

校园感恩励志教育巡回演讲系列丛书

学习一定有**方法** 高分一定有**技巧**

如果你想成为一个了不起的人，请拥有并认真阅读这本书

# 学习改变命运

徐望华◎编著

献给那些在学习成长中感到困惑无助而又不肯屈服的青少年，温暖你那颗正疼痛的心。

家长掌握高效学习方法，可以有针对性地对孩子进行指导，引导孩子由被动学习变为主动学习，帮助孩子获得高分。孩子掌握高效学习方法，可以提高学习效率，清除学习障碍，快速提高学习成绩，为成就未来打下坚实基础。



中国财富出版社  
CHINA FORTUNE PRESS

校园感恩励志教育巡回演讲系列丛书

# 学习改变命运

徐望华◎编著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学习改变命运 / 徐望华编著. —北京: 中国财富出版社, 2017. 11

(校园感恩励志教育巡回演讲系列丛书)

ISBN 978-7-5047-3707-6

I. ①学… II. ①徐… III. ①学习心理学 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 278664 号

策划编辑 谢晓绚      责任编辑 张冬梅 周 畅  
责任印制 梁 凡      责任校对 孙会香 卓闪闪      责任发行 董 倩

---

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼      邮政编码 100070

电 话 010-52227588 转 2048/2028 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)  
010-68589540 (读者服务部)      010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-3707-6/G·0696

开 本 710mm × 1000mm 1/16      版 次 2018 年 1 月第 1 版

印 张 9      印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷

字 数 143 千字      定 价 39.80 元

---

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

## 自序：选择决定未来

首先，我要恭喜你做了一个正确的选择，你购买了本书，或者你阅读了本书。我相信只要你彻底实践书中的理论和方法，你的人生一定会有很大改变。

我用了将近十年的时间，做了一千五百多场“学习改变命运，感恩成就人生”“会学习更会做人”感恩励志演讲，收到了许多鲜花和掌声，也收到了许多感谢和祝福。我还经常看到很多听众和读者给我的留言，说是我的铁杆粉丝，说很崇拜我，听到这些话我很享受，但不敢沾沾自喜。

到目前为止，我写了六七本书，上了上百家媒体报道，拥有很多资产亿万的朋友，拥有才高八斗的老师，拥有几百万听众。我并不是炫耀我有多么厉害，多么优秀。因为有句话是这么说的：不要以为自己很优秀，其实有人比你更优秀；也不要以为自己很不幸，其实有人比你更不幸。我只是想告诉你，我能够做到的，你也一定可以做到！要有这样的信心，一个人之所以能行，是因为他相信自己能行。

我之所以取得了一点点成绩，是因为我十几年前做的一个选择。我曾经听我的老师陈安之说过这样一句话：“在这个世界上赚钱的行业有很多，但没有任何一个行业比帮助别人成长更有意义更有价值。”所以我选择了做一个教育工作者，做一个演说家，用我的演讲和我的书籍去帮助需要帮助的人。于是，我不断地向行业内优秀者学习，向大师学习并拜他们为师，我还向上百位成功的企业家学习成功的秘诀。

人的一生中，有永远做不完的事情、看不完的书籍，关键在于你的选择，在于你是否将时间集中在有价值和有意义的事情上面。



按照重要和紧急的程度，学习中生活中的事情可以被分为四类：重要而紧急的事情；重要但不紧急的事情；紧急但不重要的事情；既不重要又不紧急的事情。

**重要而紧急的事情：**老师布置的作业，马上要交的试卷，小孩生病，家里起火，这些事情很重要，如果不处理的话，会给自己的成长、学业和家庭带来不好的结果，你需要立刻处理好它们。这些事情的特点是让你感受到很大的压力。

**重要而不紧急的事情：**锻炼身体、整理错题、预习功课、制订计划和目标、画思维导图，这些事情非常重要。如果能坚持去做的话，会给你带来成功、幸福，让你的未来变得轻松快乐。但是即使你没有做这些事情，也没有人会监督你、惩罚你。所以，很多人几乎没有花费时间来做这些事情。

