

成才 总有好方法

360° 破解孩子成长难题 | 和云峰◎著



直击青春期孩子成长的种种问题
探讨成才与孩子、父母、老师的关系

北京大学博士，家教互动专家，“富二代青年领袖”
夏令营培训活动首席授课师和云峰巡回演讲精品课程

斯坦威图书
STANDWAY BOOKS

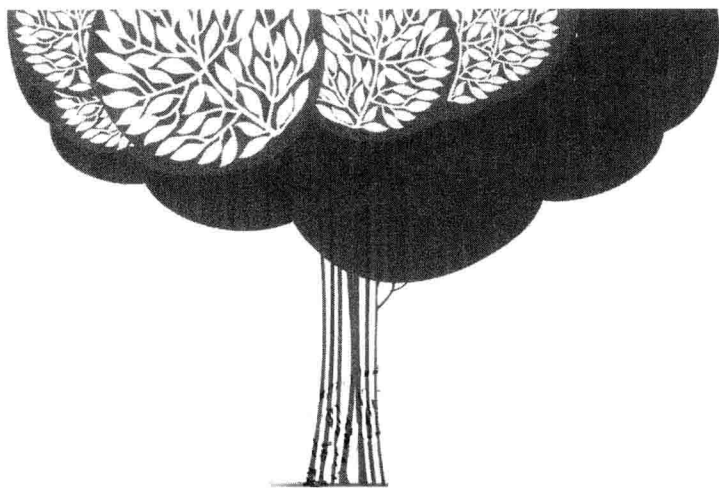


中国时代经济出版社

成才 总有好方法

北京大学博士 | 和云峰◎著

青少年“领袖成长”研究学者



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

成才总有好方法 / 和云峰著. —北京: 中国时代
经济出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5119-0933-6

I. ①成… II. ①和… III. ①青少年—人才成长
IV. ①D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 117774 号

书 名: 成才总有好方法

出 版 人: 王鸿津

作 者: 和云峰

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市丰台区右安门外玉林里 25 号

邮政编码: 100069

发行热线: (010)83910203

传 真: (010)83910203

邮购热线: (010)83910203

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgsgdjj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京东海印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 360 千字

印 张: 19

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-0933-6

定 价: 35.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

推荐序

“望子成龙，望女成凤”是每位家长都渴望的事情，但就是这样的渴望却成了很多家长心头的一座大山，沉甸甸的压着喘不过气来。越来越多的家长发现现在的孩子越来越容易出问题，孩子成才也越来越难。像以前那样，父母不怎么管教孩子就可以成才的事情越来越少见了。为什么？孩子生活成长的环境变了，父母教育的理念也发生了变化，而父母和孩子在应对变化上做的明显还不够。

在我的《卓越成长的阶梯》一书中曾经讲过认知，正是由于父母和孩子的认知出现了问题，才导致了后来的一系列成长问题。面对问题我们想到的是什么？没有人喜欢问题，父母不希望孩子出问题，孩子也不希望自己遇到问题，可是谁都躲不开问题，谁都会遇到问题。你会把问题当做什么？洪水猛兽还是机会？不同的认知会导致不同的结果，多数人都惧怕问题，因为内心中将问题真看做成“问题”，心怀抵触，结果总难令人满意。其实，问题意味着一次机会，一次成长的机会，每一个问题的背后，都蕴藏着一次进步的机会，你会让自己的错误认知蒙蔽自己吗？

云峰在书中剖析了一个又一个孩子成长中的问题，给每位家长、每个孩子呈现的是一个又一个的机会——成才的机会。问题意味着机会，解决问题意味着进步，也正因为这样我要感谢云峰给无数家长和孩子这样一个机会，让他们从书中找到方法——进步的方法，成才的方法，获取前进的动力！

很多人说中国的父母过于功利，中国的孩子不懂得思考，不愿意思考，他们都赤裸裸地渴望方法和答案。说实话，人的本性都希望别人能帮助自己，能给自己捷径。现实中确实有不少人不懂得思考，但并不意味着我们不愿意思考。大多数人都是戴着有色眼镜看世界，也常常犯以偏概全的错误，我们不能因为一个现象而堵死所有的希望。很多人说给中国家长和孩子写书，不要引导他们过多思考，不要让他们做什么反思的表格，他们是不会思考的，他们要的只是方法！我并不认同这种看法，当下有不少教育书籍，也不乏“方法集”，可很多书籍和很多方法并没有起到预期的作用，并非书和方法出了问题，

one, two, three, four...

