

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中学素质教育阅读丛书

修养——人生的罗盘

 **eBOOK**
内部资料 中商登

修养 人生的罗盘

做人篇

筠若宝祥

在人的一生中，中学阶段是最为宝贵的。说学习，中学最紧张最繁忙，吸收的知识也最多；说生活，中学最丰富最多彩，常常令人回味无穷；说友谊，中学最纯真最热情，常常终生不忘……一个人也正是在中学阶段，开始树立崇高的理想，开始确立正确的人生观，为成长为一个对社会有用的人才奠定了各方面的基础。难怪人们说：中学阶段是人生的“黄金时代”。然而，也正是在中学阶段会遇到人生路上的许许多多的难题，特别是关于青少年修养中怎样做人的问题，这些难题解决得不好，就会影响你大踏步地前进。我们在回答如何解决这些问题的时候，就像跟同学们促膝谈心，尽我们的能力给你做一些分析，提出一些建议，也许还不能完全满足你的需要，那不要紧，我们最希望于你们的是体会全书的基本精神，充分发挥自己的主观能动性，随时随处抓紧自我教育。在这个前提下，去寻求老师、家长、学友的帮助。天下无难事，只怕有心人。相信你自己吧，没有爬不过去的陡坡，没有克服不了的困难。你会成为一个激流勇进的强者。

做一个正直的人

正直，是做人应该具有的优良品德，也是中华民族最为崇尚的传统美德之一，历来为人们所称道和赞誉。古代有个成语“刚正不阿”（或“刚直不阿”）就是赞扬正直的；民间所说的“人正不怕影斜，脚正不怕鞋歪”，也是赞扬正直的。一个人有了正直的品德，对自己要求严格，不谋私，不贪利，不文过饰非，不隐瞒自己的观点，不偷奸耍滑；对他人不阿谀奉承，不溜须拍马，不阳奉阴违，不包庇坏人坏事；处理事情，敢于主持公道，伸张正义，抨击邪恶，不怕打击报复……总之能堂堂正正光明磊落地做人。

陈毅同志有一首“明志”诗，就是颂扬正直的斗士的：

大雪压青松
青松挺且直
要知松高洁
待到雪化时

诗中所描写的青松，不屈服于恶劣环境的重压，永远高耸、挺拔，正是正直人品的生动写照。陈毅同志一生襟怀坦荡，坚持正义，公正无私，直至晚年还与祸国殃民的“四人帮”进行面对面的不调和的斗争，是一位具有高尚正直品德的革命家。

我国人民历来崇敬那些具有正直品格的人，屈原、司马迁、包拯、海瑞、林则徐、闻一多、李公朴……都在人们心目中留下了难忘的光辉的形象，成了人们学习的榜样。

要做正直的人，必须从多方面努力。

首先要加强自己的社会责任感。这就要求你逐步树立正确的人生观和世界观，明确自己为什么活着，应该为社会做出怎样的贡献。只有把自己的命

运与集体、国家、社会的命运紧密结合起来，才有正直品德的思想基础。一个人只关心私利，不关心他人和社会，是不会有正直可言的；一个人浑浑噩噩，胡里胡涂，也是不会有正直可言的。正直，反映着强烈的社会责任感。我国明代曾有一个进步的组织叫“东林党”，他们有一副对联写道：风声、雨声、读书声，声声入耳；国事、家事、天下事，事事关心。我们社会主义现代化的青年更需要有这样的态度。

第二要全面提高自己的思想品德修养，提高辨别是非美丑的能力。正直，不是孤立的品格，它与一个人各方面的思想道德密切相关。一个不善良的人，谈不上正直，因为他没有同情心，就不会疾恶如仇，也不会从善如流；一个不勇敢的人，也谈不上正直，因为他胆小怕事，就不会揭发批评坏人坏事，也不会热情地歌颂好人好事。因此，要使自己成为一代新人，必须自觉提高自己的道德修养，净化自己的灵魂；必须从各方面加强自己的思想品德修养，要多读书，多了解我国的历史，了解什么是中国人的传统道德。要认真从中华民族优秀的道德传统中汲取养料，使正直有一个整体的道德基础。俗话说，人只有“行得正，做得直”，才能直言不讳、坦诚无私。此外，还要向时代的英雄人物学习，因为每个时代都有自己的代表人物，而这些人物都集中体现了这个时代的社会道德精神。所以要提高自己的认识水平和分辨能力，真正做到“心明眼亮”。

第三要学会实事求是地分析问题，有策略地发表意见。当发现了比较重大的需要揭发、批评的问题时，不能急于表态、盲目行事，应该做深入细致的调查研究，了解事情的来龙去脉，并做具体的分析，透过现象，抓住问题的实质，然后再采取行动。发表意见，也应根据问题的不同性质、情况，讲究策略。千万不能把“炮筒子脾气”当成正直的代名词。讲究策略，无损于正直的品格。如果发现了明显的坏人坏事，则应当机立断，采取行动。

第四要经常反省自己的言行，是否有背于正直的品格，及时改正不足。任何优良道德品质的形成，都是有一个过程的，从开始有所认识，到真正成为自己的品德，需要经过反复认识、反复实践的过程，自我教育起着关键性的作用。即使一种品德在自己身上养成了，也不会一劳永逸，客观世界在发展变化，主观世界也在发展变化，自我教育永无止境。

相信你，经过自己的努力，会成为一个正直的人。

怎样进行自我教育和自我修养

这里先给大家介绍美国科学家、“独立宣言”的起草人之一富兰克林是怎样进行自我修养和道德自我完善的。

一、从改掉坏习惯，建立好习惯入手，给自己规定道德上的目标

富兰克林在自己最容易犯过失，因而是最需要建立良好习惯的范围内挑出了十三项道德原则，并做了具体的规定：

1. 节制——食不过饱，饮不过量；
2. 沉静——言谈有益才开口，闲聊言谈免张口；
3. 严谨——用过的东西归还原处，处理事情按部就班；
4. 果断——该做的，坚决执行，务必完成；

5. 节俭——节省金钱，切戒浪费；
6. 勤奋——抓紧时间，从事有益工作，动作利索，切忌拖泥带水；
7. 诚实——不欺诈，心地坦荡，要正直，言行一致；
8. 公正——不侵害别人，也不要因自己失职而使人遭受损失；
9. 大度——避免极端，责人从宽；
10. 整洁——保持身体、衣服、住室整洁；
11. 沉着——大事小事不慌乱；
12. 廉洁——行正言正，不损害自己或别人的声誉；
13. 谦虚——向伟人的谦虚精神看齐。

二、自我监督，自我修养

为了达到自己规定的道德目标，他准备了一个记事本，画出表格，把上述十三项道德原则依次写在上面，坚持每天晚上检查自己一天的言行。如果违背了哪一项，就在该项内作上记号。这样，过了一段时间之后，这些格子中的记号越来越少，最后大部分都成了空格。他用了一年时间基本达到了自己预定目标。以后数年，他也只是把这个过程再重复一次。后来他说：“如果我当时没有努力达到这样一个道德目标，我现在会成为一个差得多的人，决不会有现在这样公正、乐天，身上的缺点和过失一定比现在多得多。”

下面再给大家介绍中学生怎样进行自我教育的作法。这是辽宁省盘山县三中全国优秀班主任、年轻的教育改革家魏书生老师为培养学生自我教育能力而设计的“四步”法。

(1) 自我认识，用新我战胜旧我

两个同学动手打得不可开交，魏老师拉开了他们，问：“你们不是一开始就想打的吧？这次打起来，是不是心里也很矛盾？脑子里都有不想打的因素吧？”两个人都点头称是。当他们找到了不想打的因素后，魏老师说：“这只是你们脑子里的好的那方面，是‘新我’，你们还都有想打的一面是‘旧我’，新我和旧我先在脑子里打仗，旧我战胜了新我，你们俩的旧我才打起来，是不是？”由此，魏老师引导同学们认识到：人人脑子里都有两个“自我”。要善于发现自己脑子里藏着的“美好的聪明的细胞”，并且努力把它挖掘出来，用美战胜丑，用聪明战胜愚昧，用新我战胜旧我，这样谁都可以成为优秀的人才。他还启发同学们看到：考试落榜之后有失败心理是事实，用不着否认它，但重要的在于发现另一部分事实：谁都有过不服气、争口气的念头，尽管这只是一闪的念头，但它是新我，要抓住它，扶助它，人就能战胜自卑，振奋精神。

这就是说，自我教育的第一步就是要认识自我，通过“自省”的过程发现自己心灵中的两个自我，努力扶植真善美的思想，勤于清除假恶丑的东西，用新我战胜旧我，扬新弃旧。

(2) 自我体验

新我旧我斗争的过程心情并不那么轻松，甚至还常常伴随着痛苦。可是，一旦新我战胜了旧我，即使最不爱动感情的人，心头也能涌起幸福的浪花。要捕捉这一浪花，及时“拍摄”下来，这就是说要从感情上去体验克服困难、战胜自我的幸福感，使其成为自己继续前进的动力源泉。比如，当你牺牲休息时间给同学补课；经过努力改正了字迹潦草的毛病；在滴水成冰的天气里

坚持了跑步；寒冬腊月起早给班级生炉子，等等，你会品尝到一种自我战胜的欢乐。并且逐渐感到这种欢乐本身就是一种奖赏、享受和宝贵的财富。

所以，要抓住战胜自我后的幸福体验和自我斗争中先苦后甜的感情，用它来鼓励自己迈出自我教育的第二步。

（3）自我计划

进行自我教育，光有认识、有热烈的感情还不够，必须把这认识和感情变成一点一滴的行动。而要使德、智、体、美、劳以及语、政、数、理、化等诸项学习活动统一于一个科学的时间常数以内，你就必须有制定自我教育计划的能力。魏老师让同学们计划自己的明天，制定扶植新我的计划。这一计划分为四部分：第一，终生德智体要达到什么目标；第二，十年做完哪些事；第三，一年怎样度过；第四，一天的时间如何分配。当你极目未来，确定自己的奋斗方向时，心头将充满了做自己命运主人的自豪感。一个人的计划与个人实际、国家需要、人类未来结合得越紧密，他的自我教育的能力就越强，脑子里新我的成长就越迅速。这样你就由被动地接受老师交给的任务变为主动地完成自己的诺言和奋斗目标了。

制定扶植新我的计划，将使你在自我教育上又迈出了新的一步。

（4）自我鞭策

一次自我战胜是容易的。难的是几次、十几次、几十次。成千上万次自我战胜的点，才能连成线，构成面，组成自我教育能力的体。所以，要不断地鞭策自己。在人生的漫长道路上，切勿以为有过一两次扬鞭就能沿途平安怎样进行自我鞭策呢？魏老师班里的同学是这样做的：他们执行自己的计划持之以恒。如，每学期读5000页课外书籍，从初一到初三毕业，平均每人读书75本，达两万多页。每天一定坚持写日记（他们称之为“道德长跑”），一定进行健身长跑锻炼，等等。

这样，坚持自我要求和自我监督，日日夜夜，点点滴滴，自我教育的步子就会越走越坚实。

最后，引一段魏书生老师语重心长的话：“如果你们在自己生命的航船驶出学校这条大江，进入生活的广阔海洋的时候，仍然能不断增强自我教育的能力，那么，在漫长的人生道路上定会受益无穷。广阔的生活现实，映现在不同质量的思想的荧光屏上，歪曲变形的有之，模糊不清的有之，支离破碎的有之，清晰真切的有之。对人生的不同反映认识，决定着人们不同的人生观。或苦闷，或彷徨，或开朗，或旷达。人具有了自我教育的能力，就有了自我调整的能力，使思想荧光屏的图像趋于清晰、真切，把世间万物都放在应有的位置上，就能使自己始终站在人民的立场上去迎接困难，永远带着开朗乐观的情绪奔向明天，把最大的精力献给人民和祖国。”

话说男子汉

成为一个真正的男子汉，这是很多男同学对自己的期望。“男子汉”这个概念，一些男同学在很小的时候，就在脑子里扎了根。那时，因为摔破了手脚哭了，或是被小伙伴欺负而感到委屈了，或是因为生病呻吟着……的时候，常听到大人们说：“你是个男子汉，不应该这样！”于是便咬紧牙，忍耐、忍耐。久而久之，还真的有了一股坚强劲——这的确是在男子汉成长道路上的可贵起点。然而究竟什么是男子汉，什么是中国式的男子汉，很多同

学都说不清楚。

一提到男子汉，有人就会联想起身材魁梧、膀阔腰圆、肌肉坚实、力大无比这些概念；也可能有人想起体高匀称、仪表堂堂、着装入时、风度翩翩这些概念。进而联想起著名电影演员施瓦辛格、刘德华、黎明……这些联想自然都有一定道理，但是你是否还联想到另一些人呢？让我们写出几个名字来，大家想想，他们是不是男子汉？屈原——毕昇——李时珍——鲁迅——李四光——雷锋——孔繁森……这可能要引起争论了，原因就是“男子汉”这个概念的理解不同。我们认为，后边举出的这些人，都是男子汉，而且是中国式的男子汉。

中国式的男子汉，应该是男性气质与优良品格的统一，应该是高尚的人格与国格的统一。有同学会问：男子汉与“国格”有什么关系，太有关系了。虽然男子汉是世界普遍使用的概念，但每一个男子汉都是有国籍、属于某一民族的，他的一生道路、事业功勋都与国家，民族密不可分地联系在一起。勇武善战者为谁作战？锐意进取者为谁效力？发明创造者为谁贡献？这便是我们提出“中国式男子汉”这个概念的内涵。你光想做男子汉还不够，应该立志做一个中国式的男子汉。

中国式男子汉的特征可以举出很多，最重要的是以下几点：

一、有强烈的“我是中国人”的民族意识

先申明，这里的“民族”指的是中华民族，是包含全国 56 个民族在内的。

有这样一个故事：本世纪 30 年代，有一位著名爱国将领叫吉鸿昌，他曾到美国去考察访问，当他和别人一起上街时，商店的营业员把他当作日本人礼貌相待，但当知道他是中国人时，便露出鄙夷的神色。同行者劝他不要讲话，装作“日本人”算了，这使他大为恼火。回到住处，他做了一块大牌子，写上五个大字——“我是中国人”，用绳子系好，上街时，便端端正正地挂在自己胸前。多么有骨气的中国人的形象！这件事一直传为佳话。

一个人的民族意识，意味着要有民族自豪感、民族自尊心和责任心，要与中华民族同命运共呼吸。敬爱的周恩来总理从小立下“为中华之崛起而读书”的远大志向，为中华民族的解放和繁荣，贡献了毕生的精力，是我们学习的最好的楷模。

在改革、开放的今天，我们中华民族不再是东方的“睡狮”了，已经屹立于世界民族之林，但我们在科学技术、生产力、生活水平各方面与先进国家相比，还有不小的差距，这就要靠我们年轻的一代去奋斗。那种一心向往外国、羡慕外国而不为民族振兴奋发进取的人，就缺少起码的民族意识。同学们，要做中国式的男子汉，先把自己的一切与我们中华民族的前途和未来联系在一起。

二、要充满“阳刚”之气

阳刚之气，是一个不大好解释的概念。我们可以这样认为：它是贯穿于一个人的全部生活、工作与学习之中的昂扬、积极的精神状态。对于一个男人来说，它表现为“慕鸿鹄而高翔”的凌云壮志，它表现为积极进取的奋发精神与坚强意志，它表现为坚持正义、不怕牺牲的崇高情操，还表现为百折

不挠的战斗韧性和敢做敢为的责任心。

古代爱国诗人屈原“亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔”，说的是这种精神；

周恩来总理“面壁十年图破壁，难酬蹈海亦英雄”，说的是这种精神；

陈毅元帅“大雪压青松，青松挺且直”，说的是这种精神；

鲁迅先生“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”，说的是这种精神；

闻一多先生为了与反动派斗争，“前脚跨出大门，后脚就不准备再跨进大门”，说的也是这种精神。

如果你把这些典型的中国式的男子汉说的话和他们所走过的全部人生道路联系起来，肯定会对“阳刚”之气有一个更深入的理解。

同学们，当你选定了自己的志向，做好了为之奋斗的思想准备，每天都在迎着困难，经历磨练，胜不骄，败不馁，向前迈着坚实脚步的时候，中国式的男子汉的“阳刚”之气就在你身上逐渐形成了。

三、要有一颗爱心

男子汉决不是冷心肠、冷面孔。他应该有一颗真正的爱心。鲁迅不是说过“无情未必真豪杰，怜子如何不丈夫”吗？中国式的男子汉既应该懂得大爱大憎：爱祖国、爱人民、爱科学、爱劳动、爱社会主义，憎恨人世间一切丑恶的现象和丑恶的灵魂。同时，也应该懂得朋友之情、亲子之爱。中国式的男子汉，在大是大非面前，为了爱，他们可以英勇奋斗，赴汤蹈火在所不惜；在同志、亲友、情侣、夫妻之间，他们出于真诚的爱，会给对方以无微不至的关怀和最美好的温情。

四、要有健康的体魄

为了挑起重担，战胜困难和各种恶劣环境，为了在人生征途上胜利前进，没有一副健康的体魄是不行的。这里的“健康”说的是身体素质，而不是简单的身高、体重之类。假如身材很高，却是“豆芽菜”型，弱不禁风，就不像男子汉；即使身高体胖，而缺乏意志力、耐久力，不能进行韧性的战斗，也不能算是男子汉。个子高矮有时是不能随主观愿望而改变的，关键是科学地锻炼身体，有规律地安排生活，把提高健康水平与磨练意志力结合起来，使自己具有既能抗寒暑、战胜恶劣环境，又能抗病邪、抵御疾患侵袭的优良的身体素质。

青年朋友们，改革开放、发展经济的大业刚刚开始，为了赶超世界先进国家的水平，摆在今天青年一代面前的是一条艰难险阻之路，希望你们能以老一辈革命家为榜样，个个成长为堂堂的“中国男子汉”，在世界之林中，用自己的双手把我们祖国托向世界的前列。

当然要学习雷锋

当前，在社会和学校教育青少年的过程中，出现了一个值得深思的现象：一些中、老年人爱讲 50 年代、60 年代社会风气如何好，青少年精神面貌如何好；而一些青少年则说：现在是新时代了，我们有新的生活、新的追求。

关于如何对待“雷锋精神”，也产生了争论，在关于“什么是人才”的讨论中，有人就提出了“雷锋不是人才”的怪论。不少中学生对“学雷锋”认识模糊。

出现这种现象并不奇怪，我们国家经历了几次大的变动，极“左”的一套，曾造成了人们思想的严重混乱，现在又处在改革、开放的新形势下，许许多多的问题都要重新评价，重新认识。只有认识趋于统一、趋于明确，才会有比较一致的行动。那么，我们应该怎样认识学习、发扬“雷锋精神”的问题呢？

雷锋，作为个人是一个优秀的革命战士，是一个先进的青年；而“雷锋精神”却不是属于雷锋一个人的。雷锋精神是一种时代精神，是中华民族优良的道德传统与社会主义思想相结合的产物。由于雷锋的经历和环境，由于党和人民军队的教育培养以及雷锋的主观努力，这种时代精神在他身上得到了比较完整的全面的体现。雷锋精神反映了一代先进青年的共同特点。从60年代到今天，社会经历了风风雨雨，变化、发展是巨大的，但我们依然处在社会主义初级阶段，雷锋精神并没有过时，也不会过时。从一定意义上说，应该更好地学习、发扬雷锋精神，才有利于社会主义两个文明的建设。

雷锋精神，是一种高尚的精神境界，是一种崇高的道德风貌，它体现在许许多多先进人物身上，体现在许许多多具体言行、具体事情上，但又不能拘泥于某些言行和事情，因为时代在发展，人们的言论行为会有新的特点、新的变化。雷锋精神也随着社会的发展而向前发展着。

“雷锋精神”的核心，是为人民服务，这一点永远不会过时，永远不会变。对于中学生来说，正确学习目的的树立，集体主义、爱国主义精神的培养，正确人生观的确立，都离不开为人民服务这一根本的宗旨。在我们的社会里，没有为人民服务的思想，就谈不上有道德，有理想，有纪律，就不可能成为社会主义新人。任何一个人，当他没有树立为人民服务思想的时候，就不容易正确处理个人与他人、个人与集体、个人与国家的关系，特别是遇到利益矛盾的时候，往往出现言行错误。这并不是说，可以否认个人的正当利益，个人的合理需要，为个人与为人民是辩证统一的关系。有为人民服务的思想，才能保证你不至于只顾个人利益，而忘记了集体的、人民的利益。在改革、开放的今天，思想战线的情况呈现极其复杂的状态，一些青年只顾个人私利，不顾社会和国家，走上了邪路，不能不引起我们中学生的高度警惕。

雷锋精神是时代的产物，是符合历史发展规律的。雷锋精神的发扬，会大大促进社会的发展。大家不会忘记，由于十年浩劫，“四人帮”的破坏，社会风气太坏，多少善良的百姓在感叹：“雷锋叔叔不在了！”当粉碎“四人帮”以后，特别是十一届三中全会以来，狠抓两个文明的建设，社会风气逐步好转，人们又在欢呼：“雷锋叔叔回来了！”这是在我们社会进程中留下的明显的轨迹。它说明什么？人民需要雷锋精神，社会需要雷锋精神。当雷锋精神遭到践踏的时候，人们留恋它，呼唤它；当雷锋精神得到恢复、发扬的时候，人们赞美它，歌颂它。谁也不会否认，雷锋精神与社会上种种乌七八糟的丑恶现象形成了鲜明的对照。人民永远要追求真、善、美，雷锋精神不正是蕴含着丰富的真、善、美吗！

雷锋精神体现了社会主义新人的品德风貌，它告诉我们每个人在社会主义制度里应该如何做人的道理。雷锋的言行曾经影响了千千万万的青年，雷

雷锋精神哺育了一代优秀青年。今天，雷锋精神依然是我们每一个社会主义青年的最好的参照，最好的追求目标。

毋庸讳言，由于历史条件的限制，在当时宣传雷锋精神的过程中，也有一些缺点和不足，比如过去把雷锋本人纯化了，忽略了他作为一个社会主义青年成长的思想斗争历程。但是，这无损于雷锋的光辉形象，更不能使我们对雷锋精神——这种时代精神产生任何怀疑。

中学生当然要学习雷锋精神。

中学生要发扬雷锋精神。

中学生要创造性地发展雷锋精神。

中学生可以有自己的“秘密”吗？

在中学生中常常发生这样的事情：由于自己的信件、日记被家长或其他人看了，十分恼火，生气地嚷道：“这是我的‘秘密’，以后不要看！”有的同学还可能会引用法律上的“隐私权”来批评对方。于是，很多同学在自己专用桌子的抽屉上加了一把小小的锁头，把“秘密”锁在里面。应该说，这些做法是合乎情理的，因为每个人都会有自己的一点“秘密”。

那么，秘密是怎么产生的呢？

首先，随着年龄的增长，到了中学，交往的人际关系发生了变化。这种变化主要反映在对父母或老师的依赖性日趋减少，对父母不像小学时依附得那么紧了，而与同龄人的交往却日益增多了，并且有了自己知心朋友的小圈子。同时，中学生的知识面越来越广，有时甚至超过了自己的父母。对许多问题，例如人生问题、社会问题都开始有了自己的独立看法。往往觉得自己已经是“长大了”，“我懂事了”，“我自己拿主意了”，所以不必事事告诉父母，与父母商量。有时还发现在某些问题上，自己的想法与家长不一致，说了家长也不理解，还可能争吵起来，就更不愿意多说了。可以跟同龄知心朋友谈的，而不愿与家长谈，在一定程度上就成了“秘密”。由于人际关系、人际交往的复杂性，怕影响同学之间的关系，怕对自己产生不利的影响，有的想法也不愿与同龄朋友谈，这就成了程度更高的“秘密”。