**紧急但不重要的事情：**是指需要马上处理，但是对你的未来几乎没有影响的事情。

**既不重要又不紧急的事情：**整理小时候的日记或照片、回复不重要的短信、上网聊天、看电视、玩游戏等。

如何合理地安排时间处理这些事情呢？

很多人每天都很忙，像消防员到处灭火一样，忙于处理重要而紧急的事情。如果每天都这样，那就活得太辛苦了。一个成功的人只用 60% 的时间处理重要而紧急的事情，而另外 40% 的时间在处理重要而不紧急的事情。

假如你现在花时间处理那些非常重要但不是那么紧急的事情，以后就会很少发生重要而紧急的事情，你同意吗？假如你一直不去处理重要而不紧急的事情，那么过不了几天，它们就会演变成很多重要而紧急的事情。

你的未来成功与否，不是看你每天有多忙，也不是看你每天处理了多少重要而紧急的事情，而是看你今天有多少时间花在重要而不紧急的事情上面。

本书的诞生，首先要感谢的是邀请感恩励志演讲团走进校园的各位校长，感谢听过感恩励志演讲的学生和家长，感谢购买我们的书籍并认真阅

读的学生；其次要感谢我们演讲团队各位老师的辛勤付出，感谢我们的人生导师和教练；再次要感谢我的家人和朋友的支持；最后要感谢中国财富出版社对我的大力支持以及生命中每一位帮助过我的贵人。正是因为有了你们的支持、肯定和帮助，我才有了今天的成就。

由于时间仓促，书中难免存在一些纰漏，敬请广大读者朋友原谅。同时欢迎广大读者朋友对本书提出宝贵的意见和建议，以便再版时修订。

徐望华

2017年6月18日于北京

# 目 录

## CONTENTS

### 成功励志篇

1. 心态成就人生 .....	3
2. 停止抱怨是积极心态的前提 .....	5
3. 自信是成功的基础 .....	10
4. 自卑产生的原因 .....	12
5. 如何培养自己的信心 .....	15
6. 保护脆弱的自信 .....	17
7. 积极主动尝试 .....	20
8. 唯一的缺陷就是缺少智慧 .....	23
9. 快乐人生 .....	25
10. 失败是成功的一部分 .....	31
11. 阳光总在风雨后 .....	33
12. 烦恼是心理问题 .....	34
13. 克服压抑，幸福生活 .....	36
14. 人要有忧患意识 .....	42
15. 一切操之在我 .....	45

### 学习方法篇

1. 目标的重要性 .....	51
2. 主动学习 .....	53

3. 预习 .....	54
4. 向课堂时间要效率 .....	59
5. 学会记录和检查 .....	61
6. 定期复习 .....	62
7. 持续学习 .....	63
8. 强课保持惯性，弱课强补 .....	64
9. 查漏补缺 .....	65
10. 利用思维导图来学习 .....	66
11. 时间管理 .....	70
12. 专心致志的重要性 .....	77
13. 学习利用琐碎的时间 .....	80
14. 用好参考书 .....	82
15. 系统复习 .....	82
16. 考试和练习的区别 .....	86
17. 认真对待平时的考试 .....	88
18. 考试的正确程序 .....	89
19. 考试技巧 .....	91
20. 考场情绪调节的方法 .....	93
21. 考试结束后的应对策略 .....	94
22. 化解压力 .....	96

## 成长智慧篇

1. 你就是一座宝藏 .....	101
2. 两道选择题的启示 .....	102
3. 怎样把水烧开 .....	103
4. 所有的雨都会停的 .....	104
5. 不要怕，不要悔 .....	105
6. 清点你的财富 .....	105
7. 面对最困难的问题 .....	106



8. 困境即是机遇 .....	107
9. 被上帝咬过一口的苹果 .....	108
10. 上帝的忠告 .....	109
11. 信念 .....	111
12. 美丽的坚持 .....	113
13. 会与不会 .....	114
14. 面子 .....	117
15. 玻璃心 .....	119
16. 临界点 .....	122
17. 人生的痛苦与快乐 .....	123
18. 做事情的方法 .....	124
19. 生命是一个旅程 .....	126

