

集中外伟人的成功智慧
集中外杰出人士的成功范例

青少年 成功方略

成功面对人生的38项必备素质



Qualities
for Kids to Have a Successful Life

孟宪明 李晓丽/编著

培养成功必需的能力
培养良好的习惯
培养健康的情志与素质
培养健全的心灵

中国妇女出版社



青少年 成功方略

孟宪明 李晓丽/编著

 中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年成功方略：面对人生的 38 项必备素质 / 孟宪明，

李晓丽编著. —北京：中国妇女出版社，2004.11

ISBN 7-80203-058-7

I. 青… II. ①孟…②李… 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 (2004) 第 095809 号

青少年成功方略

编著：孟宪明 李晓丽

策划编辑：何 晴

责任编辑：何 晴

装帧设计：红十月工作室 申晓明

出版：中国妇女出版社出版发行

地址：北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址：www.womenbooks.cn

经销：各地新华书店

印刷：北京集惠印刷有限公司

开本：880×1230 1/32

印张：9.25

字数：197 千字

版次：2004 年 11 月第 1 版

印次：2005 年 2 月第 2 次

印数：6001—11000 册

书号：ISBN 7-80203-058-7

定价：17.80 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

目 录

一、培养完美的品格

1. 让诚实作为人生的基石 / 2
2. 做一个正直的人 / 9
3. 奉献我们的爱 / 16
4. 学会宽容忍让 / 24
5. 勤奋是成功的源泉 / 32
6. 自信是成功的入场券 / 39
7. 自制自律是美德的基石 / 47
8. 锻炼坚忍不拔的毅力 / 54
9. 担负起我们的责任 / 62

二、培养成功必需的能力

1. 学习知识的能力 / 74
2. 信息的接受与处理能力 / 81
3. 提高观察能力 / 89



4. 提高记忆力 / 95
5. 创新能力 / 102
6. 人际交往的能力 / 111
7. 正确地思考 / 120
8. 正确的决策能力 / 127
9. 抓住机遇的能力 / 136

三、培养良好的习惯

1. 养成有礼貌的习惯 / 144
2. 养成独立自主的习惯 / 151
3. 养成与人合作共进的 habit / 160
4. 养成珍惜时间的习惯 / 167
5. 养成立即行动的习惯 / 176
6. 养成从小事做起的习惯 / 182
7. 养成追求双赢的习惯 / 188

四、培养健康情志与素质

1. 树立积极的心态 / 196
2. 树立坚定明确的目标 / 204
3. 正确对待失败 / 210
4. 充分发挥天赋才能 / 217



5. 积极地展示自己 / 226
6. 把学习变成一件愉快的事情 / 233
7. 培养对艺术的兴趣与爱好 / 239
8. 拥有健康的体魄 / 247

五、为心灵导航

1. 做自己情绪的主人 / 256
2. 克服自卑的心理 / 264
3. 告别寂寞,走出孤独 / 272
4. 克服嫉妒心理 / 277
5. 培养幽默感 / 285

一、培养完美的品格

pei yang wan mei de pin ge



美国国父华盛顿

我希望我能始终如一，有足够的美德以便自己保持这种我认为最了不起的品德——诚实。

——[美] 乔治·华盛顿



1

让诚实作为人生的基石



◆ 你知道为什么要这样? ◆

当谈到某个人的名声时，我们总是最先想到他的诚实。如果我们说“他是个诚实的人”，那就是说他是一个肯讲真话、遵守诺言、言出必行的人。当我们在考虑是否与某人交往的时候，他的诚实可能是我们衡量其人品的首要标准。可见，诚实是我们人生的基石。

乔治·华盛顿曾经这样写道：“我希望我能始终如一，有足够的美德以使自己保持这种我认为最了不起的品德——诚实。”他很清楚，诚实的品质是一个人良好名声最重要的保证，同时还能促使他始终保持美好人格。无论一个人有什么其他的好品质，如果他不是一个诚实的人，那么他的名声也不会好到哪里去。一个人可能很聪明、很友好、很勤奋，或者很有毅力，但如果没有诚实，这些品质听起来就会像是对人的一种欺骗。



