

青少年
健康成长自助宝典

青少年
读物

自勤自勉

学海无涯 苦作舟

于梅/主编

XUE HAI WU YA
KU ZUO ZHOU

自勤自勉，精彩人生我做主！

学会自勤，挖掘自己的潜力
懂得自勉，创造人生的奇迹



河北美术出版社

序言

健康成长不烦恼

成长是一件美好的事情。它是一个人不断变得更好更强更成熟的过程。然而，成长是需要付出一定代价的，它是一个“破茧而出”的过程，就像是蚕蛹飞蛾，就必须经历漫长黑暗的岁月时光。人也一样，想要成长，就必须接受种种的人生考验。有时候人们在完全看清事物的本质后，可能会感到非常痛苦。这并不是因为自己必须独立面对各种困境，而是因为在你还处于懵懂状态的时候，诸多的问题接踵而来，摆在你面前的路会变成很多条，但是这样的迷宫却没有人能教你到底该走哪条路——因为每个人的成长轨迹不尽相同。究竟该如何去走，主要是靠自己去解决。

人生的岁月是有尽头的，但是生活中的苦难和烦恼却无穷无尽，问题总是一个接着一个，总会在第一时间给你的世界增添忧愁。在人生旅途中，特别是青少年时期，心灵的天空时常会飘来朵朵阴云。中小学时代是人生中的黄金时代，是快乐的时代，是绚丽多姿的时代，也是困惑和矛盾冲突的时代。处于青春期的青少年，生理发育逐渐成熟，但心理成长还远远跟不上。

在这个时期，一些心理问题就会在某些青少年的身上显露出来。其中大部分仅仅是成长过程中的一种迷茫、一种困惑，但由于心理问题是动态的，具有累积效应，一旦遇到某些特殊情况和诱因便会突然爆发。

好像突然之间，你不知道怎样和老师相处，不知道怎样才能交到更多的朋友，不知道为什么自己会那么在意别人的眼光，为什么这么迷惘，为什么这么冲动，为什么自己有时自傲，有时却自卑……



人生是一条曲线，有高峰也有低谷，有阳光灿烂，也有忧虑和沮丧。命运对每一个人都是公平的，没有人会永远一帆风顺，都会碰到这样或那样的难题，经历这样或那样的坎坷，有些人在困境面前选择了妥协，有些人则选择了勇敢地面对，这就是快乐的成功者与苦闷的失败者的区别所在。

失去是另一种获得，困境是另一种赐予，缺憾是另一种圆满。

成长，促使我们的心中放飞出无数的梦想，我们渴望自己的学习成绩更优异，盼望自己生活得更时尚、更美好，向往通过自己的努力最终攀上人生成功的巅峰。小小的改变，往往能让命运转变，通向幸福人生的坦途。我们要学会在变化中成长，在困境中变得强大。学会用多种方法去解决所面临的难题，试着改变一下想法去考虑生活中的问题，换一个角度，换一种方式生活，怀着一颗热爱生活的心，细腻地去感受人生，把自己身上的真实力量充分地展示出来。改变，只有通过不断地改变，才能实现心中的理想，让人生拥有更多的可能。

一粒沙中看世界，一朵花里有天堂。我们微小的瞳孔映照广阔的世界，我们有限的人生蕴含着无限的哲理。用心去发现，将浓缩的真知化为鲜活的智慧，我们就能在学习和生活中驾轻就熟。带着轻松愉悦的心情去学习、生活，以微笑面对人生世事，以勇气和毅力克服困难和挫折，以一颗乐观积极的心态去面对成长过程中所遇到的种种烦恼，使困境变成顺境，收获意外的喜悦。

这套“青少年健康成长自助宝典”丛书，正是针对青少年成长路上遇到的各种烦恼和问题而编撰，是一套从积极的、正面的角度解答和帮助的心理自助类图书。本丛书提倡青少年珍惜青春，自尊自勉，自强自信，团结互助，尊敬师长，挑战自我，用青春的正能量来战胜烦恼，完善自己，成就自我。衷心希望青少年朋友们通过阅读这套丛书，获得更多的青春元气，展开理想的翅膀，排解成长过程中的烦恼，为自己打造一个智慧的人生。

