

全球金牌畅销书

入选中国青少年必读书目
中小学图书馆推荐目录



杰出青少年的

THE MOST IMPORTANT

6

个决定

DECISIONS YOU'LL EVER MAKE

[美] 肖恩·柯维
SEAN COVEY

美国杰出青少年领导力训练计划

哈佛大学青年领袖导师成功六定律
《杰出青少年的7个习惯》姊妹篇

★★★

领袖版

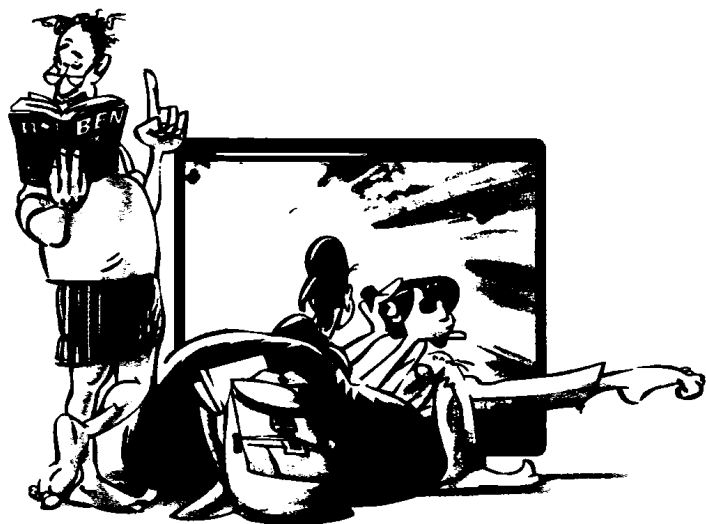
附最全面实用的
训练计划

中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

[美] 肖恩·柯维 (SEAN COVEY) 著

杰出青少年的

10个决定



图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年的6个决定 / 肖恩·柯维著; 王军、王亦兵、王建华译.

—北京: 中国青年出版社, 2006

ISBN 978-7-5006-7224-1

I. 青… II. ①柯… ②王… III. 成功心理学—青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第127634号

The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make

Chinese Translation Copyright © 2006 by China Youth Press

Copyright © 2006 Franklin Covey Company

Franklin Covey and the FC logo and trademarks and trademarks of

Franklin Covey Co. and their use is by permission.

杰出青少年的6个决定

作者: [美] 肖恩·柯维

译者: 王军 王亦兵 王建华

责任编辑: 周红

美术编辑: 夏蕊

出版: 中国青年出版社

发行: 北京中青文文化传媒有限公司

电话: 010-65516873/65518035

网址: www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制作: 中青文制作中心

印刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版次: 2012年1月第2版

印次: 2012年1月第5次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 200千字

印张: 19

京权图字: 01-2006-5747

书号: ISBN 978-7-5006-7224-1

定价: 28.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

目 录

contents

前言 是选择塑造了你 / 009

如何使用本书 / 017

7个习惯速成课

习惯要么成就你，要么毁了你！ / 025

改变你的思维定势 / 026

原则像灯塔要放在首位 / 026

杰出青少年的7个习惯 / 028

第1个决定

我该如何对待自己的教育问题 / 043

关于学校，你应该了解的10件事 / 044

教育态度小测验 / 047

坚持就是胜利 / 048

☆棉花糖故事的启示 / 048

☆现实给辍学者敲响警钟 / 050

☆打破恶性循环的怪圈 / 052

获得学习动力拿高分 / 053

☆勇敢面对挑战 / 054

☆把自己的缺点变成优点和长处 / 061

拿高分的7个秘诀 / 069

☆秘诀1 相信自己，能行 / 069

☆秘诀2 展现自己 / 070

- ☆秘诀3 重视加分作业 /070
- ☆秘诀4 给老师留个好印象 /070
- ☆秘诀5 在红色区内一定不能松懈 /071
- ☆秘诀6 调动一切能够动员起来的力量 /071
- ☆秘诀7 培养良好的学习习惯 /072

成功上大学 /075

- ☆上大学是不是值得 /075
- ☆不低头不认输 /076
- ☆选择合适的大学 /078
- ☆准备报考大学 /079
- ☆准备标准化考试 /080

提前做好职业规划很重要 /080

- ☆多选课广泛尝试，找到兴趣点 /082
- ☆发现自己最擅长的 /084
- ☆深入思考自己到底想要什么 /085
- ☆完成你一生的使命 /086
- ☆人是有巨大潜力的 /088
- ☆找到属于你自己的声音 /089

