

让亿万青少年重新认识自己的书！

早立志，早成才

送给青少年的人生导航书

罗颖 编著



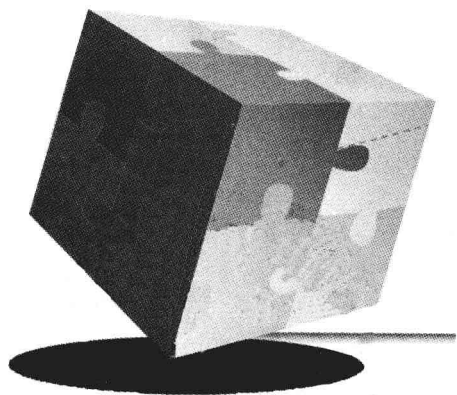
为青少年的未来成才之路，提供有益的指导与帮助

成才需要指点，成功需要智慧
拥有好书指点，成就未来之才

 经济科学出版社

早立志，早成才： 送给青少年的人生导航书

罗 颖 编著



经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

早立志, 早成才: 送给青少年的人生导航书 / 罗颖编著
—北京: 经济科学出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2064 - 6

I. ①早… II. ①罗… III. ①人生哲学 - 青年读物
②人生哲学 - 少年读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 143287 号

责任编辑: 李 娅 张 力

责任校对: 徐领柱

责任印制: 李 鹏

早立志, 早成才: 送给青少年的人生导航书

罗 颖 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: esp@esp.com.cn

香河县宏润印刷有限公司印装

880 × 1230 32 开 11.5 印张 235000 字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2064 - 6 定价: 26.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)



前言

这是一本写给青少年的人生导航书，书中涉及的问题是青少年成长过程中最困惑的问题。对青少年而言，问题意味着机会，解决了问题就是一种进步。青少年不能成才往往是因为被问题困扰住了，只有不断解决问题，不断获得机会，不断进步，才有未来的成才。

假如你是一名学生，我想你可能会遇到各式各样的问题，也许你读过不少解决这些问题的文章，也许你知道一些方法，然而，知道了方法却不等于能解决问题。你有过这样的困境吗：你努力了，可总是得不到自己想要的结果，真的是自己不行吗？你也想要变好，可有些行为总是克制不了，真的没有办法变得更优秀吗？你的想法父母和老师总不理解，特别是父母，你渴望被理解被支持，可结果总不能如你愿，你和他们真的无法沟通吗？

出现问题痛苦的，解决问题更是痛苦。我们总是觉得没有合适的方法，总想从某位

早立志，早成才：送给青少年的人生导航书

“高人”身上获取解决问题的最直接的办法，殊不知问题的答案一直以来就在你身上，你也只能从自己身上寻求解决方法，而且，这个方法还要你亲自去实践。

本书的核心思想是：

重要的不是问题是什么，而是怎样看待问题，怎样分析问题，怎样找到解决问题的方法，怎样让自己更好地实施方法。自己才是一切根源，如何解决问题，自己是关键，与其等待不知何时才会出现的“贵人”帮你，不如求助自己——求人不如求己，当你积极主动地将目光转移到自己身上时，你会发现问题的方法原来就在你身上；找到方法仅是开始，需要你能不断重复地实施，形成解决问题的习惯。总之，问题总是没有方法多。

读这本书前，请你在心中种下这粒种子——自己是一切的根源。先告诉大家一个很重要的理论——情绪认知的 ABC 理论：

美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯提出一个著名的 ABC 情绪认知理论，它的核心观点是：一个事件发生后所产生的情绪及结果，并不取决于事件本身，而是取决于人们对于这一事件的看法、态度、评价、认知和信念。

