

《青春是怎样炼成的》

图书基本信息

书名：《青春是怎样炼成的》

13位ISBN编号：9787550700734

10位ISBN编号：7550700737

出版时间：2011-3

出版社：鲁江 深圳出版发行集团，海天出版社 (2011-03出版)

作者：鲁江

页数：190

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《青春是怎样炼成的》

前言

各位青年朋友们，大家好！很荣幸您翻开此书，愿您从此书感受到青春的激情与超越，找寻到修炼人格、改变命运和决胜青春的理念、方法与力量。英国前首相邱吉尔有两个习惯：一是他每天坚持洗澡。他洗澡跟你们不一样，他喜欢一边洗一边演讲，水龙头一打开就没有说话的障碍了；二是他洗完澡后半小时之内不穿衣服，他喜欢赤裸裸地面对自己，思考人生问题和政治问题。二战的时候，应美国前总统罗斯福的邀请，邱吉尔去了白宫，他依然没有改变这个习惯。当晚罗斯福有紧急事找邱吉尔相商，敲门没有人应，因为邱吉尔此时正陷入对人生问题的思考当中。连敲三次还是没有人应。罗斯福没办法了，军情紧急，于是就推门而入，他发现里面站着一个人赤条条的男人，非常尴尬，转身就走。邱吉尔，可爱的邱吉尔，张开双臂，拥抱罗斯福，说了一句震惊全球的政治格言：“我们大英帝国的首相对美国总统毫无保留”。各位青年朋友，今天我是第一次给你们讲有关青少年人生突破的理念和方法，为了你们的青春和梦想，我也会毫无保留地把我的观点奉献出来与大家分享，当然要保留我的身体。大家说好吗？各位朋友，人生来其实就注定了不平等，有的人出生在繁华的都市、富裕的家庭，有着良好的教育环境；有的人出生在偏僻的山村，家境贫寒，教育条件很差。即使在同一个城市、同一个学校、同一个班级、同一个宿舍里的人，大家的家庭环境、生活条件也存在着巨大的差别，有些人现在拥有的东西，可能别人要花好几年甚至几十年才能追求到，这是无法回避的残酷事实。的确，人生有两件事情是我们无法选择的：一是生，二是死。出生在何时？出生在何地？我们无法选择。什么时候死？怎么死？我们无法预料。这二者是我们通常所说的“命”。但是，活着的过程则是可以由人的主观力量来控制 and 把握的，这也就是人们常说的“运”，无数青年学子就是靠自身的努力彻底改变了自己的命运，实现了人生的梦想。我们的训练实质上就是要教会大家如何用主观的力量去突破客观的现实，找寻到改变自己命运的力量。30岁那年，我开始着手研究青少年生命突破的课题。我之所以研究这样一个课题，是因为在我做教师的20多年的历程中，我看到人的发展分化现象十分普遍，我曾经教过的很多学生、我童年时的许多伙伴现在有的事业辉煌，而有的人至今依旧挣扎在生存线上。我常常思考一个简单却实在的问题：为什么同样是人，有人富有显达，有人贫穷卑微？有人奋发进取，有人感叹抱怨？为什么生活在同一块土地，共享一片蓝天，有人赞叹生活的美好，有人诅咒命运的不公？为什么在同一环境下成长的人，有着截然不同的命运？为什么同一学校、同一老师教出来的学生，若干年之后命运截然不同？为什么有的人能创造美好的人生，有的人却活得很累？同样是人生的消费券，为什么有的人一生能创造巨大的价值，有的人一生却如同一张废纸？很多人曾跟我说过，他不理解为什么那些大字不识的人能成为百万富翁？为什么人们经常看到高学历的人却给低学历的人打工？为什么满街都是富有才华的穷人？无数人把这一切归咎于社会环境、家庭背景、先天素质，但不幸的是，这些都是我们无法选择的社会和家庭背景。于是，无数人在抱怨命运，让生命在无谓的叹息中流逝。这其中的原因到底是什么？我能不能为那些渴望成功的年轻人提供人生观念的启迪和操作参照？让他们以非凡的力量去叩响命运的大门，创造别样的人生？长期的教育实践，使我们从100次的失败中100次地肯定：教育如果不去启动学生的内部动力机制，不去发动学生内心的发动机，不去从学生的现实生活机遇和体验中获取塑造他们品格的力量，那么，无论我们怎样去善意指引，无论怎样去追求热闹纷繁的形式，都终究逃脱不了一个虚空。多年的研究与实践让我得出这样的结论：人作为万物之灵，完全可以借助自我修炼、自我调节、自我奋斗来实现对自我的突破，创造自己的理想人生。人生最大的问题永远是自己，一切的纷争与波澜壮阔的心灵搏斗相比都显得微不足道，如果把对人生的抱怨转向对自我的革新，人就具有全然不同的命运。于是，我将目光投向青少年人格修炼和自我驱动的研究，探索青少年潜能突破的办法，帮助青少年找到改变命运的力量。我把提高生命效能的关键因素定在“人”上，并在工作中着力建设动机驱动型教育模式，以学生动力系统开发为主要任务和手段，以不断帮助学生取得成功为主要途径，使学生积极参与教育过程，在强有力的动机支配下，不断地肯定自己、发展自己，真正实现教育的内化，形成自我学习、自我管理、自我教育、自我约束、自我发展的巨大力量，变外压式强制教育为内调式能动的自我教育，去全面激发人的潜能，焕发人的活力，促进个人成长，推动团队进步，以人的革命性飞跃，去实现个人与团队效能的全面突破。事实证明效果立即大不一样。后来几年的教育实践，使我的思路更加开阔，我再次发现所有能帮助青少年学习突破的方法，同样可以移植到任何领域去帮助人们达成他们的目标，正所谓成功的道理是相通的。人生中许多问题的解决方法，最后几乎都殊途同归，那就是看你是否能唤醒心中的巨人，喷薄潜能的火山，点燃心灵的烈焰，爆发成长的动力。于是，我开始将自己的教育实践融入到帮助青少年实现

