

qing chun A\B ce lue



如果时光能够倒转

我就可以重新编排人生
时光可以倒转吗？不能
所以我还要继续现在的角色

如果青春可以再来

我一定把最美丽的爱情还你
青春可以再来吗？不行
所以我仍然不能爱你

青春 A\B 策略

晓
风
／
编
著

qing chun A\B ce lue

新疆人民出版社

青春 AB 策略

晓风 编著

新疆人民出版社

目 录



心灵直观

青春岁月，茫茫人海中的你肯定与众不同，不同的心，不同的情……因为不同，所以极力想去了解，从你表情的亲切程度、无意中流露的话语或者你的梦以及幻想中，都能感悟一些你心灵的深处的东西。

别人会接受你吗·····	2
怎样适应陌生的环境·····	9
你会让别人左右自己吗·····	15
怎样对待喜欢的异性·····	22
学会放松自己·····	31
怎样让别人喜欢你·····	38

如何与竞争对手搞好关系·····	44
你会解决与长辈交往的难题吗·····	49
让对方顺从自己的方法·····	56
你了解他人的心理吗·····	63
为你的未来做些什么·····	69

B 自我发现

梦想与现实的差距是你遭遇失败而感到痛苦的原因，而不善于处理生活中的问题，不了解自我，不认识自我，不去发掘自身的潜力，是苦闷的根源。本题有助你扫除障碍，重新发现自我。

为你的未来做些什么·····	76
做事速成的良方·····	80
如何应付尴尬的场面·····	86
怎样提高你的学习效率·····	91
表现你的好奇心有什么好处·····	98
解决交往中的难题·····	103

你是老师眼中的好学生吗·····	108
心中寂寞，你该怎么办·····	115
你会激励自己吗·····	120
这样你就可以改变自己·····	126
学会讨老师的欢心·····	131



工欲善其事，必先利其器。对生活的策略就是一把绝好的利剑，它能助你摒弃自身的缺憾同时，使你立于复杂的人际关系中而不败！

怎样成为学习上的高手·····	138
为什么要有自己的特长·····	144
获取心理上的优势·····	149
怎样让别人感激你·····	155
怎样有效地安排你的生活·····	160
如何对付令你头疼的人·····	165
如何避免不必要的争论·····	172

让自己更有力量·····	177
女孩, 你怎样魅力无限·····	181
男孩, 你如何与众不同·····	186

D 非常构筑

人际关系、社会交往是如此重要, 但它对我们来说并非完全明了。这当中还有许多未知, 但未知并不是绝对的。只要懂得窍门, 掌握方法, 必能构筑一个崭新的青春!

你不需要为自己辩解·····	191
让积极的心态帮助你·····	198
“改变”可以提高你的记忆力·····	203
你能用简单的方法克服自己的弱点吗·····	207
别人的错误你会记在心里吗·····	213
团体中有你吗·····	220
怎样找回久违的自信·····	226
如何让别人容易接受批评·····	232

什么人适合做你的朋友·····	238
怎样在老师和同学中周旋·····	244
异性交往无障碍·····	251
如何看待不同性格的人·····	258

青春之策略

A 心灵直观

别人会接受你吗



你可曾有过这样的设想：如果能让时间暂时停顿，让自己从紧张的学习生活中跳出来，松一口气，自由安排自己的

生活该有多么美妙。

能让周围的时间暂停，只有自己能不受限制尽情做自己喜欢的事，确是叫人大感刺激的游戏。如果你拥有特殊的力量能让时间暂停，也可以随时恢复原状，你会怎样做呢？

A：好好睡一觉。■

B：情愿快点回到现实生活中。

C：立即去做一件在平时不敢做而又极想做的事情。



现实生活中，有各种各样的限制，使你不能随心所欲地生活，内心的追求、师长的期望、青春赋予你的冲

动……以至许多真实的想法被抑制，最后不了了之。假如给你实现的机会，你是不是可以毫无顾忌地去做呢？

A: “好好睡一觉”



你各方面压力很大，本性又争强好胜，不甘人后，精神经常处于紧张的状态，却又不敢稍有放松，生怕落在别人后边，没有充裕的时间与他人交往。知心朋友很少，所以一旦脱离现实生活，你就会选择最单纯有效的休息方式——睡觉，以便养足精神，重新投入。

