

欧林 (Europe-Linkage) 中国团队 协同创作

杰出青少年系列手册

告诉自己 你最棒



青少年自励必读

清华大学出版社



认识激励

激励的一个境界是：心甘情愿地去做某事，开心而努力，无怨也无悔，不索取任何报酬，但却能投入全部的努力。这是一个很难达到的境界，但却是你要努力的目标。也许这个目标无法达到，但你却可通过努力无限地去接近它。

激励是什么？激励是存在于人的内部和外部的某种力量，能唤起人的热情和耐力去做某种事情；激励是发动机，给予运转的机器以力量；激励是火柴，可以点燃人生追求的火炬；激励是加油站；激励是助燃剂；激励是一种无形的而且是无法估量的伟大的力量。

激励在哪里？你是否看到了激励？

激励在于你自己：激励是你在执行某个特定行为过程中所获得的满足感，是一种工作完成后的快乐感，是帮助他人完成某项工作的自豪感，这些都是人自我产生的内在激励。

当你正确地解出一道题，当你完成一项物理实验，都会由于成功而产生出内在的激励。

内在的激励来自于你自己。

还有一种激励，那是来自于你周围的外界激励：当你演算完

一道数学题时，老师说：“完全正确”；当你帮助一位老人走过马路时，别人说：“小伙子做得对”；当你把球射进门里得分时，伙伴们欢呼着将你抬起，你感受到了快乐、幸福与自豪，因为你得到了激励。

同学们选你当了小组长，老师给你戴上了小红花，学校给你发了奖状……这些都是激励，是外部激励。

激励像泉水，像阳光，像蛋糕一样重要，每个人都需要激励，不仅需要自身产生激励，还需要外部激励。

一个小男孩吃力地把一盆水端到妈妈面前，笑眯眯地看着妈妈的时候，眼中充满了期待的目光。妈妈却疏忽了孩子的期待，半天没说什么，小男孩坐在地上哭了起来。

为什么呢？

他期待的表扬妈妈没有说。

后来小男孩又把一盆水端到妈妈面前，期待地看着妈妈，妈妈笑着摸了摸孩子的头说：“好孩子，真乖。”小男孩甜甜地笑了。

因为他小小心灵的期待得到了满足，他得到了激励。

何止孩子，我们大人就不需要激励吗？

我们成年人得到表扬，提升，加薪，不也是很高兴吗？其实人人都需要激励！

一个人如果生活在没有态度、没有激励的环境中，那该是多么可怕。



你要有所求



励对我们的人生很重要。有效而持久的激励来自于自我激励。自我激励的关键是你有所“求”，这个“求”就是你要

达到的目标。

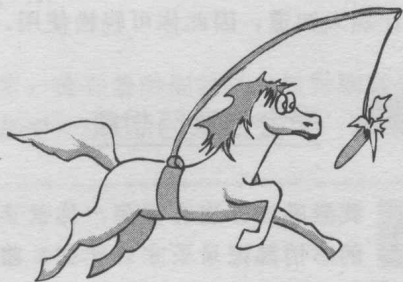
一个不断追求的人，是能自我激励的人，做事一定要做好，而且要比别人做得更好。

当取得3科好成绩时，想着4科，4科好成绩达到了，去争取5科好成绩，这样不懈追求的人是自身不断产生自我激励力量的人，这样的人一定是不断攀登、勇于进取的人。

反之，一个满足于一知半解，小小成绩便沾沾自喜的人，很容易自满，是自身激励能力不强的人。

以强烈的饥渴去“求”的人，都是能不断激励自己，不肯满足的人。以饥渴感的心态去求知、去求进、求上名牌大学、求有所作为的年轻人，都是不断激励自己进步的人。

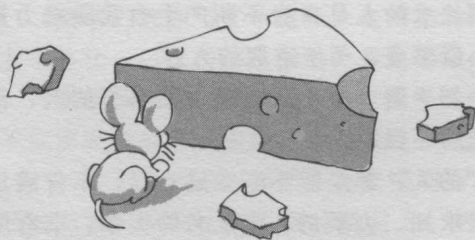
很多时候，正是由于你对这个“求”有了一种饥渴感，你才会不断获得进步。这个求可以理解为目标、希望或者是梦想。