我国自古就有诚实的好传统，曾子杀猪的故事传诵千古，对后人产生了很大的影响。

一天，曾子的妻子上街去买东西，小儿子忙跑了出来，拉着母亲的衣服要跟着去。母亲不同意，就对哭着的儿子说：“你留在家里，父亲给你杀猪吃。”儿子破涕为笑，不再嚷嚷。

曾妻中午回家时，发现曾子和儿子捆着猪，正要杀，忙对曾子道：“我那是哄儿子的，你哪能真杀呀！”曾子答道：“答应孩子的话，就要遵守，否则怎么能要求孩子将来诚实守信呢？”

这故事在聪明的现代人来说有些“小儿科”，可是，它的道德力量却是十分强大的，曾子之所以成曾子，与此大有关系。

我们可能早就被自己的同学或朋友定义为一个诚实或不诚实的人。当大家发现我们是一个诚实的人时，他们就会喜欢我们、依靠我们，愿意和我们在一起。没有人愿意和一个骗子在一起，这就是不诚实的坏名声所带来的恶果。所以，保持自己诚实的名声是非常重要的也非常不容易的，因为只要一两个谎言就能将其化为乌有，而不诚实的名声则会给别人留下极其深刻的负面印象。

以诚待人是人们之间的心灵之桥，通过这座桥，人们会打开心灵的大门，与你并肩携手，共同合作。自己真诚实在，“敞开心扉给人看”，对方会感到你信任他，从而愿意把你当作知心朋友。在与人交往的过程中，人与人之间的感情



交流具有互动性。融洽的感情是心的交流。真诚待人，敞开自己的心扉，与人肝胆相照，赤诚相见，才会心心相印。诚实在友谊的宫殿中的光泽不仅不会因岁月流逝、时代变迁而减弱，反而会随着社会的进步增添光彩。

处世离开了诚实，也就没有友谊可谈。一个诚实者的心灵，才能唤起一大群真诚者的共鸣。在别人需要的时候奉献我们真诚的帮助，这才是我们应该做的。在我们的生活中应充满真诚，养成诚实待人的习惯，只有这样，我们的心灵才会美好而快乐，才会在事业上获得更多真诚的帮助。

纵观古今中外，凡成就大事者，无一不是诚实、取信于他人的人。只有讲求诚信，才会在事业的合作中取得别人的信任，才能够成就大事。



我们该怎么做？

我们自己诚实的名声是通过诚实的行为来形成的，像其他美德一样，诚实也是需要不断培养的，只有我们不断地去实践它，才能使诚实成为我们的性格中自然而然的一种品质。

那么，怎样来培养我们诚实的美德呢？

1. 不要撒谎

像其他不好的习惯一样，撒谎也是从很小的事情开始的，并且那些谎言听起来并没有什么害处。“当一个人开始撒第一次谎，”美国著名作家汤姆斯·杰弗逊写道，“那么他就会很容易地去撒第二次谎，直至成为一个习惯。他无意于



自己撒的谎，但是以后他说实话时，人们将不再相信他。口头上的过错也会使他的心灵变质，到时候就会破坏他所具有的一切美德。”所以我们要时刻警惕一些“无害的小谎言”，因为正是这些小小的谎言往往最终使我们付出巨大的代价。

小时候，经常听大人们讲这样一个故事：

一个牧童在村庄附近看守一群羊。有一次，他大声喊道：“狼来了！狼来了！”村里的人听到了，都赶过来援救，等到帮助他的村人们看到没有狼来悻悻而去的时候，他却因为村里的人上了他的当而大笑起来。

