

韩国出版文化协会选定的青少年励志图书

青春期，实现理想和幸福的起跑线

一位韩国心理学家
父亲写给儿子的信

成功 源于思维改变

CHENGGONG
YUANYU
SIWEI
GAI BIAN



二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

成功源于思维改变/(韩)李珉圭 著;张光军、李健、张威威 译.

-南昌:二十一世纪出版社,2006.4

ISBN 7-5391-3336-8

I.成... II.①李...②张...③李...④张.. 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(2006)第014981号

Copyright © 2002 by Lee Min Kyu

Simplified Chinese Translation Copyright © 2006 by 21st Century Publishing House

This translation was published by arrangement with THENAN Publishing Co. through Carrot Korea Agency, Seoul.

All rights reserved.

版权合同登记号14-2005-035

成功源于思维改变/(韩)李珉圭著;张光军、李健、张威威 译.

责任编辑 张秋林

特约编辑 张海虹 梅米

装帧设计 李峻

出版发行 二十一世纪出版社

(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经销 新华书店

印刷 南昌市红星印刷厂

版次 2006年4月第1版

印次 2006年4月第1次印刷

开本 880mm×1240mm 1/32

印张 8

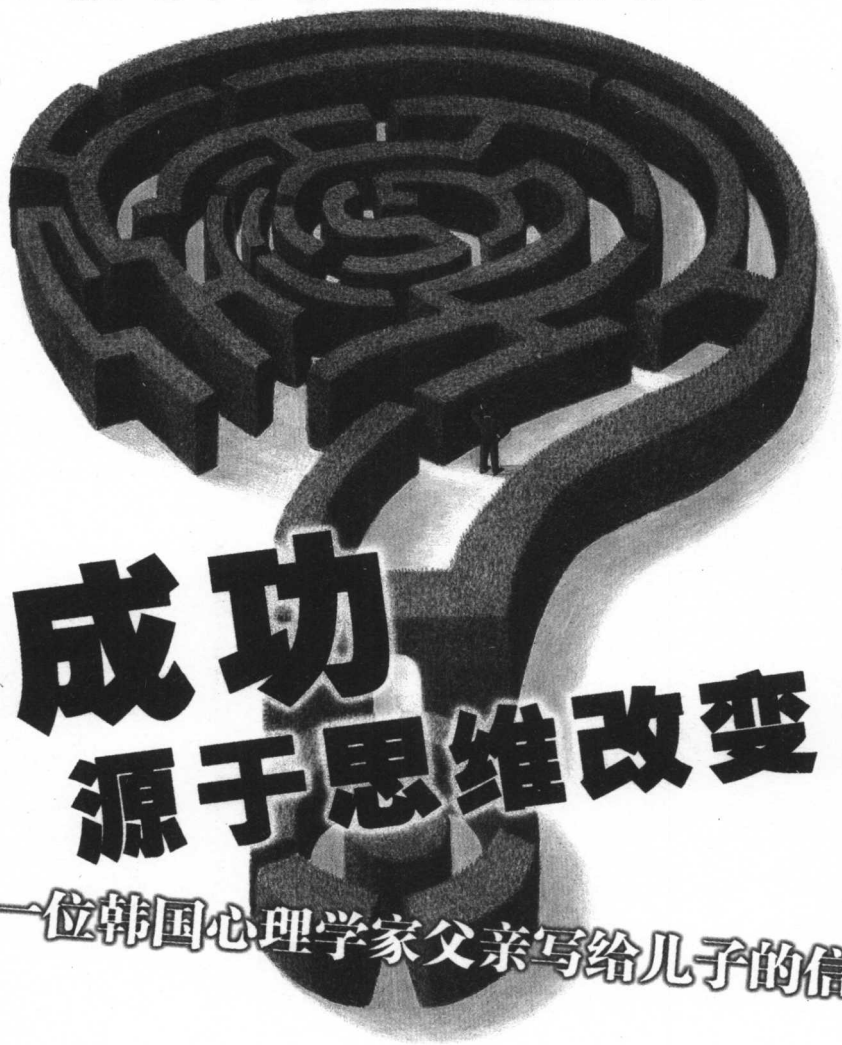
字数 140千

书号 ISBN 7-5391-3336-8/G·1631

定价 16.80元

如发现印装质量问题,请寄本社图书发行公司调换 0791-6524997

CHENGGONG
YUANYU GAIBIAN



成功 源于思维改变

一位韩国心理学家父亲写给儿子的信

成功源于思维改变

一位韩国心理学家父亲写给儿子的信

心理学博士 [韩] 李珉圭 著

 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

我也有过青春期。那是一个希望快快长大的时期，一个听到“学习”二字就想赶快逃跑的时期……然而长大成人之后，我常常有一些遗憾：要是青春过得更充实些该多好啊！现在也和那时一样，父母和孩子们为双方之间旷日持久的艰苦斗争而精疲力尽。为了给父母和子女之间架起一座小小的桥梁，我怀着虔诚的心情，将这本书献给所有的少男少女和他们的父母们，以及学校的老师们。

李坻主（心理学博士）

改变思维，行为就会改变。
改变行为，习惯就会改变。
改变习惯，性格就会改变。
改变性格，命运就会改变。

—塞缪尔·斯迈尔斯—

