

# 清华北大人

× × × × × × × 给青少年的 × × × × × × ×

## 自控课

杨茜彦  
编著

管好自己就能飞

经过实践检验的成长正能量

我们都一样，年轻又彷徨

无法掌控自己，就无法成就未来

管好自己，人生自然精彩



# 清华北大人

× × × × × × × 给青少年的 × × × × × × ×

## 自控课

杨茜彦  
编著



## 内 容 提 要

无法掌控自己，就无法成就未来。本书可以用来拯救战斗在拖延一线的同学，起床困难户、熬夜“钉子户”、课后“加班”专业户……十几岁的年纪，总会遇到自我约束的课题。要知道，你所羡慕的别人的光芒，更多地来自自我管理的力量。

自我管理也是一种自由。本书中的清华北大人将告诉你如何自律，更好地掌控自己的时间、学习、生活和人生。无论你现在处境如何，都请不要轻易下结论，不要灰心，一切就从小小的改变开始。

### 图书在版编目(CIP)数据

清华北大人给青少年的自控课 / 杨茜彦编著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5180-1733-1

I. ①清… II. ①杨… III. ①情绪-自我控制-青少年读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第140318号

---

责任编辑: 李伟楠 责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 135千字 定价: 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



# 前言

FOREWORD

说到“自我管理”，你心里头的第一个想法一定是：“真讨厌啊！谁要在十几岁的时候控制自己，那意味着失去自由。”好像的确是这样，这四个字意味着每天复习完功课之前不能玩游戏，意味着被人打了一拳只能忍气吞声，意味着减肥时期看到垂涎欲滴的美食只能咽口水。

的确是很讨厌，可是你再想想，最快乐的时候并不是享受顿顿大餐的时候，也不是天天玩游戏的时候，而是挑灯夜战三个月最终啃下托福的时候，是每晚坚持绕操场跑十圈终于成功瘦下十斤的时候。

实际上，自我控制也是一种自由。因为，无法控制自己的人才是情绪、欲望和情感的奴隶，永远无法真正掌握自己的生活形态。你的十几岁，就像站在一列火车前，看着面前许许多多的车厢。小的时候，大人们总会站在车厢门口，微笑着告诉我们哪些是应该靠近的，哪些是必须远离的。可是现在，你得学会独自面对，需要“自觉”。

可能真的只有傻子才会放弃所谓自由，学着控制自己，但学会了以后他就比你聪明。

事实上，你眼中大如天的自由也不过是些小事罢了，少抱怨别人一句，原来总和你对着干的人也就消停了不少；在原来无法忍受的事情上再多坚持五秒，你再也不会觉得那件事是你的阻碍；比平时早十分钟起床，时间充裕

也许就再没有什么“突发状况”能让你迟到。

自由就是这样一点点的改变罢了，你不喜欢“管理”或是“控制”，那就从这些小小的“改变”开始。

人总是要有榜样，有几个偶像的。追星如果不是太狂热到妄想、盲目的地步，真是一件有利于成长的事。你选的榜样是谁并不是那么重要，哪怕他只是对门特别懂电脑的王叔叔，要紧的是他传递给你的是正能量。

这本书是“清华北大给青少年的自控课”，里面打包了许多偶像送给你。当你所知道的榜样越多，你就会知道大师也好，明星也罢没有几个“天赋异禀”，他们中的大多数开始时比你还要平凡，只是后来他们变得比你更自信，更努力，更懂得自己想要什么。他们平凡时期对残酷现实的逆袭，听起来真是让人痛快。

书里的故事不是道理，你不需要背。你要做的就是阅读、自查、付诸行动、学着自己长大。

编著者

2015年3月



# 目录

CONTENTS

## 第一章 自控从明白“想要，不要，要”开始

先正确评判自己 / 002

和自己来一次面对面的聊天 / 008

算一下有多久没生气了 / 013

小心，坏情绪有很强的传染性 / 017

世界上有很多东西其实是你不需要的 / 021

## 第二章 训练意志力，经常跟自己较量

用斩钉截铁的态度去完成一件事 / 026

让意志力的三种角色都发挥作用 / 030

自己选择的路，硬着头皮也要走完 / 035

要赢过昨天的自己 / 039

哪些是你的性格短板 / 043

不做小草，要像大树一样活着 / 047

不被失败效应支配 / 051

### 第三章 忍耐的极限在哪里

- 十几岁，逆境是常态 / 056
- 你能承受多大的压力 / 060
- 抗压训练：扛住 / 065
- 频繁体验挫折 / 069
- 敢于忍受一切你认为受不了的事情 / 073

### 第四章 你就是你，烟花绚烂的自己

- 尊重权威不是要盲从 / 078
- 让自己做最后的决定者 / 082
- 没有人可以替你成长 / 086
- 让判断力变得细密而踏实 / 090
- 不必仰望别人，自己就是风景 / 095
- 学会自己长大 / 100

