



郭清玲 编著

QINGCHUN DE ZIBEN

青春的资本

——阳光青少年的十大性格定位

指导我们青少年朋友，学会自我性格定位。



边走边长
系列丛书

北京工业大学出版社

边走边长大

青春的资本

——阳光青少年的十大性格定位

郭清玲 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春的资本：阳光青少年的十大性格定位 / 郭清玲
编著. — 北京：北京工业大学出版社，2013.8
（边走边长大）
ISBN 978-7-5639-3592-5

I. ①青… II. ①郭… III. ①性格—青年读物②性格—少年读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第152237号

青春的资本——阳光青少年的十大性格定位

编 著：郭清玲
责任编辑：李 华
封面设计：大华文苑
出版发行：北京工业大学出版社
（北京市朝阳区平乐园100号 100124）
010-67391722（传真） bgdcbs@sina.com
出 版 人：郝 勇
经销单位：全国各地新华书店
承印单位：北京高岭印刷有限公司
开 本：710 mm×960 mm 1/16
印 张：13
字 数：193千字
版 次：2013年8月第1版
印 次：2013年8月第1次印刷
标准书号：ISBN 978-7-5639-3592-5
定 价：22.00元

版权所有 翻印必究

（如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106）

前言

青少年朋友们，有首歌唱道，童年的希望是一台时光机。随着一天天快乐成长，或许有一天我们在父母或老师眼里不再是小孩子了，我们很快长高了，好像变成了“小大人”。此时，我们悄悄步入了青少年时期，好似蓓蕾绽放，开始了多姿多彩的青春年华。

按照传统说法，我们一般在12岁便应懂事，也就是说到12岁时我们就算长大了。我们长大并不仅仅指在身高或体重方面接近成人水平，还包括在心理方面的长大。我们必须尽快真正长大，否则，我们人生的起步就会比别人晚一些，我们就会输在人生的起跑线上。

长大的表现是什么呢？当我们开始尊重自己的意愿并做应该做的事情时，当我们学会规划自己的人生方向时，当我们觉得睡懒觉、看卡通动漫或玩游戏是浪费时间时，当我们遇到困难不再用哭闹来解决问题时……我们会慢慢发现，自己长大了。

此时，我们渐渐褪去了稚气，并展现出动人的青春魅力。特别是随着自我意识的发展，自我评价能力的提升，我们开始思索“我是谁”或“别人怎样看待我”这些问题了，往往从对比别人或者通过别人对自己的评价来评价自己。从这时起，我们开始想要认识自己了，开始准备塑造自己了。

但是，此时我们进行自我评价时，往往会出现两种心理状态：一方面喜欢别人夸赞，不希望受到轻视或指责，这样就容易陷入虚荣的陷阱，经不起一点儿打击；另一方面，如果受到冷遇或失败，就会产生另一种倾向——产生自卑心理。因此，我们的情绪很容易发生波动，往往有时心花怒放、满脸春风，有时愁眉苦脸、痛不欲生，真可谓是反复无

常。这就是人们常常说的“心性不定”，其实这都是青春惹的祸，原因是我们还成熟。

还有，此时我们都充满了理想，准备打造美好的人生。但是，我们却找不到自我完善的切入点，更找不到自我提高的方法，往往是盲目崇拜明星或简单模仿别人，甚至连参照的对象都没法选择或选择得不对，这样会使我们浪费许多青春时光，甚至会使我们误入歧途。

其实，青春并没有这么辛苦。如果我们一开始找对了切入点，抓住人生的主要方面，就会顺利地走上正确的人生之路。为此，我们特别编撰了《边走边长大》系列作品。本套书主要指导我们广大读者朋友在青春来临时，学会进行自我性格定位、心态设计、习惯培养、思维训练和志商树立等，这样我们就会一边享受青春赋予的快乐，一边感受长大带来的成熟。那么，我们的青春将是灿烂的，我们的人生将是完美的。

