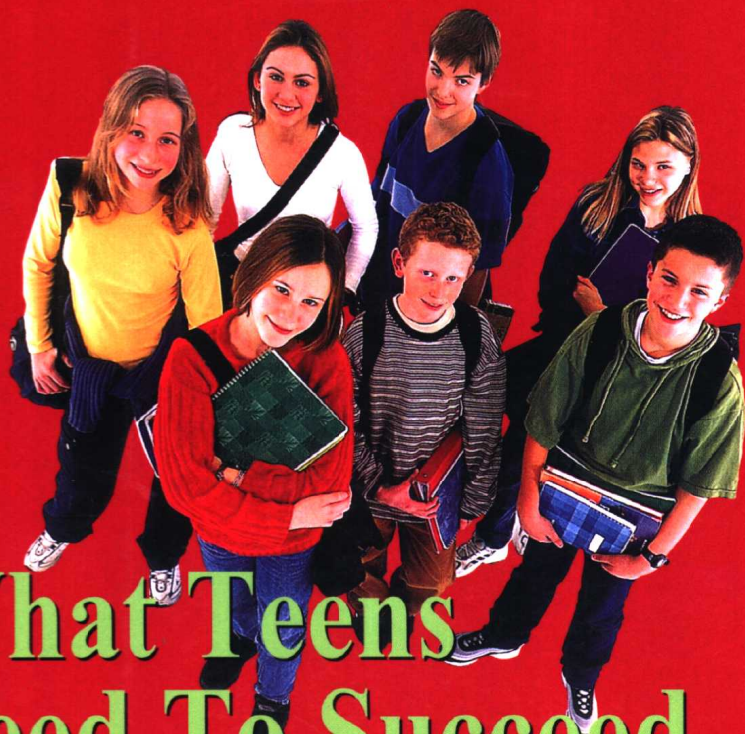




- 当代美国第一成功书
- 青少年一生成功必备的39项资本

青少年 成功资本

[美] 彼得·L·本森等 ◎ 著
林 星 杨玉成 ◎ 译



What Teens Need To Succeed

中国妇女出版社



青少年 成功资本

[美] 彼得·L·本森等·著 林星 杨玉成·译

中国妇女出版社

Copyright © 1998, Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, MN
USA, publisher. Simplified Chinese Language Edition arranged
through Amer-Asia Books, Inc., All Rights Reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年成功资本 / (美) 本森等著; 林星, 杨玉成译, —北京:
中国妇女出版社, 2003

(美国素质教育丛书)

ISBN 7-80131-717-3

I. 青… II. ①本…②林…③杨… III. 成功心理学—青少年读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 112701 号

青少年成功资本

〔美〕彼得·L·本森等著

林星 杨玉成译

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

各地新华书店经销

北京星月印刷厂印刷

850×1168 1/32 11.75 印张 279 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN 7-80131-717-3/G·424

定价: 18.80 元

What Teens Need To Succeed



青少年成功资本

获取支持的资本

服务他人的资本

约束和期望的资本

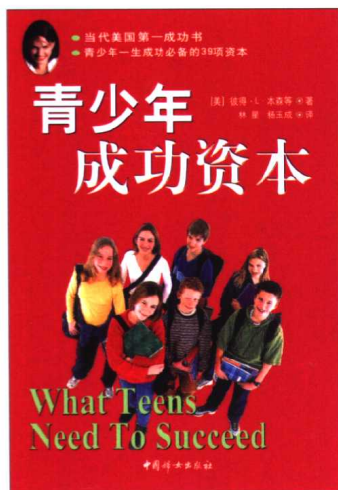
时间资本

学习的资本

价值观资本

社会能力资本

个性资本



即将出版：养成完美品格
培养天才少年



平面设计 → 康笑宇 STUDIO

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

彼得·L·本森，哲学博士。1985年以来一直从事社会调查和测评工作。著有《所有孩子都是我们的孩子：对孩子和青少年的关心和负责，社会应做些什么》，《烦人的旅程：6~12年级青少年的画像》，和《多变的岁月：青春期早期的希望和恐惧》。

朱迪·加尔布雷斯，文学硕士。长期从事天才儿童少年的教育工作，并任自由精神出版社社长。著有《儿童自我服务》、《青少年自我服务》、《天才儿童生存指导》，合著有《如何处理天才的社会和情感需要》。