我的训练计划 /090

第2个决定

我选择什么样的朋友，自己又是怎样的朋友 /097

关于朋友，你应该了解的10件事 /098

朋友关系自我测验 /100

选择什么人做朋友 /101

- ☆我的生活重心是什么 /102
- ☆出名也有烦恼 /103
- ☆做社交女王、模仿者还是γ女孩 /105
- ☆包容怪癖和小毛病 /106

- ☆直接面对流言蜚语和爱欺负人的人 / 107
- ☆在友谊中，竞争不应存在 / 109
- ☆你怎么老是没有时间和我们在一起 / 111
- 交到好朋友的7个要素 / 112
 - ☆要素1 不要急于下结论 / 112
 - ☆要素2 努力从我做起 / 113
 - ☆要素3 建立关系银行账户 / 114
 - ☆要素4 让你自己更可爱 / 116
 - ☆要素5 要有包容一切的胸怀 / 117
 - ☆要素6 以德抱怨 / 119
 - ☆要素7 互相提携 / 119
- 正确对待来自同伴的压力 / 121
 - ☆建立应对同伴压力的防御机制 / 122
 - ☆做真正的朋友 / 127
- 我的训练计划** / 129

第3个决定

我和父母将形成什么样的关系 / 131

- 关于父母，你应该了解的10件事 / 132
- 父母关系小测验 / 136
- 建立关系银行账户 / 137
 - ☆了解对他们来说什么是重要的 / 138
 - ☆讲真话 / 138
 - ☆了解需要，并加以满足 / 139
 - ☆牢记小事 / 139
 - ☆敞开心扉 / 140
 - ☆选择最重要的词句 / 141
- 好烦啊，怎么办 / 143
 - ☆父母总是拿我跟别的孩子作对比 / 144

- ☆父母老是不满意 / 145
- ☆父母真让人没面子 / 146
- ☆父母老是爱得过头 / 147
- ☆父母老是吵个没完没了 / 149
- ☆对待父母离婚 / 149
- 缩小与父母的代沟 / 151
- ☆代沟确实存在 / 151
- ☆设法了解父母 / 152
- ☆改变关系的技巧 / 155
- ☆只需一句话就能解除父母的武器 / 164
- ☆避免常犯的两个典型错误 / 165
- ☆怎样把坏消息转达给父母 / 167
- 如果你不得不拯救父母 / 168
- ☆必要时寻求外界帮助 / 168
- ☆用爱和宽恕作为回报 / 169
- ☆打破恶性循环, 传递良好习惯 / 170
- ☆父母是对你影响最大的人 / 172
- 我的训练计划 / 175

第4个决定

我要和谁约会, 在两性关系上我怎么选择 / 177

- 有关约会和两性关系, 你应该了解的10件事 / 178
- 约会和两性关系小测验 / 180
- 明智的约会 / 181
- ☆有关约会的6个普遍问题 / 182
- ☆明智约会的6项指导原则 / 194
- 关于两性关系的四大误区 / 201
- ☆误区1 每个人都在做这件事 / 202
- ☆误区2 你的性冲动很强, 你难以克制自己 / 204

- ☆误区3 安全的性行为是存在的 / 207
- ☆误区4 没有什么了不起的 / 214
- 爱情可以等待 / 217
 - ☆等待——为了孩子 / 218
 - ☆等待——为了两性关系 / 219
 - ☆等待——为了自由 / 222
 - ☆守候真爱 / 225
- 我的训练计划** / 227

第5个决定

我如何对待吸烟、喝酒、吸毒、色情作品和其他不良嗜好 / 229

- 关于上瘾，你应该了解的10件事 / 230
- 不良嗜好问题测验 / 234
- 三个残酷的现实 / 235
 - ☆第一个残酷现实：它们比你更强大 / 235
 - ☆第二个残酷现实：不仅仅是你一个人的事 / 238
 - ☆第三个残酷现实：毒品毁灭梦想 / 239
 - ☆剖析不良嗜好的真相 / 241
- 事实，所有的事实，只有事实 / 242
 - ☆关于酒的事实 / 242
 - ☆关于烟草的事实 / 243
 - ☆关于俱乐部毒品的事实 / 244
 - ☆关于色情作品的事实 / 245
- 斩草除根 / 246
 - ☆三知 / 248
 - ☆五不 / 249
 - ☆让你的声誉代你说话 / 251
 - ☆战胜毒瘾 / 251
 - ☆远离色情作品 / 253

