



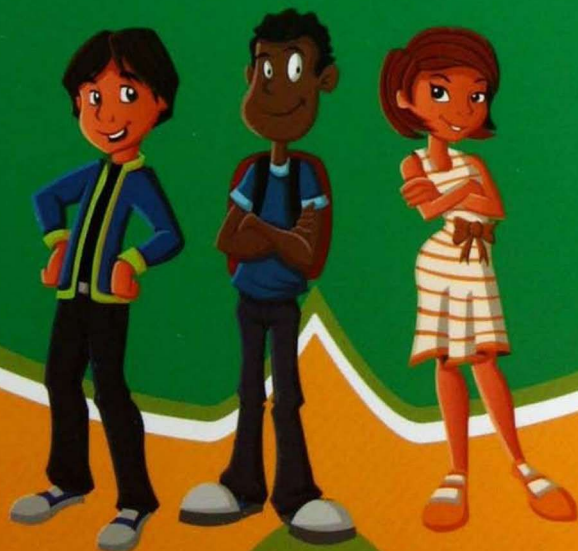
刘 力◎编著

QINGCHUN JIHUASHU

青春计划书

——青春的十大优势心态设计

指导我们青少年朋友，学会自我心态设计。



边走边长
系列丛书

北京工业大学出版社

边走边长大

青春计划书

——青春的十大优势心态设计

刘 力 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春计划书：青春的十大优势心态设计 / 刘力编著

· 一 北京：北京工业大学出版社，2013.8

(边走边长大)

ISBN 978-7-5639-3593-2

I. ①青… II. ①刘… III. ①成功心理—青年读物②
成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第152357号

青春计划书——青春的十大优势心态设计

编 著：刘 力

责任编辑：丁 娜 杨 青

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 978-7-5639-3593-2

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，原因是我们还不成熟。

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 拥有自信——你就拥有一切

保持自信：远离虚荣是成功的要素 / 002

自我减压：善于把压力变成动力 / 005

坦然面对：高高竖起自信的旗帜 / 007

交往自信：积极主动到同学中去 / 010

认知自我：鼓足勇气跟自卑“拜拜” / 013

自信砝码：要全面接纳自己 / 016

学会欣赏：走上自信的人生道路 / 019

第二章 放飞梦想——引领自强人生

不朽青春：为自己奏响自强之曲 / 024

自强自立：意志坚韧，不依赖他人 / 027

贵在坚持：笑对人生，永不言败 / 029

正视错误：承认错误，承担责任 / 032

挑战人生：挫折让自己更强大 / 035

拥抱困苦：你会变得更自强 / 038

第三章 生命阳光——人贵在有自尊

- 拥有自尊：掌握人生的主动权 / 042
- 动力之源：自尊是成功的前提 / 045
- 自我肯定：感受自尊带来的快乐 / 047
- 告别自卑：别让自卑妨碍自尊 / 050
- 塑造完美：自重维护你的自尊 / 053
- 自我价值：自尊首先要自我肯定 / 055
- 尊严无价：高擎着自尊的旗帜 / 058

第四章 谦虚谨慎——有虚怀若谷之心

- 谦虚之心：做一个虚怀若谷的人 / 062
- 前进羁绊：骄傲自大难成事 / 064
- 严于律己：努力提高学习效率 / 067
- 接受批评：完善自己，快速成长 / 069
- 低调做人：要想成功，记得低头 / 072
- 谦虚有度：把握分寸是一种智慧 / 075

第五章 宽容之心——修宽容之德

- 心胸宽广：海纳百川的大度 / 078
- 宽以待人：退一步海阔天空 / 080
- 牵手宽容：坚决跟忌妒分手 / 083
- 金玉良言：严于律己，宽以待人 / 086
- 伟大力量：宽容他人，快乐自己 / 088

