



cheer up!!

ZHONGXIAOXUESHENG
ZIWO JILI JIAYOUZHAN

自我激励  成功

一本全方位激发学生自主学习潜能的成功智慧书



自我激励 > 学校教育 > 家庭教育

中小學生 自我激勵加油站

ZHONGXIAOXUESHENG ZIWO JILI JIAYOUZHAN

主 編 余愷庶

副主編 朱 海 張秀雲



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

中小学生自我激励加油站

ZHONGXIAOXUESHENG ZIWO JILI JIAYOZHAN

主 编 余恺庶 副主编 朱 海 张秀云



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生自我激励加油站/余恺庶主编;朱海,张秀云副主编. —合肥:安徽文艺出版社,2012.11

ISBN 978-7-5396-4192-8

I. ①中… II. ①余… ②朱… ③张… III. ①故事-作品集-世界 IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 253252 号

出 版 人:朱寒冬

责任编辑:秦 雯

装帧设计:许含章

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071

营 销 部:(0551) 3533889

印 制:合肥创新印务有限公司 (0551)4456946

开本:700×1000 1/16 印张:16 字数:240千字

版次:2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

定价:25.00元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究

序

这几年,成功学书籍非常畅销,成功学大师层出不穷,成功培训也成为暴利产业,一时间,书市上像雨后春笋一般,冒出了许多成功学书籍。而承担了家长们成功梦想的孩子,成为这个社会中最输不起、“成功”压力最大的人群。

翻翻这些书,很快就会发现它们的共同之处:一种是罗列了一些分类不清的小故事,然后在故事后面加上三言两语的点评,明显的粗制滥造,一星期编一套书绰绰有余;一种是夹叙夹议式的说教,不要说让中小学生去看,就连老师看了也觉得云山雾罩。还有的插入一些英语单词呀,卡通图案啦,花花绿绿吸引孩子的眼球。有些书上竟然还冠上“多少个特级教师共同推荐”之类的惊人广告。其实,很难有什么书能够得到多个特级教师一致推崇的,因为中国自古以来“文人相轻”,越是有身份的人越难说到一起。

有人说,当今许多成功学书籍都是不成功的人写的。我不敢确认,但我觉得既然是讲成功学,至少应该让对成功教育有些研究的人去讲,最好让有成功经历的人去讲才更有说服力。在我最近接触到的教育界同行中,泉州聚龙外国语学校的余恺庶校长正是这样的一个人。他凭着成功教育的理念,吸引了一批施行成功教育理念的教师,让一个大山沟里的高端民办学校吸引了无数的学生家长,在短短的两年时间里后来居上,成为

泉州地面上最有影响力的学校。听他向孩子们讲讲成功的方法,肯定有说服力。

我不是研究成功学的专家,但我看了余恺庶校长编写的这本书后,很为欣赏,觉得至少有三点值得推崇。第一,比较科学。因为它以成功学开山鼻祖拿破仑·希尔的17条成功法则作为理论基础,研究了中小学生学习生活中常见的实际问题。第二,比较有趣。这本书的100篇文章,每篇都分为“开宗明义”、“故事导航”、“成功指南”、“知识链接”四部分,故事选得适当,道理讲得清楚,知识面广,语言生动活泼。第三,比较实用,如《培养学习习惯》的15个篇章,用我一个老语文教师的眼光来看,是很有道理的。《正视现实问题》的15个故事,指导学生避开生活中的美丽陷阱,篇篇命中要害,既可以作为学生的课外书,也可以作为教师和家长的教科书,具有很强的实用性。

成功很诱人,找对了方向可以顺利地达到目标,找错了方向就是南辕北辙,越走距成功越远。而一本好的成功激励书籍可以让你少走弯路,《中小学生自我激励加油站》正是这样的一本好书。

于永正(全国著名特级教师)

