

优秀青少年成长成才丛书

青少年 怎样将缺点 转化为优点

金舒 / 编著



ARCTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

金舒 / 编著

青少年 怎样将缺点 转化为优点

常州大学图书馆
藏书章

QINGSHAONIAN ZENYANG JIANG QUEDIAN ZHUANHUAWEI YOUDIAN



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年怎样将缺点转化为优点/金舒编著. —合肥:
安徽文艺出版社, 2013. 7

(时代馆书系·优秀青少年成长成才丛书)

ISBN 978 - 7 - 5396 - 4431 - 8

I. ①青… II. ①金… III. ①成功心理 - 青年读物
②成功心理 - 少年读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069819 号

出 版 人: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚

责任编辑: 郑 标

装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 [www. press - mart. com](http://www.press-mart.com)

安徽文艺出版社 [www. awpub. com](http://www.awpub.com)

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号

邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 制: 河北省三河市杨庄双菱印装厂 电 话: (0316) 3650395

开 本: 700 × 1000 1/16 印张: 13 字数: 180 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究



绪 论

1. 有缺点并不可怕，不存在没有瑕疵的美玉 001
2. 努力把自己的缺点转化成优点 003
3. 对自己的缺点决不姑息迁就 005
4. 成长过程“树大自然直”不可信 007

第一章 在自信中改变自我

——把缺点变为优点的综合方法

1. 首先要找到自己身上缺点的根源 009
2. 最根本的是激发自己的上进心 011
3. 即使有缺点也要充满成功的自信 013



4. 在维护自尊的需要中赏识自己 015
5. 用肯定优点的方法去纠正缺点 017
6. 逐步增强自我管理能力 018

第二章 一切为了学习

——把学习中的缺点变为优点

1. 激发浓厚的学习兴趣 022
2. 变厌学为爱学乐学 026
3. 及时消除对老师的抵触情绪 028
4. 由不爱动脑转变为善于思考 030
5. 用正确的策略引导自己由不爱阅读转化为嗜读如命 032
6. 有效提高记忆力, 改变记忆力差的情况 034
7. 用专心致志克服走神 038
8. 养成良好的学习习惯有助于成功 041
9. 下力气矫正学习效率不高的弊病 043
10. 由浪费时间变为惜时如金 046
11. 由偏科转变为全面发展 047
12. 讲究方法, 克服学习中的“高原现象” 050
13. 改变对学习和作业不负责任的态度 053
14. 将潦草的字迹纠正得工整清晰 054



15. 纠正只抓进度不抓复习的习惯·····	056
16. 做学习的主人，改正害怕考试的缺点·····	058
17. 由考试粗心变得细心认真·····	060
18. 坚决改正考试作弊的恶习·····	062
19. 在训斥责罚中警醒，杜绝旷课·····	063
20. 化解学习压力有方法·····	064

第三章 学会做人

——把品行方面的缺点变成优点

1. 纠正缺乏同情心的缺点·····	068
2. 净化心灵，克服自私的毛病·····	069
3. 拥有广阔的宽容心·····	070
4. 培养谦虚善德以抑制自负·····	073
5. 培养诚实做人的美德·····	074
6. 由不讲信用转化为重诺守信·····	076
7. 不要放任自己由着性子来·····	077
8. 切实改变无责任心的毛病·····	079
9. 决不要忽视青少年的残忍行为·····	080
10. 提高素质，改正打人的毛病·····	082
11. 下力气矫正爱说谎的坏毛病·····	084



12. 文雅礼貌克服说脏话的陋习	085
13. 化自私自利为助人为乐	086
14. 把胡乱花钱转变为勤俭节约	089
15. 不要姑息不尊重长辈的毛病	091
16. 及时杜绝小偷小摸的行为	092

第四章 远离“心魔”的吞噬

——把不良心理塑造成健康心理

1. 克服自卑，昂起自信的头颅	095
2. 走出抑郁的心境，迎来开朗的晴天	098
3. 以坦荡的胸襟消除猜疑	101
4. 用幽默的语言抑制愤怒	103
5. 解除青春期焦虑症的困扰	105
6. 远离性格孤僻的阴影	109
7. 推己及人，以柔和驱逐怨恨	112
8. 从胆小懦弱走向胆大勇敢	113
9. 挫折不可怕，提高心理承受能力	116
10. 积极引导自己战胜恐惧心理	118
11. 由羞怯畏缩变得大方活泼	119
12. 剔除心灵上的嫉妒肿瘤	121



13. 走出虚荣心过强的怪圈·····	125
14. 纠正盲目攀比的病态心理·····	128
15. 消除强迫症的心理“魔障”·····	130
16. 青少年逆反心理的自我调控·····	133
17. 青春美丽，早恋是一朵带刺的玫瑰·····	135
18. 防范青少年的性失误与性罪错·····	138
19. 理智地对待手淫问题·····	141

