

献给所有心怀梦想、  
不肯屈服的孩子，  
让他们改变及长大！



# 成长比输赢更重要

孙豆豆◎著

@崔永元告诉孩子什么是重要的：1. 成长比输赢重要；2. 信仰比崇拜重要；  
3. 主见比顺从重要；4. 良知比对错重要；5. 察己比律人重要；6. 兴趣比成绩重要；7. 旅行比上课重要；8. 幸福比完美重要。

南海出版公司

To所有心怀梦想、  
不肯屈服的  
孩子……

# 成长比输赢 更重要

孙豆豆◎著

南海出版公司

2014·海口

图书在版编目 ( CIP ) 数据

成长比输赢更重要 / 孙豆豆著. -- 海口 : 南海出版公司, 2014.8

ISBN 978-7-5442-7100-4

I. ①成… II. ①孙… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第069930号

CHENGZHANG BI SHUYING GENG ZHONGYAO

成长比输赢更重要

---

作 者: 孙豆豆

责任编辑: 张 媛 雷珊珊

装帧设计: 任燕飞设计室

出版发行: 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址: 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱: nhpublishing@163.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 291千

版 次: 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5442-7100-4

定 价: 29.00元

---

南海版图书 版权所有 翻印必究



## 前言

一个女孩在钢琴考级中发挥失常，没能顺利通过。她无比沮丧，把自己闷在房间里，谁敲门也不开。她在日记中写道：

“钢琴考级没通过，简直没脸见人了。爸爸妈妈会怎么说我，老师同学会怎么看我，尤其是钢琴考过了级的同学，我再也不想见到他们了……”

“我不喜欢弹钢琴，虽然从6岁就开始学琴。我喜欢画画，可妈妈说女孩子一定要学钢琴，要是不会弹钢琴，人家都会看不起……”

“我讨厌钢琴考级，我已经练得很痛苦了，究竟要我怎样刻苦才行呢？”

一个男孩高考前的模拟成绩不佳，主动用绝食惩罚自己。心理老师去开导他，问他：“分数，对你来讲意味着什么？”

“成绩好，一切都好。”他脱口而出。

“这是什么意思？”心理老师继续问他。

他想了想说：“成绩好，父母高兴，老师也喜欢我，同学也羡慕……一切都变得顺利而简单，但成绩不好，就会失去这一切。”

“如果失去这一切又会如何？”心理老师接着问。

“那太可怕了。”他说，“就像这次数学考了八十几分，我立即想到死，不仅仅是想到死，而是有了生不如死的感觉。”



其实，上文中的女孩，画画得非常好，老师建议她以后走专业的绘画道路；而上文中的男孩，他的英语成绩一直在班级遥遥领先。

我们每个人都有自己的优势。有人动手能力强，有人则擅长用脑。就拿智力来说，人的智力发展也是不平衡的。有的人逻辑思维占优势，有的人形象思维占优势；有的人博闻强记，但不善于融会贯通；有的人虽然记忆力差，但能记住最重要的信息，并且精于思考；有的人智力过人，但意志薄弱，志趣低下；有的人是智力平平，但意志坚强，目标远大，百折不挠……无论是谁，总有着独特的潜在优势。

成长比输赢更重要。你不应该总是跟着别人走，也没有必要看别人怎么评价你。做你自己，你就会发现心里有一块地方是真正属于你的，激情一定就在那个地方。其实，所谓“优秀”，并不是说你一定要得到“第一”或“第二”，而是说你要最大限度地发挥了自己的潜能，认识到自己的激情所在，不要压抑它，把它开发出来，这样你就可以看到自己的价值所在了。

有个善于发掘人长处的人叫格雷格·洛加尼斯，他是美国著名的跳水运动员、奥运会金牌得主。洛加尼斯刚开始上学时，由于他害羞并且在讲话和阅读上存在困难，因而受到同学的嘲笑和捉弄。这一切使他很沮丧。