方法总比问题多

而是我们自身出了问题。仅有方法而忽略了方法应用的环境，也是不行的。解决问题的根本在于看清问题背后的原因，从自身找原因，解决问题的过程是不断思考、反思和不断行动的过程。

很欣慰也很感谢云峰写了这样一本书，从而引导父母和孩子去反思问题背后的原因，让父母和孩子更懂得思考，真正明白问题的根源所在。尤其云峰“自己是一切的根源”的看法，让我们从一个新的角度看问题，成长问题不仅是孩子的也是父母的，孩子问题并非百分之百是父母的问题，孩子也有责任。这本书让父母和孩子在同一个平台上看问题，有了平等握手的机会。

成才一定有方法，书中七类成长问题教给孩子学会自救——从自身寻找解决问题的方法，给了父母一次真正了解孩子的机会，这也正是卓越有阶梯，成才有方法！

云峰是一个极其好学又认真的人，希望他的学习态度，他的教育理念给中国教育界带来新的思潮！

亲爱的家长朋友，亲爱的同学们，打开这本书认真的阅读吧，请珍惜这份机会，你会从书中获得意想不到的力量！

屈 开

前言

Preface

方法总比问题多

你好，我是本书的作者。很高兴你拿到这本书！这是一本写给父母和孩子的书，书中涉及的问题是孩子成长过程中最困惑的问题。对父母和孩子而言，问题意味着机会，解决了问题是一种进步，孩子不能成才往往是被问题所困扰，只有不断解决问题，不断获得机会，不断进步，才有未来的成才。

假如你是一名学生，我想你可能会遇到各式各样的问题，也许你读过不少解决这些问题的文章，也许你知道一些方法，然而，知道了方法却不等于能解决问题。你有过这样的困境吗：你努力了，可总是看不到自己想要的结果，真的是自己不行吗？你也想要变好，可有些行为总是克制不了，真的没有办法变得更优秀吗？你的想法父母和老师总是不理解，特别是父母，你渴望被理解被支持，可结果总不能如你愿，真的无法沟通吗？

假如你是一位家长，我想你可能会对孩子身上出现的各种问题焦急万分，迫切地想知道解决问题的方法。然而，你可能又很无奈，为什么你意识到自己出了问题，想帮孩子解决问题，可孩子并不了解你，更不能配合你。你的努力总遇到孩子的抵抗，结果又无可奈何。

为什么有这么多的问题没办法解决？是真的没有方法吗？有不少关于孩子成长和亲子教育的书，里边也有不少方法，可为什么孩子还是声称父母不了解自己，没法子沟通呢？为什么父母还是会觉得现在的孩子难以教导，自己努力了却没有办法？一个又一个的问题困扰了父母，阻碍了孩子的成才。

出现问题痛苦，可解决问题更痛苦。我们总是觉得没有合适的方法，总想从某位“高人”身上获取解决问题最直接的办法，殊不知问题的答案一直以来就在你身上。你也只能从自己身上寻求解决方法，而且，这个方法还要你亲自去实施。

本书想为父母和孩子搭建一个平台。在这个平台上，父母和孩子可以相互理解，彼此都能从自身找原因，让问题不再是问题。

one, two, three, four...

