

<<决定青少年一生的8种素质>>

图书基本信息

书名：<<决定青少年一生的8种素质>>

13位ISBN编号：9787534840586

10位ISBN编号：7534840589

出版时间：金哲思 中州古籍出版社 (2013-01出版)

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>

<<决定青少年一生的8种素质>>

前言

著名的美国心理学家爱利克·埃里克森将人的心理发展分为八个阶段。

这八个阶段分别是学习信任阶段、成为自主者阶段、发展主动性阶段、变得勤奋阶段、建立个人同一性阶段、显示充沛感情阶段、承担社会义务阶段及达到完善阶段。

对于大部分青少年而言，他们正好处于建立个人同一性阶段。

处于这一阶段的青少年，对周围的世界有了新的观察和新的思考方法，经常会考虑自己到底是怎么一个人，并从别人对他的态度中，从自己扮演的各种社会角色中，逐渐地认清自己。

此时，他们逐渐疏远了父母，从对父母的依赖关系中解脱了出来，而与同伴们建立了亲密的友谊，从而进一步认识自己，对自己的过去、现在和将来产生了一种内在的连续感，也认识到自己与他在外表与性格上的相同与差异，认识到自己的现在与未来在社会中的关系，这就是心理社会同一感。

处于同一性阶段的大部分青少年，都不同程度地因面临社会要求和社会冲突而感到困扰和混乱。

本书汇集了成功学的精髓部分，高度凝练地概括出了决定青少年一生必备的八项素质。

这八项素质分别是：健康的身心、合理的情感、高超的智能、高贵的品格、过硬的专业技能、良好的生活习惯、深厚的文化修养以及丰富的人脉资源。

此书编著的目的在于能给予这一时期有困扰和迷茫感的青少年一个正确的引导，希望青少年读者能将此书中的方法与自己的实际相结合，不断提高自己的素质，较好地度过个人同一性阶段。

青少年处于求知的黄金时期，大部分的成功人士在青少年阶段积累了丰富的学识，锻造了多种宝贵的品格，从而为成就他们辉煌的一生做了良好的铺垫。

希望广大的青少年读者能从本书中有所收获，在这一时期积累更多的学识和优秀的品质，为以后成就自我铺好道路。

本书脉络清晰，通俗易懂，抛弃了以往一些书籍陈词滥调、华而不实的说教，将理论与实践进行完美结合，紧跟时代的步伐，筛选了众多新颖、具有时代特色的励志故事，并且阐述了许多提升素质的方法，具有科学性与实践性的双重意义。

青少年是未来的主人，只有具备了全面的素质，才能打造属于自己的美好人生。

同时，青少年时期又是奠定人生成功基石的关键时期，因此，对青少年而言，一定要抓住这一阶段宝贵的时光，全力以赴学好本领。

真诚希望青少年朋友们能够真正喜欢此书，并能够在人生的道路上不断积累智慧，从而走向辉煌！

<<决定青少年一生的8种素质>>

书籍目录

素质一 健康的身心 身体健康的标准 / 002 心理健康的标准 / 003 健康的重要性 / 004 保持健康三法 / 006 强健心理四法 / 011 素质二 合理的情感 认识忧虑 / 023 祛除忧虑 / 024 真诚赞美, 鼓舞他人 / 027 激励与鼓舞的魅力 / 031 批评他人, 适得其反 / 034 做一个热情的人 / 035 点燃快乐的引擎 / 042 自制的重要性 / 049 自制力的培养 / 051 素质三 高超的智能 智能中枢 / 054 观察力是智能发挥的先导 / 056 记忆力是智能发挥的要件 / 058 想象力是智能发挥的途径 / 062 注意力是智能的重要组成部分 / 064 精神成长是智能长期发挥的助力 / 065 发散思维是提升智能的关键 / 067 表达力是发挥智能的重要工具 / 072 判断力是智能正确发挥的前提 / 076 说服力是智能得以发挥的捷径 / 077 素质四 高贵的品格 信念是成功者首备的品格 / 086 道德自律是品格锻造的重要内容 / 088 果断是领导者必备的品格 / 089 直率是成功者的基础品格 / 093 专注是成功者的宝贵品格 / 095 自立才能主宰自己的命运 / 103 勇气是最好的精神品格 / 108 坚韧是应对困难、失败的最好品格 / 114 坚持使人胜利 / 118 素质五 过硬的专业技能 二技在手, 终身受益 / 123 择其适者而从之 / 126 从熟知领域切入 / 127 人活于世须有所长 / 129 博而专 / 134 专而拓 / 135 提高演说技艺 / 137 掌握好管理时间技艺 / 139 素质六 良好的生活习惯 习惯如缆绳 / 143 习惯决定命运 / 150 养成鞭策反省的习惯 / 153 养成慎思慎行的习惯 / 154 养成善于倾听的习惯 / 156 养成正视失败的心态 / 157 养成说话慎重的习惯 / 159 养成珍惜拥有的习惯 / 160 养成谦逊的习惯 / 161 养成张弛有度的习惯 / 162 养成正视自我缺陷的习惯 / 163 素质七 深厚的文化修养 始有学识, 方有能力 / 166 阅读是一种无上乐趣 / 167 终身学习 / 168 读书有方法 / 170 书海淘金 / 178 不断更新知识 / 180 高效捕捉信息 / 182 举一反三, 学为我用 / 184 学历不等于能力 / 186 践行很重要 / 188 社会是最好的大学 / 190 不断提高自己的人文素质 / 191 素质八 丰富的人脉资源 多良友胜过多财富 / 194 优化人际关系金字五诀 / 199 处理人际关系实战 / 213 善借他人之长为己所用 / 222 赢得友谊的七项修炼 / 226

