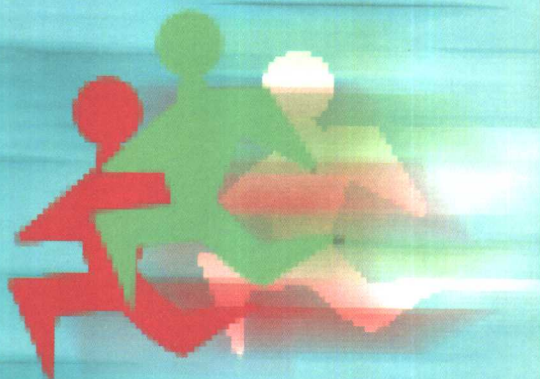


新世纪励志书系



每天都有新感觉

——自我磨砺

..... 苏虹 夏欣欣 著

永远不要沮丧 永远不要气馁
一味沉湎于往日的苦痛 无异
于雨天的你 背上了一捆毫无
用处的稻草 乐观地对待眼前
的一切吧 春风拂面 你自然
可以尽情地欣赏花的绚丽 秋
风瑟瑟 你却也可以看万山红
遍 层林尽染

图书馆

3

上海财经大学出版社

新世纪励志书系

每天都有新感觉

——自我磨砺

苏虹 夏欣欣 著

上海财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天都有新感觉——自我磨砺/苏虹,夏欣欣著. - 上海:上海财经大学出版社,2000.1

(新世纪励志书系)

ISBN 7-81049-393-0/G·22

I. 每… II. ①苏… ②夏… III. 青年修养-通俗读物
IV. D432.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 57607 号

□特约编辑 陈翔燕

□责任编辑 张小忠

□封面设计 周卫民

MEITIAN DOUYOU XINGANJUE

每天都有新感觉

——自我磨砺

苏 虹 夏欣欣 著

上海财经大学出版社出版发行
(上海市中山北一路 369 号 邮编 200083)

全国新华书店经销

上海市崇明县晨光印刷厂印刷装订
2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

850mm×1168mm 1/32 6.625 印张 148 千字
印数:0 001-5 000 定价:10.00 元

(本版图书若有印刷装订错误,请向承印厂调换)

新世纪励志书系

编 委 会

主 编

周正舒 苏 虹

副 主 编

唐志龙 朱少华

编 委

(以姓氏笔划为序)

王 斌	朱少华	李学智	苏 虹
宋世荣	周正舒	唐志龙	秦 伟
夏欣欣	龚 平		

序

邓伟志

(作者系中国社会学会副会长 上海大学教授)

面对即将到来的 21 世纪的召唤,人们在激动兴奋之余,无不为自己将如何适应这个崭新的时代而思索,特别是对处在人生起步阶段的青年来说更是如此。《新世纪励志书系》正是在这种背景下应运而生的。它以辅导青年如何迎接新世纪挑战为思路,以帮助青年创造成功人生为目标而精心策划、设计成书。

放眼人生之路,我们不难得出这样的结论:走出校门,步入社会,看似举步之间,实为人生转折的重要关节点。它是实践独立人生的开端,也是构筑辉煌人生的起点。从这时起,生活中所固有的阳光与阴云、鲜花与苦果,抑或机遇与挑战等等,一句话,生活的酸甜苦辣,将会以过去不曾有过的方式,蜂涌而来,盘旋于空,呼啸而去。对此,不管你是直面正视,还是迂回躲闪,它都将一如既往,周而复始。也正是从这时起,人生便仿佛成为驶入茫

茫大海的孤舟，时而跃上波峰，时而跌入波谷。

很显然，要使自己立于波峰而不倾覆，处于波谷而不沉没，乘风借势，劈波前行，顺利到达成功的彼岸，仅靠闭门思策、踽踽独行是远远不够的。特别是在跨世纪发展的大变革中，在这个知识以“几何级数”倍增、信息如爆炸式扩散的崭新社会背景下更是如此。唯有摒弃我行我素、孤军奋战的思维定势，善于借鉴别人的经验，博采众长为我所用，才是唯一正确的选择。《新世纪励志书系》注重吸收当今世界“成功人生”研究的最新成果，以鲜明的时代特色为青年提供了丰富的学习参考资料。

在马克思主义哲学中有一个重要的观点：外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因只有通过内因才能发挥作用。实现成功人生，既需要一定的外在条件，但最根本的、最重要的是依靠内因的作用。《新世纪励志书系》正是基于这一理念，从侧重于挖掘内在潜能、启动成功追求者自身的主观能动性为着力点而展开的。其立意是科学的，也是合理的和可行的。

