

阳光
青少年必读
珍藏本

CHENGZHANG BUFANNAO

我的青春我做主
系列丛书

成长不烦恼

——青少年必须学会自制与自谦

张灵芝◎编著

指导我们青少年在青春的季节，要学会自制与自谦，
这样我们才能真正做到和做好“我的青春我做主”啊！



北京工业大学出版社

CHENGZHANG BUFANNAO

我的青春我做主
系列丛书

张灵芝◎编著

成长不烦恼

——青少年必须学会自制与自谦



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长不烦恼：青少年必须学会自制与自谦 / 张灵芝编
著. — 北京：北京工业大学出版社，2013.7
(我的青春我做主)
ISBN 978-7-5639-3531-4

I. ①成… II. ①张… III. ①品德教育—中国—青年
读物②品德教育—中国—青年读物 IV. ①D432.62-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第109697号

成长不烦恼——青少年必须学会自制与自谦

编 著：张灵芝

责任编辑：戴奇钰

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 978-7-5639-3531-4

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 自律与诚信——严于律己，说到做到

自我管控：用自制对决冲动 / 002

节制上网：不能沉溺于网络 / 005

少看电视：不要看电视成瘾 / 010

拒绝烟酒：让青春更加健康 / 014

远离毒品：不要让青春凋零 / 019

谨慎交友：友谊之树要常青 / 023

遵守约定：养成守时的习惯 / 027

以诚待人：诚信是美德基石 / 031

敢于负责：逃避是无能表现 / 035

言行合一：说到一定要做到 / 039

第二章 惜时与勤奋——珍惜时光，不断前进

人生短暂：时间就是生命 / 044

不要拖延：今天事今天做 / 048

节省时间：一寸光阴一寸金 / 052

专心致志：不要随便开小差 / 056

惜时如金：抱怨是浪费时间 / 061

充实自己：空虚是虚度光阴 / 064

不要懒惰：书山有路勤为径 / 069

第三章 管理与统筹——目光长远，安排合理

目光长远：不要只顾眼前利益 / 074

分秒必争：用好你的零碎时间 / 078

要有计划：管理好自己的日程 / 082

集中精力：一次只做一件事 / 087

重点突破：紧要的事优先做 / 091

化整为零：各个击破直达目的 / 095



黄金定律：安排时间要讲技巧 / 100

第四章 修养与超越——学无止境，永不自满

学无止境：谦虚才能学到知识 / 104

加强修养：谦让是道德之花 / 109

立业之本：谦逊是事业的根基 / 113

发掘财富：书中蕴藏着宝藏 / 118

走向成功：知识是成功的基石 / 123

完美人生：学习助你完善人生 / 127

永不自满：人生需要不断超越 / 132

第五章 自矜与低调——放低姿态，戒骄戒躁

自命不凡：不要自认为强大 / 138

目空一切：千万不能歧视别人 / 143

过度虚荣：死要面子活受罪 / 148

不要自夸：自吹自擂害死人 / 152

认清自我：骄傲是无知的产物 / 157

骄兵必败：骄傲是人生的绊脚石 / 161

低调做人：别把自己太当回事 / 165

第六章 方法与艺术——谦虚有度，进退有节

向往美好：谦卑使人更加美丽 / 170

不要过谦：机会错过不会再来 / 175

把握时机：具体问题具体分析 / 177

哀兵必胜：学会低头才会赢 / 182

开心一笑：微笑最能打动人 / 187

以退为进：会让步是明智选择 / 192

空杯心态：人生需要不断刷新 / 196

第一章

自律与诚信——

严于律己，说到做到

在现实生活中，有些青少年朋友因为受一些不良习惯的影响，白白浪费了大量宝贵的时间。青春对于我们每一个人来说只有一次，我们一定要严于律己，学会自制，让分分秒秒都活得有意义，有价值。

拥有一颗诚实守信的心，生活将处处充满阳光。21世纪的青少年，肩负着继往开来的历史重任，为了将来生活得更美好，一定要紧握诚信这把点石成金的手杖。

自我管控：用自制对决冲动

青少年随着心理独立性和成人感出现的同时，自觉性和自制性也得到了不断加强。在与他人的交往中，往往心理上希望自己能够随时自觉地遵守规则、尽到义务，但是，在客观上又往往难以较好地控制自己的情感，缺少自律性，有时还会鲁莽行事，使自己陷入既想自制，却又容易冲动的矛盾之中，形成自身感觉非常难以承受的心理压力。