“我决心把一切时间和能量都集中起来，投入到我所能精通的某件事上去。”洛加尼斯说。他想向人们表明他能做点什么，他喜欢而且精通舞蹈、杂技、体操和跳水，他因此而磨炼他的运动天才。萨米·李博士，一名前奥运会跳水冠军，在一次比赛中发现了这个特别的13岁男孩，把他带到自己身边，开始训练他。经过长期的努力，洛加尼斯在跳水方面展露才华，16岁时成为美国奥运会代表团成员；28岁时获得了47个国家级奖项、6个世界冠军、3枚奥运会奖牌、3个世界杯和许多其他奖项。当他1987年作为世界最佳运动员获得欧文斯奖时，他以大众能够接受的口吻说：“谁会想到一个萨蒙血统的养子，有一天会与杰西·欧文斯以及其他许多被授以该奖的优秀运动员相提并论呢？”

我们要善于寻找自己的优势，增强自信心，不要被个别的失败经验打

倒。长远来看，如果把人生比作一次充满艰辛和风险的旅行，那么输或者赢，只是人生旅途中的几处驿站，而成长则包含着艰苦的旅程以及所有动人的风景。输赢是人生某一阶段的某一个结果的呈现，是一个人人生态度的一种彰显；而成长则是持续的自我超越，只有通过成长，一个人才能最终找到人生的价值和内心的平静。

成长比输赢更重要。这一辈子你可以不成功，但是不能不成长。本书正是立足于这一观点，分别从不同角度阐述如何看待成长过程中的成就与挫折，如何拨开成长的迷雾，以及如何提升自己，获得更好的发展机会，目的是让青少年朋友们对自己、对人生都有更清醒的认识和更完美的规划。



## 目 录

### CHAPTER 1 你不需要成为最出色的人，但要做最好的自己 ..... 1

|                     |    |
|---------------------|----|
| 首要任务是做自己 .....      | 3  |
| 正确地认识自己 .....       | 4  |
| 善于发现自己的长处 .....     | 5  |
| 敢于挑战自我，走向成功 .....   | 7  |
| 成长路上不要自我设限 .....    | 8  |
| 不要压抑自己的天性 .....     | 10 |
| 喊出自己的声音，走自己的路 ..... | 11 |
| 真我可贵，不要随波逐流 .....   | 13 |
| 没有最好，只有更好 .....     | 15 |
| 努力开发自己内心的潜能 .....   | 17 |
| 让自己每天进步一点点 .....    | 19 |
| 你的未来具有无限可能 .....    | 21 |
| 明天的你要比今天更出色 .....   | 23 |

### CHAPTER 2 人生有输有赢，挫折是成长路上的必修课 ..... 25

|                 |    |
|-----------------|----|
| 想赢就别怕输 .....    | 27 |
| 勇敢地面对挫折 .....   | 28 |
| 在寂寞中守候成功 .....  | 30 |
| 不做成长中的怯懦者 ..... | 32 |



|                    |    |
|--------------------|----|
| 自我积极暗示助你成功 .....   | 35 |
| 看淡生活中的不公平 .....    | 36 |
| 要从昨天吸取教训 .....     | 38 |
| 把困难当作机遇 .....      | 39 |
| 人生没有过不去的坎 .....    | 41 |
| 不经霜雪难成才 .....      | 42 |
| 失败的教训与成功之道等价 ..... | 44 |
| 找回失去的自信 .....      | 45 |

### CHAPTER 3 压力也是动力，接受压力即是接受成长机会 ..... 49

|                    |    |
|--------------------|----|
| 压力往往伴随着成长的机会 ..... | 51 |
| 别在压力面前裹足不前 .....   | 52 |
| 打压之下，意志更坚韧 .....   | 55 |
| 好心态是战胜压力的关键 .....  | 57 |
| 学会与压力共舞 .....      | 59 |
| 把压力维持在最佳程度 .....   | 61 |
| 释放压力的三种方式 .....    | 62 |
| 学会借助外力缓解压力 .....   | 64 |
| 转移自己的注意力 .....     | 66 |
| 每天抽出时间来放松 .....    | 67 |
| 如何巧妙化解学习压力 .....   | 68 |

