

 发展性心理教育丛书

中外故事 在心理课程中的应用

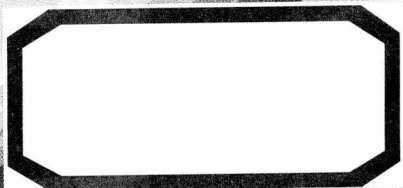
主 编◎ 黄喜珊
副主编◎ 张 霞

ZHONGWAI GUSHI
ZAI XINLI KECHENG ZHONG DE YINGYONG



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

 发展性心理教育丛书



中外故事 在心理课程中的应用

主 编◎ 黄喜珊
副主编◎ 张 霞

ZHONGWAI GUSHI
ZAI XINLI KECHENG ZHONG DE YINGYONG



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

中外故事在心理课程中的应用/黄喜珊主编;张霞副主编. —广州:暨南大学出版社, 2012. 7

(发展性心理教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0018 - 3

I. ①中… II. ①黄…②张… III. ①心理健康—健康教育—课程设计—研究—高等学校 IV. ①B844. 2 - 41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 218449 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 17. 625

字 数: 330 千

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次

定 价: 36.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

目录 contents

第一部分 生命教育 /1

一、主题介绍 /1

二、故事赏析 /4

故事赏析 1：让爱飞行 /4

故事赏析 2：听不见声音的巨人 /7

故事赏析 3：感恩之心 /12

故事赏析 4：带着好学和自信来到人间的天使 /15

故事赏析 5：我选择我未来 /20

三、教案设计范例 /24

教案设计范例 1：当挫折与我们相遇 /24

教学设计范例 2：超越自我 /27

教案设计范例 3：珍爱最宝贵的财富 /29

教案设计范例 4：感恩父母，学会沟通 /31

四、本主题拓展资料 /34

第二部分 情绪调节 /39

一、主题介绍 /39

二、故事赏析 /42

故事赏析 1：想办法永远比发怒要好 /42

故事赏析 2：永不绝望的艾柯卡 /47

故事赏析 3：我只看到我所有的，不看我所没有的 /50

故事赏析 4：善于模拟宣泄的林肯 /56

三、教案设计范例 /60

教案设计范例 1：甩掉消极情绪 /60

教案设计范例 2：每个人都有优缺点 /63

教案设计范例3：控制愤怒 /66

教案设计范例4：如何应对心理危机 /70

四、本主题拓展资料 /75

第三部分 人际交往 /79

一、主题介绍 /79

二、故事赏析 /84

故事赏析1：你与之交往的人决定你的未来 /84

故事赏析2：爱心的回报 /88

故事赏析3：学会用心去聆听 /91

故事赏析4：婉转地拒绝 /94

故事赏析5：成就李嘉诚的一道工夫茶 /99

故事赏析6：做心胸开阔的净友 /101

三、教案设计范例 /104

教案设计范例1：让我换双眼睛看看你 /104

教案设计范例2：人际交往中的合作与竞争 /107

教案设计范例3：感念父母恩，表达心中爱 /111

教案设计范例4：如何经营友谊 /114

四、本主题拓展资料 /118

第四部分 学习策略 /123

一、主题介绍 /123

二、故事赏析 /128

故事赏析1：庖丁解牛 /128

故事赏析2：天才 = 刻苦 + 执著 /131

故事赏析3：追求梦想 /134

故事赏析4：会学习的有心人 /138

故事赏析5：学习要趁“早” /142

故事赏析6：创造源自换位思考 /146

三、教案设计范例 /153

教案设计范例1：开启创造之门 /153

教案设计范例2：事半功倍的学习 /155

教学设计范例3：寻找快乐学习 /156

教学设计范例4：做时间的主人 /157

四、本主题拓展资料 /164

第五部分 自我意识 /170

一、主题介绍 /170

二、故事赏析 /171

故事赏析1：从乞讨者到世界著名集团创始人 /171

