



『前程无忧』系列

规范自我的 12项修炼

GuiFan ZiWo De 12Xiang XiuLian

姜越◎主编

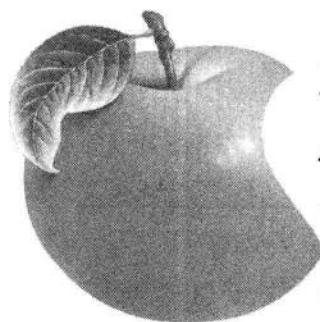
修炼崇高的人格、品质和言行

为实现做人的目标，就要修炼自己的德行、剖析自己的思想、规范自己的行为、克制自己不正当的欲望，使自己的言行合乎新时代的礼仪道德。



中国长安出版社

『 前 程 无 忧 』 系 列



规范自我的 12项修炼

GuiFan ZiWo De 12Xiang XiuLian

图书在版编目(CIP)数据

规范自我的12项修炼 / 姜越 主编. — 北京: 中国长安出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5107-0670-7

I. ①规… II. ①姜… III. ①成功心理-通俗读物
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 219241 号

规范自我的12项修炼

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

信箱: capress@163.com

发行: 全国新华书店经销

电话: 010-85099947 85099948

印刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印张: 17.25

字数: 210 千字

版次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0670-7

定价: 33.00 元



序

规范自我的修炼，始于此

《规范自我的12项修炼》将使我们更快、更好地走向完美、走向成功！

修炼青少年的形象，精炼青少年的生活，锤炼青少年的意志，成就青少年的成功人生。

青少年风华正茂，渴望吸引人他人的眼光，渴望成功，然而这必须付诸多方面的实际行动。但如何去行动？先做什么，后做什么？如何才能逗人喜爱？为适应社会需要培养哪些能力？又该如何站在整个人生的高度，协调各方面因素制定贯穿一生的行动计划？对此，缺乏人生经验的青少年可能很难给予回答。可是，当打开这本书，你将找到其中的答案。

为实现目标，就要修炼自己的德性，克制自己不正当的欲望，使自己的言行合于所生时代的礼法道德。

只有自己规范自己的言行，让自己的行为不对别人构成危害，这样才能得到别人的理解和尊重。比如，青春期的恋人，很容易忘乎所以，在公共场合说一些不合时宜的话，做一些不合常规的事，很容易让人反感。人要有身份感，要认清在一些场合你所充当的角色，这样才能做到不失态，让人尊重。

规范自己的言行，让自己的行为举止符合自己的身份反映了一个

人的修养和品质。多为他人考虑、多尊重他人是一个人道德高尚、有良好教养的反映。让我们从自我做起，从现在做起！

人生离不开自我反思、自我修炼，青少年尤其如此。

青少年的修炼，其实是青少年的一种内在精神活动，是青少年实现自我提升、自我完善的基本途径。只有那些具有强烈的自我发展志向、不安于现状、富有终身学习愿望的青少年，才能真正通过规范自我，通过修炼，感悟真情与真谛，收获幸福与快乐。因此，每个青少年都应该从外在形象到内在素养、从共同规范到个人风格，常做自我反思、自我总结、自我改变，从细节入手，逐步提升自我。即使现在平凡，只要扬长避短，不断修炼自我，就可能成就卓越的人生！

《规范自我的12项修炼》从人性化的角度出发，提出了如何让人喜欢、接纳自己，成就完美人生的通俗方法，相信只要通过自我修炼，就一定能够做得到！

《规范自我的12项修炼》向读者展示了修炼给人的情感需求、人文品味、人格魅力、心灵素养、精神凝练、学识积淀等方面带来的惊喜变化，将引领你进入一个阳光灿烂的世界。



前言

青少年处于儿童与成年人之间的一个特殊年龄段：一般是十二至十七岁，这个年龄段的青少年，无论是在心理还是生理方面，与其他的阶段相比，都产生了很大的变化。这个时期的青少年往往不能严格地要求自己，更不能很好地规范自己的日常行为，烦躁、冲动、贪玩、不服从家长……容易给他人和自己带来许多身体或心理上的伤害。