另外，中学阶段正是性日趋成熟的阶段，男、女性别特点日见明显，出现许多新的心理变化。对于中学生来说，“性成熟”本身就带来许多不愿告诉别人的“秘密”。比如，男同学的遗精现象，生殖器的包皮过长，乃至一些同学的手淫习惯等等；女同学的月经来潮，月经不调以及与性成熟相伴而来的许多生理变化与心理感受等等，都是有“秘密”性的。特别是由于青春期到来，在对待异性方面会出现许许多多的心理活动，比如希望与异性交往、接近而又害羞；想交异性朋友而又觉得不应该；观察、品味异性的容貌、品格，产生种种美丽的幻想；对某个异性产生好感甚至爱慕之心……这样的心理活动，多数成了不愿告诉人的“秘密”了。有人在心中想，有人悄悄倾吐在自己的日记上。这里我想引用一位15岁女中学生的日记片断：

“早上我来到学校，走进楼道，心怦怦地跳着，我希望见到他，但又有点怕看到。我来到二楼，没有看见，我很失望……几乎每天早上我都怀着这种心情从一楼到二楼，然后环顾一下，再从二楼到三楼。每当我看见他时，便兴奋之极，否则便十分失望。我想多看他几眼，但我努

力克制，可越是克制就越强烈……坦白地说：我喜欢他，但究竟为什么，我也弄不清。

“课上，我神不守舍，什么也没听进去。我不知道该用什么来克制自己的感情，我太苦了……”

类似这位同学的心理秘密，不仅女同学会有，男同学也会有的。

中学生的秘密，还有其他方面的表现，如何正确认识和对待自己的秘密是很重要的问题。

秘密，不是绝对的，而是相对的，对一些人来说是秘密，对另一些人就可能不是秘密；在今天是秘密的东西，在明天可能就不是秘密了。

对于自己的秘密，应该做认真分析，看它是正常的，还是不正常的，是正确的还是错误的。特别是当有的秘密长时间占据自己的心灵、困扰自己、弄得心神不定、十分苦恼、学习不能专心、坐卧不得安宁的时候，尤其要集中、认真地“处理”一下，使自己摆脱出来，心理恢复平静。我想，你可以采取下列的方法：

一、认真进行“反思”，判断自己秘密的性质。必要时，查找有关的书籍、报刊，选择与自己的秘密有关的章节阅读，这可以从比较科学的角度认清自己的秘密究竟是怎么回事，以便自我调解，自我解脱。

二、把自己的秘密，坦诚地向自己信赖的师长讲出来，以求得帮助。前边介绍的写日记的那位女同学，经过思想斗争，把隐藏在心中的秘密告诉了班主任老师。班主任老师十分理解她，关心她，帮她认真做了分析，并鼓励她多参加集体活动，多与同学交往，使感情得到分散，而且帮助她有了更广泛的兴趣、爱好。过了一段时间，苦恼的心理状态便逐渐消失了，学习成绩又上去了。她把秘密向班主任老师公开，而班主任却为她“保密”，不告诉其他任何人，她更信赖自己的老师了；当然，也有人向师长公开了秘密，不但没有解决，反而受到误解，增加了苦恼。这就有一个选择倾诉秘密对象的问题，一定要选择对你关心，值得信赖并善于处理问题的老师或家长。

总而言之，中学生可以有自己的秘密，但要做具体分析，正确地处理。不要让秘密影响了自己的身心健康，影响了自己前进的步伐。

怎样克服失望情绪

一位同学答应给你带来一本精彩的小说，结果他忘了，你心头不由闪过一丝遗憾。原定星期天去郊游，结果天不做美下起了大雨，计划没能实现，你感到不痛快。你的一位好朋友，在你困难的时候，没能及时帮助你，你难免失望起来。失望是生活中常有的现象。事情的发展结果同你原先的期望不符合，期望高了，结果差了，你就会感到失望。

心理学家说，失望的情绪简直就像普通的感冒一样，每个人可能都有过。区别只是在于有的人能较快地摆脱失望，有的人却长期为失望所羁绊。失望像感冒一样没什么了不得，但是，连续不断地感冒会伤害人的身体健康，长久地失望也会危害人的心理健康，使人精神萎靡，对工作生活提不起精神来，要有所作为当然也就很难了。

怎样防治失望情绪呢？心理学家给人们提出三条建议：

第一，期望应当是合理的，也就是说，应根据自身条件、客观情况来规

划自己的行为 and 预测事物的发展，追求同自己的能力大小相当的目标。例如，你的数学成绩一般，却期望在数学竞赛中取上名次，结果难免失望。

有时候，目标虽然同自己的能力大小相符合，但因为目标的实现不仅取决于你的某些主观条件，还取决于客观条件，所以，有些看来合理的期望还得做相应的调整。例如，中学生在高考前，有人根据自己平时的成绩，一心想准备进入自己最理想的大学深造。但在目前招生名额有限的情况下，录取结果还与你的临场发挥、志愿填报以及当年考题状况、录取机遇等密切相关。因此就有可能出现与你期望相去甚远的结果。如果我们能够事先估计到情况的复杂性，恰当地调整期望值，失望情绪就能大大减少。

第二，期望应当是灵活的。

例如，你到阅览室去看杂志，你原想借的一本不巧正在别人手中，这时假如你仍死死坚持原来的期望，心里就会感到懊恼。相反，倘若你的期望是灵活的，看不上这一本，还可以挑选另一本有趣的杂志。当你静心阅读，说不定很快会被这本杂志的内容所吸引，时间不知不觉过去了，也许你想看的那本杂志别人已经还回来，你可以照看不误呢。

所谓期望的灵活性，就是不要把期望看成是绝对不可更改的而把它凝固起来。期望不应只是一个点，而应是一条线、一个面。这就很有好处：一旦遇到难遂人愿的情况，你就能有思想准备，放弃原来的想法。

第三，期望应当是连续的。

学习、生活、事业都是一个复杂的过程，也是一个连续的过程。因此，我们的期望也应当是连续的。有些同学的失望，恰恰在于把期望割裂了。他们总希望“毕其功于一役”，“一役”未能如愿，就深陷失望之中。例如，当我们把读书学习看成是一个连续奋斗的过程时，我们对成功和失败的看法也就不同了。即使你某次考试失败了，还会把握以后的机会，而不致认为这是自己终身的失败。发明家爱迪生为发明灯泡先后试制了一万多次，其间恐怕至少也失败了万把次。试想，如果他只希望一次成功，也许到现在我们还没有灯泡用呢。

失望多了，人就会有挫折感，觉得事事都不顺利，青年人应当充满希望，而不是充满失望。

随大流，好不好

许多人都有“随大流”的心理。有这么一位同学，他的某些物理概念混淆不清，原计划在高考复习期间将较多的时间花在物理的学习上，当他看到许多同学都在看一本新出版的数学学习习题集时，他就认为这些习题一定重要，于是也“随大流”，将精力转到了他原来就有把握的数学上。结果他的物理高考成绩拉下了他的高考总分。这种盲目地“随大流”使他吃了亏。

“随大流”“跟着干”，从心理学上讲，是一种从众心理的表现。所谓从众心理，就是别人都这么认为，于是自己也就这么认为了；别人都这样做，自己也就跟着这样做了。之所以有从众的行为，与多方面的因素有关，如，个人对所“从”之“众”的信任程度；是否惧怕由于坚持个人看法或做法而显得不合群；个人在某一问题上的自信程度如何等等。

从众心理是一种比较普遍的社会现象，在学校生活中也常有表现，上面的例子就是。又如，一些学习成绩较好的同学都在做超过大纲要求的习题时，

马上会有一些基础练习都未掌握好的同学也跟着做；几位在后排上操的同学往后边张望，后面的同学也跟着朝后看，其实后面什么事也没发生等等。

可见，从众心理往往带有一定的盲目性。“从众”的人对事物的态度，不是从实际出发，而是以他人的行动作为自己行动的依据，或是屈从于多数人的意见。这样，“随大流”有可能“随”对了，但在许多情况下就可能“随”错了。

那么，怎样做到“随”正确的大流，而不跟着犯错误的“众”走呢？从中学生来说，我们每个人都生活在一个集体中，多数时候，班里多数人的意见是正确的。因此就容易产生一种对集体的信任和依赖感，遇事不动脑筋，随多数人一致行动。但事实证明，在实际生活中，有时少数人甚至个别人的意见或行为却是正确的。所以，我们一定要勤于思考，不要简单地以别人的言行作为自己的准则，要客观地认识事物，选择正确的行为。

为了你的健康成长，要提高自己的判断是非的能力，要从自己的实际情况出发，不要盲从错误的“众”。

自卑不该是你

一位女同学，是原某重点中学的初中生，考高中时因成绩不理想，被录取在一所普通中学读书。从此她觉得自己再也没有脸见以前的同学和老师了。她认为自己没出息，低人一等，特别是听同学中有人冷言冷语说她是被“筛”出来的，就更受不了，甚至产生过轻生的念头。她的这种愁苦情绪就是自卑心理。

荷兰哲学家斯宾诺莎曾说过：“由于痛苦而将自己看得太低就是自卑。”自卑心理来源于心理上一种消极的自我暗示，其核心是“我不如别人”。有强烈自卑感的人总是拿别人与自己比较，对自己的短处感到过分难堪。而且对外界评价过于敏感，缺乏自信、无所作为、悲观沮丧。

自卑心理因人而有所不同。有的人可能因皮肤较黑而发愁，而有的反而因皮肤太白而烦恼。还有人虽然能学好功课，但为自己体育不行而感到十分自卑。中学生中产生自卑感最常见的原因有以下几方面：（1）智力或能力方面的原因，如记忆力差、思维不灵敏、学习成绩不如别人；（2）性格气质方面的原因，如气质抑郁、性格内向、孤僻等；（3）体格容貌方面的原因，如个子矮、太胖太瘦、五官不端正、口吃、病弱、有残疾等；（4）生活环境和经历方面的原因，如家庭条件、社会地位的差异而背上思想包袱，受了挫折后自暴自弃等。

自卑心对人坏处很大。长期被这种消极情绪所笼罩，除直接危害人的心理健康以外，还会引起人的生理发生变化，如导致心血管系统和消化系统的疾病。自卑感是一种铭心刻骨的痛苦，因为它是由于人感到无法达到自己所盼望的事而起的烦恼。所以，当有人触及到这种痛苦时，他可能就要发脾气，反抗或采取不适当的防卫措施。其后果往往使自己陷入更大的自卑。沉湎于自卑感的人还常在有意无意间以自身条件“不如人”为借口，为自己某些不足和缺点开脱，回避为改变自己的现状做出艰苦努力。所以，自卑感容易使人产生惰性，丧失进步的渴求和信心。上面说的那位同学如果不能从自卑情绪中摆脱出来，不仅使她郁郁寡欢，还会影响她对人生、对社会的正确看法，失去前进的动力。

怎样克服自卑感这种消极情绪呢？

第一，要纠正自我贬低的思维习惯，有意识地发现自己经常出现的自我轻蔑的念头，及时“捉住”它。比如，“我真没什么了不起，这回作文得优秀，我想只不过因为碰巧了”。这时，你脑子里就应当马上敲起警钟：“不能这样想！这次作文成绩好，和自己的努力有关系，必须肯定这一点。”你能这样做，就表示你意识到自己有自我贬低的习惯，现在你需要纠正它了。如此坚持下去，你的自尊自信之心就会得到提高。

第二，不要因为自己的某些短处和不利而否定自己。不要被那些不必要的顾虑所左右。例如，身体有缺陷并不影响你的才能；不懂得吃西餐并不意味着你不懂社交；和同学们在一起，不必为自己不会摄影而苦恼。这就是说，不要因为你的次要和个别的不足而导致你对自己主要方面或全盘的否定。

第三，要接受别人对你的肯定和赞扬。自卑的人总认为自己不如人，不配受到别人的真心夸奖。所以，当别人对你的言行表示赞许和肯定的时候，一定要注意，别依旧按自己的想法马上表示怀疑，而要接受这些表示，以便从中得到启示，学习从另外的角度来审视自己的行为，客观地评价自己，增强自信度。

第四，用积极进取的态度面对现实。如矮个子的男同学为自己没有男子汉的身材而自卑时，你不妨改变一下态度，积极进行身体锻炼，形成一副好体魄。况且，身体相貌是天生的，不能选择，也无法根本改变。但你可以提高修养，从各方面陶冶自己，使自己具有真正男子汉的气质，这样一样能得到别人的尊重和喜爱。

中学，是一个人学习、立志的黄金时代。自卑，不应该属于中学生！

不必脸红

随着年龄的增长，我们有的青少年朋友开始产生各种各样的思想烦恼。一位男同学找到老师，谈起自己的苦恼：“我已经上高中了，可每次开会发言或老师提问时，我都很紧张，说话结巴，心跳加快。平时和生人见面也要脸红。有的调皮同学说我像个腼腆的姑娘。你说，这有法治吗？”

这位同学所说的情况是一种羞怯心理，这是青年人中常见的现象。心理学认为，人进入青年期以后，不仅十分注重自我意识，而且更注重别人对自己的评价，关心自己在人们心目中的形象。但如果这种“关心”超出常态，变得过分注意“自我”，久而久之，便会成为一种心理上的束缚，以致不恰当地约束自己的言行，羞于与人接触，怯于在公开场合讲话。

腼腆、羞怯还与个人的性格气质有关。一般来说，属内向性格和抑郁型气质的人较多出现这种情况。

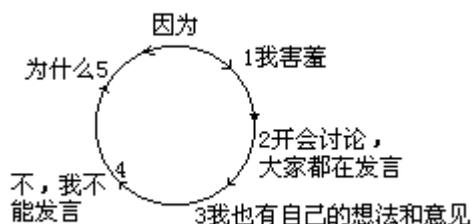
有自卑感的人也容易表现羞怯。因为觉得“自己不如人”，于是与人交往时，总怕自己的言行不对而被人耻笑。

再者，只求太平，说话行事都要有绝对把握再进行，生怕冒半点风险，因而总是受别人言行或环境的支配，缺乏主动性，有这种思想也是造成羞怯的原因。

羞怯并不是天生的。据统计，四分之一的羞怯成人，在儿时并不如此。也有相当多的害羞儿童长大后却不害羞了。所以羞怯是完全可以克服的。

克服羞怯心理，重要的一条是，鼓起勇气，敢于说第一句话，敢于迈出

第一步。有羞怯心理的人往往会形成如下图所示的恶性循环：



要想打破这个环，就必须在 3 与 4 之间采取行动。当你一旦超过了这道障碍，你就会感到，羞怯并非那样难以克服，而且你会在积极活动的成功中受到鼓舞，勇气倍增。可是如果你总是用“我害羞”三个字让自己躲过该说的话、该办的事，那你将永远束缚在那个狭小的圈子里。

第二，克服自卑心理，放下思想包袱。正视自己的短处和不足是必要的，但要看到自己的力量，不能一味否定自己，老是拿自己的短处去比别人的长处，为自己寻找不讲话、不行动的理由。人不可能事事正确，话句句得体。即使言行有错，也可作为前车之鉴。如此去想，你就会放松下来，把花费在担心别人怎样评价自己的精力用来对付新的场合、新的问题。

此外，还可以借助一些具体方法来解决羞怯问题。例如进行自我训练。日本一家著名的训练年轻经理的学校，为了帮助学员克服害羞心理，建议每个学员身着笔挺的西装赤着脚到公园里走一圈，在陌生人群中进行 20 分钟的演讲。不管有没有人听、听的人怎么反应，都要坚持到底。举这个例子，并不是让大家也这样做，而是说可以针对自己的弱点，进行模拟情境的自我练习。又如，有一种自律性的练习方法，即当你事先未做准备，临时处事感到紧张时，竭力控制紧张情绪外露，使身体姿势舒适、神态自然，同时对自己说：“我很舒服、很镇定。”这种自律性安慰，可以达到消除紧张、放松心情的效果。再如，观察那些善于交际，活泼开朗，泰然自若的人的言谈举止风度，对照自己的弱点加以克服。根据自己的气质养成自己的风格。注意学习别人的交往技巧，比如，怎样待人接物，如何叙述一件事情的始末，如何引起话题，如何使谈话继续和终止等。

克服羞怯心理虽然需要方法和技巧，但更重要的是你自己要有决心和信心。难道你不愿意自然、大方、有风度地出现在人们面前？试试吧，你一定能如愿！

嫉妒是恶狼

墨西哥一位版画家刻过一幅题为《七种不应有的恶习》的版画。画上有七只代表七种恶习的动物，饿狼似地扑向一个人。其中一只恶兽就象征着“嫉妒”。确实，把嫉妒比喻为恶兽并不过分。我们在报刊上常可以看到关于因嫉妒而发展到残暴伤害或杀人的案件的报道。可见，嫉妒不但伤人，还会使人丧失理智去杀人。

嫉妒与羡慕不同。所谓羡慕是看到别人的优越处境或良好状态，也希望自己能变成那样。有时因自己的境遇与素质的差距而无法达到时，产生了自伤自叹心理。因此，“羡慕”的感情是静态的。与此相反，嫉妒却是动态而有攻击性的，它欲排除别人优越地位，对别人的优越含有一种不友好的敌视。所以有人说，嫉妒是从憎恨的情感中分化、产生出来的。

在现实生活中，心存嫉妒的人大体有这样几种表现：一种是对别人的优点、进步、受表扬，感到不服气，认为自己跟他也差不了许多。或者拿自己的长处跟别人的短处相比，越比越觉得别人不配享受荣誉，觉得自己受了委屈。一种是曲解别人，认为别人要求进步、工作积极、服从领导、帮助同志都是“想出风头”、是“故意表现”、“会耍手腕”等等。还有一种是认为别人进步了，就显得自己落后了，有损于自己的面子，不如大家“彼此彼此”，谁也不拔尖为好。总之，有嫉妒心的人都不爱看别人的优点长处，总爱挑剔别人的缺点毛病。每当自己的同伴受到表彰和鼓励，或者在学习、事业上取得成绩时，他不是高兴，或从中受到鼓舞，而是心里紧张，内心隐隐作痛，感到别人出成绩或超过自己就是对自己的一种打击和贬低。就中学生来看，嫉妒常来自同辈人，对于自己的长者、老师高于自己，往往心安理得，但对同辈人超过自己则反感、嫉妒。如，有人因为自己的好友升入大学，自己就与他（她）一刀两断，永不来往。有的因为自己的同班同学在竞赛中取得名次，就说三道四，找碴挑刺。还有的因为同伴受到老师夸奖，就嫉恨得视如仇敌。

生活实践反复证明，嫉妒心要不得，它对人对己对事业都有害。因为嫉妒心具有强烈的指向性，它嫉的是贤，妒的是能，指向的是强人能手，势必成为扼杀进取者和有才能者的无形力量。不难想象，假如同学、同事、兄弟姐妹之间都像《红楼梦》里探春所说的那样：“一个个像乌眼鸡似的，恨不得你吃了我，我吃了你”，希望别人倒霉，诅咒别人进步，我们的生活、学习环境将会变得怎样地令人不快，以至令人窒息啊！

嫉妒心重会坑害自己就更明显不过了。这种人总没有“舒心”的时候。别人有成绩，他难受，自己有成绩，在沾沾自喜的同时，又免不了心里紧张、焦虑不安，生怕别人赶上自己，对别人过分提防。这种精神状态以及由人际关系紧张而带来的无穷烦恼，会严重损伤人的身心健康。《三国演义》里的周瑜，身为东吴三军都督，年轻有为，才华横溢，他见到诸葛亮足智多谋，豁达大度，德才都在自己之上，而心生嫉恨，欲置之死地而后快。结果如何？没杀了诸葛亮，自己才30多岁就气死了。现代心理医学的研究也一再证明了嫉妒心不仅可以引起神经症，而且还可导致多种心身疾病。

嫉妒人这种不健康的心理并非天生就有的。从心理学的道理来说，放纵嫉妒的情绪容易影响人体健康，它是人类所固有的一切不良心理状态中最大的危害。既然如此，也可以通过自我控制、自我调节，通过自我修养渐渐克服嫉妒心。

嫉妒心重的人常有这样几个特点，一是特别自私，二是虚荣心重，三是心胸狭窄、自卑感强。这说明嫉妒心不是孤立的心理活动，它与人的理想、信念、世界观、知识水平等许多因素有关。所以，要想彻底清除嫉妒心，首先必须树立远大理想，培养自己高尚的道德品质，树立集体主义观念，克服个人主义。

再就是要加强自我调节，以积极的态度进行行为矫正。如，靠自己的努力去超过“对手”，把对他人的嫉妒心变为竞争意识。由希望达到最佳状态而激励自己向上。比如，数学考试中得70分的同学，把自己对某位得90分的同学那种嫉恨心，变为用功学习数学的动力，以此打消嫉妒心。

还有一种积极的策略是寻找新的目标，要充实自己，情趣要高尚，广泛开拓一个不输给人的境界。比如，你无法取胜的原因是为了“容貌”，那自

己无论怎样努力都是无法改变的。为了解脱苦恼，有效的办法是发现别的更能发挥自己力量的新目标。比方说在课外阅读方面做出努力，获取了超出别人的成绩。当你知识丰富，对事物有独到的见解，在一个非“容貌”的领域里具有了别人所缺少的东西的时候，你就有了能与“对手”相匹敌的资格，从而找到了心理上的平衡。应当看到，在今天，每个人都有发挥自己长处的用武之地，何必拘泥于一时一事、殚精竭虑去嫉妒别人呢？

再有，如果你学习廉颇负荆请罪的精神，找到被自己嫉恨的同学，开诚布公地向他检讨，求得帮助，这样做的结果，实践证明，你丢掉的只会是害人的嫉妒心，而无损于你的威信。

要发火的时候该怎么办？

我们平时所说的发火，心理学称之为怒。这是人在事与愿违时产生的一种心理反应。一个人如果经常发火，不仅影响与别人的团结，还会影响自己的学习和工作。而且人在暴怒之下，有时还会失去理智，做出遗恨终身的事来。达尔文说：“脾气暴躁是人类较为卑劣的天性之一，人要是发脾气就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步。”

怒，就其强弱程度可分为：愠怒、愤怒、大怒和暴怒。人在愠怒时，感到烦躁不安，表现出“没好气”，但还能忍受；人在愤怒或暴怒时，则有明显的生理变化，如心跳急速、胆汁增多、呼吸加快、胸部升高。外部表现为脸面勃然变色、两眼圆睁、咬牙切齿等。而且总要寻找发泄的对象，或是迁怒于人，或迁怒于器物。可见，随着怒气强度的增加，它所造成的影响和危害也将增大。

在特殊情况下，愤怒也可能有积极作用。如面对来犯者的侵略，我边防战士愤怒反击。几个战士为了给牺牲的战友报仇，竟把一门重炮推上山，可在平日，十几个人都挪不动那门炮。战场上这种愤怒情绪可以激发人英勇打击敌人的斗志。但在多数情况下，愤怒的情绪都是极为有害的人为什么会发怒呢？一般发怒时，都是起因于：“事情不应该这样啊！（但现在已经发生了）太让人生气了！”“他为什么不跟我一样呢？否则我就不会动怒”。这就是说，怒的起因往往是期望大千世界要与自己的需要和意愿相吻合。当事与愿违时，便会产生不愉快、不满意、苦恼、沮丧、以至怒不可遏。例如，人的物质需要或精神需要得不到满足，特别是自己认为正当的合理的需要得不到满足，或者已经得到的东西和权利由于外部原因遭到损失或者失去了，这时容易动怒。又如，自尊心受到损害，生活中遇到某种困难、挫折或逆境，也会引人发怒。

发怒还与人的思想修养有关。需要不能满足、财物受到损失、人格受到侮辱，这对于有修养的人也会引起不快，但不一定会动怒。而对于思想修养差或缺乏精神文明、意志“管不住”感情的人，就是针尖般大的不如意或者稍微触犯其个人利益，他也会发牢骚、耍脾气，甚至大发雷霆、勃然大怒。

那么，怎样才能调节、控制自己的情绪，使自己少发火或不发火呢？

我国自古就有一套制怒的方法。如有的主张忍耐，进行自我克制；有的主张静居寡欲，与世无争，怒气自然不生；还有的则提倡由不满而发怒，转而发愤，在逆境中艰苦奋斗。许多有为的人都在制怒上下过工夫。如林则徐，他深知自己有易怒的毛病，无论在哪里做官，总书房的墙上挂起“制怒”