自制力就是自我管控的能力，是我们达到预期目的的有效途径。有了自制力，我们规划事情才有实施下去的动力，否则一切将无从谈起。自制力包括两个方面：一是自我激励，以提高活动效率；二是战胜自己的弱点和消极情绪，实现活动的目的。其实，这两者是相辅相成的。

缺乏自制力的青少年很容易冲动。俗话说得好，冲动是魔鬼，对于青少年来说，冲动是青春的陷阱。从心理学来说，冲动是指感情上突然而来的激动，或是突然来临的内心欲望，或是某种雄厚的推动力。冲动往往是一种刺激，激发人的思想，使人匆忙采取行动，在事前常常都来不及做任何思考或判断。因此，冲动所产生的行动往往会有矛盾，甚至不切实际，还会表现出与本意并不一定相配的行为，因此总是会在事后后悔不已。这是我们青少年在心智还不成熟的阶段应该克服的心理不良状态。

很多青少年朋友，因为父母、亲属或他人的一句话就轻生，因为生活中遇到一些不如意的事就产生自杀的念头；有的在学业与情感上受到挫折就心灰意冷，没有了活下去的勇气；还有一些青少年因为一时冲动而做出放纵的事来。在我们生活中，青少年常常发生的打架斗殴就是在冲动的情况下发生的。仅仅因为一件小事或一句口角，一时冲动便起心伤人。其实青少年应该要知道，不良的行为都要付出沉重代价啊！

因此我们青少年，要学会用自制抵抗冲动，学会不管做什么事都要三

思而后行，若是只凭自己的一时意气用事，就会造成不堪设想的后果。当你的判断不够准确或没有得到事实证明时，要有耐心地等待一段时间，多加考虑思索一番，千万不要草率行事。

冷静是美丽的智慧珍宝，它出自忍耐与自我控制；冷静是成熟的人生结晶，它出自于对事物规律的透彻了解。一个冷静的人，不会在任何事面前大惊小怪或感情用事，而会在波涛汹涌中如礁石般纹丝不动。保持冷静，就会拥有遇事不惊和泰然自若的幸福人生。

因此，我们青少年要正确地认识自己，特别是要正确地认识理智行动的意义，对培养我们的自制力来说，这是很重要的。一定要学会冷静，这样才可以控制自己的情绪，才能使自己不至于犯下不可原谅的错误。

冲动的情绪其实是最无力的情绪，也是最具破坏性的情绪。尤其是青少年的情绪发展波动性大，心理承受能力差，情感比较脆弱，遇事容易冲动，因此，应该采取一些积极有效的措施来控制自己的冲动心理。

我们要学会调动理智，以控制自己的情绪，使自己冷静下来。当我们在遇到较强的情绪刺激时，要学会强迫自己冷静下来，镇定地分析一下事情的前因后果，然后再采取适当的表达情绪或消除冲动的行为，尽量使自己不陷入简单轻率或鲁莽冲动的被动境地中。

比如，当你被他人无聊地嘲笑或讽刺时，倘若你怒火大发，反唇相讥，则很可能引起彼此争执不休，那么怒火越烧越旺，自然也就于事无补。但是如果此时你能够提醒自己冷静一下，采取理智的办法，用沉默作为抗议的武器，用寥寥数语正面表达自己受到了伤害，指责对方的无聊，反而会使对方感到十分尴尬、无地自容的。

我们还要学会使用暗示转移注意法。让自己感到愤怒的事，大多是伤害了自己的尊严或切身利益，使人一时很难平静下来，所以当你感到自己的情绪十分激动或快要无法控制时，就要及时采取暗示或转移注意力等办法进行自我放松，鼓励自己克制冲动的情绪。一个人的情绪常常只需要几秒钟到几分钟就可以平息下来。但是如果不良情绪不能得到及时转移，就会变得更加强烈。

我们青少年，平时还可以进行一些训练，培养自己的耐性。可以结合

自己的业余爱好与兴趣，选择几样需要耐心、静心和细心的事情来做，不仅可以陶冶性情，还可以丰富业余生活。

我们培养自制力要有针对性，就是说要针对自己某种弱点、某种行动中的某种消极心理活动来训练。要培养自制力，应当先对自己作一番解剖，找出自己在某些活动中常犯的毛病，然后选择适当的训练方法，通过训练，在实践中矫正许多不良的心理状态。

