



青少年 成功训练14课

舒闻铭 编著

积极的人生态度和良好的人际关系，
是事业成功的催化剂。
记住！永远是你采取了多少行动让你更成功，
而不是你知道了多少。



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

青少年

成功训练 14 课

◎ 舒闻铭 编著

天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

青少年成功训练 14 课 / 舒闻铭编著. —天津: 天津教育出版社, 2005.1

ISBN 7-5309-4228-X

I. 青... II. 舒... III. 成功心理学—青少年读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 135767 号

青少年成功训练 14 课

出 版 人 肖占鹏

编 著 舒闻铭

选题策划 张纪欣

责任编辑 王艳超

装帧设计 张丽丽

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 迁安市鑫丰印刷有限公司

版 次 2005 年 1 月第 1 版

印 次 2005 年 1 月第 1 次印刷

规 格 32 开(850×1168 毫米)

字 数 142 千字

印 张 7.375

插 页 1

书 号 ISBN 7-5309-4228-X / C·3617

定 价 12.80 元

第1课 心态训练 / 001

第2课 创造思维训练 / 009

第3课 学习训练 / 020

第4课 自信心训练 / 065

第5课 信念训练 / 079

第6课 挫折训练 / 091

第7课 意志训练 / 104

第8课 情绪训练 / 117

第9课 情感训练 / 136

第10课 交往训练 / 147

第11课 性格训练 / 164

第12课 兴趣训练 / 182

第13课 心理健康训练 / 200

第14课 行动训练 / 216

参考文献 / 227

后记 / 228

第1课

心 态

练

成功法则

◆你的心态就是你的真正主人。

◆积极的心态是成功的起点

◆一种思想进入心中,就会盘踞生长。如果那是一颗消极的种子,就会生出消极的果实;如果那是一颗积极的种子,就会生出积极的果实。

◆成功人士的首要标志,在于他的心态。一个人如果心态积极,乐观地面对人生,乐观地接受挑战 and 应付麻烦事,那他就成功了一半。

◆心态是我们命运的控制塔,消极心态是失败、疾病与痛苦的源流,而积极心态是成功、健康、快乐的保证。

◆积极的心态是可以学到的,无论他原来的环境、气质与智力怎样。

◆我们的行为就是我们思想的真实写照，态度就像是大脑的一面镜子，它反映了我们的思想。

◆积极行为会导致积极思维，而积极思维会导致积极的心态。

◆积极心态者与消极心态者的不同是这样：积极者是答案的一部分，而消极者是问题的一部分；积极者经常想方设法来解决问题，而消极者老是找借口逃避问题。

◆积极分子计划去度假，他去了；消极分子计划去度假，但他把假期推迟到明年。积极分子决定发一封信给一位朋友，祝贺他取得了成就，他写了这封信；在同样的情况下，消极分子找一个借口推迟写这封信，结果这封信永远也写不出来。

故事引入

派蒂·威尔森在年幼时就被诊断出患有癫痫病。她的父亲吉姆·威尔森习惯每天晨跑。有一天，派蒂兴致勃勃地对父亲说：“我想每天跟您一起慢跑，但我担心中途会病情发作。”

她父亲回答说：“万一你发作，我也知道如何处理。我们明天就开始跑吧。”

于是十几岁的派蒂就这样与跑步结下了不解之缘，和父亲一起晨跑是她一天之中最快乐的时光。跑步期间，派蒂的病一次也没发作。经过几个礼拜之后，她向父亲表示了自己的心愿：“爸，我想打破女子长距离跑步的世界纪录。”

当时读高一的派蒂为自己立了一个长远的目标：“今年我要从橘县跑到旧金山（约640千米）；高二时，要到达俄勒冈州的波特兰（约2400千米）；高三时的目标在圣路易市（约3200千米）；高四则要向白宫前进（约4800千米）。

