

YIBEN ZHONGGUO QINGSHAONIAN DE CHENGCAI ZHINAN

一本中国青少年的成材指南

成功文库

ChengGong
WenKu

青少年

应具备

的20种成功心态

| 姜 卉 编 |

远方出版社

YI BEN ZHONG GUO QING SHAO NIAN DE CHENG CAI ZHI NAN

一本中国青少年的成材指南



应具备 的 20 种成功心态

姜卉/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年应具备的 20 种成功心态/姜卉编. —呼和浩特:远方出版社,2005.1(2008.6 重印)

(成功文库)

ISBN 978—7—80723—003—8

I. 青… II. 姜… 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(2008)第 074509 号

青少年应具备的 20 种成功心态

编 者	姜卉
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 6 月第 2 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	99
字 数	950 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978—7—80723—003—8
总 定 价	518.00 元(共 18 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

巴克敏斯特·富勒说：所有的孩子生来都是天才，可是在10000个孩子中，9999个孩子的天赋在成长过程中被不经意间迅速消磨掉了。

面对当前青少年教育中的种种问题，你可能也在困惑，也在思考，也在寻找答案。

教师如何才能协助孩子自发地认识到人生中的是非轻重、发挥自己的潜能，成为人才？

孩子们如何才能从他人的故事和感悟中得到关于人生要素的启发，实现自己的价值和梦想？

怎么为人处事、怎么交朋友、怎么应对同伴的压力？

教师和孩子，我们彼此了解对方多少？

不良嗜好又会带来什么？

当遇到挫折时该怎么解决？以此等等。

青少年时期，是人生旅途的十字路口。青春期的孩子一不留神就可能将父母、老师的心血和自己的前途毁于一旦，而懵懂之际的他们自己并不能正确而清醒地意识到所做的决定是明智

还是蒙昧。一个错误的决定，往往把有潜力的孩子带入悔恨的泥沼！而如果你阅读完本套丛书，无论是作为教师的你还是孩子的你，都将会找到心中困惑已久的答案。

Contents 目录

第1种成功心态

乐观心态 /1

第2种成功心态

自信心态 /13

第3种成功心态

希望心态 /20

第4种成功心态

协作心态 /27

第5种成功心态

谦逊心态 /33

第6种成功心态

感恩心态 /42

第7种成功心态

宽容心态 /50

第8种成功心态

顽强心态 /58

第9种成功心态

轻松心态 /66

第10种成功心态

付出心态 /72

第11种成功心态

平常心态 /78

第12种成功心态

空杯心态 /84

第13种成功心态

阳光心态 /91

第14种成功心态

积极心态 /97

第15种成功心态

自律心态 /104

第16种成功心态

刻苦心态 /111

第17种成功心态

诚信心态 /117

第18种成功心态

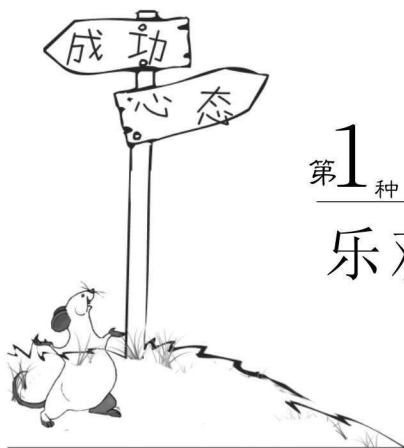
行动心态 /126

第19种成功心态

竞争心态 /135

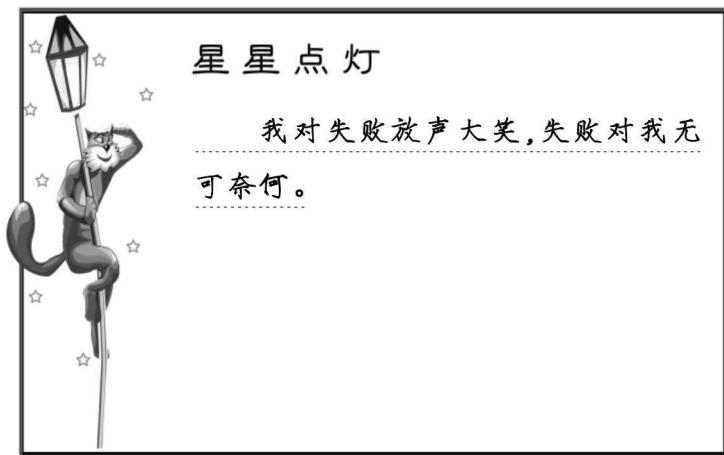
第20种成功心态

进取心态 /143



第1种成功心态

乐观心态



星星点灯

