

态度决定高度，心态决定人生！

成长

影响青少年一生的心态

李国强/主编



GREAT MENT
GREAT LIFE



或许你不擅长某些东西，但总有你擅长的，只不过有的时候，你自己没有发现而已。其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、如何发掘和欣赏自己……



中国妇女出版社

态度决定高度，心态决定人生！

成长

影响青少年一生的心态

李国强/主编

*G*REAT MENTALITY
GREAT LIFE

 中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长：影响青少年一生的心态/李国强主编. —北京：
中国妇女出版社，2005
ISBN 7-80203-183-4

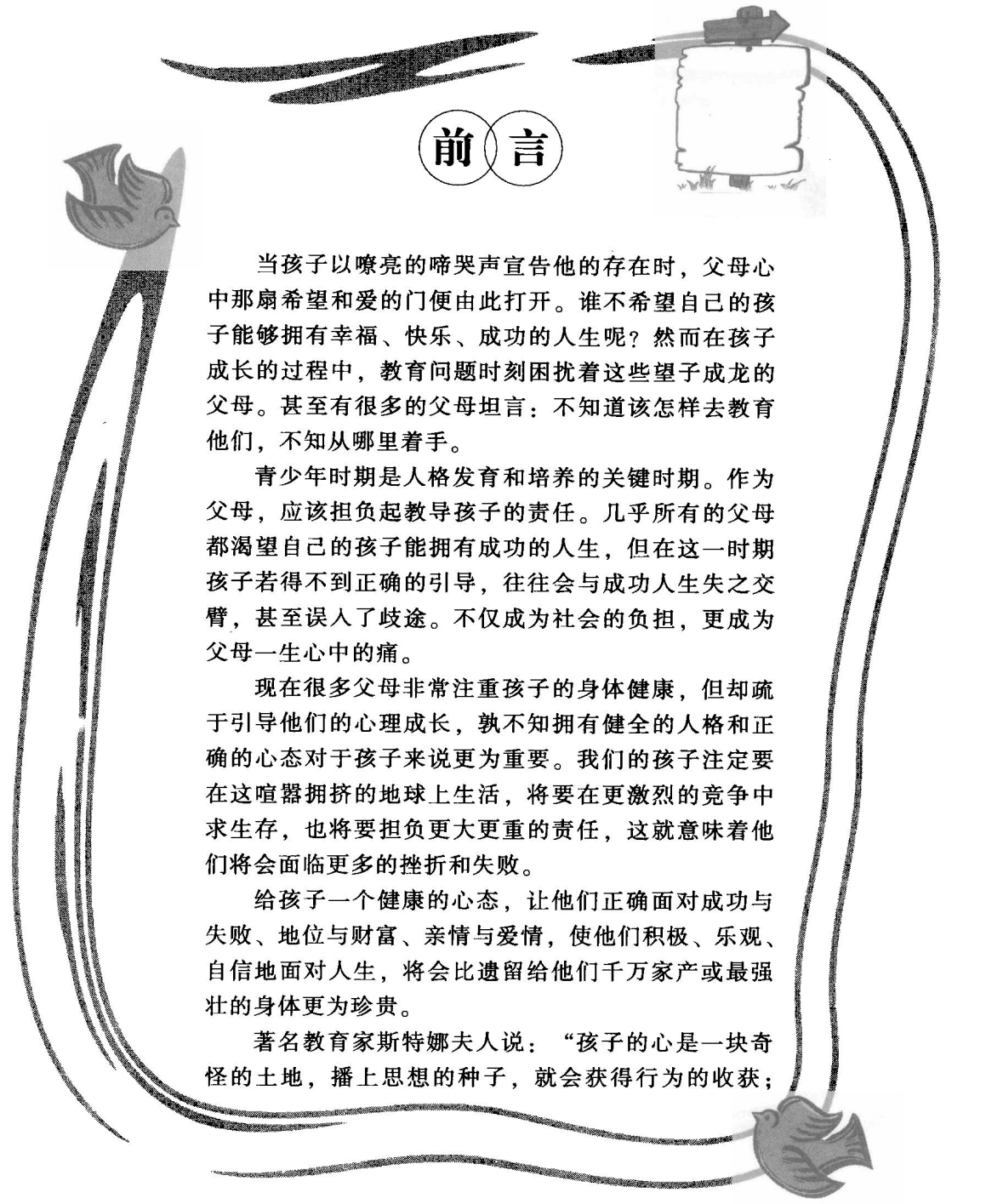
I. 成… II. 李… III. 青少年心理学-通俗读物
IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 083584 号

