

# 焦虑的青春

曾小亮 著

谁的青春不焦虑？人生的路啊，为什么越走越难？  
既然青春终将逝去，我们不如天天蓝……

国内知名情感作家曾小亮

写给八五后、九零后的青春箴言 献给郁闷和疼痛青春的创可贴

《青年文摘》、《意林》、《启迪》、《读者》、《深圳青年》、《当  
《青年心理》等数十家知名青年杂志的编辑感动推荐。

 中国财富出版社  
CHINA FORTUNE PRESS

013068479

1267  
2390

# 焦虑的 青春

曾小亮 著



1267  
2390



北航

C1676119

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

焦虑的青春 / 曾小亮著. —北京: 中国财富出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4700 - 6

I. ①焦… II. ①曾… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 106545 号

策划编辑 钱 瑛

责任印制 何崇杭 王 洁

责任编辑 戴海林 张 敏

责任校对 杨小静

---

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4700 - 6 / I · 0082

开 本 880mm × 1230mm 1/32 版 次 2013 年 7 月第 1 版

印 张 10.125 印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷

字 数 236 千字 定 价 36.00 元

---

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

# 青春，你好

(代序言)

还记得十六岁读《平凡的世界》的时候。

那是一个忧郁的年纪，青春像夏日莲塘里的蜻蜓，寻觅栖息的枝头。于是，有一天，碰到《平凡的世界》。

浑身震颤、激动，若有所思，对天长叹……我几乎是一口气读完了这本书，然后它彻底改变了我的生活。

当我渐入熟年，在人生的道路上碰到各种各样的风雨考验时，可以说，路遥式的激昂与不懈拼搏的精神一直在激励着我。我曾经说过，路遥是我的人生教父。当你在各种现代化、后现代化等眼花缭乱的思潮下不知所措时，他的思想与人生格言，仿佛是一颗北斗星，总是指引着我人生的方向。

当青春开始渐行渐远时，有一天，我感觉我有必要坐下来，写一本书给我的读者，分享我的人生经历，分享我对青春的感悟。

我感到：

在这个眼花缭乱的世界里，这一代年轻人面临的挑战更甚于我们。高房价以及激烈竞争的社会生活，让青春渐渐变得老成持重，梦想渐失。

也许每一代年轻人都有自己的困惑与挣扎，经历或许不同，但是那种内在探索的激情与追问完全相同。

我们的根在哪里？当后现代化以一种摧枯拉朽般的速度将许多价值观颠覆时，我们还应该保留什么？

我们青春的意义从何寻找？在游戏厅、网吧还是在激情奋斗的路上？

我们如果是“压力山大”的一代，我们该如何突围？

……

我想起龙应台在《亲爱的安德烈》中表达过类似的意思，她对安德烈说：孩子，有一天，当我走过了万水千山，看遍了各种发达国家的所谓后现代化的生活时，我常常想起中国台湾花莲乡下的老阿婆；想起那个在海边常常一坐就是一整天看海的老人；想起阿秀，她很小就被拐卖到别的地方；想起那个乡村邮递员。我开始感觉，有一种亘定不变的价值观一直在支撑着我的生活，让我无论走遍了万水千山，它依然像北斗星一样指引着我的生活。

是的，在这个时代，还有什么价值观是亘定不变的，不以时代的风雨变迁而发生变化呢？

我想大概是：

积极的生活——当你碰到任何困难时，依然要乐观坚强去面对；

永葆热爱生活之心，不在本应绽放如花的年纪，却身未老，心先衰；

用激情去关注这个社会，但要用理性去思考身边的问题；

热烈地去爱，尽管你可能会受伤，但不要因此否定爱；

青春，你好

既要改变身边的小环境，但更要去爱他人，因为每个人联系起来就是一个整体；

青春可能会越走越难，但心灵却要越来越宽广；

现实焦虑可能会越来越多，但理想与希望却要永远存在。

.....

