

青少年从**零**开始学

韩绍朋◎编著

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。
让阳光照进生命，用好奇心给自己一个美丽的人生。



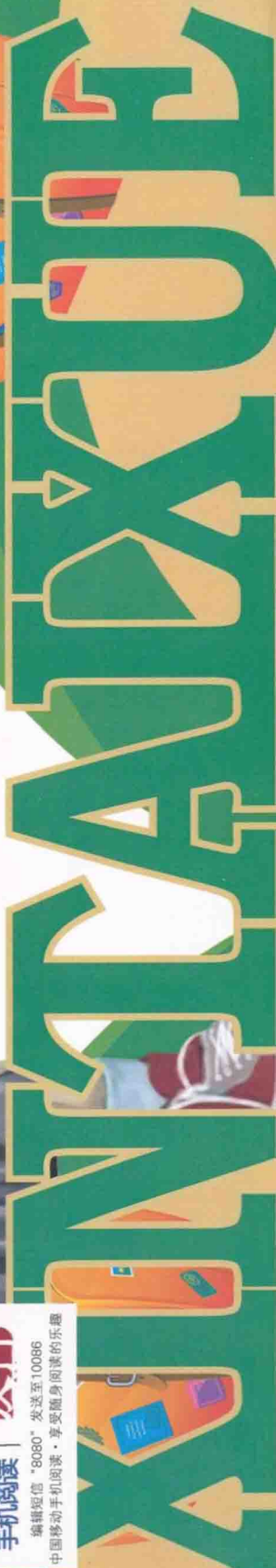
青少年 零开始学 心态学

地素出版社



编辑短信“8080”发送至10086

中国移动手机阅读，享受随身阅读的乐趣

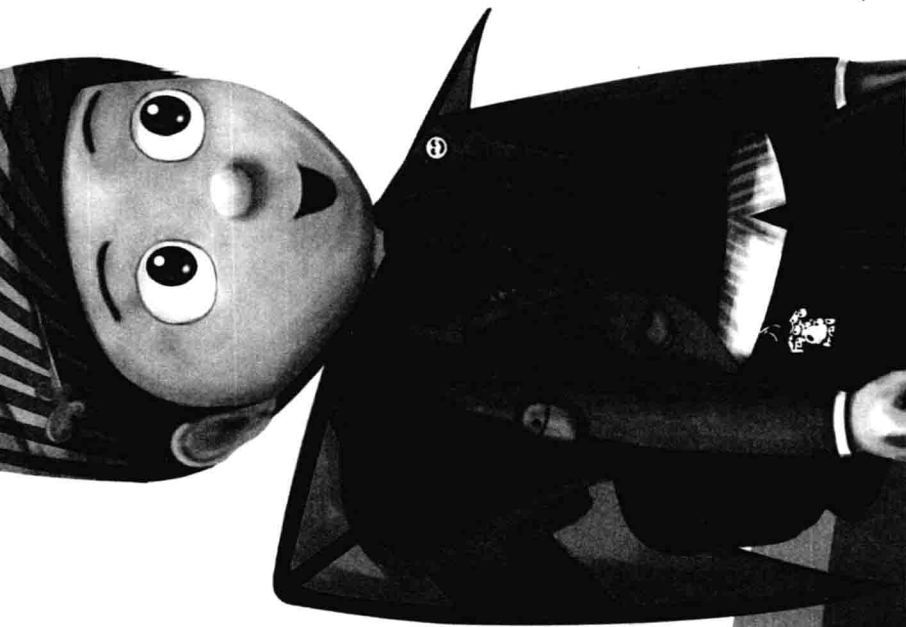


青少年从**零**开始学

韩绍朋◎编著

青少年从**零**开始学 心态学

地质出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

青少年从零开始学: 心态学 / 韩绍朋编著. —北京:

地震出版社, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3416 - 6

I. ①青… II. ①韩… III. ①心理状态—自我控制—

青年读物 ②心理状态—自我控制—少年读物

IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 114905 号

地震版 XM 2285

青少年从零开始学: 心态学

韩绍朋 编著

责任编辑: 赵月华

责任校对: 孔景宽

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68721982

传真: 68455221

网址: <http://www.dzpress.com.cn>

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2011 年 11 月第一版 2011 年 11 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 243 千字

