



李丹溪 编著

路要一步一步地走，人生要一步一步地规划

青少年必上的人生规划课

如何为自己读书

一个有思想的人，才是一个力量无边的人。

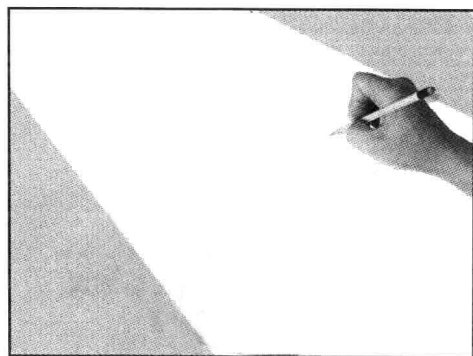
选材精细，内容全面，富有启发，可读性强
语言生动，意趣横生，由表及里，通俗易懂
启迪心智，熏陶身心

本书立足于青少年的内心需求，涵盖了在不同阶段
青少年所面临的困惑与思考。

基本指导思想：非求成功之术，但求成功之道。

如何为自己读书： 青少年必上的人生规划课

李丹溪 编著



经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何为自己读书：青少年必上的人生规划课 / 李丹溪编著.
- 北京：经济科学出版社，2012
ISBN 978 - 7 - 5141 - 2057 - 8

I. ①如… II. ①李… III. ①人生哲学 - 青年读物
②人生哲学 - 少年读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 137776 号

责任编辑：马永旺 张 力

责任印制：李 鹏

如何为自己读书： 青少年必上的人生规划课

李丹溪 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销
社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142
总编部电话：88191217 发行部电话：88191537

网址：www. esp. com. cn

电子邮件：esp@ esp. com. cn

香河县宏润印刷有限公司印装

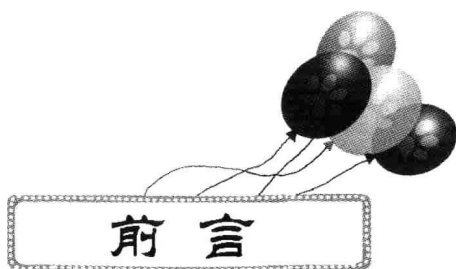
880 × 1230 32 开 11 印张 235000 字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2057 - 8 定价：26.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换。电话：88191657)

(版权所有 翻印必究)



随着文明的进步、人际交往的频繁和扩大，得体的礼仪、完美的形象、良好的口才、真挚的情感等构建了人与人之间的桥梁。人生就是一块画板，而“规划”就是你想要的线。人生教育对每个人，特别是青少年的一生，有着非常重要的意义。青少年正在翻开人生美好的一页，路还很长。人生教育的学习，将影响青少年的一生。年轻时的人生规划，将决定你一生的命运。

华人首富李嘉诚曾告诫年轻人说：“未做事之前，要先学会做人。”只有先做好了关于“人”的学问，事情才能很好地开展和进行。成功确实有捷径可走，而且每个人都有走这样的捷径的可能，那些成功者之所以会取得成功，只是因为他们把这种可能变成了一种必然。

现在，很多青少年对于“我的人生之路该怎么走”、“如何选择适合自己的职业”、“如何才能找到自己最准确的定位”等很现实的问题感到十分的困惑。要想搬开这些

横在我们人生中的绊脚石，不妨翻开本书，你将会从中找到属于你自己的那份答案。

本书从认知自我、树立性格、确立目标、发展人际关系等方面阐述青少年的人生规划，旨在帮助青少年清楚地知道自己将来要干什么，能干什么，怎样去做。在对自己有了充分的认知之后，一路上边走边学，确定好一个目标，发挥自己的热情与激情，网罗自己的人际关系，实现目标就指日可待了。

本书在编写过程中，参考了大量的文献资料，感谢这些资料的提供者。由于认知和时间有限，书中难免有不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

目录 CONTENTS

第一章 认识自己，相信自己

- 1.1 肯定自己，学会自我暗示 / 3
- 1.2 相信自己，缔造奇迹 / 17
- 1.3 持之以恒，攀上顶峰 / 29

第二章 学习是积累的过程

- 2.1 学习有方法 / 77
- 2.2 面对考试，你彷徨吗 / 89
- 2.3 课外知识，要多积累 / 101
- 2.4 学会用网络丰富自己的知识 / 108

第三章 性格，命运的起点

- 3.1 你真的了解自己的性格吗？ / 115
- 3.2 你就是你，展现人格魅力 / 142
- 3.3 性格决定未来 / 169

第四章 树立目标，用热情点亮生命

- 4.1 找到属于自己的目标 / 201
- 4.2 不畏艰险地向目标前进 / 223
- 4.3 激情成就梦想 / 241

第五章 相处有道，学会沟通

- 5.1 赢得领导的最佳印象 / 279
- 5.2 与领导沟通的原则 / 294
- 5.3 积极沟通，有的放矢 / 305
- 5.4 主动沟通，事半功倍 / 324

