

Qingshaonian Jiankang Chengzhang Liushangshu

青少年健康成长

6 商树

主编 宿春礼 于心愿





青少年健康成长

六商树

主编 宿春礼
于心愿

Qingshaonian
Jiankang Chengzhang
6 Shangshu



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

青少年健康成长六商树 / 宿春礼, 于心愿主编. —北京: 人民
军医出版社, 2006.7

ISBN 7-5091-0204-9

I. 青... II. ①宿...②于... III. 青少年心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005210 号

策划编辑: 贝丽 于岚 文字编辑: 陈晓平 责任审读: 黄栩兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 11.25 字数: 158千字

版、印次: 2006年7月第1版第1次印刷

印数: 0001~6000

定价: 28.00元

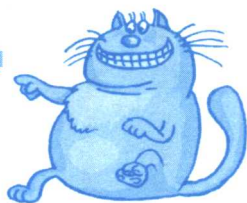
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252



内容提要



编者把影响人生发展的心商、德商、智商、情商和财商的理念生动地比喻成六商树，通过古今中外名人典故、案例、神话或寓言故事，分析解释了其中含义，让青少年认识到在现代社会环境下如何保持良好心理状态和活力；养成良好的道德品质；如何开发智力水平；如何控制自己的情绪和处理人际关系；面对逆境如何承受压力、失败和挫折；如何理财，提高收益等。

本书内容对青少年健康成长有深远的作用，特别适合广大青少年、家长以及教育工作者阅读。

责任编辑 贝丽 于岚 陈晓平





前 言

我们如果把人生比喻成一棵大树的话,它也有树根、树干和果实枝叶。人生这棵大树要茁壮成长,结出丰硕的果实,事业成功、生活幸福,需要“六商”,即树之根:心商和德商;树之干:智商、情商和逆商;树之果:财商。

心商,就是维持心理健康,调试心理压力,保持良好心理状况和活力的能力。有专家指出,21世纪是“抑郁时代”,人类面临较大的心理压力。据世界卫生组织公布的资料,全世界有20%~30%的人患有抑郁症,而且这个比例正呈上升趋势。可见,提高心商,保持心理健康已成为时代的迫切需要。现代人渴望成功,而成功越来越取决于一个人的心理状态,取决于一个健康的心理。从某种意义上讲,心商的高低,直接决定了人生过程的苦乐,主宰人生命运的成败。

德商,是指一个人的德性水平或道德人格品质。德商的内容包括体贴、尊重、容忍、宽恕、诚实、负责、平和、忠心、礼貌、幽默等各种美德。我们常说的“德智体”中是把德放在首位的;科尔斯说,品格胜于知识。可见,德是最重要的。一个有高德商的人,一定会得到他人的信任和尊敬,自然会有更多成功的机会。现实中的大量事实说明,很多人的失败,不是能力的失败,而是做人的失败、道德的失败。

智商,是一种表示人的智力高低的数量指标,但也可以表现为一个人对知识的掌握程度,反映人的观察力、记忆力、思维力、想像力、创造力以及分析问题和解决问题的能力。智商不是固定不变的,通过学习和训练是可以开发增长的。





我们要走向成功,就必须不断学习,积累智商,这是成功的基本条件。

情商,就是管理自己的情绪和处理人际关系的能力。如今,人们面对的是快节奏的生活,高负荷的工作和复杂的人际关系,没有较高的EQ是难以获得成功的。EQ高的人,人们都喜欢同他交往,他也总是能得到众多人的拥护和支持。同时,人际关系也是人生的重要资源,良好的人际关系往往能获得更多的成功机会。

逆商,是指面对逆境承受压力的能力,或承受失败和挫折的能力。当今和平年代,应付逆境的能力更能使你立于不败之地。“苦难对于天才是一块垫脚石,对于能干的人是一笔财富,而对于弱者则是一个万丈深渊。”“苦难是人生最好的教育。”名人之谈告诉我们:伟大的人格只有经历熔炼和磨难,潜力才会激发,视野才会开阔,灵魂才会升华,才会走向成功,正所谓吃得苦中苦,方为人上人。逆境不会长久,强者必然胜利。因为人有着惊人的潜力,只要立志发挥它,就一定能渡过难关,成就生命的辉煌。

