

<<学会自己长大>>

图书基本信息

书名：<<学会自己长大>>

13位ISBN编号：9787511228086

10位ISBN编号：7511228089

出版时间：2012-8

出版时间：光明日报出版社

作者：和云峰

页数：208

字数：185000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<学会自己长大>>

### 内容概要

走吧，走吧，人总要学会自己长大。  
任何人都不能代替你成长，你的人生需要被你自己掌控。  
这是一本关于成长的书，涉及青少年成长过程中无法避开的七类问题：自我问题、学习问题、情绪问题、行为问题、人际关系问题、情感问题和目标生涯规划问题，是北大博士和云峰老师为青少年量身打造的青春自助手册。

书中没有倚老卖老的姿态，没有千篇一律的说教，完全是平等而真诚的态度，充满着机智诙谐的幽默。  
如果阅读时，书中的一些言语打动了你，一些文字启发了你，那么这些都仅仅是一个开始，最重要的是你要把这些知识运用到你的生命中去。  
再好的方法也需要你的执行，每天学习一点点，每天改变一点点，坚持下去，一年后，变化超乎你的想象！

相信在这本书中你能找到解决问题的方法，帮你顺利度过美好而富有挑战的青春期。

## <<学会自己长大>>

### 作者简介

和云峰

北京大学博士，大聪教育研究院院长。

多年来，他身体力行传播教育，是情商提升、心态修炼、时间管理、学习方法和个人品牌方面的新锐实践家。

目前专注于青少年成长和幸福家庭打造，是国内青少年“领袖成长”、“家庭文化基因”研究学者。已在全国数百所中学做过数千场学习方法、心态磨练、行为教育专题以及幸福家庭教育的讲座。

## &lt;&lt;学会自己长大&gt;&gt;

## 书籍目录

序 力量就在你身上

第一章 停下来，重新认识你自己

成长的路上，最难明白、最难看透的就是自我问题。

你很容易看到别人的问题，却看不清自己的；你常常羡慕别人的优点和成绩，唯独忽略了自己的。也许你还困扰在自身的缺陷中，迷茫在别人的眼光中；也许你还在模仿着别人，在别人的声音中徘徊……停下！