这样开了几次玩笑后，有一次狼真的来了，放羊的孩子非常害怕，他惊慌得大声喊叫起来：“大家快来帮我呀，狼在吃羊了！”他虽然喊得声嘶力竭，可是再也没有人相信他。狼没有什么顾忌，便放心大胆地把一群羊吃掉了。这个自作聪明的小牧童，最终为自己的说谎付出了代价。

2. 信守诺言

信守诺言是人际交往中最为重要的因素，它对赢得人心、建立相互信任至关重要。许多人不肯信守诺言，多是认为即便如此也不会出多大的问题。这些人也许忘记了“人无信不立”那句古训。因为“无信”而老是做一个站不起来、站不直的人，成功和他的距离，可谓遥遥无及。不仅如此，失信的后果也会很快显现出来，失信者总会受到应有的惩罚。



3. 不要轻易许诺

“君子一言，驷马难追”，我们一旦说出了话，它就如泼出去的水，是再也收不回来了，所以这就要求我们青少年要谨慎许诺，不要轻易许诺。事实也证明，那些轻易许下诺言的人，到最后实现不了自己的诺言，往往会让自己陷入尴尬的境地，最终失信于人，使自己陷入孤立，成为一个不受欢迎的人。

4. 要抵制不良诱惑

诚实也是有一定代价的。有时朋友可能会叫我们去做一些错误的事情，如果我们拒绝的话，可能会触怒他，甚至失去这份友谊。或者有时候看到有人因为作弊而取得比自己高的成绩，这时我们可能就会被诱惑，觉得这样的做法还是有回报的。有的时候也许表面是这样的，但这是不会长久的，最终，他们还是会为他们的不诚实付出代价的。所以我们一定要抵制不良的诱惑，做一个诚信的人。

5. 尽最大努力去实现诺言

有时我们是认真许诺的，十分愿意去做一个诚实守信的人，但是由于事态的发展或客观情况的改变，使得我们当初的许诺已难以实现，甚至会让我们付出更大的努力和代价。这使我们的诚信面临巨大的考验。这就要求我们必须抱有这样一个信念：只要有可能、有希望、有机会，哪怕我们得付出巨大的代价，也要努力去兑现它，去维护我们的诚信。

美国著名演讲家肖恩·柯维就是一个非常注重诚信的人，他在《杰出青少年的七个习惯》这本畅销书中，叙述了他努力实现向孩子们许下的诺言的事，很给人启发。



几年前，我曾经向我的孩子承诺，带他们去密歇根野营。他们曾经去过特拉弗斯城附近的野营地，那里深受孩子们的喜爱。

但是，在夏天来临之时，我因陷入经济困境而不得不重新安排计划。野营看来要成为镜中之花、水中之月了。

我至今仍然清楚地记得，当我跟8岁的儿子鲍比解释目前我们所面临的经济困境时他的反应。他用非常非常轻柔、细微得我几乎听不到的声音说：“但是，你曾经发誓你会带我们去。”

他是对的，突然，一种莫名的情绪占据了我的心。我告诉鲍比：“是的，我曾经起誓，谢谢你提醒了我。现在我郑重告诉你，我们会去野营。我会让它成为现实。对不起，我忘了我曾经为此而起誓。”

接下来我所做的第一件事就是换工作，而我接受新工作的首要原因就是这份工作的奖金恰恰够送我的孩子们去野营所需要的全部花费。我成功了！

信守我们的诺言，并努力去实现它！因为我们的信守诺言不仅仅只是去践履我们曾经说过的一句话，它也是我们的梦想、我们的动力，它将给我们带来力量，带来勇气，带来成功的人际关系，带来成功的喜悦。