目录

Contents



第一章 明确目标，为何学海无涯苦作舟

1. 明白人生道理，用目标为你开路 / 002
2. 知道自己驶向哪里 / 006
3. 养成树立远大目标的习惯 / 009
4. 明确的目标让你精神十足 / 012
5. 成功就是实现了一个个的目标 / 016
6. 行动——为成就远大目标而努力奋斗 / 019

第二章 目光放远，借知识开启命运大门

1. 命运把握在自己手里 / 024
2. 时刻在学习中提升自我 / 027
3. 不断从别的地方汲取知识 / 030
4. 发挥眼睛的作用——学会观察 / 033

第三章 摆正心态，心态魔方全在于自勉

1. 心态决定你的命运 / 038
2. 抱怨只会让你原地踏步 / 041
3. 你是否患了“消极症” / 044
4. 消极心态的根源是什么 / 048
5. 消极心态为什么使人不能成功 / 052
6. 积极乐观是生活中的法宝 / 055



7. 换个心态，换个人生 / 058

第四章 管理时间，制作弹性学习计划表

1. 周密的学习计划不可少 / 063
2. 学习计划既要“定”又要“变” / 066
3. 目标是学习路上的里程碑 / 068
4. 学会管理时间 / 071
5. 今日事，今日毕 / 074
6. 读书宜精不宜多 / 077

第五章 创新不止，求知造就无尽的成功

1. 思维有多大，舞台就有多大 / 081
2. 不断从别的地方汲取知识 / 084
3. 敢于挑战权威 / 088
4. 充分挖掘自己的潜能 / 091
5. 敢于突破思维定式 / 094
6. 学习中应该多问几个为什么 / 098

第六章 积极行动，让语言更具有说服力

1. 用行动点亮想法 / 103
2. 行动贵在持之以恒 / 107
3. 行动离不开积极的态度 / 110
4. 用行动代替抱怨 / 113
5. 勇于行动者，注定会成功 / 116
6. 心态决定行动的成败 / 119



第七章 贵在坚持，求知者杜绝放弃之举

1. 坚持是生命中最宝贵的资本 / 124
2. 学习贵在坚持不懈 / 127
3. 唯有坚持，才会有奇迹 / 131
4. 每天向前迈一步 / 134
5. 失败不代表结束，一切都可以重来 / 138
6. 活到老，学到老 / 142

第八章 勤奋努力，用汗水点燃智慧的火把

1. 天才等于99%的汗水与1%的灵感之和 / 148
2. 财富来自辛勤耕耘 / 152
3. 一张一弛，勤奋有度 / 155
4. “勤”是通向成功的捷径 / 159
5. 勤勉努力是最伟大的成功法则 / 162

第九章 学习有方，张弛有度且安排有序

1. 良好的习惯促进学习 / 167
2. 健康是学习之本 / 170
3. 学习是快乐的事 / 173

第十章 内心常扫，你的字典没有不可能

1. 你的字典里没有“不可能” / 178
2. 面对生活中的挫折时要勇敢 / 181
3. 拥有一份“空杯”的心态 / 184
4. 冒险的精神为青少年助跑 / 188

