



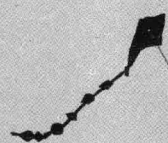
学会自己长大

修订升级版

和云峰◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



学会 自己长大

修订升级版

和云峰◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

学会自己长大：修订升级版 / 和云峰著. —北京：北京联合出版公司，
2013.10

ISBN 978-7-5502-1800-0

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 (2013) 第 182431 号

学会自己长大 (修订升级版)

作 者：和云峰

选题策划：北京时代光华图书有限公司

责任编辑：王 巍

特约编辑：王晓旭

封面设计：水玉银文化

版式设计：曾 放

责任校对：李艳玲

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京晨旭印刷厂印制 新华书店经销

字数 176 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 12.75 印张

2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1800-0

定价：32.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82894445/64243832

序



靠自己成长

《学会自己长大》自出版上市以来，许多同学与我交流了成长中的困惑，而与同学们交流也成了我必做的事情。

在书中我提到了“你可以不成功，但不能不成长”和“自己是一切的根源”两句话。每个同学都渴望进步，而且在遇到问题时，总渴望外界能够给予帮助，仿佛别人总有一服“灵丹妙药”，能够解决自己的所有问题。但每个人的问题各不相同，即使问题相同，出现问题的人与环境又不同，这样的万能钥匙很难寻到。

我一直信奉答案不在别人身上，自己才是一切的根源。我们习惯去外界寻找帮助，去别人那里寻找力量，结果忘记了最重要的力量永远在自己身上。也许你会说你也想了，也试了，可就是解决不了问题，于是你觉得自己尽力了。我希望你能想想自己尝试的广度、长度和深度，

你真的竭尽全力了吗？

在《学会自己长大》中，我列举了七类成长中常见的问题，由于篇幅有限，不可能面面俱到，所以在书中力求教给大家如何思考，因为学会思考比答案更重要。我觉得一本书最大的价值不是告诉你解决这个问题方法，而是教给你针对自己的问题如何思考，如何分析，如何找到自己出问题的原因，然后针对原因找到解决办法。

前不久，出版方与我商议，说应广大读者的要求，希望我能修订《学会自己长大》，出版升级版本，将读者集中反馈的意见体现在新版书中，进一步聚焦青少年成长中必须直面的问题。

其实，这本书自上市以来，我心中一直有修订的打算，觉得还可以针对同学们的很多方面进行分析。与越多同学沟通，我就越感觉到大家的困惑，我同时知道，还有很多深陷困惑的同学没有与我交流。因此，我希望能有更多处于困惑中的同学们读读这本书，多跟我交流。也许书中的答案未必适合你，但你可以从多个角度去观察，总可以找到适合自己的方法。我不希望大家把成长的问题都交给别人解决，逃避自己成长和自己解决问题的责任。

我一直秉持这样一个观念：学习，一切全在于自己，成功无捷径！你可以把一匹马牵到水槽前，却无法让它饮水；你可以将一个人带到书本前，但不能逼他思考。世界上最好

的老师也受学生的支配，即使他给学生提供了很多知识，可如果学生不去学，那他什么也教不了。所以说，自己是一切的根源，再好的方法也需要你的执行。这本书最大的价值在于它给予了你发现答案的模式，使用它可以找到解决问题的方法。当然，找到了方法以后，还需要你的执行。每天学习一点点，每天改变一点点，坚持下去，一年后，变化超乎你的想象！

我一直想将2013年称作成长之年，这其中有两个寓意，一个是所谓的“世界末日”已经过去，我们要继往开来，继续奋斗与成长；另一个是新一代国家领导人“中国梦”的提出，给予了我们更多的希望与激励。今天的社会很浮躁，很多人内心没有作为中国人的归属感，也许我们经济上获得了进步，但是人文精神却越发贫乏。“中国梦”的提出警示我们，每个人应该拥有自己的归属感和自豪感，这个梦不是国家领导人自己的，恰恰应该是我们每个同学的。只有我们为自己的梦想努力了，才有助于“中国梦”的实现。

希望我能与大家一起成长，也希望《学会自己长大》能成为伴随同学们成长的必读书籍，更希望我能与更多的同学交流，为更多的同学解读成长中的困惑。2013年是成长之年，更是新的开始，让我们一起进步吧！