格言链接

生来一诺比黄金，那肯风尘负此心。

——〔清〕顾炎武

说慌话的人所能得到的，就是即使说了真话也没有人相信。

——〔古希腊〕伊索

我希望我能始终如一，有足够的美德以使自己保持这种我认为最了不起的品德——诚实。

——〔英〕乔治·华盛顿

诚实是坚持原则、人品正直、独立自主的核心要素，是每个人的第一需要。

——〔英〕塞缪尔·斯迈尔斯

即使为了国王的宝座，永远不要欺骗、违背真理。

——〔德〕贝多芬



2

做一个正直的人



◆ 你知道为什么要这样? ◆

当今社会是一个极其讲究技巧的社会，技巧的原则被提高到了很高的位置；而一些诸如像圆滑、隐忍等技巧也被认为是不可或缺的生存原则。这一切都给我们青少年造成了一种错觉，认为技巧高于一切，而极其珍贵的正直这个美好品格，却不必再予重视。那么，我们青少年所生存的这个时代、这个社会是否还需要正直呢？事实证明，无论为人处世还是获取事业的成功，正直都是必要的。这是因为正直的力量是无穷尽的，它是我们安身立命的根本。

在当今的社会里，竞争越来越激烈。年复一年，广大青少年都在想方设法使自己成为一名杰出的人才。然而，我们把目光都放在什么地方了呢？是关注自己的智商、体魄还是实际能力？显然，这些都是杰出人才必备的条件。但除此之外，如果一个人想攀登高峰、获取巨大的成功，还需要一个



更重要的因素。有了它，就有如神助，一个人的能力会超乎平地发挥。这就是人们时常挂在嘴边的正直。

正直的人心地坦荡，心口如一，懂得坚持正确的原则；正直的人有着坚强的信念，内心平静如水，很少受到外界的骚扰；正直可以使我们保持清醒的头脑，我们的精力也会因为内心的平静而格外旺盛。

古希腊雅典有一位叫福基翁的将军，他是一位非常勇敢而又有先见之明的人，被人称为“善良”。亚历山大大帝占领希腊后，想方设法企图让福基翁归顺自己。亚历山大大帝给福基翁无数的珍宝，并让他从雅典任意挑选四座城市。但是，福基翁丝毫不为所动，不肯让自己的品格沾上污点。“如果亚历山大真的想使我获得新生，”他说，“那么请让我做一个正直的人吧。”亚历山大大帝深深地被这个为追求正直的品格而甘愿抛弃富贵与权力的将军而折服了，从此对他更加尊敬了。

对很多人而言，正直是一桩艰难的事、一种很痛苦的活法。然而，正直的人站在我们面前，显得那样有力；那样让我们产生情不自禁的仰慕感。其实，从根本上说，正直具有无与伦比的价值。

正直使人具有冒险的勇气和力量；正直的人喜欢向生活挑战，绝不苟且偷安、畏缩不前；正直的人具有超人的自信；正直的人为追求信念坚定不移，这使他更有机会获取成功；正直的人心地坦然，因而轻而易举就可以化解生活的波折和事业的挫折。



林肯在 1858 年参加参议院竞选活动时，他的朋友警告他不要发表某一次演讲。林肯答道：“如果命里我会因为这次演讲而落选的话，那么就让我伴随着真理落选吧。”他是正直的，他确实落了选，但是两年之后，他就当选美国总统。

正直还可以带来友谊、信任和尊重。正直者很容易成为公众崇拜的偶像。美国曾经数度评选历史上最伟大的总统，那些名列前茅的，一般并不是以才能等等取胜的人，而往往是以品格，尤其是以其正直获胜的人。正因为如此，亚伯拉罕·林肯、华盛顿总是榜上有名。而我国最近几年推选的“感动中国”的人物，有许多也正是因为他们的良知和正直才入选的。人类之所以充满希望，很大成分是因为人类热爱正直，崇尚正直。



我们该怎么做？

学会正直，做一个正直的人，我们必定会成为一个成功者。那么，我们青少年怎么做才能成为一名正直的人呢？

1. 诚实对待每一件小事

要学会诚实地对待生活中的每一件小事。这些小事看起来微不足道，但经久积聚，它会使我们身上闪现出浩然的正气。当大事来临的时候，我们才能临危不惧，显示出正直的力量。