即使派蒂的身体状况与他人不同，她仍心态积极，满怀热情与理想。对她而言，癫痫只是偶尔给她带来不便的小毛病。她

没有因此消极畏缩,相反,她更珍惜自己现在拥有的。

高一时,派蒂穿着上面写着“我爱癫痫”的衬衫,一路跑到旧金山。她父亲陪她跑完了全程,而她做护士的母亲则开着车尾随在后,照料父女两人。

高二时,她身后的支持者换成了班上的同学。她们拿着巨幅海报为她加油打气,海报上写着:“派蒂,跑啊!”(这后来也成为她自传的书名)但在这段前往波特兰的路上,她扭伤了脚踝。医生劝告她立刻终止跑步:“你的脚踝必须上石膏,否则会造成永久的伤害。”“医生,你不了解,跑步不是我一时的兴趣,而是我一辈子的最爱。我跑步不单是为了自己,同时也是要向所有的人证明,身患疾病的人照样能跑马拉松。有什么方法能让我跑完这段路程?”医生表示可用黏合剂先将受损处接合,而不用上石膏。但他警告说,这样会起水泡,到时会疼痛难耐。派蒂二话没说便点头答应。

派蒂终于跑到了波特兰,俄勒冈州州长还陪她跑完最后1.6千米,一面写有红字的横幅早在终点等着她:“超级长跑女将派蒂·威尔森在17岁生日这天创造了辉煌的纪录。”

高中的最后一年,派蒂花了4个月的时间抵达华盛顿,并受到总统召见。她告诉总统:“我想让所有的人知道,癫痫病患者与一般人无异,能过正常的生活。”

是的,一个人只要保持积极的心态,就会战胜一切病魔和困难,积极投入到生活和工作中去。

解释与分析

本书中所讲的心态,是一个广泛的概念。一方面,它指人的心理状态;另一方面,它指人的态度。

心态是我们命运的控制塔,消极心态是失败、疾病与痛苦的源泉,而积极心态则是成功、健康和快乐的保证。

我们眼前的任何事实都不如我们对它所持有的态度那样重要,因为那会决定我们的成功或失败。你对某件事情思考的方式,可能在你有所行动之前,就已将你击垮。你被事实所征服,只因你以为自己会这样。因此,我们必须培养积极的心态。

积极心态的表现:

1.远大理想和明确的目标是积极心态的重要表现。没有远见的人只能看到眼前的琐事,个人的精力被这些琐事消耗掉。有远大理想的人则具有远见,远见使人站得高、看得远。可以说,人的远见有多广,他的世界就有多大。具有远见卓识的伟人,他的心中装着整个世界。另外,每个成功者还都有明确的自我发展目标,他们脚踏实地,坚韧不拔,不断地实现具体目标,不断地体验成功感,以激发内在的动力,直至达成伟大的目标。

2.坚定的自信心。具有积极心态的人能正确认识自己的能力和优势,把握适合自己的机遇,信心十足地实现它。有人说:"心存疑虑,就会失败;相信胜利,必定成功。相信自己能胜出的人,定会成就大事业;认为自己不能的人,一辈子将一事无成。"

心灵启示录

积极的心态是成功的起点

积极的心态是成功的起点。它能激发你的潜能,愉快地接受意想不到的任务和变化,宽容意想不到的冒犯,做好想做又不敢做的事,获得他人所企望的发展机遇,你自然也就会超越他人。而消极的思想压着你,你像一个要长途跋涉的人背着无用的沉重大包袱一样,看不到希望,也失掉许多垂手可得的机遇。

有一个建筑公司的老板,在工地上有意问他的两个员工:"你们终日在工地上干活,有什么感想?"一个工人看看眼前的

高楼兴奋地说：“啊，又一座高楼即将从我的手中诞生，我感到自豪！”另一个工人神情沮丧地说：“唉，每日每夜地重复这种劳动，我已厌烦透顶。”老板听后没说什么就走了。可以看出，这两个建筑工人，第一个的心态是积极的，另一个的心态是消极的。后来，在公司的裁员中，第一个工人被老板留下了，并获得提升，而第二个工人则被老板辞退了。

具有积极心态的人，他是乐观的、为人热情的、善于行动的人，同时，他们的思维也是积极的；具有积极心态的人，他们的心理是健康的，人际关系是和谐的，性格是随和的；具有积极心态的人，他们在事业上要比普通的人、消极的人容易获得成功。

