

IAOYUAN SIXIANG DAODE JIAOYU ZHIDAO

校园思想道德 教育指导

3 锻造自我

陈小锋 孟昭强 主编



中国档案出版社

0507995

G631

7498

V.3

校园思想道德教育指导

——锻造自我

主 编 陈小锋 孟昭强
副主编 赵淑云 刘素军 陈 涵



A0248758

中国档案出版社



责任编辑/高建平

封面设计/孙 岩

图书在版编目(CIP)数据

校园思想道德教育指导 / 孟昭强, 陈小锋主编. —北京:
中国档案出版社, 2004. 10

ISBN 7-80166-391-8

I. 校... II. ①孟...②陈... III. 思想道德—教育活动
—中小学—教学参考资料 IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121545 号

XIAOYUAN SIXIANG DAODE JIAOYU ZHIDAO

主编/孟昭强 陈小锋

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店

印刷/北京市艺辉印刷有限公司

规格/787×1092 1/32

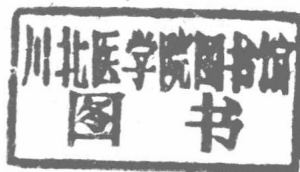
印张/75.375

字数/1400 千字

版次/2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

定价/179.00 元(全 14 册)

目 录



第一篇 成功之道 精心塑造	(1)
一、善于描绘美好的自我心像	(1)
二、给自己一个正确而坚定的决定	(3)
三、善于自我确认 走向卓越成功	(6)
四、把握人生机缘 抓住成功机会	(9)
第二篇 成功在于尝试 成功在于努力	(12)
一、尝试,才会有成功的机会	(12)
二、成功在于持续的积累 每天进步一点点	(16)
三、实施维持心灵动力的“行动黄金律”	(18)
四、坚持就是胜利 沙漠尽头有绿洲	(20)
五、激发创造性思维 获取新的成功	(22)
六、复制成功 快捷成功	(24)
第三篇 走向成功的三大法宝	(27)
一、梦想成功 确定目标	(27)
二、驾驭好心态 把握住自己	(31)
三、既要心动 更要行动	(40)
第四篇 领悟成功的三大秘诀	(46)
一、遵循宇宙中最伟大的定律——因果律	(47)
二、具备成功的如此“二心”	(49)

三、掌握走向成功的三大方法	(51)
第五篇 拥有成功的四大要素	(56)
一、成功的第一要素——知识	(56)
二、成功的第二要素——人缘	(58)
三、成功的第三和第四要素——行动和速度	(62)
第六篇 把握成功的六大真谛	(66)
一、成功的标准是相对的	(67)
二、成功是达到目标的愉快过程	(68)
三、成功就是拥有强烈的企图心	(69)
四、成功就是解决问题	(72)
五、成功就是态度好	(74)
六、成功就是不断地向好的方向发展	(74)
第七篇 实现成功的十大步骤	(84)
一、了解自我	(84)
二、明确人生使命	(86)
三、明确价值观	(87)
四、设立具体的目标	(88)
五、寻找成功的榜样	(88)
六、制定详细的计划	(89)
七、时间管理的三个关键	(89)
八、营造人脉	(90)
九、全方位训练	(90)
十、广泛复制	(90)
第八篇 注重培养你成功的能力	(91)
一、在校园能培养你超群的社交能力	(91)

- 二、组建小团体,锻炼自己的组织能力 (94)
- 三、掌握吸引别人注意的策略和能力 (96)
- 四、学会聊天,具备自由交谈的能力 (98)
- 五、学会幽默,具备调节气氛心境的能力 (99)
- 六、懂得如何推销自己 (100)
- 七、善于争取别人的支持 (102)

第一篇 成功之道 精心塑造

一、善于描绘美好的自我心像



20世纪人类最伟大的心理学发现就是：人类揭示了自身心灵深处有一个“自我心像”。在人生的道路上，每一个人都可以通过改变对自己的看法而改变自己的命运！

20世纪人类最伟大的心理学发现，就是人类揭示了自身心灵深处有一个“自我心像”。自我心像是指人在心灵深处对自己的看法与评价，也就是人在内心有一幅关于自己的画像，认为自己是一个什么样的人。人的“自我心像”，犹如隐秘的操纵者支配和决定着自己的心态及行为方式。