Sow a thought, and you reap an act,
Sow an act, and you reap a habit,
Sow a habit, and you reap a character,
Sow a character, and you reap a destiny.

— Samuel Smiles —

改变思维方式，改变青春期命运

1

改变思维方式， 大千世界也会发生改变

- 我们想什么，大人们不知道 · 13
- 真讨厌，老是唠叨学习学习 · 23
- 小时候养成的习惯，年老后也可以改变 · 33
- 幸福指数不是按照成绩排序的 · 40
- 面对低潮，是屈服还是挑战 · 45
- 应该最爱自己的理由 · 54
- 今天的生活方式改变，明天的人生道路改变 · 61
- 讨厌老师，讨厌老师上的课 · 66

2

改变思维方式， 轻轻松松实现奋斗目标

- 欲望是鞭策自己的最强动力 · 75
- 还没有确立目标的原因何在 · 81
- 不需要野心，要确立具体的目标 · 88
- 目标要一步一步去实现 · 93
- 少壮不努力，老大徒伤悲 · 99
- 事先想到结果，开端就不一样 · 106
- 想改变自己，就公开宣布 · 112
- 在哪里跌倒，就在哪里爬起来 · 117

3

改变思维方式， 做时间的主人

- 是什么在浪费我们的时间 · 125
- 一天不看电视，眼睛里就会长刺 · 133
- 不能让电话决定我们的命运 · 140
- 减少睡眠不如充分利用小块时间 · 145
- 边听音乐边学习效果更好吗 · 151
- 聪明的学生学习的时间少，学到的知识多 · 157
- 书桌上乱哄哄，脑子里也乱哄哄 · 165
- 激光原理和集中注意力 · 172
- 带着问号走进教室，带着惊叹号走出教室 · 179

4

改变思维方式， 学习乐趣无穷

- 读书的终南捷径，就是PQ3R技法 · 187
- 预习成为负担？换个方法试试看 · 194
- 一日不见如隔三秋，掌握复习的秘诀 · 202
- 在纸上记下来，就会在脑子里记下来 · 208
- 整理笔记要像装修那样精心 · 213
- 丰富多彩的形象，卓有成效的回想 · 218
- 无需理解，只要死记硬背 · 224
- 提问吧！提问就会自然而然地记住 · 230
- 请设计好记忆的线索 · 237
- 既然躲不过考试，干脆这样做…… · 242

尾声：给我可爱的儿子正宇

改变思维方式，改变青春期的命运

一个小男孩在梦想着将来。

“快点长大吧，快点长成大人吧。大人可以想干什么就干什么。快点变成大学生吧。当上大学生，可以痛痛快快地睡觉，不用学习到深夜，想谈朋友就谈朋友，想玩电子游戏就玩电子游戏。”

可是上大学后，情况并没有变得像他想象的那样。于是他继续梦想着将来。

“毕业后找到工作，一切都会好的。不用听爸爸妈妈的唠叨，钱也能随便用了。”

然而找工作却远不像想象的那么容易。历经千辛万苦，好不容易才找到一份工作。那既不是自己希望的工作，收入也不多。可是为了生活，又不得不干。

“这难道就是我小时候期待的大人的生活吗？我怎么成了这种样子？”

