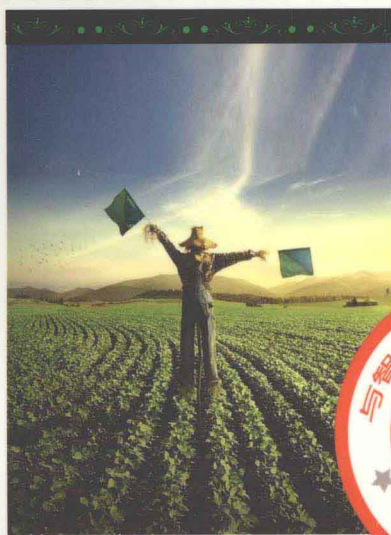


改变思维，改变命运；用心思考，铸就精彩



走出思想的极端

ZOUCHU SIXIANG
DE
JIDUAN



——青少年不能不掌握的思维路线

培养青少年积极乐观的心态，塑造青少年自信自强的精神。让青少年拥有直面挫折的勇气，阔步走出思想的极端。

培养青少年健康科学的思维能力

周文敏◎编著

北京工业大学出版社

走出思想的极端

周文敏◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出思想的极端：青少年不能不掌握的思维路线 /
周文敏编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.1

ISBN 978-7-5639-3344-0

I. ①走… II. ①周… III. ①思维方法—青年读物
②思维方法—少年读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 279803 号

走出思想的极端——青少年不能不掌握的思维路线

编 著：周文敏

责任编辑：韩丽萍

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 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：北京建泰印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：20.25

字 数：289 千字

版 次：2013 年 1 月第 1 版

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3344-0

定 价：33.00 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

可怜天下父母心，每个做父母的都希望自己的孩子是最优秀、最聪明的，但是这些美好的想法并不会随着家长们的希望而成为现实。人们越来越觉得：现在的孩子越来越淘气、调皮、不愿意上学、和家长对着干、动不动就离家出走、铺张浪费甚至对父母敲诈勒索……身心疲惫的父母们都在问一个问题：现在的孩子怎么啦？

现在的青少年是思维出了问题，2000年前后出生的孩子，是接受各种资讯最多的一代青少年。这些孩子的思维成熟得比较快，各种不成熟的思维也是过早地影响了他们的心理。

人生是一个学习的过程，更是一个成长的过程。那么学习的终极目标是什么呢？是解决问题。学习中、工作中、生活中有无穷无尽的问题等待我们去解决，我们该怎样去解决呢？解决问题的过程就是思维的过程。让我们就来了解一下吧，希望你能从本书中找到。

思维就是人脑借助言语、表象活动实现的、对客观现实的概括和间接的反映——反映的是事物的本质特征和事物之间的联系。思维具有敏捷性、广阔性、深刻性、独立性、批判性、逻辑性、灵活性等品质。思维的基本过程包容：分析和综合、比较、抽象、概括及具体化。解决问题的思维过程分为四个阶段，即发现问题或提出问题、分析问题或明确问题、提出假设、验证假设。

思维是青少年学习的重点。学习不同的学科，就会学到不同的思维方法，这才是学习的真正境界。养成良好的思维习惯，就能自主地解决遇到的问题。思维如此重要，又该如何培养青少年的思维能力呢。

本书从学习、自信、生存、独立自主、挫折、沟通、感恩等几个方面详细探讨了青少年的思维问题和解决方法。

青少年时期是一个人很容易走极端的时期，也是一个人很容易思想“出轨”的时期。本书针对青少年思想思维的特点，结合青少年的家庭生活、学校生活以及个人生活等诸多方面，深入探讨了青少年容易走极端的思想问题，帮助他们走出思想的极端，形成健康、科学的思维、思考方式。

目 录

第一章

学无止境——学习的思维

成功要善于学习	3
好学出智慧	6
实践出真知	10
刻苦学习是成功的唯一捷径	14
学习需要日积月累	19
学习要找对自己的典范	24
千招会不如一招精	26
知识是一种强大的力量	29
性格不同，学习方法也不同	35
抓住学习成败的关键点	42
学习需要良好的态度	47
战胜学习中的“高原现象”	51
提高学习效率的方法与策略	54

第二章

增强抵抗压力的免疫力——自信思维

帮助青少年排除心理障碍	61
不将过高的期望强加给青少年	63
尊重和理解让孩子重新开心起来	67
引导孩子去发现事情的积极方面	70
父母要树立挫折教育意识	74
让孩子发现一个不同的自己	78
不妨多向青少年“请教”问题	82
保护青少年的自尊心	84
用小纸条和青少年进行交流	87
寻找机会让青少年看到自己的新形象	91

第三章

生存发展的前提——独立自主的思维

溺爱和袒护青少年是不可取的	97
一定要培养青少年的独立意识	100
给孩子自己做主的机会	105
不要给孩子过多的限制	111
消除青少年过分依赖的心理	115
让青少年动手去做自己能做的事	121

