

章程 梁萍◎编著

杰出青少年不用 太在乎10件事

- ★ 你为什么不成功？就是因为你“太在乎”！
成功有时就像手中的沙子，你握得越用力，流失得越快。
- ★ 不能不在乎，更不能太在乎。
找到了这种心态的平衡点，你也找到了成功的关键点。
- ★ 有些事情根本不值得我们去在乎。
因为真正的智者是不会在乎别人说他愚蠢的。
- ★ 生活中最快乐的事莫过于做旁人认为你无法做到的事。
所以，别在乎别人的眼光，尽你的努力去做！



中国少年儿童出版社



杰出青少年不用 太在乎^的10件事

章程 梁萍◎编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年不用太在乎的 10 件事/章程、梁萍编著. —北京:
中国经济出版社, 2006. 1

ISBN 7-5017-7260-6

I. 杰… II. ①章…②梁… III. 成功心理学—青少年读物
IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 113659 号

出版发行: 中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 乔卫兵(电话: 010-68300010)

责任印制: 石星岳

封面设计: 清水设计工作室

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京东光印刷厂

开 本: A5

印张: 11.875 字数: 256 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

书 号: ISBN 7-5017-7260-6/Z·856

定价: 24.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68369586 68346406 68309176

编者的话

一个成绩优秀的学生,仅仅因为学习上的一个小挫折,就开枪杀死了包括自己在内的5个人。这是一件中国留学生在美国大学内发生的事,这件事引起了世界教育学者的注意,人们开始探讨关于青少年成长关键期的一个被人忽视却极其重要的问题——有些事情,学生到底应不应该太在乎?

“不用太在乎”是当今有关教育学者提出的前沿教育新课题,旨在研究青少年成长关键期如何调整不良心态造成的病态心理。这是当今最为热门的话题。

那么,这件事是如何发生的呢?

卢刚是一个学习成绩非常优秀的留学生,1991年11月1日下午,美国爱荷华大学的物理大楼三层的一间教室内,几个教授和研究生正在进行有关天体物理的讨论,3点30分左右,一直参加讨论的中国留学生卢刚突然从口袋里掏出一把手枪,首先对准自己的导师葛尔兹开了一枪,葛尔兹教授应声倒下。接着卢刚又不慌不忙地对准旁边的史密斯教授开了一枪,史密斯教授也倒在血泊里。卢刚把枪对准了自己的同学山林华,只听到“砰”的一声枪响,山林华也难逃厄运。当教室里的其他同学被吓得目瞪口呆、惊惶失措的时候,卢刚匆匆离



杰出青少年不用太在乎的10件事

开了教室，跑到系办公室，一枪击毙了系主任。然后又走进行政大楼，向副校长开了一枪。最后的一声枪响，他是对准自己的。

卢刚的这次行动，显然是精心策划的，然而他作案的动机，竟简单得让人难以置信——山林华的才华受到教授们的认可，上学期末论文得分比他高！

后来，卢刚的同学对他的这次行为总结原因道：“卢刚太在乎自己第一名的成绩了，所以当山林华比他优秀时，他再也受不了了……”

从这一代青少年学生的成长环境来看，他们正处在中国改革开放的转型期，这个时期的中国实行“优生优育”、“一对夫妻只生一个孩子”的国策，许多望子成龙、望女成凤的家长对自己的孩子灌输“你必须……”“你非得……”的成材观念，却恰恰在无形中忽视了他们在成长过程中的“不用太在乎”的心态教育，正是因为缺少这个重要环节，使他们在成长的过程中必然要受到风雨的洗礼。因此，有一些学生在面对新的环境挑战时，就表现出了心理素质不过关，最终造成了悲剧。

从青少年学生自身的心理来看，每一个学生都想追求卓越，立志成才，但是面临激烈的生存竞争、学业的沉重压力以及成长过程中的种种烦恼和困惑，由于生活阅历浅、心理承受能力差，他们很容易走入一个成长过程中的瓶颈——太在乎。这个瓶颈会致使学生产生各种各样不健康的心理，背上沉重的精神包袱，从而阻碍了他们的成材与发展，甚至导致了一些青少年走向自我毁灭的道路。

为了使当代的青少年能够在学习和健康心理两方面获得双

丰收,我们以青少年心理素质教育为切入点,精选出能让青少年改变自身不良心理习惯的方式,使他们懂得“不用太在乎”是杰出青少年必备的良好心理状态,从而使他们做一个健康向上的新时代青少年。

学生时期是人的一生之中最灿烂、最明亮的黄金时期。伟人毛泽东用早晨八、九点钟的太阳来比喻青少年,指出世界是属于青年人的,祖国的希望寄托在一代青年身上。在今天的青少年学生当中,会产生明天的政治家、经济学家、教育学家、文学家和各行各业的专家,因此,培养和教育好青少年学生,是关系国家和民族未来的大事。

青少年学生精力充沛、富于理想、思想活跃、进取心强,这个阶段是青少年身体和心理迅速发育成熟的阶段。随着我国进一步的对外开放,人们的生活节奏明显加快,学生在成长过程中也面临着新的机遇和挑战,他们既有对新生活的向往,也有对新生活的迷惑,如何摆正自己的心态,避免“卢刚事件”再发生?“不用太在乎”实属金玉良言。

