

青春少年样样红书系

成长比成功更重要

成长

征服世界的24堂课

张道广◎编著

让青少年为之震撼的24堂课
青少年征服世界必听的24堂课
青少年成长过程中不可不知的24堂课



华艺出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE

青春少年样样红书系

成长比成功更重要

成长

征服世界的24堂课

青少年征服世界必听的24堂课
青少年成长过程中不可不知的24堂课



華藝出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

成长: 征服世界的 24 堂课 / 张道广 编著. — 北京: 华艺出版社, 2008.10

ISBN 978-7-80142-916-2

I. 成… II. 张… III. 成功心理学 — 青少年读物
IV. B848.4 — 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 130739 号

成 长

作 者: 张道广

责任编辑: 梅 雨

装帧设计: 张文艺

出版发行: 华艺出版社

社 址: 北京北四环中路 229 号海泰大厦 10 层

邮 编: 100083 电话: 82885151

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 640×960 1/16

字 数: 230 千字

印 张: 17.5

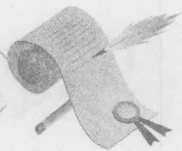
版 次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN-978-7-80142-916-2

定 价: 28.90 元

华艺版图书, 版权所有, 侵权必究。

华艺版图书, 印装错误可随时退换。



前言

青少年是国家的希望，民族的未来。因此，他们的成长也倍受人们的关注。作为 21 世纪的青少年，他们与十年前、五年前的青少年相比，在思想观念和行为方式上，已经发生了很大的变化。正确认识和把握这一代青年，对于国家的建设和发展，还有青少年自身的发展都有着十分重要的意义。

21 世纪是一个发展迅速、充满竞争的世纪，但同时又是能够给人类带来希望、带来机遇的一个世纪。大家都在关注 21 世纪的发展，更加关注作为 21 世纪主宰者的青少年们。面对日益激烈的社会竞争，要求每个人都要有很强的社会适应能力、与人合作的能力，拥有自信和忍受挫折的能力。如果你不能很好适应，就会出现各种各样的心理问题。

青春期是青少年朋友们生长发育的关键时期，是生理和心理发生转变的重要阶段，此时的他们处于一种半独立、半依赖、半成熟、半幼稚的状态，是长身体，学知识，炼思想的大好时机，也是世界观、人生观逐步形成的关键时期。但是，处于这个阶段的青少年，最容易出现各种各样的问题。

我们面对的世界，有鲜花也有野草；有阳光灿烂，也有灰色阴霾；有携手同歌，也有拼搏竞争；在我们渴求知识，崇尚善良的同时，也最容易受到不良社会风气的影响。尤其是青少年，对于世界



的好奇及探索使他们更容易受到影响，或被愚昧所左右，或被欲望所诱惑。比如说，有的青少年爱和别人攀比，遇到不如自己的沾沾自喜，遇到比自己好的又陷入嫉妒或自卑的阴影中；有的青少年因为自己的长相，例如皮肤黑、眼睛小、体形胖、个子矮等而自卑；现在有相当数量的青少年都是家里的独生子女，他们大都有“以自我为中心”的心理，欠缺人际交往与合作能力。现代社会是一个合作型的社会，青少年只有学会合作，善于与人交往，才能获得自身的精神愉悦与成功发展。学会合作的前提是能够正确认识他人，尊重和接纳他人，善于发现和学习他人的优点和长处，容忍他人的缺点和不足。另外，不少人表现出爱心淡漠、缺乏责任感等，这些缺陷像附着于“太阳”身上的“黑斑”，正在侵蚀、污染着青少年的健康心灵，对他们以后的发展十分不利。

如何解决这些问题，让青少年迅速成熟起来，踏入自己的人生道路，在以后的生活中有所作为，干出一番事业，为国家做出自己的贡献，征服世界，征服未来，实现自己的人生价值和理想，是所有青少年朋友都非常关注的。我们希望《成长——征服世界的24堂课》一书能够雪中送炭，及时为青少年朋友带来希望，送来快乐，通过阅读，让他们健康成长。