目

录

序 靠自己成长

第一章 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。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，迷茫在别人的眼光中；也许你还在模仿着别人，在别人的声音中徘徊……停下！从现在开始，聆听一下自己内心的声音，也许，你会发现不一样的一面。

第一节 谁动摇了你的心——坚定真实的自己 /002

🏠【对话和博士】我真的不行吗 /002

你在意什么 /002

什么影响了你 /004

你身上贴着什么标签 /005

外界的标签并不能阻止你变得强大 /006



第二节 其实你不用自卑——正确评价自己 /010

【对话和博士】自卑让我错过了重点大学 /010

你用什么方式看问题 /011

自卑的背后是什么 /013

神秘的“ABC”理论 /014

塑造积极的自己 /016

第三节 成绩代表一切吗——找到自己的价值 /018

【对话和博士】学习好就了不起吗 /018

如何看待成绩 /019

你的价值是什么 /020

寻找你的优势 /022

第二章 学习是成长中绕不过的坎儿

学习是我们成长过程中的头等大事，成绩几乎是我们每天为之奋斗的终极目标。在家长和老师的“殷殷教诲”中，我们“被充实”地度过了每一天。然而，我们多数是“痛并不快乐着”，各种各样的学习问题让我们焦急而又无措。学习可以快乐吗？究竟有没有学习的捷径可循？

第一节 读书真的无用吗——学习观念 /026

【对话和博士】读书的困惑 /026

上学还有用吗 /027

别被富豪的学历欺骗了 /028



读书无用是谁的借口	/030
观念错了，越努力越痛苦	/032
学习是为了什么	/034
通过头脑风暴寻找学习动力	/035

第二节 大局已定，努力还有用吗——学习态度 /038

【对话和博士】临考前的努力还有用吗 /038

放弃的是什么	/038
只要坚持就有希望	/040
改变学习态度的七条建议	/042

第三节 努力了，为何没有好成绩——学习方法 /045

【对话和博士】付出那么多，却看不到收获 /045

方向比努力更重要	/046
学习方法的秘密	/046
按部就班就是最快的学习法	/051
提高成绩的六个绝招	/053

第三章 糟糕的情绪，到底该拿你怎么办

有人说青春期的孩子容易冲动，难道真的如此吗？人不是机器，人有着丰富的情感，出现负面情绪也是正常的，可是不加控制的负面情绪却是可怕的，原本简单的问题也可能变得复杂。情绪化的背后隐藏着你不曾仔细想过的真相，情商将为你打开这扇“门”……

第一节 限制自己发挥的无形魔手——考试焦虑 /058

🏠【对话和博士】考试的魔障 /058

你在害怕什么 /059

“心想事成”的魔力 /061

关键时刻掉链子的原因 /062

关键时刻超常发挥的秘密 /064

调整考试心态的五大方法 /065

这些准备帮你赢得考试 /068

第二节 你怎么可以比我更优秀——羡慕嫉妒恨 /070

🏠【对话和博士】迷失在嫉妒中的青春 /070

揭开“魔鬼”的外衣 /071

别人的优秀不妨碍你的成功 /073

处理“羡慕嫉妒恨”的七大魔法 /074

第四章 明知不对，可为什么总是管不住自己

总有些事情你并不想做，或者说你并不想变成这样，但你发现实在控制不了自己的行为，比如做事拖拉、逆反、上网成瘾……太糟糕了，要如何应对这些行为？也许，有人告诉你克服这些问题很难，甚至有人认为这是成长中必然的事情，其实，答案不是你想象的那样。

第一节 事到临头才想起，你还有多少时间——拖拉 /080

🏠【对话和博士】深陷拖拉的泥潭，我该怎么办 /080

我们生活在拖拉的世界中 /081



为何做事会拖拉	/084
你的时间哪儿去了	/086
时间管理六大原则	/089
专注与平衡，让自己更有效率	/091
摆脱拖拉的十条魔法	/093

第二节 看清脚下的路，不要南辕北辙——逆反 /097

 【对话和博士】全世界都和我“作对”	/097
逆反不是你的专利	/097
能否心怀感激	/099
你是否注重方式	/100
抑制冲动的五条建议	/101

第三节 你看得清“虚拟世界”的自己吗——网络成瘾 /104

 【对话和博士】我是虚拟世界的“神”	/104
网瘾背后的秘密	/104
为何好的事情很难上“瘾”	/106
走出“上瘾”的六条魔法	/107

第五章 头疼的人际问题，该对谁说心里话

人生不是孤岛，成长的路上有同学、朋友、老师和亲人相伴。也许，独处是一种寂寞，可是与人相处却又有了困惑：到底该以何种方式与同学、朋友相处？到底该如何认识老师？家本是温暖的港湾，为何有时却成为你痛苦的根源？你是否因处理不好人际问题而焦虑？如何突破人际相处的“囚牢”呢？