方法总比问题多

本书的核心思想是：

重要的不是问题是什么，而是怎样看待问题，怎样分析问题，怎样找到解决问题的方法，怎样让自己更好地实施方法。自己是一切的根源，如何解决问题，自己是关键，与其等待不知何时才会出现的“贵人”帮你，不如求助自己——他助不如自助。当你积极主动地将目光转移到自己身上时，你会发现问题的方法原来就在你身上，找到方法仅是开始，需要你不断重复地实施，形成解决问题的习惯。总之，问题总是没有方法多。

自己是一切的根源

无论孩子还是家长，在学习、生活或工作中，总会出现各种各样的问题。为什么会出现问题？原因可能有很多，不否认有客观的因素，但是最主要的因素却是自己。本书提到的所有问题，都需要你将焦点放在自己身上，问题的主要原因在你身上，解决问题的方法也在你身上。

读这本书前，你要在心中种下这粒种子——自己是一切的根源。先告诉大家一个很重要的理论——情绪认知的 ABC 理论：

美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯有一个著名的 ABC 情绪认知理论，它的核心观点是：一个事件发生后所产生的情绪及结果，并不取决于事件本身，而是取决于人们对于这一事件的看法、态度、评价、认知和信念。

对于一件事发生后产生的结果或情绪，通常有三种看法：

第一种看法：事件发生后，产生的结果或情绪，仅取决于这件事本身，而和人们的看法、态度、评价、认知和信念等没有关系；

第二种看法：事件发生后，产生的结果或情绪，仅取决于人们对这件事的看法、态度、评价、认知和信念等，而和这件事本身没有关系；

第三种看法：事件发生后，产生的结果或情绪，不仅和这件事本身相关，而且和人们对这件事的看法、态度、评价、认知和信念等相关。

你选择哪个答案？答案是：第二种看法！

有个很有趣的小故事，看完后你就更容易理解我的意思。

有一位老鞋匠，在进入城镇所必经的道路上修补鞋子已经四十年。有一天，一位年轻人正要进城，看到老鞋匠低着头修补鞋子，他问老鞋匠：“老先生，请问你是不是住在这个城里？”老鞋匠缓缓抬起头，看年轻人一眼，回答说：“是的，我在这里已经住了快四十年了。”年轻人又问：“那么你对这里一定很了解。因为工作的关系，我要搬到这里，这是一个怎样的城镇？”老鞋匠看着这个年轻人，反问他：“你从哪里来，你们那儿的民情风俗又怎么样？”年轻人回答：“我从某地来，我们那里的人呀！别提了！那些人都只会做表面工夫，表面上好像对你很好，私底下却无所不用其极、钩心斗角，没有一个人会真正的对你好。在我们那里，你必须很小心才能活得好，所以我才不想住在那里，想搬到你们这儿来。”老鞋匠默默地看着这个年轻人，然后回答他说：“我们这里的人比你们那里更坏！”

这个年轻人哑然离开。

过了一阵子，又有另一个年轻人来到老鞋匠面前，也问他：“老先生，请问你是不是住在这个城镇？”老鞋匠缓缓抬起头，望了这个年轻人一眼，回答他：“是的，我在这里已经住了快四十年了。”这个年轻人又问：“请问这里的人都怎么样呢？”老鞋匠默默地望着他，反问：“你从哪里来，你们那儿的民情风俗又怎么样？”年轻人回答：“我是从某地来，那里的人真的都很好，每个人都彼此关心，每个人都急公好义，不管你有什么困难，只要邻居、周遭的人晓得，他们都会很热心地来帮助你，我实在舍不得离开，可是因为工作的关系，不得不搬到这里。”老鞋匠注视着这个年轻人，绽开温暖的笑容，告诉他：“你放心，我们这里每一个人都像你那个城镇的人一样，他们心里都充满了温暖与关爱，也都很热心地想要帮助别人。”

