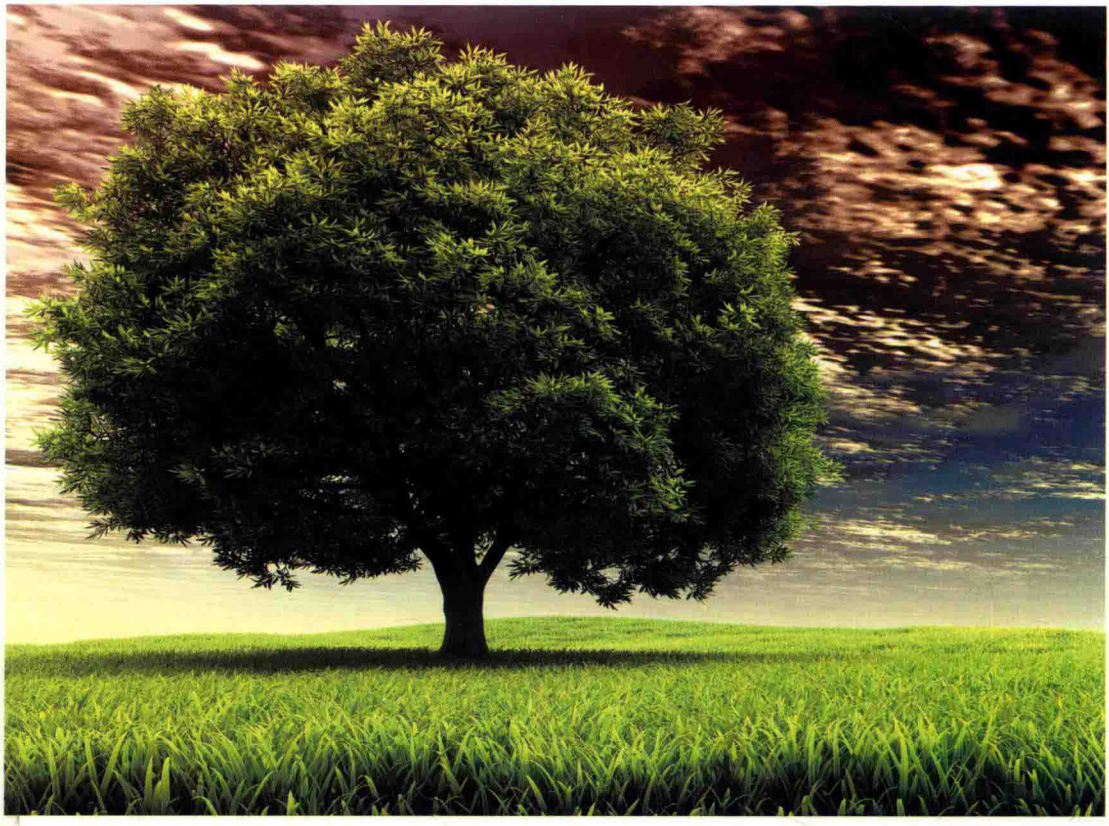
培养自控力，
种一棵属于自己的大树



少年·励志·品格
积土而为山，积水而为海

童沐恩 著

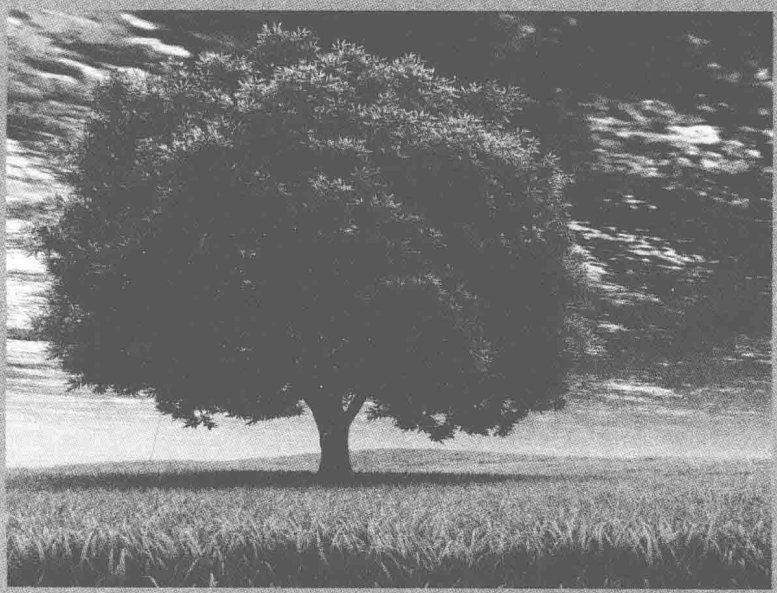
少年励志成长文学系列

浙江大学—吴赟，武汉大学—许洁，上海外国语大学—田力娜，复旦大学—潘星，北京大学—田丽，南开大学—边
推荐）

华中科技大学出版社
http://www.hustp.com

需要全本请访问 www.ertongbook.com

培养自控力，
种一棵属于自己的大树



童沐恩 著

少年
励志成长文学
系列

華中科技大學出版社
http://www.hustp.com
中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

培养自控力，种一棵属于自己的大树 / 童沐恩著. -- 武汉 : 华中科技大学出版社, 2017.10

（少年励志成长文学系列）

ISBN 978-7-5680-3344-2

Ⅰ. ①培… Ⅱ. ①童… Ⅲ. ①自我控制－青少年读物 Ⅳ. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 213806 号

培养自控力，种一棵属于自己的大树

Peiyang Zikongli , Zhong Yi Ke Shuyu Ziji de Dashu　　童沐恩 著

策划编辑：亢博剑
责任编辑：孙　念
责任校对：张会军
版式设计：悦美图书设计
责任监印：朱　玢
出版发行：华中科技大学出版社(中国·武汉)　　电话：(027)81321913
武汉市东湖新技术开发区华工科技园　　邮编：430223
录　　排：悦美图书设计
印　　刷：武钢实业印刷总厂
开　　本：710mm × 1000mm　1/16
印　　张：10