学会宽容：海纳百川，有容乃大 / 091

心灵升华：宽容是一种挽救 / 094

第六章 努力学习——让你天天向上

知识积累：提升自己的良方 / 098

事半功倍：正确的学习方法 / 101

引领成长：在问中学习成长 / 104

学习真谛：触类旁通，举一反三 / 107

刻不容缓：善于挖掘学习潜能 / 110

良好心态：将快乐栽种于心田 / 113

人生信条：把学习当作责任 / 116

第七章 沟通心态——让你更自信

滋润心田：用赞美开启社交大门 / 120

坦然面对：告别社交恐惧心理 / 124

学会沟通：让师生关系更融洽 / 127

妙用幽默：打破人际关系僵局 / 130

微笑艺术：让快乐在生活中蔓延 / 134

摒弃猜疑：迎来友好的人际关系 / 136

拒绝自私：好东西要与人分享 / 140

第八章 积极乐观——心态永远向上

一切从简：心存简单，轻松快乐 / 144

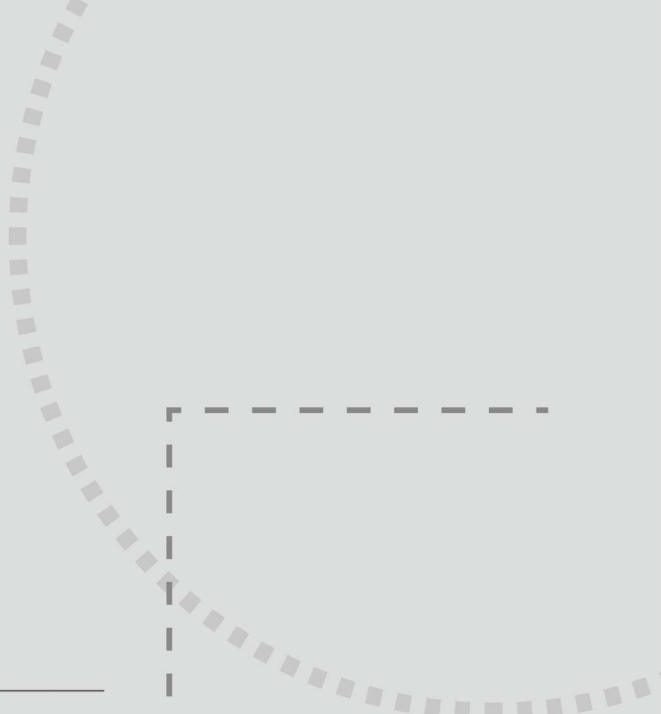
- 积极乐观：请舒展紧皱的眉头 / 146
- 敞开胸怀：心宽快乐自相随 / 148
- 掌控情绪：我的地盘我做主 / 150
- 珍惜一切：为已拥有的而开怀 / 154
- 阳光地带：拥有一颗平常心 / 157
- 心怀感激：培养自己的积极心态 / 160

第九章 爱的奉献——升华思想境界

- 爱心飞扬：绽放生命之花 / 164
- 理性太阳：让世界充满爱 / 168
- 奉献他人：收获快乐与满足 / 170
- 朴实无华：从身边点滴做起 / 173
- 融进洪流：盖茨“裸捐”的启示 / 177
- 和煦春风：让人生格外美好 / 179

第十章 知恩感恩——提升生命质量

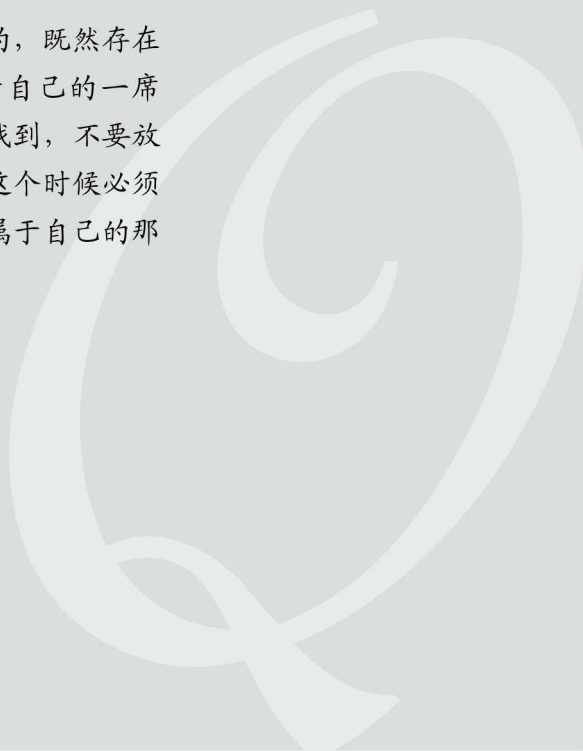
- 感恩心态：拥抱美好生活 / 184
- 时刻牢记：珍惜父母养育之恩 / 186
- 感谢师长：一日为师终身为父 / 189
- 永恒韵律：生命中的莫逆之交 / 192
- 至真至纯：心存感恩收获更多 / 194
- 懂得感恩：人生才是最富有的 / 197
- 仁爱之心：珍惜你拥有的一切 / 199



