



中国关心下一代工作委员会
教育发展中心



最成长
GROWTH



7 杰出青少年的 7 种能力

我们风过，霜过，伤过，痛过，坚持过，也放弃过，有时昂首睥睨，有时把头埋在沙堆里，那些迷惘的岁月，那些提着灯笼搜寻自己影子的岁月，都已是大雪纷飞的事了。

李秀萍◎主编

●最成长：和你一起完成青春的成长。

7 ABILITIES

那时年少：

恰同学少年，风华正茂。

恰少年同学，轻裘肥马。

杰出青少年具备七种能力
「具备卓越的领先意识
和你一起完成青春的成长」

最成长
7种能力
完全攻略

- 1 自理能力：学会自理，学会独立，不惭于己，不惭于影。
- 2 学习能力：靛青从蓝草里提取，却比蓝草的颜色更深。
- 3 自控能力：山和水可以两两相忘，日与月可以毫无瓜葛。
- 4 沟通能力：就连一棵树，我也能让他开口说话。
- 5 抗挫能力：都经历了那么多的风风雨雨，以后还有什么。
- 6 交际能力：你眼睛里盛开的那朵百合花，只有我，唯有我，能看得懂。
- 7 创新能力：萝卜菜籽，是可以结牡丹的。



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

杰出青少年的 **7** SEVEN 种能力



- [1] **自理能力**:学会自理,学会独立,不惭于己,不惭于影。
- [2] **学习能力**:靛青从蓝草里提取,却比蓝草的颜色更深。
- [3] **自控能力**:山和水可以两两相忘,日与月可以毫无瓜葛。
- [4] **沟通能力**:就连一棵树,我也能让他开口说话。
- [5] **抗挫能力**:都经历了那么多的风风雨雨,以后还有什么。
- [6] **交际能力**:你眼睛里盛开的那朵百合花,只有我,唯有我,能看得懂。
- [7] **创新能力**:萝卜菜籽,是可以结牡丹的。

● 7 ABILITIES

上架建议:成功/励志

ISBN 978-7-80769-125-9



9 787807 691259 >

定 价:28.00 元



中国关心下一代工作委员会
教育发展中心



7 SEVEN 杰出青少年的 7 种能力

我们风过，霜过，伤过，痛过，坚持过，也放弃过，有时昂首睥睨，有时把头埋在沙堆里，那些迷惘的岁月，那些提着灯笼搜寻自己影子的岁月，都已是大雪纷飞的事了。

●最成长：和你一起完成青春的成长。

.....李秀萍◎主编

- [1] 自理能力：学会自理，学会独立，不惭于己，不惭于影。
- [2] 学习能力：靛青从蓝草里提取，却比蓝草的颜色更深。
- [3] 自控能力：山和水可以两两相忘，日与月可以高于沧海。
- [4] 沟通能力：就连一棵树，我也能让他开口。
- [5] 抗挫能力：都经历了那么多的风风雨雨。
- [6] 交际能力：你眼睛里盛开的那朵百合花，只有我，唯有我，能看得懂。
- [7] 创新能力：萝卜菜籽，是可以结牡丹的。



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年的7种能力 / 李秀萍编著. — 北京: 北京时代华文书局, 2013. 11
(最成长)

ISBN 978-7-80769-125-9

I. ①杰… II. ①李… III. ①能力培养—青年读物
②能力培养—少年读物 IV. ①B848.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第251981号

杰出青少年的7种能力

李秀萍 / 编著

出版人 田海明 周殿富

责任编辑 王其芳 姚良良

出版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼 邮编: 100011

发行 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397
印制 北京京都六环印刷厂 (010) 89597336

