

CHENGGONGXINLIXUNLIAN

成功心理训练

主编/高琛 副主编/刘子军



本册主编/安冬冰



辽宁教育出版社



NE4C育才

NORTHEAST YUCAI SCHOOL

东北育才学校优才教育精品校本课程系列教材

成功心理训练

主编 / 高琛 副主编 / 刘子军

本册主编 / 安冬冰



辽宁教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功心理训练/安冬冰主编. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2009.3

(东北育才学校优才教育精品校本课程系列教材/高琛主编)

ISBN 978-7-5382-8205-4

I. 成… II. 安… III. 心理卫生—健康教育—中学—教学参考资料
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 208616 号

辽宁教育出版社出版、发行
(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)
沈阳航空发动机研究所印刷厂印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 字数: 305 千字 印张: 16 $\frac{1}{2}$ 插页: 1
印数: 1—2000 册

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 崔崇王莹杜玲 责任校对: 耿珺
封面设计: 熊飞 版式设计: 熊飞

ISBN 978-7-5382-8205-4

定 价: 33.00 元

继《中国古代文化常识》《影视制作及多媒体技术初步》《团体心理训练》《陶林漫步》和《有机化学》之后，东北育才学校又集中出版了《成功心理训练》《天文观测》《高中生职业生涯规划》《茶艺》《中学生单片机技术》《算法艺术》《咨询员培训》《稚拙的世界》《动态数理探究课程》《中国古代小说简史》《初中综合数学》《新语文》等一套共 12 本精品校本课程系列教材，可喜可贺。这是东北育才学校校本课程开发和建设的又一丰硕成果。它伴随着育才文化建设的时代脚步，承载着育才文化的基因面世，从一个侧面表明育才的改革在深化，育才的事业在发展。

比较而言，这一套校本教材在内容上，更加关注受教育者的成功立志，关注意志品格的锤炼，关注创造精神和实践能力的形成，关注思维品质和学习品质的培养，关注素养、人格和终身发展，既体现了东北育才学校“培养各方面领军人物领袖资质”的培养目标，也反映了该校认真落实“建设人力资源强国”的基本国策，使学生成为强国兴邦之栋梁的高度自觉。把打基础“全面、有个性”的做法，又提高到了一个新的层次。这启示我们，贯彻校本课程开发与建设的基础性原则，既要注意从本校实际出发，又要紧跟时代的脚步。

这套教材更加注重多样性和补充性，从实施操作角度，大大增加了学生自主选择的机会，拓展了他们涉猎更多课外领域知识和参与互动对话的空间，这在“校本课程主要服务于学生获取综合性知识和直接经验，主要满足于学生兴趣需

求”的宗旨定位上是一大进步。这启示我们，校本课程的独到之处与独特作用的呈现，有赖于“校本课程开发与建设必须坚持以学生发展为本，追求校本课程最大限度贴近学生个性发展需要”方针的认真贯彻。开发是为了应用，应用也有助于开发。这套教材中的许多内容就是源自学生社团活动的诉求和活动的感悟与经验的升华。

依托包括学生社团在内的各种组织，特别是场所设施并作为资源加以充分的开发与利用，是东北育才学校校本课程开发与建设的一个显著特点，也是该校不断开创校本课程开发与建设新局面并使之上层次的重要原因。东北育才学校伴随新课程改革和校园文化建设，有计划地建设了一大批能满足学生个性发展需要，培养探索、实践和动手能力的诸如机器人技术实验室、软件科学研究实验室、辽宁资源展馆、生命科学展馆、生态科普教育基地、天文观测站、校史馆、陶艺室、茶艺室、服装及设计教室、建筑及设计教室、汽车模拟驾驶室等高水平的实验基地和实习场所，催生了类似茶艺、天文观测等一些新的校本课程，同时又为这些校本课程的增效，发挥了不可替代的支撑作用。例如，在堪称国内一流的茶艺室讲茶道，通过文雅凝重的文化氛围，弘扬中华传统美德，帮助学生修身养性，提高人文素养；在本校的天文台上进行“天文观测”，感受浩瀚星空的浩瀚和神秘，自有亲切别样情趣；在辽宁资源展馆流连，感受家乡的史之悠久、地之广博、物之丰饶；在校史馆中徜徉，回望那一段如歌的岁月，品味育才踽踽前行的艰难与沧桑，更幸福于作为一名育才人的自豪……所有这些启示我们，注重资源开发是校本课程开发与建设的重要条件，也是取得育人实效的有利保障，特别是校内资源的充分开发与利用，不可或缺，它具有独到性，有时是无法替代的。