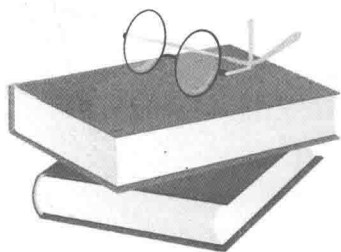


# 成功励志篇

---



学 习 改 变 命 运



## 1. 心态成就人生

一个性情暴躁者在体检的时候被告知他得了癌症，生命只剩下三个月的时间了。这时，他感慨万千，觉得对不起自己的老婆和孩子。于是，在所剩不多的日子里，他尽量改变对家人的态度，帮助家人做家务，和家人一起活动，一起沟通。他的家庭变得越来越和睦幸福。正当他懊恼生命即将结束时，他却接到医院的通知，原来是检查报告弄错了，他的身体很健康。但由于他已经养成了积极生活的习惯，此后他的家庭依然很和睦、快乐。他还是他，一切都没有改变，只是因本身态度的转变，整个人也为之改变了。这个世界的好坏是由自己决定的，其中最主要的是由自己的态度决定的。

心理学研究认知—行为—结果，该理论的核心观点是：一件事情发生以后，人们所产生的行为及该行为导致的结果，并不取决于事件本身，而是取决于人们对这件事的态度、认知和评价。

例如，我们有时候在街上看到两辆自行车相撞，一些人认为是对方的原因导致撞车，就开始抱怨，结果吵了起来；另一些人觉得双方都不是故意的，又都是受害者，所以就安抚对方，结果相安无事；也有一些人认为是自己一不小心才会发生意外，很过意不去，执意要帮对方修车，感动了对方，结果结交了一个朋友；还有一些人认为错虽然在对方，但对方可能有什么急事才导致这种情况出现，于是宽容谅解对方。

同样是撞车，最终出现的结果却是不同的。每个人对撞车这个事件所持的态度和看法不同，产生的情绪和行为就不同，导致的结果也就完全不同。

以下游戏也能反映心理对人的影响。

首先找几个朋友帮你玩这个游戏，选择一个对象，当作这场恶作剧的“牺牲品”。再安排另外几个人，都能在同一个早上轮流见到这位

“牺牲品”。

你对他说：“你今天看起来好苍白啊！一定是生病了。”另一个人遇见他后说：“你好像是得传染病了。”再有一个人说：“你在发高烧吗？”“你的样子好可怕，赶快去看医生吧。”如果以很逼真的方式来说这些话，那么那位“牺牲品”将会真的生起病来。

同样叫几个朋友再帮你玩个游戏，选择一个对象，在同一个早上每个人见到他的时候都对他说：“你今天气色好好哦！”“你今天是不是遇到什么高兴的事情了？”“你中奖了吗？这么开心！”“你今天穿的好漂亮哦！”等，选择的这个人即使刚丢了钱包，这天心情也会很好。

有位心理学家，很喜欢告诉别人一个故事。

上大学时，为了赚取所需的食宿费用，我照顾一位独居的老妇人，做一些杂七杂八的工作。这位老妇人经常失眠，往往要吞下一粒安眠药才能安然入睡。有一天晚上，这位老妇人跑来敲我的门说：“很抱歉打扰你，我睡不着，安眠药又吃光了。不知你身边有没有安眠药？”

我很快地回答：“我有安眠药，太太。放在楼下，我这就下楼去找一颗给你。”

我知道老太太的视力不佳，无法辨别青豆与安眠药丸。于是，我拿了一颗青豆回到楼上，对她说：“这是一颗特大号的安眠药。它很管用，把它服下你很快就会入睡了。”

这位老妇人当真服下这颗“药丸”，睡了她这一生当中最好的一觉。从那天开始，她每天要求我给她那种特殊的“药丸”。

客观环境对任何人本来都是一样的，但是一经个人心态的诠释后就有了不同的意义，因而形成了不同的“事实”。心态改变则“事实”就会改变，调整自己的心态，也就调整了对事物的看法。我们要学会转换看问题的角度，选择积极的角度进入生活，提高笑对生活的能力。

