



时代光华

父母送给孩子的最佳礼物
北大、清华、南开等名校教授鼎力推荐
献给那些在成长中感到困惑无助
又不肯屈服的青少年



学会自己长大

关于学业、情感、青春与梦想



NLIC2970826669

和云峰 / 著

北大博士为青少年量身打造的青春自助手册

成长励志
最值得青少年
阅读的书籍

光明日报出版社

学会自己长大

关于学业、情感、青春与梦想

和云峰 / 著



NLIC2970825569

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会自己长大 / 和云峰著. —北京: 光明日报出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5112-2808-6

I. ①学… II. ①和… III. ①青少年—人才成长 IV. ①D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 159917 号

学会自己长大

著 者: 和云峰

出版人: 朱 庆

终审人: 温 梦

责任编辑: 朱 宁

责任校对: 谷雅丽

封面设计: 可圈可点

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078244 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuning@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 北京同文印刷有限责任公司

装 订: 北京同文印刷有限责任公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 185 千字

印 张: 13

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2808-6

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

序



力量就在你身上

许久以来我一直对成长怀有深深的敬意，曾有句话这么说：“你可以不成功，但不可以不成长。”我们每个人都会成长，但成长为什么样子，则各不相同。这其中固然有环境的影响，但更重要的是我们选择了不同的成长方式，而这个成长方式影响了你最终长成的样子。

我们渴望长大，但成长的路上总会遇到各种各样的问题。你努力了，可总看不到自己想要的结果，是自己真的不行吗？你也想变好，可有些行为总是克制不了，真的没办法变得更优秀吗？你渴望得到支持，可你的想法父母和老师总是不理解，真的无法沟通吗？你有过这样的困境吗？

很多同学在遇到问题时，总渴望外界能够给予帮助，仿佛别人总有一服“灵丹妙药”，能够解决自己的所有问题，但每个人的问题各不相同，即使问题相同，出现问题的人与环境又不同，这样的万能钥匙很难寻到。你可能看过不少解决问题的文章，也知道一些方法，但你照做了还是有很多问题。今天的我们缺

少的不是单纯的方法，而是缺少发现问题、面对问题、解决问题的能力。我一直信奉“答案不在别人身上”，自己才是一切的根源。我们习惯去外界寻找帮助，去别人那里寻找力量，结果忘记了最重要的力量永远在自己身上。

这本书是关于成长的，涉及了成长过程中无法避开的七类问题：自我问题、学习问题、情绪问题、行为问题、人际关系问题、情感问题和目标生涯规划问题。典型问题的背后隐藏着的是我们需要面对和思考的东西，我希望能多几个角度观察问题，学会思考，学会提问，更要学会自我反省。别人的答案未必适合你，但你从多个角度去观察，总可以找到适合自己的方法。我不希望大家把成长的问题都交给别人解决，逃避自己成长和自己解决问题的责任。别人也许能帮我们一时，但不能帮我们一世。这本书会帮你从多角度观察自己在学习和生活中遇到的问题，相信在书中你能找到解决问题的方法。如果书中的一些话语打动了你，如果一些文字启发了你，那么这都仅仅是一个开始，最重要的是你要把这些知识运用到自己的生命中去。

我一直秉持这样一个观念：学习，一切全在于自己，成功无捷径！你可以把一匹马牵到水跟前，却无法让它饮水；你可以将一个人带到书本跟前，但不能逼他思考。世界上最好的老师也受学生的支配，即使他给学生提供了很多知识，可如果学生不去学，那他什么也教不了。所以说，自己是一切的根源，再好的方法也需要你的执行。这本书最大的价值在于它给予了你发现答案的模式，使用它你可以找到解决问题的方法。当然，找到了方法以后，还需要你的执行。每天学习一点点，每天改

变一点点，坚持下去，一年后，变化超乎你的想象！

在你分析和解决问题时，请遵循三个原则。

原则一：平复情绪。在遇到问题时，冲动是魔鬼，要尽可能平复自己的情绪。

原则二：自己是根源。在分析原因时，尽可能把自己当做一切的根源，不要把原因归结到别人和其他因素上，尽可能从自身找原因，找出解决这个问题自己可以做到的方面。

原则三：重复乃至成为习惯。解决问题，最后还是要落实到行动上，一旦你找到问题根源，有了解决办法，就要坚定不移地做下去，不断重复直至形成习惯。把寻找方法的过程形成习惯，把解决问题的坚持形成习惯。

请记住，你的明天需要你自己掌控。希望这本书能够帮你为明天做好准备。

目 录

序 力量就在你身上

第一章 停下来，重新认识你自己

成长的路上，最难明白、最难看透的就是自我问题。你很容易看到别人的问题，却看不清自己的；你常常羡慕别人的优点和成绩，唯独忽略了自己的。也许你还困扰在自身的缺陷中，迷茫在别人的眼光中；也许你还在模仿着别人，在别人的声音中徘徊……停下！从现在开始，聆听一下自己内心的声音，也许，你会发现不一样的一面。