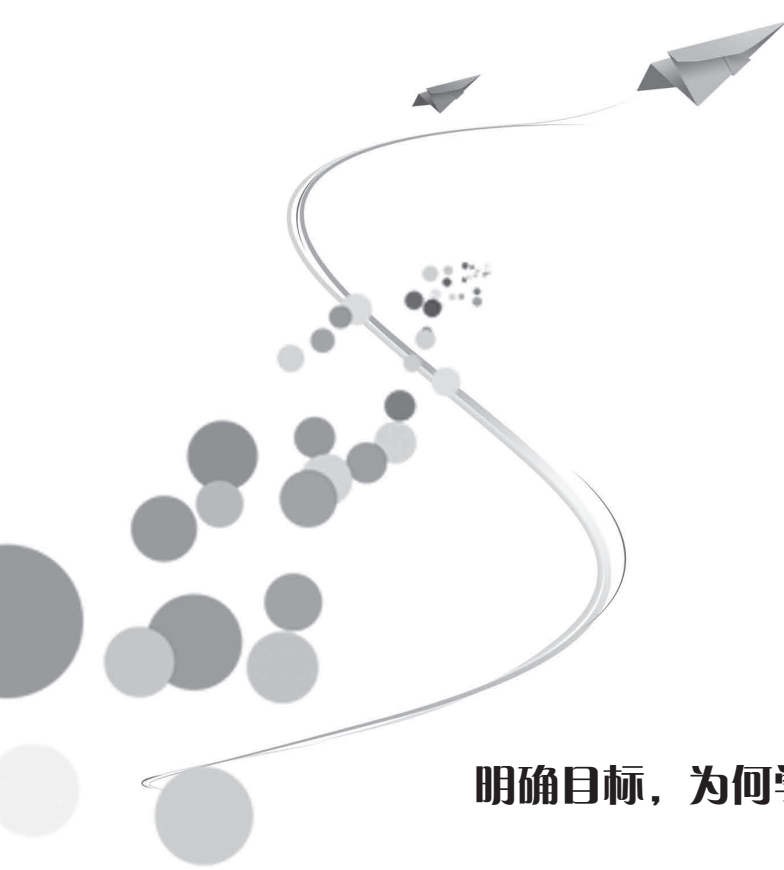


自 勤 自 勉

ZIQINZIMIAN 学 海 无 涯 苦 作 舟

5. 在前进的途中突破自我 / 191

6. 积极进取，自强不息 / 194



第一章

明确目标，为何学海无涯苦作舟

玉不琢，不成器；人不学，不知道。——《礼记·学记》

在现在这个文化理念更新很快的时代，人要想不断地进步，就必须有活到老学到老的“学海无涯苦作舟”精神。从古至今，每一个有成就的人都是从勇于学习、不断钻研的“苦作舟”中受益的。而处在青少年时代的人，在学习上更不能有餍足之心，更要以十分的信念，百分的努力去加强、丰富自己的知识。同时，在学习的同时也要有一个明确的目的，知道自己学什么，为什么而学，不然，再“苦作舟”也会变成一种机械式学习，没有实际的意义！



1. 明白人生道理，用目标为你开路



一位名人说过，你必须首先确定自己想干什么，然后才能达到自己确定的目标。所以只有目标才会使你胸怀远大的抱负，才会使你在失败时赋予你再去尝试的勇气，也只有目标才会使理想中的你与现实中的你相统一。



缺乏目标的人生毫无意义可言

一个人无论做什么事情，首先一定要先有自己的目标才对。而目标就是自己心灵的觉醒，只要有足够的勇气和明确的目标，就可以成为全世界最有影响力的人。

成功者与平庸者的区别在于：成功者始终有一个明确的目标，清晰的方向，并且自信心十足，勇往直前地走向前方；而平庸者却是终日浑浑噩噩，优柔寡断，迈不开决定性的一步。让我们来看一个小故事，或许你能从中得到一些帮助，找到属于自己的人生方向。

美国前总统罗斯福的夫人在年轻时从本宁顿学院毕业后，想在电信业找一份工作，她的父亲就介绍她去拜访当时美国无线电公司的董事长萨尔洛夫将军。

萨尔洛夫将军非常热情地接待了她，随后问道：“你想在这里干哪份工作呢？”

“随便。”她答道。

“我们这里没有叫‘随便’的工作，”将军非常严肃地说道，“成功的道路是



由目标铺成的!”

所以,一个人只要有了明确的奋斗目标,也就产生了前进的动力。因而目标不仅是奋斗的方向,更是一种对自己的鞭策。有了目标,就有了热情,有了积极性,有了使命感和成就感。其实,没有奋斗的方向,就活得浑浑沌沌;准确地把握好自己的喜好和追求,是走向成功的第一步!

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。许多人怀着羡慕或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,于是感叹自己运气不好。殊不知,成功者取得成功的主要原因,就是由于确立了明确的目标。

而目标会使你胸怀远大的抱负;目标在你失败时会赋予你再去尝试的勇气;目标会使你不断向前奋进;目标会给你前途;目标会使你避免倒退,不再为过去担忧;目标会使理想中的“我”与现实中的“我”统一。当别人问你“你是谁”时,你可以回答:“我是能完成自己目标的人。”

有明确目标的人,会感到自己心里很踏实,生活得很充实,注意力也会神奇地集中起来,不再被许多繁杂的事所干扰,干什么事都显得成竹在胸。而相反,那些没有明确目标的人,总是感到心里空虚,思维乱成一团麻,分不清主次轻重。遇事犹豫不决,不知道自己该做什么,不该做什么。就像一艘轮船在大海中失去了方向,就会在海上打转,直到把燃料用完,仍然到达不了岸边。事实上,它所用掉的燃料,已足以使它来往于大海两岸好几次。

同样的道理,一个人如果没有明确的目标以及达到这些目标的明确计划,不管他如何努力工作,都像是一艘失去方向的轮船。如果一个人并未在心中确定他所希望的明确目标,那么,他又怎能知道他已经获得了成功呢?

