



万海霞◎编著

QINGCHUN DE FANG' AN

青春的答案

——构建同步成长的十大志商

指导我们青少年朋友，学会培养理想与追求。



边走边长
系列丛书

北京工业大学出版社

边走边长大
系列丛书

QINGCHUN DE FANG'AN

万海霞◎编著

青春的答案

——构建同步成长的十大志商



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春的方案：构建同步成长的十大志商 / 万海霞编
著. — 北京：北京工业大学出版社，2013. 8
(边走边长大)
ISBN 978-7-5639-3596-3

I. ①青… II. ①万… 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151344号

青春的方案——构建同步成长的十大志商

编 著：万海霞
责任编辑：杨 青
封面设计：大华文苑
出版发行：北京工业大学出版社
(北京市朝阳区平乐园100号 100124)
010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com
出 版 人：郝 勇
经销单位：全国各地新华书店
承印单位：北京高岭印刷有限公司
开 本：710 mm×960 mm 1/16
印 张：13
字 数：193千字
版 次：2013年8月第1版
印 次：2013年8月第1次印刷
标准书号：ISBN 978-7-5639-3596-3
定 价：22.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

青少年朋友们，有首歌唱道，童年的希望是一台时光机。随着一天天快乐成长，或许有一天我们在父母或老师眼里不再是小孩子了，我们很快长高了，好像变成了“小大人”。此时，我们悄悄步入了青少年时期，好似蓓蕾绽放，开始了多姿多彩的青春年华。

按照传统说法，我们一般在12岁便应懂事，也就是说到12岁时我们就算长大了。我们长大并不仅仅指在身高或体重方面接近成人水平，还包括在心理方面的长大。我们必须尽快真正长大，否则，我们人生的起步就会比别人晚一些，我们就会输在人生的起跑线上。

长大的表现是什么呢？当我们开始尊重自己的意愿并做应该做的事情时，当我们学会规划自己的人生方向时，当我们觉得睡懒觉、看卡通动漫或玩游戏是浪费时间时，当我们遇到困难不再用哭闹来解决问题时……我们会慢慢发现，自己长大了。

此时，我们渐渐褪去了稚气，并展现出动人的青春魅力。特别是随着自我意识的发展，自我评价能力的提升，我们开始思索“我是谁”或“别人怎样看待我”这些问题了，往往从对比别人或者通过别人对自己的评价来评价自己。从这时起，我们开始想要认识自己了，开始准备塑造自己了。

但是，此时我们进行自我评价时，往往会出现两种心理状态：一方面喜欢别人夸赞，不希望受到轻视或指责，这样就容易陷入虚荣的陷阱，经不起一点儿打击；另一方面，如果受到冷遇或失败，就会产生另一种倾向——产生自卑心理。因此，我们的情绪很容易发生波动，往往有时心花怒放、满脸春风，有时愁眉苦脸、痛不欲生，真可谓是反复无

常。这就是人们常常说的“心性不定”，其实这都是青春惹的祸，原因是我们还不成熟。

还有，此时我们都充满了理想，准备打造美好的人生。但是，我们却找不到自我完善的切入点，更找不到自我提高的方法，往往是盲目崇拜明星或简单模仿别人，甚至连参照的对象都没法选择或选择得不对，这样会使我们浪费许多青春时光，甚至会使我们误入歧途。

其实，青春并没有这么辛苦。如果我们一开始找对了切入点，抓住人生的主要方面，就会顺利地走上正确的人生之路。为此，我们特别编撰了《边走边长大》系列作品。本套书主要指导我们广大读者朋友在青春来临时，学会进行自我性格定位、心态设计、习惯培养、思维训练和志商树立等，这样我们就会一边享受青春赋予的快乐，一边感受长大带来的成熟。那么，我们的青春将是灿烂的，我们的人生将是完美的。