从现在开始，聆听一下自己内心的声音，也许，你会发现不一样的一面。

第一节 谁动摇了你的心——坚定真实的自己

【对话和博士】我真的不行吗

你在意什么

什么影响了你

你身上贴着什么标签

外界的标签并不能阻止你变得强大

第二节 其实你不用自卑——正确评价自己

【对话和博士】自卑让我错过了重点大学

你用什么方式看问题

自卑的背后是什么

神秘的“ABC”理论

塑造积极的自己

第三节 成绩代表一切吗——找到自己的价值

【对话和博士】学习好就了不起了吗

如何看待成绩

你的价值是什么

寻找你的优势

第二章 学习是成长中绕不过的坎儿

学习是我们成长过程中的头等大事，成绩几乎是我们每天为之奋斗的终极目标。

在家长和老师的“殷殷教诲”中，我们“被充实”地度过了每一天。

然而，我们多数是“痛并不快乐着”，各种各样的学习问题让我们头疼，我们焦急而又无措。

学习可以快乐吗？

究竟有没有学习的捷径可循？

第一节 读书真的无用吗——学习观念

【对话和博士】读书的困惑

上学还有用吗

别被富豪的学历欺骗了

读书无用是谁的借口

观念错了，越努力越痛苦

学习是为了什么

通过头脑风暴寻找学习动力

第二节 大局已定，努力还有用吗——学习态度

【对话和博士】临考前的努力还有用吗

放弃的是什么

只要坚持就有希望

改变学习态度的七条建议

## <<学会自己长大>>

### 第三节 努力了，为何没有好成绩——学习方法

【对话和博士】付出那么多，却看不到收获

方向比努力更重要

学习方法的秘密

按部就班就是最快的学习法

提高成绩的六个绝招

### 第三章 糟糕的情绪，到底该拿你怎么办

有人说青春期的孩子容易冲动，难道真的如此吗？

人不是机器，人有着丰富的情感，出现负面情绪也是正常的，可是不加控制的负面情绪却是可怕的，原本简单的问题也可能变得复杂。

情绪化的背后隐藏着你不曾仔细想过的真相，情商将为你打开这扇“门”……

### 第一节 限制自己发挥的无形魔手——考试焦虑

【对话和博士】考试的魔障

你在害怕什么

“心想事成”的魔力

关键时刻掉链子的原因

关键时刻超常发挥的秘密

调整考试心态的六大方法

这些准备帮你赢得考试

### 第二节 你怎么可以比我更优秀——羡慕嫉妒恨

【对话和博士】迷失在嫉妒中的青春

揭开“魔鬼”的外衣

别人的优秀不妨碍你的成功

处理“嫉妒羡慕恨”的七大魔法

### 第四章 明知不对，可为什么总是管不住自己

总有些事情你并不想做，或者说你并不想变成这样，但你发现你实在控制不了自己的行为，比如做事拖拉、逆反叛逆、上网成瘾……太糟糕了，要如何应对这些行为？

也许，有人告诉你克服这些问题很难，甚至有人认为这是成长中必然的事情，其实，答案不是你想象的那样。

### 第一节 事到临头才想起，你还有多少时间——拖拉

【对话和博士】深陷拖拉的泥潭，我该怎么办

我们生活在拖拉的世界中

为何做事会拖拉

你的时间哪儿去了

时间管理六大原则

摆脱拖拉的十条魔法

### 第二节 看清脚下的路，不要南辕北辙——逆反

【对话和博士】全世界都和我“作对”

逆反不是你的专利

能否心怀感激

抑制冲动的五条建议

### 第三节 你看得清“虚拟世界”的自己吗——网络成瘾

【对话和博士】我是虚拟世界的“神”

网瘾背后的秘密

为何好的事情很难上“瘾”

走出“上瘾”的六条魔法

## <<学会自己长大>>

### 第五章 头疼的人际问题，该对谁说心里话

人生不是孤岛，成长的路上有同学、朋友、老师和亲人相伴。  
也许，独处是一种寂寞，可是与人相处却又是一种困惑：到底该以何种方式与同学、朋友相处？  
到底该如何认识老师？  
家本是温暖的港湾，为何有时成为你痛苦的根源？  
你是否因处理不好人际问题而焦虑？  
如何突破人际相处的“囚牢”呢？

#### 第一节 莫做没水喝的和尚——同伴关系

【对话和博士】我还要维持这种虚伪的关系吗  
错位的同学关系  
不想失去却又不得不忍受  
你需要什么样的朋友  
三个和尚真的没水喝吗  
向“大雁”学习

#### 第二节 老师你是伯乐还是“敌人”——师生关系

【对话和博士】学生与老师的“战斗”  
你没有想过的另一面  
即使有“伯乐”，你也得是“千里马”  
和谐师生关系的六条建议

#### 第三节 家，如何成为避风的港湾——亲子关系

【对话和博士】为何家会伤人  
我想有个家  
你了解自己的父母吗  
爱可以重来

### 第六章 青涩的恋情，想躲却躲不开

成长的过程，离不开异性的相处，多彩的青春也正是有了男生和女生才显得绚烂。  
男生喜欢得到女生的关注，女生又何尝不希望抓住男生的眼球？  
但为何爱她/他却成了彼此的伤害？  
男生、女生到底该如何相处？  
青涩的恋情就是上帝的禁区吗？

#### 第一节 莫名的就是喜欢你——青涩恋情

【对话和博士】莫名的悸动  
青春期你需要知道的事  
性意识是这样发展的  
这并不是“早恋”  
你要明白的“情”和“事”  
喜欢也可以成为动力

#### 第二节 爱你还是伤害你——爱的困惑

【对话和博士】她是怀着孕完成高考的  
当“爱”成了伤害  
“空虚”不是借口，“潮流”不是理由  
爱的另一面也是爱

### 第七章 面对未来，给自己一个梦想

儿时我们都曾有梦想，可随着年龄的增长，梦却变远了，甚至我们不敢再做梦。  
未来不是梦，可是连梦都没有的未来会是什么样？

## <<学会自己长大>>

你可曾写出过自己的梦想？

你还愿再带着梦想上路吗？

一艘没有航行目标的船，任何方向的风都是逆风，你的船会驶向哪里？

一个明晰自己前行方向的人，自然会想方设法找到前进的道路。

请记住丘吉尔的名言：“我没有路，但我知道前进的方向。

”

