

成长的阶梯

机遇是人生的伴侣，
机遇在我们成功之前是一种准备、
一种期待、一种希冀！

机遇就在我们身边，
我们在默默耕耘之时，
常常不经意地发现它……

路华 / 著

尽心就是完美

成长的阶梯，
心灵的蜡烛，
燃烧我们的热情，
照亮人们前进的阶梯
……

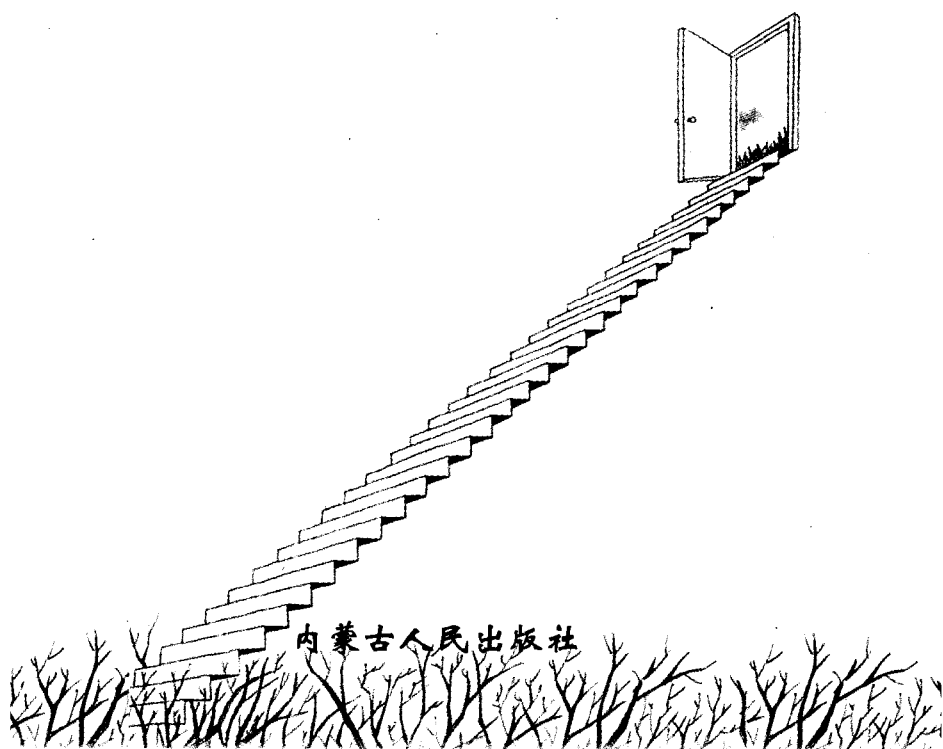
成长的阶梯，心灵的蜡烛……

内蒙古人民出版社

成长的阶梯系列

尽心就是完美

路华 著



图书在版编目(CIP)数据

成长的阶梯/路华著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2006.1

ISBN 7-204-08194-3

I. 成… II. 路… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 153261 号

成长的阶梯

路 华 著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

三河市燕春印务有限公司印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 140 字数: 2400 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

直销热线: 010-67708934

ISBN7-204-08194-3/G·2050 定价: 596.00 元(共 20 册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659

前 言

其实,无论是成年人还是孩子,我们干涸疲惫的心灵都需要爱与智的浇灌。我们听惯了太多的大道理,喊惯了太多的口号,见惯了太多的道貌岸然,我们真正需要的是这似故事,又似艺术,百读而不乏味的作品,感触到积极健康的生活。小中见大,折射人生百态,是希望能促进青年一代成长的阶梯。

《成长的阶梯》是我们专为青少年奉献的一系列相伴成长的读物,它涵盖了多部现代文学精品,以及历史名人名著、科技、立志等体裁,体裁也极其广泛,有诗歌,散文,文集,小故事,历史名人传记等。