《青春是怎样炼成的》

人生突破这一伟大而神圣、雄浑而壮丽的事业之中。我长期进行了研究，发现人和人从“硬件”上的差别是很小的。他有一个脑袋，我也有一个脑袋；他有一双手，我也有一双手。那为什么最终取得的成就差别那么大呢？就像比尔·盖茨和街边的流浪汉，“硬件”也没有什么差别，差别就在于人的“软件”系统。我反复对比成功者与失败者的经验和教训，最后发现了决定青少年发展的五大关键“软件系统”：目标明确、行动敏捷、意志坚定、态度积极、身心健康。人的一生就好比一台机器，目标、行动、意志、态度、健康等好比机器上环环相扣的不同齿轮，若其中一个环节出现故障，整台机器将会瘫痪。恰如其分地润滑和链接好这些齿轮，人生这台机器才会高速、持久地转动，这就是青少年人生突破的决胜力。作为一个永恒的话题，青少年关于人生道路的思考永远不会停止，这本书不可能给你一个一劳永逸的答案，只希望给你打开一扇窗户，让你了解自己的内心世界，让你通过不一样的视角，去重新审视身边习以为常的现象。它更力图给你一种独特的方法，使你可以洞烛探幽，明辨事理，并运用一种全新的眼光审视并反思自己的过去、现在和未来。把钱放进口袋里，钱是越用越少；把钱放进脑袋里，钱是越用越多。我希望这五项修炼能成为激励你成长的五堂励志课，能充实你的头脑，提升你人生的软件系统，帮助你进入成功人生的精神状态，你要下功夫修炼，重点突破，一旦达成，你就会成为另外一个你，一个坚强的你，一个不可战胜的你，一个不达目的誓不罢休的你。在汹涌向前的社会洪流中，每一个当代人都在选择自己的人生，每一个当代人都在力图走一条属于自己的成功之路，每一个企业、每一个团体、每一个民族也在选择着自己的成功之路。在我们这样一个古文化源远流长的国度里，时代呼唤成功者！民族呼唤成功者！人生呼唤成功者！当全民族每个成员、每个团队在关心整个民族的同时，也都在追求着自己的成功，那么，这个民族就有了真正的活力，就有可能在未来创造出全新的光荣与梦想。我希望青春的五项修炼能点燃你青春的火焰，焕发你的内在活力，激发你勇于改变的勇气和信心，点燃你不断超越自己和不达目的誓不罢休的激情，使你燃起成功的欲望，有明确的目标，有行动的动力，有坚强的意志，有积极的态度，有健康的体魄，变消极为积极，化被动为主动，把握住命运与机遇，实现学习效能与人生效能的不断突破，创造辉煌和绚丽的青春。我希望平凡而激动地度过每一天，让每一天都有很多青少年受到我的鼓励，最大限度地创造人生效能，不断突破和超越自己，在强大自己的同时，也强大自己的祖国，以自身的强大，去实现我们几代人心中伟大的强国梦，为时代的前进增加热能和推力。