故事赏析2：金无足赤，人无完人 /175

故事赏析3：肯定自我，塑造自我 /178

故事赏析4：玩好自己的牌 /183

故事赏析5：只选一把椅子 /187

故事赏析6：超越自卑 /192

三、教案设计范例 /196

教案设计范例1：了解自我，认识自我 /196

教案设计范例2：肯定自我，塑造自我 /199

教案设计范例3：我能行 /201

教案设计范例4：做最好的自己 /205

四、本主题拓展资料 /208

第六部分 职业规划 /212

一、主题介绍 /212

二、故事赏析 /217

故事赏析1：认真做自己 /217

故事赏析2：学会“华丽地转身” /220

故事赏析3：没有人只靠从众而成功 /224

故事赏析4：走出人生的低谷 /229

故事赏析5：不服输的“小天王” /234

三、教案设计范例 /241

教案设计范例1：设计自己的职业生涯 /241

教案设计范例2：拍卖你的生涯 /248

教案设计范例3：自我定位，规划人生 /251

教案设计范例 4：画出我的生命线 /254

四、本主题拓展资料 /257

参考文献 /274

后 记 /278



一、主题介绍

1968年,美国学者杰·唐纳·华特士首次明确提出生命教育思想,并在美国加州创建阿南达村、阿南达学校,大力倡导和践行生命教育。截至1976年,美国已有1500所中小学开设了生命教育课程。至20世纪90年代,美国的中小学基本普及了生命教育课程。在日本,“余裕教育”是生命教育的重要内容之一。“余裕教育”倡导“热爱生命、选择坚强”,目的是让青少年通过“余裕教育”认识到生命的美好,尤其是在面对挫折时能够更加热爱生命、珍惜生命。2004年,党中央和国务院针对加强青少年思想道德建设作出了全面性战略部署,号召要把生命教育作为思想道德建设的重要载体,科学有效地实施生命教育活动,并将生命教育纳入全民素质教育的内容之中。《国家中长期教育改革和发展规划纲要》明确指出,要坚持文化知识学习与思想品德修养的统一,重视安全教育、生命教育,促进德育、智育、体育、美育的有机融合。

(一) 什么是生命教育

人的生命可以分为生物性生命、精神性生命和价值性生命三种主要的形态。生物性的生命形态是指人首先作为自然生理性的肉体生命而存在。这与自然界的众多生物一样。精神性生命形态主要是指人不但要思考如何活下来,还要思考如何生活得更更有质量。精神性生命形态说明人有高于动物的意识活动,有超越生物性生命的精神世界。最后是人的价值性生命,即每个人在一生中都要思考诸如“为何活着”的问题,对于生命意义发自内心的追问。

生命教育可分为狭义的生命教育和广义的生命教育。狭义的生命教育是

对生命本身的关注，以教育为手段，倡导对生命的认识、珍惜、尊重、爱护、享受和超越，是一种旨在提升生命质量、获得生命价值的教育活动。广义的生命教育是一种全人教育，包括关注生命、培养生存能力和提升生命价值，目的在于促进个体生理、心理、社会性等方面全面均衡的发展。面向中小学生的生命教育，主要是指通过传授给学生认识生命孕育和发展的知识，引导他们认识生命的价值，使他们对自己和他人的生命抱有珍惜和尊重态度，培养他们对社会及他人的爱心。

（二）生命教育的内容

黎建球（2001）认为，生命的意义可以从“知人”、“知物”、“知天”三方面进行概括。因此，生命教育也是一个多维度、多层次的体系。结合学校教育的特点和学生身心发展状况，可以从以下三个维度开展生命教育^①：

1. 人与自己

即“知己”。人活着要“做自己”，首先要触碰自己、发现自己、找回自己、接受自己、欣赏自己、挖掘自己，进而转化自己。其主要包含四大主题：认识自我、调适自我、发展自我和超越自我。

2. 人与他人

即“知人”。包括与他人和睦相处，关心弱势群体。其主要分为三个主题：我与同伴、我与师长、关心弱势群体。

3. 人与社会

即“知物”、“知天”。这部分内容也包含人与环境、人与宇宙，旨在教会学生关注自然和人文环境的可持续发展，寻求永恒价值和生命归宿等。其包括珍爱生命、保护环境和关爱人类等三大主题。

（三）开展生命教育的必要性

开展生命教育，既是青少年自身成长的要求，也是教育进步、社会发展以及国家强盛的体现和保证。

1. 开展生命教育有助于整体提升国民素质

青少年学生的生命质量关系着国家和民族的前途与命运。在中小学开展生命教育，不但能够提高中小学生的生存技能和生命质量，而且还有利于培养他们勇敢、坚强的品格，增强他们的应对能力。

^① 黎建球. 生命教育的哲学基础 [J]. 教育资料集刊, 2001 (26).

