

中学生
创新学习智慧丛书

中学生 成功能力 训练

ZHONGXUESHENG
CHENGGONG NENGLI XUNLIAN

何名申 李放/主编 李放 万复洲/著

“成功”不仅是一个目标，也是一种能力。归根结底，我们是为了获取一种成功的能力而学习，为将来拥有成功的人生而学习！中学生应当从培养提升自己的“成功四商”即智商、情商、创商和财商做起，提前为自己未来的成功打好基础。

民主与建设出版社

Success
Ability



中学生

成功能力

训练

ZHONGXUESHENG

CHENGGONGNENGLI XUNLIAN

何名申 李放/主编

李放 万复州/著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生成功能力训练/李放、万复洲著. —北京: 民主与建设出版社, 2007

ISBN 978 - 7 - 80112 - 756 - 3

I. 中... II. ①李... ②万... III. 中学生—能力培养
IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 147072 号

©民主与建设出版社, 2007

责任编辑	李保华
封面设计	伊和轩
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 65523123 65523819
社 址	北京市朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京中印联印务有限公司
成品尺寸	148mm × 210mm
印 张	8.25
字 数	60 千字
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80112 - 756 - 3/G · 320
定 价	18.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

《中学生创新学习智慧丛书》序

中学时期是一个人一生中最充满青春活力的阶段。中学生们的求知欲旺盛，思维敏捷活跃，善于接受新知识。然而，由于长期以来应试教育的影响，学校教育的一切目标都在围绕着考试这个中心运行，学校在不停地抓升学率，而学生则在死记硬背地追求高分。“谁的考试成绩好谁就是好学生”成为评判学生能力的唯一标准。如此一来，学生的全方位发展就成了一句空话。而高分低能就顺理成章地成为了中国学生的代名词。缺乏想像力和创造力已成为中国学生的通病。这样培养出来的人才已经难以适应 21 世纪社会发展的需要。

21 世纪需要的是创新型和复合型的人才。由于我们每天面对的都是层出不穷的新问题，需要用各式各样的新的方法去解决。所以，如何培养学生的思维能力和创造能力已经成为学校教育迫在眉睫的事情。然而，迄今为止社会上尚无一套适合中学生阅读的相关课外读物。有鉴于此，我们与民主与建设出版社共同策划出版一套《中学生创新学习智慧丛书》。该丛书共四册，分别是：《中学生创新思维训练》、《中学生记忆力训练》、《中学生全脑学习训练》和《中学生成功能力训练》。

《中学生创新思维训练》一书主要侧重于中学生的创新思维能力的培养。该书的一大特色是与中学课本有机地融为一





体，从而使得学生们在学习创新思维时更容易理解，掌握的效果更显著。

《中学生记忆力训练》一书主要侧重于中学生的记忆能力的培养。因为中学阶段的学习对记忆能力的要求提高，如何开发学生的大脑记忆功能十分重要。过人的记忆力会使学习产生事半功倍的效果。同时对于学生思维能力的提高也能起到一定促进作用。

《中学生全脑学习训练》一书主要侧重于开发中学生的大脑潜能，促进其学习能力的培养方面。具体介绍有关大脑潜能与学习之间的关系，以及有关的具体方法，同时介绍一些最新的学习方法，对于提高中学生的学习成绩会很有帮助。

《中学生成功能力训练》一书从中学生未来成才与成功的辩证关系出发，阐释了“成功”不仅是一个目标，也是一种能力。成功需要开发训练智商、情商、创商和财商四大能力。归根结底，我们是为了获取一种成功能力而学习，为将来拥有成功的人生而学习！

中学阶段正是人生打基础的阶段。如何培养、提高中学生的创新能力和创造力是每个教师、家长和学生必须引起充分重视的事情。伟大的科学家爱因斯坦说过：“提出一个问题比解决一个问题更重要。”一个人越早开发培养自己的独立思考能力和具备过人的判断力，就越会在今后的生活和事业上获得非凡的成功。