规格 710mm×1000mm 1/16

印张 15.5

字数 120千字

版次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80769-125-9

定价 28.00元

目 录

一、自理能力

走出溺爱的旋涡 / 2

培养独立自主的好习惯 / 6

独立能力就是生存能力 / 9

国外青少年的自理能力 / 15

青少年的心理自助 / 17

家长如何培养孩子的自理能力 / 20

家长应消除孩子过分依赖的心理 / 23

二、学习能力

学习的重点是培养能力 / 30

学习中的“独立思考”能力 / 32

探索与发现的能力 / 34

找到适合自己的学习方法 / 37

提高学习能力的方法与策略 / 46

名人的特殊学习法 / 50

三、自控能力

青少年自控力下降的根源 / 62

增强自控力的几种方法 / 65

控制好自己的情绪 / 77

培养良好的习惯 / 85

果断拒绝网络诱惑 / 94

从改变睡前习惯做起 / 98

四、沟通能力

关于沟通 / 102

沟通真的很重要 / 105

让陌生人成为你的朋友 / 111

用坦诚的语言打动人 / 114

一样的话有不一样的表达方式 / 117

把话说到对方心里面 / 120

换位思考更有效 / 123

恰当使用模糊语言 / 127

幽默可以化解尴尬 / 131

话不要说得太直 / 136

在赞美中夹带批评 / 139

如何做到有效沟通 / 142

五、抗挫能力

- 关于挫折 / 154
- 青少年的抗挫折能力 / 157
- 名人如何面对挫折 / 160
- 遭遇挫折的人生更完整 / 164
- 成功在挫折中向你招手 / 167
- 打开你的一扇窗 / 171
- 挫折是成功的入场券 / 174
- 柳暗花明又一村 / 178

六、交际能力

- 交际贵在诚信 / 182
- 给别人一个适当的空间 / 187
- 让三分海阔天空 / 190
- 学会低调做人 / 193
- 交际中不可缺少幽默 / 196
- 从闲谈中破译对方心态 / 200
- 眼睛是心灵的窗户 / 206
- 通过衣着打扮识别对方 / 209
- 读懂他人的身体语言 / 211
- 你喜欢啥样的手提包 / 213

七、创新能力

没有创新就没有进步 / 218

“点”石可以成金 / 222

创新的目的是为了更方便 / 225

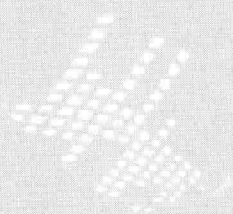
创新是一项持久的活动 / 229

不断更新自己的“知识库” / 232

把“绊脚石”变成“垫脚石” / 235

影响青少年创新能力的因素 / 237

挖掘青少年身上的创新潜能 / 239



一、自理能力

走出溺爱的旋涡

随着独生子女越来越多，家长对于青少年的爱护也越来越多，生怕自己的孩子受什么委屈，即便在孩子明确表示不需要父母帮忙、宠爱的情况下，父母还是会自以为是地帮助着自己的孩子、宠爱着自己的孩子，以至让孩子陷入溺爱的旋涡之中。

无论从哪个方面来说，家长过于溺爱和袒护自己的孩子都是不可取的。从家长一方来说，家长给予孩子的爱很多时候并不是孩子真正需要的，这就直接导致了孩子和父母之间产生冲突，“可怜天下父母心”并没有换来青少年的感恩和回报，让人感到寒心。

从青少年的角度来说，父母给予过多的爱，会让孩子在成长的过程中失去自我，凡事都要靠父母，没有任何的独立性，以至走上社会，没有一点自理能力。现代社会上的“白痴天才”就是家长过分溺爱的结果。

一个十来岁的孩子，一次与同学在外面吃饭，吃到鸡蛋时，他说这里的鸡蛋不好吃，和家里的不一样。问他怎么不一样，他说是太硬了，家里的鸡蛋是白皮的，很软，拿着就能吃。原来，他父母一直把鸡蛋剥了皮才给他吃。一个十几岁的孩子，竟连鸡蛋壳都不懂剥，这简直是个天大的笑话，然而事实却是如此，这孩子的自理能力实在太低了，难道我们不应学会自立自强、自己的事自己做吗？

