



生动的故事 深刻的体验
智慧的分享

优秀青少年 一定要学的

18堂人生课

为青少年精心打造的
人生必读手册

郭志刚◎编著



北京工业大学出版社



优秀青少年 一定要学的 18堂 人生课

郭志刚◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀青少年一定要学的 18 堂人生课 / 郭志刚编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5639-4443-9

I. ① 优… II. ① 郭… III. ① 人生哲学—青少年读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216420 号

优秀青少年一定要学的 18 堂人生课

编 著: 郭志刚

责任编辑: 丁 娜 付春怡

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 234 千字

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4443-9

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

每个人都希望自己“生如夏花”，拥有多姿多彩的人生经历。特别是青少年，他们就像争先绽放的花朵，都渴望成为花海中最美、最优雅的那一朵，但由于生活环境、学习习惯、性格品质等因素的制约，很多青少年都无法达成目标。青少年应该上几堂人生课，正确认识人生、学会规划人生、实现人生价值，那样，等到自己满头白发之时，回首往昔，一切都是美好的、无悔的。

人生的确是一个很大的课题，青少年想要读懂自己的人生，就要将人生分解为一个个小的组成部分，然后慢慢体会和感悟。人生是一段多彩的历程，涉世不深的青少年应该如何理解人生，面对现在和未来的生活？很简单，努力做一个最好的自己。

本书作者针对青少年的年龄、性格、心理、能力等各方面的特点，为广大的青少年读者精心打造了一本科学的、有价值的人生读本，让青少年能够切身体会和感悟人生，以便创造更多的人生价值。本书分为十八章，涉及培养积极的人生态度、激发生活热情、锻炼生存能力、拥有高尚人格、学会承担责任等方面的内容，能够具体地帮助青少年读者全面了解人生、提升

自我。

本书采用案例、理论、实践方法相结合的写作方式，让青少年读者在轻松阅读的过程中体会人生的哲理、生活的智慧。书中的实践方法切实可行，能够给青少年读者直接的指导，帮助青少年正确认识人生、树立科学的人生观，避免在奋斗的过程中迷失方向。

只有正确认识人生，青少年才能够对生活充满爱和热情，积极投入学习和生活之中，在实现人生价值的过程中造福社会和人类。因此，每个青少年都应该拥有这样一本人生读本，时刻翻阅，用以提醒自己珍惜时间，充实自我，真心爱自己、家人、朋友和社会，使自己拥有精彩的人生。

目 录

第一课 人生只有一次，要倍加珍惜

人生的意义在于实现自己的价值	003
不要在悔恨或幻想中浪费生命	005
用心感受生命的美好之处	008
青少年要有正确的生命观	010
珍惜家人给予的爱	013

第二课 善于规划，让人生更有意义

给自己的梦想铺路	019
有奋斗目标，人生才不会虚度	021
借鉴别人的成功之路	024
规划能助你掌控自己的人生	027
合理规划能帮自己挖掘潜能	029

第三课 树立理想，让人生不再迷茫

理想帮你走出迷茫	035
理想帮你找到人生的价值	038
理想能提升你的人生境界	040
认识自我才能找到理想之路	042
从其他有理想的人身上受益	044

第四课 青少年要树立终身学习的观念

学习能力是让自己独立的首要技能	049
爱学习的人在群体中更有魅力	051
终身学习才能不落伍	054
做些不喜欢的事是对自我的突破	057
学习的态度决定学习的高度	060

第五课 承担责任是迈向成熟的第一步

不逃避和推卸责任	065
勇于承担风险与责任	067
承担责任重在行动	069
承担责任时不能逞强	071
积极解决问题而非一味追究责任	073

第六课 乐观让你的人生更加幸福

乐观的人更容易成功	079
-----------------	-----



对事情不能盲目乐观	081
远离让自己情绪低落的人	084
通过帮助别人来改变自己	086
积极的语言会让乐观成为习惯	088

第七课 用激情演绎绚丽多彩的青春

利用激情储备知识和能量	093
适度奖励让自己更有动力	095
用他人的成功激励自己	097
不要让激情影响到自己做事	099
分清真正的激情与一时兴起	101

第八课 用良好的品德为个人形象增光添彩

别人对你的印象其实来自于品德修养	107
从小养成的好品德要一直保持	110
品德好的人，人缘也好	114
修身养性会让我们更出色	117
先做人后成才，德行好才能成大器	121