我对失败放声大笑,失败对我无可奈何。



古 时有一位国王，梦见山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说：大势不好。山倒了指江山要倒；水枯了指民众离心，君是舟，民是水，水枯了，舟也不能行了；花谢了指好景不长了。大势不好。国王惊出一身冷汗，从此患病，且愈来愈重。一位大臣要参见国王，国王在病榻上说出他的心事，哪知大臣一听，大笑说：太好了，山倒了指从此天下太平；水枯指真龙现身，国王，你是真天子；花谢了，花谢见果子呀！国王全身轻松，很快痊愈。



同样的一个国王，同样的一件事情，为什么对于两种解释国王的心态却完全相反呢？事情并没有变，只是对事情的解释改变了，国王的心态就完全的改变了。其实，万事不离一心，心态若是改变了，一切也就改变了。在上面的故事中，王后采用一种悲观的态度对事情进行了解释，而这种悲观的心态深深影响了国王，使国王变的消极悲观。

大臣采用乐观豁达的态度对事情进行了开导性的解释，这种开导性解释对国王起到了心理暗示的作用，从而使国王心态大变，病体也就痊愈了。

在学习中我们不可避免的会遇到各种挫折和失败，这时候我们必须采用一种积极乐观的心态来坦然面对，因为我乐观，所以一切都乐观。“人逢喜事精神爽”这句话从一个侧面也说明了积极乐观的重要性。例如在考试中我们没有及格，我们何妨说一句“这次我没有发挥好，下次考试再见。”接下来我们就要进行认真的总结，以更积极更乐观的态度投入到学习中去。这就是一个具有积极乐观的人所应该具有的学习态度。

20 世纪，一个独特的生命个体以其勇敢的方式震撼了世界，她就是海伦·凯勒——一个生活在黑暗中却又给人类带来光明的女性，一个度过了生命的 88 个春秋，却熬过了 87 年无光、无声、无语的孤独岁月的弱女子。然而，正是这么一个幽闭在盲聋哑世界里的人，竟然毕业于哈佛大学德吉利夫学院，并用生命的全部力量处处奔走，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被美国《时代周刊》评选为 20 世纪美国十大英雄偶像。创造这一奇迹，全靠一颗不屈不挠的心。海伦接受了生命的挑战，用爱心去拥抱世界，以惊人的毅力面对困境，终于在黑暗中



找到了光明，最后又把慈爱的双手伸向全世界。我们必须明白，海伦·凯勒是盲聋哑世界里的人，但却出人意料的创造了不朽的奇迹。多年过去了，当我们捧起海伦·凯勒的著作《假如给我三天光明》的时候，我们仍然能够感受到他那活泼跳动的心，仍然能够感受到积极乐观的态度和那颗永不泯灭的心灵。

附录：假如给我三天光明（节选）

第一天

第一天，我要看人，他们的善良、温厚与友谊使我的生活值得一过。首先，我希望长久地凝视我亲爱的老师，安妮·莎莉文·梅太太的面庞，当我还是个孩子的时候，她就来到了我面前，为我打开了外面的世界，以便我能够将它珍藏在我的记忆中，而且还要研究她的容貌，发现她出自同情心的温柔和耐心的生动迹象，她正是以此来完成教育我的艰巨任务的。我希望从她的眼睛里看到能使她在困难面前站得稳的坚强性格，并且看到她那经常向我流露的、对于全人类的同情。

我不知道什么是透过“灵魂之窗”，即从眼睛看到朋友的内心。我只能用手指尖来“看”一个脸的轮廓。我能

够发觉欢笑、悲哀和其它许多明显的情感。我是从感觉朋友的脸来认识他们的。但是，我不能靠触摸来真正描绘他们的个性。当然，通过其它方法，通过他们向我表达的思想，通过他们向我显示出的任何动作，我对他们的个性也有所了解。但是我却不能对他们有更深入的理解，而那种理解，我相信，通过看见他们，通过观看他们对种种被表达的思想和境况的反应，通过注意他们的眼神和脸色的反应，是可以获得的。

我身旁的朋友，我了解得很清楚，因为经长年累月，他们已经将自己的各个方面揭示给了我；然而，对于偶然的朋友，我只有一个不完整的印象。这个印象还是从一次握手中，从我通过手指尖理解他们的嘴唇发出的字句中，或从他们手掌的轻轻划写中获得来的。

