



新闻出版总署社会主义核心价值体系
建设“双百”出版工程重点出版物



杰出青少年构建 内心世界的 5个坐标

让青少年迅速成熟·教师突破教育困惑·父母分享成长快乐

李齐 著

中国青少年成长公开课

一套完整的价值观培养系统和成长问题解决方案

青少年一生幸福和成功的必修课

成功者之所以成功，是因为他们比别人更早、

更好地培养和建构了人生的五大坐标



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联



唤醒内心深藏已久的力量 改变你的人生格局，打造人生正能量

本书是一个密集的训练计划，直接影响着青少年价值观的建立。书中精炼的故事、伟大的格言和令人惊异的人生经验，对青少年来说，是一本不可或缺的好书；对于青少年的父母、老师以及足以影响青少年的任何一位成年人来说，本书也是必备读物。

这5个坐标以培养具有远大理想和明确目标、具有自我管理能力、拥有多种技能、善于处理各种关系、长于把握平衡的杰出青少年为目的。

- ★目标：厘清理想目标，爱国信念责任；
- ★管理：学会管理原则，自律奉献进取；
- ★技能：掌握人生技能，善学行动创新；
- ★关系：构建生态关系，感恩协作诚信；
- ★平衡：寻求和谐统一，事业生活梦想。

中国青少年成长必修课从这里开始！



投稿热线
010-65515372 / 65519079

中青文图书专营店
<http://zqwt.tmall.com>

责任编辑：周红 美术编辑：夏蕊



扫码直达专营店

上架建议：青少年 成功励志

ISBN 978-7-5153-1495-2



9 787515 314952 >

www.cyb.com.cn

定价：59.00元

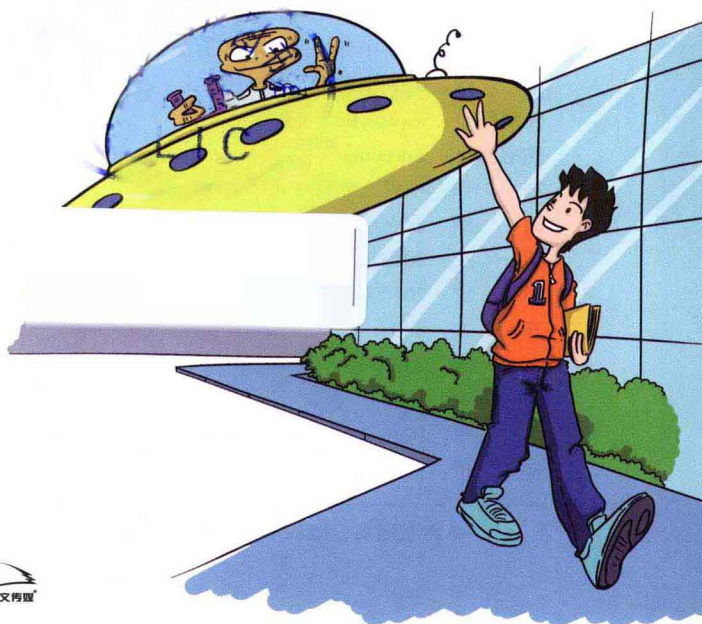


新闻出版总署社会主义核心价值体系
建设“双百”出版工程重点出版物

杰出青少年构建 内心世界的 5个坐标

让青少年迅速成熟·教师突破教育困惑·父母分享成长快乐

李齐 著



 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

 中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年构建内心世界的5个坐标 / 李齐著.

—北京:中国青年出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5153-1495-2

I. ①杰… II. ①李… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第052074号

杰出青少年构建内心世界的5个坐标

作 者: 李 齐

责任编辑: 周 红

美术编辑: 夏 蕊

设 计: 尚书坊

插 画 者: 李魁文

排版制作: 新立风格+ 李俊红

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqws.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2014年1月第2次印刷