成 长：影响青少年一生的心态

作 者：李国强 主编
选题策划：石学庆
责任编辑：朱 婷
版式设计：新起点文化
封面设计：大象装帧设计工作室
出版发行：中国妇女出版社
地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010
电 话：(010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)
网 址：www.womenbooks.com.cn
经 销：各地新华书店
印 刷：北京业和印务有限公司
开 本：730×970 1/16
印 张：16.5
字 数：200 千字
版 次：2005 年 10 月第 1 版
印 次：2005 年 10 月第 1 次
书 号：ISBN 7-80203-183-4/G·21
定 价：24.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)



前言

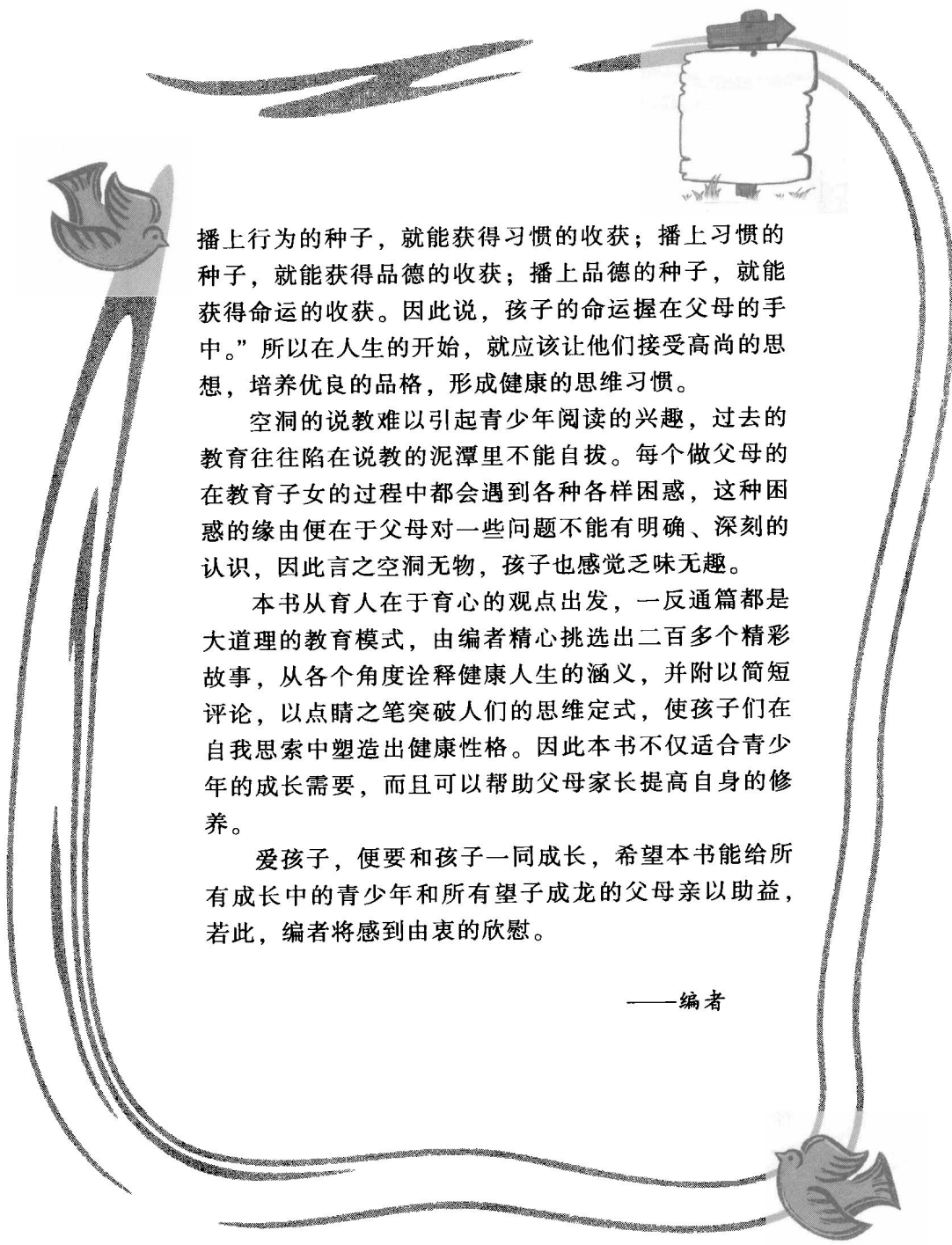
当孩子以嘹亮的啼哭声宣告他的存在时，父母心中那扇希望和爱的门便由此打开。谁不希望自己的孩子能够拥有幸福、快乐、成功的人生呢？然而在孩子成长的过程中，教育问题时刻困扰着这些望子成龙的父母。甚至有很多的父母坦言：不知道怎样去教育他们，不知从哪里着手。