### 第一节 莫让自己蒙着眼睛走

【对话和博士】遗失的梦想，迷茫的目标

你知道自己要什么吗

梦想不是直线

寻找梦想的精灵法则

书写的力量

### 第二节 莫让自己陷入选择的误区

【对话和博士】我的前途谁做主

没有选择，还是选择太多

放弃是一种智慧

变通，让你的梦想更现实

选择成就明天

### 第三节 学会自己长大

【对话和博士】梦想并不遥远

改变别人不如改变自己

别为自己设限

知道还要做到

习惯帮你实现梦想

附录 优秀学习方法五篇

如何预习

如何做题

如何考试

如何分析试卷

提高成绩的万能方法

## &lt;&lt;学会自己长大&gt;&gt;

## 章节摘录

走出“上瘾”的六条魔法网络、游戏说白了都是你的寄托物，这些都是你无力面对问题时用来逃避的“蜗牛壳”，逃避解决不了任何问题。

为了解决这类问题，我给你分享几个方向、几点建议。

魔法一：做事竭尽全力，不要把“我已经尽力”、“我已经努力”作为借口。在我的讲座和讲课中，我一直在分享一个观念：不要把努力、尽力作为借口，你要竭尽全力！请看下面的故事。

在美国西雅图的一所著名教堂里，有一位德高望重的牧师——戴尔·泰勒。

有一天，他给学生们讲了下面的故事：有一年冬天，猎人带着猎狗去打猎。

猎人一枪击中了一只兔子的后腿，受伤的兔子拼命地逃生，猎狗在后面穷追不舍。

可是追了一阵子，兔子跑得越来越远，猎狗知道实在追不上了，只好悻悻地回到猎人身边。

猎人气急败坏地说：“你真没用，连一只受伤的兔子都追不到。”

猎狗听了很不服气地辩解道：“我已经尽力而为了呀！”

兔子带着枪伤成功逃生回家后，兄弟们都围过来惊讶地问它：“那只猎狗很凶呀，你又带了伤，是怎么甩掉它的呢？”

兔子说：“它是尽力而为，我是竭尽全力呀！”

它没追上我，最多挨一顿骂，而我若不竭尽全力地跑，可就没命了呀！”

泰勒牧师讲完故事之后，又向全班郑重其事地承诺：谁要是能背出《圣经·马太福音》中第五章到第七章的全部内容，他就邀请谁去西雅图的“太空针”高塔餐厅参加免费聚餐会。

《圣经·马太福音》中第五章到第七章的全部内容有几万字，而且不押韵，很多人都浅尝辄止，望而却步了。

几天后，班上一个11岁的男孩，胸有成竹地站在泰勒牧师的面前，从头到尾按要求背了下来，竟然一字不落，没出一点差错。

到了最后，简直成了声情并茂地朗诵。

泰勒牧师比别人更清楚，就是在成年的信徒中，能背诵这些篇幅的人也是非常罕见的，何况是一个孩子。

泰勒牧师在赞叹男孩那惊人记忆力的同时，不禁好奇地问：“你如何能背下这么长的文字呢？”

男孩不假思索地回答：“我竭尽全力。”

16年后，那个男孩成了世界著名软件公司的老板。

他就是比尔·盖茨。

每个人都有自己的潜力，但很多同学不敢相信自己的潜力。

当然，这个潜力不一定是在学习上，你总有个方面是优秀的。

正如心理学家所指出的，一般人的潜能只开发了2%~8%左右，像爱因斯坦那样伟大的科学家，也只开发了12%左右。

一个人如果开发了50%的潜能，就可以背诵400本书，可以学完十几所大学的课程，还可以掌握20多种不同国家的语言。

这就是说，我们还有90%以上的潜能处于沉睡状态。

谁要想创造奇迹，仅仅做到尽力而为还不够，必须竭尽全力才行。

魔法二：不要幻想自己失败之后有父母帮你解决一切，要把自己想象成一个“孤儿”。很矛盾吧？

我建议你多跟父母交流，可怎么又让你把自己想象成孤儿呢？

前文我提到了依赖，你为什么会如此轻易地原谅自己的错误，为什么那样容易放弃，最主要的原因就是父母给予了你一切。

你知道你是他们的孩子，他们不会不管你，无论怎样，他们还是会帮你。

不要有这种想法，这是对自己的不负责任，更是对父母的不负责任。



## &lt;&lt;学会自己长大&gt;&gt;

和父母交流是为了让你们彼此能够更加了解，感受到家庭的温暖，让你知道自己并不孤独；让你把自己想象成“孤儿”，是希望你在遇到问题和解决问题时，不要总给自己找退路，不要总是想让别人帮你解决问题，而是要让自己去体验，去尝试。