☆摆脱网瘾、手机控等不良嗜好 / 253

我的训练计划 / 255

第6个决定

发现精彩的自我 / 257

关于自我价值，你应该了解的10件事 / 258

自我价值观小测验 / 261

如何看待别人的评价和真实的自我 / 262

☆别人的评价不一定是真实的 / 264

☆真实的暗示给自己力量 / 265

构建良好的品德与才能 / 267

☆建立自尊的凯旋门 / 268

☆养成高尚的道德品行 / 269

☆发扬天赋才能 / 272

☆明智的决定是自尊之门的拱顶石 / 278

战胜你自己 / 279

☆如果我认为自己相貌不佳，我如何建立自尊 / 280

☆如果我的身材不苗条，我要怎么做 / 282

☆当我被人呼来唤去、羞辱和奚落时，我该怎么办 / 283

☆如何摆脱消沉忧郁的心理 / 283

☆钻石就在你家后院 / 286

☆所有的孩子生来都是天才 / 287

☆拥有健康自尊是你每天的选择 / 289

我的训练计划 / 291

结语 坚守信念，它值得你为之奋斗 / 293

附录 柯维家经典电影 / 296

帮助台 / 297

致谢 / 298

前言 是选择塑造了你

你好，我叫肖恩。

我就是作者。很高兴你拿到这本书！别担心，我的书不会无聊。它和你以前看过的那些书都不一样，是专门为青少年写的，里面的话题全都是你的生活问题、让你头大的问题和你关心的话题。我在书里还用了很多插画（因为我自己不会画，所以花巨资专门请了几位卡通高手）。

这本书的中心思想只有一个，开门见山吧：

青少年面临人生重要转折关头，有六大决定需要你来做；如何选择，如何决定，这将决定你的未来和前途。一定要做出明智的选择，千万不要自毁前途。

但如果你偶尔有行差踏错，也不要认为世界末日就要来了。迅速调整自己的前进方向，重新回到正确的轨道上；记住：下次做决定的时候，一定要明智一些！

◆ 一夜间出现了一堆新问题 ◆

在当今这个世界，做个十几岁的孩子比以前要难得多。你的爷爷也许跟你讲过他从前如何在大雪天翻山越岭地去学校上课，你现在已经远离了这些艰辛；但是，你面前的困难其实一点也不比那座雪山小：铺天盖地的信息、派对上的软性毒品、色情网站、约会强奸、恐怖主义、全球化竞争、抑郁症、来自同伴的激烈竞争……这个世界与父辈当初生活的那个世界已经完全不一样了！

虽然我现在还玩“小人碎石”的游戏，却早已不再年轻。不过，少年时期经历过的那些快乐和悲伤仍清楚地留在我的脑海里挥之不去。我曾经面对很多问题需要解决，更糟的是，大部分问题早在我出世那一瞬间就已经注定了。父亲曾经说过：“肖恩，你刚生出来的时



候两个腮帮子胖嘟嘟的，弄得接生的大夫都不知道哪一头是屁股，该拍哪一头了。”他说这话并不是在开玩笑，如果你看过我小时候的照片就知道了。我的两个腮帮子就像是灌满了水的气球一样耷拉着，别提有多少人因为这个逗过我了。还记得有一次和邻居小朋友跳蹦蹦床玩，轮到我的时候，邻居家的小女孩苏珊大声说出了每个人心里想说的话：“天哪，快看肖恩腮帮子上那些肥肉！”我弟弟戴维还想为我辩护，大声反驳道：“什么肥肉，那些都是肌肉！”他虽然是好心，却惹来了更大的麻烦。从此，每个人见了我都开始叫新外号：“肌肉腮帮子”……

这个问题直到我上初中还没有解决。直到现在我还痛恨七年级，不愿意回忆那时候的所有事情。不过我还记得当时腮帮子的问题仍然困扰着我，有个名叫斯各特的八年级男孩不知为什么专门跟我过不去，总想找碴打架。我也不知道什么地方惹到了他，因为我从前根本就不认识他；或许是他认为自己能够镇得住我吧。他总是和他那几个同伴一起在教室外面的走廊上等着我下算术课，拦住我问敢不敢和他打一架。我从心里怕他，总是想办法绕路走避开他；但痛苦的是有一天还是被逮住了。“嘿，柯维，你这个娘娘腔的大胖子，为什么不敢跟我打一架？”“……不知道。”我喃喃自语。于是他狠狠地朝我肚子上打了一拳，当时就把我打得直不起腰来，我却不敢还手。从那以后，他就不找我麻烦了；可我却觉得自己太丢人了！（顺便说一句，我现在的个头比斯各特大了，很想找他比试比试。开个玩笑！）