青少年时期是人格发育和培养的关键时期。作为父母，应该担负起教导孩子的责任。几乎所有的父母都渴望自己的孩子能拥有成功的人生，但在这一时期孩子若得不到正确的引导，往往会与成功人生失之交臂，甚至误入了歧途。不仅成为社会的负担，更成为父母一生心中的痛。

现在很多父母非常注重孩子的身体健康，但却疏于引导他们的心理成长，孰不知拥有健全的人格和正确的心态对于孩子来说更为重要。我们的孩子注定要在这喧嚣拥挤的地球上生活，将要在更激烈的竞争中求生存，也将要担负更大更重的责任，这就意味着他们将会面临更多的挫折和失败。

给孩子一个健康的心态，让他们正确面对成功与失败、地位与财富、亲情与爱情，使他们积极、乐观、自信地面对人生，将会比遗留给他们千万家产或最强壮的身体更为珍贵。

著名教育家斯特娜夫人说：“孩子的心是一块奇怪的土地，播上思想的种子，就会获得行为的收获；



播上行为的种子，就能获得习惯的收获；播上习惯的种子，就能获得品德的收获；播上品德的种子，就能获得命运的收获。因此说，孩子的命运握在父母的手中。”所以在人生的开始，就应该让他们接受高尚的思想，培养优良的品格，形成健康的思维习惯。

空洞的说教难以引起青少年阅读的兴趣，过去的教育往往陷在说教的泥潭里不能自拔。每个做父母的在教育子女的过程中都会遇到各种各样困惑，这种困惑的缘由便在于父母对一些问题不能有明确、深刻的认识，因此言之空洞无物，孩子也感觉乏味无趣。

本书从育人在于育心的观点出发，一反通篇都是大道理的教育模式，由编者精心挑选出二百多个精彩故事，从各个角度诠释健康人生的涵义，并附以简短评论，以点睛之笔突破人们的思维定式，使孩子们在自我思索中塑造出健康性格。因此本书不仅适合青少年的成长需要，而且可以帮助父母家长提高自身的修养。

爱孩子，便要和孩子一同成长，希望本书能给所有成长中的青少年和所有望子成龙的父母亲以助益，若此，编者将感到由衷的欣慰。

——编者



目录

前言 / 1

扬起自信的风帆

世界上没有笨蛋 / 2

或许你不擅长某些东西，但总有你擅长的，只不过有的时候，你自己没有发现而已。

认识自己的价值 / 4

不要过于相信别人对你的评价。你可以分辨不出金子和铜块，但一定要让自己发出金子般的光芒。

挑战自己 / 6

一个人要挑战自己，靠的不是投机取巧，不是耍小聪明，靠的是自信。

最优秀的人是你 / 8

其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、如何发掘和欣赏自己……

将“我不能”埋葬 / 10

无论做什么事情，不要说“我不能”或者“太困难”，你的态度将会决定你成功的高度。

生命不会贬值 / 11

生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！

战胜自卑 / 13

很多时候不是别人看不起我们，倒是我们自己看不起自己。



成
长

影响青少年
一生的心态



永远争坐前排 / 15

只有抱着一往无前的精神和必胜的信念，克服一切困难，做好每一件事情，力争一流，不甘人后的人才可能到达卓越的巅峰。

没有什么不可能 / 17

不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信；而是由于我们先失去了自信，有些事情才显得难以做到。