《青春是怎样炼成的》

内容概要

《青春是怎样炼成的》内容简介：我长期进行了研究，发现人和人从“硬件”上的差别是很小的。他有一个脑袋，我也有一个脑袋；他有一双手，我也有一双手。那为什么最终取得的成就差别那么大呢？就像比尔·盖茨和街边的流浪汉，“硬件”也没有什么差别，差别就在于人的“软件”系统。我反复对比成功者与失败者的经验和教训，最后发现了决定青少年发展的五大关键“软件系统”：目标明确、行动敏捷、意志坚定、态度积极、身心健康。人的一生就好比一台机器，目标、行动、意志、态度、健康等好比机器上环环相扣的不同齿轮，若其中一个环节出现故障，整台机器将会瘫痪。恰如其分地润滑和链接好这些齿轮，人生这台机器才会高速、持久地转动，这就是青少年人生突破的决胜力。

作为一个永恒的话题，青少年关于人生道路的思考永远不会停止，《青春是怎样炼成的》不可能给你一个一劳永逸的答案，只希望给你打开一扇窗户，让你了解自己的内心世界，让你通过不一样的视角，去重新审视身边习以为常的现象。它更力图给你一种独特的方法，使你可以洞烛探幽，明辨事理，并运用一种全新的眼光审视并反思自己的过去、现在和未来。

《青春是怎样炼成的》由鲁江编著。

《青春是怎样炼成的》

书籍目录

前言
第一章 运筹帷幄，决胜青春——用规划照亮青春的航向
一、人生规划的四大效应
二、人生规划的三大原则
三、人生规划的两个关键
第二章 行胜于言，行成于思——用行动扬起青春的风帆
一、行胜于言：行动的价值与意义
二、行成于思：行动的方法与策略
第三章 意志为王，强者无敌——用意志点燃青春的烈焰
一、我不是成功者的后代，但一定要成为成功者的祖先
二、让河水倒流，让太阳从西边升起
三、绝不裸奔，用放大的痛苦促成改变
四、在挫折中熔炼意志，在腐朽中创造神奇
五、在奋斗中寻找快乐，在快乐中继续奋斗
六、积小胜为大胜，以柔弱胜刚强
七、既要善于捕捉机遇，更要勇于拒绝诱惑
八、成功者想过成功和失败，但是从没想过放弃
第四章 打破地域，飞向天堂——用心态升起青春的彩虹
一、通往地狱还是飞向天堂
二、撼动海平面下的冰山底座
三、用暗示重塑潜意识中的自我
四、拆除心灵的壁垒
五、从黑暗中看到光明
六、用新的眼睛看世界
七、建立积极的反射
八、改变消极的自我心象
第五章 生命之基，幸福之源——用健康筑牢青春的基石
一、健康是自己的
二、身体健康的五个诀窍
三、生命在于运动
四、心理健康的六条标准

