

育女心得  
父性教育

亲爱的女儿，为促进你的身心全面发展，充实你的内心和锻炼身体同样重要。

十五六岁的青少年最容易情绪不稳定。生活、学习中的一些小事就能引起情绪上的变化。上午还是兴高采烈，也许下午就垂头丧气，情绪涨落都是很正常的。

有积极心态的人遇到情绪低落时能很好地把握自己，不让低落的情绪左右自己的心情，也就是说总能及时调整好自己的心态，能很好地处理身边的人与

03 学会自我调适

事。改变信念是消灭不良情绪的好方法，但是如果信念没有办法一下子改变，我们就需要用其他方法来控制情绪。

著名作家冯骥才去美国访问期间，专程去拜访一位美国友人。来到他家，冯骥才发现一个很奇怪的现象：在这位友人的妆台上，放着一块红色的砖。冯骥才心想：这块砖说是装饰物吧，又不好看；说是古董吧，它是新的。正在冯骥才捉摸不透时，那位美国友人谈起他们市长竞选时许下许多空洞的诺言，越说越气，抓起那块砖就用力向墙上的大玻璃扔去，冯骥才一看，吓得赶紧躲避。那块砖撞到玻璃后，却没有发生什么事，而是被反弹到地上，跳了几下后就不动了。玻璃竟然丝毫无损。冯骥才好奇地过去，捡起那块砖一看，却发现原来是一块海绵做成了砖的样子。这种“砖”在美国被称为“成人玩具”，帮助成人发泄愤怒，又不对人造成伤害。

亲爱的女儿，你也许无法找到这样一块“砖”，但爸爸在这里教你几招同样管用的好办法。

首先，可以用一种健康、有建设性的方式表达和宣泄情绪。比如写日记，到户外或无人的地方大叫一场，去跑步、跳舞或打球，洗一个热水澡，看漫画或喜剧大笑一场，大哭一场，找朋友倾诉……

其次，可以用理智抑制愤怒情绪。曾担任美国总统的托马斯·杰斐逊，在

临终时曾给他的孙子蒙蒂西洛留下遗言，提出日常生活十诫，其中之一就是，“当你气恼时，先数到10，然后再说话，假如你怒火中烧，那就数到100”。

再次，学一些自我调节的放松术。心情不佳时，可以通过自我催眠、自我按摩或循序渐进、自上而下地放松全身，使自己进入放松状态，然后面带微笑，想象曾经经历过的愉快情境，从而消除不良情绪。也可以在网上学一些放松动作来做。

人总有意志消沉的时候，不单是青少年，成人也是如此。总而言之，我们要在意志消沉的时候学会自我调适。

相信“人”是自己的资源：我们拥有解决自身问题所需的能力。

运用正向激励理念思考问题：强调正向力量，强调别人和自我的成功经验，强调人的可能性。

寻找例外的经验：无论多困难的状况，任何人都不会无时无刻处于问题之中，总有事情不发生的时候，问题总会出现转机。

肯定“小改变”的价值：相信小的改变会带来大的改变，由小处着手，看到解决问题的希望……

总之，你应当达到的心理健康标准是：乐于并善于学习、悦纳并尊重自己、保持快乐的心情、乐于与人交往、善于与人交往、性格健全、行为正常、能适应社会。

以前，有个学生曾认真地问我：“一个人怎样才能快乐？”

我说：“帮助有困难的人。”

“为什么呢？”他问。

我说：“助人为乐嘛！”

他笑了，说：“那只不过是词语。”

我说：“不，那可是真理。”

“助人为乐”这四个字，蕴含着人世间的至真、至诚、至善、至美的道理。“助人”为什么会快乐呢？因为可以从帮助别人的过程中发现自己的存在价值。

春秋战国的滚滚硝烟里，孟子说：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”

孙文说：“天下为公……”

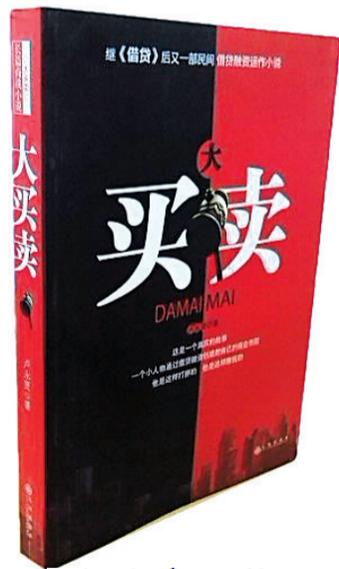
罗曼·罗兰说：“一旦自私的幸福变成人生的唯一目标，人生就会没有目标。”