第四章

健康成长的历练——克服挫折的思维

让青少年从小就拥有挫折意识	131
告诉孩子挑战并没有什么	136
鼓励青少年尝试，允许失败	140
打消青少年害怕失败的心理	145
锻炼青少年的心理承受能力	150
适时帮助青少年摆脱困境	157

第五章

让青少年迅速摆脱困境——沟通的思维

让青少年说说自己的心里话	165
疏导青少年，而不是误导	169
把参与权还给青少年	171
输得起的青少年最成功	173
及时帮青少年排解“压力”	174

第六章

是非曲直——感恩的思维

让青少年树立正确的是非观念	181
让青少年学会宽容和忍让	182
教青少年做一个谦虚有礼的人	184
孝敬长辈，开启青少年百善之源	186
众人快乐才是真正的快乐	188
培养青少年换位思考的能力	191
引导青少年学会尊重他人	193
启发青少年的感恩意识	195
回报他人并非一定要做大事	197
从小培养青少年的感恩习惯	199

第七章

学习立足社会的资本——生存思维

教育青少年要珍惜生命	205
一屋不扫难以扫天下	208
适应社会才能驾驭自己	211
走到大自然去修炼	213
青涩的感情会更苦涩	216
危险总是不期而至	220

交通规则也是人生规则	224
避免网络成为梦魇	226
青少年应远离毒品	229
培养青少年的自我保护能力	233

第八章

君子爱财，取之有道——财商思维

培养青少年正确的理财意识	239
帮助青少年理财	242
让青少年有“借钱”的机会	244
让青少年学会怎样花钱	246
鼓励青少年做点小生意	249
给青少年真正的财富	251
正确培养青少年的财商	253
要“会”给青少年零花钱	256
用故事引导青少年的金钱观	258
价值观决定青少年一生	260
理财时“小错”不可犯	264

第九章

做永远大于说——行动的思维

想到就去做到	269
--------------	-----

不要只动口不动手	273
成功需要一步一个脚印	277
为目标身体力行	280
行动能唤起你的潜能	282
现在就开始行动	285
行动让梦想成为现实	288
行动不害怕犯错	292
要行动，还要有坚持	296
抓住机遇，立即行动	300
犹豫不决等于没有行动	304
成功拒绝拖延	308

第一章

学无止境——学习的思维



成功要善于学习

学习是一个人获得成长的重要因素。当我们开始认识这个世界的时候，在自己的脑海中都会对眼前的世界形成一定的印象或者是假设。随着时间的推移，这种印象以及假设转而会形成一种信念，在生活的过程中，信念会反过来指导我们的行为。但是，世界的复杂性远非我们个人的力量所能驾驭。所以，每个人对世界的认知和反映都会存在着一定的缺陷。要想获得成功，就必须学习他人，借鉴他人对世界的认识，来补充自身的不足。

学习是一个人获得成功的重要因素，同时它也是划分一个人成功与庸碌的分水岭。在人的一生当中存在着两个学习速度最快的阶段：一个阶段是从婴儿到学前的年龄阶段。在这个时期，我们从一无所知到慢慢学会各种本领：语言、游戏、进食、抵抗各种伤害等；还有一个阶段是刚刚离开学校走入社会的年龄阶段。在这个时期，我们逐渐从理论知识转为社会实践，逐渐学会适应社会的各种游戏规则，有时候甚至还要学会去改变它。

以前，人们对于学习的认识，仅局限于学校和科学系统对知识的传播，但随着现代科学技术发展的速度不断加快和新的科技知识和信息量的迅猛增加，以及在 20 世纪终身教育理念的提出和传播，学习的概念和内涵也发生了许多的变化。

根据英国学者詹姆斯·马丁的统计，人类知识的更新周期在成倍缩短：19 世纪为 50 年，20 世纪前半叶为 10 年左右，在 20 世纪 70 年代已经缩短为 5 年，到了 80 年代末期，几乎缩短到了 3 年。而在近年来，全世界每年出版的图书达 60 多万种，每天发表的论文高达 13000~14000 篇，每年新登记注册的专利高达 70 万项。

各种新理论、新材料、新工艺、新方法的不断出现，使知识的老化速

度不断加快。在 18 世纪一个人所掌握的知识半衰期为 80~90 年，19~20 世纪为 30 年，20 世纪 60 年代为 15 年，进入 80 年代，则缩短为 5 年左右。

将科技发明应用到实际工业操作中的周期也在不断缩短。发明于 18 世纪 20 年代的摄影机在过了 112 年后才成为工业产品；发明于 19 世纪 60 年代的无线电花费了 35 年的时间直到 20 世纪初才付诸使用；19 世纪末发明的调光机经过 18 年才开始得到应用；而到了 20 世纪，电视机的发明只经过 12 年就被应用了；原子弹从设计到应用只经过了 6 年的时间；晶体管的发明到工业生产只有 3 年的时间；激光器从发明到应用只有不到 1 年的时间。