第九课 提升财商，立志不做“啃老族”

从小立志不做“啃老族”	127
养成良好的消费习惯	129
储蓄是理财的第一步	132
学会节俭过日子	134

第十课 每一个青少年都要学的“生存本领课”

远离恶习，避免伤害	141
健康管理是一辈子的生存本领	144
掌握绿色生活方式	146
学会合法地保护自己的财物	148
学会合理利用互联网	150

第十一课 行动起来，你的生活会大不一样

做事情不要眼高手低	155
制订计划从小事做起	157
犹豫不决是成功路上的绊脚石	160
不因别人的看法放弃自己的打算	162
别给拖沓找借口	164

第十二课 社交能力强的青少年更受欢迎

有效沟通是必备的社交能力	169
学会在社会交往中保持自我	171
不强迫他人接受自己的想法	173
平等待人，尊重他人	176
不在背后议论他人	178
不要轻易对他人许下承诺	180

第十三课 培养创新能力，创造与众不同的人生

创新需要知识和实践	185
-----------------	-----



敢于质疑，大胆探索	187
培养发散性思维，提高创新能力	189
好奇心是创新的开始	191
通过借鉴和组合进行创新	194
记录自己的创意并付诸行动	196

第十四课 兴趣引领的人生更有张力

善于发现自己感兴趣的事	201
对兴趣不能仅有三分钟热度	203
兴趣不等于享乐	205
培养兴趣之前先要尽到责任	207
培养学习兴趣，激发学习动力	210
把兴趣转化为行动	212

第十五课 青少年要用好的态度做人做事

态度决定你的人生成就	217
细心的人更容易成功	219
学习榜样的人生态度	222
平凡不等同于平庸	224
该“糊涂”时就“糊涂”	226

第十六课 用宽广的心胸容纳大千世界

大千世界中的每个生命都是相关的	231
爱让每个生命都不孤单	234
对不同的人 and 事要有宽容的胸怀	236

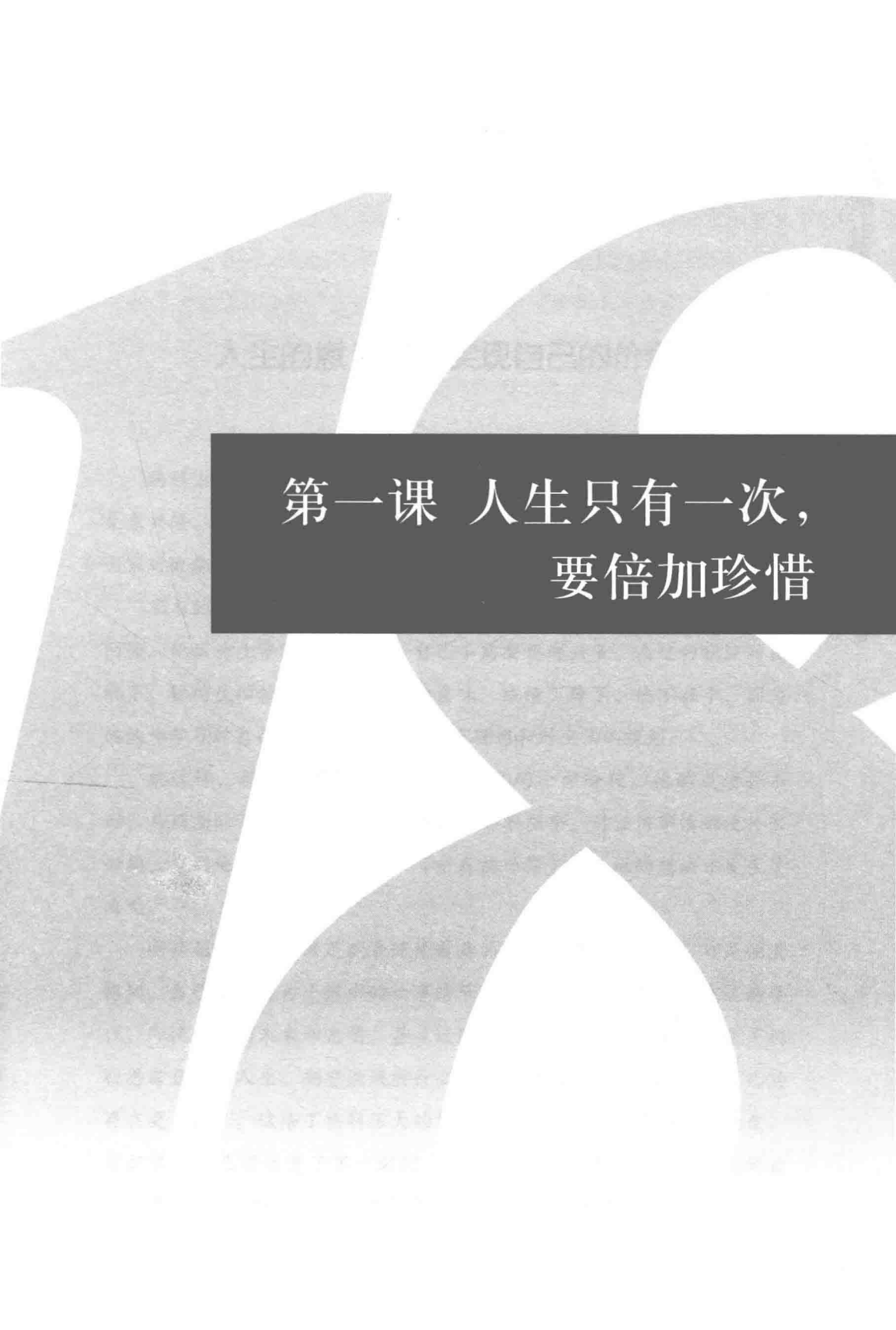
宽容是一种虚心学习的心态	240
宽容要用对地方	242
宽容不等于懦弱	244