社会是一个大家庭，人生活在这个家庭中，是社会的一分子，特别是青少年，作为一个具有一定特殊性质的群体生活在这个社会，需要时常进行规范自我的修炼，必须适应社会，学会与人相处，必须拥有良好的心理素质、审美素质，具备优秀的口语表达能力、书面语表达能力、艺术表现能力、自我推销能力、辨识禁忌能力等。具备良好心理素质的人才能冷眼观世界，笑脸对挫折，适时转换行为角色，与人交往起来才可得心应手；具备卓越口才的人才能口吐莲花，快口如刀，呼风唤雨，交际中掌握主动；具有一定写作能力的人才能笔墨含金，达意于方格，传情于字符；具有一定艺术素养的人则品性高雅，行为端方，处处展示出美的气质；工作之余善于游玩的人，可消除压力、缓解紧张，以更加轻松、舒适的心情投入新的工作……

对青少年的日常行为做一个严格的规范，就必须有切实可行的方法。

青春期是增长知识和智慧的最佳时机，这个时期形成的人格、品

质将会影响青少年的一生，所以，青少年必须加强规范自我的修炼。这只需从日常生活中的小事出发，规范自己的日常行为，修炼自己的德性，克制自己不正当的欲望，即可走向成功人生。如：

每天多一点微笑。每天给父母、给老师同学、给其他遇见的人一张微笑的脸，一句关心的话，一个友好的挥手。

每天多一份快乐。“捡起了一个垃圾，你就拥有了一份快乐！”在任何地方，你都会拥有快乐！

每天多一份责任。“我成长，我负责！”做家务，在社区参加劳动都是我们应该做的！

每天多一次帮助。“请让我来帮助你，就像帮助我自己……”帮助他人，每天让自己的心中开出一朵小花！

每天多一个问号。“今天，你提问了吗？”在学习上、课堂上学会提问，并准备一个疑问本。

每天多一点包容。别人比我强，为他高兴；我比别人棒，应该虚心。培养自己对大自然、小动物的包容之心。

每天多一份自信。相信自己有明确的成长目标，相信自己会努力地争取，相信自己会获得好的成绩！相信自己，更要相信别人！

每天多养成一个好习惯。“四姿”良好行为习惯的养成：站如松，坐如钟，行如风。要有正确的写字姿势。“一时早，时时早；一事早，事事早”。

一个人能自己改变自己，意味着理智的胜利；自己感动自己，意味着心灵的升华；自己征服自己，意味着人生的成熟。能够自己改变自己、感动自己、征服自己的人，便有力量战胜一切挫折、痛苦和不幸。智者的智慧往往在于善于通过他人的镜子、现实的镜子和历史的镜子来剖析自己、调整自己、完善自己。

相信本书会在你的一生中留下深深的烙印，并随你走向成功人生。



第一章 修炼自我心智，开发思维潜能

心智是人的心理与智能的表现。规范自我改善心智模式，首先要把镜子转向自己，发掘自己内心世界的图像，让这些图像浮上表面，并严加审视。学习的最终目的是为了运用，学会活用知识，学会有效表达自己的想法，以开放的心灵容纳别人的想法，才可能活出自己灿烂的人生。

1. 敢于突破思维定式 003
2. 让课外阅读成为生活的一部分 006
3. 挖掘潜力，开发自我潜能 009
4. 独立、自主地思考 012
5. 把问题倒过来去思考 015
6. 学会发挥想象与联想的能力 018

第二章 修炼自我行为，规范生活习惯

行为决定习惯，好习惯造就美好生活。习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。大量的研究和实践表明：青少年时期，尤其小学阶段是形成良好道德行为习惯的关键时期。

1. 珍惜时间的价值 023
2. 尽心尽力地做事情 026
3. 养成节俭的好习惯 029
4. 日清日毕，决不拖延 032

- 5. 习惯制定有效的行为目标 035
- 6. 戒烟戒酒，戒掉恶习 038

第三章 修炼自我德性，成就高尚灵魂

在人的一生中，青少年时期是极其重要的一个阶段。然而，在青少年成长过程中，却很少有人知道什么是最重要的。事实上，大凡有所成就的人，他们身上都有着聪明、善良、正直、勇敢、坚强、有责任心……这些高尚的德行。青少年正处在人生观、世界观、价值观逐渐形成的时期，所以学着做一个健全的人、做一个高尚的人、做一个聪明的人，对今后的人生旅途所起到的“启蒙”作用是不可估量的。

