

林语堂推荐给青少年的成功励志读本

改变 青少年一生的 一堂课

生命中不可不知的人生哲理

著名心理咨询专家 戴 维◎编译



*Change a lesson
of teenager's whole life*

林语堂推荐给青少年的成功励志读本

改变 青少年一生的 一堂课

生命中不可不知的人生哲理

著名心理咨询专家 戴 维◎编译

 群言出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变青少年一生的一堂课/戴维编译. - 北京: 群言出版社, 2004.9

ISBN 7-80080-418-6

I. 改… II. 戴… 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 080223 号

责任编辑 都 铎

封面设计 云龙工作室

出版发行 群言出版社
(北京东城区东厂胡同北巷 1 号)

邮政编码 100006

联系电话 65265404 65263345

电子信箱 qunyancbs@tom.com qunyancbs:dem@xinhuanet.com

印 刷 北京密云红光印刷厂

经 销 新华书店

版 次 2004 年 9 月第 1 版
2004 年 9 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32 印张 10

字 数 300 千字

印 数 1-5000 册

书 号 ISBN 7-80080-418-6

定 价 19.80 元



*Change a lesson
of teenager's whole life*

前 言

在人生的各个关键点上，无疑学会改变自己是最为重要的——没有改变一生的都是平凡的，而不断改变的一生才是出众的。

我们常谈到“改变”一词，例如一个物体碰撞另一个物体，可能会发生位移（一棵树因为受到风力的影响而摇曳），即为改变；尽管有时候这种改变是不可见的，但都是存在的。进一步而言，人生需不需要改变呢？当然是必须的。接下来的问题是：何以改变？可以讲，每个青少年都试图改变自己——通过学习让自己变得更加丰富，通过工作让自己变得出色等等，但最现实的困惑是往往所有的付出都得不到最大的回报，甚至会带来一连串失败的痛苦。也许，这时你会开始抱怨自己——“为什么要做出这样的改变呢？”

“改变是正确创造自己的惟一方向，只有在改变的途径上提升自己，才能让自己成为命运的主人。”这是美国哈佛大学青少年成长问题研究专家鲍尔·海曼先生在2004年出版的新书《善于改变自己》中的名言。它告诉每位青少年：最美丽的人生都是在改变中孕育的！

青少年朋友们，大的道理，不用讲太多。只要看一看历史的成功巨人，哪一个不是始于改变自己呢？的确，改变自己是最大的抉择，但正因为最难才有了更大的价值意义。美国著名黑人领袖马丁·路德·金说“我有一个梦想，改变自己和你们命运的梦想！”这是动人心魄的改变信念；比尔·盖茨在上中学时就立下改变自己的愿望——“我要改变电脑世界，成为一名用户覆盖全球率最高的电脑之王”。看一看周围的人，这样的例子并不少见。他们正因为初始选择了“改变”，才有了最后的改变。这是一种行动的因果关系。

当然，“改变自己”四个字不能仅停留于羡慕别人的意愿中，还要与自己的各种行动、信念、目标、心态、策略等等密切地结合在一起。改变信念，就是要强化自己对人生的信心，一定要踏入从平凡到出众的成功天梯；改变目标，就是舍弃不适合自己的选择，确定一个可以让自己为之付出所有努力的进攻方向；改变策略，就是你的选择本身是正确的，可能因为做事的方法不正确，从而导致失败，这就要求你把每一个行动方案都经过周密的思考，降低失败率。

本书的意义正在于给每位青少年朋友提出一系列改变一生的忠告，把许多优秀人士在改变自己过程的得失、方法传达出来，以免减少“不合理改变”的可能性。因为，任何“不合理改变”，不但不能给你带来成功的希望，反而会增大你的绝望。

祝青少年朋友们，把握好“改变自己一生”这堂大课，做一个出色的人！



*Change a lesson
of teenager's whole life*

林语堂推荐给青少年的成功励志读本

改变 青少年一生的 一堂课

生命中不可不知的人生哲理

著名心理咨询专家 戴 耀 编著



*Change a lesson
of teenager's whole life*

责任编辑：都 铎
选题策划：黄润之



010-62040477

雲龍設計



目 录

目标大小，决定人生大小

在目标中选择突破自己的可能性，直接决定你人生是做大还是做小。成大事必须依靠大目标，否则你就只能看到脚尖。

改变自己建立于有一个明确的目标之上	(3)
看得远的人，才能走得更远	(8)
敢于走到一个你不曾预期的地方	(11)
学会自救，就是学会自我设计	(14)
成败的差别只在一些小小的规划上	(17)
坚持下去，就能成为强者	(21)
做你自己喜欢做的事情，尽管困难但必须去做	(25)