实现成功人生，机遇固然是重要的要素，但归根结底还是依赖于个人的能力和素质。如何提高自己的能力和素质呢？古今中外，不少学者曾为之出谋不少、献策颇多。而作为《新世纪励志书系》之一的《做自己的雕塑家——自我塑造》一书则以独特的视角，从“要走好人生之路，全靠‘我们’自己”入手，提出了颇能给人以启示的观点。

初涉社会的青年，既有“初生牛犊不畏虎”这一难能

可贵的闯劲,但在挫折或逆境面前,也极易灰心、消沉,有时还难以自拔,而这则是成功人生之大忌。难以自拔也得“自拔”。怎样让自己在人生之路上凯歌行进呢?《当好自己的“啦啦队”——自我激励》则根据初涉社会青年的特点,探讨了有助于获得成功的基本原理与具体方法。

追求成功人生,需要一种坚韧不拔的韧劲,而这种韧劲的获得或积蓄,离不开一定的动力。透视人生的内涵,洞察自身素质,是焕发积极人生动力的重要一环。《自觉走进“心”世界——自我解剖》一书集中揭示了人生之内涵、洞察自身的方法,还推出了一系列颇有指导意义的生活和生存技巧。

宝剑锋自磨砺出,梅花香自苦寒来。创造成功人生,既是自我磨砺的过程,也是自我磨砺的目的,怎样实现自我磨砺创造成功人生的有机结合?《每天都有新感觉——自我磨砺》一书,以独到的见解,为青年朋友揭示出磨砺的内涵、方法和艺术,为您走向辉煌,提供周到的服务。

通向成功的道路,不可能一路坦途、一路顺风,曲径、路障在所难免。而在“成功人生”的道路上,最难跨越的障碍莫过于来自自身的障碍。这障碍甚至包括已有的辉煌。因此,战胜自己,超越自我,是创造成功人生的重要方法和途径。对此,《走出自设的藩篱——自我超越》一书为青年朋友提供了生动、科学、实用的答案。

我们完全有理由相信,21 世纪的中国,将是一个更加开放的、现代文明水准更高的社会,也将是一个竞争更为

激烈的社会。对青年人来说,无论是适应“文明”,还是挑战“竞争”,“良好的形象”、“迷人的风采”都将是重要的前提、“武器”或“资本”。良好的形象需要塑造,迷人的风采离不开包装。《迷人风采伴您行——自我包装》一书就是为正在个人生涯中追求进步、力争上游的人们提供学习、思考、行动的材料,并试图通过相关理论与实践知识的阐发,为您塑造良好的形象、书写成功的人生助一臂之力。

善于推销自己,对于在市场经济条件下能谋求一份好的职业非常重要。如何推销自己,使推销沿着自己的意愿走向发展?《青年争作弄潮游——自我推销》一书则成功地推销自己提供了许多可供参考的技巧与谋略。

人生需要忘我地拼搏,更需要悉心呵护。保全自己,使自己在达到目的的前提下,尽可能避免或减少灾祸,对成功人生尤为重要。当你在为保护自己而犯愁时,《自撑伞护荷花——自我保护》一书将会给您以满意的回答。

古人云:“人生八味”。《新世纪励志书系》的8本书,从八个不同角度,八个不同侧面,为青年的人生之路指点迷津。其选题不是随意拼凑的,而是有其严谨、考究的内在结构。

从写作手法来看,《新世纪励志书系》,一方面,注意了科学性与生动性的结合。在各本书里,既阐明一定的理论观点,又援引大量生动的事例加以说明,同时还特别注意使读者学了某些理论观点之后,能够用以指导其成功的实践。另一方面,注意了时代感的突出。8本书都紧扣跨世纪发展的时代主题,以跨世纪青年为服务对象,在

材料的采选、道理的阐释等方面都注重了求新,注重了与新的时代脉搏的合拍。总的感觉《新世纪励志书系》说理严密,时代感强。也许是因为8本书的作者都是在军队思想政治工作领域耕耘经年的教师和专家的缘故,书系信息量大,其中有不少第一手的案例。这8本书笔调活泼,语言清新,情理交融,相信会成为青年朋友探索成功人生的良师益友。

当然,《新世纪励志书系》也有不足之处,有的篇章注重了“活”而“深”的程度不够;有的篇章注重了理论性和系统性,而在“活”上略显不足;有的观点尚待进一步推敲或需要经实践的检验。但是,“瑕不掩瑜”,《新世纪励志书系》仍不失是一套优秀的青年读物。正因为如此,我向广大青年郑重地推荐这套书系。

1999年11月19日

勇对磨难,练就奋飞的翅膀

我们生活在一个令人怦然心动的年代!

