

不放弃， 将来的你会感谢现在努力的自己



少年·励志·品格

少壮不努力，老大徒悲伤

童沐恩 著

浙江大学—吴贇，武汉大学—许洁，上海外国语大学—田力娜，复旦大学—潘星，北京大学—田丽，南开大学—边

(推荐)

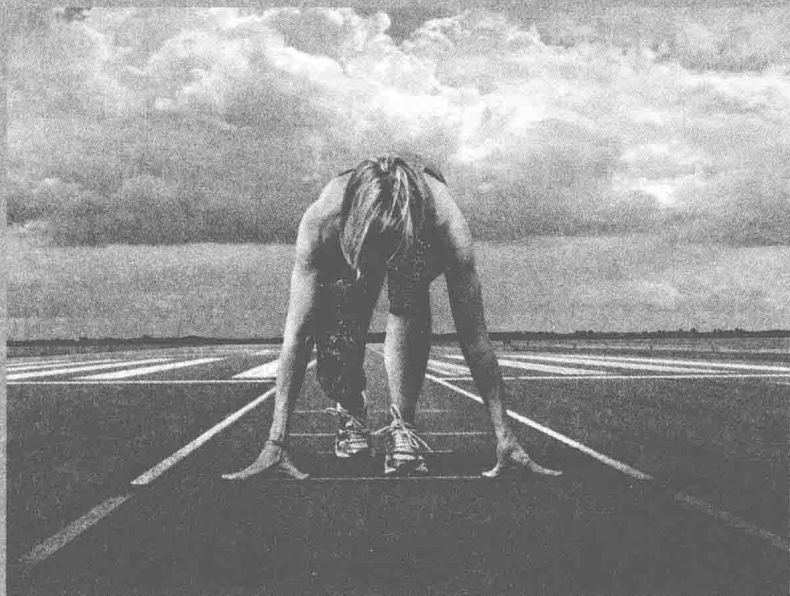
少年
励志成长文学
系列



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

不放弃，
将来的你会感谢现在努力的自己



童沐恩 著

少年
励志成长文学
系列



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

不放弃,将来的你会感谢现在努力的自己 / 童沐恩著. -- 武汉:华中科技大学出版社, 2017.10

(少年励志成长文学系列)

ISBN 978-7-5680-3383-1

I. ①不… II. ①童… III. ①人生哲学—青少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 251636 号

不放弃,将来的你会感谢现在努力的自己

Bu Fangqi , Jianglai de Ni Hui Ganxie Xianzai Nuli de Ziji 童沐恩 著

策划编辑:亢博剑

责任编辑:孙念

责任校对:张会军

版式设计:悦美图书设计

责任监印:朱玢

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话:(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编:430223

录排:悦美图书设计

印刷:武钢实业印刷总厂

开本:710mm × 1000mm 1/16

印张:10

字数:144千字

版次:2017年10月第1版第1次印刷

定价:29.80元

(版权所有 翻版必究 印装有误 负责调换)

前言

CIANYAN

在人才辈出的年代，人人都有压力，对于青少年来说，学习是唯一的任务，也是唯一的压力来源。不可否认，随着社会竞争越来越激烈，学生的学习负担也越来越重，而这种无形的压力如果得不到很好的调适，将会给他们带来身心上的巨大影响。

如今，很多青少年陷入了痛苦之中，他们因为沉重的心理压力得不到及时纾解，于是不良的情绪整日如影随形。原本是精力充沛、无拘无束的学生时代，却在负能量的积压之下，变得负累重重。

多疑、恐惧、自私、沮丧、偏执等负面情绪接踵而至，甚至有的青少年会把情绪发泄在家人的身上，他们明目张胆地用“叛逆期”做幌子，和家人大吵大闹，有些甚至因为任性不懂事，把自己推向了错误的人生之路。

可以理解，当一个人从稚嫩走向成熟，因为心理发生了微妙的变化，难免会产生认知上的偏差。在舆论的影响之下，很多人会在不知不觉中偏离正确的轨道，步入不利于自己的恶性循环，但是，并不能因为这样，就放弃自己，放弃明天。