字　　数：144 千字
版　　次：2017 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
定　　价：29.80 元

(版权所有 翻版必究 印装有误 负责调换)

前言

QIANYAN

很多人会在生活中把“走自己的路，让别人说去吧”挂在嘴边，在他们的心里，这是一种自信、果断的表现，但是很多时候，不在乎别人的看法，其实更多会显露出一个人的自私与自傲。

作为一名青少年，不顾他人的眼光，过于以自我为中心是不可取的。要知道，处处显露锋芒，并不会帮助自己获得学习和生活上的进步，反而会因为武断和鲁莽，处处碰壁，给自己带来不必要的损失。

想要在学习生活中如鱼得水，就要接受这个世界的不完美，学会如何待人接物，也要懂得大环境中的处世方法。先做人，后做事，不要看轻自己，更不要贬低他人。

要清楚地知道，人生不可能如童话故事，任何事情都如你所愿。无论面对人还是物，都要懂得容忍和迁就，并且要时刻提醒自己，你不是宇宙的中心，很多事情你无法改变，所以要学会适应和接受。

不要处处都想高人一等，作为一名青少年，更应该低调做人，要学会给自己和他人留有空间和余地。不要认为低调是懦弱的表现，相反，低调做人是一种人生智慧，也是智者的生存策略。

不要害怕吃亏，很多时候，吃点小亏是一种福气，适当低头，

选择以退为进，这也是解决难题的方式之一。相反，如果在面对问题的时候一味指责和争吵，不懂得退让，只会给自己带来不利的影响。

要知道，人与人之间的差异是矛盾的根源。因人生观、价值观的不同，很多事情即使争论也得不到结果，无谓的争执不会给自己带来任何益处，只会浪费你的时间和精力，得不偿失。

不要过于计较眼前的得与失，开拓自己的思维，把目光放长远，你会发现拘泥于眼前的小事，不过是自寻烦恼的表现。其实眼前的得失并不会从根本上改变一个人的现状，但如果事事斤斤计较，得理不饶人，可能会耽误你的一生。

