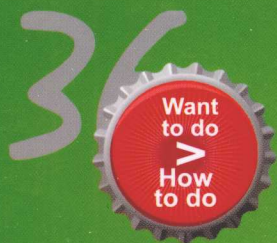


让您的孩子成为21世纪的成功人士!

巅峰成长

献给未来领袖
的36堂课

余逸鹤博士 (美籍华人)◎著



让您的孩子找到学习的原动力
——要学习比如何学习更重要!
让中国一亿个家庭更快乐幸福!



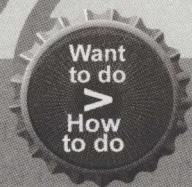
企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

巅峰成长

献给未来领袖
的36堂课

余逸鹤博士 (美籍华人)◎著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

巅峰成长: 献给未来领袖的 36 堂课/ 余逸鹤著. —北京:
企业管理出版社, 2009.11
ISBN 978-7-80255-242-5

I. 巅… II. 余… 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(2009)第 130074 号

书 名: 巅峰成长: 献给未来领袖的 36 堂课
作 者: 余逸鹤
责任编辑: 李 杜
书 号: ISBN 978-7-80255-242-5
出版发行: 企业管理出版社
地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048
网 址: <http://www.emph.cn>
电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387
电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn
印 刷: 北京隆昌伟业印刷有限公司
经 销: 新华书店
规 格: 160 毫米×230 毫米 16 开本 11.75 印张 120 千字
版 次: 2009 年 11 月 第 1 版 2009 年 11 月 第 1 次印刷
定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

巅峰成长

- 余博士接受搜狐网青少年频道访问(图①)
- 青少年培训活动催人泪下之分享(图②)
- 余博士和知心姐姐卢勤同获青少年及亲子教育奖(图③)



欢迎企业家公益支持

“让生命充满爱”大型演讲活动

以“爱祖国、爱老师、爱父母、自立自强”为主题的大型感恩系列励志演讲——“让生命充满爱”是面向全国中小学推广的大型素质教育演讲，目前经过演讲团各位老师努力，已在全国 23 个省、市、自治区演讲达 500 多场，直接现场听众人数超过 100 万人次，全国范围内听众人数(含电视观众)突破 1000 万人次。

2006 年“世界读书日”期间，“让生命充满爱”演讲走进北京，同名书籍被中宣部列为向全国青少年读者推荐读物之一。

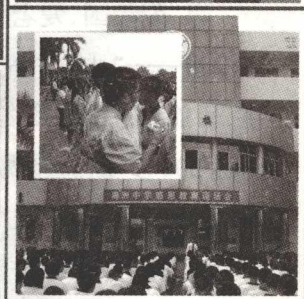
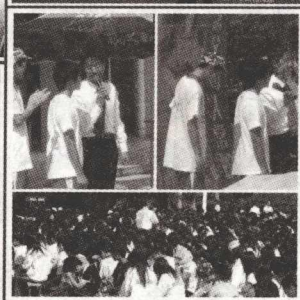
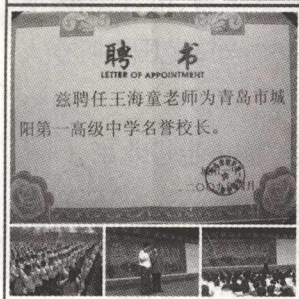
由于演讲内容深受听众喜爱，该演讲活动创下了许多奇迹，无论是狂风暴雨，还是酷暑严寒，风雨无阻。

“让生命充满爱”现已开设大学生版、中小學生版、成人版。

大爱无疆，一切为了我们的孩子！

- ◎ 一场校园德育教育的及时雨
- ◎ 一场一定要参与的感恩教育
- ◎ 一场最值得推荐的励志演讲





王海童, 中国教育学会特聘讲师, 广东省文化传播学会“中国时代之声演讲团”著名青年演讲家、声音魅力塑造专家。

他积极投身教育行业, 热衷演讲事业, 多年从事青少年心理教育研究工作, 曾被人民网、网易、中山教育信息港、《南方日报》、《大众日报》、《东莞时报》、《生活日报》、青岛电视台、东莞电视台等多家媒体报道。他的演讲深受广大师生和家长的欢迎, 是感恩励志教育的积极推动者。他主讲的板块有“让生命充满爱”、“志在高远, 爱行天下”。