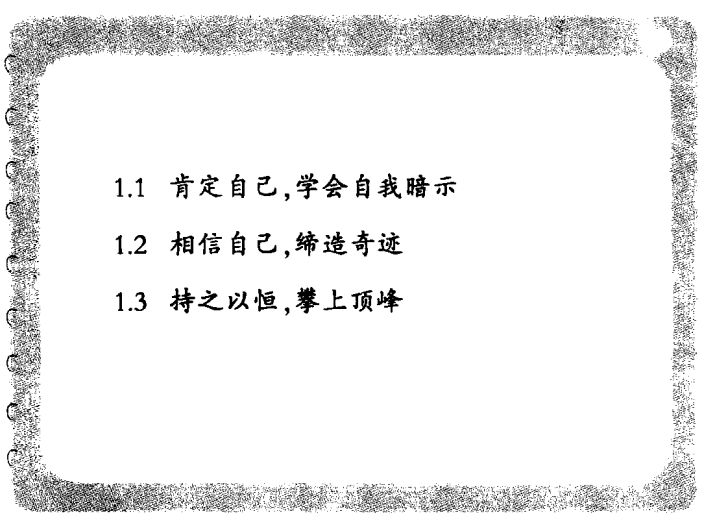
参考书目 / 345



第一章

认识自己， 相信自己





1.1 肯定自己,学会自我暗示

1.2 相信自己,缔造奇迹

1.3 持之以恒,攀上顶峰



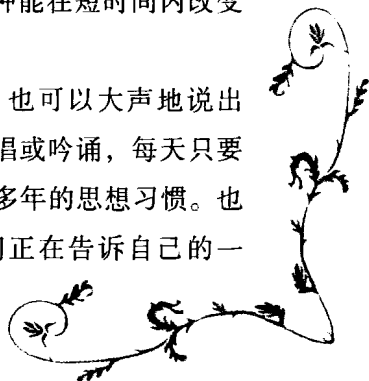
● ● 1.1

肯定自己，学会自我暗示

心理学上的自我暗示就是一种自我肯定，指通过主观想象某种特殊的人与事物的存在来进行自我刺激，达到改变行为和主观经验的目的。

自我暗示有消极与积极之分。消极的自我暗示可误导个人的判断和自信，使人生活在幻觉当中不能自拔，并做出脱离实际的事情来。消极的自我暗示还可使人对外界事物的认知形成某种心理定式，为人处世偏听误信，凭直觉办事。积极的自我暗示就是自我肯定，是对某种事物的有力、积极的叙述，这是一种使我们正在想象的事物坚定和持久的表达方式。进行肯定的练习，能让我们开始用一些更积极思想和概念来替代我们过去陈旧的、否定性的思维模式。这是一种强有力的技巧，一种能在短时间内改变我们对生活的态度和期望的技巧。

自我肯定可以默不做声地进行，也可以大声地说出来，还可以在纸上写下来，更可以歌唱或吟诵，每天只要几分钟有效的练习，就能改变我们许多年的思想习惯。也就是说，我们越经常性地意识到我们正在告诉自己的一



切，选择积极、扩张的语言和概念，我们就越能够容易地创造出一个积极的现实。

自我肯定可以是任何积极的叙述，它可以是很普通的或是很特殊的。我们所能做的在数量上肯定是无限的，它可以涉及我们想要改善自己的任何方面。如我们可以对自己说：

“我是一个聪明、漂亮的人。”

“在我所从事的专业领域，我是出类拔萃的。”

“我是最棒的。”

“我具有强大的行动力。”

“我能实现自己的美好愿望。”

自我暗示是心理学的重大成果，现在人们把自我暗示的方法运用于确立积极、伟大的人格，帮助人们实现他们的目标，取得了明显的成效，这是成功学中一门重要的技巧。

自我暗示是有意识地向人的潜意识提供某些思想、观念等作为种子，并经过精心、反复地培养，让其在潜意识里生根、发芽、长大。

自我暗示的技巧是这样的：把所希望的东西反复肯定地告诉潜意识心智，并且一定要情绪化，要有感情上的投入，充分相信，这样就会在潜意识心智中植入你所希望得到的东西的指令，潜意识就会在你需要的时候替你工作，为你卖命，它会是我最忠实的奴仆。