人生不能没有梦想

为母亲买栋别墅 / 20

要想有所成就，首先必需有一个强烈的愿望，并为之锲而不舍地奋斗。

怎样住上新房 / 22

如果不付诸行动，愿望再强烈也是徒劳。

假如真的希望飞翔 / 24

心有多高，你就能飞多高。心有多大，你的世界就有多大。前提是：你要努力！

当一块石头有了愿望 / 26

一旦有了信念，平凡的人和物也不再像以前那样平凡。

生命尽头的 27 个梦想 / 28

有些人把梦想变成了现实，有些人把梦想带进了坟墓。

心中有光 / 30

在人生的战场上，我们对死神的战斗迟早得输，我们可以输掉生命，但决不能输掉人生。即使在死亡的边缘，我们仍然需要勇往直前。

80 美元环游地球 / 32

没有办不到，只有想不到，积极的心态是催发梦想实现的酵母。





苦难是一笔难得的财富

战胜厄运 / 36

不善于抛开痛苦的人，让痛苦缠绕一生直至幻灭；但有些人却能利用悲哀的情感获得生命悲壮的感受，并从而对生活恢复信心。

死在冷冻车厢中的人 / 38

乐观主义者总是假设自己是成功的，就是说，他在行动之前，已经有了85%的成功把握。而悲观主义者在行动之前，却已经确认自己是无可挽救了。

沙漠里的枪声 / 40

常常不是恶劣的环境毁灭了你，而是由于你自己丧失了生活的信心。

成功就是战胜自己 / 42

贫困或者富有，失败或者成功，其根源不在别人，而在你自己。

激发生命的潜能 / 44

生命的潜能永远大于我们对它的估价，只要我们相信。

真正的强者 / 45

被挫折击倒并不可怕，可怕的是我们的意志从此而倒下。

一头生病的大象 / 46

只要我们不放弃生命，生命从来不会主动放弃我们。

推销大师的成功秘诀 / 47

在成功的道路上，你如果没有耐心去等待成功的到来，那么，你只好用一生的耐心去面对失败。

第一个被录取的人 / 49

失败是一种学习的经历，你可以让它变成墓碑，也可以让它变成垫脚石。



成
长

影响青少年
一生的心态



成功总在一念间

敲开幸运之门 / 52

很多时候，成功距离我们其实并不遥远，关键是我们能否坚持
着向前再跨一小步。

合作的力量 / 53

我们常常为了保持个性而拒绝合作，却不知惟有合作，才能使
成功的几率增大。

这也会过去 / 54

失败了也要昂首挺胸！胜利了更要勇往直前！

明智对待金钱 / 56

与别人比名牌、比消费、比出风头，不如比创造，因为前者是
昙花，后者是理性。

等待与创造 / 58

与其守株待兔，不如主动出击。许多人天天梦想着中大奖，却
对身边的机会视而不见。

完全是意外 / 60

机遇的到来并不是那么明朗，能否获得成功，关键在于你捕获
机遇的能力。

逼自己成功 / 62

一个人不被环境逼、理想逼，怎么可能冲得动，又怎么可能成
功。

珍惜每一分钟 / 64

凡是要等到有了图书馆才读书的，就是有了图书馆也是不肯读
的。

成功最大的秘密是坚持到底 / 65

常常不是别人将我们击败，击败我们的恰恰是我们自己。坚持
到底的人往往可以笑到最后。



行动是成功的前提 / 67

我们并不缺乏发现的能力，但却缺乏立即行动的能力。

浮躁是成功的大忌 / 68

只有走好每一步，才可能使自己走得更远。心浮气躁的人永远成不了大事。

到处都是好运气 / 69

应尽力做好每一件小事，哪怕一时看不到利益。

抓住人生的偶然 / 71

许多偶然，使人生像一幕戏剧，至于是喜剧还是悲剧，要看我们怎样演绎。

学会选择，懂得放弃 / 73

要想有所获得，必须学会放弃。在选择的过程中，体现出来的是你的睿智。

不是理由 / 74

如果真的想做一件事，想得厉害，想得憔悴，一定会做成功。

从小事开始 / 75

重视每一件小事，点滴就是大海。

挫折是人生进步的阶梯

不要过于倚仗别人 / 78

你所倚仗的资本，并不一定会给你带来好运气。

总有一扇门为你敞开 / 80

不管你经历了多少失败，总有适合你的工作，就像一块地，总有一粒种子适合它，也终会有属于它的一片收成……

坦然面对得与失 / 82