体验过的东西才会有更深的记忆。

魔法三：学会延迟享受，不一定自愿自觉，但一定要坚忍不拔。

我们做事情分两种状态：一种是自愿自觉去做；另一种是尽管艰难却不得不去做，坚忍不拔地去做。

肚子饿了你会去吃饭，困了累了你会去睡觉，快乐的地方只要有机会你会去寻找，比如网吧、游戏厅或电影院，这些都是自愿的事情。

每个人都会去追求快乐，可是过于享受又会让你丧失前进的动力，无法实现自己的梦想。

如果爬一座小山，可以用散步的心情一边欣赏风景一边向上攀爬，不需要付出太多的努力；但如果要爬上泰山或黄山，即使非常自愿自觉地去爬，也会爬得你气喘吁吁，汗流浹背，尽管景色很美，有的人还是会中途放弃；如果要爬珠穆朗玛峰，那就绝对不仅仅是自愿自觉的问题了，这需要付出所有的精力、体力和耐力，需要有坚忍不拔的意志和面对绝境的决心，还要作好付出自己生命的准备。

很多有成就的人，也许开始是出于兴趣爱好自愿去做，但后来他们之所以能取得成就，并不是仅凭兴趣就可以的，到了后来都是坚忍不拔的勇气和意志开始越来越占上风，自己对自己的承诺，别人对自己的期待，使得他们不得不努力前进，不断突破自己的局限。

一位游泳奥运冠军接受采访时说：“你知道我身上有多少伤痕吗？”

没有哪一个运动员的身上是没有伤痕的。

小时候只是因为喜欢游泳，但后来整整十年就是为了奥运会的那一时刻。

“与其羡慕别人，逃避问题，还不如自己延迟享受，学会坚持。

现在还不是你流泪的时候，你的感动和泪水是留给成功的那一时刻的。

魔法四：不要动不动就挂起QQ。

每次讲座结束总有成百号人加我qq，现在我的好多qq号都爆满了。

我发现一个现象，大概有30%~40%的同学都有用手机挂qq的习惯，而且都是在上课的时候。

有同学告诉我，我只是挂着不聊天。

但是我知道你总会时不时看看，有时候不是你自愿而是你下意识的习惯。

一旦你遇到问题时，你的逃避心性会让你直接开始聊天。

更要命的是，聊天一定会分散注意力。

我对很多同学说，凡是上课的时候和我聊天，我一概不会回复。

魔法五：不要盲从。

别人学习我也学习，别人玩我也玩，别人上网我也上网，别人打游戏我也打游戏……跟随别人是为了不落伍吗？

你有没有想过，如果你不假思索地追随着别人，那是在浪费自己的精力、时间和生命。

我知道很多同学在模仿别的同学，结果人家进步了，他们却始终在原地踏步！

希望大家能在做事情之前，冷静思考一下其中的意义。

一个电视片描述了一群黄羊被头羊领着走进冰雪覆盖着的雪窟窿，结果所有的羊都冻死、饿死在里面。

我当时还想，动物真笨，看到前面掉下去了，后面的停下来不就行了吗？

现在我发现，人其实并不比动物更聪明。

在这件事情上，黄羊们犯了三个明显的错误：第一是盲目信任前面的领头羊；第二是明明看到危险还跟过去；第三是看到有更好的路却没果断改变方向。

这件事给我们的启示就是：第一，在生活和工作中，首先要选对领导。

如果我们追随别人，一定要确定被追随者是值得信赖的，否则就会陷入困境。

其次是当我们发现领导有错误时，一定要及时提醒，防止错误重复发生，不能盲目跟从。

最后是我们一定要保持自己独立的判断。

当你想走自己的路时，不要因为别人或者碍于面子放弃自己的主见和追求。

一定要坚持自己，即使错了也无怨无悔。

## &lt;&lt;学会自己长大&gt;&gt;

其实我们每天都在追随无数的东西：别人上大学，我们也上大学；别人出国，我们也出国；别人学电脑，我们也学电脑；别人学英语，我们也学英语；别人喝可乐，我们也喝可乐……记住，在这个趣味不断变化、各种潮流涌动的时代，你在迈出自己的脚步之前，要先提醒自己一下：不要盲从！

魔法六：多和优秀的同学或朋友交流，学习他们身上的优点。

多和朋友交流并不是让你把时间都花在网络上，而是让你多与志同道合的朋友相处，他们会给你很多启发，尤其是和优秀的同学或朋友相处会使你受益良多：可以学习他们身上优秀的地方，可以互相监督、互相鼓励、互相进步。