所以,缺乏目标的人生将毫无意义可言。没有目标的人生,就像一艘无人驾驶的小舟,漫无目的随风飘荡。确立了目标的人,在与人竞争时,就等于已经赢了一半。确立目标是成功的起点,所以,你首先必须认识“确立目标”的重要性。



找到目标，才能找到人生的方向

美国财务顾问协会的前总裁刘易斯·沃克曾接受一位记者采访，谈论有关稳健投资计划的基础问题。他们聊了一会儿后，记者问道：“到底是什么因素使人无法成功？”

沃克回答：“模糊不清的目标。”记者请沃克进一步解释。他说：“我在几分钟前就问你，你的目标是什么？你说希望有一天可以拥有一栋山上的小屋，这就是一个模糊不清的目标。问题就在‘有一天’不够明确，因为不够明确，成功的机会也就不大。”

而在现实生活中，有千百万的人，他们共同的悲哀是“我无法决定”。这真是人生最大的遗憾之一。因为，“无法决定”的背后是对“成功目标”缺乏信心，它将扼杀人的希望、自信、进取精神和未来成就。一旦你陷入犹豫不决、彷徨无助的境地时，便无法胸有成竹地向一个明确的目标迈进。

一个没有目标的人就像一艘没有舵的船，永远漂流不定，只会到达失望、失败和丧气的海滩。其实更多的时候，目标还是要靠自己选择。唯有自己才明白自己的特长和潜力所在，才最明白什么样的目标才会让你永久沉迷——而沉迷是迈向成功的重要心理保证。

你可曾想到，大多数人都是在没有明确目标或明确计划的情况下，完成了接受教育，找个工作，或开始从事某一种行业。但许多人依然如无头苍蝇到处乱撞，找不到合适的工作。因为他们从一开始就没有确立明确的目标，所以到了“而立”之年乃至“不惑”之年，还在为找不到合适的工作而苦恼，人生始终处于失败状态。

就比如，你真的希望在山上买一间小屋，而你就必须先找出那座山，找出你想要的小屋现值，然后考虑通货膨胀，算出五年后这栋房子值多少钱；接着你必须决定，为了达到这个目标每个月存多少钱。如果你真的这么做，你可能在不久的将来就会拥有一栋山上的小屋，但如果你只是说说，梦想就不可能实现。梦想是愉快



的,但没有付诸实际行动的模糊梦想,则只是妄想而已。

为了明白目标的重要性,我们可以这样假设一场生死攸关的篮球冠军争夺战中的一个场景:

两支出色的球队在做了赛前的热身运动之后,返回到更衣室。其中一支球队的教练给他的队员面授行动前最后的“机宜”,下达最后的指示。他告诉队员:“队友们!这将是我们的最后一战,成败就在此一举,我们要么会青史留名,要么默默无闻,结果就取决于今晚!没有人会记得第二名!整个赛季的成败就在今晚!”

听到这里,队员们无不激动澎湃,热血沸腾,一个个像被打足气的皮球。然而当他们冲出门跑向球场时却愣住了。原来他们发现球篮不见了。

没有球篮,他们就没法知道比分,就无法知道他们的球是否命中,他们的比分是否多于对手。总之,没有投球的目标,他们就无法进行比赛。这么说来,球门对于球类比赛是相当重要的,那么对于你呢?你是否也在打一场没有球门的比赛?如果是这样,你的得分是多少?

所以,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,他的所有努力都是围绕着一个目标进行的,他知道自己怎么做是正确的、有用的,否则就是做了无用功,浪费了时间和生命。

小提示 ☆☆☆

只有确立了前进的目标,一个人才会最大可能地发挥自己的潜力。只有在实现目标的过程中,我们才能够检验出自己的创造性,调动沉睡在心中的那些优异、独特的品质,才能锻炼自己,造就自己。



2. 知道自己驶向哪里



青少年是新世纪的栋梁，是祖国的未来。可作为一名青少年，在自己的人生中，你希望扮演什么样的角色呢？是被动地由他人安排，还是自主地选择自己的人生？知道自己将驶向哪里，生活就是你的天堂，让你从容自信；知道自己驶向何方，生活就是你的快马，让你快意纵横。

