

全世界 杰出青少年 都在读的 励志书

博文 编著



学习改变命运，励志点亮人生

造就无数成功人士的伟大励志作品：缪丽尔·詹姆斯、多萝西·扬格沃德的《天生赢家》；托马·斯穆尔的《呵护心灵》；奥里森·马登的《一生的资本》；安东尼·罗宾的《唤起心中的巨人》；罗伯特·林格的《你是第一位的》；戴尔·卡耐基的《人性的优点》；拿破仑·希尔的《思考与致富》；马丁·科尔的《最伟大的力量》；廉·丹佛的《向你挑战》；齐格·齐格拉的《迈向巅峰》

黑龙江科学技术出版社

阅读最伟大的励志书 汲取生活智慧 掌握成功秘诀

书名	作者	阅读收获
天生赢家	缪丽尔·詹姆斯、 多萝西·扬格沃德 [美]	认识自我，相信自我， 实现自我，赢得成功
呵护心灵	托马·斯穆尔 [美]	笑对人生，珍爱生命， 拥有自由快乐的生活
一生的资本	奥里森·马登 [美]	个性魅力、健康身体、 和谐的人际关系是一生成功的资本
唤起心中的巨人	安东尼·罗宾 [美]	发掘并运用体内的潜能和力量， 成就伟大事业
你是第一位的	罗伯特·林格 [美]	把自己放在第一位， 跨越人生各种障碍，收获幸福生活
人性的优点	戴尔·卡耐基 [美]	克服忧虑，发挥人性的优点， 迎接人生挑战
思考与致富	拿破仑·希尔 [美]	思路决定出路， 脑袋决定财富
最伟大的力量	马丁·科尔 [美]	明智必要的选择具有神奇的力量， 成就幸福人生
向你挑战	廉·丹佛 [美]	挑战自我能让我们进入 前所未有的成功状态
迈向巅峰	齐格·齐格拉 [美]	梦想、热忱、坚持、学习、 创新等是迈向成功巅峰的阶梯



责任编辑：张丽生 侯文妍 封面设计：李卫锋

ISBN 978-7-5388-5973-7



9 787538 859737 >

定价：24.00元

全世界 杰出青少年 都在读的 励志书

博文 编著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

全世界杰出青少年都在读的励志书 / 博文编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5388-5973-7

I. 全… II. 博… 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 190728 号

全世界杰出青少年都在读的励志书

QUANSHIJIE JIECHU QINGSHAONIAN DOUZAI DU DE LIZHISHU

编 著 博 文

责任编辑 张丽生 侯文妍

封面设计 李卫锋

文字编辑 黎 娜

美术编辑 李丹丹

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 720 × 980 1/16

印 张 15.25

版 次 2009 年 2 月第 1 版 · 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5973-7/B · 62

定 价 24.00 元

前言

P r e f a c e

青少年时期，是人生中最美好的黄金时期，也是一个人性特点、价值观念、处世态度、思维方式等趋于成熟的重要阶段。每个步入这一时期的青少年无不在心中充满着对美好未来的热切向往，渴望着在自己的人生画卷上描下精彩的一笔。然而，由于缺乏人生经验和社会阅历，青少年们在这一时期常常会感到迷茫和困惑，容易被一些不良情绪所左右，对自己没有信心、怀疑自己的价值、害怕失败、逃避竞争、遇到挫折就垂头丧气，甚至找不到努力的方向和前进的动力。

每个人在青少年时期都有过类似的经历，为什么只有少数人最终拥有了成功的人生，而多数人却碌碌无为终其一生？这并不是因为多数人缺乏知识、能力和机会，或许只是因为他们有了知识却不知怎么用；或许只是因为他们不知如何制定适合自己的人生目标；或许只是因为他们不知如何充分挖掘自身的潜能；或许只是因为他们不懂得如何运用自己的智慧……成功的素质和成功的技巧并不是什么高深莫测的东西，它们完全可以通过自身的努力而获得。而你的努力需要有一定的方向，需要一定的专业指导。