这就是一个七〇后写给八五后、九〇后的青春箴言。愿这本书能够多少抚慰一些你的青春式的焦虑。

曾小亮

2013年5月

# 目录

CONTENTS

<b>第一章 谁的青春不焦虑</b> .....	1
一、消失的男子汉 .....	1
二、拯救网瘾的孩子们 .....	7
三、地下室和网吧里的青春 .....	13
四、他们无处安放的力比多 .....	16
五、谁动了猫女的活力 .....	21
六、漂家一代 .....	26
七、劫持人质的背后 .....	34
八、信息轰炸的时代 .....	37
<b>第二章 那一年，我们成长过的青春</b> .....	39
一、想去看看刘德华 .....	39
二、那年夏天，宁静的海 .....	45
三、怀念一位喜欢流泪的男孩 .....	51
四、与荷尔蒙做斗争的年代 .....	56



五、白夜的旅行·····	58
六、十年前，父母第一次上北京·····	60
七、穿红鞋的男孩都是大帅哥·····	62
八、不仅仅是野蛮女友·····	64
<b>第三章 加油吧，青春</b> ·····	<b>68</b>
一、我们需要善意的城市·····	68
二、把爱传下去·····	70
三、不要迷信权威·····	73
四、我们应该更斗狠还是更谦卑·····	75
五、一辆汽车的道德·····	78
六、都市部落六人行·····	80
七、奶嘴男自我改造术·····	87
八、为何都要疯狂，震撼和闪亮登场·····	92
九、向老人学习快乐·····	95
十、同流合污还是独善其身·····	97
十一、人生蛰伏期·····	100
十二、什么时候退休·····	102
<b>第四章 爱与哀愁</b> ·····	<b>105</b>
一、SOS 呼救：没有她，我可能活不下去了·····	105
二、爱的初体验：我的青春论文性爱·····	111
三、与青春痘有关的“急性”事件·····	117
四、爱情传奇，灰姑娘变白雪公主版·····	122
五、破译她的身体密码·····	128



六、别做恋爱专业户 .....	132
七、改造“下流”女友 .....	135
八、爱在这个时代依然是困境 .....	143
九、他的前女友骚扰我 .....	146
十、如何不错过潜力股男友 .....	154
<b>第五章 我们如何寻找真正的成功 .....</b>	<b>157</b>
一、工作禅 .....	157
二、六零后退场，不成功的七零后该怎么办 .....	159
三、当我们谈论成功时 .....	162
四、老板要哄，老公要宠 .....	164
五、体力决定成功 .....	171
六、中国的机场书店都在卖什么 .....	174
七、高贵的折磨 .....	176
八、我为什么早晨起来总感到抑郁 .....	179
<b>第六章 我们如何寻找人生的意义 .....</b>	<b>187</b>
一、租个“老娘”过春节 .....	187
二、我是低碳主义者，我要少开车 .....	190
三、敏感的人今天该如何生活 .....	193
四、曾经站在街头发呆 .....	198
五、失恋三十三天后的快乐生活 .....	201
六、飞特族：拼命工作的人是可耻的 .....	208
七、精神之旅好还乡 .....	215
八、给乞丐让座 .....	217

九、潘石屹的乡愁 .....	219
十、每个人的生活都是不朽的 .....	222
<b>第七章 让你的心灵更健康 .....</b>	<b>225</b>
一、完美主义让你的生活不完美 .....	225
二、大学生为什么偏爱恐怖游戏 .....	233
三、如果你要看心理医生..... ..	238
四、我们都在故意寻找伤害 .....	243
五、食物能听见你的心情 .....	250
六、交换隐私得来的友谊牢固吗 .....	252
七、职场我时代 .....	255
八、做一个职场情绪环保者 .....	259
九、你好，屁股；你好，大腿..... ..	265
十、我为什么不失眠了 .....	266
十一、用心去旅行 .....	268
十二、回归简单——漫长的旅途 .....	270
十三、如何让内心依然敏锐 .....	272
<b>第八章 总有一些爱让我们泪流满面 .....</b>	<b>276</b>
一、母亲变老的细节 .....	276
二、母亲的时光 DV .....	278
三、父亲的遗产 .....	283
四、父亲是小学教师 .....	286
五、近乡情怯然 .....	289
六、这个世界的存在与荒谬 .....	290

七、关心明星，不如关心你的父母 .....	293
八、那年冬天，善良拐了一个弯 .....	298
九、温柔的故乡 .....	304
十、中药香里的乡愁 .....	307
十一、向着更大的世界一直走 .....	309

# 第一章 谁青春不焦虑

## 一、消失的男子汉

### 1. 阳刚消失的男孩们

北京电台的一次热线节目中，忧心的父亲说：他的儿子上大学报到，必须全家陪送，晚上不停地给家里打电话——害怕一个人离家生活。换下的脏衣服不会清洗，只好快递回家。父亲担心这样下去，儿子会像消失的恐龙一样，最后因为生活能力的退化，而在社会竞争中无立锥之地。