### 第五章 别让大脑欺骗你

- 思考靠自己 / 106
- 思考不是专家的权利 / 111
- 要得到答案需要先敢于提问 / 116

学习最怕“营养不良”和“消化不良” / 121

## 第六章 不管世界怎么样，都要学会欣赏

缺点再多也要爱自己 / 128

先理解别人，再争取别人理解你 / 133

接受人生的不完美 / 139

别让外界的标签阻止你成长 / 143

## 第七章 正面情绪的神秘影响力

现在就发愁还为时尚早 / 148

人要为自己的快乐负责 / 151

一件事失望不等于人生就没意义 / 155

坠下去还能升起来 / 159

积聚正能量，和快乐有交集 / 163

## 第八章 朝远看，一下子豁然开朗

戒了吧，拖延症 / 168

满足于1/10，往往只能达到1/10 / 172

不甘于现在，寻找另一种可能 / 176

耐力训练 / 180



可以不成功，不能不成长 / 183

## **第九章 祝贺你，真正长大成人**

机遇藏在哪里 / 190


听从内心，才是想要的 / 194

长大了，有些东西必须坚持不可放弃 / 198

自己变强就是对世界最好的适应 / 201

学会遗忘是一门必修课 / 207

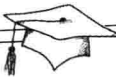
**参考文献 / 211**



第一章

自控从明白“想要，  
不要，要”开始

## 先正确评判自己



你有才没有才，现在还不晓得，到时自能表现出来，所谓“自有仙才自不知”，或许你大器晚成呢！

——冯友兰（哲学家、教育家，曾任清华大学校务会议主席、北京大学哲学系教授）

### 青春舞台

哲学家苏格拉底曾说：“哲学的任务就是帮助人们‘认识自己’。”同样以哲学为研究对象的冯友兰先生对此也非常赞同，尤其是在做学问的问题上，他认为：“要成大学问家，必须要有天资，即仙才。不过不要灰心，以为自己没有才便不努力。你有才没有才，现在还不晓得，到时自能表现出来，所谓‘自有仙才自不知’。既有天才，再加上努力，就能在学问上有所成就。”

冯友兰先生在哲学领域无疑是有天资的，然而，这一天资并非在其一

出生时便已被发掘出来，而是在他一步步学习过程中才得以显现的。故而，不要以没有天资为借口，为自己的懒惰与懦弱脱罪，因为人对自己的认识从来就不是一个简单的过程，更不可能是一帆风顺的。而只有真正认识自我、发现自我，才有可能超越自我。

认识真实的自己，是人生必修的功课，而且是一生的功课。每一个人生体验，不管是顺境或逆境都帮助我们认识自己。慢慢地我们就知道哪些东西是真实的，哪些是表象；哪些要保留，哪些该放弃，当我们很清晰地了解人生目的何在，我们才能够自主地活着，实践生命的自由。

闻一多先生在20世纪30年代到清华大学执教前，在与人交往方面曾走过弯路，受过挫折。他1925年5月回国，暑假后就到北京就任北京艺术专科学校教务长。开始时他热情极高，全力以赴地工作，但由于他只有诗人的热情，没有行政工作者的练达，很快就遭到了中伤和诽谤，于是他“愤而南归”，连衣物、书籍都没有带走。

1927年秋，“第四中山大学”成立时聘他去担任外文系主任，但他还是不能适应环境，不久又离开了。他在一首诗里写道：

我挂着一面豹皮的大鼓，  
我敲着它游遍了一个世界，

……

我战着风涛，  
日暮归来，  
谁是我的家。

1932年秋，闻一多应清华大学之聘，任中文系教授。这时他觉得比较痛苦，他在给朋友的信里写道：“我现在最痛苦的是发现了自己的缺陷，一种最根本的缺陷——不能适应环境……”1933年春，应届毕业生请他



为纪念册题词，他竟以《败》为题，信笔挥就了一篇文章。

随后，总结过去“败”的经验教训和任教的需要，闻一多决心改走一条学者的道路，他把它叫做“向内走的道路”。他拟订了一个庞大的研究古典文学的计划，决心在这方面有一番作为和突破，他说：“……向外发展的路既走不通，我就不能不转向内走。”于是，他在教学之余便把自己关在书斋里完成他那庞大的计划，过起“隐士”的生活来。

闻一多先生做到了认识自己，所以才超越了自己，有幸找到了自己的精神归宿，走了一条“向内走的道路”，过着适合自己的生活。其实，每个人的天赋也是不同的，你也许在某个方面表现突出，而其他方面则可能有所欠缺，所以，认识自己，发现“仙才”，便成了至关重要的一步。虽然“认识自己”到“有所成就”还有很长的距离，但如果连自己的“仙才”之所在都没有找到，连自己都没有认清的话，“有所成就”无异于“镜花水月”。