2. 社会发展呼唤生命教育

现代科技和信息技术飞速发展,为青少年学生获取信息和培养技能提供了宽广平台,但随之而来的消极因素也在一定程度上影响了青少年学生的道德观念和行为习惯,导致部分学生道德观念模糊与道德自律能力下降。校园伤害、意外事故等威胁青少年学生人身安全的事件不断上演,对青少年学生的身心健康造成了恶劣影响,必须引起广大教育工作者的重视。社会发展迫切需要培养青少年学生科学的生命观,为他们树立正确世界观、人生观和价值观奠定基础。

3. 开展生命教育是促进青少年学生身心健康成长的必要条件

在现代社会物质生活条件的催化下,青少年学生的生理成熟期明显提前,加上社会环境的复杂化,他们极易产生生理、心理和道德发展的不平衡现象。据北京心理危机研究与干预中心的调查分析,我国青少年学生自杀率近年来呈上升趋势,且有低龄化倾向。自杀已成为 15~34 岁人群的首位死因^①。近年来,北京、天津、武汉等地高校相继发生多起大学生自杀的惨烈事件。专家认为,青少年学生自杀的原因主要在于他们所面对的社会压力比较大,而他们在学校和家庭都缺乏必要的挫折教育和心理素质教育,这就造成了他们的心理素质不高,面对压力缺乏相应的应对能力。这与生命教育的缺失不无关系。要促进青少年学生的健康成长,生命教育必不可少。

4. 开展生命教育是现代学校教育发展的要求

长期以来,教育一直被“功利”所包围,生命教育已成当前教育的盲点。青少年学生对死亡缺乏最起码的了解和思考,不清楚死的真正含义,也不知道生的宝贵,因此自然不懂得珍爱自己的生命,更不知道尊重他人的生命。同时,学校现有课程教材中的生命教育内容比较单一,对学生生存能力的培养缺乏有效的操作性指导,对校内外丰富的生命教育资源缺乏系统有机的整合。因此,必须加快学校教育的改革,从生理、心理和伦理等方面对学生进行全面、系统、科学的生命教育,引导学生善待生命,帮助学生完善人格、健康成长^②。

^① 摘编自:汪文,刘尧飞.自杀已成为我国青少年人群首位死因.中国教育和科研计算机网[EB/OL],<http://www.eol.cn/article/20030908/3090522.shtml>.

^② 摘编自:黄文.从理念到行动:少先队实施生命教育的研究实践.中国青少年研究网[EB/OL],<http://www.cycs.org/Article.asp>.

二、故事赏析

故事赏析1：让爱飞行^①

【故事介绍】



图1-1 黄莉（1973—）（左二），将关爱传递下去的身残志坚者。

2008年5月12日，一场震惊世界的汶川大地震把黄莉埋在废墟下整整四天四夜。当救护车把她载到都江堰市人民医院后，由于伤情太重而被转到四川省人民医院，但她不得不接受一个残酷的现实——要保命就得截肢！她苦苦地哀求医生：“请你们救救我的腿，保住我的手，我还有一个10岁的儿子要供养，求求你们帮帮我……”可是医生和护士们除了默默流泪，什么也没说……手术过后黄莉一直在发高烧，但是她清楚地记得谁去看过她，朋友一直在她耳边说“活着就好”。由于伤情特别严重，5月21日她被转到广州市第一人民医院又做了四次大的手术，经过全力抢救病情终于稳定下来。