印张: 17

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3416 - 6 / B (4549)

定价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”人很多时候能战胜强大的外部压力，却无法挣脱自己内心的那一方阴影。于是，哲人感叹地说：人啊，最难战胜的是他自己。

的确如此，心有多大，舞台就有多大。有什么样的心态就有什么样的人生。会调整心态的人，定会驾驭自己的人生，从而使自己走上成功之路，使自己的生活也处于幸福快乐之中；不会调整心态的人，遇到挫折便一蹶不振，遇到幸运的事，便会忘乎所以，从而使自己的人生郁郁寡欢，难以接近成功。

心态决定一个人的命运。在人生的旅途中，最糟糕的境遇往往不是贫困，不是厄运，而是精神和心境处于一种无力的状态：曾经感动过你的一切已不再可爱；曾经吸引过你的一切已没有了魅力；甚至激怒过你的一切也没有了任何怒气。这时，你便需要寻找失去的那份心态。世上无难事，只怕有心人。积极、正确的心态能让你的人生充满生机，让你生活得更坦然、舒心。只要依靠你自己精神去调整心态，只要你愿意，你就可以给自己一个美丽的前途。

不要因为痛苦而放弃你的选择；不要因为阻碍而畏缩你的步伐；不要因为压力改变你的航向。人生就如一本厚厚的书籍，那遗憾就像一串串省略号，只要我们看清眼前的不顺利只是暂时的阴霾，我们就能扭转乾坤，填写空白，创造出无数的惊叹号。到那时，你便会明白，原来你的潜能是无限的，原来你是无所不能的。生命赋予我们每一个人都是单程车票，我



们活着就有自己的高尚和卑劣，就要享受生命的欢乐和烦恼。我们活着就是希望，活着就有希望。

其实，世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。那么，让我们从此刻燃起生命之火照亮自我的前程吧，告诉自己还有希望，因为自己还活着。只要用积极的心态去面对一切，就有实现希望与梦想的机会。

拥有自信的心态，我们就获得了梦想的起点，能够跨越自卑的重重阻碍；

拥有积极的心态，我们就获得了行动的力量，能够在困难面前果敢行动，挣脱泥沼；

拥有乐观平和的心态，我们就获得了挑战的热情，能够在压力面前扔掉包袱，轻装前行；

拥有谦逊勤勉的心态，我们就领悟了学习的真谛，能够在知识的海洋中循序渐进，驶进彼岸；

拥有知足的心态，我们就窥见了快乐的奥秘，能够在五花八门的世界中抵制诱惑，俭以养德，学会简朴；

拥有取舍的心态，我们就明白了人生的奇妙，能够在不圆满的世界中进退自如，收获真知；

拥有宽容的心态，我们就感到了生活的质地，能够在矛盾纠葛的人海中游刃有余，心宽体胖，赢得友谊。

让我们翻开智慧的书籍，获得人生的真谛，从此，让阳光的心态照进我们的生命航程。



第一章

不好高骛远，保持知足的心态

无论是学习，还是今后的事业，都应立足于自身的实际，不好高骛远，保持一种知足的心态。拥有这种心态，我们就能踏踏实实，循序渐进，通过此刻的努力，慢慢获取丰厚的回报。知足的心态，就如同建筑高楼大厦，完成马拉松比赛一般，虽然只是一砖一瓦的累加，一步接一步的前进，但每一次小小的付出，都是成就大业的前提。

1. 知足不是停步，而是进步 / 2
2. 以一颗“简朴的心”生活 / 5
3. 金无足赤，人无完人 / 7
4. 做自己，就是最棒的 / 9
5. 千里之行，始于足下 / 12

第二章

以谦逊勤勉的心态啜饮知识的甘泉

知识就如同星空一样的浩瀚，大海一样的广博。在求知道路上，唯有以谦逊勤勉的心态，才能真正学到知识。以谦逊的心态学习，就是要不浮躁，不急于求成，即使取得一定的成绩，也不骄傲自大，时刻提醒自己，