目录

第一章 张开理想的翅膀

心怀梦想：做一个有理想有追求的人 / 002

找到航标：准确定位人生的GPS / 007

逐渐提升：追求理想不能急于求成 / 010

理想不灭：让信念在心中生根发芽 / 014

开始起航：让梦想带我们飞翔 / 017

心理测试：你是有理想的人吗 / 019

第二章 挺起自信的胸膛

成长策略：拥有自信才能更成功 / 024

心灵解析：重新认识自己的价值 / 028

特别提醒：随时巩固自己的信心 / 030

自我探析：勇于发现自己的潜力 / 033

科学诊断：困境中绽放自信的花朵 / 036

超越自我：放下自卑才能建立自信 / 039

自我测试：你是一个自信的人吗 / 041

第三章 确立独立的人格

- 克服依赖：学会独立才能更优秀 / 044
- 指点迷津：独立自主才能自力更生 / 047
- 爱上独立：自己能做的事情自己做 / 050
- 挑战自我：勇敢做自己的主人 / 053
- 细节叮咛：做个不给人添麻烦的人 / 056
- 自我测试：你拥有独立的人格吗 / 059

第四章 开拓勤奋的道路

- 天才之路：勤奋是通向成功的大门 / 062
- 学无止境：不学习就会落伍 / 065
- 勤学好问：虚心向他人求教 / 069
- 分秒必争：勤奋的人懂得珍惜时间 / 072
- 克服懒惰：努力学做一个勤奋的人 / 076
- 心灵测试：你是勤奋好学的人吗 / 079

第五章 积累坚韧的力量

- 心灵密码：要有坚韧不拔的毅力 / 082
- 勇往直前：给自己一个坚持的理由 / 085
- 提醒自己：永不放弃前进的斗志 / 088
- 坚持到底：半途而废的行动等于失败 / 091
- 坦然面对：拥有一颗百折不挠的心 / 093
- 有备无患：学习需要坚韧的态度 / 096

自我测试：你具有坚韧的力量吗 / 098

第六章 锻炼果断的个性

处处留心：成功源于当机立断 / 102

非常策略：从多方面培养果断能力 / 105

重要指点：摆脱优柔寡断的缺点 / 107

不要犹豫：认定的事情要立即去做 / 111

果断出击：盲目空想不如立即行动 / 114

自我测试：你拥有果断做事的风格吗 / 117

第七章 培养自制的毅力

人生亮点：自我控制是一种美德 / 120

实战点拨：应把愤怒转化为能量 / 126

特别提示：不要放纵自己的坏脾气 / 129

精心呵护：学会调控自己的情绪 / 132

特殊个案：做到不大手大脚花钱 / 135

自我测试：看看你具有自制力吗 / 137

第八章 拥有质疑的勇气

奥秘解读：质疑是一种美好的品质 / 142

勇往直前：质疑就是敢于挑战权威 / 145

善于质疑：要带着疑问去读书 / 148

未雨绸缪：不做墨守成规的人 / 152

细处见真：只有实践才能出真知 / 155

个性测试：你拥有质疑的勇气吗 / 157

第九章 铸造超级意志力

把握青春：意志力是成长的基石 / 162

茁壮成长：做一个意志坚强的人 / 164

乘胜前进：向意志坚强的人学习 / 167

实战指点：不要轻易放弃希望 / 172

进退自如：不因小事而垂头丧气 / 175

对照测试：你有坚强的意志力吗 / 177

第十章 挑战终极的梦想

成长秘诀：挑战是成功的基石 / 182

敢想敢干：挑战梦想才能拥有未来 / 186

挑战自我：失败是人生的引路灯 / 189

摆正心态：勇于挑战各方面压力 / 191

完善自我：勇敢面对自己的缺点 / 193

解读青春：成功属于敢于挑战的人 / 195

检阅自己：你是个敢于挑战的人吗 / 198

第一章 张开理想的翅膀

理想是人们未来努力的方向。它不仅是人们美好的希望，更是人们奋斗努力的目标。倘若没有了这个目标，人生也会随之黯然失色，失去价值。只有具有远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。

