

青春少年样样红书系

要想达到目的，首先确定方向。

——卡尔·弗雷德里克

杨正荣◎编著

# 方向

——如何成为一个更好的你

你是否正在迷途中伤感？你是否正在自卑中堕落？  
你是否因学习差而不知所措？你是否被生活搞的晕头转向？

.....

这一切的一切，本书都会为你指明正确方向。



華藝出版社  
HUA YI PUBLISHING HOUSE

青春少年样样红书系

要想达到目的，首先确定方向。

——卡尔·弗雷德里克

# 方向

江苏工业学院图书馆  
藏书章

杨正荣◎编著

——如何成为一个更好的你

你是否正在迷途中伤感？你是否正在自卑中堕落？  
你是否因学习差而不知所措？你是否被生活搞的晕头转向？

.....

这一切的一切，本书都会为你指明正确方向。

 华艺出版社  
HUA YI PUBLISHING HOUSE

---

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

方向：如何成为一个更好的你 / 杨正荣 编著. - 北京：华艺出版社，2008.10

ISBN 978-7-80252-006-6

I.方… II.杨… III.成功心理学 - 青少年读物  
IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 130588 号

---

## 方 向

---

作 者：杨正荣

责任编辑：梅 雨

装帧设计：张文艺

出版发行：华艺出版社

社 址：北京北四环中路 229 号海泰大厦 10 层

邮 编：100083 电话：82885151

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本：640×960 1/16

字 数：230 千字

印 张：18

版 次：2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN-978-7-80252-006-6

定 价：28.90 元

---

华艺版图书，版权所有，侵权必究。

华艺版图书，印装错误可随时退换。

# 前言

人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。

走过的路，已不是那么重要，如果你想要将来过得更好，就要从现在开始，认清自己，找到方向。

歌德说：“人生重要的事情就是确定一个伟大的目标，并决心实现它。”托夫说：“理想是指路明灯。没有理想，就没有坚定的方向；没有方向，就没有生活。”

从前有一个人，从魏国到楚国去。他带了很多盘缠，雇了上等的马车，请了驾车技术精湛的车夫，就开始上路了。楚国在魏国的南边，可是这个人不问青红皂白，就让驾车的人赶着马车一直向北驶去。那个魏国人，不听别人的劝告，仗着自己的马快、钱多、技术精，朝着相反方向一意孤行。其结果可想而知，他的马跑得越快，就会离他的目的地越远。

南辕北辙的故事，几乎人人知道，宝驹和高超的驾术也不能到达目的地，因为他选错了方向。

但还要记住：方向对了，过程也不可能一帆风顺。人生不是在高速公路上行走，不是握着方向盘踩着油门，就可以奔驰起来的。

方向对于每个人来说，是指路牌，是领航灯。没有了方向，也就没有了前进的动力，更没有了未来的希望。方向正确不一定代表



## 方向

如何成为一个更好的你

成功，但正确的方向，却一定是成功的开始、成功的保证。

**方向永远处于不停地调整之中。**

因为方向不是一成不变的，前途并非总是坦途。前进的道路上，碰到了荆棘或陷阱，需要立刻调整方向，否则不是血流满面就是死无全尸。

《方向——如何成为一个更好的你》一书，将会成为你人生路上的指南针，为你拨开前行道路上的迷雾，为你打开一片明媚的全新世界。在这里，可以帮助你找到自己的梦想，找到生活的目标，教会你如何用双手抓住方向，如何用头脑把握方向，如何用自信战胜软弱，如何用心态改变命运，如何用思想迸发力量，如何用坚持守护信仰，如何用习惯引导行为，如何用健康为你护航……

每当夜深人静时，问自己一句：我每天辛勤努力，它的方向是对的吗？

每当处在迷惑的路口时，别忘记浏览一下《方向——如何成为一个更好的你》，你的命运可能会在一行行的阅读中悄悄改变。

## 第一辑：你的人生方向在哪里

### 第一章 成为更好的你——用梦想打开智慧

梦想绝不是梦，两者之间的差别通常都有一段非常值得人们深思的距离。

——古龙

梦想最大的意义是给予人们一个方向，一个目标。如果只把梦想当做梦，那么这样的人生可以说没有什么亮点。梦想使人伟大，人的伟大就是把梦想作为目标来执着地追求！努力向上吧，星星就躲藏在你的灵魂深处；做一个悠远的梦吧，每个梦想都会超越你的目标。