公益支持: 010-85912483

13521222971

演讲咨询: 020-39972838

13539723533

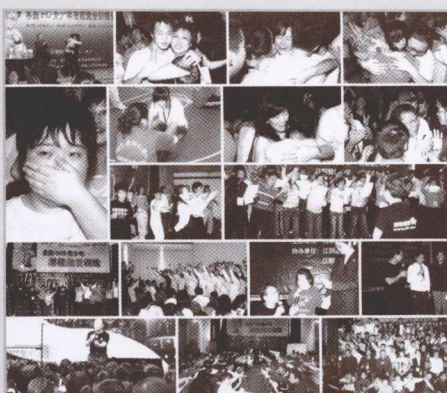
博客网址: blog.sina.com.cn/wanghaitong001

巅峰成长

- 余博士应邀担任CCTV“绝对挑战”栏目评审(图①)



- 余博士与曾获美国总统奖的儿子，小时是玩伴，大时是兄弟朋友(图②)



- 我感谢爸妈为我付出的一切，我要用自身的潜能戒除网瘾、厌学、早恋(图③)

- IHO“没有任何借口”青少年军官讲堂(多名学员海外留学或考上北大、清华)(图④)



巅峰成长

- 余博士发起早教研习会(图①)
- IHO青少年领袖特训营(我长大之后一定要成为一个有用的人,我一定做得到!)(图②)
- IHO“没有任何借口”中国企业家军官讲堂。(图③)



前言

FOREWORD

如何成就孩子的未来?

这是一个“孩子不好过,家长也为难,学校多无奈”的时代……

美国耶鲁大学于1990年,曾对该届毕业生做过一项生涯调查:

100%的毕业生认为自己未来可以过上自由富足的生活,但最终的现实结果让人震惊——60%的人尚能维持生计;27%的人已被社会淘汰;10%的人过着相对舒适的生活;仅仅有3%的人过着自由而又富足的生活。我们不得不思考中华青少年的未来!他们的未来在哪里?

孩子的未来如何成就?

孩子的成长教育,未来的发展是父母们最为关心的事情。而且,当代的青少年还承载着一个国家和民族的全部未来和希望。如此的重担,他们还显稚嫩的肩膀能否扛得起来?或者能否创造更大的辉煌呢?每个父母都希望自己的孩子成龙成凤,多少父母又把孩子的教育托付给了学校。每一个家长都希望自己的孩子



巅峰成长

经过学校的培育在未来成为佼佼者，而在这个全球人才竞争如此激烈的社会，单单学校的教育能否让孩子在社会上走得更高更远呢？

我们都知道，有什么样的孩子，未来就会有什么样的社会。我们今天所做的一切，说到底都是为了我们的孩子（未来社会的主人翁）。我们为之奋斗的事业，拼到最后，有可能都要交给我们的孩子。

现在，是一个做人做事都要讲究卓越的社会。

因此，我们清楚地看到：一切教育最终都会整合到道德品格上去，教育的根本目的就是培育一个具有卓越品德的人。

然而，现实的情况却是很让人痛心的。青少年作为心理很不稳定的群体，他们在自己人生道路的行走过程中，遇到了各种各样的诱惑和影响，这些都可能让他们在前进的道路上拐弯。一些青少年就在这样的诱惑和影响下，抱着猎奇和寻求刺激的心理，走上了上网成瘾、早恋、啃老、吸毒、自杀、暴力、犯罪等的不归路。他们的人生舞台，仅仅只是拉开帷幕，还没来得及上演精彩的篇章，就光怪陆离地退出了。更让人吃惊的是，如今青少年问题已经成为继环境污染、贩毒吸毒之后的第三大社会问题，引起了全世界各国的强烈关注。

