



# 心志

潘鸿生 郑一群◎编著

良好的心志是成功的基石

无论哪个领域的成功者，他们的共同特质就是在心志上的超人一等；他们永不满足，意志坚韧，百折不挠；他们执着追求，不懈奋斗，勇于拼搏，不断进取……

的  
百  
练

地震出版社



2011年11月11日



中国美术学院美术考级教材  
素描分册  
第11课

中国美术学院美术考级教材



# 心志的 历练

潘鸿生 郑一群◎编著

良好的心志是成功的基石

无论哪个领域的成功者，他们的共同特质就是在心志上的超人一等：他们永不满足，意志坚韧，百折不挠，他们执着追求，不懈奋斗，勇于拼搏，不断进取……

地震出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

心志的历练——良好的心志是成功的基石 / 潘鸿生 郑一群 编著.

—北京:地震出版社,2007.8

ISBN 978-7-5028-3188-2

I. 心… II. ①潘…②郑… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 114362 号

地震版 XT200700254

**心志的历练——良好的心志是成功的基石**

潘鸿生 郑一群 编著

责任编辑:吴德慧

责任校对:孙铁磊

---

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号 邮编:100081  
发行部:68423031 68467993 传真:88421706  
门市部:68467991 传真:68467991  
总编室:68462709 68423029 传真:68467972  
E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市文阁印刷厂

---

版(印)次:2007年8月第一版 2007年8月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:231千字

印张:16.75

印数:00001~10000

书号:ISBN 978-7-5028-3188-2/Z·569(3877)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

## 前 言

孟子云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”人生的旅途不会总是繁花盛开，有时免不了荆棘遍布，无论是微苦小苦，还是中苦大苦，人生若不经受种种历练，心志怎能有所提升？所谓“不经一番寒彻骨，焉得梅花扑鼻香？”苦难对人而言，是一种心志的历练与灵魂的洗礼。它能够成就一个人卓绝不凡的操守与坚忍不拔的意志，从而使其堪以担当大任。

心志修炼，就是要减少一些“绵羊”气，多一点“狂狷”气，经过不懈的修炼，培养出超常的进取心、上进心，培养出大成者的心志、心灵和精神。心志历练的核心是“志”——志气、意志，它在整个心理能量中占据着最重要的地位。把握了志气、雄心、气概、意志，就能把握心灵的大半。如果你抱定非做成不可的决心，在做的过程中就会竭尽全力，动用你的一切力量，不怕困难，坚持到底，结果多半都会成功；如果一开始心里就是动摇的，可做可不做，或者认定做不成，做的过程中就会缺乏劲头，并容易懈气，容易半途而废，多半事情就做不成。

无论什么人，做任何事情，都会碰到这样或那样的困难，都需要具有坚强的意志和毅力，而在努力的过程中，是知难而进、迎难而上，还是知难而退，逃避困难，这就是心志是否坚强的表现。只有知难而进、迎难而上，才能使人们在各自的领域上取得成功。要知道，坚韧的心志，

是一切成功的奠基石。

常言道：“自古英雄多磨难。”艰难困苦的磨炼是检验我们心志的一种最好方式。不要抱怨生活中遇到的困难与挫折，而应把这当成磨炼自己的机会。我们知道，人的一生往往是在顺境和逆境的交替中向前演进的。顺境中的宽松气氛、优越条件，易使人滋生“骄”、“娇”二气，自满自足，意志衰退。而在逆境中向目标前进，犹如逆水行舟，要付出更大的努力和更多的艰辛，才可能成功。逆境的条件虽然恶劣，但它并没有剥夺人们为理想目标奋斗的权利和实现理想目标的可能性，只是增大了人们向理想、目标前进的难度而已。事物常具有两面性，在逆境中向理想目标奋斗，可能会有顺境中难以得到的收获。因为，对于挑战者而言，逆境可以历练心志，陶冶品格，丰富战胜困难的经验。