在现代家庭中，家长的身份已经开始转变了，不再是单纯的父母身份，而是“佣人”身份了，即青少年将父母当成了自己的佣人，只要自己一有要求，就找父母帮忙解决。久而久之，小孩成了“皇帝”“公主”，而父母成了“佣人”“下人”。在一次野营中，老师发给每个孩子一个鸡蛋，但是却有个孩子没有吃，老师感到奇怪。“孩子，你怎么不吃饭呢？是不是不舒服？”老师满脸疑惑地问这个孩子。但是孩子却满脸稚气地回答：“我妈妈还没来给我剥鸡蛋呢！”

报纸上曾经有这样一则骇人听闻的消息：××名牌大学的一位优秀大学生自杀了。究竟是什么原因让这位学习成绩优异的大学生自杀了呢？原来他是由于生活的困扰：不会去买饭，不会洗衣服，不会整理自己的房间……也许我们会觉得好笑，但放眼望去，又有多少孩子不会自己洗衣服，不会为自己做一顿饭？难道我们不应学会自立、自强，自己去尽力所能及的事吗？有人活了18岁，连吃一个桃子都不会自己洗，有人上了初中，生病连药都不会自己买，甚至有人读了三四年书，连书包都不会整理。他们只是一味地衣来伸手、饭来张口，就像高高在上的小皇帝，而他们的父母则是呼之则来、挥之则去的仆人，指东不敢往西，这些“小皇帝”真是够威风的了。

一位16岁高中生在国外居然不会自己穿衣、吃饭，由于他不能照顾自己的基本生活起居，母亲只好跟来陪读，房东也看不过去。原来，这个孩子从小到大，一直是保姆照料他穿衣、吃饭，且吃饭是一口口喂。

对中国内地来加拿大的高中留学生，本土加拿大人，除了觉得这些孩子普遍自理能力差之外——有一个学生，围着一幢楼转了几圈，都不知道怎样进楼，还有一个孩子，一条路带着他走了多次，让他单独去走，还是

迷路——还有一个问题是，他们不愿意交际，把自己关在小房子里，不愿意说话、沟通，这种行为，甚至被一些加拿大人认为是反社会，这是在加拿大的家庭教育和学校教育中所不允许的。

自理能力和社会交际能力，被加拿大家庭和学校认为是一个学生最重要的生存能力，如果没有自理能力，不关心周围社会，学科学习成绩再好，也是“弱智”的，在他们的课程设计和家庭教育中，就要求孩子必须到社区做义工，而且，特别强调通过自己的努力挣钱，花自己挣的钱才是值得尊敬的。一到16岁，加拿大的学生就想着去打工挣钱，他们买的第一辆车，一定是二手的。在加拿大，开好车的都是些年纪大的人，年轻人开的车都比较一般，不管他的父母有没有钱。这与国内很多富家子弟飙豪车真是天壤之别。

家长照顾青少年是理所当然的，但是这个理所当然也应该有个限度，超过这个限度，就会陷入溺爱青少年的误区之中。

很多家长给青少年限定了生活的全部内容——学习，除此之外，不要他们干任何其他事情，不用洗衣做饭、不用收拾房间……这种做法对青少年的成长是极端有害的，时间久了，他们就什么都不会做了，也会越来越自卑。他们的所有责任都由其父母来承担，没有学会对自己负责，更没有学会对别人负责，在生活中觉得自己是一个无用的废物，没有任何的价值感。在他们心目中，生活没有任何意义可言，只不过是父母手中的读书工具而已。

要知道，任何一个人，包括青少年，在自我心灵的深处，必须感觉到他与这个世界存在着某种联系，才会找到“意义”的纤绳。而很多父母的溺爱，正是剥夺了青少年的这种寻找“意义”的权利。

家长给予青少年过度的保护，致使青少年没有机会独立做本该由他们负责的事，久而久之，青少年的依赖性越来越大，会对青少年的心灵造成伤害，这也是家长溺爱孩子的一种后遗症。所以要想帮助孩子摆脱溺爱的