第一篇 征服世界之品质篇

第一堂课 诚信——人生的通行证

有人说：“如果你失去了金钱，你只失去了一小半；如果你失去了健康，那么你就失去了一半；如果你失去了诚信，那么你就一贫如洗。”诚信是民族的美德；诚信是企业的资本；诚信是交际的准则；诚信是人生的通行证。青少年朋友一定要握好人生的这张通行证，只有拥有了它，你才能在以后的人生路途畅通无阻。

1. 诚实是一切美德的基石 / 004
2. 守信是做人的根本 / 008

第二堂课 宽容——人格的升华液

“宰相肚里能撑船，将军额头能跑马”，这两句话是对有宽大胸襟的人的赞美。古往今来，生活中有不少这样胸怀宽广的人。宽容是荆棘丛中长出来的一抹最高雅的淡红，你对别人宽容一点，其实就是给自己留下一片海阔天空。然而，血气方刚的青少年，往往爱意气用事，同学之间不经意间的一句话或是一个动作，都能让他们在心里“怀恨”几天。不懂得宽容他人，对他们以后的成长是十分不利的，要明白，不会宽容别人的人，同时也是一个不配受到别人宽容的人。因此，青少年朋友都应该放宽自己的胸怀，宽容别人的过错。宽容不仅嘉惠了别人，还提升了自己，何乐而不为呢？

1. 多一些宽容，少一些烦恼 / 013
2. 得饶人处且饶人 / 018



第三堂课 自信——腾飞的起跑线

自信是一个人发自内心的自我肯定与相信。人们常说，成功等于自信加努力，自信是完美人生的基础。自信的前提是拥有足够的准备，高超的见识，卓越的能力。它不是盲目的刚愎自用，而是清楚地知道事情必然的趋势。自信的青少年，在遇到困难跌倒的时候，总会毫不犹豫地自己站起来，继续向前，在历尽坎坷、失败之后，最终能够见到天边那一抹彩虹。

1. 甩掉自卑，与自卑说“永别” / 023

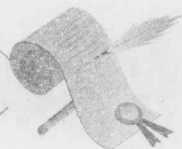
2. 我自信，我成功 / 027

第四堂课 谦虚——灵魂的净化器

不论目标如何，如果一个人想要追求成功，谦虚是他必备的一种品质。谦虚是一个人正确对待自己，正确对待别人的重要道德要求。谦虚不是软弱而是自知，是一种广阔的胸怀，是一种虚怀若谷的情操，是一种难得的品质，是一种对知识、真理追求的真诚态度。只有谦虚的人才有智慧的头脑。人们常说：谦虚使人进步，骄傲使人落后。青少年朋友更应该以此作为自己人生的座右铭，时刻以这句话来激励自己，才能不断的进步。

1. 满招损，谦受益 / 032

2. 保持“空杯”心态 / 037



第二篇 征服世界之心态篇

第五堂课 积极——乐观的好心态

成功人士的首要标志就是他拥有积极的、乐观的心态。如果一个人能够积极地面对人生，乐观地接受挑战 and 应付困难，那他就成功了一半。青少年在学习的过程中，或是在以后的人生道路上，都难免会遇到困难和挫折。在这个时候，只有保持积极乐观的态度，才能战胜困难，才能在学业上和事业上取得成功。只有让这种积极的心态一直处于巅峰状态，才能让自己有着用不完的超强大动力，才能让自己所向披靡，无所不能！

1. 挫折是上帝的恩赐 / 046
2. 做一个积极乐观的人 / 051

第六堂课 微笑——笑容中的钻石

人种有国度，领土有国度……唯有微笑没有国度，它可以瞬间表达你的热情、友好和善意。青少年就像是早上八九点钟的太阳，更应该把你像太阳一样的笑脸展示出来，把你的热情传递给别人。学会了对自己微笑，就学会了热爱生活；学会了对别人微笑，就学会了珍惜美好；学会了对一切生命微笑，你的人生便处处充满阳光！人生短暂，何不用微笑来弹奏你的美好生活呢？