何名申 李 放

2006年10月1日

目 录

第一章 成功是一种能力

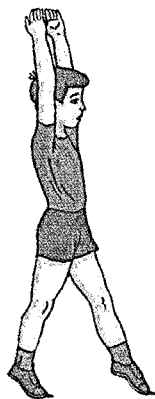
- 第一节 渴望成功但不惧怕失败 \ 1
- 第二节 积极态度激发积极行为 \ 5
- 第三节 缺点也是潜在的优点 \ 8
- 第四节 激发你的拼搏精神 \ 11
- 第五节 开发你的成功潜能 \ 16
- 第六节 提高危机应付能力 \ 21

第二章 成功品格的塑造

- 第一节 塑造成功的品格 \ 27
- 第二节 品格第一，分数第二 \ 31
- 第三节 摆脱悲观和焦虑情绪 \ 34
- 第四节 放弃虚荣心 \ 38
- 第五节 克服嫉妒心 \ 42
- 第六节 不要过度自责 \ 46
- 第七节 宽容自己和他人 \ 50
- 第八节 尊重他人的人更容易成功 \ 55
- 第九节 以积极的心态看待挫折 \ 57

目
录





中
学
生
成
功
能
力
训
练

第十节 诚实是重要的成功品质 \ 61

第十一节 做一个勇于承担责任的人 \ 65

第三章 智商成功能力训练

第一节 成功中的智力因素 \ 71

第二节 集中注意力 \ 75

第三节 培养观察力 \ 79

第四节 强化记忆力 \ 82

第五节 发展想像力 \ 88

第六节 训练思维力 \ 92

第四章 情商成功能力训练

第一节 成功人生靠情商 \ 99

第二节 全面提升情感商数 \ 103

第三节 自信是成功的要诀 \ 107

第四节 自我反省是成功之梯 \ 113

第五节 培养执著专注的精神 \ 117

第六节 训练人际交往能力 \ 120

第七节 积极倾听他人的声音 \ 126

第八节 学会应付各种尴尬 \ 129

第九节 善于应对各种争论 \ 132

第十节 学会控制愤怒情绪 \ 138

第十一节 勇于接受批评 \ 141

第十二节 让自己变得更加快乐 \ 144

第五章 创商成功能力训练

- 第一节 发现你的创新能力 \ 149
- 第二节 创商决定生存成败 \ 153
- 第三节 让创造力插上灵感的翅膀 \ 157
- 第四节 克服思维习惯中的惰性 \ 160
- 第五节 在创造中学习, 在学习中创造 \ 164
- 第六节 释放你的创造潜能 \ 168

第六章 财商成功能力训练

- 第一节 财商训练从小开始 \ 173
- 第二节 树立正确的财富观 \ 176
- 第三节 理财能力训练 \ 179
- 第四节 投资能力训练 \ 185
- 第五节 做好未来职业的规划 \ 189
- 第六节 做工作和金钱的主人 \ 193

第七章 养成成功的生活方式

- 第一节 克服恶习建立好习惯 \ 197
- 第二节 管理好你的时间资源 \ 203
- 第三节 成功需要立即行动 \ 210
- 第四节 养成健康的生活方式 \ 214





第五节 咬定目标决不放松 \ 220

第六节 在生活中培养决策能力 \ 223

第八章 成功能力小测试

第一节 智力小测试 \ 229

第二节 情商小测试一 \ 236

第三节 情商小测试二 \ 241

第四节 创商小测试一 \ 244

第五节 创商小测试二 \ 246

第六节 财商小测试 \ 251

第一章 成功是一种能力

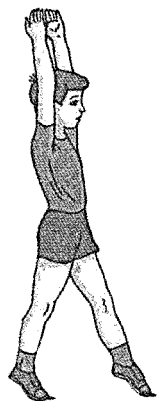
“成功”不仅是一个目标，也是一种能力。人人都想取得成功，然而并不是人人都能得到他们所梦想的成功，因为，并不是每个人都拥有成功的能力。成功是一种能力。在漫长的学生时代，我们显然不是为分数学习，也不仅是为了成功地通过大大小小的考试关而学习，归根到底，我们是为了获取一种成功的能力而学习，为将来拥有成功的人生而学习！