还为少年儿童奉献了精彩寓言、童话等,倡导富有教育意义的少年儿童的文学创作。

青少年学生可以把此书作为课外读物,喜爱文学的青年朋友也可以把它作为枕边书。书的类形体裁各异便于读者据己喜好选择阅读。

我们热忠服务于青少年朋友,我们所能做的是努力成为你们心灵里的一支蜡烛,燃烧我们的热情,照亮你们前进的阶梯。

目 录

尽心就是完美

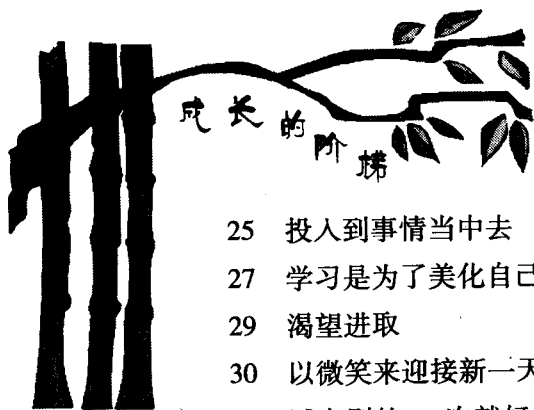
自信

- 1 为自己的人生负责
- 2 先酬谢我们自己
- 4 别让他人阻碍我们成功
- 5 让他人的愚行激怒我们
- 7 自主生活
- 9 让正面思考变得具体
- 10 乐于做自己
- 12 可以操纵的技巧——态度
- 14 恒心是成功之源
- 15 追寻有价值的目标
- 16 信心是成功的先因

勤勉

- 19 把握机会
- 20 机会只垂青有准备的头脑
- 22 做个高附加价值的人
- 24 创造“耐心练习周期”





- 25 投入到事情当中去
- 27 学习是为了美化自己的容颜
- 29 渴望进取
- 30 以微笑来迎接新一天
- 31 试点别的,一次就好
- 32 以他人为师
- 35 彻底保持品位
- 36 永不言败
- 39 让别人青睐我们

彻悟

- 45 要成功而非借口
- 47 接受生命不公的事实
- 48 我们的孩子是我们的镜子
- 50 成熟地去爱
- 52 走出爱的误区
- 54 停止攻击
- 55 感谢令我们讨厌的人
- 57 克服嫉妒心理
- 60 所有的存在都有理由
- 61 多想想我们拥有什么
- 63 接受否定的自我
- 64 尽情享受人生
- 66 为自己而活

- 67 塞翁失马,焉知非福
- 69 我们应该负什么责任?

克制

- 71 运用心灵创造想法
- 72 不做无舵之舟
- 74 寻找人生的灯塔
- 75 成功的责任在自己
- 77 实现自我创造
- 79 停止否定性的语言
- 80 从内心改变
- 82 不做旋转的陀螺——自控
- 84 真诚面对批评
- 86 信仰引导自由之路
- 88 “不要骑进坑里”

豁达

- 91 无条件地全然付出
- 93 保持一颗纯洁的心
- 94 “更少”常常意味着“更多”
- 96 朋友是至高的财富
- 98 归咎自我是惟一的危险
- 100 跳出权力挣扎
- 101 诚心接受劝告



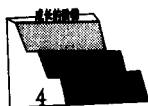
- 103 需索前先付出
- 105 正视自己的错误
- 106 成败皆是良师
- 109 用心倾听爱的声音

关爱

- 111 关爱之行
- 113 称赞也是一门艺术
- 115 带着爱意说话
- 117 说声“我爱你”
- 118 爱的最佳证明是信任
- 120 爱是创造性力量
- 121 母亲——前进的助力
- 123 体贴别人就是体贴自己
- 124 父母之爱
- 125 亲子之间
- 127 心灵相通