通过自我暗示的方法，人们可以向他们的潜意识灌输

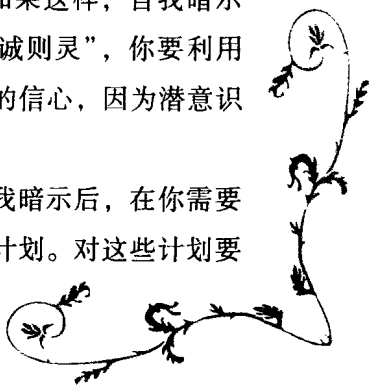
自己所希望的东西，潜意识是不会拒绝的，你只需去培养这些幼苗。

积极健康的人格（目标）是需要反复地给以培养，而一些消极的人格似乎是不请自到，只要你不拒绝。因此，为防止某些消极的人格进入你的潜意识，请在自己的意识里树立一个牌子，写上：消极人格莫入。这样，潜意识的心灵就不会有消极的、破坏性的东西进入了。

如果人们自觉地把积极的、所希望的东西通过自我暗示的方法注入潜意识里，那么，人们就会有无限的力量和智慧，人们就会毫不困难地干成某件事情，人们的思绪就会像火山一样的爆发，人们有限的力量就会与无穷的智慧相沟通，幸运、成功之门就会向你敞开，你就会真正像阿里巴巴一样掌握着宝藏的秘密，说声“芝麻，开开门”吧！成功之门就会向你打开。人的潜意识心智具有无穷的智慧，关键是人们要通过自我暗示的方法来开启这扇智慧之门，只要你抱有真诚的心态，并不懈地使用自我暗示的方法，就没有什么能够阻止你的愿望。

对于自我暗示，有些不了解其机制的人可能会讥笑，认为是“画饼充饥”，因而不相信。如果这样，自我暗示将会失败。在这里，的确确是“心诚则灵”，你要利用自我暗示，就必须对自我暗示有绝对的信心，因为潜意识心智只接受那些你相信的指令。

潜意识心智会在你充分地使用自我暗示后，在你需要时，向你提出你所需要的一项或多项计划。对这些计划要



注意的是，这些计划一旦出现，便要迅速将它们付诸行动。你必须为你的计划而采取行动，否则，潜意识就很难继续工作，甚至终止。

当你闭着眼睛预见你决意要达到的目标时，一定要知道是你自己所提供的服务，或者你准备换取这一目标所要付出的代价，这是特别重要的。

人们常说自己是自己生命的主宰，人何以能主宰自己，最恰当的说明是人可以通过自我暗示的方法，向自己的潜意识心智传达命令，传达自己所希望成为什么样的人的命令，通过自我暗示的方法，你完全可以成为你自己所希望成为的样子，这是人对自己生命主宰的最恰当、最深刻的说明。

有这样一个关于心理暗示的实验，可以让我们看到心理暗示的强大力量。一个死刑犯将要被执行死刑，执行人员对他说：“我们想要做点儿试验，执行死刑的方式是使你放血而死，这是你死前对人类做的一点儿有益的事情。”这位犯人表示愿意这样做。实验在手术室里进行，犯人在一个小间里躺在床上，一只手伸到隔壁的一个大间。他听到隔壁的护士与医生在忙碌着，准备对他放血。护士问医生：“准备5个瓶子够吗？”医生说：“不够，这个人块头大，要准备7个。”护士在他的手臂上用刀尖点了一下，算是开始放血，并在他手臂上方用一根细管子放热水，水顺着手臂一滴一滴地滴进瓶子里。犯人听到滴答滴答的声音，只觉得自己的血在一滴一滴地流出。滴了3瓶，他已

经休克，滴了5瓶他已经死亡，死亡的症状与因放血而死一样。但实际上他一滴血也没有流，所有的东西只是一个假象，这个假象给了他心理暗示，是“自己的血正在流淌，自己正在死去”的心理暗示，由此可见，自我暗示的力量实在太大了。

消极的自我暗示会对人产生极大的副作用，反过来，积极的自我暗示同样具有很大的能量，能够给人很大的激励和鼓舞，让人取得意想不到的成功。

小故事，大启示

1983年，有一位美国击剑运动员，知道会在即将参加的比赛中遇到一位曾经两次击败过自己的古巴选手，感到胆怯，缺乏信心。心理学家为他反复播放一段讲话，叙述在未来的比赛中，为什么那名古巴选手反而一见他就害怕的理由。他听了几十次，越听越有道理，真的从害怕的情绪中解脱出来，并在泛美运动会上战胜了对手，夺得了冠军。正是自我暗示让他走出了心理的阴影。

人的心理有两部分：有意识心理和下意识心理，两者相伴相随。

“自觉的自动暗示”和“自我暗示”是一个意思，它自动从下意识心理把信息发送到有意识心理，并发送到身体的若干部分。“我各方面的情况都日益好转！”多次、迅

速和有感情地重复这句自我暗示语句，就会影响下意识心理，并使它发生反应。健康的、积极的暗示会帮助你自己，有害的、消极的暗示会让你丧失斗志。用暗示影响自己的同时，也要学会使用适当的暗示去影响别人。学会应用正确的有意识的自动暗示。做到了这两点，你就能在生理、心理和道德上获得健康、幸福和成功。

