



不要别人逼，我就能做好



Be the Host of Your Own Life

# 做成长的 主人

有效解决成长的22个关键问题

吴牧天◎著

越早学会自我管理  
越能享受成长甜蜜



**“自主管理明星”吴牧天成长智慧升华版**

4大方面、22种方法，让困扰青少年的各种问题迎刃而解

青少年励志读本“管好自己就能飞”系列热销100万册

激发千百万青少年“自我负责、自我管理”风暴  
中央电视台新闻频道重磅推荐



接力出版社  
Jiali Publishing House

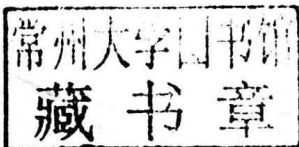
全国百佳图书出版单位  
Top 100 Publishing Houses in China



ZUO CHENGZHANG DE ZHUREN

# 做成长的主人

吴牧天 著



接力出版社  
Publishing House

## 图书在版编目 (CIP) 数据

做成长的主人 / 吴牧天著. —2 版. —南宁: 接力出版社, 2018.4  
(管好自己就能飞系列)  
ISBN 978-7-5448-5372-9

I. ①做… II. ①吴… III. ①自我管理-青少年读物  
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 026210 号

---

责任编辑: 楚亚男 美术编辑: 林奕薇 封面设计: 林奕薇  
责任校对: 高雅 责任监印: 刘冬  
社长: 黄俭 总编辑: 白冰  
出版发行: 接力出版社 社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022  
电话: 010-65546561 (发行部) 传真: 010-65545210 (发行部)  
<http://www.jielibj.com> E-mail: [jieli@jielibook.com](mailto:jieli@jielibook.com)  
经销: 新华书店 印制: 大厂聚鑫印刷有限公司  
开本: 880毫米×1250毫米 1/32 印张: 9 字数: 180千字  
版次: 2017年1月第1版 2018年4月第2版 印次: 2018年4月第4次印刷  
印数: 90 401—110 400册 定价: 32.00 元

---

### 版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440

## 序 你的成长，谁也无法代替

吴甘霖

牧天新书《做成长的主人》就要出版了，这是他“自我管理三部曲”的第三部。作为他的爸爸，我一方面为他不断成长，而且在大学阶段就出版三部对青少年有借鉴意义和帮助的作品而高兴；另一方面，我也想结合他成长的过程，与众多青少年朋友说点心里话。

我要说的是：成长很重要，但成长是每个人自己的事情。其他人，哪怕是至亲至爱的人，都无法代替。

我不由得想起当初带牧天还有他的表弟彦博一起去学游泳的情景。

当时他在长沙上初中，而我早几年已在北京工作。当那个暑假，他和他表弟来北京与我一起生活时，我惊讶地发现，他竟然是只“旱鸭子”。于是，我就带他们一起去学游泳。

到了游泳池，我先对他们进行游泳的技能教育，之后就做了一次示范——从长长的游泳池的这一头，一口气潜水到那一头，让他们羡慕不已。然后我就让他们开始游泳。

出乎我意料的是，彦博比牧天小几岁，之前也不会游泳，却比他更早学会。原因是什么呢？他比牧天更愿意学，也更勇敢。学游泳，呛水是免不了的。但他呛水后，哪怕已经两眼流泪甚至满脸通红，但咬咬牙，很快又扑向水中。

而牧天呢？每呛一次水，他就躲躲闪闪好久，或找借口离开，或东张西望，好像等待着哪个救世主出现，帮自己一把。

于是，我引导牧天思考：“你真的想学会游泳吗？”他想了想，很认真地点了点头。“你羡慕爸爸和彦博吗？”他又点点头。“那我们游得再好，能代替你学会吗？”这下他摇头了。

“那你怎么办呢？”

他说：“自己该呛的水，躲也躲不开啊！”说完，他也像彦博那样，一次又一次扑向水中。尽管之后也会胆怯、拖延，但他还是不断向自己挑战。最终，在那个假期快结束时，他也能像一只快乐的鸭子一样，在水中游弋自如了。

