



发现心航线

青少年成长手册



主 编 张伯源
副主编 王雪琳



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



发现心航线

青少年成长手册



主 编 张伯源

副主编 王雪琳



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

发现心航线: 青少年成长手册/张伯源主编. —北京: 北京大学出版社, 2012.7

ISBN 978-7-301-20936-3

I. ①发… II. ①张… III. ①青少年—心理健康—健康教育—手册 IV. ①G479.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 154612 号

书 名: 发现心航线: 青少年成长手册

著作责任者: 张伯源 主编

责任编辑: 陈小红

标准书号: ISBN 978-7-301-20936-3/B · 1050

出版者: 北京大学出版社

地址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752021

出版部 62754962

电子邮箱: zpup@pup.pku.edu.cn

印刷者: 北京大学印刷厂

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

880mm×1230mm A5 4.75 印张 100 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究 举报电话: 010-62752024

电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

《发现心航线：青少年成长手册》

顾 问：（以姓氏笔画为序）

王极盛 王德岩 史彩娥 邬 瑾 陈 伟

郑学礼 钟 杰 黄嵩青

主 编：张伯源

副主编：王雪琳

编 委：刘 磊 王 焱 赵祎瀛

寄语孩子们

——找到自己心灵的航线

曾有一个十五岁的女孩写信给我，诉说她内心的悲观和绝望。她说，她的心就像沉没的泰坦尼克号，沉睡在冰封的海底，再也不会有启航的那一天。我给她回信，告诉她，只要你还向往阳光普照的海面，只要你还期待海风吹拂的蓝天，你就一定能启航。

在一次偶然的机，我了解到心航线，并和心航线结下了不解之缘。这个名字展现出一幅美好的画面——在蓝色的心灵海洋上，孩子们发现了属于自己的航线，而沿着这条航线，孩子们将找到属于自己内心的新大陆。从2002年夏天心航线第一次吹响号角，转眼心航线已经十岁了。春华秋实，风雨历程，十年间，心航线的教师一直在做一件事情，就是将心理学融入孩子们的冬夏令营。这是一件多么有意义的事情！

首先，心航线给予孩子们一片自由的海洋。孩子们被束缚着的心灵需要自由地呼吸。这种自由，不是指离开了学校和家长的管教，而是指在这里，孩子们不受固定角色的影响，也没有陈旧的条条框框，来自五湖四海的孩子在一个全新的环境里，能够按照自己的梦想来塑造自己。这样，每个孩子往往能够突破已有的自我评估，发现自己的潜力。

其次，心航线给予孩子们成长的动力，那就是真实的体验。现在的孩子们，物质生活的丰富弥补不了体验的匮乏。当所有的知识

都来自课堂、电视和网络，世界在孩子们的眼睛里变得不真实了，而真实地体验生活的酸甜苦辣是人生不可或缺的。心航线的冬夏令营是短暂的，从六天到十几天，孩子们从融入新团体的新鲜和好奇，到暴露彼此的问题，到感到倦怠和枯竭，再到重新认识自己，重新融入团队，孩子们会经历一个完整的心理周期。每一次的成长，都必须经历这样的心理周期。哭过，笑过，认识过，别离过，后悔过，自豪过，这些七彩的情绪是内心的瑰宝，而这些酸甜苦辣的经历就是人生的财富，成长就是这样实现的。

最后，心航线给予孩子们清晰的方向。心航线的老师们都是很用心的，他们以心理学为依据，不断探索青少年心灵成长的课程和方法。其实，青少年们生活中最重要的事情，一是学会学习，成为一个“信息人”，二是学会成长，成为一个“社会人”。心航线总结出了很多行之有效的方法，应用一坚持一融会贯通，只要你沿着这条航线，朝着这个方向行驶，就一定能够找到自己内心的新大陆。

十年科研成果，自主知识产权。期盼《发现心航线：青少年成长手册》的公开出版，能帮助更多的孩子们找到心灵成长的方向和动力，并为推动当下心理学应用于教学实践的浪潮贡献绵薄之力。在此，与广大教师、家长和青少年儿童共享之。

钟 杰

2012年4月23日于燕园

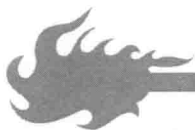
目 录

第一篇 6 个方法让你成为受欢迎的人

引言：从“心”启航	3
方法一：沟通的智慧——口才的重要性	6
方法二：快乐心灵的源泉——寻找幸福的钥匙	15
方法三：发现精彩的自己——挖掘性格的魅力	23
方法四：财富人生——财商成就未来	32
方法五：组建自己的团队——团队合作与竞争	43
方法六：领导自己，领导世界——唤醒心中的自信	50