李小娟，在一所学校里，语文与数学考试成绩一直比较好，可外语考试总是不及格，被老师、家长和自己认定是个不适合学外语的人。无论她怎样努力，外语成绩都不能提高。可当她转学到育红中学后，接受了心理咨询，经过一年的时间，却成了班上外语成绩的佼佼者。张大伟，初中一年级学生，不仅各门功课成绩差，而且好动、好斗，极不讨人喜欢，被公认为“坏学生”，几乎被开除学籍。但当他转学后，经过心理咨询，不到一年的时间，却成了品学兼优的“三好学生”。在深

人探究这两位同学变化的原因后,得知,他们在前一所学校的失败,不是因为他们没有能力,也不是因为他们不想努力,而是因为他们的内心深处有一个不良的“自我心像”。他们错误地将“我曾经外语考试失败”当做“我是一个外语失败者”;错误地将“我曾经表现不好”当做“我是一个坏学生”。这种不良的“自我心像”像一个幕后的操纵者,牢牢地指引他们按照这种不良的“自我心像”去行事,去表现自我,似乎告诉他们自己“我就是这种人,我只能表现为这样”。因此,不论长者怎样教育,也不论他们怎么想努力都注定要失败。然而,在后一所学校里,由于他们接受了心理咨询与辅导,改变了不良的“自我心像”,变过去“我是一个外语失败者”为“我只是曾经外语考试失败,但我并不注定是一个外语失败者,只要方法得当,只要愿意坚持努力,我完全可以取得外语的成功”;变过去“我是一个坏学生”为“我只是曾经表现得不好,但我并不注定是一个坏学生,只要我愿意改变,严格要求自己,愿意坚持努力,方法得当,我也可以成为一个好学生”。建立了这种良好的“自我心像”后,他们便在自尊、自信、轻松与有盼头的心理状态中获得了成功。

其实,人的“自我心像”一旦形成后,就像电子计算机的程序一样,自动决定着人的心态与外在行为方式。当你内心有一个“我是一个失败者”的“自我心像”时,那么你在学习与生活中,就会不断地在大脑的屏幕上看到一个垂头丧气、无精打采、怠慢低效、自卑失败的形象。你的行为就必然会跟着失败者的足迹走向失败。相反,当你的内心有一个“我是一个成功者”的“自我心像”时,那么你在学习与生活中,就会不断地从大脑的屏幕上看到一个精神振奋、积极高效、自信成功的自我

形象,你的行为自然就会按照成功者的轨迹走向成功。

因此,当你在学习与生活中遭受到某些挫折与困难时,不要埋怨、也不要自暴自弃,更不要对自己失败的结论下得太早。因为,无论你遭受了什么挫折与失败,那都是属于过去的。过去不等于未来,过去的失败都有其相应的原因,只要能找到原因并加以解决,失败就会转为成功。没有人注定是一个失败者,只有暂时的失败和暂时的成功。因此,要想在人生的道路上保持旺盛的行动力,就应当在内心建立一个良好的“自我心像”——“我是一个只要方法得当、坚持努力,就一定会取得成功的人。”

二、给自己一个正确而坚定的决定

当你有了好的决定的时候,你就迈上了成功大道。“决定”决定选择,选择决定行动,行动决定结果。

有一对双胞胎的兄弟,哥哥考入了北京大学,有诸多成就,而弟弟则成了穷困潦倒的小偷,为邻里所唾弃。有一天,一位记者去采访他们俩,记者先找到了那位有诸多成就的哥哥,问他成功的原因是什么,他答道:“在我很小的时候,我爸爸体弱多病收入极少,妈妈又患有精神病,没有人管我,我只有去努力。”此后,记者又设法找到了那位穷困潦倒的弟弟,问他为何落到这种地步,他答道:“在我很小的时候,我爸爸体弱多病收入极少,妈妈又患有精神病,没有人管我,我只好去