## 2. 停止抱怨是积极心态的前提

人类有一种很厉害的本事，这种本事不需要向任何人学习，那就是为自己的过错和失败找到合情合理的借口。

你可以从下面的对话中，看看能不能找出你曾经说过的话。

问：“你今天为什么迟到？”

答：“我的自行车半路坏掉了。”“交通堵塞了。”或者“我忘记看时间了。”“闹钟坏了！”“我妈妈没有叫我！”（我非常希望听到有人说：“老师，这是我的责任，我愿意接受任何处罚！”但是，到今天为止，我还没有碰到过这样的学生。）

问：“为什么这个月的营业额下降了？”

答：“竞争太激烈，而我们的价格太高了。”“经销商选择了对手的产品。”“我们的产品包装不够新颖！”

问：“既然你的数学成绩不太好，为什么不主动寻求老师和同学的帮助？”

答：“我不喜欢数学老师。”“我怕他会骂我。”“我们的老师只关注成绩好的同学！”

大多数人在面对问题和挑战的时候，选择逃避和寻找借口已经成为一种条件反射，不管他们如何表达，目的只有一个：这不是我的问题，这不是我的错！

有一个少年棒球队的男孩在训练的时候，漏接了三个高飞球后，他甩掉手套走进休息区说：“在这种烂球场上没有人能接得住球。”

教练员听到了男孩的抱怨，当时没说什么，只是让男孩随他一起走进了一间房子。这间房子被大家称为“黑房子”。在每个队员刚进入棒球队的第一天，教练员都再三叮嘱，没有他的同意任何人都不许随便踏进那房间一步。

“今天教练员居然带自己走进了这间一直都神秘兮兮的黑房子”，跟在教练员身后的男孩一边走一边想其中的原因。当他们进入黑房子的那一刻，男孩忍不住四下打量起这间长期以来都让学员们感到神秘的房间。可是他的观察结果令自己有些失望，因为里面除了几排档案柜之外别无他物。这就是一间非常普通的档案室嘛！

教练员看到男孩脸上出现了不以为然的表情，他依然默不作声，从不同的档案柜里拿出一些档案一一摆放在男孩面前。

按照教练员的示意，男孩打开档案开始看。当男孩打开其中的一份档案时，他发现这份档案的大部分内容都是由图片组成的，这是当今全国最知名的棒球队员们的荣誉档案。图片上的那些棒球队员都是男孩一直以来崇拜的偶像，对这些荣誉档案男孩早就有了充分了解，“这有什么，这些我早就知道，他们都是我崇拜的偶像。”男孩说道。教练员此时才开口说了第一句话：“是吗？你认为自己对他们相当了解吗？”男孩听到教练员的话先是一愣，而后胸有成竹地说：“那当然，我一直都订购《棒球之星》（当地一本专门详细介绍全国知名棒球明星资料的杂志），我了解他们的最新情况。”

教练员又示意男孩放下这份档案，去拿旁边的另一份档案。这一份档案是这些棒球明星们平时训练的图片。对于这些图片，男孩显然不熟悉，因为他以前关注的都是这些明星们的比赛成绩。不过作为一名少年队的棒球队员，他对这样的训练场景实在是再熟悉不过，因为他每天也在进行着同样的训练，所以也没有对此感到有多新奇。正当男孩打算合上这份档案去看其他资料时，教练员制止了他，并且让他仔细看看这些图片。小男孩感到几分不解，他问教练员：“你是想让我通过他们的训练来学习高水平的技能吗？可是从他们与对手的比赛图像中观摩学习不是更有效吗？”

教练员回答：“不，我并不是要让你从这里学习技能，你也可以看到他们进行的训练和你们没有多少区别，甚至他们当时的训练方式还不如你们现在先进，我让你看的是他们脚下的球场。”

男孩又看了看，发现图片中那些知名球星们用来训练的球场和自

己平时训练的球场几乎一模一样，“这也没有什么可奇怪的呀！他们训练的球场和我们现在的球场有什么不同之处吗？”男孩实在不知教练员葫芦里卖的什么药。

教练员回答：“的确，这些球星们训练的球场和我们现在的球场几乎没有任何不同，可是他们之中从来没有一个人在漏接球之后抱怨过球场。”