让热情反抗陈腐，让未来反抗往昔，这是多么自然！青春年少，风华正茂的你，应该拥有一个梦想！

1. 我有太多太多的梦 / 004
2. 梦想并不是虚幻的 / 008
3. 有梦想才有作为 / 012
4. 欲望是梦想的发动机 / 016
5. 梦想成就人生的未来 / 020
6. 给自己建造一座人生的灯塔 / 024
7. 梦想不是空想，目标成就梦想 / 028



## 第二章 成为更好的你——用目标为你开路

没有目标，哪来的尽头？

——车尔尼雪夫斯基

奥格·曼狄诺说：“一颗种子可以孕育出一大片森林。”阿基米德说：“给我一个支点，我可以撬起整个地球。”其实，杰出人士与平庸之辈的根本差别并不是天赋、机遇，而在于是否有目标。因为，成功是用目标的阶梯搭就的。如果你不清楚自己的方向，你的步伐就会很小，甚至是裹足不前。很多人每天过着千篇一律的生活，可从来不问自己：“我这一生要干什么？”因为他们缺少目标，缺少方向。

1. 明白人生道理，用目标为你开路 / 034
2. 知道自己驶向哪里 / 038
3. 做个有志向的人 / 042
4. 养成树立远大目标的习惯 / 046
5. 明确的目标让你精神十足 / 050
6. 极强的目标感，让你获得成功 / 054
7. 成功就是实现了一个个的目标 / 058
8. 行动——为成就远大目标而努力奋斗 / 062

## 第二辑：如何抓住你的人生方向

### 第三章 成为更好的你——用双手抓住方向

成功是一架梯子，双手插在口袋里的人是爬不上去的。

——谚语

春风吹来，带着花的清香，带着梦的惆怅。无论是如愿的，还是失意的，释然吧，放松吧。因为，梦曾一度占据着心灵最柔软的地方。风吹来，心中漾着希望；风吹来，看！她有她的方向。作为一个中学生，更应该懂得用双手抓住自己的方向！因为，只要抓住了方向，就等于掌握住了人生。

1. 学会规划自己的人生 / 070
2. 在风雨中历练自己 / 074
3. 让自己经历一次重大挫折 / 078
4. 只有放弃才是失败 / 082
5. 战胜自我最关键 / 086
6. 逆风才能快速成长 / 090





方向

如何成为一个更好的你

## 第四章 成为更好的你——用头脑把握方向

人要有三个头脑，天生的一个头脑，从书中得来的一个头脑，从生活中得来的一个头脑。

——蒙田

大脑是一个神奇的世界，正是这个神奇的世界，创造了人类今天无比灿烂的世界。大脑又是一个神秘的世界，正是因为它太神秘，人类对它的认识才很少很少。人们每天所想所做的信息都是从大脑里传来的，学会用大脑去把握自己的人生方向，不要让它偏离航道。

1. 认识自我，把握好“航向” / 094
2. 打开人际关系之门，健康成长 / 097
3. 100次跌倒，101次站起来 / 101
4. 做时间的主人，不做时间的奴隶 / 105
5. 今日事，今日毕 / 109

## 第三辑：如何实现你的人生方向

### 第五章 成为更好的你——用自信战胜软弱

一个人是否有成就只有看他是否具有自尊心和自信心两个条件。

——苏格拉底

自信是雄鹰凭借展翅凌霄的搏击展示出的豪气，自信是高山凭借傲视群峰的峻拔显示出的巍峨，自信是江河凭借川流不息的奔腾显示出的气魄，自信是当你面对挑战时勇往直前的勇气与精神。自信的力量是伟大的，它可以为成功提供源源不断的力量，帮你走向成功的顶峰。

1. 人生路上的第一个锦囊——自信 / 116
2. 你为什么应该相信自己 / 120
3. 再见吧，“我不能”先生 / 124
4. 自信可以创造奇迹 / 128
5. 你是自然界最伟大的奇迹 / 132
6. 别人能做到的你也可以 / 136
7. 带着自信上路，你就是一道风景 / 140



## 第六章 成为更好的你——用心态改变生活

烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间。

——大仲马

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑手。”心态才是你真正的主人，它能让你成功，也能使你失败。同样一件事，不同的两个人去做，结果可能就会截然不同。心态可以改变人的命运，不要因为你的消极思想让你成为一个失败的人。

要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。你不能改变风向，但是你能调整风帆！你用什么样的心态对待生活，生活就怎样对待你！只要心态是正确的，前行的路就是光明的。