版权页：一、人生规划的四大效应1.提升生命价值有一位哲学家到一个建筑工地分别问三个正在砌砖的工人说：“你在干什么？”第一个工人头也不抬地说：“我在砌砖。”第二个工人抬了抬头说：“我在砌一堵墙。”第三个工人热情洋溢、满怀憧憬地说：“我在建一座教堂！”听完回答，哲学家马上预言了这三人的未来：第一个工人心中眼中只有砖，可以肯定，他一辈子能把砖砌好，成为一个工匠就很不错了；第二个工人眼中只有墙，心中有墙，好好干或许当一位工长、技术员；唯有第三位工人，必有大出息，因为他有“远见”，他的心中有一座教堂，未来一定会成为一位优秀的工程师。不同的目标带给他们的是完全不同的人生境界。这位哲学家又来到学校，看到有三个学生在校园的一个角落里看《红楼梦》，于是他走上前去，分别问：“你们在看什么？”第一个学生回答：“我在看一个小说”；第二个学生说：“我在看林黛玉和贾宝玉的恋爱故事”；第三个学生回答：“我在看封建社会的兴衰史”。这位哲学家笑了，断定第三个孩子未来必有辉煌的前途。没有远大的目标，一生都是别人的陪衬和附庸，有了清晰的人生规划，就有了行动的动力，人生目标的达成就只剩下时间问题了。有一个小和尚在一座名刹担任撞钟之职，他认为晨昏各撞一次钟，简单重复，谁都能做，钟声仅是寺院的作息时间，没什么太大的意义。半年下来，无聊之极，“做一天和尚，撞一天钟”吧。有一天，主持宣布调他到后院劈柴挑水，原因是他不能胜任撞钟之职。小和尚很不服气：‘我撞的钟难道不准时、不响亮？老主持告诉他说：“你的钟撞的很响，但是钟声空泛、疲软，没什么意义。因为你心中没有撞钟这项看似简单的工作所代表的深刻意义。钟声不仅仅是寺里作息的准绳，更重要的是要唤醒沉迷众生。为此，钟声不仅要洪亮，还要圆润、浑厚、深沉、悠远。心中无钟，即是无佛，不虔诚，不敬业，怎能担当神圣的撞钟工作呢？”的确，把人生规划和目标融入生活中，每一件小事都会变得有意义，工作、生活、学习就会因此而充满乐趣和活力，它使人产生积极的心态，使人看清自己的使命，生命也显得富有意义和价值。1953年，美国哈佛大学曾对当时的应届毕业生做过一次追踪调查。当询问毕业生对未来有无明晰的计划和目标以及达到这些目标的书面计划，有不到3%的学生有肯定的回答。在20年后，也就是在1973年时，学校再次对当年接受调查的毕业生进行调查，结果发现，当年那些有明确计划和目标的3%的学生，在20年之后他们不论在事业成就、快乐与幸福程度上都高于其他的人。尤其甚者，这3%的人的财富总和，居然大于另外97%的人的财富总和，这就是人生规划与人生目标的力量。俄罗斯的铁道部长有一次去一个铁路工地视察工作，见到一位铁路工人后，这位部长主动热情地上前和其中一位工人握手寒暄，看上去宛如离别多年的战友重逢。一位工友目睹此景十分惊讶，事后问这位铁路工人：“你怎么和部长关系如此密切？”这位工人回答说：“25年前，我们是工友，他和我们一样是铁路工人。”工友继续追问：“那为什么他今天当了部长，而你还是铁路工人呢？”这位铁路工人说了一句意味深长的话：“25年前我们在一起修铁路，我想的是如何拿点钱养家糊口，而他想的是俄国的铁路事业。”这就是他们的区别。一根铁条做一把锁，它的价值可能只有10元，但精炼成钢，制造成钟表的发条，它的价值可能就是100元。你对一块铁的规划和期待不同，产生的结果就不同。人生也是如此，你对未来的规划和期待不同，命运也就截然不同。我念高中时很用功，早晨5点钟就起床看书，这使得我考上了大学。我每天早晨起来的时候，都能看见邻居家一位大婶，比我起得还早，当然不是为考大学做准备，而是忙于做饭等家务，她那勤劳朴实的身影给我留下深刻印象。这位大婶有4个孩子，名字依次是杨波、杨浪、杨滔、杨天，名字连起来是“波浪滔天”。她每天勤勤恳恳，从早忙到晚，没有空闲的时间，她一辈子忙于家务，没有任何其他的成就。像这位大婶这样的人在我们的身边不难找到，他们虽然很勤劳，却终身没有长进。几十年重复着一种极为简单的劳动，一生就那么打发了。人生有三个层次。第一个层次是日常事务，柴米油盐、各种应酬等；第二个层次是事业；第三个层次是审美。这三个层次一个比一个高级，一个比一个更接近人的精神内核。一个人如果没有人生规划，缺乏人生目标，就只能在第一个层次中生活，他的精神内核得不到补充和发展，人就处于停滞状态。如果制定了人生规划，把每天劳动的重点从工作本身转向工作成果，转向人的人生目标，结果就大不一样了。有了目标，职业就会变成事业，事业就会变得更加崇高，工作就不会是一个简单的谋生手段，而会使自己的人生进入到一个更高的境界和状态。我上大学时的一位教授，他们夫妇俩人在事业上都有很高的造诣，你很难想象，他们两口子结婚30多年，很少在家做饭，他们在大学集体食堂吃饭吃了30多年，然而他们在全国学术界却享有极高的声誉。在集体食堂吃饭使他们把一日三餐买菜、做饭、洗碗的大量时间节约出来，专心做学问，而这些日常事务却耗尽了許多家庭主妇的毕生精力。尽管日常生活中的杂务我们避免不了，但是我们不要将自己陷在里面

《青春是怎样炼成的》

不能自拔。一定要有人生规划，确立事业目标，要有更高的人生追求，去收获一个更有意义的人生。各位青年朋友，此时此刻，你有没有感觉到人生规划和设定人生目标的重要性和紧迫性呢？

《青春是怎样炼成的》

编辑推荐

《青春是怎样炼成的》从运筹帷幄，决胜青春——用规划照亮青春的航向，行胜于言，行成于思——用行动扬起青春的风帆，意志为王，强者无敌——用意志点燃青春的烈焰，打破地域，飞向天堂——用心态升起青春的彩虹等五方面进行了讲述。愿您从此书感受到青春的激情与超越，找寻到修炼人格、改变命运和决胜青春的观念、方法与力量。

《青春是怎样炼成的》

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：www.tushu111.com