学无止境；以勤勉的心态学习，就是要勤勤恳恳，踏踏实实，不要小聪明，不幻想有什么捷径，懂得学习知识就像农人劳动一样，一分耕耘，一分收获。

1. 好成绩离不开勤勉的学习 / 18
2. 谦逊勤勉是学习的“主心骨” / 21
3. 一分耕耘，一分收获 / 24
4. “天才”不过是勤奋的凡人 / 29
5. “流水不腐，户枢不蠹” / 33
6. 做一个不断进取的好学生 / 35
7. 学业精通，靠的是勤勉谦逊 / 38
8. 好逸恶劳是学习的大敌 / 42
9. 不学骄傲自大的“夜郎国” / 44
10. 虚心学习的孩子进步快 / 47

第三章

积极心态可以超越挫折和逆境

挫折和逆境，是人生给我们安排的一堂成长课。无论它们出现在学习上，还是生活当中，我们都无法避免。在这种遭遇面前，要以积极的心态去面对它们，去积极地行动，就能超越它们！积极的心态，能给予我们奋勇前进的力量，而消极的心态则只会把人拖入泥沼，不思进取，沦为失败者。

1. 积极的心态造就强者 / 50
2. 用积极心态浇灌人生“果园” / 52
3. 做一株顽强的“小草” / 55
4. 缺陷不可怕，只要志气坚 / 57
5. 消极心态催生失败者 / 59
6. 挫折是你的一堂成长课 / 62



7. 挫折让你更坚强、更“富有” / 64
8. 荆棘密布中，坚守住信念 / 66
9. 就算身处逆境，依然微笑 / 68
10. “渺茫”中总有生机和希望 / 71

第四章

保持乐观平和的心态战胜压力

在学习压力和生活压力面前，乐观平和的心态，能为我们带来坚实的力量。乐观的心态会促使我们积极地行动，即使压力带来了紧张，它依然是快乐的源泉。乐观的心态，造就微笑的勇士；而悲观的心态，则催生愁眉苦脸的懦夫。在压力面前，平和的心态也很重要。它如同平缓顺畅的呼吸，让我们冷静而理智，既保持住紧迫感，又能弹奏出愉悦的弦音。

1. 乐观的心态造就勇士 / 74
2. 面对压力，勇于突破自己 / 76
3. 放下包袱，让自己轻装前行 / 79
4. 调整自己的心态最重要 / 82
5. 适时调琴弦，弦音才纯正 / 85
6. 行动给予你奋进的力量 / 87
7. 从压力当中寻找“契机” / 90
8. 树木在风霜雨雪中生长 / 92
9. “地图”就在你自己心中 / 96
10. 保持好心态，要学会放松 / 99
11. “适可而止”才能少烦恼 / 102
12. 贪婪越多，快乐就越少 / 104
13. 贪婪的人总是自食其果 / 107
14. 不要总想着拿“第一名” / 110
15. 知足的孩子更容易快乐 / 112



第五章

在抉择面前，勇于坚持或放弃

人生充满了各种各样的选择，区别只在于，有的更明显，有的则完成在不经意间。面临选择，有时容易，有时却难。最终的标准，却在我们的内心。选择与放弃，既是一种心态，又是一种行动。在各种抉择面前，不管是舍弃还是坚持，只要我们用足够的勇气去行动，我们就能收获生命的真知。

1. 坚持，是一种信心和勇气 / 118
2. 半途而废，做不成任何事 / 121
3. 有所坚持，必然有所舍弃 / 123
4. 放弃，同样是一种勇气 / 126
5. 塞翁失马，焉知非福 / 129
6. “捡了芝麻，丢了西瓜” / 130
7. 只有懂得了放弃，才能快乐 / 132
8. 在取舍中发现生活智慧 / 134
9. 从放弃中收获生命的真知 / 138
10. 每个孩子都要有所“把握” / 140

第六章

宽容之心让我们赢得友谊

以宽容的心态去面对一切，我们不仅能收获快乐，还能赢得友谊。拥有了宽容的心态，同学间的矛盾就能涣然冰释，仇恨与报复心，也就此土崩瓦解；拥有了宽容的心态，我们就能对这世界多一份关爱，少一份怨愤，让自己的心灵更加轻盈；拥有了宽容的心态，生活在和蔼友爱的氛围中，我们就能更加投入地学习，共同进步。