### CHAPTER 4 情商比智商更重要，培养自我情绪管理能力 ..... 71

|                   |    |
|-------------------|----|
| 成功不光靠高智商 .....    | 73 |
| 情商决定你的命运 .....    | 75 |
| 情商赋予成功更多的要求 ..... | 76 |
| 性格决定你一生的成败 .....  | 78 |

|                                        |         |
|----------------------------------------|---------|
| 做好情绪的自我调控 .....                        | 79      |
| 别让悲观占据你的心灵 .....                       | 81      |
| 与其生气不如争气 .....                         | 83      |
| 战胜自卑，你就是强者 .....                       | 85      |
| 跨过羞怯的门槛 .....                          | 87      |
| 不要为小事困扰不休 .....                        | 88      |
| 学会控制你的冲动情绪 .....                       | 89      |
| 别为打翻的牛奶哭泣 .....                        | 91      |
| 自我激励的七大技巧 .....                        | 93      |
| <br>CHAPTER 5 品格比黄金更重要，养成健全成熟的人格 ..... | <br>95  |
| 勇于负责，机会就会更多 .....                      | 97      |
| 诚实为你赢得最好的口碑 .....                      | 98      |
| 己所不欲，勿施于人 .....                        | 100     |
| 戒除傲慢，谦虚使人进步 .....                      | 101     |
| 豁达大度才是真正的睿智 .....                      | 103     |
| 不要总去嫉妒他人 .....                         | 105     |
| 自私是心灵的自我毁灭 .....                       | 107     |
| 善良，是一生的功课 .....                        | 108     |
| 远离虚荣心的作祟 .....                         | 110     |
| 贪婪会让你失去快乐 .....                        | 111     |
| 拥有一颗感恩的心 .....                         | 113     |
| <br>CHAPTER 6 选择比努力更重要，规划属于自己的未来 ..... | <br>115 |
| 不要放弃对未来的选择权 .....                      | 117     |
| 正确选择，努力才有成果 .....                      | 118     |
| 作选择时，眼光要长远 .....                       | 120     |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 人生目标指引个人成长 .....   | 122 |
| 以目标倒推法描绘美好未来 ..... | 123 |
| 制定目标必须把握的原则 .....  | 126 |
| 别做消耗式的人生规划 .....   | 127 |
| 推倒不切实际的象牙塔 .....   | 128 |
| 把空想化为切实的计划 .....   | 129 |
| 随时调整，迈向新境界 .....   | 131 |
| 学会放弃也是在作选择 .....   | 132 |
| 选择放弃是为了收获更多 .....  | 134 |

## CHAPTER 7 成长比分数更重要，不以分数衡量得失 ..... 137

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 正确看待分数和排名 .....   | 139 |
| 杜绝厌学心理 .....      | 140 |
| 采取自己喜欢的学习方式 ..... | 142 |
| 找出考不好的真正原因 .....  | 144 |
| 在学习中学会自我激励 .....  | 146 |
| 尽量以愉快的心情学习 .....  | 148 |
| 自满让你的学习止步不前 ..... | 149 |
| 去除你的得分短板 .....    | 151 |
| 学习专注是优等生的利器 ..... | 153 |
| 做镇定自若的考场高手 .....  | 155 |

## CHAPTER 8 你的青春你做主，平衡度过躁动的青春期 ..... 157

|                  |     |
|------------------|-----|
| 把握友情和爱情的界限 ..... | 159 |
| 别跟自己的长相过不去 ..... | 161 |
| 让青春痘不再讨厌 .....   | 162 |
| 不要沉迷于网络 .....    | 164 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 警惕“躯体化障碍” .....   | 166 |
| 你的“个性”未必受欢迎 ..... | 168 |
| 摆正青春期偶像崇拜心理 ..... | 170 |
| 正确认识“逆反”心理 .....  | 172 |
| 不要过多抱怨父母 .....    | 175 |
| 消除对老师的偏见 .....    | 177 |
| 学会和老师交朋友 .....    | 179 |
| 尝试接受与你不同的人 .....  | 181 |
| 平稳度过新生失衡期 .....   | 183 |

## CHAPTER 9 你的人生旅程要靠你独自一人去走 ..... 187

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 父母无法安排你的将来 .....   | 189 |
| 告别依赖心理才有独立人格 ..... | 191 |
| 求人永远不如求己 .....     | 193 |
| 能救自己的只有自己 .....    | 195 |
| 凭自己的力量前行 .....     | 197 |
| 克服独立自主中的障碍 .....   | 198 |
| 养成独立习惯的步骤 .....    | 201 |
| 要有自己的生活准则 .....    | 203 |
| 告别“毛毛虫效应” .....    | 205 |
| 自助者天助，靠自己去成功 ..... | 206 |