看，面对金色的晚霞映红半边天的景致，有人叹息：“夕阳无限好，只是近黄昏。”也有人想到：“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”面对半杯可口饮料，有人遗憾地说：“可惜只有半杯了。”也有人庆幸地说：“尚好，还有半杯可饮。”不同的人对同一件事有不同的心情，不同的心情就会导致不同的结果。

在推销业，流传着这样一则故事，说明积极心态是多么重要。

有家做鞋子的公司，派了两位推销员到非洲去做市场调查，看看当地的居民有没有这方面的需求。不久，这两个推销员都将报告呈交总公司。其中一个说：“不行啊，这里根本就没有市场，因为这里的人根本不穿鞋子。”而另一位则说：“太棒啦，这里的市场大得很，因为居民多半还没有鞋子穿，只要我们能够刺激他们的需求，那么发展的潜力真是无可限量啊！”同样一个事实，却有完全不同的见解，因为前者是一个消极心态的人，而后者是一个积极心态的人。

拥有积极心态的是这样一些人：他们有必胜的信念，善于称赞别人，乐于助人，具有奉献精神；他们微笑常在，充满自信；他们能使别人感到自己的重要。

你不能控制他人,但你可以掌握自己;你不能选择容貌,但你可以展现笑容;你不能左右生活,但你可以改变心情。积极的心态不是与生俱来的,而是后来养成的,是人主动创造出来的,换一个角度看问题,心情也换个天地。

具体操作

• 自我暗示

消极的心态总使我灰心丧气,积极的心态往往使我大获全胜,因此,我一定要时时保持积极的心态。

• 通过训练剧进行训练

主题:笑容训练

每天对着镜子保持嘴角上翘10分钟,即保持微笑状态,从而通过改变外部行为来改变内心体验,增强自信心,培养积极向上的心态。

总结:积极的心态是成功的起点。良好的心态有助于注意力集中地学习,提高学习的效率,同时,又能在学习之余感受到生活的美好,有利于健全人格的形成。

• 学会逆向思维

人的心态是积极还是消极全在于人自身。面对半杯可口饮料,具有不同心态的人对它们的认识就不一样。原因在于有时人总是从单方面看问题,这很容易导致失误。正确的方法是,我们应该从正反两方面看问题,这样,我们会获胜。

• 学会接受,学会适应

学习接受,接受难以接受的东西;学会适应,适应一切社会环境。有一位著名企业家在他的办公桌上摆了一个恐龙骨架,以此鞭策自己要适应社会市场经济,若不然,就会像恐龙一样消亡。我们每个人都要学会适应,适应周围的人际关系,适应社会环境。

•辩证地看待生活

生活中，有甜蜜，就会有苦涩，如同这个世界既有好人，也有坏人。我们要以积极的心态对待生活和工作。一般来说，生活完全是痛苦的，这是人所不希望的；但生活全是幸福的，这也是不现实的。名人、伟人、政治家有他们辉煌、灿烂的一面，但也有他们的苦恼和不幸。因此，面对生活，我们应该充满乐观。当幸福来临时，我们不可忘乎所以；当不幸降临时，我们应该坚强，笑对世界，笑对人生。

•善于人际交往

良好的人际关系本身就会使一个人乐观愉快。孤僻的人，不善交往的人，他们不快乐，因为他们缺乏与人的沟通，不能理解和信任别人，他们缺少友谊。当他们有苦恼时，没处诉说，于是只好憋在心里，从而就会感到不快乐。

•学会爱他人

学会爱他人，积极去帮助他人，向他人展示你的信心，并把信心传给他人。有些自卑、孤僻的人，他们与乐观绝缘，因为他们时常处于一种封闭状态，他们不愿与别人交往，当然谈不上爱别人，去帮助别人。一个人若不愿与人交往，久而久之，别人也会越来越疏远你，这时，你就会孤独，就会感到不快乐。相反，你若时常主动去帮助他人，一方面能得到他人的感激和肯定；另一方面，也能体现自己的价值，别人也愿与你交往，这时，你就会感到自己是一个快乐的人。