为什么我们的男子汉消失了？

在广州工作的李志刚一年难得回一次家，儿子大多数时候和母亲生活在一起。母亲自然总是溺爱孩子，因为是独子，恨不得捧在手心里。儿子已经十三四岁了，晚上还不敢一个人睡，要和母亲一起睡。

母亲也很是尴尬，可是没有办法，儿子的要求常常让她无可奈何。至于李志刚，在他看来，自己承担着儿子的提款机的作用就行。至于其他的教育和思想交流，他没有时间，更没有

机会和精力。

心理专家对此称为男孩子们的“恋母综合症”。现在许多父亲不在母亲身边，教育的责任完全抛给了母亲。常期父爱缺失，男孩子们缺乏安全感，缺乏正面男性的激励作用，又加上母亲的溺爱等，结果越来越失去阳刚，变得胆小、娇气。

事实上，父亲和孩子的成长是密不可分的。

著名心理学家格尔迪根据多年的潜心研究得出结论：“父亲的出现是一种独特的存在，对培养孩子有一种特别的力量。”在《海蒂性学报告：男人篇》中，海蒂所调查的男人，对父亲常常又爱又恨。在长大成人的男孩子们看来，他们往往喜欢用这样一些名词来强调父亲对自己的正面影响：坚毅，承受孤独，冷峻，勇于面对困难等。但是他们往往也用这样一些词来表达父亲对自己的负面影响：刻板，不擅表达感情，过于严厉，甚至威严，激起儿子的反抗之心等。

以前的教育里，男孩子就得像个男孩子样。在《激情燃烧的岁月》中，那种不擅于表达，但苦心培养儿子坚强独立品格的父子深情曾经感动了许多人。20 世纪的六七十年代的男孩子们，一定从《阳光灿烂的日子》中的马小军等人身上，看到了自己的青春的荷尔蒙蓬勃生长的背后，是整个一代教育强调让男孩子们要吃苦，要“贱养”的独立传统。

教育学家们这样认为：人的成长不能过于自由。父亲往往确实威严，冷酷，但他往往让青春期的男孩子们，懂得了秩序，懂得了自由不能漫无边际等。这样的教育，让男人们学会了理性。

但是，20 世纪的六七十年代的男孩长大成了父亲，他们却

很难做到让孩子像自己一样在艰苦中长大。一是趋乐避苦是人的天性，现在的父亲曾经吃够了缺衣少穿的苦，所以他们希望自己的下一代生活得尽可能舒服。二是现在的父亲确实太忙了，他们赶上了一个需要快速累积物质财富的时代，对于下一代的教育无暇顾及。

再加上我们社会教育的缺乏。

中国社会科学院研究员何帆在一篇文章中说：“中国的大学，最成功的就是把一群青春洋溢的孩子圈在围墙的后面，没有让他们到大街上乱窜；中国的大学，最大的失败，就是让这些孩子们在大学里没有学到有用的东西，他们只是慢慢地在校园中老去，一届又一届的学生，来的时候是待耕耘的土地，到走的时候仍然一片荒芜。”

他的话也反映出社会对于男孩教育的“圈养心态”。许多教育专家就认为，男孩子应该适度放养最好，不应该磨灭男孩子身上的野性，要让他们“贱养”，糙一些没有关系。

但是，实际上，社会对于男孩子的教育却是：一方面，学校和社会在磨灭他们身上可贵的野性和活力，让他们驯服。比如一个十几岁的男孩子，社会和家长教育他的结果是除了读书什么也不会。还是龙应台在一篇《独立宣言》的文章中说：“你记不记得你香港的数学家教？他是博士生了，谈妥要来上班之前，还说要打电话回北京问他父亲同不同意做家教？你记不记得大三的小瑞，他到台北和朋友晚餐，结束之后还打电话问他妈准不准许搭出租车回家，结果电话里他妈说出出租车危险，他必须搭公交车。”

可以想象，这样严丝合缝以爱的名义培养出的男孩子，何

来阳刚之气？

但另一方面，学校和社会的教育又失当，对于他们无处可以发泄的青春活力用在吸烟，玩世不恭，打群架等上面，却又无能为力。

## 2. 如何培养下一代男子汉

### 第一，重视孩子合作精神的培养

在这一点上，日本人对于男孩子的男子汉品格的培养值得我们借鉴。日本的家长特别重视对孩子合作精神的培养。小学生上学，家长是不接送的。上学和放学，一般是和附近的同学一起走，以培养孩子的自立能力和合作精神。小孩子外出乘公交车，乘客让座，有的家长并不欢迎，主张让孩子站着。这些家长认为站着乘车不仅能锻炼孩子的平衡能力，也不至于养成他们心目中只有自己。

