

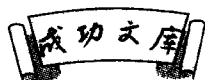
The background of the cover features a man in a dark suit running towards the right. He is positioned on a grid of small, glowing orange and white plus-shaped points. The background is a blurred, high-speed image with warm, reddish-orange tones, suggesting motion and energy. A diagonal line cuts across the cover from the top left towards the bottom right.

成功文库

主编 欧阳开程 飞匡光凯

拷贝成功模式

远方出版社



拷贝成功模式

主 编 欧阳开 程 飞 匡光凯

远方出版社

责任编辑:张阿荣

封面设计:朱志辉

成功文库
拷贝成功模式

主 编	欧阳开 程 飞 匡光凯
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	华北石油廊坊华星印刷厂
版 次	2006 年 1 月第 1 版
印 次	2006 年 1 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
字 数	12400 千
印 张	620
印 数	1—3000
标准书号	ISBN 7-80723-003-7/G·3
总 定 价	1550.00 元(共 60 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换



成功,是许多人梦寐以求的人生目标,在追逐成功的过程中,他们历经风雨,踏过坎坷,虔诚地向那个方向进发。但为什么有的人可以越挫越勇,直至登上成功的顶峰;而有的人却会一败涂地,从此一蹶不振?

很多失意的人将别人的成功归功于运气和机遇,但机遇向来只垂青有准备的人。而成功人士更会告诉你:要想获得成功,首先,信念——是成功的第一要素,当你建立了这种信念,你将拥有排除万难的激情和动力,同时也就迈出了成功的第一步;其次要学习成功学,研究成功学,应用成功学理论,获取成功方法,成功技巧,并学会认识自己的优点、缺点,开发自身潜能,不断提升自己,改造自我;最后要确定目标,制定计划,应用成功学的方法、技巧,坚持不懈的

努力,你终将走向……

成功固然可以带给人财富,但财富却不是成功的全部。坚毅的品质,乐观的心态,爱心的奉献,财富的积累等等各方面的综合,塑造了成功的品牌,这种品牌会给你丰厚的财富,体面的社会地位,同时也将赋予你更多回报社会的责任。

因此,我们特为时刻梦想着成功的读者编辑了此套成功文库丛书,以期能让读者从中借鉴到一些成功的经验和技巧,从而找到最适合自己的方法去赢取人生的辉煌。

由于编者水平有限,书中难免有疏漏和不足之处,敬请读者谅解。

编 者

2006年2月



目 录

第一篇 坚强的意志品质

第一章 烈火见真金——意志的品质特征	1
第一节 意志概述	3
第二节 意志的品质特征	9
第二章 学无止境——意志品质与学习	18
第一节 何谓学习意志	19
第二节 学习习惯与学习意志	33
第三章 摇摇欲坠——青少年意志品质	
发展中的问题	46
第一节 不良的意志品质	48
第二节 意志障碍	56



第四章 千锤百炼——培养坚强意志的方法 66

第一节 生活磨练法 68

第二节 营地军训法 74

第三节 魔鬼训练法 75

第五章 树坚不怕风吹动——意志品质发展中的

挫折及应对 81

第一节 意志与身心健康的关系 82

第二节 青少年意志品质的特点及问题 89

第三节 青少年意志品质的培养 100

第二篇 良好的人际关系

第六章 永远不变的人生旋律——人际关系 105

第一节 什么是人际关系 105

第二节 人际关系分类 108

第三节 人际关系与人际交往 115

第四节 人际关系的意义 119

第七章 众里寻她千百度——如何建立

良好的人际关系 136

第一节 人际交往成功的因素 137

第二节 如何与陌生人交往 155



第三节 同学交往及师生交往的艺术·····	162
第四节 与异性交往的艺术·····	172
第八章 不要闭锁心扉——人际交往中的	
挫折及应对·····	179
第一节 青少年人际交往的特点及意义·····	180
第二节 青少年交际障碍的一般表现·····	184
第三节 成功人际交往的艺术·····	189
第九章 人生的常青藤——从友谊中受益·····	199
第一节 朋友关系的形成和发展·····	200
第二节 朋友关系分类·····	207
第三节 交友中的年龄差异·····	214
第四节 交友基础和裨益·····	220