当我们还在为即将过去的千年、特别是二十世纪人类取得的巨大进步而自豪和欢欣鼓舞时,二十一世纪已悄然而至。

无疑,新的世纪将会给青年人带来更加广阔的发展空间。

在人类过去的数千年里,不同肤色的人们,几乎乘坐着同一辆“马车”缓慢前行。社会的发展变化显得是那样的缓慢和循规蹈矩,在这样的社会背景下,人们自然可以十分从容和有条不紊地应付眼前的一切。

但近一二百年来科学技术的迅猛发展,却将过去那种“平衡”彻底打破了。

对普通人而言,当前的交通工具和通讯工具最为直观。

一百多年前,人们还将“82天环游地球”当成一个美妙的幻想,而今天乘坐高速飞机,何需82天?如果仅以航速计算,1天内就足以完成。随着卫星电话、可视电话的出现,人与人之间的距离更近了。

而这一切,又由于国与国、地区与地区之间的发展不平衡,导致了人们心理失衡,因而客观上使当代人更多地、有时也是无端地遭遇传统心理学上所讲的“挫折”。

一位外国哲人说过:青年人富于“直觉”,而老年人则善于“深思”。他还说,青年的特点是富于创造性,想象力也纯洁而灵活。面对新世纪的到来,我们“直觉”到什么,是否“直觉”到机遇与挑战

并存？当我们张开想象的翅膀，是否想象到即便在春光明媚的日子里，也会有电闪雷鸣？

我们把一切美好的愿望寄希望于明天，也有理由相信明天会更好。毕竟，挫折、坎坷不是我们所希望的，更不是我们乐意接受的，但我们必须理性地看到，前进的路上并非都是鲜花铺就。因此，当我们在对未来充满信心的同时，还需要突破青年人的“直觉”，多一点老年人的“深思”：面对将来可能遭遇的挫折、逆境，面对人生旅途上数不胜数、难以预料的磨难，或是面对走向新世纪所遇到的种种挑战，究竟应该如何从容地承受？如何不屈地抗争？如何通过自己的不懈努力走向成功的彼岸？

正是基于这样的思考，本书试图对人生处于转折时期的心理活动规律进行一些探索和思考。但这方面的理论专著似乎已不少见，因而无须再从理论到理论作更多的枯燥说教。正因为如此，作者力图以通俗的笔调，撷取、分析了一些成功人士的背景资料，借此与读者共同探讨在当今这个充满动感的社会里，个人应该如何准确地给自己定位，并在纷繁复杂的现实生活中，找到属于自己的位置。特别是当自己面临挫折和困难时，应该如何以更积极的生活态度，去从容地体验、应对。

一位诗人曾经说过：

春风拂面，你自然可以尽情地欣赏明媚的春色；秋风瑟瑟，你却也可以“看万山红遍，层林尽染”。

这是乐观主义者的生活态度。面对新的世纪，新的生活，让我们用火热的心去体验：骤雨、鲜花，沮丧、喜悦，失败、成功……

也许，体验的过程，就是我们练就奋飞翅膀的过程！

也许，只有这样，我们才能每天获取新的感觉！

目 录

序	邓伟志	1
---------	-----	---

<u>勇对磨难,练就奋飞的翅膀</u>		1
---------------------------	--	---

逆境的磨砺

沉舟侧畔千帆过	2
在与命运的奋斗中走向成功	7
同情的泪仅仅是眼泪	11
扼住命运之喉	14
“雕塑”自己	20
走过沼泽	25
选择艰难,磨炼自我	31

当你与“困难”狭路相逢·····	35
------------------	----

意志的磨砺

活着,要有不屈不挠的意志·····	40
自古英雄多磨砺·····	44
历经苦难,痴心不改·····	48
战胜陌生·····	52
抗争,也是一种磨炼·····	58
如切如磋,如琢如磨·····	61
苦难也是财富·····	67
对自我价值要有信心·····	70
汗水、泪水、苦水·····	74
放飞生命的平台·····	82
当人生的钟摆摆向失败·····	87
勇于磨砺,给自己当伯乐·····	91
凸显青春的年轮·····	95
开掘生命的最大值·····	100

