

青少年积极心态训练手册

Positive Mental Attitude training manual for young people

快乐成功学

王孝培 编著

为什么学校争相购买作为校本课程？

为什么父母争相购买送给孩子？

为什么企业争相购买送给员工？

因为本书将告诉你快乐成功的秘诀！

告诉你打造积极心态的秘诀！



九州出版社
JIUZHOU PRESS

为什么学校争相购买作为校本课程？为什么父母争相购买送给孩子？为什么企业争相购买送给员工？因为本书将告诉你快乐成功的秘诀！告诉你打造积极心态的秘诀！

青少年积极心态训练手册 ——快乐成功学

挺起胸膛 做你应该做的人
成功不是能与不能的问题 而是要与不要的选择
激活你的心态 就能激活你的命运
调整自我情绪，随时随地调动自己的情绪达到积极的状态
拥有积极心态是人生最大的成功

图书在版编目(CIP)数据

青少年积极心态训练手册:快乐成功学/王孝培 编
著. — 北京:九州出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5108-0310-9

I. ①青… II. ①王… III. ①成功心理学—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第003750号

青少年积极心态训练手册:快乐成功学

作 者	王孝培 编著
出版发行	九州出版社
出 版 人	徐尚定
地 址	北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	廊坊市恒泰印务有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 32开
印 张	9
字 数	180千字
版 次	2010年2月第1版
印 次	2010年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-0310-9
定 价	29.00元

★版权所有 侵权必究★



一名大学生的推荐信

大家好!

今天特别向你推荐这本积极心态训练手册,它会让你每天保持积极的心态,它会带给你更多的快乐和自信,它会让你以更积极的心态面对人生遇到的所有问题,并能作出最积极的选择,会让你更加杰出和优秀。

我以前是一个非常自卑、胆怯、忧郁、消极的学生,我觉得自己处处不如别人,一种无形的阴影总是笼罩着我,让我不能开心地去学习,不能经受一点刺激,我想到过逃避,甚至想过自杀。一个偶然的机会我读了《青少年积极心态训练手册》,立即受到震撼,我立即感觉到心中有了灿烂的阳光,生活有了方向,我不再自卑、胆怯、忧郁、消极,我变得自信、开朗、乐观、积极、坚强,我找到了人生的方向,真正明白了人应该怎样的活着,我变得快乐自信、积极发奋,从班级的倒数前进到班级的第一名,积极的心态又让我在高考中超常发挥,我真的很兴奋。

这本书对我的人生有了巨大的帮助,相信也一定会对同学们有帮助。我不敢独自享用,分享给大家。同时,我还在想如果能把这本书推广到更多的学校,让每一个学生都掌握这种方法,让每一个学生都得到这种训练,那该多好。如果上初中时我就拥有这本书,我就不会有那么多的烦恼,我的学习一定会更加优秀。

在激烈竞争的社会里,每一个人都有很多的压力、困惑、烦

运用《快乐成功学》对自己进行积极心态训练,你每天都会活得坚强、自信、乐观、积极、快乐、健康,活得激情洋溢、精神振奋、活力迸发。活出一个洒脱的自我,活出一个激情的自我,你就会感到生命原来是如此的美好,生活是一种美好的体验。





恼、抑郁、忧虑、消极、悲观、失意、逃避……等许多心理问题。心理问题的长期积聚得不到疏导，就会酿出悲剧或者惨剧，严重的像一些大中小学生自杀或杀人，轻的也会严重影响自己的学习和生活，甚至会影响周围人的生活。云南大学的马家爵杀人事件、青岛市某高校大二女生在宿舍上吊自杀身亡、沈阳市16岁中学生小成从自家23楼跳下自杀、昆明市富民县两名中学生李涛、李飞放弃中考跳河自杀死亡、清华大学化工系研究生洪乾坤在福建泉州跳楼自杀身亡……，太多太多鲜明的例子。