第三篇 从容的应对挫折

第十章 不经历风雨怎么见彩虹——挫折与	
青少年成长·····	227
第一节 挫折的涵义及产生的原因·····	229
第二节 挫折反应与心理防御机制·····	236
第三节 青少年耐挫能力的培养·····	246



第十一章 做人惟做“我”——自我意识

发展中的挫折及应对..... 249

第一节 自我意识及其发生发展..... 250

第二节 青少年自我意识的特点和规律..... 257

第三节 青少年自我意识发展中的挫折及调整
..... 262

第十二章 让你的个性闪光——个性发展中的

挫折及应对..... 271

第一节 个性的心理特征..... 272

第二节 青少年个性发展的挫折及应对..... 279

第三节 塑造和培养健全的个性..... 288

第四篇 崇高的理想信念

第十三章 “世界上最快乐的事，莫过于为理想

而奋斗！”——人生态度..... 292

第一节 什么是理想..... 293

第二节 “蜜蜂毕竟是蜜蜂”..... 298

第三节 谁说“远水解不了近渴”..... 301

第四节 樱桃好吃树难栽，不下功夫花不开 306



第十四章 “先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”

——人生态度..... 310

第一节 关于人生态度..... 310

第二节 人生态度的类型..... 317

第三节 树立积极正确的人生态度..... 323

第十五章 “自己活着，就是为了使别人过得更美好”

——人生价值..... 328

第一节 “狼桃”何以变成“西红柿”..... 329

第二节 贡献而不是索取..... 333

第三节 一个公式的疑问..... 338

第十六章 “有了责任心，生活就有真正的含义和灵魂”

——人生责任..... 342

第一节 自由只是钱币的一面，它的另一面是责任…… 343

第二节 “本分”之所在..... 347

第三节 强化责任感..... 358

第十七章 “生活是这样美好，活它一千辈子吧。”

——人生命运..... 361

第一节 什么是人生命运..... 362

第二节 你相信“生死由命，富贵在天”吗？..... 366

第三节 人生难逢开口笑..... 375



第四节 驾驭命运之舟.....	384
第十八章 “将欲取之，必先予之”——人生得失	397
第一节 “得”与“失”.....	397
第二节 “公尺”与“私尺”.....	400
第三节 “前人栽树，后人乘凉”	401



第一篇 坚强的意志品质

第一章 烈火见真金

——意志的品质特征

在人的心理特性中,除了认识过程与情感过程之外,还有一个极其重要的组成部分,那就是人们的意志过程。认识与情感主要涉及人们意识的形成过程,意志则是人们意识的调节过程。意志能够支配与调节人们的行动,使人们按照预期的目标去完成自己的计划,实现自己的蓝图。可

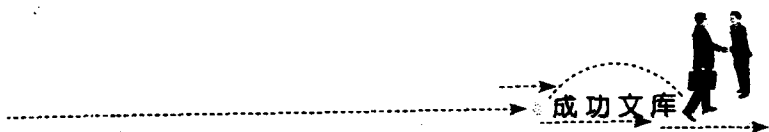


以说,无论人们改造客观世界,还是改造主观世界,都需要意志的力量来进行调节。没有意志,人们很难在改造主客观世界的过程中实现预定目标、取得相应成就。

国内与国外的调查研究都发现,许许多多很有成就的人并不是由于他们智力上的超群,而是他们具有良好的意志品质特征与性格特点。《中国当代名人成功素质分析报告》系统地研究了 500 余位中国名人的成功经验,发现有 9 种素质制约着一个人能否获得成功:(1)抓住机遇;(2)功底与才华;(3)信念;(4)敬业精神;(5)特殊个性;(6)承受力;(7)人际关系;(8)善于发现自己;(9)口才。其中的(2)、(3)、(4)、(5)、(6)都直接与意志有着密切的关系,离开了意志,这几条都不复存在。

浓厚的知识功底需要意志力去获取;坚强的信念必然以意志为灵魂;进取性的敬业精神需要用意志来作为动力;特殊的良好个性需要用意志去培养;坚韧不拔的承受力更需要用意志去锻炼。

