



# 学会 自己长大

白金修订版

关于学业、情感、青春和梦想

和云峰  
著

北大博士

为青少年量身打造的青春自助手册  
助力成长、解决困惑的梦想导航书  
袁隆平、吕同舟、李镇西、卢勤  
及众多名家鼎力推荐

学会 / 

自己长大  
(白金修订版)

和云峰 著

 长江出版传媒

 长江文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

学会自己长大: 白金修订版 / 和云峰著. -- 武汉 :  
长江文艺出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5354-9869-4

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(2017)第 191439 号

责任编辑: 刘兰青 施柳柳

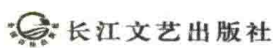
责任校对: 陈 琪

封面设计: 漠里芽

责任印制: 邱 莉 胡丽平



长江出版传媒



长江文艺出版社

出版:

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 中印南方印刷有限公司

开本: 720 毫米×1020 毫米

1/16

印张: 18.5 插页: 1 页

版次: 2017 年 11 月第 1 版

2017 年 11 月第 1 次印刷

字数: 253 千字

定价: 39.80 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

# 1

## Part one

### 停下来，重新认识你自己

#### 第一章 谁动摇了你的心？——坚定真实的自己 - 002

你在意什么？ - 003

什么影响了你？ - 005

你身上贴着什么“标签”？ - 007

别让“标签”害了你 - 009

外界的标志并不能阻止你变得强大 - 011

#### 第二章 其实你不用自卑——正确评价自己 - 015

你用什么方式看问题？ - 016

自卑的背后是什么？ - 018

神秘的“ABC”理论 - 020

塑造积极的自己 - 023

#### 第三章 成绩代表一切吗？——找到自己的价值 - 025

如何看待成绩 - 026

成绩之外的世界 - 028

你的价值是什么？ - 029

寻找你的优势 - 031

# 2

## Part two

### 学习是成长中绕不过的坎儿

#### 第一章 读书无用？——学习观念 - 036

上学还有用吗？ - 037

别被富豪的学历欺骗了 - 039

读书无用是谁的借口？ - 041

观念错了，越努力越痛苦 - 043

面向未来和成功的学习观念 - 045

学习是为了什么？ - 047

通过头脑风暴寻找学习动力 - 050

# 3

Part three

## 第二章 大局已定，努力还有用吗？——学习态度 — 052

那些过程比结果更有价值 — 053

放弃的是什么？ — 055

别人不会在意你的放弃 — 057

你能创造出机会 — 059

只要坚持就有希望 — 061

改变学习态度的七条建议 — 063

## 第三章 努力了，为何没有好成绩？——学习方法 — 066

方向比努力更重要 — 067

为什么没能得到高分？ — 069

学习方法的秘密 — 071

按部就班就是最快的学习方法 — 080

提高成绩的九个绝招 — 082

## 糟糕的情绪，到底该拿你怎么办

### 第一章 限制自己发挥的无形魔手——考试焦虑 — 088

你在害怕什么？ — 089

小心不合理的信念 — 091

“心想事成”的魔力 — 093

关键时刻掉链子的原因 — 095

关键时刻超常发挥的秘密 — 097

调整考试心态的六大方法 — 099

这些准备帮你赢得考试 — 102

### 第二章 你怎么可以比我优秀？——羡慕嫉妒恨 — 104

揭开“魔鬼”的外衣 — 105

为什么会嫉妒？ — 110

别人的优秀不妨碍你的成功 — 112

处理“羡慕嫉妒恨”的八大魔法 — 114

# 4

## Part four

### 明知不对，可为什么总是管不住自己

#### 第一章 事到临头才想起，你还有多少时间？——拖拉 - 120

我们生活在拖拉的世界中 - 121

为何做事会拖拉？ - 125

你的时间哪儿去了？ - 128

时间管理七大原则 - 131

专注和平衡——让自己更有效率 - 136

摆脱拖拉的十条魔法 - 138

#### 第二章 看清脚下的路，不要南辕北辙——逆反 - 142

逆反不是你的专利 - 143

宽容还是纵容！ - 146

能否心怀感激？ - 148

你是否注重方式？ - 150

抑制冲动的五条建议 - 151

#### 第三章 你看得清“虚拟世界”的自己吗？——网络成瘾 - 154

网瘾背后的秘密 - 155

为何好的事情很难上“瘾”？ - 158

“网瘾”的问题不在“网” - 159

不要把责任推到应试教育身上 - 160

走出“上瘾”的十条魔法 - 161

# 5

## Part five

### 头疼的人际问题，该对谁说心里话

#### 第一章 莫做没水喝的和尚——同伴关系 - 168

错位的同学关系 - 169

不想失去却又不得不忍受 - 171