开 本: 880×1230 1/16

字 数: 250千字

印 张: 18.5

书 号: ISBN 978-7-5153-1495-2

定 价: 59.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。



第1章

如何使用本书 007

树立正确的价值观 011

你怎样看世界，你也得到怎样的世界

价值观紊乱的年代 012

青少年时期的重要任务 014

正确价值观的建立 016

坚信自己的价值观 019

★ 我的训练计划 022

第2章

构建人生坐标 029

在践行时就是在形成

为什么 030

什么时候开始 031

在哪养成 031

要什么样的人生坐标 032

怎样做 036

你的人生此刻停留在几点 037

5个坐标学习地图 040

★ 我的训练计划 042

A+

第3章

坐标一 设定目标 053

伟大的目标构成伟大的心

- 人生的十字路口 055
- 我的目标在哪里 057
- 将理想进行到底 061
- 中国梦：你的梦，我的梦 064
- 梦想和希望：铜墙铁壁也不能阻挡的力量 066
- 人生之路仍尚早 068
- 设定目标八戒——为何要知道该去的地方 069
- 写成文字的目标更有威力 072
- 没有爬不上去的树 073
- 既要雄心勃勃，也要有具体目标 078
- 你需要用一定的时间去直面自己 082
- 幼童学步 085
- ★ 我的训练计划 087

B-

第4章

坐标二 管理准则 095

自我管理和领导力培养是实现目标的基石

- 管理时间就是管理人生 096
- 反省今天，明天就会起变化 101
- 要事第一 105
- 如何摆脱拖延的习惯 112
- 成功在于灵活利用点滴时间的程度 115
- 精神一到，何事不成 117
- 摆脱信息洪水 118
- 罗马不是一天建成的 121
- 梦想成为决策者吗，多关心社会时政 125
- 29秒的决策力 127

F

- 把“该做的事”变成“想做的游戏” 128
你今天的行动对他人却是奢望 131
别着急吃你的棉花糖 132
幼童学步 134
★ 我的训练计划 136

第5章

坐标三 个人技能 143

最大化实现自身价值的绿色通道

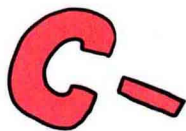
-
- 你该跑多远 144
运动精神就是人格精神 147
体育与学术的异曲同工之妙 149
求胜——其实是为了战胜自己 150
良好的口才才是成功的助燃剂 151
幼童学步 154
★ 我的训练计划 157

第6章

坐标四 社交能力 163

和谐关系才能双赢

-
- 默契从何而来 166
光杆司令没有前途 167
忠诚是一笔丰厚的投资 169
学会倾听 172
真诚赢得尊重和信任 175
善待他人，就是善待自己 179
选择真正的朋友 182
协作增效——我们都是独特的个体 184
“对不起”为什么那么难说出口 200



掌握与父母沟通的关键点 204

幼童学步 208

★ 我的训练计划 210

第7章

坐标五 平衡关系 219

懂得享受人生驾驭生活

人生三问 220

接纳自己的不完美 224

用微笑的智慧应对一切 227

逆境不专属于一个人 230

大自然会说话 234

了解真实的世界 237

放松与勤勉一样重要 239

别轻易被情绪击倒 241

把压力扛起来，别放在心上 244

提前做好职业规划很重要 246

有钱不一定有幸福 253

做自己生命中的明星 255

培养审美能力，陶冶心灵和情操 257

幼童学步 261

平衡学习表 262

★ 我的训练计划 266

D+

第8章

坚守信念，它值得你为之奋斗 291

该是“我出发的时间”了

请认真对待 293

★ 我的训练计划 296

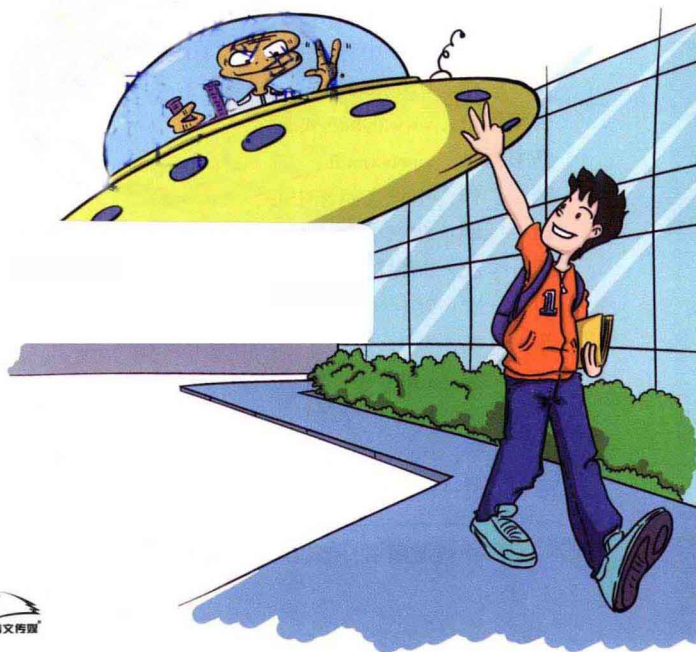


新闻出版总署社会主义核心价值体系
建设“双百”出版工程重点出版物

杰出青少年构建 内心世界的 5个坐标

让青少年迅速成熟·教师突破教育困惑·父母分享成长快乐

李齐 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

中青文传媒

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年构建内心世界的5个坐标 / 李齐著.

