

# 杰出青少年

邢群麟 张保文 著

## 应具备的30种

# 优秀品质

品质是人的立身之本,是通向成功的第一阶梯。

有一些品质尤其重要,直接决定着一个人的人生走向和事业成就的高低。

成长中的青少年要想在未来取得杰出成就,必先锤炼出优秀的品质。

黑龙江科学技术出版社

杰出青少年

应具备的30种

邢群麟 张保文 著

优秀品质

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年应具备的 30 种优秀品质 / 邢群麟, 张保文著. —

哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5388-5343-8

I. 杰… II. ①邢…②张… III. 个人修养—青少年读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 040865 号

# 杰出青少年应具备的 30 种优秀品质

JIECHU QINGSHAONIAN YINGJUBEI DE SANSHEZHONG YOUXIUPINZHI

作 者 邢群麟 张保文

责任编辑 张丽生 刘红杰

装帧设计 子 木

美术编辑 滕 霞

文字编辑 胡宝林

设计总监 子 木

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

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

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司印刷

开 本 720 × 980 1/16

印 张 32.25

版 次 2007 年 4 月第 1 版 · 2007 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5343-8/Z · 611

定 价 38.00 元

# 前言

品质是人生之本。一个人的品质和修养决定了他成就的大小。在成长的道路上，我们需要以优秀的品质来启迪自己的智慧，激发自己的力量，升华自己做人的境界。只有具备了优秀的品质，我们才能够实现自己人生的价值，创造出卓越和精彩的人生。

有这样一个小故事，生动地反映了品质对我们人生和成功的影响。

有一天，上帝捏罢了两个泥人儿，便斜倚在忘忧树上歇息，听溪流淙淙。这时候，这两个泥人提意见了：“我们软瘫瘫的，太难看了，更何況，人总该有个壳，来对付冰雹和冷枪暗箭吧？”

上帝瞧着他们扭来滚去的样子十分滑稽，有点于心不忍，想了想说：“硬材料匮乏，我这里只有两样，一样是德，能使肉里长骨头，让你站立起来；一样是智，能使肉外长甲壳，帮你对付冷枪暗箭。你们各选一样吧。”

于是，两个泥人欢欢喜喜地各选了一样自己想要的。从此天下多了两种人：一种人骨头硬却疏于防卫，常受伤害；另一种人躲在漂亮的甲壳里享福，没有脊梁骨。

这个故事虽然简短，却折射出这样一个人生的大道理：道德与思想品质是一个人生存的根基。它和智慧、能力一样，都是一个人赢得成功所必不可少的元素。青少年的思想品质和道德品质的优劣往往决定了他们人生的成败。

青少年是祖国的未来、民族的希望。我国近代著名的政治家和学者梁启超先生在他那篇曾被广为传诵的文章《少年中国说》中写道：“少年强则国强，少年自由则国自由，少年独立则国独立，少年强于欧洲则国强于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。”

青少年承担着振兴中华的重任，切不可自甘平庸或者让自己终日沉迷于

游戏和无意义的事情上，而应当以古今中外的杰出青少年为榜样，学习他们身上的优秀品质，让自己的人生也处处充满精彩和骄傲。

“少年强则国强”，为了中华民族的崛起，我们有责任也有必要培养体魄健康、意志坚强、乐观进取的亿万青少年。为此，我们立足于青少年的人生成长和优秀品质的养成，组织了一批青少年教育专家以及优秀的青少年教育工作者，根据青少年的成长特点和需要，在参照了大量的专业书籍、通俗读物的基础上，精心编写了这本《杰出青少年应具备的30种优秀品质》一书，希望能够为青少年塑造优秀品质、成就卓越人生起到积极的推动作用。

优秀的品质是整个人生大厦的基石，没有良好的品质决不会拥有杰出的人生。青少年正处在人格成长的关键时期，培养好必要的品质，打好基础，未来的道路才会更宽广、更远大。如今市场上关于青少年品质培养的读物不少，但真正贴近心灵、关注青少年成长、能够从真正意义上帮助他们养成终身受益的优秀品质的读物却很少，相信本书会是一个有益的补充。