的条幅，时时提醒自己，每有怒气上升时，便强自按捺下来。

在我们的现实生活中，控制自己情绪的最根本方法还是要加强思想修养、锻炼自制力。同时，正确认识客观世界，学会正视现实也是制怒所必需的。什么是正视现实呢？其一，要懂得别人不会永远像你所希望的那样说话行事，世界就是如此，这一现实永远不会改变。所以，每当你因为自己不喜欢某人某事而动怒时，你实际上是在感情上自己折磨自己。而当你接受了上述现实，你就能对世事采取更为宽容的态度了。其二，人在生活中会遇到大量不同于你、反对你的意见，这也是现实，是你为“生活”付出的代价。因此要准备好：你的每一种情感、每一个观点、每一句话或每一件事都可能会遇到不同于你或反对你的意见。无论你主观意愿如何，与你不同的观点、做法总是有的。预先估计到这一点，就可以摆脱低沉情绪的干扰，具有了“不起火”的良好的心理基础。其三，还要接受这样的现实：许多人将永远不理解你。不要为此而愤愤不平，其实，你也会不理解许多与你很接近的人，而且也没有必要完全理解他们。他们与你有所不同是正常的。总之，认为别人要是和你一样、要是不反对你、要是能理解你，你就不动怒了，这种想法是一种不现实的错误的推理。

同时为了控制自己的情绪，还需掌握一些制怒的具体方法。下面介绍几条方法，当你要发怒时想到它，也许会有些用处。

第一，转移注意。

当你遇到某种不平的事，越想越气，不如丢开它，转而找些开心的事做。如出去走走，看电视电影，听音乐，找本有趣的书刊读读。当然，这种办法是临时措施，不是根本之法，但却能立刻收到效果。

第二，试着推迟动怒的时间。

如果你在某一具体情况下总是动怒，那就先让自己推迟几秒钟，比如说，推迟 15 秒钟再发火，下一次推迟 30 秒，然后不断延长间隔时间。一旦你意识到可以推迟动怒，你便学会了自我控制。推迟愤怒也就是控制愤怒。高尔基说得好，那怕是对自己有一点点小小克制，也会使人变得坚强起来。经过多次实践，积小胜为大胜，你会发现自己不那么容易动怒了。

第三，尽量降低发火的程度。

如果你实在愤怒，怎么也控制不了自己的心绪，觉得非马上把火发出来不可时，建议你先采取一些“应急”措施，如默数一到十，A 到 Z，或是把舌头在嘴里绕几圈等等。总之，尽量使自己将要说出的话火药味儿少些。但这毕竟是下策了。

第四，作“动怒记录”。

记下你发火的时间、地点和事情经过。要求自己如实地记录当时的心理活动。坚持这样做，你就会发现，记录动怒行为本身将促使你少动怒。

最后，请记住培根的一句话：“无论你怎样地表示愤怒，都不要做出任何无法挽回的事来。”

你参加家务劳动吗？

家务劳动指什么，没有人下过明确的定义。我们认为家务劳动指的是：在家庭中，为了进行正常的生活，解决吃、穿、住等问题所从事的一切劳动，其直接目的是为家庭服务，为家庭成员服务，也包括为自己服务。

近些年，学生参加家务劳动很少，甚至连最基本的生活自理能力都没有。早起不叠被子，床上、桌上乱七八糟，不会洗衣，不会做饭、做菜，光是吃现成的，穿现成的，很少主动擦（扫）地、打水、收拾屋子……养成了一种“少爷”“小姐”的习气。这些人往往还有一种错误认识：现在的任务是专心念书，上大学当专家，家务劳动那些生活琐事，干不干无关紧要。

人活着就要吃饭穿衣，有家庭存在就得有家务劳动。即使科学技术高度发达，解决了许多家务劳动的社会化问题，也还是有不少事需要自己干的。何况离那一天还早着呢。不管你是大人物还是小人物，不管你是高级工作人员还是普通公民，都要会干家务劳动，否则你在家庭里就得依赖别人侍候你，那就有“不劳而获”之嫌了。50年代，陈毅元帅有一次回四川老家，看到母亲床下有一些脏衣服，就立即拿出来端盆打水把它洗了，他不但会干，而且干得很熟练，这不是家务活吗？大家知道前英国首相撒切尔夫人每天早晨都要为丈夫和家人准备早餐的，这不是家务劳动吗？同学们，想想你们的父亲、母亲，他们每天要干多少家务活呀！

由于家务劳动是人类生活所必需，世界各国都重视对学生的家务劳动教育和训练。在日本，学校开设了学习家务劳动的课程，让学生学会洗衣、缝补、做饭这些基本的家务劳动技能。德国100年来一直要求孩子必须帮助父母劳动。布鲁尔市法院根据传统曾通过一项法律，规定：不足6岁的儿童可以只玩耍，不承担家务劳动；6~10岁要帮助父母洗器皿、收拾住宅、去商店买东西；10~14岁要在花园干活，刷鞋、擦鞋；14~16岁时要擦汽车，到花园翻土；16~18岁时，每星期要对住宅进行一次大扫除。在我们中国，勤劳是中华民族的优良传统，这传统是包含着家务劳动在内的。著名的朱柏庐治家格言，开头就是“黎明即起，洒扫庭除”，讲的就是家务劳动。《孔雀东南飞》里写的“十三能织素，十四学裁衣”，讲的也是家务劳动。十三、十四岁（虚岁），正相当于今天初中学生的年龄。

经常参加家务劳动，学会家务劳动好处是很多的：

一、可以提高自己的独立生活能力。中学生很快就要进入成年了，不能总是依赖父母和长辈过日子，应该把自己看成家庭的一个重要成员，要以实际行动为父母分担家务，也要为将来走上社会、独立生活培养能力。一旦离开家庭，许多生活“琐事”就得自己动手，没有这方面的能力，生活上必然会遇到困难，必然影响工作或学习。要想获得生活上的自立、自理能力，最好的办法就是和父母分担家务劳动。

二、家务劳动可以培养良好的意志品质，培养克服困难的精神。家务劳动有琐细的，也有繁重的。有的活儿，自己不大爱干，也有的活儿不容易干好，这就需要强制自己去干，去想办法干好，常常得克服许许多多的困难——物质上的，身体上的，技术上的，心理上的——这就在劳动过程中磨练了自己的意志，培养了克服困难的勇气。这对于今后从事学习和工作都是十分有益的。

三、家务劳动可以培养关心他人的品质，促进家庭和睦。家务劳动，只为自己的很少，即使是给自己服务的劳动，也减轻了其他家庭成员的负担，等于帮助了家里人。更多的家务劳动是为家庭的，你会在劳动中体会到为他人服务的愉快。如能经常参加家务劳动，就不会只想自己，“以我为中心”了。况且，有些家务劳动是全家人一起干的，互相协作，说说笑笑，热热闹闹，融洽了家庭关系，促进了家庭和睦。每个人在家里都心情舒畅、精神愉

快，学习、工作效率就会更高。

四、家务劳动有利于开发智力，促进智能的提高，有助于创造力和实际操作能力的发展。劳动是动手的，费体力的，但又不只如此。劳动有一定的难度，需要动脑；劳动有一定的程序，也需要动脑；劳动有一定的技巧，更需要动脑，手和脑是并用的。苏联著名教育家苏霍姆林斯基说过：“儿童的智慧在他的手指尖上。”讲的就是动手劳动可以促进智能的发展。请你记住：心灵与手巧是相辅相成的。

参加家务劳动的好处，不只这几项，同学们可以在劳动中自己去体会。

需要强调：家务劳动并不是劳动的全部，在学校里，在社会上，积极参加集体组织的各种公益劳动、生产劳动和社会工作是更为重要的，你切不可顾此失彼。要做一个爱劳动的人。

如何对待自己的容貌

爱美之心，人皆有之。自古以来，就有许多形容青年男女美貌的词汇和语言。形容女子美貌的有“窈窕淑女”“柳眉杏眼”“亭亭玉立”“沉鱼落雁之容，闭月羞花之貌”“二八姝丽”等等，形容男子美貌的有“风流倜傥”“英俊潇洒”“美男子”“翩翩少年”等等。形容人长相丑，则有“丑陋不堪”“丑八怪”“相貌难看”等等。如果，你细心观察，你周围的人，有多少像描述的那么“美”？又有多少像描述的那么“丑”？恐怕都不多吧。美与丑是相对的，如果把人的外表的美与丑与一个人的品德风貌、对社会、对人类的贡献联系起来考察，那“美”与“丑”可就出现了更为复杂的情况了。

一般地来说，外貌长得漂亮的人，常常有一种自负感，他们觉得自己很美，超过他人，特别是当有人多看他们几眼，或有人夸赞几句“长得真帅”“长得真漂亮”的时候，就美滋滋的；而外貌长得难看的人，常常产生一种自卑感，觉得自己相貌难看，似乎矮人一等，当有人议论说：“真难看”“丑八怪”时，更感到自惭形秽。我要说，上面两种想法都是盲目地看待自己的容貌，真是漂亮反被漂亮误，丑陋更被丑陋缚。这样的例子在现实生活中是不少的。

美国两位心理学家做过一个有意思的调查：他们从一所中学里选出漂亮的男女生各十名，选出容貌丑陋的男女生各十名。然后对其大学入学率和智商加以跟踪研究比较，发现漂亮的男学生入学率比丑陋的男生低 9%，女生低 6%。智商方面，漂亮的男生比丑的男生低 8%，女生低 5%。他们得出的结论是：长得难看的中学生的大学入学率和智商，比长得好看的中学生要高。看了这份材料，你会有什么想法呢？至少，长得漂亮的同学不必为自己的外貌优势骄傲了吧。

其实，社会上仅仅以貌取人的人是很少的，即使有，你考查一下就会发现，他们往往是一些不学无术，思想肤浅的人。那些有学识、有道德的人看人的时候，都是从整体去看的，首先去看人的品行，看人的学识，看人的才干，看人的贡献，至于外貌仅仅放在次要地位，甚至是不去考虑的。

在历史上，像诗人拜伦、雪莱、普希金，作家肖邦那样秀外慧中的人物当然是有的，然而又有谁会记起贝多芬、安徒生、托尔斯泰、高尔基、鲁迅并不是美男子呢！再看看演员，过去一些驰名世界的外国女演员如邓肯、嘉波、柯尔伯、柏格曼等人，就他们的容貌而论，都不能说是漂亮吧，但这毫

不影响他们取得较高的艺术成就。我国著名京剧、昆曲演员如谭鑫培、王瑶卿、言菊朋、韩世昌等人，扮相也并不很美，却是备受人们爱戴的著名艺术家。据传说宋代文学家苏东坡长相难看，可千百年来有谁因此而不敬佩他的文学才华和成就呢！雷锋同志个子是很矮的，按照一些人肤浅的观点恐怕真是“三等残废”了，但又有谁不被他那崇高的共产主义思想品德感动呢！看过《巴黎圣母院》的人，没有谁对那位仪表堂堂、道貌岸然的副主教克罗德·佛罗洛产生好感，因为他的心灵太丑恶了，是一个地地道道的伪君子；而对那位丑陋不堪的驼背撞钟人加西莫多反而十分同情，甚至赞叹，因为他是一个有美好心灵的人。

有的人可能心里认为长得不好看，将来交异性朋友都困难。的确，由于长相影响了交异性朋友的事情是有的。应该认识到，那种只注重外表的人，往往是很肤浅的，不值得敬慕。如果你有美好的思想品德，有真才实学，你就增加了交朋友的更为有利、更为深沉的条件。前些年有一篇小说《我的丑人》，主人公是一个漂亮的姑娘，她真心爱上了一个德才兼备、奋发有为的青年，而这个青年个子矮且肤色黑，她充满深情地叫他“我的丑人”。生活中这样的真人真事是不少的。

上面讲的许多道理和事实，主要是想告诉中学生朋友们，如果我们对人的外表有正确的认识，就不会因为自己面容不漂亮或身材不优美而苦恼。当你懂得：勇敢是美，勤奋是美，朴实是美，健康是美，聪颖是美，文明是美，朝气蓬勃是美……的时候，你自然会通过丰富的内涵以求得真正的美。这时你的外貌也会由你内在的精神而放出光华。通过有价值的学习和工作而获得真正的美，较之人工地堆砌在表面上的那种虚伪的、粉饰的所谓美，实际上要切实、高尚、有意义得多。心灵的美，深厚充实，时间愈久愈见光彩。

在此，我们提醒那些外表长得漂亮的同学，千万不要被自己的外貌“迷惑”住，尤其不要为了更加漂亮，占用很多时间去追求服饰、刻意打扮，把美好的青春时光白白浪费掉。人不能像《卖柑者言》里说的那样：“金玉其外，败絮其中。”希望你成为一个心灵、学识、才干与外表一致的人。

这里，更想提醒那些外表不美甚至较丑的同学，千万不要自惭形秽，为自己的长相伤脑筋。是否被人看得起，受人敬重、爱慕，关键在于是否德才兼备，是否有所作为，是否对社会有较大贡献。中国的一句古话说得好：“凡人不可貌相，海水不可斗量。”发奋图强吧，争取尽快成为一个好学上进、才德过人的新时代青年。

怎样克服遇事拖拉的毛病

星期天一早，李明同学起床后就开始做老师留的作文了。怎么开头呢？削削铅笔，翻翻过去的作文本，勉强写了两句，忽然看到一本新来的杂志，心想还早着呢，先看一下再做不迟。转眼到了中午，又该吃午饭了。下午怎么安排呢？紧张学习一周了，总得有半天松弛一下呀！晚饭后电视里精彩的足球赛又开始了，四年就这么一回，不能错过机会。而且，说不定看完球赛还能冒出点灵感来。就这样，从早到晚都想要写作文，却一直拖延到人困马乏的半夜时分，才胡乱对付了一篇了事。

看了上面的叙述，你可能会发笑。但现实生活中不是常有这种拖延现象吗？遇事拖拖拉拉确实是一种惰性，人的精力如果被惰性所抑制，久而久之

就会使人懒散成性，以致抱负落空、贻误大局。

拖拉作风能不能除掉呢？你不要觉得它是一种固有的个性，或是一种不可救药的毛病，实际并不是这样。这是一种坏习惯。正像所有其他习惯一样，它也同样可以被克服掉。

这里介绍几条克服的方法，供你参考：

为自己规定一个期限。上面的例子中，如果作文不是要求星期一交，而是星期二，那么可能这位同学还会同样拖到星期一晚上。由此看来，凡做一件事，给自己规定一个期限，是避免拖延的重要措施。在初期，你的这个期限最好公之于众，让别人知道你的期限，并期望你按时完成。这样你就会有一种压力，你的自尊心会敦促你努力如期完成此事。公开的拖延往往要比私下里拖拉难堪得多。

克服拖延恶习的另一个重要方法就是马上着手你的计划。要练字——从现在开始！想锻炼——从现在开始。不要总是“明日复明日”。抓住了现在，就是抓住了时间，把握了生活。德国诗人席勒在谈到时间时说过，未来的姗姗来迟，过去的永远静止，现在像箭一般飞逝。是的，生命是由每一个像飞逝的箭一样组成的，青年人因为自己年轻，觉得日子好像永远过不完，往往不容易把握现在，抓紧今天。美国的盲聋哑人学者海伦·凯勒说：“有时，我常这样想，当我今天活着的时候，就想到明天可能会死去，这或许是一个好习惯。这样的态度将使生活显得特别有价值。”每一位积极生活的中学生都要珍视现在，抓紧时间，绝不拖沓。

分清事情的轻重缓急，学会在一段时间内集中处理一个问题，也有益于克服拖拉的习惯。杂乱无章和拖延总是连在一起的，因为二者可以说是相得益彰的。如果你桌上摊着六门课程的复习资料，那么，单单决定先复习哪一门就要不少时间了。而且没有哪两项任务会是同等重要的。人在疲沓时往往随意挑一件事就干，这样会把最重要的事给忽略了。所以要分清事物的轻重缓急，并且在完成一件事之后，再着手处理另一件。有人用写纸条的办法，记下自己要做的事，按其重要性依次排队，然后按部就班地处理它们。每当做完一件事，就高兴地在纸上画掉一项。同时，集中优势也是很必要的。大概很多人都看到过医院里问事处的服务人员是怎样工作的。她被拥挤在窗口的人群询问着，喧闹、查问声不绝于耳。而她却不慌不忙地认定一个人，然后目不斜视地盯着他，仔细回答他的问题，从来不对其他人分散注意力。回答完这个人后，再选下一位提问的人。她的这种“一次只集中应付一个人，盯住他的问题不放，直到处理完为止”的精神，不是对我们很有启发吗？

不要避重就轻。避重就轻也许符合人的天性。但到头来会积重难返，难上加难。你应当试着不让自己回避棘手的事。如果你原来习惯先做容易的问题而后解决难的，那你不妨倒过来试试。也许你会从中发现自己在解决了难题之后受到鼓舞，剩余的任务就迎刃而解了。

从小事做起，培养良好的生活习惯，也是战胜自己惰性的有效办法。起居、走路、吃饭、整理内务都要快速完成，决不磨蹭。在这方面，我国著名京剧演员郝寿臣有一套克服惰性的方法。他在床头贴一条幅：“睁眼就起”。每早无论多困，只要一睁眼，他便一骨碌爬起来，匆匆洗漱。待坐到桌边，又一条幅映入眼帘：“赶快吊嗓”。于是他又抓紧练功，开始一天紧张的生活。

最后还要说一句，不要因为追求十全十美而裹足不前。这也是克服拖拉

恶习时应当注意的问题。

中学生不应吸烟

把吸烟称为“现代的鼠疫”，不会被认为是危言耸听了。烟草可以说是一种慢性自杀剂。它的化学成分十分复杂，仅有毒物质就含 20 多种。而香烟点燃后产生的烟雾中，据分析竟有多达 750 种以上的刺激和毒害细胞的物质，而且浓度之大很是惊人。例如，在抽烟的房间里，空气中的一氧化碳的含量要比一般房间高出几十倍。吸烟的人大口大口地直接吸入肺中，肺中的一氧化碳大大高于平常人。这就降低了血液运送氧气的的能力，影响人体的新陈代谢，降低了氧气对大脑的供应。这是抽烟人出现头痛、头晕的重要原因。

烟草中含有烟碱（尼古丁），对人的血液循环系统危害很大。它使血管发生痉挛，血压升高，胆固醇易于沉积在血管壁上，使人的血液流通产生阻塞，形成冠状动脉硬化性心脏病。

香烟中含有剧毒物质烟焦油，会使肺泡上皮细胞损伤和变形，上皮细胞粘液分泌增多，减弱纤毛运动，降低人体的排痰能力。烟焦油内所含的苯比萘和亚硝胺具有强烈的致癌作用，可直接使吸烟者发生癌病变。

香烟中的烟雾微粒对人的呼吸系统危害明显。这种微粒对人的呼吸道的长期刺激，使气管和支气管发生炎症，慢慢会形成支气管炎。严重者还可能进一步发展成肺气肿和肺原性心脏病。

吸烟虽然有时能给人以暂时的快感和兴奋，但过后所产生的麻痹和伤害，却是更为持久的。

事实证明，吸烟对青少年的健康危害更大。由于青少年正处于生长发育的过程中，各种生理器官都还没有发育成熟，对外界各种有害物质的抵抗能力较弱，易受伤害。据统计，肺癌发病率与开始吸烟的年龄有直接关系。如，20~26 岁开始吸烟者，肺癌发病率为不吸烟者的 10 倍，15~19 岁开始吸烟者为不吸烟者的 15 倍。小于 15 岁吸烟者为不吸烟者的 17 倍。童年时期就有吸烟习惯的成年人比不吸烟者死亡率高。如 15 岁以前开始吸烟者比 25 岁开始吸烟者死亡率高 55%，比不吸烟者高 1 倍多。

以上是从吸烟危害个人健康的角度说明中学生不应吸烟的道理。再从经济方面看，要吸烟就得手头有钱，中学生经济尚不独立，一旦吸烟成瘾，势必要想方设法找钱买烟。由吸烟开始而步入歧途的中学生为数相当不少。

同时，还要看到，吸烟不仅危害个人，还会造成环境卫生的污染，人际关系的腐化，更有约 15% 的火灾也是由于吸烟不慎而酿成的。可见，吸烟是有百害而无一利的，它不再是无关宏旨的个人小事了。随着整个社会文明的向进发展，吸烟终将被摒弃于现代生活之外。对于这一点，未来世纪的主人、今天的中学生们应当有足够的认识。你如果不相信，请看以下事实：

世界卫生组织曾在 1970 年、1971 年、1976 年的世界卫生大会中制订戒烟策略，在 1986 年第 39 届世界卫生大会上又通过了戒烟的 22 项决议。北欧的瑞典，1964 年在世界上首先成立了全国性吸烟与健康协会，进行大规模的卫生宣传教育活动。1970 年就出现了令人欣慰的状况：肺癌的发病率急剧下降。

反吸烟运动在美国已成为一种政治策略，有 17 个州，数百个地区规定在办公室吸烟属违法行为。报纸招工广告上往往特意标出：“只招收不吸烟者”，

在职吸烟者则有被解雇或失去晋升机会之虞。自 1964 年以来，美国抽烟者的比例大幅度下降，进行调查时有 40% 的成人抽烟，当时美国医生普遍提出了抽烟与癌症、心脏病及其他健康问题的关系，并对此提出警告。到 1986 年底，经全国疾病控制中心对 1.3 万多美国成人进行调查，发现成人抽烟已下降为 26.5% 了。由公共卫生署直接领导的戒烟运动一浪高过一浪，他们声称 2000 年时全国将无一人吸烟。

日本等国家采取了录制戒烟录音、打戒烟电话等措施。

意大利最近颁布了世界第一部“严禁吸烟法”。

不难看出，对吸烟的认识及有关措施，不同程度地标志着一个国家现阶段的文明程度。

从我国情况看，许多城市也都有了“公共场所禁止吸烟”的规定。许多大学拒绝吸烟者。现在，许多姑娘已毫不犹豫地把不吸烟作为不可更动的择偶标准之一。

中学生朋友们，丰富你的课余生活，将自己的情趣转到高层次的需求上吧！琴棋书画、品茗度曲、游泳溜冰，哪一件不比吸有毒的气体强呢？

修养篇

敢峰

这些文章都是一定历史条件下的产物，这次编选，力求离当前的中学生和青年朋友们更近些，但难免总会有些不大合辙的地方，文章的基调也可能偏高。不过我想，时代有强音、中音、弱音，我们还是选择时代的强音好。人，无志不立，不学无成，不奋斗怎能开拓人世间的大道？青少年应最少世俗之见，不随波俯仰，敢于开时代风气之先，为国为民立大志、建大业，成为振兴中华新一代风流。语为心声，我希望这些小文能在更多的中学生和青年朋友中引起“同频共振”，做人生征途上的强者，像鸿鹄那样展翅高翔。

见大而忘小

颜渊是孔子的弟子，在封建时代被人称为“亚圣孔子称赞他说：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐，贤哉回也。”为什么颜渊能够箪食瓢饮身居陋巷而不改其乐呢？宋代的学者周敦颐解释说：“夫富贵，人所爱也；颜子不爱不求而乐乎贫者，独何心哉？天地间有至贵至爱可求而异乎彼者，见其大而忘其小焉尔。见其大则心泰，心泰则无不足，无不足则富贵贫贱处之一”

周敦颐的这一段解释虽然不尽妥当，但是“见其大而忘其小”，这句话却说得很好。这是自古以来我国许多伟大人物的一项十分重要的思想修养。在他们心目中，所看到的和所追求的，是理想和事业。他们把这些看成是“大”。对个人生活上的一得一失，常是无暇去计较，不放在心上，把它看成是“小”。他们把整个身心专注在自己的理想和事业上，对个人生活上的一时的困顿得失，自然也就不会有一种忧心忡忡，不可终日之感了！