明白自己的目的是什么，知道自己驶向哪里，是人生奋斗的前提，方向决定了你的命运，影响着你的前途。



人生的十字路口，要懂得选择

在人生的旅程中，如果不知道自己将要驶向哪个港口，那么，对他来说，也就无所谓顺风或者是逆风了。没有方向、没有计划的生活叫作碌碌无为，停滞的思想只会让你面临着被淘汰，不知道自己驶向何方，你永远只在原地踏步。

有这样一个寓言故事。说的是在茫茫的东海中有一条鱼，这条鱼逆流而行，它冲过海滩，闯过激流，穿过湖泊中层层渔网，躲过深海中无数水鸟的追逐，拼命地往上游。它不停地游，穿过山间的小溪，挤过浅滩的乱石，避过所有的暗礁，克服了所有看起来不可能克服的困难，在一天的早上，它游到了唐古拉山脉。

然而，还没来得及在这座山上跳跃一下，还没来得及在这水中畅游一番，还没来得及品尝这清泉的甘甜，还没来得及欢呼一声，瞬间就被冻成了冰。

多年以后的某一天，一支登山队发现了这条鱼，它还保持着向上游的姿势。队



员们看出它是来自东海中的一条鱼,都被它的不屈精神所感动、所折服,无一不赞叹它的勇敢与无畏。其中的一位老人却说:它固然勇敢,却只有伟大的精神,没有明确的方向。

如果一个人不知道自己驶向哪个码头,无论什么风都不会是顺风;如果一个人不知道自己驶向哪个方向,无论到达哪里都不知道为什么来此。

作为一名新世纪的青少年,正是应该确定自己人生航向的时候,在人生的航程中,一定要弄明白自己将要行驶的方向与目的。一个人要知道自己想要什么,要清楚自己的目标是什么,如果想要的东西太多,或者没有清晰的目标,就像走在一个十字路口,左右为难,徘徊不定,于是乎,轻者彷徨、烦恼,重者挣扎、痛苦,备受煎熬。其次,人生虽有顺境、逆境之分,但境遇并非完全由上天决定,自己作出选择的那一刹那或许已经决定未来的旅程是一帆风顺还是逆势而行。因此,明白自己驶向何方,是生命征途中很重要的一件事。

人生最大的遗憾就是没有方向,不知道自己将会驶向哪里,这是一件很可悲的事。作为一名有志向的青少年,在人生的十字路口,要懂得去寻找自己的方向,学会自己去选择自己的方向,确定人生航程的方向。这样,在上路的时候,你才不会害怕暴风雨的袭击,因为你知道自己将会驶向哪里,你就会有足够的勇气去面对航程中的一切艰难险阻。



找准方向,坚定不移

人生就是让自己的目标一个一个变成现实的过程,当一天和尚撞一天钟、得过且过的日子是庸者的生活。人生要有目标,要不断努力,当你找到自己的目标并一直努力地向前跑,相信每个人都可以发光发亮。

有一则寓言是这样的:在非洲大草原上,夕阳西下,这时,一头狮子在沉思:明天当太阳升起,我要奔跑,以追上跑得最快的羚羊。此时,一只羚羊也在沉思,明天当太阳升起,我要奔跑,以逃脱跑得最快的狮子。那么,无论你是狮子或是羚



羊，当太阳升起，你要做的，就是奔跑！

人生道路蜿蜒曲折，还有很多的岔道，放眼望去，岔道上似乎有美妙的风景，你或许会踌躇该走哪条路。要走好人生之路，就要选对路，而最关键的，是要找准方向，清楚知道自己的方向在哪里。

你不见向日葵总是朝着太阳吗？当太阳刚从山头露出笑脸时，伴着清风的吹拂，伴着鸟儿的歌唱，向日葵将头抬起，花盘朝着太阳。当太阳从天空的东边移到西边时，向日葵的花盘也从东边转向西边。在其间，不管是有蚂蚁的拜访，还是有蝴蝶的问候，它都不会因此而停留片刻，它心系的是太阳，因为，太阳是它的方向。

你不见大雁总是朝着南方飞翔吗？当秋气渐来，伴着秋日凉爽的风，伴着枯叶悠悠的落下，大雁起程了，在广袤的蓝天下，它们或许会变换队形，或许会发出在山谷回荡的鸣叫，但是，它们的方向始终是一个，那就是南方，它们永远坚持这个方向。在其间，它们不会因为落叶的飘零或是秋天的凉意而折回，它们不会因为旅行中遇到危险而停留，它们执着地向着南方飞翔，因为，那里是它们的方向。

