复习阶段做的习题和卷子，光卖纸张(3角5分1斤)就卖了一百多块。”

当然不止于做题，总结做题方法

是少不了的活计，小小年纪的他对于解答各种题型自有一套法子。“如果把这些方法都归纳出来的话，我能写一本书。”但他强调，“这些都要经过亲身实践才能有自己的心得体会，才能融入到你的身体里与思想里。”

至于英语，“主要就是记单词，还有大量地接触英语，培养语感。”记单词，张炘炆会从记词根入手。记忆力很好的他，大学之前背完了四级单词。试卷之外，《中国日报》是他感受英语的帮手。

与平时不一样的是，数学考试时，张炘炆会先做难题，从难到易。时间规划在考试之前就做好了。在一定时间内抠难题，即使做不出来也不会挤压做前面的题的时间。“做完易题再做难题，脑子会不够用。难题一旦抠出来就能得到全部分数，总分也能提高。”

张炘炆并不是一个一味钻研难题的人，做题有取舍，太难的题他会选择放弃。“毕竟这是应试教育嘛。”他坦言，自己中学3年是“为了考试而学习”，没有办法，“这是现实”。

“2005年6月8号，应试教育终于结束了！”

为了考试而学习的时代终于一去不复返了，走出高考考场的张炘炆很开心：“终于可以想学什么就学什么了！”

现在，在能够自主学习的时间里，张炘炆喜欢看各种书籍，特别是文史类



的。“看得比较杂，谁的都看。”《官场现形记》《四世同堂》《骆驼祥子》——这是人人网资料中他填的“喜欢书籍”。

上网是张炘炘不得不说的“超级爱好”。逛各种论坛，发帖子，写博客，

人人网是他的长期据点。“我比较关注文史类和社会热点类的帖子。”他喜欢看周星驰的电影，喜欢听周杰伦、陈奕迅、王力宏和刘若英的歌，还在人人网

关注了一大堆名人。（文/中青）



小编手记

提到这样比常人早慧、比我们这些普通人早一些成才的优秀少年们，总有很多人会提到《伤仲永》里的仲永同学，说什么“小时了了，大未必佳”，然后举出一大堆所谓的神童长大后也不过尔尔的实例。是啊，那又怎样呢？没有谁说，一个人的一生必须时刻都是优秀、站在人尖上的啊。英雄还免不了有末路的光景，伟人也有犯迷糊的时候呢，何况神童？人生在世，只要曾经闪光过，在这个世上留下了自己那精彩的积极的励志的一笔，最起码他有了来这一遭的意义，我们来这一遭的意义又是什么？更何况，很多所谓的“神童”，在他荣耀的背后同样也是付出了我们常人无法估量的努力，那些成绩又不是人家偷来的，伤呀伤仲永的，至于么？典型的吃不到葡萄说葡萄酸的心理。

【怎么进行一场愉快的谈话】

1.诚恳地谈你的感受。无论怎样的场景，要敢于对乐意听你说话的人说出你的感受。即使勉强说出“我很害羞”或“这儿的人都不认识我”之类的话，也比局促不安地离去要礼貌得多。2.谈关于对方的事。比如“你一来我就看见了，我想……”或“你在读我最喜爱的书”。3.提问题。许多令人难忘的谈话都是以提问题开始的，试着成为主动的那一方，但不要提一些敏感的问题，或者对方不愿意回答的问题。4.倾听对方的回答。当你的新伙伴说话时，要专心地望着他，并及时地给出反应，鼓励他继续说下去。

【怎样培养沉稳的气质】

1.不要随便显露你的情绪。2.不要逢人就诉说你的困难和遭遇。3.在征询别人意见之前，自己先考虑，但不要先讲。4.不要一有机会就唠叨你的不满。5.重要的决定尽量与别人商量，最好隔一天再发布。6.讲话时不要有任何的慌张，走路也是。

素心笺

课本没教的事