第五章 让友谊的阳光照耀他们

——把交际中的缺点变成优点

1. 拓展生活空间，提高交际能力·····	146
2. 以正确的策略纠正社交恐惧症·····	148
3. 消除影响青少年人际交往的三大障碍·····	149
4. 把缺乏爱心化为关爱他人·····	152
5. 正确评价自己，切忌目中无人·····	154
6. 由不肯说话变得主动热情·····	156
7. 悦纳他人提升团队精神·····	158
8. 由不合群到融入团体·····	161
9. 克服不敢与老师交往的缺点·····	162
10. 跨越代沟，与长辈愉快地交往·····	165



11. 多交益友，远离损友 168
12. 掌握拒绝的技巧，可以说“不” 170
13. 莫尝早恋的涩果 171

第六章 让青少年茁壮地成长

——把生活中的缺点变为优点

1. 言行得体：纠正孩子不讲文明礼貌的习惯 175
2. 贪睡无益：改掉睡懒觉的缺点 176
3. 办事守时，决不拖拉 178
4. 均衡营养：矫治挑食偏食的不良习惯 181
5. 运动是健康的第一需要 182
6. 吸烟有害身心健康：坚决杜绝吸烟的现象 184
7. 爱屏幕得商量：别过分迷恋电视 185
8. 网络陷阱知多少：正确利用互联网 187
9. 多玩必丧其志：纠正迷恋电子游戏的毛病 188
10. 小赌并不怡情：莫染上赌博恶习 191
11. 万恶“黄”为首：远离“黄祸”的毒害 193
12. “星”光并不灿烂：纠正盲目追星的毛病 195
13. 坚定自律，主动远离毒品 197



绪 论

有一句充满辩证哲理的话：金无足赤，人无完人。

是的，即使是经验颇为丰富的成年人，每个人的身上也存在着这样或那样的缺点，更何况是在不断成长、完善中的青少年。教育子女，其实就是一个坚持不懈地将子女各种缺点转化为优点的漫长过程。明于此理，我们就不要渴望自己的子女十全十美，就应当以平常心看待子女的缺点。

现实生活中，由于父母的愚昧无知，由于父母的片面偏激，由于父母的粗暴急躁，很多本来可以转化为优点的缺点，成为激发子女反叛对抗之火的燧石，由此而导致的家教败剧和悲剧难道不是司空见惯的吗？难道不是发人深省的吗？

所以，世上没有教育不好的子女，只有不懂教育子女的父母；世上没有不存在缺点的子女，只有不懂得以高超的家教艺术将子女的缺点转化为优点的家长！

1. 有缺点并不可怕，不存在没有瑕疵的美玉

完美无缺的人是不存在的。作为青少年，有缺点是成长中的正常现象。

我们会经常听到不听话、调皮、爱玩游戏等抱怨之声。在对待青少年缺点的方式方法上，有些家长采取打骂、责罚或者听之任之



的态度。应该说，这些都是不正确的，也是无法使他们真正改正缺点的。

其实，每个人都有缺点，就连成人也难以十全十美，何况还处在成长过程中的青少年呢？

不过，也有些青少年的缺点，其实并非是缺点，而是对他们认识片面，把它当作缺点罢了。比如老向大人问这问那，什么事都要问个为什么。有些家长答不出来，或者嫌烦，便动辄训：“什么都问，贫嘴！”其实这不是什么“贫嘴”，而是他们求知的一种方式。因为他们对什么都好奇，所以才有问不完的问题。家长不了解这是他们的好奇心，认为是他们喜欢捣乱、调皮。其实这些行为都不是什么缺点，如果能从另一方面来理解，他们的这些行为倒应该被看作是优点才对。不过，话说回来，即使他们真的有这样那样的缺点，我们也是不必要担忧的。

有一位心理学家曾经说过：“世界上没有教育不好的青少年，只有不懂教育他们的教育者。”这就把问题的根本揭示出来了。

温馨提示：

青少年有缺点是必然的，只要掌握了正确、科学的教育方法，就能把青少年教育好，就能使他们由“坏”变好，使缺点转变成优点。

一个人生到世界上来，除了生理上有先天缺陷者外，他们赤条条一身，什么都没有带来。他们后天的一切都是通过学习、模仿得来的。环境给他提供什么，他就学习什么，习惯什么，而且在青少年时期，他们的可塑性是很强的。可以说，不论什么样的缺点和不足，都很容易纠正过来。