而中国父亲任二林则选择了和儿子一起上路作驴友的方式，来磨砺儿子的男子汉精神。任二林带着儿子一起徒步走长城3年，在每一年里，父子俩的关系都在发生着变化，逐渐从简简单单父子，成为一起驴行天下的好朋友，有了那种驴友“铁哥们儿”似的感情。这种爱而不是魔鬼训练，使儿子在徒步走艰苦过程中，让儿子懂得了合作精神的重要性，也使儿子的缺点一点点的改掉。

### 第二，重视男孩子吃苦耐劳的精神的培养

在本尼·迪克特著的《菊花与刀》一书中，本尼说：“日本孩子到了2岁时，就被教会懂得等待，2岁之后，就被教会懂得忍耐。对日本孩子来说，你想得到一件东西，别急着对家



长说，要不家长就觉得你不够忍耐，还越不满足你的要求；你要是忍着不说呢，大人就觉得你能忍耐，是个武士，之后，反而会把你要的东西主动赠送。”

总之，日本人把孩子玩耍中要禁止的范围放到最小的限度。他们认为放手并耐心指导孩子从小玩有一定危险性的活动，可以让孩子从小就学会从危险中保护自己，注意安全。这是一种更高意义上的安全观点。

而在几年前，浙江“西点中心”推出的“男子汉训练营”曾经让社会舆论一片哗然。这个来源于美国西点军校的教育创举，敏锐地抓住了中国男孩教育里的“脂粉化”、“小太阳化”、“娇气化”的不良趋势，着力培养新一代男子汉的刚毅、坚强等品质。

这个军校的创办人万国英一点不掩饰西点“培养男子汉”的意图。“我希望用美国西点军校式的军事化管理，来改掉男孩子身上的骄、娇二气。”

她给来这个学校培训的男孩们安排了大运动量的训练：早上6:30起床后，无论冬夏，先喝一杯凉开水清肠，然后到楼下去跑1500米，如果下雨，就改为爬14层楼梯；晚上写完作业再跑1500米，回来再做60个俯卧撑60个仰卧起坐。周末还有专门的老师来教孩子们游泳或者跆拳道。“男子汉就要有强健的体魄，娇滴滴的像贾宝玉一样怎么行？”万国英说。

许多专家认为，男孩子生性好动、顽皮、胆子大、好奇心强，甚至有点“粗野”，父母和老师应因势利导，加强男孩子日常生活的磨炼，绝不能够压制其个性的发展。男性气质中的豁达、刚毅、沉着、善断、有责任感，绝非在过度照顾中获得，

必须在自理生活、文化学习的艰苦攀登中，在人际交往的理解误会中，在偶发事件的磨炼考验中去习得、去养成。

### 第三，多花时间和孩子在一起，潜移默化影响孩子

俗话说，近朱者赤，近墨者黑。如果让儿子长期和女性生活在一起，自然难以被塑造出阳刚之气。

美国心理学家史蒂文和赫什伯格曾提出了男子汉的标准：  
①具有竞争能力；②身体健康；③具有指挥能力；④有责任感；  
⑤喜欢冒险；⑥聪明能干；⑦沉着冷静；⑧钻研技术；⑨能起  
决定性影响；⑩起关切和保护作用；⑪有挑战能力；⑫思维有  
逻辑性；⑬关心和体贴他人；⑭过性生活积极；⑮自主自立；  
⑯有威望；⑰爱好体育运动。

对于父亲来说，应当意识到自己就是儿子模仿的性别角色美的典型。父亲对儿子有很重要的榜样力量，所以父亲更应该多与儿子在一起，因为父亲传递给儿子的是坚强、勇敢、承受力强、有责任心等阳刚之气。

香港“明爱男性成长中心”的督导黎伟伦认为，对于现在的父亲来说，最重要的是要花时间和孩子在一起，而不是因为借以忙碌等，缺席孩子的成长。

所以，“明爱男性成长中心”发起了“做一天奶爸”等活动，让成天忙于公务的男人某一天回家，不再只是简单的孩子的提款机，而像贝克汉姆一样，注视着孩子摇摇晃晃的从草地的另一头走过来。

著名的房地产商潘石屹的育子经验就是，每天无论公务多么繁忙，也尽可能抽时间和孩子在一起交流。他平时出差，如果方便尽可能带上儿子出外见世面。2009年春节的央视新大楼