

郭中平著

# 让孩子自己成功

亲子丛书

**让成功者的思想成为孩子的思想**

输入失败，就会输出失败；输入成功，就会输出成功。成功教子的关键是给孩子输入大量的成功信息，反复灌输成功思想，让孩子形成“我是成功者”的自我形象，自己走向成功！



—— 文匯出版社



亲子丛书

郭中平著

——文匯出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

让孩子自己成功/郭中平著. —上海:文汇出版社,  
2002. 1

(亲子丛书)

ISBN 7-80676-093-8

I. 让... I. 郭... III. 家庭教育:成功教育  
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077862 号

---

· 亲子丛书 ·

**让孩子自己成功**

著 者/郭中平

丛书策划/黄 勇

责任编辑/黄 勇

封面装帧/周夏萍

插 图/靳 伟

出版发行/文汇出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销/全国新华书店

印 刷/复旦大学印刷厂

装 订/上海宏达装订厂

版 次/2002 年 1 月第 1 版

印 次/2002 年 1 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/160000

印 张/8

印 数/1—6000

ISBN 7-80676-093-8/G · 034

定 价/15.00 元

## 具体问题的解决方法

- 假如孩子动力不足——请看第 1 篇 + 第 10 篇；
- 假如孩子爱发脾气——请看第 25 篇；
- 假如孩子自卑——请看第 3 篇；
- 假如孩子不快乐——请看第 4 篇；
- 假如孩子考试不理想——请看第 24 篇；
- 假如孩子身体不适——请看第 5 篇；
- 假如孩子意志薄弱——请看第 19 篇；
- 假如孩子不热情——请看第 11 篇；
- 假如孩子不善与人相处——请看第 16 篇；
- 假如孩子比较死板——请看第 14 篇；
- 假如孩子不爱读书——请看第 18 篇；
- 假如孩子不愿付出——请看第 21 篇；
- 假如孩子没有时间观念——请看第 15 篇；
- 假如孩子只说不做——请看第 20 篇；
- 假如孩子不愿动脑——请看第 12 篇；
- 假如孩子有点懒——请看第 6 篇；
- 假如孩子停步不前——请看第 26 篇；
- 假如孩子取得成功——请看第 3 篇 + 第 1 篇；
- 假如孩子缺乏自制力——请看第 8 篇；
- 假如孩子老说“我不行”——请看第 3 篇 + 第 7 篇；
- 假如孩子有点软弱——请看第 19 篇；
- 假如孩子情绪低落——请看第 22 篇 + 第 19 篇；
- 假如孩子做事毛糙——请看第 17 篇；
- 假如孩子过度骄傲——请看第 9 篇；
- 假如孩子注意力不集中——请看第 13 篇；
- 假如孩子漫无目标——请看第 2 篇；

(1) 为孩子输入成功信息,预装“我是成功者”的成功“程序”。

(2) 培养孩子的成功意识。

(3) 从小培养孩子对成功的感情。

(4) 锻炼毅力。

(5) 传递信心。

(6) 密切亲子关系。

(7) 使孩子爱书,并养成阅读习惯。

(8) 把孩子的注意力集中在自己成功的一面,把家长的注意力集中在孩子成功的一面,这对培养孩子的正向品质大有好处。

(9) 提升家长自己的成功素质。

MAG80108

孩子处在人生的春天,正是形成潜意识的关键时期。要在潜意识里形成成功的自我形象,必须给潜意识大量地不断地输入成功的积极的信息。给孩子输入大量的成功信息,反复灌输成功思想,是把孩子培养成成功者的关键。本书根据上述原理,把成功者最重要的思想总结汇编 26 篇短文,采取潜意识输入的有效法则,持续不断地把最最成功的思想(信息)输入孩子的潜意识,让孩子形成成功的自我形象,自己走向成功!

(1) 本书汇集了人类古今中外最杰出成功者的成功经验,并以简单浅白的方式表述出来。

(2) 本书抽取了浩如烟海的成功学著作的精华,并结合成功教子的特殊性,创造性加工而成。

(3) 本书依据现代心理学及行为科学理论,运用坚信定律、因果定律、重复定律等心理定律,采用科学的有效的潜意识信息输入方式。

(4) 本书不但关注孩子的成功,而且关注家长的成功! 孩子、家长双管齐下,孩子、家长共赴成功。

(5) 本书首创“名字嵌入式”,将孩子的名字、你的名字“嵌入”书中,与最成功的思想浑然一体,在最成功的精神气体中薰蒸。

## 自序

## 我为什么要写此书

“我和孩子在一起的时间很有限,怎么办?”

在长期与家长朋友的接触中,我发现,这个问题的出现频率相当高。

面对一张张焦急的面孔,我总是回答:

“把有限的时间,用在成功教子的关键上!”

不少家长不满足于这样的回答,继续追问:

“那么,什么是成功教子的关键呢?”

我回答说:“输入成功!”

“输入成功?”好像有点费解。

我解释道:

“孩子的一切行为,都是由大脑支配的。大脑就像电脑一样:输入什么,就会输出什么。输入失败,就会输出失败;输入成功,就会输出成功。成功教子的关键就是输入成功!”

问题像连珠炮一样射来——

“具体怎么做呢?”

“能不能举个例子呢?”

“有什么资料吗?”



我简直有点难以招架。尽管我汗流浹背,连续答疑,还是难尽如人意。

后来,我暗下决心,一定要出一本书,专门就“输入成功”这个问题给家长朋友一个交待。

我希望在遇到类似问题时能应付自如;

我更希望能更具体、更有效地帮助渴望孩子成功的家长朋友们。

现在,这本书终于问世了!

我坚信,本书正是你所需要的!

如果您在阅读本书的过程中有何疑惑、建议、想法,欢迎写信至:

**上海市栖山路 401 弄 5 号 2209 室 邮编 200135**

**或发电子邮件:k534@hotmail.com**

**郭中平**

**2001 年 11 月于上海浦东**

## 阅读本书应知的基本原理与预备知识

### 大脑有两个指挥中心

人脑是宇宙中无与伦比的指挥部，有两个指挥中心：一个是显意识，一个是潜意识。

显意识指挥人的有意识行为；

潜意识指挥人的无意识行为及自动化行为。

例如，你要眨眼，马上就可以眨眼；你要看书，马上就可以看书；你要说话，马上就可以说话。这些属于有意识行为，是属于显意识指挥的。

但是，如果你对自己下一道命令：“起一身鸡皮疙瘩！”看一看是否会真的起一身鸡皮疙瘩？不会！因为这不是显意识指挥的范畴。但是，假如一阵寒风袭来，全身马上就起鸡皮疙瘩。这是潜意识自动指挥的结果。因为所有本能的自动化的行为都是由潜意识指挥的。

再如，一位家长，孩子一有错，抬手就打，听了一个成功教子讲座后，他知道这样做不对，下决心改正（显意识这样认为）。但孩子又一次犯错，还是照打



不误！他说自己“身不由己”。这个“身不由己”就是潜意识指挥的结果。因为习惯性行为主要由潜意识指挥。他还说：“道理懂，就是做不到。”“道理懂”是显意识指挥的，“做不到”却是潜意识指挥的。

再如，你想到伤心的事，情不自禁流下了眼泪，这个“情不自禁”就是潜意识指挥的结果，但遇到别人过来，你觉得“男儿有泪不轻弹”，于是强忍住眼泪，装出一副笑脸，口中说着“没事”，这是显意识指挥的结果。但是别人还是能感觉到你“有事”，因为你的潜意识通过眼神、语气、肢体语言都会使你露出破绽。

再如，一个学习成绩不好的学生，潜意识认为“我就不是学习的料”，一贯表现为对学习的消极应付，但有时受到一些鼓励，或老师的开导，或听了家长苦口婆心的劝告，使他产生了“我也要好好学习”的积极想法。他也采取了一些行动：坐在书桌边，拿起一本书，看了起来。然而，由于潜意识中仍然坚持“我不是学习的料”的消极主张，采取不予配合的态度。于是，虽然手里拿的是书，眼睛也好像是在看书，但脑子里要么出现打电子游戏的情景，要么出现的是动画片中恐龙战队的画面……潜意识的指挥使他心不在焉。潜意识不改变，他的学习就很难上去。

有关研究显示，人的行为有 95% 以上属于习惯



性行为,而习惯主要由潜意识指挥。

所以,潜意识具有更大的力量。**成功,必须由潜意识发出成功指令!**

那么,如何才能使潜意识发出成功的指令呢?

### **自我形象是成功的关键**

著名心理学大师、心理讯息传播学的创始人马克斯威尔·马尔兹发现,自我形象是成功的关键!什么是自我形象呢?就是潜意识里“我属于那种人”的自我观念。

他认为,人的所有行为、感情、举止甚至才能,永远与自我形象相一致。

在他看来,人的潜意识就是一套内在的伺服机制——一个有目的电脑系统,而人的自我形象,就相当于电脑程序,直接指挥这套电脑系统的运作。

**如果你的自我形象是成功者,你的自我信念就是“我是成功者”。**你的“电脑系统”运行的就是成功程序,你会不断地在你内心的“荧光屏”上看到一个成功的自我:信心十足、神采飞扬、精力充沛、红光满面、浑身是劲、充满活力……不断地听到“你真棒!”“你做得很好!”“你真了不起!”“你会更好!”这一类正面的鼓舞信息;面对任何问题,你的“指挥系统”都会按照“成功者”的要求,不断发出成功指令;遇到困



难,“迎难而上”!听到批评,“闻过则喜”!成功之后,“再接再厉”;失败之后,“从失败中奋起”!……你的“执行系统”就会不折不扣地执行这些指令,你就一定会成功!

### 积极信息与消极信息

自我形象是建立在自我信念之上。

自我信念是由输入的信息决定的,是根据我们过去尤其是童年时代输入的各种信息形成的。

人一生下来,大脑就接受各种信息。这个“超级电脑”一秒钟就可以存储一千件资料。所有的信息都贮存在大脑内,只有少部分信息形成显意识,其余绝大部分信息有的通过显意识进入潜意识,有的直接进入潜意识,形成潜意识。如果把整个意识比作海里的冰山的话,其中显意识相当于冰山的水上部分,潜意识相当于冰山的水下部分。

所有输入潜意识的信息可以分为两类:

一类是积极信息,形成所有正向品质:自信、乐观、正直、无私、慷慨、宽容、忠诚、勇敢、坚定、坚强、果断、进取、鼓励、爱心、信任、尊重、百折不挠、勇往直前……

一类是消极信息,形成所有的负向品质:自卑、悲观、吝啬、狭隘、虚伪、懦弱、自大、懒惰、贪婪、犹



豫、恐惧……

两类信息既对立又统一。谁占了上风,谁就可以取得大脑“指挥权”。如果消极信息取得大脑指挥权,就会在潜意识里形成失败的自我形象;**如果积极信息取得大脑指挥权,就会在潜意识里形成成功的自我形象。**

一般情况下,在潜意识里更容易形成失败的自我形象。

为什么?

这是因为消极的信息具有许多天然的优势。

(1) 消极信息可以满足自我的部分需要。如睡懒觉是消极的,但它可以满足“舒适”的需要;不敢冒险是消极的,但它可以满足“稳妥”的需要;自卑可以使人不去尝试而“省一点事”,软弱则可以引人同情……

(2) 从出生到成人,一个人的婴、幼、少年时期,都生活在不如成人的环境之中,动脑筋不如成人,说话不如成人,做事不如成人……独生子女尤其如此!十几年中,“不如人”的消极信息不断输入大脑。

(3) 成人在不知不觉中不断地把消极的信息输入孩子的大脑。人生的前十年,是潜意识形成的关键时期,绝大部分孩子会听到无数次这样的话“你不要这样做”、“你不能这样做”、“你还小”、“你懂什么”……“含消极量”更高的话也不鲜听:“你真笨!”“你长一个什么样的脑子啊,简直是猪脑子!”“真不



争气!”“你是不是要气死我?”“你太差劲了!”……这样从小开始不知要给孩子的潜意识输入多少“你不能”、“你不会”、“你不行”的消极信息,大量的失败者就是这样“培养”的。

(4) 生与死是人生的最大矛盾,怕死是人最本质的恐惧,而任何消极的信息要么直接与死亡有关(如车祸),要么间接与死亡挂钩。比如,受伤,恶化的结果可能是死亡;生病,可能的结果是死亡;生气,可能导致心脏病,心脏病可能导致死亡;就是从床上跌下来,也有可能导致死亡;……消极信息+消极想像,直接触动到人最本质的恐惧,所以,人们对消极的东西特别敏感,为什么“好事不出门,坏事传千里”,为什么许多家长总是不由自主地盯住孩子的缺点,就是这个道理,在客观上扩大了消极市场。

(5) 把一个人能做的事与不能做的事相比较,简直可以用一滴水与太平洋相比。不能做的、不会做的何其多也。对孩子来说尤其如此。这也是消极信息的来源。

(6) 令人类无法改变的天灾人祸:地震、火山、山崩、洪涝、干旱、车祸、疾病……都是消极信息的客观制造者。

(7) 对个体来讲,还有许多具体的消极信息源:“人生不如意十之八九”。

(8) “近朱者赤,近墨者黑。”大多数人的周围,



消极者居多！

所以，要在潜意识里形成成功的自我形象，必须给潜意识大量地不断地输入成功的积极的信息！

### 输入最成功的思想信息

虽然消极势力有这么多天然的优势，但积极信息也不是“吃素的”。

“人往高处走”，人生来就有成功的本能；人生来就具有发展的本能，成功是人的高层次需要；竞争要求展现积极的一面；每个人都有积极的一面……

更重要的是，正如电脑的开关在人手里一样，人脑的开关也在人手里。不论是什么信息，发自身体内部也好，还是来自外界也罢，都必须经过人脑这架无与伦比的“超级处理器”去处理。而输入什么，如何处理，输出什么，其控制权就在你手中。

就像你可以选择电视频道一样，通过有效地行使你的大脑控制权，你可以有选择地接收积极信息，积极、主动、大量地持续不断地输入成功信息，壮大积极力量。久而久之，成功的自我形象就会形成。

孩子处于人生的春天，正是形成潜意识的关键时期。给孩子输入大量的成功信息，反复灌输成功思想，是把孩子培养成成功者的关键所在。

本书就是根据上述原理，把成功者最重要的思想



总结汇编成 26 篇短文,采取潜意识输入的有效法则,持续不断地把最成功的思想(信息)输入孩子的潜意识,让孩子形成成功的自我形象,自动走向成功!

### **决定信息输入效果的六项要素**

有六项要素决定人为的信息输入的效果:

#### **输入者:**

- (1) 与孩子接触越多,输入效果越好。
- (2) 与孩子关系越密切,输入效果越好。
- (3) 孩子越是崇拜的人,输入效果越好。

一般情况下,母亲是最理想的输入者。

#### **输入内容:**

- (1) 输入什么样的信息,非常重要。
- (2) 输入“你能行”、“你是最棒的”等积极的肯定的信息,有利于孩子成功。
- (3) 输入“你不行”、“你真差劲”等消极的否定的信息,不利于孩子成功。

本书提供了大量的成功信息。

#### **输入状态:**

- (1) 输入者的状态越好,输入效果越好。
- (2) 接受者的状态越好,输入效果越好。

#### **输入时间:**

给潜意识输入信息的最佳时刻有:



- (1) 早晨醒来 15 分之内。
- (2) 晚上睡觉前 15 分之内。
- (3) 任何开心时刻。

### **输入方式：**

调动孩子的多种感觉，输入效果好。

当你给孩子念成功短文时，

让孩子听到你肯定的声音(听觉)，

让孩子看到你积极的愉快的表情(视觉)，

让孩子握着你有力的手(触觉)，

念完一段亲一口(触觉)，

这样做要比单纯地念好得多！

### **输入次数：**

输入重复的次数越多，效果越好。

这就是为什么每一篇短文的需要重复念诵 60 次以上的原因。

## **使输入效果更好的八大法则**

- (1) 坚信有效。
- (2) 全神贯注，一气呵成。
- (3) 早要刚，有力、激昂，用信心开启每一天。
- (4) 晚要柔，柔顺、平和，愉快中结束每一天。
- (5) 加快速度，比平常说话快一点。
- (6) 尽量做出相应的肢体动作，把自己最好的



一面呈现出来。

念“我健康”，就挺胸；

念“我自信”，就昂首；

念“我快乐”，就展开笑容。

(7) 身临其境，想像孩子与自己已经拥有本篇表达的所有品质。想像越真实，效果越好。

(8) 尽量有节奏感。

如果你按照以上说明及法则去做，相信你一定会给孩子输入强大的成功信息流，形成“我是成功者”的自我形象，你的孩子一定会走向成功。你也会在不知不觉之中，提高自己的成功素质。

**现在就行动吧！**



## 本书五大特色、九点好处及使用说明

### 本书的五大特色

(1) 本书汇集了人类古今中外最杰出成功者的成功经验,并以简单浅白的方式表述出来。

(2) 本书抽取了浩如烟海的成功学著作的精华,并结合成功教子的特殊性,创造性加工而成。

(3) 本书依据现代心理学及行为科学理论,运用坚信定律、因果定律、重复定律等心理定律,采用科学的有效的潜意识信息输入方式。

(4) 本书不但关注孩子的成功,而且关注家长的成功! 孩子、家长双管齐下,孩子、家长共赴成功。

(5) 本书首创“名字嵌入式”,将孩子的名字、你的名字“嵌入”书中,与最成功的思想浑然一体,在最成功的精神气体中薰蒸。

### 运用本书有九点好处

(1) 为孩子输入成功信息,预装“我是成功者”



的成功“程序”。

(2) 培养孩子的成功意识。

(3) 从小培养孩子对成功的感情。

(4) 锻炼毅力。

(5) 传递信心。

(6) 密切亲子关系。

(7) 使孩子爱书,并养成阅读习惯。

(8) 把孩子的注意力集中在自己成功的一面,把家长的注意力集中在孩子成功的一面,这对培养孩子的正向品质大有好处。

(9) 提升家长自己的成功素质。

### 本书使用详细说明

#### 基础方案——可用本书开展的基础活动

每一篇都包含两部分:名字以前为说理部分,了解即可;名字以后为正文,需重复。

具体说明如下:

(1) 10 岁以下的孩子,家长念给孩子听,重复正文中的黑体字部分。

(2) 孩子在 10 岁以上,既可以由孩子单独进行,也可以家长与孩子同声朗读,重复正文的黑体字部分以及自选的其他部分内容。

(3) 每篇开始前,先用铅笔填写好正式名字。



10岁以前,只填孩子的名字,同声朗读填家长孩子的名字。

(4) 使用时间、早起床后和晚睡觉前各念一次,每次需四五分钟。

(5) 每天最好在同一时间,比如,如果确定早上是6:30,每天都是6:30,以便形成条件反射。

(6) 每一个月,念一篇。每篇共念60次,全书全部读完需26个月。

(7) 如果一月内少于54次,本篇应当重念一个月。

(8) 每次念完之后,马上依据本篇提示,做好记录。

(9) 如果这个月一次不少,整整60次,应当奖励自己和孩子。

### **提升方案——可用本书开展的成功活动**

(1) 在孩子、家长最开心的时刻,正是心灵之门打开的时候,此时“加餐”,效果倍增。

(2) 在孩子过生日时、全家人随机选读,把生日变为成功的课堂。

(3) 开学前举办家庭成功朗诵会,为孩子打气。

(4) 选择精彩句子作为“家庭成功标语”,贴在墙上、床头、镜子旁,制成书签。

(5) 把孩子喜欢的与本书连起来:

如果孩子喜欢画画,可为本书配画;



如果孩子喜欢唱歌,可以本书句子为歌词;  
如果孩子喜欢书法,可用本书做书法练习;  
如果孩子喜欢表演,可将本书内容表演出来。

(6) 在孩子取得较大成功时,可以选择朗读本书内容,作为庆祝活动的一部分。

(7) 利用本书内容开展家庭成功演讲会。

(8) 当孩子做出书中所叙的成功行为时:第一,马上记下来。第二,马上奖励。若干次小奖励积累起来,可得一次大奖励。家长做到时也如此。

(9) 为本书收集故事,开展家庭成功故事会。

(10) 你和孩子创造的家庭成功活动。

所有活动都应当是有趣、开心,人人都能参与的。

## 亲子丛书——成功铸造成功者

《亲子丛书》的主题是“始终把孩子当作成功者对待”，突出成功教子与教子成功的科学方法和基本理念。在欣赏孩子中激励孩子，在期待中让孩子获得成功，在孩子成长中父母同步成长。如果你在教育孩子中有成功的经验或疑难困惑，可写信至上海市虎丘路 50 号文汇出版社第一编辑部（邮编 20002）。

---

1. 《成功教子 66 法》，郭中平著，定价：15.00 元  
教子成功必须讲究成功教子的方法。
  2. 《让孩子自己成功》，郭中平著，定价：15.00 元  
让成功者的思想成为孩子的思想，我是成功者。
  3. 《让咱俩成为兄弟》，朱鸿召著，定价：15.00 元  
一份甘苦备尝的亲子教育笔记。
  4. 《让孩子健全人格》，乐善耀主编，定价：20.00 元  
在欣赏中激励孩子，在期待中让孩子成功。
  5. 《年轻父母必读全书》，潘顺祺主编，定价：48.00 元  
一本必读的育儿指南，一种必练的情感体操。
- 

### △ 文汇出版社读者服务部办理邮购

地址：上海市虎丘路 50 号，邮编：200002

电话：(021)63211410×3528

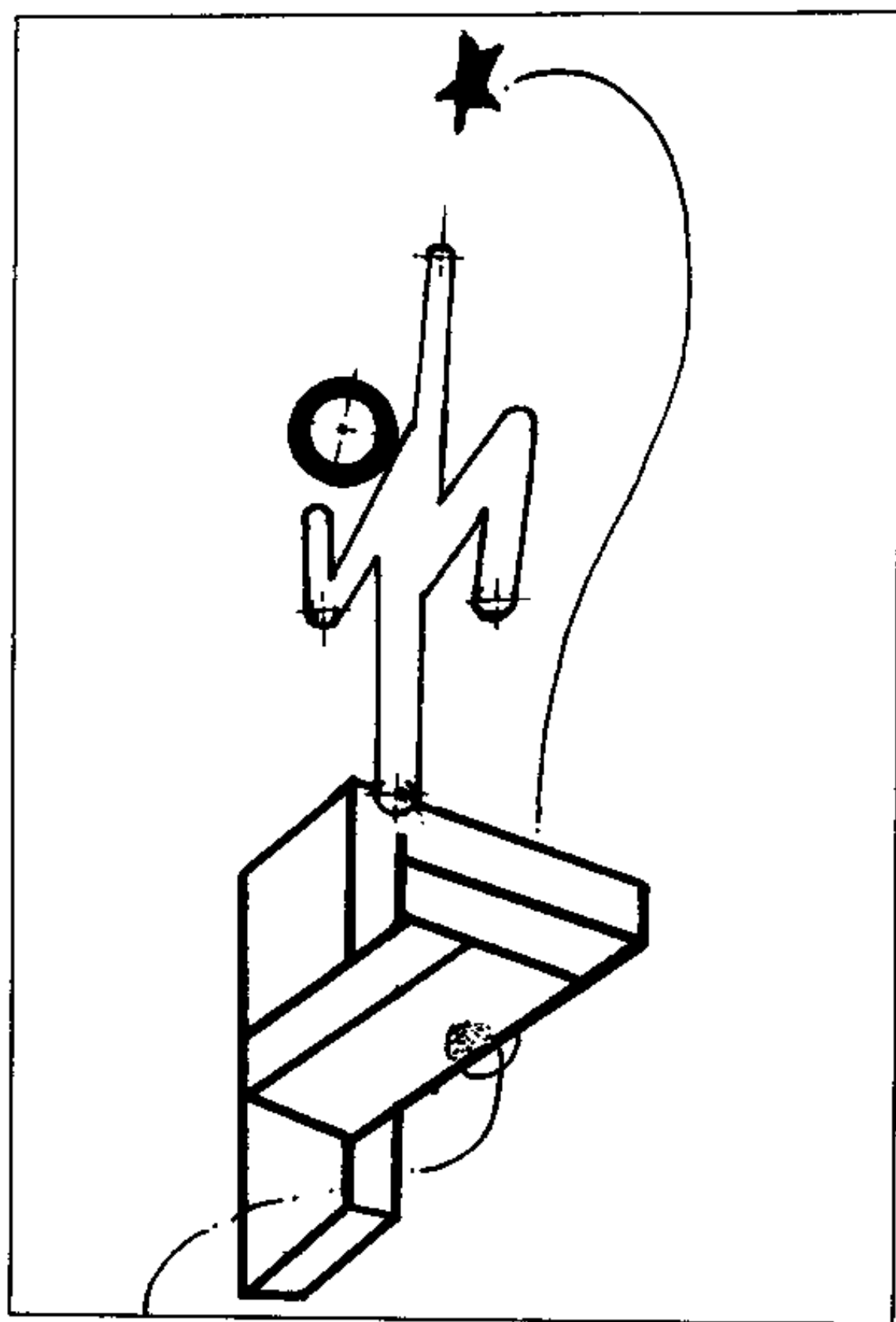
提示：请在汇款单上写明书名、册数、书款（含 15% 挂费），收件人姓名、地址、邮编。

# 目 录

|                  |         |
|------------------|---------|
| 自序：我为什么要写此书/郭中平  | ( 1 )   |
| 阅读本书应知的基本原理与预备知识 | ( 1 )   |
| 本书五大特色、九点好处及使用说明 | ( 11 )  |
| 1. 我立志，我一定要成功    | ( 1 )   |
| 2. 我定下远大目标       | ( 11 )  |
| 3. 我自信，我一定能成功    | ( 21 )  |
| 4. 我快乐，感觉好极了     | ( 31 )  |
| 5. 我健康           | ( 41 )  |
| 6. 我努力，努力，再努力！   | ( 51 )  |
| 7. 我乐观，多往好处想     | ( 61 )  |
| 8. 我自制，诱惑挡得住     | ( 69 )  |
| 9. 我谦虚，永不自满      | ( 77 )  |
| 10. 我充满希望，明天会更好  | ( 85 )  |
| 11. 我充满热忱        | ( 95 )  |
| 12. 我喜欢思考        | ( 103 ) |
| 13. 我喜欢工作        | ( 111 ) |
| 14. 我乐于创新        | ( 119 ) |



|                      |       |
|----------------------|-------|
| 15. 我善用时间 .....      | (127) |
| 16. 我善待别人 .....      | (135) |
| 17. 我善于做事 .....      | (145) |
| 18. 我酷爱读书 .....      | (155) |
| 19. 我意志坚强 .....      | (165) |
| 20. 我是行动的巨人 .....    | (173) |
| 21. 我愿意为成功付出代价 ..... | (181) |
| 22. 我实行积极思维 .....    | (189) |
| 23. 我选择成功信念 .....    | (199) |
| 24. 我懂得战胜失败 .....    | (207) |
| 25. 我要控制自己的情绪 .....  | (215) |
| 26. 我每天都进步 .....     | (225) |



1 我立志,我一定要成功

# 成功者立志成功



## 成功者立志成功

毛泽东在少年时代就胸怀大志,他在看了《世界英雄豪杰传》后,斩钉截铁地说:中国也需要像华盛顿一样的人物!立志要救国救民!在此后的岁月里,他矢志不移,为人民的利益奉献了毕生的精力。最终成为中国人民的伟大领袖,成为影响世界进程的伟大人物!

韩国前总统金泳三,也是一位立志成功的人物。他早在中学时代,就写过一篇作文,题目就是《未来的总统金泳三》!经过数十年的奋斗,他终于实现了自己的梦想!

立志——奋斗——成功,这就是成功的轨迹!毛泽东是这样,金泳三是这样,所有成功者都是这样!

成功学的研究同样指出,所有的成功者都是有志者!这是因为,立志成功,就好比给自己的潜意识下达了死命令:一定要成功!非成功不可!这使成功者在成功路上,逢山开路,遇水架桥;上天搭梯,入地开门;兵来将挡,水来土淹;百折不挠,愈挫愈奋;勇往直前,不胜不归!

成功者立志成功!



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我立志,我一定要成功

成功学大师安东尼·罗宾说:

“人生就注定于你做决定的那一刻!”

成功者诸葛亮说:

“志当存高远。”

成功者拿破仑说:

“我成功,因为志在要成功。”

抽出时间查阅下列成功者的传记或主要成功事

例:毛泽东 诸葛亮 拿破仑 孔子



我立志,我一定要成功!  
因为我要对得起自己!

我来到这个世界上,  
决不能白跑一趟!  
我要成为挺拔的大树,  
我要成为一座巍然屹立的高山。  
我来这个世界只有一个目的:  
那就是要做一个成功的人!  
对自己完全负责,  
对人类有所贡献!  
以前我没有意识到这一点,  
现在这一点要引导我的生命!

我梦想做成功者做的事情;  
我梦想过成功者的生活;  
我梦想成为杰出人物;  
我梦想我做出世界级的贡献;  
我立志要使这些梦想成真!

我立志,我一定要成功!  
因为我要对得起父母!



父母生我养我多么不易！  
父母疼我爱我多么辛劳！  
父母帮我助我多么无私！  
父母教我育我多么费心！  
父母为我付出多少心血？  
这，沉甸甸的爱，  
无底无顶无边无际的爱，  
无头无尾无时无空的爱，  
何以为报？  
父母的苦心，  
不就是希望我成功吗？  
我难道可以容忍自己，  
辜负父母的一片苦心？  
“不！”  
我要对自己大喝一声！  
我立志成功！  
我一定要成功！

我立志，我一定要成功！  
因为我要对得起祖国！

我今天的幸福，



源自祖国的强盛！  
而祖国的强盛，  
是因为无数祖国儿女的奉献。  
有人奉献汗水，  
有人奉献热血，  
有人奉献生命……

我不能光享受,我要奉献！  
我越奉献,我就越成功。  
我越成功,祖国越强盛。  
祖国越强盛,我就越成功！  
我立志,我一定要成功！  
我要对得起这个时代！

孔子尊为圣人，  
没有看过电视；  
秦始皇贵为皇帝，  
没有坐过汽车；  
诸葛亮足智多谋，  
没有用过电脑；  
拿破仑号令三军，  
没有打过手机；  
……

我感谢这个时代，



让我享受着从未有过的文明！  
让我面临着无数成功的机会！  
我不能光用嘴巴感谢，  
我要用行动，我要成功！  
我越成功，时代越进步，  
时代越进步，我就越成功！

行动提示

形成“我一定要成功”的口头禅



我立志，我一定要成功  
——做行动的巨人

我立志，我一定要成功！  
我决心像成功者一样生活！  
像成功者一样立志；



像成功者一样自信；  
像成功者一样快乐；  
像成功者一样健康；  
像成功者一样努力；  
像成功者一样乐观；  
像成功者一样自制；  
像成功者一样谦虚。

像成功者一样充满希望；  
像成功者一样充满热忱；  
像成功者一样喜欢思考；  
像成功者一样喜欢工作；  
像成功者一样乐于创新；  
像成功者一样善用时间；  
像成功者一样善待别人；  
像成功者一样善于做事；  
像成功者一样酷爱读书；  
像成功者一样意志坚强。  
像成功者一样是行动的巨人；  
像成功者为成功付出代价；  
像成功者一样积极思维；  
像成功者一样选择成功信念；  
像成功者一样定下远大目标；  
像成功者一样懂得战胜失败；

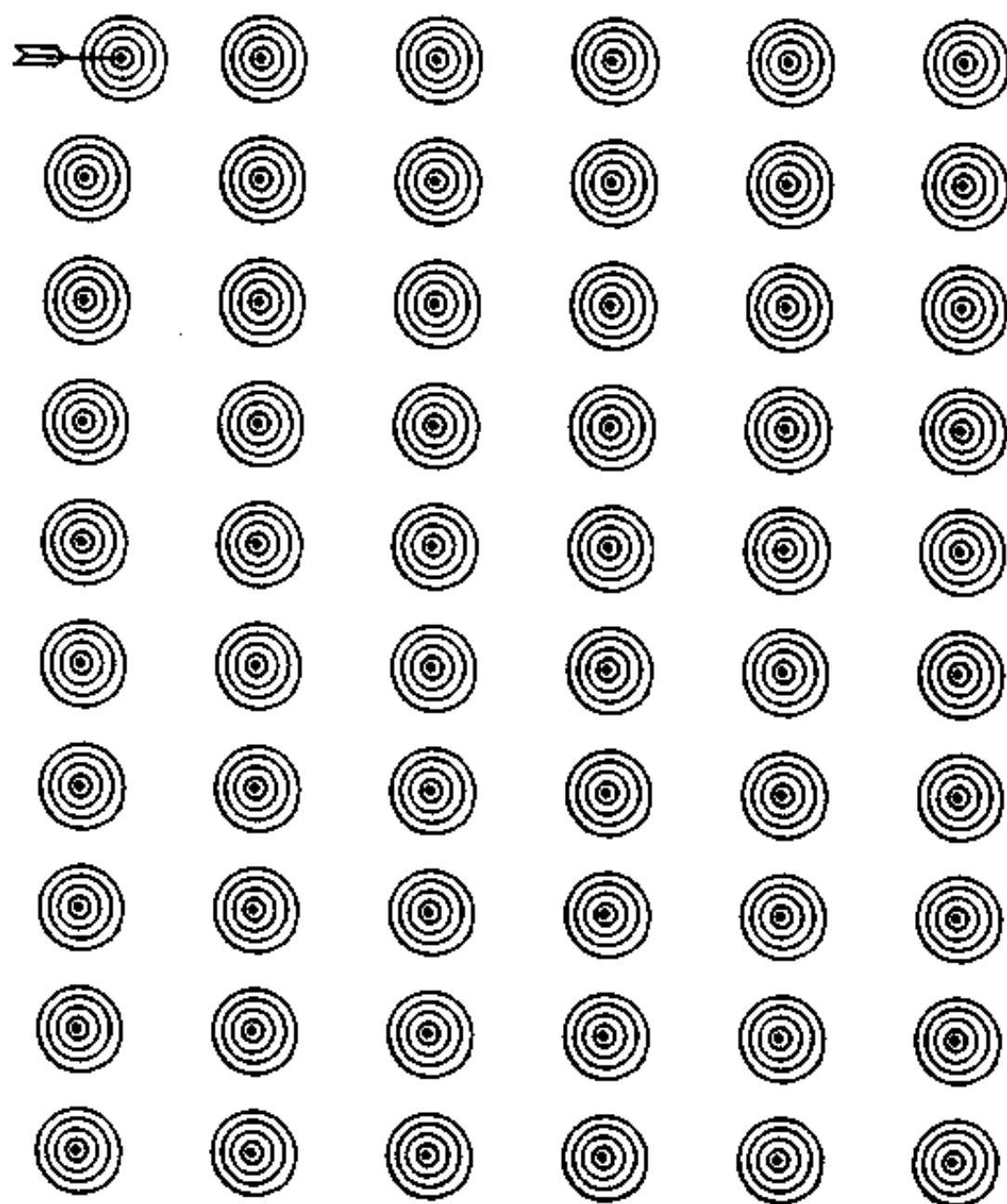


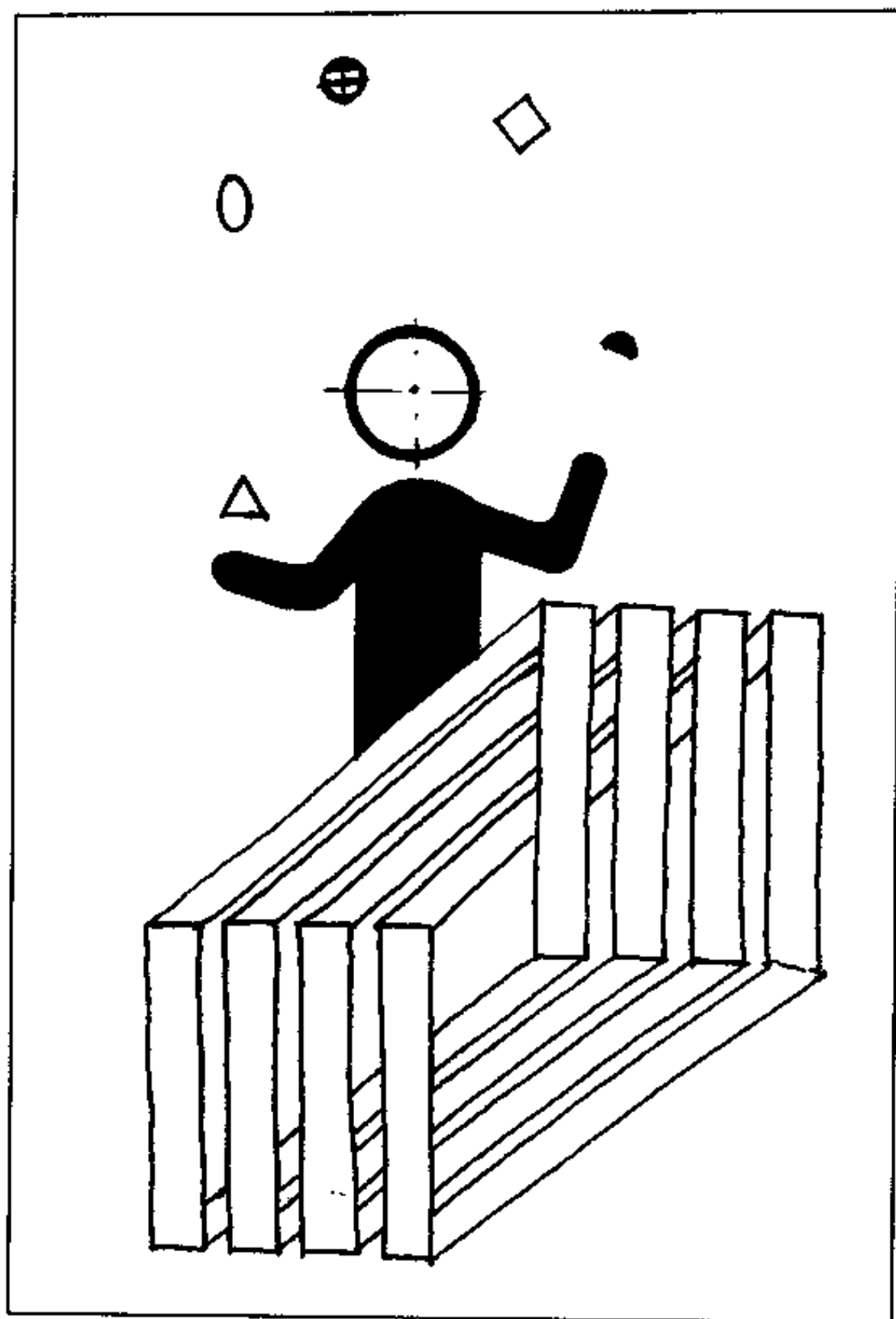
像成功者一样控制自己的情绪；  
像成功者一样每天进步。

行动提示

为自己及孩子找成功的榜样

成功纪录 1——命中目标：每念一次，插一只箭。





## 2 我定下远大目标

# 成功者定下远大目标

## 成功者给自己定下远大目标

哈佛大学有一个非常著名的调查,目的是研究目标对人生的影响,对象是一群智力、学历、环境等各方面条件都差不多的年轻人。

调查结果如下:

27%的人,没有目标;

60%的人,目标模糊;

10%的人,有清晰的短期目标;

3%的人,有清晰的长期目标;

25年的跟踪研究发现:

27%没有目标者,生活在社会最底层,常失业,靠救济,常抱怨;

60%目标模糊者,生活在社会的中下层;工作生活还算过得去,但无什么成就!