当“爱”成了伤害喜欢一个人是莫名其妙的事，你不知道何时何地就遇到那个人，然后莫名其妙地就喜欢上了。

这是你无法阻止的，人是情绪化的动物，越是用理智去克制这种喜欢，越是感到难受。

我听过很多同学说：“我就是喜欢他，我无时无刻不想和他在一起！”

离开了他我会痛不欲生，觉得人生没有意思了。

“真的吗？”

你无法控制的不是你心中的“爱”，而是过分的依赖感！

这是一种寄生心理。

其实，离开了他你真的就无法生存了吗？

你可能没有仔细审视过自己的内心，你想要的不是爱，而是需要。

这是很奇怪的事情，你只是寻思着获得别人的爱，却没有精力或者没有想过给予别人爱。

我遇到过这样的女孩，她交过好几个男朋友。

与每个男朋友交往时，她都觉得自己很喜欢对方，无时无刻不想见到他，每次分手又都是哭得天昏地暗的，仿佛要死掉一样。

可是，没过多久，她又欢天喜地起来，觉得又遇到了新的白马王子，变化之快如同川剧变脸。

其实，她需要的根本不是爱情，而是有人可依赖的满足感。

对于感情，很多同学弄不清到底是无法控制自己的情感还是无法割舍那份依赖，但无论如何，这些东西都不是真正的“爱情”。

要知道，要想获得别人真正的爱，至少你要成为值得别人爱的人。

请看下面的例子。

和博士：我上高二了，现在我很矛盾。

原来我在班上排前三名，后来我喜欢上了班里的一个男生。

我们无法克制地喜欢彼此，只想两个人无忧无虑地待在一块儿。

我不喜欢别的女生跟他说话，也不喜欢他主动跟某个女同学交谈。

每当上课学习时，总是想知道他在做什么，我没法子集中注意力学习，我的学习成绩一落千丈。

我知道这是不对的，可是跟他在一块儿真的很快乐、很幸福。

每当他要我陪他时，我又不会拒绝。

就这样关注他、喜欢他，可是我的成绩却越来越差，我该怎么办？

有些同学很自私，总从自己的角度出发，比如，下课要求对方陪着，放学要一起聊天，想抱着对方，希望对方总和自己在一起。

总之，对方如果不出现在自己跟前，就有些不爽，满脑子尽是对方要满足自己才可以。

而有些女孩，满脑子都是“自我牺牲”的想法，觉得爱一个人就要为他奉献自己的所有，学习成绩下降不说，最惨的是献出了自己宝贵的身体，到了最后却总是分手。

这样的牺牲根本就不是爱，或者说你想用这些做法去证明你很爱他吗？

难道只有这么做才能让你觉得自己是爱他的？

有个很有意思的事实，在中学阶段谈恋爱，最后成功牵手步入婚姻殿堂的很少，基本上进入大学便分手了，抑或到了大学又发现对方并非自己喜欢的类型了。

更多同学则是因为这“该死的爱”弄得自己学习成绩下降都没考上大学，或者读了很一般的学校，影响了未来的发展。

## &lt;&lt;学会自己长大&gt;&gt;

我之所以说得这么沉重，是我遇见过太多这样的例子，原本学习成绩名列前茅的男生女生，结果落榜或者进入三流本科，感情也是一波三折，最后多以分手“杯具”收场。

当爱变成了一种沉甸甸的负担，当爱变成了一种伤害，你还愿意爱吗？

说实话，你们是否知道什么是爱，难道仅仅是为了排解学习、生活、家庭带来的压力和孤独吗？

我比较喜欢给“爱”这样定义：促进自我和他人心智成熟，具有一种自我完善的意愿。

真正的爱，是爱自己，也爱他人。

“空虚”不是借口，“潮流”不是理由在现代社会，关于性，这已经不是多么害羞、多么难以启齿的事情了。

当你进入青春期，你就需要了解这些知识，尤其是关于自己生理和心理的知识。

这本书并非大而全的百科全书，你可以借阅这方面的书籍看看。

在这里，我只向你介绍几个关于性的误区。

误区一：成为男女朋友就要发生性关系。

假如他认为你们已经是男女朋友了，便可以突破最后的底线发生关系，并来诱惑你或者逼迫你时，你要慎重了，因为这份感情已经在亮红灯了。

他在意的或许并非你们的感情，因为他并没有为你考虑。

在情感中，我们也需要坚持自己的看法，要有自己的底线，并且要能很好地坚守自己的底线。

误区二：性冲动是人的本能反应，是生理需要，这很难控制。