B: “情愿尽快回到现实生活中”



“时间暂停，只剩我一行动多无聊啊！我情愿快点回复原状了”由此可知，你十分满意现今的人际关系，喜欢和他人在一起，善于交往，不愿独处，身边有一大群朋友，真让人羡慕不已，但是凡事缺少独立思考的时间，你的能力就会提高得很慢。在欢乐之余，不妨找个宁静的空间，自己静静坐一会儿，会有一种美妙的感觉。

C: “立即去做一件在平时不敢做而又极想去做的事”



现实生活中，你有很多美妙的幻想，但做事却过分小心翼翼，太在意别人的想法，即使唾手可得的東西，你也可能瞻前顾后，在可靠的朋友面前，你可能会表现真实的自我，但那只是一瞬间的事情。很快你又是一步一步去实现自己的梦想，与人交往要真诚坦率一些，真实的自我不丑陋。



过于在乎别人的想法，反而会影响交往

“我一定给他留下了不好的印象，否则他为什么走过我身边时脚步那样快？”“她会不会对我刚才的谈话有意见？”你如果每天都有这类想法，你的心理压力会多么沉重，怎么能轻松地学习生活？而且也会给他人造成压力，影响你们的交往。

关注自己给别人的印象是对的，但是过于在乎别人的想法，就会让别人的一举一动牵动你的情绪，别人稍有不快，你就可能进行自我反思。即使他人非常高兴，你也会考虑这是为什么？这样生活在一起，你的情绪会在大多数时间里低落，脸上总没有笑容，紧皱着眉头，他人也会受到你这种情绪的影响，不敢放心大胆地与你来往。

过于在乎别人的想法，还会束缚自己的手脚，你的一举一动都生怕别人产生不良的想法，于是就会给自己订下一个完美的标准：对待别人要热情，但过分热情，别人会不会认为自己虚伪？帮助别人是应该做的，但是别人会不会认为自己假充好人？尊重老师是好

品质，但是他人会不会认为自己拍马屁？瞻前顾后，你就会畏手畏脚，那么只好什么也不做，什么也不说，也就不能和他人正常交往了。

别人看到你这样多愁善感，也会害怕稍有不慎给你的心理造成压力，于是和你交往时，无所是从，无论怎么做你都会认为他们在表达对你的看法，于是只好远离你，甚至中断与你的交往。

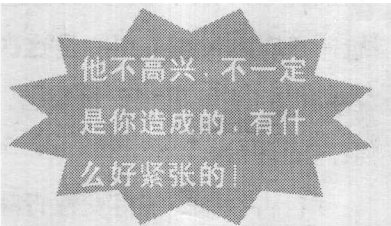
为了给别人留下好的印象以建立良好的关系，其结果反而适得其反，影响了你和别人的正常交往。所以你应该保持平常的心态，不要把别人的看法做为自己的行动指南，凭自己的意愿去做每一件事，在别人面前展现一个真实的自我。这样，你就会觉得心情很轻松，别人也会愿意与你交往了。

让别人接受自己的秘诀

一般人都有这样一种心理，

当发现别人的“丑态”或弱点时，就会消除交往时的紧张感而且还会在心理上接受他。

为此有人做了一个心理实验，他们准备了4个人的讲话录音，让每个被试者听其中一个。这4个人是：1. 未犯错误，有超凡能力的人；2. 一个犯了错误，有超凡能力的人（在谈话快结束时，笨拙地把一杯咖啡洒在自己的身上）；3. 犯了错误，能力平庸的人；4. 未犯错误，能力平庸的人。结果发现，犯了错误而能力超凡的人被视为最有吸引力；十全十美的人其吸引力



他不高兴，不一定是你造成的，有什么好紧张的！

居第二位，洒咖啡的简单动作本身显然不具有吸引力，但它却使一个完美的人多了一个惹人喜爱的方面，于是使他更有吸引力。能力非凡可以使一个人富有吸引力，难免犯错误的论据使其吸引力又增加了一层。



故意暴露自己的弱点，会让同学感到亲近

一位令人敬畏的公众人物在出席新闻发布会时，一不小心差点摔了一跤，在场的人忍住笑出声来，他自己也显得很尴尬，可是让人想不到的是这次新闻发布会却开得异常成功，记者们提问不但积极而且友善，这位“大人物”在会后还获得了很高的评价。

