

阳光
青少年必读
珍藏本

QINGCHUN XUZAOWEI

我的青春我做主
系列丛书

青春须早为

——青少年必须学会自强与自立

李正平◎编著

我们青少年在青春的季节，要学会自强与自立，
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 XUZAOWEI

我的青春我做主
系列丛书

李正平◎编著

青春须早为

——青少年必须学会自强与自立



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春须早为：青少年必须学会自强与自立 / 李正平
编著. — 北京：北京工业大学出版社，2013.7
(我的青春我做主)
ISBN 978-7-5639-3532-1

I. ①青… II. ①李… III. ①品德教育—中国—青年
读物②品德教育—中国—少年读物 IV. ①D432.62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第109691号

青春须早为——青少年必须学会自强与自立

编 著：李正平

责任编辑：韩丽萍

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 978-7-5639-3532-1

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，我们就会走向另一个极端，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 梦想与追求——认准目标，勇敢前进

追求梦想：梦想是自强的推动力 / 002

认准方向：自强需要目标来导航 / 006

渴望成功：自强是对成功的向往 / 010

凌云壮志：有志者梦想才能成真 / 013

坚定不移：守护目标要专心致志 / 016

积极筹划：计划是自强的保证 / 019

告别幻想：不要被虚假梦想迷惑 / 021

立即行动：行动让梦想得以实现 / 023

循序渐进：从最近的目标做起 / 026

放下过去：向美好的明天前进 / 028

第二章 无畏与挑战——不惧压力，战胜困难

永不退缩：敢于挑战沉重的压力 / 032

- 挑战自卑：秀出最好的自己 / 036
- 告别紧张：轻松地过好每一天 / 040
- 傲视挫折：人生就要越挫越勇 / 044
- 不必悲观：天空并不总是灰色的 / 047
- 拥抱困苦：困苦让你变得更强大 / 050
- 放下抱怨：抱怨是弱者的表现 / 052
- 不惧失败：勇于从失败中站起来 / 056
- 相信自己：自强需要坚定的信念 / 059
- 激流勇进：用挑战赢得自强人生 / 062

第三章 勤奋与坚持——辛勤耕耘，永不放弃

- 积极准备：成功属于有准备者 / 066
- 学无止境：用知识充实自强人生 / 069
- 珍惜时间：人生不能虚度光阴 / 072
- 脚踏实地：一步一个脚印地迈进 / 076
- 辛勤耕耘：用勤奋开拓自强人生 / 078
- 发掘潜能：潜力是需要挖掘的 / 081
- 勤于动脑：勤奋不是蛮干 / 085
- 永不放弃：用坚持获得自强人生 / 088