不要陷入自恋的幻觉 - 173

你需要什么样的朋友？ - 175

三个和尚真的没水喝吗？ - 179

向“大雁”学习 - 181

人际交往中的黄金法则和白金法则 — 183

## 第二章 老师是伯乐还是“敌人”？——师生关系 — 185

你没有想过的另一面 — 186

错位的师生关系，到底谁的错？ — 188

老师也会成为你的“伯乐” — 190

即使有“伯乐”，你也得是“千里马” — 192

读懂老师的心 — 194

那些让你无奈的老师怎么办？ — 196

世界因你而不同——和谐师生关系的六条建议 — 198

## 第三章 家，如何成为避风的港湾？——亲子关系 — 200

我想有个家 — 201

你了解自己的父母吗？ — 203

爱可以重来——温馨家庭的五大建议 — 206

# 6

Part six

## 青涩的恋情，想躲却躲不开

### 第一章 莫名的就是喜欢你——青涩恋情 — 210

青春期你需要知道的事 — 211

性意识是这样发展的 — 213

这并不是早恋 — 216

你要明白的“情”和“事” — 220

喜欢也可以成为动力 — 222

### 第二章 爱你还是伤害你？——爱的困惑 — 224

当“爱”成了伤害 — 225

网络背后伤人的“爱” — 228

“空虚”不是借口，“潮流”不是理由——性的误区 — 230

爱的另一面也是爱 — 233

# 7

## Part seven

### 面对未来，学会自己长大

#### 第一章 莫让自己蒙着眼睛走路——目标 - 238

你知道自己要什么吗？ - 239

梦想不是直线 - 241

准备赢得一切 - 243

寻找目标的精灵法则 - 245

书写的力量 - 248

七步确定和实现目标 - 250

#### 第二章 莫让自己陷入选择的误区——选择 - 252

选择的痛苦：没有选择，还是选择太多？ - 253

放弃是一种智慧 - 255

愚公移山还是移人？ - 257

变通，让你的目标更现实 - 258

我的前途我决定 - 260

选择成就明天 - 262

#### 第三章 学会自己长大 - 264

改变别人不如改变自己 - 265

别为自己设限 - 267

知道还要做到 - 269

习惯帮你实现梦想 - 271

后记：我正在发起全国“学会自己长大”行动！ - 277

附录：工具索引 - 279

致谢 - 280

名人推荐 - 281

# Part

one

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。世界上没有相同的两片叶子，同样也没有完全相同的两个人。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；也许你还迷惘在别人的眼光中；也许你还在模仿着别人，在别人的声音中徘徊；也许……停下！从现在开始，聆听一下自己内心的声音，也许，你会发现不一样的自己。

## 第一章

### 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？

和博士，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，高一的一年将我所有的自尊击碎了。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，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，我彻底迷惘了，我不知所措，难道我真的没法适应高中学习，无法学习好吗？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？





## 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，不敢找班里同学，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。

我觉得你关注动摇的事实倒不如关注动摇的原因，很多原因并不像你表面上看到的那么简单。

这个高一男孩，看似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，而过分在意失败后别人对自己的看法。

我更希望这个男孩回到自己“失败”的事情上，什么导致了考试不理想？题目没做对得不到分数，那为什么没有做对题目，是因为不会做，还是自己“粗心”了？当他关注这些时，大脑就不会胡思乱想；只有当他把注意力集中到找问题和解决问题上，才能找到走出困境的方法。别人的看法对他会产生影响，但别人怎么看他并不能帮他解决问题。他不应该怀疑自己的能力，因为以往他已经证明过自己是很棒的。

此时，我想问下你有在意的东西吗？（见表 1—1）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？在意父母对你的看法，希望父母能够以自己为荣？你会在意什么？我希望你能静下心来想一想。

表 1-1 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？（见表 1-2）是因为害怕失去某些东西，还是因为害怕不被认可？还是……我建议你思考下，听听内心的声音，如果在意是因为害怕，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。

