



NLP 卓越青少年训练营

做个有 完美性格的青少年

NLP卓越青少年训练营导师团队◎编

从灰姑娘到气质公主、从懵懂小子到成熟男子汉的心智成长枕边书

一个真正优秀的人，他可以没有出众的外表，但绝不能不自信；他可以没有太大的力气，但绝不能缺乏智慧；他可以胆怯和害怕，但绝不能因此而丧失勇气……



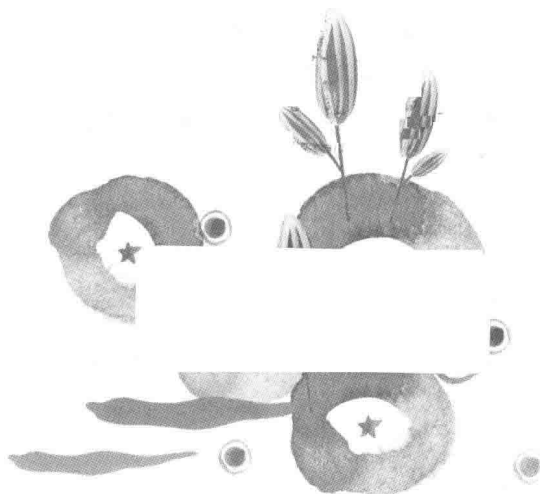
吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位



NLP 卓越青少年训练营

做个有 完美性格的青少年

NLP卓越青少年训练营导师团队◎编



图书在版编目(CIP)数据

做个有完美性格的青少年 / NLP 卓越青少年训练营导师团队编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2013. 6

(NLP 卓越青少年训练营)

ISBN 978-7-5534-1976-3

I. ①做… II. ①N… III. ①性格—青年读物②性格—少年读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第118690号

ZUO GE YOU WANMEI XINGGE DE QINGSHAONIAN

做个有完美性格的青少年

NLP卓越青少年训练营导师团队 编

出版策划: 孙 昶

项目统筹: 张岩峰 李 超

项目策划: 郝秋月

项目助理: 王 媛

责任编辑: 范 迪 杨俊梅

装帧设计: 颜森设计

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷: 长春新华印刷集团有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 270千字

版 次: 2013年7月第1版

印 次: 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5534-1976-3

定 价: 25.00元

版权所有 侵权必究
印装错误请与承印厂联系

前言

有这样一个男人，他的前半生有着如下的经历：

8岁时，由于家庭原因，他必须自谋生计；

21岁时，做生意失败；

22岁时，角逐州议员落选；

24岁时，做生意再次失败并欠下一大笔债；

26岁时，伴侣去世；

27岁时，曾一度精神崩溃，卧床半年；

29岁时，竞选州议员发言人失败；

34岁时，角逐联邦众议员落选；

35岁时，参加国会大选失败；

36岁时，角逐联邦众议员再度落选；

40岁时，连任众议员，失败；

41岁时，自蒋州土地局长被拒绝；

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；

.....

看完这些，你可能会有这样一种感觉：“这真是一个倒霉的人。人的一生能遇到多少倒霉的事，他可谓是倒霉之最了。”然而这个人的后半生却发生了戏剧性的变化。

51岁时，当选美国第16任总统；

55岁时，连任成功，在南北战争中获胜，废除了深受国人诟病的奴隶制；

56岁时，与世长辞。

这个一生命运发生巨大变化的人就是深受美国人民尊敬的林肯总统。他的前半生可谓倒霉之极，把能够遇到的倒霉事几乎都遭遇了一个遍，但是，在生命的最后几年，他却大放异彩。这是为什么呢？

因为这个人具备坚强不服输的性格。

美国前总统尼克松曾说：“对一个人来说，真正重要的不是他的背景、他的肤色、他的种族，也不是他的宗教信仰，而是他的性格。”一个人的性格要比语言和行动更有魅力。在青少年成长的过程当中，性格的魅力是难以言喻的，它比任何一种可以衡量和可以评定的品质都要重要得多。所以说，成功的人生从塑造性格开始。

性格的不同，让每个人的境遇完全不同。在日常生活中，许多事情的结果往往取决于解决的方式与方法。

著名的科学家富兰克林有一天突然发现自己经常会失去一些朋友，经过一番思考，他意识到是自己太过于争强好胜，所以始终跟别人相处不好。

有一天，他坐下来列了一张清单，把自己个性中所表现出的一些缺点全部列在上面，并且从最致命的大缺点开始，到不足挂齿的小毛病为止，重新排列一次。他下了决心要改掉这些不好的毛病。