在之后漫长的治疗过程中，她渐渐地知道了这次地震的破坏力有多大。得知那么多人在这次地震中失去了生命，失去了家园，“活着就好”这句话让她有了更深的感触。正因为还活着，她可以看见她最爱的宝贝——儿子。也

^① 摘编自：“心启程”残疾人爱心服务站 [EB/OL], http://blog.sina.com.cn/s/blog_59bf76220100fq4v.html

正因为活着，她可以和家人团聚，共享天伦之乐。

有一次，她看见自己的残肢，忍不住悲观地说：“唉！我可怜的腿啊！老公，你不觉得我很可怜吗？”她老公安慰她说：“这算什么！有比你更短的人。”“是吗！什么人比我更短？”她追问道。“难道那些装在骨灰盒里的人不比你更短吗？”她老公答道。的确，在很多人看来，黄莉很可怜，但和那些在灾难中失去生命的人相比，她这些伤又算得了什么呢。在之后的康复期间，社会不同阶层的人都去看望她，并传达了一致的信息——关爱。主治医生对她的关心，护士对她的帮助，所有的一切让她从手术后的痛苦里很快地摆脱出来，高兴地迎接每一天。

在“5·12”汶川地震后的一年多的时间里，她接受了来自四面八方的精神和物质上的援助。之后的一次志愿者活动又让她感受到自己的价值：在广州治疗期间开通了生命热线，帮一些身体健康但心结打不开的人做心理辅导，取得了一些成效，这件事让她明白了应该怎样走今后的路。在广州志愿者协会成长服务队的帮助下，她有了自己的博客，开通了生命热线。当她回到四川后在还医院里创办了一个地震伤员互助的团队——“心启程”。她现在最大的心愿是通过“心启程”去帮助更多的残疾人摆脱残疾的阴影，实现人生的价值。

【知识点评】

知识点 1：生命的本质

生命是幸福生活的载体，失去了生命也就没有幸福可言；生命也是世界上最宝贵的财富，因为所有的财富都可以失而复得，而唯有生命只有一次，对于个体而言，生命就是他在宇宙中存在的时间流。保尔·柯察金说：“人最宝贵的东西是生命，生命对于我们只有一次。个人的生命应当这样度过：当他回首往事的时候，既不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。”“活着就好”这句话对于黄莉来说是多么宝贵。生命只有一次，活着是前提。

在现实生活中，有些人过分地看重目标的实现和过程的艰辛，而忽视了过程中的快乐和美好。这样的人在实现目标的过程中，一旦遇到重大挫折，往往认为死亡可以带来彻底的解脱，思维的僵化使他们把一时的挫折、困苦放大，把快乐、幸福缩小。而一旦死亡，曾有的快乐、梦想、温暖、关爱、亲情都将不复存在。生命对于每个人来说都是珍贵的，人的生命只有一次，把生命当做儿戏，就会死得轻于鸿毛，所以一定要珍惜生命，善待自己。

知识点 2：生命的意义

生命的意义是什么？这个古老的问题难倒了历史上不少伟大的思想家。至今也无人能够全面诠释，但在我们每个人的心中都有一把尺子，对生命质与量进行衡量。人的生命的意义在于能够“使人和人类社会的存在状态更趋完美”，在这个大目标之下，人的生命之意义包括三个层面：一是个人对自身生命的意义；二是个人对他人的意义；三是个人对社会的意义^①。

个人对自身生命的意义是生命意义内涵的重要组成部分。它指的是一个人对自身生命的存在和发展所具有的价值，体现在个人能够通过自己的活动满足自身生命存在和发展的需要。同时也包括个体能够作为受体接纳来自他人与社会物质和精神的施授，从而感受和体验到生命存在的快乐与意义。个体能够通过合理的途径和方式满足自身生存发展的需要，能够使自身生命存在的状态更趋完美，本身便是对社会进步所作出的贡献。

个人对他人的意义，亦即个人对他人的存在与发展具有的价值。个人的需要除了通过自身的活动来满足以外，还需要通过他人和社会的给予来满足；社会本身的需要也要通过所有社会成员的活动来满足。人与人、人与社会之间就是通过相互满足需要来体现自身存在与发展的价值的。集体主义作为社会主义价值观之一，充分体现了个人与他人、个人与社会之间必须通过相互满足来实现人生价值的理念。