帕梅拉·埃斯皮兰德，教育专家。出版有21部著作，如《抓住今天》、《如何达到目标》等。



目 录

导言	1
----------	---

☐ 建立资本的 13 种不同方法

统计你的资本	9
--------------	---

☐ 给青少年的清单/给父母的清单

为什么你需要资本	14
----------------	----

☐ 关于资本建立的 6 个事实



第一章 建立外部资本

支持	21
----------	----

1. 家庭支持	22
---------------	----

☐ 和你的家人一起做的 5 件有趣的事

2. 积极的家庭交流	29
------------------	----

☐ 和父母交谈的 10 点提示

3. 与其他成人的关系	36
-------------------	----

☐ 怎样找到一个良师益友

4. 有爱心的邻里关系	44
-------------------	----

☐ 认识你的邻居的 10 种方法

5. 充满爱心的学校氛围	51
--------------------	----



☐ 在学校里更多地关心他人的 10 种方法	
6. 父母参与学校教育	58
☐ 父母参与学校教育的 12 点好处	
服务他人	67
7. 社区尊重青少年	68
☐ 向孩子们表示关心的 55 种方法	
8. 把青少年看作资源	76
☐ 获得代表权的 6 点提示	
9. 为他人服务	84
☐ 成功的志愿工作应该做的和不应该做的	
10. 安全感	93
☐ 不要成为牺牲品：避免犯罪的告诫	
约束和期望	101
11. 家庭规矩	102
☐ 协商的技巧：得到更多自由的 5 点提示	
12. 学校规则	111
☐ 教室里的 30 条戒律	
13. 邻里制约	119
☐ 纠正孩子行为的 12 种方法	
14. 成人榜样	127
☐ 评估你的榜样的 25 个方面	



15. 积极的同伴影响 134

☐ 友谊测试：好朋友的 15 种品质

16. 高期望值 142

☐ 错误能激发人的 5 条理由

☐ 与完美主义做斗争的 10 点提示

建设性的时间利用 149

17. 创造性的活动 150

☐ 你需要艺术的 15 个理由

18. 青少年计划 161

☐ 和青少年计划一起建立资本的 39 个主意

19. 在家里的时间 170

☐ 家庭礼仪的 30 条戒律



第二章 积累内部资本

学习的承诺 181

20. 成就的激励 182

☐ 和老师谈话的 10 点提示

21. 学校的鼓励 190

☐ 学生权利清单

22. 家庭作业 198

☐ 怎样处理家庭作业问题



23. 和学校配合	207
☐ 建立学校精神的 10 种方法	
24. 为快乐而阅读	216
☐ 来自美国的促进读书的 8 点提示	
积极的价值观	225
25. 有爱心	226
☐ 表现你的爱心的 21 种方法	
26. 平等和社会公正意识	234
☐ 社会行动的 10 个步骤	
27. 正直	241
☐ 你的正直等级	
28. 诚实	249
☐ 说真话的 8 个理由	
☐ 得到真相的 9 种方法	
29. 责任感	257
☐ 成为负责任的青少年的 12 点提示	
30. 克制	265
☐ 保持安全的 6 点提示	
适应社会的能力	275
31. 计划和决策	276
☐ 设定目标的 5 个步骤	



- ☐ 做出好选择的 5 个步骤
- 32. 交际能力 285
 - ☐ 结交和保持朋友的 12 点提示
- 33. 文化资本 293
- 34. 抗拒的技能 302
 - ☐ 抗拒消极的同伴压力的 25 种方法
- 35. 和平解决冲突 312
 - ☐ 调解的 16 个步骤
- 积极的个性 325
- 36. 个人力量 326
 - ☐ 建立你的个人力量的 8 种方法
 - ☐ 减少压力的 7 种方法
- 37. 自尊 336
 - ☐ 梳理自尊的 7 个错误
- 38. 目标意识 345
 - ☐ 与众不同的 12 个人
- 39. 对个人未来的积极心态 355
 - ☐ 保持积极心态的 12 种方法



导 言

你已经拥有力量

你也许认为无法控制自己的生活。无论在家里、在学校、在社会上、甚至在全世界，父母、老师和其他成年人似乎拥有所有的力量。一些成年人带着怀疑的目光看待你，并轻视你，只因为你是一个青少年。周围环境的因素也超出你的控制范围——暴力、偏见、贫穷、犯罪、不公平、蔑视——面对这一切你也许感到无能为力。

