



# 中学生成功法

## 天才少年的12把金钥匙

柯云路 著

为观察力与记忆力  
打开创造性思维  
实现天才的阅读与表达  
进入自信、积极的自在状态

新华出版社



介 绍	如何使用这本书 .....	1
前 言	从心想事成开始 .....	5
	一 进入挺拔而放松的状态 .....	5
	二 立下一个宏愿 .....	7
	三 坚定一个信念 .....	17
	四 四个参与要领 .....	19
	阅读与训练 .....	22
第一章	积极金法则 .....	23
	一 积极比一切风流、潇洒更宝贵 .....	25
	二 发现积极的来源 .....	28
	三 认清破坏积极的因素 .....	30
	四 培养积极状态的八个方法 .....	32
	五 消极的球一脚踢开,积极的因素 顿时成长 .....	39
	六 做制定目标的高手 .....	40
	七 现在就举手 .....	47

阅读与训练 .....	49
第二章 兴趣金法则 .....	51
一 积极与兴趣神秘相关 .....	51
二 兴趣是效率之母 .....	53
三 从现在开始真正懂得兴趣的价值 .....	55
四 培养兴趣的五个方法 .....	62
五 简短的回顾 .....	68
六 有心而自然地培养自己的兴趣 .....	70
阅读与训练 .....	73
第三章 自信金法则 .....	75
一 自信是开发潜能的前提 .....	75
二 三位一体的神妙圆环 .....	78
三 做聪明的小老鼠 .....	79
四 破除万种自卑 .....	84
五 培养自信的方法 .....	87
六 自信是最重要的广告 .....	90
阅读与训练 .....	92
第四章 微笑金法则 .....	93
一 微笑是人类独有的智慧 .....	93
二 微笑的七大作用 .....	96

	三 如何善于运用微笑 .....	100
	四 面对整个生活的微笑就是乐观 .....	103
	五 微笑乐观给人带来运气 .....	106
	六 简短的小结 .....	108
	阅读与训练 .....	110
第五章	专心法则 .....	111
	一 专心致志是天才的素质 .....	111
	二 训练专心的十个方法 .....	115
	三 三种最重要的方法 .....	125
	四 尽快站到成功的门前 .....	126
	五 主动地阅读与接受信息 .....	128
	阅读与训练 .....	130
第六章	培养超常的观察力、记忆力 .....	131
	一 观察能力和记忆能力 .....	131
	二 加强观察与记忆的责任心 .....	134
	三 培养观察与记忆的兴趣 .....	138
	四 提高观察、记忆的自信 .....	140
	五 善于集中大脑活动的力量 .....	143
	六 微笑记忆法 .....	151
	阅读与训练 .....	153

第七章	打开创造性思维 .....	155
一	最重要的一种思维 .....	155
二	创造的积极性 .....	159
三	创造的兴趣 .....	160
四	创造的自信 .....	163
五	专心于创造 .....	165
六	微笑乐观地进行创造 .....	167
七	简短的回顾 .....	167
	阅读与训练 .....	169
第八章	实现天才的阅读与表达 .....	171
一	你能不能一天之内读完并记牢 一本书? .....	172
二	整理一个抽屉与阅读一本书 .....	174
三	向阅读能力的提高要自己的全部天才 .....	179
四	表达能力是一个人能力的一半 .....	181
五	表达能力是牛鼻子 .....	184
六	最易受外界影响的能力 .....	185
七	一箭双雕 .....	186
	阅读与训练 .....	190
第九章	完善社会行为能力 .....	191
一	处理人际关系的大智大勇 .....	191

	二 自信心最重要 .....	193
	三 善解人意 .....	195
	四 充分运用讲话的权力 .....	201
	五 得道多助 .....	202
	阅读与训练 .....	205
第十章	坚毅顽强 .....	207
	一 承受挫折的能力 .....	207
	二 基本素质的骨骼 .....	209
	三 培养毅力惟此八个方法 .....	212
	四 带上你的防身武器 .....	218
	阅读与训练 .....	221
第十一章	健康自在 .....	223
	一 别忘记健康是成功的一部分 .....	223
	二 心理不健康的几种表现 .....	225
	三 排除心理不健康现象的八种有效方法 .....	227
	四 “成功、健康、自在”是我们的六字箴言 .....	232
	五 就这样进入自在状态 .....	234
	阅读与训练 .....	238
第十二章	行动至上 .....	239
	一 立刻为自己设计一个新形象 .....	239

二	确立新形象有好方法 .....	241
三	从这些简单的行为开始 .....	247
	阅读与训练 .....	253
结束语	用新形象向社会报到 .....	255
一	永远处在自信状态中 .....	255
二	进入成功、健康、自在的角色 .....	259
	阅读与训练 .....	263
附 录	我们掌握了成功的十二把金钥匙 .....	265
后 记	.....	293



