

优秀青少年成长成才丛书

青少年 成长必修的 11堂心态课

金舒 / 编著



APOLINE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

青少年 成长必修的 11堂心态课

王明 / 著



时代出版传媒股份有限公司 安徽文艺出版社

APOTIME
时代出版

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

青少年成长必修的 11 堂心态课/金舒编著. —合肥:
安徽文艺出版社, 2013. 7

(时代馆书系·优秀青少年成长成才丛书)

ISBN 978 - 7 - 5396 - 4455 - 4

I. ①青… II. ①金… III. ①成功心理 - 青年读物
②成功心理 - 少年读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069120 号

出 版 人: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚

责任编辑: 韩 露

装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

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) 63533889

印 制: 河北省三河市杨庄双菱印装厂 电 话: (0316) 3650395

开 本: 700 × 1000 1/16 印张: 17 字数: 236 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 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



第一课 心态决定命运

第一讲 好心态决定好人生.....	002
1. 心态是驾驭人生真正的主人	002
2. 良好的心态是个人事业成功的关键	007
3. 积极的心态使人勇敢面对人生	009
4. 平常心造就出高超的本领	012
5. 不同的心态使人拥有不同的人生	014
第二讲 为心态做主，为人生导航	016
1. 改变命运从改变心态开始	016
2. 智商高有时不如心态好	018
3. 用良好心态引导正确行为	020



4. 清除心灵垃圾，营造心灵花园	022
------------------------	-----

第二课 好心态使你拥有好人生

第一讲 好心态的“千姿百态”	026
----------------------	-----

1. 快乐的生活源于快乐的心态	026
2. 快乐的心态，使人生绚丽灿烂	029
3. 执着的心态，促进自我升华	031
4. 平静的心态，予人以智慧的桂冠	033

第二讲 积极心态为你带来阳光人生	035
------------------------	-----

1. 保持良好心态，不要自己打败自己	035
2. 告别和改变消极的心态	037
3. 积极进取，永不满足现状	040
4. 给自己一面学习的旗帜	043

第三课 以自信的心态战胜自卑

第一讲 充满自信，赢得人生的精彩	046
------------------------	-----

1. 自信是成功的第一秘诀	046
2. 自信的态度决定人生的高度	048



3. 自信是一块法力无边的魔石	050
4. 点亮自信的心灯，阔步向前	052
5. 突破自己，成为拥有自信的人	055
6. 用自信找回被自卑吞噬的自我	057
7. 跟成功者学习伟大的自信	059
8. 学习给自己打气，做自己的“鼓手”	061

第二讲 飞扬的青春没有自卑

1. 自卑是成功的大敌	063
2. 勇于克服自卑心理	064
3. 让自卑从生活中走开	066
4. 补偿心理是克服自卑的一个法宝	069
5. 用自嘲的方式使自卑转向自信	072

第四课 以坚强的心态除却懦弱

第一讲 要坚强，不要懦弱

1. 成功的人生需要拥有刚毅的性格	075
2. 坚韧的品格可以焕发顽强的斗志	078
3. 懦弱会使人陷入绝境	079
4. 要有直面挫折的勇气	081



5. 自我拯救，征服懦弱	082
--------------------	-----

第二讲 挣脱懦弱心理的束缚

084

1. 用内观法克服懦弱的心理	084
2. 用积极的心态战胜柔弱	086
3. 信心是战胜懦弱的灵丹妙药	088
4. 不害怕去做“做不了的事情”	091
5. 克服胆小怯弱的几个小技巧	093

第五课 以勇敢的心态克服恐惧

第一讲 勇敢助你登上成才的天梯

096

1. 为早日成才，做一个勇敢的人	096
2. 在勇者面前没有做不成的事	097
3. 勇敢的心让你梦想成真	100
4. 只有战胜恐惧，才能赢得胜利	102
5. 把握心态，做战胜自我的勇士	105
6. 永远不要做恐惧的奴隶	106
7. 战胜了自己，就战胜了恐惧	109

