



德国少年精英培训全套课程独家引进

学会一项技能，只需30分钟



30分钟

学会自我激励



〔德〕赖因哈德·施普伦格 著
克里斯蒂娜·索尔

谢芳兰 译



MOTIVATION



南海出版公司



MOTIVATION

FÜR SCHULEN

30 分钟

学会自我激励

[德] 赖因哈德·施普伦格 著
克里斯蒂娜·索尔

谢芳兰 译



南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

30分钟学会自我激励 / [德] 施普伦格, [德] 索尔

著; 谢芳兰译. - 海口: 南海出版公司, 2011.12

(30分钟学会应对挑战)

ISBN 978-7-5442-5227-0

I . ① 3… II . ① 施… ② 索… ③ 谢… III . ① 成功心理 - 青年读物 ② 成功心理 - 少年读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 214614 号

著作权合同登记号 图字: 30-2011-069

Published in its Original Edition with the title

Motivation - fit in 30 Minuten

by GABAL Verlag

Copyright © GABAL Verlag

This edition arranged by Himmer Winco

© for the Chinese edition: Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd.

本书中文简体字版由北京  赢 赢 赢 文化传媒有限公司独家授权, 全书文、图局部或全部, 未经同意不得转载或翻印。

30分钟快速学习法

本书的编排能够让你快速掌握激发自己动力的方法。

- 每一章围绕着3个中心问题展开，这些问题在每一章中都会得到解答。
- 在每一章结束的时候，最重要的内容会被再次总结归纳一遍。
- 准备好纸和笔，只有依次完成了书中布置的10个任务，你才能够在阅读本书之后获得最大收益。

本书结构清楚明了，每章之后还有相应的总结帮助你巩固、强化知识点，这样也便于你随时拿在手中翻阅自己感兴趣的部分。



目录



开篇语 4

Chapter



启程开始新的冒险

7

你是谁 10

自己做主 17

生命是一场冒险旅行 23

Chapter



为旅行做准备

27

旅行的目的地是哪里 30

正确的装备 36

衡量客观条件 42

规划旅行路线 46

Chapter **3** **全速前进** 51

对你的计划充满信心 54

开阔视野 60

克服障碍 63

勿忘“旅行药箱” 68

调整路线 71

Chapter **4** **到达目的地** 75

旅行获得的宝藏 78

漫游时间 80





开篇语

也许你会问，动力究竟是什么？当人们带着喜悦、好奇的心情，满怀信心眺望未来，这就是动力：

- 具有实现愿望以及达到目标的激情。
- 具有在实现愿望以及达到目标过程中的干劲与信心。
- 享受这一过程中每一小步的乐趣。
- 在未能获得预想的成功的情况下，具有承受失败的能力与勇气。

动力总是与目标明确、强有力的行动有关，当然只有当这个方向是你自己认定的才行。对此，你需要勇气、成功，但最主要的还是兴趣！

更大的勇气

在第一章中，我们将帮助你获得更大的勇气。在这里你将认识到敢于承担责任有多么重要——不管你是否能够得到成功。除此之外，你还将知道要想成为一个真正的冒险英雄你还需要做什么。

更多的成功

在第二章与第三章中，我们将告诉你如何取得更多的成功。成功是这样的：它源于一个良好的规划，需要你聪明地利用你的长处，还需要一系列有效克服困难的策略。成功很重要，因为无论成功是大是小，它都将鼓励你继续努力。

更多的乐趣

在第四章中你将知道，在追逐目标的过程中不用一直走直线，有时走走弯路、小道也不错，因为在那里你通常能够经历更多有趣的事情。

本书完整地描述了一次从起点到终点的冒险旅行，如果

你想参与此次旅行，或者说如果你想找到自己的成功之路，
那就依次完成书中布置的 10 个任务。阅读时请准备好纸与笔。

祝你在冒险旅行中获得更多的勇气、成功与乐趣。

赖因哈德·施普伦格

克里斯蒂娜·索尔



Chapter

启程开始新的 冒险

- 自由与自我辩解之间有什么关系？
- 你想做一个英雄吗？
- 你有兴趣参加一次冒险旅行吗？



走运与倒霉

在最近的一次网球比赛中你表现得非常出色，大胜对方是吗？太好了，祝贺你！这肯定不是靠运气，而是能力！但是在上次的足球比赛中你所在的球队以0:3输给了对手是吗？也许你现在会想那次比赛是运气不好！对方老是犯规，更让人不爽的是裁判还总是袒护对手！

你肯定已经意识到了，我们想说的是：当一切进展顺利的时候，很多人往往把它归功于自己的能力。一旦失败，人们就喜欢推卸责任、寻找诸多的借口。

你有选择权

那你是否听到那些优秀运动员也抱怨过地板太滑、观众太吵或者天气不好呢？是的，没有。相反，他们通常会赞赏他们的对手，自我总结，为自己的失误承担起全部的责任，并努力去寻找提高自己的方法。