目录

第一章 坚强执着不认输

非常人生：做人要坚强 / 002

坦然面对：在苦难中铸造坚强 / 006

巧用技巧：从小事中培养坚强 / 010

改变行为：摆脱依赖，塑造坚强 / 013

把握自己：勇于做生活的强者 / 016

细处见真：弥补缺陷，练就坚强 / 020

心理测试：你具有坚强性格吗 / 023

第二章 行动果断不拖延

先提个醒：果断的人更易赢得机会 / 026

万无一失：犹豫不决是果断的绊脚石 / 028

强化训练：克服办事拖拉的妙招 / 032

果断出击：别让机会擦肩而过 / 036

有备无患：关键时刻作出正确决断 / 038

特别忠告：站着空想不如果断行动 / 040

心理测试：你是否具有果断的性格 / 042

第三章 勇敢大胆不逃避

超越自我：勇敢是生命的原动力 / 046

贴心话题：成功源于勇敢认错 / 049

永不放弃：拿出再试一次的勇气 / 051

拒绝逃避：要勇于承认自己的缺点 / 054

挑战自卑：敢于战胜心中的自己 / 057

直面自我：勇敢改变懦弱的自己 / 061

潇洒面对：跌倒之后要勇敢起来 / 063

第四章 沉着冷静不冲动

从容面对：冷静处理情绪变化 / 066

- 自我克制：沉着应对突发状况 / 068
- 敞开心扉：冷静地面对各种挫折 / 070
- 克制自己：用冷处理挑战坏脾气 / 072
- 把握自己：告别冲动，三思而后行 / 074
- 坦然相对：沉着应对流言蜚语 / 077
- 心理测试：看看你处理事情的态度 / 080

第五章 热情迈向新起点

- 完美性格：热情是迈向成功的钥匙 / 082
- 分享甜蜜：把热情带给身边的朋友 / 085
- 锦囊妙计：从现在起热情面对学习 / 087
- 实战指点：热情会提高学习效率 / 089
- 秘密武器：以饱满的热情迎接考试 / 093
- 解开心结：消融冷漠，拥有热情 / 098
- 心理测试：你拥有热情的性格吗 / 102

