



决定人生 成败的 素质

全集

素质是一双无形的手，能够帮助我们走向成功；素质是寒夜里的炭火，能够帮助我们驱走严寒；素质更是我们人生旅途中不可或缺的品质，能够使我们受益终生。



中国长安出版社

金海◎编著



决定人生成败的素质

全集

江苏工业学院图书馆
藏书章

素质是一双无形的手，能够帮助我们走向成功；素质是寒夜里的炭火，能够帮助我们驱走严寒；素质更是我们人生旅途中不可或缺的品质，能够使我们受益终生。



中国长安出版社

胡金环◎编著

图书在版编目(CIP)数据

决定人生成败的素质全集 / 金海编著. —北京:中国长安出版社,2007.6

ISBN 978 - 7 - 80175 - 653 - 4

I. 决... II. 金... 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 087304 号

决定人生成败的素质全集

金海 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京市鸿鹄印刷厂

开本:720mm × 1020mm 16 开

印张:17

字数:200 千字

版本:2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

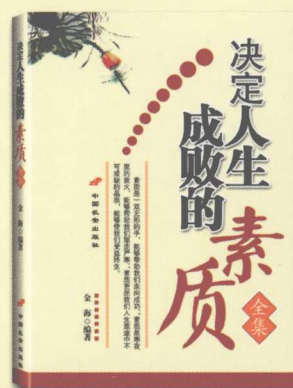
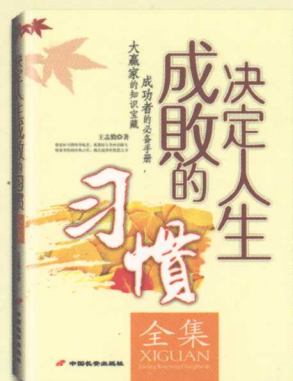
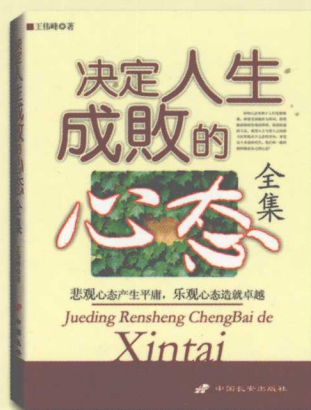
书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 653 - 4

定价:28.00 元

每个人都渴望成功，为什么有的人如愿以偿，而有的人虽然努力奋斗，结果却往往事与愿违？

原因固然很多，但最基本的一点，就在于是否具备良好的素质。当一个人在通向成功的道路上迈出第一步时，这种心理素质起到了非常巨大的作用。试想一下，一个缺乏积极心态的人，一个自卑的人，一个没有热情的人，一个听任命运摆布的人……他们是否会为改变自身的现状而努力进取，是否会为迎接各种各样挑战而勇敢地战胜挫折和磨难，是否会为自己的人生理想而激发出自己的潜在能力和创造精神？





责任编辑：海 伦
 特约策划：慧 文
 交流邮箱：hot88@vip.sina.com



目 录

第
1
章

热爱生活 积极乐观

- No. 1 热爱生活 / 2
- No. 2 在感动中成长 / 4
- No. 3 自己的事情自己做 / 7
- No. 4 常怀助人之心 / 10
- No. 5 人生百道孝为先 / 13
- No. 6 敢于积极尝试 / 15
- No. 7 正确地对待网络 / 18
- No. 8 学会独立生活 / 21
- No. 9 一寸光阴一寸金 / 24
- No. 10 善待同胞手足 / 26
- No. 11 接受生活困境 / 28
- No. 12 由俭入奢易,由奢入俭难 / 30

第
2
章

学海无涯 知书明理

- No. 1 树立远大志向 / 34
- No. 2 掌握正确的学习方法 / 37
- No. 3 做知书明理的人 / 40
- No. 4 向博学多才看齐 / 43
- No. 5 努力开发潜能 / 45
- No. 6 勤奋好学 / 48
- No. 7 戒骄戒躁 / 51
- No. 8 学习要张弛有度 / 54
- No. 9 学会互相帮助 / 57
- No. 10 正确看待考核 / 60
- No. 11 学习贵在积极主动 / 63
- No. 12 善于思考 / 66

第
3
章

善恶分明 道德高尚

- No. 1 拥有新时代的爱国情怀 / 70
- No. 2 集体荣辱观 / 73

- No.3 学会明辨是非 / 75
- No.4 有善恶之分 / 78
- No.5 培养高尚的品行 / 80
- No.6 以诚信为本 / 83
- No.7 尊重他人 / 85
- No.8 乐于奉献自己的力量 / 88
- No.9 同情之心不可无 / 91
- No.10 勇于承担责任 / 93
- No.11 学会感恩 / 96
- No.12 为人要厚道 / 98