坚持心理上积极的自我暗示，对个人获得成功是非常重要的。

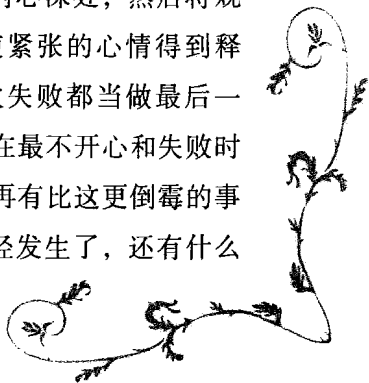
早早和朋友约好星期天出去玩，可是天不遂人意，到了星期天早上往窗外一看，竟然下雨了。这时候，你是不是会很郁闷？你也许想：糟糕，下雨天，哪儿也去不成了，只能闷在家里。其实，你还可以这样想：下雨了，也好，待在家里好好读读书，听听音乐也不错啊。

没有人会拥有一切，大部分人的生活境遇，既不是一无所有，一切糟糕；也不是什么都好，事事如意。这种一般的境遇好像是摆在你面前的“半杯水”。面对这半杯水，你心里会想些什么呢？只看到空着的那半个杯子，为少了半杯而不高兴，就是消极的自我暗示，这只会让你情绪消沉；而看到那满着的半个杯子，庆幸自己已经拥有半杯水，这样的积极暗示会让自己好好享用，因而情绪振作，行动积极。所以，萎靡不振的时候、紧张的时候，多想想自己的优点，默默鼓励一下自己“我很棒，我是最好的，我有比其他人优秀的地方，我某某方面做得比较好”等，会让你有更积极的想法，去面对眼前暂时的困境。

有心理学家做过这样一个实验，在接受实验者的皮肤上贴一片湿纸，并告知被试者这是一种有特殊功效的纸，它能使皮肤局部发热，要求被贴纸的人用心感受那块皮肤的温度变化。十几分钟过去后，将纸片取下，被贴处的皮肤果然有变化，摸上去有发热感。但事实上，那只是一张普通的湿纸，皮肤局部的温度发生了变化，这就是心理暗示的作用。

积极的心理暗示会产生巨大的力量，从而创造奇迹。有一个人到医院就诊，向医生诉说身体如何难受，吃什么药都不管用。医生仔细检查后，发现此人其实什么病也没有，而是患了一种“疑病症”，总觉得自己有病，进而真的就感觉到身体难受。后来医生对他说：你患的是一种综合征。正巧，目前刚试验成功一种特种药，专治你这种病症，注射一支，保证三天康复。打针三天后，求治者果然病愈出院了。其实，所谓“特效药”不过是极普通的葡萄糖，真正治好病的是积极的心理暗示，因为他相信那种药会治病。

用语言表达出内心的感受，心理学研究中有一种“内省法”，就是让人冷静地观察自己的内心深处，然后将观察的结果如实地讲出来。这样可以使紧张的心情得到释放，人就会感到轻松一些。把每一次失败都当做最后一次。每个人都会有不顺的时候，试着在最不开心和失败时对自己说：“这是最糟糕的了，不会再有比这更倒霉的事发生了。”既然“最糟糕的事”都已经发生了，还有什么



可怕的呢？既然已经到了最低谷，那么以后就该否极泰来了！当你在最不顺利的时候给自己这样的心理暗示，会增强心中的安全感，也会给自己以信心。

不要总向自己强调负面结果。我们不要总是给自己一些这样的提醒“昨天我就是在这里摔倒的”、“这段路总是出交通事故”，等等。因为越是这样，我们心里就会越紧张。所以，聪明人应避免老用失败的教训来提醒自己，而应多用一些积极性的暗示，比如：“走稳些就不会摔倒了”、“经过这段路时应该减慢速度”，等等。这种积极的暗示和指导，比起总向自己强调负面结果要好得多。

用“汽车预热”方式可以调整心情。司机都知道，汽车上路前都要进行发动机预热，这样才能保证汽车良好的行驶状态，做事也是一样。当星期一早上你还未从“周末综合征”中彻底解脱出来时，先不必急于工作。可以先与同事们交流一下，或是先翻阅一下上周的工作日志，当你给自己的心情“预热”之后，再以崭新的面貌进入工作状态，在状态最好时迎接挑战。

每个人都有自己的“情绪周期”，有时人们难免会陷入莫名的情绪低迷阶段。这时就应该先做些简单的工作，不要给自己增添过重的负担。我们可以在自己情绪高涨的时候处理那些令人感到棘手的问题，因为好心情能激发饱满的工作热情，促使人们增强信心，产生知难而上的挑战欲。人在良好的状态下迎接挑战，可以淡化畏难情绪。别给自己贴上失败的“商标”。不要总是对自己说“我的能