第六章 乐观开朗人人爱

放飞心情：乐观让生活更精彩 / 104

情感解密：真正的快乐源于知足 / 108

赶走抑郁：放飞快乐心情 / 110

扫除焦虑：让自己轻松快乐起来 / 113

选择积极：以乐观瓦解悲观 / 116

勇敢长大：从泪水中学会微笑 / 118

主动出击：学会快乐地面对压力 / 121

心理测试：你是一个乐观的人吗 / 123

第七章 谦虚获得好人缘

不骄不傲：谦虚是人生第一美德 / 126

恶果剖析：自负是自己挖的陷阱 / 128

不越雷池：别把骄傲当成习惯 / 131

松弛有度：保持空杯心态去学习 / 133

独特妙招：做一个聪明的谦虚者 / 136

扬长补短：虚心地向他人求教 / 139

心理测试：你是一个谦虚的人吗 / 141

第八章 宽容撑起一片天

成长点拨：做人要有宽容的胸怀 / 144

处世法则：宽容是交往的润滑剂 / 147

心胸豁达：不怕吃亏，遇事少计较 / 150

青春警戒：纠正心胸狭隘的心理 / 153

将心比心：设身处地多为他人着想 / 156

心理测试：你具有宽容的性格吗 / 159

第九章 诚实正直才会赢

磨炼自我：做一个诚实守信的人 / 162

远离陷阱：纠正自己的欺骗行为 / 164

下定决心：养成诚实守信的性格 / 166

特别提醒：不要忽视许下的承诺 / 168

为人厚道：做一个拾金不昧的人 / 171

危险警戒：不在背后说别人坏话 / 173

为人正直：告别虚荣才能诚实做人 / 175

心理测试：你是诚实正直的人吗 / 178

第十章 播种善良的种子

做人之本：要有一颗善良的心 / 180

乐于奉献：做个有爱心的天使 / 183

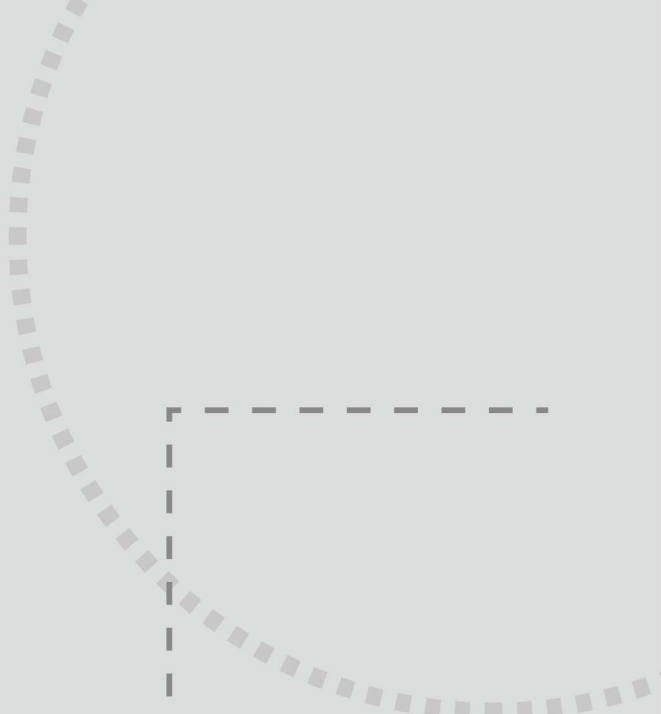
爱心提示：帮助他人就是帮助自己 / 186

走出困惑：让青春期暴力无处可遁 / 189

点滴做起：时刻保持一颗孝心 / 191

心存感激：做个知恩图报的人 / 194

心理测试：你的善良指数是多少 / 197



第一章 坚强执着不认输



坚强执着是一种非凡的意志力，它能帮助一个人走出被反复拒绝后的失落，跨越成功路上的无数阻碍。在无数成功者的性格词典里，“坚强”无疑是青少年迈向成功的可贵性格之一。



非常人生：做人要坚强

从幼年开始，我们每个人身上就披上了一件无形的外衣，它渗透于我们吃饭、走路以及待人接物的方式之中。这件外衣就是我们的性格。

性格是人在对现实的态度和相应的行为方式中表现出的比较稳定的、具有核心意义的心理特征，主要体现在我们对自己、对别人、对事物的态度和采取的言行上。

进入青春期，我们的身体急速发育，心理也日渐成熟，但还尚未成熟。这个时候，我们犹如六月的天气，阴晴不定。有时候，我们心情很坏，经常乱发脾气，父母无论说什么我们都觉得很烦，不理不睬，跟他们顶嘴；有时候，我们很自私，即使是自己错了，也不承认，而且还喜欢反驳；还有的时候，我们就像弹簧一样，父母越是用力地往下按，我们反弹的力量就越大……其实这一切的一切，都是我们的性格在作怪。

在成长的过程中，我们青少年会遇到迷茫、彷徨、困惑、孤单和挫折，当我们无法处理这些难题时，我们的行为模式、自我意识、人际交往、情绪特点，甚至人生观等都会受到影响。因此，我们青少年在成长的过程中，要积极培养一些优秀的性格，比如坚强、勇敢、乐观、谦虚、宽容、善良等。只有具备了这些，我们才能更健康地成长，并在以后的人生道路上走得更好。

现在，我们首先来了解我们必须具备的性格之一，也就是坚强。

在人生的长河里，我们不可能总是一帆风顺，事事如意，各种干扰、困惑会经常伴随着我们。可以说，一个人身处逆境，在现实生活中是正常的现象。当遭到旁人的讽刺挖苦时，当受到灾难或者疾病的不幸时，当身陷绝境时，我们应该怎么办呢？

亲爱的朋友，不知道你有没有读过《钢铁是怎样炼成的》这本书？书



中的主人公保尔，经历了贫困、失恋、坐牢、战争、重伤、失明等一次又一次的挫折和打击，但是所有的挫折都没有打倒这位刚强的战士，他最终把自己有限的生命贡献给了壮丽的革命事业。

那么，到底是什么力量让保尔战胜了一切的困难险阻呢？坚强的性格。也许，有人会说，这不过是虚构的人物，我们生活中根本就没有这么坚强的人存在。其实不然，如被誉为“中国‘保尔’”的张海迪就是一个现实的例子。

张海迪5岁时因患脊髓血管病，胸以下全部瘫痪，因此她没有进过学校，童年时就开始以顽强的毅力自学知识，先后完成了小学、中学、大学专业课程的学习。

15岁时，她随父母下放到山东聊城莘县的一个贫穷的小山村。在困难面前，她没有被吓倒，而是坚强并积极地面对生活，在那里她给村里小学的孩子们讲课，并且克服种种困难学习医学知识，热心地为乡亲们针灸治病。在此期间，她在当地无偿地为人们治病一万多次，受到群众的热情赞誉。

从1983年起，张海迪走上了文学创作的道路。她以顽强的毅力克服疾病和困难，精益求精地进行创作，执着地为文学而战，至今为止，她已出版的作品有：长篇小说《轮椅上的梦》、《绝顶》，散文集《鸿雁快快飞》、《向天空敞开的窗口》、《生命的追问》，翻译作品《海边诊所》、《丽贝卡在新学校》、《小米勒旅行记》、《莫多克——一头大象的真实故事》等。她的作品在青少年中引起了很大的反响。

张海迪怀着“活着就要做个对社会有益的人”的信念，以保尔为榜样，勇于把自己的光和热献给人民。因此，她获得两个美誉，一个是“80年代新雷锋”，一个是“当代保尔”。

张海迪用事实向世人证明：在疾病面前，只要不向生活屈服，勇敢地选择坚强的生活，就永远不会被生活打败。只有经得起生活考验的人，才

是真正的强者！

坚强是人生中不可或缺的品质。在遇到打击的时候，它可以让我们重新站起来；在遇到困难的时候，它可以帮助我们战胜困难，并最终获得财富和成功。当然还有，遇到伤心事时，它还可以帮助我们重新快乐起来。