第二讲 告别恐惧，历练勇敢的心志

111

1. 对社交恐惧症说“不”	111
---------------------	-----



2. 越是害怕的事，越要多做	114
3. 泰然处之，克服畏惧心理	116
4. 克服恐惧心态，把握四个要点	118
5. 运用多种方法和技巧克服恐惧	121

第六课 以乐观的心态驱除忧郁

第一讲 乐观的心态是生命中快乐的源泉

1. 快乐的心态是可以医病的良药	125
2. 追求快乐，做一个乐观的人	126
3. 学会在现实中快乐地生活	129
4. 即使困难重重，也要笑对人生	132
5. 忧郁是笼罩心头的乌云	134
6. 永远不要让忧虑束缚自己的手脚	136

第二讲 远离忧郁，让乐观常驻

1. 学会在贫困中奋起	138
2. 用乐观驱走黑暗与困难	140
3. 战胜忧虑的最好方法是行动	142
4. 解决忧虑的万灵公式	145



5. 千万不要为每天的琐事烦恼 148
6. 笑和幽默可使生活趣味盎然 150
7. 让自己没有时间去忧虑 152

第七课 以宽厚的心态消除嫉妒

第一讲 宽厚化解嫉妒心理..... 156

1. 宽厚使幸福之树常青 156
2. 以宽厚之心成就伟业 157
3. 嫉妒：一种无端生恨的变态心理 159
4. 嫉妒的心态既害人又害己 162
5. 嫉妒让人生如此丑陋 166
6. 极端自私是嫉妒产生的祸根 168

第二讲 去除嫉妒，宰相肚里能撑船 171

1. 使自己变得大度的实用法则 171
2. 放下嫉妒之心这把杀人软刀 173
3. 割除嫉妒毒瘤，做真正强者 175
4. 以诚恳厚道的态度面对谎言 177
5. 面对嫉妒要学会心理调整 180



第八课 以求实精神克服虚荣心

第一讲 警惕：虚荣引你进入歧途	185
1. 虚荣是人生的陷阱	185
2. 虚荣心是腐蚀灵魂的毒素	187
3. 虚荣之心害人又害己	189
4. 过度追求名利是滋生虚荣的温床	192
5. 莫让虚荣蒙蔽你的双眼	194
第二讲 认清虚荣，及时自省	197
1. 放下面子，真诚对人	197
2. 不追求虚假的荣光	199
3. 在行动中化解虚荣心	201
4. 克服虚荣心，练好四法	202

第九课 以淡泊的心态戒除贪婪

第一讲 淡泊的心态，幸福的人生	206
1. 淡泊人生，追求更高的精神境界	206
2. 淡泊明志，成就人生的未来	207
3. 智者自足，培养知足常乐的心态	209



- 4. 知足常乐才能真正享受生活 211
- 5. 私欲太盛之人永远难成大器 214
- 6. 贪婪使人落入自掘的陷阱 217

第二讲 戒除贪欲，不要做贪欲的俘虏 219

- 1. 认清贪婪心理产生的原因 219
- 2. 绝不可做欲望的奴隶 221
- 3. 舍弃不当利益，拥有无愧之心 222
- 4. 金钱并非保障，快乐源自内在 224

第十课 以平和的心态消除怨恨

第一讲 平和的心态来自人生的感悟 229

- 1. 平和的心态使人生更有意义 229
- 2. 平静的心使你永远拥有喜悦 232
- 3. 牢骚有百害，抱怨无一益 233

第二讲 历练“不以物喜，不以己悲”的平和情怀 235

- 1. 以平和之心制止愤怒情绪 235
- 2. 谅解是消除怨恨的良方 238
- 3. 用平和的心态化解心中的怨恨 239



4. 不要为已经发生的事过度悲伤	241
------------------------	-----

第十一课 以宽容的心态化解仇恨

第一讲 博大的胸怀来自人生的大爱	245
------------------------	-----

1. 豁达是做人的一种高尚品德	245
2. 宽容才是人生强者的所为	246
3. 宽容可以化干戈为玉帛	248
4. 学会宽容也就学会了爱自己	250
5. 做一个心胸宽大的人	252