2012.9.10

前 言

成功是可以复制的,事实证明绝大多数的成功来自于自我激励。学会自我激励意味着你已经踏上成功的入口。而谈到成功学,人们自然会想到美国的成功学大师拿破仑·希尔。因为他最早发现 17 条成功定律,鼓舞了千百万人,使他们成为不同领域的卓越的成功者。连大发明家爱迪生都曾经写信给希尔:“我感谢您花了这么长的时间完成‘成功学’……这是一个很健全的哲学,追随您学习的人,将会获益匪浅。”

仔细研究希尔的 17 条成功定律,你会发现,决定一个人成功的要素不是我们平时非常重视的成绩、分数和名次,而是健康的人格、明确的目标、科学的思维、踏实的行动和良好的习惯。这些要素不但适用于培养百万富翁和政界精英,同样适用培养精英学子。但它距离我国青少年的生活较远,不容易激发青少年朋友的阅读兴趣。

为此,我们几位与中小學生朋友相处几十年的教育工作者,决心编写一本通俗易懂的励志书,传递大师的声音,提供成功的指南,也为老师和家长进行成功教育提供实用的教材。

我们将本书分为七章,前五章植根于拿破仑·希尔 17 条成功定律的精髓——规划人生目标、培养健康人格、创新思维方式、誓做行动巨人、培养学习习惯;后两章结合少年朋友的生活实际,专门谈谈如何交友、如何面对现实生活中的种种诱惑。

在编写的过程中,我们根据中小学生学习过程中的困扰,结合老师、家长教育过程中的难题,确定了迈向成功的途中需要面对的100个问题,从希尔的成功学理论中寻找论据,从各种资料中寻取具体事例,每一个问题都有一个生动的标题,然后分为“开宗明义”、“故事导航”、“成功指南”、“知识链接”四大板块,力求把深刻的道理说得浅显,说得生动,说得深入人心。但限于编者水平,难免有不当之处,欢迎广大读者批评指正。

编书的过程,也是我们学习、反思的过程。在重温经典之中我们展开理性思考,在品味得失成败之时我们进行心灵拷问,对成功有了更加真切的体会:人,生而平等,人人都应当有梦想;人,差距很小,人人都能够实现美梦。关键看你目标有多高,心态有多好,行动有多实,拒绝诱惑的定力有多深。

我们看到的阳光是普通的白色,但它是由赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫叠加来的;我们经历的生活是平淡的,但它是由酸、甜、苦、辣、咸、臭、腥和喜、怒、哀、乐、恐、惧、惊综合成的。所以平淡是生活的表面,多彩才是生活的真实面目。只要你睁开善于发现的眼睛,领略《中小学生自我激励加油站》的奥秘,就会找到自我激励的方法,就会找到成功的捷径,让美梦成真,让成功在望,让人生充满光明。

编 者



目 录

序(于永正) 001

前言 001

▶ ▶ ▶ 第一章 规划人生目标

- 1.志当存高远 001
- 2.目标决定生活 004
- 3.适时调整航向 005
- 4.别忘了最初的目标 007
- 5.“我的目标在终点” 009
- 6.计划是行动的指南 012
- 7.不满足是向上的车轮 015
- 8.知足能否常乐 017

▶ ▶ ▶ 第二章 培养健康人格

- 1.自信是成功的黄金法则 020
- 2.摆脱自卑情结 022
- 3.不做特殊公民 025
- 4.做一个正直的人 028
- 5.心底无私天地宽 030
- 6.比天空更广阔的是心胸 032

- 7.退让是智者的风范 034
- 8.一言既出,驷马难追 036
- 9.沉默是金 038
- 10.我是大海中的一滴水 040
- 11.不要被骄傲遮住眼睛 043
- 12.冲动是魔鬼 045
- 13.今天你微笑了吗 047
- 14.幽默是一种大智慧 051
- 15.快乐的人生不要嫉妒 053
- 16.死要面子活受罪 055
- 17.人心不足蛇吞象 058
- 18.不以恶小而为之 060
- 19.祖国利益高于一切 062
- 20.吃水不忘挖井人 064
- 21.百善孝为先 067
- 22.一日为师,终身为父 069
- 23.助人是快乐之本 071
- 24.施恩不望报 074