——介绍

## 如何使用这本书

这是写给中学生的一本书。

作为一个中学生，或者一个高年级的小学生，你可能非常急切地想提高自己的学习效率，刷新自己的学习成绩，给自己和父母带来成功的惊喜。

可能你希望自己能够以优异的成绩顺利通过初考、中考和高考，进入理想的中学和大学，开拓自己远大的学习前程。

也可能，你希望迅速改变自己自卑、怯懦、不善于大声讲话、不善于口头表达与社会交际的弱点，从而使自己成为生活中的强者。

也可能，你渴望全面提高自己的素质，使自己在今天潇洒地学习，在明天成为一个富于发明创造的人物。

也许，你心中还有其他一些人生的苦恼和问题……

那么现在，你可以尝试着读一读这本书。书中所讲的



十二金法则也许能够帮助你解决你心中的问题，实现你心中的渴望。

希望这本书能够成为开启中学生成功人生的十二把金钥匙，当你遇到困难和烦恼的时候，读一读这本书，或许你能得到某种帮助。

此外，希望家长朋友们也抽空读一读这本书。也许你的孩子尚小，或一时还缺乏学习的自觉性，那么，你可根据此书教授的方法，在孩子自我训练的同时，做一些有益的辅导，以使孩子更快的进步。

为了帮助中学生朋友用最短的时间掌握十二金法则的要领，并且边学习边受益，我们精心设计了十二金法则的学习程序，它主要由两周 14 天的阅读及作业构成。

学习程序对同学们总的要求是：

一，每天完成规定的阅读内容（一般为一章）。

二，归纳出（划出）重点。

三，完成学习日记。日记的写法可以参照每天的要求进行，如果时间允许，同学们还可以对它做出补充。

同学们经过两周 14 天的学习（或者说训练）之后，一定会发现，自己变了一个人：更加聪明，更加坚强，更加健康，更加从容，而且，更加乐观，更加自信，更加有创造性。

希望同学们把这些进步肯定下来。

肯定进步的最好方法，就是经常对自己或他人进行口头及书面的描述。

在取得这些进步之后，如果你还想进一步提高自己，

你可以重复这个程序，或者，你为自己设计一套学习程序（那是很有趣味的创造）。你将发现，每一轮学习都不是机械的重复，它会让你在方方面面都得到进一步的提高。

如果你想集中精力解决自己某一方面的问题，那么，在经过 14 天的基础训练之后，你可以针对某一章节进行重点的学习和训练，从而迅速改善和提高自己在这方面的素质，获得继续全面提高自己的积极性、兴趣和自信，最终达到全面提高的目的。

在此过程中，同学们还可以借助各种辅助的手段更加迅速地完成任务。

另外，你还可以把你的人生目标、你最喜欢的格言写下来，放在你经常容易看到的地方（墙上，床头，写字台的玻璃板下面），对自己实施良性的自我暗示。

这些方法都是同学们重新塑造自己时可以借助的手段，非常有效。

祝同学们不断取得人生的进步！





## 前言

# 从心想事成开始

天下有各种各样成功的人物，有各种各样成功的事业，我们探寻这些成功的人物、成功的事业时发现，他（它）们最初都起源于一颗小小的种子，这颗种子就叫做一个想法、一个愿望。

### 一 进入挺拔而放松的状态

我不知道你们现在学习时是怎么要求自己的，但是根据我对人的心理和生理特点的研究，我发现，当一个人在进行写作、阅读、学习、欣赏等各种脑力活动时，如果能够保持一个端正的坐姿，脊柱正直，两肩放平而且放松，浑身处在一个挺拔而放松的状态之中，面部肌肉放松，去除各种杂念，就能高度集中自己的注意力。同学们在课堂

上把注意力集中在老师讲话的声音上或者表情上，就能高度集中自己的注意力，使自己在课堂中就能完成对老师讲课内容的理解和记忆。

与同学们一样，我也是从小学生、中学生的阶段一步步走过来的。多少年来，我也一直在摸索学习的经验。如果说我能够取得一点点成绩，那是因为我从你们这么大的年龄就开始努力。我在高中时期就自学了大学的全部课程，而且尽可能地阅读了我能够找到的文学、哲学方面的中外名著。

同学们可以想象一下，一个学生把自己的课内功课做好，就很不容易；再去进修大学的课程，更不容易；再去图书馆阅读各种中外名著，更需要自己的阅读效率和学习效率。但是，这些都可以做到，就看你对自己有没有这一点要求。

每个人都可能成为天才，但具体到某一个人是否能够成为天才，首先要看你有没有这样的要求。你们中间将有很多人，因为参加了这个训练，将会更好地实现你们的人生理想，成为优秀的设计家，优秀的导演，优秀的工程师，优秀的作家，优秀的企业家，优秀的科学家，优秀的社会活动家，优秀的教育家，优秀的艺术家，在生活中成为成功的人。

但是，成功始于努力，成功始于训练。

希望每一个同学从现在开始用整个身心来学习和训练，每一秒钟都感觉自己在变化。一切杂念都不要。这是注意力的训练，是一种放松而挺拔状态的训练。

记得我在中学时曾做过一种自我训练：去图书馆看书，一天看几十本杂志，回来后把全部阅读的结果凭记忆力做出笔记。每一个同学都可能成为了不起的人，但是要训练，一切能力都要训练。如果你们想变化，想提高自己，就要从现在开始训练。我们给同学们留了训练作业，希望你每一天都在作业中记录自己训练的收获和体会。