同样的一个城镇、同样的一群人，这位老鞋匠却对两位年轻人做了不同的形容与描述。遇到问题后，假如你仅是从外界、从别人身上找原因，对自身的原因考虑的少或者干脆不考虑，你将很难找到解决问题的真正方法。在我做咨询、讲座和调研时，我发现超过90%的人考虑问题时，不会分析自身原因，不把自己看成导致问题的主要原因，而是找各种理由来为自己开脱，有些人甚至用这些话——“我就是笨”“我就是没能力”“我就是不知道”“我就是拿他没办法”“这孩子没救了”——来搪塞，殊不知这却是你逃避问题最不高明的“客观理由”。

方法在你身上

有没有提高成绩的方法？能不能让父母更了解孩子的方法？有没有帮孩子解决问题的方法？能不能让孩子了解父母的苦心？

答案是肯定的。

但是，解决问题的方法需要你的配合，因为问题的原因在你身上，解决问题的人也是你，正如我在前边告诉你的话——自己是一切的根源。

所以，你要在心中树立这样一个信念：出了问题自己要负主要责任，方法在你自己身上，相信自己可以找到方法并解决问题。

要想孩子成才，父母和孩子都要负起该负的责任，因为最终成才的是孩子，父母是引导者和协助者，是孩子成才的导师，只有孩子自己才是成才的执行者，更是最终的收益者。无论对父母还是孩子都是一句话：根源在自己身上。当双方都意识到自己出了问题，才有可能搭建沟通的平台，问题并不可怕，方法就在自己身上。

做有智慧的父母，做成就未来的孩子

读本书时，你要在心中树立一个信念——要做一个有智慧的人。聪明并不意味着智慧。所谓智慧，在我看来，应该是思考和实践的结合。只有思考才能想出办法，有了办法

方法总比问题多

需要实践来验证，验证的结果又会修正办法，而实践后的反思，又会让你对整个过程中更有透彻的认识，获得更大的收获。

同样有一则很有趣的故事：

有一位砍木头的工人，他每天非常辛苦努力地砍着木头，而他的班长只在他的身边负责监督他，自己并不需要去伐木，去砍木头。这时候，这位伐木工人就问他的班长说，我为什么要砍木头而你却不需呢？这位班长回答他说，因为我比你更有智慧啊！工人说你怎么证明你比我有智慧呢？这个班长当时正好站在一棵树的旁边，他就把手放在树上，同时问工人，这个是什么，工人说这是树，他又挥挥手说，问这是什么？他说这是你的手；班长说，好，我把我的手放在树上，你过来打我，如果你打得到我的手，你就比我有智慧，如你打不到我的手，我就比你更有智慧。

这个工人心想，打他一拳有什么难的，结果等这个班长把手放在树上，他马上后退一步把拳头击了过来，但是班长马上就把手拿开了，所以这个工人一拳就重重打在树上，疼痛不已。

这个工人以为自己明白了什么是智慧，于是他马上跑去找另外一个工人，对另外一个工人说，我比你更有智慧！另一个工人说你怎么证明你比我有智慧呢？这位工人就开始到处找树，却一时找不到树，他想平常别人都管他叫木头，所以自己跟树实际上是差不多的。他就把自己的手放在自己的脸上，问另一个工人说，这个是什么？另一个工人说，这是你的脸啊，他说好，接着挥手问这个是什么？另一个工人回答这个是你的手啊。这个自以为有智慧的工人就说，好，那我把我的手放在自己的脸上，你后退来打我，如果你打得到我的手，说明你比我有智慧，如果打不到我的手，我就比你更有智慧。

另一个工人一听后退了一步，一拳就打了过去，这个人学他班长，手迅速地离开了，这一拳就重重地打在这个自以为有智慧的工人的脸上，当下就七孔流血。

这能算是智慧吗？当然不算，因为他只看到了别人做什么，却没有看到别人是怎么做的。其实，很多家长和孩子做事情跟这个工人类似，也许问题很相似，可是出问题的人和所在的环境不同，解决的方法也便不同，别人用着好用的方法，你照搬过来，就不一定管用了。所以，很多同学照搬了别人的学习好方法，结果自己努力了却没有好成绩；很多家长知道了别人的教育理念却解决不了自己孩子的问题。

