



“生命诚可贵，理想价更高”

这是送给青少年最好的理想感悟书

优秀青少年 一定要学的

18堂理想课

指引青少年认识理想、树立理想、实现理想
全面提升自我，成为未来社会各界的佼佼者

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 理想课

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 堂理想课 / 郭志刚编
著. —北京: 北京工业大学出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5639-4442-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216419 号

优秀青少年一定要学的 18 堂理想课

编 著: 郭志刚

责任编辑: 王 喆

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: 269 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 978-7-5639-4442-2

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

20世纪30年代到80年代，中国是一个充满理想的国度，几乎每个人都在为自己的理想奋斗。几十年后的今天，理想已经不再被人们频繁提起。一位记者曾经问一个中学生，“你有理想吗？”中学生回答：“理想？我从来没有想过。”由此可见，现在是一个缺乏理想的时代，所以很多青少年容易出现空虚、烦躁、抑郁等情绪。想要治愈自己心中的创伤，青少年就要树立人生理想，并为之拼搏、奋斗。

每个人都有自己的理想，只不过有的宏伟远大，有的平凡简单。宏伟也好，简单也罢，想要实现理想，就要付出心血和汗水。夸父不分昼夜地奔跑，只是为了留住太阳；愚公和他的子子孙孙搬石运土，只为了挪走挡住前路的大山。为了实现人生理想、造福子孙后代，人类自古以来就在不断地拼搏，这种精神应该在当今的青少年身上得以延续。

这是一本指导青少年实现人生理想的心灵手册，书中从认识理想、树立理想和实现理想三个部分来帮助青少年提升自我，实现人生价值。本书共有18个章节，分别从指导青少年提升人格、心理素质，锻炼青少年的适应能力、毅力、自信等加以阐述，每个章节都有各自的侧重点，能够给青少年更

为全面的指导，帮助青少年在最短的时间内完善自我，为实现人生理想打下坚实的道德、心理、能力基础。

书中有精彩的实例故事，再现青少年的生活困扰和快乐；有深刻的思想、道德理论，解答青少年的困惑和疑虑；也有具体有效的实践方法，指导青少年改正自我、完善自我。本书语言通俗易懂，思路清晰，角度新颖，能够给广大的青少年读者带来不一样的理想感悟，让青少年更清晰地认识理想，从而树立理想、实现理想。

历史的巨轮之所以能够夜以继日地滚滚向前，是因为有千千万万个人在坚持自己的理想。一个民族没有理想就会贫穷落后、被历史淘汰，一个人没有理想便没有生活的激情和进步的动力。生活在信息技术发达的年代，青少年更要心怀大志，让理想引领自己走向成功。

编 者

目 录

第一课 理想离我们并不遥远

对未来合理的设想才是真正的理想	003
理想是一种美好的状态	005
现实是理想生长的土壤	008
理想是宏伟的目标	010
理想并非遥不可及	013

第二课 认识自我才能找到理想的方向

自我认识，给自己准确定位	019
发现自己的喜好，为树立理想打基础	021
借鉴他人对自己的认识，全面了解自己	023
为自己量身打造一个理想，坚守信念	026

灵活调整理想计划，成就美好人生	028
-----------------------	-----

第三课 提高适应能力，为实现理想做准备

从小提高自己的安全感	033
拥有良好的社会关系	035
积极参与各类社会实践活动	038
积极进行体育锻炼	040
适当给自己一些压力	043

第四课 选择一种理想的生活方式

培养自己的兴趣爱好，用兴趣搭建理想	049
合理分配自己的作息時間，劳逸结合心情好	051
尝试去兼职一份自己喜欢的工作，为理想试水	053
坚持理想的同时，有选择地生活	056
在旅行中洗涤心灵尘埃	058

第五课 完善人格，为理想打基础

人不可以有傲气，但不可无傲骨	065
真诚是做人的原则	067
做人就要讲信用	069
完善自身的性格缺陷	072
做一个有爱心的人	075
执着决定人生的深度	077



第六课 朋友圈是实现理想的一大臂助

结交志同道合的朋友，打造自己的交友圈	083
遇到困难时向朋友求助	085
帮朋友实现理想也是一种成功	087
用朋友的成功激励自己	090
学会倾听朋友的意见	092

第七课 良好的心理素质是实现理想的保证

成就自己从管理情绪开始	097
在交往中提高自己的心理素质	099
拥有良好的学习心理素质	102
提高心理素质，珍爱生命	104
正视心理健康问题	107
塑造人格魅力	109

第八课 用独立扬起梦想的风帆

实现理想，独立思考是基础	115
独立，从不依赖他人做起	117
独立并不意味着不能接受帮助	119
自己承担责任，不再依赖他人的庇护	122
独立的人不轻易为他人改变自己	124