第一节 谁动摇了你的心——坚定真实的自己 /002

【对话和博士】我真的不行吗 /002

你在意什么 /002

什么影响了你 /004

你身上贴着什么标签 /005

外界的标签并不能阻止你变得强大 /006

第二节 其实你不用自卑——正确评价自己 /009

【对话和博士】自卑让我错过了重点大学 /009

你用什么方式看问题 /010

自卑的背后是什么 /012

神秘的“ABC”理论 013

塑造积极的自己 /015

第三节 成绩代表一切吗——找到自己的价值 /017

【对话和博士】学习好就了不起了吗 /017

如何看待成绩 /018

你的价值是什么 /019

寻找你的优势 /021

第二章 学习是成长中绕不过的坎儿

学习是我们成长过程中的头等大事，成绩几乎是我们每天为之奋斗的终极目标。在家长和老师的“殷殷教诲”中，我们“被充实”地度过了每一天。然而，我们多数是“痛并不快乐着”，各种各样的学习问题让我们头疼，我们焦急而又无措。学习可以快乐吗？究竟有没有学习的捷径可循？

第一节 读书真的无用吗——学习观念 /024

【对话和博士】读书的困惑 /024

上学还有用吗 /025

别被富豪的学历欺骗了 /026

读书无用是谁的借口 /027

观念错了，越努力越痛苦 /029



学习是为了什么	/030
通过头脑风暴寻找学习动力	/032

第二节 大局已定，努力还有用吗——学习态度 /034

【对话和博士】临考前的努力还有用吗 /034

放弃的是什么	/034
只要坚持就有希望	/036
改变学习态度的七条建议	/037

第三节 努力了，为何没有好成绩——学习方法 /041

【对话和博士】付出那么多，却看不到收获 /041

方向比努力更重要	/042
学习方法的秘密	/043
按部就班就是最快的学习法	/049
提高成绩的六个绝招	/050

第三章 糟糕的情绪，到底该拿你怎么办

有人说青春期的孩子容易冲动，难道真的如此吗？人不是机器，人有着丰富的情感，出现负面情绪也是正常的，可是不加控制的负面情绪却是可怕的，原本简单的问题也可能变得复杂。情绪化的背后隐藏着你不曾仔细想过的真相，情商将为你打开这扇“门”……

第一节 限制自己发挥的无形魔手——考试焦虑 /054

【对话和博士】考试的魔障 /054

你在害怕什么	/055
--------	------

“心想事成”的魔力	/057
关键时刻掉链子的原因	058
关键时刻超常发挥的秘密	/060
调整考试心态的六大方法	061
这些准备帮你赢得考试	/064

第二节 你怎么可以比我更优秀——羡慕嫉妒恨 /066

 【对话和博士】迷失在嫉妒中的青春	/066
揭开“魔鬼”的外衣	/067
别人的优秀不妨碍你的成功	/069
处理“嫉妒羡慕恨”的七大魔法	/071

第四章 明知不对，可为什么总是管不住自己

总有些事情你并不想做，或者说你并不想变成这样，但你发现你实在控制不了自己的行为，比如做事拖拉、逆反叛逆、上网成瘾……太糟糕了，要如何应对这些行为？也许，有人告诉你克服这些问题很难，甚至有人认为这是成长中必然的事情，其实，答案不是你想象的那样。

第一节 事到临头才想起，你还有多少时间——拖拉 /076

 【对话和博士】深陷拖拉的泥潭，我该怎么办	/076
我们生活在拖拉的世界中	/077
为何做事会拖拉	/081
你的时间哪儿去了	/083
时间管理六大原则	/086
摆脱拖拉的十条魔法	/089



第二节 看清脚下的路，不要南辕北辙——逆反 /093

【对话和博士】全世界都和我“作对” /093

逆反不是你的专利 /093

能否心怀感激 /095

抑制冲动的五条建议 /097

第三节 你看得清“虚拟世界”的自己吗——网络成瘾 /100

【对话和博士】我是虚拟世界的“神” /100

网瘾背后的秘密 /100

为何好的事情很难上“瘾” /102

走出“上瘾”的六条魔法 /104

第五章 头疼的人际问题，该对谁说心里话

人生不是孤岛，成长的路上有同学、朋友、老师和亲人相伴。也许，独处是一种寂寞，可是与人相处却又是一种困惑：到底该以何种方式与同学、朋友相处？到底该如何认识老师？家本是温暖的港湾，为何有时成为你痛苦的根源？你是否因处理不好人际关系而焦虑？如何突破人际相处的“囚牢”呢？

第一节 莫做没水喝的和尚——同伴关系 /110

【对话和博士】我还要维持这种虚伪的关系吗 /110

错位的同学关系 /110

不想失去却又不得不忍受 /112

你需要什么样的朋友 /114

三个和尚真的没水喝吗 /117

向“大雁”学习 /118

第二节 老师你是伯乐还是“敌人”——师生关系 /121

【对话和博士】学生与老师的“战斗” /121

你没有想过的另一面 /122

即使有“伯乐”，你也得是“千里马” /123

和谐师生关系的六条建议 /124

第三节 家，如何成为避风的港湾——亲子关系 /127

【对话和博士】为何家会伤人 /127

我想有个家 /128

你了解自己的父母吗 /129

爱可以重来 /131

第六章 青涩的恋情，想躲却躲不开

成长的过程，离不开异性的相处，多彩的青春也正是有了男生和女生才显得绚烂。男生喜欢得到女生的关注，女生又何尝不希望抓住男生的眼球？但为何爱她/他却成了彼此的伤害？男生、女生到底该如何相处？青涩的恋情就是上帝的禁区吗？