## CHAPTER 10 能力撑起一片天，只有自己的本事最可靠 ..... 209

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 年轻时，学历拿得越高越好 ..... | 211 |
| 在学习中释放自己的个性 .....  | 213 |
| 向新事物、新知识发起挑战 ..... | 214 |
| 扎扎实实地培养自己的本领 ..... | 215 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 不求面面俱到但求独当一面 ..... | 217 |
| 专业特长能提高你的身价 .....  | 218 |
| 关注细节，就能把握胜局 .....  | 220 |
| 培养捕捉要点的分析才能 .....  | 221 |
| 处理好与他人的关系 .....    | 223 |
| 掌握说话办事应有的分寸 .....  | 225 |
| 学点韬光养晦的处世哲学 .....  | 227 |
| 朋友相处讲究亲疏有度 .....   | 228 |

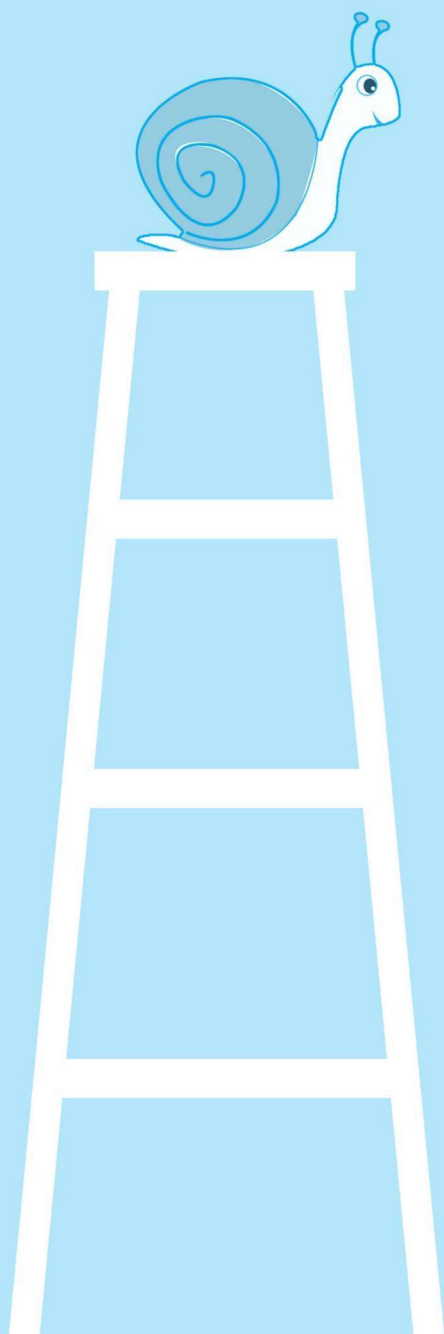
## CHAPTER 11 习惯左右成败，播下一种习惯收获一种命运..... 231

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 习惯乃人生的导师 .....     | 233 |
| 习惯能成就你，也能摧毁你 ..... | 234 |
| 良好习惯造就美好人生 .....   | 235 |
| 必须改掉坏习惯 .....      | 237 |
| 养成好习惯的基本原则 .....   | 239 |
| 鲁莽行事是在制造麻烦 .....   | 240 |
| 拖延是对生命的挥霍 .....    | 243 |
| 养成节约时间的习惯 .....    | 245 |
| 自制是成功的关键 .....     | 246 |
| 把快乐养成习惯 .....      | 248 |
| 做事一定要有条理 .....     | 249 |
| 做好每一件平凡的小事 .....   | 251 |

## CHAPTER 12 合作比竞争更重要，借用他人的智慧成就自我..... 255

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 单打独斗是不现实的 ..... | 257 |
| 培养自己的合作意识 ..... | 258 |
| 互利共赢才能合作 .....  | 259 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 尊重你的合作伙伴 .....     | 260 |
| 让榜样给你上进的力量 .....   | 262 |
| “借乘”开向成功的列车 .....  | 263 |
| 怀才若有遇，需靠贵人助 .....  | 265 |
| 和大家一起分享学习经验 .....  | 266 |
| 对手是你成功路上的助推器 ..... | 268 |
| 即使是对手，也要宽容对待 ..... | 270 |