1. 让微笑伴你成长 / 057
2. 生气时记得常微笑 / 062



第七堂课 意志——成功的催化剂

荀子在《劝学》中说：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”这句话充分地说明了坚强的意志对于人生的极大作用。作为 21 世纪的青少年，不论是学会适应无常的生活，还是迎接时代的挑战，又或是获取个人的成功，都需要拥有坚强的意志。坚强的意志是通向成功的钥匙，没有了坚强的人，就像没有了翅膀的鸟儿，始终无法飞向蔚蓝的天空。面对满地荆棘的人生道路，只有坚强的意志才能助你成功。

1. 提高自我控制能力 / 067

2. 坚持就是胜利 / 072

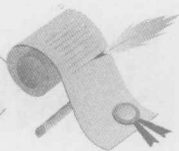
第八堂课 目标——人生的导航灯

人的生活并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，人生的方向是由“心态”来决定的，其好坏足以明确我们构筑的人生优劣。坐而言远不如起而行之。这句话是说，渴求的心态不仅是成功的起点，也是最重要的心理资源。当你渴望着成功，并为之而努力的时候，你就会目光高远，时刻想着提高和进步，而这正是成功者最重要的习惯。珍视你的梦幻与憧憬吧，因为它是你心灵的结晶，是你成功的蓝图。

1. 目标成就梦想 / 076

2. 想法决定做法 / 081





第三篇 征服世界之理念篇

第九堂课 创新——未来的启明星

只有创新才有进步。创新精神是一个国家和民族发展的不竭动力，也是一个现代人应该具备的素质。青少年是国家的未来，民族的希望，这就要求 21 世纪的青少年必须具备发明创造的潜能，只有这样才能成为对社会、对祖国乃至对全人类有贡献的建设人才，从而实现自己的人生价值。

1. 激发创新精神，培养创造能力 / 090

2. 想象力是一切创新的源泉 / 094

第十堂课 思考——智慧撞击行动

每个人都有认识真理的能力，但有能力认识真理并不等于就可以发现真理，只有那些善于思考的人，才能运用所掌握的知识去发现真理。青少年正处在学知识的黄金阶段，在学习的时候，千万不可埋头苦干，一定要学会思考，并且善于思考。做一件事的时候，想一下为什么要这样做，有没有更好的方法，如果不这样做会有什么结果……要明白，只有想不到，没有做不到。人与人之间最大的差距就在于谁思考得多、思考得深、思考得对。谁善于思考，谁就更接近成功。

1. 遇事要冷静 / 100

2. 三思而后行 / 105



第十一堂课 责任——卓越的原动力

责任感是一个人立足社会、获得事业成功必须具备的人格品质之一，它是一个人对自己的言论、行动、许诺等持认真积极的态度而产生的情绪体验和反映。有责任感的人能够很容易地获得别人的认同和支持；有责任感的人会尽自己所能去完成自己应该承担的那部分责任，即使未能完成，他们也会勇于承担。这样的人常常能够顾及到他人的需要，所以很容易与人相处，获得别人的认可和喜欢，赢得别人的信任，并能够让别人放心地委以重任。相信广大的青少年朋友们，都愿意做一个敢于承担责任的人。

1. 社会责任感重于一切 / 110

2. 责任感创造奇迹 / 115

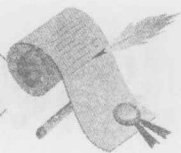
第十二堂课 专注——有为的必修课

专注能够创造奇迹，专注有点石成金、化腐朽为神奇的力量。专注是指一个人的注意力高度集中于某一事物的能力，注意力的集中与否直接关系到青少年的学业好坏和他以后的事业成功与否。如果做事情时不能达到专注，他们就很容易受到外界的影响而放弃所有的努力，以至于到最后一事无成。因此，对于青少年来说，败也专注，成也专注。古人云：“欲多则心散，心散而志衰，志衰则思不达。”所以，非专注无以有所作为。