比如，如果你常在某项活动中因自身心理方面原因而招致失败，你可以选择对抗训练的方法。即让自己在想象中再三置身于曾使自己失败的情境中去，锻炼自己，克服弱点。

如果你失去自我控制或自制力，此时的生理心理往往会处于紧张状态。可以通过松弛训练，学习如何消除紧张，由此提高自控力。紧张状态会伴随肌肉紧张、呼吸急促、心跳加速等过程，松弛训练就可有意识地控制这些过程，获得生理反馈的信息，从而控制和调节自身的整个身心状态。

意念可以控制并调节我们的心理状态，自制力在很大程度上就表现在意念控制上，其作用就表现在促进自己积极行动中。往往积极的自我暗示能使自己获得信心，进而提高自制力，而消极的自我暗示却正好相反。

其实，我们青少年应该在许多方面学会自制，只有这样，我们才会抵制各种诱惑而始终坚持既定的目标，才更容易在同学中建立良好的人际互动关系，从而为自己寻求更加广阔的发展空间，才更有可能做到自我负责，并获得良好的自我发展。

节制上网：不能沉溺于网络

我们都知道，由于科技发达有了网络。网络有许多好处：它是一个资料库，如果有不懂的问题，可以向它请教；当你觉得无聊时，能上网玩游戏、看电影；无论你在哪个城市，可以上QQ（一种网上即时聊天工具）和亲朋好友聊天……可以说，网络是一个百宝箱。

但是，网络也有许多坏处，会把人推进无底深渊。有的人整天跟网络打交道，眼睛受不了，结果导致近视甚至失明；有的人沉迷于网络游戏，学习成绩直线下降；还有的人因为网络走上了犯罪的道路，赔上了自己的性命。

网络是一个乐于助人的天使，同时也是一个引诱走上绝路的恶魔。请大家选择善良的天使，不要浪费美好的花样年华。这里，有一个青少年朋友的网络游戏经历，可以让我们对网络有更深刻的认识：

网络游戏是学生之间盛行的一种在线电脑游戏。几年来，网络游戏顶着各种非议以不可阻挡之势进军我国，几年之内就吸引了成千上万的玩家，而我也是其中的一员。

记得有电脑的时候，我一因为迷上了网络游戏而偷偷用电脑玩“洛克王国”，为了将自己的角色等级迅速升起来，小赵投入了无数的时间和精力来玩这款游戏。

在将角色等级升到70级后，我知道了可以充钱进游戏成为VIP（贵宾）玩家，所以我就不断地将零花钱投入到了游戏之中，这时我的学习成绩也开始下降。

我在学习上失利的时候，却在这个游戏里找回了骄傲和“所向无敌”的感觉，因此对于这个游戏我表现出了极度热

衷，花上面的钱也不断增加。

父母也时常提醒我，可我依旧保持着“虚心接受，坚决不改”的态度。玩游戏导致学习成绩下降，而且每次下降的分数也是极多的，但我却浑然不觉。

直到有一天，我看到了一张自己以前的试卷，当时，我十分震惊，自己什么时候考过这么好的成绩？我不敢相信自己的眼睛，看着这个分数，我呆住了……

回过神来，我开始意识到自己的错误，开始后悔，从那以后我也重新将心思放回学习上，我不再去网吧。但是不去网吧，并不代表落下的功课可以轻松补上，为了补上这些功课，我也开始一个人在家做补课练习，遇到不明白的问题，就虚心向老师和同学请教……

经过几个月的努力，我终于将落下的功课补了回来，在期末考试时取得了优异的成绩。日后我也不断地用这次“难忘的教训”时刻提醒自己坚决不能再沉迷网络。

在看到这位朋友醒悟时，也需要想想我们自己，是不是也正在受着网络的控制？我们身边的朋友，是不是正在网络中浪费着宝贵的青春呢？

所以，青少年朋友们要记住，网络只是个工具，而不是目的，更不是我们的人生。过分沉迷网络，是心理出现问题的表现，必须引起我们的重视。

心理专家认为，现在青少年最易患上一种网络成瘾综合征。网络成瘾综合征，就是在网上持续操作的时间过长，随着获得乐趣的不断增强，而欲罢不能，难以自控，使得网络上的情景反复出现脑际，而漠视了现实生活的存在。