不要尝试和不良的情绪交朋友，如果形成了习惯，那将会如同枷锁一般囚禁你的一生。要学会克制自己的小情绪，说服自己

从负能量中挣脱出来。不要急着说“我不行”，“我做不到”，如果你连自己都说服不了，那么你还说服谁呢？

要知道，出现问题并不可怕，可怕的是你没有办法正确地认识自己并改正错误。

学会管理自己的小情绪，不要低估他人，也不要贬低自己。人人都是一块独一无二的宝石，给予自己信心，挖掘自己的潜能，并且在前进的路上，学会欣赏沿途的美景，用心对待每一个行走在路上的人。

不要害怕尝试，也不要害怕失败，要知道，你所担心的事情99%都不会发生。不要让多余的担心影响到自己的前程，多一点智慧、多一点勇气，积极地面对并尝试着突破重围，你会发现，一切都没有你想象的那么难以逾越。

或许在学习生活中，孤独感会不请自来，在这时，要理智地思考问题，做出正确的判断，当意识到了应该怎样去做才能收获到更多时，你的努力也终将会得到回报。

总而言之，不要放纵那个任性的自己。在前进的道路上，要学会与自己做斗争。不埋怨、不焦躁、不自卑、不放弃，努力克制自己的不良情绪，相信不久的将来，你一定会感谢现在这个努力的自己。



第一章

把“代沟”扼杀在摇篮之中

什么是“代沟”？	1
嘿！不要把“叛逆期”说得冠冕堂皇	5
家人的唠叨是为了谁好？	8
如果你和大人换个身份	10
你的小故事会给家人分享吗？	12
让“大朋友”融入你的朋友圈	15
没有什么是沟通解决不了的事儿	18
感恩，那最亲最爱的人	21

第二章

少年，你是否有这样的烦恼？

是否过于注重自己的外表？	25
是否一看到书本就头疼？	27
是否容易被情绪所控？	30
是否对他(她)有了一丝好感？	33
是否迷上了“组团”打游戏？	35



是否无法摆脱心中的“恶魔”？	39
是否想把压力“扫光光”？	41
是否有“社交障碍”？	45

第三章

切记！别让这些负面情绪操控你的生活

多疑——什么？用胡思乱想来打发时间？	49
恐惧——嘿！现实其实很可爱	52
自卑——放下挑剔自己的放大镜，好吗？	55
妒忌——这是一件既伤害他人也伤害自己的事儿	57
沮丧——让你永远也快乐不起来	59
焦虑——自找烦恼的“最佳”方法	61
偏执——别闹了！它足以毁掉你的一生	65
胆怯——不做他人眼中的“胆小鬼”	67

第四章

人生苦短，退一步海阔天空

别傻了，为小事恼火值得吗？	72
发怒前请默念：一、二、三	74
如果我是你，如果你是我	77
如果争执可以解决问题，还要警察做什么？	79

别人的错误,大多都和你无关	81
其实结果并没有想象中那么重要,对吗?	84
做一个大智若愚的“糊涂虫”	86
得与失,仅在一念之间	88

第五章

要知道,你所担心的事情 99%都不会发生

心简单,世界就变得简单	91
嘿! 你想简单一点,还是复杂一些?	93
别让“想太多”害了你	96
顺其自然,方可悠然见南山	99
别太在意他人的看法,只有自己才最了解自己	101
为了梦想无怨无悔	104
你知道吗? 你笑起来的样子很漂亮	106
与其猜忌未来,不如活在当下	108

第六章

强大自己的内心,把不良情绪统统揣进口袋

人生犹如心电图,不可能一帆风顺	111
拜托! 哪有那么多的完美可言?	113
把烦恼统统塞进口袋吧!	116

和心灵对话,好好地安慰自己	118
生活要有一点小小的“幽默”	120
这不是记性不好,这只是选择性遗忘	122
学会制造属于自己的快乐	125
“知足”和“常乐”是一对亲兄弟	127