1. 难也专注，成也专注 / 120

2. 专注于你的目标 / 125





第四篇 征服世界之人际交往篇

第十三堂课 礼节——推开交际之门

礼节，是人们在社会交往中对穿衣着装和行为举止的要求标准。中华民族素来被视为“礼仪之邦”，礼节的重要性更是体现到了各个方面，遵守它，可以促进人际交流的和谐，违反它，便会导致社会关系的失调。由于大部分的时间都在学校，所以很多青少年都不能意识到礼节的重要性，其实不论在什么地方，礼节的作用都不容忽视，恰到好处的礼节常常能够收到事半功倍的效果。

1. 注重自己的仪表 / 132
2. 说话应注意的礼节 / 138

第十四堂课 赞美——成功的社交术

每个人都喜欢听别人的溢美之词，尤其是青少年，十分渴望被人欣赏。虽然青少年渴望得到别人的赞美，但是却有很多青少年不会轻易地流露对别人的赞美之情，常常把生动的言语硬生生地压在心底。这是因为他们还不明白，赞美别人也是一种激励自己的方法，赞美是世间最美丽的语言，是人际关系中最佳的润滑剂。青少年学会了赞美，才能为自己赢得一个好人缘。

1. 善于发现别人的闪光点 / 144
2. 赞美需要一颗真诚的心 / 149





第十五堂课 沟通——心与心的桥梁

在现实生活中，人与人之间少不了沟通，它是拉近人与人之间距离的纽带。沟通有着神奇的力量，它能让误解变成谅解，把阻力变为动力。现在的青少年由于思想上的不成熟和心理上的叛逆性，十分缺乏与人沟通的欲望，因此，对他们来说，学会沟通就显得尤为重要。沟通能让他们彼此信任和理解，一次成功的沟通，不仅可以让他们少些偏激，多些感激，还可能改变他们的处事风格和习惯。沟通无限，精彩才能无限。

1. 沟通让道路更畅通 / 155

2. 懂得倾听的艺术 / 160

第十六堂课 合作——团结就是力量

在动物界讲究的是“一山不容二虎，强者为王”。而人与动物最大的区别就在于人类提倡要有良好的团队合作能力。俗话说：“单丝不成线，单木不成排。”人必须具有团结合作的精神才能成就大业，正处于成长中的青少年更应该懂得这个道理。青少年是祖国未来的希望，懂得团结合作才能创造一个充满活力的21世纪。团队合作精神就像一个人的灵魂，大家必须互帮互助才能为灵魂注入活力。集体的力量是强大的，一意孤行只会让目标越来越远，缺乏团队合作精神的人是一个不成熟的人。

1. 团结就是力量 / 167

2. 信任是合作的基石 / 172





第五篇 征服世界之能力篇

第十七堂课 独立——青春成长宣言

现如今的青少年对父母过于依赖，因而缺乏一定的独立自主性，这对他们的成长十分不利。青少年应该明白，没有谁能依靠父母一辈子，总有一天要学会一个人面对这个世界。独立才是立世之本，只有独立自主，才能挺起腰杆做人。所以，青少年应该随着年龄的增长和见识的扩大，学着自己处理一些难题，果断地做出决定，有意识地培养自己的独立自主性，以便能够适应生活环境和范围的不断变换，为以后在社会这个大舞台上施展才能打下基础。

1. 克服依赖，学会独立 / 180
2. 独立自主才能自力更生 / 185

第十八堂课 理财——零花钱怎么花

理财在任何时候都是一个赶得上潮流的话题。在经济飞速发展的今天，理财有着不可估量的作用，放眼望去，拥有巨额财富的人无一不是理财高手。对于还不用劳动就有大把零花钱的青少年来说，让自己快速拥有理财能力更是显得刻不容缓。有人说过，现在的孩子缺的不是钱，而是对钱的驾驭能力。理财也是一种技巧，学会了理财，才会让他们懂得赚钱的不易和花钱的节约，才能让他们更适应现代的经济生活。