本书深入阐述了自信、自立、乐观、坚韧、勇敢、进取、勤奋、惜时、认真、负责、自制、诚实、善良、宽容、谦逊、孝顺、感恩、节俭、合作、分享、创新等30种杰出青少年应具备的优秀品质，帮助青少年从众多榜样人物的人生经历中感悟这些品质对整个人生的重要性，从而自觉锤炼自我，以优秀的品质成就卓越人生。

著者

2007年3月

# 目 录

## 1. 自信——成功的人生始于自信

自信是成功的第一秘诀。自信是一个人取得成功的内在驱动力。只有自信的人才能够在成功的路上步履如飞，而缺乏自信的人则一定是步履蹒跚。对于青少年来说，在内心树立起自信，用信念激发出自己内在的勇气和雄心，是他们迈向成功人生的第一步。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 每个人心头都隐伏着一头雄狮 ..... | 1  |
| 信念是所有奇迹的萌发点 .....   | 3  |
| 自信多一分，成功多十分 .....   | 6  |
| 勇于挑战自己的缺憾 .....     | 8  |
| 不要受他人评价的左右 .....    | 11 |
| 找到属于自己的音符 .....     | 14 |
| 树立自信，走出自卑的泥潭 .....  | 16 |
| 最优秀的人是你自己 .....     | 20 |

## 2. 自尊——成就伟大与卓越的原动力

自尊是促使一个人不断向上发展的原动力。自尊是自信的源头，一个人不尊重自己，就不能激发出内心的勇气和自信，当然，也不会取得什么大的成就。屠格涅夫说过，自尊自爱，作为一种力求完善的动力，是一切伟大事业的渊源。青少年只有尊重自己，才会珍惜和看重自己，才能够实现自己人

生最大的价值。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 自尊造就人生奇迹 .....      | 23 |
| 挺起脊梁做人 .....        | 26 |
| 正视自己的价值 .....       | 29 |
| 你并非一无是处 .....       | 33 |
| 尊重自己才能赢得别人的尊重 ..... | 35 |
| 不要成为卑贱的人 .....      | 38 |
| 用行动捍卫自己的尊严 .....    | 40 |

### 3. 自立——自立自主方可驾驭人生

自立是生存的开始，是成功的保证。青少年应当学会在社会中自立，不能太依赖别人的帮助。依靠别人的帮助维持生活只能满足你的一时之需，但真正要想在社会中生存下去，还得依靠我们自己的力量。“总在窝里的鹰永远也不会飞”。青少年要在未来的社会竞争中取胜，就应当及早培养自己自立自主的意识，做到自立自强。你扔掉依赖的拐杖，发现自己的那一天，就是你人生成功的开始。

|                  |    |
|------------------|----|
| 自立是生存的开始 .....   | 44 |
| 自助者天助 .....      | 48 |
| 自食其力才能赢得尊严 ..... | 52 |
| 学会自己拿主意 .....    | 55 |
| 品尝自己动手的快乐 .....  | 58 |
| 扔掉依赖的拐杖 .....    | 61 |

### 4. 乐观——积极的心态改变你的世界

积极的心态导致成功的人生。心理学家认为，决定一个人成功的因素不仅仅是他的能力，更重要的还要看他是否能够始终乐观地看待自己周围的事物，看他在身处逆境时是否依然能够积极乐观地寻找改变逆境的方法。我们

每个人都是自己心灵的主宰,也是自己人生的主宰,面对人生的磨难和挫折,我们应当时刻保持积极进取的精神,在乐观中汲取继续走向成功的力量。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 变更心境就能够变更生活 ..... | 65 |
| 在心灵播下快乐的种子 .....  | 69 |
| 每天送给自己一个希望 .....  | 72 |
| 对自己说“不要紧” .....   | 75 |
| 多给自己积极的心理暗示 ..... | 78 |
| 凡事多往好处想 .....     | 80 |