第七章

多做有意义的事,不给青春留遗憾

别让时间和你一起“睡大觉”	129
你想要什么样的未来?	132
最棒的事,是做好每一件小事	134
感觉无聊,那就培养属于自己的兴趣和爱好	137
我想和你做朋友	139
多运动,让身体变得更强壮	142
帮助他人是一件很有趣的事情	144
珍惜青春的小尾巴	147

后记

第一章

把“代沟”扼杀在摇篮之中

——什么是“代沟”？——

午后，明媚的阳光像温柔的丝带，透过树叶的缝隙，懒洋洋地洒落在地面上，形成了一个不大不小的光斑。可能是因为阳光赋予了生命的力量，所见之处无一例外都是鸟语花香，可是在一条巷子深处，一个学生打扮的小女孩却不是这般的惬意。

此时此刻，她牵着一条约黑白相间的小狗，正急匆匆地朝着公园路口的方向走去。因为脚步实在太匆忙，使得她高高扎着的马尾辫随着走路的节奏左摇右摆，白皙的瓜子脸上，那双乌溜溜的大眼睛也因为眉头紧皱显得有些焦虑。

“串儿，别跑！你究竟想要上哪去？”她边一路狼狈地小跑，边朝着想要挣脱项圈的小狗唤道。没错，眼前这条花纹黑白相间的小狗就叫串儿，这个名字也是它身后的小女孩突发奇想而来的。

其实，在此之前，串儿是一只无人问津的流浪狗，因为长得普普通通，所以一直找不到收留它的主人，但是善良的小女孩可不一样，她不在乎这只小狗有没有纯种的血统，也不在乎它能否帮她做任何的事情，仅仅是因为喜爱和同情，执意把它养在了家中，并且取名为“串儿”。

此时的串儿不知道受到了什么惊吓，平时乖巧的它不顾主人的阻拦，拼命地朝着与家相反的方向跑去，在途中，一户人家的争吵声引起了小女孩的注意。

“串儿！等一下！”她猛地拉住了绳子停下了脚步，随后，不顾旁人质疑的眼光，她靠在墙根，踮起了脚尖并竖起了耳朵，只听一阵激烈的争吵隔窗传来。其中，一个声音尖锐的女生大吼道：“你们什么都不懂！你们根本就不知道我想要的是什么！”

紧接着，另一个声音说道：“你这孩子真的是太任性了，我含辛茹苦把你养这么大，难道就是为了每天和你吵架吗？”

“你以为我愿意和你吵架吗？”小女孩回应，“还不是因为你们不了解我！如果你们了解我，愿意听我的建议，那么还会有这么多的问题发生吗？”说罢，只听“哐当”一声巨响，吵架落下了帷幕。

“这究竟是怎么一回事？”站在墙角的小女孩心里有点忐忑，因为她知道，这里是她的同学兼好友赵雯雯的家。

一眨眼的工夫，一个和她一般高的女生气鼓鼓地走了出来。那个女生起初有些不可置信，紧接着惊讶地叫出了声：“安婉茹，你怎么在这里！”

安婉茹正是这个小女孩的名字，只听她关切地问道：“雯雯，到底发生什么事了？我刚刚听到你在和你的家人争吵。”

被称作雯雯的女生叹了一口气：“别提了，别提了！一提到我的家人我就生气！他们真的一点都不了解我，根本不知道我想要的是什么！我们常常会发生争执，我真的已经受够了这种生活！”她边说边跺脚，看得出她真的很气愤，但即使是这样，她还是强忍着眼泪，没有让它流出来。

赵雯雯是一个很有个性的女孩，处在青春期的她有一些小小的任性，也保留着自己的小个性，只是很少有人知道，看似小巧玲珑的她和家人有着很大的矛盾，甚至三天一小吵，五天一大吵，而这次争吵竟然让她有了离家出走的念头。

“有那么严重吗？”安婉茹安慰道，“再怎么说明他们也是你的家人，他们对你只有关心和爱护，无论在什么时候，他们都不会伤害你……”

“你不懂，我想拥有属于自己的生活，而不是每天在他们的监管下

生活!”赵雯雯打断了安婉茹的话,“我有我自己的性格,也有自己的喜怒哀乐,我不想再看着他们的脸色过日子,我要离家出走!”