后遗症，就必须教育青少年，不要过分依赖自己的父母、长辈、老师……遇到事情，首先应该自己去寻找解决方法，如果自己解决不了，再寻找其他人的帮忙，而不是遇到问题，首先就请人帮忙。

赋予青少年一定的责任，会让青少年有重要感、价值感，让青少年感觉到自己很重要，因而主动去做一些事情。

比如家里要装修的时候，家长可以征询青少年的意见，让青少年觉得自己的意见对于整个装修计划很重要，由此而进行思考，和父母讨论。而不是父母之间相互商量，把青少年的意见抛在一边，不加理会。

如果想不溺爱青少年，让青少年自立，就必须把他的责任心建立起来。责任心和主动性是连体的，一个人如果被赋予责任，有了重要感、价值感，就有了主动性。当一个青少年被赋予责任时，就感觉自己绝对重要，有了重要的感觉，就有了自律，自律就意味着主动。这就是最理想的状态。

很多家长为了表示自己很爱青少年，就包揽了青少年所有的事情，包括帮助青少年洗衣、收拾房间，甚至还帮青少年洗澡、收拾书包、向老师请假……似乎只要青少年不愿意做的，家长都能帮忙做。一旦家长这么做了，就会陷入溺爱的家教误区。

所以，从小要培养青少年自己的事情自己做、今天的事今天做的责任感，不但要有始有终，而且要有恒心。家长的过分保护，只会让青少年越来越没有自理能力。

培养独立自主的好习惯

美国石油家族的老洛克菲勒，有一次带他的小孙子爬梯子玩，可当小孙子爬到不高不矮（不至于摔伤）的高度时，他原本扶着孙子的双手突然松开了，于是小孙子就摔了下来。这不是洛克菲勒的失手，更不是他在搞恶作剧，他是要小孙子的幼小心灵感受到：做什么事情都要靠自己，就连亲爷爷的帮助有时也是靠不住的。

1. 抛开拐杖走路

人要想活着就得靠自己。做人要有计划，在不同的阶段，就要完成不同的目标，并且尽量做到自立。只有这样，才可能立足于激烈的社会竞争中。如果你缺乏独立自主的个性和自立能力，你是无法取得成功的。纵使在步入社会之前，你的父母已经帮你打点好了所有的事情，但这并不代表在你进入社会之后，他们仍然可以帮助你。因为社会的发展存在着很多的偶然性，它们不可能受你父母的控制，所以靠自己才是王道。然而自立的能力不是一天两天就能形成的，它需要你平时锻炼。无论遇到任何困难，一定要靠自己克服它！

凡是成功的人都能做到抛开拐杖、自立自强。在现实生活中，或许你也有这样的感触：当所有的人无法再帮助你时，你就会“逼着”自己尽可能去做之前没有做过的事情，并且在这个过程中，你会发见自己有着惊人的

毅力。当你取得成功之后，你就会发觉自己才是自己命运的主宰者！

当你处在一个必须依靠自己、没有任何人可以帮助自己的境地中时，千万不要感觉心灰意冷，而是要鼓励自己全力以赴。此时，你会发现自己是非常优秀的。所以，凡事要靠自己。

一旦人不再依赖别人的援助，自强自立起来，他就踏上了成功之路。一旦人抛弃所有外来的帮助，他就会发挥出过去从未意识到的能量。如果我们勇于依靠自己，独立自主，就会变得日益坚强，距离成功也就会越来越近。

2. 自立者，天助也

有这样一句名言：“自助者，天助也。”它不是一句空话，而是早已经得到了实践的证明。的确，个人真正的发展与进步的动力和根源是自立自强的精神，这体现在各个方面。拥有自立自强的精神，一个民族可以发展壮大，一个国家可以繁荣富强。相反，那些总是依靠别人的人必将四处碰壁。