第一节 渴望成功但不惧怕失败

人们之所以渴望成功，并非成功对他们有多大的吸引力，而是因为他们害怕失败。然而，人只有首先克服对失败的恐惧，他才能走向成功。害怕失败使人看不清楚机会，也看不清自己，唯有有效处理这些恐惧与重新建立信心之后，才能取得成功。允许自己犯错误，也允许他人犯错误，在不断的试错中纠正错误，这是消除失败恐惧的关键途径之一。

生下来就一贫如洗的林肯，终其一生都在面对挫败，八次选举八次都落败，两次经商也失败，甚至还精神崩溃过一次。





好多次，他本可以放弃，但他并没有因此退却，也正因为他没有放弃，最终才成为美国历史上最伟大的总统之一。

以下是林肯进驻白宫的历程简述：

1811 年他的家人被赶出了居住的地方，他必须工作以抚养他们。

1818 年他母亲去世。

1831 年经商失败。

1832 年竞选州议员——但落选了！

1832 年工作也丢了——想就读法学院，但进不去。

1833 年向朋友借一些钱经商，但年底就破产了，接下来他花了 17 年，把债还清。

1834 年再次竞选州议员——赢了！

1835 年订婚后就快结婚了，但未婚妻却死了，因此他的心也碎了。

1836 年完全精神崩溃，卧病在床六个月。

1838 年争取成为州议员的发言人——没有成功。

1840 年争取成为选举人——失败了！

1843 年参加国会大选——落选了！

1846 年再次参加国会大选——这次当选了！前往华盛顿特区，表现可圈可点。

1848 年寻求国会议员连任——失败了！

1849 年想在自己的州内担任土地局长的工作——被拒绝了！

1854 年竞选美国参议员——落选了！

1856 年在党的全国代表大会上争取副总统的提名——得票不到 100 张！

1858 年再度竞选美国参议员——再度落败。

1860 年终于当选美国总统。

“此路破败不堪又容易滑倒。我一只脚滑了跤，另一只脚也因而站不稳，但我回过气来告诉自己，这不过是滑一跤，并不是死掉都爬不起来了。”

在竞选参议员落败后亚伯拉罕·林肯如是说。

美国 NBA 职篮高手“飞人”迈克尔·乔丹，是举世公认的天才篮球运动员，是什么因素造成他不同于其他职业篮球运动员的表现，而能多次赢得个人或球队的胜利呢？他说：“NBA 里有不少有天分的球员，我也可算是其中之一，可是造成我跟其他球员截然不同的原因是，你绝不可能在 NBA 里再找到像我这么拼命的人。我只要第一，不要第二。”

到底迈克尔·乔丹拼命不懈的动力是怎么来的呢？那是发生于他念高中一年级时一次在篮球上的挫败，激起他决心不断向更高的目标挑战。就在这个目标的推动下，飞人乔丹一步步成为全州、全美国大学乃至 NBA 职业篮球史上最伟大的球员之一，他的事迹一再改写了篮球比赛的纪录。

那天，乔丹被学校篮球校队退训，回到家中哭了一个下午。在那一次重大打击下，他可能就此决定不再打篮球了，可是他没有这么做，他反而把这个教训转化为热望：为自己设定一个更高的标准，更难达到的目标。他的决定发自内心且很坚决，结果改变了自己的命运，也让世界篮球比赛的历程为之改观。

他不仅要重新成为球队的一员，并且还要成为最棒的。为了实现这个雄心壮志，他循着每位成功人士的轨迹：设定目标，随即付诸行动。在升高二之前的暑假中，他得到校队教练克里夫顿·贺林的帮助，每天清晨六点便在他的指导下





进行密集训练。在此期间，这位崭露头角的伟大球员长到6英尺2英寸，全是因为他迫切想要早日达成心愿，因而每日在学校的攀爬架上勤练，力图使自己身高增加，以求在球场上比赛时更占优势。

