



NLP 卓越青少年训练营

阳光心态 造就阳光少年

NLP卓越青少年训练营导师团队◎编

从灰姑娘到气质公主、从懵懂小子到成熟男子汉的心智成长枕边书

有什么样的心态，就有什么样的生活
有什么样的心态，就有什么样的成绩



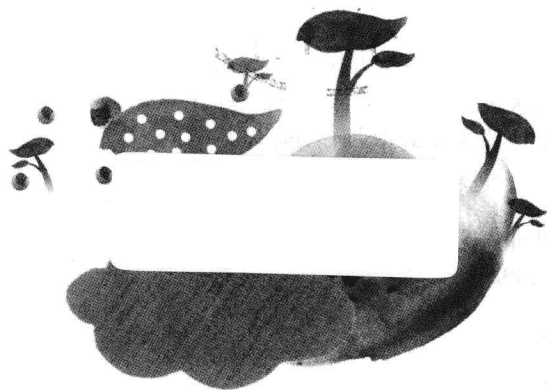
吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位



NLP 卓越青少年训练营

阳光心态 造就阳光少年

NLP卓越青少年训练营导师团队◎编



图书在版编目(CIP)数据

阳光心态造就阳光少年 / NLP 卓越青少年训练营导师
团队编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2013. 6

(NLP 卓越青少年训练营)

ISBN 978-7-5534-1973-2

I. ①阳… II. ①N… 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118698号

YANGGUANG XINTAI ZAOJIU YANGGUANG SHAONIAN

阳光心态造就阳光少年

NLP卓越青少年训练营导师团队 编

出版策划: 孙 昶

项目统筹: 张岩峰 李 超

项目策划: 郝秋月

项目助理: 王 媛

责任编辑: 范 迪 杨俊梅

装帧设计: 颜森设计

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷: 长春新华印刷集团有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 270千字

版 次: 2013年7月第1版

印 次: 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5534-1973-2

定 价: 25.00元

版权所有 侵权必究
印装错误请与承印厂联系

前 言

青少年时代是每个人的人生中最重要的成长阶段，很多成功人士在这个阶段养成了良好的心态，为他们的成功之路奠定了基础。可是，我们身处的这个时代，无论是家庭、学校或社会，都在不同程度上隐藏着各式各样的危机和问题，而这些危机和问题也正影响着青少年的观念与生活方式，后果会怎样？明天会怎样？我们很难得知。

然而，世间万物都有两面性，关键在于我们怎样去对待它们。强者对待事物，通常会选取积极向上的一面。如果摔了一跤，手掌破了，他会想：幸亏胳膊还在；如果遭遇车祸，失去了一条腿，他会想：好在我还活着，大难不死必有后福。真正的强者把每一天都当作新生命的开始，然后调动起所有的热情，积极地生活。

究根结底，其实是我们的态度出了问题。

从前，有一个国王看见一个躺在马路上的乞丐，这个国王一时恻隐心起，问那乞丐：“你需要我的帮助吗？”那衣衫褴褛、蓬头垢面的乞丐望了望国王，说：“需要！请让开，别挡住我的阳光。”

这是一则流传很广的小故事，不同的人对它的内涵做了不同的解释。其实一切的解释最后都归结到了一点，那就是：别挡住我的阳光！

心是快乐的根，一旦这个“根”受到来自大千世界形形色色诱惑的困扰，就会结出苦涩的果实，就会设置一个无形的障碍，阳光照不进来，快乐也走不进来。

生活中，每个人都享受过和煦、温暖的阳光所带来的舒适感。对我们来

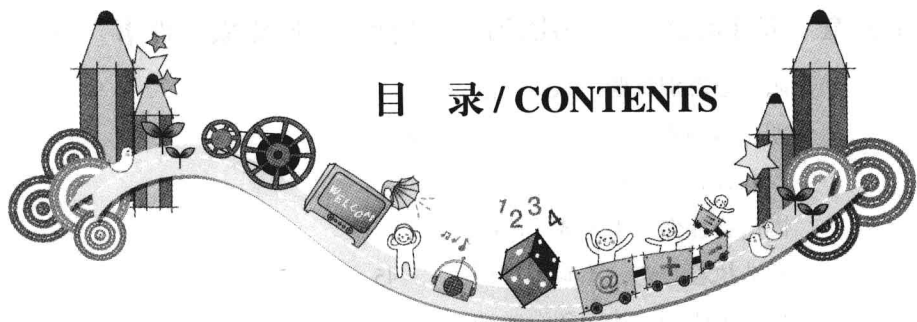
说，阳光是能量的化身，象征着光明、希望、美好。那么顾名思义，阳光心态就是我们在看待问题的时候，不应只看见它的阴暗面，而应该多看看它光亮、美好的一面。如此一来，未来才会充满希望。阳光心态是一种平常、积极、知足、感恩、达观的心智模式，能够让我们带着好心情去创造成功，体验丰富多彩的人生历程。