一个社会，公民的社会责任感越强，社会就越进步，越文明，就越符合其成员的生存发展需要。个人在促进社会发展的同时，其自身的价值也在这个过程中得以实现。同时，社会的发展进步也会反过来更充分地满足个人的需要。另外，社会的责任和义务就是不断提供条件来满足个体的需要。满足个体的需要是社会发展的终极目的，离开人的需要来谈社会发展，就会陷入为发展而发展的怪圈，这种发展是没有意义的。因此，社会的发展必须体现以人为本的理念。

知识点 3：爱让生命发光

人活在世上就意味着人要拥有生命去生活。我们应该为自己拥有实体性生命而自豪，同时也要善于发现、挖掘生命各方面的潜力。爱是无私的给予，

^① 摘编自：董喜才. 关于生命意义的内涵与人生价值实现途径的理论思考 [J]. 教育革新, 2010 (10).

包括物质、感情、行动等形式。爱不是索取，爱的承诺使人纯净。有爱的人有朋友，博爱的人朋友多。

生命的可贵不在于我们失去了什么，而在于我们拥有了什么。故事中的黄莉看上去失去了很多，但她仍然能如此坚强地生活下去，并且鼓励他人更加充满希望地生活下去，就是因为她心中有爱，才会对这个世界如此眷恋，才会活得更有价值。

因为有爱，生命才会发光。平时我们在校园里经常看到募捐活动，希望同学们都伸出援手，拯救生命垂危的同学。在那一刹那，我们都会突然感觉到死亡离自己是多么近！虽然病魔并没有降临在自己身上，但也同样地令我们感到震惊和难过。一个原本风华正茂的少年，原本应该走在校园里，自由地享受校园生活，却在一夜之间承受如此之痛，怎能不令人感到惋惜！那么，健康的我们是不是也应该懂得了生命的可贵呢？生命是极其脆弱的，所以对于目前还能无忧无虑的我们来说，更要学会珍惜自己已经拥有的一切美好。

对于上天赐予我们的，我们要懂得感恩。而对于正遭受不幸的人，我们更应该要给予更多的爱和鼓励。虽然我们所做的一切可能很渺小，只尽了一点绵薄之力，但请相信，只要每人付出一点爱，就会汇成大爱。

【教学建议】

该故事可在生命教育中讲授珍惜生命、热爱生命和生命的价值方面引用，特别是在讲授面对挫折该如何转换心情时可以加以采用。

故事赏析 2：听不见声音的巨人

【故事介绍】

贝多芬是德国最伟大的音乐家之一。自幼喜爱音乐。26 岁时因遗传性中耳炎出现耳聋症状，50 岁已完全失聪。当感觉到自己的耳朵越来越聋时，贝多芬几乎绝望了。对一个热爱听音乐并依靠音乐生活的人来说，失聪对贝多芬的打击之大可想而知！但经过一番挣扎，贝多芬从灰暗中走了出来，并且发出了“我要扼住命运的咽喉，决不能倒下”的呐喊。在听不到声音的情况下，贝多芬相继写出了明朗乐观的《第二交响曲》、《第三交响曲》（英雄）、《第五交响曲》（命运）、《第六交响曲》（田园）等，还有洋溢着欢乐的小提琴协奏曲、绚丽多彩的钢琴协奏曲和奏鸣曲。

1824 年 5 月 7 日晚上，在音乐名城维也纳，贝多芬创作的《第九交响曲》

第一次出现在欧洲乐坛上。这是一个足以铭刻在音乐艺术辉煌史册上的历史性时刻。在这座讲究礼仪的艺术之城，就是皇族驾临，人们也不过行三次鼓掌礼，但在那个晚上，如果不是由于警察的出面干涉，也许掌声会有十次、二十次……但贝多芬彼时却背向狂热的观众毫无所闻，因为他听不见。当女低音歌唱家翁格尔拉着他的手转过身时，他才感受到了听众爆发强烈的热情。《第九交响曲》是贝多芬生平完成的最后一部巨作，这部作品创造出了他理想中的世界。