不屈不挠：要有顽强的意志力 / 091

迂回胜利：忍耐是智者的利器 / 095

突破传统：创新让我们更强大 / 099

第四章 自理与自主——自力更生，从我做起

告别依赖：走出父母的庇护 / 102

学会自立：自己事情自己做 / 106

注重积累：从身边小事做起 / 109

步步为营：制订周密的计划 / 112

独立思考：培养独立思考的能力 / 116

尽职尽责：唤醒我们的责任心 / 120

勇于实践：不怕风雨的磨炼 / 123

自力更生：相信自己的力量 / 127

独立决策：做人做事要有主见 / 131

学会取舍：慎重对待人生选择 / 135

敢于尝试：要走适合自己的路 / 138

第五章 交流与合作——融入人群，适应社会

顺应潮流：提高社会适应能力 / 142

同舟共济：主动与他人合作 / 146

乐于助人：参与公益多献爱心 / 150

学会尊重：尊重自己和他人 / 153

诚信待人：诚信才能收获友谊 / 157

宽容豁达：退一步海阔天空 / 160

关爱他人：人与人要相互关心 / 164

理解万岁：人生知己最难得 / 167

一视同仁：平等是交往的基础 / 170

第六章 立志与修身——胸怀梦想，实现自立

志存高远：树立远大理想 / 174

循序渐进：不可急于求成 / 177

忍辱负重：能忍方能成大业 / 180

一往无前：不要给潜能设限 / 183

坚定意志：乘风破浪会有时 / 187

不懈追求：天生我材必有用 / 190

乐观向上：微笑面对逆境 / 192

保持低调：展现成熟的风度 / 195

加强修养：不断地完善自我 / 198

第一章

梦想与追求 ——

认准目标，勇敢前进

梦想是我们实现自强的指路明灯，是我们前进的动力。梦想无论怎样模糊，总潜伏在我们心底，使我们的心境永远得不到宁静，直到这些梦想成为事实。

梦想靠追求得以实现。说梦想的人多，实现梦想的人少，很少人有进一步的行动，就算有行动，也很少能持之以恒，最后梦想还是梦想。所以，梦想与追求永远不能分离。

追求梦想：梦想是自强的推动力

在十岁左右至十五六岁这一时期，是从童年向青年发展过渡的时期，这时处在幼稚和成熟、独立性和依赖性、冲动性和自觉性等交错发展着，是一个人个性形成和产生独立思想的关键期，也是促进“文明化、社会化”的时期，这是真正意义上的成长。

此时，你开始尊重自己的意愿，并尝试着去做自己觉得该做的事。当你学会安排计划和规划方向时，当你觉得睡懒觉、看卡通动漫是浪费时间时，当你遇到困难不再用哭闹解决时……你会慢慢发现，自己长大啦！

长大的最初感觉是心中萌生了美丽的梦想啊！这是我们心中升起的一轮金色太阳，能够一直照耀我们的人生之路。这就是生命的无限魅力啊！我们赞美生命的美丽，其实就是颂扬我们具有无限梦想啊！

梦想是我们青少年对于美好事物的一种憧憬和渴望，虽然我们的梦想可能不切实际，但它却是我们最天真、最无邪、最美丽、最可爱的愿望。所以，我们一定要珍视自己的梦想，守护自己的梦想，并努力实现自己的梦想！

梦想并非遥不可及，梦想就在我们的身边。梦想是公平的，每一个人，无论你高贵还是卑微，贫穷还是富有，梦想都会伴随在你左右，给你支持，给你动力，给你信心。所以，也让我们给梦想一双翅膀，让它带着我们遨游在灿烂的天空之中。

从古至今，是梦想把源远流长的历史文化串联成一颗颗璀璨的明珠，永远记载在人类历史的典册上；是梦想让人类拿起镰刀，拿起锄头，辛勤地耕作，日出而作，日落而归；是梦想推动了人类社会科技的发展，有了高楼大厦；是梦想让人类拥有了智慧；是梦想……

有一则勇于追求梦想的真实故事，发生在旧金山贫民区一个叫辛普森

的小男孩身上。朋友，现在让我们看看他身上究竟发生了什么事吧。

辛普森因为营养不良又患有软骨症，6岁的时候，双腿便严重萎缩成弓形。但残缺的身体，却从未让他放弃心中的梦想，他的愿望是有一天能成为美式足球的明星球员。

从小，辛普森就是美式足球传奇人物吉姆·布朗的忠实球迷，只要吉姆所属的克里夫兰布朗斯队来到旧金山比赛，辛普森一定会跛着步子，辛苦地走到球场，为心目中的偶像加油。

由于家境贫穷，买不起门票，辛普森总是等到比赛快结束时，从工作人员打开的大门溜进去，欣赏最后几分钟比赛。

有一次，布朗斯队和旧金山四九人队比赛结束后，在一家冰淇淋店里，辛普森终于有机会和心目中的偶像吉姆·布朗面对面接触，而那也正是他多年来最兴奋、最期待的一刻。他大方地走到这位球星的前面，大声说：“布朗先生，我是您忠实的球迷！”

吉姆·布朗和气地向他说了声谢谢，辛普森接着又说：“布朗先生，我想跟您说一件事……”

吉姆·布朗问：“小朋友，请问是什么事呢？”

辛普森一副骄傲的神态说：“我清清楚楚地记着您所创下的每一项纪录和每一次的攻防哦！”

吉姆·布朗开心地回应着笑容，拍拍他的头说：“孩子，真不简单。”

这时，辛普森却挺起胸膛，眼睛闪烁着炽烈的光芒，充满自信地说：“不过，布朗先生，有一天我要打破您所创下的每一项纪录！”

听完小男孩的话，这位体育大明星微笑地说：“哇，好大的口气，孩子，你叫什么名字？”

小男孩得意地说：“我的名字叫奥伦索·辛普森。”