审慎

- 129 做“对”的事
- 131 虚心向朋友和家人学习
- 133 友谊更珍贵
- 134 好的伙伴是成功的一半
- 136 抵制提高生活水平的诱惑



- 138 战胜竞争者
- 140 坚强用“温和”来包装
- 141 明察我们的“堆积顺序”
- 144 “你的话另有含意”
- 145 克制想要批评的冲动
- 146 应付激怒我们的人

热忱

- 149 感激生命
- 150 用责任指引生命
- 152 助人是一种幸福
- 153 善待他人
- 155 奉献让生命没有缺憾
- 157 我们的人生从现在开始
- 159 敢于期望成功
- 161 兴趣是成功的最大动力
- 162 皮格马利翁效应
- 163 “黄金定律”让我们胜券在握
- 165 操纵热情
- 167 乐在工作
- 168 展望生命的全貌

平实

- 171 吟唱生命之歌





成长的阶梯

- 172 赚钱的符咒
- 173 过程就是目的
- 176 现实社会的危机
- 178 在舞台上才有永恒
- 180 从容的法则
- 183 生命只是一场测验
- 184 尊重每个人的自尊心
- 186 强者必须朋友多、敌人少
- 188 朋友是另一个自己
- 189 争吵——从第二句话开始
- 190 掌握欣赏的本领

快乐

- 193 工作与娱乐一体两面
- 195 与世无争
- 196 摆脱物欲的羁绊
- 198 依循生命的节奏
- 200 停止自我虐待
- 202 战胜恐惧
- 204 戒除不合理的观念
- 206 纯真带给我们喜悦
- 208 快乐,是机缘使然吗?
- 210 深谙快乐之道
- 211 快乐是一种好习惯

自信

我可以怀疑一切
但我从不怀疑自己
高昂着骄傲的颈项
兀自翱翔于九霄

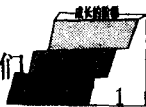
为自己的人生负责

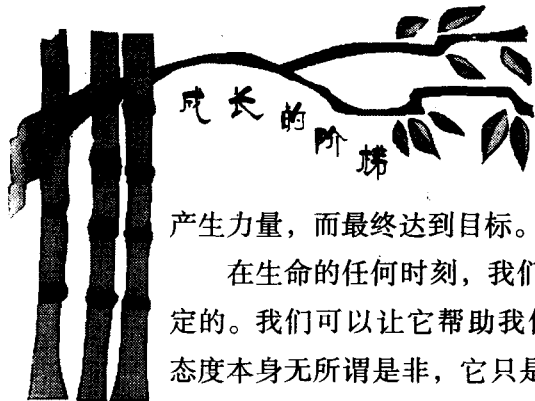
我们主宰自己的生命，控制自己的态度。影响我们的态度的，不是上司，不是工作，不是父母，也不是失败，而是我们自己。我们怎么想，怎么反应，全看我们自己。

预期发生不幸，就真的会遭遇不幸。态度消极的人总是想像着会失业、破产、与老板或员工相处不好、工作不顺，以及失败等不愉快的事情。期待霉运，霉运自然来，事实上，情形正是如此。

相反地，就事论事的积极思考方式能激励我们克服重大困难。

只要我们相信可以达到目标，这种态度就能使我们





产生力量，而最终达到目标。

在生命的任何时刻，我们的态度都是由自己安排决定的。我们可以让它帮助我们，也可以让它破坏我们。态度本身无所谓是非，它只是通往结果的方式。不管我们的目标是什么，我们的态度决定了我们的方向。不论这些目标是积极的或消极的、正确的或错误的、能够提升自己或将导致自我毁灭，态度都由我们自己决定，就像电脑依据输入的程式印出文字或表格一样。