—北京: 中国青年出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5153-1495-2

I. ①杰… II. ①李… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第052074号

杰出青少年构建内心世界的5个坐标

作 者: 李 齐

责任编辑: 周 红

美术编辑: 夏 蕊

设 计: 尚书坊

插 画 者: 李魁文

排版制作: 新立风格+ 李俊红

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2014年1月第2次印刷

开 本: 880 × 1230 1/16

字 数: 250千字

印 张: 18.5

书 号: ISBN 978-7-5153-1495-2

定 价: 59.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。



如何使用本书 007

第1章

建立正确的价值观 011

你怎样看世界，你也就得到怎样的世界

价值观紊乱的年代 012

青少年时期的重要任务 014

正确价值观的建立 016

坚信自己的价值观 019

★ 我的训练计划 022

第2章

构建人生坐标 029

在践行时就是在形成

为什么 030

什么时候开始 031

在哪养成 031

要什么样的人生坐标 032

怎样做 036

你的人生此刻停留在几点 037

5个坐标学习地图 040

★ 我的训练计划 042

A+

第3章

坐标一 设定目标 053

伟大的目标构成伟大的心

- 人生的十字路口 055
- 我的目标在哪里 057
- 将理想进行到底 061
- 中国梦：你的梦，我的梦 064
- 梦想和希望：铜墙铁壁也不能阻挡的力量 066
- 人生之路仍尚早 068
- 设定目标八戒——为何要知道该去的地方 069
- 写成文字的目标更有威力 072
- 没有爬不上去的树 073
- 既要雄心勃勃，也要有具体目标 078
- 你需要用一定的时间去直面自己 082
- 幼童学步 085
- ★ 我的训练计划 087

B-

第4章

坐标二 管理准则 095

自我管理和领导力培养是实现目标的基石

- 管理时间就是管理人生 096
- 反省今天，明天就会起变化 101
- 要事第一 105
- 如何摆脱拖延的习惯 112
- 成功在于灵活利用点滴时间的程度 115
- 精神一到，何事不成 117
- 摆脱信息洪水 118
- 罗马不是一天建成的 121
- 梦想成为决策者吗，多关心社会时政 125
- 29秒的决策力 127

F

- 把“该做的事”变成“想做的游戏” 128
你今天的行动对他人却是奢望 131
别着急吃你的棉花糖 132
幼童学步 134
★ 我的训练计划 136

第5章

坐标三 个人技能 143

最大化实现自身价值的绿色通道

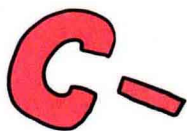
- 你该跑多远 144
运动精神就是人格精神 147
体育与学术的异曲同工之妙 149
求胜——其实是为了战胜自己 150
良好的口才才是成功的助燃剂 151
幼童学步 154
★ 我的训练计划 157

第6章

坐标四 社交能力 163

和谐关系才能双赢

- 默契从何而来 166
光杆司令没有前途 167
忠诚是一笔丰厚的投资 169
学会倾听 172
真诚赢得尊重和信任 175
善待他人，就是善待自己 179
选择真正的朋友 182
协作增效——我们都是独特的个体 184
“对不起”为什么那么难说出口 200



- 掌握与父母沟通的关键点 204
幼童学步 208
★ 我的训练计划 210

第7章

坐标五 平衡关系 219 懂得享受人生驾驭生活

- 人生三问 220
接纳自己的不完美 224
用微笑的智慧应对一切 227
逆境不专属于一个人 230
大自然会说话 234
了解真实的世界 237
放松与勤勉一样重要 239
别轻易被情绪击倒 241
把压力扛起来，别放在心上 244
提前做好职业规划很重要 246
有钱不一定有幸福 253
做自己生命中的明星 255
培养审美能力，陶冶心灵和情操 257
幼童学步 261
平衡学习表 262
★ 我的训练计划 266