做有智慧的孩子，做有智慧的家长，没有解决不了的问题，你是否愿意给自己这个机会，是否愿意留出那么一点的耐心？有一点我敢肯定的告诉你：问题总是没有方法多，你是一切的根源。

成才的方法，习惯的力量

方法总比问题多，可正因为方法太多了，才要找出适合自己而又核心的方法。就分析问题解决而言，情商是一个让你幸福的方法，与其说是方法，倒不如说是藏在你身上的宝藏，只是你从来没有让它成长，让它发挥作用，你一直忽略了分析和解决问题的方法

就在自己身上。

情商包含了四种能力：认识自我的能力、管理自我的能力、认识他人的能力和管理人际关系的能力。前两种能力旨在让你了解自己发展自己，后两种能力旨在让你了解他人，学习与人相处，学会与人合作，进而从社会大环境中让自己进步。这四种能力都围绕着一个核心——“自己”，自己认识自己、自己认识别人、自己管理自己、自己如何与别人相处。情商所包含的能力恰好可以帮你重新审视出现的问题，帮你找到分析和解决问题的方法。更重要的是，情商是“自己是一切的根源”的最好诠释，是一种让你学会如何思考问题如何解决问题的素质。遇到问题时，把自己当做问题的根源，从自身找原因，从自身找方法，这样的思考角度恰能帮父母和孩子构建完美的沟通平台。

认识自我的能力：帮你感知自己当前情绪，了解自己的真实情况，让你能正确地评价自己，明确了解自己行为的原因。面对自己的真实情况，有时你可能会感到不安甚至痛苦，这都需要你有勇气和耐心，逃避解决不了任何问题，很多问题的背后都隐藏了一个真实而又“可怜”的自己。

管理自我的能力：当事情发生时，这种能力能帮你控制自己的行为，帮你看透事情而不被事情击垮。控制、激励自己并不是那么简单，最大的挑战在于控制自己习惯的行为倾向。情绪的存在一定有目的，每一类问题的背后都隐藏着你的情绪，问题的解决在一定程度上就是自己管理自己的过程。

认识他人的能力：帮你认识别人的情绪、别人的情况、别人的感受，人经常陷入自己的思绪中，而忘记站在他人的角度思考问题。这个世界并不只是你一个人的世界，你同样有朋友、家人、老师，同样需要和别人交流，这种能力对你将来走进社会很有帮助。

管理人际沟通的能力：让你能够与他人建立良好的关系，让自己受欢迎，让自己不再生活在孤岛中。人都希望得到别人的关注，一个人的世界会让你疯掉。人与人的沟通，你也负责了“半边天”，与人相处，就像你面对镜子，你对着镜子笑，镜中人也会对你笑。

用情商分析和解决问题，则是希望学生和家长能够看到真实的自己，明白自己行为的原因，当问题发生时，能够及时控制自己的行为，学会自己寻找解决问题的方法。

有了方法并不意味着问题解决了，还要行动，只有做了才能验证方法，才能解决问题，只有将方法不断地重复形成一种习惯，才能让自己具备解决问题的习惯，一旦具备了这种习惯，你会发现问题将是多么可爱，因为问题背后蕴藏着的是一个又一个的机会，解决一个问题，就会获得一个机会，得到一份宝藏！

在你分析和解决问题时，请遵循三个原则：

原则一：平复情绪——在遇到问题时，尽可能平复自己的情绪，冲动是魔鬼；

原则二：自己是根源——在分析原因时，尽可能把自己当做一切的根源，找出改善这个问题自己可以做的方面；

原则三：重复乃至成为习惯——解决问题，最后还是要落实到行动上，一旦你找到问题根源，有了解决办法，就要坚定不移地做下去，不断重复下去形成习惯，把解决该问题

one, two, three, four...