本书通过生动的案例，向读者诠释了“心志”对于一个人的重要性及如何历练自己的心志，不断完善自己，以便通往成功的彼岸。它既是一味心灵鸡汤又是一本心灵历练的指导书，目的是使读者用较短的时间对人生、事业、生活有所顿悟和帮助！

编者

2007年7月

## Contents 目/录

## 第一章 人生成败在于心志的历练

### ——意志坚定才会走向成功

人生的道路上,到处布满了荆棘,有着各种各样的挫折。行走在这条崎岖的道路上,如果你不具备坚强的意志,意味着你难以成就大事,你的一生只是平庸的一生。如果你有着坚强的意志,即使遇到挫折和失败,也不会停下来,跌倒了爬起,再跌倒了再爬起。无论哪个领域的成功者,他们的共同特质就是在心志上超人一等。他们志向宏大,永不满足;他们意志坚韧,百折不挠;他们执着追求;不懈奋斗;他们勇于拼搏,不断进取……

- 意志薄弱难成大事 /3
- 贫穷不能成为你的藉口 /7
- 有效的自我暗示是成功的加速器 /10
- 苦难是人生的一种磨炼 /13
- 面对挫折,勇往直前 /16
- 压力激发动力 /19
- 磨炼意志,培养好习惯 /22
- 坚持到底就是胜利 /26
- 学习不要满足现状 /29
- 优柔寡断是成功的大敌 /33

## 第二章 重新塑造最好的自己

——不要输给你自己

人这一辈子究竟有多少对手，我们恐怕难以计数。但有一个对手，你必须认清，那就是你自己。我们只有辨清自己，彻底读懂了自己，排除了人生的盲区，才能把双脚踏在成功的跳板上。然而在现代都市中，人们都在不停地忙碌，唯独忘了抽出一点时间正视自己，以致于慢慢迷失了自己，迷失了心灵的方向，蓦然回首才发现自己正与渴望中的成功擦肩而过！所以，我们每个人都应该懂得超越自己、克服自己、战胜自己，以此来完善我们的美好人生。

认识自己是成功的第一步 /39

时时不忘反省自己 /42

别让失败困扰自己 /45

挑战自己 /48

激发潜能，成就辉煌 /51

只有自己才能拯救自己 /54

扬己之长，避己之短 /57

只有你自己才是最伟大的 /61

帮助他人就是帮助自己 /64

## 第三章 自信的态度决定人生的高度

——搭建自信的平台

没有自信，便没有成功。一个人获得了巨大的成功，首先是因为他自信。古往今来，许多失败者之所以失败，究其原因，不是因为无能，而是因为不自信。



自信,使不可能成为可能,使可能成为现实;不自信,使可能变成不可能,使不可能变成毫无希望。在许多伟人身上,我们都可以看到超凡的自信心。正是在这种自信心的驱动下,他们敢于对自己提出更高的要求,并在失败中看到成功的希望,鼓励自己不断努力,从而获得最终的成功。

自信让你成为命运的主宰 /69

自信心助你战胜一切困难 /72

找回你的自信心 /75

自信多一分,成功多十分 /78

信念是成功的支柱 /81

永远都不要失去信心 /84

信念是一种力量 /86

信念改变现状 /89

信心能产生奇迹 /92

扬起自信的风帆 /95

## 第四章 逆境中磨炼坚强的意志

### ——黑暗之后将是新的黎明

在人的一生之中,失败和挫折是不可避免的,在严酷的现实面前,悲观失望,怨天尤人,结果都只能落得个郁郁寡欢,一事无成,失去生活的勇气和乐趣。希望从来就不曾把我们遗弃,只是我们自以为是,把希望看简单了,却没有真正用心去寻找并发现它。人,只要还活着,就会有希望。不论自己处于何种境地,一切也都可以重新开始,重新再来。我们只有从绝望中义无反顾地寻找希望,人生才会辉煌。

- 播下一颗希望的种子 /101
- 凡事要往好处想 /104
- 求人不如靠自己 /107
- 不要轻言放弃 /110
- 断绝自己的退路 /113
- 没有失败就没有成功 /116
- 将弱势转变成强势 /119
- 成功离不开冒险精神 /122
- 在逆境中成长 /125