第一章 拥有自信—— 你就拥有一切



世界上的每个人都是独一无二的，既然存在于这个世界上，就一定要找到属于自己的一席之地。身为青少年的我们也许还未找到，不要放弃、不要悲观、更不要自暴自弃，这个时候必须有一个坚定的信念——肯定能找到属于自己的那片绿洲，这就是自信。



保持自信：远离虚荣是成功的要素

进入青春期，我们的身体急速发育，当我们长到十四五岁时，很可能长得人高马大，身高甚至超过父母。但尽管如此，我们的心智却尚未成熟，在心理上的发育大大滞后于生理发育，我们的内心还很幼稚，对自己的言行任意放纵，很多道理都懂得，就是说到做不到，自控力较差。

与此同时，我们还会面临着各种青春问题：身体的困惑、心里的疑惑、学习的压力、人际交往的烦恼、父母的不理解等。面对这些问题，我们焦虑、紧张、厌烦、绝望、多愁善感、情绪低落、筋疲力尽，如此种种，产生了一系列的心理问题。

可惜，这些问题我们的父母不知道，我们自己也不懂，随着矛盾越积越深，导致我们在成长过程中一而再、再而三地感受挫折的打击，体会痛楚的感觉，让自己的知觉渐渐麻木，让自己梦想的翅膀慢慢萎缩。这时，如果我们能够从各方面来培养自己良好的心理素质，那么，一切问题就会迎刃而解，或者说根本就不成问题。

事实上，古今中外，凡是对人类社会做出过重大贡献的人，不管他们是在政界、艺术界还是科学界、商界，都具有良好的心理素质。我们青少年也应该努力培养自己良好的心理素质，以一种健康的心态去面对生活中的种种问题，任何时候都要对自己充满信心。

自信心是指对自己和自己能力的信任。培养自信心的过程是不断地超越自己，产生一种来源于内心深处的最强大力量的过程。自信心是打开一个生命潜能大门的钥匙。没有自信心，就无法开发人的潜能，更不要谈成功了。

在青少年成长的过程中，最重要的内容就是培养自己的自信心。我们往往把注意力集中在增长知识或训练自己的技能上，而忽略了对自己自尊



心和自信心的培养，这是本末倒置、舍本逐末的错误做法。

因此，每个青少年必须明白，我们不论将来从事什么职业，做何种伟大事业，要想取得成功，首先必须是一个有尊严和自信的人。

树立和保持自信首先要做的就是褪去自己虚荣的外衣，呈现一个真实的自我。所谓虚荣，就是一个人用一些外在的、表面的荣誉来提高自己的价值，弥补自己内在的不足的行为。爱慕虚荣的人往往通过这种行为来赢得别人或者社会的认同和尊重。虚荣是一种很复杂的心理现象。让我们一起来看这样一个故事：

吴萍是一个漂亮的女孩，但是却不怎么招同学们喜欢，因为大家认为她太爱慕虚荣了。

吴萍的父母都是普通的工人，没有什么显赫的地位和权势，而她总是羞于承认这一点。在同学面前她总爱吹嘘自己有个亲戚是什么局长，对于自己的父母却几乎闭口不提，有时甚至会表现出一种厌烦的情绪。同学问她原因，她却借口说跟父母有代沟。

吴萍总是这样贪图虚荣，久而久之，大家都不怎么喜爱她了。

我们通过以上的案例可以看出，吴萍之所以贪图虚荣，其实是源于内心深处的自卑。在现实生活中很多青少年都具有虚荣心，虚荣心理的产生往往是那些缺乏自信、有着强烈自卑感的人进行自我心理调适的一种结果。这些人为了缓解或摆脱内心存在的自惭形秽的焦虑和压力，试图采用各种自我心理调适的方式。这种方式包含那些通过外在的荣耀来弥补自己所谓的不足，缩小自己与别人的差距，从而赢得尊重等行为。虚荣心便由此产生了。

从心理学的角度来讲，虚荣心是自尊心的过分表现，人往往由于极度自卑而变得极度虚荣。在虚荣心的驱使下，往往只追求面子上的好看，不顾现实的条件，最后造成危害。在强烈的虚荣心支使下，有时会产生可怕

的动机，带来非常严重的后果。因此，虚荣心是要不得的，我们青少年应当克服虚荣的心理障碍。

通常情况下，虚荣心的产生和人的某些心理需要有关。一旦人的某些需要无法得到满足，就会通过某些不适当的手段来获得。比如，有些人家里穷，反倒吹嘘自己家里多么富裕；有些人明明办不到某件事情，却吹嘘自己有多大能力；更有甚者，为了满足自己的虚荣心，触犯了法律。他们之所以如此虚荣，都源于对自己的极度不自信。