方法总比问题多

的方法形成习惯，把寻找方法的过程形成习惯，把解决方法的过程形成习惯，把解决问题的坚持形成习惯。

为明天做准备

本书归纳了七类孩子成长中最常遇到又最渴望解决的问题，这些问题也是我在长期咨询、讲座和调研中总结出来的。在阅读本书前，无论你是家长还是学生，请你配合着完成下边表格的问题，这样做，也是一种思考和反思，对你来说很有好处，可以让你明确自己的问题，正视自己的问题。请认真思考并完成，你也可以将结果发到我的邮箱：pkuhyf@pku.org.cn，这样，也便于我自现实中帮你一把。

你觉得孩子或父母面临的最大问题是什么？	
你面临的最大问题	孩子或者父母面临的最大问题

我写这本书的初衷其实很简单：既然我们无法逃避问题，那我们就面对问题，让家长和孩子共同面对问题，遇到问题不是一味地向别人要方法要答案，而是自己主动寻找方法，要思考反思，要从自身找原因，构建一个相互理解的平台。没有解决不了的问题，方法也总比问题多，希望家长和孩子能思考并实践，做一个有智慧的人而不仅仅是“聪明人”。希望本书能帮孩子成功应对成长中避不开的问题，让他们能以更轻松、更主动的状态去迎接明天。

没有人希望遇到问题，可是明天一定会遇到问题，当你学会了自己寻找解决问题的方法时，你就获得了主动权，从而掌握了明天。请记住你的明天需要被你自己掌控，希望这本书能够帮你为明天做好准备。

书籍的使用

本书主要围绕孩子成长中避不开的七类问题展开分析并提供解决方法，前七章按情景再现、学子之惑、家长之困、学子方法和家长方法的结构安排内容，最后一章是对本书解决问题之方法的一个总述，你可以更加清楚地看到方法的核心是什么。其中，学子之惑、学子方法是从孩子角度分析问题、解决问题，家长之困、家长方法是从父母角度分析问题、解决问题。这样的安排便于孩子和家长同时阅读，更便于各自分析自己的问题，站在同一个平台上，让孩子和父母可以携手解决问题，让成才不再是问题！

本书各个章节都很独立，你可以按照顺序阅读，也可以跳出章节，找你最关心的内容阅读。



目录

Contents

第一章 看不透的自我问题

世界上没有相同的两片叶子，也不可能有完全相同的两个人。在成长的过程中，最難明白最難看透的問題是关于自我的問題。你常常羨慕別人的優點和成績，唯獨忽略了自己，唯獨看不到自己身上的優點。也許你還困擾在自己身體的缺陷中，也許你還迷茫在別人的眼光中，也許你還在模仿着別人，現在是時候認識完整的自己，接納這樣的自己，進而提升這樣的自己了。

第一节 坚定真实的自己——是谁动摇了你的心 /2

情景再现 /2

学子之感——迷惑的“标签” /2

家长之困——什么影响了父母的判断 /5

学子方法——走自己的路与听别人的话 /6

家长方法——问题“选择会” /8

第二节 正确评价自己——谁都有自卑的一面 /10

情景再现 /10

学子之感——用什么眼光看自己 /11

家长之困——孩子总是有问题 /13

学子方法——塑造积极的自己 /15

家长方法——帮孩子正确地评价自己 /16

第三节 找到自己的价值——成绩并不是一切 /17

情景再现 /17

学子之感——成绩之外还有什么 /18

家长之困——不要虚伪地告诉孩子是为了成才 /24

学子方法——寻找你的优势 /26

家长方法——给孩子思考自己价值的基础 /28

第二章 绕不开的学习问题

学习，是孩子成长过程中的头等大事，成绩几乎成了他们每天生活中最要命的追求，在家长和老师的“殷殷教诲”中他们“被充实”地度过了每一天。然而，大多数孩子是“痛并不快乐着”，各种各样的学习问题让他们头疼，也让家长焦急而又无措。学习是成才途中绕不过的坎儿，有什么方法可以解决孩子和父母们的问题吗？