曾经有一个叫成坤的中学生，他12岁时，父亲成何因过失犯罪被判刑。不久，母亲因单位停产也下了岗。他母亲后来出外打工一



去不返，临走时把小成坤扔给了爷爷奶奶。爷爷奶奶年纪大了，再加上爷爷常年生病，成坤便成了无人管教的孩子。三年后，爸爸出狱了。他看到儿子长高了，很高兴但也很内疚。这三年，成坤变化很大，小时候曾很听话的他，现在却对他说什么也不听，爷爷奶奶根本管不了他。在外面玩时，他经常同邻居的孩子打架，浑身脏兮兮的，从不知道讲卫生，而且满口脏话，到哪儿都不受人欢迎。据邻居反映，成坤还有小偷小摸的毛病。看到这种情况，成何决心要把孩子教育好。把工作安定以后，正好成坤到了上高中的年龄，成何便为成坤订了一个较为系统的学习计划，并且每天晚上以讲故事的形式把各种道理灌输给他。成坤本身就喜欢听故事，成何每天讲过故事后，都和他讨论故事中主人公的言行和故事中所包含的道理。成坤本就聪明，他不仅每天被爸爸讲的故事所吸引，而且渐渐地从故事中学到了许多知识，懂得了许多道理。没想到，这种方法还真管用，一年之后，成坤身上的各种毛病都改掉了。从高中开始，他门门功课优秀，成了在学校中经常受表扬的好学生。邻居们对这他的看法也完全变了。

从以上故事中，我们看到了什么呢？那就是：缺点并不可怕，只要我们有信心，只要我们能针对青少年的自身特点，采取合理的教育方法，那么，他们就一定能改掉缺点、由坏变好，并最终转变为一个优秀的青少年。

2. 努力把自己的缺点转化成优点

哪个青少年没有缺点和毛病？掌握了正确矫正自身缺点方法的青少年，就是善于把缺点转化为优点的高明青少年。改变自己是一个青少年不容推辞的责任。

并非每个青少年都尽到了自己的责任，虽然每一个青少年都有



着自己特殊的情况，都有着这样或那样的多种原因，但是，我们相信，从主观上来说，任何一个青少年，都希望把自己的缺点转化为优点，使自己成材，甚至能够出人头地。

那么，许多青少年没有转化好，他们不仅学习成绩难如人意，而且还有着诸多这样那样的缺点，原因究竟是什么呢？原因就是方法问题。所以，我们这里提倡要做高明的青少年。什么叫高明的青少年？就是懂得正确的方法，善于把自己的缺点转化为优点的青少年。

高明的青少年，显然是既有责任感，又掌握了科学的方法的青少年。只要你是一位高明的青少年，那么，把自己的缺点转化为优点就是完全可能的。

要做高明的青少年，必须做到如下几点：

(1) 培养自己的责任心

作为青少年，要想让自己健康成长，将来成为人才，那么就不单单是满足于衣食饱暖的问题，培养自己的责任心与衣食饱暖同样重要，它关系到我们国家和民族素质的提高。因此，青少年培养自己的责任心已不再是个人情愿不情愿的事，而是一种对自己的责任。因此，每一个青少年，哪怕你的学习再忙，情况再特殊，也不能忽略你的这一份职责——把自己的责任心培养好。

(2) 掌握正确的改正方法

光有责任心，没有正确的改正方法也是不行的。矫正自己是一门系统科学，它包括教育学、心理学、社会学、行为科学等众多门类的知识，不通过学习是不可能掌握的。这就要求青少年们要拿出一定的精力来学习新的理念和方法，从而为自己的将来打下良好的基础。

当然，正确的矫正缺点的方法，从理论上讲有很多，但并不是每一种方法都适合你。因为人都是有个性的，每个青少年都有他不同于别人的地方，真正高明的青少年，不会生搬硬套别人的方法，他们往往根据自己的特点，在众多方法中选一些最适合自己的，从而达到事半功倍之效。

总之，有缺点并不可怕，但把自己的缺点转化为优点也不是每一个青少年轻而易举就可做到的事。



温馨提示:

青少年必须有充分的责任感，要善于正确看待和认识自己的优缺点，还要掌握符合自己特点的正确的方法，这样我们才能成为高明的青少年，我们将自己的缺点转化为优点的心愿才会成功。

3. 对自己的缺点决不姑息迁就

严师出高徒。对于青少年纠正自己缺点来说也是一样。青少年有了缺点就要纠正。千里之堤溃于蚁穴。对于自己的缺点，青少年不能听之任之。

教育专家冯恩洪认为：“我们的教育要教会孩子什么，学会做人比学会做学问更重要。要引导孩子先学会做人，而后是做学问，学会做文明人，学会做中国人，学会做现代人，学会做社会主义的人。”这番话说出了素质教育的实质，它是情感的教育，是人格的教育。青少年具有完整的人格，文明而充满爱心，这是需要家长和学校共同配合塑造的未来人形象，这样的教育有它自己的方式。青少年更要配合家长和老师，不能让自己在家是小皇帝，在学校是好学生。对自己的缺点要双管齐下，与父母、老师一起纠正自己的缺点。为此，青少年与家长应持以下几个方面的正确态度：