乔丹每天勤练不辍，当时机到来后，他终于被选为校队队员参加比赛。十年之后，他更证明了NBA芝加哥公牛队教练道格·柯林斯的见解：准备得越充足，幸运就越会跟着来。

世界上几乎每个人都曾有过对成功的渴望，但很多人对成功的渴望仅仅限于渴望，却不愿意给自己设定目标，并且立即行动起来，因为他们害怕失败所导致的失望，然而他们却不晓得“设定目标乃是成功的基石”。之所以如此说，乃是因为设定目标可以锁定我们的意志，使我们朝着所希望的目标前行。

设定目标对你人生方向的影响，一开始可能不是很大。那就像航行在大海上的巨轮，虽然航向偏了一点点，一时很难注意，可是几个小时或几天之后，便可以发现船会抵达完全不同的目的地。

当我们处于失败时，总是觉得痛苦，加上人的天性趋向逃避痛苦，我们几乎总是躲避自身的失败，不愿意再回首。但也从那一刻开始，我们带着更多的恐惧一再进入类似的情况。通常我们不愿意在类似的状况下再冒险一次，我们尽可能逃离失败且避免失败。正如同我们所看见的那样，不管是有意识或无意识地避免冒险，都成为我们生活上一个最大的束缚。

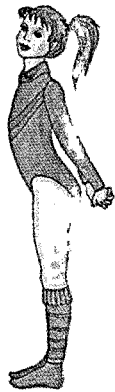
“失败仅是单一事件，而不是代表一个人。”这就是失败的本质，不多也不少。世界上最成功的人对于失败的哪些认知，是大多数成人从未发现的呢？答案是：他们发现每一个失败中包含了一个真实人生的功课，而且远比你在教科书上

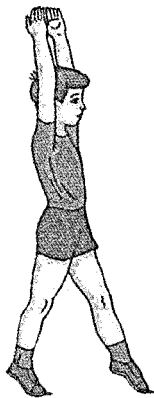
所学到的理论还要有价值。然而，这些功课几乎被大多数人所忽略了，因为他们为了避免反复检讨失败所带来的痛苦，所以逃离了自己的失败。相反的，世界上最成功的人总是重复检讨他们的失败，分析造成失败的原因，确保那些原因不会再次出现。每一个失败都有主要原因、次要原因及造成的因素。每一个因素都为未来的成功提供建立根基的训练功课。失败可以成为你最重要的老师与导师之一，但是它也可能从此限制甚至摧毁你对未来的希望。你希望失败将你更推向成功吗，那么你就必须常常检讨并分析它。只要能做到这一点，一个人就会拥有对成功的渴望和热忱，并且不断克服对失败的恐惧，化失败为动力，不断超越自己，这也是另一种成功。

第二节 积极态度激发积极行为

态度是关键，行动是基础，有了积极的态度，才会有积极的行动，积极的态度 + 积极的行动将帮助你走向成功！

在我们的一生中，读了小学读中学，读了中学还要读大学，至少有 16 年多的时间要在学校度过，这 16 年仿佛是在一座工厂里对一件产品进行加工与完善。可以说学校是一座造就人才的工厂。学校是学生形成梦想的地方，无数美好的梦想从学校展翅高飞。学习用去了一个人生命中充满活力而又最宝贵的时间。学习的过程是以青春为代价而积累人生未来投入的资本。为了这样高的代价，我们必须有一个积极的





学习态度去面对你感到枯燥的学习。我们有必要通过一些方法来管理自己，通过积极的管理和调整，使自己保持积极的健康的获取知识的心态，因为不同的心态将产生不同的行为。

假如你感到学校的教学枯燥时，不要发牢骚，也不要放弃，看看是不是自己的学习内在动力出了问题。如果是自己的原因，就要立即对自己的心理及时加以调整。

如果你感到学习内容枯燥，试着把正在学的东西同实际生活联系起来，从生活中培养兴趣，并且对感兴趣的内容进行深入研究，这会开动你的大脑，使你不断在探索和发现中得到无穷乐趣。兴趣是做好一件事情的助推力，把兴趣带到学习中来，对你将会有事半功倍的效果。当你对老师的讲课感到乏味时，你可以试着用一个你感兴趣的新的角度去理解老师讲的内容，并积极向老师提出问题。