要知道，任何事情都具有两面性。无论在任何时候，都要学会换位思考，学会站在他人的立场思考问题，当你学会了在乎他人的感受，你的心境会发生质的改变，也会有意想不到的收获。

做一个友善、谦虚的青少年，会说话、会做事、掌握为人处世的分寸，放弃该放弃的，坚持该坚持的，友善地与他人交流、相处，在学习和生活中建立良好的人际关系，给自己的未来加分。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



第一章

知道吗？你应该这样与人交流

真诚是人际交往的 NO.1 …… 1
谁都喜欢被赞美，你也一样 …… 4
立起你的小耳朵 …… 7
不要总谈论你钟爱的东西 …… 10
拜托！请不要总是拖拖拉拉 …… 14
拒绝他人，其实没什么大不了 …… 17
别让语言暴力掉了你的身价 …… 21
嘿！注意你的“小动作” …… 25

第二章

赶走小邋遢，不要忽视自己的形象

你是不是一个“邋遢大王”？ …… 28
有时不妨“臭美”一点儿 …… 33
喂！不要把你的微笑藏在裤兜 …… 35
坐有坐相，站有站相 …… 39
不做作，简单的自己最讨喜 …… 42

小心你的行为，被他人的眼睛“记录在案” …… 44
拜托！没有人会一直容忍你的小脾气 …… 47
“尊老爱幼”不仅仅要挂在嘴边 …… 50

第三章

亲，你的面子没有那么重要

面子？面子！ …… 53
少年，醒一醒，你不是宇宙的中心 …… 56
世界那么大，但却没有一个完美的人 …… 59
和面子较劲，那就会丢了面子 …… 61
换位思考 …… 65
“有修养”和“先低头”并不冲突 …… 68
别那么较真！给他人留点面子吧 …… 71
问问自己，胜负真的那么重要吗？ …… 73

第四章

悄悄地给自己贴上“低调”的标签

切记！傲慢无礼并不是施展个性的理由 …… 76
小心，枪打出头鸟 …… 79
行动起来，别光顾着说 …… 81

“嫉妒”和“被嫉妒” ……84
争强好胜,是英雄还是狗熊? ……89
谁说得到一定会得到,失去一定会失去? ……92
懂得以退为进的“小玄机” ……95

第五章

善待彼此,多懂点“人情世故”

你还记得他和她的名字吗? ……98
相信你也不愿意被批评 …… 101
把无情的嘲笑变成礼貌的微笑 …… 104
感性 VS 理性 …… 107
你听,那来自心灵的声音 …… 110
有福同享,有难也同当,可以吗? …… 112
嘘!做一个藏得住秘密的少年 …… 116

第六章

别闹!掌握好为人处世的分寸

得饶人处且饶人,别揪着他人的小辫子不放 …… 119
宽容是赶走阴霾的一米阳光 …… 122
保持小小的距离,保留小小的神秘 …… 124

切记！不做令人生厌的“大嘴巴” …… 126

聪明人都懂得适当妥协 …… 129

第七章

细数那些小聪明与大智慧

世上没大事，只会搞大事 …… 131

就现在！停止你编造谎言的小把戏 …… 134

吃点小亏，嚼一嚼咽下去 …… 138

有正有反，有前有后，有里有面 …… 141

你竟然还不懂“先礼后兵”？ …… 144

想好了，是放弃，还是坚持？ …… 146

生命里的一切，都值得你去感激 …… 148

后记

第一章
知道吗？你应该这样与人交流

真诚是人际交往的 NO.1

孙天佑和孙天佐是一对双胞胎，兄弟俩虽刚过完14岁的生日，但是都长了一米七五的大个头，身为“资深吃货”的他们膀大腰圆，乍看之下既成熟又稳重。虽说双胞胎都长得很像，但多多少少都会有一些区别，然而孙天佑和孙天佐就像是一个模子刻出来的，就连嘴角的痣都不偏不斜，长在同一个地方。