- 1. 让诚信伴你成长 045
- 2. 放低自己，垫高别人 048
- 3. 远离忌妒 051
- 4. 确立生命目标——以终为始 056
- 5. 奏响青春自强曲 060
- 6. 让责任意识永驻心中 065

第四章 修炼自我个性，塑造青春价值

鲜明唯美的个性是吸引友谊的开端，是展示自我的根本。青少年应该建立起自己的个性，挣脱束缚，体验完整生命。塑造我们的个性，可以使我们真正领略到多姿多彩、有创造力的人生。

创造最佳个性的气氛，就是当我们处在内心自愿之下的一种气氛，这是一切塑造个性训练过程的基础。



1. 让自己冷静而不狂躁	071
2. 需要的时候学会说“NO”	075
3. 我自信，我成功	078
4. 心动就快行动	082

第五章 修炼自我气质，打造完美人生

一个人真正的魅力主要在于特有的气质，这种气质对同性和异性都有吸引力，这是一种内在的人格魅力。在现代社会中，人们欣赏一个人的角度也已经从外表转向内在。内在修养是一个人真正魅力的体现。热情而不轻浮、大方而不傲慢是一种高雅气质的表露。气质来自于修养，作为青少年，想拥有丰富的涵养就一定要多读书，让自己的内心世界充实起来。通过读书学习，培养一种远离庸俗的品位；通过规范自己，打造一个气质不凡的自我。

1. 感受服饰带来的美丽	081
2. 用阅读来领悟人生	084
3. 谈吐“不凡”，正话反说	091
4. 用平常心看世界	097

第六章 修炼自我心灵，感召脱轨魂魄

心灵的力量是一种精神力量、心理潜能、思想感召力，主宰着人的潜能，因修炼而超凡脱俗；心灵的力量是一种意向、梦想、愿景，能使一个被认为毫无培养前途的青年，凭借着无比的自信、顽强的毅力、不懈的拼搏而闻名世界！心中有梦，就会拒绝平庸；心中有智，就会刻苦学习；心中有爱，就会关怀同学、长辈。每一个青少年都应该生活在梦、智和爱之中，在心灵修炼中实现自己的健康成长！

1. 常怀感恩之心 103
2. 自觉保持谦逊 106
3. 得饶人处且饶人 109
4. 摆脱自卑的纠缠 113
5. 跟“网恋”说再见 117
6. 逃出焦虑的泥潭 121

第七章 修炼自我脾气，控制不良情绪

生活中，每个人都会发脾气。其实，喜怒哀乐是人之常情，想让自己的生活不出现一点烦心之事几乎是不可能的，关键是如何有效地调整控制自己的情绪，做生活的主人，做自己情绪的主人。

1. 控制自己的脾气，战胜愤怒 127
2. 学会控制自己的情绪 131
3. 让你的神经学会放松 135
4. 做个懂得静修的人 138

第八章 修炼自我学识，树立学习观念

蒲柏说，浅薄的学识是一件危险的事情。对于青少年来说，正处于学知识的关键、最佳时期，学习是最重要的任务。“知识就是力量”，学习不仅能使青少年增长智慧，使其成熟，更为其加重远航的砝码。

1. 在学习中发现快乐 143



2. 问号，可以成就学习	146
3. 善于思考，处处是学问	150
4. 找到适合自己的学习方法	153
5. 学习是一个成长的过程	157
6. 专心致志，学习的法宝	160

第九章 修炼自我语言，显示人格魅力

青少年正处于学习语言的关键时期，其语言尚未完全定型，具有较大的可塑性，关注自己的语言，使之规范，对于以后的人生来说非常重要。因为在与他人交流中，你的每一句话、每一个观点和承诺都是自己品质的流露、修养的展示以及人格的担保。

1. 掌握说话的分寸	165
2. 把握说话时机	168
3. 讲究谈话姿态	172
4. 话要说在点子上	176
5. 话题要投其所好	180
6. 培养自信的语言	183
7. 学会说话，懂得说话的技巧	186