听到这里,安婉茹才意识到事情的严重性,作为同班同学,也作为好朋友,她不得不好言相劝道:“雯雯,你不能在气头上下结论,你要冷静下来好好想一想,如果你离家出走了,你的家人会多伤心啊!”

“那他们为什么不理解现在的我有多伤心呢?”赵雯雯赌气道,“早知今日,何必当初。我想只有我离家出走了,才能过自己想要的生活。”说到这里,赵雯雯终于流下了强忍着的眼泪,只见她吸吸鼻涕,想要转身离开,但又被安婉茹拦了下来。

这一次,安婉茹没有继续刚才的话题,而是话锋一转,轻言道:“这一切都是代沟搞的鬼,你知道什么是代沟吗?”

“代沟?”赵雯雯停下了脚步,重复了一遍关键词,听得出她的口气并不是很友好。也难怪,在当下的气氛中,安婉茹问了她这样一个不是问题的问题,确实有些唐突,但是赵雯雯不知道,安婉茹是一片好心,她之所以问这个问题,并不是无理取闹,而是为了更好地帮助赵雯雯解决问题。

只听安婉茹道:“对于我们这个年纪来说,很容易和家人产生代沟,可能我不说你也感同身受,你一定和家人有很深的代沟吧?”

“我和家人之间确实存在着很深的代沟,”赵雯雯抱怨道,“我喜欢看偶像连续剧,而他们要看新闻联播;我喜欢穿破洞的牛仔裤,而他们只想让我穿校服;我喜欢吃零食喝饮料,而他们却鼓励我粗茶淡饭;我喜欢周末和朋友一起出去逛街或待在家里玩网络游戏,而他们只知道让我好好学习天天向上……”

没错,因为年龄的差距,生活圈子不同,接触的人、事、物各异,所以行为和思想上也会有差异。随着社会的发展,这种差异会越来越大,于是,两代人之间会产生隔阂,这条看不见也摸不着的鸿沟,被称为“代沟”。

如今,几乎家家都存在代沟问题,就连乖巧懂事的安婉茹也曾经和

家人发生过争执。比如上个月，她就曾因为衣服的颜色和家人争执不下，最后还是她选择了妥协，放弃了钟爱的绿色，选择了红色，但是后来她却发现，自己虽然不喜欢红色，但红色穿在身上也并没有想象中那么难看。

所以说，很多的矛盾都是鸡毛蒜皮的小事引起的，看似微不足道，但却存在着很大的隐患。要学会正视代沟给人带来的问题，无论在何时何地，面对任何问题，都要和家人友好相处，不要因为争吵而影响了感情，这样就得不偿失了。

安婉茹有话要说▲

小测试：你和家人之间有“代沟”吗？

- 1.你认为自己和家人没有共同语言吗？
- 2.你并不愿意把喜怒哀乐给你的家人分享吗？
- 3.你认为家人不能理解你的所作所为吗？
- 4.你认为“代沟”是严重的家庭问题吗？
- 5.你认为自己和家人是两个世界的人吗？
- 6.你觉得家人总在和自己作对吗？
- 7.家人并不支持你的梦想吗？
- 8.你有离家出走的念头吗？
- 9.在家人的心中你是一个任性的青少年吗？
- 10.你常常和家人因为矛盾而争吵吗？