莎士比亚很冷静：“上天生下我们，是要把我们当火炬，不是照亮自己，而是普照世界。”

爱因斯坦的名言已经家喻户晓：“一个人的价值，应当看他贡献什么，而不应当看他取得什么。”

当然，对于正在学习中的你们来说，最好的助人为乐应当体现在校园里、学习中。尤其是学习成绩好的同学，更应当把“助人为乐”付诸行动。

（摘自《爸爸在这里——女儿，请允许我用这种方式陪伴你》袁卫星 著 山西教育出版社 出版）



空手套白狼  
大鱼吃小鱼

06 接连碰壁

没空在这里听你胡说八道。”

钱少杰伸手就推开了张勇拦在车门外的身体，直接关上车门，准备开车走人。

望着一下子坐到车内的钱少杰，张勇没有放弃，他轻轻地拍了一下车窗，继续说：“钱少，我真的是想……”

钱少杰轻蔑地一笑，随即猛踩了一下油门，白色的宝马瞬间冲了出去，张勇前倾的身体瞬间就摔落到了地上。

一阵汽车尾气喷射而来，当张勇抬起头的时候，钱少杰的车已经不见了。

这已经是第六次了，决定筹钱囤积螺纹钢的时候，张勇从新华镇回到了广州市市区，一个个地寻找当初认识的那些公子少爷，想从他们的手里借一笔钱，开展自己的项目。

虽然三年前就知道这些少爷是势利眼，但本着试一试的心，张勇还是回来了。

六次，六次都是碰壁，对方根本就没有听自己说什么，直接就开车走人，甚至以前的好友刘福海还冷不丁说了一句：“张勇，你就是一个乞丐的样子，还学人家做什么生意，回家捡垃圾吧！”

每一次碰壁张勇都很失望，但他绝对不会死心，只要有那么一点点希望，他都要去做。

又一次以失败告终，望着已经消失在街道另外一边的宝马，张勇不由得摇了摇头，他从地上站了起来，拍了拍身

上的灰尘，无奈地搭公交前往滨湖苑，找姨丈赵海成。

这是最后的希望，如果连姨丈赵海成都不帮忙的话，张勇就休想筹到这笔钱。

在滨湖苑，天河区一座高档住宅小区的一间单元门前。

“张勇？怎么会是你？”姨丈赵海成问。对于张勇突然的造访，赵海成很是奇怪，他堵在了门前，并没有打算让张勇进入家门。

“姨丈，这一次我来是想借一点钱。”丝毫没有在意赵海成将自己拦在门外，张勇直奔主题，没有半点啰嗦。

赵海成说：“张勇，我们家可没有什么闲钱，现在菲儿在国外读书，学费外加生活费，每年都要好几十万；现在公司财务紧张，姨丈真的帮不了你。”

虽然早就预料到赵海成会拒绝，但张勇并没有气馁：“姨丈，我借一笔钱是想做生意。只要有这笔钱作为启动资金，我保证一定会在半年内将所有的钱都还给你。”

看到张勇煞有介事的样子，本来想要关门的赵海成从口袋中取出了一包中华，取出了一支，为自己点上，随后望了望张勇，问：“你要做什么生意？”

口中虽然这样说着，但是赵海成丝毫没有在意，在如今这个年代，想白手起家困难无比，成功的概率基本就是零。

不过，张勇怎么说也是中山大学金融投资专业的高才生，赵海成倒是想听听他有什么门路，能够这样肯定赚到钱。甚至，到时候赵海成借用一下张勇的方法，或许真的能够赚一笔。

凭借赵海成对张勇的了解，没有绝对把握的事情，他绝对不会做，张勇天生就具有商人的沉稳。

看到赵海成眼角闪烁着的狡猾光芒，张勇知道，一旦自己说出计划，奸诈的姨丈一定会偷用自己的计划，根本就不会帮助他。

专家估计，广州市房地产行业应该还有几年的低迷，或者说整个广州市的金融市场都会处于低迷的状态，房地产行业想要恢复过来至少还需要两三年的时间。

想到这里，张勇似乎有着几分试探，也有着几分认真，说：“我想要借50万投资建筑钢材市场……”

“张勇，你是不是傻了？居然这个时候投资建筑钢材市场？”

听到张勇居然说要借一笔钱投资钢材市场，赵海成本来还带着几分期望的神色，瞬间阴冷下来，他直接拒绝道：“张勇，就算我有钱借你，你去投资建筑钢材市场，那不是打水漂吗？半年内还钱，简直就是我听过的最大的笑话！”

（摘自《大买卖》卢永贤 著 九州出版社 出版）