10%有清晰短期目标者,生活在社会的中上层,他们不断实现自己的短期目标,生活状态稳步上升,成为专业人士,中层主管;

3%有清晰长期目标者,25年来一直朝着自己的长期目标奋斗,25年后几乎都成为各行各业的顶尖成功者!生活在金字塔的顶端!



**什么是成功？**

**最权威的定义就是：**

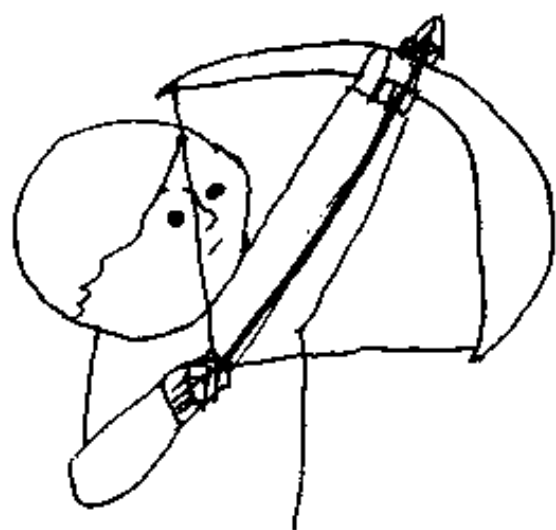
**成功就是逐步实现一个有意义的目标！**

**所以，没有目标，就没有成功！**

**成功者为自己定下远大目标！**

**行动提示**

和孩子开展定目标—行动—实现目标的家庭成功活动



我定下远大目标  
——明确方向、产生动力



我的名字叫\_\_\_\_\_

## 我定下远大目标

成功者狄斯雷利说：

“具有明确目标的意志，必可扫除一切障碍！”

成功者爱默生说：

“一心向着自己目标前进的人，  
整个世界都给他让路。”

成功者高尔基说：

“一个人追求的目标越高，  
他的才力就发展得越快，  
对社会就越有益。”

抽出时间查阅下列成功者的传记或主要成功事例：  
爱默生 高尔基



成功是什么？

成功就是实现有意义的既定目标。

我要成功，

我必须制定目标！

目标使我明确方向；

目标使我产生动力；

目标激发我的潜能；

目标有助于我安排轻重缓急；

目标使我把重点放到工作成果上。

我的目标是有意义的，

我的目标是有价值的，

我的目标是明确的，

我的目标是具体的，

我的目标是有期限的，

我的目标是可以度量的，

我的目标是能够实现的。

我的目标包括：

一辈子要达到的总目标，

10 年达到的长期目标，

5 年达到的中期目标，

1 年达到的短期目标，



每周每天达到的近期目标。

我生活的各个方面都有目标：

健康有目标，

快乐有目标，

学习有目标，

工作有目标，

人际关系有目标，

家庭建设有目标，

.....

有了目标，

我要运用两种有效方式，

把目标输入潜意识，

调动潜意识的力量！

第一种方式：

我会制一张“梦想板”，

从“梦想板”上面，

我可以看到我梦想中想要的一切！

我要求自己，

每次吃饭前看一次，

不看梦想板不吃饭，形成习惯。

（行动提示：制作梦想板）



第二种方式：

我要每天早晚，

把自己的目标写 10 遍。

或者，带着已经实现目标的想像，

高声念目标 10 遍以上。

我要付诸行动，

逐步实现我的目标。

我要定期评估目标实现的情况，

及时调整实现目标的方法；

当一个目标实现后，

我会马上制定新的目标，

我永远追求目标！

我下定决心养成以下成功习惯！

制定目标及计划的习惯；

围绕目标立刻行动的习惯；

全力以赴达成目标的习惯；

激励自己实现目标的习惯；

凡事追求最高目标的习惯；

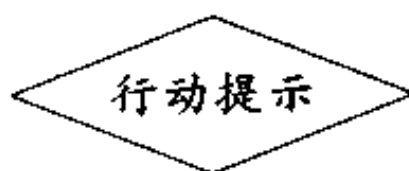
不达目标不罢休的习惯；

以是否有利于目标实现为标准，

及时调整自己行为的习惯；



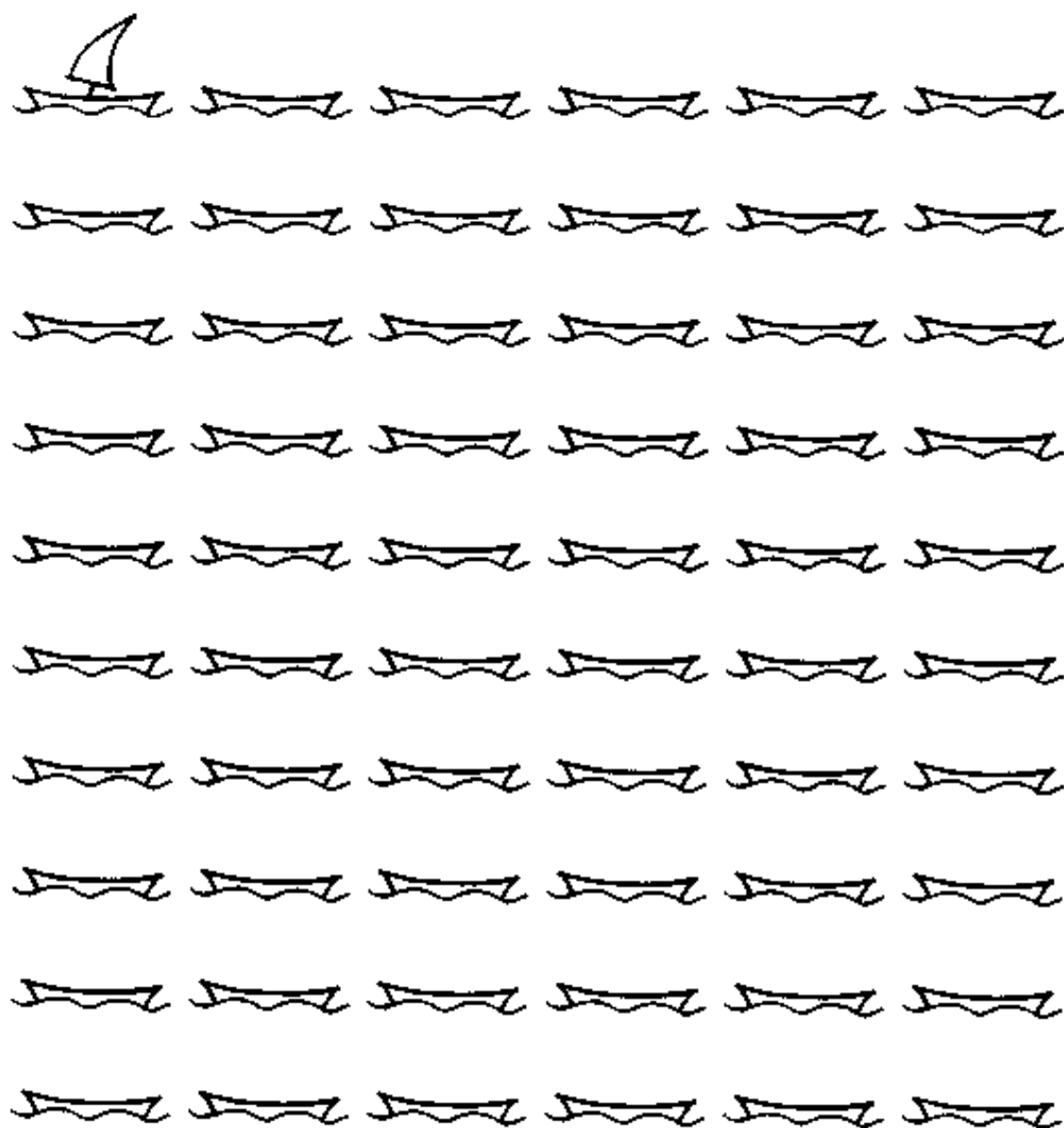
**我有目标，有行动，所以我成功！**



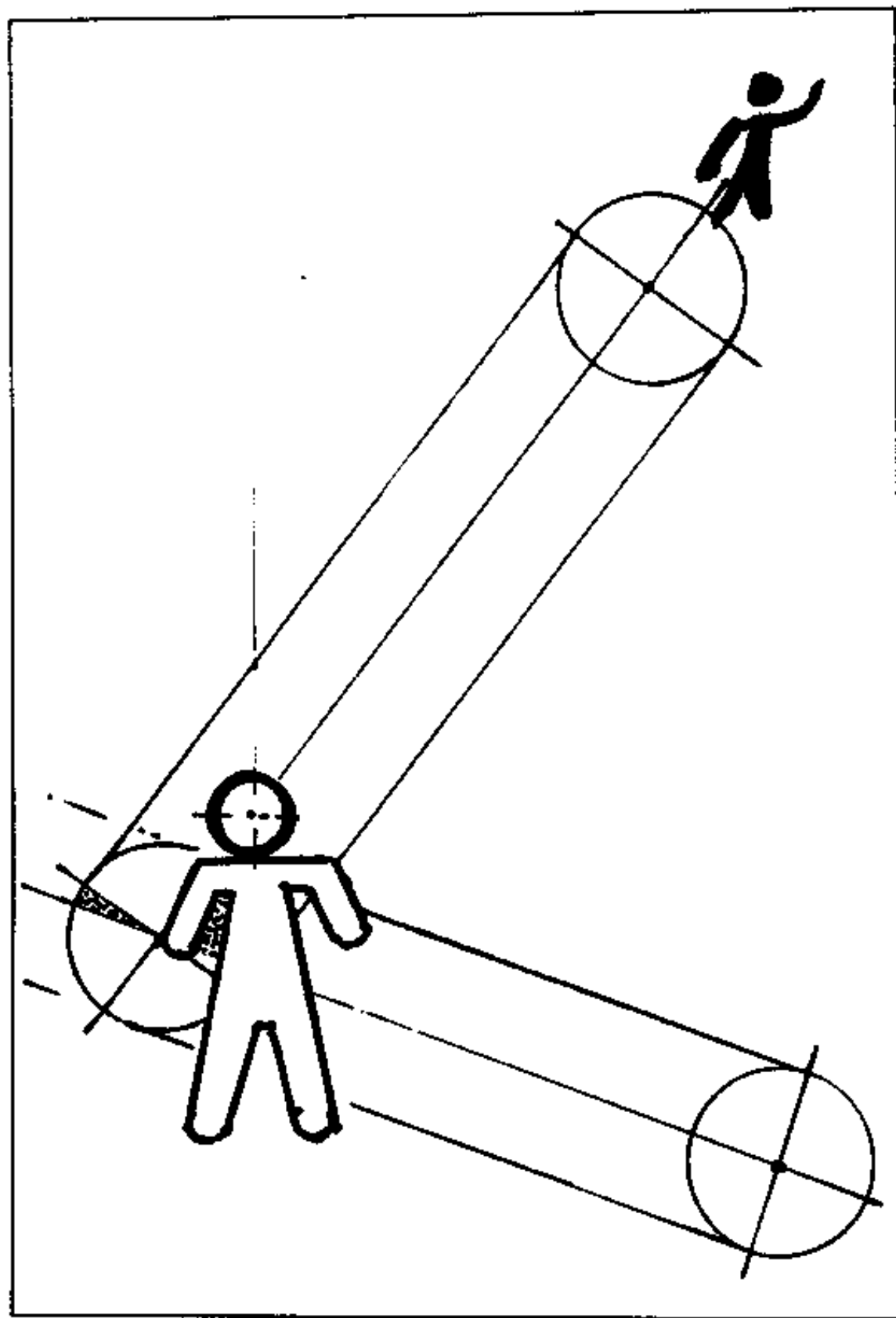
行动提示

为自己、为孩子制定目标

**成功纪录 2——小船插帆。**每念一次，插一张风帆







3 我自信,我一定能成功

# 成功者自信

## 成功者自信

一个女孩初次去求职,只有一个空缺,排队等候的申请人有百十来个。百里挑一,竞争激烈!大家站在那里等候,都觉得成功的希望很渺茫。

轮到这个女孩子了,循例问过一些普通问题后,最后问她:“如果你被录用,何时可以上班?”

“哦,今天,我连午饭也带来了。”她说得非常自信、热切!好像早已知道自己会成功!

她得到了那个职位,当天下午就开始工作。

这个女孩子所以成功,就是因为她的超人的自信,而且表现得恰到好处。

成功学研究指出:自信是成功最重要的前提和条件,自信是成功的发动机。

只有相信自己,才能挑战自我、改变自我、完善自我、提升自我、成就自我;

只有相信自己,才能知难而进、迎难而上、排除万难、坚持到底、争取成功;

也只有相信自己,才能被别人相信,从而得到别人的帮助,吸引大量的支持者,成就一番大事业!

**成功者自信!**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### ——我自信,我一定能成功——

成功者爱迪生说:

“自信是成功的第一秘诀!”

成功者居里夫人说:

“我们必须有恒心,尤其要有自信力!”

成功者威尔逊说:

“要有自信,然后全力以赴!

假如具有这种观念,任何事情十之八九  
都能成功!”

抽出时间查阅下列成功者的传记或主要成功事

例:爱迪生 居里夫人



成功者都是自信者，  
越成功的人越自信。  
我要成为成功者，  
必须成为自信者。

我自信,我善待自己!  
我肯定自己,肯定自己的长处;  
我赞美自己,赞美自己的优点;  
我欣赏自己,欣赏自己的成功;  
我提高自己,提高自己的水平;  
我超越自己,超越自己的昨天;  
我成就自己,实现自己的理想!

我要在自己的强项上努力;  
我不会用自己的短处和别人的长处比;

我要积累自己的点滴成功,  
成功越多,我就越自信。

要回忆,我就回忆成功的时刻;  
要想像,我就想像成功的情景;  
要展望,我就展望成功的未来;



我自信，  
我要把目光放在自己行的一面！  
我不会老是盯住自己的不足，  
京剧表演艺术家盖叫天说得好：  
凡事总要有信心，老想着“行”  
要是做一件事，  
先就担心着：“怕不行吧？”  
那你就没勇气了。

我自信，我要表现自信。  
展示出自信的样子；  
主动和别人交往；  
有问题就去问；  
有要求大胆提；  
见了面主动问好；  
开会时坐到前排；  
交谈时正视别人；  
握手时要有力度；  
站立时挺直腰板；  
走路时加快速度；  
发言时大声说话；  
以微笑面对每一个人。

行动提示

以自信为主题开展家庭表演活动



每表现一次自信，  
就等于练习一次自信，  
自信就会增强一分。

我很清楚，  
自信不等于自负，  
自负是另一种自卑。  
自信也不等于自大，  
自大是无知的化身。  
我自信，我严格要求自己：  
自信而不自负！  
瞧得起自己，也瞧得起别人！  
自信而不自大！  
相信自己，也相信别人！  
自信而不封闭！  
欣赏自己，也欣赏别人！  
自信而不伤人！  
有利于自己，也有利于别人！  
自信而不自满！  
永远不满足自己已取得的成就！

我自信，我自立！  
我要和依赖思想做斗争！  
依赖思想一露头，



我要及时提个醒：  
成功者不依赖，  
依赖者不成功！

我自信，我相信自己！  
我相信自己能改变；  
我相信自己能提高；  
我相信自己能持之以恒；  
我相信自己能勇往直前；  
我相信自己能改正缺点；  
我相信自己能战胜失败；  
我相信自己能创造成功；

我自信，  
我要用自信开启每一天！  
每天早晨，我都要激励自己：  
面对镜子中的自己，  
我斩钉截铁对自己说：  
我是成功者！  
我是最棒的！  
我认为人生价值在成功！  
我拥有成功习惯！  
我拥有成功才能！



我处于有利于我成功的环境之中!

我一定要成功!

我一定会成功!

我一定能成功!

(行动提示:将此段话抄下来贴在墙上)

自信是成功的一半!

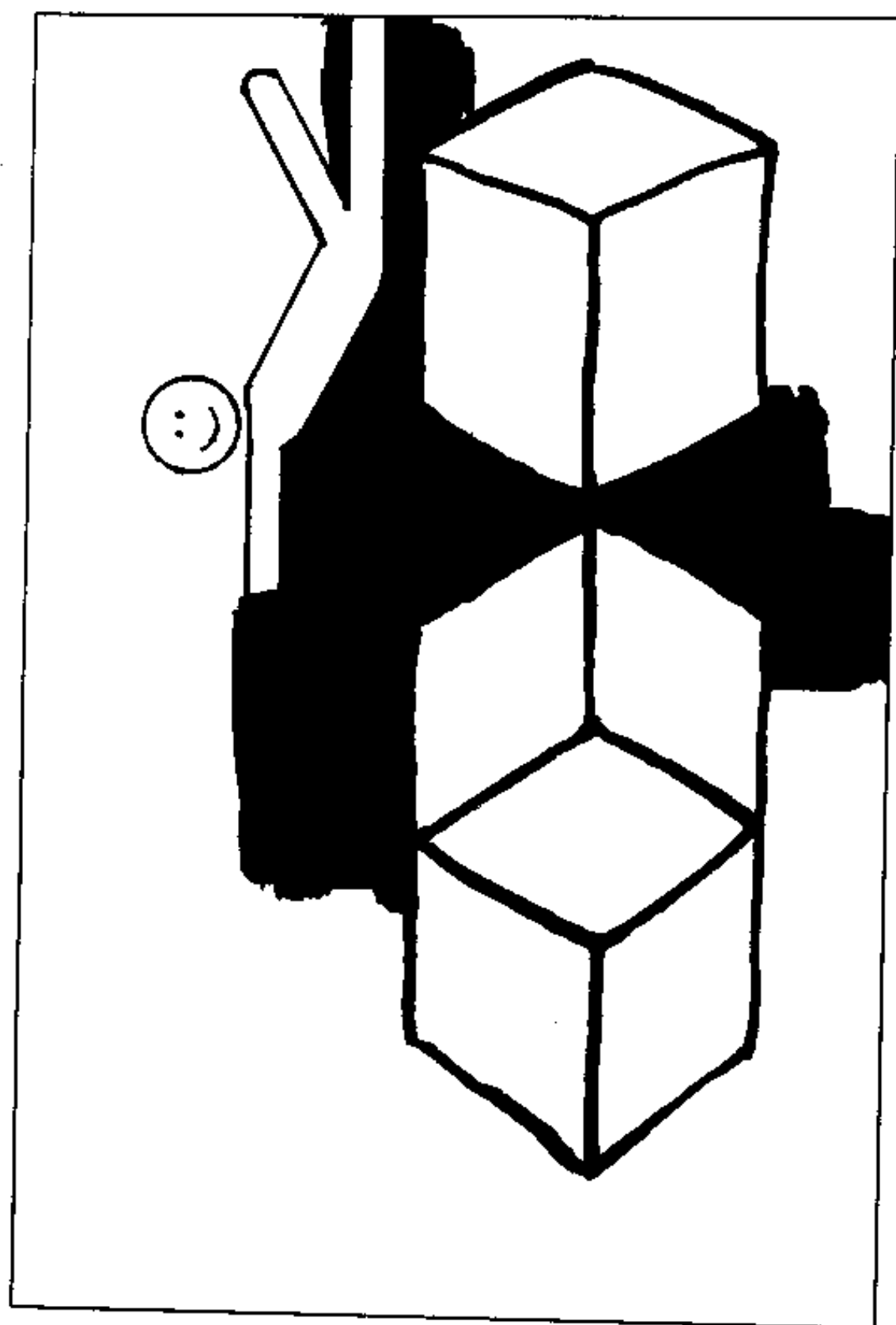
自信是成功的发动机!

我自信,所以我成功!

**成功纪录 3——稻田插秧。**每念一次,插一颗秧苗。

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| ✿ |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |





4 我快乐,感觉好极了

# 快乐导致成功



## 快乐导致成功

哈佛大学的心理学家研究了快乐与犯罪行为的关系之后得出结论说:荷兰格言“快乐的人家不邪恶”在科学上是站得住脚的。他们发现,大部分罪犯出生于不幸的家庭,或有一段不快乐的人际关系;

俄国心理学家 K. 柯克契耶夫试验过人在快乐与不快的思维中的状况,发现人在快乐的思维中,视觉、味觉、嗅觉和听觉都更灵敏,触觉也更细微。

精神医学证明:在快乐的时候,人的胃、肝、心脏和所有的内脏会发挥更有效的作用。

创造学研究指出,快乐有利于创造力的发挥!

成功导致快乐,这是众所周知的常识,但成功学的研究以及许多成功者的经验都证明:快乐导致成功!

成功需要调动潜能,而快乐有利于调动潜能;

成功需要发挥创造力,而快乐有利于发挥创造力;成功需要积极心态,而快乐有助于调整心态;

成功需要身心健康,而快乐有利于身心健康;

成功需要良好人际关系,而快乐有利于人际关系;

**快乐导致成功!**



我的名字叫\_\_\_\_\_

## 我快乐,感觉好极了

成功者亚瑟·R. 詹说:

“当你无比快乐时,  
你的智力、能力是无与伦比的!”

成功者美国作家梭洛说:

“只有执著追求并从中得到最大快乐的人  
才是成功者”。

成功者美国政治家杰弗逊说:

“快乐使身体无病,心灵无疾。”



我拥有快乐的习惯。

我快乐的时候,

我可以想得更好;

我可以说得更好;

我可以做得更好;

我的感觉会更好;

我的身体会更健康;

我的生活会更幸福!

成功与快乐互为因果:

成功导致快乐,

快乐导致成功!

考了满分我快乐;

长了工资我快乐;

得到表扬我快乐;

赢了比赛我快乐;

.....

这些快乐,当然来者不拒,

我要尽情享受。

但是,这些快乐数量有限,

远远不能满足我的需要!

我不能被动等待快乐降临,

我要主动创造“人工”快乐!



我要训练自己的笑神经。  
快乐使人喜笑颜开，  
喜笑颜开反过来也使人快乐！  
我要微笑，我要格格地笑，  
我要哈哈大笑——哈哈。

在以后的 21 天的时间里，  
每天五次，面对镜子，摆出大笑脸，  
并定格一分钟！  
反复练习形成一条神经通道，  
养成习惯性的快乐。

我先处理心情后处理事情！  
做事前，我会问自己：  
“采取什么方式可以快乐起来？”  
然后按照自己认为最好的方式，  
把自己调节到快乐状态。

我会运用积极暗示，  
形成快乐的口头禅：  
“学习真快乐”  
“工作真快乐”  
“做家务太有趣啦！”



当我不快乐的时候,  
我一定要马上问自己:  
“如何让我现在快乐起来?”  
并立刻采取有效行动,  
展露快乐的表情,做出快乐的动作,  
回忆快乐的往事,唱起快乐的歌曲……  
限时三分钟,一定要让自己快乐起来!

我一定要多创造;  
我一定要多助人;  
我一定要不断充实自我;  
我一定要不断追求成功;  
这些都是我快乐的源泉!

我一定要用快乐粉刷每一天!  
我一定要用快乐装扮每一件事!

我会刻意寻找“快乐素”,  
挖掘事情本身就蕴含的快乐因素,  
多看每件事“有意思”的一面;  
对我而言,  
我每天都要重复做的事,



都是快乐的事！

吃饭是快乐的事；

家务是快乐的事；

工作是快乐的事；

学习是快乐的事……

不论做什么事，

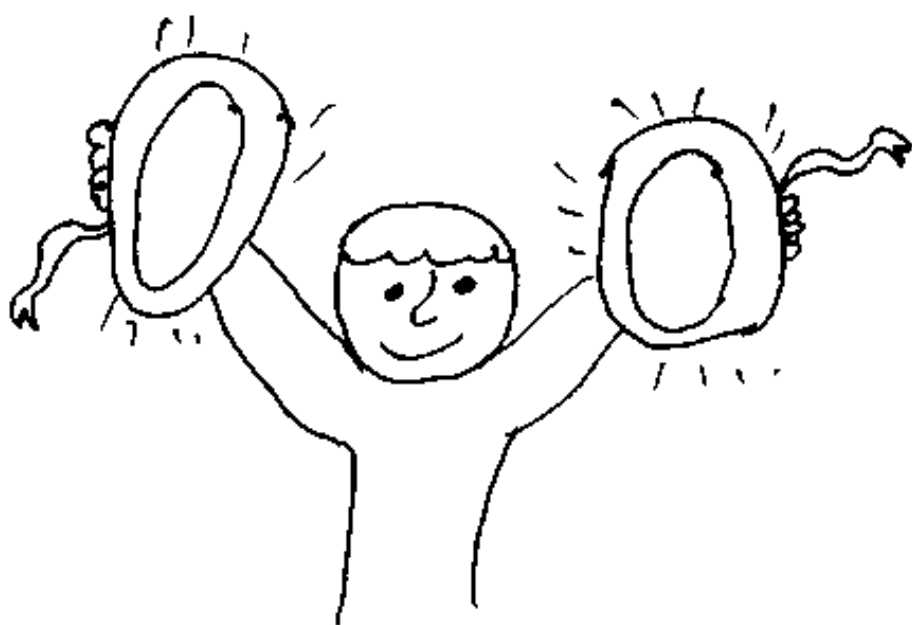
我都一定要享受快乐的过程！

我快乐，我总是感觉好，

所以我成功！

行动提示

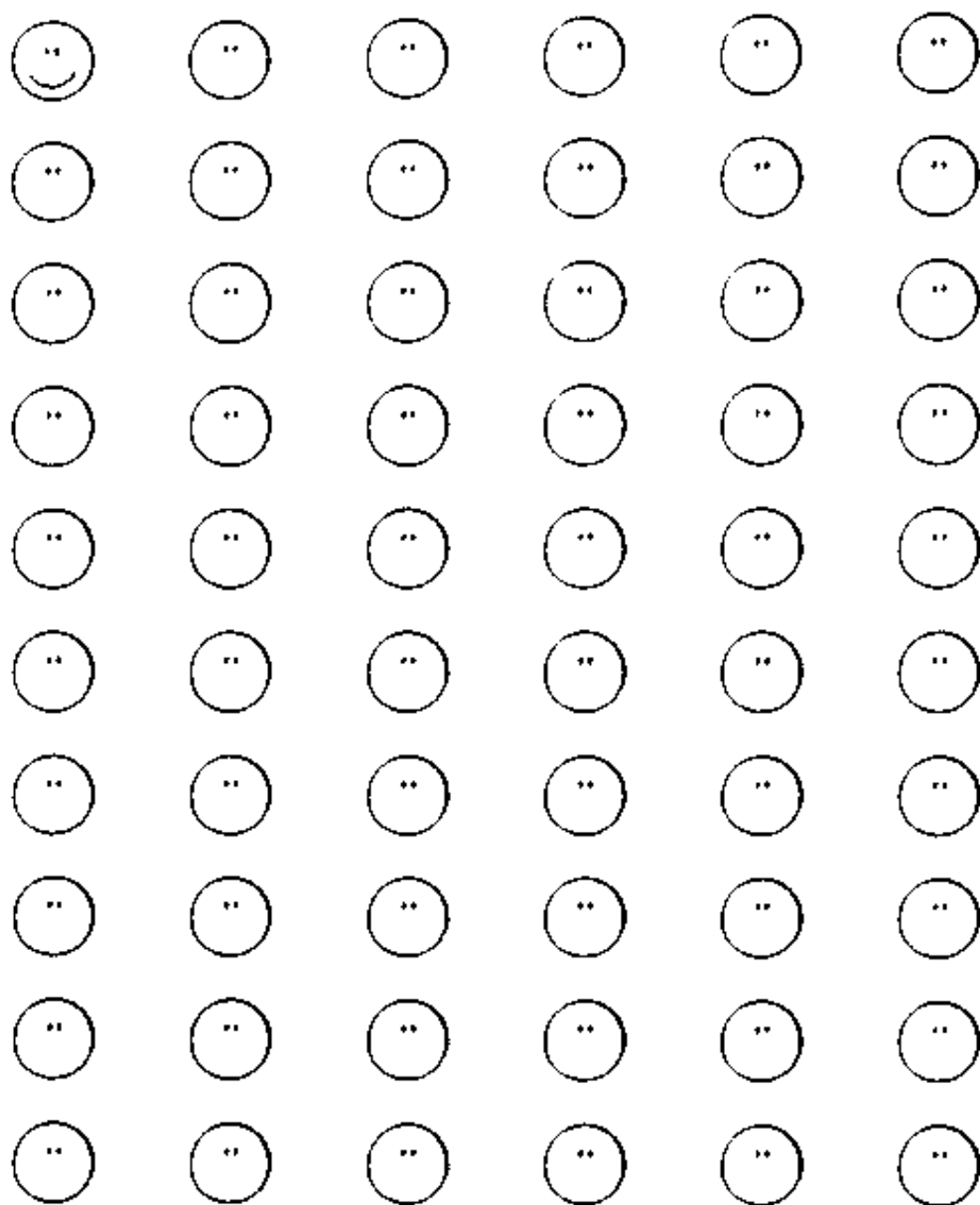
每天早晨，全家在一起笑一分钟



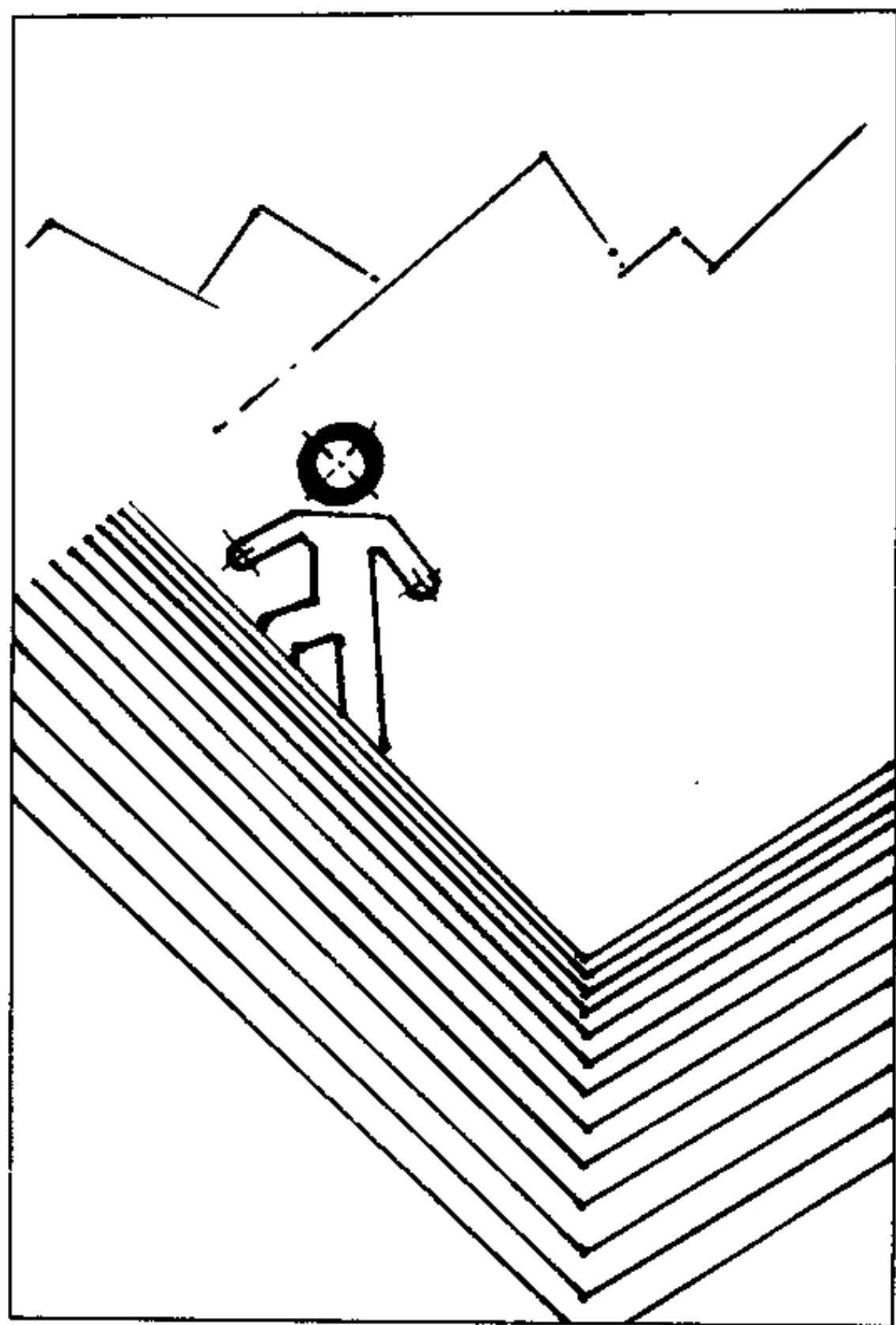
我快乐，感觉好极了  
——用快乐装扮每件事



**成功纪录 4——画笑脸。**每念一次,添上上翘的嘴巴。







## 5 我 健 康

# 成功者关注健康



## 成功者关注健康

**成功者关注健康,重视健康:**

一代伟人邓小平,一生经历无数风浪,但他非常善于保持身心健康,享年 93 岁,是健康长寿事业成功的最佳典范。

其他各行各业的成功者,重视健康者比比皆是:

台湾经营之神王永庆,每天坚持长跑 5 000 米;

香港实业家蒋震经常爬山,持之以恒;

石油大王洛克菲勒 90 岁时,仍然每天做日光浴;

李嘉诚的健康状况可以使他每天工作 16 小时;

老布什总统是运动健将,精力之充沛令部下吃惊。

成功学鼻祖拿破仑·希尔认为,身心健康是成功之本。只有保持身心健康,才能有“本钱”去应付生活的各种压力;才能保持成功所需要的能量水平;才能享受成功的生活。

**成功者关注健康!**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我健康,我有成功的本钱

成功者洛克说:

“有健康的身体才有健全的精神。”

成功者吴运铎说:

“身体是革命的本钱,  
旺盛的精力寓于健康的身体。”

成功者高尔基说:

“愉快的笑声——这是精神健康的首要标记。”

抽出时间查阅下列成功者的传记或主要成功事项:邓小平 王永庆 洛克菲勒 李嘉诚 老布什  
拿破仑·希尔 洛克 吴运铎



我一直认为，  
健康是成功的重要成分，  
健康是成功的基础，  
健康是成功的本钱，  
健康本身就是一种成功！

为了健康，我要求自己：  
有利于健康的行为，我一定要坚持！

健康需要运动，  
就像很多成功者一样，  
我坚持锻炼身体：每天最少半小时！

健康需要睡眠，  
我坚持合理作息，  
创造有利于睡眠的条件，  
确保高质量的睡眠！

健康需要合理营养，  
我坚持正确的饮食之道：  
进食多种食物，  
多吃富含水分的食物，  
控制食量，愉快进食……



健康需要愉快

我一定要随时保持愉快的心情；

我有一个很棒的做法：

把自己真实的经验，

最开心的，最振奋的，

最成功的，最甜蜜的，

用照相机拍下来，

挑选其中最愉快的，

制作一张“愉快板”！

当我心情不好的时候，

迅速把“愉快板”拿出来，

重温这些愉快的经验，

愉快板一开，愉快自然来！

（行动提示：为家庭的每个成员都制作一张愉快板）

健康需要化减压力。

我采取以下步骤：

我要养成正确的视角，

柔化压力；

我要放弃鸡毛蒜皮的小事，

减少压力源；

我把注意力转移到工作上，

漠视压力；

我在自己的强项上努力，



避免压力；  
我要从超负荷的道路上脱身，  
摆脱压力；  
我要坚定自己的信念，  
战胜压力；  
我要积极地帮助别人，  
缓减压力。

为了健康，我要求自己：  
不利于健康的行为，  
我一定要戒除：  
懒散、忧郁、偏食  
贪吃、放纵、透支体力……  
所有这些损害健康的行为，  
统统扫地出门！

当我说：  
“我身体不好”的时候  
我一定要马上问自己：  
“我如何做才能改善我的身体状况？”  
我会立刻行动，  
查出这种说法产生的原因，  
采取积极主动的姿态，改善自己的身体状况！

**行动提示** 编一个全家健康快乐操



我健康，  
我的每个细胞都充满活力，  
我的每个器官都运作完美；  
每一天我都是带着活力醒来，  
每一天我都是带着满足入睡；  
我的身体有出色的自我调节能力，  
我可以转压力为能量，  
化疾病为健康；  
化阻力为助力。  
我每一天都生机勃勃，  
我吃得香睡得甜，  
我浑身是劲，  
我的身体越来越好。

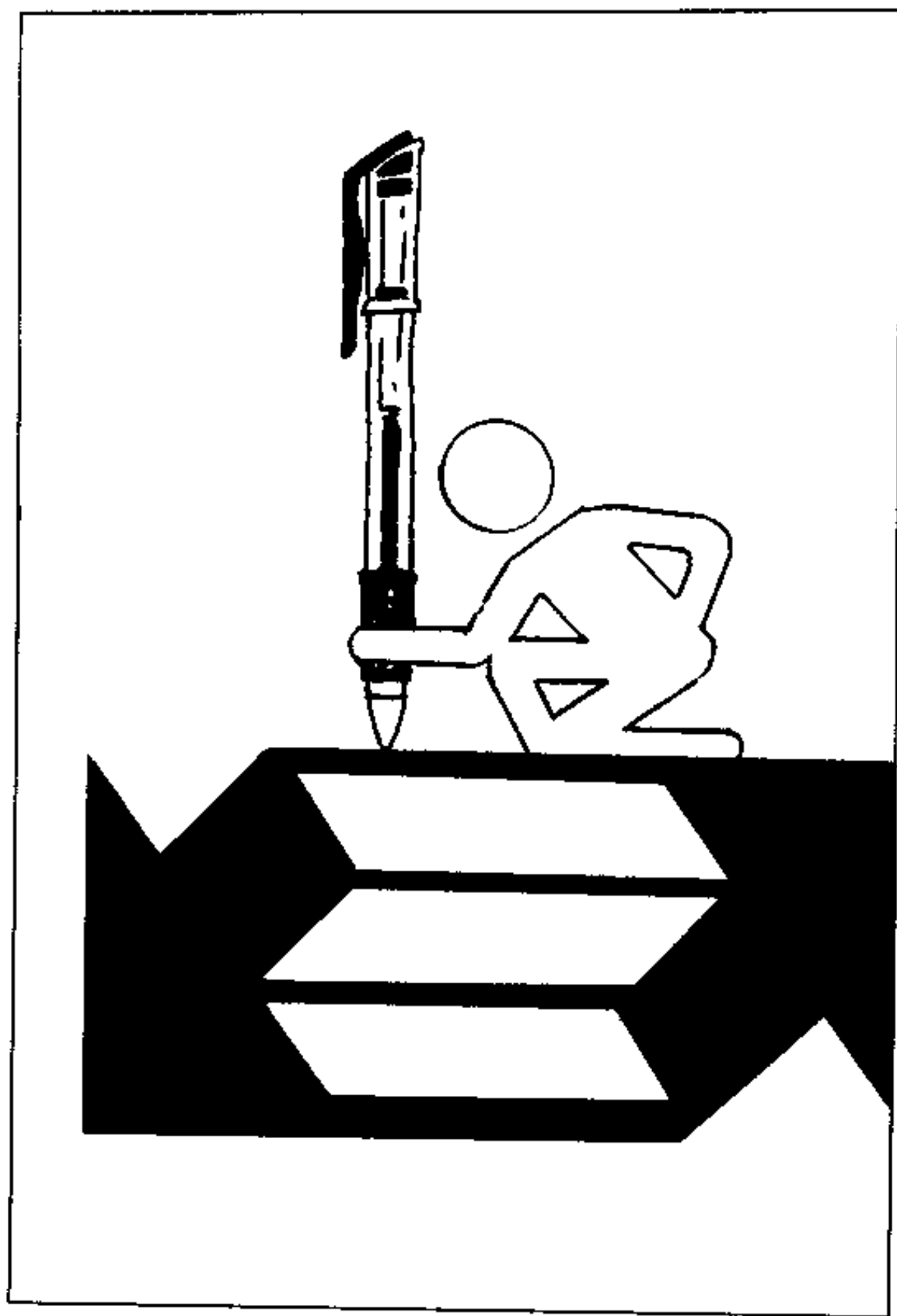
我健康，我成功！  
我经常对自己说：  
“我呼吸通畅，眼睛明亮。”  
“我精力充沛，充满活力。”  
“我红光满面，神采飞扬。”

我健康，我成功！

**成功纪录 5——组装 OK。每念一次，加一个 K。**

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| OK | O | O | O | O | O |
| O  | O | O | O | O | O |
| O  | O | O | O | O | O |
| O  | O | O | O | O | O |
| O  | O | O | O | O | O |
| O  | O | O | O | O | O |
| O  | O | O | O | O | O |
| O  | O | O | O | O | O |
| O  | O | O | O | O | O |
| O  | O | O | O | O | O |





6 我努力,努力,再努力!