无产阶级的革命者，从来就是最能“见大而忘小”的人。大家所熟知的夏明翰烈士的就义诗，可以说是一篇典型的革命者“见大而忘小”的宣言书。“砍头不要紧，只要主义真，杀了夏明翰，还有后来人。”“忘小”到了“砍头”都“不要紧”，这是最彻底的“忘小”；坚信“主义真”，并且看到自己死后“还有后来人”，预见革命最后一定胜利，这是最全面的“见大”。简单 20 字，道出了一个革命者如何伟大的胸怀和气度！

是有为的革命者，还是碌碌的庸人，其分界线就在于是将自己主要的心力用在社会主义经济建设上，还是用在个人得失的追求上；是“见大而忘小”，还是“见小而忘大”。我们的目标是：振兴中华，实现改革发展的宏伟目标，为在 21 世纪把我国建设成为一个富强、民主、文明的社会主义现代化国家而努力。为了这美好的未来，当前我们宁愿付出更艰苦的劳动，过着比较艰苦的生活。

“见其大而忘其小”，这句话说得真好。只有“见大”，然后才可预见光明宏大的前景，看见整个无产阶级伟大的革命事业。为了它，不惜付出自己的一切，才能真正地“忘小”。也只有“忘小”，然后才能没有一丝障眼的浮云，才能更加明晰地“见大”。因此，我们不仅要经得起顺风，也要经得起逆流，在生活的砺石上，不断磨练自己的革命锋芒，这样才能永远向前。

两千多年前的颜渊所见到的“大”，只不过是“修身、齐家、治国、平

天下”，服务于封建阶级的儒家的理想，对我们今天的社会主义建设事业，以及从事于缔造营建这一伟大事业的人民来说，显然是无法比拟的。

严格·艰苦·事业心

从0.01说起

有一个医生，过去在学习上很马虎，对小数点之类的问题常常不注意。有一次给病人看病，在开处方时，竟把0.01分量的药品误写为0.1，药量增加10倍，结果把病给治坏了。从这个沉痛的教训里，这个医生才真正悔恨自己的错误，认识到马虎是做好医务工作的大敌。在其他工作上也是一样。建筑一座大楼，如果因为马虎，不严格，发生计算上的错误，整个大楼就要倒塌。炼钢如果马虎，在化学成分上有点错误，就要出废钢。在艺术工作上如果马虎，一个动作、一个唱腔、一个笔画都不能严格要求，那就不可能演出好戏、画出好画。在财务会计工作上，错一个小数点，就会乱成“一锅粥”。在社会科学上不严格，就会因错误的分析而得出错误的结论。而要使火箭和宇宙飞船上天，不要说不能有0.01的误差，连0.00……1的误差都不能有。马虎，不严格，哪怕有再大的本领也不能攀登科学高峰。科学越发展，技术越精密，就越要求严格。

青年朋友们，我们应该懂得：严格是科学的生命，马虎则是科学上的自杀。因为任何一门科学都是反映一种具体事物的复杂的客观发展规律的学问，我们的学习活动，就是认识、掌握这些复杂的规律或者摸索、探求、发现未被前人发现的真理。我们只有严格踏实，才能全面地了解事物的各个侧面，深刻地认识事物的本质及其发展规律，而不致对事物作片面的表面的理解，知其一不知其二，得出错误的结论。毛泽东说：“科学是老老实实的学问，任何一点调皮都是不行的。”“东张西望，道听途说，决然得不到什么完全的知识。”又说：“世界上怕就怕‘认真’二字。”这些教导都说明要真正学得一点东西就必须有严格、老实的态度。只有认真才可能认清事物的本来面目，求得真知。

严格要求，在学习上培养严格认真的学习态度，是十分重要的。这是因为，严格要求是深刻理解和牢固掌握知识的起码条件。没有严格的要求，再好的书，再好的学习条件，也是学不到多少真知识的。养成严格认真的治学态度，对一生的学习和工作都大有好处。这正如俄罗斯教育学家乌申斯基在谈到要认真踏实、牢固地掌握知识时所说的：“心灵中知识和思想的基础，建立得愈加巩固，将来在这个基础上就愈能建立起来更加巨大和更加巩固的建筑物。”反之，那就好比是“一个赶着未曾把货物捆载结实的醉酒的车夫，他不往后面看，只是往前赶，赶回家去的仅是一辆空车，反而夸张他走了很长的路程。”

那么，学习上的严格要求究竟是指什么呢？我认为首先应该是一丝不苟。这就是说，在学习上要一点不马虎。大到科学的原理原则，小到一句话，一个字，一个标点，一个小数点都不轻易放过，毫不含糊。这样才能把事情弄得清清楚楚。其次学习上的严格要求还指对待知识、学问要有寻根究底的态度。碰到任何问题，要不仅知其然，而且要知其所以然，不被复杂的表面现象迷惑，能认清其本质。这就要有“打破沙锅问到底，还问锅碴在哪里”的精神。不懂的就一定要设法把它弄通弄懂，苦思冥想，虚心请教，决不满

足于一知半解，不求甚解，囫圇吞枣。

学习上的不严格要求，并不是一日两日就见危害的。所以也往往为有些青年朋友所忽视。但是，“差之毫厘，失之千里”。开始差不多，天长日久，积少成多，几年、十年、几十年以后，学习上马虎、不严格的人，比起那些严格要求的人来就差得多了。这是我们应该切记的。

严格和艰苦

在学习上、工作上要严格，要养成一丝不苟的风气，并不是容易的，它要下一番艰苦的工夫，日积月累，逐渐在实践中形成。严格，不但是一个培养好习惯的过程，其中还包括着一个和坏习惯作斗争、改变坏习惯的过程。要严格必须要艰苦。有些人为什么不愿意严格，为什么害怕严格？除了习惯势力以外，说穿了最主要的原因就是怕艰苦。因为马马虎虎，敷衍了事，当然要轻松得多，而每事都严格要求，却必须付出艰苦的劳动。比如马克思的名著《法兰西内战》，就遗留下的手稿看，前后共修改过三次，初稿共3章22节，连《片断》一章算上，共4章27节，约6万字；第二稿被压缩为7节，连《片断》算上，共8节，约3.3万多字；第三稿即正式发表的稿子共4节，约3.7万字。前后三稿，不仅字数不同，结构、内容也有很大的改变。从这三稿的变化中，我们可以看出马克思对创作有多么严格的要求，而每一次手稿的变化、增删，又要付出多么巨大艰苦的劳动。所以，要真正解决怕严格的问题，必须从解决怕艰苦的问题下手。

我国有句古话：“涉浅水者见虾，其颇深者见鱼鳖，其尤甚者观蛟龙。”以这些来比喻学习，我认为颇有启发。因各人所付出的艰苦劳动不同，学习收获也各不相同。越是对自己提出更高的更严格的要求，越是想获得丰富的知识，就越需要付出艰苦的劳动。

前台和后台

有些青年朋友，对一些科学技术和艺术上的成就，总和看戏一样，只看见“前台”不见“后台”，往往只觉得演员们表演得很吸引人，很好看，轻飘飘的，好像全不费工夫。至于演员们在后台的艰苦锻炼，吊嗓子、练武功……在多少个清晨和夜晚为人所不注意地勤学苦练，则不知道也不去关心。其实，没有严格的一腔一调、一动一作的勤学苦练，就没有如入神境的绝妙的艺术造诣。京剧表演艺术家梅兰芳舞台生活的40多年，就是勤学苦练的40多年。我们知道，梅兰芳是演旦角的，旦角在表演上需要眼光灵活，目能传神，他仅仅为了这一点，便天天放鸽子，眼睛随着飞动的鸽子转动。其他如为了手指的灵活，脚步的轻巧敏捷，无一不是下了苦功的。又如京剧界前辈盖叫天对艺术同样是严格要求的。他认为演武松就应该是武松样，演李逵应该是李逵样，同样是武松，在“十字坡”、“快活林”、“蜈蚣岭”里又各有各的样，而反对“千人一面”。为了演技上的惟妙惟肖，不但需要细致地观摩生活，善于钻研创造，更重要的是下苦工夫勤学苦练。盖叫天正是这样，60年如一日，不管是隆冬还是三伏，练功都是每日不可少的功课。所以才能以75岁的高龄，登台演出武松、李逵等武打角色，仍是精神抖擞。正因为他们对自己从事的艺术事业有着严格的要求，所以哪怕在每一个细微的

动作上都从不放过，都要费尽心思琢磨，进行长期的训练，这样自然就必须付出更为艰苦的劳动。正如盖叫天说的那样：“多出一道汗，才能多明一层理；汗出得越多，功夫也就越深。”“要把练功看得重如泰山，偷懒取巧永远不会在艺术上有什么成就。”这是有深切感受的经验之谈。不仅艺术上的造诣是如此，要在任何学术、事业上有一点成就，都必须有长期的、严格的、艰苦的训练。

马克思有一段名言：“在科学上没有平坦的大道，只有不畏劳苦沿着崎岖山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。”学习上的陡峭山路，正是科学上、艺术上的成功大道。

要有事业心

一个人学习是不是艰苦，能不能艰苦，归根到底，在于有没有坚忍不拔的事业心。

在社会主义建设中，无论从事哪一行工作，都必须通过认真的学习，去掌握本行的业务和有关的知识。这自然都不是短期所能获效，更不是一朝一夕就能奏凯歌的，它需要我们有坚忍不拔的事业心，付出长期艰苦的劳动。只有我们把全部心血都倾注在上面的时候，才会由外行变成内行，成为精通本行业务的专家，才能真正地有效地为社会主义建设贡献自己的力量。反之，如果一个人不重视学习，或者学习上满足于一知半解，不能严格要求，不下苦工夫，那他就不会掌握真正的建设本领，为社会主义服务就只能是口头上的一个好的愿望而已。因此，一个人在今天能不能艰苦学习，其实质乃在于有没有事业心。如果没有为事业刻苦向学之心，不要说通向科学高峰的崎岖小路，就连学习上的平坦大道也懒得走，要别人抬，那自然是什么也学不好的。

逆境和顺境

在人的一生中，有顺境，也有逆境，而且两者往往交替出现。正如那波涛滚滚的黄河，有风和日丽的时候，也有风雨交加的时候。这是客观存在，不依人的意志为转移的。青年人的成长，要经受顺境和逆境两种考验，才能变得日益成熟起来。

首先说逆境。人，有谁喜欢逆境呢？问题是，你不喜欢它，它也会闯入到你的生活中来。像持续十年之久的“文化大革命”这样的逆境，已经成为历史的陈迹，不去说它了；但是，在我们的生活中，各种困难和不如意的事情，却也会不时碰到。落榜、待业、失恋以至在工作中遭受挫折的事，都会在精神上给人以打击。这就需要在精神上有一种积极的抗争力量，如浪之击石，奋然而起。消极、灰心、颓唐，只能使人沉沦下去；奋然而起，可以使人迎战困难，看到前途的希望之光。逆境成才和逆境成功的人，古今中外难道还少吗？曹雪芹写《红楼梦》就是一例。世界上有谁是一帆风顺、不经历困难险阻而能成才立业的呢？没有。逆境是一所锻炼人的学校，它可以磨砺人的意志，使懦弱转为坚毅；它可以催人上进，使安于现状转为奋发图强。每当我们从报刊上看到一些同志在逆境中艰苦奋斗，为祖国做出贡献的感人事迹，总是心潮难平，一种钦佩之情，油然而生，祖国四化建设的栋梁之才

就在他们中间。我们相信青年朋友们在读这些事迹的时候，也会怀有同样的心情。人，在困难袭来时，要迎着困难屹然而立，像中流的砥柱，风雪中的红梅。没有这种精神，想成就一番事业是不可能的。

人们喜欢顺境，殊不知顺境也是一种考验，有时，这种考验甚至比逆境的考验还更严峻。顺境当然比逆境好，对人的成长是有利的，但如果陷入盲目性中，也会对人的成长带来不利的影响。关于这一点，许多青年朋友往往缺乏清醒的认识。由于在顺境中，有的人安于现状，不思进取；有的人容易把事物发展的复杂过程看得比较简单，把事业的成功看得轻而易举，而且在思想上滋长一种盲目的骄傲自满情绪和华而不实的作风。这样，事情就会走向反面。像这样的事例，在实际生活中是屡见不鲜的，古今中外都有不少这类的教训。身处顺境，决不能躺在顺境中睡大觉，高枕无忧，而要注意培养不断进取和奋斗的精神，并且对可能出现的困难和遇到的挫折要有思想准备，这样才能立于不败之地。

过去我国有句古话，叫做“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。这话是有一定的辩证道理的。我们应当用辩证唯物主义的观点来看待逆境和顺境的问题，在逆境中焕发革命乐观主义精神和奋斗精神，坚忍不拔；在顺境中保持清醒头脑：刻苦自励，谦虚谨慎，锐意向上。这样，在任何情况下，我们都能发掘和调动积极因素，化消极因素为积极因素，在人生道路上奋力前行。

大节与小节

一次偶然的机，听到两位青年同志关于如何对待小缺点的争论：

甲说：“区区小节，何足挂齿？”

乙说：“小节不拘，必犯大错！”

甲说：“注意小节，就会因小失大。”

乙说：“大错误是从小错误发展起来的。堤上的一个小孔如果不治，结果就会冲开缺口，酿成大祸，对小节不注意就会发展成为原则性的大错误。”

……

这个争论是有意义的。甲、乙两位青年所持的意见也各有道理。在这里我们想到了大节和小节这个有关思想修养的重要问题。有些青年朋友，常常弄不清什么是大节，什么是小节，分不清两者之间的界限和两者的关系。有些人把一些属于小节的问题予以夸大，不加限制、不看实际情况地往原则上提，而且认为提得越高越好。甚至有些问题根本连小节也算不上，也硬要说成是很大的问题。还有些青年朋友则借口小节而不正视自己的缺点，不注意防微杜渐。

这两种态度都是不对的。

大节与小节

首先我们要弄清什么是大节？什么是小节？它们的界限在哪里？

大节，一般地说，就是指大的问题，原则性的问题。诸如是否坚持社会主义道路和党的领导，拥护党的路线、方针和政策，愿否为人民服务，能否遵纪守法，等等。这些问题之所以为“大”，因为它直接关系到国家和人民群众的利益。这些关系到国家和人民群众利益的问题，关系到青年道德品质

成长的大事，就是重要问题，就是大节。

小节，就是指小的问题或者非原则性的问题，其中又可以区别为以下几种不同情况：

第一种情况是属于纯粹事务性的和个人生活上的一些问题，如“你爱吃辣椒，我爱吃大蒜”之类。这类问题牵扯不到什么原则，根本就谈不上是什么缺点。（这类问题本来就不是什么“节”，因有些人也常把这些事当作“节”，故有在此加以说明的必要。）我爱吃辣椒，也硬要人家跟着我吃辣椒，我爱看戏，也要人家跟着我看戏。这就没有道理。在共同的政治目标和路线下面，在物质生活条件允许的情况下面，个人的生活应当是多种多样和丰富多彩的。

第二种情况是属于个人生活作风上的一些小毛病，如有些人不爱个人清洁、不修边幅之类。不爱清洁、不修边幅当然不好，不能说不是缺点，但毕竟只能算是小节，这类小节和政治原则之间是没有什么关系的，也不可能向大的政治原则问题上发展。

第三种情况是，有些事情虽是小问题，但却包含着某些原则问题的萌芽，如占小便宜就是一例，如果不注意的话，在适当的条件和气候下也有可能发展成为大的原则问题。但如果一个人只是偶尔有过一次这种行为，那毕竟还不是大原则问题，而是属于小节的范畴，故此就不能当作大问题来对待。

首先要从大节上看问题

既然我们弄清了什么是大节和小节，那我们应该采取什么态度呢？首先就要从大节上看问题，从大处着眼，同时也不放松那些包含原则问题萌芽的小节；而不要把自己的思想和注意力纠缠在一些非原则性小节的问题上。

为什么我们要从大节上看问题，不要纠缠在一些非原则性的小节上呢？

第一，从大节上看问题，就是从国家和人民群众的利益出发看问题，这样，我们就能站得高、看得远。如果看问题只看一些非原则性的小节而不看大节，就会因小失大，“捡了芝麻，丢了西瓜”，久而久之，就会堕为眼光短浅的庸人。毛泽东同志曾经说过：“……有些同志的批评不注意大的方面，只注意小的方面。他们不明白批评的主要任务，是指出政治上的错误和组织上的错误。至于个人缺点，如果不是与政治的和组织的错误有联系，则不必多所指摘，使同志们无所措手足。而且这种批评一发展，党内精神完全集中到小的缺点方面，人人变成了谨小慎微的君子，就会忘记党的政治任务，这是很大的危险。”我们应当牢牢地记住毛主席的这一教导。

第二，人总会有缺点的。如果不从原则上看问题，老是吹毛求疵，抓住一些小节不放，而且把一些非原则性的小节问题尽量往原则上提，则会搞得是非不明，这样也会不利于团结，不利于工作。古人云：“大德不逾闲，小德出入可也。”我们看人首先要看大节，一个人只要在大的方面站稳了，拥护社会主义，拥护共产党，能够将个人的利益服从集体的利益，认真执行党的方针政策，积极工作，尽管他在具体工作中和日常生活中还有缺点，小地方还有不周到之处，但他终不失为一个好同志。我们既要有原则的批评，又要有同志式的谅解。对他的缺点应当进行帮助，但不要过分计较，要求过苛。

第三，我们对克服缺点，也要从大处着手，不要就事论事，专门抓住一些非原则性的小节不放。一个人的思想觉悟提高了，许多小的缺点就比较容

易克服；思想觉悟不提高，光抓小节也没有用。做思想工作，要善于从大节上来教育和鼓舞人前进，不要把大节丢在一边而处处从小节上来干涉和限制。绝不要使青年成为不看大节、不从大节上来要求自己和别人，而专看小节的鼠目寸光的人。一个人在前进中总会不断地产生缺点的，随着人的不断前进，这些缺点又将不断被克服。我们要善于使青年朋友用他们前进的脚步来克服他们自己的缺点。我们要使青年人成为在社会主义事业中奋发有为的人，而不是成为谨小慎微的人。

重视小节，防微杜渐

那么，是不是一个人只要注意大节就行了，可以不拘小节？专抠小节，不重大德是不对的，不拘小节，终累大德，也是不对的。因此必须正确对待。

首先，决不要放松了那些包含原则性问题萌芽的小节。这种小节看起来虽小，如果不加警惕，在一定的条件下是会恶性蔓延的。例如好占小便宜等，看起来事情虽小，但却损害了他人的利益，是缺乏社会主义道德的表现。如果以为这些是小节问题，不严格要求自己，不加注意，听之任之，任其自然发展，就会有变成大问题的危险。对这一类的小节，一定要防微杜渐，严格要求自己。在物质生活中要特别注意，在遇到困难的时候要特别注意，在业余生活中要特别注意。社会上的一些坏人腐蚀青少年常用的方法就是小恩小惠、金钱美女、花言巧语……首先从小的地方突破缺口，然后乘虚而入。古人说：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”这是有一定道理的。在实际生活中，一个人的思想不会来一个180度的大转弯突然堕落下去，而是有一个渐变的过程，错误总是由小到大、由轻微而严重的。因此，注意小节，防微杜渐，这是一个在实际生活中培养社会主义和共产主义道德品质的问题，决不可以小事视之。

但是，另一方面我们还要看到：小节毕竟还是小节。小节发展成为大节要有各种主客观条件和它的发展过程。任何事物的发展都有一定的数量质量的界限，不顾事物发展的数量质量的界限，及其由可能性变为现实性的条件，把一些目前还属于小节范围内的问题都提到原则的高度上来，如把某个青年犯有一次占小便宜的错误，就说成“道德败坏”“不可救药”，把问题夸大成为十分严重的大事情，显然不符合事实，这无疑地是有害的、错误的。

此外，对那些不包含原则性问题萌芽的小节，如不爱清洁、不修边幅等，虽然并不是什么大问题，也不会向大的原则问题上发展，但毕竟还是一个缺点，或多或少会带来不好的影响，因此，还是应该互相劝勉，注意改正。

至于那些根本不是“节”的“小节”，如不妨碍集体、不妨碍工作的兴趣、爱好和个人生活上的一些问题，我们应当互相尊重，各随其便，不要加以干涉和批评。

总起来说，我们在对事的态度上，应该首先关心大事。关心党和人民的事业，凡是与这些大事有关的重要问题，我们要严肃对待，认真研究。凡是与这些大事无关的小事，不必过分热衷。在对人的态度上，也要首先看其大节，不要专抠非原则性的小节，不见大德。至于对自己，则应从严要求，既重大节，也不放松小节，特别是那些带有原则性问题萌芽的小节。我们不仅要在政治立场、重大原则问题上加强思想锻炼，也要在日常工作和生活中严格要求自己。一个人在大节方面的思想锻炼加强了，就可能更好地处理小节

方面的问题；而注意小节，特别是带有原则性问题萌芽的小节，也有助于保持大节，有助于我们更全面、更健康地成长。

把好第一关

上坡路与下坡路

古人曰：“学如逆水行舟，不进则退。”一个人在思想上又何尝不是如此？我们应该每天都努力使自己有所进步，在上坡的路上行走。

走下坡路与上坡路是不同的。走上坡路，走了第一步，还要努力走第二步，再坚持走第三步……每一步都要重新花费气力，如果没有攀登高峰的决心和毅力，那就每每会在中途停顿下来。而走下坡路，走出了第一步，往往就收不住脚，第二步、第三步……直顺着斜坡滑下去。人们思想上的进步与后退有时也是这样。例如，有些青年受了坏人的引诱，在道德品质上堕落，甚至触犯刑律，并不是一开始就决心堕落下去，往往由于第一步不慎，以后又不警惕和改正，以至到后来一发不可收拾。向什么方向发展，这是青年人在成长道路上的一个颇为重要的问题，值得我们警惕和深思。

关于“偶尔为之，关系不大”

有些青年人在向坏处发展的道路上跨出第一步的时候，有一种论调：“偶尔为之，关系不大。”果真是这样的吗？

首先，应当指出，有些事虽然是第一次，但就其本身来说就已经不是“关系不大”，而是关系极为重大。例如政治上的变节和道德品质上的一些重大问题。人的生命只有一次，政治上的变节只要一次就“一失足成千古恨”。这种失足，在过去革命战争时期的艰苦岁月中，在白色恐怖中，是经常会遇到的。在道德品质的重大问题上的失足以至触犯刑律，例如贪污盗窃和投机倒把，虽只一次，也已决定了问题的严重性质。像这样一类坏事，虽然只做一次，能说“偶尔为之，关系不大”吗？显然不能。

其次，有些坏事虽然做了第一次似乎不是大得了不起的问题，但要看到它毕竟还是污点。做坏事，不能光从次数上来看问题，而首先要从性质上来看问题，从发展趋向上来看问题。是坏事，一次也不能做，再小也不能做，我们为什么要做一次坏事，使自己沾染污点而留下将来悔恨的资料呢？

第三，坏事不在大小，做了一次就说明在思想上有了坏的念头。一个人产生了坏的思想、坏的念头，那不是“关系不大”，而是十分糟糕的事。因此，我们决不要光纠缠在做了一件坏事，还是做了两件坏事或者甚至想做没有做成，也不要纠缠在做的坏事本身很小甚至算不了什么，而要看到坏事后面的坏思想、坏念头，这是一切坏事的孽根，如果这个孽根不铲除，终至越滑越远，越陷越深，堕入深渊无可救药。