本书从一个独特的角度出发,结合学生的生活实际,告诉学生很多事情其实是不用太在乎的,包括别人对自己的错误评价、朋友间的小摩擦、学习中的失误、不良情绪、困境、失败、父母的非难、早恋、金钱和择业中的不顺这十个方面,以深入浅出的理论和具有深刻内涵的故事、案例相结合,真正让学生学会释放自己的心灵,培养学生正常且平和的心态。

这是一本科学的、全面的指导学生走出成长瓶颈的必备书。本书由章程、梁萍主编。另外,殷皎、赵静、刘敏、来晓婷、唐敏佳、缪艺、赵霞、鲍田军、杨政、蒋敏、王春红、张磊、常建忠、汪斯



杰出青少年不用太在乎的10件事

华、王华、庄秀红、蒋立立、蒋小兰、也对本书的编撰、校对工作花了很大的心血。

编者

2005年10月

目 录

编者的话/1

第一章

不用太在乎别人对你的错误评价



1. 走自己的路,让别人说去吧/2
2. 画出自己的成功圈/6
3. 高喊“不要告诉我我做不到!”/9
4. 不要用他人的标准来衡量自己/12
5. 将梦想进行到底/16
6. 跨越“错误评价”的障碍/18
7. 用积极的态度来思考/23
8. 掌握自己的道路规则/26
9. 看清自己,找到后花园里的钻石/29
10. 拥有主见,一切皆有可能/34

第二章

不用太在乎朋友之间的小摩擦



1. 善待朋友,展示王者风度/38



杰出青少年不用太在乎的10件事

2. 得饶人处且饶人——学会宽容/42
3. 真诚是交往的第一原则/47
4. 人缘是最大的资本/51
5. 别让自己成为“孤岛”/56
6. 站在对方的立场看问题/59
7. 选择性地交朋友/64
8. 学会遗忘/70
9. 心扉洞开,顷刻冰雪消融/74
10. 捅破嫉妒这层“窗户纸”/78

第三章 不用为偶尔的学习失误背上包袱

1. 天欲降大任,必先苦其心志/82
2. 找到失误的原因,掌握学习的武器/86
3. 做学习的主人/91
4. 打倒学习的敌人/96
5. 避免学习障碍/100
6. 学会化解挫折/104
7. 知己知彼,百战百胜/107
8. 在挫折中变得坚强/111
9. 面对挫折永不放弃/114
10. 挫折是失,也是得/117

第四章 不要被不良情绪所控制

1. 情绪决定命运/122
2. 将不幸化为机会/126
3. 塞翁失马,焉知非福/128
4. 甩掉“情绪包袱”/130
5. 发脾气没什么大用/133
6. 走出平凡/135
7. 抛掉任性/140
8. 摆脱不良情绪/145
9. 不为小事心情忧虑/148
10. 开一张情绪的良方/151

第五章 不用太在乎当下所处的困境

1. 突破困境从自救开始/156
2. 面对困境,即使有拐杖也不拄/161
3. 绝不惧怕困境的重锤/166
4. 从低谷中认识自己/172
5. 拥有无所畏惧的自救心理/176
6. 在困境中猎获机遇/178
7. 心中要有明确的指南针/183
8. 不要伸出求援的手/188
9. 学会冷静地判断/191
10. 切勿自我封闭/195



杰出青少年不用太在乎的10件事

第六章

不用太在乎暂时的失败



1. 失败与成功只是一线之隔/202
2. 强化自我,锻炼竞争力/207
3. 用鼓励代替泄气/212
4. 一锤敲定自己的目标/214
5. 成功是选择的结果/216
6. 巧与别人合作/220
7. 永远继续下去/224
8. 大成功来自高层次的需要/228
9. 学会自我暗示/232
10. 把成功的希望高擎在手中/235

第七章

不用太在乎长辈的“非难”



1. 如何远离“非难”,与父母和谐相处/242
2. 揭开“代沟”的真面目/245
3. 理解父母,消除非难/250
4. 你会沟通吗? /253
5. 百事“孝”为先/258
6. 理智地面对非难/261

第八章

不用太在乎提早到来的爱情



1. 到底什么是爱情? /268

2. 学会拒绝早到的爱情/271
3. 用“冷冻”来处理早恋/272
4. 怎样处理第一次收到的情书/275
5. 远离网恋的迷惑/276
6. 付出的爱收得回/278
7. 走出失恋的隐痛/281
8. 想入非非不是错/285
9. 培养健康的性意识/288
10. 拒绝品尝苦涩的禁果/290

第九章 不用太在乎别人吃大餐穿名牌

1. 别在金钱中走入人生的误区/296
2. 摆好金钱在你心目中的位置/301
3. 你应该拥有金钱,而不应让金钱拥有你/308
4. 学会理财,积少成多/313
5. 好“钱”用在刀刃上/317
6. 君子好财,取之有道/327
7. 别进入“乱花钱”的套锁/332
8. 领悟“金钱哲学”/336

