

学会 自己发光

让理想的光，
照进成长的路

让青春
有些光芒
和云峰 著

超级畅销书
《学会自己长大》
姊妹篇



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



学会
自己发光

让青春
有些光芒

和云峰

图书在版编目 (CIP) 数据

学会自己发光：让青春有些光芒 / 和云峰著. —北京：北京联合出版公司，2015. 6

ISBN 978-7-5502-4895-3

I. ①学… II. ①和… III. ①青少年—心理健康—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 053971 号

学会自己发光：让青春有些光芒

作 者：和云峰

选题策划：北京时代光华图书有限公司

责任编辑：赵晓秋 王 巍

特约编辑：李艳玲

封面设计：新艺书文化

版式设计：曾 放

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京海纳百川旭彩印务有限公司印刷 新华书店经销

字数128千字 787毫米×1092毫米 1/16 12印张

2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4895-3

定价：36.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82894445

像理想中的自己那样去行动，
发光的就是你自己！

前言

让青春有些光芒

看过很多励志书，也见过很多成功事例，每个主人公的成长路总有些东西激励我们前进。我自己的成长和经历，更让我深深知道成长和追求卓越的不易。每个人都不想成为 Loser，然而现实中一个又一个人妥协和屈服了，在最好、最应该奋斗的青春年华走了弯路，为自己今后的发展挖了个大坑。

心灵鸡汤对于青少年确实有帮助，不过我不想做心灵鸡汤，而只想让大家思考起来，看到更多真相，看到更多可能性，能够多一种选择，能让自己的青春多一种色彩。

我特别喜欢俞敏洪大师兄的一句话：“青春其实跟三个‘想’有关，叫作理想、梦想和思想。如果我们能够坚持自己的理想，追逐自己的梦想，并且探索自己独立的思想，我们的青春就开始成熟了。”理

想、梦想和思想，这也是我一直在践行和思考的。

我一直想写一本能让我们直视内心、发现内在力量，可以自我成长的书，不是方法书，而是能让我们正面看待自己的书。在这本书中，我们可以找到前进的动力。

单调世界，因青春而多彩。

因为年轻，我们可以做很多事情，没有绝对的对与错。没有谁能够否定我们的努力，也没有谁能够断言我们的未来。人来到世上总应该做些事情，才不枉此生。年轻时多一些伟大情怀，拥有一个值得自己奋斗的理想，找到一个小小的梦想，探索让自己在现实社会中游刃有余为自己的理想和梦想护航的思想，用理想、梦想和思想去面对无尽现实，也许有很多无奈，但再艰难的路也无法阻挡我们走下去。

任何人都有一段路需要自己走，而理想、梦想和思想是这路上的光，是我们能够坚持下去的依靠。有阴影的地方，必定有光。如果你躲在阴影里不出来，就会成为它的一部分；如果你走到光下，就能看到更多的路。成长中，我们更应该看到希望，拥有爱，点亮爱，传递爱！

我希望这本书是多彩的，能够给人温暖和力量，让你看到自己不是孤单的奋斗者，让你看到这个世界还有一群理想主义者在努力地奋斗着。他们像向日葵一样，永远追寻着理想和梦想，不因诱惑而迷茫，不因困难而退缩，永远积极向上。

每个人心中都有光，只要你愿意照亮外界温暖别人，就会有更多光照亮你自己，获得更多温暖。当你为美好而努力奋斗时，总有

一天世界会转身爱你。

不放弃今天的努力，让明天的自己为今天的付出感到自豪。在奋斗的日子里，找到力量；在坚持的过程中，找到共鸣；在迷茫中，看到光芒；在前进中，找到灯塔。青春，在这里向前一步！

这是一本关乎青春，关乎理想、梦想、思想、现实、爱和希望的书。

前言 让青春有些光芒 5

Part
1

让理想的光，照进成长的路

有人说青少年没有理想，这是事实吗？其实，每个人都有理想，只是很多人把理想平淡化，没有正视自己的理想而已。理想是我们成长路上最大的力量，无论这个世界有多少黑暗和死角，只要有理想的光，它就会亮起来！有了理想，我们便点亮了自己，散发出光和热！