第一节 莫名的就是喜欢你——青涩恋情 /136

【对话和博士】莫名的悸动 /136

青春期你需要知道的事 /137

性意识是这样发展的 /139

这并不是“早恋” /140

你要明白的“情”和“事” /142

喜欢也可以成为动力 /143



第二节 爱你还是伤害你——爱的困惑 /145

【对话和博士】她是怀着孕完成高考的 /145

当“爱”成了伤害 /146

“空虚”不是借口，“潮流”不是理由 /147

爱的另一面也是爱 /149

第七章 面对未来，给自己一个梦想

儿时我们都曾有梦想，可随着年龄的增长，梦却变远了，甚至我们不敢再做梦。未来不是梦，可是连梦都没有的未来会是什么样？你可曾写出过自己的梦想？你还愿再带着梦想上路吗？一艘没有航行目标的船，任何方向的风都是逆风，你的船会驶向哪里？一个明晰自己前行方向的人，自然会想方设法找到前进的道路。请记住丘吉尔的名言：“我没有路，但我知道前进的方向。”

第一节 莫让自己蒙着眼睛走 /154

【对话和博士】遗失的梦想，迷茫的目标 /154

你知道自己要什么吗 /154

梦想不是直线 /156

寻找梦想的精灵法则 /158

书写力量 /159

第二节 莫让自己陷入选择的误区 /162

【对话和博士】我的前途谁做主 /162

没有选择，还是选择太多 /163

放弃是一种智慧 /164

变通，让你的梦想更现实 /165

选择成就明天 /167

第三节 学会自己长大 /169

【对话和博士】梦想并不遥远 /169

改变别人不如改变自己 /170

别为自己设限 /172

知道还要做到 /174

习惯帮你实现梦想 /175

附录 优秀学习方法五篇 /181

如何预习 /181

如何做题 /183

如何考试 /185

如何分析试卷 /188

提高成绩的万能方法 /190

第一章

停下来，重新认识你自己

成长的路上，最难明白、最难看透的就是自我问题。你很容易看到别人的问题，却看不清自己的；你常常羡慕别人的优点和成绩，唯独忽略了自己的。也许你还困扰在自身的缺陷中，迷茫在别人的眼光中；也许你还在模仿着别人，在别人的声音中徘徊……停下！从现在开始，聆听一下自己内心的声音，也许，你会发现不一样的一面。



第一节

谁动摇了你的心——坚定真实的自己

对话和博士

我真的不行吗

以前我是老师眼里的优等生，同学眼中的佼佼者。当我以优异的成绩考入重点中学后，初一一年却将我所有的自信击碎了。第一次没考好时，我告诉自己，这只是暂时的；第二次没考好时，我依然对自己说，我能行；可是，第三次、第四次……当老师关注的目光不再属于我，当同学敬佩、羡慕的眼神渐渐远离我，当父母不再把称赞和荣耀挂在口头时，我彻底迷茫了，难道我真的没法适应中学生活，无法学习好吗？整整一年，一次又一次的失败，老师、父母那无声的叹息，真的暗示了我的命运吗？



你在意什么

我想没有人没遭遇过困难，经历过失败。困难、挫折也是我们成长的一部分，一个人势必在挫折中成长。中学阶段我也经历了不少失败，成绩



也是起伏不定，甚至高考落榜。落榜后，我几乎要放弃，不敢找同班同学，不敢拜访老师，甚至不敢面对父母，只想把自己关起来。其实遇到挫折难免产生挫败甚至放弃心理，失败不可怕，可怕的是放弃。逃避痛苦追求快乐是我们的天性，有逃避放弃的想法并不可耻。在成长的过程中，多数人都动摇过，正如风吹来树会摇动，只要不倒不折就没问题，动摇但不至放弃。

这个初一男孩，看似是被一次又一次的考试失利所影响，实则是因为老师、同学、父母对自己不再在意，让他失去了那种自豪感，这才是他难过的真正原因。遭遇失败时，我们常忽略了失败背后的原因，而是过分在意失败后别人对自己的看法。

此时，我想问下你有在意的东西吗？在意老师对你的看法，希望老师能够表扬你？在意同学对你的看法，希望同学能够敬佩、羡慕你？在意父母对自己的看法，希望父母能够以你为荣？在意……你会在意什么？我希望你能静下心来想一想。

○ 你在意的事情是 ○

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

你有没有想过自己为什么会在意这些事情？是因为害怕失去某些东西，还是因为害怕不被认可，抑或是因为……我建议你思考下，听听内心的声音，仔细考虑下自己在意的原因是什么。在意是因为害怕，弄清楚害怕什么后有利于你面对害怕，同时，也有利于你走出困境。

○ 你在意的原因是 ○

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.