



身心灵魔力书系——情感丛书

只要敢于拼搏，敢于远航，前途是一片光明

发展力

# 孤帆一片 日边来

郑丽娜 / 著

Hello  
Summer vacation

中国出版集团  
现代出版社





身心灵魔力书系——情感丛书

只要敢于拼搏，敢于远航，前途是一片光明

发展力

# 孤帆一片 日边来

郑丽梅 / 著

Hello  
Summer vacation

中国出版集团

现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

发展力:孤帆一片日边来 / 郑丽娜著. —北京:现代出版社, 2013.11

(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1823 - 4

I. ①发… II. ①郑… III. ①科学技术 - 技术发展 - 世界 - 青年读物  
②科学技术 - 技术发展 - 世界 - 少年读物 IV. ①N11 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 273966 号

- 
- |      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 作 者  | 郑丽娜                               |
| 责任编辑 | 肖云峰                               |
| 出版发行 | 现代出版社                             |
| 通讯地址 | 北京市安定门外安华里 504 号                  |
| 邮政编码 | 100011                            |
| 电 话  | 010 - 64267325 64245264(传真)       |
| 网 址  | www.1980xd.com                    |
| 电子邮箱 | xiandai@cnpitc.com.cn             |
| 印 刷  | 三河市恒升印装有限公司                       |
| 开 本  | 700mm × 1000mm 1/16               |
| 印 张  | 13                                |
| 版 次  | 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷 |
| 书 号  | ISBN 978 - 7 - 5143 - 1823 - 4    |
| 定 价  | 27.80 元                           |
- 

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

# P 前言

## REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

在英国最古老的建筑物威斯敏斯特教堂旁边，矗立着一块墓碑，上面刻着一段非常著名的话：当我年轻的时候，我梦想改变这个世界；当我成熟以后，我发现我不能够改变这个世界，我将目光缩短了，决定只改变我的国家；当我进入暮年以后，我发现我不能够改变我们的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但是，这也不可能。当我现在躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后，谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。

的确，在实现梦想的进程中，适当缩小梦想，轻装上阵，才有可能为疲惫的心灵注入永久的激情与活力，更有利于稳扎稳打。越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实，面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧，给那些浮躁的心清凉解毒，进而帮助青少年创造身心健康的生活，来解除心理问题这一越来越成为影



## 发展力——孤帆一片日边来

响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

# C 目 录

## CONTENTS

---

### 第一章 选择确立发展的目标

- 一、有目标才能发展 ◎ 3
- 二、清楚地认识自己 ◎ 6
- 三、找到自己的舞台 ◎ 9
- 四、树立一个明确的目标 ◎ 12
- 五、走自己喜欢的路 ◎ 16
- 六、有目标才能做真实的自己 ◎ 19
- 七、目标的制定让你更自信 ◎ 22

### 第二章 与同伴交往主动发展

- 一、在表露与分享中,我们一起成长 ◎ 27
- 二、以人为镜,从现在开始调整自己 ◎ 31
- 三、与人交往贵在“灵活有度” ◎ 38
- 四、清除内心的自卑 ◎ 47
- 五、帮助别人就是帮助自己 ◎ 54
- 六、在与异性的交往中丰富自我 ◎ 58



