



我的青春我做主
系列丛书

QINGCHUN YONGBUDAO

青春永不倒

——青少年必须学会自勉与自信

张玲◎编著

我们青少年在青春的季节，要学会自勉与自信，
这样我们才能真正做到和做好“我的青春我作主”啊！



北京工业大学出版社

QINGCHUN YONGBUDAO

我的青春我做主
系列丛书

张玲◎编著

青春永不倒

——青少年必须学会自勉与自信



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春永不倒：青少年必须学会自勉与自信 / 张玲编
著. — 北京：北京工业大学出版社，2013.7
(我的青春我做主)
ISBN 978-7-5639-3528-4

I. ①青… II. ①张… 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110187号

青春永不倒——青少年必须学会自勉与自信

编 著：张 玲

责任编辑：刘 畅

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：192 千字

版 次：2013 年 7 月第 1 版

印 次：2013 年 7 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3528-4

定 价：22.00元

版权所有 侵权必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

青春是什么呢？青春是人生的黄金季节，它有着蓬勃的朝气，充沛的精力，引导着我们去追求，去思考，使我们充满渴望和探索精神。人生往往在这个季节绽放出璀璨的生命光彩，开放出美丽的理想之花。

青春是人生旅程中最绚丽多彩的时光，它可以说是鲜红的，热情似火；它可以说是碧绿的，生机勃勃；它可以说是雪白的，纯洁烂漫；它可以说是金黄的，璀璨辉煌……

青春是什么呢？青春就是长大的感觉，我们开始萌生美丽的梦想。仿佛我们心中升起了一轮金色太阳，能够一直照耀我们的人生之路。这就是青春的无限魅力，我们赞美青春的魅力，其实就是颂扬我们自己无限的青春梦想啊！

有首名叫《少年》的歌曲这样唱道：“记忆中的那个少年，骄傲地发出宣言：伸出双手就能拥抱全世界，相信所有的梦想一定会实现，一切看起来都不会太遥远……”是的，此时的我们，恰同学少年，风华正茂，自我意识开始迅速发展，对认识“自我”表现出极大的兴趣，特别是表现在关注自我方面，希望“我的青春我做主”。

但是，由于我们心智还不成熟，我们常常会陷入矛盾之中。我们此时最突出的表现是具有了成人感，拥有了独立意识，不愿受父母或老师过多的照顾或干预，特别是对一些是非曲直的判断，不愿意轻易听取他人的意见，并有强烈表达自己意见的愿望。但是，由于我们社会经验和生活经验的不足，我们经常会碰壁，又不得不从父母师长那里寻找方法或寻求帮助。

我们总认为自己已经成熟或长成大人了，因而表现出成人的样子，渴望他人把自己看作大人，希望获得尊重和理解。但是，在思想和行为上我

们往往盲目性较大，容易做傻事和蠢事，还带有明显的小孩子气。

我们希望与同龄人，特别是与异性、与父母平等交往，渴望他人和自己一样敞开心扉来相待彼此。但是，我们的这种渴望往往找不到释放的途径，只好把心声写在日记里。这些心里话由于自尊心的缘故，不愿被他人知道，于是就形成了既想让他人理解，又害怕被他人知道的矛盾心理。

我们由于生理的发育，出现了对与异性交往的渴求，希望接近异性，希望在异性面前表现自己，甚至出现朦胧的念头等。但由于学校、家长和社会的约束与限制，我们在情感的认识上存在着既非常渴求又不好意思表现的压抑与矛盾状态。

我们在心理上出现独立性与成人感的同时，自觉性和自制力也得到了加强，我们希望自己能够自觉遵守规则和承担应尽的义务，但往往又难以较好地控制情感，有时会鲁莽行事，使自己陷入既想自制但又易冲动的状态中。

其实，这些混沌的心理现象，就是我们成长与成熟的自然过程，我们要认清这些，学会正确地自我做主。否则，我们会走向另一个极端，掉进陷阱。为此，作者特别编撰了《我的青春我做主》系列丛书，主要指导青少年在青春的季节，要学会自强、自立、自勉、自信、自尊、自爱、自知、自乐、自制、自谦等，这样才能真正做到和做好“我的青春我做主”啊！