财商,是指理财能力,特别是投资收益能力。没有理财的本领,你有多少钱也会慢慢花光的,所谓“富不过三代”就是指有财商的老子辛辛苦苦积攒下来的钱,最后也会败在无财商的子孙手中。财商是一个人最需要的能力,也是最被人们忽略的能力。对于我们来说,父母只教我们好好读书,找好工作,多存钱,少花钱。他们从没教过我们要有财商,要考虑怎么理财。所以,财商对我们来说是迫切需要培养的一种能力。会理财的人越来越富有,一个关键的原因就是财商的区别。

谁拥有了较高的这六个商树值,谁肯定能成就辉煌的一生。

编者

CONTENTS

第一章 人生之根：心商和德商

一、心商

正确对待压力 /2

别为小事自寻烦恼 /6

超越自卑 /10

不要陷入忧虑的沼泽地 /14

走出悲观的阴影,保持乐观的心态 /19

换个角度看问题 /21

不要无端猜忌 /25

善待嫉妒心理 /28

附1:提升心商 挑战逆境 /32

附2:世界华人首富李嘉诚首肯心商 /34

二、德商

拥有爱,就拥有一切 /36

帮助别人就是帮助你自己 /38

人之交,信为本 /41

懂得感恩,会说“谢谢” /44

忍让是一种美德 /47

坚持住你的忠诚 /49

勇于负责任 /51



第二章 人生之干:智商、情商和逆商

一、智商

观察力:世事洞明皆学问/56

提高记忆力/59

想像力比知识更重要/63

学习是提高智商的主要途径/65

学习能力是真正的成功之母/67

学会学习/69

时代呼唤创新型人才/72

让你的思维展开翅膀/74

开发你的脑力/77

你沉睡的能量有多少/79

如何发掘你的潜能/82



二、情商

一切从认识自己开始/88

相信你自己/91

激情拥抱人生/95

自制力强是情商高的典型特征/97

怎样提高自制能力/100

学会控制你的情绪/102

用目标激励自己前行/104

情商高者善于移情/106

孤掌难鸣/108

高情商者最受欢迎/110



CONTENTS

三、逆商

- 成功者是这样炼成的/117
- 青少年逆商亟待提高/121
- 一块铁的启示/123
- 最重要的是我们前进的方向/125
- 逆商高者能从失败中学会成功/127
- 坚韧是成功的钥匙/129
- 接受失败,而且要敢于失败/130
- 握住苦难这把双刃剑的剑柄/133
- 磨难是人生最好的教育/136
- 不要轻言放弃/139



第三章 人生之果:财商

财商

- 财商教育应从青少年抓起/149
- 正确看待金钱/151
- 管理金钱的原则/154
- 学会储蓄/156
- 财富就在你的头脑中/161
- 掌握创富的理念/163
- 敢于为财富冒险/165





第一章

人生之根：心商和德商

QINGSHAONIANJIANKANG
CHENGZHANGLIUSHANGSHU

一、心商

正确对待压力

别为小事自寻烦恼

超越自卑

不要陷入忧虑的沼泽地

走出悲观的阴影，保持乐观的心态

换个角度看问题

不要无端猜忌

善待嫉妒心理

附1：提升心商——挑战逆境

附2：世界华人首富李嘉诚首肯心商

二、德商

拥有爱，就拥有一切

帮助别人就是帮助你自己

人之交，信为本

懂得感恩，会说“谢谢”

忍让是一种美德

坚持住你的忠诚

勇于负责任





第一章 人生之根：



心商和德商



一、心商

心商 (Mental Quotient, MQ), 就是维持心理健康, 调适心理压力, 保持良好心理状况和活力的能力。这是由作家赵中川先生提出的, 他认为心商

是基础, 是人生成功之根。

事实的确如此。心态就是人们的内心活动, 是一个人思维的习惯状态, 是人生情绪和意志的遥控器, 它决定人生的方向和质量。从大的方面来看, 心态分两种: 一种是积极心态, 它和自信、快乐相伴, 适应现实, “向内”索取, 具有求胜性格, 它是心灵的良