分不清理想和梦想..... 003

找到让自己坚持下去的动力..... 006

每个人都是带着使命来到世上的..... 009

责任是做好一件事的驱动力..... 013

为自己的选择负起责任..... 015

不要忽视同伴的力量..... 018

你不了解的“有志者，事竟成”..... 020

以最高目标为原则，让我们做出正确选择..... 024

为理想而追求卓越..... 026

读后感：写写你的“理想” 029

梦想还是要有的，万一实现了呢

没有梦怎么叫青春……	033
我们一直误解的梦想……	036
没有梦想怎么办……	039
对学习不感兴趣怎么办……	040
拆掉阻碍梦想的墙……	042
你是少数幸运儿吗……	047
梦想还是要有的，万一实现了呢……	049
互联网时代如何高效学习……	051
有目标就不会迷茫……	054
你在追求你厌恶的目标吗……	057
我眼中的“命运”……	060
梦想其实就在自己手中……	062
真正的累是内心的迷茫和无知……	064
伤不起的感情……	067
我知道你能走出学习困境……	070
世界上最珍贵的礼物……	072
如何有效利用时间……	079
别撕碎你对自己的信任……	082
读后感：写写你的“梦想”……	084

青春的我们怀着各种梦，渴望着未来的美好，却常常遭受现实的打击。成长交织着酸甜苦辣，追求优秀更是充满艰辛。其实，梦想和现实之间不全是失望，还有很多。没有竭尽全力地尝试又怎么知道没有机会？挂在嘴上的梦想没有价值，铭刻在心中、不断实践的梦想才更现实。无论如何，给自己的梦想一个机会。梦想还是要有的，万一实现了呢！

用思想和原则为成长护航

互联网时代，太多的信息扑面而来，真假难辨，看似我们能知道的东西多了，但能判断的东西少了。我们的成长面临着更大的困难，学校一直在减负，可我们的负担却越来越重。有的人缺乏自己的原则，没有明辨的思维方式，没有自己的判断标准，成长中走了弯路。无论外界的声音有多少，我们都要有自己的思想，用思想和原则为自己的成长护航。

- 牛哄哄的未来从我们的想法开始…… 087
- 心态是一种重要力量…… 092
- 他人的成功不可复制…… 096
- 问题要落到点子上…… 098
- 别人的方法对你不一定管用…… 099
- 同样是刷题，为什么你刷不出成绩…… 104
- 我们与方法之间差的是主动和行动…… 107
- 任何事情，我们都需要有自己的判断标准…… 109
- 不要成为外界信息的牺牲品…… 111
- 听多数人的意见，和少数人商量，自己做决定…… 114
- 不让自己输在心态上…… 117
- 痛苦背后的可怕逻辑…… 121
- 换个角度看问题，你的改变会很大…… 124
- 小心被“结果”害死…… 127
- 没什么是理所应当的…… 129
- 并不是能力越差越有完美主义倾向…… 132
- 我们真的是“千里马”吗…… 133
- 我们的竞争力是什么…… 136
- 读后感：写写你的“思想”…… 140

在爱与希望中奋斗下去

为什么我们缺失了创造力…… 143

未来有变糟糕的可能，更有变美好的可能…… 146

你永远有超乎人们想象的一面…… 150

你能做到更多…… 152

从生活中找动力…… 154

奋斗还是妥协…… 156

选择当下和努力…… 158

越努力，越幸运…… 160

我们进入“改变”的时代…… 164

我想创建理想国度…… 167

“青春荟”，让你在残酷现实中有个温暖的家…… 169

希望，让青春多些精彩…… 173

读后感：写写你的“青春”…… 176

致谢词…… 177

每个人内心深处都有一个理想国度，有些人只是想象，有些人却为想象付出了自己的努力。也许现实很残酷，也许成长很艰难，但我们可以充满爱与希望，彼此伸手相互帮助，这条路就会好走。青春不是一种年龄，而是一种态度、一种生活，更是一种责任。我们希望青春能够向前一步，让爱与希望不断传递下去。