你有选择权，像优秀的运动员那样，你也可以创造出属于自己的成功与幸运——在竞技比赛中、在学校里，以及你生活工作的所有领域里。





你是谁

尼科已经升到了文理高级中学的7年级。从5年级开始，他的数学、英语与德语成绩就慢慢地变得越来越糟糕了：总是在4分到5之间^①。每当早晨闹钟响起，尼科就开始面临他一天中的第一次



危机了，因为他实在不想起床。直到他父母催他去上学，尼科才非常不情愿地爬起来，并且总是磨磨蹭蹭的。这一切他都已经习惯了，而且他还非常清楚接下来的一天会是什么样

① 德国学校的计分方式不是百分制，而是6分制，最高1分，最低6分，4分为及格分。——编者注

子：上午在学校里度过无聊且枯燥的时光，下午与父母时有争吵——这一切都与学习有关。^①

放学之后，吃完了午饭，尼科才有时间休息。他想一直休息到晚上，一点都不想做家庭作业或者温习功课。但是妈妈会烦他整个下午，不停地督促他坐到书桌旁学习。尼科的妈妈还常常要求他每天至少练半个小时的钢琴，否则就白报了那么贵的钢琴培训班了。不过说起来尼科更喜欢玩打击乐器。

等尼科的爸爸下班回家，“战争”就真正开始了。最近一段时间以来尼科的爸爸每天晚上都会监督他学习，原因就是尼科的数学考试只得了6分——足足过了3个星期尼科才敢把这份糟糕的成绩告诉爸爸，对此他也感到非常羞愧。自从数学考了6分之后尼科对学习再也没有兴趣了。此外他还觉得数学老师对他不公平，作业太难了，他连一道题都看不懂。

尼科很长一段时间都没有在学习方面获得好成绩了，不过今天他的专题报告终于获得了一个好的分数：2分。但是他

^① 德国文理高级中学一般在上午上课，下午上选修课。——编者注

却高兴不起来，因为这不是他自己的成绩，这份报告是从网上摘抄下来的，虽然他的老师还没有发现。

尼科不知道该何去何从。他常常觉得父母与老师在不断地让他去做那些自己不喜欢的事情。有时，尼科感觉自己要被压垮了，要崩溃了。

莎拉以优异的成绩完成了中学的学业，并参加毕业考试升入文理高级中学。^① 迄今为止她在文理高级中学 11 年级已经上了好几个星期的课了。虽然她很快就结识了一些新的朋友，但是她感觉在那儿的学习生活一点都不如意：几乎在所有的科目考试中，她的成绩都很糟糕。莎拉认为原因之一是应用题太多了。在文理高级中学很多科目的试卷中都有大量

① 在德国，小学的学制是四年制，也就是说小学生一般会在完成了4年级的学习内容后毕业升入中学，但具体上哪一类中学要根据个人情况来定，其中最难考的是文理高级中学，这种中学的课程相对较难，但是只有这儿的毕业生才可以申请上大学。另一类中学相对比较容易上，在这种中学学习的学生完成了10年级的学习任务就可以毕业参加工作，如果没有找到合适的工作，也可以进入技校继续学习，或者再考文理高级中学接受11年级以上的教育。在文理高级中学中有很多选修课，学生可以根据自己的兴趣爱好在每天下午选择相应课程学习。——编者注

的应用题，但是莎拉偏偏不擅长做应用题。问题最大的科目还是化学和班主任豪夫先生教的生物。莎拉在化学考试中从未取得过好成绩，此外她还感觉豪夫先生不怎么喜欢她。好吧，刚开始的时候她对豪夫先生也不是很友好。尽管她花了很多时间



在学习上，豪夫先生还是认为她懒惰，不乐意支持并帮助她，反而用留级来威胁她。

尽管如此，莎拉还是坚持自己的目标——完成文理高级中学的学业，顺利毕业，但是像现在这种情况，学业肯定无法继续下去了。但是目标必须实现！莎拉与她的父母、朋友商议之后，决定马上采取以下行动：先找班主任谈话，消除误会，然后请辅导老师补习化学与生物，补习费用由父母出。

莎拉决定自己解决应用题的问题，她相信自己能够处理好这个问题。她从学校的图书馆里借了很多书，现在她正一

段一段地对它们进行仔细研究。事情开始有了转机，她很快就获得了第一次成功：在一次德语考试中她得了3分，对此她感到非常自豪——她受到了莫大的鼓舞。此外，莎拉也不觉得留级有班主任说的那么糟糕。无论如何她想再读一遍11年级，因为她觉得这是填补知识漏洞的最佳机会，这样才能更好地开始12年级的学习。

为了奖励自己这么辛苦的学习、补偿所有的劳累，莎拉报名参加了舞蹈班。虽然舞蹈训练有时非常累，但是莎拉从中感受到了无穷的乐趣。辛苦是值得的，莎拉进步很快，在下一次的舞蹈表演中她就可以担任主角了。

你是否了解自己

尼科与莎拉都陷入了困境之中。但是如你所见，他们处理问题的方式完全不一样。

现在请想一想，你的行为与态度更接近谁呢？在尼科与莎拉所说的话中，请在你认同的观点前画钩。