于是，他重新回想起童年时代。

你认为今天不幸福，它的原因应该在过去寻找。你认为今天很幸福，它的原因也应该在过去寻找。那么将来的不幸或幸福的原因在哪里呢？就在现在，就在于你怎样度过现在的每时每刻。这真是再平凡不过的道理了。可是遗憾的是，对生活的各种真谛，人们往往是在时间过去很久以后才明白。所以，大人们几乎异口同声地抱怨：“如果能回到过去，我一定换个活法。”

到了明天，今天就变成了过去。如果我们现在就能明白成长为大人以后才得到的对生活的感悟，我们就会减少

许多过错和失误。

我为什么要写这本书呢？我有一个儿子，一个女儿。作为过来人，如同其他爸爸妈妈一样，对于孩子们的一些行为，常常认为“这样做不对”。可是，每当我开口说点什么，就发现孩子们的脸上分明浮现出异样的表情，那意思分明是在说：“爸爸又要开始教训我们了。”

我的孩子也和其他许多青少年一样，对于爸爸妈妈说的话，他们一概视为唠叨或对自己的干涉，即使这些话对他们改进学习方法或人生发展是有帮助的。用语言向子女传达自己的想法时，如果对方不以为然或态度轻慢，父母常常也会感情冲动。这样一来，原本是想帮助孩子，结果弄得双方都不愉快，往往不欢而散。

于是，每当我认为“这样做不对”、“应该换一种方法”的时候，我就把要说的话写成文字，用电子邮件发给孩子。这样做有三个好处：其一，把当场要说的话改为用文字表达，可以将自己的意思表达得更系统更全面。其二，可以告诉孩子有关心理学理论和事例的更多信息。其三，由于不是面对面，可以避免感情冲突和对立。

然而，如此几次之后，我发现这样做也有一些不足。孩子只是随意地读了读我的信，并没有起到预期的效果。于是，我把要说的话输入电脑，编辑之后打印出来交给孩子。后来，孩子比较认真地读了我的信，有时候还和我谈一谈自己的感受，并开始逐渐接受我的建议和想法。我写的那些信一点点汇集起来，变成了这样一本书。

希望这本书能够帮助我可爱的儿子正宇和女儿至善走好人生之路。衷心希望这本书对正在学校学习的广大青少年以及他们的父母有一点帮助。

我想拜托广大读者几件事：

第一，不要认为这本书拿到手里，书就是你的了。可能你会认为“这不是理所当然的吗？”有很多人看完一本

书之后，书还和新的一样。我希望你们一定要拿着铅笔和圆珠笔来看，还可以准备一支荧光笔。重要的话可以划上线，根据需要可以标上☆号、○号、！号、？号等各种符号和图画，在书上留下阅读的痕迹。

第二，请你不要有一种负担，好像一定要把书从头至尾地读一遍。想看的时候就挑想看的部分看，不想看的时候就毫不客气地将书合上，也没有必要把书页折起来，以后可以挑没有读过的部分继续读。要摆脱书必须从头至尾阅读的思维定势。

第三，希望不要被动地读书。对书上的内容不要都表示肯定，希望你经常中断阅读，想一想与书上内容相关的自己的经验以及其他人的行为。只有把书上的内容变成自己的形象思维，才能真正使其成为自己的东西。

第四，对不同意的部分或认为有错误的部分，大胆地划上×号。如果存在问题，大胆地进行批判。如果有更好的方案，请写在书的空白处。我一直认为，对于各种问题，决不会只有一个解决方案。根据个人和情况的不同，有效解决的方法也会不同，所以请尽可能地找出多种方法。只有这样，这本书才能真正成为您的书。

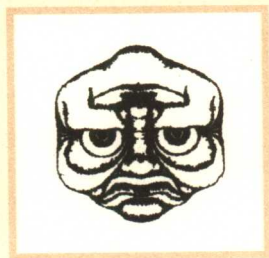
读完本书之后，请再一次看一看你留下痕迹的部分。那样，你就不是在读别人写的书，会产生一种读自己写的书的快感。