1. 严于律己，宽以待人 / 144
2. 主动道歉，赢得更多 / 145



3. 大海无量，容纳百川 / 147
4. 宽容之心可以感化他人 / 150
5. 宽容是“柔”，不是“弱” / 153
6. “势不两立”多因不宽容 / 155
7. 仇恨与报复如“毒草” / 157
8. 学会换位思考，将心比心 / 159
9. 爱心如甘露，点滴润心田 / 161
10. 以豁达的胸怀面对世界 / 163

第七章

好心态成就梦想

好心态带给我们成长的力量和智慧，好心态赐予我们追逐梦想的渴望和热情。好心态不用在别处去寻找，它就在你的内心。只要你能掌控自己的心态，做自己心态的主人，无论你以后遇到什么样的困难和逆境，遭遇怎样的挫折和失败，你都能挺起胸膛，勇往直前！就从此刻开始吧，在自信、乐观的心态中，积极行动起来，成就自己的梦想。

1. 好心态伴你茁壮成长 / 168
2. 做强者，从控制心态开始 / 171
3. 自信心能释放出巨大的能量 / 173
4. 做一个积极的“实干家” / 175
5. 困难吓不退勇敢积极的孩子 / 178
6. 坚忍不拔的孩子拿“第一” / 181
7. 真正的失败，是放弃努力 / 183
8. 幸福或痛苦，全在“我心” / 186
9. 从现在做起，成就你的将来 / 188

第八章

心态影响我们的学习和生活

心态影响我们的学习和生活。好心态让我们在学习中更有信心，更有热情；坏心态则让人消极地应付学习，也缺乏自信心。好心态让我们在生活中更加快乐，更加开朗；坏心态则往往带来悲观、抑郁或失望的情绪，让人越来越孤独，封闭，离快乐也越来越远。

1. 调整好心态，重塑自我 / 194
2. 好心态是比成绩更可贵的财富 / 196
3. 没有好心态，难有自信心 / 198
4. 拥有好心态，烦恼自然走远 / 201
5. 跌倒了，就重新站起来 / 203
6. 好心态让友谊之花常开 / 204
7. 积极上进之心是信念的基石 / 207
8. 乐观，是一双“隐形的翅膀” / 209
9. 心态好能发现“新大陆” / 212
10. 拥抱阳光般愉快的生活 / 214

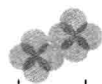
第九章

心态决定我们的命运和前途

心态决定我们的命运和前途。好心态能让我们不畏学习和生活中的艰难，勇于开创新局面，不退缩，不胆怯，始终充满自信，对未来充满了信心，全力以赴实现人生理想；而坏心态让我们心生胆怯，在失败面前灰心丧气，哭哭啼啼，错失进步的机会，变得越来越软弱，越来越远离梦想的彼岸。

1. 找到金钥匙，打开“我的宝藏” / 218
2. 掌握自己生命航程的船舵 / 219
3. 心态决定命运 / 221





4. 不一样的心态，不一样的未来 / 223
5. 能屈能伸的心态让你实现梦想 / 225
6. 拥有好心态，“飞得高飞得稳” / 228
7. 成功之路上，积极心态作动力 / 230
8. 踏实谦虚的心态是大志的根基 / 232
9. 勇于挑战自我的人能成功 / 235
10. 成大事者都有一颗进取心 / 237

第十章

抛却自卑，拥抱自信

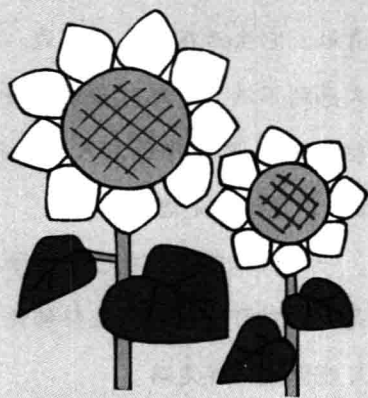
自卑是我们内心的阴霾，是从懦弱中冒出的“迷雾”。果敢地抛弃自卑，在困难面前不怨自艾，这是我们应该努力做到的。建立一种自信，就是获得一种力量，拥有了这种力量，我们就可以从自卑的角落里走出来，在风雨的侵袭和考验下，练就铮铮铁骨。