## 5. 坚韧——在充满荆棘的道路上奋进

挫败是成长的阶梯,困境是人生的另一所大学。一个生前没有经历过困难的人,他的生命是不完整的。一个人的成长,就是经历一连串的磨难和考验的过程,迎接并克服磨难,你就会拥有足够的力量和智慧。困境和磨难就好像是运动器械,可以锻炼人,使人体格强健。青少年要成为未来社会的强者,就应当在生活中磨炼自己坚韧的意志,把不幸和困难当成自己人生最好的教材。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 挫折是大自然的计划 .....     | 84  |
| 在困难面前你需要重新站起来 ..... | 87  |
| 用行动反击失败 .....       | 90  |
| 用笑脸迎接挫折 .....       | 93  |
| 为成功付出耐心 .....       | 96  |
| 坚持到底,永不放弃 .....     | 100 |
| 磨炼坚韧的意志力 .....      | 103 |

## 6. 勇敢——战胜自己,才能战胜别人

成功者与失败者之间的分水岭,有时并不在于他们之间有天地之间的差距,而在于一点小小的勇气。如果一个人内心充满勇气,那么没有什么东西可以阻碍他走向成功。有岛武郎说过,勇敢的人面前才有路。青少年在成长



的过程中要勇于尝试，敢于挑战自己，勇敢地面对生活中的变化，只有积极勇敢地去拥抱和适应生活中的变化，你才能够在变化中成长。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 推开虚掩的成功之门 .....      | 107 |
| 勇于冒险，没有尝试就没有成功 ..... | 110 |
| 挑战生命中的“不可能” .....    | 113 |
| 在行动中忘掉恐惧 .....       | 116 |
| 拥抱变化，在变化中成长 .....    | 120 |
| 勇气的一半是智慧 .....       | 123 |

## 7. 进取——做自己命运的开拓者

在我们的成长过程中，总有一种神秘的力量在推动着我们追求更高的理想，这种力量，就是我们的进取心。进取心是一个人向上的动力，人生在世就应当努力进取，只有这样，生命的价值才能够不断地升华。进取心代表了一个人的发展方向和他所能达到的人生高度。人一旦养成一种不断自我激励，始终向着更高目标前进的习惯，进取心就会成为一种强大的自我激励力量，使我们的人生变得更加崇高。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 害怕前进只能停留在原地 ..... | 126 |
| 欲望是开拓命运的力量 .....  | 130 |
| 每天都是一个新起点 .....   | 133 |
| 超越自我，和自己比赛 .....  | 135 |
| 积极进取，不甘平庸 .....   | 138 |
| 让梦想成为你进取的动力 ..... | 140 |

## 8. 勤奋——攀登成功的阶梯

俗话说，天下没有免费的午餐，要想收获美好的果实，就必须付出辛勤的劳动。勤奋是对成功的最好注解，也是通往成功的必由之路。勤奋是成功的秘诀，懒惰是成功的大敌。青少年要有所成就，就必须克服懒惰。一勤天

下无难事，青少年在年轻时养成勤勉努力的习惯，那么这种习惯就会成为你终身受用的法宝，它会伴随着你克服困难，取得人生的成功。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 成功属于有刻苦精神的人 .....    | 144 |
| 勤奋是克服“先天不足”的良药 ..... | 146 |
| 美好的生活要靠勤劳获取 .....    | 150 |
| 享受劳动的快乐 .....        | 153 |
| 改掉懒惰的习惯 .....        | 155 |
| 每天多做一点点 .....        | 157 |

## 9. 珍惜时间——成功属于善用时间的人

时间是组成生命的材料。一切节约，归根到底都是时间的节约。时间是可以掌握在手中的最宝贵的财富。如果你想取得成功，就必须认识到时间的价值。对于青少年来讲，时间尤其宝贵，我们应当像珍惜自己生命一样珍惜自己的时间，只有这样，我们才能够在有限的人生中做出更多有意义的事情。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 重视时间的价值 .....     | 160 |
| 警惕你的“时间窃贼” .....  | 162 |
| 合理规划你的时间 .....    | 165 |
| 用好 20/80 法则 ..... | 167 |
| 善于利用零碎时间 .....    | 170 |
| 掌握你的时间节奏 .....    | 174 |