一个充满自信的人不会因为贫穷而感到羞耻；一个充满自信的人不会因为有力所不能及的事情而感到难堪；一个充满自信心的人不会因为别人一句批评的话而感到愤怒。相反，他会发奋努力自强起来，他会努力地提高自己，锻炼自己，增强自己的能力，会认真地分析别人对自己的评价，有则改之，无则加勉。因为人无完人，没有人天生就是天才，没有人天生就不犯任何错误，况且犯错误也不能证明他什么都不行，都不如别人。

也许我们的“弱势”在别人眼里并不算什么，那我们自己何必把它无限放大呢？所以我们青少年如果能正视自身的不足，保持自信，付诸行动去改变，并且善于发现自身的长处，扬长避短，我们同样可以很优秀。大可不必为了掩饰自己的某些不足而自吹自擂，给自己穿上虚荣的外衣。

因此，无论怎样，一个青少年只要保持自信，自强不息，就是优秀的。在任何时候，自信都是必不可少的。只要我们拥有健全的心理，那么对自己所追求、所喜爱的事物，在客观条件允许的情况下，努力发掘自己的潜力，不懈地追求，就能用自己的优势去寻找属于自己的特长，树立起自信心，就能拥有美好的明天。



自我减压：善于把压力变成动力

在知识时代的今天，越来越多的青少年家长意识到了学习知识的必要性，于是把所有的希望寄托在孩子身上。因此青少年往往承载着父母过多的期望，这使得青少年的身心都承受了巨大的压力。

小刚是家里的独生子。爸爸妈妈视他如掌上明珠，而且他身上肩负着父母的无限希望。父母希望他在各方面都非常出色，所以为他设定了很高的标准。除了在学校里进行正常的学习外，他还要在业余时间练习拉小提琴、练体操以及参加其他课外兴趣班。

但是小刚并不喜欢这样，他每次去练琴，都如坐针毡，在学校里学习时，也是精神不集中，上课时间昏昏欲睡，下课也不怎么跟朋友玩。

更奇怪的是：他极为敏感，很在意别人对他的看法，别人略有微词，他就会情绪低落。而且在行动上，也常常会有神经质的举止。他不像其他同龄人，爱说爱笑，爱打闹，而是一直表现得很内向，很听话，内心像是备受压抑，他的成绩一直处于中等水平，这让他的父母更加着急、甚至苛刻……

从表面上看，小刚听话，努力，但是深入观察，就会发现：他是个在父母压力下无法喘息的孩子，这在他的种种异常行为中有所表现。这种情况是小刚的父母对他的过高期望值所造成的，进而破坏了他的正常发展。所以在这种高压力和不合理的定位下，他失去了一个青少年所应该享有的天真和无忧无虑的生活。这种过高的期望值给我们青少年带来了极大的心

理危害。

作为青少年，在这种高负荷的精神压力下，我们必须学会自我减压，才能保持一颗斗志昂扬的心，永远不让灰心丧气来感染自己。纵观历史，孔子厄而作《春秋》，屈原逐而赋《离骚》，孙膑获髡刑而修《兵法》，司马迁处逆境而著《史记》，这些无一不是压力铸成的！所以青少年要学会面对压力，学会以良好的心态去面对压力。只有拥有乐观自信的心态，才能争取获得更多成功的机会。

在人生的道路上，成长需要很多的动力，但同时也需要压力。因为只有压力，才会有向前的一个推动力。正所谓“吃得苦中苦，方为人上人”。一般情况下，穷人的孩子早当家，就是因为他们经受了很多的压力，所以才尽早成熟。

在成长的过程中，我们每个青少年所面对的压力是不一样的，不同的人解决方式也是不一样的。成功的人看待压力是将它作为前进的动力，大多失败者就没有这样对待它。“压力是弹簧，看你强不强；你强它就弱，你弱它就强。”如果人经常处在安逸的环境中，就无法激发出自身的潜能，只有在一定的压力下才有了向成功进发的动力。

生活在非洲大草原上的羊每天醒来思考的第一件事情是：我一定要比狮子跑得更快，这样我才有生存的空间。可是狮子醒来所想的第一件事情就是：我必须要比跑得最慢的羊快，否则我就会饿死。所以，生存的压力，把羊训练成了“奔跑健将”，使狮子成为了“草原猎手”。