青春是我们人生最美好的季节，每位青少年都想追求卓越，都想立志成才。但是，面对激烈竞争和沉重学业，以及身心成长过程中所遇到的各种挑战，身心并不成熟和生活阅历尚浅的我们，很容易在青春的路上迷失方向，从而阻碍我们健康成长与发展。本套丛书能够帮助青少年正确地面对青春的各种问题，顺利地排解青春期的烦恼，很好地设计人生，从而健康快乐地学习与成长，使自己成为真正的阳光青少年！

目录

第一章 立志与奋发——志向坚定，努力拼搏

志向远大：心有多大舞台有多大 / 002

奋发图强：为实现理想奋斗不息 / 007

守护梦想：别让梦想在途中夭折 / 011

相信自己：命运就在自己手中 / 014

勤勉努力：业精于勤而荒于嬉 / 018

有张有弛：勤奋也要注意休息 / 023

善于思考：不要让头脑生了锈 / 027

永不言败：一切都可以重新再来 / 034

第二章 计划与行动——周密安排，积极进取

充分准备：有准备才可能成功 / 038

合理计划：计划是成功的保证 / 044

态度积极：心态决定行动效率 / 048

行动迅速：心动了就要去行动 / 052

珍惜时间：一寸光阴一寸金 / 056

不要拖延：今天的事今天完成 / 061

持之以恒：开始了就不要停止 / 066

永不满足：不满足是向上的车轮 / 071

第三章 激情与创新——乐观向上，勇创佳绩

激情四射：没有什么不可能 / 076

勇敢无畏：不怕挫折才能创新 / 080

转换思维：学会多角度看问题 / 085

挖掘潜能：散发个人独特光辉 / 090

打破常规：不要被传统所束缚 / 095

有胆有识：敢于挑战权威偶像 / 099

放手一搏：冒险能够创造奇迹 / 103

大胆行动：战胜自我才能成功 / 108



第四章 症状与根源——认清现实，寻找原因

悲观失望：消极思想害人不浅 / 112

自我怀疑：自己真的那么差吗 / 117

压抑自己：我真的不敢抬起头 / 122

心理阴影：走不出的阴暗角落 / 127

缺乏关爱：在家里只能得到冷漠 / 130

厌恶学校：厌学情绪困扰着我 / 133

受到指责：批评中的痛苦生活 / 136

第五章 改变与进步——发现优势，提升自己

感受自我：正视自己的缺点 / 140

敢于承认：没有人能不犯错误 / 142

相信自己：不要随便否定自己 / 147

不要犹豫：试过才知道怎么样 / 152

行胜于言：用行动代替抱怨 / 156

扬长避短：真正发挥长处所在 / 161

不断学习：学习让我们更自信 / 164

丢弃恐惧：找回失落的信心 / 169

第六章 自信与快乐——青春阳光，魅力四射

自我欣赏：全面地接受自我 / 176

强化优势：记下自己的优点 / 181

青春无悔：年轻是你的资本 / 185

积极成长：每天都心存期待 / 190

传递快乐：让世界充满笑声 / 194

放飞心情：有梦就大胆去追 / 198

第一章

立志与奋发——

志向坚定，努力拼搏！

志向是人们在某一方面决心有所作为的努力方向。只有志向坚定，才能获取成功。坚定志向的前提是要对自己有信心，相信自己一定能成功，永不轻言放弃！

拼搏是实现志向的重要条件。拼搏就是在困难面前不低头、压力之下不逃脱，摔倒了爬起来继续向前。拼搏是长期的过程，需要坚韧的毅力来维持，需要坚定的信心来导航。

志向远大：心有多大舞台有多大

随着我们逐渐长大，我们的自我意识开始迅速发展，就会对认识“自我”表现出极大兴趣。此时，我们要注意培养、激发与保护自我意识的发展，特别要注意培养自我接受能力和自我认识能力，正视自己，不断自我勉励，建立自信心。