## 10. 注重行动——在行动中实现梦想

成功在于计划，更在于行动。再美好的梦想，没有行动，就会变成空想。再完美的计划，如果缺乏行动，就会变成空谈。只有计划才能让心中的蓝图变成现实。青少年朋友要实现自己的理想，就应当注重行动，在行动中去实现自己的梦想。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 只有行动才能让计划变成现实 ..... | 177 |
| 不要只生活在梦想里 .....     | 179 |
| 用目标激励行动 .....       | 182 |
| 做好行动前的准备 .....      | 185 |
| 不要被想象中的困难吓倒 .....   | 188 |
| 拒绝拖延，今日事今日毕 .....   | 191 |

## 11. 认真——成功就怕“认真”二字

毛泽东同志曾经说过，世界上怕就怕“认真”二字，无论做什么事情，只有抱着认真的态度才能够将它做好。青少年要有所成就，就要养成认真细致的品质，形成认真做事的习惯。不积跬步，无以至千里。青少年要成就一番伟业，就必须从身边最容易的事情入手，认真地做好每一件小事。踏踏实实地做好每一件事，你才能够更快地走向成功。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 专心致志，一次做好一件事 ..... | 195 |
| 精益求精，尽善尽美 .....    | 198 |
| 注重细节，不在小处出差错 ..... | 201 |
| 培养认真的做事风格 .....    | 203 |
| 不要做差不多先生 .....     | 207 |
| 对小事认真才能对大事认真 ..... | 209 |

## 12. 负责——责任感伴你走向成熟

一个人要跨进成功的大门，他必须持有一张门票——责任心。责任心是一个人成长的动力，对家人，对朋友，对国家的责任都可以成为我们奋斗的动力。同时，承担责任也是一个人走向成熟的开始。当一个人的责任心在心底萌发时，就是他走向成熟的标志。青少年作为未来社会的主人翁，应当学会主动地为祖国，为社会，为家人负起自己的责任，只有这样才能够在承担责任的过程中不断地成长，走向成熟。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 责任是一个人成长的动力 .....  | 212 |
| 责任伴你走向成熟 .....     | 214 |
| 责任传递责任 .....       | 217 |
| 责任让你更加勇敢 .....     | 219 |
| 学会对自己的行为负责 .....   | 221 |
| 尝试着自己作决定 .....     | 223 |
| 勇于负责, 不要推卸责任 ..... | 225 |
| 在处理家务中培养责任感 .....  | 228 |
| 对小事负责才能担当大任 .....  | 230 |

### 13. 自制——管理好自己才能管理别人

有自制力不仅仅是人的一种美德,而且,在一个人成就事业的过程中,自制力也是一项决定成败的关键因素。自制对于青少年的成长和进步来说,有着十分重要的意义和作用。斯威夫特说过,只有自制的人才能拥有真正的美德。控制自己能够让一个人变得更强大。青少年要想成为能够主宰自己命运的强者,就必须学会克制自己,管理自己。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 控制自己让你更强大 .....   | 233 |
| 不要成为情绪的奴隶 .....   | 236 |
| 冷静沉着,遇事应付自如 ..... | 238 |
| 破除陋习,养成好习惯 .....  | 240 |
| 把时间花在解决问题上 .....  | 243 |
| 培养坚强的自制力 .....    | 245 |

### 14. 诚实——永恒的人性之美

人无信不立。一个人在为人处事上,如果不能够树立一个诚实可靠的形象,那么终其一生,也很难有所成就。诚信是一个人做人的根本。一个人失去了信用,就会失掉别人的信赖,也会因此而失掉成功的机遇。在一个人成功的道路上,诚实的品格往往比能力更重要。我们在日常生活中一些不守信

用的行为，看似小事却会在我们的品格上印上很大的污点，成为我们人生发展的隐患。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 人无信不立 .....       | 247 |
| 信誉是最宝贵的财富 .....   | 251 |
| 贩卖诚信等于贩卖自己 .....  | 254 |
| 用诚实赢得尊重 .....     | 256 |
| 重诺守信 .....        | 260 |
| 不为谎言找借口 .....     | 264 |
| 诚实做人，你将收获更多 ..... | 267 |