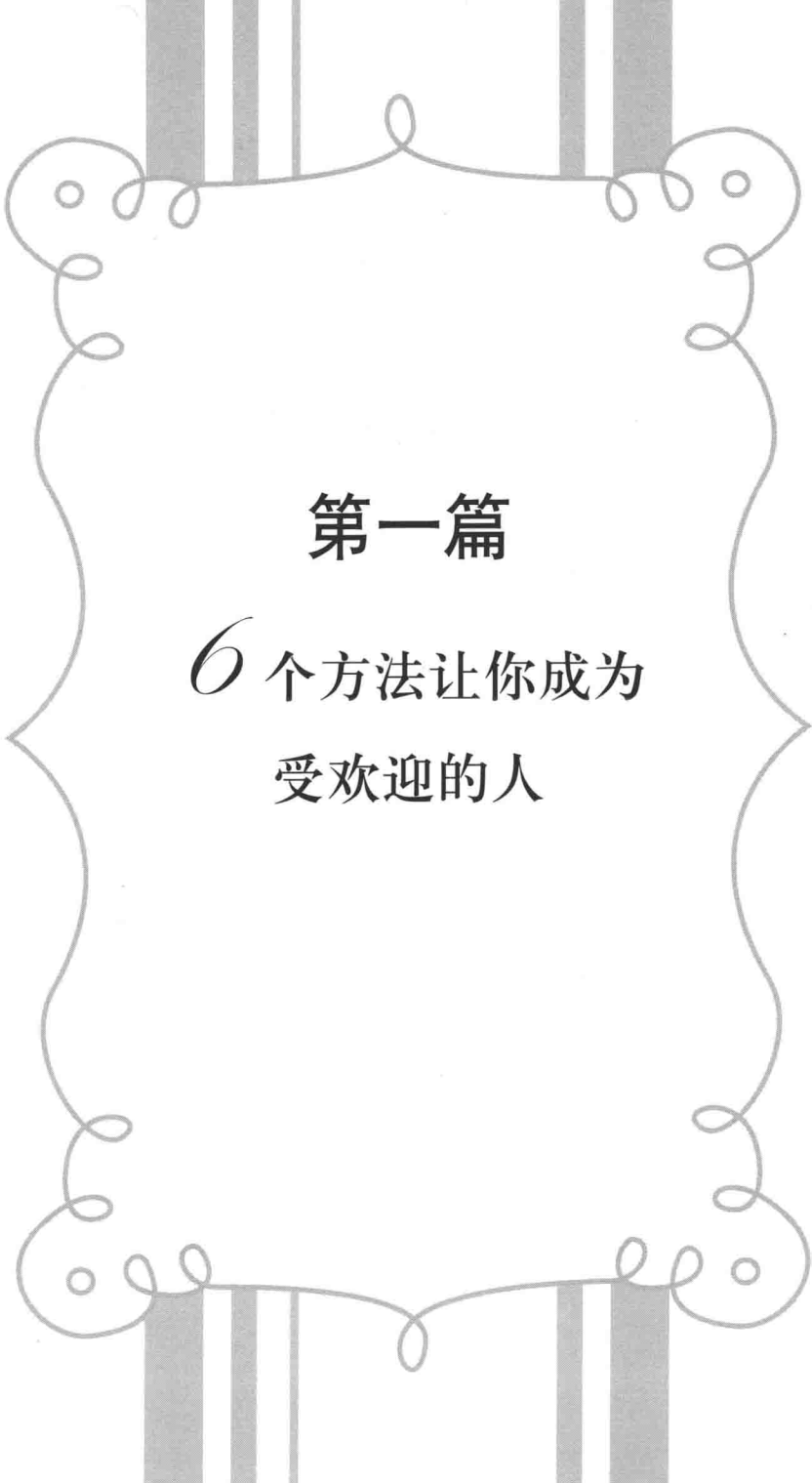
第二篇 6 个方法让你成为学习高手

引言：令人惊奇的大脑	63
方法一：神奇的魔鬼记忆法——记忆力快速提升	66
方法二：打造一个注意力高手——专注地做好每一件事	77
方法三：思维之树——用思维画出你的笔记	87
方法四：PK 柯南——走进推理王国	100
方法五：联想创意——写作并不神秘	107
方法六：成为考试大王——考试高分秘诀	116



第三篇 智慧“6+6”，从今天启航

引言：好习惯成就好未来	127
一、建立个人成功档案	131
二、培养良好的学习习惯	133
附录 心航线中国青少年成长训练营简介	137
后 记	140



第一篇

6 个方法让你成为 受欢迎的人

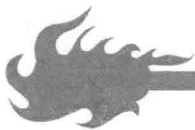
引言：从“心”启航

上帝用六天创造了天地万物，第一天创造了光、第二天创造了空气、第三天创造了陆地海洋……我们也一样，拥有着无限的可能与潜能。如何使自己成为一个受众人欢迎的人呢？接下来向同学们简单介绍几个关键词：