以上 10 道题目，答“是”记“1”分，答“否”记“0”分。

0 分至 2 分：恭喜你，你有一个沟通良好的家庭，代沟和你扯不上关系，所以你无须因代沟而烦恼，请继续保持和家人之间的畅快沟通。

3 分至 4 分：你和家人之间有小小的代沟，但不要因此而大惊小怪，要学会在引起矛盾之前保持冷静，相信你的理智足以帮助你攻克难关。

5分至7分:你常常因为与家人的代沟而苦恼,很多时候,也常常和家人发生争执。要学会换位思考,对家人多一些理解,多一些包容,要相信家人是爱你的。

8分至10分:你和家人之间的代沟十分严重,请务必引起重视。从审视自己开始,你是否过于以自我为中心,忽略了家人的感受呢?找到问题所在,并将其攻克。

—— 嘿! 不要把“叛逆期”说得冠冕堂皇 ——

“或许我和家人之间真的有严重的代沟,但是我认为有些代沟是无法逾越的。”赵雯雯发表了自己的见解。

“比如……”安婉茹拉长了尾音,等待着赵雯雯的下文。

只听赵雯雯道:“比如说刚刚发生的事情。昨天晚上,我和朋友约好了周末两天去海边露营,但是我的家人坚决反对我这样做。他们认为海边不安全,女孩子不应该在没有大人陪同的情况下去海边,即便我好好地和他们商量,他们还是不愿意我去赴约,所以我特别生气。”

“难道你们就是因为这件事情发生了争执吗?”安婉茹问道。

“这只是一个导火索。后来,我和他们大吵起来,我说他们一点都不了解我,一点都跟不上时代的步伐,他们听后非常生气,于是翻起了旧账,对我大加批评。当时在气头上的我忍无可忍,一气之下就跑出了家门。”赵雯雯说到这儿的时候,又禁不住长长地叹了口气,“我想不通,别人的家长都同意他们的孩子去海边露营,而唯独我的家长却如此反对,这究竟是因为什么呢?”

“其实原因很简单,”安婉茹安慰道,“你的家人之所以反对你去海边露营,原因就是出于两个字——‘关心’,正因为他们关心你,怕你出危险,所以才会和你发生争执。相反,如果他们不在乎你,不担心你的安危,那么即使你要去月球,我认为他们也不会多说半个字,

不是吗？”

“可是他们更应该替我考虑一下，”赵雯雯也有自己的想法，“你想想看，我已经答应了朋友们的邀约，如果不去的话，那岂不是言而无信？难道我的家人希望我是一个言而无信的人吗？”

“可能对于家人而言，他们更担心的是你的安全。”安婉茹猜测道。

可能是安婉茹的这句话说到了重点，让伶牙俐齿的赵雯雯一时之间哑口无言。没错，很多时候，家人之所以会干涉你的生活，给你制定条条框框，不让你做这个做那个，其实仅仅是因为他们担心你的安危，想保护你。

在他们的心里，任何事情都是小事，但唯独你，才是天底下最大的事儿。他们不求你有多孝顺，不求你有多大的能耐，不求你可以大富大贵，他们只求你可以健健康康地生活，快快乐乐地成长。

见赵雯雯没有了下文，安婉茹继续开口道：“其实我特别能理解你的感受，当初为了串儿，我和家人也闹了矛盾，严重到我整整一个月都没有和家里人说话。那时候是我擅自做主，把串儿带回了家，我的家人并没有养过宠物，并且也从来没有养宠物的想法，因为我的一时兴起和自作主张，我的家人对我大发雷霆，我的爸爸还因为这件事情摔了杯子。”

“那后来呢？你怎么还是养了串儿呢？”赵雯雯边看向乖乖坐在安婉茹身边的串儿，边好奇地问道。

“因为我不懂事啊！”安婉茹直言不讳，“那时候我并没有觉得自己哪里做错了，我认为养一只无家可归的流浪狗，并非是一件坏事，而是一件充满爱心的好事。既然是好事，那么我的家人为什么会坚决反对呢？难道我的家人就没有爱心吗？我当时想不明白这个问题，也没有办法说服我的父母，于是我选择一个人养串儿。”安婉茹清了清喉咙，“为了让串儿有家的感觉，我特地在家门口摆放了一个干净的牛奶箱，我在里面铺上了毛巾，希望串儿可以舒服一点。好在串儿并不嫌弃这么简陋的窝，它十分乖巧、听话，整天待在里面哪儿都不去。从那时候开始，

我每天早晚都会给它送水送食物,暂时解决了它的温饱问题,只是问题看似解决了,但同时又出现了一个更大的问题,那就是我和我家人之间的关系,已经变得非常僵。”

说到这里,安婉茹顿了顿,只听急性子赵雯雯再次催促道:“然后呢?然后呢?”