自助和受助，虽然看起来是相互矛盾的，实则是相辅相成的，它们只有相互结合才是最好的——高尚地依赖和自立，高尚地受助和自助。

在自力更生的过程中，一个人会战胜自己的惰性，从而找到自己前进的动力，最终走向成功。

自立的精神，是一个民族力量的真正源泉。

最穷苦的人也有登及顶峰的时候，在他们走向成功的道路上被证明没有什么不可战胜的困难。

成功的大门时刻为那些吃苦耐劳的人敞开着。

无论别人的帮助显得多么温情和美好，从根本上讲，自己应当是自己最好的救星。

3. 做生命的主宰

人的命运就应该由自己主宰。如果永远被别人控制，那么你是永远享受不到取得成功后那种喜悦之情的。在人类进行活动的时候，应该保持一

种坦然的、平静的、自由自在的心理状态。要想创新，必须首先做到自主。一个人最大的悲哀就是永远被别人所操控、无法掌握自己的命运。

心理学家布伯曾用一则犹太牧师的故事阐述一个观点：凡失败者，皆不知自己为何；凡成功者，皆能非常清晰地认识自己。失败者是一个无法对情境做出正确反应的人；而成功者，在人们眼中，必是一个确定可靠、值得信任、敏锐而实在的人。

那些有着极强自主性的人往往能够取得成功。无论是在工作还是生活中，他们都能够勇于担责，从来不会成为别人的“奴隶”。他们懂得一个人要想取得成功必须要坚持，同时还要懂得变通。在机遇出现的时候，他们会努力把握住，做到适时适度、有理有节。他们懂得，做任何事情都应该做到“刚柔并济”：该争取的时候必须努力争取，该放手的时候就大方一点；该争论的时候绝对不能犹豫，但也要与他人互帮互助；既能在工作的时候做到努力拼搏，也能在休息的时候尽情娱乐……独立自主的人往往在出现矛盾的时候能做到临危不乱，并且能很快找到解决矛盾的方法。

善于驾驭自我命运的人是最幸福的。在生活道路上，必须要善于做出抉择，不要总是让别人推着走，不要总是听凭他人摆布，而要勇于驾驭自己的命运，调控自己的情感，做自我的主宰，做命运的主人。

在现实生活中，人最大的不幸就是失去自我，没有自主能力。无论何时何地，任何人都应该有一方属于自己的“净土”。要想证明自己首先就得相信自己、创造自己。在发展的、多变的世界面前，你一定要勇敢地亮出你自己。无论你是什么样子，一定要敢于向世人宣告并展示你的能力、你的风采、你的气度、你的才智。只有这样，才能不断得到他人的认可。

做到自立自强的人，不仅可以在社会中找到属于自己的一方天地，还能得到他人的认同和敬佩。要想取得成功，就应该勇于驾驭自己的命运，学会控制自己，掌控自己的情感，善于分配好自己的精力，自主地对待求学、就业、择友。千万不要依赖别人，也不要被人摆布，而要活出自己的风采。

独立能力就是生存能力

从呱呱坠地到长大成人、成家立业，是一个从依赖到独立的过程。在这个过程中，青少年的独立意识是逐步建立起来的，而这个逐步建立的过程就是家长培养青少年独立意识的过程。一个不懂得独立、没有独立意识的青少年不仅不懂得如何去交际，而且不会在以后的生活中很好地生存下去。

那么家长如何才能培养青少年的独立意识呢？

1. 给青少年适当的发言权和自主权

或许青少年还不太懂得很多道理，在遇到很多事情的时候，还没有成熟的思维，但是这并不能成为家长不给青少年发言权和自主权的借口。作为家长，要知道一点：任何一个青少年的独立性和自主性，都是从这些不成熟的发言和自主中逐渐形成的。

如家长在孩子很小的时候，可能会给孩子喂食，但是在孩子长到2~3岁的时候，渐渐地能够自己吃饭了，虽然不是吃得特别好。如果这个时候父母还不给他们自己吃饭的机会，那么毫无疑问，这些青少年永远都不会学会自己吃饭。

作为家长，不要一贯地以为孩子还小，什么都不懂。其实我们不妨反过来想想，如果你不让孩子参加任何事情，那么他们怎么会懂呢？