

# 益友难求，急难相扶

撰文 韦志中 绘图 小四

## 广交益友

孔子曰：“益友者三，损友者三，友直、友谅、友多闻，益矣；友便辟、友善柔、友便佞，损矣。”先贤早就将人交往的对象分了类：一类是益友，对自己的发展有帮助的；另一类是损友，会将自己引向歧途的。

孙悟空的人缘很好，朋友众多，最初他也没有想过将他们分类，神仙妖怪皆为兄弟。他在下界的时候与各洞妖王相交甚好。

施武艺，遍访英豪；弄神通，广交贤友。此时又会了个七弟兄，乃牛魔王、蛟魔王、鹏魔王、狮驼王、猕猴王、狮城王，连自家美猴王七个。日逐讲文论武，走乖传觞，弦歌吹舞，朝去

暮回，无般儿不乐。

在天界谋职时，闲时节会友游宫，交朋结义。见三清，称个“老”字；逢四帝，道个“陛下”。与那九曜星、五方将、二十八宿、四大天王、十二元辰、五方五老、普天星相、河汉群神，俱只以弟兄相待，彼此称呼。

这种是非不分的状态和青少年交友的情况有点相像。然而，这种状况却没有持续多久，孙悟空一次大闹天官，下界的妖王皆



被抓走，天上的神仙全都反目成仇，他就一个人在五行山下孤独了五百年。

此后，悟空被唐僧救出，走上西天取经之路后，他交朋友的方向性就明确了很多，凡妖都是他的敌人，他也为妖怪们杀生吃人而咬牙切齿。而每当他在西天路上遇到困难时，天上地下的朋友都会鼎力相助，与他并肩作战。

孩子开始交朋友时可能跟悟空很像，天上地下，好人坏人，只要玩得来便成为朋友，慢慢大家因为走的道路不同而分道扬镳，各奔东西。需要注意的是，青少年是非意识尚不明确，很容易意气用事，这就需要我们的家长做一些引导和帮助。价值观的澄清，往往能帮助孩子识别谁更适合做自己的朋友。具体地说，就是让孩子知道自己想成为什么样的人。所谓“道不同不相为谋”，家长帮孩子看清自己的人生方向，孩子自己就能够做出理智的选择，真正地结交益友。

选择朋友，首先要做的是认识自己，了解自己的理想、志向、喜好和道德观。交友不慎的人往往自我意识比较模糊，所以思想容易被外人左右。如果只是为了朋友的数量，悟空若选择当一个妖怪，他的朋友也会不少。但是五百年的孤独，让他做了很多思考，并且终于想明白了自己以后的发展方向——修行成佛，由此也明确了是非和敌友，能更坚定地走自己的路。

### 迷茫时指方向

益友能够在你茫然的时候，指引方向。龙王也算是孙悟空的好朋友了，孙悟空每次被唐僧赶走，都想去龙王那儿坐坐。因为龙王不仅能耐心听孙悟空诉苦，还会给出积极的建议。

龙王适时给孙悟空分享了“圯桥进履”的故事，龙王道：“此仙乃是黄石公。此子乃是汉世张良。石公坐在圯桥上，忽然失履于

桥下，遂唤张良取来。此子即忙取来，跪献于前。如此三度，张良略无一毫倨傲怠慢之心，石公遂爱他勤谨，夜授天书，着他扶汉。后果然运筹帷幄之中，决胜千里之外。太平后，弃职归山，从赤松子游，悟成仙道。大圣，你若不保唐僧，不尽勤劳，不受教诲，到底是个妖仙，休想得成正果。”悟空闻言，沉吟半晌不语。

龙王见孙悟空有所思考，又乘机劝道：“大圣自当裁处，不可图自在，误了前程。”悟空道：“莫多话，老孙还去保他便了。”龙王欣喜道：“既如此，不敢久留，请大圣早发慈悲，莫要疏久了你师父。”行者见他催促请行，急耸身，出高海藏，驾着云，别了龙王。

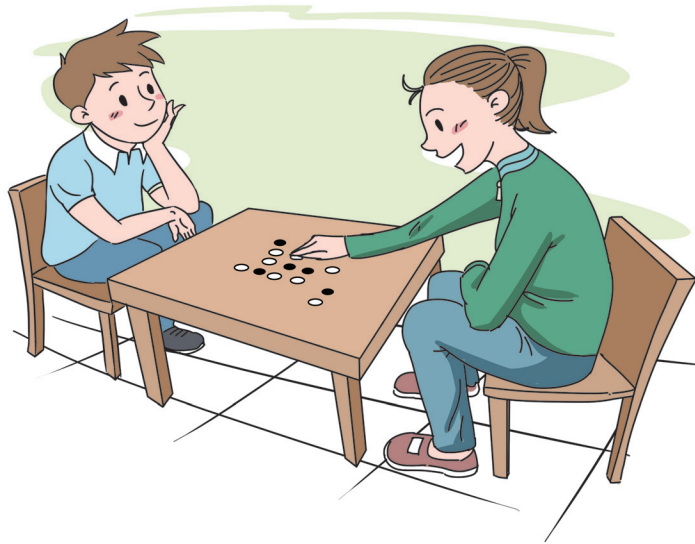
常言道良师益友，孩子渐渐长大，可能更愿意与朋友分享自己的内心世界，而这时候有几个真诚有远见的朋友，定能在关键时刻拉孩子一把，让他们走得更长远。

如果孩子有幸有一个忘年之交，对他来说将是一种福气。长辈比同龄的朋友，拥有更多的社会经验和淡定的心态，他常常能为惊慌失措的孩子提供定心丸。长辈要与孩子交友，要有一颗童心，并且用孩子的思维方式理解这个世界，用平等的身份成为孩子的知己。