很多人需要心灵的疏导、辅导，需要心理顾问。

困难的是很多人的心理问题，在一开始发生的时候，外人是很难察觉的，同时本人也是不好启齿的，就像我这样。这就很容易导致心理问题的加重。

因此，心灵的自我保健，就来得特别重要。

《快乐成功学》就是一本心灵的自我拯救的书。今天向大家推荐，就是让更多的人学会培养健康的心态，从而拯救自我、找回自我，让更多的正在成长的学生们有一个健康的心态，有一个快乐积极的人生。

全书内容广泛：包括自信、自尊、自强、自爱、自立、奋发、爱心、孝心、感恩、奉献、人际关系、身体健康……等全方位的训练，全面训练提升你的心理素质，教给你快乐生活、快乐成长、快乐学习的人生方法。

这是一本心理健康自我训练手册，是一本自信心自我训练手册，是一本积极心态自我训练手册，每天一个训练，真的很好。这本书的独特之处是：它是训练型的，是日记型的。每天只需要30秒钟的时间，就可以让你精神饱满、积极、向上，让你的每一天都能保持健康、快乐、积极的心态。

只要我们有积极的心态，就会有一个快乐成功的人生。心中充满阳光，脸上就会充满笑容，生活就会充满激情。用了这本书，我才知道心理健康、心态积极是多么的重要。

运用《快乐成功学》对自己进行积极心态训练，你每天都会活得坚强、自信、乐观、积极、快乐、健康，活得激情洋溢、精神振奋、活力迸发。活出一个洒脱的自我，活出一个激情的自我，你就会感到生命原来是如此的美好，生活是一种美好的体验。

陈 芳

2009 年 12 月



代
序



本书的使用方法

1. 认真读完前面的章节，按照要求一步步做训练。

2. 真诚地写下你的人生目标，真诚地写下你的决心和承诺。
一定要真诚，发自内心！

3. 然后按照每一训的内容真诚地进行自我激励训练，可以轻声诵读或默念，视周围环境调整你的声音大小。如果你觉得诵读的力度来得还不够，那你就放开声音，大声诵读或呐喊（但不要干扰别人），尽情释放你的能量。生命是需要我们去张扬，潜能需要释放，要活出一个积极的自我。

4. 认真做好每日五问、每日反省、目标训练、心态训练。

5. 随时随地随身携带，特别是在你失意、悲观、难过、困难、受挫的时候，也就是你心情不好的时候，真诚地诵读或默念，告诉自己：我是最棒的……

6. 一步一个脚印，天长日久，你的能力就会大幅度地提升，一个成功者的形象自然就会出现。学习进步、生活快乐、身体健康，学业和事业的成功，就会随之而来。

7. 对于小学生，最好的方法是家长和孩子一起来做训练。早上起床后或出门前和孩子一起诵读进行积极的自我激励，晚上睡觉前带着孩子一起诵读，并做好每日反省。

8. 小学生和初中学生的家长，开始一定要带领孩子一起做训练，给孩子做好榜样和示范，直至孩子养成习惯，然后放手让孩子自己坚持做，孩子每天就会有积极的学习状态。

9. 家长一定要带着孩子坚持做，天长日久，积极的信念、成功的信念就会深植在孩子的心中，孩子的积极性就会不断得到巩固和强化，成功的习惯、积极的习惯就形成了。

10. 坚持每天早晚各做一次，做完所有训练。然后，可以从头继续循环。

11. 切记：任何对孩子进行讽刺、挖苦、打击，或对孩子说

“你不行”或“你肯定不行”这样的语言，都很难会产生积极的结果。

12. 我们要对孩子说：你行！你能行！你一定行！不断地告诉孩子：你行！你一定行！

家长要做的最重要的事情就是要激起孩子的士气，多给孩子说激励、肯定的语言。

13. 不管孩子现在怎么样，我们都要给他一个正面的看法，都要相信孩子一定能成功。我们给孩子植入的这个正面的信念，对孩子只会产生好处。

14. 长期的信任，良好的期待，不断的激励，就会在孩子的心中形成积极的信念，就会让孩子有良好的转变，成为孩子奋发向上的动力。

15. 坚持 90 天，就会大幅度提升你的能力，形成稳固的习惯；你的气质、神韵，就会发生神奇的变化，你就会变得自信、积极、快乐、健康。学业和事业会越来越好，生活会越来越快乐。