# 成功者努力



## 成功者努力

李白小时候是个非常贪玩的孩子,上学时,有一次他逃学到河边,正巧碰到一个老婆婆拿着一个铁棒在石头上磨来磨去。李白十分好奇地问:“老婆婆,你磨这个铁棒干什么呀?”

老婆婆满怀自信地回答:“我要把它磨成一根针来缝补衣服啊。”

李白惊奇地说:“那可能吗?铁棒这么粗,要磨到几时才行呀?”

老婆婆慈祥地说:“孩子,只要用心去磨,总有一天会把它磨成针的。”

李白听了老婆婆的话以后,若有所悟。从此刻苦努力,终成一代诗仙。他的许多诗作,被人们传送至今,成为千古绝唱。

“只要功夫深,铁棒磨成针”。它告诉我们,有耕耘,就有收获;只要不断努力,终究会成功!

成功学研究也发现,成功者都是非常努力的人。努力是成功的关键因素!努力,成功;再努力,再成功。这就是成功者的生活方式!

**成功者努力!**



我的名字叫\_\_\_\_\_

## 我努力,努力,再努力!

成功者现代美学家朱光潜写道:

“有些人天资颇高而成就平凡,  
他们好比有大本钱而没有做出大生意;  
有些人天资并不特异而成就则斐然可观,  
他们好比拿小本钱做出大生意。  
这中间的差别就在努力与不努力了。”

成功者王永庆说:

“努力是成功的关键;”

成功者成龙说:

“努力是成功的秘诀;”

抽出时间查阅下列成功者的传记或主要成功事例:李白 朱光潜 马克思 鲁迅 比尔·盖茨  
安东尼·罗宾



努力,可以使弱者自强;  
努力,可以使强者自励;  
努力,可以使愚者添智;  
努力,可以使智者添勇。

成功者都是最努力的人:  
马克思的脚把图书馆的地板都磨破;  
鲁迅把别人用来喝咖啡的时间都用在工作上;  
爱迪生新婚之夜还在做实验;  
比尔·盖茨是有名的工作狂;  
安东尼·罗宾常常演讲到第二天黎明;  
成龙拍片时常常日夜难分,根本就无觉可睡;  
李嘉诚每天工作 16 小时;  
李双江一首歌不唱一百遍,不进录音棚……

我处在竞争的时代,  
我要跑在别人前面,  
一定要比别人更努力!

只有努力,我的理想才能实现;  
只有努力,我的目标才能达成;  
只有努力,我的承诺才能兑现;  
只有努力,我的梦想才能成真。



我的能力在努力中提升；  
我的潜在在努力中发挥；  
我的成就在努力中结果；  
我的成功在努力中诞生。

我努力改变自己；  
我努力提高自己；  
我努力完善自己；  
我努力成就自己。

我努力向上，思想好；  
我努力学习，学习好；  
我努力工作，工作好；  
我努力锻炼，身体好！

我努力！我努力向成功靠拢！  
努力效仿成功者；  
努力请教成功者；  
努力靠近成功者。  
努力与成功者交朋友。  
我要尽最大的可能，  
读成功者的书；  
上成功者的课；  
聆听成功者的教诲；



努力为成功者服务；  
因为我知道：  
物以类聚，人以群分。  
离成功者越近，  
离成功就越近！

**我努力！我要求自己：**  
**在任何情况下，都一定要努力！**

**成功时一定要努力，**  
**一定要争取更大的成功；**  
**失败时一定要努力，**  
**坚决从失败中奋起！**

**受到表扬时要努力，**  
**把表扬当成催化剂；**  
**受到批评时要努力，**  
**把批评当成助推器！**

**进展顺利时要努力，**  
**抓住时机出战绩；**  
**身处逆境时要努力，**  
**想方设法求转机！**



家人支持时要努力，  
要让家人更支持；  
家人不理解时要努力，  
成绩最能说明问题！

运气好时要努力，  
越努力越有好运气；  
运气背时要努力，  
努力引来好运气！

机会来了要努力，  
抓住机会出成果；  
机会走了要努力，  
创造机会创奇迹！



我要努力，努力，再努力  
——只要功夫深  
铁杵磨成针

我努力！  
我尊重自己的意愿，  
每天都以成功的姿态出现，  
每天都以乐观者的姿态出现，  
每天都以自信者的姿态出现，  
每天都以坚强者的姿态出现，  
每天都以自豪者的姿态出现，  
每天都以改善者的姿态出现，



每天都以奋斗者的姿态出现,

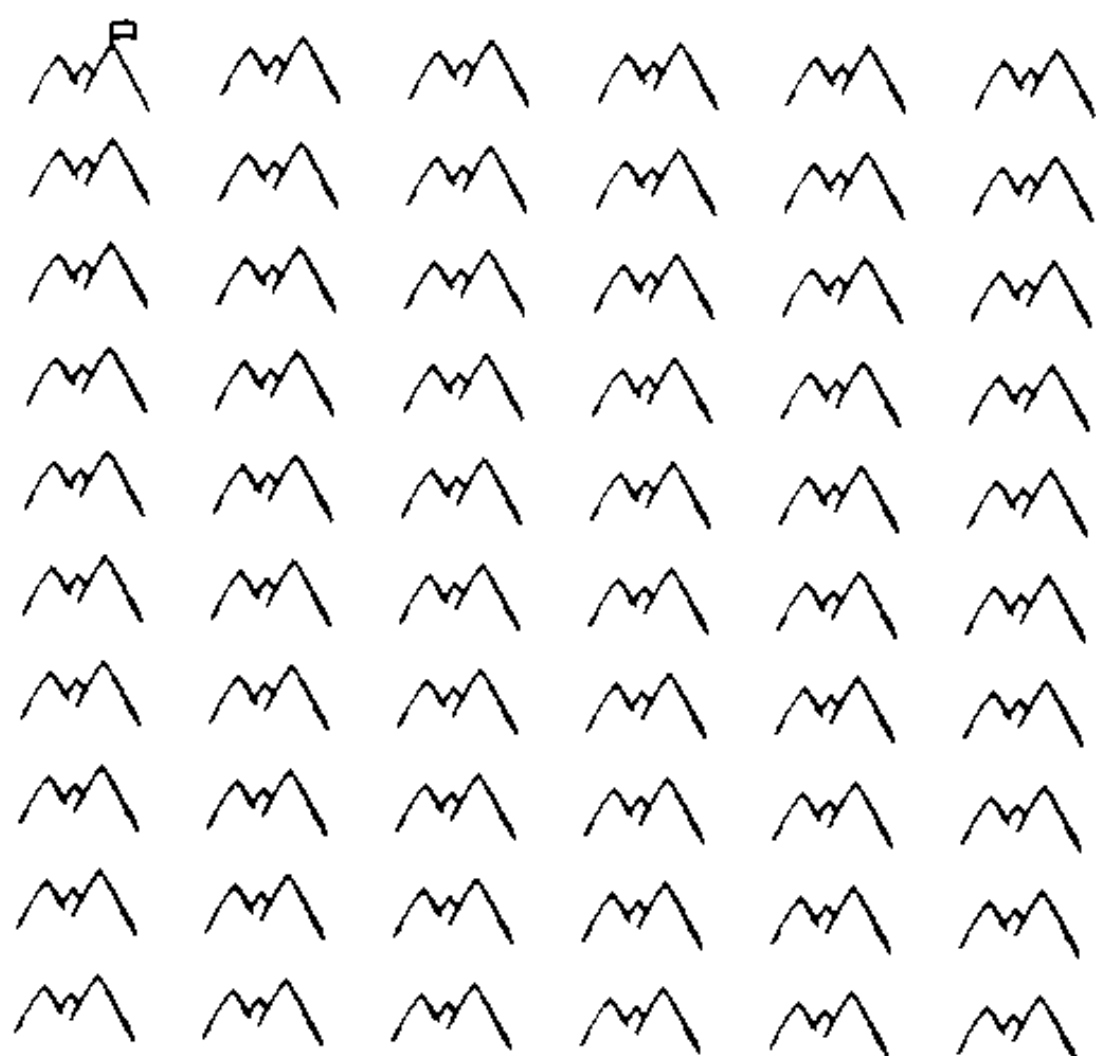
我经常鼓励自己:

“努力! 努力! 再努力!”

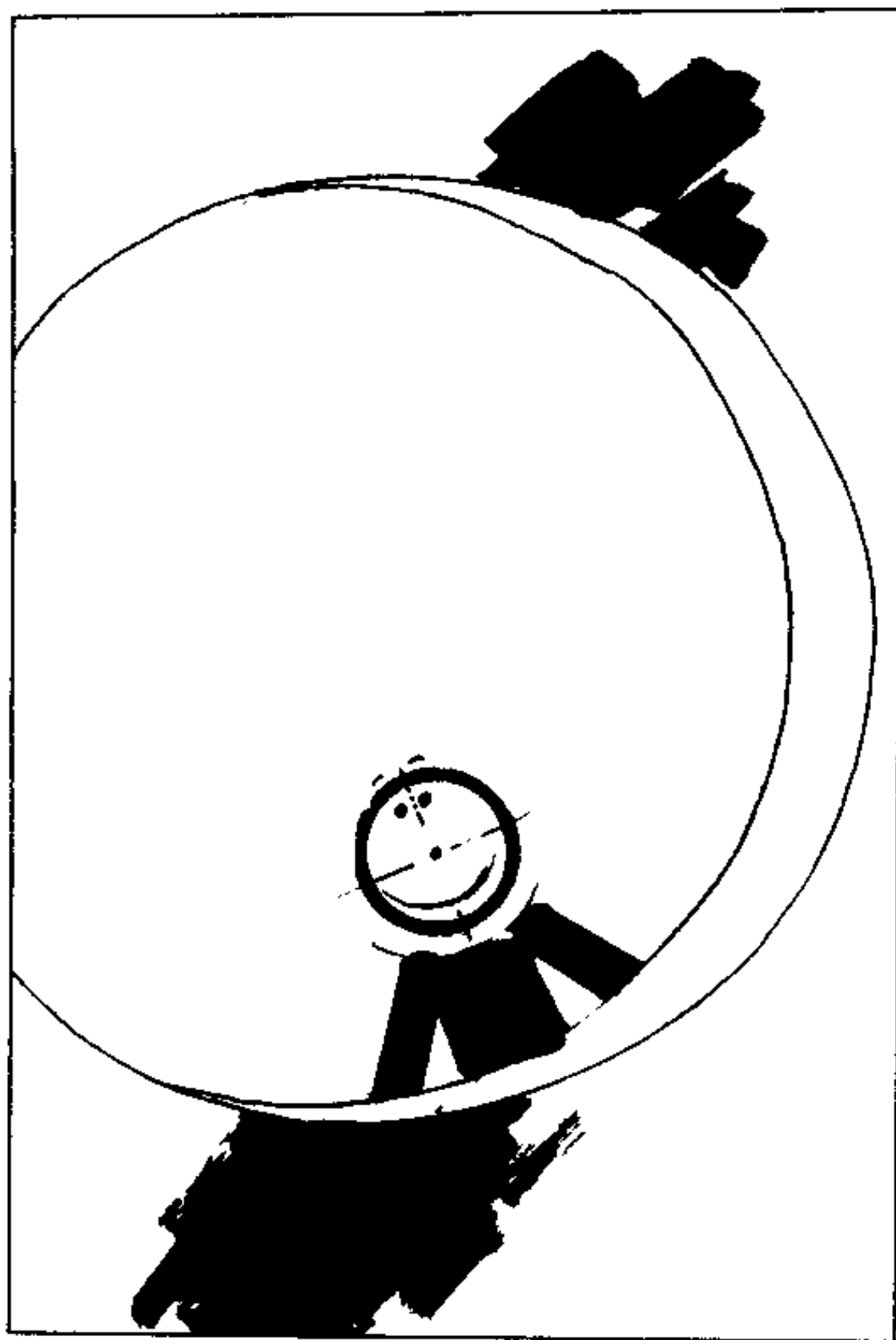
我努力,所以我成功!

行动提示 收集 3 个努力成功的故事

**成功纪录 6——插红旗。**每念一次,在山顶插一面小红旗。







7 我乐观，多往好处想

# 成功者乐观



## 成功者乐观

一位将军接到了“撤退”的命令,为了稳住士气,他解释说:“我们不是撤退,而是换一个方向前进!”

心理学家史力民博士指出,乐观是成功的一大要素:失败者有一个悲观的“解释事物的方式”,成功者有一个乐观的“解释事物的方式”。

悲观的人遇到失败,他心里会说:“我的运气真是差,怎么努力也白搭。”这种解释会令他丧失斗志,放弃努力,失败就成为定局!失败成为一块绊脚石。

乐观的人遇到失败,他心里会说:“这是一次难得的学习机会!这说明我的方法需要调整。我换个方式试试,我一定会成功!”这种乐观的解释会令他百折不挠,勇往直前,结果是转败为胜,失败成为一块踏脚石。

成功者总是往最乐观的一面想,往最乐观的一面做,并预期最乐观的结果;他们的注意力总是集中在事物积极的一面,所以总是拥有更多的机会,拥有更多的快乐,拥有更多的健康!

**成功者乐观!**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我乐观，多往好处想

成功者爱默生说：

“心理健全的尺度，  
是到处都能看到光明的秉性。”

成功者冼星海说：

“每个人在他生活中都经历过不幸和痛苦。  
有些人在苦难中还想到别人，想到集体，  
想到祖国和全人类，  
他就得到乐观和自信。”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事例：冼星海



我乐观，  
我用乐观的眼光看待世界！

我认为人性本善，  
而且会变得更善；  
我认为这个世界真美好，  
而且会变得更美好；  
所有的问题都会解决，  
所有的谜底都将揭开！  
人类总是走向文明，  
社会总会向前发展！

我乐观，我多往乐观的一面想：  
这一次别人拒绝了我，  
下一次他会接受我的；  
今天我没有达到目的，  
明天会达到的；  
那些误解我的人，  
总有一天会理解我的；  
身体有点不适，  
睡一觉就会好的；  
别人做了对不起我的事，  
我想不是有意的；  
公共汽车上被人踩了一脚，



我会想：“要是有自己的车子就好了，努力！”

我乐观，我相信生活中处处充满阳光。

黑暗并不是没有阳光，

而是阳光用另外一种形式为我服务，

那就是月光！

天阴了，也不是没有阳光，

而是阳光通过云层的过滤为我服务。

我乐观，

我总是瞄准别人的长处，向他们学习。

我要向整天乐呵呵的人学习，

什么难题也难不倒他们；

我要向整天表情严肃的人学习，

他们总是对自己取得的成就不满足；

我乐观，

我感激嘲讽，嘲讽反而刺激了我的潜能。

我感激批评，批评使我保持冷静；

我感激冷落，

冷落平添了我一定要成功的决心！

我乐观，我一定要避开悲观的陷阱：

考试不好，我不会说：“我不是学习的料！”



我会说:“下次我一定能考好!”

做事失败,我不会说:“所有的事都难做!”

我会说:“下一次我一定会成功!”

一时失意,我不会说:“我时时都是倒运的!”

我会说:“明天就是运转时!”

我乐观,我关注优点!

我善于发现优点,

我习惯于发现优点,

我总能发现很多优点。

在家里,我发现:

我的妈妈有很多优点,

我的爸爸有很多优点。

在学校,我发现:

我的老师有很多优点,

我的同学有很多优点,

特别是别人认为的差生,

我也能发现他的优点。

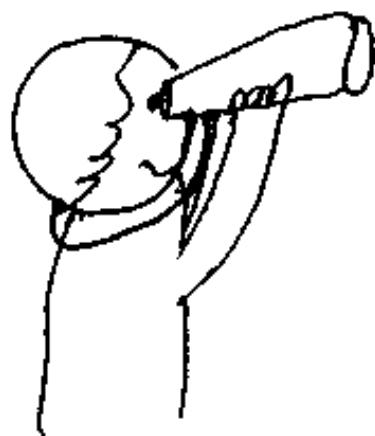
在单位,我发现,

我的上司有很多优点,

我的同事有很多优点,

那些不喜欢我的人,

我也能发现他的优点。



我乐观,多往好处想  
——成功者总是往  
最乐观的一面想

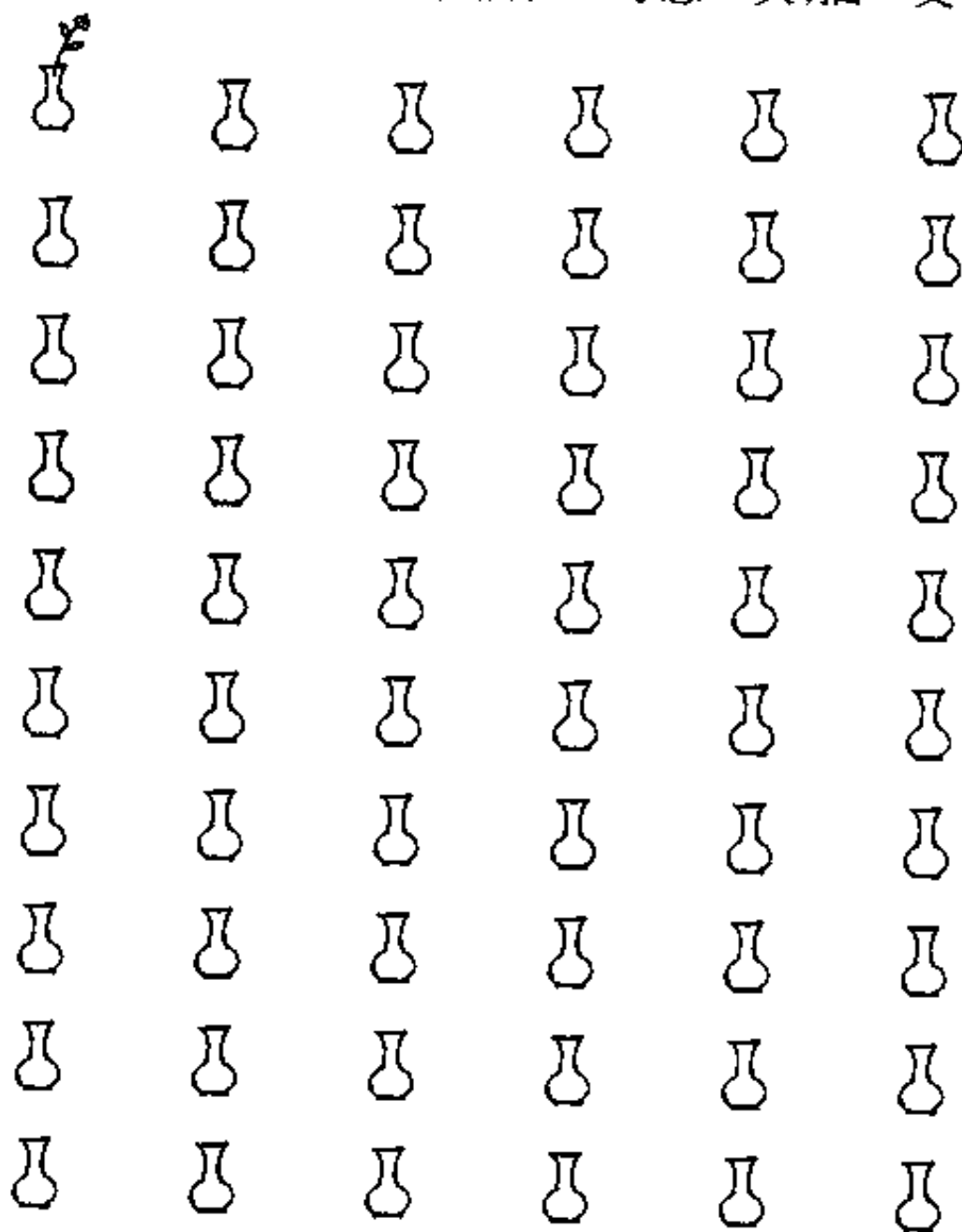


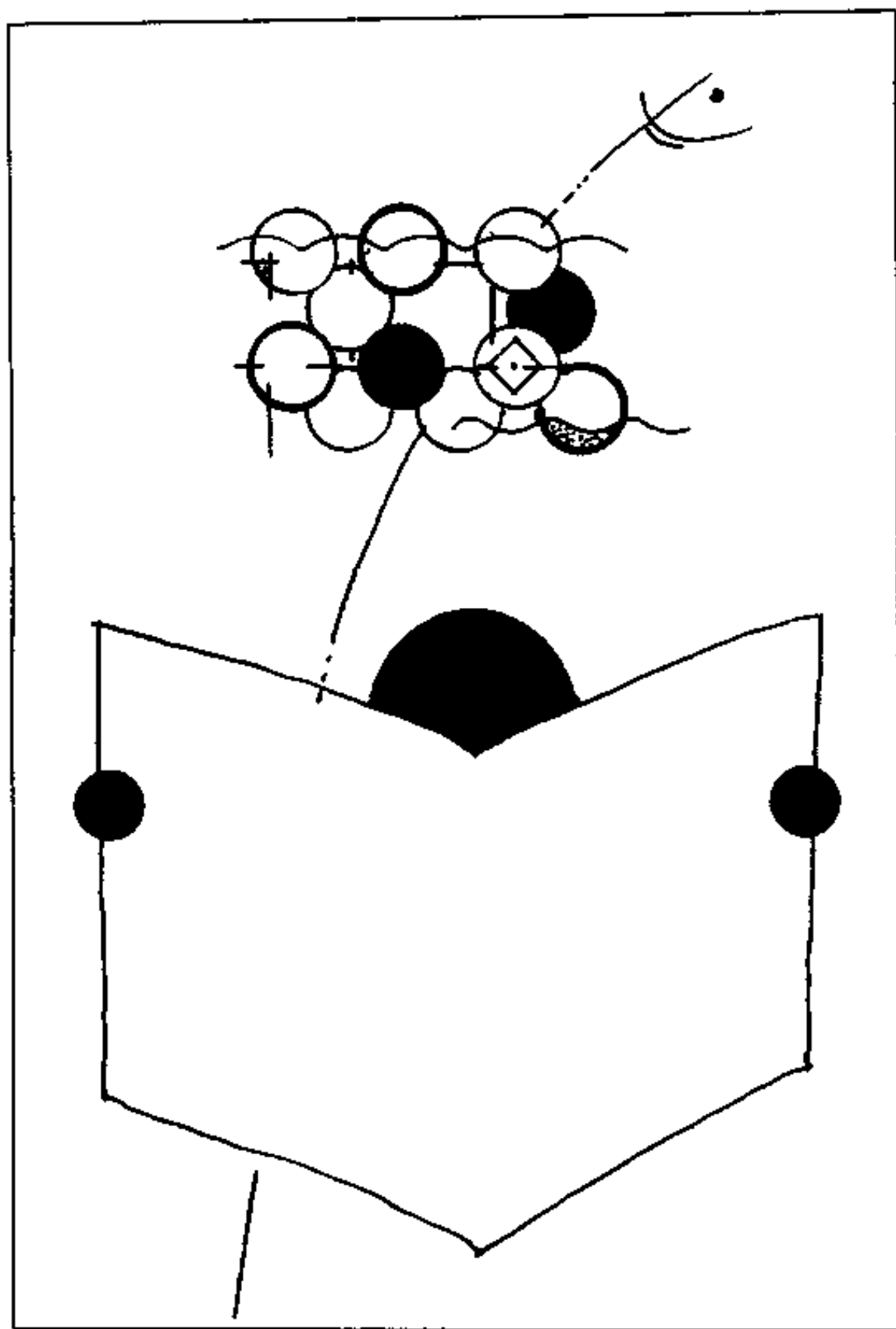
.....

因为乐观,我总是乐呵呵的,  
因为乐观,我总是处于良好状态!  
我乐观,所以我成功!

(行动提示:开展一次找优点活动)

**成功纪录 7——花瓶插花。**每念一次,插一支花。





8 我自制,诱惑挡得住

# 成功者自制



## 成功者自制

拿破仑·希尔对美国 16 万名成年犯人作过一项调查,发现了一个惊人的事实:这些男女犯人之所以沦落到监狱中,有 90%的人是因为他们缺乏必要的自制!因此未能把他们的精力用在积极有益的方面。

缺乏自制不仅是犯罪的主因,同样也是事业失败的主因!这是因为,生活中有太多的引诱:

温暖的被窝诱人赖床,挑战晨练的美好设想;  
喷香的零食诱人掏钱,与宝贵的书籍争夺资源;  
精彩的游戏诱人痴迷,多少该做的事一再推移;  
美丽的景色诱人忘返,思考种种借口迟回上班。

.....

假如被这些引诱牵制,根本没有时间精力去成功!

而对付引诱,惟有自制!

自制是成功的平衡轮,

自制是成功者的宝贵特质,

自制力是成功者最重要的一种能力!

**成功者自制!**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我自制,诱惑挡得住

成功者马卡连柯说:

“没有制动器,就不可能有汽车,  
而没有克制就不可能有任何意志。”

成功者高尔基说:

“每一次的克制自己,  
就意味着比以前更强大。”

成功者古罗马哲学家塞涅卡说:

“能约束自己的人最有威信。”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事

例:马卡连柯



自制才能挡住诱惑，    自制才能战胜自我；  
自制才能把握机会，    自制才能把精力用于  
成功！

我决心要成功！  
我命令自己：我自制！

我自制！我这样要求自己：  
事先就假想可能出现的引诱，  
预先想好应对措施。并在心中预演。  
当引诱出现，我就会做出积极的反应。

我自制！我一定要学会服从。  
我服从自己的命令；我服从成功的法则；  
我服从单位的纪律；我服从上级的安排；  
我服从社会的规范；我服从自然的规律；

我一定要特别警惕这些念头：  
一旦出现，马上纠正！  
“算了吧，何必那么认真？”  
要成功一定要认真！我不认真谁认真？  
“人生短暂，何必苛求自己？”  
相反，我认为是在善待自己！  
因为我非成功不可！



“就这一次，下不为例。”

有了第一次就会有第二次！

不该做的一次也不行！

“明天再说吧。”

明日复明日，明日何其多？

一定要从今天开始，从现在开始！

“别人又不知道”

若要人不知，除非己莫为！

更何况我一定要对自己负责！

**我自制！我控制自己的欲望！**

**我不受欲望的支配，我一定要支配欲望！**

**我一定要给自己立一条规矩：**

**我的欲望只能有助于我成功！**

**决不能拖成功的后腿！**

**我的欲望只能有助于别人，**

**决不能不利于别人！更不能伤害别人！**

**我自制，我一定要做金钱的主人！**

**我不能被金钱牵着鼻子走。**

**君子爱财，取之有道，**

**不正当的生意，**

**利润再高我也不做；**



不正当的钱,  
再多我也不要;  
不是自己劳动所得,  
再多我也不稀罕;

我自制!我要给自己定下铁规:  
每做一件事,我一定要认真地问问自己:  
“这件事是否有利于成功?”  
凡是有利于成功的事,  
一定要做,而且要做好;  
凡是不利于成功的事,  
坚决不做!一次也不破例!

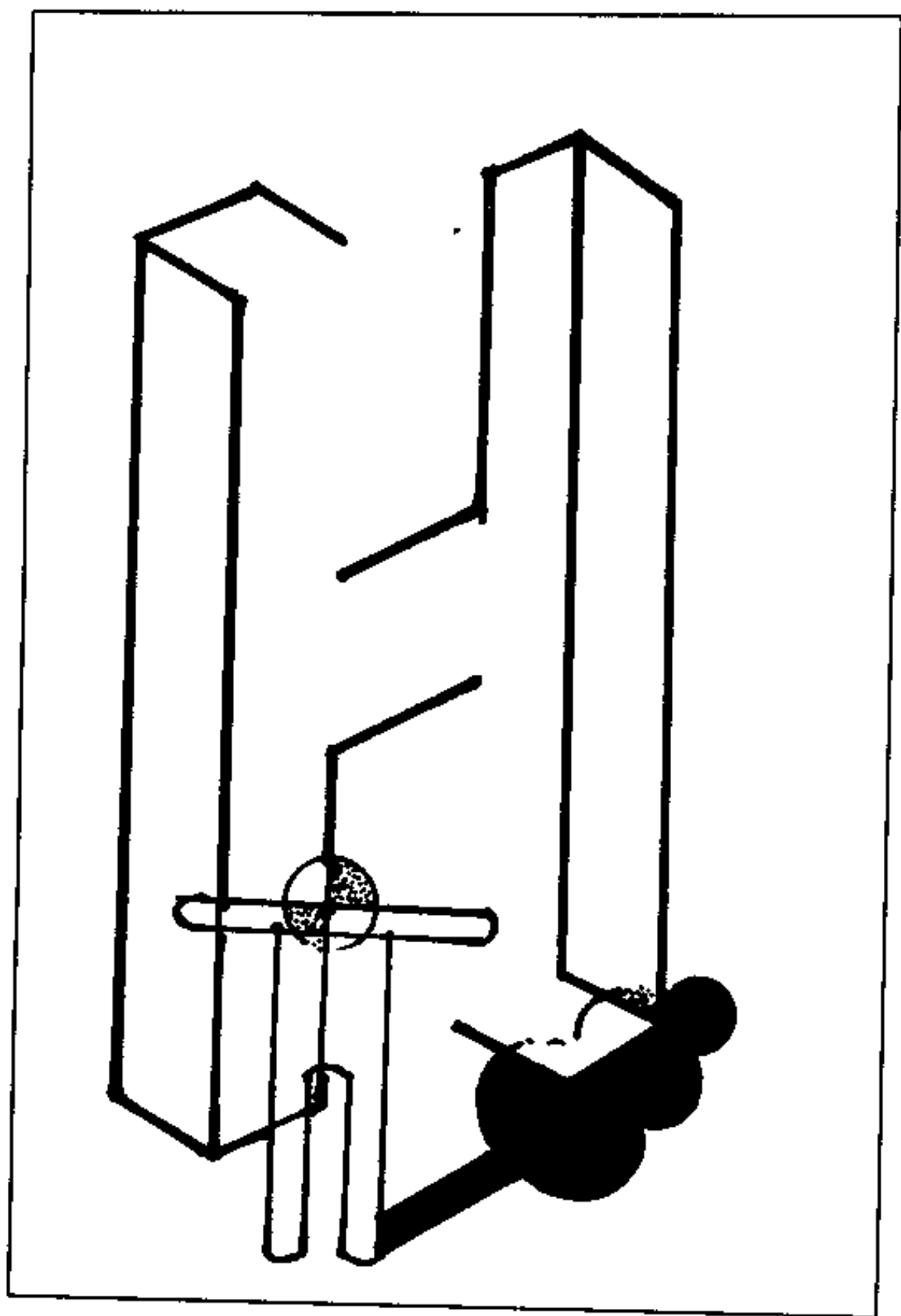
我自制,所以我成功!

**行动提示** 和孩子在一起定几条家规



**成功纪录 8——打对号。** 每念一次，打一个“√”号。

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |



9 我谦虚,永不自满

# 成功者谦虚



## 成功者谦虚

富兰克林一生功绩卓著,被称为美国人之父。

一次,富兰克林到一位前辈家拜访,一进门,他的头就狠狠地撞在了门框上,痛得他一边不住地用手搓揉,一边看着比正常标准低矮的门,感到非常纳闷。出来迎接他的前辈看到他这副样子,笑笑说:

“很痛吧?可是,这将是你今天访问我的最大收获。一个人要想平安无事地活在世上,就必须时时刻刻记住‘低头’,这也是我要教你的事情,不要忘了。”

富兰克林把这次拜访看成最大的收获,牢牢记住了前辈的教导,并把它列入他一生的生活准则之中。富兰克林的成功,与此不无关系。

谦虚不但是做人的美德,也是成功之必需。

成功离不开学习,而谦虚才能学习;

成功离不开进取,而谦虚才会进取;

成功离不开人和,而谦虚才能人和;

所以,谦虚也是成功者的美德!

**成功者谦虚!**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我谦虚，永不自满

成功者毛泽东说：

“虚心使人进步，骄傲使人落后。”

成功者斯宾塞说：

“成功的第一个条件是真正的虚心。”

成功者奥斯特洛夫斯基说：

“谦虚可以使一个战士更美丽！”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事例：  
富兰克林 奥斯特洛夫斯基



我深知,  
我谦虚,才能战胜自满!  
而自满是成功的天敌。  
我永远不满足,  
一个目标实现了,  
另一个目标又出现在我的面前。  
我永远进步、永远进取!

我深知,  
我谦虚,我才会有良好的人际关系。  
因为越是虚心的人,  
人们越是喜欢找出他的优点,  
赞美他,推崇他,接受他;  
相反,越是骄傲自大的人,  
人们越是喜欢找出他的缺点,  
贬损他,攻击他,排斥他。

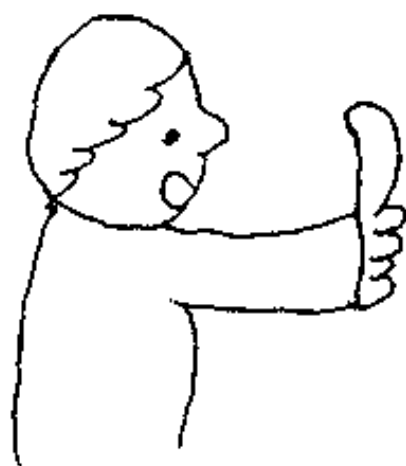
我深知,  
我谦虚,我才会吸引财富。  
金钱像流水一样由高处流往低处。  
采取低姿态的人,  
对顾客客客气气的人,  
满怀感激之心的人,  
金钱一一向他们顺流而去。



我谦虚,但我不心虚  
不虚伪,不做作,更不消极!  
谦虚绝不是贬损自己。  
表现谦虚也不需要虚构缺点。  
我不说:“我不行”“我是侥幸的”。  
我的谦虚一定是发自内心的,  
我的谦虚一定是对人对己都有利的。

我谦虚,表现在学习上。  
向书本学习,我永远不知足;  
向别人学习,我甘当小学生;  
孔子说:三人行,必有我师。  
林肯说:人人都可以做他的老师。

这种虚心好学的态度,  
永远是我学习的榜样!