有了坚强的意志,你的生命肯定会焕发出勃勃的生机,你所选定的方向也一定会变得更清晰、明朗和美丽。



第一节 意志概述

一、何谓意志

人们在社会生活与生产实践的过程中,行动的目的性是十分明显的,人们总是要事先制订计划,然后开始行动。只是,由于诸多因素的困扰与影响,人们的行动并不总是按照预定计划去开展的,这就需要人们经常地进行调节。于是,意志便承担了一定的调节任务。

意志是人类特有的心理现象,是人的意识、心理的能动性,是人们自觉地支配与调节行动,从而实现改造主客观世界的心理过程。

意志对行动的调节与控制表现在两个方面:一是激发方面;二是抑制方面。激发指的是意志能够发起与推动人们去开展与预定目的具有一致性的活动。抑制指的是意志能够制止与阻碍人们所从事的那种与预定目的不相一致的活动。例如,为了预习好明天的课文,你可能会放弃看一场



精彩电影的机会；为了背好一首诗词，你可能会放弃周末外出郊游的机会。

意志其实就是选择一种行动，放弃另一种行动；坚持一个目标，放弃另一个目标。如果你对这两种活动、两种目标都有好感，都不想失去，既想得到鱼，又想得到熊掌，那么，你就会出现矛盾的心理，而意志能帮助你作出抉择。

二、意志行动

意志总是通过人们的实践活动表现出来的。在一定时间、一定范围内受意识支配的活动，就是意志行动。

意志与行动是密不可分的统一体，意志是行动的内在力量，行动是意志的外在表现。人们意志行动的表现形式通常有孜孜不倦、锲而不舍、勤奋刻苦、顽强不屈等等。

人类的活动千姿百态，是不是所有的活动都是意志行动呢？显然不是。那些与生俱来的本能活动、各种无意识的个体活动以及各种习惯性的活动便不是意志行动。例如：人们听到不祥的声音会逃避；手指碰到灼热的钢铁会立即收回；有人说话时总喜欢使用口头禅；有人走路总喜欢歪着肩膀。这些就不是意志行动。因为，人们的这些行动并



不是有意识的、自觉的、有目的的行动。

意志行动具有三个特点：

1. 意志行动具有明确的目的性。意志是使人们自觉地为实现既定目标而产生出来的顽强的心理体验。正是因为人们的计划具有目的性，人们的行动才更有方向感，人们才能激发自己作出各种符合目的的行动，从而去制止与放弃那些与目的不相符合的行动，保证自己去从容地实现预定目标。一般说来，行动的目的性越强，目的的社会价值越大，人们的意志水平就会越高。

2. 意志行动总与人们对困难的克服紧密联系在一起。心理学认为，意志是在人们克服困难的过程表现出来的，不克服困难，意志就无从表现。困难是意志的试金石。俄国物理学家列别捷夫说过：平静的湖面，炼就不出精悍的水手；安逸的环境，铸造不出时代的伟人。正是在困难面前，才显英雄本色。有道是“宝剑锋从磨砺中，梅花香自苦寒来”。不经历风雨，怎么见彩虹？古往今来，大凡在历史上有所作为的人物，谁没有经历过各种各样的困难呢？

自古雄才多磨难。人这一辈子，并不总是在平坦的大



道上飞奔,并不总是在安闲的庭院里散步。我们的面前有沼泽泥淖,也有高山峻岭;如果没有坚强的意志与毅力,没有百折不挠、披荆斩棘的精神;在困难面前唉声叹气、畏手畏脚;那么永远也不会有什么大的成就。

困难一般有两种;一是内部困难。这是一种思想上的困难。例如,有的人在面临抉择之时,对两种不一致的方案有一种犹豫不决的心态,不知道应当选择哪一种。思想上的困难有很多时候是自己设置的,前怕狼、后怕虎的人最易产生思想上的困难。二是外部困难。这是一种存在于外部客观环境之中的困难。例如,工作条件的恶劣,学习条件的艰苦,外界的干扰与人为设置的障碍,等等。人们的意志既表现在克服内部困难的过程中,也表现在对付外部困难的过程中。

3. 意志行动以随意动作作为基础。随意行动就是受意识指引的行动,是人们在长期的社会生活实践中学会的。意志行动总是远离不随意行动。不随意行动是人们不由自主地作出的行动。例如,当有异物飞向我们的眼睛之时,眼睛就会闭起;当滚烫的水碰到我们的双手之时,手马上就会