思考力的强弱影响行动成败

一次智慧的思想永远胜过十次盲目的行动。学会这样的思考，将会把你变成人生道路上的智慧型选手。

- 保持冷静的头脑首先要相信自己的头脑 (33)
- 潜意识就像一座肥沃的田园 (36)
- 勇于变化，立即行动，才能打破现状，改变环境 (40)
- 拼命去激发和利用自己创造性想像力 (44)
- 克服困难就必须学会真正思考 (46)
- 能见人所不见，可能产生新的创意 (49)
- 只要将想法写在纸上，便很容易集中精力做事 (54)
- 让自我判断力达到顶尖状态 (58)

积极的心态可引导你面对一切人生难题

脆弱的人总是唉声叹气，以为自己是个不幸的人。这是心态病症的集中表现。生活没有不公平，最优质的生活属于心态积极者。



懦夫与英雄之别在于“积极”两字	(65)
积极设计自己是成功的惟一途径	(68)
你的心态决定着自己的未来	(71)
黑暗的心情，会在心底播下不良的种子	(74)
挖空心思地去推销自己	(78)
失败是进一步的标杆	(83)
世上最容易失败的三种人	(86)
开始重建自己的明天	(90)
要想不为人所左右，就需要做出自己的决定	(94)
好好地生活在今日，你就能充分地运用你的力量	(97)

养成良好的习惯，做事可事半功倍

你可能并不缺少做事的能力，但缺少的是做事的
优质习惯。劣质“习惯”虽然不能置你于死地，但绝
对是你行动的障碍。

依靠自己，你就会变得日益坚强	(101)
主意不坚和优柔寡断是两个致命的弱点	(105)
大多数人常因冲动做错事	(108)
愈是在意自己没有办法的事，就会愈烦心	(113)

找到远离平庸的策略	(116)
轻率与疏忽所造成的祸患不相上下	(122)
骄傲自满者最后都会输掉自己	(126)

取能人之所长，补自己之所短

善于从强者身上学习成功的最佳方案，是减少自己失手和加速自己步行的聪明之举。

得到人们的尊敬，赢得别人的合作	(131)
只有帮助更多人成功，你自己才能更成功	(133)
如果不能打败对手，就和对手结合	(137)
以互惠互利为最佳方案	(140)
设计出“赢一赢”的模式	(143)
给你的竞争对手打分	(150)
把对方看得比自己重要	(154)
学会去“嫁接”别人的优点	(159)
从请教中获得忠实的劝告	(165)



冒险之道：四平八稳做不了大事

在冒险中锻炼自己，比在安逸中享受自己更能赢得人生的筹码。你需要做的是：学会在冒险中保险！

冒险行动必须拥有足够的冒险精神·····	(171)
在冒险中实现自己·····	(175)
只要你把头抬高一点，你的日子再也不单调乏味了·····	(180)
不去尝试等于丧失机会·····	(183)
脚下的路都是闯出来的·····	(189)
不敢做出开创之举，命运不会欣赏你·····	(195)
有信心就能做成大事·····	(199)
精明的人能谋算出冒险的系数有多大·····	(205)

相信自己：没有挫折的人生是没有的

“挫折”两字都是留给那些对自己严重缺乏信念的人，同时也最容易让这些人一蹶不振。

挫折不等于失败，只有放弃设计才会失败·····	(211)
继续为生活而努力设计的人，才能享有新生活·····	(213)
不放弃努力，就会从挫折中提炼出成功良方·····	(219)
困境就是激励你站起来的动力·····	(224)
掌握“按部就班”的做事之道·····	(227)
众多的成功者并不是依赖机会或好运气·····	(231)
学会设计出人生最佳方案·····	(234)

抓住一次机会，可以改变一生方向

改变自己的本质在于把握机会——任何一次浪费机会，都会延缓你的行动目标。

生活中许多人总是埋怨没有机遇·····	(241)
如果把握住潮头，就会领你走向好运·····	(245)
幸运之神会光顾世界上的每一个人·····	(250)
机遇就在你的眼里、手里·····	(253)
惟有去创造机会的人，才能打开人生局面·····	(256)
在风险中逮住机遇·····	(260)
勤奋者却能将最平凡的机会变为千载难逢的机遇·····	(266)
不主动找出问题的症结，改变自己的机遇也不会降临·····	(271)



做事高效必须讲策略和方法

做事致胜取决于行动策略的合理性；否则你就会
在不知不觉中已经被失败缠绕。

当订出你的明确设计之时，开始执行你的设计·····	(277)
把你需要做的事想像成是一大排抽屉中的一个小抽屉 ·····	····· (282)
让人瞧得起自己，就非得秉持完美无缺的精神·····	(286)
要想获得最大的胜率，做事必然精益求精·····	(289)
如果对你所做的事情产生怀疑，事情往往会做得很糟糕 ·····	····· (295)
只有行动才能使人“更好”·····	(298)

目标大小,决定人生大小



CHANGE A LESSON
OF TEENAGER'S WHOLE LIFE



在目标中选择突破自己的可能性，
直接决定你人生是做大还是做小。成大事必须依靠大目标，否则你就只能看到脚尖。