坚强，是一切成就大事业的人都具有的品质。他们或许缺乏其他良好的品质，或许有各种弱点或缺陷，然而他们都足够坚强。劳苦不足以使他们灰心，困难不足以使他们丧志。不管处境如何，他们能坚持与忍耐，因为坚强是他们的天性。

作为青少年，我们不必羡慕别人的成功，而应该积极地去争取属于自己的辉煌。

一个人没有了金钱，可以靠双手去挣，但如果没有了坚强，那就只能任由困难将他击倒、再击倒，直到一无是处、一无所有。所以，坚强永远比金钱更珍贵，它是人生中一笔不可替代的财富。

为了让自己在人生的道路上能够走得顺、走得远，我们每一个青少年都应该学会坚强。那么，具体应该怎么做呢？

第一，我们要树立坚定的理想。理想是坚强的航标，是人生成功的蓝图和基石，是人生奋进的路标和动力。有了理想，生活才有方向。当然，有了理想之后，还要为之执着奋斗。

第二，要学会战胜自我。人总是有缺点的，但缺点是可以改正的。我们要勇于战胜自我，这是学会坚强的关键。

第三，要善于发现自己的长处和兴趣爱好。可以说，找到自己的长处和兴趣爱好，就很容易确定自己的努力方向，我们的主动性就能得到充分的发挥。可以说，找到自己的长处和兴趣爱好，是养成坚强性格的捷径。

第四，要持之以恒，善始善终。大凡获得成功的人都是许多年如一日，专心致志、坚韧不拔的人。俗语说“只要功夫深，铁杵磨成针”，愚公能移山，靠的就是恒心；王羲之从4岁开始练字最终成为一代书法大家靠的也是恒心。我们青少年还不够成熟，对短期目标尚能坚持，对较长期的目标则常常难以坚持到底，所以我们就更需要锻炼自己做事的恒心，这也是养成坚强性格的一项重要内容。



第五，正确对待失败、挫折、逆境和困难。在漫长的人生中，我们总会遇到逆境和困难，会遭受很多失败和挫折。可以这样说，再伟大的人，也遇到过失败和挫折。奥斯特洛夫斯基在双目失明、全身瘫痪的情况下，凭着坚强和毅力，克服了重重困难，完成巨著《钢铁是怎样炼成的》。他的坚强性格、顽强精神给后人留下了一笔宝贵的精神财富。可见，坚强性格总是与克服困难联系在一起的，克服困难的过程，最能表现一个人的意志和毅力。因此，我们在学习和生活中，应该正视失败、正视挫折，这些都有利于坚强性格的培养。

人生的道路曲曲折折，在以后的日子里，我们可能会成功，也可能遭到遇困难与逆境。困难就像恶魔，我们越是害怕它，它越是张牙舞爪；但困难更是一块试金石，如果我们是一块真金，经过一次次的锤打和考验，就会变得更加坚强。

我们要挑战困难，用微笑面对困难；我们要经受磨炼，学会自立自强。虽然自强者未必都能成功，但“不自强而大成者，天下未之有也”。胜人者有力，自胜者强。青少年朋友，永不退缩，我们终究会成为人生道路上的强者。

坦然面对：在苦难中铸造坚强

在我们成长的道路上，会遇到很多的困难，但是无论面对怎样的逆境、多大的苦难，我们都不能放弃自己的信念和对生活的热情，我们只有不断地经受住种种考验，才能获得一个坚强的性格。事实上，大凡是具有坚强性格的人都经受了苦难的塑造，凤凰涅槃才能得以永生。

要知道，世界上的事情没有什么可悲的，上帝也没有对谁不公平，即使生活中出现一些打击，作为青少年，我们也应该把这些事情当作是一种磨炼，只有这样，才不会为了某件事情而沉沦。

因此，在生活中，当我们觉得很失落的时候，可以多往好的方面想想，在面对苦难的过程中，我们才会有所收获。我们应该相信，只要选择了坚强，就不会被生活中的苦难所击倒。就像我们下面讲到的这个男孩子一样。

有一个男孩子，家里世代都是农民，父母也没什么文化，过着面朝黄土背朝天的日子。这个男孩自小就很懂事，6岁时就已经能自己去村里的菜园买菜，还能帮妈妈编织挣钱。因为他的母亲有先天性心脏病，不能干重活，他就尽力为父母分担一些家里的负担。在艰苦的生活中，他养成了勤劳简朴和坚强独立的好习惯。

他学习很刻苦，成绩自小就很突出。尤其是小学四年级，他考了全镇第一名，甚至还获得了市里的“希望之星”称号。那一次，父母很是高兴，这是他第一次看到父母那么快乐。当时他就下定决心要好好学习，让父母的脸上有更多的笑容。

但是，在他上初中的时候，母亲的心脏病又一次发作了。