

<<青少年成功训练14课>>

图书基本信息

书名：<<青少年成功训练14课>>

13位ISBN编号：9787530942284

10位ISBN编号：753094228X

出版时间：2005-1

出版时间：天津教育出版社

作者：舒闻铭

页数：230

字数：142000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<青少年成功训练14课>>

内容概要

成功人士的首要标志，在于他的心态。

一个人如果心态积极，乐观地面对人生，乐观地接受挑战 and 应付麻烦事，那他就成功了一半。

积极心态者与消极心态者的不同是这样的：积极者是答案的一部分，而消极者是问题的一部分；积极者经常想办法来解决问题，而消极者老是找借口逃避问题。

成功的取得更大程度上依赖于在实现理想的过程中，谁付出的汗水更多一些，谁的毅力更强一些，谁坚持更久一些。

<<青少年成功训练14课>>

书籍目录

第1课 心态训练第2课 创造思维训练第3课 学习训练第4课 自信心训练第5课 信念训练第6课 挫折训练
第7课 意志训练第8课 情绪训练第9课 情感训练第10课 交往训练第11课 性格训练第12课 兴趣训练第13课
心理健康训练第14课 行动训练参考文献后记

<<青少年成功训练14课>>

章节摘录

书摘成功法则： 1.你的心态就是你的真正主人。

2.积极心态是成功的起点 3.一种思想进入心中，就会盘踞生长。

如果那是一颗消极的种子，就会生出消极的果实如果那是一颗积极的种子，就会生出积极的果实。

4.成功人士的首要标志，在于他的心态。

一个人如果心态积极。

乐观地面对人生，乐观地接受挑战和应付麻烦事，那他就成功了一半。

5.心态是我们命运的控制塔，消极心态是失败、疾病与痛苦的源流，而积极心态是成功、健康、快乐的保证。

6.积极的心态是可以学到的，无论他原来的环境、气质与智力怎样。

7.我们的行为就是我们思想的真实写照，态度就像是大脑的一面镜子，它反映了我们的思想。

8.积极行为会导致积极思维，而积极思维会导致积极的心态。

9.积极心态者与消极心态者的不同是这样积极者是答案的一部分，而消极者是问题的一部分，积极者经常想方设法来解决问题，而消极者老是找借口逃避问题。

10.积极分子计划去度假，他去了；消极分子计划去度假，但他把假期推迟到明年。

积极分子决定发一封信给一位朋友，祝贺他取得了成就，他写了这封信；在同样的情况下，消极分子找一个借口推迟写这封信，结果这封信永远也写不出来。

故事引入： 派蒂·威尔森在年幼时就被诊断出患有癫痫病。

她的父亲吉姆·威尔森习惯每天晨跑。

有一天。

派蒂兴致勃勃地对父亲说：“我想每天跟您一起慢跑，但我担心中途会病情发作。

”她父亲回答说：“万一你发作，我也知道如何处理。

我们明天就开始跑吧。

”于是十几岁的派蒂就这样与跑步结下了不解之缘，和父亲一起晨跑是她一天之中最快乐的时光。

跑步期间，派蒂的病一次也没发作。

经过几个礼拜之后，她向父亲表示了自己的心愿：“爸。

我想打破女子长距离跑步的世界纪录。

”当时读高一的派蒂为自己立了一个长远的目标“今年我要从橘县跑到旧金山(约640千米)；高二时，要到达俄勒冈州的波特兰(约2400千米)；高三时的目标在圣路易市(约3200千米)；高四则要向白宫前进(约4800千米)。

即使派蒂的身体状况与他人不同，她仍心态积极，满怀热情与理想。

对她而言，癫痫只是偶尔给她带来不便的小毛病。

她没有因此消极畏缩，相反，她更珍惜自己现在拥有的。

高一时，派蒂穿着上面写着“我爱癫痫”的衬衫，一路跑到旧金山。

她父亲陪她跑完了全程，而她做护士的母亲则开着车尾随在后，照料父女两人。

高二时，她身后的支持者换成了班上的同学。

她们拿着巨幅海报为她加油打气，海报上写着：“派蒂，跑啊！”(这后来也成为她自传的书名)但在这段前往波特兰的路上，她扭伤了脚踝。

医生劝告她立刻终止跑步：“你的脚踝必须上石膏，否则会造成永久的伤害。

”“医生，你不了解，跑步不是我一时的兴趣，而是我一辈子最爱。

我跑步不单是为了自己，同时也是要向所有的人证明，身患疾病的人照样能跑马拉松。

有什么方法能让我跑完这段路程？”医生表示可用黏合剂先将受损处接合，而不用上石膏。

但他警告说，这样会起水泡，到时会疼痛难耐。

派蒂二话没说便点头答应。

派蒂终于跑到了波特兰，俄勒冈州州长还陪她跑完最后1.6千米，一面写有红字的横幅早在终点等着她：“超级长跑女将派蒂·威尔森在17岁生日这天创造了辉煌的纪录。

<<青少年成功训练14课>>

” 高中的最后一年，派蒂花了4个月的时间抵达华盛顿，并受到总统召见。

她告诉总统：“我想让所有的人知道，癫痫病患者与一般人无异，能过正常的生活。

” 是的，一个人只要保持积极的心态，就会战胜一切病魔和困难，积极投入到生活和工作中去。

P001-003

<<青少年成功训练14课>>

编辑推荐

本书利用心理学、教育学、行为科学和成功学的原理和方法，通过改变人的认知，使人的心理和行为处于良好状态，从而迈向成功之路的一种科学的成功训练课程。
只要你能按照本书的要求去做，相信你会有很大的改变和收获。

<<青少年成功训练14课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>