每当他彻底改掉一个毛病，就在单子上把那条划去，直到全部划去为止，结果，他变成了美国最得人心的人物之一，受到了大家的尊敬和爱戴。

塑造好性格，必须先了解自己。要了解自己，给自己一个评价最简单

最快捷的方法就是从认识和分析自己的性格入手，把握性格中有利的一面和不利的一面，从而了解自己的性格，改掉毛病，完善自己的性格。

俗语说：“性格决定命运。”据美国的一份权威调查显示，美国近20年来政界和商界的成功人士，他们的平均智商仅在中等，而情商却处于高等。人的情商的要素基本上都包括在性格之中，这一因素只能因人而异。青少年朋友们有必要了解自己的性格，并通过实践不断完善、优化性格，这样做有利于从人群中脱颖而出，赢得他人的喜爱和帮助，为自己的理想和成功加分。



第一章 自信，决定你的人生高度 / 1

性格训练营 做个自信的青少年 / 2

永远要坐在第一排 / 4

自嘲，克服自卑的一剂良药 / 7

对自己说：一切皆有可能 / 9

不承认失败，就永远不会失败 / 12

依靠自己的力量 / 14

激励是产生自信的良药 / 16

第二章 乐观开朗，让你的世界晴空万里 / 19

性格训练营 做个乐观的青年人 / 20

夸大害处，只会吓到自己 / 22

让幽默为生活加点料 / 24

欣然接受不完美 / 27

每天做点让自己快乐的事 / 29

忙起来，为自己赚取快乐 / 31

改变能改变的，接受不能改变的 / 34

第三章 感恩的心，一生有爱相伴 / 37

性格训练营 做感恩的青年人 / 38

改变一生的闪念：爱 / 40

时刻准备好说“谢谢” / 42

没有围墙的花园 / 44

怀着感恩的心去享受现实 / 46

即使被拒绝，也要心怀感恩 / 48

不要吵醒午睡中的父母 / 50

第四章 谦虚谨慎，造就一个有魅力的你 / 53

性格训练营 做谦虚的青年人 / 54

把骄傲赶走，谦虚才能走进来 / 56

学会坦然地说：我错了 / 58

把低头转化为动力 / 61

千万不可以貌取人 / 64

看轻你自己，低调做人 / 66

真正的智者懂得在自己身上找原因 / 69

第五章 诚实守信，说过的话自然要做到 / 71

性格训练营 做诚实的青年人 / 72

别让欺骗挡住阳光 / 74

不要忽视每一个承诺 / 76

宁可为真话负罪，不可靠假话开脱 / 78

再小的承诺也要遵守 / 80

守时虽小，却关乎诚信 / 82

不是你的东西，千万别要 / 85



第六章 冷静沉着，抵达成功彼岸的方向盘 / 89

性格训练营 做个冷静的青年人 / 90

愤怒时不要做任何决定 / 92

好高骛远不如脚踏实地 / 94

冲动只会酿成大错 / 96

在沉着思考中寻找最佳答案 / 98

给自己留点时间，学会独处 / 101

面对羞辱，不理睬是最好的武器 / 103

第七章 认真仔细，修炼独特的人格魅力 / 105

性格训练营 做认真的青少年 / 106

告诉自己我可以做得更好 / 108

认真挖好一口井 / 110

时刻检查，让错误绕道走 / 112

有时候也需要一些挑剔 / 114

把事情放在可以改变一切的小事上 / 116

细心对待每一次习作 / 119

第八章 果断行动，不要让机会溜走 / 121

性格训练营 做果断的青年人 / 122

迟疑，只会错过岸上的风景 / 124

果断选择与放弃 / 126

趁热打铁，领跑在成功的道路上 / 129

机会稍纵即逝，不要在它的面前犹疑不定 / 131

该结束时就结束 / 134

积极迈出第一步 / 136

第九章 心存雅量，与豁达的自己相遇 / 139

性格训练营 做宽容的青年人 / 140

退一步，得到的不仅仅是海阔天空 / 142

与人争辩，你永远不会真赢 / 145

路径窄处，留一步与他人同行 / 147

别让“仇恨袋”挡住你的去路 / 149

主动伸出你的手 / 151

给别人一个台阶 / 154

用爱挽救灵魂 / 156

第十章 勇敢坚强，赋予自己无穷的人生动力 / 161