不，绝不是这样。你已经拥有力量。看看你的生活，庆幸那些好的方面，找出有问题的地方，计划你的未来，决定你的前进方向，塑造成功。添加你的力量，使你的生活和周围人的生活有根本的区别。甚至你还可以从对你寄予厚望的热心成年人那里得到帮助。即使你没有这些帮助，你自己仍然有大量的事可做。本书将告诉你如何做。

本书的主题

《青少年成功资本》是一本关于创造个人资本的书。当然，这里的资本指的不是金钱资本（尽管你也能创造金钱资本），而是指个人发展的资本——你自身及你生活中所需要的好的东西。发展的资本指的是能给予你支持、技能和使你实现愿望的资源。



什么是发展的资本？它们不复杂，也不难理解。它们是 39 项基本的常识性的东西，例如家庭的支持、和谐的邻里关系、诚实、自尊和抗拒的机能，即对抗消极压力和危险情境的能力。如果你浏览了这些内容，你就能判断它们大多数的意思。

那么，在资本和力量之间有什么关系？这需要一些解释。

资本的故事

从 1989 年开始，一个专门从事儿童和青少年调查的研究所对美国 25 万名 6~12 年级的学生进行了调查。1996 年，又对 10 万名学生进行了新的调查。在研究这些调查结果时，我们不禁问自己：为什么一些孩子成长的道路一帆风顺，而另一些却历经磨难？为什么一些孩子卷入了危险的行为，而另一些却过着丰富多彩的生活？为什么一些孩子战胜了命运，而另一些却在困境中挣扎？

对这些问题的通常回答集中在“问题”上。由于贫穷，或家庭陷入困境，或受到坏影响的包围，或文化中充斥着暴力，或在生活中遭到创伤，或其他难以改变的原因。

我们决定寻找另外的答案，这些答案将告诉我们为什么一些孩子占有优势，没有失败。最终我们发现是个人精神资本决定了这一差异。

我们的研究表明资本给青少年以保护，并且赋予青少年力量。更重要的是，这种资本的影响是累积性的。这就意味着你拥有越多的资本，你努力的艰巨性就越小，你就越有可能在生活中取得成功。

资本这一答案和通常答案的区别还在于：它们是积极的、乐观的、充满希望的。它们并不把注意力集中于现在的孩子们出了什么问题，而是强调其积极方面。如果你听到的只是有关青少年的坏消息（诸如少年怀孕、犯罪、暴力、学校的失败、吸毒、酗酒、性行



为、自杀和狂热盲从的消息)并对比感到厌烦,那我们也是如此。如果你听到的只是停留在纸面上的解决方案并对比感到厌烦,那我们也一样。

每年政府(联邦、州和当地)花费数百万元试图解决这些问题,或者惩罚有问题的孩子。而资本的建立则不一样。其方法如下:

建立资本的**13**种不同方法

着眼于问题的方法

1. 最坏的青少年
2. 把青少年看作问题
3. 只关注有麻烦的孩子
4. 注意青少年、家庭和社区有什么问题——什么需要完善
5. 对做什么不清楚
6. 问题发生后才作出反应
7. 认为只有专业人员才能做
8. 强调竞争(我的方法/计划比你的好)
9. 依赖计划和官僚体制
10. 依靠公共资金

资本建立的方法

- 培养最好的青少年
- 把青少年看作资源
- 关心所有的儿童和青少年
- 注意青少年、家庭和社区有何优点——它们已经提供的东西
- 建议做具体的、特别的事情。
- 建立品格、技能和有助于预防的价值
- 认为每个人都能做
- 强调合作与参与(我们能一起工作)
- 认识到关系的力量
- 依靠个人、家庭、社区、青年服务机构等——任何关心儿



童和青少年的人

- | | |
|--|------------------------|
| 11. 采取短期的权宜之计 | 从长远考虑 |
| 12. 传递令人失望的信息——
问题太大、太普遍、太复
杂，难以解决 | 传递希望的信息——积极的变
化是可能的 |
| 13. 强调失败和坏消息 | 赞扬成功和好消息 |