小辛普森怀着伟大的梦想，后来他不仅打破了吉姆·布朗

所创下的所有纪录，还刷新了许多新的纪录。

梦想是我们前进的动力。只有拥有梦想，我们才能清楚地规划自己的未来。梦想会给你带来无穷的力量，帮助你跨越一个又一个困难，最终实现你的愿望。

小辛普森正是在梦想的激励下，实现了自己的成功。我们是不是也应该像他那样，坚守我们自己的梦想呢？

从小，我们就做着不同的梦，每一个梦想都代表着我们对未来的期盼，其中蕴藏着无限的生命活力。因为有梦想，我们的生活充满了动力；因为有梦想，我们才会在生活中希望无限。

人人都有梦想，也是因为梦想的寄托，从小渴望飞翔的莱特兄弟可以发明飞机，希望可以拥有光明的爱迪生发明了电灯，这一切都在于两个字：梦想。

梦想的光辉照耀着我们，让我们认清了人生的方向，理解了人生犹如夜航的船，没有灯塔的指引，将失去航向。少年时期的我们，往往是青涩的，但又是梦想的诞生地，等老了，再回首过去的时光，却发现梦想的足迹还留在20岁以前的记忆年轮里！

亲爱的青少年朋友，梦想究竟是什么呢？

梦想是一种强烈的需求，是深藏在人们内心最深切的渴望；它是潜意识的产物，几乎和你的直觉一样；它能激发潜意识中所有的潜能。每当想起它，我们就会兴奋不已。

正是人们有了想飞上蓝天的梦想，才有了飞机的出现；正是人们有了要下海梦想，才有了潜艇的诞生。放眼望去，人类创造的所有奇迹，其实都是梦想变成现实的结果。正因为有了梦想，我们才知道我们究竟是为了什么而如此地拼搏，为了什么而如此地奋斗。在人生的旅途中，梦想陪伴在我们的身边，让我们在面临挫折时，又重拾自信，在无限的黑暗中，挂起一盏明灯，指引我们前行。

梦想，带给我们的是自信；

梦想，带给我们的是坚定；



梦想，带给我们的是未来；

.....

我们要坚持“一定能实现梦想”的信念。梦想能赋予人生深刻的意义和强大的动力，而且能让我们得到幸福。为了得到幸福，我们应该为寻找梦想而奉献青春。

世上无数的成功者都见证了梦想的力量，那么青少年朋友，你还在犹豫什么，积极把握好当下吧！

成功要求人们有一个为之奋斗终生的梦想。任何一个成功者都是从梦想开始的，没有梦想的人生是没有意义的人生。没有梦想，就没有一切。

青少年朋友们：梦想是人生道路上不可或缺的，梦想是我们最宝贵的财富。给我们的梦想一双翅膀吧，放飞梦想，去努力，去拼搏，别让自己的人生留下缺憾，让梦想带着我们在天空中自由翱翔！

朋友们，让我们一起唱一首《梦想》之歌吧：

我相信梦想就是最好的信仰，
指引我们向前不会彷徨。
拥有梦想的人一定势不可挡，
拥有梦想就有可能，
每个人都天下无双。

.....

拥有梦想能让奇迹从天而降，
拥有梦想就有可能，
每个人都天下无双。
梦想就不怕张狂，
行动激荡无限能量，
梦想就是最好的奖赏、分享，

.....

梦想就是最好的奖赏，

.....

认准方向：自强需要目标来导航

自强离不开目标的指引，如果没有了目标，所谓的自强只能是空谈，人就会陷入迷茫之中。没有目标的人生是没有意义的。目标是人生航行中的灯塔，有了目标，我们也就具有了排除阻碍、勇往直前，向着成功前进的动力和勇气。

或许有的朋友会说，过程比结果更重要。但是，我们首先要清楚，只有明确的目标引导，才能使你一生的奔忙不至于失去方向：在波浪滔天的大海中航行，假如没有灯塔的指引，就很有可能偏离航线或触礁沉没，无法到达理想的彼岸；在茂密荫翳的原始森林中穿行，假如没有指南针的指引，又不会观察日月星辰，即使你拥有强壮的身体，也很难走出森林。

同样，在我们青少年漫漫的人生长路中，假如没有一个明确的人生目标，无论你多么努力，也不会取得任何成功，最终只能是一事无成！

在现实生活中，如果我们没有奋斗目标，那么我们的人生一定是以失败为结局的；如果我们有了一个目标，那么我们的人生就会变得充满意义，什么事该做，什么事不该做，为什么要做，应该怎样做，这一切都会清晰、明朗地摆在了我们的面前。

现代的社会中，一个有目标的人，毫无疑问会比一个没有目标的人更有作为。可能所设定的目标不能完全实现，但成功的概率要大大高于那些没有人生目标的人。所以，确定自己的目标很重要，可以说目标决定了人生的走向。