(1) 真挚的情感与理智的爱护相结合

家长要有理智、有分寸地关心爱护青少年，既要让青少年感到父母真挚的爱，使其感受到家庭的温暖，从而激发其积极向上的愿望，又要让青少年关心父母和其他家庭成员，并逐步要求青少年做一些力所能及的家务劳动。这样做不仅有利于培养青少年热爱劳动、关心集体的好品德，也有利于发展青少年的智力和自理能力。青少



年对此应予以配合。

在现实生活中，不少家长把对青少年的关心爱护变成了溺爱，尤其在独生子女家庭中，表现更为突出。父母把青少年视为“小皇帝”，一味地娇惯、偏爱和护短，对青少年所提的要求百依百顺，有求必应。对青少年的不良品德和习惯，不批评、不教育，甚至还包庇护短。青少年让家长干什么，家长就干什么，一切以青少年为中心，使青少年过着饭来张口，衣来伸手，好逸恶劳的懒惰生活，甚至养成一种自私、任性、专横跋扈、为所欲为的不良品德和习惯，这些不良习惯任其发展下去，其后果是不堪设想的。有人说，对青少年娇生惯养百依百顺，只是赏识而无视其缺点，是促使其走上不幸道路的开端。因此，每个青少年都要认清放纵自身缺点的危害，与父母一起努力，改掉在家中的不良习惯和缺点。

(2) 姑息放纵是在害自己

青少年对自己的缺点要具体分析，要以有利于自己的身心健康为前提，不能百依百顺，认为自己永远是对的。姑息放纵的结果只能是坑害了自己。由于对自己姑息放纵，对自己的缺点视而不见使自己养成恶习，变得难以管教，给家庭和社会造成危害的事例数不胜数，这方面的惨痛教训，足以让每个青少年警醒。

(3) 家庭成员的协调配合至关重要

青少年对自己的缺点进行纠正时，要鼓动家庭成员相配合，协调一致，使自己的品德和行为按照统一的要求发展。思想品德和行为习惯的形成既是一个长期发展的过程，又是一个连续完整的过程。因此，青少年纠正自己的缺点时，应遵循教育统一的原则。只有家庭成员对自己的教育协调一致，有统一的认识和要求，才能取得良好的效果。

青少年良好品德和行为习惯的养成不是短期内可以办到的，而要经过多次练习不断强化和巩固。

温馨提示：

青少年要对某些品德和行为进行多次练习，不断强化和巩固，



从而形成良好的品德和习惯，为未来的人生打下良好的基础。

4. 成长过程“树大自然直”不可信

英才不是天生的。青少年必须从小接受教育和培养，由于青少年的认知能力是在不断纠正错误中健全和成就的，所以，完全让青少年在自然状态下长大成才是不切实际的。

青少年对自己的缺点及早发现、及早纠正，有益于自身的智能发育。

智力的开发越早越好，非智力素质的培养也同样如此，这里我们主要谈谈人的性格的形成。有人说：“行为养成习惯，习惯形成性格，性格决定命运。”这句话是有深刻道理的。

其次，纠正自己的缺点可以使青少年养成良好的习惯，形成良好的品性人格。

人的性格不是一成不变的，但是性格一旦形成便有着相对的稳定性。俗话说：“江山易改，禀性难移。”就是说性格一旦形成，想改变就非常难了。人类性格形成的关键期是0~2岁，3岁的时候，在性格上已经有了明显的个体差异，如果没有足够的外界影响，性格会自然而然地沿着原有的方向发展下去。

温馨提示：

青少年及时地纠正自己的缺点对自身养成各种习惯以及性格形成起着制约和导向的作用。不要等到自己的性格形成之后，才醒悟过来，到那时悔之晚矣。

◆ 第一章 ◆

在自信中改变自我

——把缺点变为优点的综合方法

每个人身上都有这样那样的缺点，但有缺点并不妨碍青少年成为英才，关键要靠教育培养。掌握科学的方法是可以把他们的缺点变成优点的。可以说，帮助他们改正缺点的方法，会在青少年心中留下难以磨灭的情感烙印，甚至决定其一生的发展方向。

这个世界对于成长中的青少年来说，从陌生到了解不可能完全靠自己，其行为习惯的养成受到外界很大的影响。在家庭教育的第一课堂中，父母本是子女的第一任老师，只有对子女有错必纠，才能使子女改正错误、健康成长。

然而，教育要讲方法，改错要讲规则，纠正要讲艺术。青少年即使犯了错误，可能并不知道错在哪里，即使有了缺点，他们也并不知道如何改正，这就需要我们掌握一些有效地纠正他们的缺点的方法。有了科学的方法，才能实现由劣向优的转化，才能让他们在自信中快乐地成长。