

学会自己发光



[学会自己发光 下载链接1](#)

著者:和云峰

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2015-6

装帧:平装

isbn:9787550248953

没有人能代替你成长，与众不同的背后，往往都是强大的内心、无比寂寞的勤奋。你渴

望成长为理想中的样子，憧憬美好未来，就不应该让学习、自我认知、情绪、目标规划、执行等问题满满地撑张身心。

本书是《学会自己长大》姊妹篇，送给那些害怕直视内心又渴望爆发强大力量的青少年。和云峰老师从当下青少年的心理特征出发，依托多年一线教育经验和创新方法，来引导青少年树立伟大的理想，追逐人生的梦想，探索自己的思想，内心充满着爱和希望而奋斗下去。插画触动内心，言语温和真诚。

希望你在合上这本书时，像理想中的自己那样去行动，发光的就是你自己！

作者介绍：

和云峰

独立学者，毕业于北京大学，被称为“梦想村”村长。慧聚成长（北京）教育科技有限公司创始人。致力于成长研究，希望帮助青少年提升思维认知、价值观念等软实力方面的能力，著有畅销书《学会自己长大》《发现我的学习模式》《高中三年，我的奋斗我的梦》。同时也致力于做一名梦想天使投资人。

目录: 序 让青春有些光芒

Part 1 让理想的光，照进成长的路

有人说今天的青少年没有理想，这真的是事实吗？其实，每个人都有理想，只是很多人把理想平淡化，没有正视自己的理想。理想是我们成长路上最大的力量，无论这个世界有多少黑暗和死角，但只要有理想的光，它就会亮起来！当有了理想时，我们便点亮了自己，散发出光和热！

分不清理想和梦想

其实这两类人最需要理想

每个人都是带着使命来到世上的

责任是做好一件事的驱动力

为自己的选择负起责任

不要忽视同伴的力量

你不了解的“有志者事竟成”

以最高目标为原则，让我们做出正确选择

为理想而追求卓越

读后感：写写你的理想

Part 2 梦想还是要有的，万一实现了呢

青春的我们怀着各种梦，渴望着未来的美好，但却常常遭受现实的打击。成长交织着酸甜苦辣，而追求优秀更是充满艰辛。其实，梦想和现实之间不全是失望，还有很多，没有竭尽全力地尝试又怎么知道没有机会？挂在嘴上的梦想没有价值，铭刻在心中，不断实践的梦想才更现实。无论如何，给自己梦想一个机会，虽然那句话很土：梦想还是要有的，万一实现了呢！

没有梦怎么叫青春

我们一直误解的梦想

我没有梦想怎么办

对学习不感兴趣怎么办

拆掉阻碍梦想的墙

你是少数幸运儿吗

梦想还是要有的，万一实现了呢

互联网时代如何学习

有目标就不会迷茫

你在追求你厌恶的目标吗

我眼中的“命运”
梦想其实就在自己手中
真正的累是内心的迷茫和无知
伤不起的感情
我知道你能走出学习困境
世界上最珍贵的礼物
如何有效利用时间
别撕碎你对自己的信任
读后感：写写你的梦想

Part 3 用思想和原则为成长护航

互联网时代，太多的信息扑面而来，真假难辨，看似我们能知道的东西多了，但能判断的东西少了。我们的成长面临着更大的困难，学校一直在减负，可我们的负担却越来越重。有的人缺乏自己的原则，没有明辨的思维方式，没有自己的判断标准，走了成长的弯路。无论世界的声音有多少，我们要有自己的思想，用思想和原则为自己的成长护航

◦牛哄哄的未来从我们的想法开始
心态是一种重要力量
成功可以复制吗
“老师，这道题我不会”背后的思考
问题要落到点子上
别人的方法对你不一定管用
同样是刷题，为什么你刷不出成绩
我们与方法之间差的是主动和行动
任何事情，我们需要有自己的判断标准
不要成为外界信息的牺牲品
听多数人的意见，和少数人商量，自己做决定
不让自己输在心态上
痛苦背后的可怕逻辑
换个角度看问题，你的改变会很大
小心被“结果”害死
没什么是理所应当的
并不是能力越差越有完美主义倾向
我们真的是“千里马”吗
我们的竞争力是什么
读后感：写写你的思想

Part 4 在爱与希望中奋斗下去

每个人内心深处都有一个理想国度，有些人只是想象，有些人却为想象付出了自己的努力。也许现实很残酷，也许成长很艰难，但我们可以充满爱和希望，彼此伸手相互帮助，这条路就会好走。青春不是一种年龄，而是一种态度、一种生活，更是一种责任。我们希望青春能够向前一步，让爱和希望不断传递下去。

为什么我们缺失了创造力
未来有糟糕的可能，更有变美好的可能
你永远有超乎人们想象的一面
你能做到更多
从生活中找动力
奋斗还是妥协
选择当下和努力
越努力，越幸运
我们进入“改变”的时代
我想创建理想国度
“青春荟”，让你在残酷现实中有个温暖的家
希望，让青春多些精彩

读后感：写写你的青春

致谢辞

· · · · · (收起)

[学会自己发光](#) [下载链接1](#)

标签

好书，值得一读

成长

励志

青少年励志

我想读这本书

想读这本书

一代学人的精神存照

青少年

评论

“每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。那一段时光，付出了很多努力，忍受孤独和寂寞，不抱怨，不诉苦，日后说起时，连自己都能被感动。所谓的光辉岁月，并不是后来闪耀的日子，而是无人问津时我们对梦想的偏执。”

书的纸质非常好，图书附带插画，生动形象。这本书是关于青春，关于梦想、理想、思想，爱和希望的书。和云峰老师从当下青少年的心理特征出发，依托多年一线教育经验

和创新方法，来引导青少年树立伟大的理想，追逐人生的梦想，探索自己的思想，内心充满着爱和希望而奋斗下去。

[学会自己发光](#) [下载链接1](#)

书评

有人说青少年没有理想，这是事实吗？其实每个人都有理想，只是很多人把理想平淡化，没有正视自己的理想而已。理想是我们成长路上最大的力量，无论这个世界有多少黑暗和死角，只要有理想的光，它就会亮起来！有了理想，我们便点亮了自己，散发出光和热！

[学会自己发光](#) [下载链接1](#)