我们总是在患得患失，当好运来临时欣喜若狂，当希望破灭时痛不欲生。



成
长

影响青少年
一生的心态



让生命化蛹为蝶 / 84

人虽不能控制先天的遗传因素，但有能力掌握和改变自己的性格。只要努力，仍然可以冲破生命之“茧”。

做一个聪明的失败者 / 86

失败是成功的开始。能踩着失败的螺旋阶梯走到最高一层方是成功，能在失败中崛起的人是一个聪明的“失败者”。

用韧性敲开机遇之门 / 88

命运要由自己去开创，真心希望的东西一定要想方设法去得到。成功与失败的间距并不像人们想像得那么大，仅仅是一念而已，那就是看谁最具有韧性。

从失业者到总统 / 90

世上没有一样东西可以取代毅力：才干不可以，怀才不遇者比比皆是，一事无成的天才很普遍；教育也不可以，世上充满了学无所用的人。只有毅力和决心无往不胜。

体会生活的快乐 / 92

生命的价值在于承受痛苦的同时享受生活赐予的幸福。

被抛到海里的奴隶 / 94

火柴在你的口袋里燃烧了起来，你应当高兴才是，多亏你的口袋不是火药库。

跳蚤可以跳多高 / 95

我们常常不是抱怨这个世界的不公，就是怀疑自己的能力；不是百折不挠地努力去追求成功，而是一再地降低成功的标准。

改变逆境 / 97

当逆境找上门来时，你该如何反应？是宁为玉碎，不为瓦全；还是坚挺对峙？或者，反客为主，去改变逆境！

走出孤独 / 99

孤独的木炭很快就会熄灭，炉火中的木炭却可以燃烧很久。所以，离群索居不如融入生活。





若失去了勇气，便失去了全部

笑对风险 / 102

敢冒风险的人将改变世界，他们有最大的机会赢得成功。

攀登一步的勇气 / 104

打算一气跑一百公里也许需要勇气，但是走一步路是不需要勇气的。

未见面的面试 / 106

生活中根本没有什么标准答案，不要让自己陷入规则的陷阱。

投降的决不能是我 / 108

“狭路相逢勇者胜”，你的气势高涨，敌人便会投降。

勇 气 / 109

与其转身而逃，不如迎头痛击……

拜伦的反抗 / 111

伟人之所以能成为伟人，是因为其具有伟大的胸怀。

推开虚掩的门 / 113

服从命令的兵不一定是好兵，爱问为什么的都是好学生。

真正的男人 / 115

不是所有的命令都应该惟命是从，成功并不需要无谓的牺牲。

庸医与华佗 / 117

为自己的身家名誉，而去拼命的人，算不得大勇。不顾自己的身家名誉，而去维护真理的人，才是真正的勇者。



成
长

影响青少年
一生的心态

生活需要理性地面

学会宽容 / 120

有时候，我们的坏念头虽然在别人身上兑现了一部分，别人倒霉了，但是它们也同样在我们身上留下了难以消除的污迹。

天堂的位置 / 122

当我们心里充满爱的时候就是身处天堂，当我们心里怀着怨恨的时候就是住在地狱！

两只狼的交战 / 124

人性既可是善也可是恶，全在自己选择。

犹豫是生命的大敌 / 125

我们在犹豫中长大，我们在犹豫中变老，我们在犹豫中死去。

低姿态 / 127

弯腰低头并不等于屈服，挺胸昂首也不代表强壮。

生命的价值 / 128

当生命存在时才能显现出它的价值，如果不懂得生存的技巧，其他技巧再多也是枉然。

你会输给很多人 / 130

我们应该学会欣赏别人：欣赏别人是一种豁达；欣赏别人是一种理性；欣赏别人是一种睿智；欣赏别人是一种健康的自信。

跃出水面的鱼 / 132

天下没有免费的午餐，面对别人的赞誉，我们往往缺乏清醒的辨别力，忘记了对方的真实目的。

被踢出门的猫 / 134

生活需要用平和的心态去面对，麻烦要以理性的态度去解决。



成
长

影响青少年
一生的心态



惟有乐观，才有快乐

乐观带来机会 / 138

一触即溃的军队永远不会胜利，没有韧性的人不可能成功。

幽默的魔力 / 139

诙谐和幽默不是玩世不恭，生活需要轻松面对。

人生何处不快乐 / 141

人生处处都有快乐，看你怎么去发现。

生命中最美好的时光 / 143

只要你快乐，每一刻光阴都是美好的。重在当前，昨天已过去，明日还会来。快乐每一刻是一种生活的能力。