以上各点表明，坚持优才教育的办学理念和追求卓越的行为方式的东北育才学校校本课程的开发与建设本身也在前进和发展。本套校本教材的出版是育才文化在闪光！其品位价值的客观存在，对我市中小学的借鉴意义不可低估。我们确信，在东北育才学校绚丽的校本教材的引领下，我市也会迎来校本课程开发的万紫千红。希望东北育才学校开发出更好更多的校本课程系列丛书，祝愿全市中小学的校本课程开发与建设的局面越来越喜人！

苏文捷

编者寄语

人，每一天都在成长，在这个过程中，经常会从一个环境步入另一个环境，此时，心境也是随之发生变化的。作为一名学生，在这个成长的过程中，心态、情绪、学习、交往以及对未来的思考等往往随之而变。同学，或许现在的你已经感到了一种潜在的压力，我要告诉你，有压力并不可怕，因为它预示着你在不断走向成熟，因为压力大多来自对将来的思考，来自对未来的憧憬。人生是个很大的舞台，每个人在不同的人生阶段，不同的环境下都扮演着不同的角色，也许学生时代人与人之间不会有太大的差距，但高考以后、大学毕业后又怎样？可能彼此就会有不同的生活了。每个人在扮演目前角色的同时，心中还在向往着一个更加出色的角色，这个更出色的角色在心理学上被称为理想我，正是对理想我一步步构建的过程中，我们才逐渐走向成熟，走向完善。

我们希望自己变得更好，说明我们希望自己成功，因为成功会使我们快乐、幸福并充满希望。到底什么是成功？这是一个仁者见仁、智者见智的问题。关于成功的理解有很多，比如：

有人说：成功是梦想成真的过程。

有人说：成功是一个矢量词，有大小，有方向。

有人说：成功是对一个人积极心态的回报。

有人说：成功就是成为最好的自己。

根据心理学家马斯洛的需要层次理论，成功是实现这种需求实现的一种满足。

还有人认为成功是一种境界。

……

的确，成功可以体现在梦想成真的结果之中，也可以体现在努力奋斗的过程之中。假如在这个过程中你充分开发了自己的潜能，实现了自我超越；假如在这个过程中你真正感受到战胜各种困难、挫折的喜悦；假如在这个过程中你为人类社会的和谐与发展作出了应有的贡献；假如在这个过程中你为更多的后来者带去了勇气、希望、力量及更多的成功机会。那么，谁能说你不是一个成

功者呢？

智商、情商、灵商、德商、逆商、胆商、机遇和身体素质等很多因素都可以左右我们的成功，而其中最重要的因素是成功的心理素质。心理学研究表明：成功的心理素质是后天习得的，只要坚持不懈，就一定可以通过有意识地训练达到成功的目的。也就是说，每个人都具有惊人的天赋，不论你现在是平凡还是优秀，你都将拥有更多的成功。

