

杰出青少年的 8种生活状态

伊丽莎 编著

The 8 STATE
of highly effective
TEENS

杰出青少年经常保持的生活状态

杰出青少年的八种 生活状态

The 8 STATE
of highly effective
TEENS

伊丽莎 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杰出青少年的八种生活状态 / 伊丽莎编著. —北京: 地震出版社, 2003.4
ISBN 7-5028-2255-0

I.杰… II.伊… 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 (2003) 第 020820 号

杰出青少年的八种生活状态

伊丽莎 编著

责任编辑: 雨 辰

责任校对: 李 昭

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版 (印) 次: 2003 年 4 月第一版 2003 年 4 月第一次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 267 千字

印张: 11.25

印数: 00001—10000

书号: ISBN 7-5028-2255-0/Z·204 (2828)

定价: 23.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

目 录

状态 1 自信——支起心中的杠杆

“没什么了不起的，别人能做到的我也能做到。”大声地对着镜子喊三遍，你会发现你也能粉碎一切，你就是那个能够移动地球的人，不信就试一试吧。

一、支起心中的杠杆 / 003

二、“天才在这里” / 008

三、寸有所长 / 013

四、面对对手 / 021

五、征服自己 / 026



- 六、勇者无畏 / 032
- 七、NBA 中的小黄蜂 / 039
- 八、自信是成功的基石 / 044
- 九、成功的期望 / 049
- 自我测试：成功自信心 / 054

状态 2 恒心——希望，永不放弃

没有实现梦想的决心，梦想永远都是梦想。甚至会像一现的昙花，等我们成了老朽，连梦都不会做了，那才是真正的悲哀。

- 一、希望，永不放弃 / 059
- 二、开着奔驰来接你 / 064
- 三、放飞手中的气球 / 070
- 四、高中生的电脑梦 / 073
- 五、最后一个苹果 / 078
- 六、希望是胜利的号角 / 082
- 七、有志者事竟成 / 086



状态3 学习——做一棵粗壮的树

野草之所以比禾苗长得快，那是因为它的根扎得深；大树为什么粗壮，那是因为它吸收大量营养。同样的道理如果我们想要跟上时代，就必须学习，让自己强大起来。

一、采摘最美的稻穗 / 093

二、七只羚羊的代价 / 097

三、黑客狙击手 / 101

四、学无止境 / 104

五、眼见未必真 / 108

六、高层的空位子 / 112

七、沙中的金子 / 116

八、做一棵粗壮的树 / 121

九、修鞋匠的律师路 / 125

状态4 实践——成功开始于行动

即使你拥有天赋，即使你才高八斗，如果你不行动，你只能像一台没有加油的车，怎么可能达到目的地呢？行动是一切成功的必要条件。没有行动，就无所谓成功。



- 一、开始是成功的号角 / 131
- 二、特意为你挖的树坑 / 134
- 三、“吴氏汤王” / 138
- 四、国王的智慧宝典 / 142
- 五、想到就做 / 146
- 六、成功开始于行动 / 150
- 七、横越南极 / 153
- 八、梦想清单 / 157
- 九、懒惰是成功的天敌 / 161
- 十、视力奇人 / 166

状态5 坚韧——锲而不舍，金石可镂

阻碍我们成功的因素很多，最关键的是我们能不能坚持下去。一粒种子，要经过春天的播种，夏天的浇灌，秋天的收割，还有好多工序才能变成碗中香喷喷的米饭。做事情也是一样的，你一旦设定了目标，就要持之以恒，千万不要一曝十寒，否则永远都不会有收获。

- 一、两只青蛙 / 171
- 二、锲而不舍，金石可镂 / 174
- 三、寻找狂犬病疫苗 / 178
- 四、30年成一书 / 181

- 五、一秒钟摆一下 / 185
- 六、成功在于积累 / 190
- 七、磨镜敲开科学之门 / 196
- 八、南极探险家 / 199
- 自我测试：意志力 / 202

状态 6 快乐——踢开忧虑怯懦之石

路是人走出来的，选择什么样的生活完全由我们自己把握。很多人的经历都告诉我们，选择了快乐，你便会抛开苦恼，选择了积极，便会使生活更美好。

- 一、冷水与热铁 / 209
- 二、佛祖的办法 / 213
- 三、一粒灰尘 / 216
- 四、病由心生 / 220
- 五、忧虑是负面的期待 / 225
- 六、踢开忧虑怯懦之石 / 229
- 七、你捏的是我的腿 / 233
- 八、抓住左臂才能摔倒你 / 237
- 九、选择快乐 / 242
- 十、你为什么不开心 / 248
- 自我测试：你有焦虑情绪吗 / 252