第二讲 宽容为你赢得幸福的人生	254
-----------------------	-----

1. 宽以待人，不必事事计较	254
2. 推己及人，以柔和驱逐怨恨	255
3. 爱产生爱，用爱心化解仇恨	257
4. 用同情和谅解熄灭争斗	258

◆ 第一课 ◆

心态决定命运

心态可以改变人生，心态可以决定命运。一个对生命充满希望的人可以顽强地走出沙漠，而一个失去信心的人只能绝望地等待死神降临；不同的心态其实注定了不同的结局。

“扼住命运咽喉”的贝多芬，虽然两耳失聪，但他依然登上人生的高峰，用他的十指敲打出神奇的乐章，让生命的强音响彻全世界；他用积极的心态向世人展示了生命的奇迹，鼓舞了一代又一代的人与命运作斗争。

只要你足够执着，“咬定青山不放松”，那么你想成为一个什么样的人，就能成为什么样的人。幸运只垂青那些怀着积极心态，努力奋斗的人！



第一讲 好心态决定好人生

1. 心态是驾驭人生真正的主人

心态决定人的命运，不同的心态造就不同的人生轨迹。为什么有些青少年就是比其他的人更优秀，拥有优异的成绩、良好的人际关系、老师的青睐，整天快快乐乐地生活，似乎他们总比其他同龄人过得幸福。其实，人与人之间并没有多大的区别。有些人能够获得成功，有些人却落入失败的深渊。不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。

很多年前，南非某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。大哥被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟却被卖到很穷困的菲律宾。

40年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了，做哥哥的，在旧金山拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有些承继衣钵，有些成为杰出的工程师或电脑工程师等科技专业人才。弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当分量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？

哥哥说，我们黑人到白人的社会，既然没有什么特别的才干，唯有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们黑人统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢



望了。例如我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想，只有安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生。至于要进入上层的白人社会，相信很难办到。

弟弟却说：“初来菲律宾的时候，我只担任些低贱的工作，后来想，白人做的事我也可以做，于是我接下当地人懒于做而放弃的一些事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

以上是一个真实的故事，它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，更重要的是心态。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

西方心理学家说：你的心态是什么样子，你的生活就会成为什么样子，你的命运就会成为什么样子。

对于处于巨大开学压力中的青少年而言，拥有平静的心态十分重要，它能够为未来辉煌的人生打下坚实的基础。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

下面是重庆市 2002 年高考文科状元张倩的访谈片断：

以平常心应对高考

姓名：张倩；性别：女；出生日期：1983 年 11 月 17 日；毕业学校：重庆市巴蜀中学；高考总分：680 分；2002 年高考重庆市文科状元；录取专业：北京大学金融学专业；兴趣爱好：喜欢音乐、唱歌、运动、打篮球。

鲁萍（以下简称鲁）：张倩，恭喜你考入北京大学光华管理学院金融学专业，在当时填报志愿时，是你自己做主的，还是由父母做主的？是你自己喜欢这个专业，还是有其他方面的因素？

张倩（以下简称张）：当时北大光华管理学院在重庆市只招理科生，不招文科生。因此我在填报志愿时，填的是法学。后来正式录



取以后，北大因为高考状元可以自由选系，我就选择了光华管理学院金融学专业，其原因：一是我比较喜欢金融这个专业；二是光华管理学院在北大是比较好的学院；三是我们那边，当地人都认为金融这个专业是比较热门、比较好的专业；四是受我父母影响，因为我父母都在金融系统工作。所以我就选择了金融学专业。