你们有视觉的人，可以通过观察对方微妙的面部表情，肌肉的颤动，手势的摇摆，迅速领悟对方所表达的意思的实质，这该是多么容易，多么令人心满意足啊！但是，你们可曾想到用你的视觉，抓住一个面部的外表特征，来透视一个朋友或者熟人的内心吗？

我还想问你们：能准确地描绘出五位好朋友的面容吗？你们有些人能够，但是很多人不能够。有过一次试验，我询问那些丈夫们，关于他们妻子眼睛的颜色，他们



常常显得困窘，供认他们不知道。顺便说一下，妻子们还总是经常抱怨丈夫不注意自己的新服装、新帽子的颜色，以及家内摆设的变化。

有视觉的人，他们的眼睛不久便习惯了周围事物的常规，他们实际上仅仅注意令人惊奇的和壮观的事物。然而，即使他们观看最壮丽的景观，眼睛都是懒洋洋的。法庭的记录每天都透露出“目击者”看得多么不准确。某一事件会被几个见证人以几种不同的方式“看见”。有的人比别人看得更多，但没有几个人看见他们视线以内的一切事物。

啊，如果给我三天光明，我会看见多少东西啊！

第一天，将会是忙碌的一天。我将把我所有亲爱的朋友叫来，长久地望着他们的脸，把他们铭在美的外部迹象铭刻在我的心中。我也将会把目光停留在一个婴儿的脸上，以便能够捕捉到在生活冲突所致的个人意识尚未建立之前的那种渴望的、天真无邪的美。

我还将看看我的小狗们忠实信赖的眼睛——庄重、宁静的小司格梯、达吉，还有健壮而又懂事的大德恩，以及黑尔格，它们的热情、幼稚而顽皮的友谊，使我获得了很大的安慰。

在忙碌的第一天，我还将观察一下我的房间里简单

的小东西，我要看看我脚下的地毯的温暖颜色，墙壁上的画，将房子变成一个家的那些亲切的小玩意。我的目光将会崇敬地落在我读过的盲文书籍上，然而那些能看的人们所读的印刷字体的书籍，会使我更加感兴趣。在我一生漫长的黑夜里，我读过的和人们读给我听的那些书，已经成为了一座辉煌的巨大灯塔，为我指示出了人生及心灵的最深的航道。

在能看见的第一天下午，我将来森林进行一次远足，让我的眼睛陶醉在自然界的美丽之中，在几小时内，拼命吸取那经常展现在正常视力人面前的光辉灿烂的广阔奇观。自森林郊游返回的途中，我要走在农庄附近的小路上，以便看看在田野耕作的马（也许我只能看见一台拖拉机），看看紧靠着土地过活的悠然自得的人们，我将为光艳动人的落日奇景而祈祷。

当黄昏降临，我将由于凭借人为的光明看见外物而感喜悦，当大自然宣告黑暗到来时，人类天才地创造了灯光，来延伸他的视力。在第一个有视觉的夜晚，我将睡不着，心中充满对于这一天的回忆。

第二天

有视觉的每二天，我要在黎明起身，支看黑夜变为白昼的动人奇迹。我将怀着敬畏之心，仰望壮丽的曙光全



景，与此同时，太阳唤醒了沉睡的大地。

这一天，我将向世界，向过去和现在的世界匆忙瞥一眼。我想看看人类进步的奇观，那变化无穷的万古千年。这么多的年代，怎么能被压缩成一天呢？当然是通过博物馆。我常常参观纽约自然博物馆，用手摸一摸那里展出的许多展品，但我曾经渴望亲眼看看地球的简史和陈列在那里的地球上的居民——按照自然环境描画的动物和人类，巨大的恐龙和剑齿象的化石，早在人类出现并以他矮小的身材和有力的头脑征服了动物王国以前，它们就漫游在地球上了；博物馆还逼真的介绍了动物、人类，以及劳动工具的发展经过，人类使用这些工具，在这个行星上为自己创造了安全牢固的家；博物馆还介绍了自然史的其它无数方面。

我不知道，有多少文本的读者看到过那个吸引人的博物馆里所描绘的活着的动物园的形形色色的样子。当然，许多人没有这个机会，但是，我相信许多有机会的人没有利用它。在那里确实是使用你眼睛的好地方。有视觉的你可以在那里度过许多受益匪浅的日子，然而我，借助于想像中的能看见的三天，仅能匆匆一瞥而过。

我的下一站将是首都艺术博物馆，因为它正像自然史博物馆显示了世界的物质外观那样，首都艺术博物馆