有很多同学告诉我，恋爱期的人很容易拥抱、接吻，一旦拥抱、接吻就没法子克制自己，总想做更多的事情，一切发生得那么自然，真的难以控制。

甚至，有同学告诉我，人也是动物，也有动物的本能，所有的反应都是正常的，有些情况就是自然而然发生的。

但我想99.9%的有责任感的成年人都不赞同中学生发生性行为。

冲动不是理由。

你完全有能力克制自己，保持理性。

我遇到过很多这样的同学，他们对感情很神圣，两个人在一起没有接过吻，更没有什么爱抚的举动，心中连想都没想过，因为他们觉得那是一种亵渎，有的只是关怀、支持和鼓励。

误区三：性行为只要做好安全措施没什么大不了的。

有些人认为采取了正确的避孕措施就是安全的。

在中学生的性行为中，把没有怀孕当做底线，这是很可怕的事情。

如果你自己都不爱惜自己的身体，那还有谁会爱惜呢？

一旦怀孕或者感染疾病，那都不是你能承受得起的，等到那时再后悔，就一切都晚了。

误区四：既然已经发生一次了，那以后还有什么大不了的。

做一次是做，做多次也是做，既然已经做了一次，还会在意以后的行为吗？

有不少同学有这样的想法，既然已经发生了一次，对于后来的事情就不再在意了，甚至自己也沦陷进去了。

孙云晓老师在《藏在书包里的玫瑰》一书中，历历的故事，会给你一些启发：历历在上高一时，与一个男同学一起到澳大利亚参加自费交流项目，她举目无亲时与这个男孩日渐亲密，最后发生了性关系。

采访者问她：“发生性行为对你最大的影响是什么？”

“这位今天的大学生回答说：“这件事对我的爱情观、婚姻观产生了很大的影响，让我对爱情产生了很大的怀疑，我不知道这个世界上到底有没有爱情。

高三时，大家看我很正常，表面上一直在笑，学习也很好，但是没有一个人知道我内心的挣扎以及自暴自弃的想法。

高考后，空闲时我会想：反正都已经发生过性行为了，再做什么无所谓，随便交几个男朋友也无所谓。

直到碰到现在的男朋友，我的看法才发生了改变。

“人很矛盾，可以为一个底线坚守数年，可是一旦这个底线松动一次，那就彻底崩溃了。

<<学会自己长大>>

记住：当你犯了一次错，就莫让错误再犯！  
&hellip;&hellip;

## <<学会自己长大>>

### 媒体关注与评论

书店里总是摆满写给青少年看的书，随手翻阅时，那些书总免不了居高临下的姿态，充满着说教，而且还有点倚老卖老。

而和博士的这一本则不同，他和你探讨自我、学业、情感、梦想等话题时，完全是平等而真诚的，而且充满着机智的幽默。

——北京大学教授、博士生导师 邵维忠翻看这本书时，我惊讶地发现原来有那么多人和我有一样的困扰。

面对问题时，我们都曾困惑无助，原来不是我一个人孤军奋战。

这是一本写进我心坎的书，面对未来，也许我还会困惑、踌躇，但我知道我必须努力前行！

——博雅领袖修炼营第9期学员、高一学生 孙坚我将这本书推荐给了我那正念中学的女儿，在她成长的路上，能够遇见这样一本书，是一件很幸运的事，愿它伴女儿度过美好而富有挑战的青春期。

——博雅领袖修炼营第10期学员家长 朱女士云峰师兄这本书，是一本足以启发广大中学生无限可能的自我成长手册。

阅读它你将发现：何时起步都不算太晚，出现问题也并不可怕，关键是，你是否能吸取教训进而改变自己。

毕竟我们也曾这样跌跌撞撞一路走来，经历了，你就成长了！

——北京大学心理学系大四学生 陈娜

## <<学会自己长大>>

### 编辑推荐

北大博士为青少年量身打造的青春自助手册（关于学业、情感、青春与梦想）献给那些在成长中感到困惑无助又不肯屈服的青少年，温暖你那颗正疼痛的心！

北大、清华、南开等名校教授鼎力推荐，希望你能更早读到的一本书。

北京大学新闻与传播学院教授陈刚、清华大学党委副书记邓卫、南开大学国际法教授张勇等一致认可和肯定的青春成长读本。

家有儿女必备秘籍，父母送给孩子最好的成人礼直击孩子成长过程中的种种问题，让孩子在问题中成长和蜕变！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>