1. 口袋富有，不如脑袋富有 / 190
2. 理财，理出的是“头脑” / 195





第十九堂课 忍耐——凝聚起力量

我们常说，凡成大事者都有超凡的忍耐力。勾践卧薪尝胆，韩信忍胯下之辱，孙膑装疯卖傻，这样的忍耐力可以说已经达到了登峰造极的境界。青少年能够学会忍耐更是显得难能可贵，忍耐力是一种看似静态的无形的，实质上却能掀起轩然大波的力量，它往往让人防不胜防。青少年可能会由于涉世未深而不懂得忍耐的真正内涵，其实忍耐不是终点，它只是为了让自己更好的达到目的。懂得忍耐的人不是优柔寡断，相反是一个理性、有头脑的人。

1. 忍者无敌，忍耐制胜 / 201

2. 忍一时，强一世 / 207

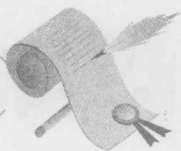
第二十堂课 勇敢——成长的垫脚石

真正的勇敢者要有足以能面对恐惧的勇气，在遇到挫折时能够昂首挺胸而不卑躬屈膝，在取得胜利时能够谦逊谨慎而不趾高气扬。不论什么时候，勇敢都是人们的守护神。而青少年是否具备勇敢这一能力，也在很大程度上决定了他们以后的人生道路是否顺利。一个优秀的青少年应该知道，逃避是懦弱的表现，它除了让自己消沉外不能解决任何问题，只有勇敢地迎上，才能超越自己，承载生命的价值和意义。

1. 勇敢是成长的垫脚石 / 213

2. 敢于挑战一切 / 217





第六篇 征服世界之爱心篇

第二十一堂课 热爱——快乐生活源泉

“热爱生活”对于青少年来讲不是一个陌生的话题，每个人从小可能就被这样教育，可是能够参透它的真正意义的恐怕没有几个。青少年对于生活的理解，往往比较肤浅。而真正的热爱生活，就像是热爱自己的生命一样。生活中到处都蕴藏着快乐的源泉，从初升的太阳到夜幕的星辰，从浩瀚的大海到涓涓的细流，无一不散发着独特的魅力。青少年只有用心地去感悟，才能发现它的五彩缤纷，才能得到一种超然的洒脱，一种不寻常的快乐。

1. 生活需要细心品味 / 226
2. 热爱生活，拥抱生活 / 230

第二十二堂课 感恩——心灵的营养素

古人云：“滴水之恩，当涌泉相报。”感恩是一种生活态度，感恩是一种处世哲学，是生活中的大智能。人生在世，不可能一帆风顺，种种失败、无奈都需要我们勇敢地面对、旷达地处理。享受成功，要感恩，那是上天的恩宠，福人的相助；经历挫折，更要感恩，那是心智发育成熟、行为走向果敢的必经之路。感恩，让世界这样多彩；感恩，让生活如此美丽！现在的青少年大多都是家里的“太阳”，感恩意识比较淡薄。因此，在日常生活中，更应注意加强对“感恩心”的培养。

1. 感恩是一种回报 / 236
2. 常怀感恩之心 / 240





第二十三堂课 给予——爱的最高表现

爱是人的基本需要。当这种需要不能得到满足时，人就会感到悲观、失望，心情抑郁、苦闷，甚至有的人会觉得活得没有意思。正在成长的青少年，对这种爱的需求更迫切、更强烈。

1. 爱，意味着对人的尊重 / 246

2. 当你施予，你就拥有 / 250

第二十四堂课 奉献——托起生命之舟

爱心是一种奇妙的力量，它可以传递温暖，还能够创造奇迹。奉献爱心，能体现自己的人生价值，更能让自己的心灵得到洗涤。在这个纷乱复杂的世界里，唯一能够让大家维系在一起的便是爱心。青少年是一个年轻又充满活力的群体，他们的爱心一定更具有号召力和感染力，所以更应该用自己的行动来让世界充满爱。青少年应该明白奉献爱心的价值和意义，哪怕是用自己微薄的力量向社会付出自己仅有的一点热量，也能发挥出神奇的效果。

1. 关爱生命，奉献爱心 / 256

2. 让世界充满爱 / 262

