

优秀人才
成长方案

金哲思 / 编著

决定青少年一生的 8种素质



中州古籍出版社

优秀人才成长方案

决定青少年一生的
8种素质

金哲思 编 著

中州古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定青少年一生的8种素质/金哲思编著. -- 郑州:

中州古籍出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5348-4058-6

I. ①决… II. ①金… III. ①成功心理—青年读物②成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第283538号

出版社: 中州古籍出版社

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002)

发行单位: 新华书店

承印单位: 北京一鑫印务有限责任公司

开本: 690mm×960mm 1/16 印张: 15

字数: 200千字 印数: 5000册

版次: 2012年11月第1版 印次: 2013年1月第1次印刷

定价: 29.80元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。



前言

著名的美国心理学家爱利克·埃里克森将人的心理发展分为八个阶段。

这八个阶段分别是学习信任阶段、成为自主者阶段、发展主动性阶段、变得勤奋阶段、建立个人同一性阶段、显示充沛感情阶段、承担社会义务阶段及达到完善阶段。

对于大部分青少年而言，他们正好处于建立个人同一性阶段。处于这一阶段的青少年，对周围的世界有了新的观察和新的思考方法，经常会考虑自己到底是怎么样一个人，并从别人对他的态度中，从自己扮演的各种社会角色中，逐渐地认清自己。此时，他们逐渐疏远了父母，从对父母的依赖关系中解脱了出来，而与同伴们建立了亲密的友谊，从而进一步认识自己，对自己的过去、现在和将来产生了一种内在的连续感，也认识到自己与他人在外表与性格上的相同与差异，认识到自己的现在与未来在社会中的关系，这就是心理社会同一感。处于同一性阶段的大部分青少年，都不同程度地因面临社会要求和社会冲突而感到困扰和混乱。

本书汇集了成功学的精髓部分，高度凝练地概括出了决定青少年一生必备的八项素质。这八项素质分别是：健康的身心、合理的情感、高超的智能、高贵的品格、过硬的专业技能、良好的生活习惯、深厚的文化修养以及丰富的人脉资源。此书编著的目的在于能给予这一时期有困扰和迷茫感的青少年一个正确的引导，希望青少年读者能将此书中的方法与自己的实际相结合，不断提高自己的素质，较好地度过个人同一性阶段。青少年处于求知的黄金时期，大部分的成功人士在青少年阶段积累了丰富的学识，锻造了多种

宝贵的品格，从而为成就他们辉煌的一生做了良好的铺垫。希望广大的青少年读者能从本书中有所收获，在这一时期积累更多的学识和优秀的品质，为以后成就自我铺好道路。

本书脉络清晰，通俗易懂，抛弃了以往一些书籍陈词滥调、华而不实的说教，将理论与实践进行完美结合，紧跟时代的步伐，筛选了众多新颖、具有时代特色的励志故事，并且阐述了许多提升素质的方法，具有科学性与实践性的双重意义。

青少年是未来的主人，只有具备了全面的素质，才能打造属于自己的美好人生。同时，青少年时期又是奠定人生成功基石的关键时期，因此，对青少年而言，一定要抓住这一阶段宝贵的时光，全力以赴学好本领。

真诚希望青少年朋友们能够真正喜欢此书，并能够在人生的道路上不断积累智慧，从而走向辉煌！



目 录



素质一 健康的身心

身体健康的标准 / 002

心理健康的标准 / 003

健康的重要性 / 004

保持健康三法 / 006

强健心理四法 / 011



素质二 合理的情感

认识忧虑 / 023

祛除忧虑 / 024

真诚赞美，鼓舞他人 / 027

激励与鼓舞的魅力 / 031

批评他人，适得其反 / 034

做一个热情的人 / 035

点燃快乐的引擎 / 042

自制的重要性 / 049

自制力的培养 / 051



素质三 高超的智能

- 智能中枢 / 054
- 观察力是智能发挥的先导 / 056
- 记忆力是智能发挥的要件 / 058
- 想象力是智能发挥的途径 / 062
- 注意力是智能的重要组成部分 / 064
- 精神成长是智能长期发挥的助力 / 065
- 发散思维是提升智能的关键 / 067
- 表达力是发挥智能的重要工具 / 072
- 判断力是智能正确发挥的前提 / 076
- 说服力是智能得以发挥的捷径 / 077



素质四 高贵的品格

- 信念是成功者首备的品格 / 086
- 道德自律是品格锻造的重要内容 / 088
- 果断是领导者必备的品格 / 089
- 直率是成功者的基础品格 / 093
- 专注是成功者的宝贵品格 / 095
- 自立才能主宰自己的命运 / 103
- 勇气是最好的精神品格 / 108
- 坚韧是应对困难、失败的最好品格 / 114
- 坚持使人胜利 / 118