平日里，很难有人能区分哪个是孙天佑，哪个是孙天佐，就连他们的爸爸妈妈都会在不经意间叫错名字，这让兄弟二人很是烦恼。而最近，他们又在因为另一件事情而烦恼，那就是因为爸爸妈妈工作调动的关系，他们不得不离开以前的学校，转到市区的中学开始新的校园生活。这看似并不是什么难事，但是对他们来说，如何让老师和同学们好好地区分他们，是一个头疼的问题。

好在兄弟俩除了长得一模一样之外，在性格上差异较大——哥哥孙天佑生来就是开心果，活泼开朗，在为人处世方面如鱼得水，无论走到哪里都有好的人缘；而弟弟孙天佐就截然不同了，他的性格比较内向，不苟言笑，甚至患有“社交恐惧症”，所以在相处之后，哪个是孙天佑，哪个是孙天佐，也就一目了然了。

这天，孙天佑在卧室里打电子游戏，而孙天佐则一个人坐在客厅里对着电视唉声叹气。也难怪，明天他们就要到新的学校报到了，对于孙天佑来说，如何介绍自己，如何跟新的老师和同学们相处，都是小菜一

碟，但对于孙天佐来说，这就成了一个天大的难题，以至于他一想到要融入新的环境，就吃不下饭，也睡不着觉。

见孙天佑玩得热火朝天，孙天佐走进房间一屁股坐在了床上，只听他满心不快地抱怨道："你还有心思玩超级玛丽，究竟是不是我的亲哥哥！"

"你照照镜子，就知道我是不是你亲哥哥了。"每次孙天佐问这个问题，孙天佑都会这样若无其事地回答。

"唉……"孙天佐长叹了一口气，"明天我们就要到新的学校报道了，你倒是乐在其中，还有时间玩游戏，不如帮帮我，告诉我应该怎么做，才能更好地融入新环境，给老师和同学们留下一个好的印象。"

"这还不简单，"孙天佑脱口而出，"只要你懂得如何和他人交流、沟通，即使你什么都没有做，也会有好的人缘。"

"你说得容易，"孙天佐将枕头抱在怀里，看起来像是一个受了委屈的小孩子，"你又不是不知道我的性格，我宁可一个人待在角落里发呆，也不喜欢和别人交流、沟通，这对我来说比登天都难。"

"你这样是不行的，"一局游戏结束，孙天佑放开手柄，对着孙天佐苦口婆心地说，"你仿佛活在自己的世界里，无论做什么事情都喜欢一个人，看似自由、潇洒，但实际上会给自己带来很多的烦恼和麻烦，除非你从根本上认知自己的处境，想要改变，不然谁都帮不了你。"

孙天佐虽然性格内向，但是他打心里钦佩孙天佑为人处世的能力，所以无论孙天佑说什么，他都会认真听。以前孙天佑也提到过这个问题，但是孙天佐并没有太当回事，他认为"走自己的路，让别人说去吧"，只要自己自在就好，但是越成长，他越发现自己的性格真的如孙天佑所说，会在无形中给自己带来很多的烦恼和麻烦，现在的他已经知道了问题的严重性，想要从根本上解决问题了。

见孙天佐没有说话，孙天佑接着道："其实和别人相处，并没有你想象的那么复杂和可怕，首先你要做到的就是两个字——真诚。在这个世界上，没有完美的人，无论是谁，多多少少都会有一些缺陷，所以你不必担心自己不受欢迎。其实你很好，只是你不自信罢了，无须想太多，只

需要全本请访问 www.ertongbook.com

要你真诚地和人交流、交往,一定会给他人留下一个好的印象。”

“只需要真诚就可以给他人留下一个好的印象吗?”孙天佐的眼神中充满质疑,在他的心里,社交活动并没有字面上理解的那么简单,如果仅凭真诚就可以收获友谊,那岂不是太容易了?