### 雪中送炭，急难相扶

益友也是孩子的贵人，能在孩子遇到困难之时给予帮助。悟空自从跟着唐僧取经之后，就恢复了在天庭的人气，每次降妖遇到困境时，总有神仙出手相助。盘丝洞出来后，唐僧师徒又中了蜈蚣精的毒，孙悟空正伤心苦恼之时，遇到了一个农妇。农妇不仅将毒药的名称、作用告诉了孙悟空，也指明了解毒之法，原来又是一位神仙装扮成凡人相助。

一个益友就是孩子的一笔财富，他能给孩子带来快乐、智慧和帮助。此外，同伴关系还有其他的作用，对儿童和青少年的成长



非常重要。

同伴可以满足孩子归属、尊重和爱的需要。儿童在同伴集体中被同伴接纳并建立友谊，同时在集体中占有一定地位，受同伴的赞许和尊重，从而产生种心理上的满足，这对于儿童的发展十分有益。

第八十八回“禅到玉华施法会，心猿木母授门人”中，因在凤仙郡祈雨普降甘露，救民于灾难之中，悟空受到师父和师弟的赞赏。

话说唐僧喜喜欢欢别了郡侯，在马上向行者道：“贤徒，这一场善果，真胜似比丘国搭救儿童，皆尔之功也。”沙僧道：“比丘国只救得一千一百一十一个小儿，怎似这场大雨，滂沱浸润，活教者万万千性命！弟子也暗自称赞大师兄的法力通天，慈恩盖地也。”

同伴具有榜样作用。同伴的影响主要是通过强化、模仿和同化的机制实现的，同伴榜样在儿童行为和态度的改变上有很大作用。

第八十八回中，悟空、八戒、沙僧三个人功夫了得，兵器厉害，玉华州的三个小王子要拜他们为师。悟空作为大师兄，就示范了一个成功的榜样。

三个小王子闻言，满心欢喜。即便亲抬香

案，沐手焚香，朝天礼拜。拜毕，请师传法。行者转下身来，对唐僧行礼道：“告尊师，恕弟子之罪。自当年在两界山蒙师父大德救脱弟子，秉教沙门，一向西来，虽不曾重报师恩，却也曾渡水登山，竭尽心力。今来佛国之乡，幸遇贤王三子，投拜我等，欲学武艺，彼既为我等之徒弟，即为我师之徒孙也。谨禀过我师，庶好传授。”三藏十分大喜。八戒、沙僧见行者行礼，也转身朝三藏磕头道：“师父，我等愚鲁，牲口钝腮，不会说话，望师父高坐法位，也让我两个各招个徒弟耍耍，也是西方路上之忆念。”三藏俱欣然允之。

八戒和沙僧原本只是觉得自己收两个徒弟玩玩，并没有想到应当对唐僧给予尊敬和感谢。悟空带了一个好头，知道需要唐僧点头才轮到自己收徒，师徒之情也因此得到进一步的融洽。不仅如此，一路上，因为悟空英勇杀敌，广结善缘，原本懒惰的八戒和木讷的沙僧，也慢慢活跃起来，在取经之路的后期也投入到捉妖和做好事的行列之中，发挥自身优势，助师兄一臂之力。这样三人形成一种良性竞争，互为榜样，都在不知不觉中改变和成长。

同伴之间的榜样作用和良性竞争是促进彼此成长和进步的有效方式，这也符合心理学上的鲑鱼效应，竞争可以激活鱼的内在活力。孩子们的朋友和同学之间，很多时候都能形成这样一种良性竞争，激励孩子不松懈，不放弃。让孩子多一些这样的好朋友，孩子可能不用家长时时念叨要努力，自己便会提高对自己的要求，因为“鲑鱼效应”是非常巨大的。

同伴是儿童得到情感支持的一个来源。研究表明，当儿童面临陌生或恐怖情境时，同伴在场可以消除紧张和压抑。

第八十一回“镇海寺心猿知怪，黑松林三众寻师”中，唐僧不听悟空的劝告，执意要救一个金鼻白毛老鼠精变做的女子，结果再次被妖精抓去。悟空恼羞成怒，见八戒和沙僧便发起脾气来。

行者怒气填胸，也不管好歹，捞起棍来一片打，连声叫道：“打死你们！打死你们！”那呆子慌得走也没路。沙僧却是个灵山大将，见得事多，就软款温柔，近前跪下道：“兄长，我知道了。想你要打杀我两个，也不去救师父，径自回家去哩。”行者道：“我打杀你两个，我自去救他！”沙僧笑道：“兄长说那里话！无我两个，真是单丝不线，孤掌难鸣。兄啊，这行囊、马匹，谁与看顾？宁学管鲍分金，休仿孙庞斗智。自古道，打虎还得亲兄弟，上阵须教父子兵。望兄长且饶打，待天明和你同心戮力，寻师去也。”行者虽是神通广大，却也明理识时。见沙僧苦苦哀告，便就回心道：“八戒，沙僧，你都起来，明日找寻师父，却要用力。”那呆子听见饶了，恨不得天也许下半边，道：“哥啊，这个都在老猪身上。”兄弟们思思想想，那曾得睡，恨不得点头唤出扶桑日，一口吹散满天星。

悟空聪明机智，但遇事比较急躁，容易感情用事，此时，兄弟们的支持和理解便显得尤为重要。孩子们也一样，遇到挫折，碰到情绪问题的时候，找朋友聊一聊，甚至是发泄一下心中的不满，对他们来说都是非常重要的。

#### 作者简介

韦志中，国家心理督导师，本会团体心理咨询研究院院长，武汉大学现代心理学研究中心特约研究员，广州大学心理技术应用研究生班负责人，广州市韦志中心理咨询工作室创办人。

（责编 桑新华）