状态 7 磨砺——失败是成功的催化剂

失败相对于成功，正如黑夜相对于白昼。黎明总是在黑夜之后到来，失败也是如此，每一次失败都让我们离成功更近一步。

- 一、将军的惊人之举 / 259
- 二、响尾蛇罐头 / 263
- 三、决不放弃 / 267
- 四、一次失败和最后一次失败 / 272
- 五、失败是成功的催化剂 / 277
- 六、成长的挫折 / 282
- 七、把痛苦从不幸中赶走 / 286
- 八、失败是一种鞭策 / 290
- 九、条条道路通罗马 / 293

状态 8 爱心——让世界多一片绿荫

鲜花不是为了让别人欣赏才吐艳的，它们娇艳是因为大自然赋予了它们生命。我们人类心中的爱，也不是为了报答才去付出的，而是为大自然赋予我们的本性。当我们得到爱



时，没有人要求我们为爱付出什么，当我们付出爱时，也不必为爱心计较回报。

- 一、播洒爱的阳光 / 301
- 二、快乐乃是惟一的善 / 307
- 三、爱心热线 / 313
- 四、一个汉堡包 / 318
- 五、天堂和地狱 / 323
- 六、让世界多一片绿荫 / 326
- 七、爱的链环 / 330
- 八、偷走的箱子 / 336
- 九、35次紧急电话 / 339
- 自我测试：你离快乐有多远 / 342



状态 /

自信——支起心中的杠杆

“没什么了不起的，别人能做到的我也能做到。”大声地对着镜子喊三遍，你会发现你也能粉碎一切，你就是那个能够移动地球的人，不信就试一试吧。

啊！拍拍你的胸膛吧，天才在这里。

——缪塞 (A.De.Musset)

带来阳光、照亮他人生命的人，自己也会沐浴在阳光下。

——詹姆斯·马利 (James Barrie)

快乐乃是惟一的善。享受快乐的时间是现在，地点是当下；而达至快乐的不二法门，则是使人同乐。

——罗伯特·英格索尔 (Robert Ingersoll)

一、支起心中的杠杆

午睡时，我做了一个奇怪的梦。

我来到 2200 多年前希罗国王的宫殿上。殿上立着四方来的智者，他们正在替希罗国王解决一个非常头痛的事情。

不久前，希罗国王为托勒密国王修造了一只大船，这只船太大了，没有人能想出办法使船下到水里。叙拉库斯所有的人都投入了这项工作，可是他们联合起来的力量和智慧都不能胜任这项任务。这个问题让希罗国王伤透了脑筋。

“我们可以调遣 100 名骑兵，后面跟着 500 名士兵，让他们用绳子拖动大船。”有人向国王建议。

“去哪里找那么粗的那么多的绳子？”立即有人否定。

“我们可以挖一条运河，让水流到船的下面。”又有人提议。

“不行，那样太浪费时间了。”

建议一个一个被否决。这时，宫殿的守卫传报，阿基米德前来觐见。

阿基米德 (Archimedes)? 不就是古希腊最伟大的科学家吗？我们的教科书上至今还印着他发现的杠杆定律和阿



基米德定律。我太熟悉他了，公元前287年西西里岛上的叙拉摩斯，一个婴儿的啼哭声划破了夜空。他就是阿基米德，古希腊最聪明的智者，他在数学、物理学和天文学都堪称一位大家。

阿基米德迈着坚实的步伐走上殿来了。

“你有什么能力呢？”高高在上的希罗国王向阿基米德发问。

“给我一个坚实的支点，我便能移动地球。”阿基米德不再表现出平时在他真正毕生工作方面的谦卑，傲慢自大地夸口。

希罗国王大笑起来，然后他说：

“你是个说大话的家伙。替我移动一些重东西来证实你的话吧”。

“我替您把船放下水。”阿基米德微微笑起来，国王的难题在他眼中简直就是儿戏。

阿基米德设计了一套滑轮，只费少量的气力就可以移动巨大的沉重的物体。当一切准备就绪，他把绳子的末端放在希罗的手里，吩咐他拉一下，国王照办了，这条船平稳地向前移动着直到进入水中。

“真不可思议！”

“他是在变魔术吗？”