对于一件事情发生后产生的结果或情绪，通常有三种看法：

第一种看法：事件发生后，产生的结果或情绪，仅取决于这件事本身，而与人们的看法、态度、评价、认知和信念等没有关系。

第二种看法：事件发生后，产生的结果或情绪，仅取决于人们对这件事的看法、态度、评价、认知和信念等，而和这件事本身没有关系。

第三种看法：事件发生后，产生的结果或情绪，不仅和这件事

本身相关，而且与人们对这件事的看法、态度、评价、认知和信念等相关。

你选择哪个答案？答案是：第二种看法！

有个很有趣的小故事，看完后你就能更容易理解这个意思。

有一位老鞋匠，在进入城镇所必经的道路上修补鞋子已经40年。有一天，一位年轻人经过，正要进入城里，看到老鞋匠低着头修补鞋子，他问老鞋匠：“老先生，请问你是不是住在这个城里？”老鞋匠缓缓抬起头，看年轻人一眼，回答说：“是的，我在这里已经住了快40年了。”年轻人又问：“那么你对这个村落一定很了解。因为工作的关系，我要搬到这里，所以想请教你，这是一个怎样的城镇？”老鞋匠看着这个年轻人，反问他：“你从哪里来，你们那儿的民情风俗又怎么样？”年轻人回答：“我从某地来，我们那里的人哪，别提了！那些人都只会做表面工夫，表面上好像对你很好，私底下却无所不用其极、钩心斗角，没有一个人会真正地对你好，在我们那里，你必须很小心才能活得很好，所以我才不想住在那里，想搬到你们这儿来。”老鞋匠默默地看着这个年轻人，然后回答他说：“我们这里的人比你们那儿的更坏！”这个年轻人哑然离开。

过了一阵子，又有另一个年轻人来到老鞋匠面前，也问他：“老先生，请问你是不是住在这个城镇？”老鞋匠缓缓抬起头，望了这个年轻人一眼，回答他：“是的，我在这里已经住了快40年了。”这个年轻人又问：“请问这里的人都怎么样呢？”老鞋匠默默地望着他，反问：“你从哪里来，你们那儿的民情风俗又怎么样？”年轻人回答：“我是从某地来，那里的人真的都很好，每个人都彼此关心，每个人都急公好义，不管你有什么困难，只要邻居、周遭的人晓得，他们

早立志，早成才：送给青少年的人生导航书

都会很热心地来帮助你，我实在舍不得离开，可是因为工作的关系，不得不搬到这里。”老鞋匠注视着这个年轻人，绽开温暖的微笑，告诉他：“你放心，我们这里每一个人都像你那个城镇的人一样，他们心里都充满了温暖与温馨，也都很热心地想要帮助别人。”

同样的一个城镇、同样的一群人，这位老鞋匠却对两位年轻人作了不同的形容与描述。遇到问题后，假如你仅是从外界、从别人身上找原因，对自身的原因考虑得少或者干脆不考虑，你将很难找到解决问题的真正方法。

读本书时，你要在心中树立一个信念——要做一个有智慧的人。聪明并不意味着智慧。所谓智慧，应该是思考和实践的结合。只有思考才能想出办法，有了办法需要实践来验证，验证的结果又会修正办法，而实践后的反思，又会让你对整个过程有更透彻的认识，获得更大的收获。

方法总比问题多，可正因为方法太多了，才要找出适合自己而又核心的方法。就分析问题解决问题而言，情商是一个让你幸福的方法，与其说是方法，倒不如说是藏在你身上的宝藏，只是你从来没有让它成长，让它发挥作用，你一直忽略了分析和解决问题的方法就在自己身上。

本书各个章节都很独立，你可以按照顺序阅读，也可以跳出章节，找你最关心的内容阅读。

目录

第一章 看不透的自我问题

世界上没有两片相同的叶子，也不可能有两个完全相同的人。在成长的过程中，最难明白最难看透的问题是关于自我的问题。你常常羡慕别人的优点和成绩，唯独忽略了自己，唯独看不到自己身上的优点。也许你还困扰在自身的缺陷中，也许你还迷茫在别人的眼光中，也许你还在模仿着别人，现在是时候认识完整的自己，接纳这样的自己，进而提升这样的自己了。

第一节 坚定真实的自己——是谁动摇了你的心 /2

情景再现 /2

学子之感——迷惑的“标签” /3

家长之困——什么影响了父母的判断 /7

学子方法——走自己的路与听别人的话 /9

家长方法——问题“选择会” /12

第二节 正确评价自己——谁都有自卑的一面 /15

情景再现 /15

早立志，早成才：送给青少年的人生导航书

学子之感——用什么眼光看自己 /16

家长之困——孩子总是有问题 /21

学子方法——塑造积极的自己 /23

家长方法——帮孩子正确地评价自己 /25

第三节 找到自己的价值——成绩并不是一切 /27

情景再现 /27

学子之感——成绩之外还有什么 /28

家长之困——不要虚伪地告诉孩子是为了成才 /38

学子方法——寻找你的优势 /42

家长方法——给孩子思考自己价值的基础 /44

第二章 绕不开的学习问题

学习，是孩子成长过程中的头等大事，成绩几乎成了他们每天生活中最要命的追求，在家长和老师的“殷殷教诲”中，他们“被充实”地度过了每一天。然而，大多数孩子是“痛并不快乐着”，各种各样的学习问题让他们头疼，也让家长既焦急而又无措。学习是成才途中绕不过的坎儿，有什么方法可以解决孩子和父母的问题吗？