即使在万事不顺遂的时候，只要思想积极，依然能够度过难关，在问题得到解决或情况改变之前，保持充沛的精力，因此我们才能不致陷入泥沼，反而能够屡仆屡起。

在遭遇阻碍时，我们内心的态度反映到外在的行为上，让我们超越障碍，最终获得成功。

外界事情的变化，别人的所思所行，都不是我们的责任。我们只为自己的反应负责，这就是我们的态度。我们只替自己负责。

先酬谢我们自己



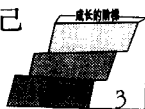
从表面上看来，这没什么新创意。先酬谢自己——再支付别人——是一个经常被谈论的观念。大部分的财

经专家都明白，没有这种训练和智慧的话，绝对不可能累积雄厚的财力。这个重点是说，如果我们等到支付完每个人以后再酬谢自己的话，我们永远等不到那一天。我们根本不会剩下一分一毛。不过，尽管这一点非常重要，很少有人真正地实行这个策略。主要的原因是：忧虑。

如果我们担心拥有的不够多，我们永远都不会满足！恐惧将会阻止我们采取创造财富所需的显而易见的步骤。因此，我们所要采取的第一个也是最重要的步骤，就是在忧虑萌芽之前就防患于未然。

从这一刻起，承诺自己我们将会忽略所有的忧虑思绪，先酬谢自己，再支付别人。每天、每周或每月，只要我们自己觉得合适就行，请开一张支票给我们自己。请投资我们自己。相信我们自己。我们拥有的足够支付其他的一切。

我们会大吃一惊，不过，不论我们的收入是多少，剩下的总会足够支付我们的帐单。我们将会在做花费习惯上做出明智而无形的调整。我们会做出新的选择，在很短的时间内，我们就会习惯先酬谢自己，储蓄或为自己做一点投资。我们将会看到自己的存款净值增长。当这件事情发生时，我们将会看出忧虑多么具有毁灭性，过去它是多么多余。这将会创造出更多信心，它再转化为更多训练、更多有创造力的新点子。我们将会发现自己处在一种崭新的状态下，不断创造财富。





重要的关键是明白一件事：我们并不会因为收入增加就停止忧虑。秘诀在于毫无疑问地信赖奇迹会在另一个方向奏效。首先，我们要停止忧虑，然后，我们就做创造我们应得的财富所必须做的事。

别让他人阻碍我们成功

不要在意别人的看法，多用心追求自己的目标。

为什么有那么多人任由自己的梦想消逝破灭？最主要的原因之一是受别人的影响。可笑的是，影响我们的并非敌人。很少有人会允许敌人阻挠自己追求幸福和成功。

问题在于我们的朋友，甚至是我们最亲密的朋友。我们的朋友若是消极悲观、愤世嫉俗，总是预言我们会失败，那他真的能毁灭我们！

李海就是一个深受朋友影响的人。有一次，他得到一个新的工作机会，感到非常兴奋。他可以赚更多的钱，做更有意义的事，而且在新公司里的职位比目前的职位高。但是他的邻居向他说了许多有关新公司缺点的谣言，他的妻子惋惜他这时候离职领不到全额退休金，而一位同事又说他有意跳槽是一种叛逆的行为。没多久，李海就觉得自己毫无理由换工作了，他甚至不相信自己曾为



出人头地而百倍努力过。

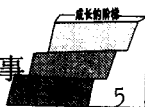
一个朋友的破坏能力可能远超过十几个敌人。当别人经常告诉我们这个不能做，那个不能做时，别听他们的！从未因功加薪的人才会想出各种理由，告诉我们努力工作无济于事；从未达到销售目标的人才会对我们说不必尝试，因为老板设立的标准太高；念大学时被劝退的人才会认为白天工作、晚间念书攻读企管硕士是件荒谬可笑的事；从未经营过企业的工薪阶层最善于描述自己做老板的种种困难，劝我们不要自己创业。不必向人透露自己的计划，除非我们已筹划妥当，准备逐步达到目标。