“在社会中处事、与人交往确实需要一定的经验和技巧,但是,真诚为人是前提条件。如果你没有真诚,即使你才高八斗,也不会收获他人的尊重。相反,即使你才华不出众,但你愿意用一颗真诚的心与他人交往,也一定会收获他人的欣赏和肯定。”

“我知道了,”孙天佐点了点头,“看来以前是我太偏执了,总是把为人处世看得过于复杂,甚至有些逃避与他人相处。现在看来,我要克服自己的心理障碍,改变自己,以真诚为前提,敞开心扉,做一个受欢迎的人。”

听孙天佑讲故事◢

不真诚的寒鸦

上帝想要为鸟国选举一只鸟王,于是在某一天,他把众多的鸟类聚集在一起,只为了从中选取一只最漂亮的鸟儿,立其为王。为此,众鸟飞到小河边梳洗打扮,它们都希望自己的美丽可以赢得上帝的喜爱,而寒鸦不同,即使它把自己洗得干干净净,也没有办法像其他的鸟儿一样美丽。于是,它想到了一个办法,那就是把河边众鸟落下的羽毛黏在自己的身上,这样一来,它便成了一只独一无二的漂亮的鸟。

选举开始了,如寒鸦所料,它成了万众瞩目的焦点,就连上帝都为它的美丽所惊叹,可就在上帝准备把鸟王的称号授予寒鸦时,一阵大风吹来,把寒鸦身上黏着的羽毛吹得一干二净,也就在一瞬间,它褪去了华丽的外表,又变回了本来的面貌——一只黑色的寒鸦。上帝见状大怒:“没有美丽的外表并不重要,重要的是你没有一颗真诚的心!”说罢,

他将寒鸦赶出了鸟国，而当寒鸦意识到自己的错误时，也于事无补了。

小故事蕴含着大道理：与人交往，贵在真诚，只有真诚待人，尊重他人，才能获得他人的尊重。相反，即使你拥有再高的能力，但你不懂得真诚地与人相处，那么也不会有好的人缘。

谁都喜欢被赞美，你也一样

在孙天佑的开导之下，一直忧心忡忡的孙天佐一时之间豁然开朗，他接着问道："在与人交流上面，有没有其他的小技巧，让我'临时抱佛脚'呢？"

孙天佑没有直接回答他的问题，而是慢条斯理地给他讲了一个真实的小故事。

善意的谎言

在偏远的山庄里，有一个又矮又胖的小女孩，她很喜欢唱歌，但是因为她的形象不如其他的孩子出众，所以她只能站在合唱队的最角落里，无人问津。一次在挑选领唱的时候，她大胆地站了出来，却没有想到遭到了老师的反对，只听合唱团的老师说："即使你唱得再好，也没有办法成为领唱，因为你的形象太糟糕了。"

小女孩听后很伤心，难道自己真的有那么糟糕吗？为了缓解自己的压力，她一个人跑到了公园里，对着天空大声唱歌，她唱了一遍又一遍，直到唱累了才肯停下来休息，可正在她打算放弃的时候，一位白发老人走到了她的身边，说："你唱得真好，这是我听过的最动听的歌声。"小女孩受宠若惊，但正是因为这小小的赞美和鼓励，让她重拾信心，打消了放弃的念头，她更加勤奋、刻苦地练习，最终，她成了一位专业歌手，实现了自己的目标和理想。

成名之后，小女孩来到曾经遇见老人的地方，她一连等了好几天，都没有再见到老人的身影，这是她的遗憾，也是她的心结。直到多年后，

她才从别人的口中打探到，原来那位老人已经在几年前去世了。令她感到震惊的是,那位老人有听觉障碍,在十几年前就失去了听力,所以,老人并没有听到她的歌声。

“这是一个令人深思的故事,”孙天佑抛出了一个问句,“你知道为什么那位白发老人并没有听到小女孩的歌声，但却给予她那么大的褒奖吗？”