表 1-2 你在意的原因是

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



## 什么影响了你？

是真的不行吗？一个学期不断遭受打击的同学有很多，我想这不是不行的原因，而是陷入了恶性的循环。从小学升到初中或由初中升到高中有了落差，自己不能接受那样的结果，然后开始在意别人的看法，而越是在意，越想扭转这种局面，结果就越发看不到自己学习中出问题的原因。这样一来不仅没有解决问题，反而出现了很多新问题，于是不断恶化下去。如果静下心来好好思考原因，我想结果不至于这么“糟”，最不济的情况，即使真的第一年没能学好，那就好好总结下，在接下来的两年改进也来得及。

世界上存在两种现实——我们认为的样子和它们实际上的样子。由于我们的经验、观念和思维方式不同，看到的结果也不同，这在心理学中叫“认知扭曲”，是我们的大脑给本为中性的事实加上了不恰当的理解，用公式表述为：

**中性的事实 + 情绪化的诠释 = 扭曲的事实**

心理学中有两种典型的现象：一种叫作“泛化”，是说当一件事情发生后，就认为它会反复发生，比如失败几次后就觉得自己还将失败，这在心理学中还有一个解释叫作“自我实现的预言”，当你给自己一种“行”或“不行”的评价时，结果就应运而生。另一种叫作“自我末日宣判”，是指夸大事实，尤其是将一个小小的失败无限夸大，似乎它就是世界末日，其实那些只不过是学习和生活中正常的起伏。所以，千万不要自我否定。

有句话很有意思：“如果有一个人告诉你你是一匹马，那是他疯了。如果有三个人告诉你你是一匹马，那他们一定是在酝酿一场阴谋。如果有十个人告诉你你是一匹马，那你就该买个鞍座了。”有些问题的答案，或许不是你想象的那样，只是你被外界催眠了。

我发现绝大多数同学都很在意别人的看法，更要命的是他们会因为别人的看法，而改变自己。我们来看这样一个实验：

实验者将4只猴子放在一个房间内，房子的中间有一根很高的柱子，柱子顶端悬挂着一串非常诱“猴”的香蕉，饥饿的猴子看到香蕉，“蹭蹭蹭”就爬上柱子，当伸出爪子要拿香蕉时，实验者拿喷枪用冰冷的水喷猴子，猴子被浇后，惊恐地跳下柱子，恐惧地放弃了香蕉，其他猴子够香蕉时，也受到了同样的“待遇”。最后，4只猴子在下边“吱吱吱”地交流着，但没有一只猴子敢去够香蕉。这时，实验者把一只猴子牵出去，装进一只新猴子，新猴子看见香蕉后，猴急地就要爬上柱子，就在它要爬上去时，其他的3只猴子，一下子把它拽住，“吱吱”地交流之后，这只猴子在下边流着“哈喇子”眼巴巴地看着香蕉，不敢上去够香蕉了。实验者依次把剩下的3只猴子替换了，最后房间里的4只猴子都没被喷过水，但是，没有一只猴子敢上去够香蕉吃。

有时候，我们就像那些新放进来的猴子，由于受到他人的影响，开始怀疑自己，甚至放弃自己。

其实，我们最需要的是时间和耐心——用时间来解决问题，用耐心等待成长。从来就没有一蹴而就的事情，当我们给自己尝试的机会后，变化也需要一个过程，耐心等待，结果就会不同。



## 你身上贴着什么“标签”？

大家都去过超市或商店，待售的商品上都贴着标签，标签上标着它们的价格。你有没有想过自己身上同样也有标签呢？

你会说，我又不是商品，怎么会有标签？其实不然，你身上确实有很多标签。譬如，当你的朋友评价你是热情、开朗、富有同情心的家伙时，你知道了自己原来还有这些优点，而这些评价就成了你身上的“标签”；当你的同学说你是自私、懒惰、没有集体感的家伙时，你可能会反驳，但是，它们也成了你身上的“标签”；当你的老师说你学习就这样了，不可能再有进步时，不管你是否认同，这在你心中起了作用，它也成了你身上的“标签”；当你的父母告诉你“上学有什么用，你也没那个命”时，你的身上又贴上了新的“标签”。最可怕的是，你还会给自己贴上消极的“标签”，譬如“我考试又失败了，我不行”“我很容易紧张”“我太粗心”“我不会”“我不是学习的料”“我真的不行”等，一旦贴上消极的“标签”，你的人生也将开始消极。