法国的一位作家曾说过：“在剧变时代，善于学习的人将继承未来。有学问的人将会发现他们为生存其中而进行了准备的世界已经不存在了。”人类的生存离不开社会，而我们赖以生存的社会发展速度却又是如此之快。在过去的年代，只要有力气就可以养活自己和家人，但是如今，知识已经悄然成为生存的必要条件。因此，要想融入社会变革的大潮，不落后于社会发展趋势，青少年就必须不断地学习，不断地充实自己，否则永远也跟不上时代的步伐，永远与成功无缘。

学习是一件艰苦的事情，从踏入校门的那一刻起，我们便每天天不亮就背着沉甸甸的书包踏上去学校的路，常常又是太阳下山以后才回到家，灯下总有写不完的作业，温习不完的功课，还经常要用考试来检测我们学习的成果。好不容易毕业了，自以为从此不必学习了，其实这时我们真正的学习才刚刚开始。

这是澳大利亚一所有名的大学毕业考试的最后一天。在一座教学楼前，一群机械专业的大四学生，他们显然很有信心，这是最后一场考试，接着就是毕业典礼和找工作了。

大家在等待考试的时间里轻松地聊着天。有几个学生说他们已经找到了工作，有些人则在讨论他们理想的工作是什么样子的。四年来大家认真地学习，他们坚信凭借着自己骄人的成绩，他们一定能够征服外面的世界。

即将开始的考试他们也没有放在心上，因为那是非常容易的一门课程，而且是一门开卷考试，教授允许他们带需要的教科书、参考书和笔记本。

学生们进入了考场，坐到各自的座位上。试卷发下来了，考生们都眉开眼笑，因为他们注意到只有5道论述题。

2个半小时过去了，教授开始收集考卷。学生们似乎不再有信心，他们脸上有可怕的表情。没有一个人说话，教授手里拿着考卷，端详着面前学生们担忧的脸，问道：

“有谁把5道论述题全部答完了？”

没有人举手。

“有几个人答完了4道题？”

仍旧没有人举手。

“3道题？2道题？”

学生们在座位上不安起来。

“那么1道题呢？一定有人做完了1道题吧？”

全班学生仍旧保持沉默。

教授放下手中的考卷说：“这是我意料之中的。我只是要加深你们的印象，即使你们已经完成了四年的工程教育，但仍旧有许多有关工程的问题是你们从没有接触过的。这些你们不能回答的问题在日常操作中是普遍存在的。”

教授微笑地接着说：“这个科目你们都会通过的，可是你们要记住，虽然你们是大学毕业生，但是你们的教育才刚刚开始，因为学习是永无止境的。”

学习可以采取向书本学习和向他人学习两种。书本是先人经验和智慧的结晶，具有很强的系统性；除了书本之外，也可以从报纸杂志或者是网络中汲取我们所需要的能量。向他人学习，能收到“听君一席话，胜读十年书”的效果。在我们的周围有一些拥有丰富的生活经验以及工作经验的人，他们就是一本“活书”，他们的人生经验，都是通过自己一步一步地

实践得来的，向他们学习为人处世之道，比直接从书本上获得的知识更具有实用性。

学习的过程中，要善于掌握最佳的学习方法。学习首先要有诚心。所谓诚心，就是真心实意地去学习，而不是走马观花似地应付。其次，学习要敢于吃苦，肯下真功夫。不能自以为学到一点东西就自满起来，这种满足是学习的大敌，因为它会挡住我们继续前进的视线。学无止境，学习必须从不自满开始，无论取得多好的成绩，也不能有停顿之心。再次，要勇于将学到的知识加以实践，否则就是对人力、财力的双重浪费。

不管是哪一种学习方式，有一点儿至关重要，那就是在学习的过程中要善于积累。所谓积累，就是每隔一段时间，就让自己停下来，想一想，回顾一下自己的人生历程，总结一下自己走过的路。积累对于学习来说，它是学习的后续，对于自己已经学到的东西，要让它积淀在我们的心中，终有一天让自己能做到“厚积而薄发”。积累，让我们对所学到的知识能有一个融会贯通的过程，只有经历了这个过程，书本上的知识才会真正变成我们自己的东西。同时，积累让我们对以往的任何成功、失败都有所记录，这样就让我们避免了重复犯错，少走弯路。

人生的道路上若是缺少了学习，思想就会变得停滞不前，也让人感觉不到生命的充实。学无止境，让我们每个人都在心里树立“活到老、学到老”的观念，放下所谓的架子与面子，虚心向他人请教。时刻不忘学习，那么我们就能不断提高、不断进步。

好学出智慧

人活于世，每天都要去分析和解决问题。分析问题的基本前提是知识和以知识为精髓的概念。有丰富的知识可以启迪人们的灵感和智慧，可以