第十章 不用太在乎择业中的不顺

1. 择业切忌焦虑心理/342
2. 自卑感是择业的大敌/345



杰出青少年不用太在乎的10件事

3. 怕苦找不到好工作/348
4. 切勿好高骛远/350
5. 挖掘自己的职业优势/351
6. 增强自己的竞争力/354
7. 辩证地看待“职业”与“专业”/356
8. 选择你最擅长的工作/359
9. 面试ing,怎么办? /362

第一章

不用太在乎别人对你的错误评价





1. 走自己的路,让别人说去吧

电影《手机》的票房在中国电影史上创下一高,它的原型——小说《手机》的作者刘震云在刚开始学习写小说的时候,被周围人嗤之以鼻道:“刘震云还能写小说?那不是给聋子念经——白忙活嘛!”可是事实证明,刘震云写小说不是“白忙活”,相反,他的小说被拍成电影,红遍中国。在这个事实的背后,值得我们思索的是,刘震云成功的根本到底是什么?如果当他听到朋友们对他的错误评价时,他信了,罢手不写小说了,还会有今天的刘震云吗?所以,他的成功在于对自己有一个正确的自我评价。当你听到一些别人对你的评价,而你心里并不认同的时候,不用太在乎,更不要轻信,心中要对自己有一个正确的自我评价,“走自己的路,让别人说去吧!”

那么,什么是自我评价呢?

自我评价是指适当地对自己的感知、所思所想、自己的想法、期望、品德、行为及个性特征的判断与评估。自我评价可以是正确的,也可以是不正确的,正确地客观地认识 and 评价自己存在的价值和自己的所作所为,就能够处理好个人与社会、与他人



的关系,这有利于发扬优点和克服缺点,使自己的人格得到健全的发展。对自己的评价过高或过低,都不能全面地、恰如其分地评价自己的心理生活和行为,势必不能发扬长处,也不利于克服弱点,从而造成自己在社会中的不适应。如果只看到自己的不足,觉得处处不如人,就会丧失信心,遇事畏缩不前,可能使人形成怯懦、沉闷、无生气等特点;如果一个人只是看到自己的长处,认为自己处处比人强,自我陶醉,孤芳自赏,这样的人容易形成盲目乐观、故作、固执己见、自以为是等不良的人格品质。

你如何才能做到对自己有一个正确的自我评价呢?可以依照以下四种方法来进行:

依据他人对自己的态度正确评价自己 这里的意思并不是指完全按照他人的意见来评价自己,而是说,个人对自己的评价往往是要以其他人的评价为参照的。有时候自己对自己的分析、评价难免会有偏差,而且给人一种“自以为是”的难以完全相信的感觉。因此,青少年很有必要从别人针对自己所表现出的言语、态度、行为反应中去搜集有关信息,了解别人是如何看待、评价自己的,从而印证自我概念是否正确。这里需要注意的是,在注意周围的人对自己的评价的时候,要明白这些社会反应会受到他们自身和外界因素的各种限制,有时不一定包含了正确的评价,因此要避免偏听偏信。一方面,要努力了解周围的人,预计人们对自己的态度有什么样的倾向性;另一方面,要从多个不同的人、不同的时间、不同的场合去搜集反馈信息,其中重复次数越多的信息,可信度就越大。

人们在相互交往中,会不断地深化对自己的认识,也在认识、评价他人,同时在评价他人的过程中,接受他人对自己的评

杰出青少年不用太在乎的10件事

价,并把它当作客观标准予以认同,加深自我评价。这就是把他人作为一面镜子反映自己的过程。

通过分析自己的心理活动和行为正确评价自己 自我评价是自我调节的重要因素,对自己的愿望、动机、行为和人格品质的评价,关系到个人参与社会的积极性,也影响到和谐社会中的人际交往关系。

通过与自己条件相似的人的比较来正确评价自己 一个人评价自己的能力、自己的道德品质、自己的价值,往往都是通过与他人的比较而实现的。

曾经有一位老师为了启发他的学生,给他的学生一块石头,叫他去蔬菜市场,并且试着卖掉它,这块石头很大,很好看。但老师说:“不要真的卖掉它,只是试着卖掉它。注意观察,多问一些人,然后告诉我它在蔬菜市场能卖多少钱。”这个人去了。在菜市场,许多人看着石头想:它可以做很好的小摆设,我们的孩子可以玩,或者我们可以把这当作称菜用的秤砣。于是他们出了价,但只不过是几个小硬币。学生回来了,说:“它最多能卖到几个硬币。”

老师又说:“现在你去黄金市场,问问那儿的人,但是不要卖掉它,光问问价。”从黄金市场回来,这个学生很高兴,说:“这些人太棒了,他们乐意出到1000块钱。”老师说:“现在你去珠宝商那儿,但不要卖掉它。”他去了珠宝商那儿。他简直不敢相信,他们竟然乐意出5万块钱,他不愿意卖,他们继续抬高价格——他们出到10万。但是这个学生说:“我不打算卖掉它。”他们说:“我们出20万、30万,或者你要多少就多少,只要你卖!”这个人说:“我不能卖,我只是问问价。”