“我猜一定是他看到小女孩悲伤的神情,所以特地编造了一个善意的谎言安慰她,”孙天佐猜测道,“只是老人也没有想到,她善意的谎言会帮助小女孩重拾信心,甚至帮助小女孩实现了自己的梦想,真是太不可思议了。”

孙天佑想了想:“很多时候,赞美都是善意的,所以并不能算是谎言。所谓的谎言是指伪造现实,有目的性的欺骗他人,甚至给他人造成不利的影响。但是赞美从本质上来讲就不一样,它不会伤害他人,也不具有目的性,它只是一种与人沟通,让人感到愉悦的交流方式。”

“我明白了,”孙天佐道,“不就是赞美吗？从明天开始,我多去赞美他人,褒奖他人,争取让老师和同学们对我有一个好的印象。”

“其实赞美也没有你想象中那么简单,”孙天佑给孙天佐提了个醒,“赞美并不是张口胡诌,想怎么说就怎么说。在赞美的时候,还有几个注意事项呢,比如说要有根有据,也要讲究尺度……”

不要因为想要赞美他人，而刻意地编造谎言。要最大程度上避免无中生有，要保证你所说的每一句话都有根据和事实。赞美讲究真凭实据,而不是一味阿谀奉承,唯有真实的赞美,才具有意义。

卡耐基先生曾说:“如果你的赞美抱有某种目的性,那么将没有办法给别人带来快乐。”很好理解,当你的赞美和“目的”扯上了关系,那么为了完成目标,赞美会被无限放大,甚至变得浮夸,这种变了味的赞美只会让人心生反感,最终得不偿失。

“你说得有道理,如果因为赞美而赞美,那么赞美就会变味,变成阿谀奉承。”孙天佐道。

“没错，”孙天佑点点头，“除此之外，赞美还要注意细节，并且不要一成不变，要有所创新……”

很多人深知赞美的重要性，所以总是会称赞他人，比如常常把“你很优秀”“你很漂亮”等挂在嘴边，但是人们常常会忽略一个细节，那就是过于笼统的赞美很难令人信服。在赞美的时候，应该多注重细节，从细微处出发，以点到面，让你的赞美更有说服力。

虽然人人都喜欢被赞美，但假如一个人每天都接受同样的赞美，那么即使再动人的赞美，也会变得平淡无奇。因此，在赞美他人的同时，应尽可能地选取新颖的角度和词汇，抓住人们喜新厌旧的心理，用特别的赞美打开别人的心房。

只听孙天佑有感而发：“原来赞美还有这么多的学问，看来我要学习的东西还有很多，不过我相信，只要努力，可以克服任何的困难。在人际交往方面，我也一定会有所进步。”

没错，不要吝啬你的赞美，更不要为赞美而赞美，把赞美当成人际交往中不可或缺的一部分，欣赏他人、赞美他人。这样你会发现，生活中其实处处充满美好，只是你不曾发觉而已。

孙天佑有话要说◢

赞美就是送人玫瑰，手留余香

在日常交往当中，“赞美”必不可少，它不但可以表达你对对方的喜爱之意，更会增强对方的自信心和自尊心，让对方感到友善和满足，从而在最短的时间内，消除陌生感，缩短两个人之间的距离。

对于人际交往来说，赞美是一剂良药，学会了赞美的技巧，自然就会拥有好的人缘，特别是在第一次见面，或是在发生分歧的时候，适当的赞美可以化解两个人之间的尴尬，让交流变得更加愉悦。

做一个懂得赞美他人的青少年，把赞美当成最大的美德，不要总是

抓住别人的缺点不放。要知道,人人都有优点,要学会摒弃世俗的眼光,放下手中的放大镜,善待他人,就如同善待自己一样。

不要吝啬你的赞美,要知道,赞美如同送人玫瑰,手留余香,在你赞美他人的同时,你的气场也会发生改变,你不再盛气凌人,也不会有高傲的架子,你会变得平易近人,仿佛灵魂得到了升华。

而在现实生活中,很多人即使心地不坏,但是总会得理不饶人。有些人在说话的时候,不分场合,只会一味地挖苦别人,甚至以刻意贬低他人为乐,试想一下,如果你的身边有这样的人,你愿意和他做朋友吗?