关键词一：口才。口才是你出入任何场所展现自己魅力的一个利器，优秀的口才会为你博得众人的赞扬，优秀的口才会让你征服身边的人。政坛的领袖人物毛泽东、林肯，商界的领军人士马云、李开复，无论你是在阅读他们的诗文，还是在倾听他们的演讲，相信你不止一次地被他们精湛的口才所折服。在折服的同时，你一定也有暗下决心，要向他们看齐，要以他们为榜样，对吧？千里之行始于足下，相信通过不断的学习，你一定会用优美、恰当、幽默的口才照亮你前行的道路。

关键词二：幸福。手捧着此书，沐浴知识洗礼的你幸福吗？幸福，或不幸福。幸福可以让你拥有一个良好的心境，有利于学习和生活。不幸福可以让你勇于进取，使自身的能力得到不断提升。在此我想问你一下，你知道自己的幸福与否是怎么评定的吗？你如何才能让自己更加幸福吗？当这些问题在你的脑海里逐渐清晰明了的时候，你也就找到快乐心灵的源泉了。

关键词三：精彩。当你看到这两个字的时候，脑子里也许出现的是电影中赛车飘逸的场面，也许是 CF 里面一枪搞定对手的场面，也许是 NBA 球星扣篮的场面……是的，每天都会有精彩的一幕上



演。你还记得自己上一次精彩的镜头是什么时候吗？是因为什么事情吗？如果是在考场上，很高兴，你是学习优秀的孩子；如果是在运动场上，很高兴，你是体格强壮的孩子……如何能让你精彩无处不在呢？你将在接下来的部分中找到答案。

关键词四：财商。你认为谁是最有财富的人呢？是墨西哥电信大亨斯利姆还是德国的罗斯柴尔家族？相信你是有答案的。对于另一个问题，财富是怎么来的？相信你也是有答案的。对于贯穿财富始末非常重要的一个词语——财商（FQ），你有多少了解呢？

关键词五：团队。篮球、足球、排球这三大球类有什么相同点呢？相信你会很快给出答案：它们都是集体运动。对！它们都是集体运动，都是要靠团队的力量来获取胜利的。留心球赛的你时常发现，拥有全明星球员的球队在比赛中未必一定能走到最后，相反一些阵容不算豪华的球队往往能笑到最后。如果你认为这个还不能充分体现团队神奇的力量，那么我带你体验一次“草原之旅”吧！

在草原上，

如果见到羚羊在奔逃，那一定是狮子来了；

如果见到狮子在躲避，那就是象群发怒了；

如果见到成百上千的狮子和大象集体逃命，那是什么来了呢？

——是蚂蚁军团来了！

蚂蚁正是靠着团队的力量才能在大草原上所向披靡、长驱直入。个体的能力很重要，团队的协同作战能力更重要。正如三国时的吴侯孙权所说：众力，可无敌于天下；众智，可无畏于圣人。

关键词六：领导。2011 年 10 月 5 日这一天全世界所有的果粉都在为一个人伤心哭泣，史蒂夫·乔布斯，他们亲切地称呼他为——乔帮主。从 1976 年创立苹果公司到 1985 年遗憾离开，再到 1997 年强势回归接任 CEO，在接下来的 14 年时间里，他领导了整个电子科技行业。不管是 2007 年发布的 iphone、ipod touch，还是 2010 年发布的 ipad，都凌驾并超越同类产品。“不要让他人的观点掩盖你内心的声音。最重要的是，要有勇气追随自己的内心和直觉。”这句话他说过了，做到了——领导了自己，也领导了世界。

相信通过对上面 6 个关键词的不断领悟和实践，你更能触摸到自己的内心，启航自己的人生，走向一条康庄大道。

方法一：沟通的智慧

——口才的重要性

同学们，当你看到“口才”这两字的时候，你会想到什么呢？

也许你知道这样一句古语，叫做：一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万雄狮。

也许你还知道这样一句俗语，叫做：“会说话的令人笑，不会说话的令人跳。”而我们中国第一位演讲学教授邵守义更是有句名言，叫做：是人才未必有口才，有口才必定是人才。

仅仅三句话，使口才的魅力已经展露无疑，再看看我们身边：当你们看到站在台上神采奕奕，妙语连珠的演讲者时，是否会心生敬佩？当你们享受着演讲者语言魅力的滋润时，每一句话语，每一个停顿，是否会让你们产生共鸣？当你们看到演讲者举手投足中的那份自信，那种风采时，是否会为之着迷？

如果你的回答是肯定的，那么就说明，你已经被口才的魅力深深吸引了。但是，何为口才呢？口才对于我们而言的重要性又是什么？今天老师就和大家一起探寻口才的秘密，发掘口才的宝藏！