有一条成功的黄金定律：

成功（10分）=梦想（？）+实干（？）+科学管理（？）

梦想指某种创造性的超前思维；实干指坚持做，巧干；科学管理指规划。

将10分分配到梦想、实干和科学管理3个方面，结果如下：

成功（10分）=梦想（4分）+实干（3分）+科学管理（3分）

本书将着重从梦想、实干和科学管理等方面对大家进行有意识的科学训练，以此帮助大家达到成功的目的。

如果你有强烈成功的愿望，但又不知从何着手。别急，本教材不但会透过表面，探究你的潜意识，进而明显提升你的能力；更重要的是，本教材将给你提供一些有用的策略，帮助你达到成功的目的。只要你想，本教材就会帮你实现，因为在编写的过程中，我参考了国内外很多相关资料和成果，还等什么呢？请马上打开它，读下去，并按其中所说去做，坚持下去，你的人生将从此改变，成功会在不远的地方等着你！当然，如果你没有那么多时间去读整本教材，或者你只对其中的某个训练感兴趣，那也完全没有问题，你可以直接锁定你强烈渴望知道的部分。

当然，训练的结果不一定都能成功，但不训练、不行动的结果永远都是失败。世界上的你是独一无二的，命运就掌握在你自己的手中，从现在开始行动吧，在短暂的人生历程中写下属于你自己的辉煌篇章！



目 录

序言

编者寄语

第一部分 梦想

训练一 非常人生	2
训练二 气质鉴定	8
训练三 目标定位	14

第二部分 管理

训练四 制订计划	28
训练五 科学用脑	39
训练六 提升意志力	48
训练七 增强自信心	58
训练八 积极自我暗示	68
训练九 专注	76
训练十 热忱	84
训练十一 克服思维定势	90
训练十二 轻松学习	100
训练十三 理性情绪	108
训练十四 养成良好习惯	120

第三部分 交往

训练十五 走进人际交往	128
训练十六 增强人际吸引	134
训练十七 确立良好的第一印象	146
训练十八 学会倾听	156
训练十九 学会说话	161
训练二十 交友技巧	167

讲座荟萃

学生篇

从心理学角度谈实用科学的学习方法	174
从心理学角度谈科学的记忆策略	183
高一新生如何尽快适应新的环境	193
撑起一把漂亮的青春伞	201
点燃心灵的圣火 发挥行动的效能	207
考试焦虑的调解策略	217

教师篇

班主任与心理健康教育	230
------------------	-----

家长篇

营造什么样的家庭氛围有助于孩子的成长	249
--------------------------	-----

参考文献	256
------------	-----



第一部分

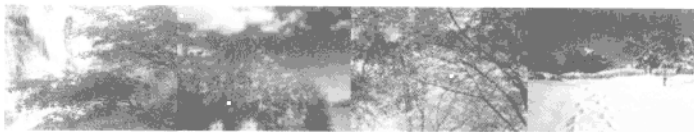
梦 想

训练一 非常人生

心灵寄语

“生命的悲哀不在于目标未达成，而在于没有目标可达成。”人生是一个漫长的旅程，在这个旅程中，目标就是指引我们航行的灯塔，也是我们前进的动力。一个没有明确人生目标的人，就像是一艘在大海上失去方向舵的轮船，即使耗尽所有的燃料，也不能到达理想的彼岸。

特别关注



第一组画面



第二组画面

上面是两组画面，第一组：春、夏、秋、冬；第二组：婴儿、幼儿、青年、成年和老年。请将两组画面进行比较，你发现了哪些共同点和不同点？这两组画面给你的启示是什么？



智慧点拨

时光不能倒流，逝去的人生发展阶段再也回不来了，那么我们现在需要做什么？我们对人生要有一个积极的思考。人生只有一次，不应浪费在没有快乐、没有成就感的领域。正如美国教育学者认为的那样：人生是实现梦想的各种表演。你将怎样度过你的一生？珍惜，并为梦想的实现而努力！

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，一位34岁的女子下到太平洋中，开始向加州海岸游去。若成功，她就是第一个游过此海峡的女性。这个女子名叫费罗伦丝·查德威克。