没有把好第一关怎么办？

前面讲过“把好第一关”说的是有些人往往由于第一步不慎，经不住社会上各种不良思潮的影响，走上了道德败坏的道路，而且越陷越深。这说明

了从违法到犯罪并无山海之隔的道理，人人都是应当懂得的。尽管如此，还是有些人当作耳边风，“不把好第一关”，不防微杜渐，走上了犯罪的道路。但是，有的青年人提出：由于自己过去不慎，没有把好第一关，在道德品质上已经沾染上了一些污点，现在自己也感到很悔恨，不知如何是好。有的因此而悲观失望，他们说：“这些道德品质上的污点，永远抹不掉，一生完了。”“像折断了的扁担，再接上也不顶用了。”有的多疑善感，总觉得组织上和同志们在另眼看待自己，无脸见人，一见别人在谈问题，总觉得是在谈论自己。有极个别的人甚至横了心，索性“破罐破摔”。已失去了第一关的人，究竟应当怎么办呢？对待这个问题，我觉得如同对待疾病的问题一样，没有病时要预防病，有了病就要治病，对病抱着悲观失望的态度是没有任何好处的。

如何看待道德品质上的污点

一个人在道德品质上没有把好第一关，犯了一次错误，是否就永远不能洗净了呢？是否就不能变好了呢？我们的回答是否定的。没有把好第一关，悔恨之余，就应当猛然醒悟，把悔恨变为同自己的错误作斗争的力量，紧守第二关，进而收复第一关。要下决心和违纪、违法行为作斗争，扭转在道德品质上走下坡路的局势，反败为胜；别的道路、别的办法是没有的。过去错就错了，一切问题在于改正错误。在道德品质上犯了一些错误，不一定是坏人，只要决心悔改，努力学好，还是可以培养起良好的道德品质的。洗刷污点首要的条件，就是有沉痛而坚决悔改的心。用这颗沉痛而坚决悔改的心，在实际行动中改正自己的错误，过去的污点是可以洗刷掉的。改是全部问题的核心。

人的一生有好几十年，如果在这几十年中，大部分时间是为人民服务的，是光明磊落的，虽然其中曾经有一度做了一些在道德品质上不好的事，但是后来改正了，应当说，这个人的一生仍是光明的，是闪烁着生命的光辉的。我们要从整个白玉来看瑕点，不是只看到瑕点而不见白玉。特别是青少年，可塑性较大，一方面，容易受社会上的不良思潮影响和坏人的引诱欺骗，在行为上往往不瞻前顾后，不大考虑后果。另一方面，也比较容易接受组织上的教育和同志们的帮助，容易激发他们的上进心，改正错误，丢掉包袱。他们虽然有时在道德品质上犯了错误，但一般说来，毕竟还不是根深蒂固的，是比较容易改正的。在改正错误以后，仍然是一个好青年。人，是在不断地和错误作斗争中成长起来的，坏事能够变成好事。这种坏事变成好事不是自然而然的，而是有条件的，这个条件就是要认真吸取坏事的教训，化悔恨为改正自己错误的力量。如果这样，就能从错误中取得“免疫”的能力，就能从错误中激发自己改正错误与努力向上的决心，就能从错误中找出一条走向光明的大道来。因此，对于自己过去在道德品质上所犯的错误的错误要感到痛心，要下决心改，决不要被错误吓倒。

多疑是不对的

在道德品质上有了污点，犯了错误，组织上和同志们是否就瞧不起自己了呢？首先，应当看到，自己不慎在道德品质问题上犯了错误，绝大多数同

志对自己都是采取“惩前毖后，治病救人”的态度，希望自己改过自新。第二，由于自己在道德品质上犯了错误，同志们可能对自己要求得严格一些，批评得重一些，但决不能把这些说成是瞧不起自己，对自己另眼看待。要求得严一点，甚至有时批评得重一点，这里面包含着同志们对自己的关心，和要求自己改正错误的殷切希望。我们不要误解和辜负了同志们对自己的一片好心，而去自寻苦恼。第三，在同志们当中，也可能有个别的人对自己另眼看待，态度不好，歧视自己，用固定眼光着人，那么，应当怎样看待这个问题呢？是否自己就可以采取悲观失望，或者对立和抵触的态度呢？我看也不应该。应当看到，这样的同志终究是少数，而且改变同志们的看法，更重要的要看自己的实际行动，如果自己行动证明过去的错误确实是改掉了，这少数同志最终也会改变对自己的看法的。要求在改正错误以前别人完全改变对自己的看法，而自己却对错误改正得不力，这不是实事求是的态度。总之，认为自己犯了错误，同志们就瞧不起自己，这种想法是不正确的。要解决这个问题，关键在于要去掉自己的疑心和戒心，和组织上、和同志们坚决站在一起。当然，也要指出，别的同志对犯错误的人要像医生、护士对待病人那样，更多地加以关怀帮助，既要很热情，又要很耐心，简单急躁是不能解决问题的。

要正确地接受教训

在道德品质问题上犯了错误，沾染了污点，心情当然是很痛苦的，会感到惭愧，感到悔恨。痛苦、惭愧和悔恨有两种，一种是从个人的面子和得失出发，患得患失，因而是阻碍自己前进的思想包袱；另一种是真正认识到自己的错误，感到自己的思想行为损害了集体和他人的利益，能将种种个人得失的顾虑置之度外，决心改正自己的错误，这种痛苦、惭愧和悔恨是鞭策自己努力向上的鞭子。千万不要让痛苦、惭愧和悔恨的个人得失的顾虑淹没了自己，而要正确地接受教训，勇敢地从错误中走出来。

首先，要在精神上振作起来，下定决心，立志和自己的错误作斗争。犯了错误，最关紧要的一条，就是在精神上千万不要消极。要有勇气，要坚持思想斗争，即使开始时在自己的头脑中正确的思想不能占上风，只要争取组织上和同志们的帮助，坚持斗争，正确的思想就会逐步发展，错误思想就会下降。如果精神不振，放弃了思想斗争，没有勇气改正错误，觉得自己不行了，就不会去求上进，就不可能改正错误，重新走上正确的道路。因此，一定要卸下思想包袱，鼓足勇气，轻装前进。至于“破罐破摔”，更是错误的，这是自己毁灭自己的一种危险想法。即使是破罐，也可以想办法铜补，为什么要破摔呢？何况在道德上犯了一点错误，也算不得是什么破罐，为什么就轻率地企图毁坏自己的前途呢？青年人来日方长，前程远大，要更多地向前看，向未来看，有错改正就是，错误的瑕点就让它作为自己思想上的鞭策吧，每当想到这些瑕点的时候，就警醒自己，激励和鞭策自己，在今后不再犯同类性质的错误。

其次，在改正错误后，不要变得沉默不欢、落落寡合。否则，虽然改正了一个错误，却又另外产生了一个缺点。而且应当说，在改正错误后变得沉默不欢、落落寡合，表面看来，好像过去的错误是克服了，不再犯了，但并没有很好地认识错误产生的根源，没有摆脱个人得失顾虑的羁绊，没有正确

地从错误中接受教训，而是错误地接受了一些消极的东西，因而对错误的改正是不彻底的。犯了错误之后，是处于同志们之中，还是处于同志们之外？是变得沉默不欢、落落寡合，还是重整旗鼓、轻装前进？这是一个人是否正确地彻底地认识 and 改正自己错误的一个明显标志。当然，在开始认识错误时，心情沉痛，暂时的沉默，以至感到无脸见人，这些现象都是难免的，但思想上总不能老是暗云低压，阴霾弥漫，经过思想上的斗争，风雨过后，应当是晴朗的天空，一碧如洗。

最后，话还是要回到把好第一关的问题上来。青年朋友千万不要认为没有把好第一关还可以把守第二关，因而就不去把好第一关。已经犯了错误固然下次可以改正，但是损害了集体和他人的利益却是难以补偿的。没有把好第一关的青年朋友，要决心守好第二关，力争夺回第一关，而守卫在第一关城楼上的，就要把坚守第一关作为自己最重要的任务。

谈急躁

最近接到一位青年朋友来信说：“我有一个坏毛病，脾气急躁，爱发火，过去别人给我起了一个绰号叫做‘急张飞’。我也认识到急躁不好，但是总是改不了。当碰到具体问题时，自己就控制不住，发起火来，事后又很后悔。我经常为这个缺点苦恼着，不知如何是好。……”我自己也有急躁的毛病，只是表现形式和这位青年朋友不同，火在炉子里烧，油在锅里滚，有时外表看不见罢了。

脾气急躁确实是我们应当改正的一个缺点。

性子急躁的人，往往不能和别人搞好团结，而且还容易把事情搞坏。急躁的人，容易意气用事，动不动就爱发火，甚至出语伤人。有时自己发一通脾气，五分钟就过去了，但却伤害了同志的感情。有很多性子急躁的人，虽然有办好事情的一片好心，但性子一急，往往不能冷静地考虑问题，细致地体察情况，结果常常会事与愿违，达不到预期的结果。《三国演义》里有一段故事：刘备的副军师庞统在未被重用前曾“屈任”耒阳县宰。有一次张飞到耒阳县巡视，听说庞统不理政事，就发起火来，要逮捕庞统。经孙乾劝阻，并从处理积案中发现了庞统的才能，张飞的怒火才平息下来。其后，庞统帮助刘备攻取西川，立下了很大功劳。庞统到耒阳后嫌官小，不理政事，当时看来，这当然是不太好，但如按张飞的急性子真的把他抓起来，那就把事办糟了。在《洪湖赤卫队》中，大队长刘闯是一个对革命忠心耿耿的人，他原来性子也很急躁，这种急躁在未克服之前，曾对当时的斗争带来一些不利的影 响。例如一次白匪军派特务到湖中刺探洪湖赤卫队的情况，这个特务被赤卫队捕获，刘闯一气之下，不考虑客观环境，便开枪将特务打死。枪声暴露了赤卫队的目标，使赤卫队在斗争中处于不利的地位，赤卫队虽然突围了，但韩英却不幸被捕。

急躁不但会误事，有时还可能使人走向消极，甚至灰心失望。从事任何工作总会遇到困难曲折，不能一蹴而成；而急躁的人往往急于求成，结果欲速则不达，事与愿违，他就可能在碰壁之后丧失信心，变得心灰意懒。

有急躁毛病的人，多数都知道它不好，愿意克服它。但是也有些同学对这个毛病不大重视。比如有些同学就认为：“急躁虽然是个缺点，但没有什么了不起。”或者说：“我这急性子，同学们都了解，不会在意的。”当然，

和政治立场问题相比，急躁是没有什么了不起的。但不管怎样，它总是思想作风上的一个缺点，如果任其发展，确实会影响学习，影响团结，因此，一个要求进步的青年，就应该重视，并认真改正这个缺点。至于说同学们都了解自己的急性子，会原谅自己，这可能是事实，但决不能因为同学们了解和原谅就不去克服它了，更何况我们的一生也不可能只和熟悉自己的几个同学在一起，还会不断地接触新的同志，不克服这个缺点怎么能行呢？还有的同学，虽然也重视了这个问题，但却错误地认为这个缺点纯属于性格问题，拿什么“江山易改，本性难移”来为自己辩解，缺乏克服急躁的信心。要解决这个问题，我们还应该更深入地去探讨产生急躁的原因。

不可否认，有些人脾气急躁是与他的性格有关系的，但重要的还是决定于社会各方面的影响和个人的思想锻炼。我们不能脱离社会政治的影响和思想修养去孤立地看待心理现象。例如刘闯，经过党的教育和几次实际的教训，他急躁的弱点就有了很大的克服。在韩英被捕后，他独自担负起领导洪湖赤卫队的工作。由此可见，急躁并不是什么“本性难移”，而是本性可移，只要下决心，急性子也会逐渐改过来。因此，我们对改正急躁的毛病，不但要有决心，而且要有信心。思想都可以改变，为什么急躁的毛病就不能改掉呢？

改变急躁的毛病，首先要提高自己认识问题和分析问题的能力，改进自己的思想方法。许多人忠心耿耿，品质很好，像《洪湖赤卫队》中的刘闯，他是忠于革命的，没有什么私心。他之所以急躁，主要就是思想认识和思想方法上有毛病。刘闯对敌人有强烈的阶级仇恨，但他开始不懂得处理问题要冷静地理智地从客观实际情况出发，往往感情用事，因此在狡猾的敌人面前就吃了大亏。从中我们可以看到，决不能由于自己有一片好心就可以稍稍原谅自己，而应当从实际效果来检查。要克服急躁，最根本的就是要努力提高自己的认识和分析问题的能力，用辩证唯物主义的思想来武装自己的头脑。只有懂得办任何事情都要从客观情况出发，按客观规律办事，懂得任何矛盾的解决都必须有一个过程等等道理以后，并把这些道理贯彻到自己的实际行动中去，自然也就少犯和不犯急躁的毛病了。

对于有一些同志来说，急躁除了认识上的原因以外，也有思想意识上的根源。我们看到，急躁在有些情况下常常是和“我”联系在一起的，是因为有些问题牵涉到自己，因而发火，发脾气。诸如：因别人发表了与自己不同的意见而急躁，因别人批评了自己而急躁等等。这些同志度量狭小，凡事容易从个人出发考虑问题，容易和个人的得失、面子联系起来，常常为一些小事所激怒，不能冷静和慎重地思考问题，采取了急躁的态度，甚至用急躁来遮掩自己的缺点和错误。此外，对某些同志来说，急躁、发脾气还反映了不以平等态度待人。这些同志要克服急躁，首先要和自己的个人主义意识作斗争。无个人得失之心，才能虚怀若谷，才能容人，才能处事冷静客观，不暴躁易怒；只有平等待人，尊重每一个同志，才能克制自己，不乱发脾气。

此外，急躁有时也有一些偶发的原因，如身体有病，精神不快，则遇事容易急躁。碰到这样的情况，当然应该从治愈疾病，搞好身体健康上想办法；易动火，发脾气，对调养身体，治好病也是有妨碍的，因此在治病的同时，也要注意克制自己的感情才好。

总之，要改正急躁的毛病，关键在于提高个人的思想觉悟水平，加强思想锻炼。而要完全克服急躁，也需要一个长期反复的思想斗争过程，这决非一朝一夕就可以做到。许多有丰富革命经验的老同志其所以很有涵养，能冷

静耐心细致地处事待人，这是他们长期注意自己在这方面加强思想锻炼的结果。宋朝的朱熹说：“人性褊急发不中节者，当于平日言语动作间，以缓持之，持之久则所发自有条理。”这话也道出了这方面的真理。我们如果平时在待人处事一言一行之间，都注意控制自己，不急躁，那么持之以恒，就可以从勉强到习惯，逐渐克服急躁的缺点，养成既有高度革命热情，又能遇事冷静沉着的良好思想品质。

谈度量

在《三国演义》中，有这么两段故事：

一段是孔明三气周瑜。这段脍炙人口的故事是大家所熟知的。哪“三气”？一气是赤壁战后，周瑜损兵马、费钱粮打仗，却叫孔明图了个现成，得了南郡、襄阳、荆州三地，气得周瑜“大叫一声，金疮迸裂”。二气是周瑜使用美人计，骗刘备到东吴成亲，诸葛亮将计就计，使刘备和孙夫人成亲后双双回荆州，并打败了周瑜的追兵。孔明使军士在岸上大叫：“周郎妙计安天下，赔了夫人又折兵。”气得周瑜又“大叫一声，金疮迸裂”。三气是周瑜用“假途灭虢”之计，虚名替刘备攻打西川，实则谋取荆州，被孔明识破，四路兵马围攻周瑜，并写了一封信规劝他，周瑜看信后，仰天长叹说：“既生瑜，何生亮！”连叫数声而亡。这个火烧赤壁，打败曹操 83 万人马的吴国将领周瑜，就这样活活被孔明气死了。“既生瑜，何生亮！”短短的六个字里，就说明了周瑜这个青年将领是怎样的气狭。而孔明在许多战役中恰恰是利用了他的这个弱点。无怪东吴继周瑜统兵的将领鲁肃说：“公瑾（周瑜）量窄，自取死耳。”

另一段故事是司马懿的坚守政策。我们知道，孔明是善用“激将”法的，先用“激将”法说服孙权与刘备共破曹兵，再用“激将”法三气周瑜，把周瑜活活气死，后来在阵上又活活骂死魏老将王朗。在与魏将司马懿作战中，司马懿连败数阵，采取了坚守政策，高垒不出，孔明又想起了这个办法，想把司马懿“激”出来。于是孔明“乃取巾帼并妇人缟素之服，盛于大盒之内，修书一封，遣人送至魏寨”。信中说：“仲达（司马懿）既为大将，统领中原之众，不思披坚执锐，以决雌雄；乃甘窟守土窠，谨避刀箭，与妇人又何异哉？今遣人送巾帼素衣至。如不出战，可再拜而受之；倘耻心未泯，犹有男子胸襟，早与批回，依期赴敌。”司马懿看信后，心中虽怒，但却不动声色，佯笑说：“孔明视我为妇人耶？”受下了巾帼女衣，并问及孔明寝食及事之烦简。说孔明“食少事烦，岂能久乎”。后来，孔明劳师无功，最后病死军中。

这两段故事对我们很有启发。它说明“度量”问题不是一个无关紧要的个人小节，在某种重要的关头，它可以关系到事业的成败。古语说：“小不忍则乱大谋”，就是这个意思。因此，从青少年时代起就要开始重视这方面的修养。

度量，是在人际交往中一个人性格的一种重要表现。古人云：“大度集群朋。”一个人若能有宽宏的度量，他的身边会集结起一大群知心朋友。相反，在生活中，有些人稍有触犯自己就犯颜动怒，记下一笔“秋后算账”。青年朋友们，我们应该做到：大事情清楚，小事糊涂，不计较个人得失，把国家的利益和人民的利益放在第一位。

我们要有宽宏的“度量”，但一定不能离开无产阶级的立场和革命原则。在非原则性的问题上，我们可以作极大的让步，在个人得失的问题上，我们可以像“敝履”一样弃而不顾，但是，只要一牵涉到根本性的原则问题时，那是应该分毫不让的。在根本原则问题上来谈什么宽宏“度量”，那就是出卖国家和人民的利益。看看辽阔雄伟的大海吧，在它的怀抱里有各种各样的生物、岛屿和岩石，万流归宗，如果谈“度量”，不谓不大矣。但是，“水火不相容”，大海虽大，哪怕只有一点火星，海水也是决不相容的，非将它扑灭不可。在水与火之间，是根本没有什么“度量”可言的。在涉及国家和人民利益的根本原则问题上，难道不是这样的吗？

那么，“度量”问题在当前对我们有哪些重要的意义呢？

首先，“度量”大可以团结人，充分调动一切积极因素为社会主义经济建设服务。在同志们之间，在政治方向和一些大原则上是一致的，但是，由于各人的经历、环境和经验的不同，工作作风和生活作风的不同，在一些比较细小的问题上，总是会有一些差异和矛盾的。有了宽宏的“度量”，就能够团结最大多数人，善于正确地处理这些矛盾，容忍别人和自己一些不一致的地方，而不会由于这些小的差异和矛盾逐渐在同志之间形成界线进而发生裂痕，影响工作。人，总是有缺点的，为了人民的利益，一定要有团结人的宏伟“度量”。如果没有这个“度量”，成天纠缠在一些非原则性的个人纠纷上不能自拔，不但妨碍工作，而且自己也弄得十分苦恼。团结，包括两个方面，主要的当然是在大的政治原则上的团结一致，同时也包括在一些细小的非原则问题上的互相让步和容忍。没有宽宏的“度量”，对同志间一些细小的非原则问题不能让步、容忍，其结果必然会逐渐地影响到政治原则上的团结一致的。

其次，“度量”大可以使我们保持清醒的头脑，不为一切个人的得失和意气所激怒、所骚扰，在工作中能对情况进行正确的分析和判断，坚定不移地按照党的政策办事。一个人“度量”狭小，在认识客观世界中，在和同志们相处中，总是容易纠缠在一些与自己有关的琐碎的具体问题上，也容易对人抱成见，凡事不是首先考虑对工作如何，而是考虑“你对我的态度如何”，“是否伤了我的面子和自尊心”，等等，因此，看人看事往往会以个人的好恶作为衡量客观真理的标准，而且往往容易个人意气用事，使工作遭受不应有的挫折和损失。在春秋战国时，蔺相如和廉颇的故事，对我们是有启发的。蔺相如当了赵国的宰相，赵国的大将廉颇不服，每每要想法羞辱他，蔺相如为了顾全赵国的大局，总是忍受和回避，结果感动了廉颇，亲自负荆到蔺相如家中请罪，从此将相和好，共辅赵国，以御强秦。蔺相如所顾全的大局，是赵国统治王朝存亡的大局，比起我们的社会主义事业来，是不可同日而语的。我们更不可从个人意气出发而不顾大局。

第三，“度量”大可以广泛地听取各种不同的意见和批评，更好地改进我们的工作，提高我们的思想。一切事物都是在矛盾的斗争中前进的，善于听各种不同意见特别是反面意见，不但可以集思广益，丰富自己的思想，而且可以使自己的思想在各种意见的比较和斗争中得到前进和发展。一切为了把工作做好的“逆耳之言”，我们都要听进去。“度量”狭小，对别人的意见听不进去，人家有意见也不提了，索性闷在肚子里，对自己、对工作都无好处。毛主席说，“有则改之，无则加勉”，“言者无罪，闻者足戒”，这就是在对待别人意见上的最宽宏的“度量”。没有这种“度量”，就不能得

到来自群众的各种有益的意见，我们的工作，也就很难做好。

谈谦虚

毛泽东同志说：“谦虚使人进步，骄傲使人落后。”

古语曰：“满招损，谦受益。”

物理学家、数学家、天文学家牛顿有一句名言：“我不知道人家怎样看我，但是在我自己看来，我就像一个在海滩上的小孩子，偶尔拾到一片较为光滑的圆石，而真理的大海我并未发现。”

古今中外的许多伟大人物和革命领袖都谈到谦虚问题，把谦虚作为一个十分重要的问题来看待。

古今中外的许多历史事件，也千百遍地证明了这个真理。多少英雄因为胜利而骄傲了，不谦虚了，结果落得失败的结局。多少人因为在学术上开始有些成就就自满起来，固步自封，结果也没有做出多少卓越的成绩。多少英俊有为的早露头角的青年，因为骄傲了，自负了，目空一切了，结果在事业上夭折了。这里头有多少值得深刻记取的教训啊！保持清醒的谦虚的头脑，特别是在胜利的时候，在工作取得某些成就的时候，在少年得志的时候，是极其重要的，它是保证我们不断前进的极重要的条件。

我们为什么要谦虚，谦虚包括着一些什么重要的内容，我们又应当怎样正确地来认识谦虚这个问题呢？

首先，谦虚是雄心大志的表现。一个怀抱雄心大志的人，应当是个谦虚的人。正因为他怀抱雄心大志，站得很高，看得很远，因此，他能从整个历史的长河中，从整个伟大的革命事业中来恰如其分地估计当前既有的成就，来衡量自己的工作。毛泽东同志在我国新民主主义革命取得胜利的时候，就指出：这只是走完了万里长征的第一步。这是不是低估了当时革命所取得的伟大胜利呢？当然不是的，而是告诫我们不但要充分估计革命已经取得的伟大胜利，更要看到摆在面前的新的艰巨百倍的革命和建设的任务。我们一定要懂得这样一个平凡的真理，任何已有的伟大的成就和业绩，和未来的事业比较起来，终究还是小的，我们决不要陶醉于已有的胜利和成就之中，而要永远面向着未来，对既有的胜利和成就抱着谦虚的态度。一般说来，在斗争尚未取得胜利和取得较小胜利的时候，一个人保持谦虚的态度还是比较容易的，而在取得较大胜利或在工作中有较大成就的时候，继续保持谦虚的态度就困难得多。胜利和成就，这本来是好事，是值得欢欣和庆祝的事，但我们应当清醒地看到，在胜利的激流中，许多时候都暗藏着一堆骄傲的暗礁，如果不警惕，它往往就会把前进的船只撞碎。胜利者的谦虚，取得伟大成就后的谦虚，这是最大的英明，也是我们从一个胜利走向另一个胜利和立于不败之地的重要保证。我们要有以天下为己任的雄心壮志，又要有虚怀若谷的谦虚的态度。雄心壮志和谦虚是对立的统一体，二者缺一不可。脱离谦虚的雄心壮志，到头来只能是壮志难酬；没有雄心壮志的谦虚，那也不过是一种“心虚”和妄自菲薄罢了。敢想、敢说、敢干而不谦虚，不虚心听取别人的意见，就很容易胡想、乱说、蛮干；为了表示自己谦虚，什么意见都不发表，对错误意见也不表示自己的态度，这也不能说是谦虚。有人说，谦虚貌似自卑，是妄自菲薄，这是不正确的，一个真正懂得谦虚的人，必然是满怀雄心壮志的人，是一个大有作为的人，他看到了未来，看见了前面的伟大而艰巨的任