在课堂上要积极主动发言，在向老师提出问题、产生问题互动时也会激发其他同学与你共同思考这个问题，积极主动思考，积极主动提问，这不但是对你正确学习态度和良好兴趣的培养，同时对培养你积极主动的性格和进取精神也有重大积极的作用。一个坐在教室后排角落里羞涩的低着头，连眼神都不敢和老师接触的学生，无论走到哪里都会缺乏勇气和信心。

这在中学阶段还不明显，一旦离开学校走入社会，若还是保留这样的态度与行为方式，将对人生产生非常不利的影响。因此，从现在做起，积极发言，积极提问，去塑造你的勇气和胆量。

你依然可以将课堂上的问题在课后拿出来与同学讨论，甚至与老师讨论。在讨论的过程中会极大地启发你的大脑，在众人的启发之下，会培养你的发散性思维。

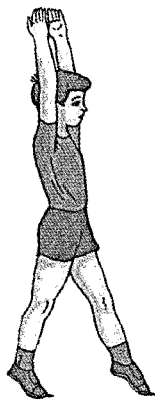
选择坐在前排是你进取心的表现，也就是你对学习所持有的一种态度。有的人念中学时选座位总坐在后排，怕老师提问，现在想起来，还是坐在前排学习的机会多。当学校开展讲座或上大班辅导课时，如果可以选择座位，你要勇敢地坐在前排。因为坐在前排对你有很多益处：

1. 学习态度积极、有进取心的学生喜欢坐在前排。
2. 坐在前排不易精神溜号，不打盹儿，不好意思搞小动作。
3. 坐在前排有更多被老师提问和向老师提出问题的机会，有利于建立师生关系。
4. 坐在前排会培养你的自信心，培养你的勇敢品格，今后在大庭广众的情况下不会胆怯。
5. 坐在前排有利于培养自己挺身而出临危不惧的精神。

实际情况也正是如此。听讲座，听课总喜欢躲在后排，不积极回答老师问题，不主动向老师提出问题，甚至总在考虑何时溜之大吉，或在后面做小动作，这都是学习积极性不高的表现，对学习厌倦的表现。总希望坐在后排准备随时溜走的人，怕别人发现而躲避的人，是一个没出息的人。一个不敢在发布会上站起来提问的记者，一个不敢抢镜头的新闻记者，是永远发不出新闻的记者。

在学习中如此，在生活中也一样。只有积极的态度才能有积极的行为。我们人生的道路还很长，同学们现在的学习和积累就是为了在未来漫长的人生旅程中我们能把握人生的主动权，能够成为其中成功的一分子。但是人生之中，没有不劳而获的成功，我们要为成功付出艰辛的努力，我们现在能做的就是能够有良好的学习态度，鞭策自己取得更好的学习成绩；当我们完成学业开始工作后，我们依然需要有面对





做工作和事业的积极的态度，有了这种积极的态度才会积极地行动起来。

任何一种成功，都不是凭空而来，而是先有想要达到目标的态度，有了这种态度，才可以对目标做长远计划和近期计划，并为这个计划积极行动起来。

有了积极态度后，积极的行动更为重要。我们常常听到家长或者老师教育学生，你不可常立志，你要立长志。常立志是什么意思呢？就是一个人立下志向，并且写下许多长短期计划，但是他坚持不下来，于是只好重新再次立志，常常立志。例如有的学生决定，我这个学期一定要考进班级前三名，为了达到这个目标，我决定每天早上5点起床背诵100个英语单词，背诵一篇课文；晚上在做完家庭作业后再做10道数学题，等等。计划安排的很好，但是一个礼拜之后，却被抛之脑后。这不能算是积极的行动，这应该是失败的行动。积极的行动必须在制定了科学合理的计划后，持之以恒，直达到达预期的目标。

第三节 缺点也是潜在的优点

这个世界没有全能而完美的人，要客观看待自己并且接纳自己的不完美，有时候，一个人的缺点恰恰是他潜在的优点，甚至缺点越明显，优点也越突出。也许别人所认为的你的缺点恰恰可以成就你的成功人生！

同学们小时候都会听过丑小鸭与白天鹅这个家喻户晓的