1. 不要被“迷雾”所遮挡 / 242
2. 自卑，是心灵的“腐蚀剂” / 244
3. 果断抛弃自怨自艾的念头 / 247
4. 勇敢跨越自卑的障碍 / 249
5. 每天告诉自己：“我能” / 251
6. 自信，行动的勇气之源 / 254
7. 成大事者无不拥有自信 / 256
8. 自信可以创造奇迹 / 258

第一章

不好高骛远，保持知足的心态

无论是学习，还是今后的事业，都应立足于自身的实际，不好高骛远，保持一种知足的心态。拥有这种心态，我们就能踏踏实实，循序渐进，通过此刻的努力，慢慢获取丰厚的回报。知足的心态，就如同建筑高楼大厦，完成马拉松比赛一般，虽然只是一砖一瓦的累加，一步接一步的前进，但每一次小小的付出，都是成就大业的前提。





1. 知足不是停步，而是进步

知足的人，能够保持一种平和的心态，客观地看待自己的追求和梦想；知足的人懂得谦虚，能够看到自己的成绩，不骄傲自大。

知足并不是止步不前，更不是坐享其成、一劳永逸，而是放宽心态，让自己更稳重，更客观，更理性，因而更成熟。知足不仅可以让我们远离贪婪，还可以让我们改变恶习，在学习上循序渐进，在生活上周到细心。可以说，知足的心态，是我们从小要渐渐领悟的一个人生智慧，它能促进我们的学习，能让我们做我们自己，并为我们今后的事业，培养一种乐观积极的心态。

那么，我们应该怎样来理解知足的心态呢？也许你最大的疑问就是，知足为什么不是止步不前，反而是促进我们进步呢？好吧，我们就不妨带着这一疑问，来看下面这个小故事。

从前，有一只青蛙，它生活在一条小河边。它本是一只青蛙，但却总是对自己的走路方式感到不满，走路时必须四条腿都用力，一蹦一跳地才能前进，它看着那些在田地里劳作的农人，两条腿轻松地行走，而前肢（两只手）则空了出来，可以边走边插秧。

它一边羡慕着，一边在心里想，自己要能像人那样走路该有多好啊！

这只青蛙，于是天天到河边寺庙中去拜佛许愿，它成天“呱呱”地聒噪着，盼望有朝一日能像人一样走路。

日复一日，年复一年，青蛙的诚意终于打动了神灵，它的愿望竟然实现了。

这时，只见青蛙骄傲地站了起来，迈开两条长腿（原先的后腿），大



步流星地走了起来，可是它莫名其妙地离河边越来越远，怎么也走不回水边去了，也无法捕捉到食物！饥渴难耐的青蛙最后死掉了。

为什么会死掉呢？原来，青蛙站起来走路后，两腿往前走，眼睛看见的却是后面。想想，这样的青蛙怎么能捕捉到食物，怎么能不饿死呢？

这个小故事是一个非常有意思的寓言。可以看出，这只青蛙的想法是很可笑的，可笑在什么地方呢？就是它没有明白自己是一只青蛙，而不是人，它希望像人一样走路，却不知道自己的身体与人的身体结构大不一样，它那么痴迷地想着能用两条腿走路，但一只站着走路的青蛙，是多么滑稽啊。一个人有梦想是非常好的，但梦想不能太荒诞，不切实际。青蛙就是有了一个荒诞的愿望，所以对自己不满意了。

这只青蛙的结局也很可悲、很可怜。为什么很可悲呢？因为这只青蛙只看到别人的优点，却看不到自己与众不同的地方，两足行走有两足行走的意义，四足行走有四足行走的意义，各有各的特点，各有各的擅长，何必强求一致呢？本就无所谓谁更好、谁更坏，所以青蛙的梦想注定无法真正实现。

为什么可怜呢？因为这只青蛙的结局是死亡。对于生命来说，这是不幸的。

那么你可能要问了，这个故事说的似乎不是知足，为什么“知足不是停步，而是进步”的道理仍然没有答案。但只要你细心想一想，你就可以明白，知足的人，除了容易满足之外，还能够保持平和的心态，客观地看待自己的追求和梦想；知足的人懂得谦虚，他不盲目骄傲自大，懂得“一分耕耘，一分收获”的道理。正是因为他懂得这些道理，所以他虽然知足，却依然能继续学习，继续努力。