乐观地面对生活 / 145

实际上，并不是生活亏待了我们，而是我们期求太高以至忽略了生活本身。

快乐在路上 / 147

不要因为达不到目标而泄气，我们可以驻足欣赏途中的风景。

一盒马粪 / 148

乐观者和悲观者之间的差别十分微妙，乐观者看到的是甜甜圈，悲观者看到的是甜甜圈中间的洞。

心境的魔力 / 149

事业失败，可以从头再来；如果精神垮了，没有人救得了你，上帝也不能。

两个求职者 / 151

两个人同时眺望窗外，一个看到的是沉沉的黑夜，而另一个人看到的却是满目闪烁的星斗。

刷墙的乐趣 / 152

生活中不是缺少乐趣，而是缺少发现。以游戏的心情面对工作，工作就会变得很轻松。



成长

影响青少年
一生的心态



一位司机的好心情 / 154

心情好，天高云淡；心情不好，天也阴，云也暗。

爱的博大照耀一切

最高的奖赏 / 158

锦上添花虽然不错，却不如雪中送炭让人思念深刻。

末位淘汰 / 160

人与人之间并非只能进行无情的竞争，团结协作有时候更易使你走向成功。

他们要学狗叫 / 162

不要吝啬给别人一个小小的善，我们的举手之劳，却可以给别人大大的帮助。

把上帝买回来 / 164

人类的财富并不仅仅限于钱财，爱心是我们最大的财富。钱财滋生不出爱心，爱心却可孕育出财富。

无私奉献的报偿 / 166

我们付出一份爱心，而生活却意外地给予两份回报。

上帝不相信誓言 / 168

一个人如果能把诅咒、怨恨都放下，才会懂得真正的爱。

赤脚为你开门的人 / 170

很多人狂热地崇拜台上的明星，却感觉不到身旁亲人那充满爱意的眼神。



成长

影响青少年
一生的心态



用敏锐的心感悟人生

乞丐挺起了腰杆 / 174

一个人具有什么样的心态，便会有什么样的人生。

生命不容再次选择 / 175

假如时光可以倒流，世界上将有一半的人可以成为伟人。

精彩的是心灵 / 176

胸中有沟壑，手上妙文章。没有精彩的心灵，怎会有精彩的创造。

野心不是坏东西 / 178

野心并不是坏东西，只不过是我们的文化丑化了它。其实，在本质上，野心和雄心并没有什么差异。

人生不能没有目标 / 180

人活着就得有目标，否则，就会像一艘没有舵的船，永远漂泊不定，只会到达失望、失败与丧气的海滩。

哲学家和水手 / 182

生活中没有了风险，也就没有了色彩。

一只有裂缝的水桶 / 184

换个角度看问题，我们的缺陷也可以是长处。

立在院角的顽石 / 186

许多时候，困难并不像我们想像的那么大。

生存寓言 / 187

一时的得意带给你的常常不是好运，而是突如其来的伤痛，甚至是生命的代价。

当傻瓜变成大师 / 189

看见别人往天上看，我们会好奇天上有什么？其实人家仅仅是为了止住流出的鼻血。我们自以为前卫、时尚，却常常无意中做了傻子的追随者。



成长

影响青少年
一生的心态

**三个雨中的旅行者 / 191**

有了可以凭借的优势后，便少了戒心，结果人们总是在优势上栽跟头。

秃鹰与羚羊 / 193

没有忧患的生活使人颓废，安乐窝里出不了栋梁，有挑战的生活才会令我们保持旺盛的战斗力和战斗力。

努力争第一 / 195

剑走偏锋是大智慧，人走歪路是小聪明。

用热情的心拥抱生活**死去的人才没有希望 / 198**

没有希望的人生，生命的火焰也会迅速熄灭。

生活到底是什么 / 199

由于背负了太多的包袱，使我们忙于低头赶路，却没有时间再去品味生活的真谛。

糟糕的生活 / 201

对生活的满足感的产生，并非全部来自生活给你提供了什么，更多的则是你在生活中感受到了什么。

什么是幸福 / 203

肚子饿坏的时候，有一碗热腾腾的面放在你眼前，幸福；累得半死的时候，扑上软软的床，也是幸福，哭得要命的时候，旁边温柔的递来一张纸巾，更是幸福。

传到第三代的遗言 / 205

家族荣耀与成功的历史，不能保证其子孙后代将会过上美好的生活。

没有出口的迷宫 / 207

很多人在欲望的迷宫中筋疲力尽，很多人在名誉的迷宫中苦苦