如果让我们深度挖掘口才这个大宝藏，首先我们要知道它是什么。口才，简而言之，就是我们说话的才能和技巧。大家可千万不要小看这种才能和技巧，正所谓：说话不难，难的是说得好，说得巧。

口才的重要性关乎上至国家，下到个人。我们日常生活中，无时无刻不在享受口才带给我们的自信与成功，便利与收获。

老师给大家分享一个故事：

有一次，晏子出使楚国。得知这个消息的楚灵王问群臣道：“晏子身材矮小，却很有名气。现在在诸侯中间，我们楚国是最强大的，我想侮辱他，显显我国的威风，你们有什么办法？”大臣们便给他出了主意。

于是楚国在郢城东门旁边连夜挖了个小洞，楚王吩咐守门的士兵：“齐国使臣来到时，把城门关闭，叫他从洞里进去。”

第二天，晏子身穿破皮袄，坐了一辆旧车子来到了东门外，要求开门进城。守城的士兵见是齐国使臣，便指着旁边的小洞说：“您从这个洞进来吧，不用开城门。”

晏子说：“这是狗门，不是人出入的地方。出使狗国时，从狗门进；出使到人国时，就应该从人门进。”

楚灵王只得叫人打开东门，让晏子进城。灵王一见晏子，马上就问：“齐国没有人吗？”

晏子答道：“齐国的都城人多得张开袖子使大地成荫，洒汗水像下雨一样，走路时肩膀碰肩膀，站着脚挨着脚，怎能说没有人？”

灵王问：“那么为什么叫小人出使我国？”晏子回答：“我们国家派出使臣有个规则：有道德的人去有道德的国家，没有品行的人到混乱的国家去。大人出使大国，小人出使小国。我个子矮，行为又不出众，所以到楚国。”楚灵王被说得面红耳赤，可是心里却很钦佩晏子。

吃饭中间，有几个卫兵，带一个手被捆着的犯人从客厅下走过。灵王便问：“罪犯是什么地方人？”卫士答道，“齐国人。”灵王问：“犯的什么罪？”卫士回答：“偷东西。”



灵王回过头来对晏子说：“齐国人喜欢偷东西呀！”

晏子知道这是有意安排好来嘲笑自己的，就站起来做出认真的样子回答道：“我听说江南有一种橘子，移到江北，就变成味苦的枳子了。为什么呢？因为土质不同。齐国人在齐国不偷东西，到了楚国，就偷开了。楚国的风俗使得他这样，这与齐国有什么关系？”

灵王说不出话来，半天叹了口气说：“我本想戏弄你，现在反而让你戏弄了。”于是，十分恭敬地招待晏子。

这个故事，就是历史上赫赫有名的“晏子使楚”。因为晏子的机智和口才，不但让国家和自己免于受辱，更是赢得了尊敬。可见，口才的训练养成，是多么重要！

你想不想做一名成功的“口才家”呢？

毫无疑问，能有一副出色的口才，是一件多么令人羡慕的事情。每个同学都渴望成为这样的人。

但现实中，同学们往往会遇到一些困难，而这些困难阻挡了大家训练口才的脚步。例如：紧张的情绪，缺乏良好沟通的能力与话语的逻辑性等，这些问题都会影响我们的口才。

口才不是一种天赋，而是通过按部就班的训练来完成的。因此，只要有方法，再加以练习，相信你一定会在口才方面颇具造诣！

现在，老师就教授给大家几种口才训练的方法，希望大家通过学习能提升自己的口才，让自己更加自信，更受人瞩目！

法一：工欲善其事，必先利其器

嘴巴，是在口才演讲中我们必须要用到的器官。因此，训练口

齿的清晰灵敏度，是口才训练的第一关。

★ 绕口令训练

打南边来了个哑巴，腰里别了个喇叭；

打北边来了个喇嘛，手里提了个鲇鱼。

提着鲇鱼的喇嘛要拿鲇鱼换别着喇叭的哑巴的喇叭；

别着喇叭的哑巴不愿拿喇叭换提着鲇鱼的喇嘛的鲇鱼。

不知是别着喇叭的哑巴打了提着鲇鱼的喇嘛一喇叭；

还是提着鲇鱼的喇嘛打了别着喇叭的哑巴一鲇鱼。

喇嘛回家炖鲇鱼，哑巴滴滴哒哒吹喇叭。

南南有个篮篮，

篮篮装着盘盘，

盘盘放着碗碗，

碗碗盛着饭饭。

南南翻了篮篮，

篮篮扣了盘盘，

盘盘打了碗碗，

碗碗撒了饭饭。

★ 速度训练

孟苏七式拳，寸锦张关东拳、斜穿星秋拳、正丝缠风拳、怀德摔踩拳、潭芳滚漏拳、燕青跌架拳、李远硬绷拳、三星炮锤拳、虎