在日常生活中，虽然我们青少年没有面对死亡的生存压力。但是学习和生活的压力却依然存在。正是这些压力激发了我们的斗志，促使我们不断进步，不断超越自我。面对压力，惊慌失措、消极悲观是不可取的，而应该总结经验，化压力为动力，化悲痛为力量。这样才能战胜挫折，走出困境，不断完善自我，使人生更加美妙和精彩。



坦然面对：高高竖起自信的旗帜

在当今的校园里，有些青少年总是以富为荣，以贫为耻，家庭富裕的孩子因其家境好而趾高气扬，自觉高人一等，家庭贫困的孩子因其家境苦而自惭形秽，自觉矮人一截，这种现象普遍存在。

这导致了一些悲剧的发生，一些贫困的青少年因严重的自卑心理而走上歧途，甚至进了少管所。但我们青少年应该正视这种现象：奋斗的人生中没有贵贱，我们应该正确对待人生的富贵和贫贱。

1. 不要因为家贫而自卑

在以前，一些人总认为贫穷是比较光荣的事，这种观念并不正确，但是现在，很多人总是把贫穷看作是羞耻的事，避之犹恐不及，这显然是又走向了另一个极端。贫穷果真那么可怕吗？不，其实贫穷本身并不可怕，真正可怕的是贫穷的思想，我们青少年要明白这一点，不要因为家贫而自卑。

如果我们总是想着自己家庭贫穷，总是因为贫穷而自卑，那这种心理就真会如恶魔缠身一般，让你做什么事儿都失魂落魄似的，失去了奋斗的精神，也会失去前进的动力。

如果换一种心态，我们能够坦然面对家庭贫穷的现实，情况就完全不一样了。家庭贫穷是由很多客观因素造成的，是由于社会、历史和祖辈、父辈等多方面的原因造成的，而绝不是因为自己的过错，绝不需要我们去承担什么责任。要明白，人的出身是不能改变的，但是，只要有信心，我们就可以改变自己的命运。

与有些家庭条件好、生活富裕的同学相比，我们不需要自卑，完全可以抬起头来，毫无愧色地跟他们比肩而立。因为跟他们相比，我们毫不逊色，甚至比他们更优秀。上学是为了求取知识，增长智慧，提高能力，

培养品德，不是来学校摆阔的，更何况，“穷”和“富”并不是一成不变的，只要相信自己，努力奋斗，就可以变得很富有。

贫困意味着零，可是我们不能小看这个零。上帝摆出了1、2、3、4、5、6、7、8、9、0十个数字，供人们挑选，人们都是争着挑大的数字，得到2和1的人就都说自己运气不好，可却偏有一人心甘情愿地取走了0。有人说他傻，有人笑他痴，可那人却说：“从0开始也是很好的。”

于是，他埋头苦干了起来。他因为有了0垫底，所以获得1，便得到10，获得5，便得到50，他把获得的数字加在0的前面，所得便成百上千倍地增加，因而也就成了收获最大，最为成功的人。想一想，如果我们不畏贫困，不因贫困而自卑，其实贫困会给我们带来很多好处呢！

有一些青少年因为家庭富裕，总是懒惰，不去奋斗，想着自己家里的钱足够自己花一辈子的，然而，这也许正是他们家业衰败的开始。如果一个出身于贫寒家庭的青少年，在梦里也想着“穷不可怕，穷则思变，我一定要通过自己的努力，来彻底改变家庭的穷困面貌”，只要能这样想，并且发愤苦读，日益精进，终有一天会由贫穷变为富有。

2. 贫穷造就成功

对青少年来说，贫穷虽然不是什么光荣的事，但也绝非耻辱，因此，青少年也就完全没有必要为它而背上沉重的包袱。同时，青少年还要把贫困作为一个磨砺自己意志、激发自己斗志的法宝和机会，这样，贫穷就会造就成功。

翻阅历史的画卷，我们会看到，大多数成功人士，往往都是那些出身贫困而又不被贫困所压倒，并最终从贫困中崛起的人。

美国第十六任总统林肯，出生在一个穷困的家庭里。儿时的他居住在一所极为简陋的茅舍里，没有窗，没有地板，没有书籍和报纸可以阅读，几乎缺乏生活上的一切必需品。他家距离学校又十分遥远，每天要赶二三十里路去上学，有时候还要到几百里路外的地方去借书学习，晚上又没有灯，他只得靠着