心怀梦想：做一个有理想有追求的人

一天又一天，一年又一年，随着时间的悄悄流逝，我们在爸爸妈妈的呵护下慢慢地长大了。在成长的路上，我们的生理和心理经历了许多变化，例如长大长高、情绪容易波动、兴趣易转移等。

其中，最明显的心理表现就是出现了成人意识，认为自己已经成熟、已经长成成人了。因而在行为活动、思维认识等方面，很多人便表现出了成人的样子。

在心理上，我们渴望别人把自己看作大人，尊重自己、理解自己。但由于年龄的不足，社会经验、生活经验及知识存在一定的局限性，我们在思想和行为上还比较盲目，做事通常带有明显的孩子气、幼稚性。

那么，我们应该怎么做，才能让自己不仅从外表上像个成人，而且从心理上也向着成人方向靠近呢？这其中就需要我们对自己的人生目标和未来有一定的规划。只有提前做好规划，我们在未来的路上才会走得更稳，我们的人生也才会变得更加辉煌。这里所说的对人生目标和未来规划的能力，就是志商，也就是青少年的立志能力。

一般来说，一个人的人生的发展规律与运行程序大概是这样的：志向→目标→梦想→欲望→性格→态度→习惯→命运。而志向与目标是决定命运的重要因素。

一个人没有志商，就等于没有目标，而没有目标的人很难取得成功。小志小成，大志大成，许多人一生平淡，不是因为缺乏才干，不是因为智商低，而是缺乏志向和清晰的发展目标。

对青少年来说，志商是不可或缺的一种能力——我们一定要做好自己的志向定位。而做好志向定位的第一步，就是要做一个有理想有追求的人。

事实上，每个人都有自己的理想，每个人都会为自己的未来绘制出一

张张美丽的蓝图。只有在青少年时代就树立崇高的理想，才能使自己的价值尽早得到发挥。

1. 理想的重要性

对于青少年来说，理想是非常重要的。试想一下，当一个人步入晚年，打开自己的回忆录时，如果发现自己走过来的路是那么曲折而生动，那他肯定会为之一惊。

他也许会对自己年轻时的勇敢与智慧感到自豪，也许会对自己的愚昧和无知而感到可笑，不管怎样，他都会感到快乐和幸福。但是，如果一个人到晚年时，为自己的碌碌无为而悔恨，那将是人世间最悲哀的事情了。

人们常说：“人生短暂，我们要过一个充实而有意义的人生。”有意义的人生也就是用毕生的心血去实现自己心中最美好、最远大的梦，这就是理想。

在生活中，人们经常可以看到这样的现象：有的人斗志旺盛、意志坚强、愈挫愈勇；有的人却意志薄弱，遇挫折便灰心丧气，甚至沉沦堕落。这种差别就在于是否有崇高的理想。困难、挫折总是像影子一样跟随着每一个人，只有迎着光明前行，才能将其抛在身后。

古往今来，理想之花鼓舞着众多有志之士的奋发之帆，崇高的理想激励了一代又一代的热血青年奋发向上。青少年正处于人生的关键时期，能否树立远大的理想，将会对我们的人生发展产生重大的影响。

如果把人生比作是一次伟大的航行，那么理想便是指引我们到达成功彼岸的灯塔。

一位哲人曾经说道：“对于盲目的船来说，所有风向都是逆风。”可对许多人来说，比起选择随波逐流的生活，设定一个目标是一件痛苦的事，所以他们一直迷茫地走在没有目的地的道路上。因为迷茫，他们感到了空虚，于是他们利用所有的时间来追求享乐，参加对己对人都无益的活动。他们不停地绕着同一个圈子，但结局并不比初时好——没有理想的磨砺与指引，毛毛虫就不可能成为破茧而出的蝶。

可见，理想可以为我们的指引前进的方向，让我们找到成功的道路。

理想还可以为我们的成长提供源源不断的动力——作为人生追求的目标，我们为了实现理想就要以坚强的毅力、顽强的斗志、勇于拼搏的精神去奋斗。

因此，理想便成了我们前进的动力，促使我们创造出不平凡的成绩。正如高尔基所说：“一个人追求的目标越高，他的才能在发挥过程中对社会就越有益。”