偷。”

可见,面对同样的问题,同样的困难,不同的人会有不一样的决定;有不一样的决定就会有不一样的选择;有不一样的选择就会有不一样的行动;有不一样的行动就自然会有不一样的结果。面对困难与挫折,当你决定用积极的心态,积极的行动去应付的时候,你最终就会有一个积极的结果;相反,你若作出消极的决定,那么你最终必然会有一个消极的结果。

你要成为什么样的人,这完全取决于你的“决定”,你若是想爬上山顶,那你就得先决定爬山,然后,再决定一步一步地往上爬。当你爬到半山腰气喘吁吁的时候,你若继续决定“我一定要爬到山顶”,那么你就会继续向上攀登,你就会最终欣赏到令你心旷神怡的山顶风光。你若决定先坐一坐再说吧,那么坚持不懈的人就一定会超前于你,首先登上山顶领略“无限风光在险峰”的快乐。你若决定放弃继续向上爬,那么你永远也不会知道山顶上有些什么。你若想获得一张文凭,那你就得决定为获得这张文凭去行动。你若想请某一个人帮忙,那你就得先决定请他帮忙。你若想考上重点大学,那你就得决定为考上重点大学去付出坚实的行动。在行动前进的过程中,你一定会遇到困难与麻烦,也一定会遭受到挫折与失败。面对困难与失败,你若决定畏难而下、却步而止,那么你就会成为半途而废的人,那张文凭也就会与你无关,你上重点大学的梦想也就会成为泡影。相反,倘若你决定从失败中总结经验,挑战困难,克服困难,愈挫愈勇,不达目的誓不罢休地去行动、去努力,那么你就会成为战胜困难的人,就会最终获得成功。

假如你现在学习成绩不如人,或者是同学关系不如人,那

一定是你过去没有作出很好的决定或者是你所作的决定错了。

现在,如果你要成功,那么你就要作出一个准备去成功的决定,去决定一个迈向成功的行动。如果你要不断地取得成功,那么你就要不断地作出迈向成功的决定,一刻也不要放弃。

此时,你真的需要定下心来,好好地规划一下自己的未来了,然后,作出一个好的决定。因为,你是你自己“决定”的产物。

重要的不是你过去做了些什么,也不是你现在的状况怎么样,而是你如何从现在开始作出一个好的决定,让事情从现在开始向好的方向发展。

任何人在学习、工作与生活中,都要碰到作决定的问题,在遇到大的事情时,还会存在如何决策的问题。因此,了解一些决策的学问是很有益处的。美国总统进行决策时一般有六大步骤:①R 结果——问自己我到底要得到什么样的结果呢? ②C 选择——问达到我要的结果我有哪些选择呢? ③C 后果——问每项选择的结果及优缺点是什么呢? ④V 价值——问各项选择的结果什么比较重要(在比较中确定)呢? ⑤A 其他——问我还有没有其他的选择呢? ⑥A 行动——行动、行动、行动、行动。

一般人决策时常犯的错误,通常是凭感觉和一时的好恶作出冲动的决定,或者在决策时通常都是问自己哪个是对的,哪个是错的。忽略了“我到底要什么结果”,忽略了进行选择,忽略了进行比较,忽略了确定什么更重要,忽略了还有其他的选择可能。因此,一般情况下 90% 的决策都是错误的。有的

人决策错了还自认为是对的,有的人白活了还不知道为什么。

三、善于自我确认 走向卓越成功

想像自己站在珠穆朗玛峰上环视世界、俯瞰人间,眼前是一幅秀美山川,你开始无拘无束的遨游,无边无际的原野,碧波万顷的大海,白云悠悠的蓝天,你的心像鸟儿一样自由,你正在享受脱胎换骨的喜悦,你正在体验走向卓越的幸福。

(一)找出平凡的原因

1. 我还不是超级健康的原因有哪些呢?
2. 我的时间管理还不是最好的原因有哪些呢?
3. 我的人际关系还不是非常好的原因有哪些呢?
4. 我还没有成为超级巨富的原因有哪些呢?
5. 我还不是非常成功的原因有哪些呢?