那天早晨，海水很冷，雾很大，她连护送她的船都看不到。时间一个钟头一个钟头地过去，15个钟头之后，她很累，全身冻得发麻。她知道自己不能再游了，于是叫人拉她上船。

雾散了，查德威克发现人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！后来，她对记者说：“如果当时我看见陆地，也许我就能坚持下来。”使她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为雾中她看不到目标。

两个月后，她终于成功地游过了同一个海峡。她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，同时，她的成绩比男子纪录还快了两个钟头。

费罗伦丝·查德威克真是了不起的女性，她不但有自己的人生梦想，而且成功地实现了它。同学，你设想过自己的未来，规划过自己的人生吗？也许你认为这些离自己还很远，不用着急去想。世界上没有完全一样的两个人，自然也不会有完全相同的人生之旅，我想让你知道，为了实现你的梦想，走向成功，这些想法都是非常有意义的。

当然，说到未来，说到成功，可能你会觉得它有太多的不可把握性，其实，它并非像想象中的那么神秘莫测，只要你能明白，拼此一生，你到底想要什么，那么它完全可以掌握在你自己的手中。

走进你

小活动 为成功者画像

请在自己的学校、家人、亲戚、朋友中锁定一个“成功者”。然后按下面几个方面，将其特征进行描述。

身体状况：

个性特质：

学识情况：

工作态度：

价值观:

人际交往能力:

小测试 你对现在的自己满意吗?

下面有32个形容词,请从头开始看,如果其中某个形容词所描述的正是你目前对自己的看法,就在“我确实如此”一栏中打“√”,然后,别管你刚才画的是什么,请重新看看这些形容词,如果某个形容词所描述的正是理想中的自己,就在“我希望自己如此”一栏中打“√”。如果都不符合,不用任何标记。

序号	形容词	我确实如此	我希望自己如此
1	多愁善感的		
2	固执己见的		
3	有幽默感的		
4	有独立性的		
5	友善的		
6	胸怀大志的		
7	风趣的		
8	诚实的		
9	有魅力的		
10	自我节制的		
11	热情的		
12	平凡的		
13	敏感的		
14	可靠的		
15	有才智的		
16	懒惰的		
17	愉快的		
18	好嫉妒的		
19	精力充沛的		
20	体贴的		
21	沉静的		
22	聪明的		
23	跋扈的		



序号	形容词	我确实如此	我希望自己如此
24	有弹性的		
25	自我中心的		
26	脆弱的		
27	诚恳的		
28	轻松自在的		
29	坚强的		
30	愤世嫉俗的		
31	冲动的		
32	冷漠的		

计分方法：所填的那两栏，每有一次两边一致，就得一分。“两边一致”指的是符号一样，或者均没有符号，然后把总分加起来。

你的总分：_____

分数解释：

24 分以上：表明你对目前的自己比较满意。

24 分以下：表明你对目前的自己不太满意。

游戏场 人生水晶球

准备活动：

关掉教室的灯，拉上窗帘，请学生找一个舒适的坐姿，闭上眼睛，身体放松，情绪放松，静下心来，平稳呼吸。

活动方式：

教师语言指导，学生闭目冥想。

开始导语：

传说中的水晶球可以让我们看到未来，其实我们每个人心中都有一个水晶球，现在我们就穿越时光隧道，到我们的未来去看一看。

每一个人都从过去走到现在，又从现在走向将来。现在的你正躺在一片很舒服的绿草地上，你可以清楚地感受到微风很温柔地吹过脸庞，除了鸟叫虫鸣之外，这片林子很安静，你睡得很舒服，阳光透过树枝，轻轻洒在草地上，在你眼前，你发现一处隐隐约约的小路，弯弯曲曲地不知通往何方，于是你站起来，想要一探究竟。