•对人要宽容

在心理咨询时，常碰到这样一些来访者，他们说自己情绪总是不稳定，波动大，别人总喜欢与自己过不去，自己总在想办法对付这样的人。其实，在生活中，难免会磕磕碰碰，遇到这种事，人要宽容，学会大事化小，小事化了。俗话说，你敬人一尺，人敬你一丈。对于你的宽容，大多数人是会接受的，并愿与你同

行。你若不能容忍,而是千方百计地对付和报复,这样,一报还一报,永远没完没了,你也不会感到快乐。

注意 事项

影响人心态的,主要是人的认知,一个人要想拥有积极的心态,就要有积极的认知。中学生心态训练,首先要提高的是认知水平,可以通过心理剧表演的形式来改变认知,以培养积极的心态。

作 业

①通过本章的学习与训练,你认为自己平时在学习与生活中应该保持一种什么样的心态?为什么?

②当你的同学和朋友心态消极时,你应该如何去帮助他们?

③你如何与心态消极的人相处?

第2课

创造思维

训练

成功法则

◆名人之所以成名,就在于他们有超人的思维能力,他们能够在瞬间抓住事物的本质,并做出正确的决断。

◆凡是有创造经验的同志都知道,光靠形象思维和抽象思维不能创造,不能突破,要创造,要突破,就得有灵感。(钱学森)

◆教育的成功在于使每个人的能力和创造性都得到最充分的开发。求学的目的,不应只是求学问,而应该培养有知识、能独立思考的人。(杨振宁)

◆多思甚至沉思是灵感产生的一个必要条件,要让学生养成勤于思考的好习惯。

一个中学生的发明——压力水龙头

生活中常见的水龙头是扭动开关，用水时只要逆时针扭开即可，关闭时只要顺时针扭紧。这样，如果水塔无水时，人们扭开开关，可能就会忘记关闭，等有水时，如果人不在眼前，水就会到处流，既浪费资源，又给生活带来不便。这种现象在生活中经常遇到。要从根本上解决这个问题，我想还得从改造“水龙头”开始。

我见过高压暖瓶，顶盖转动，会显示红绿灯，红灯为关，绿灯为开，但开着时，如果不压顶盖，水就不会流出来。我想，如果把“扭动水龙头”改为“压力水龙头”，不就避免无人时水流出的现象了吗？

我利用旧的水龙头，根据高压暖瓶的原理，在爸爸的帮助下做实验：我把原开关变成一个弹簧压力开关。前面安装一个挡水的弹簧阀门，后面装一个压力开关，阀门与开关间连一个跷跷板似的铁片，用力一压开关，阀门弹起，水就自动流出。不压时，阀门会自动关闭，水就流不出来了。这样，人如果不在家，不压开关，水就永远流不出来，就减少了不必要的浪费。

这正是创造性思维的结果。创造性思维具有独创性、灵活性与流畅性，它是根据已有信息，从不同角度、不同方向思考问题，从多方面寻求多样性答案的一种开放性思维形式。

解释与分析

●什么是思维

思维是人类所独有的心理活动过程。它是帮助我们弄清问题、解决问题、做出决策或理解事物的心理活动；是寻求答案和理解事物的过程；是构成正常智力的一个组成部分。思维是智

力的核心。中学生对自己的认知和评价的能力随着年龄的增长而增长。他们在学习方式上逐步由感知事物的外部特征,发展到去伪存真、去粗取精,进而抓住事物的主要特征和本质;他们的思维方式也更多地从具体的形象思维发展到抽象的逻辑思维。思维把握的是一类事物的本质特征,它通过言语,也可以通过文字和行为来表述。

●什么是创造性思维

所谓创造性思维,是应用新的方案和程序创造出新的思维产品的思维活动。例如,作家创作了一部新的小说,艺术家创作了一幅艺术作品,发明家设计了一个新仪器等。创造性思维是人类思维的高级过程。在创造性思维中,原有的知识经验被进行了创造性的重新组合,并在头脑中产生了新的思想和形象。因此,真正的创造性思维是以思维过程及其新颖性和独创性为特征的。创造性思维与创造性活动是紧密联系的。实践是认识活动的基础,也是创造性思维的基础,没有丰富的社会实践做基础,任何富有创造性的思想或观念都无法产生。创造性思维又指导具体的创造性活动,没有新的思想或观念做指导,也不会有任何创造性的活动。