## 15. 正直——坚守做人的气节

正直是美德的基石，是你建立生活大厦的坚实基础。在人的一生中，决定个人价值和前途的不是聪敏的头脑和过人的才华，而是正直的品格。一个人即使没有文化，能力平平，一贫如洗，但只要品格高尚，就会产生一定的影响力。青少年正是人格形成的关键时期，一定要养成正直的品性，只有这样，你的生命才能够发挥出更大的效力。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 正直是美德的基石 .....    | 270 |
| 言行一致，表里如一 .....   | 273 |
| 求真直言，坚持真理 .....   | 275 |
| 做正义的维护者和支持者 ..... | 277 |
| 有人从天上看到你了 .....   | 279 |

## 16. 忠诚——人生最大的财富

忠诚体现了中国传统道德和中华民族人格的要义。古往今来，人们对于忠诚的重视是不分国界和肤色的。无论在什么地方，一个人如果能够拥有忠诚的品质，就能够赢得人们的敬重和信任，相反，如果一个人缺乏忠诚之心，

就会被人鄙视，不仅会失信于人，而且最终还会导致人生的失败。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 忠诚是立身之本 .....       | 282 |
| 忠诚爱国，不背叛自己的国家 ..... | 284 |
| 忠于内心的使命感 .....      | 287 |
| 忠诚不是愚忠 .....        | 290 |
| 在情义中献出自己的忠诚 .....   | 292 |

## 17. 善良——灵魂里最美的音乐

爱是人生最伟大的信念，有了爱才会有一切。爱是快乐和幸福的根源。生活中的爱心越多，生活本身的情趣就会越多，二者是水乳交融，相辅相成的。我们生活中的幸福大都来自于了一颗善待别人的心。青少年要在生活中培养自己的爱心，心中有爱，你才会对自己的生活充满热情，你才不会让自己在困境中沉沦，拥有爱心，你的人生才会有幸福和成功。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 有了爱，就有了一切 .....     | 295 |
| 给予比接受快乐 .....       | 297 |
| 爱贵真诚，用心才能体贴入微 ..... | 300 |
| 帮助别人等于帮助自己 .....    | 302 |
| 勿以善小而不为 .....       | 305 |
| 守护好自己爱的天性 .....     | 308 |

## 18. 宽容——营造心灵的和谐

宽容和忍让能够换来最甜蜜的结果。生活中，冲突和争执在所难免，青少年要学会用和平的方式处理生活中的冲突和争执。一位哲人曾经说过，错误在所难免，宽恕就是神圣。一个人经历过一次忍让，就会多一份宽容的胸怀。多一份宽容，就会多一个朋友，少一个敌人。“海纳百川，有容乃大”，青少年只有学会宽容，身边才能够充满知心朋友和良师。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 宽厚容人，不过于苛求别人 .....  | 312 |
| 用和平的方式处理冲突和愤怒 ..... | 315 |
| 不为小事争执 .....        | 318 |
| 用宽容化解仇恨 .....       | 320 |
| 宽恕他人，自己也将获得宽恕 ..... | 322 |

## 19. 谦逊——成熟的稻子懂得弯腰

谦虚是一种促人进步的力量。一个人只有低头，才能积蓄向上攀登的力量。越是有学识、有成就的人越懂得谦虚，也正是这种谦虚的精神才促成了他们学术和事业上的成功。成熟的稻子懂弯腰。青少年正处于人生的成长期，无论做什么事，都要有一个“空杯”的心态，戒除骄傲和浮躁的情绪，只有这样才能够为未来积蓄更多的智慧和力量。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 谦虚使人成长 .....        | 325 |
| 韬光养晦，在谦虚中积蓄力量 ..... | 328 |
| 培养谦和的美德 .....       | 331 |
| 认清自己的局限，不盲目自负 ..... | 333 |
| 虚心听取别人的意见 .....     | 336 |
| 改掉骄傲的坏毛病 .....      | 339 |