D+

第8章

坚守信念，它值得你为之奋斗 291 该是“我出发的时间”了

- 请认真对待 293
★ 我的训练计划 296

如何使用本书



欢迎，欢迎！每一个拿起这本书的青少年都在走向杰出青少年的路上迈出了很大的一步，也会在训练自己成为杰出青少年的路上开始切实的实践。

恭喜你开始思考自己，开始阅读如何成为杰出青少年，并对自己进行训练，实施训练计划。

这是为你写的书，给你提供培养杰出青少年构建内心世界5个坐标的方法的精英版本。

从阅读本书内容开始，你可以了解杰出青少年该拥有哪些价值观来改变自己的生活，当然，通过阅读，如果想要改变自己的生活，培养自己的习惯和品质，你可以从每章后面的“幼童学步”开始，尝试刚刚学到的。照着做，你将获益匪浅。

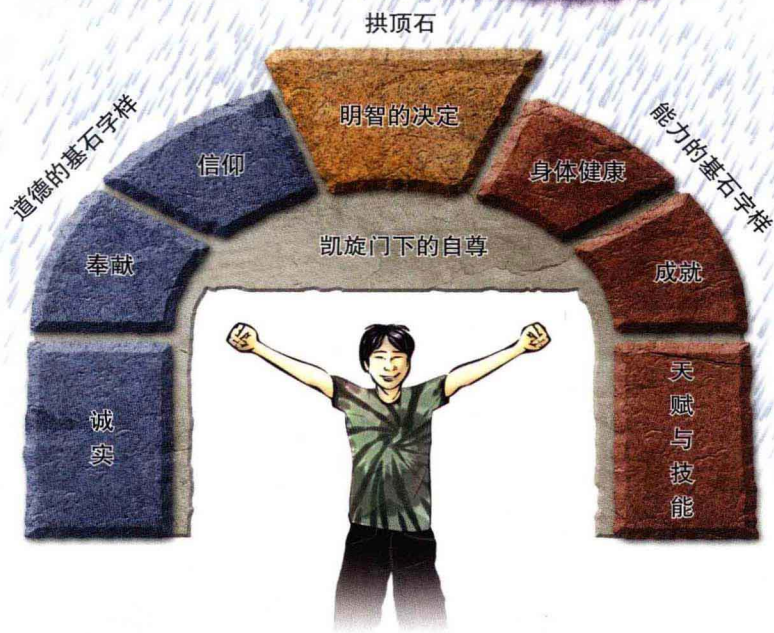
接下来的一步是你自己的训练计划。每章末尾都有“我的训练计划”部分，这是你自己独特的训练计划，你可以依据自己的实际情况进行填写，并努力实践。当然，这个训练计划不必与别人相同，因为，这是你自己的训练计划。



我的训练计划

正具有这些习惯和品质，从而改变自己的人生，成为精英。

舆论的比较、谣言、侮辱、说三道四、同伴的压力、生活中的挫折、恐惧、失败、内分泌失调、家庭问题、丘疹、崩溃



如何从这本书中获得最大裨益

给你几点提示，它会使阅读这本书成为一段不寻常的经历。

◎ 作记号！不要害怕拿出彩笔或记号笔，标出你想记住的内容。可以在页边的空白随意写画。针对自己的情况作笔记。书本和练习册本来就是让人在上面写东西的。想怎么用就怎么用吧，尽情寻乐。

◎ 写，写，写。试着做做那些活动与练习。写得越多，你的自我就会更多地显现。你可能会惊讶地发现你自己从不知道的某些全新的方面。

◎ **找出你最喜欢的名言。**这本书中有不胜枚举的名人名言。找出你最欣赏的，将它们抄下来，贴在你能看见的地方，如镜子或书柜上。

◎ **将这5个坐标应用于“你的”日常生活当中。**别做书中劝诫你的事情：“要是我的朋友有这本书那该多好。”或者“啊，这或许适用于我同学！”相反，应该一心只想你能如何改进“你自己”，并且将这些忠告用以解决你自己的难题。

◎ **与他人交流心得。**与一个亲密朋友，或者父母、或者老师、或者任何对你很特别的人讨论你最赞成的想法。告诉他们你所作出的保证，以及你想如何实现改变，并寻求他们的帮助。

◎ **跳跃阅读。**你不必从头到尾依序阅读。信手翻阅，想什么时候做那些活动就什么时候做。这样反而会更有兴趣。

想想你希望学到什么

最后，花几分钟浏览一下这本书，了解一下它的主旨理念。现在，逐条写下你个人的期望：

读完这本书，我希望学到：

我现在面临的最大困难是：

这本书可在以下几个方面帮我克服那个困难：

愿你充分享受这个悦读季。祝你成功！