素质五 过硬的专业技能

- 一技在手，终身受益 / 123
- 择其适者而从之 / 126
- 从熟知领域切入 / 127
- 人活于世须有所长 / 129
- 博而专 / 134
- 专而拓 / 135
- 提高演说技艺 / 137
- 掌握好管理时间技艺 / 139



素质六 良好的生活习惯

- 习惯如缆绳 / 143
- 习惯决定命运 / 150
- 养成鞭策反省的习惯 / 153
- 养成慎思慎行的习惯 / 154
- 养成善于倾听的习惯 / 156
- 养成正视失败的心态 / 157
- 养成说话慎重的习惯 / 159
- 养成珍惜拥有的习惯 / 160
- 养成谦逊的习惯 / 161
- 养成张弛有度的习惯 / 162
- 养成正视自我缺陷的习惯 / 163



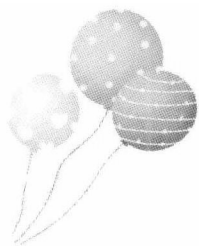
素质七 深厚的文化修养

- 始有学识，方有能力 / 166
- 阅读是一种无上乐趣 / 167
- 终身学习 / 168
- 读书有方法 / 170
- 书海淘金 / 178
- 不断更新知识 / 180
- 高效捕捉信息 / 182
- 举一反三，学为我用 / 184
- 学历不等于能力 / 186
- 践行很重要 / 188
- 社会是最好的大学 / 190
- 不断提高自己的人文素质 / 191



素质八 丰富的人脉资源

- 多良友胜过多财富 / 194
- 优化人际关系金字五诀 / 199
- 处理人际关系实战 / 213
- 善借他人之长为己所用 / 222
- 赢得友谊的七项修炼 / 226



素质一

健康的身心



身体健康的标准

身体对每个人来讲，都是首要的，它的健康状况直接关系到一个人的日常活动。因此，养成锻炼身体的习惯是一个人一生中必不可少的。

这里所讲的身体，是指生理上的“身体”与动手能力的有机结合体。生理学中的身体是指物质的人体，而动手能力是这一物质人体所具有的基本能力。一个完整的身体包括强健的体格、健康的精神和完美的身体技能三个方面。

生活在世界上的人们，有些人会令人认为他健康，有些人会令人认为他体弱多病。那么，健康与不健康有什么区别，健康又有什么特殊的标准呢？

1. 健全的身体

人体从外部来讲，分作头部、躯干和四肢三大部分；从内部来分，又分作器官、系统等等。只要这些生理部分不缺损，我们就认为是一个健全的身体。

2. 完整的机能

人的每一个器官，每一个系统，都具有一定的功能。比如：手，是用来参与社会实践的，需要推、拿、弹、提；脚，是用来走路的；眼，是用来观察和摄取形象的；而耳朵，则是用来听的……这些生理机能，如果没有缺乏，那就是具有完整的生理机能。

3. 健全的大脑

大脑，是人所拥有的最重要的物质器官，是人体的重要组成部分，是人协调自身的各项机能和各项活动的中枢，也是人处理人与人或人与自然之间矛盾的司令部。大脑的健全与否，直接影响人的社会活动。

什么样的大脑才算健全的大脑呢？

这个问题是很难说清楚的，世界上也没有一个明确的标准，但有几点一定要具备才行：

(1) 记忆能力。很多现象和情景是熟悉的，类似的情景再现时，就需要准确的记忆和判断，来帮助人认识自然。

(2) 贮存能力。与记忆很相似，许多不同的情景再现后，大脑可以按条理式或按某一规律，把它们一一刻印在一定的部位进行贮存。

(3) 思维能力。这是大脑健全的一个最主要的标志。在物质和意识的关系中，物质决定意识，而意识对物质又具有能动作用。这个能动作用，就是通过人的大脑对各种现象进行比较、归纳和思维，最后总结出某些规律，再把这些规律用来指导实践。这其中重要的一个环节就是思维。

(4) 分辨能力。分辨能力在有些地方又叫判断能力，也是思维的一个范畴。大脑只要具有这四种能力，特别是思维能力，人也就具有了一个健全的大脑。

心理健康的标准

良好的身体，不仅包含强健的体格，还包含有健康的心理。只有心理健康的人，才会不断地战胜自己，创造机遇，把自己的事业推向成功。

具有健康心理的人说话做事光明磊落，从不模棱两可或用谎言欺骗人，也从不欺骗自己。他们认为应该做生活的强者，要么活得轰轰烈烈，要么过得平平淡淡。无论什么样的生活，都能显示一个真实的自己。