第十七课 青少年要做自己的主人

没有思想的生命很苍白	249
解放思想才能获得自由	250
学会控制自己的行为	253
做负责的人，做自己应该做的事	255
不干涉别人的事情	257

第十八课 失败帮你走向成功

战胜失败的第一步是坦然面对	263
自我肯定和自我期待让自己更加自信	265
将压力转化为动力	266
自嘲让我们轻松面对失败	268
别让自己犯同样的错误	271



第一课 人生只有一次， 要倍加珍惜



人生的意义在于实现自己的价值

杨科出生在一个幸福美满的家庭，他的父母共同创办了一家公司，生意兴隆，所以家里的经济条件也不错。再加上杨科是家里的独生子，大家对他都非常宠爱。

家人的宠爱和生活的幸福让杨科很少去想关于“如何度过一生”的问题。他认为生命没什么意义，自己不需要想那么多。在这种想法的支配下，他的生活便有种得过且过的意味。成绩下降了，他不在乎，因为他认为学习对自己没什么用。他也没有理想和对生活的规划。

就这样，杨科浑浑噩噩地度过了自己的小学阶段。他的成绩并不好，与朋友的关系也一般，他好像什么都不在乎，对任何事情都没什么兴趣，直到他读了一本小说——《平凡的世界》后，他的想法才发生了改变。

刚开始时，杨科只是抱着随便看看的心态阅读这部小说，可是他没想到，自己越来越为小说中的故事情节所震撼。即使在那样不发达的年代，即使看不到未来和光明，甚至连肚子都填不饱，众多青年人还是积极思考自己的人生，期望能做些什么让自己的人生不要虚度，让自己的存在更有意义。这给了杨科很大的触动，他开始反思自己的人生态度，意识到自己已经浪费了不少时间。他决定要改变自己，向《平凡的世界》里的主人公学习，努力充实自己的人生，实现自己的价值。

从那以后，杨科再也不像从前一样得过且过了，他每天都很努力，尽量把自己该做的事都做好。不仅如此，喜欢研究电脑的他还树立了理想：做个优秀的程序设计师。为了实现梦想，他更加努力地去学习，终于考上了一所不错的大学。毕业后，他如愿成了一名程序设计师，每天都认真地投入自己的工作。他感到快乐，因为自己的人生是充实而有价值的。

刚开始时，杨科认为成功也好、失败也罢，人总要离开这个世界，因此生命没有意义。然而，我们不能因此就认为生命是没有意义的，甚至对生活没有期望和梦想，抱着得过且过的心态，浑浑噩噩地度过一生。我们要明白，正是由于生命只有一次，才更应知道它的可贵。而生命的意义是由我们自己创造的，我们应该通过自身的努力来实现自己的价值，而不是虚度光阴、浪费生命。