这个小小的故事，其实是他成长过程的一个缩影。其实，他从小时候开始，就有着许多这样那样的问题和臭毛病：不讲个人卫生，家庭作业总要人催，甚至打架——打得全班同学没有谁敢靠近他，甚至有一次还打了我一巴掌。当然，打电子游戏通宵不睡觉这样的“光辉事迹”也没有落下，成绩自然也曾一落千丈。

但正是因为有了类似学游泳这样的体验，当他自己认识到，或者有时候别人帮他认识到这样那样的问题时，他没有躲避，而是不断承担责任，勇于向自己挑战，最终成就了今天的牧天。

那么，这个学游泳的故事以及类似的故事，对成长中的你，有哪些可以借鉴的地方呢？

我认为，也许有这么几点：

1. 成长总是从问题开始的。起点低不可怕，有问题不可怕，关键是你有一颗让自己成长的心，并愿意为此付出努力。

2. 要明白，自己的成长，别人无法代替，这是最重要的一点。懂得了这一点，就掌握了成功的金钥匙。

3. 成长的代价往往是痛苦，但人们往往不愿意接受痛苦。只有对自己真正负责的人，才乐于接受这份痛苦，但是，这种接受却很有价值：

破茧成蝶的那一刻虽然很难受，但同时也会十分美丽与美好。

摆在青少年读者面前的这本《做成长的主人》，其实也是牧天再次突破自我的产物。

一方面，他继续他前面所写《管好自己就能飞》《自觉可以练出来》的风格：亲切、自然，好像与同学朋友谈心一样，在分享自己的经历与生动的故事的同时，让读者得到有用的感悟与方法。另一方面，这本书相对于前两本书又有较大超越：

第一，增加了不少前面两本书没有的新鲜案例与资料。

第二，从个人的经历，大大拓展到了广大青少年在成长过程中普遍遇到也亟待解决的重要问题。从“担起责任，你该当成长的主人”“强化信心，你能当成长的主人”“改善方法，更好地当成长的主人”“养成习惯，确保当成长的主人”4个方面，帮助大家解决成长中的22个关键问题。这样的探究，不仅更全面，而且在某些角度也更有针对性、更为有效。

第三，书中语言均源自他最真切的感受，他也开始形成自己的创作风格，如“我们不再向世界撒娇，就开始长大了”“口袋一时有钱，不如自己长久值钱”等等。

前两本都是吴牧天著，由我写点评。本来，出版社的编辑也希望这本书保持原有风格，由我再写点评。但是看完书稿，我们都发现：牧天已经开始以一种更为成熟的方式，能更好地与广大青少年读者交流了。如果我再写点评，可能真会画蛇添

足了。

现在的我，不仅为他不断超越自己而高兴，也为他主动提炼成长中的问题与方法、坚持以为青少年负责的态度写作此书而欣慰。当然，我更期望他戒骄戒躁，以更谦虚和更努力的态度，去开创美好的未来。

在青少年时期做成长的主人，你就能做好自己一生的主人。

为此，我要把我接受中央电视台采访时说的一段话，再次送给牧天，同时也送给期望自己好好成长的广大青少年：

别人也许可以给你提供天空，但却提供不了腾飞的翅膀；别人也许可以给你提供道路，但却提供不了奔跑的双腿。

你必须学会自我负责、自我管理、自我成长！

2016年12月6日

（吴甘霖，著名管理学家、方法学家，也是作者的父亲，历任《中国青年报》资深记者、香港中华文化传播集团副总裁、世界青年成功学会副会长等职。同时也是培养自主型孩子的教育代表作《孩子自觉我省心》作者之一。）