我谦虚,永不自满  
——我永远看得起别人

我谦虚,表现在与别人相处时。  
我永远看得起别人,  
我永远关注别人的优点长处,  
我永远不让自己显得盛气凌人,  
我总是让别人感到自己重要。



对别人的意见，我虚怀若谷，  
对别人的批评，我闻过则喜！

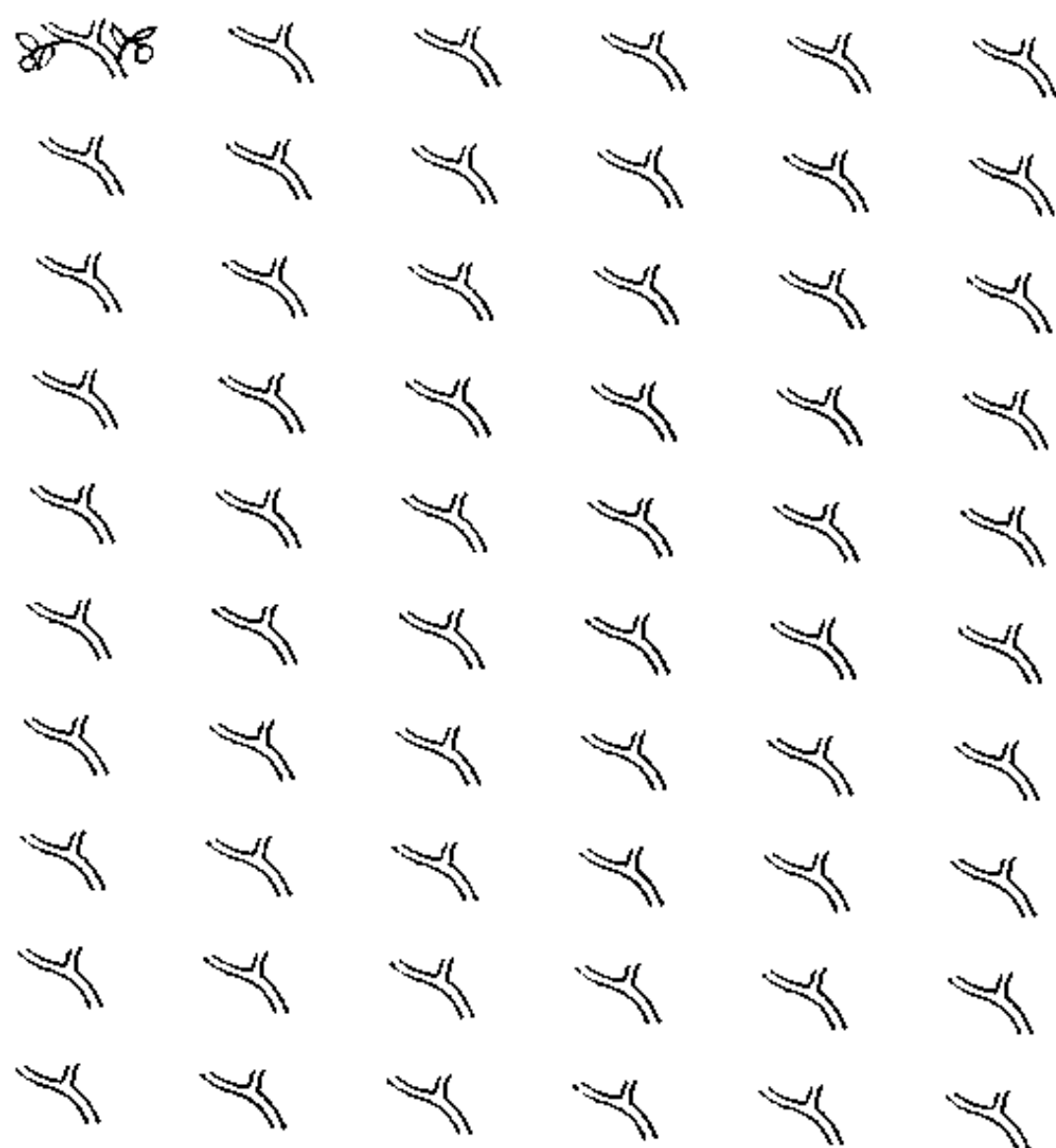
我谦虚，还表现在成功的时刻。  
每当成功来临，  
我要庆祝我的成功！  
我要真诚感谢别人给予的帮助。  
我不会自满，不会有一丝一毫的松懈，  
我会把这次成功当作新的起点。  
我要尽快投入到对更大成功的追求之中。  
我最精彩的“进球”，永远是下一个！

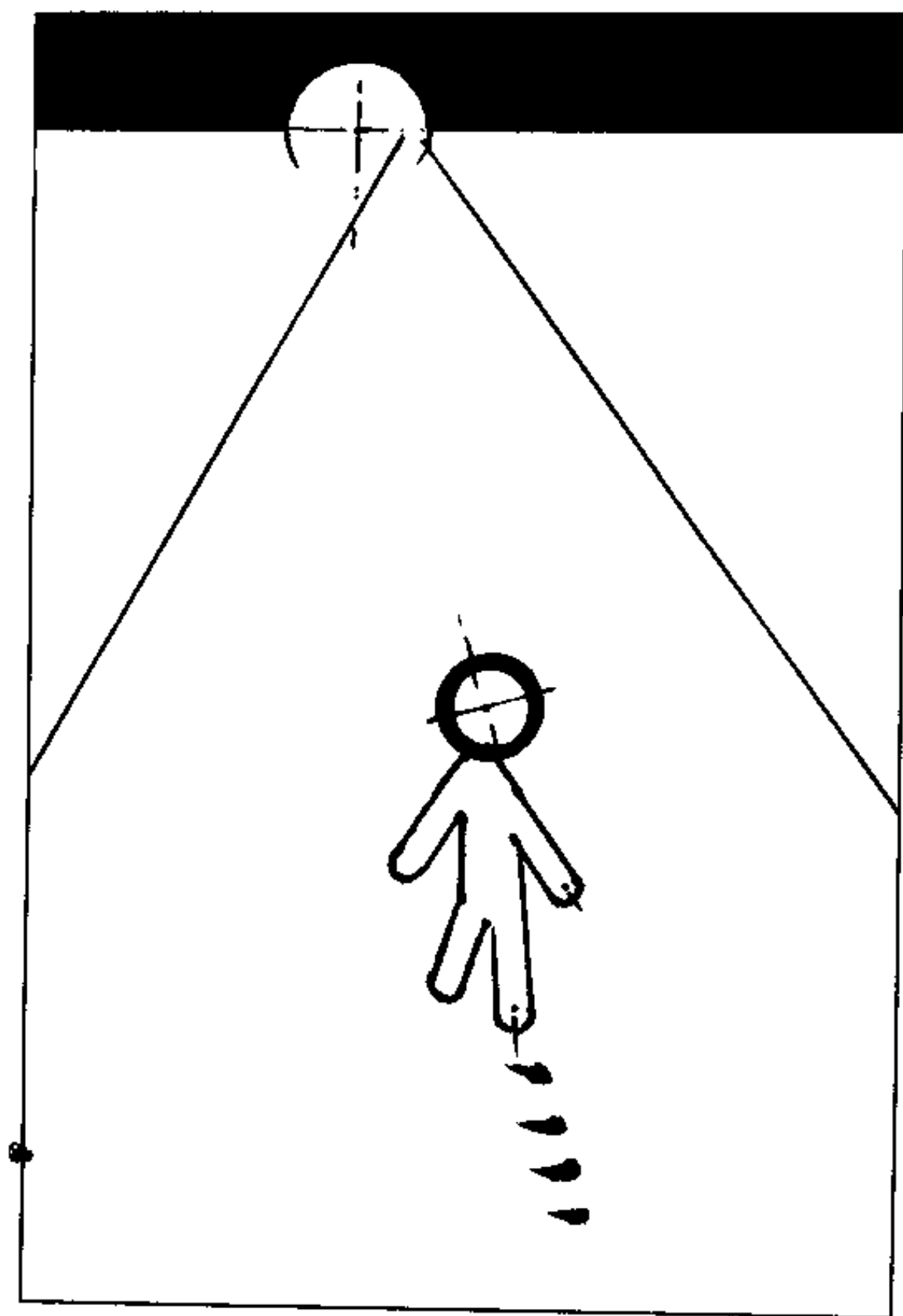
我谦虚，所以我成功！

行动提示 家庭讨论会——什么是真正的谦虚



**成功纪录 9——小树插枝。** 每念一次，挂一只果子。





10 我充满希望,明天会更好

# 成功者充满希望

●



## 成功者充满希望

二战期间,奥斯维兹死亡集中营是一个令人不寒而栗的地方!在其中丧命的人不计其数。但有一个名叫史坦尼斯洛的人却奇迹般地逃脱魔掌,活了下来。

就因为他是犹太人,纳粹就不由分说闯进他的家,将他一家人带进集中营。他亲眼看到自己的亲人及同伴一个又一个死去,心如刀割一般!

他想,如果不能尽快逃出去,他自己也难免一死!他下定决心要逃出去!

他希望能从别人那里得到点信息,于是,不断地询问别人:“有什么办法可以让我们逃出这个鬼地方呢?”

那些绝望的人都回答说:“没希望!”“不可能!”

他没有绝望,继续寻求逃出去的方法。

终于有一天,他的希望变成现实!他发现每天都有车子运死尸出去,就利用别人不注意的时候,剥光全部衣服,装成死人被运出集中营!奇迹般地逃出魔窟!

为什么那么多人都死了,惟独史坦尼斯洛却活下来?

因为别人都已经绝望了,他却永抱希望!不管



听了多少次“不可能”，也不管废弃了多少种设想，他都没有绝望！而是继续满怀希望地寻求逃出去的办法！

充满希望，永远充满希望，是成功者的永恒品质！

这也难怪福熙元帅说自己只有一项长处，那就是永不绝望！

**成功者充满希望！**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我充满希望,明天会更好

成功者伏尔泰说:

“人类最可宝贵的财富是希望!”

成功者富兰克林说:

“希望是生命的源泉,失去它生命就会枯萎。”

成功者海伦·凯勒说:

“希望是引导人成功的信仰。

如果没有了希望,便一事无成!”

成功者约翰生说:

“没有希望的地方,就没有奋斗!”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事例:伏尔泰 海伦·凯勒



希望是灯塔,照亮我的前程;  
希望是罗盘,指示我的方向;  
希望是战鼓,激励我勇往直前!  
希望是加油站,使我的成功号跑车动力十足!

希望,给我生活的热爱;  
希望,给我未来的向往;  
生命,在希望中延伸;  
事业,在希望中成长。

我对未来充满希望,我总是憧憬着美好的未来。  
未来的我,一定会更成功!

明天会更好!  
我将有足够的条件,  
穿我喜欢的衣服;  
吃我希望吃的食物;  
住我理想中的房子;  
用我最中意的东西;  
坐我最欣赏的车子;  
从事我喜欢的运动;  
到我梦想中的地方旅游;  
收藏我心目中的无价之宝;  
让父母过上舒适的生活;



帮助亲友实现他们的梦想;  
为孩子创造一流的教育条件;  
为慈善事业希望工程做出自己的贡献。

热烈的掌声为我响起,无数的鲜花向我涌来,  
尊敬的目光包围着我,荣誉的光环笼罩着我。

我总有健康的感觉;  
我总有愉快的感觉;  
我总有充实的感觉;  
我总有幸福的感觉。

我的容貌总是挂着青春;  
我的身体总是充满活力;  
每一天都在笑声中醒来;  
每一天都在满足中安睡。

别人这样评价我:  
一个高尚的人;  
一个大有作为的人;  
一个全方位成功的人;  
一个值得人永远尊敬的人!



成功的情景历历在目，  
成功的画面总是在脑海里晃动！  
我对未来充满希望，我对未来充满信心！  
我的未来不是梦！

美好的希望催我奋进，  
我不会只是空想，  
我每天都在努力！  
都在向希望中的目标疾进！

我充满希望，我成功！

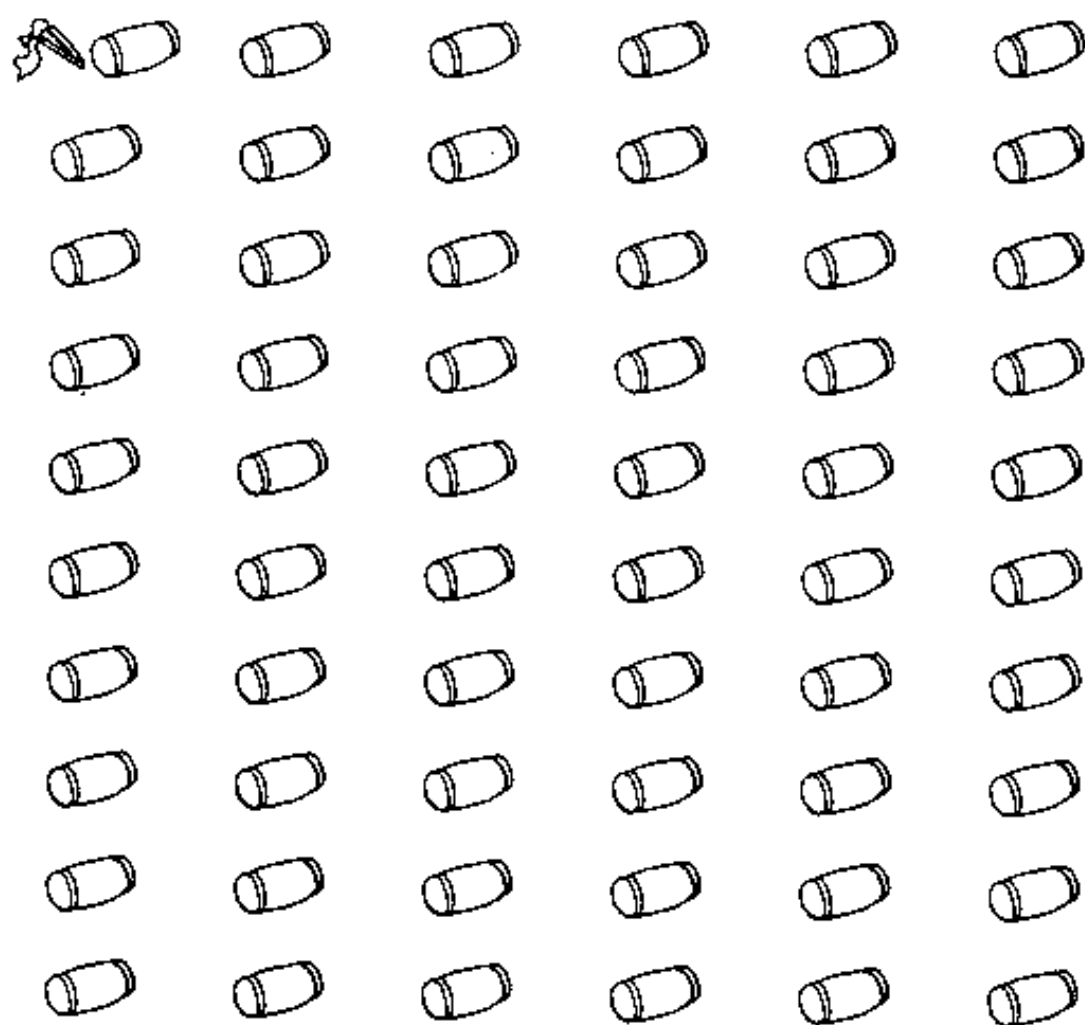
行动提示 列举未来的美好希望



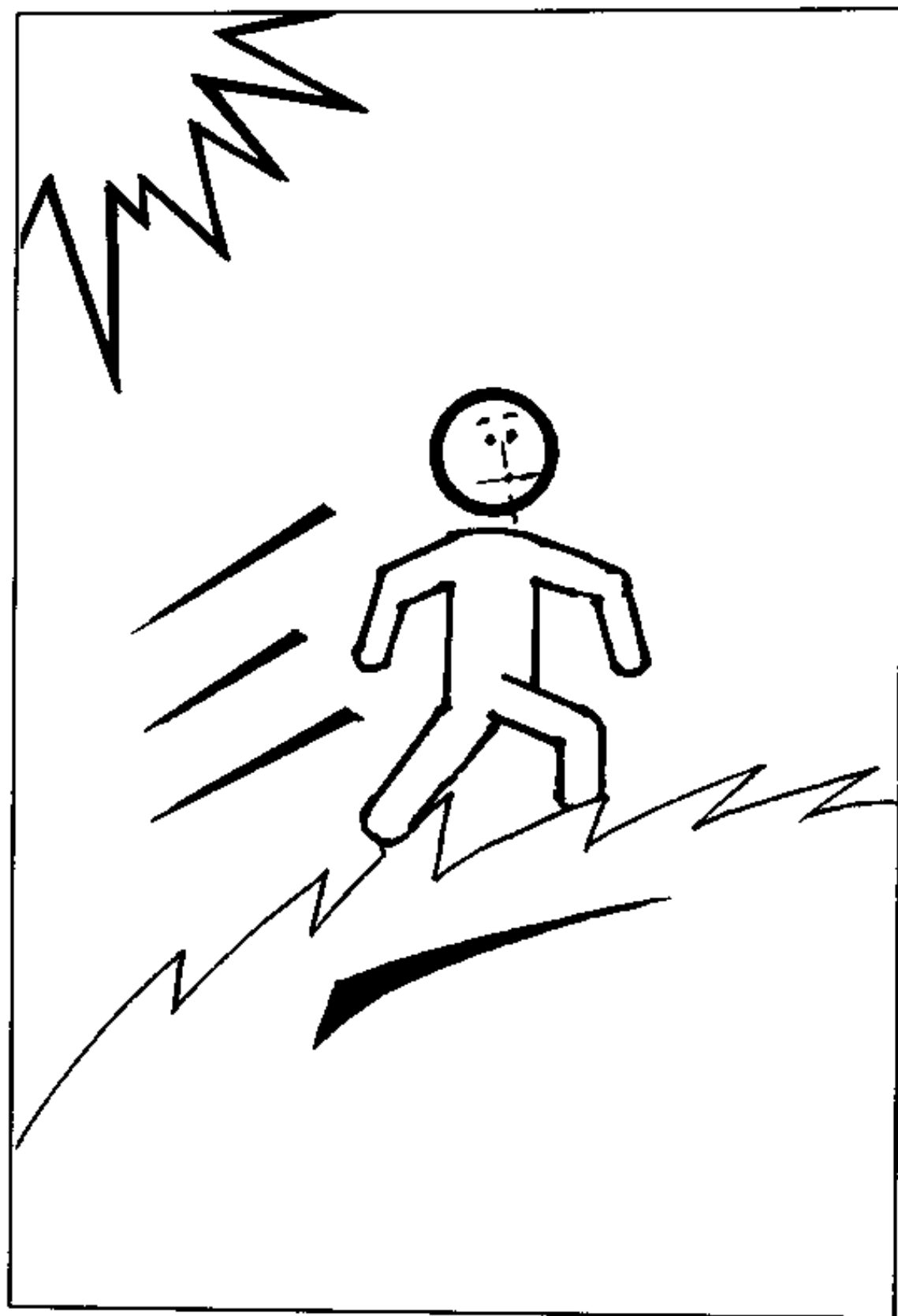
我充满希望  
——成功之后一定  
要奖励自己



**成功纪录 10——鼓配鼓槌。** 每念一次,给鼓添上一对鼓槌。







## 11 我充满热忱

# 成功者充满热忱



## 成功者充满热忱

一家销售洗洁用品公司准备高薪聘用一位销售经理。报名者很多,经过几轮淘汰之后,有两个人进入最后的“决赛”。他们两个学历一样,其他条件也在伯仲之间,一时难分高下!为了最后决出高低,总经理请他们先推销一个月的产品。

一个月后,两个人都没有推销出去什么产品。总经理问:“你们为什么没有业绩呢?”

第一个人垂头丧气说:“我发现这些消费者真是很难说话,无论我怎么介绍产品,他们都不肯接受。”

第二个人充满热忱地说:“也许我用错了方法,或者碰巧顾客心情不好,不过我想以后他们一定会买的!”

结果,这家公司录用了第二个人。

第一个人为什么失败?第二个人为什么成功?

原因在于二者对待失败的态度!第一个人失败后,热忱顿减;第二个人失败后,仍然充满热忱!

不管在什么情况下,成功者始终充满热忱,永远充满热忱,这是他们战胜失败走向成功的动力源泉!



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我充满热忱

成功者爱默生说：

“人类历史上任何伟大或光辉的时刻，  
都是热忱的胜利！”

成功者查尔斯·史考伯说：

“对任何事都热忱的人，  
做任何事都会成功！”

成功者卡耐基说：

“……失去了热忱，就损伤了灵魂！”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事例：卡耐基



热忱是火炬，  
既照亮自己，  
又照亮别人；  
热忱是号角，  
既鼓舞自己，  
也鼓舞别人。

热忱是发动机，  
让成功战车马力强劲；  
热忱是挖掘机，  
挖出人生无限潜能！

我充满热忱，挑战人生！  
我要向怯懦挑战，变怯懦为无畏；  
我要向不幸挑战，变不幸为幸运；  
我要向失败挑战，变失败为成功；  
我要向消极挑战，变消极为积极；  
我要向空虚挑战，变空虚为充实；  
我要向贫穷挑战，变贫穷为富有；  
我要向命运挑战，  
变听天由命为自己命运的主人！

我充满热忱，丰富人生！  
我要丰富我的物质生活；



我要丰富我的精神生活；

我充满热忱，优化人生！

我要优化我的思维方式；

我要优化我的行为方式；

我要优化我的环境，

我要优化我的心境……

无论何种情况，

我都充满热忱！

我决不能像温度计那样：

遇热，就使劲地向上升；

遇冷，就匆匆地往下缩。

我时刻保持警觉：

当我的热忱遇到挑战，

我的热忱有所减弱的时候，

我一定要立刻使用自我激发词：

“热忱！”“热忱！”“热忱！”

同时，做出热忱的姿体动作，

露出热忱的笑脸，

说些鼓舞士气的话，

迅速恢复热忱状态，

全力以赴去解决问题！



**我充满热忱！**

**我要行动热忱。**

**说话,我充满热忱；**

**做事,我充满热忱；**

**学习,我充满热忱；**

**工作,我充满热忱；**

**生活,我充满热忱；**

**成功,我充满热忱；**

**失败,我充满热忱；**

**顺境,我充满热忱；**

**逆境,我充满热忱；**

**对待自己,我充满热忱；**

**对待别人,我充满热忱！**

**我一定要不断的增强自己的热忱。**

**我一定要多读励志书籍；**

**我一定要多与热忱的人士交往；**

**我一定要多鼓励自己；**

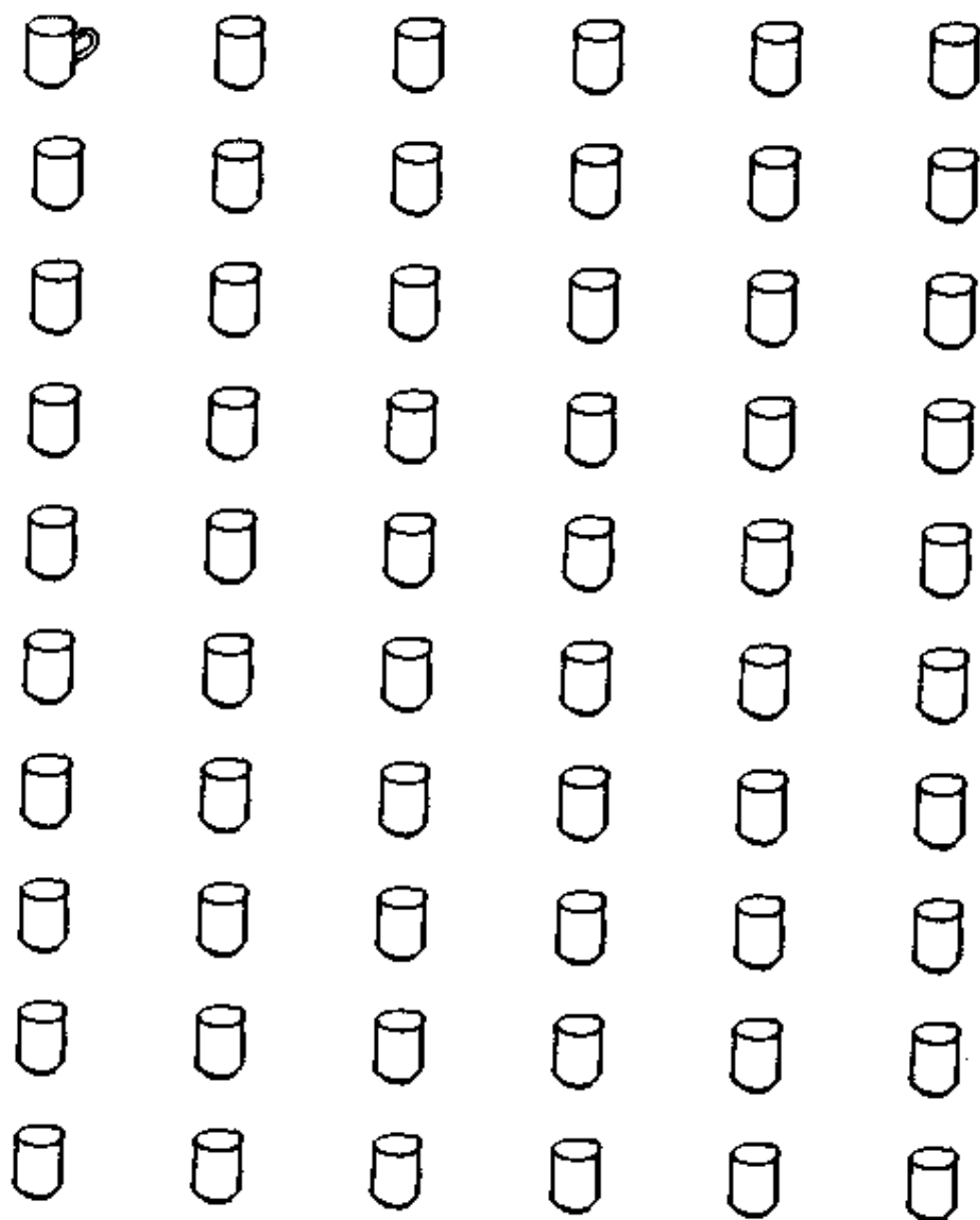
**我一定要多给自己打气！**

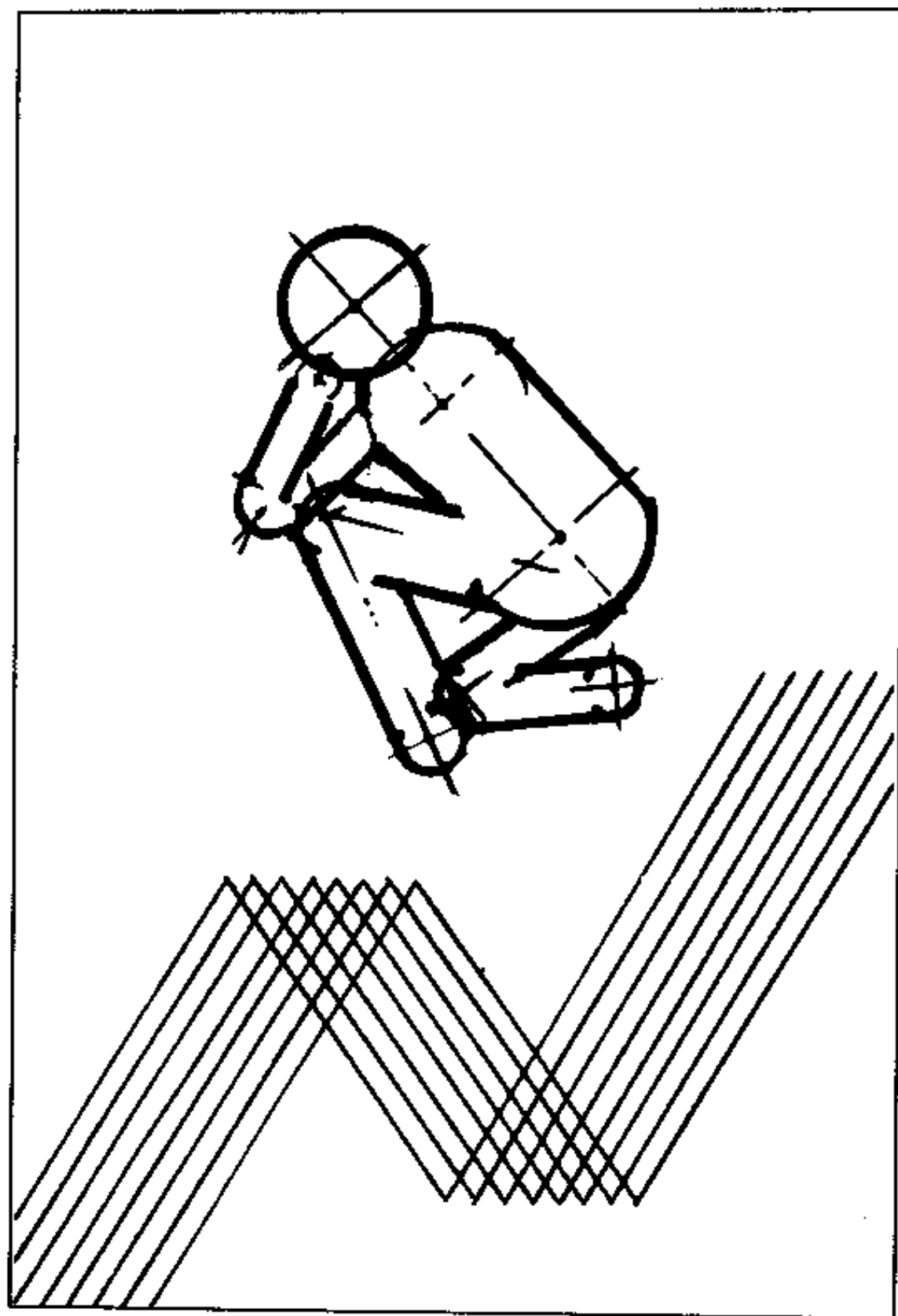
**我热忱,所以我成功！**

**行动提示** 列举最能使你振奋的 10 句话



**成功纪录 11——杯子装把。**每念一次，给杯子装一个把。





## 12 我喜欢思考

# 成功者喜欢思考



## 成功者喜欢思考

著名科学家卢瑟福有一次问他的一个学生：“你今天上午准备做什么？”

学生答曰：“做实验。”

又问：“下午呢？”

答曰：“做实验。”

再问：“晚上呢？”

学生仍旧答曰：“做实验。”

卢瑟福便不满地问道：“你整天都在做实验，那么你用什么时间去思考呢？”

卢瑟福告诉我们：要很好地去创造成功，就必须重视思考。

成功学鼻祖拿破仑·希尔非常强调思考对成功的重要性，在他研究了当时美国 504 位最杰出的成功者之后得出的著名的成功 17 项法则中，正确的思考排在第四位；排在第一位的积极心态与思考关系密切；他把自己最得意的成功学著作起名为《思考致富》；他认为喜欢思考善于思考是成功者的重要特质！

**成功者喜欢思考！**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我 喜 欢 思 考

成功者孟子说：

“思则得之，不思则不得也。”

成功者爱因斯坦说：

“我没有什么特别的才能，  
不过喜欢寻根刨底地追究问题罢了。”

成功者沃尔特·迪斯尼说：

“如果你能想到，你就能做到！”

成功者艾恩·兰德说：

“财富是思考能力的结果！”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事例：  
孟子 沃尔特·迪斯尼



思考才能产生创意；  
思考才能深谋远虑；  
思考才能解决问题；  
思考才能站得高，看得远！

成功者都喜欢思考，我也要喜欢思考！

我喜欢思考，首先对成功路上出现的问题，  
持欢迎态度、积极态度！  
我要感谢这些问题，  
他们是思考的前提，  
有问题才会去思考。  
每一个思考的成果，  
都是一个问题的答案！  
每解决一个问题，  
我就前进了一步！

我喜欢思考，善于思考。  
我有一双盯着问题不放的眼睛，  
我善于发现有价值的问题，  
我善于广集最多的方案，  
我善于选择最好的方案。

遇到不利的情况，



我一定要思考以下积极的问题：

“我如何以愉快的心情解决问题？”

“我如何做才能摆脱困境？”

“如何做才能得到我想要的？”

我喜欢思考，我也特别喜欢探究思考方法；

我一定要不断追求好的思考方法，

提高自己的思考水平！

我喜欢思考；

我善于思考。

这是什么？

那是什么？

我喜欢思考“是什么？”

我要认识世界！

这是为什么？

那是为什么？

我喜欢思考“为什么？”

打破砂锅问到底，

我要探索世界！



这个怎么办？

那个怎么办？

我喜欢思考“怎么办？”

我要改造世界！

如何做出突破？

如何超越前人？

如何有所创新？

我喜欢思考创造性问题，

我要创造新世界！

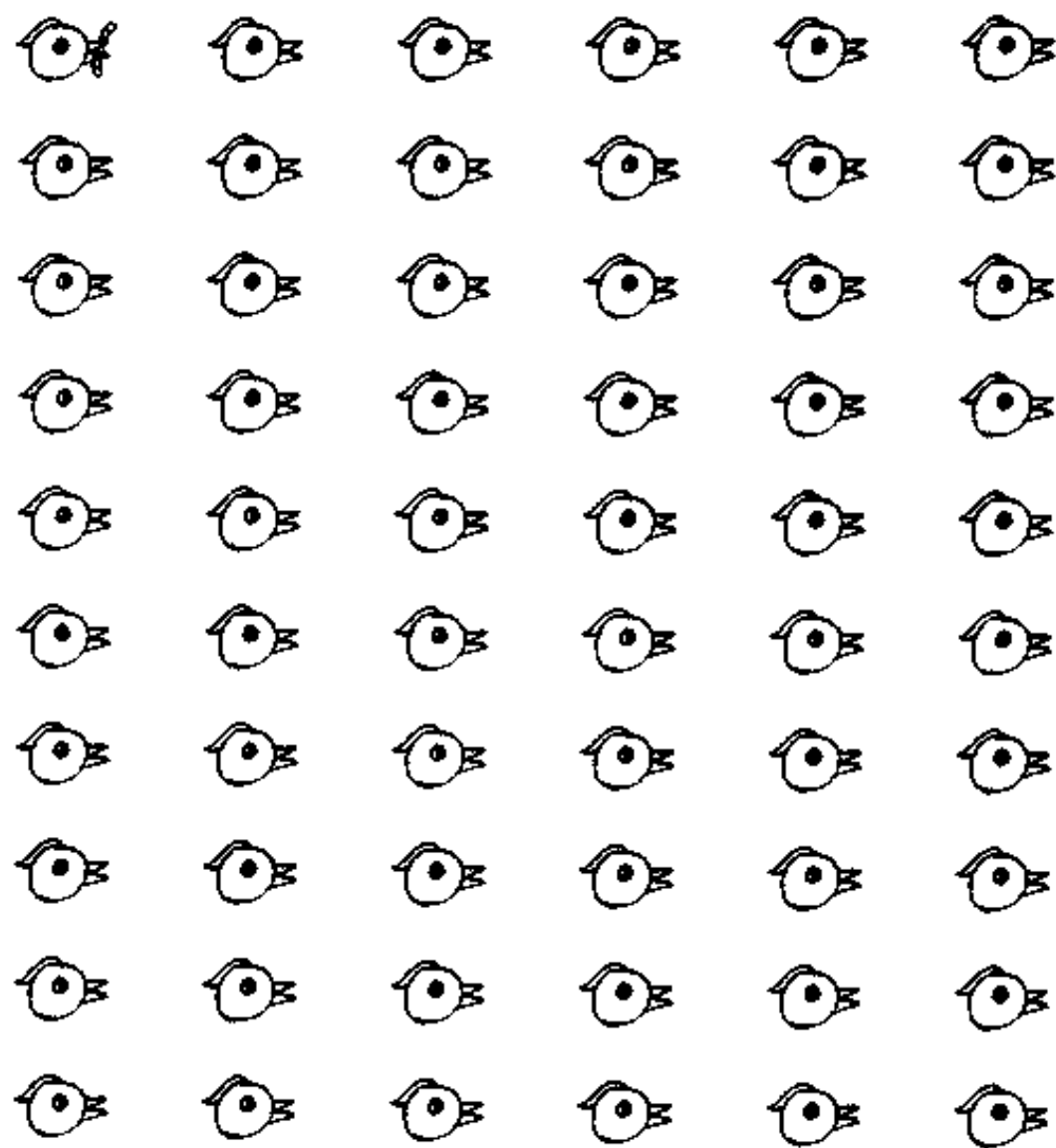
我思考，所以我成功！

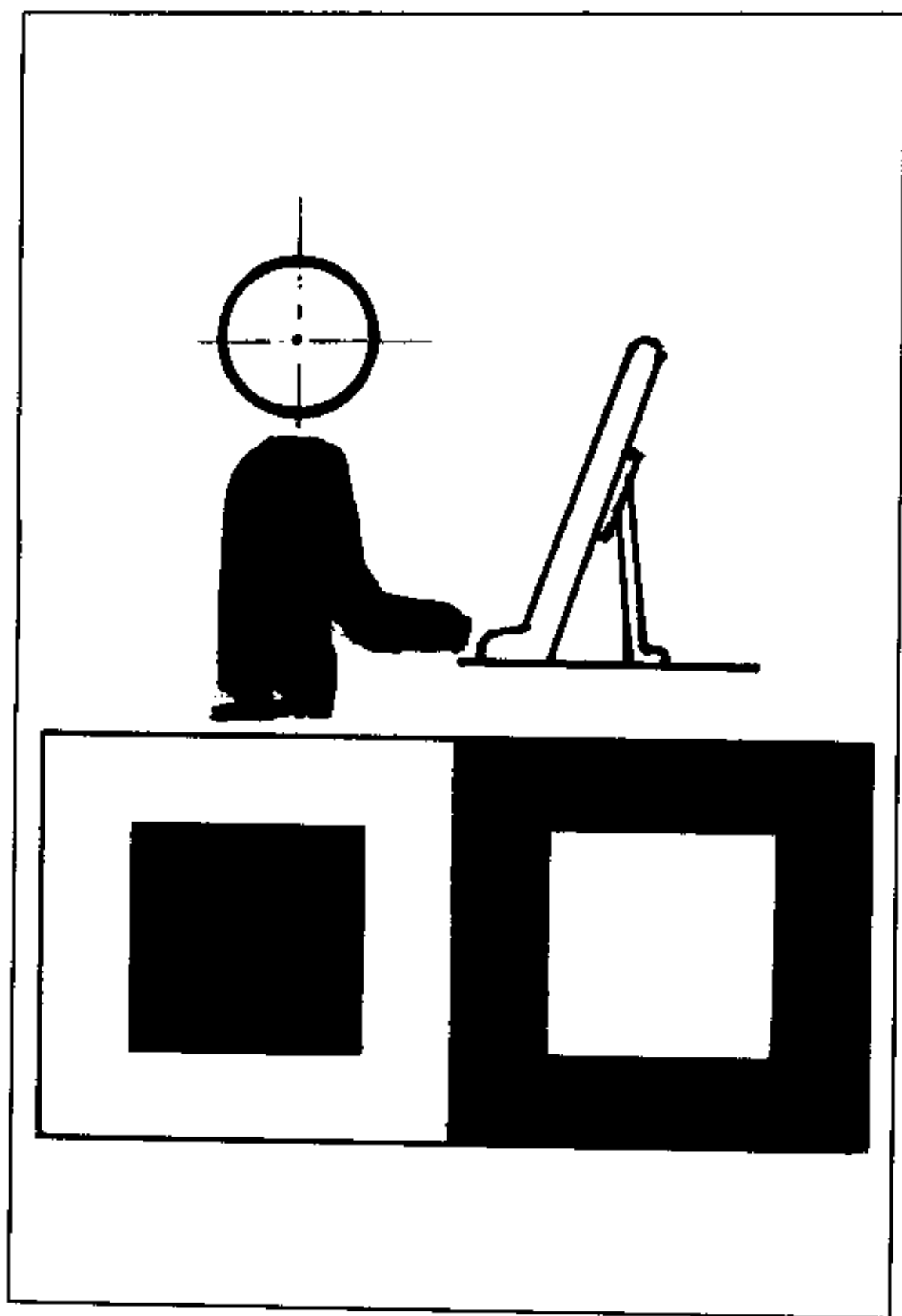
阅读提示

加大后面两类问题的思考量，对孩子的长远发展意义重大



**成功纪录 12——喂小鸟。** 每念一次，给一个鸟喂一条虫子。





### 13 我喜欢工作

# 成功者喜欢工作



## 成功者喜欢工作

马克·吐温是美国著名作家。曾经有一段时间,马克·吐温觉得出版商凭借出版他的作品,赚了大钱,而他自己却只能得到很少的一部分,心中愤愤不平。于是就决定自己创办一家出版公司。心想,自己写书,自己出版,“肥水不流外人田”,一定会大发其财!不料,公司开张以后,他才发现,自己并不喜欢经营。由于经营不善,公司很难发展下去,写作也大受影响!最后,他决定把公司卖掉,专心从事自己真正喜欢的工作——写作!