第九课 豁达，拉近你与理想之间的距离

不为小事烦恼，做个不拘小节的人	129
谅解他人是一种智慧	131
广泛阅读，既增长见识又开阔心胸	133
用笑容点亮生活	136
不钻牛角尖的人更幸福	138

第十课 毅力，为实现梦想保驾护航

培养毅力，从提高自制力做起	143
寻找动力，为自己的坚持加油	145
培养毅力，从小事做起	147
培养毅力要由浅及深	150
给自己“找碴”，培养毅力	152

第十一课 理智果断的人更容易实现理想

优柔寡断的人很可能一事无成	157
理智果断并不意味着草率决定	159
抓住机遇，及时出手	162
让自己平静下来，冷静客观地做决定	164
懂得取舍，权衡利弊	166

第十二课 自信是迈向理想的第一阶梯

爱上不完美的自己	173
----------------	-----



爱演讲的人更自信	175
勇敢也是自信的表现	177
野心让自己变得更自信	180
每天都要进步一点	182
假装的自信也管用	184

第十三课 理想不等于过分追求虚荣和物质享受

不盲目攀比更快乐	189
适当表现自我	191
别让嫉妒伤人伤己	194
追求生命价值，而不是名利	196
生活要享受，更要奋斗	198

第十四课 永不满足既有的成绩

进取心是最好的动力	205
学无止境，进步也无止境	207
要相信自己能够做得更好	210
将强者作为自己的对手	212
人外有人，不要为自己的成绩感到满足	214

第十五课 为自己制定更高的奋斗目标

奋斗目标的制定决定了人生的高低	219
相信自己的潜力是无限的	221
明确目标，与迷茫颓废说“再见”	223
攀上理想的高峰需要一步一步实现	225

人生的成就感不应只来源于事业	227
----------------------	-----

第十六课 在为理想奋斗中时刻准备接受挑战

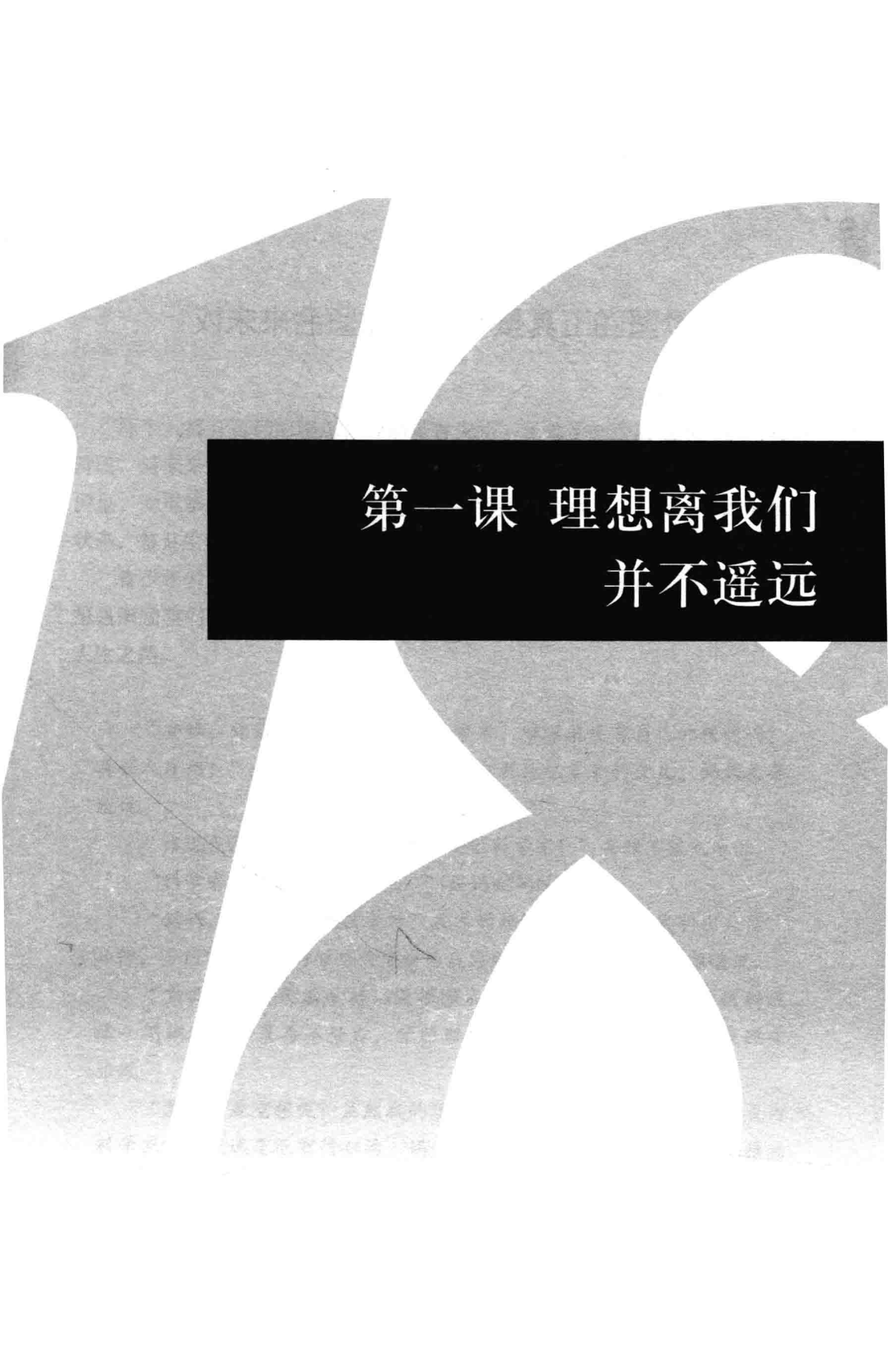
居安思危，危机意识很重要	233
调整状态，让自己随时都能“上战场”	235
平衡心态，激励自己是目的	237
正视结果，注重过程最关键	239
讲求技巧，用智慧的头脑应对挑战	242