激励你的潜能

人 人是有潜能的。将目标扩大，然后问自己能否完成，以及怎样才能达到扩大后的新目标，这有助于你在不同层次上思考，你的潜能会源源不断地激发出来。

如果四倍的目标实现不了，你至少也能达到两倍的目标，那么无论如何你都是获得了额外的收获。如果你认为两小时能轻松记住 20 个英语单词，就不妨将记 50 个单词作为目标，将任务加重，就会自觉地激励你朝记住 50 个单词的目标努力。



很显然，将目标加倍对你形成了激励，你的潜能会在不知不觉中激发出来。

将目标加倍是你自己的事情，不是对别人的某种承诺，没必要让别人知道，因此你可轻松使用。

学会记录与想象

自 我激励的方法有很多，你甚至可将所有带给你活力和激情的事情都记录下来。比如，将一次成功的经历或做过的得意之事记在一张手感很好的纸上，在需要鼓励的时候，拿出来看一看，你会勇气倍增。

这张纸就是力量的“发动机”，当你需要力量的时候，不妨拿出这张纸，看上一看，去感受来自它的力量。

比如，你很喜欢一首歌，每当你听到它时，就会精神振奋。那么，就不妨将它录成磁带，你甚至可以将整盘磁带都录上这首歌，放在你学习的地方，放在你的随身听里。在需要的时候，听一听，你就会感受到来自它的力量。

就如很多人都有自己的美好梦想一样。

梦想可大可小，也许能实现，也许永远也无法实现，但这并不妨碍你去追求梦想。

很多人的梦想最终都没有实现，但这已不重要了，重要的是追梦的过程很充实，收获很大。



列出清单

比

如，将要做的事情写在一张纸上，这就是一个不错的也很轻松的自我激励方法。



写在纸上的内容一般都有很强的诱惑力，而且你可以重复去“完善”这张纸。这样，诱惑力就会大增，激励的效果也会大增。

如果你能成为一位清单高手，你就一定懂得如何通过自己写下的东西来激励自己。

列清单是一个好习惯，不仅能使你看到已经完成的工作，还

会使你考虑怎样展开还没有开始的工作。

既然如此，为什么不将要做的事情写在纸上呢？

在纸上，完成的部分用笔划掉，没完成的部分加以注释，紧迫的部分加上提示，总之一切都在你的掌握之中。

这样做，你不但会内心从容，还会不断从被完成的工作中看到成功，感受力量。

我采访过一名叫张滔的学生，他就有列清单的习惯。张滔随身带着笔与纸，一有机会就在纸上涂涂写写。谈起这个习惯，张滔很有感触地说：

很多同学对此不以为然，认为我是在做多余的事。

实际上我是在记录已取得的成功和还没有完成的事情，这样我就能根据情况对原来的计划不断进行微调。这个习惯看起来好像是多此一举，却使我内心明朗了许多，劲头很足。

就如张滔所说的那样：“因为我总是能感受到前进的脚步与已经取得的成绩，在一张手感很好的纸上记录着，修改着，补充着我的计划，那种感觉的确是太好了，有很强的成就感。”