作为新时代的主力军，青少年必须树立起远大的理想，只有这样才能提高自己人生的起点，并为自己的发展寻求到无限的动力。

理想，是力量的源泉；理想，是心中的绿洲；理想，是指路的明灯，引领人们走向成功。只有树立了理想，才会有前进的目标与动力，才有可能取得成功。

2. 如何树立理想

青少年应该怎样树立理想呢？

首先，要明确理想的类别。

理想按其内容可分为社会理想和个人理想。社会理想是人们对未来社会制度和社会面貌的预见和希望。个人理想包括每个人的道德理想、学习理想、职业理想、生活理想等。

道德理想是对做人的标准和道德境界的向往和追求，即人们对道德人格的向往。学习理想是对学习文化和社会知识的追求。职业理想是指人们对未来工作的向往和追求。生活理想是人们对未来的吃、穿、住、行、爱情、婚姻、家庭等具体目标的追求。社会理想贯穿于个人理想之中，又是每个人全部理想的基础和归宿。

青少年应有符合社会发展规律的社会理想。老一辈无产阶级革命家陶铸告诉我们：“无论在什么样的社会里，一个人的理想，是为了多数人的利益，为了社会的进步，对社会生产力的发展起了促进作用，也就是说，合乎社会发展规律，就是伟大的理想。”

同时，我们还应有符合社会规范及自身实际的个人理想。理想按奋斗的时间长短可分为长期的远大理想和近期的具体理想。远大理想是指人们

在某一方面或各个方面的远大追求，往往需要人们通过较长的时间乃至终生的努力奋斗才能实现。

近期理想是人们在当前一段时间内更为明确具体的追求、通过较短时间就能达到的目标。远大理想是近期理想的集合。我们既要树立远大理想，更要确定近期目标。通过不断奋斗达到一个个近期目标，逐步实现远大理想，犹如“积小流而成江海”。

其次，要注意理想的特点。理想具有能动性。

理想属于社会意识，是社会存在的反映。它对人生、对社会有着重大的指导和促进作用。理想是社会进步的助推器，是人生航程的指南针；理想是人类发展的动力源泉，是人生奋斗的精神支柱。正如有位哲人所言：“理想是指路明星。没有理想，就没有坚定的方向，而没有方向，就没有生活。”理想的能动作用对青少年是至关重要的。

理想具有可变性。世界在不停地变化，社会在不断地发展，人们的理想不能一成不变，而是应随着社会条件及个人实际活动的广度、深度不同而更新。当理想脱离了社会及自身现实而难以实现时，就应当进行调整、修正。

理想具有稳定性。社会环境和个人条件在一定时期内具有相对的稳定性，所以人们的理想也应维持一定的稳定。有了稳定的理想，才能坚定追求，毫不动摇地为之奋斗。如果理想处于随时摇摆的状态，它就不成为理想，而是空想、幻想，人们将无所适从。英国著名学者培根曾说：“毫无理想而又优柔寡断是一种可悲的心理。”有了既定的理想，就有了前进的方向。

最后，理想要切合现实的条件。

确立理想要符合客观条件。客观条件是人们确立理想的外部环境。任何理想都是一定的社会经济关系和其他社会条件的产物，不可能脱离当时的社会现实。

确立理想应与当前的社会制度、国家法律、伦理道德、经济水平、家庭条件、学校环境等客观条件相适应。从发展的角度看，理想可以高于现实，但不能脱离现实，正如有位哲人所言：“人需要理想，但是需要人的

符合自然的理想，而不是超自然的理想。”

确立理想要切合主观条件。主观条件是人们确立理想的内在依据。每个人的理想不尽相同，主要是因为各自的条件有别。青少年在确立个人理想时，应切合自身的基础、现状、潜能、兴趣、意志、性格、情感等条件，要对自我有比较全面适当的评估，既不妄自尊大，也不妄自菲薄，依据自身的条件，确立最适合自我的理想。