●创造性思维的要素

关于创造性思维的基本要素,有的学者提出以下观点:

1.积极的求异性:创造性思维是一种求异思维,这个特征贯穿于创造性活动的始终,是指在认识过程中关于发掘客观事物间的差异性,现象与本质的一致性,已有知识的局限性,对常见的现象和已有的权威理论持分析的、怀疑的、批判的态度,求异的实质在于创新。

2.敏锐的洞察力:不断地将观察到的事物和已知的知识或假说联系起来思考,分析其相似性、特异性、重复现象,发现其必然联系和本质特征。

3.创造性的想象:创造性思维自始至终伴随着创造性的想象。高度的抽象和准确的判断是思维深化的标志,创造性想象在新思维的形成过程中有重要作用。类比联想也是创造性想象的一种形式。

4.独特的知识结构:进行创造性思维,必须有良好的、合理的知识结构,包括扎实的基础知识、精深的专业知识、广泛的邻近学科的和科技发展新成就的知识。

5.活跃的灵感:灵感是一种综合性的心理现象,是创造性思维在和其他心理因素协同活动中,人脑以最优越的功能,加工处理信息的最佳心理状态。

6.新颖的表述:创造性思维的成果在表述上必然表现出新颖性:一是要提出一套新的概念、范畴、原理;二是要形成表现新的思维形式的结构体系;三是要运用准确、鲜明、生动的语言和文字,赋予表述以优美的形式等。

心灵启示录

像成功者那样创造性思维

有不同的思维方式就会有不同的人生。日常生活中,我们经常会看到这样的现象,同样是下岗,有的人认为是一次机遇,即使身无分文,也能白手起家,不屈不挠,也有的人从此一蹶不振,依靠补助维持生计;同样是大学生,有的人在基层一跃而起,有所作为,也有的人一辈子默默无闻。决定人生命运的并不是权力、金钱、文凭,而是我们的思维,尤其是我们的创造性思维。

中学生处于青少年时期,他们的任务就是学习人类所创造和积累的科学文化知识。在这样一个基础教育阶段,就学生整体而言,他们的思维活动在性质上是属于再现性思维。这就是

说,他们的思维在总体上是再现着前人或成人的思维过程和思维结果。这种思维过程和思维结果对学生来说是未知的、未有的,而对前人或成人来讲则是已知的、已有的,因而从严格意义上说它不具有新颖性和社会价值,不属于创造性思维。

那么,学生是不是就没有创造性思维呢?不是的。在教学生学习知识的时候,假如一个学生是教师讲什么,他就被动地听什么、记什么,或者在解决问题时只会运用一般的、通常的方法来分析思考,我们认为这个学生的思维就是再现性的;假如一个学生在教师的启发下能够自觉地、独立地去思考、去探求、去发现,他所采用的思维方法和所得的答案或结论虽未能超越前人和成人,但相对于其他一般学生的思路 and 结果来说具有一定的新颖性和独特性,我们可以认为这个学生的思维是创造性的。在中学阶段,我们所说的培养学生的创造性思维,正是这种相对意义上的创造性思维或思维的创造性品质。学生在学习过程中如果具备了这样创造性的品质,那么长大后就会在自己的工作岗位上以这种创造性的思维来分析和解决问题,在自己所从事的研究领域里有所发现、有所发明和创造。

新世纪的人才素质包括思想素质、文化素质、身体素质和心理素质等方面。素质教育就其本质来讲还是要塑造学生的创新能力和创造性思维。但是在实际教学中我们不难发现,现在学生的创造性思维能力普遍弱,惰性很大。其惰性表现在:(1)遇到疑难,不爱独立思考,依赖性强;(2)听课只记老师讲的结论,不注意学习思路及方法;(3)概括事物本身的抽象思维能力差;(4)受习惯性思维影响,喜欢按照固定的思路考虑问题,思维灵活性差,应变能力弱;(5)正向、集中思维多,逆向、发散思维少;(6)偏激思维多,以感性代替理性,辩证思维少;(7)批判思维弱,不善于提问和大胆质疑。为此,应使学生养成推崇创新、追求创新和以创新为荣的习惯,具有强烈的“问题意识”