具有健康心理的人是非常自尊的，他们不喜欢生活在别人的阴影之下，而是希望靠自己的奋斗，自己的能力，拼搏出一块属于自己的天地来。因此他们不断地学习，补充自己的能量，不断地超越自我，奋斗在事业的第一线。这样的人，有良好的人际关系，但决不依赖，他们具有自己的价值观和世界观，也尊重别人的价值观和世界观。

具有健康心理的人，在生活中从不处于被动地位。他们不会因为别人的鼓励而改变思想，也不会因为别人的憎恨而停止实践。他们会在自己的信念下，用自己的方式，坚定不移地完成自己的事业。

心理健康的人，休息时间似乎比别人少得多，但他们精神饱满，富于激情，任何时间都有事可干，大部分时间都在工作中度过。但他们做事从不疲倦，而且能发挥自己的能量，具有超人的毅力，也从没因工作而累坏身体。在生活中，也总是充满活力，永不厌倦。

心理健康的人，总是以饱满的热情投入到生活中去，认真地完成自己的工作，正确地对待现实。用愉快的心情、积极的努力来改变现实，从中获得乐趣，享受生活。

心理健康的人，是一个心胸宽广、乐观活泼的人。在生活中，总是以风趣、幽默来代替呆板、乏味，从而激发人的活力，消除人与人之间的隔阂。他们会创造一种乐观向上的生活局面，激励人在逆境中奋进。和这样的人在一起，你也会被感染上活力，会觉得生活更快乐。心理健康的人，不怕失败，认为失败是暂时的，是成功的前奏。他们善于在失败中寻找教训，获得经验，然后再征服失败。同时他们认为，所谓的失败，只不过是别人对你的评价而已，完全不影响自己的价值。从另一个方面来讲，失败也是人生价值的一种体现。

心理健康的人，能正确地看待个人与他人、个人与社会的关系，能把自己放在一个正确的位置上，踏踏实实，不怕吃苦，勤勤恳恳地奋斗，一步步地接近自己的目标，从不好大喜功，华而不实。

心理健康的人，始终保持着一颗年轻的心，对事情好奇、向往，追求真理。他们不会在乎前进中会有多少挫折，更不会被困难所吓倒，他们凭着对理想的追求披荆斩棘。对什么事情，都要亲自去试一试，找到答案。

心理健康的人，不会悔恨过去。他们清楚地知道，过去的已经过去，过去的失败，用悔恨是悔恨不出成功的，只有在失败中找出教训，才能有益于成功。

心理健康的人，也不会忧患未来。未来是一个未知数，为未来而忧虑，是毫无意义的。心理健康的人，把希望的种子播种在今天，用今天的勤劳，来孕育希望的明天。

健康的重要性

健康的身体能够带来健全的心理。健康的身体，健全的心理，将会把你带到成功的彼岸。

异常的心理或变态的心理，会严重影响人际关系的处理，也会妨碍工作、家庭和事业。健康欠佳将会减弱你的决策能力，因为达到一个既定目标需要较多的体力

和耐力，你可能就因此而放弃。健康欠佳同样将对心理产生影响，尽管可能是潜意识的，但都会使你做出种种错误的判断和不正确的决定。一切成就，一切财富，都始于健康的身心。

人们清醒地意识到自己拥有应付一切危机的力量，知道自己是世界的主人，还有什么能比这样的状态更重要的呢？一个年轻人的荣耀就在于他的力量。任何形式的虚弱都会贬低他、压抑他，使他变得不完整，这是一种残缺。无论这种虚弱是精力、活力、意志力还是体力的欠缺，即使是勤奋的习惯也无法消除它。

生命中最重要奖赏则是健康、坚强和健壮，人并不是必须具有很大的块头和威武的外表，但应该具有旺盛的生命力和巨大的精神力量。这种东西体现在布瑞汉姆领主连续工作176个小时的狂热中；体现在拿破仑24小时不离马鞍的精神中；体现在富兰克林70岁高龄还露营野外的执著中；体现在格莱斯顿以84岁的高龄还能紧握船舵，还能每天行走数公里，到了85岁的高龄还露营野外的执著中，还能砍倒大树的状态中……上述种种，成就了生命中最重要的东西。