心态就是人们对事物的看法和认识，是内心的想法，是一种思维的习惯状态。有什么样的心态就决定着你对事物有什么样的看法，而这种看法直接决定着你的行为，一系列的行为组合起来就是一个人的人生，就是一个人的命运。所以说，心态决定思维，心态决定行动，心态决定一个人的成功和失败，心态决定一个人的命运。

可以说，每个青少年都是一座有待开发的金矿，决定个人含金量高低的就是阳光心态。如果拥有阳光心态，并在其指引下学习与生活，那么，学业就会如阳光般夺目，生活也会如夏花般绚烂。

本书囊括了人生的多种境界，汇集了多个经典的人生哲理故事，行文旋律优美流畅，为青少年朋友搭建起心与心交流的平台。同时，我们还在一些段落中准备了一些幽默但发人深省的小段子，让青少年朋友在学习的同时可以适时地放松心情，领悟更多人生的精彩。





目 录 / CONTENTS

第一章 卓越心态——走出平庸模式，这辈子不能这样过 / 1

阳光心态训练营 做追求卓越的青少年 / 2

强化成就动机，定向你的人生 / 4

埋葬“我不能” / 6

纵使平凡，也不要平庸 / 8

敢于做第一个吃螃蟹的人 / 11

每个人都蕴藏着巨大的潜能 / 13

行动的最好时机就是当下 / 15

追求卓越就是力争做到最好 / 17

第二章 强者心态——迈错了一步，也好过徘徊不前 / 21

阳光心态训练营 做坚强的青少年 / 22

强者是苦难学校的毕业生 / 24

强者无关外在，是内心的强大 / 26

强者能够在绝望中追逐希望的光亮 / 27

真正的强者具有“狼道精神” / 29

忍辱负重，是成就大事的基本品质 / 31

跌倒之后无论如何都要爬起来 / 33

带着希望才能穿越人生的沙漠 / 35

第三章 专注心态——一次流过一粒沙，一次完成一件事 / 37

阳光心态训练营 做专注的青少年 / 38

朝三暮四者，无法抵达成功 / 40

专心致志对待每一件事 / 41

懒惰会让你一事无成 / 43

塑造执着心态，不向困难低头 / 45

执着于成功，才能创造成功 / 47

做好规划，不要让理想流于空想 / 49

一心一意走自己的人生之路 / 52

第四章 积极心态——用“热忱”构筑人生乐园 / 55

阳光心态训练营 做积极的青少年 / 56

积极是激发潜能的自我暗示 / 58

积极的态度影响人生的高度 / 59

敢于拔尖，做个“野心家” / 61

用“热忱”构筑积极的人生乐园 / 64

拒做呻吟的海鸥，勇做积极的海燕 / 66

用积极性来挖掘自身的潜力 / 68

从现在起，不再对自己进行否定 / 71

第五章 乐观心态——乐观的无畏者，快乐的享受者 / 73

阳光心态训练营 做乐观的青少年 / 74

面对失败，我们依然保持乐观 / 76

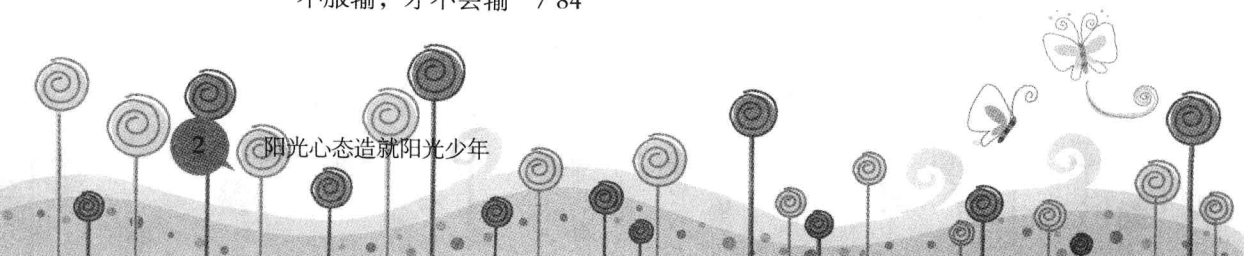
乐观源于对自我的赏识 / 77

乐观是享受过程而非注重结果 / 79

怀着乐观之心，总能发现光明所在 / 81

转个弯弯，从困难中发掘机遇 / 83

不服输，才不会输 / 84



阳光的心态促进身心的健康 / 87

第六章 自信心态——肯定自己，做生活的阳光舞者 / 89

阳光心态训练营 做自信的青少年 / 90

自信给予人魅力 / 92

自信是心灵的发电机 / 93

自信让“真不行”的人也变成“真的行” / 96

即使没人欣赏，也要跳出最美的舞步 / 97

你身上藏着常人看不见的“巨大资源” / 100

相信自己成为冠军，你才能成为冠军 / 101

提高自我评价，平衡心理的天平 / 103