升高中后，我惊喜地发现自己的腮帮子终于开始变得正常起来。但是

又出现了一堆新问题，好像就在一夜之间，有很多重大的决定等着我去做，但当时我根本就没有任何心理准备。开学第一周，有人邀请我加入一个俱乐部，那里全都是喜欢喝酒的高年级学生；我不想去，但又不想得罪他们。我交了很多新朋友，开始认识一个又一个女生；其中有一个女生似乎还喜欢上了我，她长得很漂亮，也很强势；和她在一起真是兴奋并害怕着。我满脑子都是问题：我应该喜欢这个女生吗？我该和什么样的人交朋友？我该选哪些课程？我应该参加那个派对吗？我该怎么理清学校、运动和交朋友之间的关系呢？

这些是我一生中曾做出的最重要的决定！但当时，我并没有意识到这一点。

提笔写这本书时，我曾向全国各地几百名青少年发出过一份调查问卷，询问他们：“你目前面临的最大挑战是什么？”以下是他们的一些回答：

“压力。我一直都想把生活中的一切理顺，这是我面临的这么多挑战中最大的问题。”

“父母。我每天都要应付他们，真让我精疲力竭。”

“学校和分数。我妈因为这些对我大喊大叫的。”

“考大学。大考迫在眉睫，我还什么都没有想好。一想这件事就觉得千头万绪的，最后只落了个头疼。所以后来我也就不去想它了。”

“性这个问题比较让我困扰。我现在必须做出正确的选择，这样才不会让今天的错误影响我明天的生活。现在如果十几岁的人了还不接触‘性’，大家好像会觉得有点假正经什么的。”

“钱。钱根本不够花！”

“学校里的八卦！谁又和谁好上了？谁最受大家欢迎？谁的发型最酷？谁最有运动才能？谁最有钱？谁背后说了谁什么话？这真是无聊透顶！”

“同学间的压力是头等问题。我喜欢和好人在一起。”

“父母离婚。他们总是为探视权打个不停。”

“担心家人的安全，因为意外会随时发生。我还见过不少人因为吸毒辍学。真担心自己的弟弟和妹妹。”

“朋友。他们简直快要把我给逼疯了。我现在不再跟他们来往了。他们根本就不重视我，只愿意呆在自己的小圈子里。我觉得自己不属于这个圈子，所以后来干脆离他们远远的了。”

“身体和相貌。”

我总是为自己的体重发愁。”

“约会。我从来都没有约会过。我17岁了，朋友们总拿这事开玩笑，让我觉得自己这么做是不对的。”

我认真研究了所有收回的问卷，同时在三年时间里与世界各地的青少年谈话。在这个过程中逐渐出现了一个固定的模式：青少年自己提到过999个不同的挑战，但是赫然占据前列的只有6个。

更深入地研究下去以后，我发现每个挑战其实都是一个关系人生的选择。和我对话的青少年中有些做出了十分明智的选择，有些人的选择则不够聪明。与此相对应，有些人的生活十分美好，有些人的生活一团糟。这些挑战就像一个个十字路口，让你不得不做出选择，而选择不当的后果往往十分严重。作为青少年，如何应对这些挑战，也就是如何做出你人生中最重要的六个决定！

◆ 人生中你要做出的六个最重要的决定 ◆

① 第一个决定：关于学校。

你如何对待自己的教育问题？

② 第二个决定：关于朋友。

你选择什么样的朋友，自己又是怎样的朋友？

③ 第三个决定：关于父母。

你想与父母和谐相处吗？

④ 第四个决定：关于约会和两性关系。

你会和谁约会，对两性关系怎么看？

⑤ 第五个决定：关于嗜好。

你会怎么处理烟、酒、毒品和其他容易上瘾的东西？

⑥ 第六个决定：关于自我价值。

你会不会欣赏自己？

可能你从来没有认真思考过这些问题，可能有一个问题正让你心烦，也可能所有这些都让你心烦。不管什么处境，都需要了解上述每个决定的详细情况，既要了解好的一面，也要知道不好的一面。只有这样睁大眼睛，