1. 改变态度，一切随之改变 / 146
2. 勇敢地面对生活中的挫折 / 150
3. 让自己乐观起来 / 154
4. 抱怨只会让你原地踏步 / 158
5. 天生我材必有用 / 162
6. 积极乐观是生活中的法宝 / 167
7. 在困境中保持微笑 / 170
8. 经常反省自己 / 174

## 第七章 成为更好的你——用思想迸发力量

世上只有两种力量，一种是剑，一种是思想，而思想最终总是战胜剑。

——拿破仑

人类的生命最重要的是思想，生命就是思想，思想是自由的，思想比言论更自由，无论人受到何种折磨，人的思想都是自由的。思想是行为的灵魂，思想伟大，行为高尚。思想决定人的善与恶、哀与乐和贫与富。思想能够统治整个宇宙，人类思想可以支配万物。

1. 人是一根会思想的芦苇 / 180
2. 思想如何，为人即如何 / 184
3. 培养积极健康的思想 / 187
4. 思想中要欣赏别人的优点 / 191
5. 思考将会助你一臂之力 / 195
6. 允许自己失败 / 199

## 第八章 成为更好的你——用坚持守护信仰

才气就是长期的坚持不懈。

——福楼拜

有信仰才能成就未来，而坚持则是守护信仰的基石。成功取决于精神力量，精神力量是成功的秘密，一切巨大的财富和伟大的梦想都来源于人的精神力量。而人唯一的力量就是坚韧不拔的精神气魄，人在思想上的灭亡比比巴比伦城的毁灭更可怕。所以，精神胜过任何万物。

1. 做个有信仰的人 / 204



2. 唯有坚持，才会有奇迹 / 208
3. 成功是因为选择了坚持 / 211
4. 每次多往前迈一步 / 214
5. 坚持，给生命以希望 / 217
6. 挖掘坚持，强化生命质量 / 220
7. 坚持是生命中最宝贵的资本 / 223

## 第九章 成为更好的你——用习惯引导行为

习惯形成性格，性格决定命运。

——约·凯恩斯

老子说：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。”细节之中往往隐藏着决定事情成败的玄机。而在平时唯有尊重细节才能扭转人生，做好细节才能实现梦想。一个人的价值不是以数量而是以他的深度来衡量的，成功者的共同特点，就是能做小事情，能够抓住生活中的细节。

把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。你不甘于平凡吧？那就用自己的习惯引导行为吧！

1. 命好不如习惯好 / 228
2. 成功者让生活中充满习惯 / 231
3. 习惯将决定你最终的收获 / 235
4. 做事尽心尽力，好习惯在身边 / 238
5. 每天进步一点，习惯助你成功 / 242
6. 切莫让坏习惯破坏你迈进成功 / 246
7. 习惯将会改变你的人生 / 250

## 第十章 成为更好的你——用健康为你护航

是中学生，一定得有这个气魄：有一个挨得起饿，受得起冻，经得起跌打的身体，有一个不怕风吹，不会失眠，不知道什么叫做晕眩的脑袋……

——茅盾

毛泽东说：“身体是革命的本钱。”美国作家爱默生说：“健康是人生第一财富。”在今天，健康就是一切！对于青少年来说，正是处在身体生长发育与学习知识的重要阶段，所以，应该把健康放在第一位！有了一个健康的身体，才会有精神、有斗志去学习；有了一个健康的身体，才能有力量去奔跑。

1. 身体健康是一切的基础 / 254
2. 坏情绪是健康的隐性病毒 / 257
3. 劳逸结合赢得双重收获 / 261
4. 从孤独的世界里走出来 / 265
5. 让健康为你的人生护航 / 269

# 第一辑

## 你的人生方向在哪里







# 第一章 成为更好的你

## ——用梦想打开智慧

---

梦想绝不是梦，两者之间的差别通常都有一段非常值得人们深思的距离。

——古龙

---

梦想最大的意义是给予人们一个方向，一个目标。如果只把梦想当做梦，那么这样的人生可以说没有什么亮点。梦想使人伟大，人的伟大就是把梦想作为目标来执着地追求！努力向上吧，星星就躲藏在你的灵魂深处；做一个悠远的梦吧，每个梦想都会超越你的目标。

让热情反抗陈腐，让未来反抗往昔，这是多么自然！青春年少，风华正茂的你，应该拥有一个梦想！