虚弱、没精打采、无力、犹豫不决、优柔寡断的年轻人，有可能过上一种令人尊敬和令人羡慕的高雅生活，但是他很难往上爬，不会成为一个领导者，也几乎不可能在任何重大事件中走在前列。充沛的体力和精力是成就伟大事业的条件，这是一条铁的法则。

美国艾奥瓦州有这样一位花花公子，他的四肢非常孱弱，以至于根本没有任何支撑自己的力量。认为这样的人能成就一番事业或者成为一行状元的想法，简直就是无稽之谈。尽管身体虚弱的人有时确实也能成就流芳百世的丰功伟绩，但这毕竟是极其罕见的。

有什么成就能与健康相提并论呢？“不管是整块的黄金还是数百万的财产，与健康相比又算得了什么呢？”卡莱尔这样问爱丁堡的学生。这正是他自己糟糕的健康状态引发的对残缺生活的一种痛苦感，也正是因为他无力完成自己膨胀的雄心催促他去做许多事情而产生的强烈感受，才使他大声呼喊出这样的句子。

健全的心理存在于健康的身体里，而健康的身体大半要有赖于健全的心理。忧虑是现代人的瘟疫，一个人过分地忧虑，就算不死也会生病。有位医生曾经说过，他的病人中50%的人有忧虑的症状。

另外，愤恨也是引起健康不良的显著因素。有一位士兵，曾在战场上立过功，可战火却把他的双腿给毁了。一开始，他总是感到特别的忧虑，为将来，也为自己

给别人带来的负担。他的身体越来越差，整天住在医院里，面容枯槁。只要有人对他表示关心，他就以为别人在嘲笑他，他心里就对这些人表示愤恨。他的脾气越来越坏。如果一直这么下去，不久，他就会死去。可是，医院的一名护士与他产生了感情，帮助他走出了自己的误区。他开始乐观而且充满信心，爱情的阳光使他最终走出了医院。当然，这名战士最后成功了，成为一位著名的作家。

健全的心理还必须要保持幽默。王尔德曾说过：“人们要把自己想得太过严重时，正足以显示本身的渺小。”你会发现80岁以上的老年人，面对人生时，一定是保持高度的幽默感。他们常流露出率真的一面，同时也秉持着一颗睿智的心。

如果我们和儿童在一起，就能保持一颗幽默的心。透过儿童的眼睛看世界，这个世界永远都那么美好，而且我们永远不会感到衰老。

世界上的许多富豪都有幽默的一面。传媒大王默多克经常会做一些恶作剧来捉弄人，或是说一些令人捧腹大笑的话。

著名诗人顾城一直都没有长大，他的诗都是以孩童的眼光看世界，所以清新、美好，没有矫揉造作，一如他的人。用孩童的眼光看世界会让你快乐。一个人想要快乐，就必须采取积极的态度。有人说：“据我观察，人们都是自己想要怎么快乐就能怎么快乐。”找到快乐最保险的方法，是奉献自己的心力使别人快乐。快乐是一种难以捉摸而短暂的感觉，但就是这短暂的快乐，却是使人健康长寿的秘方。

保持健康三法

1. 劳逸有度，动静适宜

体育锻炼，不仅能增强体质，提高健康水平，发挥体力和智力的潜力，为健康心理打下良好的物质基础，而且还可以培养成功所必备的拼搏精神、竞争精神、协作精神，以及勇敢、坚韧、果断、敏捷等许多优良素质。体育锻炼能健全心血管系统，增强呼吸功能，加强消化系统功能，能改善神经系统的均衡性和灵活性，而且能促进人体生长，提高人体的抗病能力。

同时，体育锻炼还能增强人体对外界环境的适应能力。

运动能使身心产生愉悦感。缺乏体育锻炼，会使人产生多虑和抑郁，生活缺乏

兴趣，睡眠不彻底，无精打采，学习效率低，缺少自信心，面对意外情况和社会压力应变能力差，常常摆脱不了心理挫折和失败的阴影等等。这些都是身心不健康的具体表现，应通过加强体育锻炼去改变。

(1) 适度运动。科学研究证实，适度的运动能增强心肺功能，加强肌肉力量，增大骨质密度，提高机体的灵敏度和适应力，增强人体的免疫功能和抗病能力，从而使人保持青春的活力，有益于健康长寿。对青年人来说，游泳、体操、登山、滑冰、滑雪、武术、划船、骑自行车，以及各种球类活动，都是极好的运动锻炼项目。可根据各自的兴趣及体质状况加以选择。锻炼时要掌握两个要点：一是适度，二是坚持不懈。