务。

谦虚是充分看到群众的历史创造作用，从而对自己有一个实事求是的估计。群众是历史的创造者，历史上的任何丰功伟绩，都是群众的创造，是群众的力量，英雄人物在其间只是起了一定的作用。有些同志为国家和人民做出了一些贡献，就高傲自大，伸手要名要利，这是不对的。谦虚就是在一切功绩中首先归功于群众，而不是觉得自己了不起。我们受党的教育，受劳动人民的抚养，背负着人民的希望，我们应当对革命事业做出更多的贡献才行。扪心自问，过去我们究竟做了多少贡献呢？实在太少了，如果我们在工作中有一点成就，那是党的领导和教育的结果，是群众的力量。虽然自己在其中也起着某些积极作用，那是由于正确地贯彻执行了党的政策和方针，在工作中进行了调查研究，使工作符合实际情况；那是由于从群众中来，到群众中去，执行了民主集中制的原则，集中了群众的智慧，调动了群众的积极性。因此，我们可以说，一个无产阶级革命者的谦虚，就是在一切斗争中和工作中，特别是在工作取得某些成绩的时候，处处看到党、看到群众，归功于党、归功于群众的表现，实际上也可以说是党性和群众观点的表现。一个党性不强和群众观念薄弱的人，一旦在有功的时候，就容易骄傲起来，沾沾自喜，以功臣自居，不愿意听党的话，瞧不起群众，仿佛革命事业少了他就不行，不愿意深入地进行调查研究，不愿意听不同意见，更不愿意听批评自己的意见，主观主义、一意孤行、不遵守民主集中制的原则，这些都是非常错误的，对革命、对党、对个人都是极其有害的。经常保持谦虚的态度，这也是加强我们党性锻炼和群众观点的一个重要问题。对在校学习的青年朋友来说，讲这些道理似乎远了一些，但你们在不久以后就要参加工作了，就会碰到这个问题。及早提高认识，不仅必要，而且对自己的思想修养和健康成长是大有好处的。

谦虚是正确地认识客观世界的反映，是一种伟大的好学精神。宇宙是无边无际的，事物的发展是无穷无尽的，人生天地间，对客观世界万事万物的认识也是无边无底的。在认识客观世界中、在学习中保持谦虚的态度，这是一种实事求是的辩证唯物主义的态度、马克思列宁主义的态度，是完全正确的、必要的。在认识客观世界上，在学习上，有三种不谦虚的错误态度。第一种是不懂装懂，强不知以为知，明知错了还不承认，找歪理儿。正确的态度应当是“知之之为知之，不知为不知”，不知道的事就老老实实地说自己不知道，抱一种谦虚态度，向别人学习、请教。有人怕说不懂自己面子不好看，其实，不懂装懂那才真是面子不好看；抱谦虚态度，不知道就说自己不知道，不知道就虚心向别人请教，这是一种实事求是的马克思列宁主义的态度，这种谦虚的态度才真正有面子。我们不要不懂装懂的假面子，而要实事求是的真面子。第二种态度是一知半解，夸夸其谈。这同样不是谦虚的态度。人在认识事物的过程中，有时往往会经过一知半解的模糊的阶段达到比较正确的认识，对于一知半解本身是无可厚非的，问题在于对它采取什么态度。如果是采取谦虚的态度，虚心学习，那我们就会从一知半解达到正确的认识；如果不谦虚，满足于一知半解，以为自己什么都知道了，那就是自己哄骗自己。这种满足于一知半解的自以为是的态度甚至比无知还要有害。如果是无知，还会急于老老实实地去学习，而满足于一知半解，似知非知，以致把一知半解的东西当做正确的成熟的东西来运用，那反而会把事情办坏。第三种情况是，认为自己懂了，满足了，便在学习上停下步来。这一点同样是非常错误

的。毛泽东同志说：“学习的敌人是自己的满足，要认真学习一点东西，必须从不自满开始。”因此，在认识客观世界上，在学习上，要做到谦虚，要真正学到一点东西，就要过三关，第一关是不要不懂装懂，第二关是不要满足于一知半解，第三关是不要学了一点就满足了。在认识客观世界上，在学习上，是永无止境的，越是深入地学进去，就越深深地看到了无比广阔、无比奇丽的知识世界，也越感到自己知道的东西太少，越要努力学。因此，谦虚正是这种深入知识宝山后的渴望学习的一种反映。越是真正有学问的人，越是谦虚，而一切高傲自满，正是无知和少知的表现。我们在校学习的青年朋友，正处于在文化知识上打基础的时期，有些人学习成绩很好，但千万不可骄傲。骄傲了就要落后，就要脱离周围的同学。只有虚心向学，才是我们应当采取的态度。

纵观古今中外，天下多少兴亡事，往往沉浮在历史发展长河里的谦虚与骄傲的波涛中。历史前进的必然性和规律性，这是不能改变的，但是其中的某些曲折和偶然性却是人的主观因素在起作用，其中也包括谦虚和骄傲所起的影响。古人有古人的谦虚，他们讲的谦虚和我们讲的不尽相同，例如许多人就不懂得向劳动群众谦虚。我们的谦虚，是辩证唯物主义和历史唯物主义的谦虚，是伟大的社会主义事业、坚强的群众观点以及无止境的求知精神在我们思想作风上的反映。不重视谦虚的问题，是不对的。不认识我们谦虚的时代内容，把它完全和古人的谦虚等同起来，也是不合适的。

谦虚，不但反映在我们的日常生活、工作和学习上，也可以反映到社会生活的各个方面。在日常的待人接物中，谦虚是很重要的，如果把谦虚的问题仅仅局限在这个范围内，这是不全面的。一个人的谦虚或者不谦虚，是会在人的生活的各个领域反映出来的。一个不谦虚的人，骄傲自大的人，固然在学习上不能学得多少真正的知识，在日常生活中不能吸收别人的有益的意见，而且自然而然地，在工作中就不会眼睛向下，认真地进行调查研究，虚心地听取群众的意见，接受群众的监督。不能“从群众中来”，也自然不能“到群众中去”。因此，一个不谦虚的人，是不能做好调查研究和走好群众路线的。做不好调查研究，走不好群众路线，要做好工作自然也是不可能的。在组织上，如果你是一个单位的领导者，不谦虚，也自然容易不尊重多数人的意见，甚至发展到个人决定一切，损害民主集中制的原则。总之，在不谦虚的这菟孽根上，遇有适当的条件，它是容易蔓生出许多有害的恶藤来的，这些恶藤无论对我们的工作、学习和社会主义经济建设都是非常不利的。因此，有关谦虚或者骄傲的问题，我们千万不要当做小事来看待它，而要认真对待，从青少年时代起就在基本的思想修养上下工夫。

人际篇

有盛

我找到几位中学生朋友，问他们：

“写一本书，谈谈心，怎么样？”

几位同学几乎同时皱起了眉头，其中一位嘴快的同学直截了当地给我泼了冷水：“谈心？谈什么心？‘谈心’是你们大人对我们进行‘教育’的代名词。您不用写，我们就知道您要‘谈’什么，谈理想——要我们树立远大的革命理想；谈意志——要我们为实现远大理想而刻苦学习；谈团结——维护班集体的荣誉……换句话说，就是要把你们大人們的意志‘灌’进我们脑子里，强加在我们身上。您说，是不是？”

老实说，我不敢否认，也不敢正视。

一个时期以来，学生对于各种思想教育产生逆反心理。人们只好用“谈心”的提法代替“教育”的提法。而谈心，依然离不开说教，难怪人家不爱听。

为此，我想试着改变人们这种惯常的做法。

不是为了讨好同学们，而是为了探索人生，我必须绕开“谈谈心”这条大家走熟了的路，把“谈”变成“叙”，把发表作者的见解变成叙述客观现实。为此，我编撰了一组小故事，我把这些故事摆在中学生朋友们面前，请大家一起来看一看，想一想。再说，听故事总比听“说教”舒服些——不知同学们是否理解我这份“良苦用心”。

这些小故事不完全是“真人真事”，但大部分故事中的情节都是有实际生活“影子”的；其中的人物，隐去了真实姓名，但也是有“影子”的。我想，这样也许能多一些说服力，不致于使读者怨我生编乱造。

讲故事中忍不住也发了一些议论，所谓夹叙夹议吧，请同学们与我一起思考、讨论。

双向理解万岁

（一）

城郊军营附近有一所幼儿园，是军队家属办的，由于僻静，环境宜人，家长们很愿意送孩子来，因此这所幼儿园很兴旺。白天孩子们做游戏，并学一些适于孩子年龄特点的知识。每当黄昏，家长们下班了，把孩子们接回家去。夜里，只有一位老汉值班。

有几天发生了出奇的事情：每天晚上厨房丢几个馒头，别的东西都完整无缺。值班老汉报告了有关领导，查了一阵，也找不出破绽来，觉得还够不上什么盗窃案，也没到派出所报告。这一天，终于有了线索：在厨房窗下发现了人屎，解大便的人显然是拉肚子，来不及走远。手纸是用一张考试卷代替的，经辨认，是某中学初二（1）班的章明。

可以初步断定，每天晚上来偷馒头的，就是这个章明，一个小“野人”！可是，中学离这里很远，他为什么跑到这里来呢？

幼儿园负责人赶紧同那所中学取得联系。

（二）

就在幼儿园连续丢失馒头的那些日子里，这所中学的上上下下也急坏了：初二（1）班学生章明失踪了。班主任安排本班学生分成几路，到火车站、影剧院、大楼和桥梁工地等处，都细细地找过了。

章明的爸爸出差在外地，家里没有人，学校向章明的爸爸发了电报：“有要事请速归”。校长亲自向教育局和派出所报案。

（三）

班主任是一位中年女教师。当她得知幼儿园发现的线索后，仔细一想，心里有数了，她知道章明在哪里了。原来这年春天，这位班主任组织全班学生春游，到过幼儿园附近，他们在那儿开展了丰富多彩、生动有趣的野营活动，当时他们参观过这所幼儿园，在幼儿园附近他们发现一片果林，当时果树正在开花，同学们开玩笑时说，若再晚来几个月，就可以大吃一顿新鲜水果了。在果林北面，有一个草棚，像是养牲口用的，那时闲置着，同学们就是在这草棚附近玩的捉“匪徒”。

班主任分析：这个偷馒头的人一定是章明，而章明现在一定在幼儿园——果林——果棚附近。

什么原因呢？顾不上管它。班主任叫上几个体力好的男生，骑自行车，风驰电掣般地向郊区驶去。

几个小时后，人找到了。章明由于拉肚子，浑身软绵绵地倒卧在草棚里，蓬头垢面，不像个样子。一见班主任和同学们，他哇地一声哭起来，哭得那个伤心劲儿就甭提了。

这场面，使在场的同学们愣住了，只有班主任若有所思……

（四）

正如班主任所料想的，章明是不堪家里的打骂出走的。事情的诱因是这样的：章明是个顽皮的孩子，爱动，爱玩，他把他爸常用的一支自来水笔改造成一个滋水枪。抽水后，能射出两三米远，在班上男同学当中，还没有谁能造出这么高明的玩具，有的向他借，低声下气地要求只玩半天；有的甘愿被他射一管子水，满脸滴水珠也高兴；有的当面夸他有本事。

大祸临头他还没料到。这天晚上，他爸爸在家里准备行装，第二天要到外地出差，发现结婚前送给妻子的自来水笔被儿子弄成了这个样子。章明爸爸一阵火起把章明抓过来，像抓小鸡一样，然后一推，把他推倒在地。接着，拳脚相加，不顾章明的头脚，狠狠地打，打，打，直打到自己浑身大汗，眼镜也掉在地上摔得粉碎，这才松手，然后，绝望地坐在椅子上，呜呜地哭起来。

第二天早上，章明爸爸起床后就发现儿子不见了，但他没顾上多想，匆匆赶到火车站，出差走了。

也就是在这一天，章明决定离家出走当野人。当他离开家门的时候，他狠狠地咬着牙想：白毛女可以在山洞里活，我为什么不能？一辈子不再进这

个家门，死也不回来！

（五）

挨一次打就出走，谁也不会下这样的决心。

章明同他爸爸的关系可不这么简单。

邻居大妈讲迷信，她说，龙是水中王，虎是山中王，龙虎不能在一起相处，“龙虎斗”是不能抗拒的天意。章明属龙，他爸属虎，邻居大妈说，这爷儿俩在一起若能合得来那才怪哩。

章明同他父亲合不来，不是因为属相。他们二人之间的矛盾由来已久，而且十分严重。

章明妈早年去世，那时他正念小学。爸爸是工程师，有时，万分急躁，爸爸究竟做什么，章明也不知道。章明自幼体弱，爱生病，一病就发烧，一烧就39以上，非常急人。为此，章明爸不得不经常请假，有时工作实在离不开，就委托一位同事来送章明去医院。章明的爸，身兼要职，还要照顾孩子，又当爸，又当妈，把他折磨得实在够受的。章明渐渐长大了，想不到，他是个顽皮出群儿的孩子，家里的闹钟被他拆卸后装不起来了，收音机让他鼓捣不响了，门上的碰撞锁被他弄得只能关，不能开，不得不跳窗子出去买新锁。最使他爸爸头疼的是三日两头他把邻居孩子或学校同学打伤了，老师或者家长经常找上门来“算账”，有的甚至到单位去“告状”。这样的事，每发生一次，章明的爸就揍他一次，目的是叫他记住教训，再不要给父亲找这样的麻烦。章明挨打时真心想记住教训，可是，转眼就忘了，惹起祸来，一次比一次更严重，爸爸的惩罚也逐步升级，越打越重，越打火气越盛。

日子久了，章明失去了对父亲的尊重和爱。有一天，他突然向父亲提出一个问题：“您是不是我的亲爸爸？告诉我实话！”

这一句话，伤透了父亲的心。他们俩的感情再没弥合起来过。所以，章明的出走当野人是冰冻三尺，非一日之寒。

（六）

章明的父亲接到学校的电报后，不知发生了什么事情，风风火火地从外地赶回来，跑到学校一问，才知道是怎么一回事。正好这天班主任带领学生到郊区去找，刚打回电话来，报告在草棚子里找到了章明的好消息。

章明爸一直等在学校。

傍晚，班主任他们才回来，是借军队的卡车给送回来的。父亲一看眼前的儿子，连病带饿，瘦得已经不像样子，心里发酸，硬控制着没掉出眼泪来。父亲，毕竟是父亲。他走上前，拉着儿子的手，颤声地要求儿子谢谢在场的老师和同学们，然后要带他回家。

此时，章明挣脱他爸爸的手，躲在班主任身后。老师知道，他怕回家再挨打。班主任安排两位同学把章明送回家。把章明的爸爸留下来，他们谈了两个小时……

章明爸回家后没有再动手打他，跑出去给他买了消炎止泻药，还煮鸡蛋为他补养。

然而，章明对他爸爸的心上疙瘩，仍没解开，平时打招呼，只用“哎”，

不叫爸爸。

（七）

过不久，初二（1）班要开主题班会，班主任说从外单位请一位有贡献的人物来作报告，是谁，暂时保密。

这天下午，教室布置一新，桌椅围成一个圈，地板擦得锃亮。黑板上由课外美术小组做了美化：在鲜花簇拥中，写着醒目的几个大字：“为了振兴中华”。

班主任陪着报告人来了，大家起立鼓掌。

章明无论如何也不敢相信，报告人竟是自己的爸爸！

章明的爸爸向同学们讲述了他和他的同事们，为了填补国防工业的一项空白，豁出命去干，经过8年的努力，攻关终于胜利了。在这8年时间的日日夜夜里，他和他的同事不知做出了多少个人的牺牲，有的累倒在实验室，再没爬起来，有的连续几个月没回过自己的家，有的连母亲临终都未能去见上一面。章明爸谈到这里，思索了一下，后来还是决心说下去了，他告诉同学们，攻关小组的成员，不同程度地都受到了辐射线的伤害，受过这种伤害的人，往往容易激动，暴躁，发起火来不易控制……

当他讲到这里时，看了章明一眼，然后又看了班主任一眼，心情很沉重地说：我把在工作中造成的这种后果，带回家里来，把自己难以控制的感情强加到儿子身上，我对他关心太不够，而且，经常用粗暴的方式对待他，我对不起自己的儿子……

说着，两颗晶莹的泪珠滚了下来。

章明再也控制不住自己，失态地喊了一声“爸爸”。

班主任带头鼓起掌来。

（八）

这学期末，班上又举行了一次别具风格的主题班会班主任把家长们都请来了，教室里坐不下，他们借了学校的会议室。黑板上写着主题词：“双向理解”。

说它别具风格，是说，这次主题班会采用了辩论会的形式：一方为学生，一方为家长。学生们历数在家里的种种不愉快，比如，想看电视，家长非叫去学习；想学习，写作业，妈妈又喊着去买酱油；爸爸随便拆子女的信，妈妈翻阅子女的日记，不同性别同学到家里来找，家长就盯梢跟踪，如此等等。学生们说，家长对我们90年代的中学生不理解，我们之间有代沟。家长们也不客气，他们历数子女在家中不像话的种种，如，吃现成的还嫌口味不好，不准看电视是为了你们多看点书，还不是为你好！学生们和家长们在对看待看什么样的电视、读什么内容的书、听什么样的音乐等一系列问题上争论不休。双方说的都带理，只欠没有沟通起来。

这时章明站起来发言。开始时，在场的人有的直看手表，怕他讲多了，影响按时散会。其实，他憋红了脸，只说了两句话：同学们，作为学生，我觉得，我们替家长想得太少了；我要说：双向理解万岁！

紧接着，呼啦一下子家长和学生纷纷要求发言，就章明的“双向理解”

展开热烈讨论，无形中把班会推向了高潮。家长和学生们一反刚才互相抱怨的态度，争着举例叙说对方的“辛苦”“不容易”“关心得太少”……此时，争着发言的学生们兴奋得脸上放着红光，而发完言的家长有的乐得合不拢嘴，有的眼里闪着激动的泪花。他们之间的距离缩短了……

把感情珍藏在心底

上小学时，他俩，一个男生，一个女生，在一个班，由于身体素质好，都被选进少年宫业余体校，一个打棒球，一个学游泳，常在一起，互有帮助。但两小无猜，没有任何想法。

念初中，两人巧合，又分在一个班。

随着年龄长大，身体长高，见识也多了。他俩的来往从表面转入“地下”，因为怕人说闲话。学校老师也经常提醒同学们，男女交往要有分寸，不可超越一定的界限，“谈情说爱”是不允许的。家长更是盯得紧，异性同学的往来，是他们重点“侦破”的“大案”。

念初一时，他俩曾在一起讨论过：真是怪事，男生可以和男生交朋友，女生可以同女生交朋友，而男女生交朋友就“犯法”，这是怎么回事？他想就这个问题找老师谈谈、问问；她没同意，她说：“别冒傻气了，老师若在全班点你的名，就有你好瞧的了。”他想不通，说：“点名？我犯什么错误了？”

念初二时，他们已听到了一些议论，说他俩是“青梅竹马”。这时候的他和她，都已人高马大，站在家长或老师跟前，不矮半头。嗓音变了，体形变了，青春像五彩云，把他们笼罩在美的和谐中。两人见面，不知为什么，反而有些拘谨，有时，心怦怦跳得厉害，脸上还觉得发烧。

一种无形的压力使他们感到不安。然而，随着这种压力的不断增加，越发觉得有一种神秘感，一种莫明其妙的神秘感。这种从前不曾有过的情感往往使自己很激动。

这是什么呢？这就是人们所说的“早恋”吗？他俩都在心里触动了这个字眼，但谁也没说。在大庭广众面前那种无拘无束的交往，那种习以为常的互相关心、互相帮助，只好慢慢地转入“地下”，在相当一段时间里，他们靠传递小纸条交流想法。

这样的日子并不好受。这是怎么一回事呢？他们陷于烦闷之中，他们不知道怎样对待和发展这种关系，也不懂这是一种什么关系。幸运的是，他们有一位完全可以信赖的班主任老师。这是一位中年女教师，像妈妈，比妈妈更体贴人。

她终于下决心找自己的老师谈谈，把自己心灵的窗子打开，让老师看个清楚，听听老师是怎样的看法。她觉得这些话除了这位班主任老师不能同任何人谈，即使埋在心底烂掉。但真的要谈时，她又犹豫了：这会出现什么后果呢？为此，在她同老师谈“实质”性的话之前，先提出了三条要求：一，不告诉家长；二，不在全班同学面前讲这件事，即使暗示性的、含蓄的也不行；三，不要看不起我们。

老师诚恳地表示：“三条保证照办。”

于是，她向自己信赖的老师敞开了心扉，把上述秘密一五一十地和盘托出。

老师说，你们这些交往以及心理变化，我早就一清二楚了，只是你们传递小纸条的事我没发现，你们做得太“机密”了。老师问：“你们的小条上尽写些什么呀？”

她不再隐瞒什么，从书包里掏出一个纸条递到老师面前：“您看，这就是其中一个。”

老师一看，在一张纸上画了六个点，这六个点是删节号。老师不懂：“这是什么意思？”

她说，这是她写的信，意思是告诉他写点什么内容都行，“六六大顺”，也是个吉利的意思。

老师再看，在这六个点的外围都画了圈，六个圈包围着六个点。老师更不懂了：“这又是怎么回事？”

女生：“这是他给我的回信，意思是完全同意我的一切想法，用他的圈把我的点都包在其中了。”

老师看完后，笑了，她看到了两颗纯净无邪的少年的心，她理解他们，信任他们。于是，她也决定以自己的真诚的感感情回报他们对自己的信赖。

老师说，到目前为止，他们所做的这一切，都无可指责。从小时候的天真无邪的友谊，发展到现在进入青春萌动期的异性吸引和好感，都是自然的，正常的。

老师又说，虽然无可指责，但现在必须把这种感情的联系冷却下来，只能到此为止。经常递小条，若被同学们知道了，会怎么样？若同学们嚷嚷开，老师们知道了，家长知道了，又会怎么样？舆论的压力足可以毁掉一个人的一切，到那时，你们小小的年纪，应付得了那种局面吗？

老师指出一个无可辩驳的事实：两人近一年的学习成绩明显下降，这是怎么造成的？

老师打了一个比方，一个人，如果他有一件珍贵的东西，放在箱子里，他会有一种富裕感，这种富裕感始终陪伴着他。如果他把这件珍贵的东西轻易地使用了，完了，他会感到空虚得很。感情就是这种珍宝，中学生，男孩子同女孩子之间如果有一种值得珍惜的感情产生了，这并不奇怪，并不是卑鄙可耻的东西；相反，这是一种珍贵的东西，或者说是一种珍宝，应该把它存放起来，埋藏在心底。集中精力，完成学业。有人说，人区别于动物的主要特点之一，是人有自控力，人能自己控制自己的感情，理智地处世。智能越高的人，这种自控力也就越强，当感情和理智发生冲突的时候，就看你让谁占上风。

女生问老师？那以后我该如何同他相处？

老师：像对待别的同学一样。不在于交往多少，而在于不要一对一……

照老师说的办了，这两个学生不再传递小条，不再在“关系”上花脑筋，学习成绩却平稳地上升起来。他们很愉快，感到像是从肩上卸下了重负，轻松多了，舒畅多了。看天，天比原先阔；看操场，操场也比以前宽了似的。老师也很高兴，在各方面给予他们以更多的关怀。

后来情况有变化。初三时，男生被体校选拔走了。临走前，他找到老师：“您叫我把感情埋藏在心底，我这样做了，可是，现在我要走了，人一走，茶就凉，以后她不理我了怎么办？”