(二)潜意识调整

1. 进入安宁的潜意识状态

请你坐好,微闭眼皮(同时仍然能看眼前的内容),全身放松,做深而慢的呼吸。

2. 给自己痛苦

请在心中问自己:

我还不成功的原因有哪些呢?

不成功对我有什么好处呢?

想一想不成功时的痛苦状况。

不成功是什么感觉呢？

不成功是什么样子呢？

不成功时他人怎样评价我呢？

不成功时自己怎样评价自己呢？

如果不改变,5年后我是什么感觉呢？我是什么样子呢？
他人怎样评价我呢？我自己怎样评价自己呢？

如果不改变,10年后我是什么感觉呢？我是什么样子呢？
他人怎样评价我呢？我自己怎样评价自己呢？

如果不改变,20年后我是什么感觉呢？我是什么样子呢？
他人怎样评价我呢？我自己怎样评价自己呢？

如果不改变,30年后我是什么感觉呢？我是什么样子呢？
他人怎样评价我呢？我自己怎样评价自己呢？

3. 要不要改变呢(给自己快乐)

我想不想改变呢？

我要不要改变呢？

我要什么时候改变呢？

我一定要改变吗？

想一想改变后我会怎么样呢？想一想我成功后的感觉怎么样呢？我是什么样子呢？他人如何评价我呢？自己怎么评价自己呢？

假如改变了,我成功了,持续下去会怎么样呢？

5年后我是什么感觉,什么样子呢？他人怎样看我,我自己怎么看自己呢？

10年后我是什么感觉,什么样子呢？他人怎样看我,我自己怎么看自己呢？

20年后我是什么感觉,什么样子呢?他人怎样看我,我自己怎么看自己呢?

30年后我是什么感觉,什么样子呢?他人怎样看我,我自己怎么看自己呢?

如此,你的感觉是多么的好啊!

你什么时候要行动呢?

你什么时候要改变呢?

要现在改变吗?

要立刻改变吗?

4. 走向卓越

再一次深深地呼吸,再一次放松自己,想像自己站在珠穆朗玛峰上环视世界、俯瞰人间,眼前是一派绿色美景,你驾驶着飞行器,你开始无拘无束的遨游,山川河流,高楼古刹,绿色田野,乡间小溪,太美了,太美了。你到大海边,你开始降落,你走下飞行器,你跑向海边,大海一望无际,蓝天晴空万里,你沿着海边,你开始奔跑、不停地奔跑,向着自己的理想、自己的目标迈进。你越跑越轻松,越跑越有信心。你迈向成功,你马不停蹄,你走向卓越,你享受人生,你铸就辉煌。

你的感觉太好了,你的心情太棒了,你是全世界最成功的人、最快乐的人、最伟大的人。

你慢慢地静下来,静下来,你面带笑容,放松全身,做深深的呼吸,从1数到5,你将慢慢地睁开眼睛,睁开眼睛后,你将感到眼睛明亮,轻松愉快,精力充沛。1、2、3、4、5,好,睁开眼睛。

(三)自我确认

当你睁开眼睛后,请回答以下问题:

1. 我为什么一定会健康呢?
2. 我为什么一定会把时间管理得最好呢?
3. 我的人际关系为什么一定会最好呢?
4. 我为什么一定会成为巨富呢?
5. 我为什么一定会非常成功呢?

如果你觉得有必要,找三个朋友,相互大声地回答上述 5 个问题。

(四) 巅峰状态确认

四人一个小组,每人伸出左手相互重叠,其中一位要确认的人左手放在最下面,向上托,右手覆盖在上面,然后四人同时将重叠的手上下起伏三次,同时喊“Yes、yes、yes”,随即松开手,要确认的人大声说:“我,×××,看到、听到、感觉到,并且我知道,我是一个成功的人,我将于某年某月某日达成×××目标。”其他三人同时向他挥拳用力说:“Yes, yes……”当要确认的人说完后,四人同时在巅峰状态说:“Yes, yes……”然后相互击掌结束,换另一人继续做巅峰状态确认。

四、把握人生机缘 抓住成功机会

成功者都是善于寻找机会和抓住机会的人。你要,谁也挡不住你,你不要,谁也帮不了你!