## 第五章 坚持自己的梦想和选择

### ——意志决定事业成就

---

苏东坡云：古之成大事者，不唯有超世之才，亦有坚韧不拔之志。坚强的意志是一个人成功的必要心理素质，只有坚持不懈，持之以恒，才能圆满地实现自己的人生目标。意志是人生必胜的利剑。有了坚韧、锋利、百折不回的意志，你将无往而不胜！

- 抱负成就梦想 /131
- 成功需要一点勇气 /134
- 成功要有足够的耐心 /137
- 顽强的毅力可以征服一切 /140
- 进取心是成功的起点 /143
- 人生因拼搏而精彩 /146
- 热忱助你实现梦想 /149
- 心动不如行动 /152

## 第六章 用快乐的心情主宰情绪

### ——别让情绪毁了理智

人生中不顺利的事情很多,自然也就拥有太多不快乐的理由。以快乐的心情主宰自己的情绪,事情往往会产生更加积极的结果。很多时候,我们无法改变所处的情境,但我们却可以改变自己的心情。快乐是一种心情,懂得向自己的内心寻求快乐的人,将获得更稳定、持久和丰富的快乐。

- 抛弃抱怨的习惯 /157
- 学会遗忘烦恼 /160
- 保持快乐的心情 /162
- 调节好自己的情绪 /164
- 嫉妒是人的致命弱点 /168
- 唯善忍者成大业 /172
- 忍躁不乱行大事 /176
- 宽容是快乐之本 /179
- 不要自寻烦恼 /182
- 生气根本于事无补 /185

## 第七章 树立积极思考的人生态度

### ——积极思考就是力量

积极思考是成功者必须具备的一项基本素质,积极思考就是抱着积极的心态来思考问题。积极思考能使一个懦夫成为英雄,使软弱、消极、优柔寡断的

人,变成一位积极的人。一个人要想成就大事,就必须拥有积极思考的人生态度,因为只有积极的态度结合孜孜不倦地思考,才能持之以恒地一步一步地走向目标,走向成功。

- 心态改变人的命运 /191
- 用积极的心态支配自己的人生 /194
- 克服消极的心态 /197
- 积极思维能改变你的一生 /200
- 态度决定高度 /202
- 自卑消磨人的意志 /205
- 将“不可能”变成“可能” /209
- 好运偏爱有积极思维的人 /212
- 积极思考有助于成功 /215
- 态度是可以改变的 /218

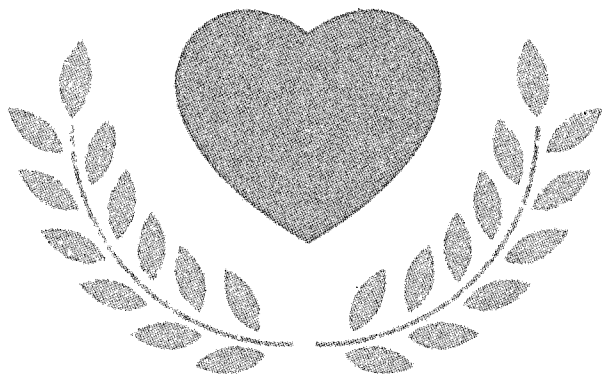
## 第八章 诱惑面前更要意志坚定

### ——不要成为欲望的奴隶

诱惑无处不在,欲望永无休止。当诱惑和欲望超过自己的控制力或自己的控制力不足以抵挡诱惑和欲望的合力的时候,人就服从于诱惑,成了诱惑的奴隶。现在的社会是一个充满诱惑的世界,许多人抵御不了金钱、美色的诱惑,走上了犯罪的道路。所以,只有勇于抗拒诱惑,保持自我,才能做好自己的事,成就自己的功业。

