

YIBEN ZHONGGUO QINGSHAONIAN DE CHENGCAI ZHINAN
一本中国青少年的成材指南

成功文库
ChengGong
WenKu

青少年

成材

的30条建议

| 付艾琳 编 |

远方出版社

YI BEN ZHONG GUO QING SHAO NIAN DE CHENG CAI ZHI NAN

一本中国青少年的成材指南



成材
的 30 条建议

付艾琳/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年成材的 30 条建议/付艾琳编. —呼和浩特:远方出版社,2005.1(2008.6 重印)

(成功文库)

ISBN 978—7—80723—003—8

I. 青… II. 付… III. 成功心理学—青少年读物

IV. B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 074503 号

青少年成材的 30 条建议

编 者	付艾琳
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 6 月第 2 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	99
字 数	950 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978—7—80723—003—8
总 定 价	518.00 元(共 18 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

巴克敏斯特·富勒说：所有的孩子生来都是天才，可是在10000个孩子中，9999个孩子的天赋在成长过程中被不经意间迅速消磨掉了。

面对当前青少年教育中的种种问题，你可能也在困惑，也在思考，也在寻找答案。

教师如何才能协助孩子自发地认识到人生中的是非轻重、发挥自己的潜能，成为人才？

孩子们如何才能从他人的故事和感悟中得到关于人生要素的启发，实现自己的价值和梦想？

怎么为人处事、怎么交朋友、怎么应对同伴的压力？

教师和孩子，我们彼此了解对方多少？

不良嗜好又会带来什么？

当遇到挫折时该怎么解决？以此等等。

青少年时期，是人生旅途的十字路口。青春期的孩子一不留神就可能将父母、老师的心血和自己的前途毁于一旦，而懵懂之际的他们自己并不能正确而清醒地意识到所做的决定是明智

还是蒙昧。一个错误的决定,往往把有潜力的孩子带入悔恨的泥沼!而如果你阅读完本套丛书,无论是作为教师的你还是孩子的你,都将会找到心中困惑已久的答案。

Contents 目录

- 第1条建议
大方说对不起 /1
- 第2条建议
用思考力支撑起人生 /8
- 第3条建议
鼓足勇气去做 /18
- 第4条建议
做一个善意响应的人 /23
- 第5条建议
坦然面对一切 /29
- 第6条建议
成功在于坚持 /37

第7条建议

减轻你的压力 /45

第8条建议

走自己的路,让别人说 /53

第9条建议

抓住每一次机会 /58

第10条建议

点亮成功路上的四盏灯 /63

第11条建议

别让任何人偷走你的梦想 /71

第12条建议

播撒信念的种子 /75

第13条建议

端正你的心态 /81

第14条建议

拥有积极的态度 /88

- 第15 条建议
把小事做细 /95
- 第16 条建议
不要自我设限 /99
- 第17 条建议
控制好自己的脾气 /104
- 第18 条建议
做一个诚实的人 /110
- 第19 条建议
相信奇迹会发生 /115
- 第20 条建议
学会轻重缓急 /120
- 第21 条建议
成功只需一点点创新 /125
- 第22 条建议
用心去做你擅长的事 /130

第23 条建议
救不了上次,救下次 /136

第24 条建议
珍惜身边的幸福 /141

第25 条建议
放下自我,改变自我 /146

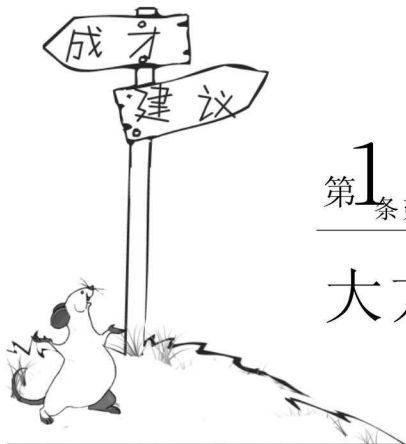
第26 条建议
培养坚忍不拔的精神 /151

第27 条建议
做我认为的我 /156

第28 条建议
培养丰富的想象力 /163

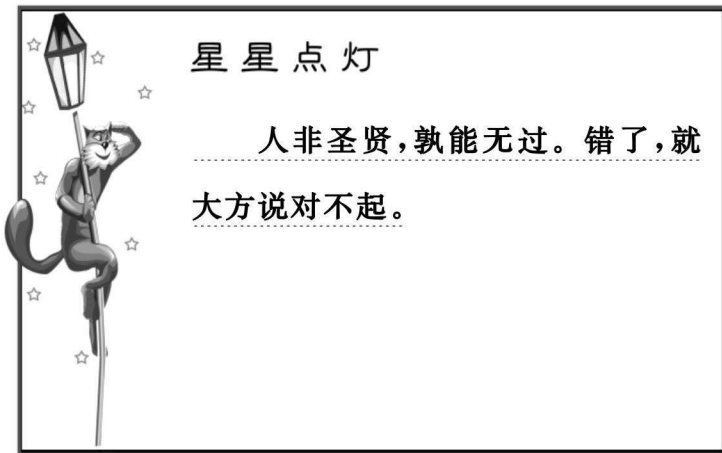
第29 条建议
不要忽视合作的力量 /170

第30 条建议
做明智的自助者 /178



第1条建议

大方说对不起



星星点灯

人非圣贤，孰能无过。错了，就
大方说对不起。



人

非圣贤，孰能无过？但是有的人却认为承认错误是暴露了自己的缺点和错误，尤其在别人面前，是一件有失身份的事情，所以即使犯了错也不肯承认，遮遮掩掩，甚至当别人当面指出或提出的时候都不肯承认，更不要说道歉了。