16. 任何人都需要激励，当我们得到赞赏激励时，我们就会干劲十足。如果我们能够学会自我激励，我们就会有源源不断的充足动力推动着我们勇往直前。

17. 本书是一本自我教育训练教材，一个学会自我教育的人，他就会有幸福快乐成功的人生。

18. 灵活运用本书。



目录

CONTENTS

- 第一章 大胆梦想/1
- 第二章 建立必胜的信念/5
- 第三章 立即行动/7
- 第四章 运用你的潜意识/8
- 第五章 成功训练/17
 - 第一训 我是最棒的/19
 - 第二训 我一定能成功/22
 - 第三训 我是世界第一名/30
 - 第四训 我热爱我自己/34
 - 第五训 我觉得大有作为/37
 - 第六训 我非常自信/47
 - 第七训 我有超强的学习能力/52
 - 第八训 我立即行动 我是行动典范/58
 - 第九训 我享受成功过程中的每一个时刻/60
 - 第十训 我每天都有新的进步/64
 - 第十一训 我能学好每一门功课/67
 - 第十二训 我是独一无二的/71
 - 第十三训 我充分运用我的时间/73
 - 第十四训 我爱我的身体/75



- 第十五训 我放松我自己/77
- 第十六训 我有规律地放松我自己/79
- 第十七训 我喜欢放松的感觉/82
- 第十八训 我喜爱生命/85
- 第十九训 我乐观地思考/87
- 第二十训 我可以看出所有事物中的美好/89
- 第二十一训 我规律地生活/91
- 第二十二训 我时时在行动/93
- 第二十三训 我运用智慧在工作/95
- 第二十四训 我很会睡眠 睡眠使我恢复能量/97
- 第二十五训 我享受睡眠/99
- 第二十六训 我常做运动 我常做深呼吸/101
- 第二十七训 我的免疫系统很强 我是健康的/103
- 第二十八训 我的身体是完美的/105
- 第二十九训 我越来越健康/107
- 第三十训 我感觉到内在的健康/109
- 第三十一训 我享受健康 我喜欢与人分享/111
- 第三十二训 我很轻松地学习/113
- 第三十三训 我的头发是乌黑发亮的 我是强壮的/115
- 第三十四训 我的肌肤有光泽 我爱我的身体/117
- 第三十五训 我保持微笑 我散发出青春的魅力/120
- 第三十六训 我是年轻的 我充满能力/123



目录

CONTENTS

- 第三十七训 我很高雅 我可以做任何事/125
- 第三十八训 我很有自信 我乐于助人/127
- 第三十九训 我能体谅别人 我是可信赖的/130
- 第四十训 我做运动 我的身体很强壮 我的睡眠很充足/132
- 第四十一训 我很健康 我很优秀 我原谅所有人/135
- 第四十二训 我散发健康 我散发信心 我散发活力/138
- 第四十三训 我有孝心 我爱我的父母 我是责任者/140
- 第四十四训 我能控制自己的情绪 我很有修养/142
- 第四十五训 我决不再浪费时间 就在今天我要努力学习/145
- 第四十六训 我要学会理解 站在对方的角度理解对方/147
- 第四十七训 我要学会宽容 宽容别人对我的批评/150
- 第四十八训 我一定全力以赴取得成功/152
- 第四十九训 我要向成功者学习 我要和成功者在一起/154
- 第五十训 我是成功者/156
- 第五十一训 我要一试、再试，直至成功/159
- 第五十二训 我要积极努力 做好知识准备/161
- 第五十三训 我感觉每一天都是新的/164
- 第五十四训 我成功地完成每一个目标/166
- 第五十五训 我不怕困难/168
- 第五十六训 我心存感激/170