性格训练营 做勇敢的青年人 / 162

勇于冒一点险 / 164

好勇斗狠并非勇敢 / 165

不要让恐惧左右自己 / 168

勇敢地说：不 / 171

别用放大镜看困难 / 174

别人没做，我们更应该做 / 177

倒下去了，再站起来 / 179

第十一章 好习惯，让你受益终身 / 181

性格训练营 做有好习惯的青年人 / 182

做事有条不紊 / 184

一个问号成就的辉煌 / 186

享受阅读的时光 / 189

价值百万的老茧 / 191



一枚硬币也要捡 / 194

从身边寻找创新的灵感 / 195

永不放弃的精神，是战胜一切的武器 / 198

做一个勇于担当的人 / 201

第十二章 克服人性弱点，人生无往不胜 / 205

性格训练营 做克服人性的弱点的青年人 / 206

人生最大的难题是战胜自己 / 208

靠人人跑，靠山山倒，靠自己最好 / 211

贪婪者终将两手空空 / 213

不要让闲话从口中飘出 / 215

爱嫉妒的桃树 / 217

放下你的欲望 / 219

失败是强者与弱者的试金石 / 221

把错误的猜疑消灭在萌芽状态 / 224

第一章

自信，决定你的人生高度





性格训练营

做个自信的青少年

所谓自信，简单说来就是自己相信自己。它是发自内心的自我肯定和相信，在正确认识自己的基础上，相信自己有能力和才干做好事情。

自信心是青少年不断前进的动力，它可以改变险恶的现状，带来令人难以相信的圆满结果。自信能点燃生命之火，一个人没有自信，只能脆弱地活着；反之，拥有信心的人，会坚强地活着。有信心的人是命运的主人。充满信心的人永远击不倒，他们才是真正的强者。

那么，有哪些方法可以培养青少年的自信心呢？

方法一：大声讲话，可以先对着镜子练习

大声讲话，是建立自信的一个好的突破口。这个训练的关键是一定要敢张嘴，放开音量。人多的时候不敢练，可以人少的时候练；当别人的面不敢练，可以先面对镜子自己练。当自己已经开始能大声讲话时，开始练习当众发言。而且，最好不要最后才发言，要做到第一个打破沉默。

方法二：永远要坐在第一排

一位哲人说过：“无论做什么事情，你的态度决定了你的高度。”青少年在各种形式的集会上、课堂上要主动挑最前面的位置坐。因为坐在前面，就是敢于把自己置于众目睽睽之下，这必须有足够的勇气和胆量。长期坐在前面，并养成习惯，就会在潜移默化中培养起自信。

方法三：挺胸抬头，把你走路的速度加快

心理学家告诉我们，借着改变姿势与速度，可以改变心理状态。挺胸抬头容易带来自信的感觉，而低头弯腰则容易带来自卑的感觉。因此，青少年从现在开始挺胸抬头，走路加快速度。使用这种“走快”的方法，你

就会感到自信心在不断增长。

方法四：咧嘴大笑，露齿大笑

笑能给人以很实际的推动力，它是医治信心不足的良药。真正的笑不但能治愈自己的不良情绪，赶走尴尬，还能化解别人的敌对情绪。咧嘴大笑，关键是要笑得“大”，半笑不笑是没用的，露齿大笑、笑出声来才能见功效。

方法五：正确地看到自己身上的优点

罗曼·罗兰说：“要相信自己，然后别人才会相信你。”而要相信自己，看到自己身上的优点非常重要。可以找同学朋友帮自己找优点，并将这些优点牢记心中，时刻鼓励自己。

方法六：进行积极的自我暗示，告诉自己能“行”

“我并非弱者，我并不比别人差”；“别人能做到的，我经过努力也能做到”……暗示的语言有很多，青少年可以把这些话写在日记本上，贴在墙上，随时可以看到。这样的暗示语言具有神奇的力量，相信自己，你就会变得信心十足。

方法七：与人交流时正视对方

不自信的人常常不敢正视别人，而当别人正视他的时候，他又常常躲避别人的眼神。青少年要学会让自己的眼神为自己工作，在交流过程中直视对方眼神，让别人感受到你的真诚。而在正视别人的过程中，自己也会越来越自信的。

方法八：多看经典成功自励的书

青少年应该多看看诸如《富兰克林传》《林肯传》等成功人物的传记和《不抱怨的世界》《秘密》等成功自励的书。因为这些书指明了前进的方向，能帮助青少年找到勇气和力量，从而增强自信，让自己时常处于热情、积极的心态中。

