

青少年成长课堂

决定

jueding
yisheng
debazhongxintai

一生的3种心态

主编 / 宿春礼



B825
50

青少年成长课堂

决定一生的8种心态

宿春礼 主 编

中国“人山版社

图书在版编目 (CIP) 数据

决定一生的 8 种心态/宿春礼主编. —北京: 中国社会科学出版社, 2005.1

(青少年成长课堂)

ISBN 7-5087-0212-3

I. 决… II. 宿… III. 青少年—思想修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 086129 号

书 名: 决定一生的 8 种心态

主 编: 宿春礼

责任编辑: 朱永玲

出版发行: 中国社会科学出版社 **邮政编码:** 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 **传 真:** 66051713

邮 购: 66060275

欢迎读者拨打免费热线电话 8008108114

或登录 www.bj114.com.cn 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 7.25

字 数: 150 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0212-3/B·64

定 价: 15.00 元

(凡中国社会科学版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



前 言

“好的开始是成功的一半。”特别是对于那些正在成长的青少年们，他们既有年轻的活力，又有少年的稚气，这时正是个性形成的时候，此时留下的印象也是最深刻的。正如一位作家说的：人生的路虽然漫长，但紧要处却仅有几步，特别是在一个人年轻的时候。

我们不愿意有更多的人生遗憾发生在我们的年轻朋友身上，我们希望他们能够在健康的环境中成长，沐浴在阳光雨露中，让一切美好的东西、善良的本性，像和煦的春风吹进他们的心扉，使他们在不知不觉中同一切美好的事物拉近了，对它们有了天然的亲近之感。

这本关于心态的书正是我们奉献给广大青少年朋友的精神食粮。我们要谈的是青少年在成长



决定一生的8种心态

中所面临的问题以及面对问题所应有的心态。

心态就是内心的想法和表现，健康的心态是乐观的、自信的、包容的，就像潺潺溪流，清澈喜人，充满生机；不健康的心态是悲观的、消极的、灰暗的，就像被风尘所覆盖的干涸的心泉。

认识到心态的重要性之后，我们认为有必要为青少年心态的健康发展做一点事情，在阅读书籍的过程中，笔者发现了一些美好的东西，并有了一些个人的感触，一种冲动、一种使命，最终促成了这么一本小小的书籍。我们考察了一些对青少年成长至关重要的问题，经过认真思考，最终把我们的探索以8种心态的形式奉献给大家。8种心态包含：自信心、好学心、进取心、仁爱心、平常心、包容心、诚信心、持久心。书中既有先贤圣人的金玉良言、模范事例，又有贴近生活的现实事例，读者可以在书中畅游思想的海洋，接受心灵的涤荡，进而在心态上更加平和，在行动上更加自主，方向上更加正确。

我们相信本书能够引起各位读者心灵的共鸣，给读者以智慧的启迪，帮助广大的青少年朋友茁

前 言



壮健康地成长。我们也诚挚地欢迎读者朋友对本书提出宝贵意见。

编 者
2004 年 9 月



目 录

相信自己 把握成功

——自信心

让人生充满自信	(1)
让自信与成功一起飞扬	(7)
有了自信还怕挫折吗	(13)
我不再自卑了	(16)
建立自信心	(30)

孜孜以求 学无止境

——好学心

书山有路，学海无涯	(37)
用知识武装自己	(42)



决定一生的8种心态

学习什么样的知识 (58)

积极探索学习方法 (65)

心态三 生命不息 进取不已

——进取心

进取心是不竭的动力 (79)

不要满足现状 (83)

欲得其上，必求上上 (86)

永葆进取心 (89)

心态四 慷慨仁慈 广播爱心

——仁爱心

让自己有一颗仁爱心 (93)

施予他人就是施予自己 (98)

学会赞美他人 (100)

让世界充满爱 (108)

给人以欢悦 (119)



心态五 宠辱不惊 水过无痕

——平常心

宝贵的平常心	(129)
以平常心待事	(132)
不必事事追求完美	(135)
完善自己的性格	(138)
做情绪的主人	(141)
莫论成败得失	(153)

心态六 宽以待人 广纳百川

——包容心

学会包容	(159)
包容是一种美德	(162)
学会宽厚待人	(165)
给自己一颗包容心	(172)



决定一生的8种心态

一诺千金 诚信为本

——诚信心

- 诚信是做人的准则 (179)
- 诚信的回报 (182)
- 诚信不说谎 (187)
- 维护自己的诚信心 (190)
- 培养诚信的心态 (194)

锲而不舍 金石可镂

——持久心

- 坚持就是胜利 (199)
- 勇敢面对失败 (204)
- 坚忍不拔把握最后的希望 (209)
- 维护持久的信念 (214)