把要做的事情写出来，已经被很多有进取心的企业和个人将其凝聚成精辟的铭言、警句与口号贴在墙上，挂在楼顶，这实际是一种实实在在的激励。

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，这就是传统的激励学习的警句。

学生们在墙上贴着美国公牛队的宣传画、贝多芬画像、爱因斯坦画像，这些都是对个性化追求的激励。

请人为你喝彩

无

论你多么努力，一个人埋头苦干终究是件艰难的事。你需要有人为你喝彩，需要有人为你鼓劲。

鼓励对你的发展很重要，鼓励是一种重要的激励。

你不妨告诉父母、好友：你的目标是什么，他们如何才能帮助你去实现它。告诉他们，你需要来自他们的鼓励，特别是在你取得进步的时候，请他们为你喝彩。

你不要不好意思，也不要难为情。这看似有形式化色彩，但对你却很实用。

相信在你参加一场重要的比赛时，如果有家人到场，你一定会信心倍增，激情四射。



有人喝彩对我们的人生很重要。赛场外拉拉队的加油欢呼，会给球队成员带来无穷的力量。

当你完成一件有意义的工作，做了一件好事情，老

师轻轻拍了一下你的肩膀，朝你笑一笑说：“干得不错”，你会干劲倍增。

人的成长伴随着激励，恰当的喝彩就是有效果的激励。

请再坚持一会儿

坚持对能否取得最后的胜利太重要了。前几年高考有这样一个看图作文：挖井。图上说的是一个挖井人没有坚持下去而终不能挖出水来的故事，告诉人们只有坚持才能胜利的道理。

请不要轻易放弃你自己的既定目标，但是坚持不等于固执于不奏效的方法。

如果你付出很多努力都无法取得成功，就不妨改用另外一种方法去解决问题。如果新方法还无法奏效，就再换另外一种，直到你获得成功。

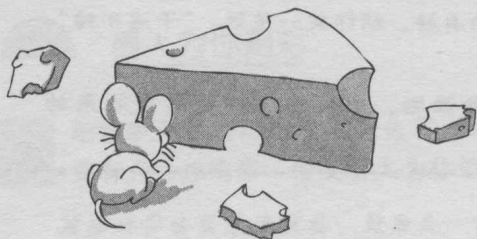
为什么呢？

因为任何问题总会有一解决办法，只要不放弃努力，你终究会有所收获。能否坚持下来关键要看怎么去想，只要你想坚持，你就能坚持下去。

该如何再坚持一会呢？

你不妨这样思考：就“一小会儿”，时间不会很长，这“一小会儿”是不该放弃的。

请记住：坚持就是胜利这个硬道理。



向前看，向后看

我 在英国读书的时候，导师常对我说这样一句话：“向前看（look forward），忘掉过去。”向前看的确激发了我当时的积极性，有很强的激励效果。

那么，人是否有必要向四周看一看？

对青少年而言，不妨从繁重的学习中放松一下，将低下的头抬一抬，向四周看一看。看一看周围的情况，看一看自己有没有脱离大方向。

那么，青少年是否有必要也向后看一看呢？

看一看自己的过去，看一看自己做过的事情，看一看已经取得的进展。

为什么呢？

如果一个人能看到自己已经前进的距离，就一定会动力大增。但很多人对此不以为然，认为回过头去看已经做过的事情没有意义，是在浪费宝贵的时间。

青少年朋友常要不时地回头看一看，看一下自己取得的进步，你所取得的进步有时能够激发出你更大的动力。



向前看固然重要，但在合适的时候回头看一看，往往会给你出乎意料的惊喜，获得意想不到的收获。

为此，请不时地从正在做的事情中抬起头来，想一想，问自己这样一个基本问题：我已经取得了什么样的进展？

然后将取得的进展提炼出来，看到进展你就看到了希望，你会因此而信心大增。

有这样一位学生，学完数学开始看英语，然后就开始读语文。做完一套题后就开始去做另一套题，然后又开始去做另一套更新的题。

后来呢？

他在不知不觉中形成了一种“惯性”，始终无法看到自己已取得的成绩，逐渐丧失了信心。

当你觉得被越来越多的学习任务包围时，不妨后退一步，琢

磨一下正在努力的内容，看一下已经取得的进步，这些都可能成为激发你动力的激励因素。

向前看，是一种激励，激励自己朝前面的目标前进。向后看，也是一种激励，看着自己走过的道路，吸取经验和教训。

司机开车两眼看着前方。向前开，是他永远的目标。但是在他开车前行的同时，并没忘记不时地用眼睛的余光看看车窗外，看看反光镜反射的周边情况。

向前看也好，向后看也好，都是一种放松，一种短暂的调整，调整后再提起精神。



认可无价

3

月的一个下午，林老师组织学生进行爬山比赛，让同学们自己选择爬上山顶的路线。程小亮爬到山腰的时候，不自信地停下来看着老师，那目光在问：我选择的这条路线对吗？目光中有疑惑，也有些沮丧的神情。老师看出了他不自信，向他笑了笑，点了点头。程小亮一下子振奋起来，继续向山顶爬去，结果他得了第一名。