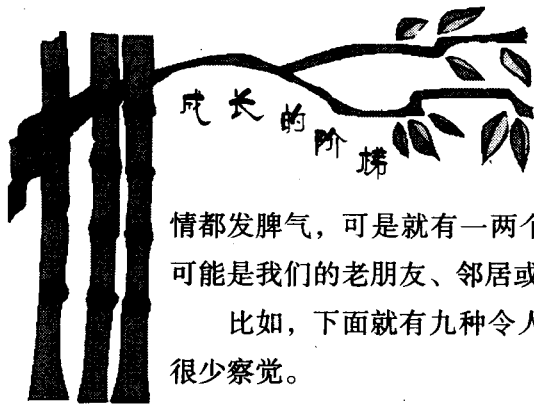
积极寻访已有成就的人，向他们学习做事的方法和目标。我们若有梦想，就要大胆地相信能够实现梦想。对自己说：“我做不到！”我们就真的几乎能达到每一个愿望。只要我们认为能，就能做到任何事。事情也许很难，也许要经过多年的持续辛苦工作，才能达到目标。但是生命中值得追求的事情，没有一件是很容易得到的。

我们办得到吗？可以，除非我们一试再试，否则我们不会知道这一点。

别让他人的愚行激怒我们

也许我们并不是脾气暴躁的人，也不会对所有的事





情都发脾气，可是就有一两个人总是惹我们生气，他们可能是我们的老朋友、邻居或岳父。

比如，下面就有九种令人愤怒的行为，但一般人都很少察觉。

1. 为别人的受害而愤怒。老王并没有直接惹我们生气，我们只是替他生气而已。他老是跟我们说别人怎么亏待他，怎么利用他；老板误解了他的意思；计程车司机如何粗鲁；连亲戚也欺骗了他。他每一次都告诉我们这些事情，我们听了以后也很气那些人，可是我们对那些人还是束手无策。

2. 传播别人反对我们的谣言。他先跟我们说有个朋友或邻居批评我们，然后又要我们别说出去，他会说：“你不要把我说的告诉他……”所以，我们无法和控诉我们的人摊牌，只能随别人怎么说，内心激动不已，结果只是徒增束手无策的感觉。

3. 永不兑现的诺言。比如：“下个礼拜，我要为我们找个好一点的公寓。”“过了这个周末以后，我一定会戒酒。”“一年以后，我一定会比现在富有。”

4. 坚持要我们也有某种感觉。老王希望我们听了某些事情后，就会变得愤怒或开始想像；要不然就是他讲完笑话以后，自己猛笑，也期待我们有相同的反应。

5. 老是问一大堆问题或做一些小小的要求。不管我们帮了多少次忙，也不管我们耐心地回答了几个问题，老王总有办法让我们再帮一次忙或再答一个问题。我们

迟早都会失去耐性。

6. 重复告诉我们，我们做的事情不对。比如，老王总是喜欢挑我们的毛病：“你上个礼拜不是说很喜欢小苏吗？”“如果你不喜欢杭州的话，三年前为什么要去那里度假呢？”或是老让我们觉得自己像个呆子：“难道你不知道快下雪了吗？”“你看得出来她已经结婚了吗？”“我实在搞不懂你为什么要这样做？”

7. 时常提醒我们，他帮过我们什么忙。

8. 否认别人会有敌对或不平衡的感受。在宴会里，我们刚离开一批讨厌的人，但当我们提到自己无法忍受他们的时候，老王很吃惊地看着我们说：“你实在太敏感了。”

9. 不肯倾听别人的谈话。老王可以花个把钟头和我们谈他的问题，可是等我们要和他谈我们的问题时，他就说：“噢，我现在不能再浪费时间，我得回去工作。”

自主生活

也许人类最大的决策就是决定将我们的人格与他人分开或是结合。我们总是无意识地在自问：“如果我长大了，能成为一名能自主的成年人吗？如果我发展了自己的潜力，表达了我的情感，那么我必须付出什么样的