<<决定青少年一生的8种素质>>

章节摘录

祛除忧虑 忧虑是成功的杀手。

有一个消除忧虑的万灵公式，曾经使一个带着棺材航海旅行的垂死病人胖了四十公斤。

你是否想得到一个快速而有效的消除忧虑的办法——那种在你不必再多往下看之前，就能马上应用的方法？

这个方法就是成功大师卡耐基在其著作中多次提到的工程师威利·卡瑞尔先生用过的方法，通常，我们把这种方法叫做“卡瑞尔万灵公式”。

这个办法非常简单，任何人都可以使用。

其中共有三个步骤：“第一步，要先毫不害怕而诚恳地分析整个情况。

然后找出万一失败可能发生的最坏的情况是什么。

没有人会把你关起来。

或者把你枪毙，这一点可以肯定。

” “第二步，找到可能发生的最坏情况之后，就让自己在必要的时候能够接受它。

要对自己说，这次的失败，在我的纪录上会是一个很大的污点，可能我会因此而丢差事。

但即使真是如此，我还是可以另外找一份差事。

事情不可能比这更糟。

” “第三步，从这以后，就平静地把你的时间和精力，拿来试着改善你自己在心理上已经接受的那种最坏情况。

” 为什么威利·卡瑞尔的万灵公式这么有价值，这么实用呢？

从心理学上来讲，它能够把我们在那个巨大的灰色云层里拉出来，让我们不再因为忧虑而盲目地摸索。

它可以使我们的双脚稳稳地站在地面上，而我们也都知道自己的确站在地面上。

如果我们脚下没有坚实的土地，又怎么能希望把事情想通呢？

应用心理学家威廉·詹姆斯教授，如果他今天还活着，听到这个面对最坏情况的公式的话，也一定会大表赞同。

为什么呢？

因为他曾经告诉他的学生说，“你要愿意承担这种情况，因为……能接受既成的事实，就是克服随之而来的任何不幸的第一个步骤。

” 当我们接受了最坏的情况之后，我们就不会再损失什么，而这也就是说，一切都可以再来。

“在面对最坏的情况之后，”威利·卡瑞尔告诉我们说，“我马上就轻松下来，感到一种好几天来没有经历过的平静。

然后。

我就能思想了。

” 这话说得多好啊！

可是还有成千上万的人。

为愤怒而毁了他们的生活，因为他们拒绝接受最坏的情况，不肯由此以求改进，不愿意在灾难中尽可能重新再来。

他们不但不重新构筑他们的财富。

却参与了“和经验所作的一次冷酷而激烈的斗争”——终于变成我们称之为忧郁症的那种颓丧的情绪的牺牲品。

所以。

如果你有担忧的问题，就应用威利·卡瑞尔的万能公式，进行下面三件事情：(1)问你自己：“可能发生的最坏情况是什么？

”(2)如果你必须接受的话。

就准备接受它。

(3)然后很镇定地想办法改善最坏的情况。

<<决定青少年一生的8种素质>>

当然，不管用什么方法祛除内心的忧虑，我们首先必须弄清我们为什么会忧虑，即：导致我们忧虑的原因到底是什么呢？

下面就是忧虑者真正的心理动机：能让你回避现实以及在现实中存在的威胁——忧虑，是一种现实的情绪活动。

因此，如果你担忧未来，便会在现实生活中产生一种惰性，这种惰性为你回避现实中的某些困难找到了一种借口。

你如果出于忧虑而产生惰性，便可以避免承担风险——是的，在完全陷入忧虑的情况下。

你怎么可能采取任何行动呢？

“我什么事也不能做，因为我非常担忧。

”这是人们经常发出的一种哀怨，其作用在于使得你可以无所事事，并且避免行动的风险。

有了忧虑，你在某些自我挫败行为方面就有了现成的借口——例如你体重偏高，你在忧虑的时候必然要吃得更多，因而你完全有理由继续坚持这种行为。

同样，人在陷入忧虑时要吸更多的烟，所以你可以利用忧虑来避免戒烟。

在婚姻、金钱、健康等其他方面也有着相同的误区性效果。

忧虑心理可帮助你避免做出改变。

如果你胸疼，忧虑是很容易的，而冒着风险去了解实际病情并对自己采取诚实的态度。

则不那么容易。