青少年本来处于不断成长的时期，不断发展、不断超越，是这一人生阶段的基本要素与要求，也是成长的标志。长身体，长知识，初步确立人生观和世界观，是我们此时的天职。我们青少年来日方长，理应信心十足、朝气蓬勃，应对未来充满美好憧憬。

心指引着我们人生的方向，环境虽能造就人的品性，但不能改变我们坚定的意志。不要太在意你头顶上的那层屋檐是高还是低，因为那不是最重要的，最重要的是你能不能让自己飞扬在心灵的天空中，越飞越高。

心有多大舞台就有多大，这是促进一个人成功的理念，只有你的心里一直惦念着草原，你才有可能坚持去看一看你心里的那个草原。只有心里想到了，才有可能做到。

朋友，我们来看看一个侏儒症小女孩的心有多大，意志有多坚强吧：

1980年，逯家蕊在吉林省吉林市出生时，体重为三千克，一切正常，但是在两岁左右的时候，父母发现她长得特别矮。经过多方面的求医，逯家蕊得到的诊断是：垂体性侏儒症。经过治疗，最终，她的身高定格在1.16米。

随着年龄的增长，逯家蕊渐渐习惯了别人异样的眼光。可是，身高直接影响到逯家蕊的求学。很多学校都因为她长得太矮小，担心她身体会出问题而拒绝她入校就读。经过父母多方

面的努力，托人、走关系，逯家蕊终于顺利上学，并在高考时，考入长春师范学院英语专业。

选择英语专业，是逯家蕊的父母和逯家蕊商量过的。大家都认为，学英语、做翻译工作很合适她。

在大学，因为逯家蕊的个子太矮，坐下去就看不到黑板，她只能站着上课，常常一节课下来腿都肿起来了。她就是这样站着读完了大学，顺利通过专业英语八级考试的。

很多人都不相信，以为逯家蕊会很自卑。在她上小学和初中时，她确实有过自卑，但上高中、大学后，她便一直很坚强和自信，因为她知道：人活着总会有挫折、有坎坷，个子矮不是自己的错。

大学毕业后，由于逯家蕊不仅拿到大学本科文凭，还顺利拿到八级英语证书，很多单位向她抛出橄榄枝。考虑到暂时不能离父母太远，她选择在长春一家制药企业做兼职翻译，同时还为上海、北京和杭州的三家企业做着网上翻译的工作。

一个身高只有一米多点儿的小女孩，不仅实现了自理，而且顺利地考上大学，顺利拿到毕业证，获得了英语专业八级证书，找到了合适的工作，为自己撑起了一片天，真是值得我们每一个人敬佩。这真是人小志气高，心大舞台大啊！

种子怀着对春天的渴求，冲破泥土的禁锢，迎来了春风的轻快；蝴蝶怀着对世界的梦想，冲破茧蛹的封闭，迎来了鲜花的芬芳；鸣蝉怀着对新生的憧憬，冲破蝉蜕的束缚，迎来了微风的清凉。朋友，敞开你心灵的门窗吧，大胆去追求你的目标，实现你的梦想，成就你的憧憬！不管你多么平凡、多么渺小，但要相信心有多大，舞台就有多大。

志当存高远。崇高的理想可以激发人的才智，激励人们奋发向上。唯有心怀梦想，才有了一飞冲天的壮举；唯有志在蓝天，才有了盘旋翱翔的雄姿。雏鹰，激荡着信心和毅力，历经磨难，终于成为天空中飞翔的精灵。

有这样一个故事：

在一个群山起伏连绵不断的山区里，儿子问父亲：“山的那一边是什么？”

从来没有踏出过山的父亲告诉儿子：“山的那一边是山。”

儿子又好奇地问道：“山的那一边最后是什么呢？”

吸着自己做的老烟袋的父亲很肯定地说：“还是山！”