心态一

相信自我 把握成功

——自信心

让人生充满自信

拿破仑·希尔说：“只要有信心，你就能移动一座山。只要坚信自己会成功，你就能成功。”可是拥有信心的人并不多，更遑论“移山”了。每颗年轻的心都渴望成功，每颗成功的心都是自信的。

“信心”与“希望”应该结合起来。光靠希望是无法实现目标、无法移动一座“山”的。

信心，其实并不神奇，也不神秘。信心是这



决定一生的8种心态

样发挥作用的：“相信我确实能做到”的态度，产生了能力、技巧与精力这些成功的必备条件。每当你相信“我能做到”时，自然会信心百倍。

全世界每天都有很多人开始新的追求，他们均“希望”登上高层，享受随之而来的成功果实。但大多数人不具备“信心”，因此无法达到成功；也正因为他们不相信自己能达到成功，所以宁愿维持现状。

但有人却对自己充满信心，他们仔细研究成功人士的各种作为，学习他们的工作方法，并敏锐地抓住机遇，因而踏上了成功之路。

自信心是人最重要的心态之一，是自我的重要内容。自信与自尊相互依存，相互影响。自信能培养较强的自尊，同时又有利于维持较理想的人际关系。反过来，自尊的人必定自信，具有良好人际关系的人也必定充满自信。

自信的人对自己的智力和能力深信不疑，对自己性格内涵的正确性与合理性深信不疑，对自己正在实施的行为的正确性深信不疑，对自己所从事的事业的正确性深信不疑。可见，自信心是



一个人对自身的一切以及自己所从事的活动与事业的正确性深信不疑的心态特征。正因为他们深信自身的一切以及从事活动的正确性，他们才能敢于真诚地表述自己的思想与感情，才能按自己的意愿采取行动，而不会故意掩饰自己的思想与情感，不会违心地顺从别人。

尽管如此，但这并不是说自信心是认识的产物，也并不是说一个人只要对自身的一切和事业的正确性有了深刻的认识，就会自动具有自信的性格。与乐观等其他核心特质一样，自信心是个人性格的核心特质，其形成和发展基于一个人过去的生活体验和生活经历。过去生活中的成功经验与自我胜任感越多、越深厚，自信就越强。尤其是在面对艰难的困境，经历数次挫折后，却能化险为夷，获得成功的生活体验，最能让人充满自信。

自信是一种乐观地对待生活的态度，它较少受认识的影响。自信方面的障碍并不是认识障碍，而是与以往的经历和体验密切相关的情绪障碍。缺乏自信心的人，有时尽管在意识上充分地认识



决定一生的8种心态

到自己完全有能力胜任某一件事，但还是没有信心去干。

从古至今，人们出于创造更美好的生活的目的，对自信心抱着崇高的期望。自信心的力量是巨大的，是追求成功者的有力武器，是成功的秘诀。

自信的人总是最具魅力的，朱镕基总理正是这样的人。

在九届人大二次会议即将结束之时，国务院总理朱镕基答记者问的精彩场面，给世界人民留下了深刻的印象。朱总理那从容不迫的谈吐和胸有成竹的自信征服了无数观众。如在回答台湾人权通讯社记者有关人权的问题时，朱总理从容应对：“……我只想讲一桩事情，就是美国国务卿奥尔布赖特最近访问中国时，我告诉她一句话。我说：‘我参加争取和保障人权运动的历史比你早得多。’她说：‘是吗？’表示她不同意我的意见。我说：‘不是吗？我比你大10岁，当我冒着生命危险同国民党政权作斗争，参加争取中国的民主、自由、人权运动的时候，你还在上中学呢。’



……”听到这一席话，电视机前的观众不禁长时间地热烈鼓掌，朱总理靠过人的机智和自信，在世人面前为中国政府树立了全新的形象。

坚定的自信心，不仅会使人在事业上不断进取，达到预期目标，而且能使人在性格上重塑自我，增添人格魅力，去争取并获得友谊与爱情的丰收。

你读过《简·爱》这本书吗？有没有被简·爱这个自信的女孩所感染呢？《简·爱》中，家财万贯、性格孤僻的庄园主罗杰斯特，怎么会爱上地位低下而又其貌不扬的家庭教师简·爱呢？答案很简单：因为简·爱自信、自尊，富有人格的魅力。正是这种自信的气质，使她获得了罗杰斯特由衷的敬佩和深深的爱恋。当主人罗杰斯特向她吼叫“我有权蔑视你”的时候，历经磨难的简·爱用超人的自信和自尊以及由此带来的镇静的语气回答：“你以为我穷，长得不漂亮，就没有感情吗？……我们的精神是平等的，就如同你和我将一样经过坟墓，同样地站在上帝面前一样。”

相貌平平者，不必再为你的貌不惊人而烦恼，