第十七课 不后悔不幻想，认真对待每一天

让自己每天进步一点点	247
每天都要高效率完成当天的任务	249
让每天的生活充满乐趣	252
不为昨天的失误而后悔	254
不要让时间在对未来的幻想中流逝	257

第十八课 给自己的理想找个成功的榜样

不懈奋斗的莱特兄弟	263
与命运抗争的史泰龙	265
执着于理想的曼德拉	267
善于把握机遇的马云	269
超然隐忍的朴槿惠	272



第一课 理想离我们 并不遥远



对未来合理的设想才是真正的理想

每个人都有自己的理想，特别是青少年，正处于一个对世界充满幻想的阶段，对未来的生活也有更多的设想，比如成为学者、科学家、宇航员等。但是，受电影、电视剧的影响，很多青少年都在幻想与自己距离很远的生活状态，整日生活在自己虚构的世界里，浪费了很多美好的时光。

青少年们应该明确，理想是对未来合理的设想，并不是空想、幻想。理想是激励我们奋斗的动力，而空想、幻想只能让我们迷失自己，选择错误的人生之路。

“安雅，你都初三了，整天无所事事，难道就没有自己的理想吗？真让人发愁！”看着正在床上趴着边看电视边吃零食的女儿，妈妈无奈地说。

“谁说我没有理想的？我长大了要做科学家！”安雅不服气地说。

“科学家？你是白日做梦吧。”妈妈嘲笑道。

“妈妈，您怎么不相信我呀？我真的想做科学家，能发明出火箭、导弹，多厉害啊！到时候您肯定会为我感到骄傲的。”安雅幻想着说。

“宝贝，你整天游手好闲是很难成为一位科学家的，你的理科成绩一塌糊涂，如果再不努力，你的理想就成为空想了。”妈妈提醒安雅说。

“怎么会是空想呢？虽然我的理科成绩不好，但是也不影响我成为科学家啊！我还是很有信心的，妈妈，您也要对我有信心啊！”安雅满不在乎地说。

“随便你吧。”妈妈摇摇头，不再理会她。

故事中的安雅也拥有自己的理想，要成为一位科学家。但是她整日不思进取，因而想实现理想是很难的。更重要的是，她的理科成绩一塌糊涂，却妄想成为科学家，这是对未来生活的空想，而不是理想。一般情况下，理想是在现实基础上得以提升的，树立理想后，要有所行动并为之奋斗，否则，所谓的理想就会成为空想。

对于青少年而言，理想应该与自己的生活息息相关，或者是自己的兴趣爱好，或者是自己擅长的领域，或者是自己愿意为之努力的目标，只有这样，理想才是合理的设想，才有实现的可能。青少年可以根据这个标准判断自己的理想是否虚幻。

很多人都树立了自己的理想，也为之付出了辛苦和汗水，但最终并没有实现理想。从最终结果来看这是失败的，但从奋斗的过程和收获来看，只要他们的理想是合理的设想，他们所付出的一切都会成为人生的财富。

李伟从小就树立了自己的理想，要成为一位出色的工程师。他一直努力学习各科知识，为实现理想打好基础。李伟顺利考入理想大学后，也不断地补充自己的知识和能力。在奋斗的过程中，李伟逐渐发现，要成为一位工程师是很困难的。