人群沸腾了。“阿基米德，阿基米德！”人们欢呼着。

我从梦中醒来，随手拿起睡觉时枕边的书，书中记载：就在那条大船下水的当天，希罗国王发布了一条公告：

“自今日起，凡阿基米德所有陈述，应一律信奉为真实的存在。”

没有什么记录说明阿基米德曾因这条敕令而取得不公平的好处——可能这敕令在他和妻子的小小纠纷之中也没给他什么便宜。

合上书，我的眼前又出现了阿基米德的身影，他铿锵有力的话语也在耳畔响起，“给我一个坚实的支点，我便能移动地球！”移动地球，听起来是多么狂妄自大，但是如果没有能够移动地球的自信，又怎么能有成功可言呢？地球不需要我们去移动，但是在每个人心中，都需要一个支点，那就是自信。有了这个支撑我们的支点，我们就会对将来充满信心。当我们对自己没有信心时，常常会说“哦，那不可能”。快去找个杠杆把你心中的“不可能”移开吧，没有什么不可能的。

请你不要怀疑自信的魔力，自信的力量实在是不可估量，有一个故事会告诉你一切。

珍妮是班上最不起眼的小姑娘。她既没有美丽的外表，也没有聪明的头脑，不喜欢说话，也不喜欢和同学们在一起游戏。

一天，老师瞒着她让所有的同学都真诚夸奖她。

“珍妮，我今天才发现，你长的很美。”第一位同学夸奖她时，她没有做声。

“珍妮，你看上去非常漂亮！”第二位同学夸奖她时，她觉着对方在嘲讽她。

“珍妮，你的那道题做的棒极了，我可是想了一个晚上都没有做出来。”听到这样的称赞，珍妮笑了；其实那道题



实在太简单了。

“珍妮，你真是个出色的女孩。”当老师这么赞扬她时，珍妮抬起了头，睁大眼睛，她开始觉得自己美丽了。

每个同学都由衷地称赞她。一个月以后，奇妙的事情发生了，珍妮平时低垂的头，高昂起来，学习成绩也名列前茅。见到人总是面带微笑，主动打招呼。最让人们吃惊的是，她看起来春风满面，真的非常漂亮。

珍妮的变化完全来自于自信。开始时，她没有自信，终日沉默寡言，当老师和每个同学都夸奖她时，她心中产生了自信，自信使她变得美丽而聪明。为什么会这样呢？科学家研究得出结论，由于自信，大脑皮层处于亢奋状态，中枢神经系统处于敏感状态，体内各器官的生理功能相应得到充分的调动，充分发挥各自的应有作用，就会使人感到浑身上下有用不完的劲儿。

人的自信心是多么重要，它能让看起来很普通的外貌变得漂亮，它能让迟钝的大脑变得聪颖。没有什么人能够在没有自信的情况下成功。事实上许多成功的名人都对自己充满了自信。

世界大文豪巴尔扎克听从父亲的意愿做了法律系的一名大学生。大学毕业后，他觉得自己完全可以在文学方面做得更出色，于是他放弃了父亲对他做的安排，毅然拿起笔来搞写作。为此他的父亲非常生气，以至于父子关系十分紧张。不久，恼怒的父亲便不再向他提供任何生活费用，而他写的那些作品又不断地被退回来，他陷入了困境，开

始负债累累。“我一定能够成功！”看着退回来的稿子，巴尔扎克非但没有放弃努力，反而把全部的心思扑在写作上。

最困难的时候，巴尔扎克只能吃点干面包喝点白开水。但他挺乐观，每当就餐，他便在桌子上画一只只盘子，上面写上“香肠”、“火腿”、“奶酪”、“牛排”等字样，然后在想象的欢乐中狼吞虎咽。在这段艰难的日子里，巴尔扎克竟破费 700 法郎买了一根镶着玛瑙石的粗大的手杖，并在手杖上刻了一行字：我将粉碎一切障碍。

他用这句气壮山河的名言表达出他内心的自信，也正是这句名言支持着他。后来的事实证明，他成功了。

“我将粉碎一切障碍。”正是这样的自信支撑着巴尔扎克在最困难的日子里没有放弃自己的理想。他相信自己会成功，自信使他成为法国最伟大的文学家。

“没什么了不起的，别人能做到的我也能做到。”大声地对着镜子喊三遍，你会发现你也能粉碎一切，你就是那个能够移动地球的人，不信就试一试吧。

无论做任何事情，我们都要有“能把地球移动”的自信，有“能够粉碎一切障碍”的自信。有了这样的自信，我们不仅能在狂风暴雨中勇敢向前，而且能在没有月亮的夜晚抵达目的地。