现代人的学习、工作时间较长，白天坐了一天，晚上又挑灯夜战到半夜，这最易使人体早衰。《医学入门》说：“终日屹屹端坐，最是生死。”成天伏案学习、工作，颈部经常向前弯曲，血管处于轻度受压状态，影响脑组织的氧气和葡萄糖等营养物质的供应，而紧张的脑力活动又恰恰大量消耗这些东西，时间久了就会感到头昏头痛。而且，在持续地紧张用脑过程之中，或在长时间的用脑之后，没有适当的体力运动来调节，大脑的疲劳就难以消除。久而久之，就会引起大脑的功能紊乱，并对其他各个系统都带来不利影响。

人们在学习、工作一段时间后，特别是已经感到注意力有些涣散的时候，就应暂停用脑，赶快活动一下。表面上看来，似乎这些活动占去了一些时间，但效率的提高，将远不止补偿你这么多时间，尤为重要的是，你额外得到了一个健康的身体。难怪有人把每天坚持运动比喻成“零存整取”的健康投资。罗斯福认为，充沛的精力寓于健康的身体。体育和娱乐虽然用去了一些宝贵的时间，但长久地获得了健康。

没有非凡的体魄，没有超人的精力，要经受紧张的脑力活动，担负起繁重的工作任务，无论如何都是不可思议的。平常注意多运动，锻炼好身体，不仅更有利于做出卓越的成绩，而且随着时间的流逝，并不会使身体严重老化，你将仍然思维敏捷、精力充沛，并继续创造价值。

(2) 以静制动。中国古人云：“一张一弛，文武之道也。”身处激烈的竞争之中，大脑如上紧发条的钟表，但是不管怎样，我们都应该记住的是：弦绷得太紧，会断的。而注意工作中的调节与休息，不但于自己健康有益，对事业也是大有好处的。

许多人总是强迫自己无休止地学习、工作，对工作沉迷上瘾，正如人们会对酒精沉迷上瘾一样。他们拒绝休假，如果停下来休息片刻，他们也会认为纯粹是浪费时间。这些人都成功了吗？没有，他们中很多人不但没有成功，相反使自己身心交瘁，有的甚至疏远了亲人。

确实，事业的成功是很重要的，但如果为此而牺牲了健康和家庭，也是很遗憾的，是得不偿失的。每一位成功人士都是会合理安排时间，注意有张有弛。他们注重各种形式的锻炼，以保持旺盛精力去应付艰巨的事业和繁杂的家庭事务。同时，他们也注意给自己留出与家人共享天伦之乐的时间。

成功者各有各的休息和保持健康的方法。旧金山全美公司的董事长约翰·贝克每天坚持早上和晚上游泳，还经常抽空去滑雪、钓鱼、徒步越野以及打网球；包登公司的总裁尤金·苏利文养成习惯每天走过二十条街去他的办公室；联合化学公司董事长约翰·康诺尔偏爱原地慢跑，一直保持着标准体重。总之，我们可以像他们一样寻找一种最适合自己的锻炼方式，通过一些低强度但又十分有效的形式使自己保持充沛的精力和敏锐的思维，无疑是现代人的选择。

2. 告别恶习

(1) 有害的情绪。中国自古以来就有“怒伤肝”、“忧伤肺”、“恐伤胃”以至“积郁成疾”之说。这就是说，消极的情绪会影响人的身体健康。为什么呢？因为人的情绪变化总是和人的身体变化联系在一起的。例如，人在恐惧的时候交感神经发生兴奋，瞳孔变大，口渴、出汗，血管收缩而脸色发白，血液中的糖分增加，膀胱松懈，结肠和直肠的肌肉松弛。一般来说，当人的情绪变化的时候，人的血液量、血压、血液成分、呼吸、代谢、消化机能以及生物电都会发生变化。在正常情况下，这些生理变化具有积极的重要作用。它可以使身体各部分积极地动员起来，积聚更多的“能”来适应外界变化的需要。比如说，当危险来临时，如果没有恐惧感，就不可能产生逃避或抗拒反应。如果有恐惧感，则会发生种种生理变化，这样就能更好地产生逃避或抗拒反应。

伴随情绪变化而产生生理变化，这是人在进化过程中产生的一种现象。一个人适度的紧张，不仅是维持工作效率的有利因素，也是健康生活所必需的。

过度的消极情绪，或长时间地被消极情绪所控制，会对身体的健康产生不良影响。例如，长期不愉快、恐惧、失望等，胃的运动就会被抑制，使胃液的分泌减少。对肠的影响也是同样的，愤怒时，肠壁的紧张力降低，蠕动停止，影响消化机