

# Daily Life Strategies For Teens

《纽约时报》畅销书  
美国青少年中最具影响力的书

## 青少年 日常生活 策略

[美] 杰伊·麦格劳 著  
Jay McGraw



 中国青年出版社

**Daily  
Life Strategies For  
Teens**

《纽约时报》畅销书  
美国青少年中最具影响力的书

**青少年  
日常生活  
策略**



[美] 杰伊·麦格劳 著  
Jay McGraw

中国青年出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年日常生活策略/(美)麦格劳著;王思婕译.  
北京:中国青年出版社,2003  
ISBN 7-5006-5392-1/D·169  
I. 青… II. ①麦…②王… III. 青年修养—青少年读物 IV. D432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 086695 号

Daily Life Strategies for Teens by Jay McGraw  
Chinese translation Copyright © 2003 by  
CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE  
Copyright © by JAY MCGRAW Simplified  
Chinese characters edition arranged with  
SIMON&SCHUSTER INC.  
through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY,  
LABUAN, MALAYSIA.

## 青少年日常生活策略

作 者: [美]杰伊·麦格劳  
译 者: 王思婕  
责任编辑: 刘 炜  
文字编辑: 周铁羽  
美术编辑: 张淑芳  
责任监制: 于 今  
出 版: 中国青年出版社  
发 行: 中国青年出版社北京中青文  
书刊发行中心 (010)65516875  
制 作: 中青文制作中心  
印 刷: 中国青年出版社印刷厂  
版 次: 2003 年 10 月第 1 版  
印 次: 2003 年 10 月第 1 次印刷  
开 本: 787 × 1092 1/32  
字 数: 90 千字  
印 张: 7  
京权图字: 01-2003-6722  
书 号: ISBN 7-5006-5392-1/D·169  
定 价: 18.00 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)84251190  
中国青年出版社  
(010)65516875  
(010)65516873

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

## 序 言

多年来，我一向遵循着十大生活法则，并因此而得益于这十大生活法则带来的好处。然而我必须承认我最经常想起的是生活法则的第七条，它的内容是“生活可以被管理，却不能被加工。”不论你对生活法则了解得多么深刻，或者你打算多么严格的遵循它，我们有时候还需要做一些能激发我们灵感的事情。

这就是我为什么写这本《青少年日常生活策略》的书的原因所在。它使你有持之以恒的精神，并给你以鞭策。我知道这对我来说是经常需要的。

无论它是动力、灵感或者只是迅速提醒你自已正在寻找的是什么，你都能在这本书里找到答案。所以，尽情的享受这本书吧！并且庆幸你迈出了给自己创造一个更加美好生活的重要的第一步。

永远记住，努力工作并且享受生活，这是惟一的途径。





1月1日

地狱里只有漂流；天堂里却是驾驭。

——萧伯纳



1月2日

什么是策略？简单的说就是：打算得到在生活里对你有用的东西。



1月3日

重要的是懂得什么是你在生活里不想要的，因为这会使你更清楚的鉴别，什么是你想从生活中排除的东西。



1月4日

每天早上当你准备起床的时候问自己以下几个问题：

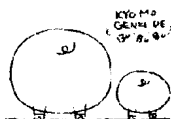
我真正想要的是什么？

我怎样做才能使我的生活变得更美好？

我怎样做才能感受到生活的激情和强烈的兴奋感？

我想在我的生活里增添什么？

我想排除什么？



1月5日

你认为你得到了能给你的生活带来巨大转变的能量了吗？或者你认为由于你尚不能自立，因而你只能严守生活所赋予你的一切而不敢越雷池一步？我向你保证：你有比你意识到的更强大的自身能量，你只不过还不知道怎样运用它罢了。



1月6日

你不要在生活中“投机取巧”。



1月7日

你的未来建立于你的现在，而你的现在正塑造着你的未来。既然你生活在现在，你就应该为你的现在考虑，而不必为你的未来操心。你现在的选择是在为你的未来打基础。



1月8日

为了得到你现在想要的,为了准备得到你将来想要的,你应该做好你力所能及的事情,别再抱怨你力所能及的事情。现在就开始考虑什么是你力所能及的事情,什么是你力所能及的事情。



1月9日

我们在哪里都可以生根开花,我们在哪里都可以生活得快乐幸福。



1月10日

成功和胜利都不会从天而降。如果你懂得规律并且学会运用规律,你也可以获得成功。



1 月 11 日

在很多方面你都可以控制你还不完全了解的生活。如果你理解并且每天都去运用十大生活法则，你就会得到你认为应该得到的信任和独立；你就会在任何人面前都充满自信；你就会知道你有处理任何困境的潜在能力；你就会掌握使你能够做出正确选择的途径，从而得到你想得到的结果。

**激励向上**



1 月 12 日

成功的秘诀就是了解一些没人了解的事情。

——亚里士多德·奥纳西斯



1 月 13 日

当你违反生活法则的时候，你只会得到你不想要的，而得不到你想要的。



1月14日

没有什么比想玩一个游戏却不知道它的规则是什么而更令人沮丧的了。你无法确认目标，你也不具备游戏所需要的技巧。然而，当你知道游戏怎样运转时，一切又是那么的容易。在许多方面，生活就像任何的游戏一样，需要规律和技巧。



1月15日

如果你想取得生活比赛的胜利，你必须懂得比赛的规则。同时你也要清楚处罚和奖赏与是否违反规则是紧密相连的。



1月16日

如果你失去了自制力，那你就有可能遵循十大失败者的法则。这十大法则使你成为生活的过客，而不是生活的主导者。这十大失败者法则是：

1. 你不需要计划你的将来，只是在你做的时候去理解它。
2. 生活就是缘分。
3. 你把自己的问题归咎于他人。
4. 你不需要承认自己的错误。
5. 要耐心，让我的生活更成功。
6. 生活就是生活。
7. 你在某件事上做对了一次，你就永远都不再注意它了。
8. 人就是人。
9. 试着让自己感觉好些。
10. 依赖幸运。



1 月 17 日

如果你选择忽略生活法则，自己乱闯乱撞，并且奇怪自己为什么永远也不能成功。由于你采取自欺欺人的方式，所以，得不到你应该得到的东西。你应该抽出时间去学习生活法则，适应生活法则，根据生活法则来塑造你的选择与行为。



1 月 18 日

这可能是形成生活策略的最佳时机，是把你的基础建立在你未来生活之上的时候，是你学会坚持自己的意见和勇敢地面对自己的正确途径的时候。



1 月 19 日

我们当中的很多人都停止了梦想，我们现在只是在反抗每天生活给予我们的。问题是，如果你根本不知道你想要的是什麼，不知道生活中包括些什么，那你想制定出任何计划或者有任何目的地活着几乎是天方夜谭。



1 月 20 日

你应该满怀希望重新开始，就是说思考确定什么是你想要的，什么会使你快乐。