第一节 莫做没水喝的和尚——同伴关系 /112

【对话和博士】我还要维持这种虚伪的关系吗 /112

- 错位的同学关系 /112
- 不想失去却又不得不忍受 /114
- 不要陷入自恋的幻觉 /116
- 你需要什么样的朋友 /117
- 三个和尚真的没水喝吗 /120
- 向“大雁”学习 /121
- 人际交往中的黄金法则和白金法则 /122

第二节 老师是伯乐还是“敌人”——师生关系 /124

【对话和博士】学生与老师的“战斗” /124

- 你没有想过的另一面 /125
- 即使有“伯乐”，你也得是“千里马” /126
- 如何对待那些令人无奈的老师 /127
- 和谐师生关系的六条建议 /128

第三节 家，如何成为避风的港湾——亲子关系 /130

【对话和博士】为何家会伤人 /130

- 我想有个家 /131
- 你了解自己的父母吗 /132
- 爱可以重来 /134



第六章 青涩的恋情，想躲却躲不开

成长的过程，离不开异性的相处，多彩的青春也正是有了男生和女生才显得绚烂。男生喜欢得到女生的关注，女生又何尝不希望抓住男生的眼球？但为何爱她/他却成了彼此的伤害？男生、女生到底该如何相处？青涩的恋情就是上帝的禁区吗？

第一节 莫名的就是喜欢你——青涩恋情 /138

🏠【对话和博士】莫名的悸动 /138

青春期你需要知道的事 /139

性意识是这样发展的 /140

这并不是“早恋” /142

你要明白的“情”和“事” /144

喜欢也可以成为动力 /145

第二节 爱你还是伤害你——爱的困惑 /147

🏠【对话和博士】她是怀着孕完成高考的 /147

当“爱”成了伤害 /148

“空虚”不是借口，“潮流”不是理由 /149

爱的另一面也是爱 /150

第七章 面对未来，给自己一个梦想

儿时我们都曾有梦想，可随着年龄的增长，梦却变远了，甚至不敢再做梦。未来不是梦，可是连梦都没有的未来会是什么样？你可曾写出过自己的梦想？你还愿再带着梦想上路吗？一艘没有航行

目标的船，任何方向的风都是逆风，你的船会驶向哪里？一个明晰自己前行方向的人，自然会想方设法找到前进的道路。请记住丘吉尔的名言：“我没有路，但我知道前进的方向。”

第一节 莫让自己蒙着眼睛走 /154

【对话和博士】遗失的梦想，迷茫的目标 /154

你知道自己要什么吗 /154

梦想不是直线 /156

寻找梦想的精灵法则 /157

书写的力量 /159

第二节 莫让自己陷入选择的误区 /161

【对话和博士】我的前途谁做主 /161

没有选择，还是选择太多 /162

放弃是一种智慧 /163

变通，让你的梦想更现实 /164

选择成就明天 /165

第三节 学会自己长大 /167

【对话和博士】梦想并不遥远 /167

改变别人不如改变自己 /168

别为自己设限 /169

知道还要做到 /171

习惯帮你实现梦想 /172



附录 优秀学习方法五篇

如何预习	/178
如何做题	/179
如何考试	/181
如何分析试卷	/184
提高成绩的万能方法	/186

第一章

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。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，迷茫在别人的眼光中；也许你还在模仿着别人，在别人的声音中徘徊……停下！从现在开始，聆听一下自己内心的声音，也许，你会发现不一样的一面。



第一节

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

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，初一一年却将我所有的自信击碎了。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，我依然对自己说，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，我彻底迷茫了，难道我真的没法适应中学生活，无法学习好吗？整整一年，一次又一次的失败，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、挫折也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，不敢找同班同学，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