鉴于此，我们在广泛研究世界各国成功学大师思想精髓及其著作的基础上，悉心编撰了这本《全世界杰出青少

年都在读的励志书》。本书综合了世界上最伟大的励志大师的10部经典著作，包括戴尔·卡耐基的《人性的优点》、拿破仑·希尔的《思考与致富》、安东尼·罗宾的《唤起心中的巨人》等。这些作品被译成几十种语言，风靡全球，影响和改变了无数人的命运，被公认为成功人士的启示录。它们从认识自我、转变心态、发掘潜能、培养习惯、塑造性格、制定目标、积极行动、跨越障碍、挑战逆境等方面，全面阐述了成功者应具备的素质和技巧，以帮助青少年解决课本上找不到答案的人生难题，树立正确的人生观和价值观，甚至了解人生的意义。

学习改变命运，励志点亮人生。希望本书能带给你奋进的动力，鼓励你前进的步伐；能为你提供建议和指点，帮助你在迷惘时及时找准方向；能激发你内心对进步和成功的渴望，指导你找到人生的定位、奋斗的目标和处世的宗旨。这本书不仅是青少年成长的良师益友，同样是一本献给所有父母的教子课本，更是一本所有成年人的修身指南。

目 录

Contents

第一部 天生赢家 /1

扩大你所理解的成功范畴，能够认识自我和增强与他人的关系也是一种成功。你生来就具备成功所需的一切素质。

认识你自己	2
相信你自己	12
接受你自己	20
尊重你自己	27
成就你自己	31
超越你自己	38

第二部 呵护心灵 /41

在一种快速发展的生活中，心灵无法得到净化，因为产生共鸣、接受事物并仔细消化事物，都需要时间。

挣脱心灵的枷锁	42
清除心灵的垃圾	44
放飞心灵的风筝	49
打造心灵的健康	52
储蓄心灵的资本	57

第三部 一生的资本 /61

体力和精力是我们一生成功的资本，我们应该阻止这一资本的无效消耗，要汇集全部的精神，对体力和精力作最经济、最有效的利用。

成就完美人生的性格资本	62
成就完美人生的魅力资本	68
成就完美人生的健康资本	72
成就完美人生的婚姻资本	78
成就完美人生的人际资本	83

第四部 唤起心中的巨人 /89

不管你是谁，你都是自己一生当中最重要的人。你的生命潜能如同一座取之不尽、用之不竭的宝藏。

认识你的潜能	90
重视你的潜能	98
激发你的潜能	101
挖掘你的潜能	104
释放你的潜能	107
利用你的潜能	111

第五部 你是第一位的 /115

为了获得幸福，你需要把自己放在第一位！

跨越财务危机的障碍	116
跨越社交恐惧的障碍	117
跨越过度紧张的障碍	119
跨越优柔寡断的障碍	123
跨越意志薄弱的障碍	125

跨越心胸狭窄的障碍	128
跨越自私虚荣的障碍	131

第六部 人性的优点 /137

忧虑是人类的凶猛之敌，它容易引发溃疡、心脏病、高血压等疾病，危害人体健康。永远不要对敌人心存侥幸，我们要坚决地消灭它。

认识忧虑的面目	138
警惕忧虑的侵蚀	141
改掉忧虑的习惯	142
超越忧虑的界线	145
克服忧虑的方法	147
化解忧虑的良药	151
走出忧虑的人生	153