## 发展力——孤帆一片日边来

### 七、集体活动中增强发展力 ◎ 63

## 第三章 学习是发展的根本

一、从小学到老 ◎ 73

二、主动学习 ◎ 76

三、多元化学习 ◎ 79

四、打破你的思维定式 ◎ 82

五、在失败中学习 ◎ 85

六、会学还要会用 ◎ 88

七、学会创新 ◎ 91

## 第四章 创新是发展的手段

一、培养创新能力的核心 ◎ 97

二、在青少年面前树立良好的创意形象 ◎ 99

三、注重培养孩子的创造性思维 ◎ 100

四、鼓励孩子去尝试创造 ◎ 102

五、父母如何培养自己的创意能力 ◎ 105

六、如何挖掘孩子的创新潜能 ◎ 108

## 第五章 自信是发展的灵魂

一、有自信,才有发展的可能 ◎ 115

二、青少年失去自信心的原因 ◎ 119

三、让青少年相信自己最重要 ◎ 124

四、让青少年抬头挺胸 ◎ 127

五、让青少年自尊、自信 ◎ 131

六、帮助青少年走出自卑的阴影 ◎ 133

## 第六章 积极促进发展

一、主动做第一 ◎ 139

二、只有行动才能证明自己 ◎ 142

三、成功在于行动 ◎ 145

四、珍惜每一分钟 ◎ 148

五、养成积极的习惯 ◎ 151

六、培养积极的心态 ◎ 153

七、主动才有收获 ◎ 156

## 第七章 勤奋是发展的过程

一、发展始于勤 ◎ 161

二、勤奋是金 ◎ 164

三、“惰”与“勤” ◎ 166

四、让惰性消失 ◎ 170

五、不要拖拉和逃避 ◎ 172

六、吃得苦中苦，方为人上人 ◎ 174

## 第八章 梦想成真的发展力

一、建立进步的航标——计划 ◎ 179

二、学会经营时间，让人生变长 ◎ 184

三、健体益心，让人生更有活力 ◎ 187

四、调节情绪，化解不良的情绪 ◎ 191

五、养成良好习惯，掌握发展的命运 ◎ 196



## 第一章

# 选择确立发展的目标



哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查,调查对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人,调查结果如下:3%的人有清晰且长期的目标,25年来,他们从未改变过目标,总是都朝着同一个方向不懈地努力,25年后,他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士,他们中不乏创业者、行业领袖和社会精英。



## 一、有目标才能发展

每个人都应该有自己的目标,正如这样一句话:“目标是人生的指南针,指引着人们发展的脚步。”

然而,在许多人的身上却看不到他所追求的目标,这些人总是生活在混沌和盲目之中,纵使耗尽精力,也跟成功无缘。没有目标的人生犹如一艘没有方向的油轮,在燃尽油料之后最终也无法抵达彼岸。由此,渴望成功的青少年们应当养成确立目标的习惯,调整自己的步伐,向成功冲刺。

拿破仑·希尔在《思考与致富》一书中写道:“一个人做什么事情都要有一个明确的目标,有了明确的目标便会有奋斗的方向。”这样一个常识性的问题看起来简单,其实具体到某一个人头上,并非就是那么容易。

目标,也就是既定的目的地,我们理念中的终点。

对于组织,目标是告诉人们做什么事,做到什么程度。其结果是:用不着持续的教育和指导,就能完成此事。这颇像建筑物的设计图样和说明,能清楚地告诉建筑工人,做了多少事,还有多少事没有完成。

聪明的人,有理想、有追求、有上进心的人,一定都有一个明确的奋斗目标,他懂得自己活着是为了什么。因而他所有的努力,从整体上来说都能围绕一个比较长远的目标进行,他知道自己怎样做是正确的、有用的,否则就是做了无用功,或者浪费了时间和生命。

愚蠢的人,没有什么理想、追求;没有上进心的人,一生便没有什么目标。他同别人一样活着,但他从来没有想过活着有什么意义。

这种人往往凭惯性盲目地活着,从来不追究人生的目的,这种让人头疼的事情,他们只是为活着而活着,怎么都可以,对什么都无所谓。



## 发展力——孤帆一片日边来

显然,成功者总是那些有目标的人,鲜花和荣誉从来不会降临到那些没有目标的人头上。

许多人怀着羡慕、嫉妒的心情看待那些取得成功的人,总认为他们取得成功的原因是有外力相助,于是感叹自己的运气不好。殊不知,成功者取得成功的原因之一,就是由于确立了明确的目标。

费罗伦丝·查德威克是第一个游过英吉利海峡的女性。她曾经对那次游泳做出这样的解释:“我深深地记得,那是1952年7月4日清晨,当天岸笼罩在一片浓雾之中。那一年,我34岁,那天,我如果游过去,那么我将是第一个游过这个海峡的妇女,可惜的是那一次我失败了。”

“那天早晨,海水冻得我的身体发麻,雾很大,我几乎看不见护送我的船。时间一小时一小时地过去,我一直不停地游。15个小时后,我又累又冷。我知道自己不能再游了,就叫人拉我上船。我的母亲和教练在另一条船上,他们都告诉我离海岸很近了,叫我不要放弃。但我朝加州海岸望去,除了茫茫大雾,什么也看不到。又过了几十分钟,我叫道:我实在游不动了。当他们把我拉上船来,几个小时后,我渐渐暖和多了,这时却开始感到失败的打击,我不假思索地说:“说实在的,我不是为自己找借口,如果当时我能看见陆地,也许我能坚持下来。”

“其实,那个时候,我离加州海岸只有半英里!但令我半途而废的不是疲劳,也不是寒冷,而是因为我在浓雾中看不到目标。就是因为我看不到目标,所以我失败了,这也是我一生中唯一一次没有坚持到底的事。”