你才能够做出知性的决定。我想，你一定不愿意稀里糊涂地闷头混日子，有朝一日对自己说：“早知如此，何必当初啊！”

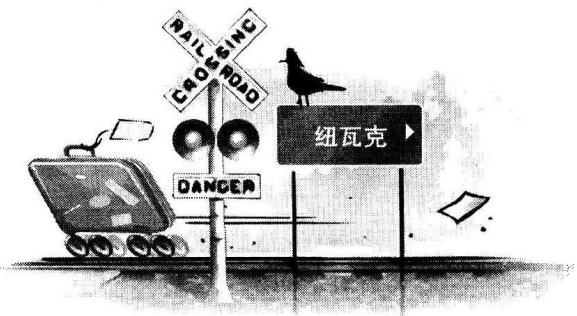
人生处在青少年时期，许多决定将影响你今后的一生。宗教领袖戈登·辛克莱（Gordon Hinckley，美国摩门教领袖）在自己的著作《为之坚持》（*Standing for Something*）中曾经讲过关于自己年轻时的一个故事：

我在丹佛铁路局工作的时候负责客运列车行李车厢的行李和快运交通。有一天，新泽西的同事来电话告诉我，到站的一趟客车行李车厢丢了。车上的三百名乘客全都十分愤怒。当然，他们有理由生气。

我们急忙查找，最后发现这趟从加州奥克兰发车的列车运行到圣路易斯的时候，有位扳道工错误地把一个小铁片移动了三英寸。这个小铁片就是扳道开关，结果那列行李车厢没有到纽瓦克，却去了1,400英里以外的新奥尔良。

监狱里全都是当初做出错误决定甚至是毁灭性决定的人，这些人在生命中某个时刻扳动了一个小小的道岔，结果从此就踏上了一条错误的道路，来到了本不该来的这个地方。

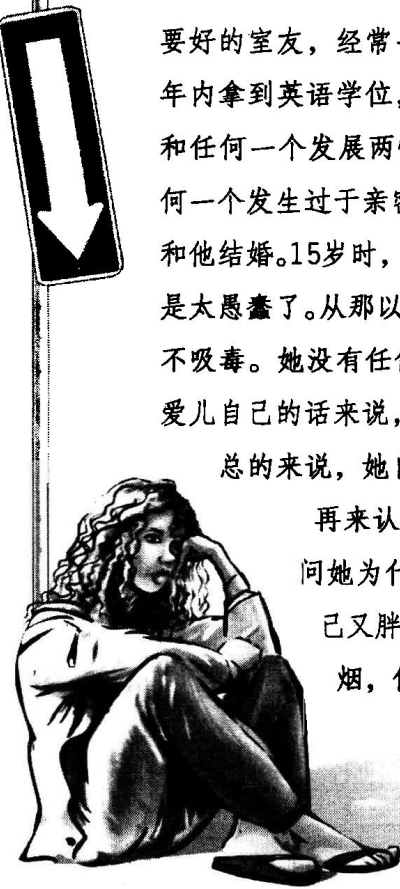
上述这六个决定每一个都像是一个道岔，方寸之间的移动就能够决定我们今后所走的道路是对还是错。



◆ 两个少年不同选择后的成长处境 ◆

想象这样两个即将成人的19岁姑娘：13岁的时候，她们所处的环境几乎一模一样；但是经过一系列的选择以后，19岁的她们如今已经有了天壤之别的处境。

先来认识一下爱儿。她经常面带微笑，考上了当地的一所大学，有两个



要好的室友，经常一起活动。爱儿有奖学金，还兼职担任助教。她计划两年内拿到英语学位，然后当一名教师。她现在和两个小伙子约会，但并不和任何一个发展两性关系。让她感到骄傲的是，自己并没有和他们中的任何一个发生过于亲密的接触。她希望有朝一日能够遇到心目中的白马王子，和他结婚。15岁时，爱儿有过一次吸毒的经验，但随后就意识到这么做实在是太愚蠢了。从那以后，除了偶尔喝一杯葡萄酒之外，爱儿不喝酒，也不抽烟，不吸毒。她没有任何上瘾的东西。爱儿每个周日晚上都给妈妈打电话；用爱儿自己的话来说，她们两个是“铁杆朋友”。虽然她也遇到一些问题，但总的来说，她自信，有自己的奋斗目标，对自己的现状感到满意。