答案显而易见,这种不顾其他人的想法,以自我为中心的人很难与人友善地相处。即使他做了好事,也会让人敬而远之。所以,应该尽可能避免与这样的人交往,与此同时,更要避免自己成为这样的人。

友好地对待他人,在他人获得成就的时候,不要心存质疑和嫉妒,要发自内心地赞美,你的赞美会使对方感到喜悦,同时,他人的喜悦也会感染到你,让你变得更加积极向上。

不要总是挑剔对方的不足,这个世界上不是没有美,而是缺少发现美的眼睛。多说一些鼓励的话语,简单的话语蕴含着深刻的情谊,很多时候,一句简单真诚的赞美胜过千言万语。

立起你的小耳朵

当天晚上,孙天佐早早地收拾好了书包,在书桌前正襟危坐,孙天佑手捧一杯热牛奶放在他的面前,对他说:“不要想太多,兵来将挡,水来土掩,毕竟不可预知的事情太多了,即使提前做好了安排,也不会事事完美。”

“这一点我知道,”孙天佐抹了抹手心的汗,看来他真的很紧张,“我只是在想,明天我要说些什么,我不太会和他人交流,我怕我的沉默会让他人感到尴尬,气氛越尴尬,我就会越紧张,这是一个恶性循环。”

“我了解，”孙天佑把书包里的书本一股脑地倒在床上，边整理边发表自己的见解，“其实很多时候，‘听’比‘说’更加重要，如果你不善于说，那么就学会倾听，做一个好的倾听者，也会获得他人的欣赏和尊敬。”

“听”比“说”更加重要？孙天佐还是头一次听到这样的理论，只见他质疑地皱起眉头，吐出了五个字：“我不太明白。”

“很好理解，”只听孙天佑滔滔不绝道，“有时，用心倾听一个人说话，更能表达你对对方的尊重。其实，作为一个诉说者，最怕的就是没有听众，所以，在他人说话的时候，你无须考虑你应该说什么，只要用心去倾听，就是尊重他人的表现。尊重是相互的，你表达了你对他人的尊重，他人自然也会尊重你。”

“听起来似乎很深奥，”孙天佐抿了一口牛奶，“如果只听不说的话，我想我可以做得很好，只要不让我说，我干什么都可以……”

“人又不是木头，不可能杵在那里一动不动，”孙天佑打断了孙天佐的话，“作为一个倾听者，要把尊重他人放在第一位，要学会肯定对方，接受对方，并且从对方的角度思考问题。这个道理看似简单，但做起来并没有想象中那么容易，其中有很多的细节值得注意，比如说，你要多一点用心，多一点耐心……”

一个好的倾听者，并不是坐在座椅上听对方说话那么简单，如果你的精神涣散，对别人的话左耳进右耳出，那么即使听的时间再长，也没有办法和诉说者产生共鸣，并且你的态度很容易引起对方的反感。

在倾听的时候，身体保持前倾，眼睛真诚地注视对方，做到排除一切个人和外在因素，全神贯注地倾听，全身心地投入到对方的语境中。跟着对方的思路展开思考，用心倾听，用心思考，并要擅于站在对方立场上想问题。

要发自内心地认真倾听，在诉说者抱怨或是诉苦的时候，不要表现出不耐烦，而是要心平气和、冷静地看待问题。如果你没有耐心，那么即使你不说，你的情绪也会表现在脸上，你的一言一行会给诉说者带来困扰。

需要全本请访问 www.ertongbook.com