## 20. 孝顺——孝敬父母使你变得崇高

中国有一句古话：“百善孝为先”。意思是说，孝敬父母在各种美德中是占第一位的。如果一个人连孝敬自己的父母都不知道，就很难想象他会热爱自己的祖国和人民。古人说：“老吾老，以及人之老，幼吾幼，以及人之幼。”青少年不仅要孝敬自己的父母，还应当孝敬别的老人，爱护年幼的孩子。在社会上形成尊老爱幼的淳厚民风，是新时代青少年应有的责任。

|               |     |
|---------------|-----|
| 孝顺是一种美德 ..... | 342 |
|---------------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 亲情无价：儿女永远也走不出父母的视线 ..... | 344 |
| 孝敬父母要及早行起 .....          | 347 |
| 做一个“恋家”的孩子 .....         | 350 |
| 关爱家人，帮父母分担家务 .....       | 352 |

## 21. 节俭——让你一生安稳无忧

节俭是致富的秘诀，一个人只有懂得节俭，才能够创造出更多的财富。节俭是人生的导师，也是一个人取得成功的重要保证。如果你养成了节俭的习惯，那么就意味着你具有控制自己欲望的能力，意味着你开始主宰自己，意味着你正在培养一些最重要的个人品质，即自力更生，独立自主，以及聪明机智和独创能力。换言之，节俭就表明你有追求，你将会是一个卓有成就的人。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 成由节俭败由奢 .....       | 355 |
| 懂得节俭才能创造更多的财富 ..... | 358 |
| 向伟人学习节俭精神 .....     | 361 |
| 杜绝浪费的坏习惯 .....      | 363 |

## 22. 感恩——让你的人生更圆满

托·福勒说过，美好的生命应当充满期待、惊喜和感激。在这个世界上，你所感恩的事情越来越多，你得到的幸福和快乐也就会越来越多。感恩是一种积极的人生态度，如果你学着每天都在感恩，以感恩的态度对待每一件事，特别是当你的生活遇到磨难和挫折的时候，都能够把它们当成生命中的一份礼物，那么你的生活就会增添很多欢乐，减少很多不必要的烦恼。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 感恩是成长的动力 .....    | 367 |
| 珍惜自己拥有的一切 .....   | 369 |
| 真诚地感谢生活 .....     | 372 |
| 懂得感恩，你将得到更多 ..... | 375 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 原谅生活的不完美 .....  | 377 |
| 用感激代替抱怨 .....   | 380 |
| 滴水之恩当涌泉相报 ..... | 383 |

## 23. 尊重他人——尊重他人就是尊重自己

一个人只有懂得尊重别人，才能够赢得别人的尊重。尊重他人，是一个走向文明的起点。同时，也是社会文明进步的要求。在这个社会中，人与人之间是应当互相尊重的，每个人只有懂得相互尊重，相互关心，才能够愉快地生活在一起。作为未来社会的建设者，青少年应当恪守礼仪，养成尊重别人的习惯，只有这样才能构建一个和谐的社会氛围，为未来社会的发展贡献出更大的力量。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 敬人者，人恒敬之 .....   | 388 |
| 让别人感觉到自己重要 ..... | 392 |
| 尊重他人的人格 .....    | 393 |
| 给别人一个台阶下 .....   | 396 |

## 24. 乐于合作——在合作中发展自己

克雷洛夫说过：“一燕不能成春。”一个人无论多么优秀，如果离开了别人的配合，就无法把自己的事情做好，也无法在未来的社会中立足。我们的社会是由各怀特长的人共同组成的。每个人都有自己的优点，都是不可取代的，只有相互合作，取长补短，才能够共同取得成功。因此，青少年要在未来社会中取得成功，就要树立双赢合作的意识，学会与他人取长补短，互相合作。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 合作才能共赢 .....    | 399 |
| 信任是合作的基石 .....  | 401 |
| 互相协作，取长补短 ..... | 404 |
| 学会欣赏对方 .....    | 407 |