- 抛开无止境的欲望 /223
- 不要为名利所累 /227

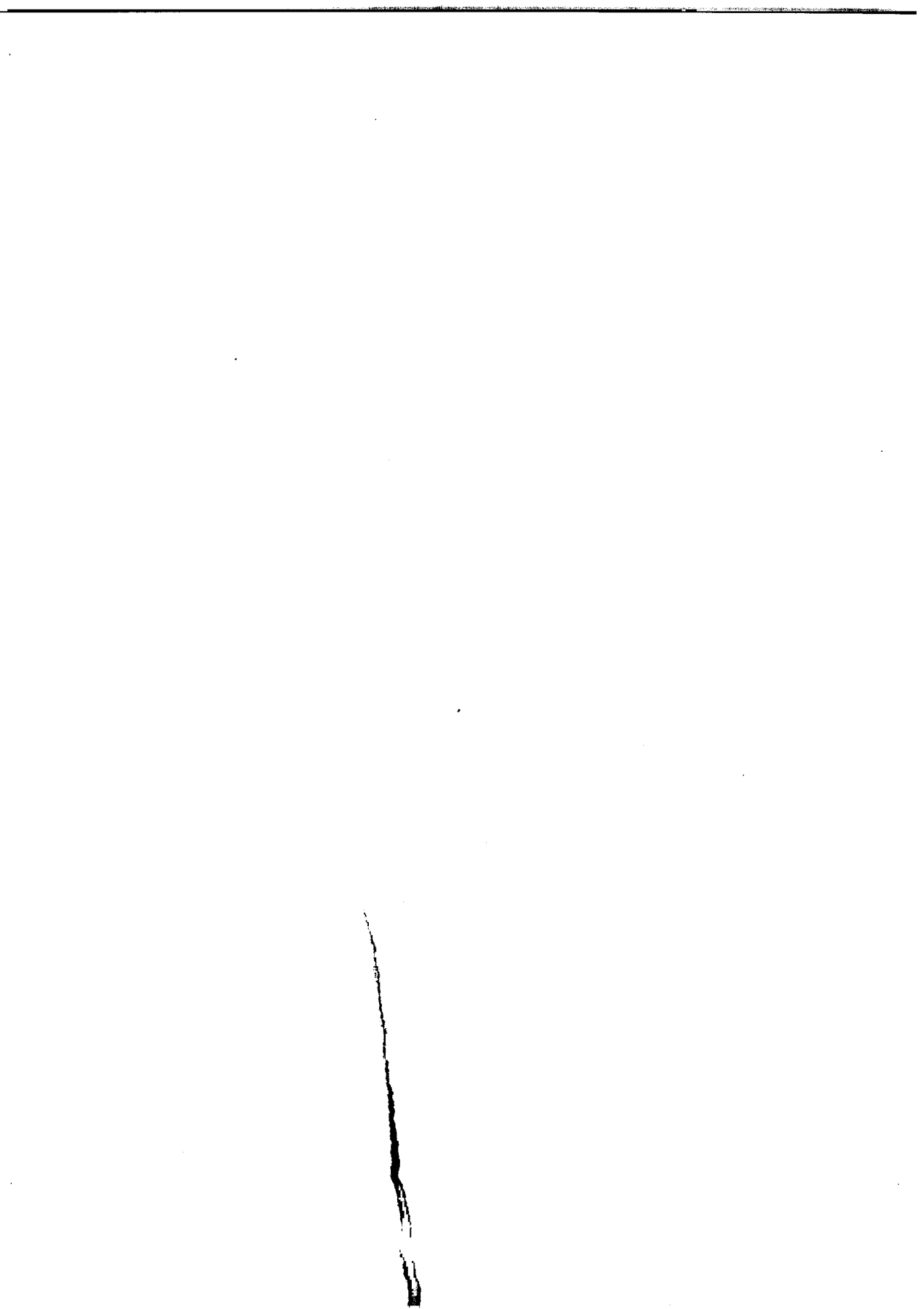
- 淡泊心智是人生的超脱 /230
- 丢掉可怕的虚荣心 /234
- 知足是快乐的根本 /237
- 感恩便会觉得幸福 /240
- 贪婪让人失去一切 /243
- 保持一颗平常心 /246
- 懂得放手才会轻松快乐 /249
- 做人比赚钱更重要 /253