儿子长这么大以来第一次没有相信父亲说的话。他在心里想着：山的那一边一定不是山。他想象着各种美丽的画面，并且下定决心，将来自己一定要走出这一片大山，去看看山的那一边到底是什么。

后来，儿子长大了，他背着包袱，尝试走出那一片祖祖辈辈的思想误区。最后他坚持着自己的信念，不辞千辛万苦，终于走出了那一片连绵起伏的山，映入他眼帘的是一片蔚蓝色的大海。

假如这个小男孩相信了父亲说的话，他就很可能一辈子见不到蔚蓝的大海了！可喜的是他怀着远大的志向，因此走出了大山，看到了山外的世界，看到了梦想中的大海。

心有多大，舞台就有多大。小小的蜗牛因携着重重的壳而行动缓慢，在其他动物的嘲笑和讥讽中却依然不放弃自己的梦想，跳跃在自己心灵的舞台上。

终于，蜗牛在不断攀登、不断仰望的过程中踏上了最高点，寻找到了属于自己的天空，攀登上了属于自己的领奖台。

平凡的身躯，当拥有渴望时，心灵的舞台会彰显它的高大；渺小的生命，当怀有梦想时，心灵的舞台会放大它的光芒。

心有多大，舞台就有多大。没有世人的掌声，便用心灵奏乐，将自己先征服，先感动。我们不能做到让所有人都认可我们，但我们可以做自己



的观众。

拿破仑说过，不想当将军的士兵不是好士兵，因为一个人只有拥有了更远的梦想，在心中有了更大的舞台，才会付出更多的努力，才会是一个好的舞者，才能创造更大的价值。

人生的志向犹如一盏长明灯，照亮着你人生成功的道路；犹如一首感人肺腑的乐曲，激励着每个人勇往直前、永不言败。人生志向犹如航海中的罗盘，有了罗盘，才能更准确地到达胜利的彼岸。

少年周恩来胸怀大志——为中华崛起而读书。他不怕风雨的洗礼，不怕恶浪的袭击，不怕条件的恶劣，不怕旅程的曲折，坚持不懈地朝着目标奋斗，他伟大的领袖形象永远在人们心中。

竺可桢在少年时就写下自己的人生志向：“我将一生学好科学，以科学来唤醒中华，振兴中华。”之后，他就为之不停地努力拼搏，最终，他在气象学等领域取得了非凡的成就。

少年茅以升立志要做一名出色的桥梁建筑专家，以后要建造坚固而实用的大桥。因为有了志向，他也就有了为之努力、为之奋斗的方向，因此，他最终成为一名有名气的桥梁大师，实现了自己的人生志向，钱塘江大桥、武汉长江大桥就是他人生志向最好的见证。

人生有远大志向才能充满意义与色彩。带着人生志向去追逐人生中的彩虹，相信你一定可以拥有一个多彩的人生。否则，你很可能庸庸碌碌一辈子，甚至连自己都养活不了。

天上不会掉馅饼，生活不会毫无缘故地送给你礼物，你付出多少，就会收获多少，你想到多少，就会做出多少。它只为你的所作所为付出报酬。

我们心中的志向可以将我们带入平常人所不能到达的世界，在那个世界里，有我们渴望获得的一切。思想有多远，我们的路就能走多远。

在这个充满竞争与挑战的时代，有梦想才能发展，有梦想才能走上成功之路，有信心才能进步。每个人心中都应该有一个舞台，心有多大，舞台就有多大。

作为青少年我们要时刻记得：心中的舞台是发展的动力和求取成功的

源泉，大胆务实地确立目标，并坚定不移地实现目标，这是无数人取得成功的法宝。

青少年朋友们，让我们认准自己的志向，朝着目标，勇敢前进吧！前方，就是胜利的曙光！朋友们啊，让我们唱起这样一首歌——《小小志向》，一起飞翔吧：

我有一个小小的志向，
像那白鸽一样，白鸽一样，
练就坚强的翅膀，
在蓝天里自由飞翔，自由飞翔。
啊！自由飞翔，自由飞翔。
歌唱着美好，
传递着吉祥。
坚定的誓言永记心上，
让小小的志向插上腾飞的翅膀。

我有一个小小的志向，
像那军舰一样，军舰一样。
汽笛一鸣就起航，
在大海里搏击风浪，搏击风浪。
啊！搏击风浪，搏击风浪。
保卫着祖国，
守卫着边疆。
豪迈的誓言永记心上，
让小小的志向闪烁灿烂的光芒。

.....