- 第五十七训 我计划我的每一天/172
- 第五十八训 我有效利用时间/174
- 第五十九训 我有自律的能力/176
- 第六十训 我被人喜爱/178
- 第六十一训 我乐于关心别人 我被人喜欢/180
- 第六十二训 我乐于原谅他人 我是强而有力的/182
- 第六十三训 我有高度的自尊/184
- 第六十四训 我有好的人际关系/186
- 第六十五训 我喜欢别人 别人也喜欢我/188
- 第六十六训 我永远保持沉着/190
- 第六十七训 我是宁静的/192
- 第六十八训 我是精力充沛的 我是顶天立地的/194
- 第六十九训 我充满活力/196
- 第七十训 我宽恕所有人/197
- 第七十一训 我坚信凡事都有可能/198
- 第七十二训 我活在当下/199
- 第七十三训 我越来越自信了/200
- 第七十四训 我每一天在各方面进步/201
- 第七十五训 我放松 我快乐/202
- 第七十六训 我果断地抓住机会/203
- 第七十七训 我喜欢运动/204
- 第七十八训 我尊重我自己/205



目录

CONTENTS

- 第七十九训 我要凡事感恩/207
- 第八十训 我要振作/208
- 第八十一训 我是造物主最大的奇迹/209
- 第八十二训 我要用心迎接每一天/210
- 第八十三训 我要坚韧不拔，直到成功/211
- 第八十四训 我要微笑着面对这个世界/212
- 第八十五训 我要学会控制情绪/213
- 第八十六训 我要把今天当作生命中的最后一天/214
- 第八十七训 我要使自己的价值成倍增值/215
- 第八十八训 想到就干/216
- 第八十九训 我要继续行动 持续努力/217
- 第九十训 美好的一天已经开始/218
- 第六章 享受持续成功的快乐/219
- 第七章 开始新的一天/223
- 附录 超级学习法/224



第一章

大胆梦想

确定你的人生目标

朋友：

别人能成功，你也能。

成功者之所以成功，是因为他们敢于梦想，他们有明确的人生目标。确立一个明确的目标就成功了一半。成功的关键不在于我们从哪里开始，而在于我们向哪里前进。请用你的热情和真诚问问自己：我想成为什么样的人，我想要拥有什么，我未来想过一种什么样的生活。比如：你想成为企业家，或是演员，或是歌唱家，或是医生，或想拥有私人飞机等等，只要是你想要的，统统写出来，放在每日可视的地方，每天早晨看一遍，每晚睡前看一遍，并想象目标实现时的景象，越具体越逼真越好，然后带着想象入眠，早晨起来再大声朗诵你的目标。不断地强化它、明确它、清晰它，把它烙印在脑子里，让它成为你朝思暮想、魂牵梦绕的愿望。明确而清晰的目标，将带给你源源不断地强劲动力和使不完的劲，会引领你更快地走向成功。

请大胆地列出你所想要实现的所有目标，只要是你所想要的，全部列出来。

美好的未来从此时创建。成功的最初起点就是梦想。

世界上没有不可能的事！凡事都有可能实现！





成功者敢于
对生命作出承诺，
并对承诺的结果
承担百分之百的责任！

我的人生目标

[illegible]

成功者敢于对生命作出承诺，
并对承诺的结果承担百分之百的责任！

我承诺：我一定要成功！我一定能成功！我将全力以赴，不惜一切代价，迈向成功！

簽名: _____

日期：_____

请你下个决定

1. 请你清晰描绘出你想成为的理想人物的形象。

2. 给自己下个决定成为这种人。

3. 要想成为这种人你将如何努力。

4. 要想成为这种人，你将从何时开始努力。

5. 完成期限：_____年_____月_____日

6. 最后请你写上：我一定要成功！我一定能成功！我一定全力以赴，坚持到底，直至成功！_____

签名：_____

时间：_____

地点：_____





我决心：从今天开始，每天坚持运用本书！

我决心：从今天开始，

坚持每天早晚各看一遍我的人生目标

用2-3年时间让所有人为我感到吃惊！

我一定能坚持到底！

我一定能成功！

我一定全力以赴百分之百付出我的行动！

我一定全力以赴百分之百专注我的目标！

我一定全力以赴百分之百专注我的学习！

签名：_____

时间：_____

地点：_____

坚定的决心，志在必得的信念，必将把你的人生带进一个全新的境界！