# 目 录

## 序 你的成长，谁也无法代替 吴甘霖/1

## 第一单元 担起责任，你该当成长的主人

### 第一章 当我们不再向世界撒娇，就开始长大了/3

- 1.当我们不再以自我为中心，就开始受欢迎了/4
- 2.当我们不再抱怨，世界就变美了/8
- 3.当我们不再期望生活有求必应，就知道该如何努力了/12

### 第二章 口袋一时有钱，不如自己长久值钱/19

- 1.不比“面子”比“里子”/20
- 2.命运可以改写，关键看你如何拿笔/23
- 3.“没伞的孩子只能拼命奔跑”/27

### 第三章 平凡人活在梦想里，优秀者把梦想活出来/31

- 1.你能把梦想落实到具体的奋斗中吗？/32
- 2.你能向每一个依赖别人的念头宣战吗？/36
- 3.你能为坚持梦想而付出必要的代价吗？/39

### 第四章 不是消极应付，而要自觉主动/45

- 1.你以为忽悠了别人，其实忽悠了自己/46
- 2.不要别人逼，我就能做好/49
- 3.不只满足要求，更要超乎期望/52



## 第五章 好学生自念“紧箍咒”/55

1. 越会自我约束，越能走得远/56
2. “大智知止，小智惟谋”/58
3. 越能自律的人越能活出生命的尊严/62

## 第二单元 强化信心，你能当成长的主人

### 第六章 勇于向自己挑战，就能当成长的主人/67

1. 不向自己挑战，怎知自己潜能有多大/68
2. 潜能是逼出来的，不是拿出来的/71
3. “受伤的地方会变成我们最强壮的地方”/73

### 第七章 敢于尝试，就能当成长的主人/77

1. 别提前打击自己，不试哪知行不行/78
2. 与“拒绝敏感症”告别/81
3. 别被动等待机会降临，要主动促使事情发生/84

### 第八章 拒绝借口，就能当成长的主人/87

1. 定了目标，就竭尽全力去实现/88
2. 做错了，就自觉认错与改错/91
3. 做出了承诺，就要“一诺千金”/95

### 第九章 像竹子般成长，就能当成长的主人/101

1. 打好基础，挺过枯燥难熬的最初阶段/102
2. “及凌云处尚虚心”/105
3. 弱者怕批评，强者“讨”批评/109

## 第三单元 改善方法，更好地当成长的主人

### 第十章 成功有捷径：让优秀的人帮你上台阶/115

1. 勇于跟比自己优秀的人交朋友/116
2. “阅人无数，不如名师指路”/119
3. 会问蠢一时，不问蠢一世/124

### 第十一章 管好情绪的四大方法/129

1. 培养“知错即止”的觉知力/130
2. 要管好事情，先管好心情/134
3. 培养“结果思维”/136
4. 控制冲动情绪的“信号灯”方法/138

### 第十二章 管好时间的五大绝招/143

1. 要事优先法/144
2. 4D时间管理法/146
3. 通过协调来提高使用时间的效率/148
4. 把零碎的时间用出水平/151
5. 死神契约时间管理法/153

### 第十三章 战胜分心的四大绝招/157

1. “制心一处，无事不办”/158
2. 用好自我管理最重要的三句话/161
3. 删掉与目标无关的东西/164
4. 卓有成效的“自我惩罚法”/166

## 第十四章 战胜诱惑的四大绝招/169

- 1.明白什么对你更重要/170
- 2.战胜诱惑的最佳方式，就是远离诱惑/172
- 3.“延迟满足”的价值/175
- 4.以“自我羞辱法”向坏习惯挑战/178

## 第十五章 赢得朋友的四大要点/181

- 1.“多叫一声哥，少走十里坡”/182
- 2.别把低情商当成有个性/184
- 3.多一点付出，少一点计较/187
- 4.以“理直气和”的方式处理矛盾/190

# 第四单元 养成习惯，确保当成长的主人

## 第十六章 与“3分钟热度”说拜拜/195

- 1.找到并强化长久的动力源/196
- 2.“21天习惯训练”及相关规律/199
- 3.每次进步一点点，就会离成功越来越远/202

## 第十七章 好成绩来自“粘屁股功夫”/207

- 1.“粘”住的是屁股，守住的是理想/208
- 2.安静出效率/210
- 3.自觉与各种杂乱的念头做斗争/212
- 4.创造不被打扰的安静环境，更好地利用安静环境/214