永远要坐在第一排

如果我们做出所有能做的事情，我们毫无疑问地会使自己大吃一惊。

——爱迪生

20世纪30年代，英国一个不出名的小镇里，有一个叫玛格丽特的小姑娘，自小就受到严格的家庭教育。

父亲经常对她说：“孩子，永远都要坐在前排。”父亲极力向她灌输这样的观点：无论做什么事情都要力争一流，永远走在别人的前头，而不能落后于人。“即使是坐公共汽车，你也要永远坐在前排。”父亲从来不允许她说“我不能”或者“太难了”之类的话。

对年幼的孩子来说，他的要求可能太高了，但他的教育在以后的年代里被证明是非常宝贵的。正是因为从小就受到父亲的“残酷”教育，才培养了玛格丽特积极向上的决心和信心。在以后的学习、生活、工作中，她时时牢记父亲的教导，总是抱着一往无前的精神和必胜的信念，尽自己最大的努力克服一切困难，做好每一件事情，事事必争一流，以自己的行动实践着“永远坐在前排”。

玛格丽特在学校永远是最勤奋的学生，是学生中的佼佼者之一。她以出类拔萃的成绩顺利地升入当时像她那样出身的学生所奢望进入的文法中学。

在玛格丽特满17岁的时候，她开始明确了自己的人生追求——从政。然而，那个时候，进入英国政坛要有一定的党派背景。她出生于保守党派氛围的家庭，要想从政，还必须要有正式的保守党关系，而当时的牛津大学就是保守党员最大俱乐部的所在地。由于她从小受化学老师影响很大，同时又考虑到大学学习化学专业的女孩子比其他任何学科都少得多，如果选择其他的某个文科专业，竞争就会很激烈。于是，一天，她勇敢地走进校长吉利斯小姐的办公室，说：“校长，我想现在就去考牛津大学的萨默维尔学院。”

女校长难以置信，说：“什么？你是不是欠缺考虑？你现在连一节课的拉丁语都没学过，怎么去考牛津？”

“拉丁语我可以学习掌握！”

“你才17岁，而且你还差一年才能毕业，你必须毕业后再考虑这件事。”

“我可以申请跳级！”

“绝对不可能，而且，我也不会同意。”

“你在阻挠我实现理想！”玛格丽特头也不回地冲出校长办公室。

回家后，她取得了父亲的支持，就开始了艰苦的复习、学习备考工作。在她提前几个月得到了高年级学校的合格证书后，就参加了大学考试，并如愿以偿地收到了牛津大学萨默维尔学院的入学通知书。于是，玛格丽特离开家乡到牛津大学去了。

上大学时，学校要求学5年的拉丁文课程。玛格丽特凭着自己顽强的毅力和拼搏精神，在1年内全部学完了，并取得了相当优异的成绩。

其实，玛格丽特不光是学业上出类拔萃，在体育、音乐、演讲及学校活动方面也颇富才能。所以，她所在学校的校长也这样评价她：“她无疑是我们建校以来最优秀的学生，她总是雄心勃勃，每件事情都做得很出色。”

40多年以后，这个当年对人生理想孜孜以求的姑娘终于得偿所愿，成为英国乃至整个欧洲政坛上一颗耀眼的明星。她就是连续4年当选保守党党魁，并于1979年成为英国第一位女首相，雄踞政坛长达11年之久，被世界政坛誉为“铁娘子”的玛格丽特·撒切尔夫人。

寄语青少年

永远都坐在最前排，这样就能建立自己的信心，玛格丽特的故事就是一个很好的证明。从现在开始，试着让自己把坐在前排当作一个规则看，尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，受人瞩目，这会令一个自信心不足的人感到很不自在、很不舒服，但要记住，有关成功的一切都是显眼和被人瞩目的。

自我训练

给自己的胆怯输入刚性

胆怯产生的主要因素在于心理，因此只要适当地逼迫自己去挑战自我，充分体会成功的快乐，怯懦的心理就会慢慢得到缓解，最终治愈。我们不妨从以下方面着手：

1. 径直迎着别人走上去，好像他欠了你的钱。
2. 训练自己盯住对方的鼻梁，让人感到你正注视他的眼睛。
3. 开口时声音洪亮，结束时也会强而有力；相反，开始软弱，那么闭嘴时也就软弱。
4. 为了在喧哗中让别人听见，要轻轻讲话。
5. 学会适时地保持沉默，以迫使对方讲话。
6. 会见陌生人之前，先列一个话题单子。
7. 熟记演讲的首尾，那么你从头至尾都会口若悬河。
8. 想方设法接触伟人。和比自己年纪大、比自己强的人交往。这样，你会学到知识；同时还可以观察强者的弱点和缺点，从而增加信心。
9. 不断给自己出难题，实践克服怯懦的方法。