药, 将吸引成功、快乐、财富和健康; 另一种是消极心态, 它和自卑、烦恼相伴, 抱怨环境, “向外”索取, 具有求败性格, 它是心灵的毒药, 将排斥成功、快乐、财富和健康, 甚至夺去人的生命。

有专家指出, 21世纪是“抑郁时代”, 人类面临较大的心理压力。据世界卫生组织公布的资料, 全世界有20%~30%的人患有抑郁症, 而且这个比例正呈上升趋势。可见, 提高心商, 保持心理健康已成为时代的迫切需要。现代人渴望成功, 而成功越来越取决于一个人的心理状态, 取决于一个人的心理健康。从某种意义上讲, 心商的高低, 直接决定了人生过程的苦乐, 主宰人生命运的成败。



正确对待压力



1993年3月9日, 我国发生了一起举国震惊的事件, 我国企业界的巨子——桑塔纳公司总经理方宏坠楼自杀!



他走得很平静，他的家人及秘书没有发现一点异样，他们很难将他生前的行为与他的自杀联系起来。方宏洁身自好，没有政治问题，也没有经济问题，他的死让许多人百思不得其解。

方宏在事业上应当说是很成功的。在出任总经理之前，曾任公司董事会秘书长兼大项目协调部经理。在企业的发展过程中，方宏付出了巨大的心血，人称“中国的艾柯卡”。方宏在产品制造方面有很高的造诣，被某著名大学聘为名誉教授。

随着事业的成功，地位的上升，方宏面临的压力也越来越大，心理负担也日益加重。他显得有些力不从心了，每晚都要靠服安眠药入睡。使他心力交瘁的是1993年公司的年产量要在1992年的基础上提高35%，但资金方面存在较大的困难。与他感情笃深的夫人偏偏又患了癌症，动了大手术……

终于有一天，他将文件交给秘书时说：“我想安静一会儿，请你们别来打扰。”16分钟之后，方宏从五楼总经理室的窗口跳下，轰然坠地。



现代社会是一个到处充满压力的社会，有求学的压力，有家庭的压力，有工作的压力。美国精神健康研究所菲利普·戈尔德说，世界上不存在任何没有压力的环境。要求生活中没有压力，就好比幻想在没有摩擦力的地面上行走一样是不可能的，关键在于怎样对待压力。从事压迫感研究30多年

的塞利说：“现代人要么学会控制压迫感，要么走向事业的失败、疾病和死亡。”方宏就是一个非常典型的反面案例。

其实，人们一直生活在两种压力中，一是作用于躯体的物理压力，如大气压、地心吸引力、心脏压力等，这些压力维持生命形式。二是内在的精神





压力,如生存竞争的压力,对危险与死亡的恐惧、人际压力,情绪与情感的壓力等,这些压力使人保持警觉(清醒状态)和合适的行为模式。

可见,压力并不都是无益的。研究压力与人类身心影响最有名的加拿大医学教授赛勒博士曾说:“压力是人生的香料。”他提醒我们,不要认为压力只有不良影响,而应转换认知和情绪,多去开发压力的有利影响,本来人类在其一生中,就无法摆脱压力(若无地球的大气压力,人就会像在月球上一样眼睛外凸、七孔流血而死)。

既然无法逃避压力,就要学习与压力共处,若无法和平共存,甚至无法克服压力获得回馈,则可能导致各种身体与精神疾病,天天受到压力的折磨,对人对己都会造成无可弥补的损失。



与压力共处,首先要对压力有所觉察。机体对压力往往有一种天生

的吸收——缓冲机制,一般的生活压力会被身体转化成活力与激情。如果一个人生活在流动的、不断变化的压力丛中,他的机体不仅是健康的,也是有充足能量的。压力过小的生活让人消沉、昏昏欲睡、懈怠、思维变慢。但有两种压力可能使人的机体调节失常,一是突如其来的过大压力,二是持续不变低量的压力。觉察压力有三个层次:过多的压力引发纷乱的情绪;较大的压力带来躯体各种不适反应;过大的压力出现意识缩窄,对环境反应迟钝,身心处在崩溃的边缘。

与压力共处的第二个原则是平衡。躯体与精神两种压力之间存在着某些联系,当躯体压力大时精神压力也会慢慢增大,反之亦然。通过放松来释放躯体压力,精神的压力也在释放。当我们集中精力工作太久,或者长期处在竞争的状态里,可通过身体的放松来释放精神压力。