“然后我的心里很难过,因为我知道这件事情我也有不对的地方,我不应该在没有和家人商量的情况下,擅自做主把串儿带回家,但是事已至此,我只好硬着头皮和他们打起了冷战。直到有一天,我的妈妈主动和我沟通,并且同意了我在家里养串儿,这件事情才告一段落。”安婉茹回忆道。

“真没想到,原来你和串儿之间还有这样的一段经历。”赵雯雯感叹道。

“所以说,我很理解你现在的处境。你的家人并不理解你的真实想法,扭曲了你的本意,但是你也要想一想,难道你的所作所为就一点儿错误都没有吗?”安婉茹道。

“我承认我确实有一点叛逆,但是处于这个时期的我们,谁不叛逆呢?有个成语叫年少轻狂,我觉得在年少的时候,就应该做一些疯狂的事情,这样才叫青春。”赵雯雯豪气干云地说。

“谁都有叛逆的时期,但是你不能把叛逆期当作你为所欲为的理由,”安婉茹及时纠正了赵雯雯的错误,“每个人都会有自己的想法和选择,你有这样的想法,并不代表着别人也会有同样的想法,所以说,你可以做出自己的选择,但是你不能不要家人的关心,不能因为叛逆期让自己的家人为难,不是吗?”

别看平日里的安婉茹温柔细腻,但是说起道理来可是一套一套的,三言两语就让赵雯雯陷入了沉思。没错,如今很多的青少年处于心理的叛逆期,他们向往独立、自由,希望摆脱家人的约束。在他们的心里,他们已经长大成人,已经不是那个乳臭未干的小孩子了,为了证明自己的实力,很多人会在经验不足的情况下冲动行事,最后做出错误的选择。

所以，在容易叛逆的时期，不要因为逆反心理冲动行事，更不要因此而故意和家人作对。要知道，家人永远是最爱你的人，端正自己的态度，友好地和家人相处，这将会是你最宝贵的财富。

——> 家人的唠叨是为了谁好? <——

“这么晚了，你总不至于在公园里流浪吧？如果你执意不想回家，那么就到我家里去坐一会儿吧，这样既有地方可以去，又能够保证你的安全，我也可以放心。”

在安婉茹的提议下，赵雯雯乖乖地跟着她来到了她的家。一进家门，只见安婉茹的妈妈热情地招待着：“哎哟！这不是雯雯吗？真是的！小茹，雯雯要来你为什么不提前和我打招呼呢，你看我都没有准备什么饭菜，这样多失礼……”

心情不好的赵雯雯一句话都没有说，反而是安婉茹的妈妈滔滔不绝地说个不停：“小茹啊，今天气温升高了，你在外面一定热坏了吧！刚好冰箱里有现成的绿豆汤，你去拿来和雯雯一起喝。对了，今天串儿有没有乖乖听话，是不是又随便乱叫了？你不知道，我在家里就听到它的叫声了……”

安婉茹的妈妈没有恶意，但她无意间的话语让原本就心烦意乱的赵雯雯变得更加没有耐心了，只见她谢绝了安妈妈递给她凳子，跟着安婉茹来到了她的房间，轻轻关上门道：“你的妈妈平时就这么爱说话吗？”

“没错，我的妈妈平时确实比较爱唠叨，尤其是对于我的日常生活起居，她可以喋喋不休地念上一整天都不停。”说到这里，安婉茹在不经意间露出了笑容，“唉，真是让我无可奈何啊！”

赵雯雯向安婉茹竖起了大拇指：“你真的是太有耐心了，”她真心称赞道，“对待妈妈的唠叨，我可能连你十分之一的耐心都没有。”

只听安婉茹道：“其实以前的我也没有耐心，我也认为父母的唠叨