第
4
章

严于律己 提高修养

- No.1 事事宽以待人 / 104
- No.2 心胸坦荡 / 106
- No.3 自信——成功的基石 / 109
- No.4 坚定自己的信念 / 111
- No.5 乐观处世 / 114
- No.6 经常反省自己 / 117
- No.7 锲而不舍金石可镂 / 119
- No.8 与他人分享快乐 / 122
- No.9 豁达的胸怀 / 124

No. 10 为人谦逊 / 127

No. 11 最难是慎独 / 129

第
5
章

善待自己 积极锻炼

No. 1 让生活更有规律 / 134

No. 2 饮食营养与健康 / 136

No. 3 身体姿势与健康 / 139

No. 4 科学用脑 / 142

No. 5 善待自己的身体 / 145

No. 6 积极锻炼 / 148

No. 7 减肥别以健康为代价 / 151

No. 8 学会在成长中转变 / 153

No. 9 合理把握情感尺度 / 156

No. 10 培养休闲的心态 / 159

No. 11 追求“自然”美 / 160

No. 12 正确认识和评价自己 / 162

第
6
章

真诚付出 成功交友

- No. 1 交友要慎重 / 168
- No. 2 懂得保护别人的自尊 / 170
- No. 3 善待你的对手 / 173
- No. 4 学会拒绝他人 / 176
- No. 5 表里一致 / 179
- No. 6 学会与人相处 / 182
- No. 7 善于倾听别人的心声 / 184
- No. 9 会接触陌生人 / 188
- No. 10 携好伙伴之手 / 191
- No. 11 真诚地付出 / 193
- No. 12 珍爱世间真情 / 196

第
7
章

遵纪守法 有益社会

- No. 1 遵守法律法规 / 202
- No. 2 有社会责任感 / 204
- No. 3 自强自立 / 207
- No. 4 放一架公正无私的天平 / 210

- No. 5 遵守自己的信约 / 213
- No. 6 在他人面前谦让 / 215
- No. 7 遵守社会公德 / 218
- No. 8 维护公共秩序 / 220
- No. 9 有正义感 / 223
- No. 10 学会适应社会 / 226
- No. 11 读懂社会并从中学习 / 229
- No. 12 积极融入社会 / 232

第
8
章

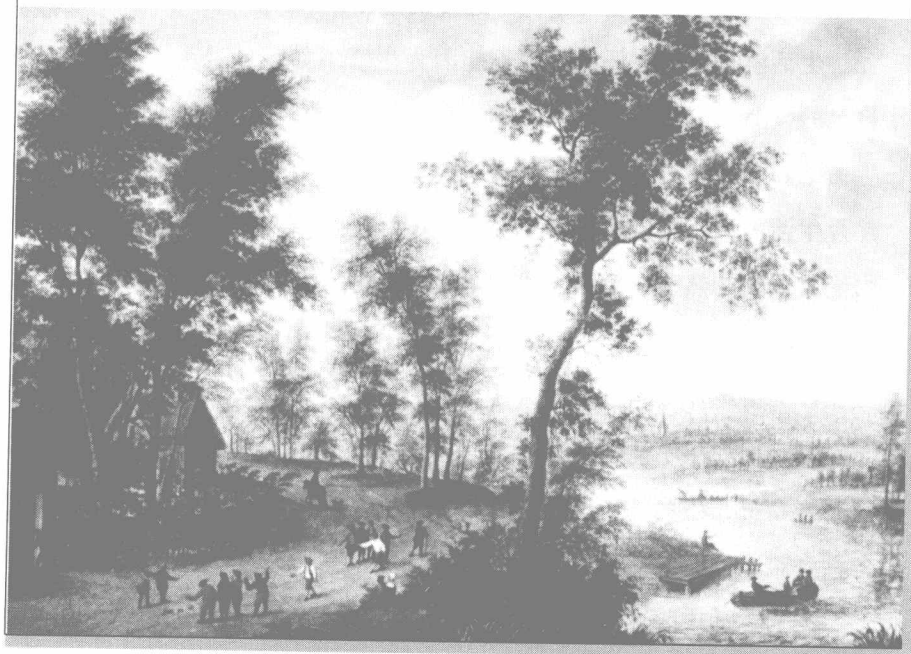
适应环境 勇于竞争

- No. 1 积极参加各种社会活动 / 236
- No. 2 培养调查能力 / 238
- No. 3 正视竞争勇于竞争 / 241
- No. 4 团结、协作才能进步 / 244
- No. 5 学会适应环境 / 246
- No. 6 吾爱吾师,吾更爱真理 / 249
- No. 7 经受风雨才能见彩虹 / 251
- No. 8 化压力为动力 / 254
- No. 9 树立良好心态 / 257
- No. 10 做个有主见的人 / 259
- No. 11 善于总结经验 / 262