奋发图强：为实现理想奋斗不息

青少年朋友，我们每一个人都有着自己的理想，这理想都需要在我们自己的努力与他人的帮助下才能实现，要历经太多的艰难险阻，但它绝不是高不可攀的！它需要我们现在从每一点小事做起，中国有一句古话——“千里之行，始于足下。”

在我们向着理想努力的时候，不可能是一帆风顺的！就像《钢铁是怎样炼成的》一书中的主人公保尔，曾经被抓住关进牢房，也曾战斗中受伤失去了右眼，再后来他左臂不能动弹，两条腿也不听使唤了。这一切对于一个人来说是一种致命性的打击。

保尔曾想过放弃生命，但是真正的英雄在面对生活的困难时是不会轻易放弃生命的，他们会努力地去战胜困难，保尔当然也会这样做。

我们虽然不是英雄，但是为了理想，我们可以成为奋斗在理想道路上的英雄。我们在面对或大或小的打击时，想到的应该是生命不息，战斗不止。

《易经》中说：“天行健，君子以自强不息。”自强不息，是中华民族伟大精神的所在，是一个国家能够不断发展与强盛的动力之源。如果一个人不论面对什么困难，都能够百折不挠、自强不息，那么毫无疑问，成功必将属于他。

然而，我们有些青少年因为安逸的生活，缺乏自强不息的精神，他们就像温室里的花朵，经不起风吹雨打的考验，稍不注意就容易凋零。这是我们都应该避免的。所以，朋友们，让我们从现在开始，为理想而奋斗吧！

也许你的信心还不够充足，也许你还没有做好充分的准备，也许你还有这样那样的理由……但是，朋友们，我们要清楚，时间是不会等我们的。

让我们来看看下面这个年轻人是如何追梦的吧：

郭荣庆从小就有一个理想，那就是用知识改变命运。但是，初中毕业后，他就因为家庭贫困不得不辍学打工。他到过上海、徐州、威海、秦皇岛，挖过地沟，扫过大街，捡过破烂，生活漂泊不定。

但是只要工作一稳定下来，郭荣庆就会把仅有的几本藏书拿出来翻看。每次发了工资，他就兴奋地买回一本新书，走路都觉得轻盈。看书是他在体力劳动后的一种精神享受。

1995年，郭荣庆在大连落脚了，这一年，他萌生了参加自学考试的念头，并报考了大连外国语学院成人大专英语的自考班。

英语学习靠的是日积月累，郭荣庆毕竟只是初中文化程度，英语底子本来就薄。更何况，他就是一个普通的农民工，既要面对大于常人的生存压力，又要面对毫无情面可讲、更无投机取巧可言的国家统一考试。他，能行吗？

为了理想，郭荣庆毅然接受了这个挑战，他一边卖菜一边看书。每天一停下来，哪怕只有两分钟，他也会打开书看上一会儿。晚上回到家，他做点儿面条、土豆之类的简单饭菜，一边吃一边看书。

没有书桌，没有椅子，郭荣庆拣回一个旧沙发，砍去半边改成了一个读书用的椅子。屋里地方实在太小，看书时他才将椅子从屋顶上搬下来。就这样，先后用了六年时间，郭荣庆通过了大连外国语学院英语专科、本科自考的全部考试。

2003年，郭荣庆下决心考研。这年他报考了上海复旦大学的研究生，但以31分之差落榜。2004年，经过笔试和复试，他顺利地社科院研究生院录取为法律专业硕士生。

只要梦想不死，一切皆有可能。郭荣庆的例子就是一个很好的证明。