第七部 思考与致富 /157

增强思考的能力，并且形成获取宇宙间智慧的能力，就能致富。

寻找你的财富	158
脑袋决定财富	159
欲望衍生财富	162
好奇带来财富	164
思想创造财富	166
知识就是财富	169

第八部 最伟大的力量 /171

许多人的一生都在无奈与困境中度过，原因就在于他们没有认识到自己身体内部所潜藏的最伟大的力量，而这种力量就是选择的力量。

选择掌握在你的手里	172
选择需要正确的认识	173
选择具有神奇的力量	175
选择正是成功的起点	177
选择成就人生的幸福	179

第九部 向你挑战 /181

挑战自我具有神奇的力量，它将让你的人生进入前所未有的成功状态，让你变得更加自信，变得对一切更富有激情，让你在困境中获得可以战胜一切的勇气。

向梦想挑战	182
向空虚挑战	188
向拖延挑战	192
向悲观挑战	196
向逆境挑战	201
向压力挑战	205
向失败挑战	210

第十部 迈向巅峰 /217

人们不可能漫无目的地溜达到珠穆朗玛峰的峰顶，如果你不具体规划自己何去何从，你就无法前往任何地方。

和发明大王一起迈向巅峰	218
和旅馆大亨一起迈向巅峰	221
和石油巨子一起迈向巅峰	227
和汽车巨人一起迈向巅峰	228
和网络英雄一起迈向巅峰	230

第一部

天生赢家

提炼自《天生赢家》（[美] 詹姆斯·詹姆斯、[美] 多萝西·扬格沃德著）

【关于本书】

詹姆斯和扬格沃德合著的《天生赢家》所针对的读者本来是相当专业的心理学者，但这本书出版30多年以来已经售出了超过400万本，被译成了18种语言，这是作者没有想到的。

【点亮心灯】

1. 扩大你所理解的成功范畴，能够认识自我和增强与他人的关系也是一种成功。你生来就具备成功所需的一切素质。

——《天生赢家》

2. 自知正确，就大胆地尊重自己。凡是自强不息者，最终都会成功。只要你能够自信，别人也就会信你。

——歌德



认识你自己

世界上最重要的事莫过于认识你自己

据说，在古希腊帕尔纳索斯山南坡的殿门上，写着这样一句话：“认识你自己。”人们认为这句格言就是阿波罗神的神谕。古希腊哲学家苏格拉底最爱引用这句格言教育别人。法国思想家蒙田也指出：世界上最重要的事就是认识自我。如果你连自己都认识不清，那么可以断定：成功离你还遥遥无期。对自己认识不清，往往还会导致悲剧的发生。请看下面这则寓言。

一只老鹰凌空而下，攫走一只大羊。这时，一只乌鸦看见那只老鹰的英姿，不禁心生嫉妒，于是暗下决心要赢过它。

乌鸦用力拍着翅膀，在空中飞绕了几圈后俯冲而下，想攫起一只大羊。不幸的是，它不但无法攫起这只大羊，它的爪反而缠在羊毛里，尽管它用尽力气拍着翅膀，仍无法让自己脱离。

这时，牧羊人跑过来，将乌鸦捉住，带回家送给他的孩子们了。

他的孩子看了问：“父亲，这是什么鸟？”

牧羊人回答说：“依我判断，这是一只乌鸦；但是它却自以为是老鹰。”

实践经验告诉我们，误判自己的能力，往往会招致失败的结果。

20世纪最伟大的人生导师戴尔·卡耐基指出：每一个人都应该努力根据自己的特长来设计自己、量力而行。根据自己的环境、条件、才能、素质、兴趣等，确定前进方向。不要埋怨环境与条件，应努力寻找有利条件；不能坐等机会，要自己创造条件；拿出成果来，获得了社会的承认，事情就会好