第一节 观念——读书无用 /50

情景再现 /50

学子之感——读书有用吗 /53

家长之困——上学困住了谁 /61

学子方法——寻找学习的动力 /63

	家长方法——做孩子成长路上的明灯 /67
第二节	努力为何没有好成绩 /69
	情景再现 /69
	学子之感——问题在哪儿 /70
	家长之困——孩子是学习的料吗 /82
	学子方法——对症下药走出雷区 /87
	家长方法——做上进孩子背后的合格父母 /96
第三节	态度——结局已注定，努力还有用吗 /98
	情景再现 /98
	学子之感——努力还有用吗 /98
	家长之困——束手无策的放任 /108
	学子方法——态度比结果更重要 /110
	家长方法——不让孩子埋下未来的隐患 /113

第三章 控不住的情绪问题

人不是机器，人有着丰富的情感，当情绪激荡时，你很难保持平和的心态，原本简单的问题也可能变得复杂。冲动是魔鬼，可是很多人都很冲动，有人说青春期的孩子容易冲动，难道真的如此吗？一个人只愿看到自己愿意看到的世界，有时候你越不愿意想的事情越会发生，坏情绪像一个绳索，一旦它裹缠上了身便难以解开。成长的过程也是付出代价的过程，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，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 考试焦虑——限制自己发挥的无形魔手 /116

情景再现 /116

学子之感——考试真可怕 /117

家长之困——墨菲定律 VS 麦克斯韦尔定律 /123

学子方法——准备赢得考试 /127

家长方法——好成绩的背后有你的一半 /133

第二节 羡慕忌妒恨——你怎么可以比我优秀 /135

情景再现 /135

学子之感——难以抵挡的“心魔” /136

家长之困——忌妒的悲剧 /147

学子方法——别人的优秀不妨碍你的成功 /149

家长方法——让“忌妒”成为孩子前进的动力 /155

第四章 管不了的行为问题

总有些你不想做，有时却又控制不了的事情，太糟糕了，要如何应对这些行为呢？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，可是，答案不一定是你想象的那样。管不了并不意味着不能管，什么方法能够克制它们呢？

第一节 拖拉——事到临头才想起，你还有多少时间 /160

情景再现 /160

学子之感——莫名其妙的拖拉 /161

家长之困——谁造就了孩子的拖拉 /172

	学子方法——成为时间的主宰，拒绝拖拉 /175
	家长方法——孩子的成长不能等待 /183
第二节	逆反——看清脚下的路，不要南辕北辙 /186
	情景再现 /186
	学子之感——反抗还是感激 /187
	家长之困——逆反背后藏着谁的魔鬼 /198
	学子方法——控制情绪心怀感恩 /203
	家长方法——让“南风”温暖孩子的心 /208
第三节	网络成瘾——你看得清“虚拟世界”中的自己吗 /212
	情景再现 /212
	学子之感——网瘾背后的秘密 /213
	家长之困——问题孩子的背后是问题家长 /222
	学子方法——走出依赖，走近危机 /228
	家长方法——众里寻他千百度，方法却在你身上 /235

第五章 处不好的人际问题

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，以何种方式与老师相处；家是温暖的港湾，为何有时成为你痛苦的根源，你是否被一个无形的口给困住了？如何突破人际相处的“囚”牢呢？