青少年朋友们，现在让我们来看一个有关自强与目标的小故事吧：

在英国伦敦，有一位名叫斯尔曼的残疾青年，他的一条腿患上了慢性肌肉萎缩症，走起路来都很困难，可他凭着坚强的

毅力和信念，却创造了一次又一次令人瞩目的壮举：

19岁时，斯尔曼登上了世界最高峰珠穆朗玛峰；21岁时，他登上了阿尔卑斯山；22岁时，他登上了乞力马扎罗山……最终，他在28岁前，登上了世界上所有著名的高山。

然而，就在他28岁这年的秋天，却突然在寓所里自杀了。功成名就的他，为什么会选择自杀呢？

原来，在斯尔曼11岁时，他的父母在攀登乞力马扎罗山时不幸遭遇雪崩双双遇难。父母临行前，留给了年幼的斯尔曼一份遗嘱，希望他能像父母一样，一座接一座地登上世界著名的高山。年幼的斯尔曼把父母的遗嘱作为他人生奋斗的目标。可是，当他全部实现这些目标的时候，感到了前所未有的无奈和绝望。

在自杀现场，人们看到了斯尔曼留下的痛苦遗言：“这些年来，作为一个残疾人创造了那么多征服世界著名高山的壮举，那都是父母的遗嘱给了我生命的一种信念。如今，当我攀登了那些高山之后，我感到再也无事可做了……”

斯尔曼因为有了人生目标，所以虽然身患残疾，却做出了正常人都几乎无法完成的宏伟事业，征服了一座又一座的高峰。但是，一旦失去人生的目标，他感觉自己的整个人生都失去了意义，直至结束了自己的生命。由此，我们可以看到目标对于我们人生的重要性。

军事家拿破仑曾经说过：“一个不想做将军的士兵不是好士兵。”人的一生不能没有一个目标，目标对于成功，犹如空气对于生命一样重要，没有目标的人是不可能成功的。

每个青少年都应该有一个能够让自己信服且为之奋斗的目标，这个目标并不一定是个确定的值，而是自己设定的在将来的某个时间点要达到的成就及人生目标。

一个人看不到自己的愿望是很可怕的，有了愿望也就有了人生追求的高度，而人一旦有了追求，愿望也就不再遥远。

对现状来说，目标总是很遥远的。但是如果你懂得如何看待，它便不再可怕，而会成为你奋斗的发动机及人生导航仪。

当你明确了你的人生目标，便找到了人生的方向，也就是找到了奋斗的方向。你便会明白，究竟哪些事情才真正重要，究竟什么样的知识是你应该掌握的。

铁链的强度由其最脆弱的那一环决定，对于我们青少年而言，只要审视你各项必备的生活能力，找到那些脆弱的环节，集中精力让它提高强度，你便会永远进步。

在《信息管理学》中，有一个术语叫“选择性信息加工”，就是说世界上的信息包括知识都是无止境的，因为你的精力是有限的，你没有必要浪费你的资源，你只有选择对你有用的。

对每个人来说，世界上最可怕的事莫过于自己像一只没有帆的船，不知道要去哪里，当风往东吹，便往东走，当风往西吹，便往西走，事实上永远都是在原地徘徊，丝毫没有进步。

目标给了我们生活的目的和意义。当然我们也可以没有目标地活着，但是要真正地活着，快乐地活着，我们就必须有生存的目标。正如某位名人所说的：没有目标，日子便会结束，像碎片般地消失。

对于没有目标的人来说，岁月的流逝只意味着年龄的增长，他们只能日复一日地重复自己。如果你想成为一个梦想中的自己，就以此作为自己生活的核心目标，让它成为点亮自己的“北斗星”。

“我要让每一个家庭的办公桌上都有一台小型电脑”，这一目标让比尔·盖茨成为世界首富。目标可以使穷人产生积极性，无论你在前进的过程中遇到多大的困难，只要想到自己的目标，你都能勇往直前。

伟大人物的形成，总是与伟大的目标相连的。可以说，名人伟大人生的开端，就在他们目标形成的那一刻。青少年朋友，如果你不相信，那可以看看世界著名的石油大王约翰·洛克菲勒年轻时的故事。

洛克菲勒年轻时，曾有过一段无聊彷徨的岁月。有一次，他漫无目的地走出了家门，随便搭乘了一位农民的马车。坐在