由于马克·吐温非常喜欢写作,乐此不疲,此后又创作了许多脍炙人口的作品,成为享誉世界的大文豪。

试想一下,马克·吐温如果继续从事他不喜欢的工作,会取得这么大的成就吗?

成功学研究指出:一个人喜欢某项事业,就可以调动他潜意识的力量!从而使他忘我投入,全神贯注,如醉如痴,乐此不疲!工作成绩自然显著!

从事喜欢的工作,喜欢自己的工作,是成功的重要秘诀!

**成功者喜欢工作!**



我的名字叫\_\_\_\_\_

## 我 喜 欢 工 作

成功者爱迪生说：

“我的人生哲学在工作。”

成功者詹姆斯·亨利说：

“幸福的秘诀并非凡事都能如愿以偿，  
而是要喜欢你所做的工作。”

成功者朗费罗说：

“成功的道路就是做你能做好的工作，  
做好你所做的工作。”

成功者莫扎特说：

“工作是我首要的享受。”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事

例：莫扎特 原一平 希尔顿



喜欢意味着全情投入，  
喜欢意味着享受过程，  
喜欢意味着状态良好，  
喜欢意味着开启潜能。

我喜欢工作，  
我喜欢自己的工作！  
因为，真正的成功者，  
都喜欢自己的工作。

发明大王爱迪生，喜欢发明；  
推销之神原一平，喜欢推销；  
旅馆大王希尔顿，喜欢经营旅馆；  
数学大师华罗庚，喜欢研究数学；  
对他们而言，  
工作就是游戏，  
工作就是享受！

我要向成功者学习，  
我也一定要喜欢自己的工作！  
如果发现，  
自己正在从事不喜欢的工作时，  
我必须做一个决定：  
要么把目前的工作变成自己喜欢的工作，



要么果断放弃这份工作，  
再找一份喜欢的工作！

工作一旦取得成绩，  
我一定要给自己相应的奖励！  
从古到今，  
每次打了胜仗之后，  
都要犒赏三军。  
下一次打仗时，  
三军将士，个个奋勇！  
我深知其中的奥秘。  
成功之后，  
我也一定要奖励自己！  
大成功，大奖励！  
小成功，小奖励！  
让快乐套在成功上，  
我的潜能就会发挥，  
我的干劲就会倍增，  
我会更加喜欢自己的工作！  
我当然就会更成功！

**阅读提示**

对孩子来说，学习就是工作



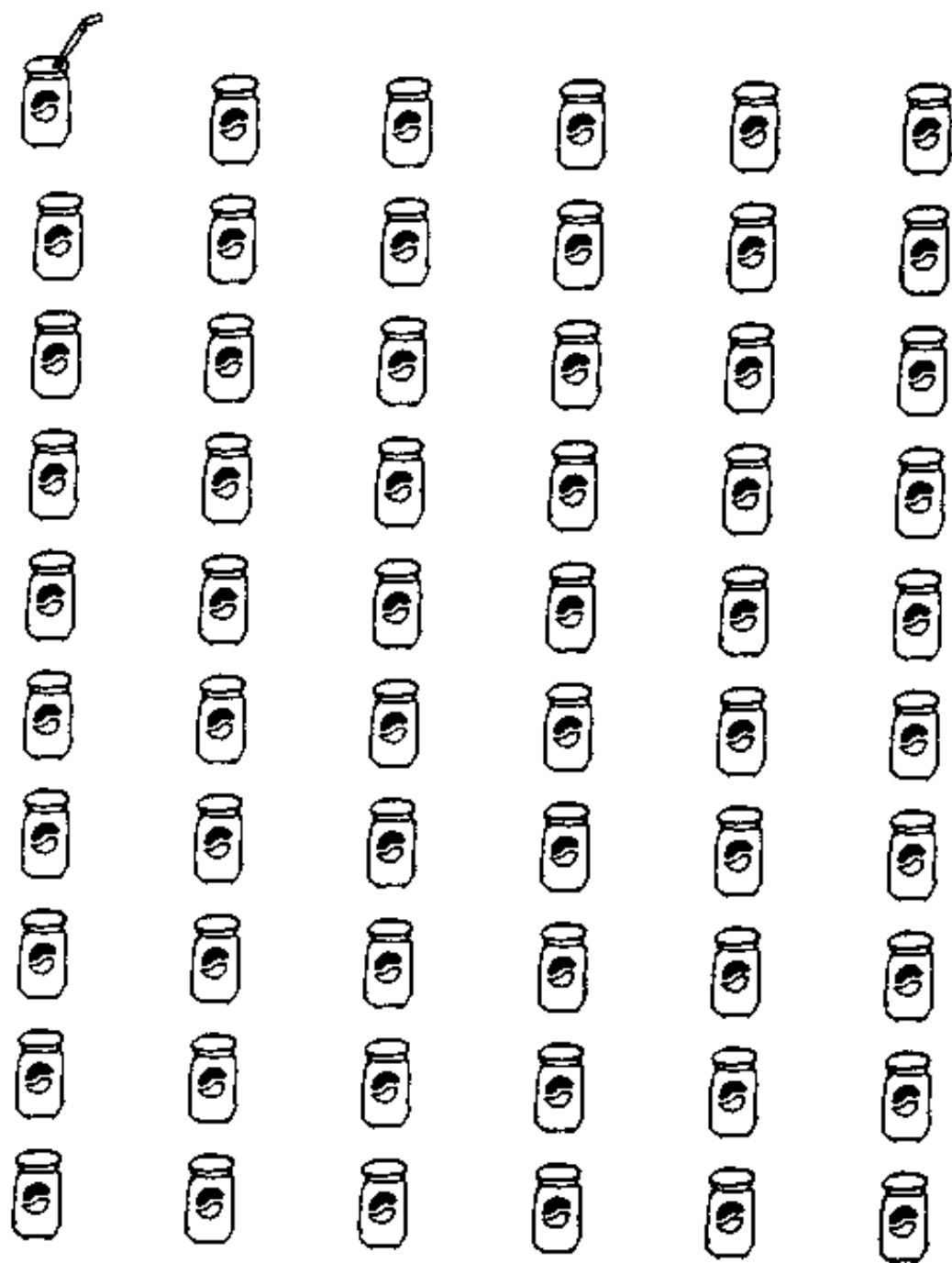
对于必须从事的工作，  
即使原来不喜欢，  
我也会主动采取积极行动，  
喜欢上它！

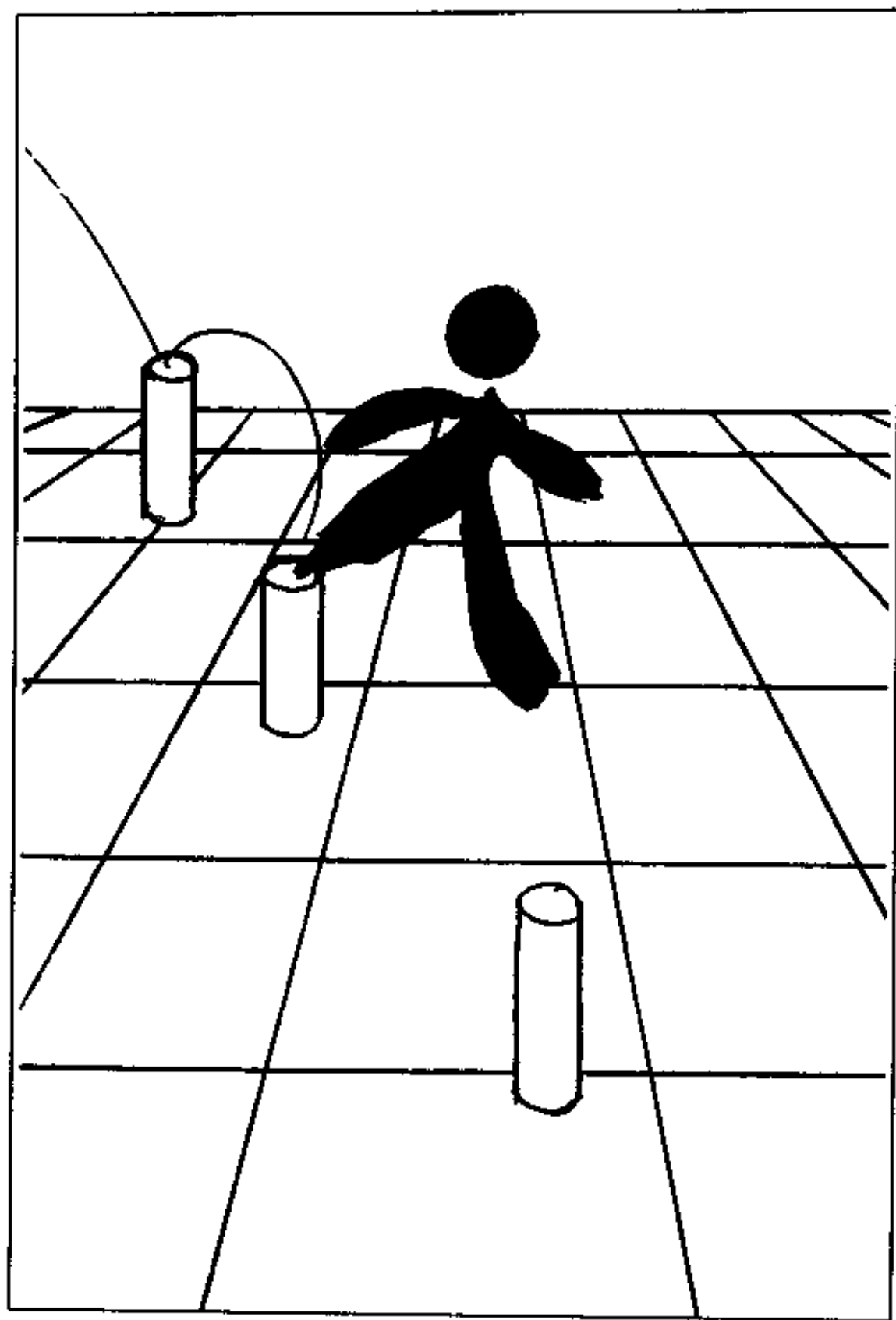
我会与喜欢这份工作的人谈谈，  
向他们请教；  
我会运用积极暗示，  
“我开始喜欢这份工作了。”  
“我越来越喜欢这份工作了。”  
我会“假装”很喜欢的样子，  
去从事这份工作，  
时间一长，就会弄假成真！  
我会运用优点列举法，  
尽可能多地列举、想象，  
这份工作的一切优点。  
我会加大对工作的投入，  
全力以赴认认真真去做！  
这样就可以出成绩，  
越出成绩越喜欢！

**行动提示** 和孩子一起想把学习变成喜欢的事  
的方法



**成功纪录 13——杯子插管子。** 每念一次，在杯子里插管子。





## 14 我乐于创新

# 成功者乐于创新



## 成功者乐于创新

某厂因决策失误,生产了一大批过时的呼啦圈积压在仓库里。这种过时的东西,别说贱卖,就是白送也没人要。最后厂方采纳了一位普通员工提出的创新方案:将呼啦圈切成两半,售往农村做蔬菜薄膜覆盖用的顶棚支架。由于聚氯乙烯制的管有不腐蚀及耐用的优点,且价格适中,因此农民也乐意接受这种“新产品”。结果,积压的呼啦圈“呼啦”一下就卖个精光!

东京的迪斯尼乐园,有一群专事打扫厕所的青年工人,他们在打扫厕所的方法上大胆创新,使打扫者在打扫厕所时,就像演员在进行表演一样。这群年轻人创造性的艺术化劳动,竟然吸引了不少游人。天长日久,凡是到东京迪斯尼乐园来玩的人,都把观看青年工人打扫厕所,作为一个重要的节目。

小故事破解大道理:只要有创新意识,即使从事最平凡的工作,也同样可以干出引人注目的业绩来。

成功学研究指出:要在激烈的竞争中取得成功,创新是必由之路!敢于创新,乐于创新,善于创新,是所有成功者的特质!成功者都是创新者!

**成功者乐于创新!**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我乐于创新

成功者日本经营之神松下幸之助说：

“当今的世界，  
并不是武力统治而是创新支配！”

成功者艾科卡说：

“不创新，就死亡！”

成功学鼻祖拿破仑·希尔说：

“创新是力量、自由及幸福的源泉！”

成功者哲学家罗素说：

“创新是一种根本的快乐！”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事

例：松下幸之助 艾科卡



只有创新,才能步步领先;  
只有创新,才能竞争取胜;  
只有创新,才能做到人无我有;  
只有创新,才能做到出奇制胜;

成功者都是创新者!

我乐于创新,  
我善于创新。  
创新是我的一种享受,  
创新是一种高层次的快乐;  
创新是我每天都要做的事。  
我创新,所以我成功。

不管遇到哪类问题,  
我都不会死钻牛角尖。  
老路不通,我就换条新路走一走;  
条条道路通罗马。  
换一个方式,别有洞天;  
换一个方式,茅塞顿开;  
换一个方式,新点子自然来!



我相信自己有出色的创新能力，  
我相信自己的创新能力还会提升！

我非常重视提升自己的创新能力，  
我通过不断的自我训练来提高创新能力，  
我通过学用创造学来提高创新能力！  
我通过增加“创新量”来提高创新能力！  
我的创新能力一定会越来越出色！

我创造性地学习，  
我一定要在学习中创新！  
我经常问自己：  
“还有更好的方法吗？”  
“如何做才能使学习效率提高？”  
我总是探寻创造性的学习方法，  
我的学习充满乐趣，  
我学习的效率总是很高！

我创造性地工作，  
我一定要在工作中创新！  
我总是问自己“怎样做才能做得更好？”  
我总是追求创造性的工作成果；  
我总是探寻创造性的工作方法；



**我不断创造自己的工作方法！**

**我的工作总有新意，我的工作总有突破，**

**我的工作充满乐趣，我的工作成绩显著！**

**我创造性地生活，**

**我一定要在生活中创新！**

**我常常用新颖的角度看待生活；**

**我总是不断从生活中找出新意！找出趣味！**

**我的生活总有活力，**

**我的生活充满乐趣！**

**我的每一天，都是新鲜的！**

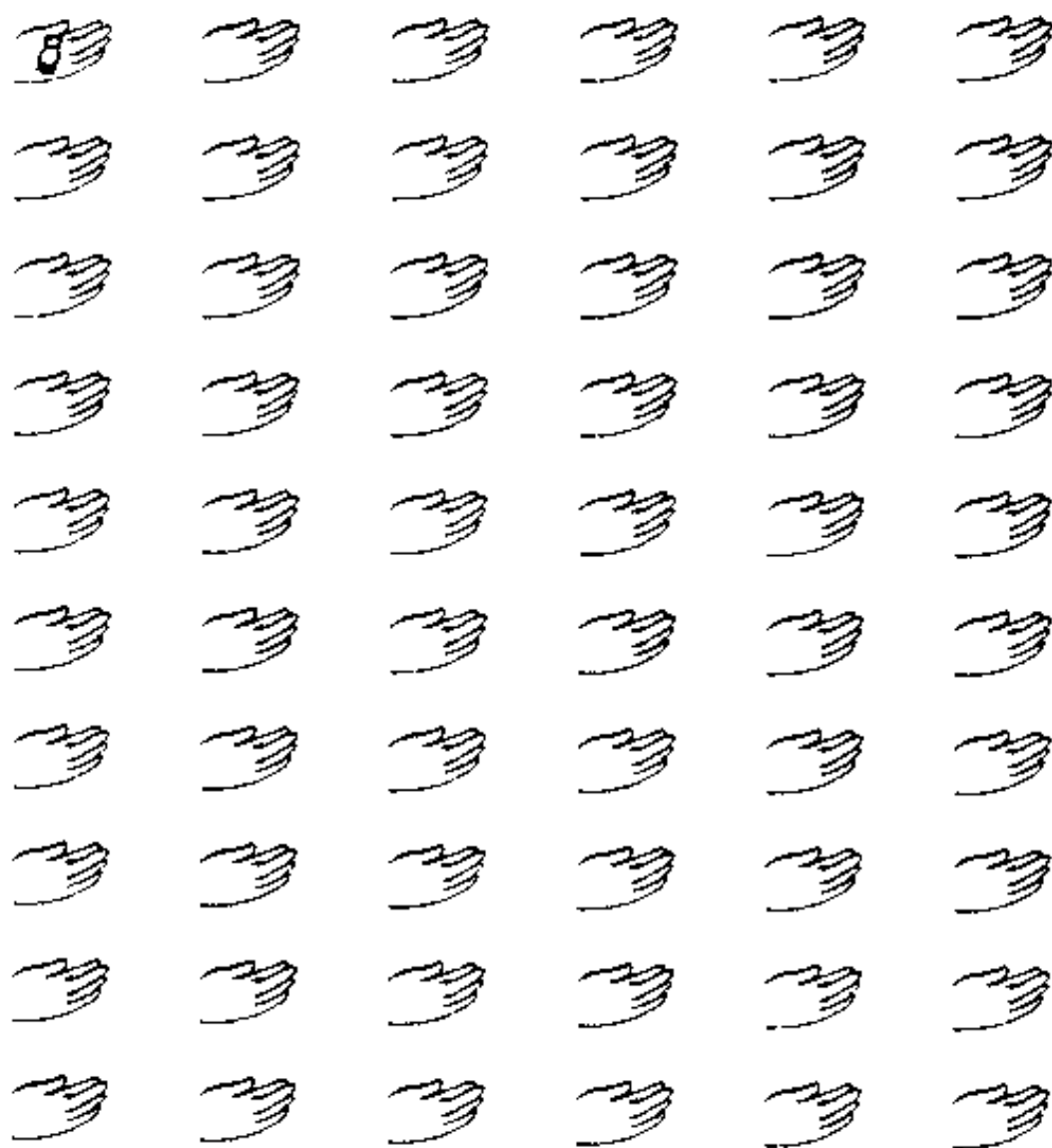
**我创新，所以我成功！**

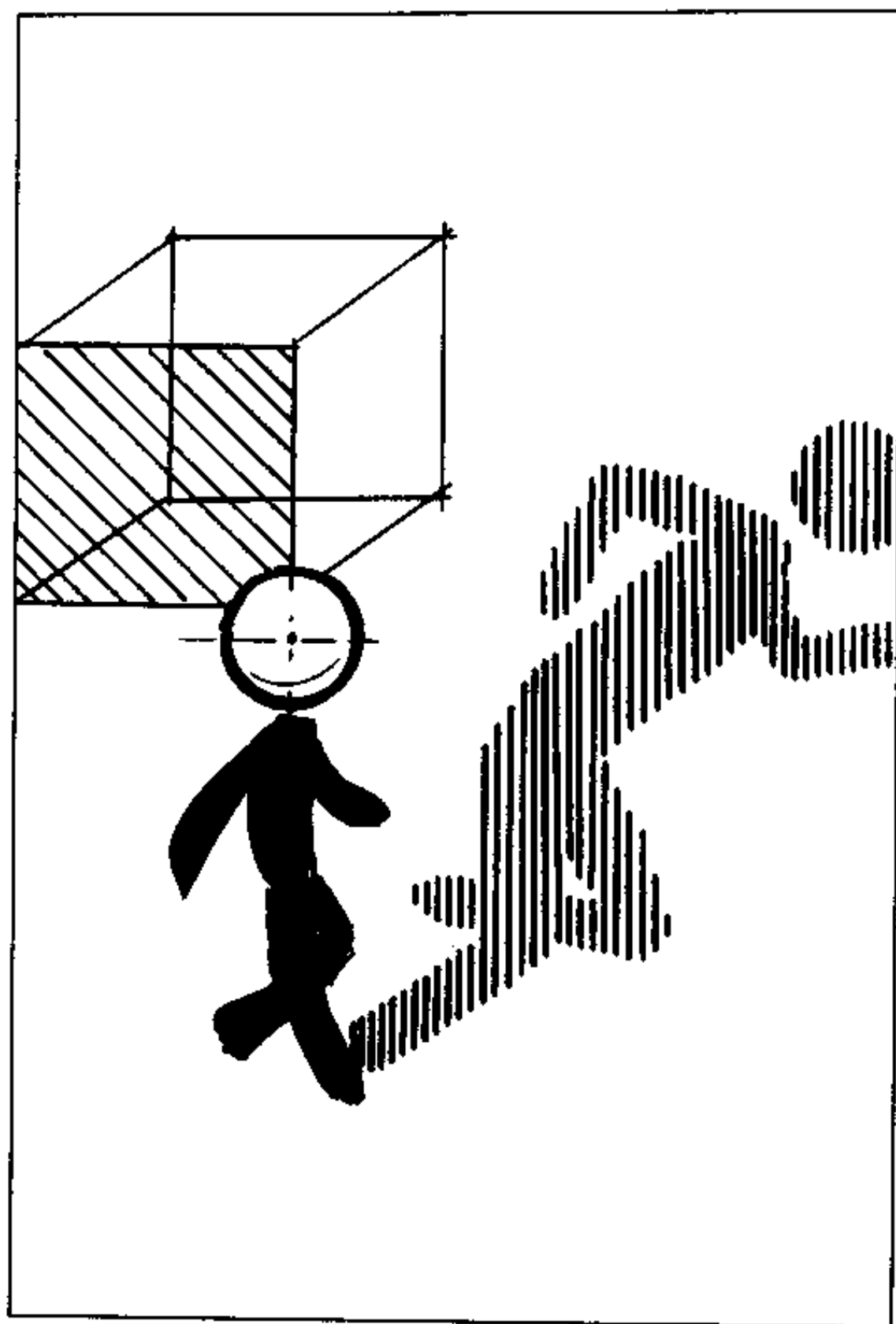
**行动提示**

**常问孩子：“有什么新方法吗”**



**成功纪录 14——发奶糖。** 每念一次，给一只小手上放一块奶糖。





## 15 我善用时间

# 成功者善用时间



## 成功者善用时间

对于香港首富李嘉诚来说,时间就是生命。因此,不管什么时候,他都守时守信用。

为了不失约于人,保证自己准时出席或赴约,他常常把自己的手表拨快 10 分钟。

为了充分利用自己的时间,在创业初期的 20 年内,他每天工作 16 小时,就是现在他也每天工作 12 小时以上。碰到公务处理不完,常常连吃饭的时间也被利用起来——就在办公室边吃面包边工作。

他常说:“早上的事,下午必须有决定或答复,如果下午的事比较繁复,则在 24 小时内一定要有答复。”

像李嘉诚一样对待时间的成功者比比皆是。

成功学研究证明:由于时间具有有限性及不可再生性,所以是所有资源中最宝贵的成功资源,这个资源利用得如何,往往决定了一个人到底能取得多大的成就!成功者都是惜时如金的人,也都是善用时间的人。

**成功者善用时间!**



我的名字叫\_\_\_\_\_

## 我善用时间

成功者著名桥梁专家茅以升说：

“对时间的点滴浪费都无异于一种慢性自杀！”

成功者巴尔扎克说：

“时间是人的财富、全部财富！”

成功者鲁迅说：

“节省时间，……等于延长了人的生命！”

成功者丁肇中说：

“最浪费不起的是时间！”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事例：茅以升 巴尔扎克 丁肇中



我善用时间，  
我知道善用时间就是善用自己的生命！  
我善用时间，  
我知道这是成功者的重要特质！

我善用时间。  
我聚焦现在：  
我集中全力注意此时此刻！  
昨天已经是一张作废的支票，  
我不要顾虑昨天；  
明天是一张不能提前支取地存折，  
我也不要担心明天；  
只有今天，  
只有此时此刻，  
才是可以使用的现金！  
我一定要生活在今天，  
集中全力注意此时此刻！  
用好今天！  
用好现在！

我珍惜时间，  
我高度重视时间的价值！  
浪费了时间，  
我像丢了钱一样心疼，



我像缩短了寿命一样伤心！

我决不浪费时间！

我要避开浪费时间的人；

我要远离有闲话的地方；

我要避免无意义的闲聊；

我要减少不必要的应酬；

我要抓紧每一分，每一秒；

力戒时间的“跑冒漏滴”。

我制定时间表并严格执行，

像预算金钱一样预算时间；

像使用金钱一样使用时间；

我要将物品放在固定的地方，

避免因寻找失物而浪费时间；

我要一鼓作气，

避免时断时续而影响时间利用率；

我做事分轻重缓急，

避免眉毛胡子一把抓；

我要预先做好准备，



一旦出现意外的延误,我也有事可做,  
如堵了车就看看书。

每周末检查自己使用时间的情况,  
及时作出改进!

我善用时间,  
好钢要用在刀刃上,  
时间要用在成功上!  
每一分,每一秒,  
都做最有利于成功的事情!

我善用时间,  
我要当机立断;  
我要雷厉风行;  
我要提高效率;  
我要精打细算。



我善用时间  
——堵了车我就看书

我善用时间,  
我善于预算时间,  
我善于安排时间,  
我善于集中大块时间办大事,  
我也善于利用零散时间。



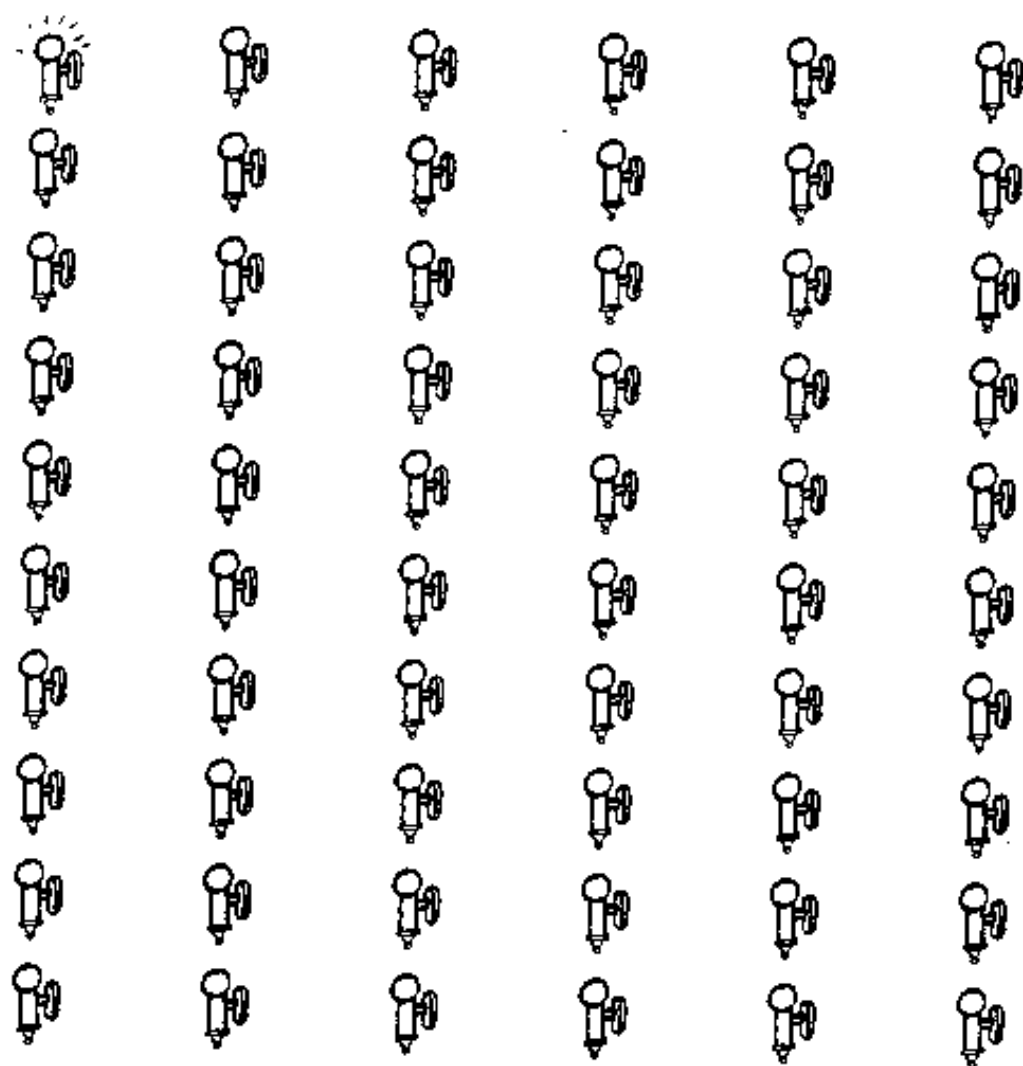
一个萝卜一个坑，  
每一小时，每一分钟，  
都有他们的特殊任务。

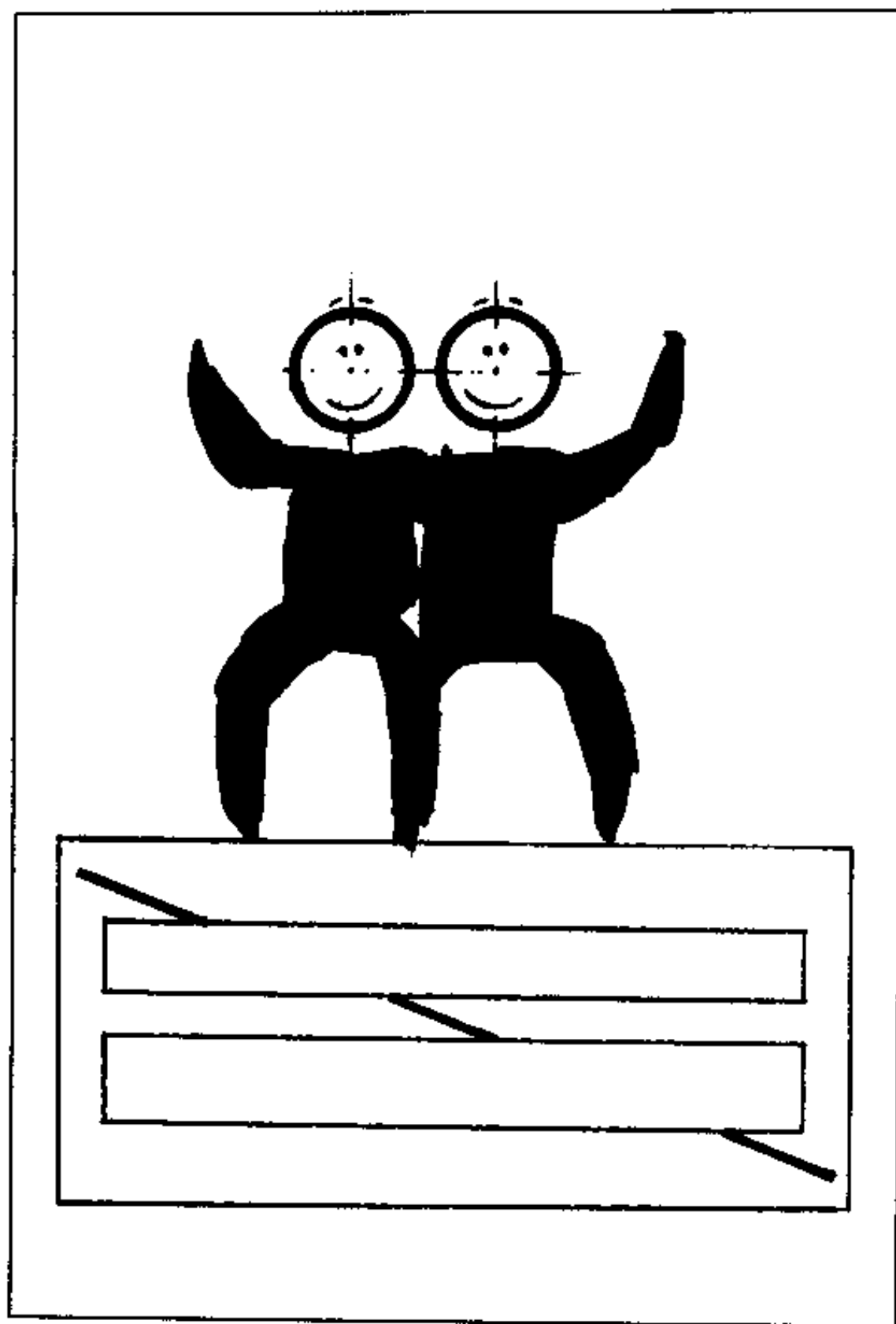
我善用时间，所以我成功！

行动提示

帮助孩子制定时间表

成功纪录 15——壁灯放光。每念一次，让一只壁灯放出光。





## 16 我善待別人

# 成功者善待別人



## 成功者善待别人

有两个人先后迁居到同一个小镇。

第一个人到了市郊,在一个加油站停下来,问一位职员:“这个镇的人怎么样?”

加油站职员反问:“你以前住的那个镇的人怎么样?”

第一个人说:“他们真的糟透了,很不友好。”

于是,职员说:“我们这个镇的人也一样。”

过了些时候,第二个人驾车进了同一个加油站,问同一个职员同一个问题:“这个镇的人怎么样?”

那个职员同样反问:“你以前住的那个镇的人怎么样?”

第二个人说:“他们好极了,真的十分友好。”

加油站职员说:“你会发现我们这个镇的人也完全一样。”

这位职员很有见地!他懂得,你对别人的态度和别人对你的态度是一样的!

你善待别人,别人也会善待你!

