



七彩阅读丛书

丛书主编 李夏萍

心灵体操

成功心态为成功奠定基础

编著 蓝敏



广东省出版集团

全国优秀出版社 广东教育出版社



七彩阅读丛书

丛书主编 李夏萍

XIN LING TI CAO

心灵体操

成功心态为成功奠定基础

编著 蓝 敏

广东省出版集团

全国优秀出版社 广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵体操 / 蓝敏编著. —2 版. —广州: 广东教育出版社, 2009.8 (2009.8 重印)

(七彩阅读丛书 / 李夏萍主编)

ISBN 978-7-5406-6778-8

I. 心… II. 蓝… III. 中学生-心理卫生-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 045080 号

丛书策划: 李朝明 陶 己

责任编辑: 李 宁

责任技编: 肖作勤

封面设计: 陈国梁

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

(南海区狮山科技工业园 A 区)

787 毫米×1092 毫米 20 开本 8 印张 20 000 字

2007 年 8 月第 1 版

2009 年 9 月第 2 版 2009 年 9 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5406-6778-8

定价: 18.00 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-87621848

前言

《广东实验中学新课程新学本丛书》是由广东实验中学各科骨干教师编写的一套具有学校特色、适合学生成长需要的校本教材。这套书充分体现新课改精神，立足于学生的现实生活体验，着眼于学生的发展需求，在充分考虑国家课程、地方课程开设的基础上，选取适应学生成长、提升学生素质的内容加以综合化、典型化和主题化，按照学生生理、心理、价值观发展的序列来编写。

本套书有两个特点，一是开放性。其内容设计着眼于促进学生当前与未来的生活质量的提高，着眼于促进学生学习能力的持续发展，着眼于与社会生活、现代科技密切联系，以开拓学生的视野。二是探究性。本套书为新课程学本，多选用富有情节的实例或案例作为话题，力图营造和创设解决问题的各种情境，并配以解决问题必备的相关知识，鼓励学生开阔思路、深入思考，培养学生的探究精神。

《广东实验中学新课程新学本丛书》是广东实验中学承担广东省“十一五”规划课题“新课程背景下校本课程开发与研究”独立研发的成果。本套书拟从贴近生活、了解世界、关注自我、艺术陶冶、科技创新、学科发展等方面入手，以“综合选修”、“研究性学习”、“社团活动”、“健康教育”四个维度构建起广东实验中学新课程校本教材的整体框架。

编 委 会

主 任：李夏萍

副主任：全汉炎 罗 易

编 委：张明明 谢家祭 左春华

蓝 敏 黄燕文 邢 希

目 录

第一章 个性心理篇

——认识自我 学会悦己 / 1

第一节 我知我性格 / 2

心灵导航

寻找完全相同的树叶 / 2

心海扬帆

性格 / 3

不同性格 不同表现 / 3

我知我性格 / 3

游戏知性格 / 4

图片测性格 / 4

性格的好坏之分 / 5

良好性格关键词 / 5

不良性格关键词 / 6

性格可以塑造 / 6



你需要改变吗 / 6

这样改变性格 / 7

改造性格的误区 / 7



心事密码

想改变内向的性格 / 8

内向也有优势 / 8



更多资讯

好书推荐：《性格决定命运》 / 8

卡特尔 16 种人格测试 / 9

第二节 我有我气质 / 12



心灵导航

神奇的“体液” / 12

气质各异的迟到者 / 12



心海扬帆

非同一般的“气质” / 13

一般人所说的“气质” / 13

心理学上讲的“气质” / 13



- 我有我气质 / 14
- 多血质特点（活泼型） / 14
- 多血质典型代表 / 15
- 测试你的多血质指数 / 15
- 粘液质特点（安静型） / 16
- 粘液质典型代表 / 17
- 测试你的粘液质指数 / 17
- 胆汁质特点（兴奋型） / 18
- 胆汁质典型代表 / 19
- 测试你的胆汁质指数 / 19
- 抑郁质特点（抑郁型） / 20
- 抑郁质典型代表 / 21
- 测试你的抑郁质指数 / 21
- 知道你的气质类型 / 22
- 气质与性格大有不同 / 22
- 气质与性格互相影响 / 23
- 气质很难改变 / 23