▶▶▶ 第三章 创新思维方式

- 1.成功的条件不止一个 077
- 2.与众不同才能脱颖而出 079
- 3.送人玫瑰,手有余香 081
- 4.规则只能有一个 083
- 5.关键要有个好规则 085
- 6.规则是死的,人是活的 087
- 7.不要过早下结论 090

- 8.打蛇要打七寸 092
- 9.尊重大多数人的选择 094
- 10.物竞天择,适者生存 096
- 11.改变才能使人快乐 098
- 12.做强自己 100
- 13.酸甜苦辣都是营养 102
- 14.失败乃成功之母 106
- 15.化不利为有利 108
- 16.关键是你舍得 110



▶▶▶ 第四章 誓做行动巨人

- 1.生命经不起消耗 113
- 2.实践出真知 115
- 3.爱拼才会赢 118
- 4.迈好开头第一步 120
- 5.做好手边的小事 123
- 6.细节决定成败 125
- 7.谋定而后动 127
- 8.机不可失,时不再来 129
- 9.掌握沟通的技巧 131
- 10.天道酬勤 134
- 11.坚持就是胜利 136
- 12.服从是军人的天职 138
- 13.留守的孩子早当家 140

▶▶▶ 第五章 培养学习习惯

- 1.习惯是最好的老师 142
- 2.不打无把握之仗 144
- 3.一心不能二用 146
- 4.做一棵会思考的芦苇 148
- 5.智者巧问 151
- 6.智者善听 153
- 7.享受演讲的快乐 155
- 8.好记性不如烂笔头 158
- 9.复习是遗忘的天敌 160
- 10.读书改变人生 162
- 11.睁开发现的眼睛 165
- 12.日记是生活的镜子 168
- 13.文章不厌百回改 170
- 14.业余爱好充实生活 172
- 15.每天进步一点点 175

▶▶▶ 第六章 遵守交友法则

- 1.棋品如人品 178
- 2.交友贵在知心 180
- 3.欣赏朋友的优点 182
- 4.把坏脾气压下去才叫本领 185
- 5.和睦相处的技巧 187
- 6.错了说声“对不起” 190
- 7.小心别中离间计 193
- 8.为朋友无须两肋插刀 195

- 1.人人都是天才 198
- 2.智商与成功不成正比 200
- 3.为了明天的快乐 202
- 4.不做电视的奴隶 207
- 5.抵制网络诱惑 210
- 6.追星利与弊 213
- 7.炫富是浅薄的行为 215
- 8.一胖百病生 218
- 9.美丽的代价 220
- 10.爱护你的眼睛 223
- 11.吸烟是慢性自杀 226
- 12.饮酒不醉最为高 229
- 13.勿用青春赌明天 232
- 14.死神的礼物 235
- 15.什么季节开什么花 237
- 16.好死不如赖活 240

第一章 规划人生目标

▶▶▶ 1. 志当存高远

【开宗明义】

理想与追求,是人内心深处想要实现某些目标的强烈欲望。它引导着我们的人生之路,控制着我们的奋斗行为,改变着我们的生存现状,决定着我们的未来命运。

【故事导航】

放羊的孩子

从前,有个记者到一个山村里采访,路上遇到一个孩子在放羊,就上前去询问:“小朋友,你为什么不去上学呢?”

“我要放小羊呀!”

“放小羊做什么呀?”

“小羊长大了会生小羊。”

“然后呢?”

“很多小羊长大了可以卖钱。”

“卖钱做什么呀?”

“娶老婆呗。”

“娶老婆做什么呢?”

“这都不知道?生孩子呀!”

“那生孩子又做什么呢?”

“放羊呀。”

“.....”



【成功指南】▶▶▶

读完这个故事,人们往往会情不自禁地站在理想的高度,嘲笑胸无大志的放羊娃。可是你不觉得你也是个放羊娃吗?