第七章 平常心态——在平淡中给自己一份力量 / 107

阳光心态训练营 做淡定的青少年 / 108

只有“现在”才最有价值 / 110

摒弃完美主义，客观地待人待己 / 112

丢掉过高的期望，走进自己的内心 / 114

面对诱惑，保持心情的平静 / 115

删除你那92%的烦恼吧 / 118

以一颗平常心接受缺憾 / 119

第八章 归零心态——松开手，你可以得到更多 / 123

阳光心态训练营 做学无止境的青少年 / 124

要进步就要时时归零 / 126

勇敢地倒掉脑中的“脏水” / 129

“天才”也需要一点勤奋 / 131

要重新开始就要抛弃心中的“垃圾” / 132

放下错误，才有收获 / 135

不断学习，充实自己的知识库 / 136

第九章 谦卑心态——低头方能明白，谦虚才可有悟 / 139

阳光心态训练营 做谦虚的青少年 / 140

低头方能明白，谦卑才可有悟 / 142

要前进，就要戒除骄傲 / 143

只有“低人一等”，才有“高人一筹” / 147

为丢脸而“喝彩” / 150

与其“好为人师”惹麻烦，不若“拜人为师”学人长 / 151

每日给自己分配出“反省”的时间 / 153

第十章 感恩心态——学会感恩，懂得关爱 / 155

阳光心态训练营 做感恩的青少年 / 156

感谢父母无私的牺牲 / 158

良师难遇：知恩，惜恩，报恩 / 159

感谢朋友，给我关怀 / 163

泥泞的路才能留下脚印 / 164

感恩于磨难，生命的厚度才得以拓展 / 167

第十一章 包容心态——设身处地地理解他人 / 169

阳光心态训练营 做包容的青少年 / 170

开放你的胸怀，你才飞得更远 / 172

多一些大度，少一些计较 / 173

包容已经逝去的美好 / 175

凡事都要先摆脱私心的缠绕 / 177

以包容之心接受批评和建议 / 179

分享，让你的内心更富有 / 181

第十二章 宽容心态——宽阔胸襟助你穿越狭隘 / 183

- 阳光心态训练营 做宽容的青少年 / 184
- 宽恕他人，自己也将得到宽恕 / 186
- 与人争辩，你永远没有真赢的时候 / 188
- 凡事多为对方考虑 / 190
- 不原谅别人，倒霉的其实是自己 / 193
- 此时的宽容，或许会带来彼时的机遇 / 194
- 释怀是一种看不见的人生财富 / 196

第十三章 独立心态——扔掉人生的拐杖 / 199

- 阳光心态训练营 做独立的青少年 / 200
- 自己才是那个应该依靠的人 / 202
- 依赖，是一副拐杖 / 203
- 别让依赖成为你的致命弱点 / 205
- 相信自己有独立的能力 / 207
- 经营强项，做最好的自己 / 209
- 采取主动，自己给自己创造机会 / 211

第十四章 务实心态——人生坦途，是一步步踩出来的 / 213

- 阳光心态训练营 做务实的青少年 / 214
- 认清自我，知道自己能做什么 / 216
- 不浮躁，告别好高骛远 / 217
- 不要活在别人的价值观里 / 219
- 内心不安，才是最大的敌人 / 222
- 成功的真谛在于脚踏实地 / 224
- 只有行动，才可能抓住机遇 / 226
- 靠自己，一步一步来 / 228

第一章

卓越心态——走出平庸模式，
这辈子不能这样过





阳光心态训练营

做追求卓越的青少年

人生许多时候都面临着选择，你的选择决定着你的未来。选择了平庸，你会是芸芸众生中毫不起眼的一员，辉煌，也许与你终生无缘；选择了卓越，你就选择了自己的风光，从此无论急流险滩，还是平湖秋月，你的人生都将异彩纷呈。