办一些。从事科学研究的人不仅要善于观察世界，善于观察事物，也要善于观察自己，了解自己，进而认识自己。

认识你的大脑

人的大脑分为左右两个半球。1970年，美国加州理工学院的心理生物学教授斯佩里通过实验发现，人的左、右半脑有明显分工。他也因此获得了1981年度的诺贝尔生理学奖。

斯佩里1976年发表的临床实验报告表明：人的左脑（管理支配人体右半边的运动和感觉）主要负责逻辑理解、记忆、时间、语言、判断、排列、分类、分析、书写、推理、抑制、五感（视、听、嗅、触、味觉）等，思维方式具有连续性、延续性和分析性。因此可以称做“意识脑”、“学术脑”或“语言脑”。而右半脑（管理支配人体左半边的运动和感觉）主要负责空间形象记忆、直觉、情感、身体协调、视觉、美术、音乐节奏、想象、灵感、顿悟等，思维方式具有无序性、跳跃性、直觉性等。斯佩里认为右脑具有图像化功能，如企划力、创造力、想象力；与宇宙共振共鸣功能，如第六感、透视力、直觉力、灵感、梦境等；超高速自动演算功能，如心算、数学；超高速大量记忆，如速读、记忆力。右脑像万能博士，善于找出多种解决问题的办法，许多高级思维功能取决于右脑。只有把右脑潜力充分挖掘出来，人类无穷的创造天赋才能够得以表现。所以右脑又可以称做“本能脑”、“潜意识脑”，或“创造脑”、“音乐脑”、“艺术脑”。

你是左脑型人才，还是右脑型人才呢？下列试题答“是”70%以上就是右脑型人才。

- (1)孩提时，与阅读故事和传记相比，更爱欣赏图表。
- (2)能自由使用左手（左撇子）。
- (3)欣赏书画和风景时，容易感动。
- (4)对扑克牌的各种游戏钻劲很强。
- (5)有吃佳肴的嗜好。
- (6)爱好遐想各种各样的事。

- (7)粗率地订计划，匆匆行事者。
- (8)不拘谨于惯例。
- (9)爱从书本中挑出喜欢的章节看。
- (10)办公桌上略散乱的人。
- (11)一有问题就在脑里连打几个问号。
- (12)喜欢搞塑料模型并且爱在星期天干些木工活之类的琐碎事。
- (13)爱好古典音乐、爵士音乐。
- (14)对流行的事物敏感。

上面14个问题，你只要有10个以上的肯定答案，你基本就是右脑型的人才。

有些科学家通过实验证明，当综合运用全脑进行学习、读书、思维活动的时候，大脑的效率是最高的。

美国曾对全美数学家和化学家进行过一项调查，这项调查是关于创造性思维的，竟有超过4/5的人确定他们在发明、发现时，得到过右脑直觉和顿悟的帮助。

阿基米德定律就是这样被发现的。国王怀疑皇冠的黄金成分里有银，让阿基米德解答这个问题。这个问题确实困扰了阿基米德好一阵子。某日，阿基米德在浴盆中坐下，发现水面升高了，上升的体积等于他的身体浸在水中的体积。他突然联想到其实只要能够测出皇冠的体积，就能用质量除以体积，得出皇冠的密度，弄清是否有银。于是他激动万分，从浴盆中跳出来，马上动手实验。

在科学发现的历史上，充满了类似的事例。富兰克林从一只掉进酒杯的苍蝇，发现了保存生命的银行——氮液；而妻子的一次被电击，又使他发明了避雷针。

可见，创造性的直觉和顿悟来自右脑，这是思维的第一阶段，是创造性思维的基础和前提。

根据美国科学家唐兰斯的统计表明，古今具有创造才能的人都是右脑型和左右脑综合运用型的人。因此，日本教育界提出要“进一步开发右脑”，甚至把开发国民右脑提高到“第二劳动力”的高度。

人的左、右半脑是靠胼胝体的2亿个神经元紧密联系的。美国心理学家奥斯丁发现：当人的左右脑较弱的一边受到激励而与较强的一边合作时，大脑的总效能不仅仅是 $1+1=2$ ，而是会增加5~10倍。

为什么我们能很快学会流行歌曲？它所包含的歌词、旋律、节奏，要比一段英语课文复杂得多。为什么我们背课文却不那么容易？英国《快速学习》的作者科林·罗斯对此现象的解释是：如果你听一首歌，左脑会处理歌词，右脑会处理旋律。因此，我们能轻而易举地学会流行歌曲，这并不是偶然的。你没有必要花很大力气去做这件事，你很快地就能学会，这是因为你的左脑和右脑都动员了起来——边缘系统中大脑的情感中心也加入了。