第十章 修炼自我表情，做受欢迎的人

表情是一时可变的相貌；相貌是永久的、凝固了的表情。修炼时的表情，反复地、长时间地呈现，最终便会在相貌中凝固下来。

表情是最为丰富的语言词汇，能生动充分地展现人类的各种情感，如高兴、愉快、喜悦、兴奋、激动、悲伤、忧郁、惶恐、失望、气恼、愤怒、自

负、自卑、依恋、爱慕等；表情也能把人们悲喜交加、爱憎交织、喜忧参半的复杂心态表现得淋漓尽致。

1. 魅力在于微笑 193
2. 让微笑在心中流淌 196
3. 微笑让沟通变得简单 200
4. 别羞涩——让你的表情更自然 204

第十一章 修炼社交能力，打开心灵之窗

良好的社交能力，能够有效地为自己建立人缘，提高自己的人气指数。

随着年龄的增长，青少年与社会的交往越来越广泛，渴望独立的愿望也日益变得强烈。发展亲密的伙伴关系是青少年成长过程中的一种精神需要。

青少年朋友们之间的感情非常浓厚，自己是否被别人喜欢，是否被朋友接纳，对青少年来说很重要。但在交往中，你们也会不可避免地碰到一些常见的社交问题，例如对朋友的言语很敏感，容易产生忌妒，或受到群体朋友的压力会采取某种行为等。当遇到这些问题时，该怎么处理呢？

1. 切勿多虚荣 211
2. 勇于突破自我——战胜恐惧 214
3. 他是我的好朋友吗 217
4. 让积极的倾听发挥作用 221
5. 破坏人际关系的魔鬼——虚伪 225
6. 换位思考让你的人际关系更上一层楼 228
7. 声音要充满热情和活力 232



第十二章 修炼自我人生，规律健康生活

对于青少年来说，生活中充满了阳光，充满了奋斗，便有力量战胜一切挫折、痛苦和不幸。受挫一次，对生活的理解就上升一层；失误一次，对人生的感悟就增添一阶；不幸一次，对世界的认识就成熟一级；磨难一次，对成功的领悟就深化一步。人是有智慧的，让我们的理性和智慧帮助我们调好生命琴弦，奏出美妙的乐章。

1. 修炼自己的人生，让一切皆有可能 237
2. 人生需要不断地奋斗 240
3. 人生需要感动，需要爱 243
4. 责任，生命因你而精彩 246
5. 改变不了环境，就改变自己 249
6. 精彩人生，身体健康是起点 252
7. 正确认识自己 255



第一章

修炼自我心智，开发思维潜能

心智是人的心理与智能的表现。规范自我改善心智模式，首先要把镜子转向自己，发掘自己内心世界的图像，让这些图像浮上表面，并严加审视。学习的最终目的是为了运用，学会活用知识，学会有效表达自己的想法，以开放的心灵容纳别人的想法，才可能活出自己灿烂的人生。





1.敢于突破思维定式

日常生活中，青少年难免会对一些事情形成一定的固定思路，这很容易形成思维定式。这种思维定式对青少年而言，一方面具有一定的积极作用，可以给其提供现成的分析和解决问题的途径；但另一方面也会使青少年的思维越来越趋于程式化、模式化，以至于一些事情的条件稍加改变，青少年就感到束手无策，陷入思维困境。

，定式思维是指个人在日常生活中认识事物时，由一定的心理活动所形成的某种思维准备状态。它直接影响或决定了后继思维活动的趋势或形成的现象。而且，已有的知识和学习经验对于新问题的解决总会产生各种影响。其中有积极的影响，也有消极的影响。思维定式容易使我们产生思想上的障碍，久而久之就会使人养成一种呆板、机械、千篇一律的解题与做事的习惯。当新旧问题形似质异时，思维的定式往往会使我们步入误区。要想突破这一呆板、单一的思维定式，就要求青少年在学习中既要注意通性通法的学习，又要具体问题具体分析，敢于突破思维定式，敢于创新，提出自己独到的、与众不同的见解。

突破思维定式，快乐自我

一位母亲有两个女儿，大女儿开染布作坊，小女儿做雨伞生意。