## 第十八章 想在前，做在前，落实在前/219

- 1.你的竞争力，往往来自比别人提前一点点/220

2. 提前准备处处主动，临时应付易“掉链子” /223

3. 提前落实，就是预先“排雷” /226

## **第十九章 不碰人性“底线”，不碰法律“红线” /231**

1. 不碰人性“底线” /232

2. 不碰法律“红线” /234

3. 尤其不可“底线”与“红线”一起触碰/237

## **第二十章 把每件简单的事情做好就不简单/239**

1. 没有点点滴滴，哪来轰轰烈烈/240

2. 小细节，大修养/244

3. 额外的一点点，照亮世界/247

## **第二十一章 从“屡战屡败”到“屡败屡战” /251**

1. 不要害怕“屡战屡败”，而要学会“屡败屡战” /252

2. 失败不是世界末日，只是你暂时还没有突破/255

3. 常常是最后一把钥匙打开了门/257

## **第二十二章 要当“小太阳”，不当“垃圾人” /261**

1. 改阴暗心态为阳光心态/262

2. “让别人因为我们的存在而感到幸福” /266

3. 让散发温暖成为我们的生活方式/270

第一单元

担起责任，你该当成长的主人



## 第一章

### 当我们不再向世界撒娇，就开始长大了

1. 当我们不再以自我为中心，就开始受欢迎了
2. 当我们不再抱怨，世界就变美了
3. 当我们不再期望生活有求必应，就知道该如何努力了

## 1. 当我们不再以自我为中心， 就开始受欢迎了

先和大家分享我的一个小故事吧。

元宵节，是一个象征团圆的节日。到美国读书之前，每年元宵节，我都能和家人围在一起吃热腾腾、甜滋滋的汤圆。然而，对于在美国读书，已经五年没有在家过年、过元宵节的我来说，“每逢佳节倍思亲”的感觉格外刻骨铭心。

今年元宵节，我来到一家东方食品超市买汤圆。与其说是去“买”，不如说只是去碰碰运气，因为我们学校里的中国学生很多，而卖汤圆的超市就只有两三家。匆匆忙忙在这个时间点赶到超市，要买到汤圆估计很难。但当我走到冰柜前，却惊喜地发现竟然还有三包汤圆！我迅速把这三包汤圆全部放入购物篮。

这时，我突然想到，万一还有其他像我一样过节特别想吃汤圆的同学来这儿买不到汤圆，会不会失望难过呢？我们



公寓一共四个人，其实买两包应该也够吃了。想到这儿，我把其中一包汤圆放了回去。

就在我正要去结账时，我看到两个中国学生走向冰柜，其中一人拿起了最后一包汤圆，笑得特别幸福，说：“真幸运，最后一包汤圆被我们买到了。”

那一瞬间，我因为他们的幸福，也感到非常幸福。

这是生活中一件很小的事。但是，身边一些朋友得知这件事的时候，都纷纷夸奖我，说在那个时候，可能大多数人都做不到。因为人们买东西时，往往都会优先满足自己的需求，谁又会主动去为别人着想呢？还有同学称赞我说：“天哥，你能这样为他人着想，难怪平时这么受大家欢迎。”

同学的评价让我很感动。回想我的成长过程，最难得的变化之一，就是从只为自己考虑、事事以自我为中心到主动关心他人感受、帮助他人。当然，这也直接让我变得更受欢迎。

我不由得想起我第一次去北京旅游的情景。那年我刚从长沙的小学毕业，在北京工作的爸爸带我去天安门，爸爸发现街边有人在卖5元钱一个的纪念品，就递给我100元钱，说我可以买20个带回长沙送给朋友，还问我：“够不够？”

爸爸根本没有想到的是，我竟然双手一甩，说什么也不肯接钱，说：“不，我一个也不买！”爸爸问我为什么，我气鼓鼓地说：“他们对我又不好，我为什么要买东西给他们？”