第一节 同伴关系——莫做没水喝的和尚 /242

早立志，早成才：送给青少年的人生导航书

情景再现 /242

学子之感——同伴我该拿你怎么办 /243

家长之困——莫让孩子成为温室的孤苗 /252

学子方法——像“雁群”一样构建自己的班级 /254

家长方法——帮孩子开设“人际关系账户” /257

第二节 师生关系——老师你是伯乐还是刽子手 /259

情景再现 /259

学子之感——老师我该如何“看”你 /260

家长之困——老师怎样做才能帮助孩子 /269

学子方法——你自己必须是“千里马”，师生共勉的6条建议 /273

家长方法——架起老师与孩子间的桥梁 /275

第三节 亲子关系——家，如何成为避风的港湾 /279

情景再现 /279

学子之感——为何家会伤人 /279

家长之困——怎样做孩子才会接受 /287

学子方法——把心中的爱拿出来，理解父母的6大金律 /299

家长方法——给孩子温暖的家，理解孩子的6大金律 /301

第六章 躲不开的情感问题

青春——正年轻的我们心怀梦想。成长的过程，离不开与异性的相处，灿烂的青春也正是有了男生和女生才显

得丰富多彩。天生的异性相吸，男生喜欢受到女生的关注，女生又何尝不希望抓住男生的眼球。男生女生到底该如何相处？青色的恋情就是上帝的禁区吗？爱他为何成了彼此的伤害？

第一节 青涩恋情——莫名的就是喜欢你 /308

情景再现 /308

学子之感——我不可以喜欢他吗 /310

家长之困——早恋是禁区吗 /322

学子方法——让喜欢成为动力 /325

家长方法——你可以把“地下工作者”转为
“合法化” /327

第二节 爱的困惑——爱你还是伤害你 /331

情景再现 /331

学子之感——当“爱”变成伤害 /333

家长之困——毁掉孩子的不仅仅是早恋 /342

学子方法——爱的另一面也是爱 /347

家长方法——用你的爱换来孩子的真“爱” /351

参考书目 /353

第一章

看不透的自我问题

世界上没有两片相同的叶子，也不可能有两个完全相同的人。在成长的过程中，最难明白最难看透的问题是关于自我的问题。你常常羡慕别人的优点和成绩，唯独忽略了自己，唯独看不到自己身上的优点。也许你还困扰在自身的缺陷中，也许你还迷茫在别人的眼光中，也许你还在模仿着别人，现在是时候认识完整的自己，接纳这样的自己，进而提升这样的自己了。

第一节

坚定真实的自己——是谁动摇了你的心

【情景再现】

要不要放弃？

有一个高一的男孩在 QQ 上给我留言：

初中时我是老师眼里的优等生，同学眼中的明星。当我以优秀的成绩考入重点高中后，高一的一年将我所有的自豪都击碎了。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，我依然告诉自己，自己能行；可是，第三次、第四次……当老师关注的目光远离我时，当同学敬佩羡慕的眼神远离我时，当父母不再把我的称赞挂在口头时，我不知所措，迷茫了，我是不是真的没法子适应高中，没法子学习好？整整一年，一次又一次的失败，同学、老师、父母那无声的叹息，真的暗示了我的命运吗？

有位家长在 QQ 上给我留言：

我现在不知道怎么管教我的女儿了，她都高二了，怎么就是不知道学习呢？我同事的女儿跟她一般大，真是让人省心，成绩好不说还不叫人操心。为了她我操碎了心，要衣服给买衣服，要鞋给买鞋；学习不好，这个复习班，那个辅导班，还有家教，也没少请。可是，她就是不听我的，还跟我对着干。不少朋友劝我，孩子可能

真不是学习的料，让她好好成长吧，能够正常成人就好，还是顺其自然吧。我的孩子在初中时是很优秀的，可是到了高中就成这样了，难道真的不行吗？

【学子之惑——迷惑的“标签”】

我想你一定遭遇过困难，也一定经历过失败。失败后，你有过放弃的念头吗？我在中学阶段也经历了不少失败，成绩亦是如此，甚至第一次高考落榜，当时，我几乎要放弃，不敢去找班里的同学，不敢去看望教自己的老师，甚至面对父母都很别扭，只想把自己关起来。

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，我们都曾经动摇过，然而，你是否清楚自己为什么动摇，明白原因远远比动摇的事实更重要。

你在意什么？

你有什么在意的东西吗？有些同学在意老师对自己的看法，希望老师能够表扬自己；有些同学在意同学对自己的看法，希望同学能够敬佩羡慕自己；有些同学在意父母对自己的看法，希望父母能够以自己为荣；有些同学……你在意的是什么呢？

你在意的事情是：

你有没有想过你为什么会在意这些事情？因为害怕失去某些东西，还是因为害怕不被认可？这是你必须思考清楚的问题，希望你