第一节 观念——读书无用 /32

情景再现 /32

学子之感——读书有用吗 /33

家长之困——上学困住了谁 /39

学子方法——寻找学习的动力 /40

家长方法——做孩子成长路上的明灯 /43

第二节 努力为何没有好成绩 /44

情景再现 /44

学子之感——问题在哪儿 /44

家长之困——孩子是学习的料吗 /51

学子方法——对症下药走出雷区 /54

家长方法——做上进孩子背后的合格父母 /59

第三节 态度——结局已注定，努力还有用吗 /60

情景再现 /60

学子之感——努力还有用吗 /61

家长之困——束手无策的放任 /66

学子方法——态度比结果更重要 /67

家长方法——不让孩子埋下未来的隐患 /69

第三章 控不住的情绪问题

人不是机器，有着丰富的情感，当情绪激荡时，你很难保持平和的心态，原本简单的问题也可能变得复杂。冲动是魔鬼，可是很多人都很冲动，有人说青春期的孩子容易冲动，难道真的如此吗？一个人只能看到自己愿意看到的世界，有时候你越不愿意想的事情越会发生，坏情绪像一个绳索，一旦你裹缠上了身便难以解开。成长的过程也是付出代价的过程，出现负面情绪也是正常的，可是不加控制的负面情绪却是可怕的，情绪化的背后隐藏着你不曾仔细想过的真相，情商将为你打开这扇“门”……

第一节	考试焦虑——限制自己发挥的无形魔手 /72
	情景再现 /72
	学子之感——考试真可怕 /72
	家长之困——墨菲定律 VS 麦克斯韦尔定律 /76
	学子方法——准备赢得考试 /79
	家长方法——好成绩的背后有你的一半 /82
第二节	羡慕忌妒恨——你怎么可以比我优秀 /84
	情景再现 /84
	学子之感——难以抵挡的“心魔” /84
	家长之困——忌妒的悲剧 /91
	学子方法——别人的优秀不妨碍你的成功 /92
	家长方法——让“忌妒”成为孩子前进的动力 /95

第四章 管不了的行为问题

总有些事情是你不想做，有时却又控制不了的事情，太糟糕了，要如何应对这些行为呢？也许，有人告诉你克服这些问题很难，甚至有人认为这是成长中必然的事情，可是，答案不一定是你想象的那样。管不了并不意味着不能管，什么方法能够克制它们呢？

第一节	拖拉——事到临头才想起，你还有多少时间 /100
	情景再现 /100
	学子之感——莫名其妙的拖拉 /100
	家长之困——谁造就了孩子的拖拉 /107
	学子方法——成为时间的主宰，拒绝拖拉 /109
	家长方法——孩子的成长不能等待 /114
第二节	逆反——看清脚下的路，不要南辕北辙 /116
	情景再现 /116
	学子之感——反抗还是感激 /116
	家长之困——逆反背后藏着谁的魔鬼 /123
	学子方法——控制情绪心怀感恩 /126
	家长方法——让“南风”温暖孩子的心 /129
第三节	网络成瘾——你看得清“虚拟世界”中的自己吗 /131
	情景再现 /131

one, two, three, four...

方法总比问题多

- 学子之感——网瘾背后的秘密 /131
- 家长之困——问题孩子的背后是问题家长 /137
- 学子方法——走出依赖，走近危机 /140
- 家长方法——众里寻他千百度，方法却在你身上 /144

第五章 处不好的人际问题

人生不是孤岛，成长的路上有同学、朋友、老师和亲人相伴，也许，独处是一种寂寞，可是与人相处却又是一种困惑：到底该以何种方式与同学朋友相处；到底该如何认识老师以何种方式与老师相处；家温暖的港湾，为何有时成为你痛苦的根源，你是否被一个无形的口给困住了？如何突破人际相处的“囚”牢呢？

第一节 同伴关系——莫做没水喝的和尚 /150

- 情景再现 /150
- 学子之感——同伴我该拿你怎么办 /150
- 家长之困——莫让孩子成为温室的孤苗 /156
- 学子方法——像“雁群”一样构建自己的班级 /157
- 家长方法——帮孩子开设“人际关系账户” /159