“不过,在两个月后,我成功地游过了同一个海峡,同时我还是第一个游过卡特林纳海峡的女性,而且比男子的纪录还快两个小时。”

查德威克虽然是一个游泳好手,但她也需要有清楚的目标,才能激发持久的动力,才能坚持到底。

由此,我们可以看出,任何一个人都需要拥有一个目标,只有在目标的指引下,我们才能走向成功。有了目标,我们就能有更大的干劲,有更加持久的力量。

所以,拥有目标的好处在于,我们只有知道自己的目标在哪儿,才能

走上正确的轨道,奔向正确的方向,并拥有强大的动力。有了目标,即使在做一件最微不足道的事情,也都会有其意义,在工作中,往往有员工没有目标,而使工作变得乏味,使生活也变得不再有意义。而有目标的人在生活中总是能够创造价值最大化,获得更长远的发展。

我们再来看看下面这个例子,著名的哈佛大学商学院对于个人的人生目标,做了个实验,这是他们对一群青年人的人生目标的跟踪调查,结果是30%的人有十分清晰的长远目标,25年后发现这些人成为了社会各界的精英、行业领袖;10%的人有清晰但比较短期的目标,25年后是各专业各领域事业有成的中产阶级;60%的人只有模糊的目标,因此胸无大志、事业平平;27%的人毫无目标,则是生活于底层,入不敷出。

由此可以看出,目标对于我们来说是多么的重要。所以,要实现理想,就要制定并且达成一连串的目标。每个重大目标的实现都是一个个小目标、小步骤实现的结果。一个人如果一直都集中精力于当前的工作,明白自己现在的种种努力都是为实现将来的目标铺路,那么他一定能成功。



每个人都渴望成功,然而成功需要定义一个“成功的界面”,这个界面就是人生目标,当你有了一个明确的目标时,才能更快地向前方发展,因为目标是所有发展的出发点。



## 二、清楚地认识自己

当你的朋友问你：你认识自己是怎样一个人吗？面对这个问题，你将如何回答？也许你会把自己好的一面完全说出来，并且去屏蔽那些坏的地方，但是你真的能清楚地认识自己吗？有些人会这样说，我不需要认识自己是怎样一个人，只要认识别人是怎样的人就可以了。事实真的如此吗？不。认识自己在某些时候比认识别人更加重要。认识自己，它时刻提醒着我们把握自我、设计自我、实现自我。

任何一个人想取得成功，必须从认识自己开始。把自己看得越准确、越透彻的人，他选择的道路就会越正确，自己的潜力就越能发挥出来，成功的可能性就越大。美国的女影星霍利·亨特在清楚地认识到了自身以后，开始根据自己的情况来选择自己所走的路。在经纪人的指导下，她根据自己身材娇小、个性鲜明、演技极富弹性的特点给自己做了新的定位，最终通过一些影片，夺得了戛纳电影节的“金棕榈”大奖和奥斯卡大奖。

能够正确地认识自己，是件幸运的事。因为你能正确地认识自己，所以你离成功总是比那些对自己不了解的人近。认识自己，并非只有那些天才才能拥有的能力，我们周围有许多平凡的人物，他们做自己喜欢的事，活得自在，活得快乐，这也是一种成功。一个人在某些方面不行，并不代表他在其他方面也不行，你可能解不出许多数学难题，或记不住许多外文单词，但你在处理事务方面却有特殊的本领，能知人善任、排忧解难，有高超的组织能力，所以当你能认识到自己的时候，你的生活也就快乐、幸福了。

一位名人曾说过这样的话：“当你认识清楚自己后，如果你能扬长避

短,认准目标,抓紧时间把一件工作或一门学问刻苦认真地做下去,久而久之,自然会结出丰硕的果实。”

认识自己对于任何人来说都是很重要的,它不仅是一种对自我的认识或者自我意识的能力,还是一种可贵的心理品质。自我认识或自我意识,从字面来看,我们可以理解为对周围事物的关注以及对自己行为各方面的意识或认识,它包括自我观察、自我评价、自我体验、自我控制等形式。