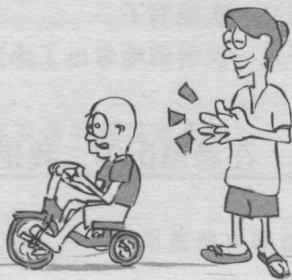
老师的微笑、点头表达了他的认可，认可是种激励，而且是效果很好的激励。

认可无价，因为认可会给人以继续前进的力量。

作为老师和家长，要充分肯定学生取得的进步，哪怕只是小小的进步。在学生遇到困难的时候，需要再三强调他们“已经取得的进展”，这对青少年来说真的很重要。

在人生的征途中，人们为什么总是会很努力呢？

很难用几句话回答清楚。不过，其中一个很重要的原因是为了获得“认可”。认可有时要比人生中的其他很多东西都重要。



如何理解认可呢？

我们不妨将认可理解为“称赞”，真诚的称赞。一位中学生曾向我讲述了他的真实感受：

我8岁那年第一次学画画，学得挺用心。当我将一个多月的画带回家时，父母站在画前看了很久很久，当时的情景告诉我他们很欣赏我的画。父母说我的画画得真是不错。然后，父母将画拿给爷爷奶奶看，还让我的表哥表妹也过来看，最后将画挂在了客厅的墙上。

父母的认可鼓励了我，使我很受感动。几年后我发觉当时的那副画画得其实很一般。但父母当时真心的称赞给了我莫大的鼓励。从那以后，我画出了很多好画，还获得了全市青少年书画大奖。

认可的方式有多种，技巧性很强。

有一对家长是这样表达认可的：他们孩子在一次重要的考试中取得了好成绩，父母为孩子做一顿精致的晚餐，并郑重地表达了对孩子的赞扬。晚饭结束后，当孩子走进自己的房间打算就寝时，发现了桌上放着一份相当精美的贺卡，上面写着温馨的祝福。

那一刻，孩子的眼睛又一次湿润了。

夜已很深，孩子又一次悄悄地拿出了课本。



请你思考：在潜意识中，我是否了解激励

1. 你是否对很多事情都有所追求？

是

不是

说不清

2. 你是否经常将自己的目标加倍？

是

不是

说不清

3. 你是否尝试过对所做的事情做记录？

经常

偶尔

从来没有

请举出一个例子：

4. 你有列清单的习惯吗？

有

没有

请举一个例子：

5. 你有没有请人为你取得的成绩喝彩过？

有

没有

请说出你这样做的理由：

6. 请回答你是怎样理解“再坚持一会儿”这句话的？

你会经常遇到再坚持一会的情况吗？

经常

偶尔

从来没有

7. 在你完成一件事情之后，你会停下来思考一下吗？请说出你的理由。

8. “认可”对你来说重要吗？

重要

不重要

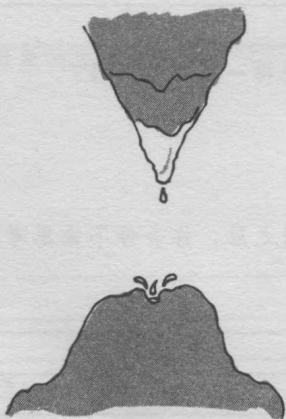
02

点滴的威力

关注细小的事情

获

得成功的关键之一在于不忽视去做很细小的事情，而且每天都坚持做一些。不忽视细小的成功和进展是在积累成功，那种要么全有要么全无的想法是错误的。



很多时候，人们常常是通过小目标的实现，才能发现大目标成为现实的可能性。你要有大目标，也要有小目标，要大小结合。