老师说：“她如果是那样的孩子，不恰恰说明你也不该理她了吗？”

男生用手搔搔头，大悟道：“对，是这样。”他想了想，怯怯地问：“老

师，以后我可以给她写信吗？”

老师说：“当然可以。不过，不能太多，一个学期有一两封就不少了。否则，会浪费你的时间，也会引起她思想上的波动。”

他要求把信寄给老师，再请老师转交给她。老师答应了。这是一种超越了对父母的信赖。

几个月后，他真的寄来了一封信，大信封套着一个小信封。与小信封叠在一起还有一封信，是他感谢老师对他的培养、教育，问候老师的起居，同时询问：是否可以把小信封的信转交给她。

老师把她找来，递上那封信。起初，她很紧张，连呼吸都不匀了。她坚持要在老师面前拆信，当她看完后，舒了一口气，并坚持要老师也看看这封信。原来，是一封彼此鼓励进步的“普通信”。老师读后，微微笑了，这是在她预料之中的，老师建议她把这封虽然普通，但有可能引来不必要麻烦的信烧掉，如果妈妈从书包里翻出一个男生的来信，会起疑心的。

如今，女生已经上了高中，男生仍在体校。他们都干得很出色，不光学习成绩优秀，其他方面的表现也是拔尖的。两人之间，只是偶尔通封信。

这件事，给我们留下了很宽的思考余地。

首先，我们庆幸这两个同学有一位通情达理的班主任老师。这位老师没有轻易地给他们戴上“早恋”的帽子，更没有在同学中把他们“搞臭”，也没到他们家长那里要求“配合教育”——告状。对他们从儿时起就产生的这种纯真的感情，老师没有仅仅停留在理解的初级阶梯上，而是从科学的角度，给他们提出了要求，引导他们冲过感情纠缠这一关，向着更高的目标前进。我们可以设想，这两个同学经过数年时光的流失之后，工作了，年龄到了，他们将来有可能成为幸福美满的一对；但也有可能发现彼此不适当，仅作为同学和朋友，把这段相处作为一种历史痕迹留在心上。不管怎么说，他们平安、顺利地过了青春萌动这一关。这功劳，有他们班主任一份。

可是，我的中学生朋友，你如果也遇到了上述那样的“麻烦”，心事重重，忐忑不安，想找位可信赖的老师说说，而你的老师却没有那么高的水平，又不值得你如此信赖，你该怎么办？

我看，那就靠自己，靠自己的“智能”发挥效应，借用那位班主任的话说：当感情和理智发生冲突的时候，就看你让谁占上风。

其次一点值得我们借鉴的是，这个故事所揭示的“冷却”法。教育家把初二前后称作“红灯年龄段”，意思是“危险期”。从某种意义上讲，这有些耸人听闻，但也不是没有道理。这个年龄段的同学，在大人的眼里还是孩子，在孩子的眼里是大人，由于生理的急剧变化，带来强烈的心理变化，其中就包括对异性的情感变化。神秘感使不少少年在心里产生不切实际的想法。有的，控制不住自己，跨越了界限；有的惴惴不安，影响了学习，影响了健康；有的发现自己这种感情来得太猛烈，不知所措；更多的是还搞不清楚什么是友情，什么是爱情，在那里学着电影、小说里边的情节，信誓旦旦地表决心，订终身，惹出意想不到的风波来。所有这一切，都会给男女同学同时造成危害。碰到这种状况该如何对待？有人主张“整治”，有人乱扣帽子，甚至把这同“流氓行为”混为一谈，这是不对的。前边提到的那位班主任就没这么做，她只是提出来一个可行的办法：冷却一下这种感情，她要求学生把萌发起来的情感珍藏在心底，让时间和岁月去检验自己的选择是否有道理。事实证明，本文提到的他和她，后来都走上了一条平坦的人生之路。

看来，把情感珍藏在心底，是“红灯”期少年处理上述这种特殊关系的最佳选择。

呼唤同情心

(一)

我在某中学初三(1)班听观摩课。课间10分钟时学生们都狂奔出教室，我也随之来到操场。男生踢一个没有多少气的足球，连蹦带跳，又喊又叫，那股认真劲儿、开心劲儿使人可以忘掉一切。女生们呢，她们围在一起打乒乓球，玩得也是有滋有味儿。

同这幅欢愉的场面有点不谐调的是，有一个女生像离群的孤雁，站在廊檐下，痴痴地望着这一切。正在这时，班主任走过我身旁。这是一位中年女教师，我们在一起谈过几次，比较熟悉了，她知道我正在观察什么，小声儿对我说：“她就是钟小丽。”

“她为什么不去和同学们一起打乒乓球，是人家不欢迎她，还是她不想去？”我问。

“两个原因都有。”

我仔细看了看，站在廊檐下的钟小丽长得水灵灵的，像她这种年龄的少女，在青春萌动期形体上该有的变化，她都有，两只大眼睛虽然是抑郁的，但明显地表现出天资的聪颖和机灵。

“不少的缺点和毛病。”老师说。

“主要的是……”我提出问题。

“主要是爱说瞎话儿，传瞎话儿，搬弄是非，因此在班上受孤立。”

好端端的一个姑娘，怎么爱说瞎话儿呢？我想不清楚，找不到答案。可是，一种想找到答案的心理驱使我，把它当成一回事儿，深究下去。

我先是在同学中，特别是在女同学中了解她平常都说了些怎样的瞎话儿，传了些怎样的瞎话儿。

甲生：钟小丽有一次上我家，正赶上我妈在骂我，我妈说我都是大姑娘了，还在外边“野疯”，把衣服都弄脏了，也不知道勤洗勤换，我妈说我“野疯”，是指我爱跑爱玩儿。可是，真没想到，第二天，钟小丽找我们班上最看不起她的一个女同学说：“我告诉你个最新的绝密消息，××(指甲生)在外边乱交男朋友，还写情书，被她妈妈发现了，连打带骂，折腾半夜。”你说，这瞎话儿编得多么离题儿、离谱儿？她瞎编，说起来还像真的似的。从此我算认识了她，再也不理她了。过了没几天，她看我不理她，又往上凑。那天，在放学路上，她追上我说，“我告诉你个绝密消息。”我不相信，不理她。“同你有关系，”她又说。我这才半信半疑地听她说。她告诉我，班长打了一份小报告儿，列了四五个人的名字，其中有我。我问：“咋啦？我犯了什么错误？”她说，凡是跟班长不对头的，都被列上了，理由是这些同学上课精神不集中。后来我们发现，被钟小丽的瞎话儿骗了，班长给老师写的字条，是本周值日生名单，根本不是小报告儿，真是捕风捉影。

乙生：我是个男生，跟他们女生来往不多，可是钟小丽把瞎话儿竟然编到我头上来了。那天，在操场上做完体操往教室走的时候，她从后边跟上来，对我说，×××骂你“德性”。我问她是什么时候骂的，她说就是刚才。于

是，我去找×××，质问他为什么骂我“德性”。不问不要紧，一问，×××哈哈大笑起来，因为×××正和同学议论昨晚的电视节目，戏中的特务非常坏，大家骂他“德性”。就是这么简单的事，钟小丽硬把它扣在我头上，差点引起我和×××之间的争吵。之后，我去质问钟小丽，为什么这样挑拨？钟小丽先是一愣，自言自语地说：“又是我弄错了？”我接着追问：“你这样无根据地乱传瞎话儿，有什么好处？”钟小丽流出了眼泪嗫嚅着说：“我还不是为你好？”“有什么好处？制造矛盾，增加摩擦，我们一个班集体，全让你搅散了。”我带着气，说了这样一些过头的话，钟小丽听了以后，用两手抱着头，俯在桌子上哭了老半天，哭得可伤心了。我真不懂，钟小丽为什么非要这样呢？明知道说瞎话没有好处，她还偏偏要说，说个没完，这不成了精神病了吗？

（二）

那么秀气的一个姑娘，怎么会是精神病呢！我不相信钟小丽这种毛病没有根源。

通过多方面了解，我找到了解开这个谜底的线索。

钟小丽的家境很不幸。从她记事起，她就天天看见父母吵架。父亲是个知识分子，搞技术的，为人比较厚道，也还讲道理。母亲原是文工团的舞蹈演员，年龄大了，跳舞长进又不大，以后被安置到工厂，由于没有任何特长，在工厂当了个普通工人，又由于工作不安心，老也干不出什么成绩来，这真是所谓“心比天高”，“命比黄连”，一肚子的气只好朝丈夫撒。天长日久，丈夫也不吃这一套，就在家里形成了一个永不休战的战场。

钟小丽从小就羡慕别的小朋友家和和美地生活，她甚至想，只要爸爸妈妈不吵架，叫我天天给你们跪着都行。每当她看到爸爸气得哆嗦，连饭也不吃时，就心疼得不知怎么办才好，端过一杯水去：“爸，喝口水吧。”啪！不知妈妈从什么地方跳过来，一把夺过杯子，摔在地上，摔个粉碎。此时，小丽吓得哭起来，爸爸心疼孩子，上前一把抓住妈妈头发，猛扯猛拉，疼得她嗷嗷叫。此时，小丽心疼妈妈，跑过去帮助把爸和妈拉开，然后俯在妈妈身上哭泣。

小丽渐渐长大了，父母依然不和。

妈妈有时在背后问小丽：“你爸说我什么啦？”

小丽据实回答：“我爸说，你若再不讲道理，就要砸断你的腿。”

这又是一场战争：爸爸下班进家后，妈妈一头撞过去：“你砸，你砸，看你砸断我腿……”

爸爸有时在背后问小丽：“你妈说我什么啦？”

小丽也据实回答：“妈说，回家吃现成儿的，没门儿，饿死你！”

妈妈进门后，发现爸真的没做饭，问为什么，爸说：“看谁饿死谁！”就这样，又是一场战争。

小丽上中学一年级了，是大孩子了，她想：说实话不行，她说的实话往往是爸妈吵架的导火线，要想家庭和睦，她得编瞎话。

妈妈又在背后问小丽：“今天你爸骂我了吗？”

“没有。”小丽开始编瞎话了：“我爸说您今天厂子里活重，叫我买两支冰棍慰劳您。”

这天没吵。

爸爸也在背后问小丽：“你妈今天讲我的坏话了吗？”

“没有，我妈说，您今天中午吃得少，一定饿了，晚饭应该早开。”显然又是编的。

不管怎么说，这办法竟使这个家庭保持了相当一段平静。可悲的是，钟小丽，一个天真无邪的小女孩学会了编瞎话，而且成了一种不由自主的习惯。

在家里编瞎话，顶用一阵儿，不久，她父母照吵不误，女儿的一片苦心，什么也没换来。这对夫妻终因矛盾太深，不得不离异。

在法庭上，审判员曾问小丽：你愿意要爸爸还是要妈妈？你跟谁？小丽咬着牙说：我都要，爸也要，妈也要。生活无情，命运无情，父母离婚，她被判给母亲，由父亲按月付生活费。

钟小丽在梦中哭醒，喊着：人家孩子有爸也有妈，我为什么不能？为什么不能？

自此，小丽伤心极了。在班上，她觉得比别人低一等。由于她有编瞎话的毛病，同学们厌恶她，疏远她，甚至鄙视她。

时间久了，钟小丽就变成了一个现在这样的人。她想摆脱孤立的局面，她想同大家一起跳，一起闹，一起玩，她受不了没人理的滋味，为此，她走上一条尽量讨好别人的道路。有时编瞎话讨好人，有时用说三道四的办法希望取得同学的好感。可是，她哪里想到，越是这么做，越令人生厌，终于成了孤雁。

（三）

同学们啊，当你了解到这些情况之后，你是怎么想的呢？你觉得钟小丽可恨吗？可厌吗？可怕吗？如果你们是她的同班同学，你情愿躲着她，或是大声斥责她吗？

她的所做所为，的确令人讨厌。像小说中描写的长舌妇，好事都让她搞坏了。

可是，在我了解了小丽同学的遭遇、不幸和她面临的严酷现实后，我首先产生的感觉不是厌恶，而是很强烈的同情心！人的性格的产生，人的品行的形成，人的行为的发生，有天然素质的原因，但还有后天环境的影响。小丽的家庭给了她一些什么？没有温馨，没有爱。相反，是苦闷，是欺骗，是失望。人，谁不应该有一个梦幻般的少年时代？谁不愿有一个无忧无虑、朝气蓬勃的精神世界？

钟小丽没有。

朋友们，如果你们周围有一个或几个钟小丽，请不要嫌弃他们，伸出你们热情的手，把她们或者他们拉到集体中来，用你同情、友爱、真诚的心火，补偿她们或他们失掉的一切吧！——正压百

请允许我隐去他们的真实姓名，以 A、B、C 代替三个学生的名字。

事情发生在某县二中。

A 是女生，在初中时，她的学习成绩全班第一，当文娱委员，各方面都很顺利。进入高中以后，她厌烦学习，成绩逐渐下降，心思越来越乱，眼看“当一名大学生”的愿望“泡汤”，她越发失去信心，果然，高考预选就未通过。在家长的再三说服下，她参加了本校的复读班，准备下年再考。

事情就出在复读期间。

一天晚上，晚自习过后，同学们相继都离开了教室，只剩下 A 和一个男生 B。B 找 A 请教一道数学题的解法，忽然，B 拉住 A 的手，问：“我对你怎么样？”A 不假思索地回答：“不错呀。”B 又问：“你猜我为什么对你好？”A 只有摇头。B 突然冒出一句：“因为我爱你！”

这就是人们所说的“爱情”吗？A 没有体验，她感到有一种莫名其妙的感觉产生。她真的接受了 B 的求爱，不久即以身相许，走过了头。

事后当人们询问 B，你为什么会找 A“求爱”时，他说我看 A 长得漂亮，平时说话随随便便，作风轻浮，又不钻研功课，就对她下手了。

尽管他们使用了“爱”这个字眼儿，实际上他们之间并没有爱，没过多久，因为一两句话不和，就分手了，宣告了“恋爱”的失败。

A 从这件事情当中吸取了什么教训？一点也没有，自此，更加无心向学，作风更加轻浮，与同班的男生 C 又搞起“恋爱”来。他俩整天眉来眼去，传递小条，私下约会，完全置学习于不顾，A、B、C 三个学生的学习成绩全都直线下降。

男生 C 也向 A 提出了无理要求。A 经过思索后，没有答应，而且提出终止这种关系，不谈了。C 听后，威胁道：“没那么容易。”果然，C 采取一系列卑劣的行动，如撕她的本子，扔她的东西，以激怒她。她想上告老师，但又怕张扬出去难听，只好忍气吞声，过着屈辱难忍的日子。一天，C 扔给她一张纸，上边写着：你若还不跟我出去（鬼混），我就杀了你们全家。

A 拿到这个条子慌了。怎么办？如果她把条子交出去，肯定会招来各种舆论。如果上告司法部门，司法部门把他抓起来，判不了几年，他从监狱放出来，会加倍报复。最使她感到不安的是，威胁到她的父母安全，这无论如何是不行的。事情至此，A 觉得呼天天不应，叫地地不灵，无可奈何，只有乖乖地答应了 C 的兽性要求，多次发生关系。她想尽快摆脱这一切，想到外地亲戚家躲避，又怕 C 伤害她父母；不走开，确实找不到出路，她消瘦了，精神恍惚了，变成了另外一个人。那种天真活泼，无忧无虑的少女的笑声，再也不属于她，她只能在焦虑和不安中度日，在万般无奈的情况下，她突然想起一个念头：应该找一个人暗中保护自己。为此，她又找了已断绝来往的 B。B 听了她的叙述之后，很气愤，并表示愿为此“赴汤蹈火”。

B 还再三表白自己“爱”着 A，这使 A 壮了胆，盘算解决的办法。

C 仍在死死纠缠着 A，甚至当着老师的面约她出去，这使 A 忍受不了，她产生了一个可怕的念头：杀了 C！

当她把这个念头告诉 B 时，想不到 B 竟说：“我愿助你一臂之力！”

就这样，两人共谋了一个杀人的方案。

A 约 C 晚上 8 点在山上某处见面。在阴沉沉的夜里，A 和 B 用事先预谋的方案，由 A 把 C 骗到一个地方，B 从暗处跃出，抡起木棒，把 C 击倒在地，A 和 B 致 C 于死命，并伪造了现场，做出 C 跳崖自杀的假象。

第二天，在教室里，A 和 B 被铐上了手铐。两个 19 岁的学生，从他们自己的教室里走向监狱。

经过某市中级人民法院公开审理，A 被判处死刑，缓期二年执行，B 被判处无期徒刑。

不论是认识他们的，还是不认识他们的，听到这个判决后，都惊讶不已，一方面说，他们罪有应得，法律是不讲情面的；但一方面又说，小小年纪，

真正的人生才刚刚开始，成了终生囚徒，可悲、可叹、可怜！

在法庭上，法官曾问 A：“你还有什么话说吗？”

A 非常动感情地说了这样一段话：“我现在已成了一个罪犯，我的犯罪给社会带来了极大的危害，给三个家庭带来了极大的痛苦，害了自己也害了别人。现在后悔已经来不及了。我只想通过你们向全社会呼吁：在校学习的学生，千万不要过早地谈恋爱，更不要盲目草率地谈恋爱。姐妹们，记住我这血的教训吧！”

是啊，A 的教训是血的教训，谁听说这件事，都不会不受到触动，更不用说那些与上述三个学生处境有相似之处的同学们了。笔者在了解到这个事件的前前后后实情之后，同样是心绪起伏，久久不能平静，脑海里翻滚过几道思考题，始终没有找到答案。但有一个感觉，不妨把这个感觉写出来，与中学生朋友们一道研究一番。这就是：三个学生的悲惨结局怪谁？

我不赞成“事后诸葛亮”，但也不要觉得自己对什么都能先知先觉。当 B 向 A 在自习课后仅仅表白了那么一句话，A 就接受了他的“爱”，我们可以肯定，其后果不妙，因为太草率，更不用说那“以身相许”的举动了。这个责任要谁来负呢？A 认识了，那是在她堕落成囚徒之后才觉悟了，但为时已晚。恋爱，这是每一个成年人的权利，谁都有权利饮这一杯人生的美酒。恋爱是婚姻的前奏，是序曲，它还是人生、社会赖以继续和发展的必然过程。然而，它对于我们中学生来说，那是一道不能轻易闯入的关隘，道理很多，也很简单，因为我们年少，涉世未深，还驾驭不了人生当中这么严肃的大课题。多数中学生都这么做了：他们把这个题目放在将来去做。而 A 却不这样，她是那么轻率地答应了 B，又轻率地失了身。之后又轻率地答应了 C，又不考虑后果地杀了 C。悲剧就是这么演成的。在法庭上，她大声疾呼：“在校学习的学生，千万不要过早地谈恋爱，更不要盲目草率地谈恋爱。”这里边就包含了她对自己“轻率”的反省。

平时，我如果对某位中学生朋友说：请努力学习吧，中学阶段时间太宝贵，一定要把主要精力用在完成学习任务上……同学会说我老生常谈，空洞说教。因为老师是这么说，家长是这么说，书上也是这么说。谁还不知道，学生的主要任务是学习？可是，当我在讲述 A、B、C 三个中学生的种种瓜葛以及他们的悲惨结局的过程中，你也许会想到，“劝学”不是空洞的说教，不是老生常谈，而是脚踏实地的生活“真经”。一正压百邪，努力学习就能使自己的精神世界丰富充实。否则，像 A、B、C 那样，就会感到空虚无聊，甚至导致可悲的后果。

同学 朋友

什么样的人可以称得上是朋友？

郑玄注：“同师曰朋，同志曰友”、意思是说同一位老师的学生之间称“朋”，而志同道合，称为“友”。也就是说是在同一位老师的教导下，同时又是志同道合的，又很合得来的，就可称为朋友。当然，这只是从文字解释，泛指开来，并非如此，朋友的含义大得很，比如，我们不光有国内朋友，还有国际朋友呢。

这里想同大家讨论的是，在同一个班的同学之间，是不是都能称得上朋友？换句话说，同在一个教室里上课，是不是都志同道合？

外号称“老蔫儿”的宋宝贵同学，平常干什么事，都不紧不慢的，从不着急上火，所以大家管他叫“老蔫儿”。可是，只要同学求他办什么事，他却总是风风火火地办，他常说，为朋友，为哥们儿，头拱地也没得说。他爷爷在旧社会是北京天桥地界要把式的，那时候讲的就是“在家靠父母，出门靠朋友”，“为朋友两肋插刀”。他爸爸是饭馆老板，历来爱交朋友，宋宝贵从小就看到许多爸爸的朋友到饭馆来，大碗喝酒，大口吃肉，有钱弟兄们伙着用，吃穿不分。爸爸常以此教育宝贵：人必须有朋友，没有朋友会寸步难行。宝贵从小看到的、听到的这些，都印在脑子里，因此在班上最乐意助人，可以说是求有必应。他念小学就这样，现在念初三了，还是这样，他常说，全班同学，都是我的朋友，为朋友，我可以“头拱地”。

班上有个外号叫“大巴掌”的同学，手特别大，以此得名。“大巴掌”家住闹市区，他爸爸是蹬三轮的个体运输户，爱喝二锅头（酒），挣点钱，被它浪费了一大半，家境一直比较清贫。

一天，“大巴掌”把宋宝贵叫到操场中间，看看四周没人，说：“哥们儿，借我50块钱。”

“你干什么使？”宝贵问。

“这你甭问，我有急用。”

“……”宝贵面有难色。

“大巴掌”使出激将法儿：“你自称能为朋友两肋插刀，现在只借50块钱，还用不着插刀，就这么难？”

宝贵不是不想帮助他，只是衣袋里只有20块钱，还是准备交班里生活委员的，因为下周全班郊游的中午饭由班里统一安排。宋宝贵想了想，说：“好吧，明天早晨上学我带来。”

“这才够朋友。”“大巴掌”夸了他这么一句，走了。

宋宝贵回到家里，从春节父母给的200元压岁钱中，抽出一张50元的票子，第二天一早准时交到“大巴掌”手上。

“大巴掌”拍了拍宝贵的肩膀：“够哥们儿，够哥们儿！但愿这50块钱是个良好的缘起。”

“缘起？”宝贵不懂，想了半天也没明白。

过了几天，“大巴掌”又把宋宝贵叫到操场中间，在四周不见人的情况下，掏出两张50元的票子来，一只手抓着钱，往另一只手上“啪”地一拍，显得很有气派的架式，然后递给宝贵。宝贵不敢接，闹不清是怎么回事？

“你不是借我50元钱吗？怎么还100元？”

“告诉过你，50块钱是缘起，你这50块钱真吉利，不到三局，就赢回了几天输掉的老本，接着翻了番。100块，一点小意思。”

宋宝贵一听明白了，他是借他的这50块钱做老本去赌博呀！宋宝贵心想，这可不是闹着玩的小事，必须报告老师。“大巴掌”早看透了宝贵的心思，脸上显出很厉害的样子：

“宋宝贵同学，我可是有言在先，这事只有天知，地知，你知，我知，若有别人知道，你等着瞧哥们儿的颜色，我首先到老师那里告你一个同流合污：50块钱是你主动借给我的，那50块是利息，你逼我要的。”

“我没这么说。”

“我就说这是你说的，你办的——算了，算了，哥们儿，我还是感激你的，我的那些哥们儿也感谢你，他们都想会会你，星期天晚上6点，在……”

宋宝贵耳朵里嗡嗡响，他听不清“大巴掌”还在说些什么，在两张 50 元的票子中抽出一张装在衣袋里，把另外一张往“大巴掌”手里一塞，撒腿跑回教室，心怦怦地跳。

他几次想找老师，一看“大巴掌”那张阴沉的脸就不敢了。他打开自己的铅笔盒，里边有一个用钱卷的小筒，是 50 元钱，他下意识地看了“大巴掌”一眼，“大巴掌”暗暗点头示意。他拿着 50 元钱，像攥着一支点燃的爆竹，他没有勇气再退回去，偷偷塞在座位的里边。浑身冷得像筛糠。