我们很多人也许都面临这样的问题：全身心地投入学问中好几年，却发现自己根本没能找到一样真正适合自己的领域。其实，一个人的学习过程就是一个不断认识自我的过程，一个人对自我的认识是伴随着年龄的增长和阅历的丰富而完成的。虽然自我认识不是一件容易的事，但人完全有能力正确地认识自我，而且只有正确地认识了自我才可以做出正确的决断和准确的选择，才能将自己的“仙才”发挥出来，进而在某个领域里有所成就。

李扬是中国著名的配音演员，被戏称为“天生爱叫的唐老鸭”。他在初中毕业后参了军，在部队当工程兵，工作内容是挖土、扫坑道、运灰浆、建房屋。可是李扬明白，自己身上潜在的宝藏还没有开发出来：那就是自己一直钟爱的影视艺术和文学艺术，他坚信自己在这方面有潜力，应

该努力把它们发掘出来。于是他抓紧时间工作，认真读书看报，博览众多的名著剧本，并且尝试着自己搞些创作。

退伍后，李扬仍然坚持不渝地追求自己的目标。没过多久，大学恢复招生考试，李扬考上了北京工业大学机械系，变成了一名大学生，从此，他用来发掘自己身上宝藏的机会和工具一下子多了起来。经几个朋友的介绍，李扬在短短的五年中参加了几部外国影片的译制录音工作，这个业余爱好者凭借着生动的、富有想象力的声音风格，参加了《西游记》中“美猴王”的配音工作。

1986年初，他迎来了自己事业中的辉煌时刻。风靡世界的动画片《米老鼠和唐老鸭》招聘汉语配音演员，风格独特的李扬一下子被迪斯尼公司相中，为可爱滑稽的唐老鸭配音，从此他一举成名。李扬说，自己之所以成功，是因为一直没有停止过挖掘自己的长处。

他善于认识自己、发现自己，才赢来了辉煌的成功，做到了最好的自己。对于每个人来说，都只有清醒地认识到自己优点，也了解自己的内心，才能不断地超越自己，在一种内在的召唤下，选择自己的道路和方向。

世界上没有两片完全相同的树叶，人也一样，每个人都是上帝的宠儿。正确认识自己，既要看到自己的长处，也要认识到自己的不足，从而为自己正确定位，这样你才能自信地去迎接机遇和挑战，为自己创造更多的成长和欢乐。



## 成长心路

### “我”包括哪些部分

在关于客观自我的认知方面，心理学家鲁夫特和英格汉提出了一种理论：人的心理好像一扇四格窗户，分别是：左上角的开放我、右上角的盲目我、左下角的隐藏我和右下角的未知我。

开放我	盲目我
隐藏我	未知我

这四个部分对人类自我的认知范围和认知程度也各不相同，共同构成了一个完整的“我”。

**开放我：**即公共我，包括一个人的性别、外貌、职业、能力、爱好、特长等。我们自己能够意识到这些，别人也清楚，开放我是自我认知的基础。

**盲目我：**也称“脊背我”，是盲目领域。这部分我们自己没有意识，但别人却知道。可以是一些很突出的心理特征，它有可能是一些缺点，也有可能是优点。

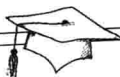
**隐藏我：**也称“隐私我”。属于逃避或隐藏领域，是自己知道但别人不清楚的部分，即我们平时所说的“隐私”。隐藏的内容未必都是缺点，如身份，往事，欲望，意念等都有可能是我们隐藏的对象，它视一个人的性格和心理而定。

**未知我：**也称为“潜在我”，是一个自己和别人都不知道的领

域，即我们说的“潜能”。一般指一个人经过训练和学习后，可能获得的知识和技能，或者在特定的机会里展示出来的才干。潜意识仿佛隐藏在海底下的巨大冰山，力量巨大却又容易被忽视，充分探索和开发未知我，才能全面深入地认识自我、发展自我、超越自我。



## 和自己来一次面对面的聊天



一个人要是有很强烈的成功愿望，除了奋斗之外，得不停息地去思考，忍受内心的炼狱和折磨，才能够从灰烬中站起来，反败为胜。

我走到今天这一步，并不是因为我念书念得有多好，虽然书我也念得不错，但我认为事业的成功首先应该归因于一个人心理上的自我观察和文化感受。

我喜欢从人的本原心理上去思考问题，这样能不断地医治自己心灵上的创伤，在内心深处做一个勇敢者，做一个成功的人，最后就会有許多机会向你走来。

学会关照内心，独立思考，经常体会自己本原的东西是什么，学会以第三只眼睛看自己，通过每件事情来了解自己内心。

——张朝阳（搜狐公司董事局主席兼首席执行官，毕业于清华大学物理系）