与压力共处的第三个原则是松解压力的技术。这一点我们将在后面具体讲述。

与压力共处的第四个原则是保持积极心态。良好的心态可增加人们应对压力的能力,不良的心态本身就像一团乱麻,干扰人的内心。当然,更主



要的是要对压力有正确的观念。压力并不可怕，可怕的是我们对压力有不恰当的观念与反应。越怕压力就越会生活在压力的恐惧中，喜欢压力的人在任何压力面前都会游刃有余。

如果学会与压力共处，就可把压力变成实实在在的动力：行为有效、感情丰富、精力充沛。



1 学会说“不”

当人们请求你帮他们做事情而给你造成压力时，考虑一下你是否能够做或者愿意做他们要求你做的事情。如果你不能够或不想做，要学会有效地拒绝他人的请求。



2 说出你的想法

诚实地表达你的意见，这一点很重要，虽然这有可能会惹恼别人或引起争论。如果确信别人的某个请求是不合理的，你就得说出来。当愤怒和挫折无法宣泄时，人就会郁闷、沉默、唠叨、指责或背后诽谤，不能表达自己的意见会导致“消极—挑衅”的行为，这种行为对健康有害，因为被压抑的挫折或愤怒会对免疫系统造成伤害。



3 避免争执

每个人都遇到过与朋友、家人或同事在某个问题上产生冲突的情况。争执会造成压力，但冷静、克制、自信，以及据理力争会缓解这种压力。



4 自我激励

承认你能从错误中吸取教训，并能改正。告诉你自己：“我已经做得最好，对我来说已经足够好了。”“金无足赤，人无完人。”“即使我不时地失败，人们仍会喜欢我。”“犯错误并不意味着做人的失败。”



5 学会过好每一天

过好每一个今天，每一个今天过得好，就是一辈子过得好。



6 学会计算幸福和做对的事

计算幸福会使自己越计算越幸福，计算做对的事情会使自己越计算越有信心。





7 学会放弃

特别推荐汉语中一个非常好的词,这就是“舍得”。记住,是“舍”在先,“得”在后。世界上的事情总是有“舍”才有“得”,或者说是“舍”了一定会“得”,而“一点都不肯舍”或“样样都想得到”必将事与愿违,或一事无成。



9 学会说“不要紧!”

不管发生什么事情,哪怕是天大的事情,也要对自己说:“不要紧!”记住,积极乐观的态度是解决任何问题和战胜任何困难的第一步。



8 学会说“算了!”

对于一个无法改变的事实的最解决办法就是接受这个事实。



10 学会说“会过去的!”

不管雨下得多么大,连续下了多少天也不停,你都要对天会放晴充满信心,因为天不会总是阴的。自然界是这样,生活也是这样。

别为小事



自寻烦恼

1945年3月,罗勒·摩尔和其他87位军人在贝雅S·S318号潜艇上。当时他们的雷达发现有一驱逐舰队正往他们的方向开来,于是他们就向其中的一艘驱逐舰发射了3枚鱼雷,但都没有击中。这艘舰也没有发现。但当他们准备攻击另一艘布雷舰的时候,它突然掉头向潜艇开来(是一架日本飞机看见这艘60英尺深的潜艇,用无线电告诉布雷舰的)。他们立刻潜到150英尺的地方,以免被日方探测到,同时也准备应付深水炸弹。他们在所有的船盖上多加了几层栓子。3分钟之后,突然天崩地裂。6枚深水炸弹在潜艇四周爆炸,潜艇直往水底沉——深达276米的地方,他们都吓坏了。按常识,如果潜艇在不到500英尺的地方受到攻击,深水炸弹在离它17英尺之内爆炸的话,差不多是在劫难逃。那艘布雷舰不停地往下扔深水炸弹,攻击了15个小时,其中有十几枚炸弹就在离他们50英尺左右的地方爆炸。他们都要躺在床上,保持镇定。但罗勒·摩尔却吓得不敢呼吸,他在想:“这回完蛋了。”在电扇和空调系统关闭之后,潜艇内的温度升到近