卓越是一种精神，是一种价值的追求。一个追求卓越的人必定是有明确发展目标、充满自信、勇于拼搏的人。

追求卓越，我们要做的，就是努力使自己进入“卓越”的状态，不断督促自己，调整心态，提高素质，把生活中的小事做得不平凡，使我们发出耀眼的光芒。

那么，青少年如何做到追求卓越呢？

方法一：每年、每个月、每一天都有一个目标

青少年能否成功，确定人生梦想是首要问题。把人生要实现的目标规划到每一天的任务里，记在小本本上，当一天的任务完成时，你自然会积累起一定的成就感。

方法二：多读一些励志的书

书籍是人类进步的阶梯。每天回到家，抽出一点时间多读一些励志类的书，比如《平凡的世界》《钢铁是怎样炼成的》《悲惨世界》等，从书籍中汲取正能量。

方法三：选取身边比自己卓越优秀的人为榜样

榜样的力量是无穷的。要实现自身的卓越，就必须有一个强大的内心指引力量帮助自己勇往直前，才能在良好的氛围中脱颖而出。

方法四：每天进步一点点

如果自己有坏习惯，那就每天督促自己改正，比如拖延症。每天将自己的时间安排得满满的，自然就没有时间和精力去浪费了。

方法五：随时做好迎接机遇的准备

机会来临的时候就要紧紧抓住。比如，当你害怕在众人面前露脸时，班级演讲正好可以锻炼你的胆量。这时候你不要退缩，更不要放弃，而应该大胆地走上演讲台。一旦你走出了第一步，你也就离卓越的人生更近了一步。

方法六：做第一个吃螃蟹的人

人生总有第一次。你可以尝试带头搞班级联谊、宿舍联谊，提高自己的组织策划和人际交往能力；你也可以牵头搞个摄影展，展示自己在摄影方面的才能。你觉得自己需要提高哪方面的能力，就勇敢地去实践。

强化成就动机，定向你的人生

时人莫小池中水，浅处无妨有卧龙。

——奕序

帕瓦罗蒂1935年出生于意大利的一个面包师家庭。他的父亲是个歌剧爱好者，他常把卡鲁索、吉利的唱片带回家听，耳濡目染，帕瓦罗蒂也喜欢上了唱歌。

小时候的帕瓦罗蒂就显示出了唱歌的天赋。长大后的帕瓦罗蒂依然喜欢唱歌，但是他更喜欢孩子，并希望成为一名教师。于是，他考上了一所师范学校。在师范学校学习期间，一位名叫阿利戈·波拉的专业歌手收了帕瓦罗蒂为学生。

在马上要毕业的时候，帕瓦罗蒂问父亲：“我应该怎么选择？是当教师呢，还是成为一个歌唱家？”他的父亲这样回答：“孩子，如果你想同时坐两把椅子，你只会掉到两把椅子之间的地上。在生活中你应该选定一把椅子。”

当时他听从了父亲的话，选择了教师这把椅子。但是不幸的是，初执教鞭的帕瓦罗蒂因为缺乏经验而没有权威，学生们常利用他这个弱点捣乱，最终他只好离开了学校。于是，帕瓦罗蒂又把目光转向了另一把椅子——唱歌。

17岁时，帕瓦罗蒂的父亲介绍他到罗西尼合唱团，他开始随合唱团在各地举行音乐会。他经常在免费音乐会上演唱，希望能引起某个经纪人的注意。

可是，近七年的时间过去了，他还是无名小辈。眼看着周围的朋友们都找到了适合自己的位置，也都结了婚，而自己还没有养家糊口的能力，帕瓦罗蒂苦恼极了。偏偏在这个时候，他的声带上长了个小结，在菲拉拉举行的一场音乐会上，他就好像脖子被掐住的男中音，被满场的倒彩声轰下台。

失败让他产生了放弃的念头。这时，冷静下来的帕瓦罗蒂想起了父亲的

话，于是他坚持了下来。几个月后，帕瓦罗蒂在一场歌剧比赛中崭露头角，被选中在雷焦埃米利亚市剧院演唱著名歌剧《波希米亚人》，这是帕瓦罗蒂首次演唱歌剧。演出结束后，帕瓦罗蒂赢得了观众雷鸣般的掌声。

寄语青少年

不要在某方面没有发挥出自己的优势的时候，就把自己打入弱者的地狱，而应该多给自己一些机会，多做一些不同的尝试，你才能最终找到那把属于自己的椅子，才能在属于自己的平台上发挥出自己的最大优势。