决定人生成败的素质全集

第一章

热爱生活 积极乐观



热爱生活

生活像一个万花筒，包含着五彩缤纷，它一方面给人以应接不暇的美景，同时又给人以难以应对的迷惑。当享受生活的快乐时，我们往往容易忽视这就是生活，这就是生命；当面对着生活的不如意时，我们经常会抱怨：人活着真是不容易，人生真是艰难。有人说：“心灵往往在头发灰白之前就已经衰老。”因此不难理解，即便是涉世不深的年轻人，在这个飞速运转的世界里，也会经常发出这样的感慨。

生活就是这样，任何人都不能因为生活不如意就轻易放弃生活，舍弃自己的生命。事实恰恰相反，求生存才是人的本能，尤其是一颗年轻充满生命原始活力的心，因为更容易兴奋，对各种事物都更加热情有加。所以热爱生活的人，必定既有高兴快乐的时候，也有痛苦伤心的时候。同时，由于对生活的热爱，会激发他对未来生活的好奇、探索和思考。

热爱生活的人，首先就是热爱生命。对于他们来说，生命是无价的宝藏，而失去生命的乐趣，是人生最悲哀的一件事情。即使拥有名声、权力与财富，但如果不能享受生命的乐趣，爱情不再甜美，工作不再有劲，生活不再新鲜，生命的价值也就大打折扣了。热爱生活，包括能接受并战胜各种磨难，同时又能充分地体会到生命中的各种乐趣。

因为生活中表面的东西太多太纷繁，许多人往往舍本逐末，最基本的根基——生命——却被忽略了。每个人都希望拥有成功和健康的人生，讲

求速度的现代人常常忙得团团转，被时间的巨轮追得透不过气来，他们相信只有忙碌才能带来充实的人生。对于一个学生来说，就是不怠慢每一秒钟，忙着上课考试，连度假也是争分夺秒，生命的乐趣就在一连串的赶、追、跑中被自己无情地剥夺了。很少有时间思考自己这样忙碌，到底是为了什么，收获了什么，而教育的最终目的又是什么，是考一所好的大学，找一个好的工作，有一份高的收入或者考上大学就是功成名就吗？

其实这些都是一些表面的东西。家长会对孩子说：努力，努力，再努力，为前程而奋斗。以前是为人民服务，现在是个性化时代，鼓励自我实现，利己的同时利他。虽然这些都对，但都恰恰遗忘了一点，就好像我们看到满天的星星却忘了天空一般。这“天空”便是珍爱自己的生命，做一个快乐的人。我们常说生活是一门艺术，每一种艺术都讲究创造与品味，都需要创造者投入时间和心思。匆匆忙忙地过日子，永远没有喘息的时候，这样的生活实在是太粗糙了。真正的生活应该是精致而美丽的，在于无穷的体验过程，也就是生命的过程。

有这样一个故事：一群朝圣者行走在赶往圣地的路上，长途跋涉，肩上的大包小包让他们一个个气喘吁吁。在人群中，惟独一个背着自己弟弟的小女孩神态自若，步履轻松。同行者很奇怪，问小女孩她为什么不累呢，小女孩微微一笑，说：“你们背的是包袱，而我背的是生命啊！”在成人的世界里，我们常常会忘记了活着的目的，常常把一些最本质的东西遗忘了。印度思想家奥修有一句名言：当鞋子合脚时，脚便被忘却了。事实上常常如此。

有个年轻人，辛辛苦苦奋斗了一辈子，吃了无数的苦，流了无数的汗，当他进入老年的时候，终于如愿以偿成了百万富翁。谁知一场意外将老年的百万富翁永远地固定在豪华的床上，靠着氧气瓶苟延残喘地生活。

有一天，阳光明媚，老富翁从开着的窗户上看出去，不远处有一个年轻的农民正在阳光里忙碌着，农民那一身健壮的肌肉仿佛是生命最自豪的宣言。老富翁不禁潸然泪下：我宁愿用我的万贯家财换取他那健壮的身体。

是的，在这个世界上，当我们拥有一切却要失去生命的时候，我们才觉得生命的珍贵，才会想起这一辈子亏待生命的地方太多了，后悔当初为什么不好好热爱自己的生命。欲望无限，生命有限，知足常乐，其乐融融。