不管是生活中那些杰出的人物，还是文学作品中的优秀形象，他们最突出的特质便是比其他人更加懂得生命的珍贵，会努力实现自己的价值，使自己的人生更有意义，而不是毫无追求、虚度一生。青少年正处于世界观和人生观形成的关键时期，只有在这一时期树立了正确的观念，才能为未来打下扎实的基础，寻找到努力的方向，为创造自己的价值做好准备。因此，青少年一定要明白人生的重要性，要努力通过自身的努力实现自己的价值，不能虚度时光。

然而，对于“实现自己的价值”，很多青少年却有着不恰当的理解。他们认为所谓实现自身的价值就是一定要有大的作为，或是成为坐拥无数资产的成功商人，或是成为名利双收的名人。这样的想法往往会导致很多人认为实现自己的价值太难了，觉得自己肯定做不到，因而放弃努力，得过且过地虚度光阴；或是在这错误的观念下做出错误的选择，一味地追求名利，到头



来却发现这不是自身真正的价值，对自己的人生感到悔恨和遗憾。

其实，实现自身的价值并不意味着要有什么大作为，而是要我们做好自己该做的事，尽到该尽的责任，在自己热爱的事上做出自己的贡献。比如放弃繁华的都市生活到乡村支教的徐本禹，他也许并未成就什么“大事业”，但他把知识和力量传递给需要的人，为他们的未来照亮了前行的路，同时也体现了自身的价值，他的生命就是有意义的；还有那些终其一生都默默无闻、辛苦工作的人们，也许他们并没有什么名气和财富，但他们的生命同样是充实而有意义的，因为他们尽到了自己的责任，发挥了自己的价值。我们要明白，即使是一颗小小的螺丝钉，它也有着自己的价值和存在的意义。

因此，青少年朋友要明白，创造自身的价值就是在赋予人生意义，而且生命的价值不能用名利来衡量，只要在我们热爱的事上做出了努力和贡献，那就是有意义的。我们应该珍惜这只有一次的生命，通过实现自身价值来留下自己的人生轨迹，不要让自己的人生虚度。

不要在悔恨或幻想中浪费生命

老李今年退休了，本该比以前更轻松，他却似乎并没有什么变化，还是像往常一样，总是在向人抱怨，悔恨自己过去的选择。

原来，20世纪80年代时，老李还是个高中生。那时，高考录取率并不高，只有成绩特别好的人才能如愿考入大学。老李的成绩并不差，在班上也是名列前茅，但他对自己并没有信心，因为他的哥哥已经复读了好几年，年年落榜，再加上改革开放的浪潮袭来，不少人都因经商而发

家致富了。这让老李很羡慕。再三考虑后，他做出一个决定：辍学经商。就这样，刚上高二的他不顾家里的反对，放弃学业，跟着别人下海经商去了。

让老李没想到的是，经商并不像自己想象得那么简单。由于缺乏经验，过分信赖他人，老李的全部投资很快就打了水漂，合伙人也逃之夭夭了。这仿佛是晴天霹雳。既气愤又无奈的他只好回到家中，在父母的帮助下到一家工厂里打工，成了一名工人。不久，他听说当年自己的一个同学考上了名牌大学。这更让他愤懑，因为那个同学平时的成绩还不如他。

从那以后，老李简直像变了一个人似的，对什么都没有兴趣，只知道给人讲述自己当年的经历。他总是对人说：“我真是不该辍学，某某成绩还不如我，竟然都考上了名牌大学，如果我参加了高考，肯定考得比他还好，现在也不会成这样啦！”有时他也会给人讲自己经商的故事，后悔自己轻易听信别人，把全部家当都搭了进去，搞得血本无归。不仅如此，他还喜欢上了喝酒，喝多了就大哭大闹，说些悔恨的话，或是告诉别人，如果当时没有怎样怎样，自己一定会过得很好，比很多人都好。

老李的抱怨和悔恨使得很多人都很讨厌他，见到他时就像躲避瘟神一样赶紧逃开。他的心态也影响到了工作，他认为自己不该做这些“粗活”，该有更好的发展，所以对自己的工作内容总是“看不上”，屡屡出错，工作多年不仅没得到提升，还常常因出错而被扣工资。也有人好心劝他振作起来，可总是被他以“想当年”给顶撞回去。慢慢地，大家都不怎么理他了。但他并不在乎，还是逢人就说自己的经历，把失败归咎于运气不好。

就这样，老李在悔恨和抱怨中度过了一生。渐渐地，他的家人对他