向日葵朝着太阳生长，追随太阳的方向，这样才能获得最多的阳光，让自己成长得更加高大；大雁朝着南方飞翔，坚持不懈地飞翔，这样才能帮助它们度过严寒的冬季，让自己得以生生不息。无论是向日葵还是南飞的大雁，它们都选对了方向，知道自己驶向哪里。

人，也要找准自己的方向，若迷失了方向，纵有再多的热情与努力，结果也不是自己想得到的。法国的拿破仑在进行的早期战争中是为了保卫法国，所以，他取得很大成果，推动了法国的历史车轮向前进，因为他找准了方向。后来他的勃勃野心使他变成了一个疯子，肆意侵略，导致了失败，因为他迷失了方向。



小提示 ☆☆☆

人生的道路有千条,选择哪一条道路决定了你的人生航向,不管哪一条道路,你都要给自己找一个正确的方向,沿着这个方向努力地走下去。只有知道自己驶向哪里,找到方向,你才有可能找到希望,找到成功。

“你我相逢在黑暗的海上,你有你的,我有我的,方向。”亲爱的青少年朋友,不管你选择了哪个方向,一定要知道自己将会驶向哪里。

3. 养成树立远大目标的习惯



奥格·曼狄诺说:“成功与失败的最大分野,来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙,坏习惯则是一扇向失败敞开的门!”

世界著名心理学家威廉·詹姆士说:“播下一个行动,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运!”由此可见,好的习惯是十分重要的,它可以让人的一生发生重大变化。满身恶习的人,是成不了大气候的,唯有有好习惯的人,才能实现自己的远大目标。因此,青少年朋友应该养成有远大目标的习惯。



养成树立远大目标的习惯

俗话说:“无志者常立志,有志者立长志。”作为一个有志的青少年,应当



早一点确定自己的人生目标，且不要轻易变来变去。立志要远大，尽管是量体裁衣的相对远大。古语说：“取法其上得乎其中，取法其中得乎其下。”确立的目标越高，达到的境界越高。哈佛毕业生成功率追踪研究结论之一是：有无远大目标，结果很不一样。一个人、一个组织或者一个国家，都应当有远大目标。

查理·斯瓦布是一个小时候生活在宾夕法尼亚的山村里的孩子，那里的环境非常贫苦，而他也只受过短短几年教育。从15岁起，他就孤身一人在宾夕法尼亚的一个山村里赶马车谋生路。过了两个春夏，他在钢铁公司谋得了另外一份工作，虽然每周只有三美元的报酬，可是，在工作期间他每次都把工作做得最好。皇天不负有心人，很快他就成了卡内基钢铁公司的一名正式员工，日薪一美元。又过了没多久，他就升为了技师；慢慢地，他升任总工程师；五个春夏秋冬过去了，他成了卡内基钢铁公司的总经理。

他这一步步走来的历程，证明了他有能力来承担任务，同时，这也与他的习惯有关。当他还是钢铁公司一名微不足道的工人时，就暗暗下定决心：“总有一天我要做到高层管理，我一定要做出成绩来给老板看，使他自动来提升我。我不去计较薪水，我要拼命工作，做到最好，使我的工作价值远远超过我的薪水。”

因此，他在公司的地位每每提高一步时，总是以公司中最优秀的人作为下一个目标。他没有在受规则约束的时候向身边的人抱怨，他也没有每天做着白日梦等待着奇迹的出现。他深知一个人只要有远大的目标与志向，并肯努力为之去奋斗，尽力让自己做到最好，就一定可以实现自己的梦想。

立了大志，人生就发生了变化，最大的变化是人源源不断释放出精神动力，精神动力就像潜藏在人心中的宝藏。远大的志向是挖掘宝藏的金钥匙，能够释放出精神动力的人才能成就一番伟业。

查理·斯瓦布就是这样简单的想法，就是这样一个小小的习惯，短短的五年之内造就了他的辉煌人生。对于处在学习阶段的青少年朋友来说，这个时期是树立人生方向的大好时期，世界上很多伟人的志向都是在小时候就确立的。有了远大的目标，你就会慢慢养成一种为这个目标奋斗的习惯，养成一种为目标奋斗的