Part 1

让理想的光，照进成长的路



有人说青少年没有理想，这是事实吗？其实，每个人都有理想，只是很多人把理想平淡化，没有正视自己的理想而已。理想是我们成长路上最大的力量，无论这个世界有多少黑暗和死角，只要有理想的光，它就会亮起来！有了理想，我们便点亮了自己，散发出光和热！

分不清理想和梦想

小时候我们渴望长大，那时的我们做着各种稀奇古怪的梦，渴望长大后能够成为梦中的样子。我们长大后才发现，“我长大后想怎样怎样”并不是那么容易，甚至觉得那时的自己好幼稚。现实是可怕的刽子手，天真的想法经不起现实的打击，于是越来越多的人选择妥协和放弃。

求学时为了追求成绩舍不得抽出一点时间帮助别人；竞争下害怕别人超越自己而不愿意伸出手来。很多人总想着得到，却意识不到自己要付出，总是以自己为出发点，却忽略了别人的感受。

世界不是一个人的，一个人的力量也是有限的。环境对一个人的影响很大，要想自己的梦想能够实现，就一定要有有助于梦想成长的土壤。

很多人分不清理想和梦想，甚至觉得它们是一回事儿。其实，理想和梦想有很大不同。在对美好未来的憧憬上，虽然两者有很多相似处，但梦想更多是与自己相关，强调的是我未来想如何；而理想更多是涉及“社会”和大环境，偏重于责任，甚至是献身精神。

青春时，我们要有自己的抱负和理想，随着慢慢长大，我们要思考自己对社会的责任，探索和追求社会的善与美好。思考理想 and 为理想而奋斗，会让我们心胸开阔，减少各种抱怨，不计得失。也正是有了这种心境，我们在追求自己的梦想时才更有动力，梦想也就更容易实现。当为理想而奋斗时，我们也在改变实现梦想的现实环境。一个人人人都能伸手助人的社会，是充满温暖的社会。

我们的梦想会变，也会有很多，但理想一生也许只有一两个。很多梦想都是理想的一部分，我特别希望大家能够多思考理想，带着崇高的理想去奋斗，让自己在学习中更有动力。现实社会也许充满遗憾，有很多不公平和黑暗面，但正是因为这样，才给了我们改变的机会，我们才能创造更美好的未来。一个人学习的最大价值，不正是让自己在更好的社会，过更好的日子，做更有价值的事情吗？

我特别喜欢居里夫人的这句话，“First have a wonderful dream, then make it become reality”，首先有一个美丽的梦想，然后把它变为现实。

为美好而成长，为理想而奋斗！理想说，我们要有光，发现责任的光，而不是沾光！



为理想多付出和奉献

找到让自己坚持下去的动力

很多同学没有动力，不知道为什么学习，为什么努力，对未来也是一片迷茫。其实谁也不知道自己未来会做什么，因为这其中有很多变数，就好比，现在做的事情跟大学专业也不对口。我读书时，没有电脑，没有互联网，我也很少看报纸，对于外界是一无所知。我从来没有为未来担忧过，可能是自己想法比较简单，觉得未来的事情未来再说，总得一步一步走。人不要错位地活着：今天担心明天，明天担心后天，那现在该怎么办？

奋斗至今，今后甚至一辈子都将奋斗下去，我有一些感触。小时候，喜欢什么我们就想成为什么，要是谁说如何做有助于实现这个梦想，我们会很听话地努力，因为真的想做到。上学读书后，我们加入了更多人的比较队伍中，由于每个人的能力、态度、心态不同，便出现了不同的成绩。不是每个人都能面对打击奋勇向前，有些人陷入恶性循环，学习每况愈下。

有的同学觉得自己掉队是因为没有动力，不知道为什么努力，觉得如果有动力会好些。动力是无处不在的，只不过很多同学觉得动力就是那个让他们进步的东西，就是内心的一种想法，有了想法就可以行动。但是行动也要有策略，也得坚持，不是说有了努力的动机，自然就能学习好了。

一个人一路坚持下来的因素有很多，开始时我们是“小白”，羡慕大人们的丰富经历，向往外边的世界，非常渴望学习；经历了成