40℃，但摩尔却全身发冷，穿上毛衣和夹克衫之后依然发抖，牙齿打颤，身冒冷汗。15小时之后，攻击停止了，显然那艘布雷舰在炸弹用完以后就离开了。这15小时的攻击，对摩尔来说就像熬过了1500年。他过去所有的生活都一一浮现在眼前，他想到了以前所干的坏事，所有他曾担心过的一些很无聊的小事。他曾经为工作时间长、薪水太少、没有多少机会升迁而发愁；他也曾经为没有办法买自己的房子，没有钱买部新车子，没有钱给妻子买好衣服而忧虑；他非常讨厌自己的老板，因为这位老板常给他制造麻烦；他还记得每晚回家的时候，自己总感到非常疲倦和难过，常常跟自己的妻子为一点芝麻大的事吵架；他也为自己额头上的一块小疤发愁过。

多年以来，那些令人发愁的事看来都是大事，可是在深水炸弹的威胁下，这些事情又是多么的荒唐、渺小。就在那时候，摩尔向自己发誓，如果他还有机会见到太阳和星星的话，就永远永远不会再忧虑。他认为，在潜艇里那可怕的15个小时，对于生活所认识到的，比他在大学读了四年书所学到的要多得多。

我们一般都能很勇敢地面对生活中那些大的危机，却常常被一些小事搞得垂头丧气。拜德先生也发觉了这一点。他手下的人能够毫无怨言地从事危险而又艰苦的工作，“可是，我却知道，有好几个同房间的人彼此不说话，因为他们怀疑别人把东西放乱，占了自己的地方。有一个讲究空腹进食细嚼健康法的家伙，每口食物都要嚼28次。而另一个人一定要找一个看不见这家伙的位子坐着，才吃得下饭去。”这是看起来很可笑的自寻烦恼。

罗斯福夫人刚结婚时，每天都在担心，因为她的新厨师饭菜做得很差。可是如果事情发生在现在，“我就会耸

耸肩膀把这事给忘了”。好极了，这才是一个成年人的做法。就连最专制的凯瑟琳女皇，对厨师做坏了饭，也只是付之一笑。

大家都知道，法律不会去管那些





小事。人们不应该为这些小事自寻烦恼。

荷马·克罗伊是位写过好几本书的作家。以前他写作的时候,常常被纽约公寓的热水灯的响声吵得快要发疯了。蒸汽会砰然作响,然后又是一阵吡吡的声音——而他会坐在他的书桌前气得直叫。

“后来,”荷马·克罗伊说,“有一次我和几个朋友一起出去宿营,当我听到木柴烧得很响时,我突然想到:这些声音多像热水灯的响声,为什么我会喜欢这个声音,而讨厌那个声音呢?我回到家以后,跟自己说:‘火堆里木头的爆裂声,是一种很好听的声音,热水灯的声音也差不多,我该埋头大睡,不去理会这些噪音。’结果,我果然做到了:头几天我还会注意热水灯的声音,可是不久我就把它们整个忘了。”

“很多其他的自寻烦恼也是一样,我们不喜欢那些,结果弄得整个人都很颓丧,只不过因为我们都夸张了那

些小事的重要性……”

狄士雷里说过:“生命太短促,不能再只顾小事。”

“这些话,”安德列·摩瑞斯在《本周》杂志里说,“曾经帮我挨过很多痛苦的时间。我们常常被一些小事情、一些应该不屑一顾并忘了的小事情弄得非常心烦……我们活在这个世上只有短短的几十年,而我们浪费了很多不可能再补回来的时间,去愁一些在一年之内就会被所有的人忘了的小事。不要这样,让我们把我们的生活只用在值得做的行动和感觉上,去运用伟大的思维,去经历真正的感情,去做必须做的事情。”因为生命太短促了,不该去自寻烦恼了。

让自己适应一切,以这种态度接受自己的家庭、事业和命运。

要在烦恼毁了你以前,先改掉为小事烦恼的习惯。

面对我们的生活,也许你有点疲惫不堪,但这种不幸的境界,又何尝不是你每天积累的烦恼。

也许,你确有难言的烦恼,以致使你对以后的人生失去兴趣;但是,你却可以用另外一把钥匙去打开快乐之门——一改你忧闷不堪的形象。

如果我们把烦恼的时间,特别是