第二节 师生关系——老师你是伯乐还是刽子手 /160

- 情景再现 /160
- 学子之感——老师我该如何“看”你 /161
- 家长之困——老师怎样做才能帮助孩子 /166
- 学子方法——你自己必须是“千里马”，师生共勉的六条建议 /169
- 家长方法——架起老师与孩子间的桥梁 /170

第三节 亲子关系——家，如何成为避风的港湾 /172

- 情景再现 /172
- 学子之感——为何家会伤人 /172
- 家长之困——怎样做孩子才会接受 /178
- 学子方法——把心中的爱拿出来，理解父母的六大金律 /185
- 家长方法——给孩子温暖的家，理解孩子的六大金律 /187

第六章 躲不开的情感问题

青春——正年轻的我们心怀梦想。成长的过程，离不开异性的相处，灿烂的青春也正是有了男生和女生才显得丰富多彩。天生的异性相吸，男生喜欢受到女生的关注，女生又

何尝不希望抓住男生的眼球。男生女生到底该如何相处？青色的恋情就是上帝的禁区吗？爱她/他为何成了彼此的伤害？

第一节 青涩恋情——莫名的就是喜欢你 /192

情景再现 /192

学子之感——我不可以喜欢他/她吗 /193

家长之困——早恋是禁区吗 /200

学子方法——让喜欢成为动力 /201

家长方法——你可以把“地下工作者”转为“合法化” /203

第二节 爱的困惑——爱你还是伤害你 /205

情景再现 /205

学子之感——当“爱”变成伤害 /206

家长之困——毁掉孩子的不仅仅是早恋 /211

学子方法——爱的另一面也是爱 /214

家长方法——用你的爱换来孩子的真“爱” /217

第七章 摸不着的生涯问题

儿时我们都曾有梦想，随着年龄的增长，梦却变远了，甚至，我们不敢再做梦。未来不是梦，可是连梦都没有的未来会是什么样的？你可曾写出过自己的梦想？你还愿意再带着梦想上路吗？对于一艘没有航行目标的船来说，任何方向的风都是逆风，你的船会驶向哪里？

我们经常抱怨我们没有成功是由于没有找到合适的道路，却极少扪心自问——自己的方向在哪里？一个明晰自己前行方向的人，自然会想方设法找到前进的道路。请记住丘吉尔的名言——我没有路，但我知道前进的方向。

第一节 目标——莫让自己蒙着眼睛走路 /220

情景再现 /220

学子之感——谁盗走了你的梦 /220

家长之困——谁绑架了孩子的梦想 /228

学子方法——目标让梦想照进现实 /230

家长方法——给孩子的梦想装上两只脚：引导和监督 /235

第二节 选择——莫让自己陷入选择的误区 /236

情景再现 /236

one, two, three, four...

方法总比问题多

学子之感——愚公移山还是移人 /237

家长之困——霍布森选择效应 VS 布里丹效应 /241

学子方法——选择成就明天 /243

家长方法——给孩子一次选择的机会 /245

第八章 成才总有好方法

成长是每个人必经的历程，成长中我们会遇到各种问题，也总会解决这些问题，区别在于当时是否找到了方法，是否找到了最有效的方法，解决的是否及时。每个人都有成才的机会，有些人成才了是因为他们把握住了机会，有些人没有成才则是因为自己丢掉了机会。没有解决不了的问题，只有不去解决的人，只有选择逃避退缩的人，只有迷失了前进方向的人。

很多人经常抱怨自己没有成功是由于没有找到合适的道路，却极少扪心自问——自己的方向在哪里？一个明晰自己前行方向的人，自然会想法设法找到前进的道路。请记住丘吉尔的名言——我没有路，但我知道前进的方向。有些方法会指引你找到前进的路。

第一节 情商让你学会自救 /248

第二节 换个角度把问题看透 /261

第三节 习惯帮你实现梦想 /266

附录 /276