2002年2月 于门乃谷

作者 李珉圭

1

改变思维方式， 大千世界也会发生改变



是生气？还是在微笑？

上面这幅图是生气的面孔，
但是也可以成为微笑的面孔。只要把书上下颠倒一下就行。

我们不能选择父母、天气、长相，
但是我们可以选择对待这些事物的态度。

我在想什么，大人们不知道



如果我们知道自己的生命只剩下五分钟，
那么大家都会跑到公用电话亭去，给自己最亲近的人打电话。
并且会羞涩而又坚决地对他们说“我爱你”。

—克里斯托弗·莫里—

我们喜欢什么？大人们不知道。

我们需要什么？大人们不知道。

我们在想什么？大人们不知道。

我们希望什么？大人们不知道。

请给我们温暖吧！请给我们爱吧！

—选自李建洙和孩子们的电影《大人们不知道》

根据美国的一项调查显示，一直到小学五年级为止，
孩子们和爸爸妈妈在一起时最快乐。可是进入青春发育期
后，孩子们逐渐开始不喜欢和父母亲在一起。在这一点
上，韩国的孩子们也是大同小异。

不久前，体育青年部“青少年对话广场”节目以“青
少年的生活意识和对话方式”为题，向2242名青少年进行

了调查。对于“在上个星期，你的心里话都告诉了谁？”这一问题，49.1%回答是同性朋友，只有3.4%的回答为父亲，9.3%的回答是母亲，而老师只有1.6%。

对于“在成长过程中交谈最多的人是谁？”这个问题，同性朋友高达46.8%，母亲占21.3%，兄弟姐妹为13.2%，父亲是5.2%，而老师只有0.5%。

和大人们无法交流

为什么青春期的青少年会疏远最亲近的爸爸妈妈呢？

第一，无论古今中外，人们最喜欢和朋友在一起，即使老年人也是如此。在青春期的孩子们身上，这一特点尤为突出。学习或是做事时，如果和爸爸妈妈在一起，常常是迫不得已勉强地去做。而如果和朋友们一起干，则会兴趣盎然。因为和朋友在一起，大家可以交流思想，互相给予对方愉悦的感觉。因为大家是平等的关系，而不是一方对另一方颐指气使的关系，这样对话才得以进行。可是和爸爸妈妈在一起，既不能交流思想，也不是平等关系，对话当然无法进行了。

第二，爸爸妈妈和青春期的子女，双方都从不同的角度看待和要求对方。爸爸妈妈从长辈的角度看待子女，用大人的尺度衡量孩子。而子女则从孩子的角度看待和要求爸爸妈妈。

爸爸妈妈们往往从“应该……”的角度说话。比如，他们往往会这样说：“你应该好好学习！”

可是孩子们往往从“我想……”的角度去思考。例

如，孩子们常常会这样想：“我想去玩！”

换个角度试试看……

爸爸妈妈们根据需要提出要求，子女们却想根据欲望去行动。因此，青春期的孩子们认为爸爸妈妈不理解自己，而爸爸妈妈们也认为子女不理解自己的一片苦心。青春期的孩子们因为和父母无法交流而不满，这已经成为非常正常的现象。

“太霸道了。”

“只想着自己，根本不考虑子女的处境。”

“不看优点，光盯着缺点。”

以上这些就是大部分青春期子女对父母的不满。可是，出于同样的原因，父母们也对孩子们感到不满。

小的时候，我对父亲也非常不满。光看到父亲的不足，看不到父亲的长处。当时我认为：“不管孩子们做什么事情，爸爸妈妈们都应该理解和关爱他们。”“我的爸爸妈妈应该是最出色的。”因此，每当父母没有按照我的意愿做时，就会怒气冲天。可是，随着时间的流逝，我的心境渐渐变得平和了。因为我逐渐认识到，父母和我一样，也不是十全十美的人，他们也同样希望得到子女的理解。

具有讽刺意味的是，现在我也有了两个处于青春期的子女，我最想得到儿子和女儿的称赞和理解。现在我才认识到，我的父亲母亲当时也一定有同样的想法。而现在最令我感到揪心的是，有那么一些人，因为光考虑自己，年龄越大反而和父母越疏远。要知道，父母亲是你最应该亲