鲁：你父母对你选择专业持什么态度？

张：我父母对我选择专业没有什么要求，他们随我自己。我报什么专业他们都赞成，都支持。进北大以后，当时在选系的时候，到底是选择法学还是选择金融，我考虑了很久，决定不下来。然后我就征求了我父母的意见，我父母还征求了亲戚朋友们的意见，最后我和父母的意见达成了共识，还是选择了金融专业。

鲁：今年是第一次在全国范围实行“3+X”试卷，你感到适应吗？

张：我觉得还可以。因为我们在高三这一年，一直都依照这种模式进行训练的，我觉得高考改革后，更主要的是强调了能力，还有其他方面的素质，对我还是比较有利的，对我们这些以前成绩比较好的同学，适应起来还是比较容易的。

鲁：在考场上，你当时考试状态是什么样的？

张：在考场上，我觉得跟平常模拟考试没有什么区别。在考试的时候，首先就是不要紧张。唯一紧张的一会儿，就是在第一天上午，即7日上午考语文，就是从我家到考场，我坐在车里那段时间，有一点儿紧张，但是一到学校，一进考场，就一点儿也不紧张了，然后后面的几科都没有紧张的感觉，不紧张这是第一点；第二，在考场上，考试发挥得还不错。在考试时，还是遇到了一些做不出来的题，不过我并没有像平时模拟考试那么慌，还是比较镇静的。如果当时要是慌了神的话，就会更加做不出来，可能会出现会做的题也做不出来了，也就不可能有今天的成绩了。幸好我当时的心态比较平和。我想我大概就是这两点吧。

鲁：你在考场上能够保持这种平和的心态，是不是你在考前进行过刻意的调整呢？



张：我觉得我没有怎么刻意去调整心态，我就是在考前很顺理成章地准备着，一直到考场考试，一直都没有那种特别紧张的感觉，所以我觉得我没有刻意地去调整心态的问题。如果说有的话，就是尽量保持跟平常一样，一样的节奏，该干什么事，还是干什么事；该怎么休息、吃饭还是怎么休息、吃饭，没有刻意去强调吃什么好东西，早些休息等，跟平常一样一样的；所以我觉得不存在着什么调整节奏、调整心态的问题。我不像有的同学那样，紧张得晚上睡不着，吃不下饭等现象，很多问题都出来了。我就没有发生过这些问题。

鲁：你没有出现紧张得睡不着、吃不下情形，你觉得你不紧张的原因是什么？

张：我觉得首先要有自信心。我在学校的成绩一直比较好，一直是文科的第一名，我个人的信心是比较足的。这是我不紧张的原因；其次就是我的性格对什么事都比较看得开，不是太在乎这个东西。只要我尽力就行了，性格比较开朗吧，我觉得这也是一个原因吧。我们班上也有成绩特别好的，在年级排前几名的，就是因为他们太在乎“北大”这两个字了，太想考进北大了，给自己造成了很大的精神压力，考场发挥失常，结果都没有考上“北大”。

鲁：当时考试考完后，你觉得哪一门比较满意？

张：考完以后我觉得都不太满意。尤其是“X”文综不是特别满意。因为它考的那些东西，在我们平常复习时，好像都没有涉及。而我们平时复习的那些重点，当今社会上的热点啊，时事焦点啊，在我们的试卷中反映得不是特别明显，相反它考得比较细，比较灵活，对一些知识，比如就书上的一幅图出一道题，考得比较灵活。当时做那个题时，觉得有一头雾水的感觉，摸不着头绪；还有就是时间不够，做文字题的时候，开始时间没有掌握好，所以考下来感觉就不是特别好，结果分数也不是特别好。所以文科感觉不太满意，其他的还行。

鲁：考完之后，你自己估算成绩是多少？

张：我当时没有估分，因为文科这东西很多都是主观题，主观