顶尖天才很少只具有单方面的才能。表现卓越的人经常是各方面都出类拔萃的。这正是他们善于用全脑的结果。

比尔·克林顿，美国前总统；比尔·盖茨，曾经的世界首富。两个比尔，一个是右脑是优势脑，克林顿情感丰富，乐于与人沟通，善于与人建立亲善关系；另一个比尔是左脑是优势脑，盖茨分析问题逻辑严密，对数学有特别的兴趣，他可以让个人电脑系统不断地更新换代。比尔·克林顿曾代表美国意志，他的言行曾影响着世界的局势；比尔·盖茨将个人电脑送到全世界每一个角落，开创了信息革命的新时代。两个人都很早就掌握了高效学习、阅读的本领，都有着超人的记忆力，都是左右脑合作成功的典范。

爱因斯坦的左脑和右脑都非常发达，他的小提琴演奏具有专业水准。右脑使他创造性地大胆想象，左脑的抽象能力使他善于进行逻辑推理，左右脑密切配合，创造出非凡的科学成果。他描述了他进行创造性思维的过程——先右脑后左脑。在右脑阶段中，利用右脑的流畅性及其功能，去把握视觉形式的复杂表象，最终进行成功转化。

因此我们要在我们的大脑中掀起一场全脑开发的风暴。

不仅要开发大脑储存信息的能力，而且要开发大脑处理信息的能力，更要开发创造性地处理信息的能力。

不仅要提高思维的敏捷性，而且要提高思维的广阔性、深刻性、灵活性、批判性、独创性，使思维品质得到全面提高。

不仅要开发主管分析思维、抽象思维、常规思维的左脑功能，而且要开

发主管形象思维、创新思维、空间思维、综合思维的右脑功能，使左右脑得到协调和均衡发展。

针对每个人左右脑发育状况的不同，开发、动员全脑参与学习，充分发挥人类形象思维的巨大潜力，将抽象的知识形象化，既能使学习轻松惬意，又能提高阅读学习效率。

英国心理学家托尼·布赞认为，人脑由1万亿个脑细胞构成，每个脑细胞形状像最复杂的小章鱼。它有中心，有许多分支，每个分支又有许多连接点。在1万亿个脑细胞中，有1千亿个是活跃的神经细胞，每个神经细胞又可长出2万个树枝状的树突，以存储信息。每个神经细胞又都像一台高功率的电脑。

联合国教科文组织国际教育发展委员会在一份题名《学会生存——教育世界发展的今天和明天》的报告中总结了全球关于大脑研究的最新成果：

“近几年，我们在大脑的研究和生物化学方面所取得的突破，已经使我们更加清晰地和更加客观地理解了人类的行为、心理机制和学习过程。这些新发现显示了一个惊人的事实：人的大脑中还有很大一部分潜力未曾加以利用，而且根据某些权威的估计，这种未曾利用的大脑潜力竟高达90%。”

是的，即使是像爱因斯坦这样伟大的科学家，他也只使用了大脑1/10的功能。而一般人的脑细胞有95%处于“冬眠”状态，还有许多人只用了2%的脑细胞。所以，有学者预言：一旦随着科学的发展能够更深入地了解脑构造和功能，人类将会为储存在自己脑内的巨大能力所震惊。如果能够充分利用，大脑可贮存的信息量相当于5亿本书。那么，人类在一生中完全可以轻松地掌握40多种语言，可以拿到20多个博士学位。

为了提高公众对脑研究的重视，美国国会命名20世纪90年代为“脑的10年”，并且由布什总统批准立法，这在美国历史上还是第一次。

1995年夏，第四届世界神经科学大会在日本京都举行，会上提议把21世纪称为“脑的世纪”。

只用半边脑工作就如同用一条腿走路一样，只有一半残缺的智慧。一条腿走路与两条腿走路、飞奔相比，相差的效率不只是一半。如果你充分调动