

<<青少年受益一生的心态培养全集>>

图书基本信息

书名：<<青少年受益一生的心态培养全集>>

13位ISBN编号：9787502836429

10位ISBN编号：750283642X

出版时间：2009-12

出版时间：地震

作者：贺建华

页数：308

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>

## 前言

邓亚萍5岁开始学打乒乓球，因为个子太矮一度被拒于省队、国家队的门外。

面对外界的怀疑，父亲不得不认真与她沟通：“你自己是不是真的相信自己能够把这个事情做好？”

邓亚萍心里憋足了劲，她说：“我觉得从运动成绩上来讲，我不比任何一个人差，为什么其他的人能够进省队我进不去？”

我一定要证明自己，自己是这块料，而且能够成为一个优秀的乒乓球运动员。

父亲就对她说：“你个子矮，就必须把球打得快，这样才有进攻性；你个子矮，别人跑一步，你就要跑两步，所以你一定要跑得快。”

因为她要克服个子矮的弱点，所以在训。

练时，她比任何人都要付出多几倍的努力，每天要换几次衣服，晚上趁别人睡下时，还要再悄悄躲进训练房苦练到晕倒为止。

邓亚萍说：“我打球打赢了还不一定能进国家队，更别说输了。”

所以我打球很凶狠，那是被逼出来的。

邓亚萍10岁时，在全国少年乒乓球赛中，她一举获得团体和单打两项冠军。

这样，在这之前关闭的河南省队的大门为她开启了。

1988年，在全国乒乓球锦标赛上，15岁的邓亚萍一举夺得女子双打冠军和单打亚军，被选入国家队。曾被省队、国家队拒绝，然而她并没有却步，相反，无数个日日夜夜流血流汗浇铸出一个永不言败、一切追求最高最快最好的巾帼英雄。

1997年，邓亚萍夺得英国曼彻斯特世界乒乓球锦标赛女子团体、单打和双打3块金牌。

这时，邓亚萍已经是18次夺得奥运会、世界锦标赛、世界杯冠军的世界女子乒坛顶尖选手。

这一年，她选择了退役。

她迈入了清华大学的校门，开始了全新的生活。

刚到清华大学，老师让她按顺序写出英文26个字母，她虽能写出，但大写和小写分不清。

2001年7月，邓亚萍从清华大学外文系毕业。

她的毕业论文题目是《中国乒乓球的历史及发展》，论文是用英文写的，答辩也用英文。

她的成绩相当出色，使原本为她的英文水平担心的老师很是惊奇。

同年9月，邓亚萍进入英国诺丁汉大学。

2002年12月12日，邓亚萍获硕士学位，同年进入英国剑桥大学经济学专业攻读博士学位。

在人生奋斗的过程中，邓亚萍把自己从一个运动员变成一个令全世界青年人羡慕的剑桥大学博士。

邓亚萍是一个永不服输的人。

她说：“我不比别人聪明，但我能管住自己。”

我从小就形成了一旦设定目标，就绝不轻易放弃的习惯。

也许，这就是我能赢得成功的原因。

邓亚萍初到英国剑桥大学上课时，听老师讲课像听天书，但她一字不漏地听、一字不漏地记，回到宿舍，再一字不漏地翻字典，一字不漏地硬啃硬记，每天5点准时起床，读音标、背单词、练听力，晚上整理笔记，直到深夜12点休息。