毕业后，找工作是一件难事，李伟经过几年的奋斗，并没有成为一位工程师，而是成为一名设计师。虽然没有实现自己最初的理想，但李伟并没有因此而难过，他笑着说：“其实，我也很喜欢设计师的工作，让我的生活变得很充实。”

故事中的李伟虽然没有实现自己的最初梦想，但他一直在为自己的理想奋斗，也创造了自己的人生价值。其实，只要理想是合理的设想，并为之奋斗，成功的概率都会比较大。即使最终失败了，也会有额外的收获。反之，如果树立的理想只是空想，与自己的生活距离太远，不但最终很难实现，而且还会将自己引向歧途。



青少年要树立合理的理想，让自己愿意为之奋斗，有能力为之奋斗。很多青少年的理想过于虚幻，他们在奋斗的过程中十分辛苦，甚至迷失了自己人生的方向，浪费了大好时光。比如有的青少年受偶像剧的影响，也希望自己能够穿越到古代，成为富家千金、少爷或者皇亲国戚，还有的每天梦想着自己成为富二代，过着惬意的生活。这些都只是不切实际的空想，对青少年的生活没有积极的引导作用。青少年如果发现自己的理想很难实现，或者距离自己的生活过于遥远，就要想办法进行调整，使之更有可实现性、更有价值。人生是一场短暂的旅程，每个人都不能为虚幻的理想浪费自己的生命。

理想是一种美好的状态

很多青少年对理想都有一定的认识，但在追求理想的过程中，不免会产生烦躁、抑郁等情绪，因此有人怀疑，是否应该坚持自己的理想。理想是遥远的、深奥的、美好的，即使在实现的过程中遇到挫折，也不应该影响对理想的热情。但是，很多青少年在遇到坎坷时，无法面对现实，于是放弃了自己最初的理想。其实，理想是一种美好的状态，我们不断地奋斗，就是为了达到这种生活状态，最终实现人生价值。如果青少年认为，理想带给自己的都是痛苦，那么就要调整自己的心态，正确认识、选择自己的理想。

“小小，你这是怎么啦？每天都愁眉苦脸的，遇到难事了吗？”看着满面愁容的女儿，妈妈关心道。

“妈妈，我有一个理想。”小小看着妈妈说。

“真的吗？快告诉妈妈，你的理想是什么？”听到女儿有自己的理想了，妈妈非常高兴。

“我想成为一位救死扶伤的医生。”小小回答。

“不错，医生是一个伟大的职业，我们的宝贝有一个远大的理想啊！”妈妈笑着说。

“可是，这条路走起来很困难。”小小发愁说，“我每天都在努力学习，希望能考入理想的医科大学，可是，这并不容易。”

“小小，任何事都不是轻易就能做到的。妈妈只是公司的普通职员，每天的工作很多，而且有的工作也很棘手，但是我一直坚信，只要我努力完成了，就能够拿到奖金，获得升职的机会。一想到这里，我就满腔热情，什么困难都不怕。”妈妈骄傲地说。

“妈妈，您真了不起！是的，如果我能够成为一位医生，就可以减少人们的痛苦，让大家健康、快乐地生活。不但能够得到一定的报酬，还会受到大家的尊重。这个职业真的很不错！”小小幻想着自己的未来，脸上露出了微笑。

“对，就是这样。理想是很美好的，只要我们努力去实现，就可以收获美好的人生。”妈妈摸着女儿的头，鼓励道：“好了，现在打起精神来，开始为自己的理想奋斗吧！”

故事中的小小树立了成为一位医生的理想，但眼前的挫折让她有些发愁。在妈妈的鼓励下，她又重拾信心，满腔热情地为自己的理想而奋斗。很多青少年在为理想奋斗的过程中，一直对未来充满热情和希望，也深信自己的理想是美好的，因此总会产生奋斗的动力。反之，有的青少年一遇到挫折就对自己的理想失去信心，认为即使自己努力也很难实现目标。其实，遇到坎坷时，以乐观的心态憧憬美好的未来，就能够激发自己奋斗的勇气，不会轻易放弃自己的理想。

每个青少年都有自己的理想，科学家、医生、老师、艺术家、商人等等，都对未来有美好的展望。但随着时间的流逝，很多青少年在社会环境的影响下，逐渐丢失了自己的理想，甚至因为受到打击而自暴自弃。这是因为他们没有乐观地憧憬实现理想后的美好状态。诗人流沙河曾在他的《理想》一诗中写道：“理想是石，敲出星星之火；理想是火，点燃熄灭的灯；理想