上司善待你,

意味着更多的机会;

同事善待你,



意味着更好的配合；  
下属善待你，  
意味着更多的支持；  
客户善待你，  
意味着更多的财富；  
家人善待你，  
意味着更多的爱！  
善待别人，等于欢迎成功！  
善待别人，等于吸引成功！

**成功者善待别人！**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我善待别人

成功者古罗马作家普利尼说：

“乐于助人者即圣人！”

成功者俄国政治家保罗斯说：

“为人即为己！”

成功者美国哲学家爱默生说：

“人生最美丽的补偿之一，

就是人们真诚地帮助了别人之后，

同时也帮助了自己。”



我善待别人。

我用美好的感觉影响别人，

我以成功者对待别人，

我寻找别人身上最好的东西，

我告诉别人他们独特的优点，

我使别人感到自己重要，

我使别人看到希望，

别人对我的好处，

我永远记得！

别人对我的不利、不敬，

我转瞬即忘！

我善待别人。

我乐于帮助别人！

我认为帮助人是一件快乐的事情；

我永远记得一位 96 岁老人的长寿经验：

“帮助人赛过吃人参。”

我以帮助人为荣！

我经常对别人说：

“我能帮上什么？”

“我可以帮助你吗？”

“你有困难吗？我来帮助你！”



我遇到需要帮助的人，  
我会毫不犹豫地帮助他们：  
老爷爷下楼梯，我去扶一把；  
老奶奶上了车，我让个座；  
盲人过马路；我当一回向导；  
小朋友跌倒了，我去拉一把……  
我善待别人。

（行动提示：在家里普及礼貌用语）

我拥有良好的讲礼貌的习惯；  
与人见面说“你好”的习惯；  
与人分手说“再见”的习惯；  
受人帮助说“谢谢”的习惯；  
打扰了别人说“对不起”的习惯；  
尊敬长辈、老师的习惯；  
关心爱护同学的习惯。

我善待别人。  
如果别人有了成功，  
我要真心为他高兴！  
就像是自己的成功，  
我会拿出最好的香槟，  
真诚地为他庆贺！  
愉快的分享他的喜悦，



虚心地学习他的经验。

我善待别人。

如果别人失败了，  
我要伸出援助之手，  
协助他分析原因，  
鼓励他重拾信心，  
帮助他重振旗鼓，  
调整步伐，迈向成功！

我善待别人。

我不指责别人。

因为指责不但解决不了问题，  
还会带来新的问题。

当我想要指责别人的时候，  
我要问一问自己：

“假如我是他，希望采用什么方式解决问题？”

设身处地为对方着想，  
用双赢的思路去妥善处理。

我善待别人，我感激别人。

我感激父母，是他们给了我生命；  
我感激老师，是他们给了我智慧；  
我感激上司，是他们给了我舞台；



我感激下属,是他们支撑着我的事业;  
我感激朋友,是他们给了我友爱;  
我感激同事,是他们伴我前行;  
我感激顾客,是他们给我机会;  
我感激先烈,是他们用生命换来了今天的幸福。

我善待别人。

我肯定别人的成绩;  
我赞美别人的优点;  
我欣赏别人的独特;  
我宽容别人的过失。



我善待别人  
——别人有了成功  
我要真心为他高兴

我善待别人。

我希望别人怎样对待我,  
我就怎么对待别人。  
我希望别人理解我,  
我首先理解别人;  
我希望别人关心我,  
我首先关心别人;  
我希望别人尊重我,  
我首先尊重别人;  
我希望别人喜欢我,  
我首先喜欢别人。



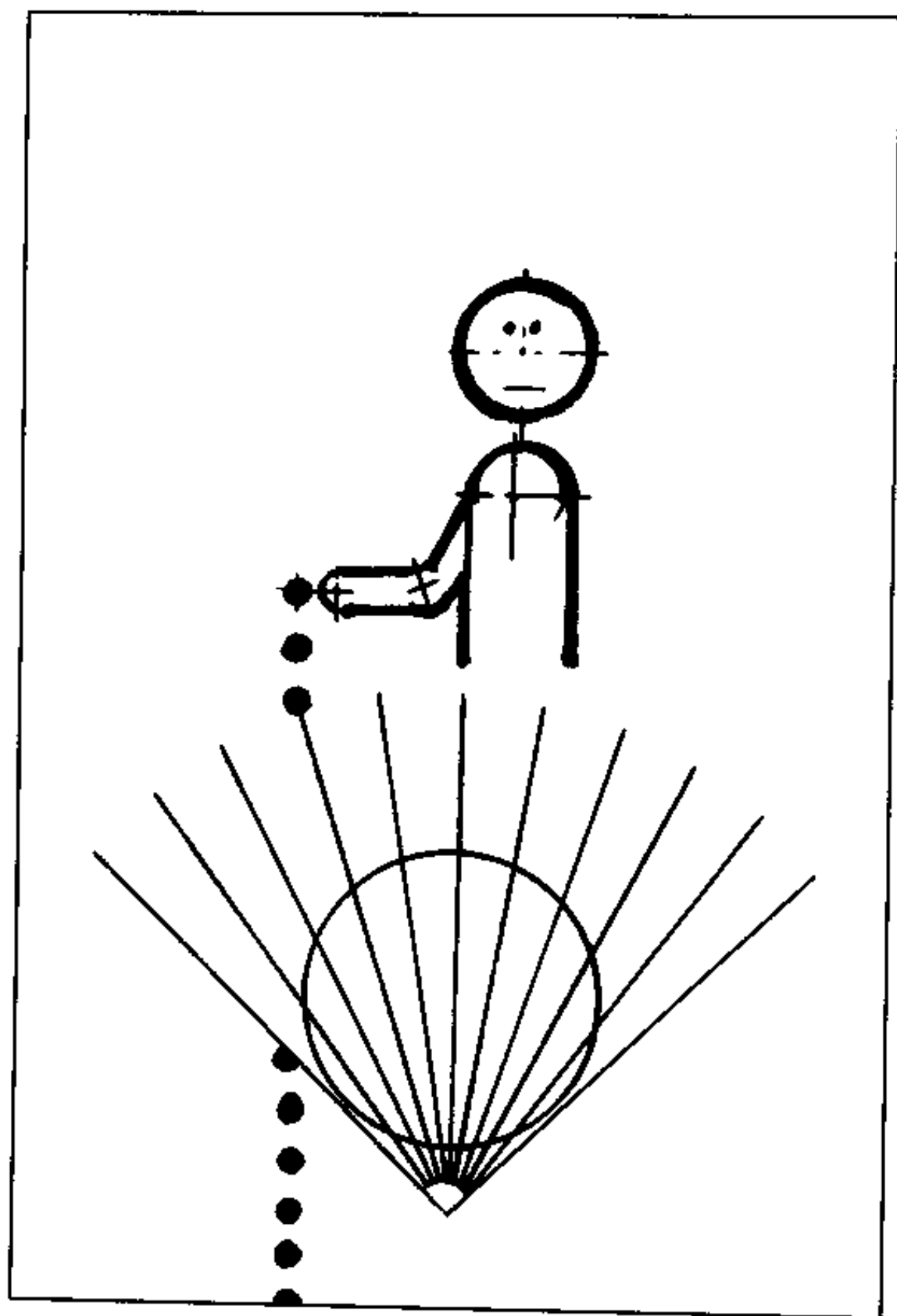
我善待别人，别人也善待我。

我因之快乐，我因此成功！

行动提示 家庭讨论会——“怎样善待周围的人”

成功纪录 16——拉天线。每念一次，给收音机  
装上天线。

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 1 |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |



17 我善于做事

# 成功者善于做事



## 成功者善于做事

吉米与哈里,同时受雇于一家公司,薪水相当。

不久,吉米青云直上,哈里则原地踏步。

哈里觉得老板不公。终于忍不住去老板那儿发牢骚。老板对他说:“你先到市场上去一下,看有什么货卖。”

哈里从市场回来说:“只有一家卖棉花的。”“有多少?”老板问哈里。哈里只好赶快去市场。回来告诉老板说:“有300斤左右”。“价格是多少?”老板又问哈里。哈里又跑到市场上问了棉花的价钱。

之后,老板让哈里坐在旁边,看吉米怎么说。

老板叫来了吉米,布置了同样的任务。

吉米很快回来,向老板汇报说:市场只有一农民卖棉花。共有300斤,质量还不错。他拿回一点棉花让老板看看。这个农民说过半小时后,还会运来一些小麦,他觉得物美价廉,老板一定会进一些的,所以,他不仅带回一些小麦的样品,而且把那个农民也叫过来。

这时,老板对哈里说:“现在你肯定明白了吧?”

成功者做事超越别人的期望,总是追求最好品质,所以能成功!

成功者善于做事!



我的名字叫\_\_\_\_\_

## 我善于做事

成功者革命家谢觉哉说：

“做事，不只是人家要我做才做，  
而是人家没要我做也争着去做。  
这样，才做得有趣味，也就会有收获。”

成功者英国作家劳伦斯说：

“成功的秘诀，是在养成迅速去做的习惯！”

成功者列夫·托尔斯泰说：

“做好事的乐趣，乃是人生惟一可靠的幸福！”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事例：谢觉哉 列夫·托尔斯泰



如果把成功比作珍珠项链，  
为成功所做的每一件事就是一颗珍珠。

我善于做事，我有一个习惯：  
我坚持对自己高标准，严要求！

我要做就要争取一流；  
我总是追求最佳品质；  
我不会只做到合乎要求即可，  
我想做到能力所不能及的地步；  
我做事超越领导的期望，超越顾客的想象！

我善于做事，我一次只做一件事！  
不管有多少事，  
它们只能一件一件排成单行出现，  
就像一次只能有一粒沙子通过沙漏一样！  
所以我抑制住想一下子做完所有事的冲动，  
一次做一件，全力以赴，全神贯注！  
干完一件再干一件！干好一件再干一件！

我善于做事，我还有一个秘诀：  
重要的事一定要优先做。  
所有应当做的事，  
我都按重要性排队，



制定先后顺序，  
先干最重要的事，  
我总是做最重要的事，  
所以我做事的效率很高，效益也很好。

我善于做事，因为我充分利用想象！  
我在想象中彩排成功！  
即将要做的事，  
我在脑子里先做一遍！  
想象我一定是积极的！  
想象我一定是自如的！  
想象我一定是有办法的！  
想象事情一定是顺利的！  
想象事情一定是成功的！  
到真正做这件事的时候，  
我早已成竹在胸！

成功者列宁说得好：  
“要成就一件大事必须从小事做起。”  
我善于做事，  
我从小事做起！  
我不会好高骛远！  
只要有利于成功，  
再小的事，我也乐意做，



我也一定要认真做！我也一定要做好！

我善于做事，所以我成功！

我善于做事，

我做什么事都很专心！

我深知，专心才能做事成功！

**我善于做事，我有一套做事的原则：**

**原则一：自己的事情自己做。**

**成功是自己的事情，不能依赖别人。**

**一定要对自己的事完全负责。**

**原则二：不会的事情学着做。**

**不能把“不会”当作不行动的理由，**

**对成功有利的事，不会就学。**

**原则三：复杂的事情耐心做；**

**克服急躁心理。**

**提醒自己“别急！慢慢来”。**

**越是复杂的事越是需要耐心。**

**原则四：行善的事情坚持做；**



把行善当作一种快乐；  
行善的事情一定多做，常做。

原则五：当天的事情当天做。  
今日事今日毕。

原则六：损人的事情杜绝做；  
损人的事，不管有何好处，绝对不做！

原则七：别人的事情帮助做；  
不可自扫门前雪。  
要不图回报地帮助别人，  
尤其是当别人处于困难的时候。

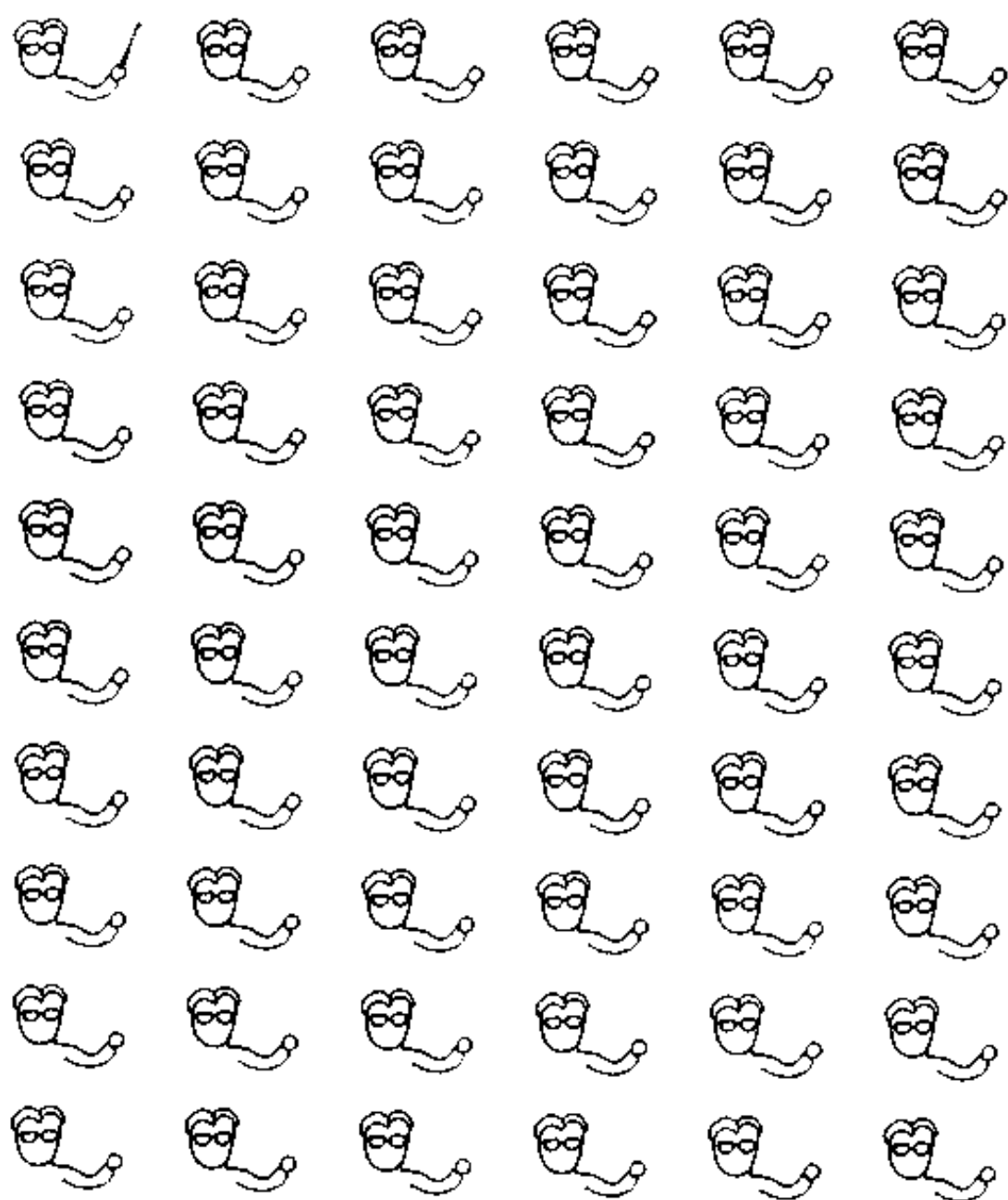
原则八：大家的事情主动做。  
把大家的、集体的事当作自己的事，

我善于做事，我成功！

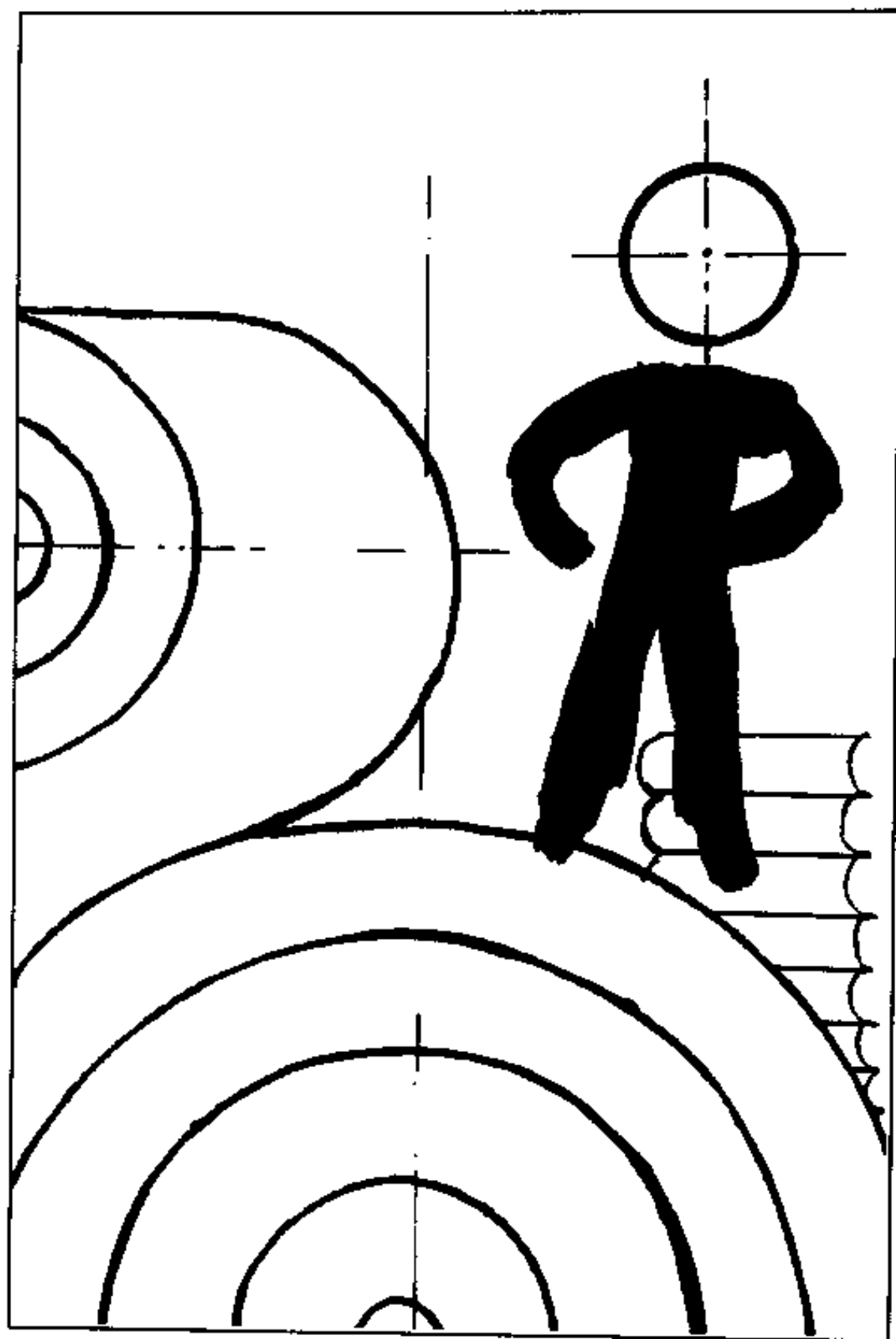
行动提示 把做事原则编成儿歌



**成功纪录 17——给老师指示棒。** 每念一次，给老师一只指示棒。







18 我酷爱读书

# 成功者酷爱读书



## 成功者酷爱读书

爱迪生是享誉世界的发明大王。他发明了留声机、电灯、蓄电池、电话话筒、活动电影等。从 1869 年至 1901 年止,共取得 1328 件专利,平均每 11 天就有一个发明问世!这与他酷爱读书是分不开的!

他九岁生日时,他母亲买了一本《世界科学大观》送给他,好多年后,爱迪生提到这本书还说:“那是我一生中收到的最有价值的礼物”;他十岁生日时,已经读过休姆的《英国史》,施尔司的《世界史》,季本的《罗马帝国的衰亡史》以及数本科学辞典;他十二岁时,到火车上卖报。火车到达终点站后要休息几小时,他就利用这个时间,赶到市里图书馆去读书,无论刮风下雨从不间断!

成功学研究认为,成功者之所以成功,重要的一点就是成功者掌握更多的资讯!而读书是掌握资讯的重要途径!所以,从许多成功人士传记中,我们不难看到,爱读书几乎是所有成功者共同的嗜好!

**成功者酷爱读书!**



我的名字叫\_\_\_\_\_

## 我酷爱读书

成功者孙中山说：

“我一天不读书，便不能生活。”

成功者基姆·罗恩告诫弟子安东尼·罗宾说：

“可以少吃一顿饭，但是千万别少看一顿书！”

成功者拿破仑说：

“读书就是力量！”

成功者培根说：

“读书在于造成完全的人格。”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事

例：孙中山 培根



成功者马克思酷爱读书；  
成功者毛泽东酷爱读书；  
成功者富兰克林酷爱读书；  
成功者比尔·盖茨酷爱读书。

成功者大都有读书的爱好，  
我也要好书为伴！

成功者高尔基有句名言：  
书籍是人类进步的阶梯！  
我也深信：  
书籍是我进步的阶梯！

读书让我知书达理；  
读书让我见多识广；  
读书让我高瞻远瞩；  
读书让我站在巨人的肩膀上！

更重要的是：  
读书能使我获得成功者的帮助。  
我读孔子的书，孔子就在帮助我；  
我读鲁迅的书，鲁迅就在帮助我；  
我读比尔·盖茨的书，比尔盖茨就在帮助我；  
我读爱迪生的书，爱迪生就在帮助我；



我读爱因斯坦的书,爱因斯坦就在帮助我;  
我读拿破仑的书,拿破仑就在帮助我;  
我读卡耐基的书,卡耐基就在帮助我;  
成功者帮助我越多,我就越成功!

我酷爱读书,  
我选择最好的书!  
有三类书我情有独钟:

第一类是优质专业书,  
它们给我专门知识,  
它们让我成为专家!

第二类是成功者传记,  
它们给我提供成功的典范,  
它们为我提供学习的榜样!

第三类是成功学书籍;  
这些书,  
谆谆告诫促我猛醒,  
动人故事催我奋进!  
深刻原理帮我改变,  
具体方法助我成功!



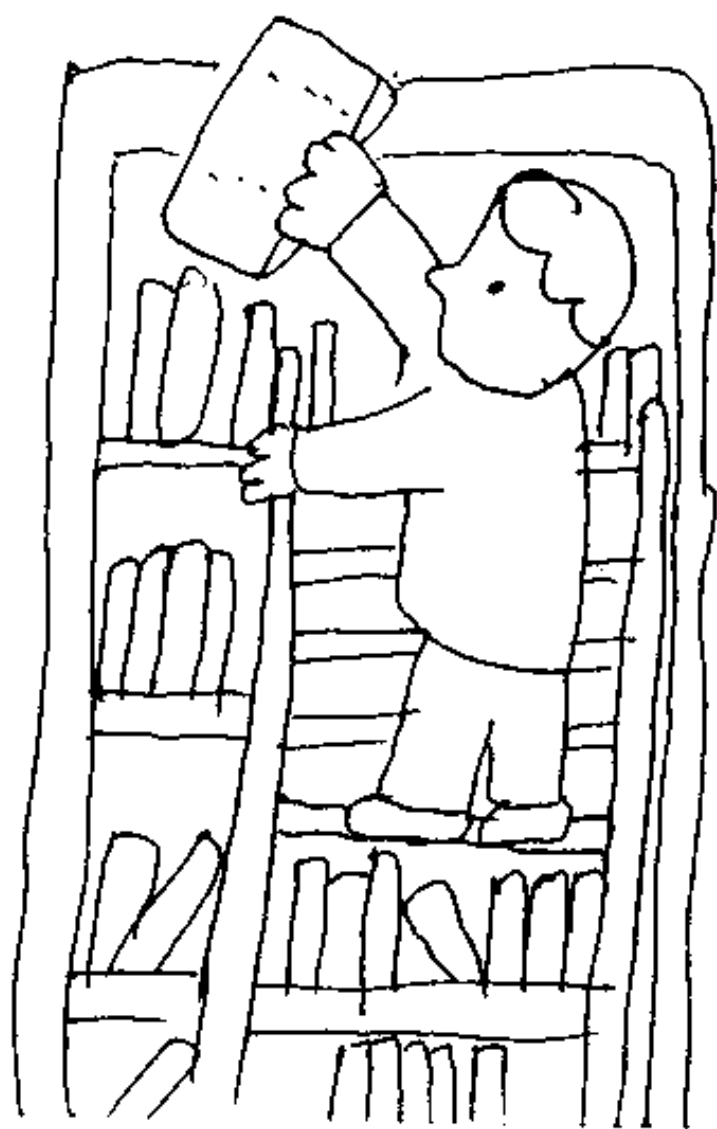
我酷爱读书，  
但不是为读书而读书。  
我读书是为了成功！  
我不要死读书，读死书！  
我要学以致用，活学活用！  
边学边用，边干边学，  
我让读书成为成功的台阶！

我酷爱读书，  
我重视自己学习品质的培养，  
我主动出击对付学习的敌人：  
我用“永不满足”对付自满；  
我用“戒骄戒躁”对付骄傲；  
我用“如饥似渴”对付惰性；  
我用“循序渐进”对付急躁；

我总是以最好的状态去读书。  
读书之前，我迫不及待，  
读书之中，我如醉如痴，  
读书之后，我意犹未尽。

我酷爱读书，所以我成功！

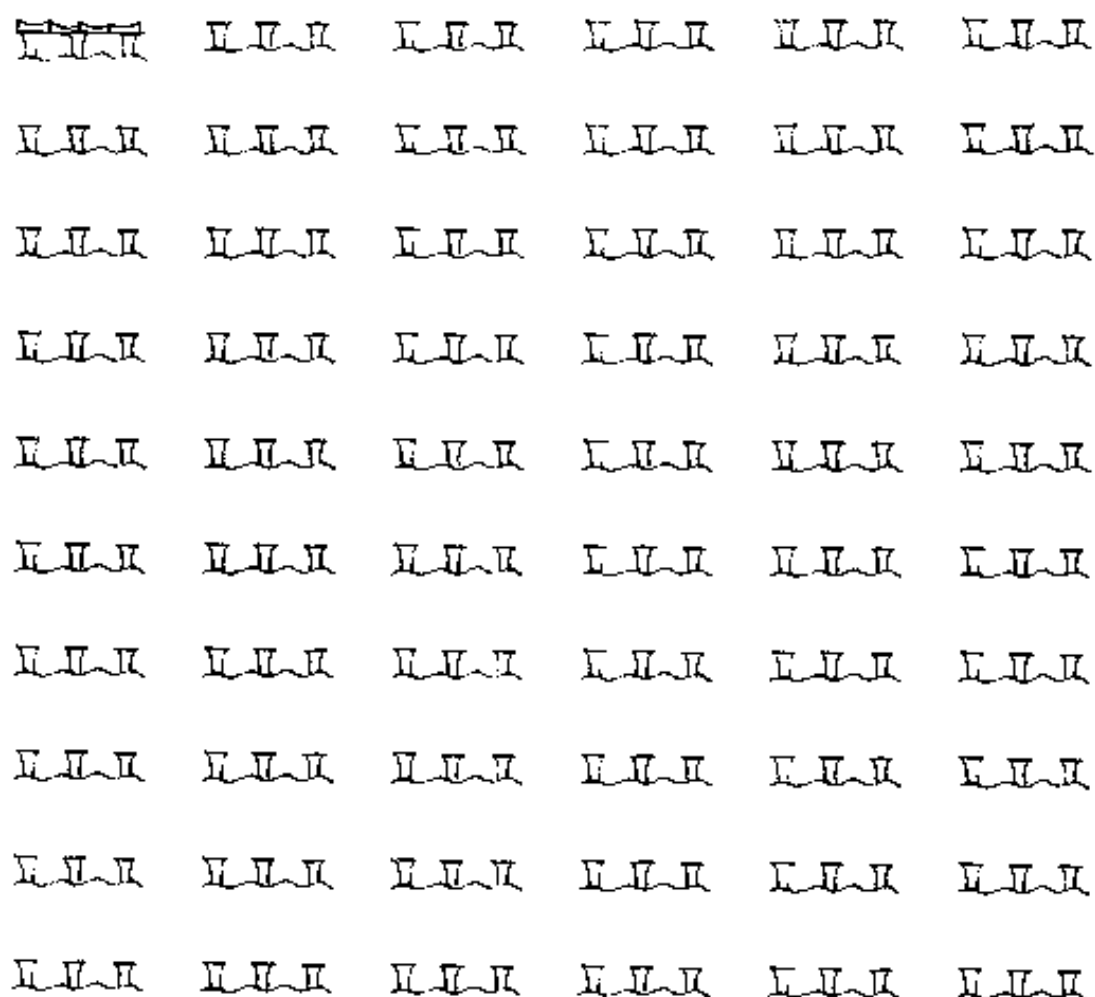
行动提示 购置几本成功者传记



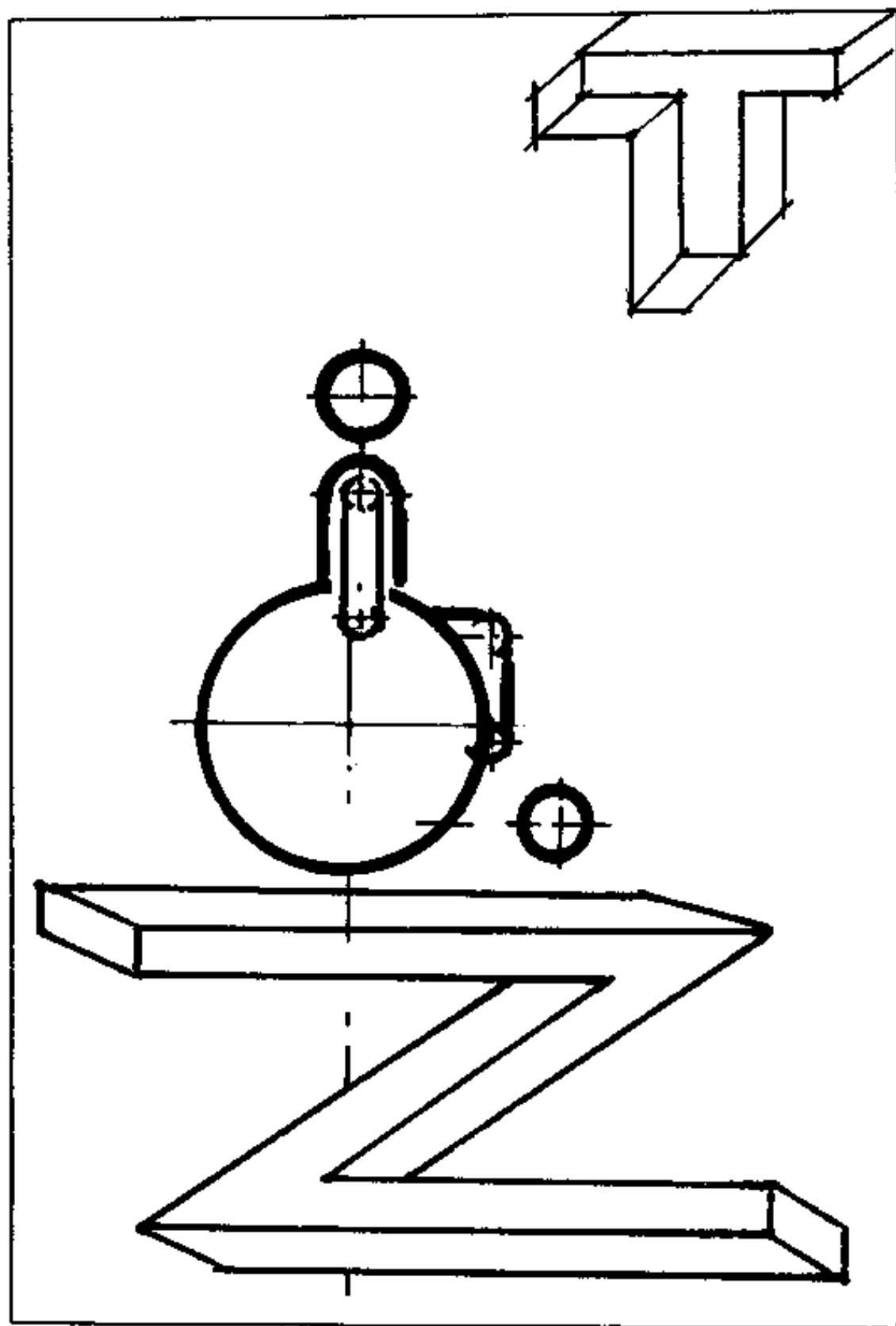
我酷爱读书  
——所有成功者的共同



**成功纪录 18——搭桥。**每念一次，给桥墩上搭桥板。







## 19 我意志坚强

# 成功者意志坚强



## 成功者意志坚强

斯蒂芬·霍金自 21 岁起就患有一种罕见的、不可治愈的运动神经病。很快，他就丧失了语言功能，全身瘫痪，只有右手的三个手指能动。他在 1963 年就被医学专家判了死刑，但是，他却凭着自己的坚强意志，勇敢地向生命的极限发起了挑战！

不能写字，他就发明了一种特殊的表达方式——借助可用图形描绘在纸上的精神图像来表达自己的思想；不能动，他就凭借一种翻书页的机器看书；就这样，他克服了常人难以想象的困难，不但活到今天，而且在宇宙学的研究领域取得了令人瞩目的成果！他于 1988 年出版了轰动世界的科普巨著——《时间简史》。超人的意志力使他成为世界顶尖的巨匠级的成功者！

不仅像斯蒂芬·霍金这样的残疾人要成功需要坚强的意志，就是正常的人要成功同样离不开坚强的意志！这是因为，成功路上，诱惑多多，困难多多，挑战多多，问题多多，意志薄弱者，寸步难行！这也难怪很多成功者被称为“铁腕”“强者”“强人”“女强人”“超人”……

**成功者意志坚强！**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我意志坚强

成功者英国作家毛姆说：

“一经打击就灰心丧气的人，永远是个失败者。”

成功者高尔基说：

“人最凶恶的敌人，  
就是他的意志力的薄弱和愚蠢！”

成功者发明大王爱迪生说：

“伟大人物的最明显的标志，  
就是他坚强的意志。”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事例：  
斯蒂芬·霍金 毛姆 哥伦布



意志坚强使王进喜成为铁人；  
意志坚强使吴运铎成为中国保尔；  
意志坚强使海伦·凯勒名扬全球；  
意志坚强使哥伦布排除万难发现新大陆；  
成功者都是意志坚强的人。

我意志坚强，  
再大的压力也压不垮我，  
我能自如地对付各种压力；  
我尤其善于积极地转化压力。  
我要把压力变为成功的动力！  
压力越大，成功的动力越大。  
比如，当我感到“手头紧”时，  
我会对自己说：  
“好好干！成功后就不紧了！”  
把财务方面的压力，  
转化为推动我改善财务状况的动力！

我意志坚强，  
我能经得起风雨；  
打击算什么，我不会灰心！  
失意算什么，我不会矢志！  
低潮算什么，我不会消沉！  
失败算什么，我不会服输！



1. 孩子自己成功

困难算什么,我不会低头!  
麻烦算什么,我不会心烦!  
痛苦算什么,我不会呻吟!  
误解算什么,我不会抱怨!

不管遇到什么风雨;  
我只有一个回答:“愈挫愈奋!”

我意志坚强,  
我能战胜自己心中的怪兽!  
恐惧,我要以胆量分割之;  
贪婪,我要以节制制服之;  
自私,我要以奉献限制之;  
妒忌,我要以爱心消融之;  
骄傲,我要以谦逊代替之;  
放纵,我要以自律约束之;  
冷漠,我要以热情取代之。

我意志坚强,  
坚决与与生俱来的惰性作斗争!  
惰性使人消极消沉,  
我用积极对抗之;  
惰性使人放弃努力,  
我用努力战胜之;



惰性使人精神疲软，  
我用振作对付之；  
惰性使人一事无成，  
我用成就摧毁之；  
我要识别惰性的种种表现，  
一露头，就给予毁灭性的打击！

我意志坚强。  
我能经受各种考验。  
成绩面前保持冷静，  
胜利面前保持清醒。  
不足面前坚持自信，  
未达目标仍具雄心。

我意志坚强。  
我把注意力集中在成功上，  
我把注意力集中在改变自我上，  
我永远追求成功。

我意志坚强！  
我永远积极！  
越是不利的时候，  
越是困难的时候，

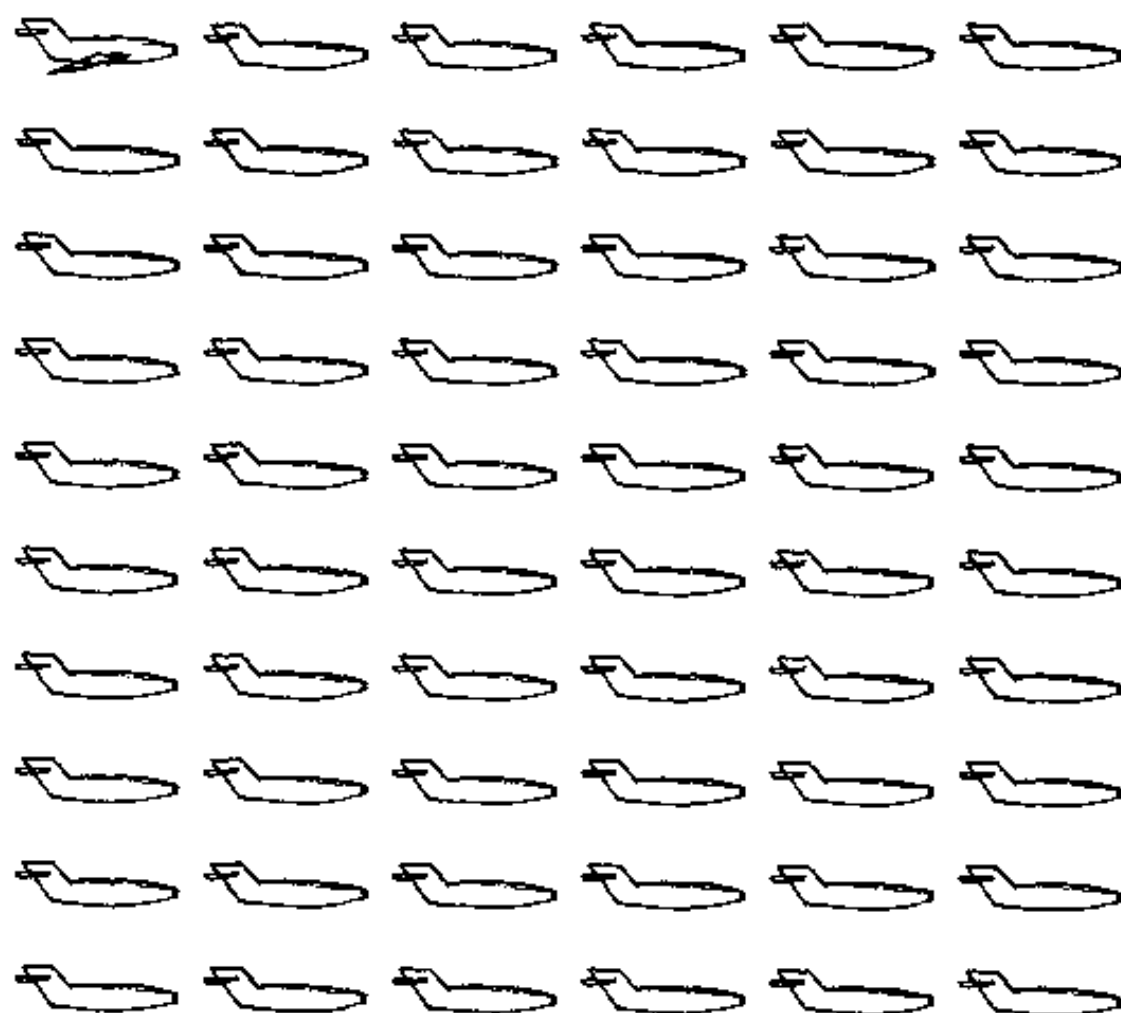


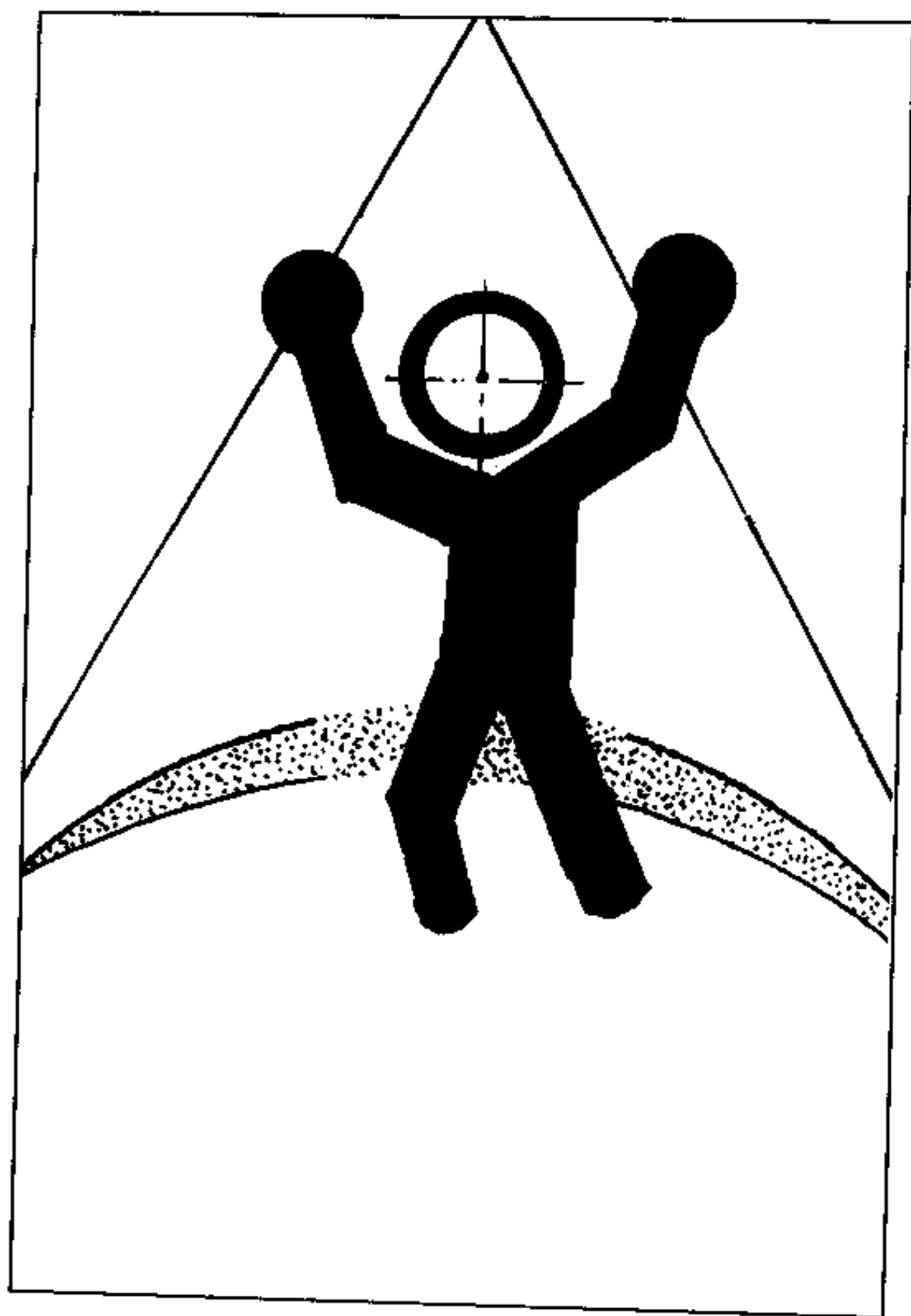
越是难以坚持的时候，  
我越要保持积极的姿态！  
成功就在积极的努力之中！

我意志坚强！所以我成功！

行动提示 千万不要剥夺孩子锻炼意志的机会

成功纪录 19——飞机长翅膀。每念一次，给飞机安装翅膀。





## 20 我是行动的巨人

成功者都是行动者



## 成功者都是行动者

《十五的月亮》原来是作曲家铁源为男高音创作的歌曲，董文华发现了这首歌的震撼人心的魅力之后，便果断采取行动——坚决“请战”，铁源为她的执著与热情折服，让她唱了，结果一鸣惊人。

1986年中央电视台举办国庆晚会，本来计划让董文华唱作曲家苏越谱写的《等到开花季节时》，一次偶然的机会，董文华听到苏越另一首歌《血染的风采》录音时，激动不已，她主动采取行动：再三要求改唱《血染的风采》，苏越听到她的试唱，感动得热泪盈眶，连声称赞“你唱得太感人了”。就这样，她在不断的主动行动中把自己推上成功的新台阶。

试想，如果董文华不付诸行动，只是想想而已的话，会有今天的成就吗？

很多人之所以失败，就在于只有成功的想法，没有成功的行动。成功者则不然。他们坐言起行！他们不但有成功的想法，更有成功的行动。他们立刻行动，他们大量行动，他们坚持行动，他们创造性地行动……

**成功者都是行动者！**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我是行动的巨人

成功者美国成人教育家卡耐基说：

“你想做什么，就立刻行动，并且坚持到底。  
这是可使你成为一位卓越的成功者的途径！”

成功者赫胥黎说：

“人生伟业的建立，不在能知，乃在能行！”

成功者奥格·曼狄诺说：

“行动，才是滋润我成功的食物和水！”

成功者爱默生说：

“去，把你的想法化为实际行动！”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事例：**赫胥黎 奥格·曼狄诺**



有人问雅典演说家狄摩西尼斯说：

你的演说词的第一部分是什么？

他回答说：“行动！”

第二部分呢？他回答说：“行动！”

第三部分呢？他仍然回答说：“行动！”

种子只握在手里，决不会有金色的收获；

成功光挂在嘴上，无法步入成功的殿堂！

行动是成功之母，

我一定要成功，我一定要行动！

我是行动的巨人，

我现在要立刻行动！

如果我饿了，我就吃点东西；

如果我渴了，我就找水喝；

如果我累了，我就休息一会儿；

如果我病了，我就及时看医生；

如果我觉得冷，就添衣服；

如果我觉得困，就做做操。

如果心情不好，马上调节。

如果意气消沉，立刻给自己打气！

如果产生什么点子，立刻记下来！



我是行动的巨人,我现在要立刻行动!  
我生活中的每一个不满意,  
都是一个行动讯号,  
我都一定要采取积极的行动!  
如果我不满意目前的工作,改进它!  
如果我不满意目前的能力,提高它!  
如果我不满意目前的个性,改变它!  
如果我不满意目前的环境,改造它!  
如果我不满意目前的体能状况,锻炼它!  
如果我不满意目前的亲子关系,改善它!  
如果我不满意目前的知识结构,优化它!  
如果我不满意目前的教子水平,提升它!