认识自己,还告诉人们这样一个道理:看清自己的优点与缺点,不要过高吹捧自己,当你把自己的能力过于高估时,很容易遭受挫折。

张际是一个很成功的企业家,在他没成功之前,时常和朋友聚在一起,但他成功之后,很快就变了,和朋友的距离越来越远,而且骄傲的情绪慢慢地聚在了他的身上,好景不长,一段时间后,他失败了。但是,一段时间后,他清楚地认识了自己,所以现在他又再一次地站了起来,那些骄傲的情绪和不良的心态也已经远离了他,他和那些朋友的关系也更好了。

是啊,有许多成功的企业家之所以先成功后失败,就是因为没能很好地认识到自己,没能把现在的自己和原来的自己联系起来。这种现象是很容易出现的,当你成功的时候你周围的人对你的吹捧会使你骄傲自大,但是那些经受过挫折和明智的人永远是以自己心中的自我为基准,绝不在乎别人的吹捧,所以他们能长久地发展下去。

正如我的一位朋友说过的话一样:“当你一切都顺利,平步青云时,你更应该时刻警戒自己保持头脑的清醒,因为那是一个人最能滋生骄傲情绪,走向急端的时候,所以,成功时不能目中无人、目空一切。”

有这样一个孩子,他在上学时有口吃,为此他经常受到同学的嘲笑和捉弄。到了初中时,他发现自己非常喜欢体育运动,并且在舞蹈、杂技、体操和跳水方面有很好的天赋。认清这些之后,他开始专注于长跑、杂技、体操和跳水方面的锻炼,以期脱颖而出,赢得同学们的尊重。由于他的天赋和努力,他开始在各种体育比赛中崭露头角。

但是到了高中以后,他又发现自己在长跑、杂技、体操和跳水方面并

不是很突出,因为他没有更多的时间和精力去锻炼每一项运动,于是他花了很长时间去选择自己最有天分和最喜欢的运动。幸运的是,他遇到了一位伯乐,这个人是一个长跑教练,在对他观察了一段时间后,发现他很适合在长跑方面发展,于是他专心投入到了长跑训练中去。经过专业训练和长期不懈的努力,他在长跑方面取得了骄人的成绩。

从上面的例子当中,我们看到的不是什么大人物,但我们由此知道了一个人要实现自己的人生价值,就得正确地认识自己,珍惜有限的时间,选择最适合自己的事情去做。

认识自己,不管是在逆境中还是顺境中都很重要。现实生活中,我们不管是在怎样的环境里都一样会迷失方向,是逆境中还是顺境中都没有什么区别。当我们面对困难和挫折时,大部分人能够认识到自身的能力和优势,正是这样,所以他们能分析清楚失败的原因,再经过认真的思考,最后坚定信心,就地爬起再创辉煌。另外一部分人,他们面对挫折和困难时,由于没有清楚地认识自己,所以他们总是怀疑自己,认为自己没有能力,最终等待他们的将是难成大志。



每个渴望成功的人都在寻找自己的发展之路,当你发现自己至今都还很迷茫时你就要去认识自己,只有对自己每个方面都有清楚的认识,你才能看清前方发展之路。

### 三、找到自己的舞台

一个好的舞蹈家,只有在舞台上才能更好地表现出来。一个有才艺的人,也只有找到自己的舞台,才能更好地发挥自己的才能。

有这样一句话:每一个渴望成功的人都应该为自己做出一个明确的定位,脚踏实地地向着这一目标迈进,成为一个有创造力的人。如果你不为自己做出一个准确的定位,你是决不可能取得成功的。事实也正是如此,我们看看福特先生的例子。

福特先生在很小的时候,就在头脑中构想有一天能够用在路上行走的机器代替牲口和人力,而父亲和周围的人都说他是一个梦想家,只做一些不可能实现梦。可福特仍然坚持自己的梦想,做一名机械师。福特用了1年的时间完成了其他人需要3年的机械师训练,随后又花了两年多时间研究蒸汽原理,试图实现他的目标,但未获成功;后来他又投入到汽油机研究上来,每天都梦想制造一部汽车。他的创意被大发明家爱迪生所赏识,邀请他到底特律公司担任工程师。

经过10年的努力,在福特29岁时,他成功地制造了第一部汽车引擎。我们想想如果福特听从了父亲的安排,那么世间便少了一位伟大的工业家。

拿破仑曾经说过这样的话:“不想当将军的士兵永远不是好士兵。”他要告诉我们的就是:只有你把自己定位在将军的位置上,你才能有所追求而成为优秀的士兵,然后才有可能成为将军。现实当中也确实如此,如果我们把自己定位在一个好的方向,那么,我们最终就会向着这个方向而发展。