## CHAPTER 1

---

**你不需要成为最出色的人，但要做最好的自己**

---

这是一个多元化的时代，我们每个人都应该尽可能地表现自己，最大限度地发展自己的能力、自己的兴趣，实现自己的目标。你不需要成为“最出色的”，但要做“最好的自己”。所谓“最好的自己”，即无需和别人比较“第一”、“第二”，只需最大限度地发挥自己的潜力！

## 首要任务是做自己

挪威大剧作家易卜生有句名言：**人的第一天职是什么？**答案很简单——**做自己！**是的，做人首先要做自己，首先要认清自己，把握自己的命运，实现自己的人生价值，只有这样，才真正算是自己的主人。

有这样一个笑话：一个衙门的差役，奉命解送一个犯了罪的和尚，临行前，他怕自己忘带东西，就编了个顺口溜：“包袱雨伞枷，文书和尚我。”在路上，他一边走，一边念叨这两句话，总是怕在哪儿不小心把东西丢一件，回去交不了差。和尚看他有些发呆，就在停下来吃饭时，用酒把他灌醉了，然后给他剃了个光头，又把自己脖子上的枷锁拿过来套在他的身上，自己溜之大吉了。差役酒醒后，总感到少了点什么，可包袱、雨伞、文书都在，摸摸自己脖子，枷锁也在，又摸摸自己的头，是个光头，说明和尚也没丢，可他还是觉得少了点啥，念着顺口溜一对，他大惊失色：“我哪里去了，怎么没有我了？”

这虽然是一则笑话，可笑过之后，却让人深思。19世纪的英国诗人威廉·埃内斯特·亨利曾经说过：“我是我命运的主人，我是我灵魂的船长。”做人应该做自己的主人，应该主宰自己的命运，不能把自己交付给别人。生活中有的人却不能主宰自己：有的人把自己交付给了金钱，成了金钱的奴隶；有的人为了权力，成了权力的俘虏；有的人经不住生活中各种挫折与困难的考验，把自己交给了命运。

做自己的主人，就不能成为金钱的奴隶，不能成为权力的俘虏，要不失自我，在各种诱惑面前保持自己的本色，否则便会丢失自己。过度热衷于追求外物者，最终可能会如愿以偿，但却会像差役一样把最重要的一样给丢了，那就是自己。

我们有权利决定生活中该做什么，不能由别人来代作决定，更不能让别人来左右我们的意志，而自己却成了傀儡。其实，只有你自己最了解自己，别人并不见得比你高明多少，也不会比你更了解自身的实力，只有你



自己的决定才是最好的。

我们应该做命运的主人，不能任由命运摆布自己。像莫扎特、梵高等人，都是我们的榜样，他们生前都没有受到命运的公平待遇，但他们没有屈服于命运，没有向命运低头，他们向命运发起了挑战，最终战胜了它，成了自己的主人，成了命运的主宰。

## 正确地认识自己

回眸历史，我们可以看到，人类的历史，其实就是不断征服自然的历史。当自然被人类“征服”得千疮百孔，似乎地球上的其他万事万物都臣服在人类脚下的时候，人类这才发现，同时被殃及的还有我们人类自己，人类其实始终臣服在自然的脚下。

有太多的悲剧来源于我们人类并不了解自己，不了解自己在宇宙中的地位，不了解人类其实是最脆弱的。所以，当人类在继续将探索的触角伸向更远的太空时，也更多地关注起自身来。

这，无疑是人类历史上的又一次伟大革命！

那么，你了解你自己吗？

“我是谁？”我们经常会问自己，却很少有人能给出一个确切的答案。拿破仑·希尔认为：随着科学技术的日益发展，我们不断地了解着未知世界，可我们对自身的探索却始终止步不前。

正确地认识自己，才能认识整个世界，也才能接受世界的一切。我们经常企图通过别人的评价来认识自己，可是无论别人的推心置腹显得多么明智，多么美好，从事物本身的性质来讲，只有自己是自己最好的知己。

另外，只有当你认识自己之后，你才能客观地评价和正确对待自己的优点和缺点，你才能知道自己行为上的不足之处以及情感上的缺陷，你也有方法来克服那些不足——取人之长，避己之短。

一般情况下，陷入盲目的人，都是自己不了解自己的人。一个连自己都不了解的人，怎么能够很好地去认识别人，又怎么能够很好地去开创自己的人生格局呢？