综合主客观条件，即有了“天时、地利、人和”。只要不懈地努力，生活的理想就能成为理想的生活。居里夫人说得好：“如果能追随理想而生活，本着正直自由的精神，勇敢直前的毅力，诚实不自欺的思想而行，则定能臻于至美至善的境地。”

理想是一个亘古不变的话题，是每一代人、每一个人都不能不认真思考的问题。理想属于每一个人，但对于青少年尤其重要，在青少年时代树立远大的理想，就会使自己的一生更加有意义、有价值。

因此，在人生的道路上，一定要抓住最美好的时光，用具体的行动成就我们的美好人生！

找到航标：准确定位人生的GPS

GPS (Global Positioning System的缩写)是全球定位系统，在我们外出时，有了它，就可以直达目的地，不会因为不熟悉路况而迷失方向。那么人生的“GPS”又是什么呢？让我们一起来看看下面的这个故事吧！

法国著名化学家维克多·格林尼亚在受到他人的侮辱后，立志干出一番成就来，为自己的人生找到了航标。

他年轻的时候，是一个浪荡公子。在一次盛大的宴会上，他邀请一位漂亮的姑娘跳舞的时候，遭到了严词拒绝——那位姑娘怒不可遏地说：“请你站远一点，我最讨厌你这样的花花公子挡住我的视线。”

这句话深深地刺痛了格林尼亚的心。在震惊、痛苦之后，他幡然醒悟，决定改变人生。

在为自己的人生树立志向后，他给家人留下了一个字条：“请不要探问我的下落，容我刻苦努力学习，我相信自己将来会创造出一番成就的！”

后来，他发明了以他的名字命名的“格氏试剂”，荣获了诺贝尔化学奖。

格林尼亚的经历说明，一个人什么时候有了志向，就在什么时候踏出成功的第一步。可见，志向的重要性是不言而喻的。人们只要在心中燃起一个梦想、扬起一张风帆，摆正自己的航向，向着美好的未来前进，一定能驾驭着智慧的帆船，抵达胜利的彼岸。

树立志向是人生中的转折点。人需要有自己的理想，而这个理想就促

使了志向的形成。人们随着自己的理想，不断地去追逐自己的志向，然后奔着自己的志向去改变自己的生活。

在人生的旅途中，只有在人生的GPS——志向的指导下，才能沿着正确的方向前进，才能胜利地到达理想的彼岸，可见，树立志向是人生中非常重要的事情。但是，志向的实现并非唾手可得，而是需要用数年、数十年，甚至一辈子的时间去追求。

然而，在现实生活中，有很多聪明的同学，但学习成绩却总是不理想，其主要的原因通常是：目标感不强。这样的同学，通常做事虎头蛇尾，不能坚持，就像下面故事中的主人公一样。

20世纪40年代，有一个年轻人，先后在慕尼黑和巴黎的美术学校学习画画。后来，他就靠卖画来维持生计。

一天，他的一幅未署名的画被一个人误认为是毕加索的画而买走了。经过这件事以后，他想：“我何不去模仿毕加索呢？”此后，他放弃了自己的风格，转向模仿伪造毕加索的画，一模仿就是20多年。

20多年以后，他一个人来到西班牙的一个小岛上——他想有一个家，让自己安顿下来。有一天，他再一次拿起了画笔，以自己的风格画了一些风景画和肖像画，并署上自己的姓名出售。但是，由于长期模仿伪造毕加索的画，他的画风过于感伤，主题也不明确，没有得到他人的认可。

这个人就是埃尔米尔·霍里。不可否认的是，霍里在绘画方面有独特的天赋和才华，但是，由于他没有找准自己的方向，没有找到自己的目标，终于陷进泥沼，不能自拔，并终究难逃败露的结局。最令人可惜的是，他长时间地在模仿别人的画，以至于丢了自己最宝贵的思想，在模仿中渐渐迷失了自己，再也画不出属于自己风格的作品了。

霍里错把别人的目标当成了自己的目标，最终难逃失败的结果。可见，一个目标感不强的人，是很难成功的。有人说：“两个以上的目标就