## 二 立下一个宏愿

### 成功起源于一颗小小的种子

要使自己成为一个成功的人，第一点就是“心想事成”。一切伟大的事业都起源于一个想法，一个愿望。

天下有各种各样成功的人物，有各种各样成功的事业，我们探寻这些成功的人物、成功的事业时发现，他（它）们最初都起源于一颗小小的种子，这颗种子就叫做一个想法，一个愿望。

一个伟大的科学家可能起源于他最初对科学的一点点追求和热爱，起源于对科学事业探索的一个兴趣，起源于想当科学家的一个想法。

为什么要选择中学这个年龄段进行训练？是因为这是人生最灵敏、最可塑、最容易发生变化的一个阶段。再小

一点的年龄，可能还来不及有自己人生的理解力和追求。再大一点，人相对定型一点，要改变自己，难度相应地会增加一些。

在你们的这个年龄，如果现在下定决心做一个重新塑造自己的训练，获得一个飞跃，完全有可能从这一天起就奠定了未来成功人生的全部基础。希望同学们不要错过这个机会。

一个真正属于自己的愿望和志向，就是在你们的这个年龄开始逐步形成的。我还要用非常真实的声音告诉你们，我也是在这样一个年龄逐步形成自己的志向的。

### **我曾经想当乒乓球与象棋冠军**

记得我上小学时，也有过各种各样的愿望和理想，但是，那时候的愿望可能还不属于真正的志向。同学们也一定经历过这种阶段。

记得我有一段时间非常喜欢乒乓球，那时候中国的体育振兴从乒乓球开始，首次取得国际冠军，社会上形成一股乒乓球热。那时我还是小学生，我希望自己也能当一个乒乓球冠军，所以学得很刻苦，每天找地方练基本动作，练标准动作。当然，这个愿望随着时间的消逝，没有成为我人生真正的愿望和志向，只成为我的一个业余爱好。

我有一阶段非常热爱中国象棋，当时的志向是要做一个象棋冠军。我又很投入，甚至可以说很狂热。我把当时能够找到的古今象棋棋谱都找来，每天在灯光下摆弄棋

谱，一个人下棋对局，研究象棋大师的棋法，研究各种象棋的布局。我曾在北京市少年儿童的象棋比赛中，进入过前十二名。但是，这也没有成为我人生最终的愿望和志向，仍然成了我的一个业余爱好。

就这样，不断地有想法，对其中许多想法都付诸实践，并取得一定的进步或成绩，慢慢地，你就可能接近真正属于自己的愿望和志向。

我在初一的时候爱好极为广泛，足球、篮球、乒乓球、排球、游泳，都喜欢，还热爱象棋，爱看课外书。我的学习因此而滑坡了，自己却并不以为意。直到初中二年级，我又有了一个爱好和想法。我突然发现，我喜欢上了数学。我的学习成绩才又有了回升。

那时候的中学里普遍流行着“解难题”的数学游戏。各中学之间流传着各种各样的数学难题。我非常喜欢解难题，每每其他同学解不出来，到我这里就能解出来，我成了班里解难题的“大王”。这种兴趣和专注于一的努力的结果，使我在学校的两次数学竞赛中得到了第一名。当时我是无意识的，并不知道自己是为了数学竞赛去努力。

因为这个努力带来的一点点成绩，使得我形成了一个想法，就是长大以后要当数学家、物理学家、科学家。这个想法激励我在初中阶段展开了方方面面的学习。常常是深夜十二点了，我还在灯光下学习。和我住一个房间的弟弟已经睡了一觉，醒来问：哥哥，你怎么还不睡？那种努力对我初中的这个阶段是非常重要的。然而，这个想法、这个愿望还没有成熟为真正属于我的愿望和志向。



## 一个真正属于我的愿望在心中形成

高中了，我到北京 101 中学读书。我由数学的爱好突然扩展到对哲学的爱好，对整个思想、学问的爱好。就在初中转到高中的这个年龄段，我立志做一个哲学家。而要当哲学家，就必须在自然科学、社会科学以及方方面面都要有广博的知识。

这时，一个真正属于我的志愿开始在我心中形成。而一旦属于自己的愿望形成之后，我马上就有了一个自然而然的变化，那个愿望如此巨大，它整个地笼罩了我，支配了我。

我开始非常自觉地训练自己，那时候我没有你们这样的运气，没有一个老师给我做指导，我就自己用各种各样的方式训练自己。比如，提高自己的课内学习效率，使自己从课内学习中解放出来。而后，我又开始自学大学的课程，去北京图书馆阅览。现在的北京图书馆要大学二年级以上才可以去阅览室，那时的北京图书馆就在北海公园旁边，有高中的学生证就可以去阅览室了。

我开始进行集中注意力的努力。而这个努力之所以能够展开，就是因为我有一个很大的愿望，要当一个优秀的思想家。