传说有一位上帝的忠实信徒,他对上帝的忠诚表现也令上帝感动。所以,每当他在生活中遇到劫难时,上帝都会帮助他化险为夷,因而他对上帝的忠诚就更加坚定。有一次,他带

着救生圈到大海里学游泳,在学游泳的过程中,突然一阵大浪将他的救生圈冲走了。于是,他开始在大海里挣扎起来。不一会儿,来了一条小船,船上的人看见他在挣扎,便伸出竹竿与绳索来营救他。可是,他执意不要,因为他相信上帝一定会来救他,那条小船只好走开了。他继续在大海里挣扎着,不久,又来了一条小船,船上人员又准备营救他,可是同样遭到他的拒绝,这条小船也只好离开了。眼看他已筋疲力尽了,突然,天空有一架直升机向他飞来,机上人员发现他在挣扎,于是,尽快放下舷梯给他,示意要帮助他,可是,他同样拒绝了这一关键的机会。因为,他坚信上帝会在最后时刻帮助他。直升机也只好飞走了。但是没过多久,这位上帝的忠实信徒就被淹死了。他死后跑到了上帝那里,愤愤不平地问上帝:“我在大海里挣扎了那么久,你为什么不去帮助我呢?”上帝反驳道:“不是啊,在你挣扎的时候,我派了两条小船和一架直升机去救你,可是你不要,我又有什么办法呢?”他无言以对。

可见,当机会来临的时候,如果你不要,就连上帝都帮助不了你,而其他的人又怎么能帮助你呢?机会与机遇永远属于那些有准备的人和“我要”的人。

人生旅途不会总是一帆风顺,人生旅途不会总是处于高潮,人生旅途难免会有挫折与困难。在你的人生旅途中,天天都有希望,也天天都有危机。你每天都可以充满信心地去努力,使你的明天变得越来越好。同时,你每天也都充满着危机。在你每一次懈怠、每一次马虎、每一次失望、每一次害怕、每一次放弃的时候,你的同伴却正在抓紧时间,努力地抓住每一个机会,在一点一点地、一天一天地超越你。今天你和他的差距也许是一,但是如果你不要改变,不抓住机会努力。一年

后你和他的差距就是十,三年后你和他的差距就是一百,五年后你和他的差距就是一万。所幸的是,虽然人生旅途中充满着“危机”,但是“危机”又总是“危中有机”,也就是危难与危险中充满着机会与机遇。在你面临危难与危险时,你也一定会有许多新的机会与机遇。父母亲每天都在用汗水与期盼给你机会;学校的每一个活动都在给你展示自我、增强能力的机会;每一位老师每天都在课堂上给你接受新知识的机会;老师布置的每一道作业,都是在给你强化知识、增强能力的机会;你每时每刻都有成长的机会。当你决意要抓住每一个机会与机遇时,你就可以一天天强大起来,你就可以解除你的危难和危险,你就可以一天比一天快乐,一天比一天幸福。当你放弃机会与机遇时,你就只能与危难和危险相伴,经受危难与危险的煎熬。你有不懂的问题,老师走过来问你:“你有什么不懂的吗?有问题需要我解答吗?”假如你怕暴露自己的无知而不好意思地答:“没什么,没什么。”那你只能与无知为伍。放弃机会,就是放弃进步;放弃机会,就是放弃希望。

人生总是在追求成功,而成功的关键首先就是“你要”抓住每一个机会。

你要,谁也挡不住你! 你不要,谁也帮不了你!

这里借用圣经《马太福音》里的三句话送给你:

你要求,你就会有所得!

你寻找,你就会发现!

你叩门,门就会为你打开!

当你要抓住机会的时候,所有的机会都会为你开绿灯,所有的机会都会为你带来成长、幸福与快乐。