如果你仍然心存疑惑，那么你可能对“知足”二字的含义缺乏正确的认识。所谓“知足”，虽然有“满足”的意思，但它比“满足”又多了一层意思，那就是“知”，“知道”。“知足”的意思，可以简单地理解为“知道满足”。为什么知道满足呢？因为这个世界并非你想要怎样就能怎



样，想得到什么就能得到什么。

所以，当我们在学习上取得一定的成绩之后，首先要明白，这一成绩是通过自己努力而得来的，如果不努力，就谈不上收获了，如果努力是为了达到不可能达到的目标，这样的努力，就只会给我们带来苦恼。其次，知足与自满不是同一回事。“自满”，是贬义词，其含义是，感觉自己已经完全充实了，已经把知识全都学会了，就像一个玻璃瓶一样，里面被盛满了水，实际上却并不客观，对学习是不利的。而知足呢？就是拥有了一定的收获，就感觉到“我可以感到足够了，我的付出得到了相应的回报”。

再想想那只青蛙，它不是自满，而是不知足。它不知道自己的价值，不了解自己为什么会有四条腿，因而产生“两条腿走路”的奢望。如果它知足，并立足于自身四条腿的事实，那么它可以练习用四条腿弹跳，让自己跳得更远，更高！

进一步理解“知足”的含义，我们应掌握三个重点：

第一个重点是，不好高骛远，不奢望不切实际的目标。

第二个重点是，正确地认识自己，如果成绩较差，在短时期内，我们可以想着如何提高成绩，但不要奢望自己能考上全班第一，乃至全年级第一，这样的想法往往是为了满足虚荣心，是不对的。

第三个重点是，付出多少，就收获了多少，不要因为收获不多，就心有不甘，认为收获与自己的付出不对等，所以就浮躁起来，不满起来，不想再继续努力了。如果不理解这一点，我们往往就不会继续学习，无法取得进步。要知道，努力并非总是能收到明显的效果，因为学习是一个长期积累的过程，没有持续的努力，成绩就不可能平稳地上升，也不可能达到一定的高度。

所谓“知足不是停步，而是进步”，我们可以这样来理解，知足的心态，可以让我们避免浮躁，避免急切的学习心态；知足的心态，可以让我们拥有愉快的心情，从而继续愉快地投入学习；知足的心态，可以让我们



不好高骛远，不胡思乱想，让我们从手边的一道算术题、一个拼音开始，循序渐进地学习，踏踏实实地提升自己。

2. 以一颗“简朴的心”生活

收敛自己的欲望，管束自己“贪玩儿的心”和行为，学会自我克制，不浮躁，不三心二意，将每天的主要精力都放在学习上。

拥有一颗“简朴的心”，才能拥有愉快的生活。而贪婪则是一种恶习，贪婪不仅带来苦恼，而且使人变得愚蠢。而学会简朴地生活，则是我们人生当中应该培养的一种习惯。虽然现在我们还在读小学，或者中学，作为学生，本该把精力放到学习上，但从生活的角度来看，学习也包含于生活之中，是生活的一部分。而生活最重要的又是什么呢？是让自己过得愉快，幸福。过简朴的生活，看似与我们无关，实际上正是我们如今和未来生活的目标。“俭以养德”这句古训，就是要告诉我们：勤俭简朴的生活，能培养我们的品德。

那么，什么是简朴的生活呢？具体到学生，就是，一，不再像小孩子一样见什么就要什么，让自己不再那么孩子气，懂得通过自己的劳动去获得回报；二，不再老想着到处去玩儿，进入学校之后主要任务是学习知识，因此我们应该把重点放到学习上，训练自己的自我控制能力，相信从学习中，你也能很快找到乐趣的；三，如果你喜欢打电动游戏或干别的什么，那么，赶快就收敛自己“蠢蠢欲动”的心吧，那颗“贪玩儿的心”该约束了！有些同学不务正业，甚至逃课、翻墙，溜出学校，仿佛这就是“自由”，实际上这对他们的成长是非常不利的，如今有许多人正为自己少年时期贪玩儿而荒废了学业，感到悔恨呢，所以我们为什么要重蹈覆辙呢？