邓亚萍用打乒乓球的心态，来享受练英语的苦，享受疲累，享受困乏，享受孤独，取消朋友聚会，取消社交活动，每天疯狂地跟着复读机大声喊英语。

完全达到了忘我、忘物、忘时，排除一切杂念地疯狂苦读，结果苦尽甘来！

在中国向国际奥委会申办2008奥运会时，代表中国的运动员，用流利的英语发言，争得了成功的一票！

！

这就是成功者的特质，强者的心态。

一个人只有保持良好的心态，才能无惧生活中的困难，才能始终坚定地为自己的理想而努力，才能拥有美好的人生。

## <<青少年受益一生的心态培养全集>>

### 内容概要

心态改变，人生就跟着改变。

好心态，决定你今后的生命质量。

只有拥有良好的心态，才能始终坚定地为自己的理想而努力，才能拥有美好的人生。

青少年随着自身的认识能力的发展和相对成熟，心态更具有可塑性。

《青少年受益一生的心态培养全集》通过一些积极观念的引导，可以帮助青少年养成热爱生活和积极进取的人生态度，为以后成才打下良好的基础。

## &lt;&lt;青少年受益一生的心态培养全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心态好一切都好心态左右人生心态是一把双刃剑心态好一切都好懂得欣赏自己善于悦纳自己热爱生活爱自己拂去心灵的尘埃积极改变你的现状自卑是可以战胜的不要束缚自己的心灵智慧不可有傲慢快乐和痛苦都不是永恒的人生最可怜的是嫉妒痛苦不是别人给你的不拿别人的言行烦恼自己不要总是活在后悔中给情绪装个“安全阀”积极面对每一天第二章 笑看人生几多愁幸福是一种心态积极地应对不幸具备一颗健康的心灵正确地看待挫折坦然面对人生的不幸苦难是生命的必经之路用爱回报生活中的磨难请给生活以微笑逆境是福而不是祸从哪里跌倒就从哪里站起来在逆境中依然微笑用乐观打败悲观懂得苦中求乐化压力为动力感谢你强劲的“敌人”越受打击越坚强屈辱是一所最好的学校永远不要自暴自弃培养乐观的心态第三章 年且信自己才能赢自信让人如此美丽踢开自卑这块绊脚石自信可以改变一切相信“没有不可能”信心筑就非凡的人生自信者出人头地求人不如求己保持自己的本色学会保有你的价值别太在意他人的看法不要相信所谓的命运命运操之在我相信自己的判断我的事情我作主摆脱依赖的心态把“不”字抛到脑后不盲目迷信权威亮出最好的自己成功靠自己勇敢接受每一次挑战克服紧张的心态管住你的坏脾气自信是可以培养的第四章 坚持就是胜利信念创造奇迹不要在成功的门前跌倒信念拓宽胜利之路信念让美梦成真信念激发人的无限潜能信念是生命的真正脊梁信念是一把金钥匙朝着心中的目标进发要有自己的主见在逆境中坚持到底做事专注和坚持不放弃就会有希望信念不倒，人就不倒坚持下去就会有所收获信念缩短梦想之路信念是一盏明灯置之死地而后生第五章 做好人生选择放下包袱才能步履轻盈给自己一个放弃的机会别为陈旧的观念所累学会明智的放弃适时放弃是一种智慧不要为缺憾而烦闷放弃无谓的固执有所不为才能有所为失去的就让它过去吧人生要懂得及时抽身不要走进一条死胡同放弃并不是失去固执有时是一种错误激流勇退是一种清醒的选择鱼和熊掌不可兼得适时出手，及时收手别看重眼前的利益学会舍小得大第六章 以平常心生活看淡身边的得失事能知足心常惬莫将名利记心头不要迷失在名利场中宠辱不惊，去留无意学会与人分享不要独享功劳不要苦闷于完美的追求凡事适可而止要学会“安守天命”不贪恋功名利禄别受金钱的奴役以糊涂心看得失乐于接受别人的批评以平常心对待财富永保一颗平常心第七章 快乐由我心快乐是一种感觉幸福由自己决定因为快乐，所以快乐快乐其实很简单快乐是你自己的事情把快乐传给别人快乐是一种淡然学会把一切看淡知足者才能常乐快乐是一种习惯不要给自己找苦恼适时给你的心放假爱是快乐最大的理由宽恕别人就是放过自己不必回头看骂你的人是谁学会发现和欣赏生活与人分享你的快乐天天都有好心情把工作当成一种享受简单生活就是快乐