让我们再看看这些内容。请注意，我们把资本称作：家庭的支持——而不是你的父母不关心你时该做什么；社区重视青少年——而不是在你感到无用时和你对抗；安全感——而不是似在战区生存；自尊——而不是当你自我感觉糟糕时做些什么。我们所用的措辞有重要作用，因为当我们看到积极面时，我们倾向于积极地思考，并积极地行动。

本书的结构

《青少年成功资本》向我们描述了个人资本的含义，并告诉我们如何去建立每一笔资本。39项资本可分成两大类：外部的和内部的。外部资本是你在生活中所需要的好东西，内部资本是你自己需要的好东西，两者你都可以建立起来。

两大类资本又可以分成八小类：支持、授权、约束、创造性的时间利用、学习承诺、积极的评价、社会竞争、积极的认同。每一类都有解释该项资本内容的专页。

每一小类资本都有自己的章节。你将发现在家里、在学校、在你的社区、在你的社交圈里与你的朋友一道建立资本的建议。你也将发现和这些资本有关的有趣的事实：真实的故事、真实的人物。



如果你想了解更多的东西，还可以查寻这些资源（书、组织、网站）。一些资源你可以和父母、老师、青年团体的领导以及其他成年人一起分享。

在本书后面的“工具和资源”里，你将会发现可供复印的书页——包括所有 39 种资本的目录，加上为成年人、家庭、学校和青年团体、群体、邻居、企业和政府提供的如何建立资本的建议，以及参考文献。

怎样使用本书

这也许不是那种你要从头一直看到尾的书。它没有情节也没有主人公，每一章都独立存在。你可以把它看作有许多主题的建议专栏的聚集。你对一些会有兴趣，对另一些则不然。一些对你有帮助，而另一些也许只是说出了你已经知道的事情。

请从导言之后的“增加你的资本”开始阅读。这一章有两个你可以复印的清单，一个给你，一个给你的父母。浏览这些清单，判定你已有多少资本。你可能会因为有这么多的资本而欣喜，或者为似乎只有一点资本而焦虑。不要在这里耽搁，它不是测验。清单的分数不是为了让你感觉好或不好，而是为了把你引向正确的方向。你现在没有的资本可能正是你首先想要努力获得的。你也可能想强化已有的资本，这取决于你。

然后，看看“为什么你需要资本”。该章表明资本有多大的力量，并表明你的资本越多越好。对 6~12 年级学生的调查显示，他们平均只拥有 39 项资本中的 18 项。有些青少年多一些，有些青少年少一些。如果你愿意，你能发展更多的资本。当然，这取决于你。

选择一项资本，然后翻到这一章。浏览它并找到想尝试的建议。



下面是一些提示：

你应该灵活些。不要被章节的题目所限制。我们想说明的是你可以在家里、在学校等任何地方建立资本。我们认为针对你生活的不同部分提出资本建立的提示是有益的。但如果你和你的朋友想试试在家的建议，当然可以。

提出你自己的想法。不要认为你只能采用书中的建议。建立资本有无数种方法。你自己的想法，或者你从父母、朋友、老师、青年指导者和其他人那里得到的建议也许更有用。

从小处着手，慢一些也没关系。不要被书中铺天盖地的信息和提议吓倒。我们试图提供广泛的建议——从靠你自己就能做好的细小事到需要别人帮助才能完成的大一些的项目。有些只要几分钟，有些要几天、几星期甚至几个月，这取决于你想怎么做。选择你想做的事，然后就试一试。任何事情，不管看上去多细微，都有潜力可挖。

你不必现在就建立所有的资本。从一个资本和一个建议开始。一旦你开始建立资本并且体会到它的益处，你就会坚持下去——也许贯穿于你的一生。因此不必仓促行事。

如果你尝试了一个建议却没有效果，或者没有出现你所期望的效果，也不要失望。另外选择一个建议，或提出自己的主意，或者请大人帮助。

和其他人分享这些建议。和你的家人、朋友、青少年指导者、邻居和其他有兴趣的人分享它们。鼓励他们也成为资本的建立者。整个社会都已接受资本建立的观念——明尼苏达州的圣路易斯公园、缅因州的肯纳邦克、新墨西哥州的阿尔布开克、科罗拉多州的丹佛市、爱达荷州的楠帕等等。你将会在书中读到它们的故事。请注意，这些故事——都被标为“运作中的资本”——是你想尝试的