现在的青少年在理想信仰、思想品德、社会责任感、心理问题上的诸多现状令人担忧，而这正是导致众多青少年问题发生的深层因素。因而，青少年品德教育的问题引起了人们越来越多的关注和警惕。

如今,无数的教育学家、心理学家、成功学家、社会学家都已经反复证明:“心理习惯”直接导致“行为习惯”。因此,想要培养青少年成为全面发展的优秀人才,就必须从培养他们优秀的品质、成功的心理以及良好的习惯入手,这对他们日后的成长和发展是至关重要的。

这些良好的品质和习惯包括:健康、自信、积极、主动、独立、感恩、清晰的理想目标、表达能力、创造力、想象力、荣誉感、动手能力、交际能力、时间管理能力和领袖能力等。每一个青少年都可以完全拥有这些优秀的品质和能力。而这些优秀的品质和能力,正是青少年走向积极、成功的人生所必需的。

然而,传统教育恰恰忽略了青少年的情商教育,以及精神和行为方面的锤炼,大多只是停留在智力层面的学习上。这就在一定程度上放大了青少年的畏惧情绪,对出错的畏惧,也直接导致了他们对失败的畏惧,造成了他们普遍表现为不能吃苦、理由和借口多、抱怨多、喜欢逃避困难、不愿承担责任、无法面对失败、自我保护意识不强、缺乏感恩心态等,形成了典型的教育断层现象,使青少年的人格和心理得不到很好的完善,也导致他们很难在自己感兴趣的道路上不断前进。

因此,我创建了美国 IHO 青少年潜能激发训练营及青少年领袖工作坊,运用了精确的理论、国际最先进的音乐激发技术及高效率的心理学等全方位的体验式训练课程,旨在全面提升孩子的心理承受力、行动力、创造力、人格魅力、自我管理能力和感恩心、爱心、责任心、学习力、行动力、学习方法、沟通技巧等。





巅峰成长

参加过 IHO“没有任何借口”青少年领袖工作坊的孩子可以更早地了解自己,渐渐知道自己要往哪里去,养成合群的性格,能调整自己的情绪,有良好的判断识别能力,敢于担当责任,拥有荣誉感与自信心,主动自发,珍惜时间,会处理人际关系,热爱家人和自我激励等。

通过深入激发青少年的潜能,使青少年站在更高的角度来反思自己,并按照成功的规律来审视自己的行为,进而改变他们看待问题的态度,使他们凡事都能够保持积极心态,并掌握养成良好习惯的技能。同时,还可以提升青少年在逆境中发展的能力,磨炼他们的意志,让他们找到人生目标及学习的原动力,培养他们的领袖才能及团队精神,让他们懂得关爱他人,关注其赖以生存的环境,进而为成功人生奠定坚实的基础。

“十年树木,百年树人”,以上这些显然不是一朝一夕就能够改善的,需要不断地、循序渐进地将好的观念和态度融入青少年心里,慢慢成为他们说话、做事、选择的标准。这些成功的理念在青少年的心中就会真正生根发芽,他们的人格也会越来越完整、完善。

我们每个人都追求美好的人生,而美好的人生应是品德至上、事业有成的人生。青少年的今天决定了全社会的明天,而青少年能否追求一个美好、成功的人生,则需对习惯、心理、品德的共同培养。所以,一定要体悟:好习惯决定人生价值,好的心理加重成功分量,好品德成就孩子的未来。



IHO “没有任何借口”

企业家军官讲堂

金融海啸下，终结借口、持续赢利的秘密

如果你经过地狱般的煎熬，那么应付工作轻松自如！

如果你经过意志的磨炼，那么实现理想理所当然！

如果你想拥有天堂般的感受，请来IHO “没有任何借口”训练营！

如果你想经过地狱般的磨炼，请来IHO “没有任何借口”训练营！

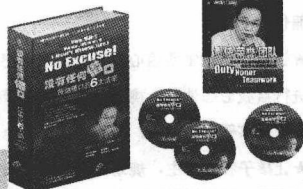
亚太潜训及魔训教父——Dr. Yu余逸鹤博士，全球华人中屈指可数的国际级咨询培训大师，“没有任何借口”管理培训系统核心创建人。