路刚开始比较窄，后来就越来越宽广了，路有一些小小的标示牌，字面的意思是“时光隧道”，原来你走进了时光隧道中，渐渐地，在路的尽头，你看到

一间房子，有趣的事情便发生了。你发现你刚才走了很长的路，已经很累了，于是便进屋子里休息，没想到竟然一睡到天亮……（稍作停顿）

早上醒来，你很惊讶镜中的你已经长大了，客厅里的日历上竟然写着某年某月某日，你看到了5年之后的自己，你现在可以发挥想象力，想象你在做什么？你成了怎样的一个人？

接着，继续前进，时间慢慢地流逝。10年了，这时，你又在哪里？从事什么职业？

再往前走，时间不断地流逝。15年了，我们又看到了15年之后的自己，身体是否健康？你是独居还是与家人同住？你是已婚还是未婚？有没有孩子？工作是否取得了成绩？

20年了，你经常从事什么休闲活动？你有哪些朋友？你的收入大约是多少？

好，20年过去了，这时远方传来轻柔的钟声，于是你循着原路走回树林，看见温暖的阳光，还有你的伙伴，他们也都经历了一次丰富的时光之旅，等着和你一起分享呢，现在请你慢慢睁开眼睛，回到现实。

交流分享：

回想这次旅行，你看到自己的未来了吗？看到了什么？如果没看到，为什么看不见？



一生的志愿

半个世纪前，洛杉矶郊区有个没有见过世面的孩子，才15岁，本来他想当一名飞行员，但他读了《哥伦布一生的目标》后，他改变了自己的想法，他要做一名旅行家。于是，他在20岁时拟了个题为《一生的志愿》的表格，表上列出：

“到尼罗河、亚马孙河和刚果河探险，登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷思山；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路；主演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；游览全世界的每一个国家；结婚生子；参观月球……”

他把每一项都编了号，一共有127个目标。

当把梦想庄严地写在纸上之后，他开始循序渐进地进行。

他集腋成裘、不辞辛苦地努力实现包括游览中国长城（第40号）及参观月球（第125号）等目标。

到49岁时，他经历了8次死里逃生和难以想象的艰难困苦后，已经完成了其中的106个目标。

这个美国人叫约翰·戈达德，他获得了一个探险家所享有的荣誉。他常说的话就是“我决不放弃任何一个目标，一有机会到来，我总是准备就绪”。

讨论思考

要成为一个成功者，需要一个过程。请思考：

1. 约翰·戈达德是怎样确立目标的，又是怎样付诸行动的？

2. 思考自己的未来，写自己的《一生的志愿》，并郑重写上自己的姓名、班级和当时的日期。如果有机会，20年后再启封，看看自己的愿望实现了多少。

训练二 气质鉴定

心灵寄语

气质是一个人最一般的特征，它会影响我们活动的一切方面。因此，对于成功的人生，对于自我的认知来讲，我们需要了解气质，尤其了解我们自己的气质。

特别关注

认识你自己

苏格拉底是著名的哲学家。一次，他的一位好朋友到特尔斐神庙去，见到神后，他问神：“请告诉我世界上谁最聪明？”

神回答说：“世界上苏格拉底最聪明，没有比他更聪明的人啦！”

好朋友听后喜出望外，立即跑到苏格拉底那里，把这件事告诉了他。

苏格拉底听后，皱起了眉头，他想用事实证明自己不是最聪明的。

于是，他去拜访一位政治家，这位政治家目中无人，以为自己知识渊博，同苏格拉底大侃特侃，通过交谈苏格拉底发现他其实并没有多少知识，还自以为是，苏格拉底想：“看来他没有我聪明，起码我知道自己很无知。”

接着，苏格拉底又去拜访了木匠、诗人等许多人，结果和第一次拜访的政治家相差无几。这时，苏格拉底相信了神的话，因为这个世界上很多人不能正确地认识自己。

后来，苏格拉底创办了一所学校，在学校的门口立了一块牌子，上面写着：认识你自己。

智慧点拨

正确认识自我是一切成功的开始。西方有句俗语：一个人的美餐，可能是另一个人的毒药。成功依赖于个人对自身的正确认识。如果对自己的认知偏颇，则可能导致人生取向的失误，造成对生命资源的浪费。气质不容忽视。