忧虑会妨碍你投身于生活——忧虑者可以整天坐在屋里，担忧各种事情；而实干家肯定要积极投身于生活。

忧虑是使你无所事事的一种巧妙的办法，虽然收益不大，但与忙这忙那的积极生活相比却要轻松得多。

忧虑会引起溃疡、高血压、痉挛、头痛、腰痛以及其他种种疾病——这些疾病虽然看来并不是好事，但可以使你得到他人的极大关注，并使你有理由自我怜悯。

有些人宁可一事无成，也要得到别人的怜悯。

我们在对忧虑进行最后处理时，除了找到忧虑之外还必须正确分析产生这些忧虑的原因，从而找到能解决问题的良药。

为此，我们一定要学会以下三种分析问题的基本步骤，来解决各种不同的困难。

这三种步骤是：看清事实—分析事实—达成决定，然后依决定行事。

这就是“亚里士多德公式”。

我们如果想解决那些逼迫我们，使我们日夜像生活在地狱里的问题。

我们就必须用到这个。

美国哥伦比亚学院院长赫基斯说：“如果一个人能够把他所有的时间都花在以一种很超然、很客观的态度去找寻事实的话，他的忧虑就会在他知识的光芒下，消失得无影无踪。

”抛弃心中的忧虑是成功的基础，因为忧虑只能导致你心态的消极。

而从整个成功的过程来说，仅仅抛弃忧虑的心情是不够的。

更重要的是，人们应该寻找一种能促进自己成功的快乐心情，即所谓：笑口常开，成功常在！

但是。

生活快乐与否，完全决定于一个人对人、事、物的看法如何，因为，生活是由思想构成的。

思想是重要的。

只要知道你在想些什么。

就知道你是怎样一个人，因为每个人的特性，都是由思想构成的。

我们的命运，完全决定于我们的心理状态。

爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些……他怎可能是别种样子呢？

”我们所必须面对的最大问题——事实上几乎可以算是我们需要应付的唯一问题——就是如何选择正确的思想。

如果我们能做到这一点，就可以解决所有的问题。

曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿理流士，把这些总结成一句话——决定命运的一句话：

<<决定青少年一生的8种素质>>

“生活是由思想构成的。

”要知道，如果我们想的都是快乐的念头，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们想的是不好的念头。

我们恐怕就不会安心了；如果我们想的是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意躲开我们。

“你并不是心理学专家，”诺曼·文生·皮尔说，“而你却是你所想的。

”那么，对于所有的困难，我们是否都应该用乐观态度去看呢？

不是的。

不幸得很。

生命不会这么单纯，不过我们要趋向正面的态度，而不要采取反面的态度，换句话说，我们必须关心我们的问题，但是不能忧虑。

关心和忧虑之间的区别是什么呢？

关心的意思就是要了解问题在哪里，然后很镇定地采取各种步骤去加以解决，而忧虑却是发疯似的绕着小圈子，什么都解决不了。

P24-27

<<决定青少年一生的8种素质>>

编辑推荐

金哲思编著的这本《决定青少年一生的8种素质》汇集了成功学的精髓部分，高度凝练地概括出了决定青少年一生必备的八项素质。

这八项素质分别是：健康的身心、合理的情感、高超的智能、高贵的品格、过硬的专业技能、良好的生活习惯、深厚的文化修养以及丰富的人脉资源。

此书编著的目的在于能给予这一时期有困扰和迷茫感的青少年一个正确的引导，希望青少年读者能将此书中的方法与自己的实际相结合，不断提高自己的素质，较好地度过个人同一性阶段。

<<决定青少年一生的8种素质>>

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>