有一位单亲母亲，一个人辛苦地把女儿抚养长大并上了大学，没想到女儿才上大一就谈恋爱了，母亲觉得这么小谈恋爱不合适，就严肃地告诉女儿自己不同意她谈恋爱。做女儿的希望母亲能接受，但是做母亲的坚决不答应，一来二去就吵了起来。母女俩都很倔强，女儿觉得母亲不理解自己，母亲就觉得是女儿不懂事。争执中，母亲一怒之下对女儿说：“你再也不听我的，我就和你断绝关系！”倔强的女儿一听也生气了，收拾东西去同学家住，不肯再回家。几天后，母亲冷静下来，觉得女儿就是再不对，自己也不应该说太过分的话。母亲想与女儿和好，但是却拉不下脸来道歉，只能忍着。后来母亲的一位老朋

友为她指点迷津，母亲终于慢慢想通了，是自己的经历让自己对女儿的感情不放心，孩子毕竟已经长大了，应该用沟通的方法和她交流，而自己那些话无疑刺伤了女儿。于是，这位母亲主动到学校找女儿，先表示了自己的不对，希望女儿能接受自己的歉意，说她从来也没有想过要真的和自己的女儿断绝关系。女儿没想到母亲会主动道歉，也哭着向母亲表示自己的歉意，母女俩冰释前嫌重新在一起生活。

有些人明知道是自己的不对，可是碍于所谓的辈分、身份或者面子一类的问题，不肯主动认错，觉得认错是没面子的事情，所以冲突也就无法解决。其实一个人能主动承认错误，就是一种勇气，这不仅有助于解决相关的矛盾，也能取得一定的满足感。说“对不起”的时候，眼睛一定要直视对方，只有这样才能传递出你的心意。如果一边做事一边道歉，或者用回避的方式，都表现不出你的诚意，无法让对方感觉到你是真的认错。没有辩解的道歉才能让对方感觉你的心意，达到道歉的目的。小雯借朋友的衣服穿，却不小心因为疏忽把衣服刮破了，小雯觉得

很抱歉，就在还衣服的时候，很诚恳地对朋友说：“对不起，我不小心弄破了你的衣服，这是一个裁缝的电话，我已经联络过他了，他说可以补得像没坏的一样。”这种正面的直接道歉是最好，也是最佳的方式。假如小雯在还衣服的时候只是说：“衣服破了，我赔钱给你吧。”对方肯定会婉言谢绝，但心里绝对会不舒服，觉得小雯的“道歉”只是形式上的，不够真诚，他们之间自然也就有了缔结。

小伟在朋友的生日宴会上喝多了，将女主人最喜欢的一个花瓶失手打碎了，以小伟的经济实力赔不起这个花瓶。为了表示自己的歉意，小伟挑选了一张精致的贺卡，写上自己的歉意：我知道我的行为给你们造成了困扰，也知道自己的行为是无法原谅的，请相信我绝对不是故意的，如果当时我没有喝醉，也就不会发生那种事情了，所以请接受我最真挚的歉意。小伟将卡片亲手交到朋友手里，并带了一瓶朋友最喜欢的酒，不是为了表示赔偿那个花瓶，而是为了表示真诚的歉意。

所以在人际关系中，必须要学会一些道歉的艺术：比如你觉得道歉说不出口，一张纸条，一张卡片，一份小礼

物都可以表示歉意,但需要注意的是,必须一开始就要先承认自己的错误,绝对不能回避。要改变观点,不要认为道歉是没“面子”的事情,而应该是真挚和诚意的表现,可以用赞美的方式道歉,但必须先要端正心态,要知道道歉是缓解冲突的“润滑剂”。

人

孰能无过,所以我们人人都应该学会道歉。衷心道歉不但可以弥补破裂了的关系,而且还可以增进感情。

道歉的方式各种各样,最常

见和需注意的有以下几点:

1. 如果你觉得道歉的话说不出口,可以用别的方式来代替。一束鲜花可使前嫌冰释;把一件小礼物放在对方的餐桌上或枕头底,可以表明悔意,以示爱恋不渝;大家不交谈,触摸也可传情达意,这就是所谓的“此时无声胜有声”。



2. 切记道歉并非耻辱，而是真挚和诚恳的表现。大人物有时也道歉，邱吉尔起初对杜鲁门的印象很坏，但后来他告诉杜鲁门说以前低估了他，这是以赞誉的方式表示歉意。

3. 应该道歉的时候，就马上道歉，越耽搁越难启齿，有时甚至追悔莫及。假若你认为有人得罪了你，而对方没有致歉，那你应该冷静，不要闷闷不乐，更不要生气，也许对方正为如何道歉而不好过呢。

4. 你如果没有错，就不要为了息事宁人而认错。这种做法，对任何人都没好处。同时你要分清深感遗憾和必须道歉这两者的区别，有些事你可以表示遗憾，但不必道歉。

5. 用书面道歉。有时光嘴里说“对不起”是不够的。写在纸上比嘴里说的更有份量。你可以给对方写一封道歉的信，表达你由衷的歉意。

6. 给对方发泄心中不快的机会。让对方骂你，将心中的怒气发出来，是挽回友谊的好办法。否则不满郁积在胸中，数年不散，你与对方将永远难修旧好。

7. 夸大自己的过错。你越是夸大自己的过错，对方越不得不原谅你。

8. 采取补偿的具体行动。给对方送点小礼物，请对方一起吃饭等都不失为好办法。具体行动更能表现出你的诚意。

9. 赞美对方心怀宽大。大多数人受到赞美后，都会不自觉地按赞美的话去做。



“将负变成正，是只有人类才办得到的事。”

——阿德勒



第2条建议

用思考力支撑起人生



星星点灯

那些成大事者都养成了勤于思考的习惯，善于发现问题、解决问题，不让问题成为人生的难题。