惊讶吗?不信吗?那你的人生轨迹是什么?读书—升学—工作—赚钱—买房子—娶老婆—生孩子—教孩子读书……如此循环,和放羊娃的人生有什么本质的区别吗?

历史太漫长,人生太短暂。在历史长河里,人们来去匆匆,为何而来,又为何而去?该留下什么,又带走什么?古往今来许多人都在思考,都在探讨,并且试着用自己的方式在这永恒的世界里留下不朽的痕迹。

妖怪要吃唐僧肉,帝王要服不老药,道士想白日升天,和尚寄希望于成佛,而凡人寄希望于传宗接代。其实,用传宗接代的方法追求不朽是靠不住的。首先,这种方式不是人类的专利,而是生物的本能,越是低级的物种这种本领越强。作为高级动物的人,一胎一般生一个后代;而猫、狗呢,老鼠呢,青蛙呢,小鱼呢,植物呢,细菌呢?……第二,用遗传学的理论分析,第二代各遗传父母基因的二分之一,第三代还有四分之一,第四代还有八分之一,第五代还有十六分之一……若干代后,后代身上还有多少祖宗的基因呢?第三,古人把家族的荣耀放进祠堂,让后代顶礼膜拜,如今祠堂没有了,列祖列宗的牌位也没有了,还有多少后代还记得自己的祖先?人们可能会记住和自己八竿子打不着的李白、杜甫、诸葛亮,却不知道自己三辈祖先的姓名长相、高矮胖瘦、喜怒哀乐和得失成败。

伟人寄希望于建功立业,于是春秋时鲁国大夫叔孙豹提出了可以让人流芳百世的“三不朽”理论——立德、立功、立言。“立德”指树立高尚的道德,“立功”指为国为民建立功绩,“立言”指提出具有真知灼见的言论。但我国历史上能够做到“三不朽”的,据说只有两个半人,“两个”分别是孔子、王阳明,“半个”曾国藩。

我们都是凡人,不追求,也达不到“三不朽”的境界,但是不能没有自己的人生目标,否则就会像放羊娃一样浑浑噩噩地虚度年华。有意义的人生自当“为一件大事而来,成一件大事而去”。成什么大事?为自己吗?人未死名已臭。为儿女吗?过三代被遗忘。只有为大众,才能人去名存,永垂不

朽。所以,我们不妨做一些实在的事情。如果你是当兵的人,就要像岳飞一样精忠报国;如果你是读书人,就要像周恩来一样为中华崛起而读书;如果你是科技工作者,就要像袁隆平一样殚精竭虑;如果你是公务员,就要像范仲淹一样“居庙堂之高则忧其民,处江湖之远则忧其君”;如果你还是个学生,你可以学习雷锋乐于助人,做一些对他人有益的事情……如此,我们的生命就会绽放光芒。

让我们记住列夫·托尔斯泰的忠告,迈开追求不朽的青春步伐:“人活着要有生活的目标:一辈子的目标,一段时间的目标,一个阶段的目标,一年的目标,一个月的目标,一个星期的目标,一天、一小时、一分钟的目标。”

【知识链接】

来自哈佛的报告

有一年,一群意气风发的天之骄子从美国哈佛大学毕业了,他们即将走向社会。他们的智力、学历、家境等条件都相差无几。在临出校门前,哈佛对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果是这样的:27%的人没有目标,60%的人目标模糊,10%的人有清晰但比较短期的目标,3%的人有清晰而长远的目标。

25年后,哈佛对这群学生进行了跟踪调查。结果是这样的:3%的人,25年间他们朝着一个方向不懈努力,几乎都成为社会各界的成功人士,其中不乏行业领袖、社会精英。10%的人,他们的短期目标不断地实现,成为各个领域中的专业人士,大都生活在社会的中上层。60%的人,他们安稳地生活与工作,但都没有什么突出成绩,几乎都生活在社会的中下层。剩下27%的人,他们的生活没有目标,过得很不如意,并且常常抱怨他人、抱怨社会。