再来认识一下欲儿。她出落得很漂亮，但是自信心很差。有人问她为什么会这样，她回答说：“我也不知道，不过我总觉得自己又胖又丑。”欲儿14岁的时候开始抽烟，现在每天都要抽两包烟，但她总是说自己明天就戒烟。她在一家超市做全职，领取最低薪水。虽然她读完了高中，但从来没有好好读过书，也不想继续念书。她自己住一间公寓，不同时期有不同的男朋友出入。高中的时候，她曾经同时和几个小伙子交往，关系很滥。她自己说：“烂人都被我撞着了。”欲儿和父母之间没有什么联系，和高中时的好朋友也很少联系。她不知道未来怎么打算，也没有什么想法，经常感到抑郁。

两个姑娘。完全不同的人生结果。为什么会这样？全都是因为她们各自的选择。现在你知道了吧，为什么在学校、朋友、父母、约会和性爱、上瘾、自尊等问题上做出正确的选择如此重要！

◆ 穿越十年的小测试 ◆

先来做一个小测试：

做一个自我介绍，把十年前的自己介绍给大家。

如果你的名字叫杰莱米，今年17岁，你就可以这样做自我介绍：“大家好，我叫杰莱米。我今年7岁，住在加拿大的多伦多。我家有爸爸、妈妈和4岁的弟弟。我刚读完一年级。我养了一条金鱼，我给它起名叫斑点。我喜欢足球，也喜欢涂鸦。我很快乐。”

如果你正在阅读这本书，旁边还有别人，可以请求对方一起做这个测试。你要告诉他们这是书上的要求，别让大家觉得你在玩什么心理游戏。先向他们介绍十年前的自己，然后要求他们也这么做。如果你身边没有人，也可以填写下列空格。

十年前的今天日期是_____。

我叫_____。

我_____岁。

我住在_____。

我和_____住在一起。

我最喜欢做的事情是_____。

我觉得_____。

现在转换一下思维方向，再来做一个自我介绍，不过这次是介绍十年后的自己。告诉刚才的那些听众你正在做什么，你是个什么样的人。记住，这次介绍的是你十年后的情况。因此，杰莱米有可能会这么说：

“大家好，我叫杰莱米。我今年27岁，住在加拿大的温哥华。我刚和一个很棒的女孩结婚，她叫杰斯敏。我几年前刚从多伦多大学音乐系毕业，现在一家私立音乐学校教钢琴课。我爱我的家人，经常和他们在一起。我对自己目前的生活很满意。”

十年前的今天日期是_____。

我叫_____。

我_____岁。

我住在_____。

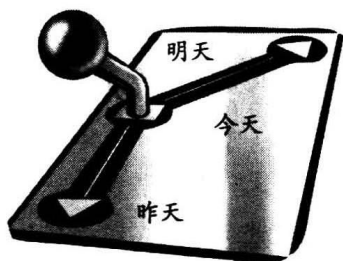
我和_____住在一起。

我最喜欢做的事情是_____。

我觉得_____。

好了，你刚才进行了一次时光隧道的旅行，当你回忆十年前自己生活的时候，想到了什么？十年前你的状态是好还是不好？

将来呢？十年后你又看到了什么？十年后你希望自己做什么？希望自己成为什么样的人？



◆ 决定做什么是你的自由 ◆

先告诉你一个好消息，你十年后将成为什么样的人完全取决于现在的你！而选择什么是你的自由。你可以选择自己将来的道路。更妙的是，你现在就可以做！不论何时何地，你都可以选择开始，选择更加尊重你自己，选择不再同那些拖你下水的人在一起。正是这些选择最终决定了你的生活状态：幸福，还是潦倒？

你应该认识到，虽然你有选择的权利，但是你无法选择自己所做选择产生的结果。这是绑定的，是一揽子的交易。选择和结果就像是土豆泥和酱汁一样密不可分。一旦做出了决定只要坚持下去就行了，就不需要再翻来覆去地去想这个问题。举个例子，如果你选择在学校里得过且过地混日子，从来都不打算去读大学，那么你就必须忍受甚至无缘得到高薪工作面试这样的结果。

没有人希望你一直都做个完美无缺的人，所以也没必要对自己过分苛刻。从今天开始，明智选择自己的生活，你就能够顺利度过这段多事的青少年时期。

当你告别“10”字头，开始庆祝第一个“20”字头生日的时候，我希望你能够这样说：我已成功应对青少年所面对的六大挑战，做出了明智的决定。