## 第一章 人生成败在于心志的历练

——意志坚定才会走向成功

人生的道路上，到处布满了荆棘，有着各种各样的挫折。行走在这条崎岖的道路上，如果你不具备坚强的意志，意味着你难以成就大事，你的一生只是平庸的一生。如果你有着坚强的意志，即使遇到挫折和失败，也不会停下来，跌倒了爬起，再跌倒了再爬起。无论哪个领域的成功者，他们的共同特质就是在心志上超人一等。他们志向宏大，永不满足；他们意志坚韧，百折不挠；他们执着追求，不懈奋斗；他们勇于拼搏，不断进取……



坚强的意志是力量的来源，  
是一种十分可贵的品格，是一种  
优良的心理素质。

## 意志薄弱难成大事

坚强的意志是一种十分可贵的品格，是一种优良的心理品质。坚强的意志是战胜困难、克服弱点、取得事业成功的一把利剑。

石东是美国联合保险公司的董事长和最大股东，同时，也是另外两家公司的大股东和总裁。然而，他白手起家，能创出如此巨大的事业，却是经历了无数次磨难的结果。有人说，石东的发迹史是他意志坚强的结果。这话不无道理。

少年时代，石东为了生计到处贩卖报纸。有家餐馆把他赶出来好多次，他却一再地溜进去，并且手里拿着更多的报纸。那里的客人都佩服他的坚定意志，纷纷劝说餐馆老板不要再把他踢出去，并且都掏钱买他的报纸。

石东常常陷入沉思。“哪一点我做对了呢？”“哪一点我又做错了呢？”“下一次，我该这样做，或许不会挨踢。”这样，他用自己的亲身经历总结出了引导自己达到成功的座右铭：“如果你做了，没有损失，而可能有大收获，那就放手去做。”

在母亲的指导下，石东 16 岁时开始了推销保险的生涯。当他因胆怯



而发抖时，他就用自己总结出来的座右铭鼓舞自己。有一天，石东抱着“若被踢出来，就试着再进去”的念头推开了第一间办公室。幸运的是，他没有被踢出来。那天还有两个人买了他的保险。

从数量而言，石东第一天的工作表示他是个失败者。然而，这是个零的突破，他从此有了自信，不再害怕被拒绝，也不再因别人的拒绝而感到难堪。第二天，石东卖出了4份保险。第三天，这一数字增加到了6份……

随着年龄增长和经验的积累，石东变得更成熟了。20岁时，石东成立了只有他一个职员的保险经纪社。开业第一天，他销出了54份保险单。有一天，他更创造出一个纪录——130份。以每天8小时计算，每4分钟就成交了一份。在不懈努力和坚持下，不到30岁时，他已建立了巨大的石东经纪社，成为令人叹服的“推销大王”。

有人认为推销员是最需要坚定意志的职业之一。从石东的经历来看，事实或许如此。石东正是依靠他坚强的心志，终于成为一个优秀的推销员，并成就了自己的一番事业。

只有具备坚定的决心、顽强意志的人，才会走向成功。只要你有决心，任何人都会相信你，会对你付以全部的信任；一个有意志的人，会处处受到别人的帮助，你如果三心二意，没有干劲和毅力，就没有谁愿意信任你，支持你，因为大家都了解你做事不可靠，随时都会面临失败。

古人曰：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”可见，坚强的意志对于人生有着极大的作用。莎士比亚的“我们的身体就像一个园圃，我们的意志就是这园圃的园丁。无论我们插蓖麻，种莴苣，栽下牛膝草，拔起百里香，或者单独培育一种草木，或者使全国万卉纷呈，或者让它荒废也好，或者把它辛勤耕耘也好，那权利都在于我们的意志。”也是从某种角度上说明了人生需要坚强的意志。

坚强的意志是心理支柱。对于人来讲，没有坚强的意志就成了一具