我是行动的巨人,我一定要大量行动!  
建设长城需要大量的砖头,  
获取成功需要大量的行动!  
大量的写作,使鲁迅成为文豪;  
大量的表演,使成龙成为巨星;  
大量的软件开发,使比尔·盖茨成为世界首富;  
大量的保险推销,造就了推销之神——原一平;  
.....

我是行动的巨人,我一定要有准备地行动。  
除非特别紧急的事,我都一定要事先周密谋划:  
什么时间行动? 什么地点行动?



什么人一起行动？采取什么方式行动？

需要作什么准备？备用方案是什么？

计划得越周密，准备得越充分，成功机率就越高。

**我是行动的巨人，我主动行动！**

**我主动探索，主动研究；**

**我主动提高，主动改变；**

**我主动创新，主动竞争；**

**我主动改进，主动改正；**

**我主动付出，主动奉献；**

**我主动为人服务；**

**我主动承担责任；**

**我主动迎接挑战；**

**我主动创造成功。**

**我是行动的巨人，我还要坚持行动！**

**我决不半途而废！**

**无论什么事，**

**要么不做，要做就坚持到底。**

**无论学什么，**

**要么不学，要学就坚持到底。**

**坚持到底就有收获，**

**坚持到底就能如愿，**



坚持到底就是胜利，  
坚持到底就能成功。

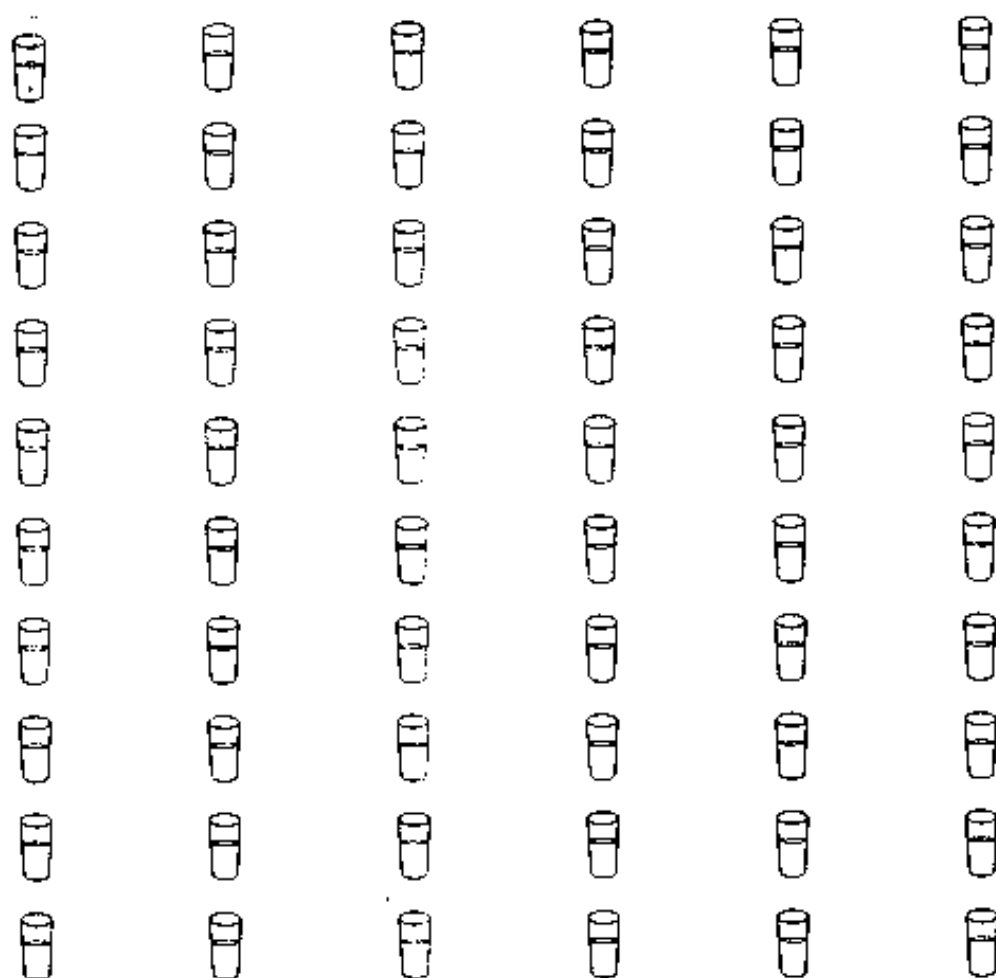
我是行动的巨人，所以我成功！

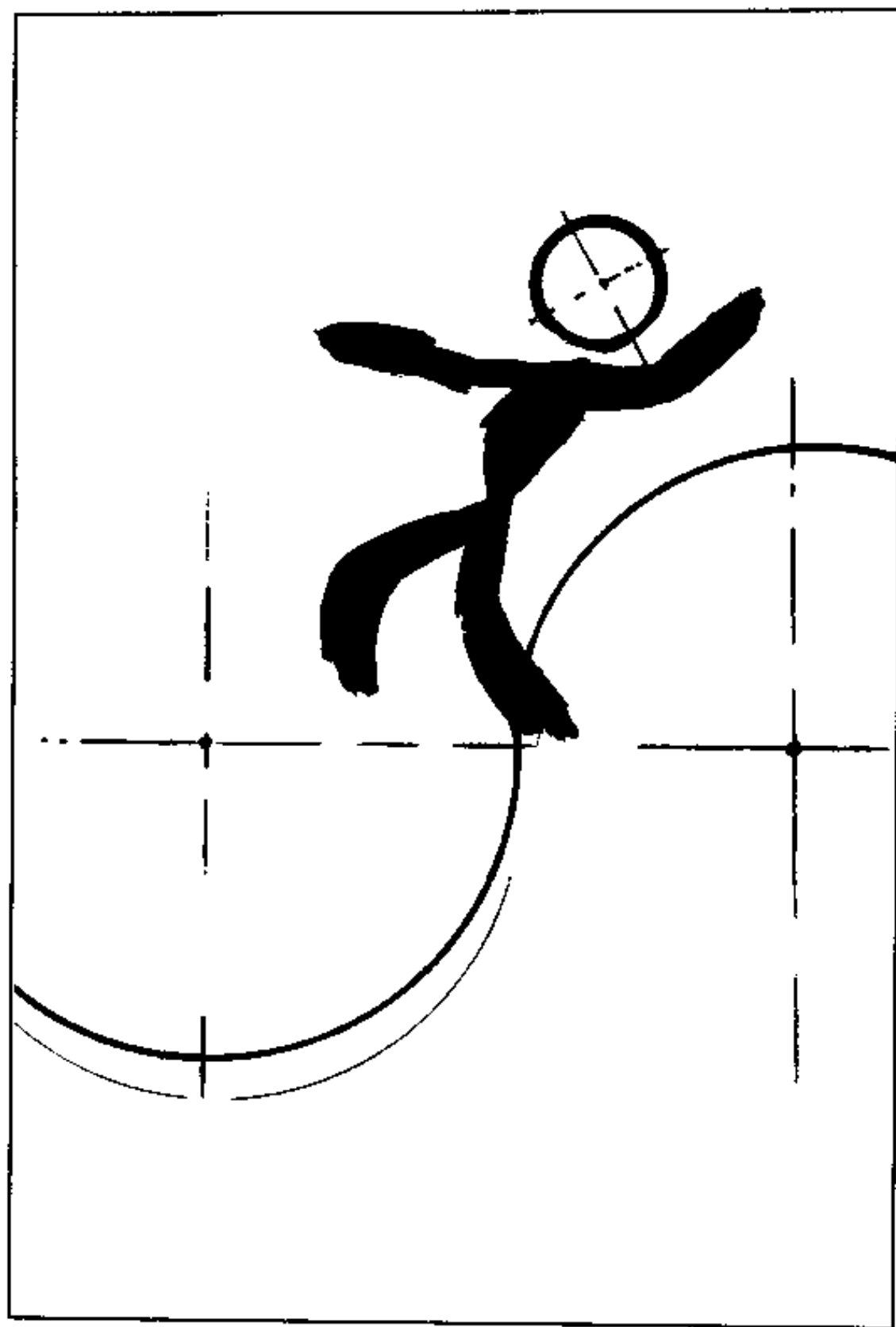
行动提示

从身边的小事做起，培养孩子立刻

行动的习惯

成功纪录 20——杯子插管子。每念一次，在杯  
子里插管子。





## 21 我愿意为成功付出代价

# 成功者愿意付出代价



## 成功者愿意付出代价

从前，有一位爱民如子的国王，在他的英明领导下，人民丰衣足食，安居乐业。为了让他的人民永远能过上幸福的日子，他召集了全国的有识之士，命令他们找出一个能确保人民生活幸福的永世法则。

三个月后，这班学者把三本六寸厚的帛书呈上给国王说：“国王陛下，天下的知识都汇集在这三本书内，只要人民读完它，就能确保他们的生活无忧了。”国王不以为然，因为他认为人民不会花那么多时间来看书。所以他命令继续研究！二个月内，学者们把三本书简化成一本，国王还是不满意。再过一个月后，学者们把一张纸呈现给国王。国王看后非常满意地说：“很好！只要我的人民都能真正明白及奉行这宝贵的智慧，我相信他们一定能过上富裕幸福的生活！”说完后便重重地奖赏了这班学者！

纸上只写一句话：“天下没有不劳而获的东西。”

同理，天下没有不劳而获的成功！要收获，必须耕耘；要成功，必须付出！这是亘古不变的成功法则！

**成功者愿意付出代价！**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我愿意为成功付出代价

成功者徐特立说：

“想不付出任何代价而得到幸福，  
那是神话！”

成功者屠格涅夫说：

“你想成为幸福的人吗？  
但愿你首先学会吃得起苦。”

成功者艾森豪威尔说：

“世界上没有折扣价买来的胜利。”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事

例：徐特立 屠格涅夫 艾森豪威尔



天上不会掉馅饼，  
人间也没有白吃的午餐。  
就像买东西要付出钞票一样，  
获得成功也必须付出代价！  
小成功小代价；  
中成功中代价；  
大成功大代价！

我要成功，  
我愿意为成功付出代价。  
别人看电视的时候，  
我要学习；  
别人睡懒觉的时候，  
我要早点起床；  
别人恋家的时候，  
我却要去应该去的地方；  
别人休息的时候，  
我要继续流汗；  
别人把钱用于享乐，  
我却要为成功投资；  
我要比别人更成功，  
我就要比别人付出更多的代价！

为了成功，



我耐得住寂寞，  
我忍得住清苦，  
我经得起批评，  
我挡得住诱惑。  
我认为，  
这都是应当付出的代价！  
为了成功，  
我情愿付出，毫不犹豫！

为了成功，  
我要放弃清闲，选择忙碌；  
我要放弃放纵，选择节制；  
我要放弃舒服，选择吃苦；  
我要放弃小利，选择大得；  
我要放弃安稳，选择开拓。

我认为，  
这同样是应当付出的代价。  
为了成功，  
我情愿付出，毫不犹豫！

虽然我付出了很多，  
但是我得到的更多。  
我虽然没有普通人的清闲，



我却拥有成功者的荣耀；  
我虽然没有普通人的平稳，  
我却享有成功者的成功！  
我不后悔自己的选择，  
因为我要做一个成功的人！

成功是一种生活方式。  
我选择了成功，  
我也就同时选择了付出：  
付出心血，付出汗水，  
付出时间，付出金钱，  
付出智慧，付出情感……  
为了成功，  
我情愿付出，毫不犹豫！

我不以付出为苦，  
我反以付出为甜。  
我开开心心地付出，  
我持之以恒地付出。

我坚信：  
一分耕耘，一分收获，  
一分付出，一分成功。



付出总有回报！

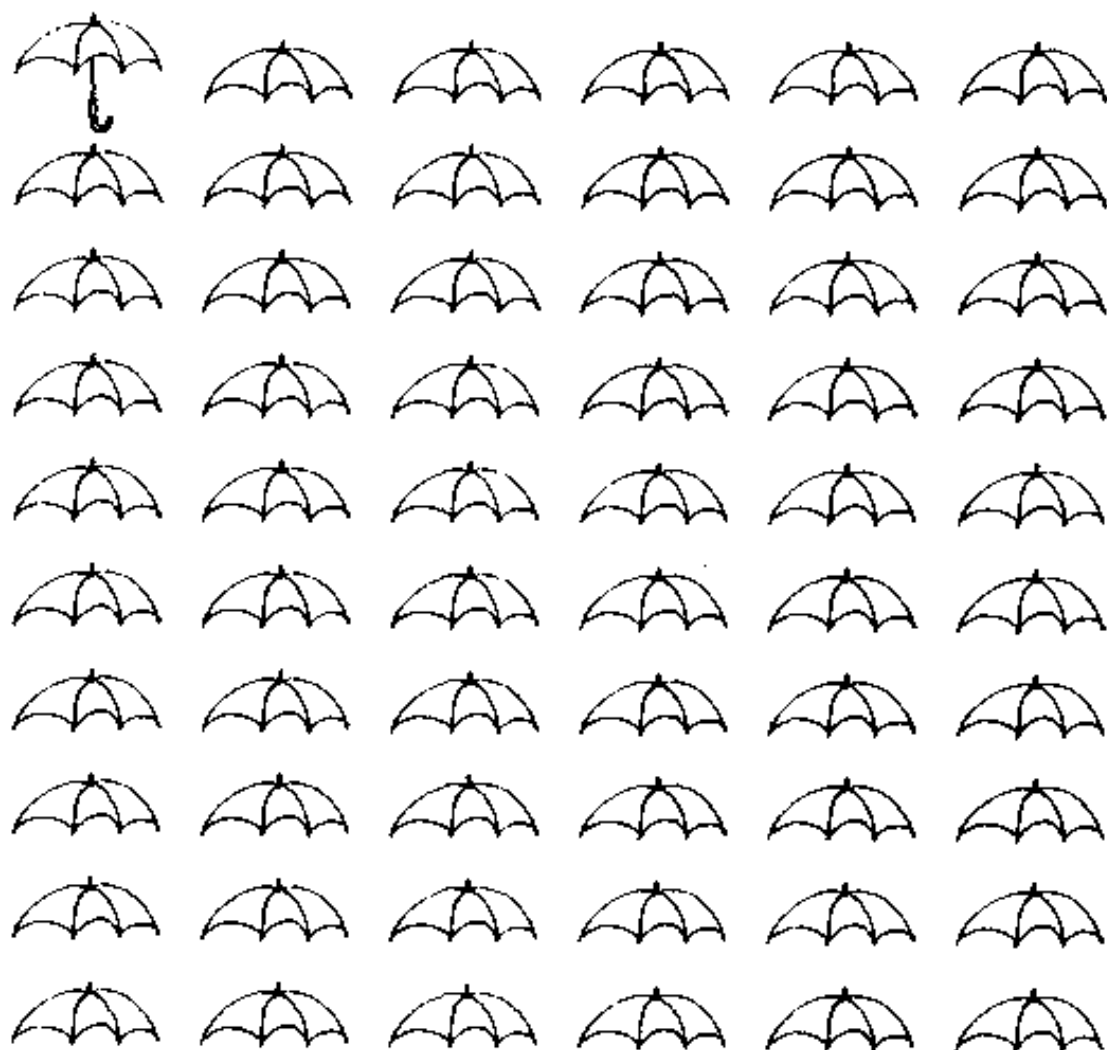
成功终会到来！

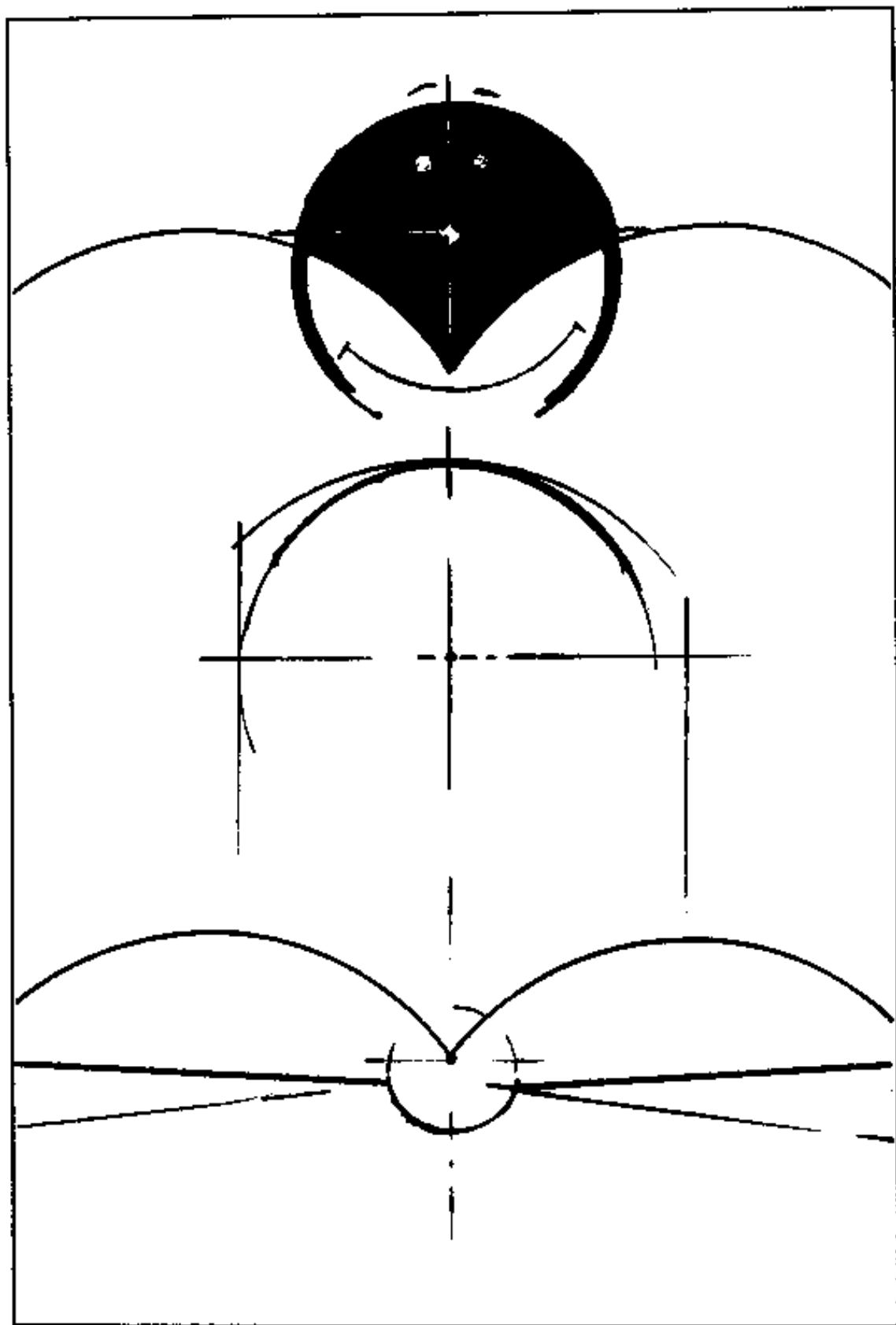
我舍，所以我得；

我付出，所以我成功！

行动提示 每人收集三个要成功必须付出的故事

成功纪录 21——雨伞安柄。每念一次，给一个雨伞安一把柄。





## 22 我实行积极思维

# 成功者实行积极思维



## 成功者实行积极思维

1984年春节联欢会上,笑星马季虚构“宇宙牌”香烟。于是“宇宙牌”香烟臭名远扬。一时成为伪劣商品的代名词。这件事影响了两个卷烟厂的命运!

马季万万没有想到,恰恰有一家厂就生产宇宙牌香烟,该厂厂长自从这个相声播出之后,害怕产品积压,停止了宇宙牌香烟的生产。从此,该厂效益大受影响。

世界上无奇不有。当时坐在电视机前的黑龙江穆棱卷烟厂厂长却突发奇想,他想利用宇宙牌香烟的知名度,根据老百姓的逆反心理,决定生产宇宙牌香烟。为了打开销路,他还请求马季给宇宙牌平反。

宇宙牌香烟一举打开了销路,成了紧俏商品。该厂大获成功!

面对同样的信息,消极思维关注“名声臭”的消极面,导致“停产宇宙牌”的决定!

而积极思维的结果,使王厂长看到了“知名度大”的积极面,做出生产宇宙牌的决定,从而开拓了市场,获得了成功!

**事实证明:成功者实行积极思维!**

**成功者实行积极思维!**



我的名字叫\_\_\_\_\_

## 我实行积极思维

成功者劳埃尔·皮科克说：

“成功人士的首要标志：是他思考问题的方法。  
一个人如果是个积极思维者，实行积极思维，  
喜欢接受挑战 and 应付麻烦事，他就成功了一半！”

成功者美国出版家莱吉尔说：

“两个人用同样的方式，同样多的能量，  
做同样的工作，  
存失败之心的人得到失败，  
存成功之心的人得到成功。”



我一定要做成功者，  
我实行积极思维。

我实行积极思维：往最积极的一面想！  
我从积极的角度，看待一切！

嘲讽是化了妆的赞美；  
困难是伪装的好机会；  
逆境是一所好学校；  
批评是进步的助推器。

每一次失败，都会增加下次尝试时的成功机会；  
每一次遭到拒绝，都使我更接近赞成；  
每一次低潮来临，都是下一次高潮的开始；  
每一次不幸，都包含等量的利益的种子；  
每一次阻碍，都是我迈向目标的一次绕行。

我实行积极思维，消极的念头一露头，  
我就马上用积极的念头替换：  
当我想说：“这很难办”时，  
我一定会说：“为之，则难者亦易也”；  
当我想说：“没办法”时，  
我一定会说：“办法总比问题多”；  
当我想说：“这不可能”时，



我一定会说：“不！只是暂时还没有找到方法”；  
当我想说：“算了吧”时，  
我一定要说：“坚持到底”；  
当我想说：“我不行”的时候，  
我马上改口说：“我能行！”  
当我想说：“我不会”的时候，  
我马上改口说：“不会的事情学着做！”  
“既然这件事有利成功，不会就学！”

就像不能随地吐痰一样，  
我一定不能随便散布消极的信息。  
当我想把一个坏消息告诉别人时，  
我会马上命令自己：  
“跟人只谈健康快乐及成功！”  
我还一定要避免无益的聊天，  
言必于人于己有益！

我要选择积极思维语录，  
写在卡片上，每天带在身上，  
每周阅读思考一句；  
我要制作积极的精神标语，  
贴在床头、镜子旁、写字台等  
目光经常触接的地方。  
并要求自己，看一次默念一次；



我要把自己喜欢的曲调，  
填上积极的语句，  
利用洗澡、等车、坐车等时间，反复吟唱！  
我把自己完全浸泡在积极的“液体”之中！

我实行积极思维，我说积极的话。

对自己，我说：“我是最棒的！”

对别人，我说：“你是最棒的！”

对自己，我说：“我能行！”

对别人，我说：“你能行！”

对自己，我说：“我相信我！”

对别人，我说：“我相信你！”

我实行积极思维。我积极地面对一切！

面对成绩，我说：“我要更好！”

积极地去争取更好；

面对不足，我说：“我要改进！”

积极地去设法改进；

面对困难，我说：“战胜困难！”

积极地去战胜困难；

面对缺点，我说：“我要改正！”

积极地去设法改正；

面对表扬，我说：“我要更棒！”



积极地去表现更棒；

面对批评，我说：“虚心接受！”

积极地去完善自己；

我实行积极思维，所以我成功！

行动提示

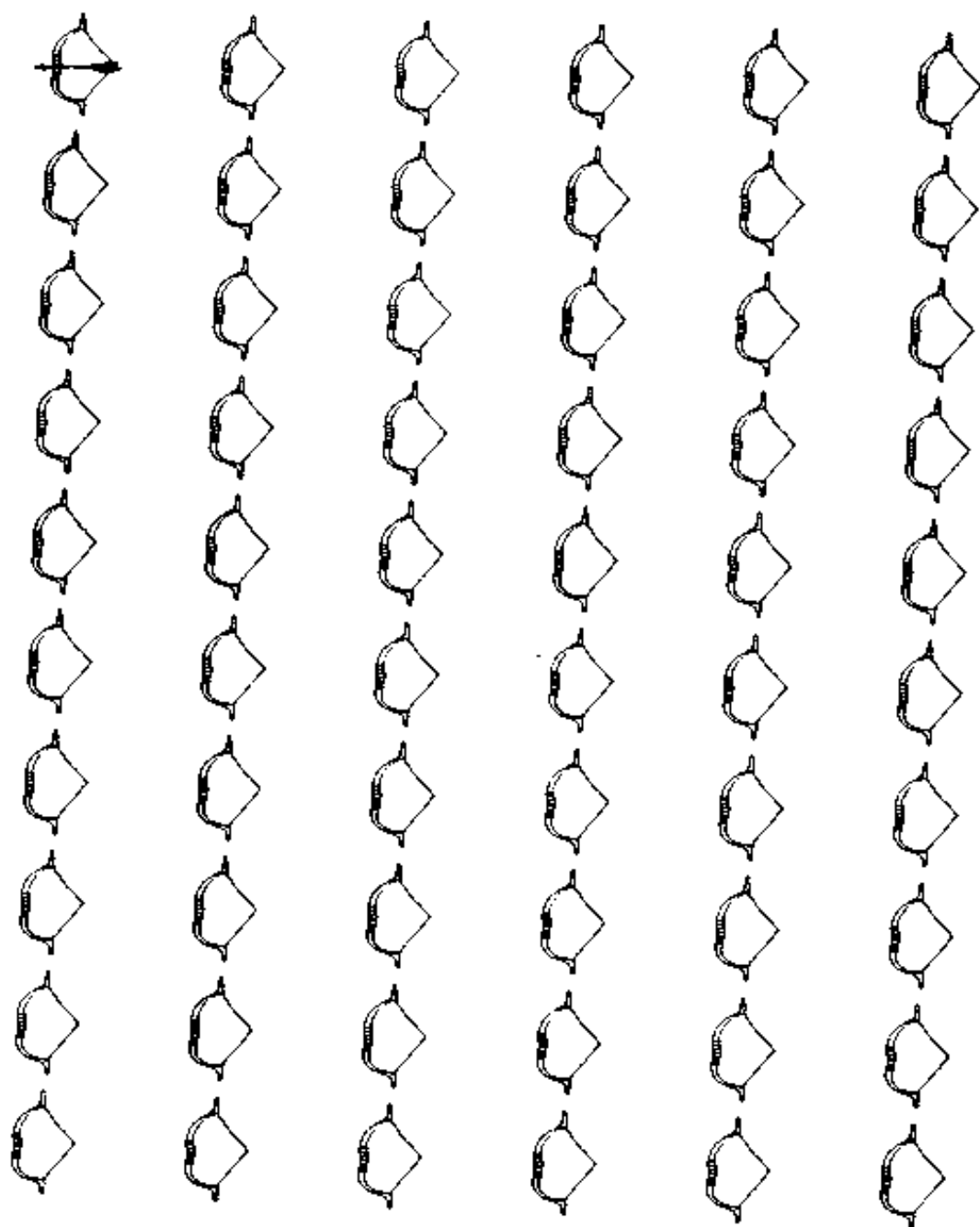
父母讨论会——“如何在孩子身上  
实行积极思维”



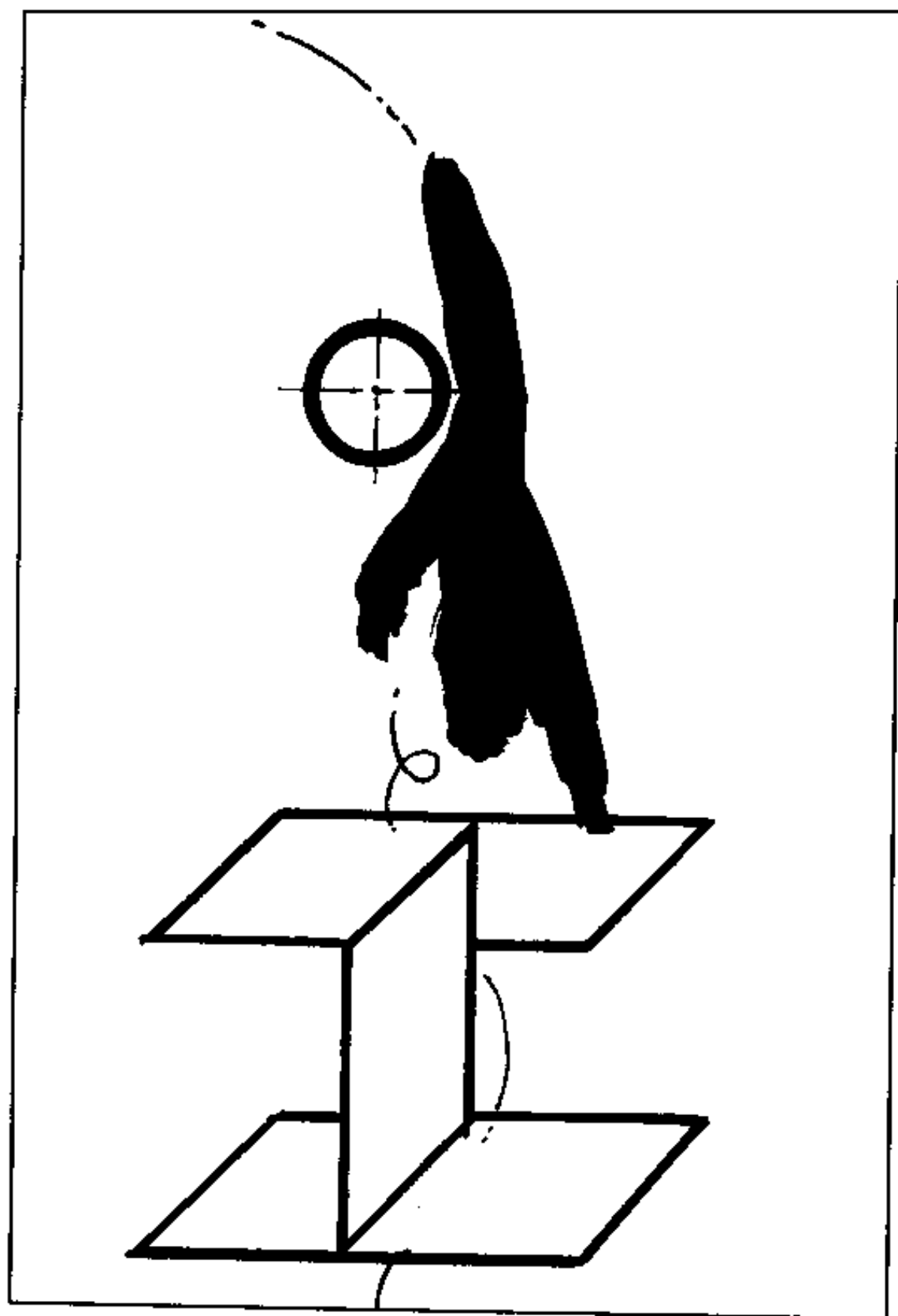
我实行积极思维



**成功纪录 22——弯弓搭箭。** 每念一次，搭一支箭。







## 23 我选择成功信念

# 成功者有成功者的信念



## 成功者有成功的信念

美国汽车大王福特决意要制造他那著名的 V8 汽车时,他要求工程师在一个引擎上铸造八个完整的气缸。

“这不可能!”工程师一起对他说。

“尽管大胆去做!”福特命令道:“无论花多少时间,一定要成功!”

工程师们只得硬着头皮干下去。

6 个月过去了,没有成功;又 6 个月过去了,还是没有成功;工程师们越干越觉得没有信心。他们心里都认为这是一件不可能的事。

第一年结束时,工程师们再次告诉福特,实在没有办法实现他的命令。

听了他们的报告后,福特坚定地说:“继续干!我相信一定会成功!”

工程师们再作进一步的研究,最后终于制造出这种发动机,使他们原以为不可能的事获得成功!

为什么福特能最后成功? 因为他有“我一定能成功!”的信念! 而且自始至终毫不动摇!