## <<青少年受益一生的心态培养全集>>

### 章节摘录

曾经有人说过：我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。

我们用积极的心态对待人生，我们的人生将是一片光明；我们用消极的心态对待人生，我们的人生会是一片灰暗。

在一个小县城里，有姐弟俩非常聪明，他们上小学时，因为学习刻苦，所以，他们在班里一向都是好学生。

但天有不测风云，他们还没有等到小学毕业，父母之间就出现了感情危机。

姐弟俩经常被吓得不敢回家。

后来，父母离婚了，姐弟俩都被判给了父亲。

不久，父亲就领回了一个女人。

自从那个女人进门，姐弟俩经常被呼来喝去，有时甚至吃不上饭。

有一次，后娘让弟弟倒脏水，姐姐看弟弟拎不动水桶就想去帮忙，后娘上去就是一巴掌，把姐姐打倒在地。

吃饭时，后娘经常在菜里放很多辣椒，辣得姐弟俩眼泪直流。

有一次，天气很冷，姐弟俩放学后一直等到天黑都进不了家门。

邻居实在看不下去了，让他俩先到屋里暖和一下，可姐弟俩说什么都不敢去。

就是在这种环境下，姐姐学会了和后娘作对，学习成绩也慢慢地滑了下来，大学没考上，只好当了一名工人。

而弟弟却一直没有放弃自己的学业，有一次，父亲把一个橘子放在他的桌子上，他都没有看见，过了很久父亲偶尔进了他的房间才发现那个橘子已经腐烂了。

从小学到高中，他的成绩一直都没低于第三名过，并且一直都是班干部，在班里的人缘也一直很好。

高中毕业后他以优异的成绩考入大连舰艇学院，并被保送研究生。

同样是一个父母所生，同样生活在家庭不幸的阴影里，姐姐的前途被毁了，弟弟却前途一片光明。

原因在哪儿？

就在心态。

姐姐在困境中，心态变得脆弱而易怒，弟弟却能隐忍，始终以一个目标为奋斗方向，把其他的一切都抛在脑后。

从上面故事中，我们可以看出，当心态上的消极因素占主导地位时，会给一个人的行动造成很大的影响。

做任何事都不能太情绪化，特别是年轻人，因为年轻气盛，许多人都容易暴躁而难以自制。

但人在年轻的时候正是可以大有作为、前途一片光明的时候，如果你不能很好把握自己的心态，光明的前途就将与你无缘。

心态对人生是影响巨大的，一个人只有拥有良好的心态，才能无惧生活中的困难，才能始终坚定地为自己的理想而努力。

也只有这样，才能拥有美好的人生。

人活的就是一种心态，心态是一个人的世界观和人生观的综合体现，也是一个人过得是否幸福的关键因素。

无数事实已经证明：人的心态确实实在影响着人的健康和幸福。

“二战”时期，德国的纳粹分子曾进行了一次触目惊心的心理实验，他们声称将以一种特殊的方式来处死人，这种方式就是抽干人身上的血液。

实验那天，他们从集中营挑选出两个人，一个是牧师，另一个是普通工人。

纳粹士兵将俩人分别捆绑在床上，用黑布蒙住双眼，然后将针头插进他们的手臂，并不时地告诉他们：“现在，你已经被抽了多少升血了，你的血将在多少时间内被抽干！”

其实，纳粹士兵并没有真的要抽干他们的血，而只是在他们的手臂上插进了一支空针头。

结果，普通工人的面部不断抽搐，脸色变得惨白，渐渐地在惊恐万状中死去。

显然，这位普通工人内心充满了恐惧，恐惧的心态使他心力衰竭，导致了死亡。

## <<青少年受益一生的心态培养全集>>

而那位牧师却始终神情安详，死神没有夺取他的生命，他活了下来。

事后，人们问他当时想些什么，他说：“我的内心很平静，我不害怕，我问心无愧，即使死了，我的灵魂也会进入天堂。”

纳粹分子的这个实验虽然残酷，但却告诉了我们一个道理：心态的力量是无穷无尽的，如果你有一个好心态，你就可以选择生；如果你有一个坏心态，你就只能选择死。

西方心理学家反复证实了一个观点：心灵会接受不管多么荒谬的暗示，一旦接受了它，心灵就会对之做出反应。

这就是说，人的理智接受事实，人的心灵则接收暗示。

人如果给心灵以积极的暗示，心灵就会呈现出积极的状态；人如果给心灵以消极的暗示，那么，心灵就会呈现出消极的状态。

俄国作家契诃夫曾写过一篇小说——《小公务员之死》。

小说讲，有一个小公务员一次去看戏，不小心打了一个喷嚏，结果口水不巧溅到了前排一位官员的脑袋上。

小公务员十分惶恐，赶紧向官员道歉。

那官员没说什么。

小公务员不知官员是否原谅了他，散戏后又去道歉。

官员说：“算了，就这样吧。”

这话让小公务员心里更不踏实了。

他一夜没睡好，第二天又去赔不是。

官员不耐烦了，让他闭嘴、出去。

小公务员心想，这下子可真是得罪了官员了，他又想方设法去道歉。

小公务员就这样因为一个喷嚏，背上了沉重的心理负担，最后，他……死了。

契诃夫对小公务员死因的描写虽有些夸张，但却说明一个人的心态对其身心健康有着极其重要的作用。

一位心理学家给我们讲述了一个故事——他的一位亲戚向一位印度水晶球占卜者卜问吉凶，后者告诉他，他有严重的心脏病，并预言他将在下一个新月之夜死去。

这一消极的暗示进入了他的心灵，他完全相信了这次占卜的结果，他果然如预言所说的那样死了。

然而他根本不知道他自己的心态才是他死亡的真正原因。

## <<青少年受益一生的心态培养全集>>

### 编辑推荐

《青少年受益一生的心态培养全集》通过一些积极观念的引导，可以帮助青少年养成热爱生活和积极进取的人生态度，为以后成才打下良好的基础。

拥有积极进取的心态，胜过拥有一座金矿人，要有良好的心态，心态好了，感觉就自然好了，能感觉到引导自己心灵的明灯。

青少年时代是生命中最重要的成长阶段，很多成功人士在这个阶段养成了积极的心态，为他们的成功之路奠定了基础。

青少年处于人格重建和心理养成的关键时期，培养良好心态可以矫治不良心理，让成长远离心理障碍，从而促进健康人格的形成。

<<青少年受益一生的心态培养全集>>

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>