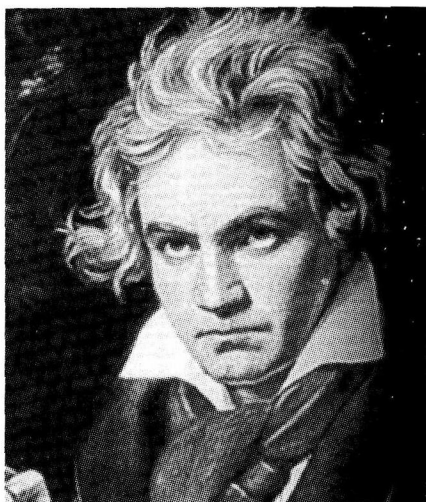


图 1-2 贝多芬 (Ludwig van Beethoven, 1770—1827)，被尊称为“乐圣”，德国音乐家。

贝多芬虽只在人世间停留了 57 年，却给世人留下了一百多部优秀的音乐作品。他的作品受 18 世纪启蒙运动和德国狂飙突进运动的影响，个性鲜明。在音

乐表现上，他几乎涉及当时所有的音乐体裁，大大提高了钢琴的表现力，使音乐获得交响性的戏剧效果。由于贝多芬的革新，交响曲成为直接反映社会变革的重要音乐形式。贝多芬集古典音乐的大成，同时开辟了浪漫主义音乐的道路，对世界音乐的发展有着举足轻重的作用，被尊称为“乐圣”。他曲折奋进的一生，尤其是“我要扼住命运的咽喉”这一壮语，激励了很多从逆境中奋起。

【知识点评】

知识点 1：准备、信念与成功

成功和失败的差异在哪？成功者到底具备哪些失败者所欠缺的特质？其中很重要的一点心理准备就是信念。世界三级跳远冠军米兰·提夫在 8 岁之前患了小儿麻痹症，但经过自己学走、学跑，终于研究出合乎自然法则的姿势，结果跳出了世界上最远的纪录。当被问到“什么原因使你成为奥运金牌得主和世界纪录保持者”时，他回答道：“当我参加比赛时，一般人都在看我跳远当时的表现。其实任何事业的成功，不单决定于他表现的那个时刻，重要的是他表现之前所做的准备。”的确，能不能表现良好，不在于这个人能不



能，而在于那个时刻，这个人是否已经做好心理准备。如果贝多芬现在还在世，想必当我们问他什么原因使他成功的，答案应该也是“准备”和“信念”。

知识点 2：成功的信念^①

成功信念之一：过去不等于未来

电影巨星席维斯·史泰龙曾经落魄到身上只剩 100 美金，连房子都租不起。他立志当演员，但每次到电影公司应征，都因外貌平平及吐字不清而遭到拒绝。当纽约所有的电影公司都拒绝他之后，他仍然坚持“过去不等于未来”的信念，从第一家电影公司开始再度尝试，在被拒绝了 1 500 次之后，他写了《洛奇》这个剧本，并拿着剧本四处推荐，也继续被嘲笑奚落。在一共被拒绝了 1 855 次之后，史泰龙终于遇到一个肯拍该剧本的电影公司老板，但又遭到对方不准他在电影中演出的要求。但这些都未能挫伤史泰龙的斗志。就像我们所今天熟知的那样，坚持到底的史泰龙最后成为闻名国际的超级巨星。试问下自己：我能在面对 1 855 次的拒绝后仍不放弃吗？史泰龙能，他做到了别人做不到的事，所以他成功了。