**成功者都有成功的信念!**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我选择成功信念

成功者丁玲说：

“人，只要有一种信念，有所追求，  
什么艰苦都能忍受，什么环境都能适应。”

成功者罗曼·罗兰说：

“最可怕的敌人，就是没有坚强的信念。”

成功者福特说：

“如果你认为你能，  
或者认为你不能，你都是对的。”

成功者安东尼·罗宾说：

“信念之于每个人，就犹如至高无上的命令！”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事例：  
丁玲 罗曼·罗兰 甘地 张海迪 布鲁诺



成功学研究指出：  
信念就是可以促成行动的观念。  
信念对于潜意识，  
相当于至高无上的命令。  
成功的信念指挥潜意识对准成功的方向。

成功者都有成功的信念。  
信念使保尔成为英雄；  
信念使甘地成为圣雄；  
信念使海伦创造奇迹；  
信念使江姐超越死亡；  
信念使张海迪战胜残疾；  
信念使布鲁诺为真理献身；  
信念使好莱坞巨星席维斯·史泰伦，  
被人拒绝了 1850 次还不放弃；  
信念使肯德基老板山德士上校，  
推销炸鸡秘方失败 1029 次后自己创业，  
创造了今天的肯德基神话！

我深知信念的威力！  
信念给我力量；  
信念给我信心；  
信念令我坚定；  
信念催我成功。



我一定要改造自己的信念系统：

对那些不利于我成功的信念，

坚决舍弃！

对那些有利于我成功的信念，

坚决“录用”！坚决“重用”！

我选择以下 25 个成功信念：

1. 我是自己命运的主人；
2. 我是自己命运的建筑师；
3. 要让事情变好，先让自己变好；
4. 不断地专心工作，就能成功；
5. 改变是成功者最大的筹码；
6. 坚持是最动人的情操；
7. 好习惯的报酬是成功；
8. 成功者永不放弃，放弃者永不成功；
9. 任何事情的发生必有助于我；
10. 没有失败，只是暂时停止成功；
11. 成功者找方法，失败者找借口；
12. 有志者事竟成；
13. 有作为是人生的最高境界；
14. 天助自助者；
15. 天才出自勤奋；



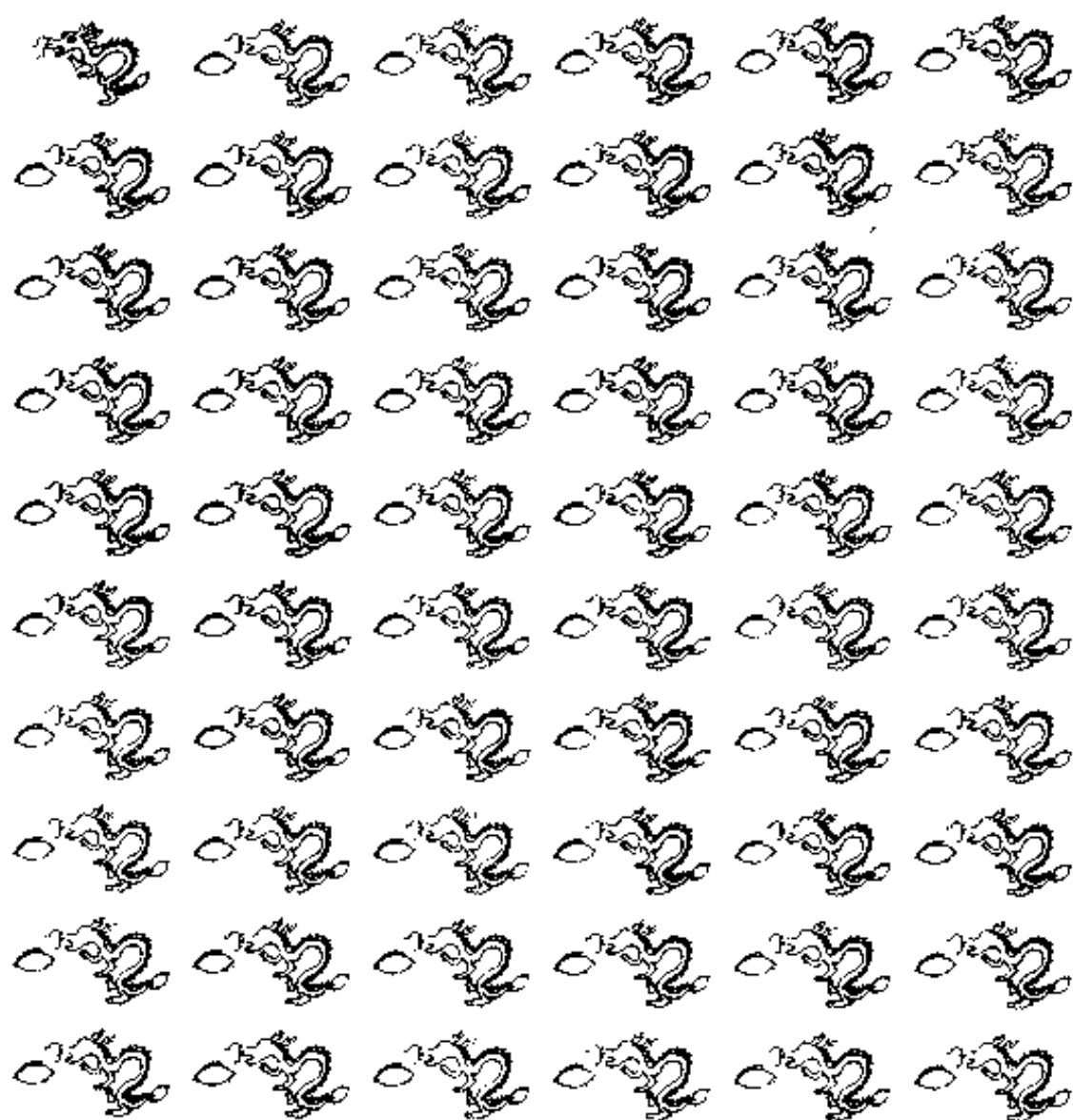
16. 我越努力,我的运气就会越好;
17. 我一定要,我就一定能;
18. 每天进步一点点;
19. 成功属于坚韧者;
20. 自觉心是进步之母;
21. 创新是成功之父;
22. 成功是希望与奋斗的结合;
23. 确信等于成功的三分之二;
24. 行动是成功之母;
25. 最困难之时,就是离成功不远之日。

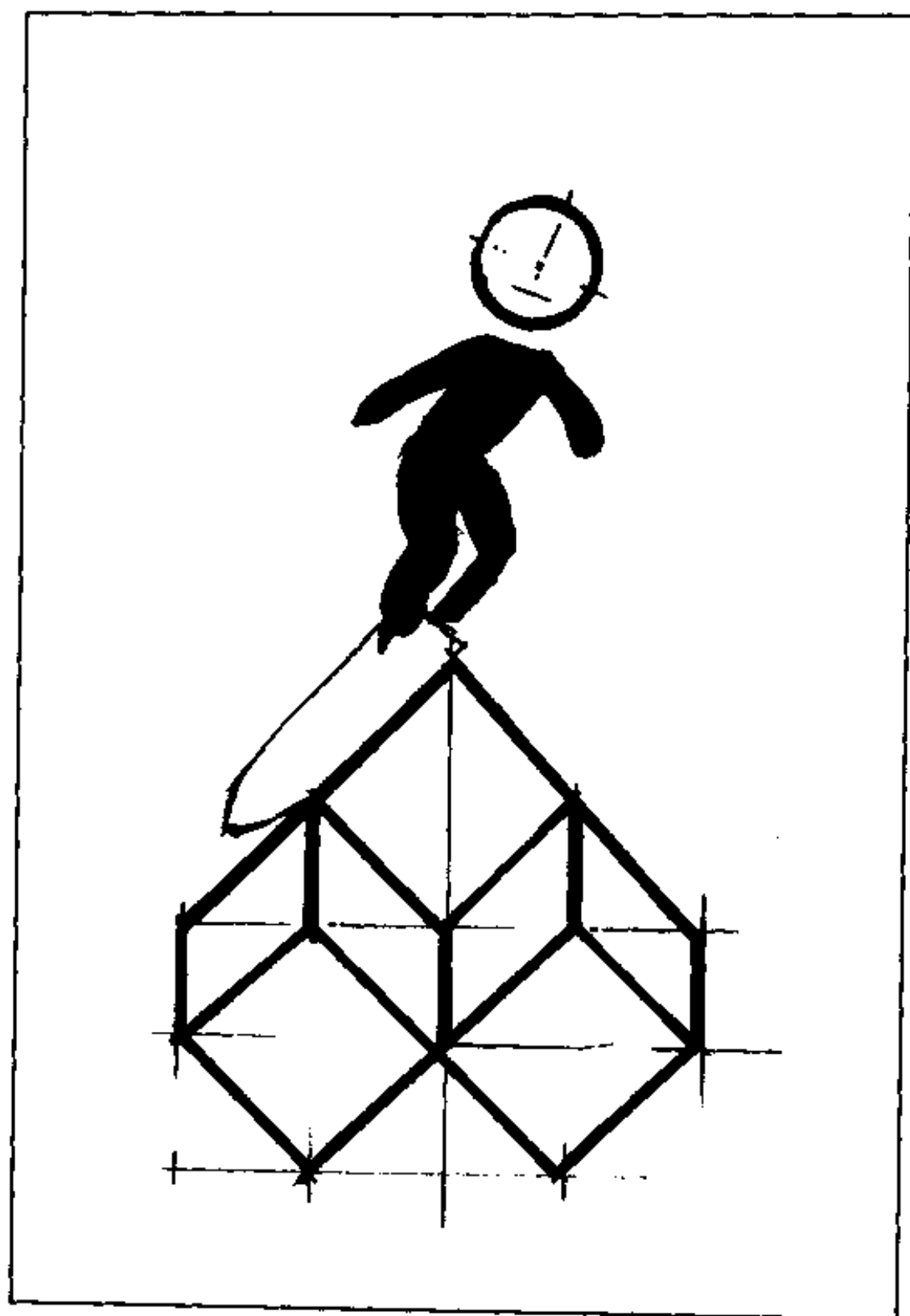
我一定要反复地琢磨、体会这些信念,  
使之深深烙在我心中!

**行动提示** 每月一句,贴在醒目处



**成功纪录 23——画龙点睛。** 每念一次，画一只眼睛。





## 24 我懂得战胜失败

# 成功者懂得战胜失败



## 成功者懂得战胜失败

林肯在一生的奋斗中,经历过无数的失败:

- 22 岁时生意失败;
- 23 岁时竞选州议员失败;
- 24 岁时生意再次失败;
- 29 岁时竞选州议长失败;
- 31 岁时竞选选举人团失败;
- 34 岁时竞选国会议员失败;
- 39 岁时国会议员连任失败;
- 46 岁时竞选参议员失败;
- 47 岁时竞选副总统失败;
- 49 岁时竞选参议员再次失败。

林肯坚持奋斗,战胜了一次又一次的失败,  
直到 51 岁时,当选为美国总统。  
这位美国历史上最伟大的总统,  
堪称战胜失败的楷模!

成功路上,失败在所难免!

只有像林肯一样能够战胜失败的人,才能成功!

成功者懂得战胜失败!



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我懂得战胜失败

成功者爱迪生说：

“失败也是我所需要的，  
它和成功对我一样有价值。”

成功者戴维说：

“我的那些最重要的发现，  
是受到失败的启示而做出的！”

成功者霍奇斯说：

“失败往往是黎明前的黑暗，  
继之而出现的是成功的朝霞！”

成功者英国政治家邱吉尔说：

“处理失败的方法只有一个，那就是胜利！”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事例：邱吉尔



如果我没有如期达到目标，  
别人看来这就是失败，  
我认为这是一种经验。  
这种经验，  
给我智慧，  
令我坚强，  
促我冷静，  
还帮助我认清成功的方向！  
实质上，  
每一次失败，  
都是一次学习的机会，  
都是一次提高的机会，  
都是一次磨练意志的机会。

失败是表明此路不通，  
但此路不通，  
不等于无路可走。  
失败排除了走不通的路，  
失败启发了走得通的路，  
使我更接近成功！

失败表明，  
某些地方出了问题，  
某些方面还有不足。



解决了这些问题，  
弥补了这些不足，  
我就成功了！

当失败来临，  
我想要放弃努力的时候，  
我要想一想，  
英国首相邱吉尔的最后一次演讲。  
这一演讲史上的经典之作，  
全过程大约持续了 20 分钟，  
但全程邱吉尔只讲了两句话：  
而且都是相同的：  
坚持到底，永不放弃！  
坚持到底，永不放弃！  
.....

当失败来临，  
我一定要马上问自己：  
“我从这次失败中学到什么？”  
“如何做我才能达到目标？”  
“我如何做才能转败为胜？”  
旋即采取积极的行动，  
弄清我的弱点，  
调整我的努力，



选择一条新路，  
重新大步向成功迈进！  
我一定要牢记：  
只要我不服输，  
失败就不是定局！  
只要我坚持到底，  
我就一定会成功！

我战胜失败，所以我成功！

阅读提示

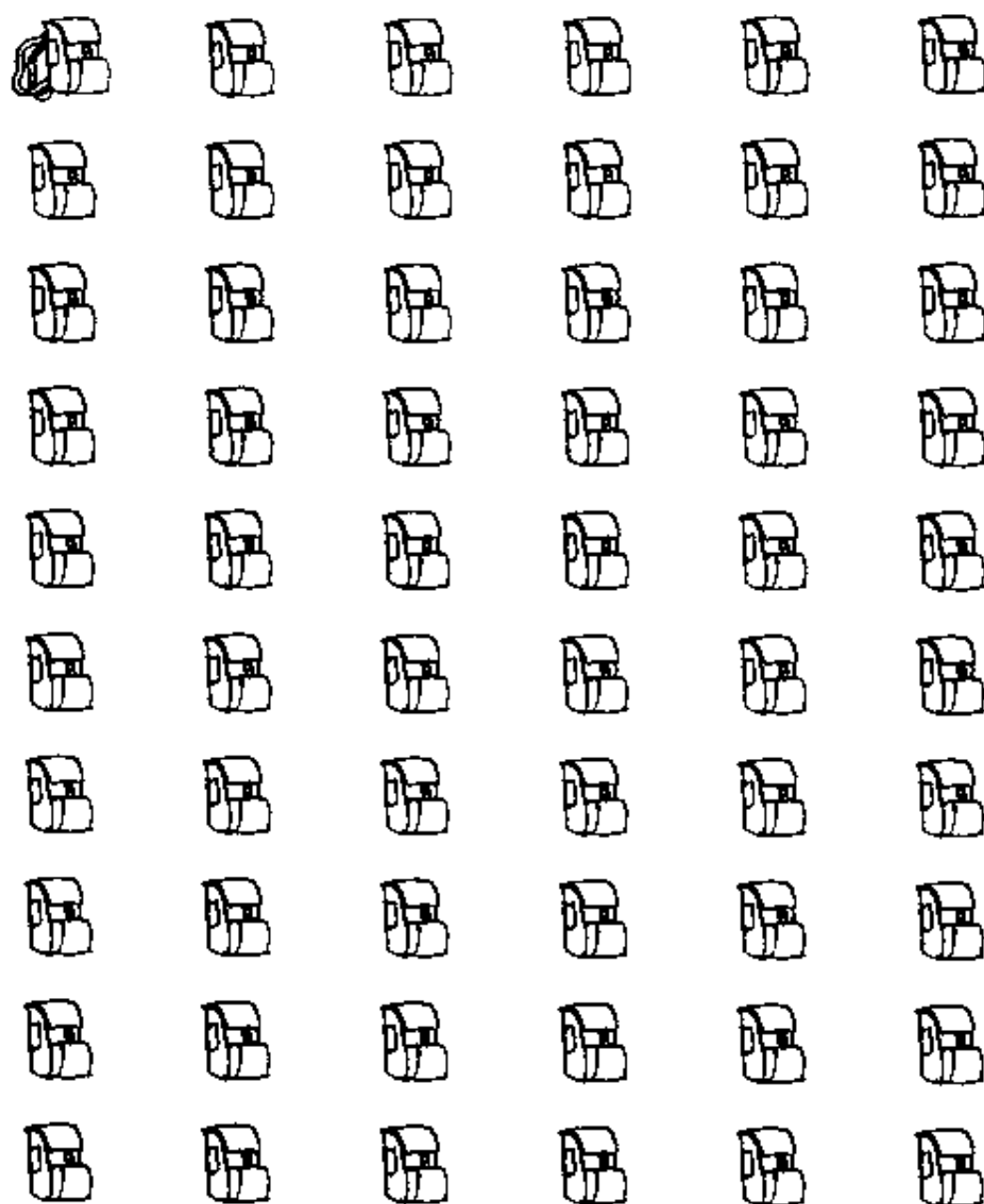
孩子没有达到目标的时候，正是培养孩子对待失败的正确态度的时候

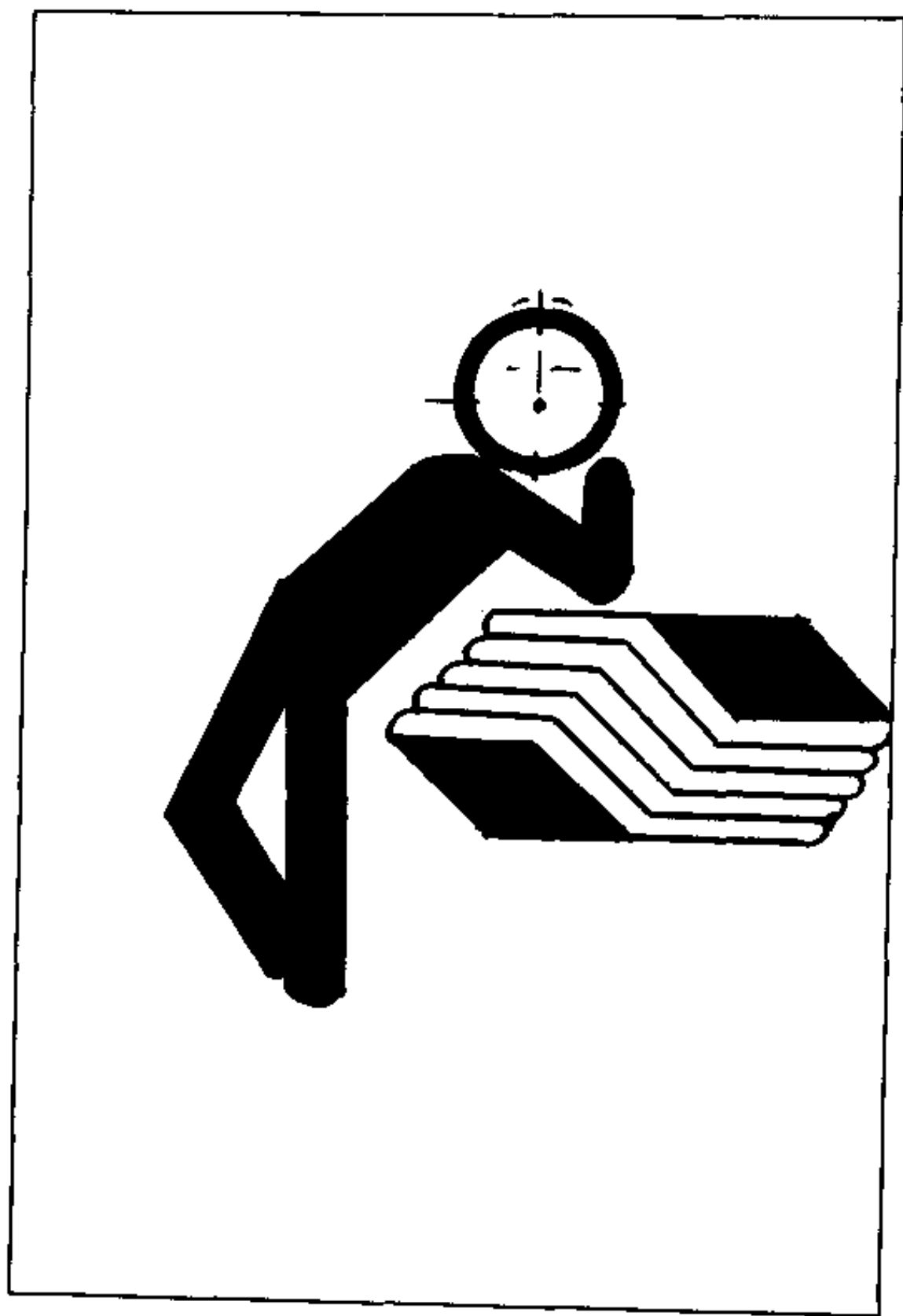


我懂得战胜失败  
——问题解决了，就成功了



**成功纪录 24——书包配带。** 每念一次，给一个书包配一条带子。





## 25 我要控制自己的情绪

# 成功者控制自己的情绪



## 成功者控制自己的情绪

一位成功的家长在介绍自己的成功经验时说：“当我不高兴的时候，非常容易放大孩子的缺点，看孩子这个也不对，那个也不是；在外面受了气，或者两口子闹别扭，最容易把孩子当成出气筒！这对孩子来说，既是不公平的，也是不利的。所以每当我情绪不好的时候，我就暂时离开孩子一会儿，想办法调节一下自己的情绪，等恢复正常后再解决孩子的问题！”

情绪对成功的影响至关重要！成功学大师奥格·曼狄诺写道：

如果我情绪不正常，这一天准会失败。树木和植物之所以长得茂盛，要靠气候。但是，我不但制造自己的气候，而且还要使别人感觉到我的气候。如果我将秋雨、阴霾、黑暗和悲观带给我的顾客，他们也会将秋雨、阴霾、黑暗和悲观回敬给我。如果我将欢笑、热忱、快乐、笑容带给我的顾客，那么，他们也会给我欢笑、快乐、笑容。……好情绪才有好成绩！

好一个好成绩才有好成绩！这无论对那一个行业的成功都是至理名言！

**成功者控制自己的情绪！**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我要控制自己的情绪

成功者斯宾塞说：

“征服自己的感情和愤怒，就能征服一切！”

成功者塞涅卡说：

“能约束自己的人最有威信！”

成功者高尔基说：

“哪怕是自己的一点小小的克制，  
也会使人变得强而有力！”



我知道，  
能控制自己情绪的人是强者！  
好情绪才能创造好成绩！  
我要做强者，我也要好成绩，  
所以我要控制自己的情绪！

我要控制自己的情绪；  
我要经常练习自己的积极情绪！  
经常练习我的爱心！  
经常练习我的信心！  
经常练习我的热情！  
经常练习我的感恩！  
经常练习我的活力！  
经常练习我的毅力！  
经常练习我的快乐！  
经常练习我的幸福感！  
经常练习我的必胜感！  
经常练习我的成功感！

我运用复制技术，使自己常常处于最佳状态！  
在我过去的真实经验中，选取一次最佳状态，  
我要回忆记录其中的一切细节：  
什么时间？什么地点？有什么事发生？  
有谁在场？穿什么衣服？吃了什么东西？



说了什么话？用怎样的语气说的？  
有什么肢体动作？有什么表情？

找一个安静的地方坐下来，  
发一个口令：“进入最佳状态！”  
马上在脑海里重现当时的情景，  
运用想像反复模拟当时的细节，  
复制最佳状态的一切特征，  
直到最佳状态真的出现！  
在最初一周内，每天早中晚练习三次，  
形成条件反射。  
在做重要的事之前，  
只要给自己下达指令：“进入最佳状态！”  
就可以在很短的时间内，  
把自己的最佳状态调出来！

我要控制自己的情绪；  
遇到不顺心不如意的事，  
我会马上问自己：  
“这件事有什么好的一面？”  
“我如何利用这好的一面？”  
“我到底想要什么？如何做才能得到？”  
“我如何以愉快的心情处理这件事？”



我要控制自己的情绪；  
对迎面而来的麻烦，我欣然以待！  
不抱怨，不忧愁，不惧怕，不逃避！  
我会把焦点放在解决方案！  
我会积极地寻求办法！  
化消极为积极！  
我相信，麻烦终究会过去，  
我希望的终究要到来！

我要控制自己的情绪；  
我要建立积极的条件反射！  
消极情绪一露头，  
我就能自动地积极处置：

如果我觉得沮丧，我就唱最喜欢的歌；  
如果我觉得不痛快，我就大笑 3 分钟；  
如果我觉得空虚，我就做最感兴趣的事；  
如果我觉得恐惧，我就提高嗓门；  
如果我觉得自卑，我就想想自己的长处；  
如果我觉得自大，我就想想自己的短处；  
如果我力不从心，我就想想过去的成功；  
如果我要生气了，我就换个环境；  
如果我觉得要吵嘴了，我就换个话题；



如果我觉得烦闷,我就出去散散心;  
如果我觉得精神不振,我就来 10 次深呼吸;  
如果我觉得压抑,我就跳跳迪斯科;  
如果我觉得睡不着,我就看看书;  
如果我觉得受到冷落,我就夸自己几句;  
如果我觉得不中用,我就帮助别人做点事!

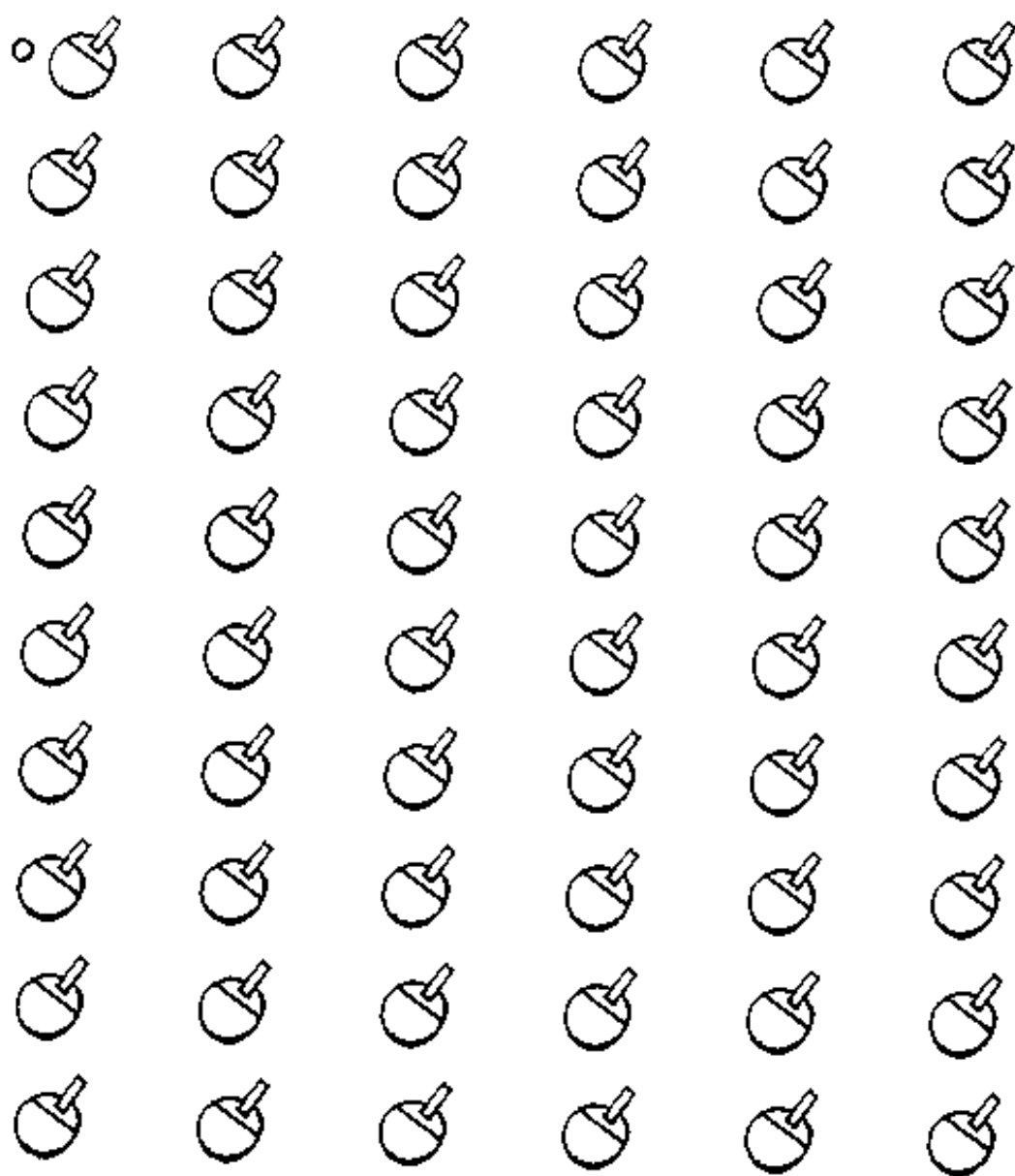
我能控制我的情绪,  
我就能控制我的命运!  
我的命运就是要成为一个成功者!

**行动提示**

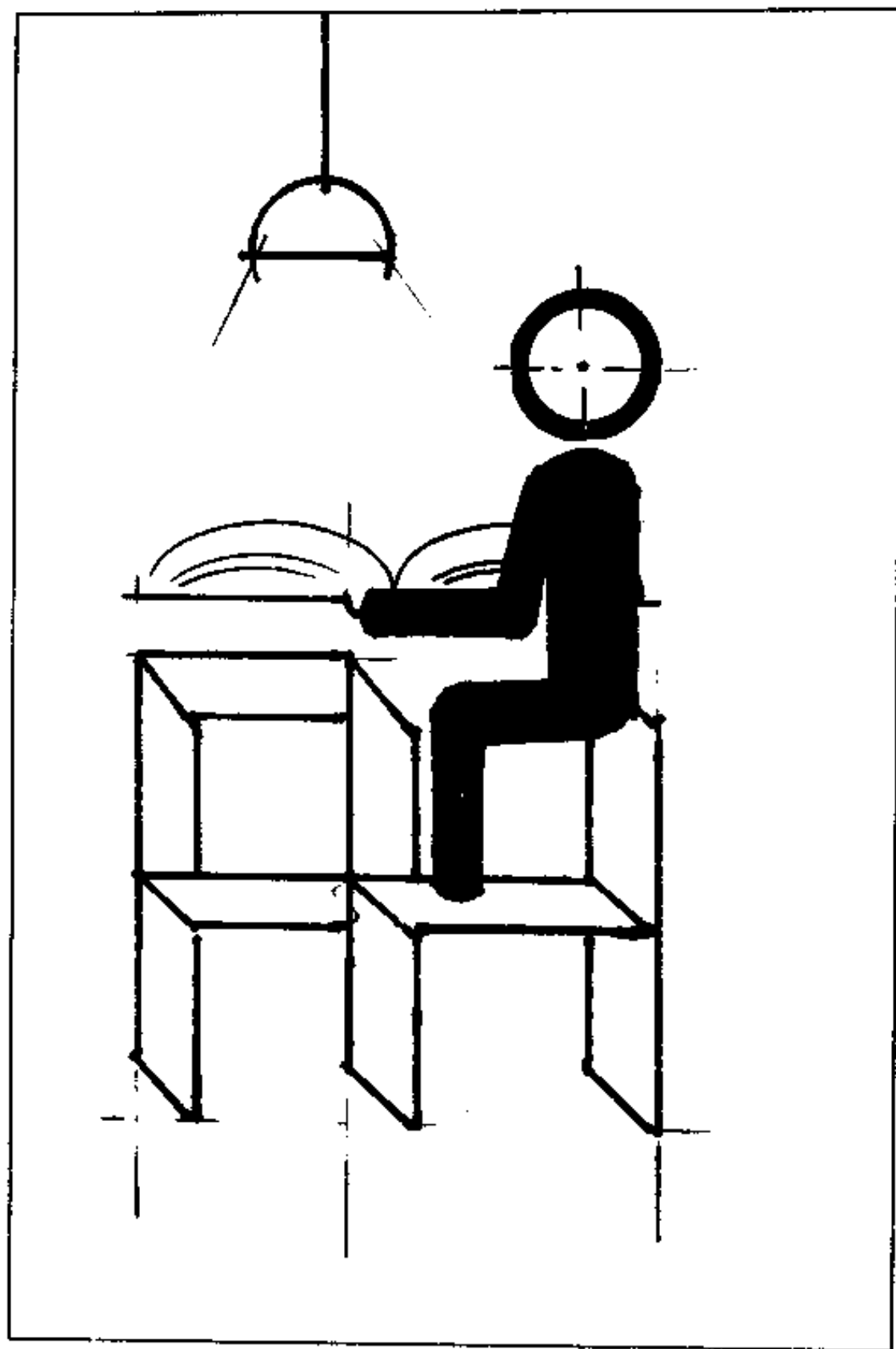
家长研讨会:如何在教子过程中控制自己的情绪?要拿出具体的行动措施



**成功纪录 25——球拍配球。**每念一次，给球拍上放一乒乓球。







## 26 我每天都进步

# 成功者每天都进步



## 成功者每天都进步

创造学鼻祖奥斯本在 21 岁时失了业。有一天，他到一家报社去应聘，主考人问他：“你从事写作已经多少年了？”他答道：“只有三个月，不过，还是请你看一看我写的文章吧！”主考人拿过文章，从头到尾看了一遍，对他说道：“从你写的文章来看，你既无写作经验，又缺乏写作技巧，文句也不够通顺，但内容却富有创造性，不妨录用你试一试。”

奥斯本获得工作后，他积极主动地开发自己固有的创造能力，要求自己每天必须在创造方面有进步——每天必须想一个新主意！这就是有名的“日行一创”！

后来，这位没有受过高等教育的小职员竟然成了一位大企业家，并且还撰写出版《思考的方法》等创造学专著，成为当代创造学的权威、奠基者。

成功研究指出：成功就是进步，进步就是成功！一个人要有伟大的成就，必须天天进步——天天创造小成就，因为大成就是由小成就不断积累的结果！

**成功者每天都进步！**



我的名字叫\_\_\_\_\_

### 我每天都要进步

成功者英国作家斯威夫特说：

“世界上的事没有绝对成功，  
只有不断的进步！”

成功者雨果说：

“进步，才是人应该有的现象。”

成功者邹韬奋说：

“自觉心是进步之母。”

成功者爱迪生说：

“好动和不满足是进步的第一必需品！”

抽出时间查阅以下成功者的传记或主要成功事

例：雨果 邹韬奋



我的生命是和谐的。  
我追求的是全方位的成功。  
我每天都在提高我生命的质量。  
我以进步为荣。  
我每天都要进步。

我每天都要进步。我必须双管齐下！  
一方面强化所有正向品质：  
自信、乐观、勤奋、诚实、无私、  
宽容、勇敢、坚强、进取等；  
这是积极的催我进步的力量；  
另一方面弱化所有负向品质：  
自卑、悲观、懒惰、虚伪、狭隘、  
懦弱、自大、贪婪等；  
这是消极的拉我后腿的力量。

每一天，我都要坚信不移地，  
带着进步的感觉，带着成功的喜悦，  
带着美好的想象，带着自信的微笑。  
反复默念，成功者古尔的自我暗示名句：  
“每一天，在生命的每一面，我都有进步！”

为了确保每天都有进步，  
我还要为自己，制定一套制度。



我要让自己明白，  
做到什么程度，才算进步了，  
进步了，有什么奖赏，  
退步了，有什么惩罚。  
然后严格执行。

每天早晨，  
我都要给自己下达命令：  
今天，我要超越昨天，  
我要比昨天更快乐，  
我要比昨天更健康，  
我要比昨天更充实，  
我要比昨天更幸福，  
我要比昨天更能干，  
我要比昨天更聪明，  
我要比昨天更成功！

每天夜晚，上床前，  
我都要自我反省  
我要认真地问问自己：  
“今天我学到了什么？”  
“今天我改善了什么？”  
“今天我哪些方面进步了？”



“今天还有什么需要改进的地方?”

“明天怎么做才能超越今天?”

进步使我逼近目标,

进步使我不断成长!

我天天都在进步!

我天天都在成功!

我进步,所以我成功!

行动提示

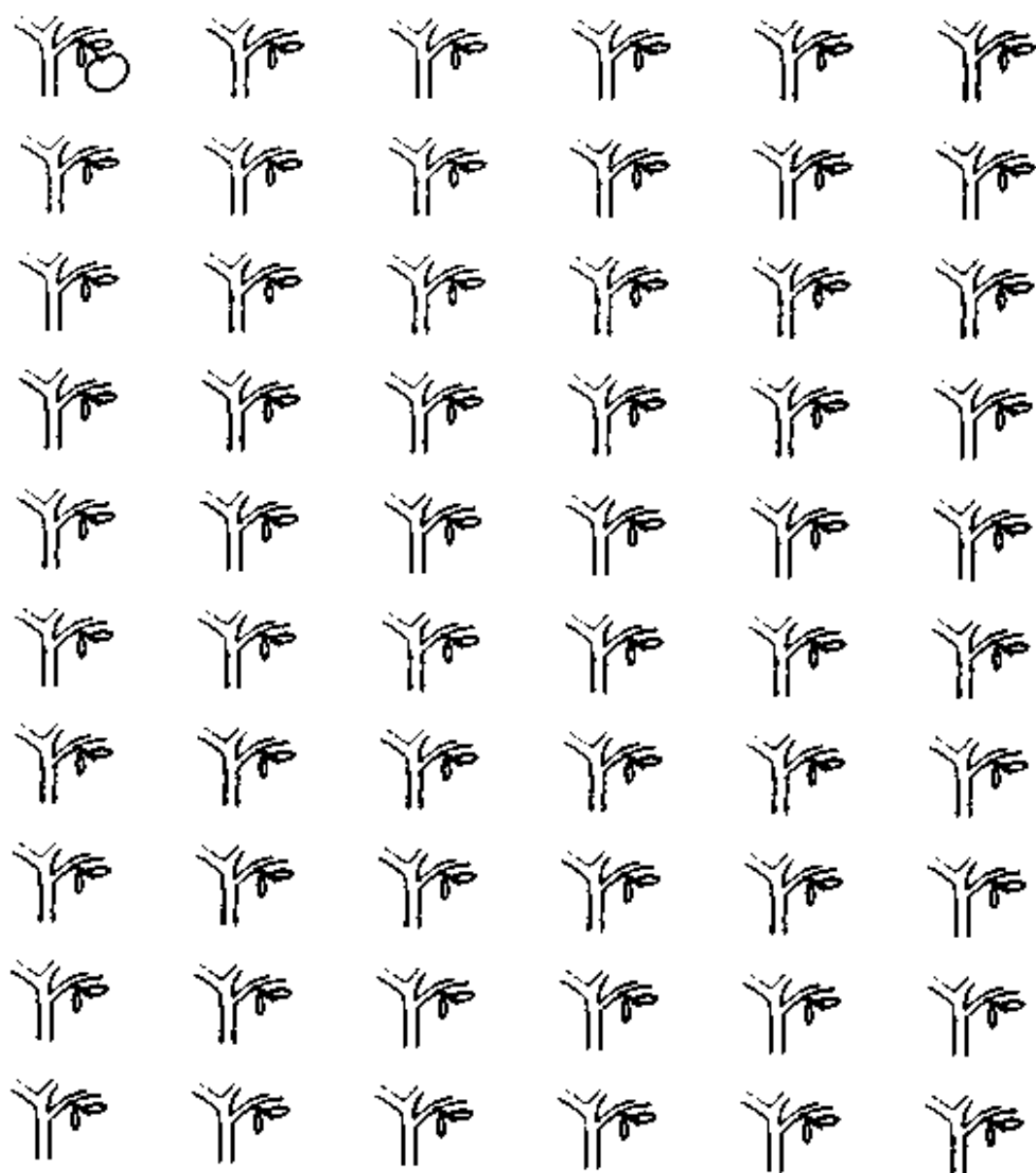
1. 对孩子的自己的微小进步都要鼓励肯定!
2. 让孩子树立“进步就是成功的理念”非常重要。



我每天都进步  
——逆水行舟



**成功纪录 26——果树结果。**每念一次，给果树结果。



封面

书名

版权

具体问题的解决方法

运用本书有九点好处

内容提要

本书的五大特色

自序 我为什么要写此书

阅读本书应知的基本原理与预备知识

本书五大特色、九点好处及使用说明

目录

1．我立志，我一定要成功

2．我定下远大目标

3．我自信，我一定能成功

4．我快乐，感觉好极了

5．我健康

6．我努力，努力，再努力！

7．我乐观，多往好处想

8．我自制，诱惑挡得住

9．我谦虚，永不自满

10．我充满希望，明天会更好

11．我充满热忱

12．我喜欢思考

13．我喜欢工作

14．我乐于创新

15．我善用时间

16．我善待别人

17．我善于做事

18．我酷爱读书

19．我意志坚强

20．我是行动的巨人

21．我愿意为成功付出代价

22．我实行积极思维

23．我选择成功信念

24．我懂得战胜失败

25．我要控制自己的情绪

26．我每天都进步