IHO曾与全球第一的麦肯锡（Mckinsey）顾问公司同时辅导纽约上市公司APP集团。

团中央全国青少年亲子心灵互动活动组委会原副主任。

中央电视台CCTV《焦点访谈》《绝对挑战》《当代教育》等全国各省市电视台受邀嘉宾及各种媒体报导人物。

中国冠军企业案例咨询培训委员会召集人。



一、IHO “没有任何借口”

全世界500强企业的一项有趣统计：

每当企业提高5%的员工态度，营运成绩也相对提升了25%，

每当企业提高5%的员工忠诚度，营运成绩更相对提升了35%，

现代企业的竞争优势决定于团队人员的潜在素质，而最好的解决

方案是——IHO “没有任何借口”企业业内训，一个领略了培训

真谛的企业，必将赢得现在，赢得将来，赢得全球的胜利。

二、IHO “没有任何借口”工作坊

IHO “没有任何借口”企业家军官讲堂（三天三夜）

IHO “没有任何借口”企业家将官讲堂（三天三夜）

IHO “没有任何借口”企业家领袖讲堂（三天三夜）

三、咨询服务

参加IHO俱乐部会员，可全年接受10次咨询及全年度关联课程。

世界华人咨询培训大师：

Dr. Yu余逸鹤博士（美籍华人）

既学习西方的管理理念和管理模式，又结合中国传统历史文
化，真正找到中国总裁企业管理和员工素质提升之路，
Dr.Yu余博士及IHO团队可以给你一些启发。

——詹 斌 新华都实业集团总裁兼CEO，前盛大网络
公司总裁，微软（中国）公司终身荣誉总裁

Dr.Yu余博士和海内外专家所创建的“IHO ‘没有任何借口’
行业领袖及青少年潜能激发系列培训”是具备国际竞争力的经
典培训课程。

——陈安之 世界华人成功学权威

咨询·培训·连锁·金融 全国加盟代理（巡讲）招商中

咨询专线：13910580013 13810785835

官方网站：www. iho. com. cn

E-mail: renjianaihe@163. com

电 话：010-85741121

地 址：北京市朝阳区青年汇5号

传 真：010-85741131



IHO“没有任何借口” 青少年军官讲堂

IHO“没有任何借口”青少年经典系列培训

培训目的：让您的孩子找到学习的原动力——

- 要学习比如何学习更重要 (want to do > how to do)
- 让您的家庭成为令人羡慕的幸福家庭

让您的孩子成为21世纪的成功人士

- ★立即改善父母与孩子间的情感交流，让沟通更顺畅
- ★让父母与孩子共同感受爱的力量，并学会分享爱和享受爱
- ★教父母如何营造快乐家庭，给孩子一个幸福的成长环境
- ★开发孩子潜能，协助您的孩子找到学习的原动力并对学习产生浓厚的兴趣，让他像天才一样创造学习奇迹，成为品学兼优的学生
- ★让孩子坚定生活信心，充分表现自己的才能，坚持不懈地进行自我心态调整，挑战自我，激发梦想
- ★提升孩子人际关系，使其懂得关爱他人，有效控制情绪
- ★让孩子独立自主，规划好自己的未来

1.IHO“没有任何借口”青少年军官讲堂

时间：两天一夜

方式：青少年（10~24岁）

2.IHO“没有任何借口”青少年将官讲堂

时间：两天一夜

方式：青少年（10~24岁）

3.IHO“没有任何借口”青少年领袖讲堂

时间：两天一夜

方式：青少年（10~24岁）

4.IHO“没有任何借口”青少年领袖讲堂(完整版)