成功信念之二：上帝的延迟并不是上帝的拒绝

有一个人，命运似乎一直在跟他开玩笑：21 岁时做生意失败；22 岁时角逐州议员落选；24 岁时做生意再度失败；26 岁时爱侣去世；27 岁时一度精神崩溃；34 岁时角逐联邦众议员落选；36 岁时角逐联邦众议员再度落选；45 岁时角逐联邦参议员落选；47 岁时提名副总统落选；49 岁时角逐联邦参议员再度落选；52 岁时当选为美国第 16 任总统。这个人就是林肯，因为他坚信上帝的延迟并不是上帝的拒绝，因此能屡败屡战，最终成就不凡。“你若能保持一颗勇气之心，那是会给你带来奇迹的”，这是林肯告诉我们的话。

成功信念之三：任何事情的发生都将有助于我

有一名活泼的女士，她非常幽默，热于贯穿会场，脱口而出的笑话让每个人都感染了她的快乐，但谁都想不到她有过坎坷的成长经历。她的名字叫凯西，从小被认为智能不足，被送到智障学校，后来发现她的问题原来不是智障，而是失去了听力，于是转往特殊学校。当十几岁她借着助听器过上较为正常生活时，一次意外车祸又使她在医院躺了两年。之后，她交了男友，正当人生再度有起色时，又因乳癌而先后割掉两个乳房。面对这样的不幸遭遇，凯西像一般人一样发出怨诉：“为什么我的人生有这么多的不如意？为什

^① 摘编自：百度文库 [EB/OL], <http://wenku.baidu.com/view/af68f8c30c22590102029d6d.html>.

么命运对自己这样不公？”但她经过内心的挣扎，终于调整出了一个积极向上的心态：任何事情的发生必有其目的，并且有助于我。当她母亲歉意地对她说“凯西，真的很对不起，把你生成这样”时，她回答：“妈，你把我生得太好了。因为这样，我今天才有这份热忱把自己的体验和经历与他人分享，化恐惧为力量，化压力为动力，让自己在每一个困难中找出值得收藏的礼物。”

成功信念之四：是自己变得更好使事情变得更好

一位推销员在推销汽车遭遇失败后，向公司经理抱怨汽车的色彩太少、种类单一、奖金不够优厚等，公司经理不顾他的喋喋不休，而是问他：“×××能赚5 000美金，难道他卖的产品和你不同，奖金制度比你优厚吗？而你却只能赚1 000美金，两者的差异在哪里？”“是我自己。”这位推销员不得不低下头来。要让事情改变，首先要改变自己。要让事情变得更好的话，自己必须变得更好。一般人在遇到困难时，总是抱怨别人，但是抱怨对于解决问题有多大的帮助呢？如果帮助不是很大的话，那么何不尝试先改变自己，也许效果会更好。

成功信念之五：一定要的话就一定能够

在美国一些激发潜能的课程中有一项活动是走火大会，即要求学员赤足走过华氏2 000度的烧红木炭。走火大会一般是在子夜十二点进行，炭火纷飞的景象让很多初走者心生害怕。但最后所有最初抱着恐惧和不可思议想法的人都平安地走过去了。经过这一课程训练的人可以深切地体会到：走火竟然这么简单！的确，有很多事情看起来都很困难或不可能，但是只要你下定决心一定要做的时候，它们都变得非常简单。走火，就是要我们化恐惧为行动，在面对困难时做最有效的决定，在面对挑战时坚信：假如我不能，我一定要，假如我一定要，我就一定能。贝多芬也正是相信他一定能，所以他才会发出“我要扼住命运的咽喉，决不能倒下”的豪言，最终实践证明了他能做到。

成功信念之六：马上行动，绝不放弃

有一位成功者，许多人问他：“你取得了这么多的成功，是否曾经也遇到困难？”“当然！”“当你遇到困难时是怎样如何处理的？”“马上行动！”“当你遇到经济上或其他方面的重大压力时呢？”“马上行动！”“在婚姻、感情上遇到挫折或沟通不良呢？”“马上行动！”他还是这样说。“你在人生过程中遇到困难都这么处理吗？”“马上行动！”是的，答案只有一个：马上行动！当我们困惑彷徨时，不妨也试试“马上行动”这一诀窍，也许眼前的现状就可得到改变。

知识点3：乐观的生活态度让我们享受生命

在生活中，有人只乐一会儿，有人乐一小时，有人乐一天之后惆怅半个