专家发现，网络综合征患者由于上网时间过长，大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态，会引起肾上腺素水平异常增高，交感神经过度兴奋，血压升高，植物神经功能紊乱。此外，还会诱发心血管疾病、胃肠神经官能症、紧张性头痛等病症。

出现网络成瘾的原因是多方面的，但是，其中一个重要的原因，就是与我们青少年自身的“免疫力”不强有重大的关系。

青少年是网瘾综合症的易感人员，因为青少年正值青春期，心理发育还不成熟，自制能力差，容易产生逆反心理，特别容易出现心理和行为的偏差。

许多青少年朋友可能会问了，怎么才能判断自己是不是得了网络成瘾综合症呢？这是比较专业的问题，要确切了解自己的状况，最好接受专业医师的诊断。

不过，在接受专业医师诊断前，我们也不妨根据症状，进行一下对照，看自己身上是不是有以下这些症状呢！

患有网瘾综合症的人，初时是精神依赖，渴望时时上网“遨游”；随后发展为躯体依赖，表现为一不上网就情绪低落，头昏眼花，双手颤抖、疲乏无力，食欲缺乏等。国外一位心理学家针对网瘾综合症，提出八项标准，虽说并不是绝对的，但大家不妨用此对照一下自己的行为：

1. 你是否觉得上网已占据了你的身心？
2. 你是否觉得只有不断增加上网时间才能感到满足，从而使得上网时间经常比预定时间长？
3. 你是否无法控制自己上网的冲动？
4. 每当互联网的线路被掐断或由于其他原因不能上网时，你是否会感到烦躁不安或情绪低落？
5. 你是否将上网作为解脱痛苦的唯一办法？
6. 你是否对家人或亲友隐瞒迷恋互联网的程度？
7. 你是否因为迷恋互联网而面临失学、失业或失去朋友的危险？
8. 你是否在支付高额上网费用时有所后悔，但第二天却仍然忍不住还要上网？

如果你有四项或四项以上表现，并已持续一年以上，那就表明你已患

上了“网瘾综合征”，需要找心理医生咨询治疗了。

针对网络成瘾的问题，我们自己平时要注意调节。网络对人们的生活具有积极作用，这点毋庸置疑，关键是要把握好一个度。

建议青少年每天上网不要超过2个小时，而且要有良好的心态。我们是利用网络来开阔视野、增长知识和扩大交往面的，而不是将自己与现实世界隔离、发泄情绪的。要舍得放弃网络上那些虚拟的东西。

此外，要丰富业余文化生活，比如旅游、看书、下棋、体育运动等，不可陷入“非上网不可”的陷阱。一旦罹患网瘾综合征，要尽快就医，求得帮助。

对于上网的人来说，一定要注意保持正常而规律的生活，不要把上网作为逃避现实生活问题或者发泄消极情绪的工具；上网要有明确的目的，有选择性地浏览自己所需要的内容；上网过程中应保持平静心态，不宜过分投入；上网时间不宜过长。

另外，由于上网时间过长，电脑荧屏的电磁辐射对人体健康不利，娱乐有度，不可过于痴迷。

以下是几个成功克服网瘾的青少年朋友的经验，我们也不妨学习借鉴一下：

一是要认清网瘾的危害。多关注自己的家境，了解父母的工作、生活状况，体会父母、老师对自己的期望，认清沉迷于网络游戏、网络聊天等对自己健康成长的不良影响。

二是要有坚强的意志。克服网瘾的关键，是要时时提醒自己绝不能再进入网吧。当路经网吧时，要对自己说：那个地方进去容易出来难。当同学邀请去上网时，要坚决说“不”，否则就会前功尽弃。

三是要进行深刻反思。把自己关在房间里，反复问自己：为什么会沉醉在一个虚幻的世界里？自己什么也没得到，反而失去了很多宝贵的东西，值得吗？

四是定下目标，写好决心书，多复印几张，贴在经常可以看得到的地方，时刻提醒自己。

五是每次网瘾来了，就拿张纸写下想上网的理由以及上网会做些什