韧性的磨砺

向着既定目标顽强挺进·····	107
挑战自己·····	111
不放弃属于自己的那一份·····	117
不妨试试“自找苦吃”·····	122
锤炼性格·····	126
艰苦磨炼:“异想”和“天开”之间的桥梁··	130

与时间争人生	134
擦亮自己的“眼睛”	138
留下思考的空间	142
导演好自己的人生	146

胸怀的磨砺

奖台是船,“我”是帆	152
越过“得与失”的高墙	156
解读失败的文本	160
在磨砺中突破	164
春天失去的,秋天会加倍偿还	169
锁定大目标	177
名利于我如浮云	183
面对竞争,你准备好了吗?	187

<u>参考文献</u>	191
--------------------------	-----

<u>后 记</u>	193
-------------------------	-----

逆境的磨砺

幸运固然令人羡慕,但战胜逆境则令人敬佩。的确,超越自然的奇迹,总是在对逆境的征服中出现的。正如古罗马哲学家塞涅卡所说:“伟人既是脆弱的凡人,又是无畏的凡人。”

幸运所需要的美德是节制,而逆境所需要的美德是坚忍,后者比前者更为难能。

一切幸福都并非没有烦恼,而一切逆境也决非没有希望。

最美的刺绣,是以明丽的花朵映衬于暗淡的背景,而绝不是以暗淡的花朵映衬于明丽的背景。

人的美德犹如檀香,通过烈火焚烧会散发出最浓郁的芳香。正如恶劣的品质将在幸福中呈露一样,最美好的品质也是在逆境中被显示的。

沉舟侧畔千帆过，病树前头
万木春。

——刘禹锡

沉舟侧畔千帆过

一位朋友曾经给我讲述了这样一段心路历程：

上高中那年，正是恢复高考的第一年。待到他高中毕业时，成绩优秀的他本以为会顺利跨进大学的门槛，可谁想到连考三年，三年名落孙山。

“这下完了！”他想。他觉得“往事不堪回首，前途灰暗无光”，继而开始厌世，甚至憎恨这个世界太不公平。

经过许多年以后，他才获得了成功，取得了令同龄人羡慕的成就。当他回想起当时的心境，虽然不再那么沉重，但仍然难以摆脱那层阴影，“可叹那人生中最美好的三年，就在失望与彷徨中度过了。不过，幸运的是，我并没有就此消沉下去，否则，后果不堪设想，不堪设想。”

其实，这位朋友的遭遇，大部分人恐怕都碰到过，只不过程度不同而已罢了。问题在于，面对挫折，你是从容地应付，还是一味地叹息呢？

名人之后，大多被父辈的光环所笼罩，有的甚至一辈子躺在父辈的功劳簿上。

斯大林的第二个妻子于 1932 年自杀,留下了两个孩子——瓦西里和斯韦特兰娜。斯大林忙于工作,根本无暇照顾他们,斯韦特兰娜后来写道:“他离我,离我们姐弟俩和所有亲人十分遥远。在自己的 8 个孩子中竟有 5 个没空看上一眼。”

斯大林把孩子交给教师,虽然也常常问起他们的学习情况和兴趣爱好,但却代替不了父爱,这也为姐弟俩以后的悲剧埋下了伏笔。

斯大林在世时,斯韦特兰娜就有不少绯闻,当她的第二个丈夫得知妻子又有了外遇后,要求斯大林接见他。他问斯大林此事怎么办?斯大林平静地说:“把她赶走。”后来,斯韦特兰娜永远离开了自己的祖国。

斯大林的小儿子瓦西里,在对德战争时只是一个 20 岁的大尉,4 年战争结束时当上了中将,1947 年又被任命为莫斯科军区空军司令员。也许是从小得不到父爱的原因,虽然年纪轻轻便身居要职,可却经常酗酒,尽管斯大林当着很多人的面训斥他,可一切都无济于事,瓦西里依然我行我素。

1952 年夏天,斯大林亲自签署了对儿子撤职的命令,因为他违反了在“五一”节庆祝活动中,因天气原因禁止飞机飞过红场的命令。

斯大林去世后对瓦西里震动很大,他又吵又闹,说父亲是被毒死的,是被谋杀的,不断控告政府和医生。斯大林死后不久,组织上曾建议他离开莫斯科,但他拒绝调动并离开了军队。32 岁的退役将军继续酗酒、骂人、打人,干了许多在常人看来是不可思议的事。1953 年 he 被捕了,被判 8 年徒刑。1960 年 he 被提前释放,被允许继续住在莫斯科。组织上还给了他住房、将军肩章、党证、勋