知识链接

一所国际知名大学30年前曾对当时的在校学生做过一项调查，内容是个人目标的设定情况。调查数据显示，没有目标的人有27%，目标模糊的人有60%，短期目标清晰的人有10%，长期目标清晰的人只有3%。30年后哈佛大学研究了这些调查对象的情况，结果发现，第一类人几乎都生活在社会的最底层，长期在失败的阴影里挣扎；第二类人基本上都生活在社会的中下层，他们没有多大的理想和抱负，整日只知为生存而疲于奔命；第三类人大多进入了白领阶层，他们生活在社会的中上层；只有第四类人，他们为了实现既定的目标，几十年如一日，努力拼搏，积极进取，百折不挠，最终成为了百万富翁、行业领袖或精英人物。30年前的目标设定情况决定了30年后的生活状况。

埋葬“我不能”

才能就是相信自己，相信自己的力量。

——高尔基

安娜是密歇根州一个小镇上的小学老师。

那天，她给学生们上了生动的一节课。她让学生们在纸上写出自己不能做到的事。所有的学生都全神贯注地埋头在纸上写着。一个十岁的女孩，她在纸上写到：“我无法把球踢过第二道底线”“我不会做三位数以上的除法”“我不知道如何让比尔喜欢我”等。她已经写完了半张纸，但她却丝毫没有停下来的意思，仍旧很认真地继续写着。

每个学生都很认真地在纸上写下了一些句子，述说着他们做不到的事情。

安娜老师也正忙着在纸上写着她不能做到的事情，像“我不知道如何才能让亨利的母亲来参加家长会”“除了体罚之外，我不能耐心地劝说艾米”等。

大约过了10分钟，大部分学生已经写满了一整张纸，有的已经开始写第二页了。

“同学们，写完一张纸就行了，不要再写了。”这时，安娜老师用她那惯有的语调宣布了这项活动的结束。学生们按照她的指示，把写满了他们认为自己做不到的事情的纸对折好，然后按顺序依次来到老师的讲台前，把纸投进一个空的鞋盒里。

等所有学生的纸都投完以后，安娜老师把自己的纸也投了进去。然后，她把盒子盖上，夹在腋下，领着学生走出教室，沿着走廊向前走。

走着走着，队伍停了下来。安娜走进杂物室，找了一把铁锹。然后，她一只手拿着鞋盒，另一只手拿着铁锹，带着大家来到运动场的角落里，开始挖起坑来。学生们你一锹我一锹地轮流挖着，20分钟后，一个3尺深的洞就挖好了。他们把盒子放进去，然后又用泥土把盒子完全覆盖上。这样，每个人的所有“不能做到”的事情都被深深地埋在了这个“墓穴”里，埋在了3英尺深的

泥土下面。

这时，安娜老师注视着围绕在这块小小的“墓地”周围的25个十多岁的孩子，神情严肃地说：“孩子们，现在请你们手拉着手，低下头，我们准备默哀。”

学生们很快地互相拉着手，在“墓地”周围围成了一个圆圈，然后都低下头来静静地等待着。

“朋友们，今天我很荣幸能够邀请到你们前来参加‘我不能’先生的葬礼。”安娜老师庄重地念着悼词，“‘我不能’先生在世的时候，曾经与我们的生命朝夕相处，您影响着、改变着我们每一个人的生活，有时甚至比任何人对我们的影响都要深刻得多。您的名字几乎每天都要出现在各种场合，比如学校、市政府、议会，甚至是白宫。当然，这对于我们来说是非常不幸的。

“现在，我们已经把您安葬在了这里，并且为您立下了墓碑，刻上了墓志铭。希望您能够安息。同时，我们更希望您的兄弟姐妹‘我可以’‘我愿意’，还有‘我立刻就去做’等能够继承您的事业。虽然他们不如您的名气大，没有您的影响力强，但是他们会对我们每一个人、对全世界产生更加积极的影响。愿‘我不能’先生安息吧，也祝愿我们每一个人都能够振奋精神，勇往直前！阿门！”

接下来，安娜老师带着学生又回到了教室。大家一起吃着饼干、爆米花，喝着果汁，庆祝他们越过了“我不能”这个心结。作为庆祝的一部分，安娜老师还用纸剪成一个墓碑，上面写着“我不能”，中间则写上“安息吧”，下面写着这天的日期。安娜老师把这个纸墓碑挂在教室里。每当有学生无意说出：“我不能……”这句话的时候，她只要指着这个象征死亡的标志，孩子们便会想起“我不能”先生已经死了，进而去想出积极的解决方法。

寄语青少年

面对问题，不要说“我不能”，取而代之的应是“相信自己一定能做到”。如果你坚持不懈地努力达到最高的要求，那么，由此而产生的卓越动力