其实,他们之间成功与否的差别仅仅在于:25年前,他们中的一些人清楚地知道自己的人生目标,而另一些人则不清楚、不很清楚,或根本就没有目标。



▶▶▶ 2. 目标决定生活

【开宗明义】

要射箭必须先找目标,要想拥有精彩的人生就要有明确的目标。生活五彩缤纷,目标丰富多彩,但属于你的目标却只有一个。取什么,舍什么,你要慎重。因为今天的选择就是你未来的生活。

【故事导航】

粮仓里的老鼠

楚国的上蔡郡是一个小城,公元前250年,26岁的李斯在上蔡郡做看守粮仓的小文书。他的工作就是负责仓内的粮食进出登记。这是一个吃不饱但也饿不死的职位。外面的世界,对他来说并没有清晰的概念。

一天他进厕所解手,惊动了厕所内的一只老鼠。这只在此安身的老鼠瘦小干枯、探头缩爪,且毛色灰暗,身上又脏又臭,令人恶心。李斯感慨万千:这些小老鼠实在可悲,它们的需求很低,不过想吃点根本没有人要的东西。可就是这么一个小小的需求,对它们来说都显得那么艰难,只要有人来它们就吓得四处逃窜。哪怕是来一只狗,也要让它们心慌好久,运气不好的还会掉到粪池里丧命。

李斯忽然想起了自己管理的粮仓中的老鼠,它们一个个脑满肠肥、皮毛油亮,整日在粮仓中大快朵颐,逍遥自在。与眼前厕所中的这只老鼠相比,真是天上地下!“人生如鼠啊!不在仓,就在厕。”

同为鼠类,因为生活在不同的环境中就有了截然不同的命运。李斯不禁长叹一声:“一辈子能否荣华富贵,全看自己找一个什么位置了。”第二天一早,李斯就离开了这个小城,去投奔一代儒学大师荀况,开始了寻找“粮仓”之路。20年后,他成了秦始皇的丞相……

【成功指南】▶▶▶

世界是多彩的,目标是丰富的。选择目标不能草率随便,要认真思考、



反复权衡、慎重决定,才不会生出“早知今日,何必当初”的悔恨。

第一,不要赶时髦,跟风走,要确定这个目标是自己内心渴望的,是自己最需要的,能给自己带来发自内心的愉悦。没有最好的,只有最合适的。

第二,制订目标必须切合家庭情况和个人能力实际,经过努力有可能实现,也就是常说的“跳一跳,够得着”。比如,让聋哑人当歌唱家,让瞎子当画家是多么的不切实际啊!如果目标过高、过远,自己实施一段时间后感到难度很大,就会失去努力的信心,目标等于没制订。

第三,实现这个目标的过程没有违背社会伦理和自己的做人原则,不会对别人造成伤害,不会对社会造成不良影响。记住:大家好才是真的好。

【好书推荐】

《人生目标清单》

著名作家卡洛琳·米勒和心理学家迈克尔·弗里奇博士通过简单易懂、循序渐进的方法向你展示:为什么人生目标清单能够创造快乐和成功;为什么我们日常生活中的快乐对于目标的实现具有重要的影响;如何在生活的16个方面制订最适合你的、对你最有益的人生目标清单;实现目标需要具备哪些重要的品质;社交圈是如何促进或阻碍你的人生目标的实现……

书中还提供了许多实用有趣的练习表格,有助于你准确找到目标,顺利实现目标。《人生目标清单》中每个章节还包含了一些最新的研究成果、提示以及建议。它将充分发挥你的梦想活力,带你走上更加幸福、更加成功的道路。

▶▶▶ 3. 适时调整航向

【开宗明义】

14岁时,我们“少年壮志不言愁”;18岁时,我们“为赋新词强说愁”;30岁时,我们“却道天凉好个秋”……随着年龄的增长,人的思想处于不断完善的过程中,对人生目标的审视也逐步走向成熟,最初的航向也需要适时地调整。