时间：六天五夜

方式：青少年（10~24岁）

IHO青少年及成人课程加盟 代理及全国巡讲招商中

☆ 投资10万一年赚100万的项目

☆ 授权机构：美国IHO国际科教集团

☆ 加盟总部：人间爱(IHO北京)企业管理顾问有限公司

☆ 加盟机构：各代理城市咨询培训公司及各城市企事业单位

☆ 首席导师：Dr. YU余逸鹤博士（美国IHO国际科教集团亚太区董事）

☆ 讲师及教练团：国内外知名IHO讲师团队

☆ 培训地点：各代理城市



加盟代理项目（青少年及成人）：

1. IHO“没有任何借口”青少年军官讲堂
2. IHO“没有任何借口”青少年将官讲堂
3. IHO“没有任何借口”青少年领袖讲堂
4. IHO“没有任何借口”青少年领袖讲堂(完整版)
5. IHO“没有任何借口”父母效能训练课程
6. IHO“没有任何借口”企业家军官讲堂
7. IHO“没有任何借口”企业家将官讲堂
8. IHO“没有任何借口”企业家领袖讲堂
9. IHO企业业内训
10. IHO“没有任何借口”系列大型演讲会
11. IHO团队建设训练
12. IHO出版品及相关产品和活动

咨询专线：13910580013 13810785835

官方网站：www.iho.com.cn

E-mail: renjianaihe@163.com

电话：010-85741121

地址：北京市朝阳区青年汇5号

传真：010-85741131

咨询·培训·连锁·金融 全国加盟代理(巡讲)招商中

目 录

CONTENTS

- 前 言 如何成就孩子的未来? /1
- 第 1 课 清晰未来
——找准自己的阶段性目标 /1
- 第 2 课 品德成就未来
——“成龙”“成凤”，首先要“成人” /6
- 第 3 课 对自己狠一点，不要只对别人狠
——自己的事情自己做 /11
- 第 4 课 我能！我行！天生我材必有用
——要像天才一样 /16
- 第 5 课 超越自我
——永远没有“不可能” /21
- 第 6 课 永远维持着向上提升的感觉
——一个成功者，一定经历过失败 /26
- 第 7 课 好玩的一定不容易，习惯与压力共处
——正视压力，转化压力，释放压力 /31





巅峰成长

- 第 8 课 耐性和毅力是你的左膀右臂
——克服急性子和冷热病 /37
- 第 9 课 与其抱怨,不如改变
——绝不受害于环境 /42
- 第 10 课 运动摆脱郁闷和低落情绪
——直面人生 /47
- 第 11 课 永不把自己看小
——别一开始就把自己当喂猪的 /51
- 第 12 课 正确面对成败得失
——我全力以赴了吗? /57
- 第 13 课 从逆境中奋起
——一个人可以被毁灭,但不能被击败 /62
- 第 14 课 把握机会挑战自我
——不畏困境、勇于冒险 /67
- 第 15 课 把挫折当练习
——宝剑锋从磨砺出 /72
- 第 16 课 认真是卓越的基础
——别给疏忽的蛀虫任何机会 /77
- 第 17 课 成功留给时刻准备着的人
——准备赢得一切 /82



- 第 18 课 拖延是偷窃生命的贼
——时间能创造一切 /87
- 第 19 课 管理好自己的情绪
——我的情绪我做主 /92
- 第 20 课 责任心有多大,人生舞台就有多大
——只有“你”才能为你的人生负责 /97
- 第 21 课 敢于负责是一种优秀品质
——没有任何借口 /102
- 第 22 课 把主动自发变成一种习惯
——将“愿望”转变成“欲望” /106
- 第 23 课 不容忽视的表达能力——心口如一
——让语言成为嫁接人生风景的纽带 /111
- 第 24 课 别给自己的思维围上篱笆
——创造力是智慧绽放的芬芳 /115
- 第 25 课 找回学习的原动力
——你在为谁学习? /121
- 第 26 课 做最棒的自己,赢在行动力
——知道更要做到 /125
- 第 27 课 每天进步一点点
——滴水也能穿石 /129