过了两天，星期六的下午，“大巴掌”又把宋宝贵叫到操场中央：“哥们儿，够意思！有件事，还得求你帮忙，这些日子查赌查得特别紧，我的那些哥们儿又个个‘底潮’，（注：有犯罪前科的意思）特别需要找个地场，痛痛快快地搓两把。”

“你找我干什么？”宋宝贵很警惕地问。

“找你就是要你帮忙嘛。你爸在饭馆呆着，你妈上大夜班，白天回不来，家里没人，你家是单元房，邻居又谁都不理谁，条件最合适……”

“不行！”宋宝贵来火了，平常那股蔫劲儿一扫而光，“那我们家等于开赌场了。不行！”

“大巴掌”装出很可怜的样子：“求求哥们儿，又不是常用，只是星期天一次，帮帮哥们儿吧。我为难极了，我欠他们的钱，找不到地场，他们对我就不客气了，再说，你已经湿了鞋了，闹掰了，对你也不好，求求哥们儿，求求你啦。”说着，流出了眼泪。

宋宝贵心想，同班同学，遇到了难处，帮就帮一把吧，反正也损失不了什么，只是打开家门让他们玩一玩。一种同情心、怜悯情绪代替了刚才的暴怒，缓和了语气说：“就明天一次，说话算话！”

“那当然，当然。够朋友，真够朋友！”

第二天，星期日，宋宝贵打开自己的家门，迎来了一帮陌生人，全都是流里流气的，从打扮到语言，个个俗不可耐，他们打麻将，口里喷着香烟的浓雾，同时也喷着污言秽语。他们三番五次要宋宝贵参加，宋宝贵佯称肚子疼，在另一间屋里生闷气。他弄不清这一切是怎么发生的，他最厌恶的东西，怎么搬到自己家里来了？这是怎么回事呢？我错了，可是我错在哪里呢？

中午，那些人用赌赢的钱买了酒和卤味，又吃又喝，又吵又闹，还叫宋宝贵给烧茶。他想把桌子掀翻，赶他们出去，又想不出这么做会招致什么样的后果，好歹挨到傍晚，他过去宣布说：“该散了，我爸快回家了。”

那帮人才骂骂咧咧地走了。

“大巴掌”塞给宋宝贵一张百元票，宋宝贵怒目而视，把钱摔在“大巴掌”的脸上。

纸包不住火。这帮人终于在一个晚上被公安部门查获，统统拘留审查。在审讯期间，他们供出了宋宝贵家曾为他们开过一次赌局的事情。学校费了好大的劲儿才查清事实：宋宝贵提供场所系被强迫所为，且并未分什么红利，属一般性错误，公安部门免于追究，而那些赌徒们，将受到法律制裁。宝贵的父母知道这件事之后情绪的冲动，对宋宝贵教育方式的过激程度等等，这里就不详细叙述了，我们每个人都可以想象得出：轻饶不了他。学校要求宋宝贵做出深刻检查，首先利用班会时间在全班同学面前进行检查。宋宝贵，这个“老蔫儿”，一向多做少说的人，今天却要当着大家的面做检查，真难为他了，他哭得很伤心，哭得发噎，一句话也说不出，突然，他抓起讲台

上一支粉笔，冲到黑板前，写下了如下几个大字：

同学 朋友

怎样和老师相处

章老师

章老师是一位有 30 多年教龄的老教师，已经当祖母了。她是 60 年代师范专科学校毕业的，教了一辈子物理课。她热爱自己的工作，她觉得必须对她的学生负责，不这样，就不配做一名教师。

两年前，学校分配她带一个初二班。

她一接这个班，就发现了一个重大的问题：不少男女学生之间热衷于交朋友。过生日，互赠礼物，生日卡上写了许多双关的、缠缠绵绵的话，有的传递小纸条不顾时间和场合，上课时间也进行。有的竟在小纸条上以爱人相称，令人肉麻。小小年纪，刚上初二，就搞这些名堂，这怎么得了？若放任不管，这些孩子走了下坡路，作为班主任，我对得起谁？想到这，章老师下决心解决这一问题。

首先，她调换了全班同学的座位，男女各占一边，不准越过界限，对“重点”教育对象，配备了信得过的学生同座，随时报告情况。

第二，在全班同学面前宣读了查获的几个小纸条，让大家看看，有些同学不好好学习，尽干什么名堂。

第三，章老师不顾个人辛劳，进行了一系列的家访，向家长通报了她们了解到的情况。不久，她听到了反馈信息，至少有五六个学生受到了家长的惩处，有一男生腿被父亲打伤了。

经过这一系列的果断措施，班上的“早恋”风被章老师“镇压”下去了，她再没有查获到小纸条。

没过多久，她发现了新问题：一些学生与外界有通信联系。这问题比递小纸条更严重。于是，每天上午 10 点，她到传达室去，把本班学生的信全部取走，凡是落款“内详”的，一律视为可疑信件，她再用小刀慢慢地拆封。有的老师劝她不要这样做，她说：“你当是我愿意操这份心吗？没法子，得对他们负责呀。”没“问题”的，她把原信封好，交给学生，有“问题”的，她找学生谈话。以一位女同学为例。

章老师：“你在外边交男朋友了吗？”与此同时，她用严肃的目光审视眼前这位女同学的脸色。

“没有。”女同学不安地回答。

“没有？若是我拿出证据来呢？”章老师说着，拿出拆过的信，在女同学面前晃了几晃。

“私拆别人信件，这是犯法。”女同学被激怒了。

“犯法？教育学生犯法？告诉你，这信我还不交给你了，我交给你的家长，看他们说谁犯法……”

学生在这种情况下，两眼喷火，恨不能上前咬这位特别“负责任”的老师一口。

章老师为这事，确实操碎了心。可是，没有谁理解她，因为有一系列的事实说明了这一点。章老师骑的自行车，不是车胎被扎撒气，就是气门芯被

拔，刚在车铺修好，又被扎。一天，她上班后，拿起杯子去倒开水，打开杯子盖，发现里边有半杯子细砂。过不久，她的手提包不见了，这是她每天不离身的东西，里边有备课教案，有记录学生表现的笔记，还有准备买呢料大衣的500多元钱。屋里屋外找遍了，找不到；同事们帮助她找，也找不到。后来，一位老师偶然发现，在一间平房的房顶上有一个手提包，显然是从教学楼的窗口扔过去的。费了好大劲儿，才把手提包取下来，果然是章老师丢的那个。里边的钱一分没少，独独丢了那个记录学生表现的笔记本……

章老师气病了，并发誓永不再当班主任。

章老师与学生打了一辈子交道，却还弄不明白应该与同学怎样相处。

赵老师

接替章老师的是赵老师。赵老师也是女的，很年轻，看样子好像不比她的学生们长几岁。

赵老师第一次与同学们见面，就跟同学们商量：是否可以定两件事：第一件，每周二的下午，作为师生对话日时间，由同学们向老师提出各式各样的问题，包括对老师的质问和批评，当然，老师也可以发表自己的见解；第二件，星期五的下午，作为咨询日时间，老师接待同学来访，全部个别谈，不做记录，不公开谈话内容，如果同学们信任老师，可以问一切问题，包括对自己父母也难于启齿的问题。

赵老师说：“我不敢说能对每一个问题做出正确的回答，但我们师生之间可以交换意见。我想试试，同学们是否支持？”

想不到，学生们哗哗地鼓起掌来，有的男生觉得鼓掌不来劲儿，握起拳头捶桌子。

在咨询日，有一个男生问赵老师：“您说，一个男生喜欢一个女生，或是一个女生喜欢上一个男生，这正常不正常？”

赵老师斩钉截铁地回答说：“完全正常。到了你们这个年龄，有一些想法是可以理解的。”

学生：“既然如此，老师，我告诉您一个任何人都知道的秘密——我喜欢×××，还给她递过小纸条，我爱她是真心的，绝不是胡来，您支持我吗？”

赵老师同样斩钉截铁地回答说：“不！”

“为什么？”学生感到意外。

“因为，你还不懂得爱。如果你真的懂得了爱，你就不会给她写小纸条，搅乱了她的心思，使她学习走滑坡路；如果你真的懂得爱，你会把这种人类最崇高、最神圣的感情埋藏在心底，直到长大成人，到那时，你再看看，她是不是还值得你爱，而同时也看看自己是否有资格、有权利去爱。现在，你们还小……”

这个学生对赵老师的话一时还不能全部理解，但有一个明确无误的感觉：老师说这些话的时候，不是站在与自己作对的立场上，而是与自己站在一起，为自己着想的。他想从老师的话里找岔子，给她顶回去，但他找不出来，也没有勇气。

赵老师工作忙，忙在她给自己增添了许多工作项目，因此，在生活上经常马马虎虎，比如，天下雨了，她可能没带雨伞。学生们发现了以后，只要一下雨，赵老师的办公桌上经常会堆着好几把雨伞，有折叠的，有弯把的。有一次，外边下大雨，在教学楼一楼大厅，赵老师看到本班两位女同学正在

穿雨衣，准备回家，赵老师无意地说了句：“××，你这件雨衣够漂亮的。”那位学生说，是刚买的，还没上过身呢。接着从身上脱下来，非要赵老师穿第一次不行。“既然您说漂亮，您一定喜欢，您不穿第一次，我就不穿了。”

赵老师只好说：“好好好，下次下雨，我一定穿。”

就这样，那个女学生把新雨衣规规整整地叠了起来，小心翼翼地放进书包里，同另一位女同学合打一把伞回了家。从此，她天天盼下雨……

赵老师在自己的笔记上写着一句发自肺腑的感受：“你给学生们 10 分爱，他们会偿还你 100 分更加炽热的爱。”

刘老师

新来一位老师，男的，姓刘，教数学。这位老师才 30 岁，就满脸胡子拉碴的，他也不刮一刮。头发长不要紧，可他既不梳理，也不抹点什么，乱蓬蓬的。学生上课，除了看书、看黑板，就是看老师的脸，可刘老师这张脸，除了未加修饰之外，总是紧绷绷的，没有一点笑意，唤不起学生一点好印象。他那讲课的声音，也直楞楞的，没有一点感情色彩，没有生气，学生们感到单调难忍。

于是，对比之下，学生们怀念刚刚退休下去的数学任老师。怀念也没有用，那位讲课生动、衣冠楚楚的任老师回家抱孙子去了，再也不来了。

同学们在议论中，想不出好办法，只有以牙还牙，以眼还眼。你刘老师对学生不是没有笑模样吗？好，我们同学对你照此办理，学生见到老师，要问“老师好”，却单单不问候这位刘老师。上课提问，学生们爱理不理的样子。上课了，前一节课黑板上的板书还没擦完呢。“咱们就这么对着干，看您受得了受不了。”学生们私下里这么说班主任知道了。赵老师召集一部分同学，通报了一点“情况”：

“你们知道吗？刘老师很苦。他的家在郊区，每天骑自行车上班，要 1 个多小时。他的住房，是租郊区农民的，租金很贵，一个月，他差不多要拿出三分之一的工资交房租。你们知道，教师工资不高，而年轻教师尤其少，他在学校工会借过几次钱了。只有一间房，他们夫妇俩，外加一个老岳母，他老岳母中风瘫痪一年多，生活不能自理。每天，天刚明，他就得起床，做完家务，料理好岳母，然后蹬上自行车，把他正在怀孕的妻子送到工厂去，然后，他再折回头，顶着风，用 1 个小时骑车到学校，赶上第一节上课。我说的，只是早上，晚上回家，要做多少事，你们可以想象得出。请同学们想一想，这样一副工作重担再加上一副家庭生活重担，压在刘老师的肩上，你叫他怎么能够轻松得起来呢？将心比心嘛……”

赵老师这番话是同学们未料想到的。生活是美好的，可在美好的生活中还有这样艰难的生活；命运是公允的，可在欢乐的人群中，还有这样不幸的人。这人不是远在天边，而是近在眼前，每天见面，我们想同他“对着干”，可不知他内心多苦！

不知由谁提议，在同学中形成了一条不成文的决议：设法帮帮刘老师！

刘老师早上蹬 1 个小时自行车，一定很累，那么，如果有他第一节上课，讲台上一定有一把椅子，上边有一张纸条：“刘老师，请您坐下讲。”讲桌右前角有一个玻璃茶杯，杯子下边有一纸条：“刘老师，请您喝一口。”下班回家，他推自行车时，发现擦得锃亮，轮胎打足了气，骑起来，轻如风。

过了些日子，在他的桌子上放着一把电动剃须刀，似乎还是日本进口的，下边一纸条，上写：“刘老师，用这种刮胡子刀，不用水，不用肥皂，最省时间，您随时都可以刮脸，请不要问是谁送给您的。”又过了几天，当他准备骑自行车回家时，发现车把上挂着一个布制的书包，里边是各种各样的营养品，从花色品种上看，是学生们凑的，包内也有一纸条，上写：“刘老师，请代劳，捎给您的岳母，我们的奶奶，让老人家增加点营养，早日康复……”

刘老师是个 30 多岁的汉子，刚强得很，可是，他再也控制不住自己，在车棚子里呜呜地哭了，他发现自己失态，不好意思，下意识地一回头，看见了教学楼第二层的几个窗口，露出一张张稚嫩的脸，正关切地往这里看，那是他的学生们。

刘老师走进教室时，脸上漾着笑意是发自内心的。

刘老师与学生对话时，声音含着难以形容的亲切感。

刘老师，渐渐变了一个样儿！

在同一个班里，三位不同的老师与学生有三样不同的相处方式。

他们的心都是好的。

可他们处事的方式很不相同。

爱他们？恨他们？厌烦他们？同学们有权利选择自己的感情，以及表达这种感情的方式。

不管怎么说，只要你是学生，你就要同老师打交道，据说，一个学生与教师在一起的时间总和（不含睡眠时间）超过与自己父母在一起的时间总和。

那么，作为一个学生，一个有教养的中学生，以怎样的态度同自己的老师交往才是可取的呢？本文提出的三个例子，仅仅是三个侧面而已。但却留给读者很广阔的思考余地……

面对家境困难的同学

怎样对待这件事，在高一（3）班一开始就有争议，意见分歧，各执己见。一年过去了，看法仍不一致。

具体地说，就是班上转来一个借读生，引起了一系列的矛盾。

这个借读生叫高祥，男生，高高的个子，浓眉大眼，下巴略向前翘着，显出一股倔强劲。他生在河北保定，母亲早年病逝，父亲是个工人，去年再婚。再婚的父亲把高祥看成负担，见面没好话，动不动拳打脚踢，继母是个心狠手毒的女人，她讨厌高祥，高祥也不喜欢她。高祥那么大的个子，像个大人样儿了，她直接整高祥有不便之处，再说，邻居也会有议论，她采取的办法是挑唆丈夫整高祥，常常是无中生有，添油加醋，激化了父子矛盾。像高祥这种年龄的男孩子，一天吃四顿饭也不为过，可是，他经常只能吃到两顿饭；下雨天上学只能披一块塑料薄膜，不买伞，也不给买雨衣；过道里搭一个小床，那是高祥唯一的一块小天地，晚上灯光很暗，他就趴在“床”沿上温习功课。有一次，继母嚷嚷丢了 10 块钱，撮弄高祥的爸爸翻这张小“床”，他父亲把他的书本扔得乱七八糟；翻不到，就左右开弓打耳光，硬说高祥花掉了。高祥生性倔强，在这种状况下，他绝不服软，因之招致加倍的责骂、毒打，后来，还是父母自己从洗过的衣服口袋里发现了，但已被搓洗成一个小纸团，不能花了。这怪谁呢？

高祥尝到了人世间的平不平，感到悲凄、孤独和绝望。夜里他常常在被子

里哭泣，想母亲，恨世界，他几次想一死了事。

在他考上高中之后，决心离开这个没有任何温暖的家，只身跑到北京，找70多岁的外祖母。

外祖母是一位孤寡老人，在街道委员会的帮助下，守着一部传呼电话，算是有个营生，实际上是靠社会救济生活。老人一见外孙，又喜又忧，又心疼又怨愤，老泪纵横，哭出一场病来。既然外孙一心要完成高中学业，老人说豁出老命来也要成全孩子，为此，老人亲自跑了数趟邻近的中学，还跑了教育局，总算为孩子办了一个“借读”手续，插进高一（3）班上学。

班长是一位女同学，她帮助班主任热情地安置高祥，告诉他学校的作息制度，给他安排座位等等。

有一天，放学多时了，同学们早已走光了，班长因有事走的晚了些，她发现操场上有个男生在走来走去，步子缓慢而沉重，她走过去一看，是高祥。

“高祥，怎么还不回家？”班长问。

“回不回都一样，回去也干不了什么。”高祥说。

“为什么？”

“……”倔强的高祥不肯说。

第二天，班长从几个男同学那里了解到，高祥的外祖母只有半间小屋，里边放着传呼电话，嘀铃铃的电话铃声不断，不要说学习，就是什么不干也会烦死人。班长找班主任商量，班主任建议开班委会研究一个办法，帮助高祥克服这个困难。学习委员主动提出，愿意承担这个任务，他家里房间多，自己有一间屋子，每天可以带高祥到他家完成作业和练习。

过了些日子又发现了新问题，上课时，老师请大家打开书，翻到××页，高祥总是翻不到，老师纳闷儿，同学不理解。下课后，班长把他叫到走廊一问，才弄明白，原来高祥用的课本与本班同学现在用的，不是一种版本。

“你为什么不到书店买一套换下来？”班长问。

“我，我，我……”高祥说不出来。

“到底怎么回事？”班长一本正经地追问。

“奶奶拿不出钱来……”

为此，班长又召集了一次班委会。分歧意见出来了。

班长和一部分班委主张在全班发起一次募捐活动，每人量力，资助一点钱，先让高祥能有一套和大家一样的教科书。另一部分同学反对，他们说：“我们学生不挣钱，我们的钱也是自己的父母供给的，我们无权资助他人。”

“那么，高祥同学的教科书换不换？”

“要换，当然要换，但这笔钱不应出在我们学生身上，应该由社会，比如街道委员会，作为困难救济捐款。”

“街道委员会怎么会为一个学生的书本费……”

“那我们班委会怎么就应该为一个学生的书本费问题开这样的会？”

听起来双方都有道理，但出发点是什么，双方都清楚，心照不宣而已。

最终得出结论：不以班委会名义向全班同学征集募捐，而委托班长，以“个人”名义，非正式地通知同学们，请同学们采取“自愿”原则，愿意交就交一点儿。

钱收上来了，据统计，全班有三分之二的同学交了，而有三分之一的同学未交。虽然如此，这些钱买一套课本还是绰绰有余，高祥的书包里还添了几个练习本，一支圆珠笔。几个月没掉泪了，高祥这次哭得很厉害，一边哭

一边用牛皮纸包书皮，包完后，在语文课本的书皮上，画了一个大大的心。不知道他这个心是什么含意，是表达他感受到了心与心的交流？或是表示自己在心里永远记住班集体的温暖？还是表示人各有心，心心不同？

家境的不幸，使他感到心灵上的卑微；个性的倔强使他不善于奉迎；新环境的陌生，使他觉得与同学们隔得很远。因此，在班里，他仍是孤单单的。

春游，在同学们的强烈要求下，班主任带领大家到北京香山去爬“鬼见愁”，坡陡峰高，这给同学们以极大的诱惑力。那天，同学们忘记了学习的重负，摆脱了琐事的纠缠，兴高采烈地攀崖爬坡。突然，一位女同学肚子疼，疼得大汗淋漓，脸色腊黄。这时，班主任和多数女同学还在很远的地方，她们爬得慢。周围全是男生。面对这个情况，同学们表态各异。

有的说：“给她喝点水吧。”说着，递过自己的行军壶。

有的说：“咱们把她扶到平些的地方，让她躺一会儿吧。”

有的说：“咱们还是继续爬山，第一批同学可能到山顶了，等一会儿班主任老师就来了，她会有办法的。”这个主意得到了在场的多数同学的赞成，谁愿意让这意外的事破坏了爬山的兴致？

在这期间，高祥站在旁边，一言未发，也没有哪个同学询问一下他的意见。生病的女同学两只手乱抓地上的草，说明她已不堪忍受。此时，高祥一个箭步跨上来，不容分说，一把把女同学拉起来，趁女同学未立稳之际，他把自己宽厚的背靠在女同学胸前，两手向后一揽，把她背了起来，虽艰难，但坚定地背下山去……

医院检查，急性盲肠炎。再迟送来，化脓的盲肠穿孔将不可收拾。

第二天，同学们发现高祥在数学教科书的包书皮上又画了一个大大的心。

这件事发生后，同学们有过几次非正式的议论，当然，都是在高祥没在场的情况下。

有的同学说：“见死不救，这在任何社会都是耻辱行为，何况是我们本班同学。”说这话的那天未在现场。

有的同学说：“就是嘛，这还是在和平环境下呢，若在战场上，看到战友负伤了，你忍心扔下他不管吗？于事于理都无法解释。”

有的同学说：“说的倒轻巧，当时谁知道她病得那么厉害，那么危险？我们又不是神仙。”说这话的显然那天在现场。

“那高祥为什么就不？”

“高祥是高祥。”这位同学显然理屈了。

班长正在做功课，听不下去了，她站起身来，眼光灼灼逼人：“假如，那天病倒在山坡上的不是你的同班同学，而是你的亲姐姐，或是亲妹妹，你也打算把她放下，自己去继续爬山？啊？回答呀！算了吧，私心就像咱们教室的黑板，能在上边画狗屎，也能画鲜花，给私心装扮花冠，最令人恶心……”

想不到的事情又发生了：期终考试，高祥三门主科不及格，居全班最末一名。考不好，这在情理之中，第一，转学期间，高祥误了不少课，前边的没学，后边的更听不懂，难上加难；第二，他的学习环境不如同学，外祖母那半间房子，不利于课外复习；第三，来到一个陌生的新环境，需要一个长时间的适应过程。所有这些，应该说，换到谁身上，也是不易克服的。那么，高祥在主观上是不是放松了对自己的要求，努力不够？同学们倒是没有这种看法。

在班主任的指导下，班长又召集了一次班委会，专题研究高祥三科不及格问题。班长开宗明义说：我们不能眼看着一个同学掉队，伸出我的手，伸出你的手，伸出大家的手，拉他一把，帮高祥把拉下的功课补起来。

这意见一出台就有反对意见。

反对意见之一：高祥是借读生，顾名思义，是借我们学校读书，或者叫旁听生，因此，他的考试成绩不应列入我们班的总成绩，可以不加入序列。

反对意见之二：念高中就是为了考大学，不考大学谁上高中？可人所共知，这是强手间的竞争，实力的竞争，差一分达不到录取线也休想跨进高等学府的大门，“千军万马过独木桥”，不是一件容易的事。

反对意见之三：学生成绩不好，主要责任在自己，其次在教师，教师拿着国家工资，其责任就是教好学生，教不好，要想办法。这是教师应该做的事。而学生与学生之间是平等关系，互相之间不存在承担责任的问题，因此没有帮助同学补课的义务。

反对意见之四：主张帮助高祥的同学，其精神可佳，出发点也是好的。但这些同学忽略了一个不容忽略的事实：像高祥这样，还有不如高祥的，全市全国不知有多少，你们的善心“发”得过来吗？既然“发”不过来，还不如让他们自力更生去吧，“车到山前必有路，船到桥头自然直”，人人都会有自己的前途的，何必替别人想得那么多！

班主任在场，她一言未发。但她感到压抑和不安。思考了好半天之后，她慢慢站起来，讲了如下的话：

“今天在场的都是班干部，大家讲的这些意见，基本上可以代表班上同学们的看法了。这是新时代中学生的一部分。我不想在这里评论这些意见对还是不对，这可以交给全班同学讨论几次。这里涉及到人生观、价值观，涉及到我们的处世哲学。但我要说一句话：我们全国 12 亿人民，从中央领导到平民百姓，如果都是各顾各，自己管自己，不管他人，我们的社会将是怎样一个模样？我再问一句：假如你处在高祥的位置，你怎么想？”

朋友，你怎样看这些问题？