每个人身上都贴着不同的“标签”，而且我们往往会主动寻找别人对自己的评价，这些评价又成了不断更新变化的新“标签”。当你不断遇到挫折和打击时，为了逃避痛苦，你很可能从贴在自己身上的“标签”中，选择一些能够解释自己不断失败这一事实的“标签”，以作为搪塞自己的理由。

很多同学知道《父子骑驴》的寓言，我也讲一个与驴子相关的故事：

有个村庄，住着一个农夫，他有一头驴。有一天，他牵着驴驮了一麻袋土豆去集市上卖。卖完后高高兴兴地牵着驴往家赶，嘴里哼着小曲儿悠哉乐哉。

有个路人看见了，说：“这个人可真笨，有驴也不骑！”

他听见了，想：“对啊，我怎么没想到啊！”于是，他跳上驴骑着继续赶路，还真的很舒服。

这时，有个老人看见了，骂道：“太不像话啦！驴帮你驮了那么多东西，还骑它，不让它休息休息！”

他赶紧跳下来，想：“是啊，我太没良心了。”转念又想，我骑不对，不骑也不对。我怎么办呀？！于是，他没法只好抱着驴往前走。

有人又开骂了：“这个人是不是脑子有问题啊，怎么抱着驴走路啊！”

他听了气得哇哇叫：“我把驴扔下山崖，就没人说我了把！”说完，他把驴扔下了山崖。

旁人仍旧在说：“这个人太傻啦，好端端的怎么把驴给扔了呢？！”

他听了，气向上冲，说：“我死了总不会再有人说了把！！！！”说完，纵身跳下了山崖。

可是，所有路人都说：“这个人太不可救药啦，连自己的命都不要啦！！！”

你得明白，无论你身上有多少“标签”，无论别人怎样评价你，做决定的始终都是你自己，能动摇你内心的，不是别人，恰恰是你自己！能做到这一点并不容易，不介意别人看法的人不多。我不是叫你不理会别人的看法，而是让你在听取外界的不同声音时，更要尊重自己。



**总有一天，我会打败对手！  
我坚信我有这个潜力！加油！**



## 别让“标签”害了你

成长的过程也是构建世界概念的过程，我觉得这个概念更像一种看法——我们对自己的看法、我们对别人的看法和我们对现象和事物的看法。在认知过程中，我们会以自身性格禀赋为背景，开始观察、聆听和尝试。出生后，我们就一直被检视、被讨论、被描述，尤其是针对我们的性情和才华。我们通过感知父母和其他人对我们的兴趣，来判定自己的重要性——也许很多判定并不正确，但不能否定这种方式。虽然我们在大学之前尚未能够描绘出世界的全貌以及自己的价值，但这些早期的描述和经验将是我们自我意识的重要指标。

肯尼斯·克里斯汀在《这辈子只能这样吗？》中提到了一个现象：“关于‘描述’本身，存在着一个重要的事实：无论如何它们都不会是中立的。所有的描述总是带有评价的意味。”我很认同，正如他在书中讲的那样，我们对于“标签”的回应往往不是字面上的意思，而是这些描述所暗示的部分，这些含蓄的暗示往往会间接变成催眠性的建议影响我们。我们对“标签”的害怕往往不是当下的“事实”，而是害怕它的未来影响，别人给我们的“标签”不只代表着他们对我们的看法，更代表他们对我们的预期。

如果有人给你这样的评价“随和”“很棒”“懒惰”，那意味着你将来很可能更随和、更棒、更懒惰。克里斯汀谈到了这样一个例子，假如有人给了你“懒惰”的标签，那么“懒惰”这个词将会引导你：

1. 认为将来自己做事很懒惰；
2. 认为自己是懒惰的人；
3. 终于不出所料地变懒惰，并导致未来更严重的懒惰。

“被形容成懒惰，等于是将这个概念注入你的认知世界，你将会对这个描述很敏感，不知不觉变成你处理事情的态度。”不管你是否愿意变得更懒惰，你还是很容易受这类信息影响。“你很懒惰”只是解释你懒惰的行为，但这些“标