点滴悟语：

热爱生活，包括能接受并战胜各种磨难，同时又能充分地体会到生命中的各种乐趣。而真正的生活在于无穷的体验过程，也就是生命的本身的本质。

No. 2

在感动中成长

带着2005年这一年春夏秋冬的阳光和细雨，更带着沉淀在心里的那一份感动，“2005感动中国”年度人物在我们的脑海中一幕幕闪过：从容的杨利伟，无畏的钟南山，博爱的高耀洁，真诚的巴金，清廉的梁雨润，坚毅的达吾提·阿西木，忠诚的衡阳消防兵，关爱的成龙，执著的陈忠和，正义的尾山宏。他们虽然都是平凡的人，但却体现了震撼心灵的非凡人格力量，并以不同的方式，深深地感动着中国，感动着每一个中国人。

现代的人，很少想着为别人去多做点事，而是想着怎样让自己得到想要的东西，所以有些美好的品德悄悄走远了，当看到别人为他人奉献时，心中才会产生一种感动。而感动别人的人，并不知道自己正在感动别人。像那些感动中国的年度人物，他们仅仅是用自己最本能的行为，就让所有的有良知的中国人为之感动得热泪盈眶。

我们不禁会问：到底什么样的人 would 感动别人？是做了别人做不到的事吗？是为别人做了很多吗？是为了工作什么都不顾吗？是忍受无尽的痛苦吗？感动别人不是故意去做一些引起别人感动的事，而是自己内心真正想做事。感动是情感的共鸣，也是心灵的震撼，又是精神的升华。人在感动中成长，社会在感动中进步。其实，感动与被感动是相互促进、相辅相成的，二者并无千里之遥。当一个人受到感动后，他能主动地接近或超越感动者，他就会成为感动人的人。

感动的事第二次看到，是不是就不感动了？不是！感动的事，不管看多少遍，都能让人体会感动。现在的人，可能都忙着自己的事，根本没时间去想别人，于是多少变得有点麻木，只关心自己的事，更不会花时间去感动别人的事。其实，感人的事，只有用心去感受，才能体会得到；只有融入角色里，才能体会到别人的感受。

现实生活中，我们很多人是在不知不觉间，就这样丧失了感动的情结，甚至在中小學生这样的人群中，感动的土壤也变得异常的贫瘠，感动的空气正变得出奇的稀薄。日前，在广州日报报业集团的组织下，某中学进行了主题为“什么事使我最感动”的问卷调查。令人担忧的是，从这次回收的 2000 多份调查问卷中，竟有 54% 的学生认为自己“是一个不容易被感动的人”或“不知道什么是感动”；另外，只有 28% 的同学被革命先辈或先进人物事迹感动，如“老师在班上讲雷锋的故事，同学会……”一



题中，不少学生都选择了“雷锋故事很老土、过时”；超过50%的同学会被电影、电视剧的剧情感动，最让同学们感动的。还有相当一部分学生会被生活中发生的一些真实但不起眼的“小事”所感动，如：“考试考砸了，爸爸妈妈不但没有骂我，反而鼓励我；”“放学下大雨，奶奶给我送伞，自己却被雨淋湿。”

在“你曾经做过哪件事令父母最感动”一题中，不少学生交了“白卷”。此外，还有不少学生在“假如班上的同学知道你家里很穷，连汽水也舍不得买，大多数同学会……”一题中，选择“背地里嘲笑你，看不起你”或“把你看成‘异类’疏远你”。不少家长和老师都反映，现在很多孩子都不懂得感动。他们面对《我为……而感动》的作文题，常常抓破头皮也想不出该写什么，最后只能编出“钱包失而复得”、“在马路帮助老奶奶”之类的“感人故事”。

这项调查至少表明，在我们的生活中出现了这样一个危险的信号，那就是“感动情结”在我们的生活中淡漠并且低龄化。正是鉴于独生子女对“被爱”的渐趋冷漠与麻木，进而导致孩子道德意识的弱化，并引发诸多问题。越来越多的学校开始重视起“感恩教育”，如给学生布置了为父母洗脚、做饭等“感恩作业”；扮演孕妇体验母亲十月怀胎的艰辛等。上海市教委颁发的第三版《中小学生守则》中，更是列入了“学会感恩”等条款，“感恩”作为学生必须遵守和履行的基本行为规范，填补了以往教育内容的一个空白。

对于这样的现状，这些努力无疑都是及时和必要的。尤其是我们年轻的朋友，在受教育的同时，自身是不是也应该好好反省呢？时势造英雄，我们的时代，是一个需要感动而且经常被感动的时代。一个人有了高尚的精神作支撑，他就会做出感动人的事，就会成为感动人的人。一个国家，