自古以来，获得女性青睐的秘诀，就是不露痕迹地呈现自己的缺点，给对方以安全感，同时，有些貌不惊人的“丑”演员，所以获得成功，给他人留下了深刻的印象，人们走近他们没有“距离感”，好像自己的邻居一样。

“我任何事情都追求完美……”
你可能以此作目标，但“完美”会让他人有一种紧张情绪，为了结识更多的朋友，不妨在有的场合

千万别一下子把
所有的缺点都暴
露出来哟！

故意暴露自己的缺点或弱点，让别人感到你很亲近，富有吸引力。

比如：自己不善唱歌，卡拉OK厅中也可以一展歌喉，唱上一曲让大家笑一笑；声明自己不善运动，有时反而会得到别人的照顾，再说弱点不会自动消失，暴露出来，别人还会帮助你。

找出他人与自己的共同点，你就有了勇气

每个人都容易发现别人身上的优点：“她长得很漂亮，身材又好。”

“他的口才不错，是个公众人物。”你也一样，在评价别人的同时，可能忘了自己的优点，或者只注意到自己的缺点。一旦这种心理状态形成，就会无形中给自己造成压力，丧失自信，不敢与别人交往，甚至害怕站在别人面前。

其实自卑是人人都有心理，只不过程度不同而已，你如果能在优秀人物身上发现自己相同的缺点，就会树立信心。音乐家贝多芬写了许多不朽的音乐篇章，但他小时候曾为贫穷的家庭和身体上的缺陷而深感自卑和烦恼。看，这么伟大的人物同样有自卑感，并不是只有你一个为此烦恼，想到这儿你是不是有了勇气。

一般在别人和自己有共同点时，会产生亲切感和信心，对待周围的人你也可以采用这种办法：相同的学校或相同的生活环境，相同的老师，他的身上也有一些与你相同的缺点，只不过略具差别而已，以这种心理去和他人交往，你就会感到轻

松、愉快。

当然，你与别人的共同点愈多愈好，由于这样的共同点的存在，对方和你不同的优点在你心中所占的百分比会逐渐下降，你就会想到他们是和自己同样的人，畏缩的心态就会消失。

不过，千万不要因此丧失上进心，优点还是越多越好。

怎样适应陌生的环境



直觉发现

此时，你走进一座美丽的农庄，明媚的阳光，满眼青翠的树林，充满了宁静祥和的大自然气息，你用手轻轻推开精巧的

木栅栏门，脚踏着松软的绿地向牧场走去，请你想像，最先遇到的动物是什么？当你走近它时，你会对它做些什么呢？

A：牧羊狗 B：长颈鹿 C：狐狸 D：兔子或松鼠



真实的你

走近陌生的环境，遇到能与之交流的动物，是一件令人高兴的事情；你期待出现的动物正是你希望结交的朋友，

你对它采取的行动，代表着你为此付出的努力。

A：“强壮而温驯的牧羊狗，它顺从地跟着我，跟着我一起在辽阔的草场上散步。”

你希望结交的朋友具有坚强的性格，是非分明，遇事不缺乏勇气，能够在关键的时刻挺身而出。如果是异性，将成为你最知心的朋友，在你伤



心的时候能够给你安慰，你把这个朋友看成了自己快乐生活的一部分，正不懈地去追求。

B：“长颈鹿，我轻轻地走近它，它却看也不看我一眼，轻盈地跑开了”



你希望这个朋友像草地上的野花一样惹人喜爱，有着清纯的品格，与众不同的气质，但是由于过于理想化，你很可能在交友过程中遇到挫折，如果你能若即若离地和他保持一定的距离，就能慢慢地发展你们的友谊。

C：“狐狸，经常出没在森林中，此刻为何出现在你眼前”



你希望有个灵敏机智、幽默风趣的朋友。他虽然不十分强大，但总能帮助你解决一些问题，他不会把感情的事看得过重，并为此纠缠得没完没了。经常能给你一些惊喜，你们之间平等而友好。

D：“兔子或松鼠，那么可爱，应该找个安全的地方饲养起来”



你的朋友十分依赖服从于你，可见你是一个非常有自信的人，你心里希望

这种朋友越少越好，
除非你想在他们身上
找到大哥大的感觉！