心事密码

- 我不喜欢自己 / 23
- 重要的是要悦纳自己 / 24



 更多资讯

好书推荐：《心理月刊》 / 24

第三节 我能，我自信 / 25

 心灵导航

保持高度的自信很重要 / 25

“我成功，是因为我志在成功” / 26

 心海扬帆

自信就是相信自己 / 26

测试你的自信心 / 26

你为什么不自信 / 28

自信心训练营 / 29

 心事密码

太自信了 / 35

要防止走入自信的误区 / 35

 更多资讯

五花八门的潜能训练营 / 36

第二章 学习方法篇

——学无定法 贵在得法 / 37

第一节 注意力：开启智慧之门的钥匙 / 38

心灵导航

奇妙的阴影 / 38

心海扬帆

“注意”与“分神” / 38

注意力：开启智慧之门的钥匙 / 39

“注意”的分类 / 39

有关注意力的困惑 / 40

测试你的注意力 / 40

提高注意力的方法 / 42

影响注意力的因素 / 44

“分神”克星 / 44

一个可以让你专注的呼吸训练 / 45

可以锻炼注意力的游戏 / 45

几种常见困惑的解决方法 / 46

心事密码

我想做到心无旁骛 / 47

苛求是你烦恼的源泉 / 47

更多资讯

新新名词：注意力经济 / 48

好书推荐：《注意力经济》 / 48

第二节 记忆力：通向智慧之巅的基石 / 49

心灵导航

如果我拥有过目不忘的本领 / 49

古今中外的记忆超人 / 49

心海扬帆

记忆：昨日重现 / 50

测试你的记忆力 / 51

记忆能力不是天生的 / 51

记忆不是机械地复制 / 52

几种高效记忆法 / 53

记忆的敌人——遗忘 / 55

了解遗忘的规律 / 55

复习复习再复习 / 56

做做记忆力体操 / 57

心事密码

记忆效率低，让我好烦恼 / 58

你需要马上行动和及时重复 / 58

更多资讯

好书推荐：《魔术记忆》 / 58

第三节 思维力：飞向智慧之城的翅膀 / 60

心灵导航

找不到的名单 / 60

不同颜色的书包 / 60

心海扬帆

思维过程是解决问题的过程 / 61

测试你的思维能力 / 62

培养观察能力 / 64

进行观察能力训练 / 65

锻炼想象能力 / 65

发挥创造能力 / 66



心事密码

我解决问题的能力相当差 / 67

在生活中培养解决问题的能力 / 67



更多资讯

好书推荐：《超级想象力训练》 / 68

第三章 情绪管理篇

——喜怒哀乐 由我把握 / 70

第一节 七彩情绪世界 / 71



心灵导航

拿错的病历 / 71



心海扬帆

情绪 / 72

情绪类别 / 72

多彩的情绪世界 / 73

我的情绪万花筒 / 73

有毒的“生气水” / 74

健康情绪特点 / 74

不良情绪：抑郁 / 75

不良情绪：焦虑 / 76

不良情绪：愤怒 / 78

心事密码

我觉得生活没有意思 / 80

好方法助你感觉好起来 / 81

更多资讯

情商 / 81

第二节 为情绪换新衣 / 83

心灵导航

握住快乐的钥匙 / 83

心海扬帆

不良情绪害处多 / 84

不良情绪与身体健康 / 84

不良情绪与工作效率 / 84

为不良情绪换新衣 / 85

小测试——善于识别自己的情绪 / 85

情绪 ABC 理论 / 88



常见不合理信念 / 88

情绪换新衣 / 89



心事密码

容易陷入情绪低潮 / 91

行动、意志、不在意 / 91



更多资讯

色彩影响情绪 / 92

第三节 营造积极心境 / 94



心灵导航

会传染的坏心情 / 94

“踢猫效应” / 94



心海扬帆

快乐的力量 / 95

测试你的快乐指数 / 96

快乐原来很简单 / 98

发现你的开心时刻 / 100

美国年轻人眼中的开心时刻 / 100



成为具有积极思维的人 / 102

积极的自我谈话训练 / 102

心事密码

我被消极包围 / 103

和积极的人为伍 / 103

更多资讯

好书推荐：《积极思维》 / 104

第四章 生涯规划篇

——美丽未来 活得精彩 / 105

第一节 缤纷职业新天地 / 106

心灵导航

15 年后的我们 / 106

心海扬帆

毕业两年频频跳槽 / 107

职业生涯规划 / 108

大学专业分类 / 108

大学综合排名 / 113

- 我的理想职业 / 113
- 我的调查结果 / 114
- 不断出现的新兴职业 / 115
- 他们的一天 / 115

心事密码

- 想跟着感觉走 / 117
- 适当规划比盲目摸索省力 / 117

更多资讯

- 台湾“生涯规划”课程纲要 / 117

第二节 我的职业倾向性 / 120

心灵导航

- 转系的小林 / 120
- 丁肇中转系得了诺贝尔奖 / 120

心海扬帆

- 选择专业前四问 / 121
- 选择专业“四准则” / 123
- 气质与职业 / 124