停止抱怨，停止制造借口是一个改变和成功的开始！

成功需要什么样的条件？这是很多人每天都在思考的问题。大多数人认为成功离自己很远，觉得自己像一个被抛弃的怨妇，总在对社会和命运的不公耿耿于怀。

我曾经采访了很多名人，查阅了很多成功者的自传，让我明白了下面几个道理：

#### （1）成功和家庭背景没有关系。

韩国前总统李明博，很小的时候，父亲就过世了，母亲将他和只有6岁的妹妹独自留在学校所在的城市，每天只留给他们不到半斤的大米。为了活下去，他每天背着自己的妹妹，到菜市场捡菜贩子扔掉的菜叶。为了能够学习，他到垃圾堆里面寻找有用的书和学习资料。实在饿的时候，他就用唱歌来转移自己的注意力。生活的艰辛和残酷造就了他坚强的性格，他用了不到10年的时间，积累了自己成功的基础，韩国的民众给他一个可爱的称号：打工皇帝！他在自传中写过这样一段话：“年轻时候的经历是一种磨难，我曾经大声地哭过，没有那些经历就没有今天的李明博！”

#### （2）成功和长相、身高没有关系。

曾长期担任菲律宾外长的罗慕洛穿上鞋时身高只有1.63米。原先，他曾为自己的身材而自惭形秽。年轻时，他也穿过高跟鞋，但这种方法始终令他不舒服，那是种精神上的不舒服，他感到自欺欺人，于是便把高跟鞋扔了。后来，在他的一生中，许多成就却与他的“矮”有关，也就是说，矮反倒促使他成功。以至他说出这样的话：“但愿我生生世世都做矮子。”

以前，我总认为身高决定男人的成功和尊严，看了这个故事以后，我



终于明白：男人的成功并不取决于身高，而在于他本身的实力和自信！一米六的男人可以变得更有魅力！有生理缺点的男人也可以获得更大的成就，因为他们没有一味地陷入寂寞、孤独和痛苦之中而能自强不息。谁会想到，孤独、寂寞和痛苦是一个男孩子快速成长、成熟、成功的最好礼物！

人生最大的悲剧不是你身患残疾，更不是你的身高和长相没有优势，而是你小看了你自己！

2006年，国际励志大师约翰·库提斯到广州做演讲时，有几句话让我备受鼓舞。无论你有多么的不幸，世界上还有比你更不幸的人。这个世界上每个人都有自己的残疾，有的看得见，有的看不见。人类最大的勇气就是面对真实的自己，你最需要讨好的不是别人，而是你自己。

中国乒乓球界最有号召力的女将邓亚萍，身高不到一米六，没有人相信她可以成为世界冠军。当别人在质疑她的时候，她每天强迫自己进行高强度的训练，她从来没有看不起自己，她要证明给所有人看：矮个子也可以成为世界冠军！你看她打球的气势，凡是和她对打的选手都被淘汰了！可是很少有人知道邓亚萍退役后的生活，她现在是国际奥委会委员，清华大学的硕士生，美国哈佛大学法学硕士。1997年退役的时候，她的知识积累只有小学水平，连英文26个字母都写不出来。她没有为自己寻找任何借口，她从来没有轻言放弃！现在她能熟练地讲英语和法语，为什么她可以创造奇迹？因为她具备了世界冠军的信念，她相信只要全力以赴，一切皆有可能。

(3) 成功和一个人过去失败的经历没有关系。

有些学生连续摔倒两次以后，就开始很肯定地对自己说：“我已经试过了，我已经很努力了，算了，我不会成功的。”几次考试结果的起起落落就把他打趴下了。

中国有成语叫：一鸣惊人，一步登天。

这个世界上根本就不存在一鸣惊人，也不存在一步登天；这是媒体为了吸引人注意的一种噱头而已！

你迈出的第一步，一定是摇摇晃晃的，你开口的第一句话，一定是模