

你怎样对待生活，生活就怎样对待你

青少年受益一生的 态度培养 全集

QingShaoNian ShouYi YiSheng De
TaiDu PeiYang QuanJi

贺建华◎编著

人的一生是充实还是虚无，生命之星是闪耀还是黯淡，关键在于人生态度。
青少年时代是生命中最重要的成长阶段，很多成功人士在这个阶段培养了积极的人生态度，为他们的成功之路奠定了基础。

地震出版社

青少年受益一生的 态度培养

全集

QingShaoNian ShouYi YiSheng De
TaiDu PeiYang QuanJi

贺建华◎编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年受益一生的态度培养全集/贺建华编著. —北京:

地震出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5028-3653-5

I. ①青… II. ②贺… III. ①成功心理学—青少年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第211387号

地震版 XT200900269

青少年受益一生的态度培养全集

贺建华 编著

责任编辑:江 楚

责任校对:宋 玉

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:三河航远印刷有限公司

版(印)次:2009年12月第一版 2009年12月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:260千字

印张:20

书号:ISBN 978-7-5028-3653-5/B(4273)

定价:36.00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

李嘉诚在成名之前，曾在茶楼当堂倌。李嘉诚对这份工作很重视，每天都是提前来，上班绝不迟到。他每天拎着大茶壶，一天十几个小时来回跑。

后来，李嘉诚做推销员，开始了香港人称之为“行街仔”的生涯。每天，李嘉诚都要背一个装有样品的大包从坚尼地城出发，走街穿巷，从西营盘到上环再到中环，然后坐轮渡到九龙半岛的尖沙咀、油麻地。一天下来怎么也要走十几个小时的路。李嘉诚说：“别人做8个小时，我就做16个小时，其实别无他法，只能将勤补拙。”后来，李嘉诚开始独立创业，就是靠着“将勤补拙”一步一步把事业做大。

曾经有记者询问过李嘉诚的成功诀窍，李嘉诚说：“日本推销之神原一平，成功的秘诀就是一个字：‘勤’。他脚底的老茧很厚，因为他走的路比别人多，跑得比别人勤，所以脚茧特别厚。我可以告诉你，我脚底的老茧也很厚。”

李嘉诚最初成功的原因是典型的勤奋敬业，用他自己的话说就是：披星戴月去，万家灯火归。

曾国藩与太平军作战时多次失利，部下文书起草给清廷的奏折时把这种情况写成“屡战屡败”。曾国藩见后大笔一挥，把“屡战屡败”改成“屡败屡战”。一字之差，意思截然相反。正像拿破仑所言：“人生之





光荣，不在永不失败，而在能屡仆屡起。”

成功者与失败者之间的差别是：成功者始终用积极的态度和乐观的精神支配自己的人生；失败者刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。很多人面对挫折，不逃避退缩，不怨天尤人，积极地生活，终于走出了困境，获得很好的发展。其实，不是上天特别地垂爱他，而是他自己积极的人生观帮助了他。

一个人的态度不同，他的取向和作为就不同。每个人都有人生的态度，这种态度都由自己的某些理性观念所支撑。譬如吃苹果，有的人喜欢先吃好的，有的人喜欢先吃差的。前者说，我每次都在享受最好的东西。而后者也有理由，我虽然每次都吃最差的，但我总有希望，苦尽甘来。

有些人总喜欢说，现在的境况是环境造成的。但从根本上说，我们的境况不是周围环境造成的，而是由我们自己决定。人的一生，不可能永远都风平浪静，总是会充满大大小小的坎坷，总会有顺境和逆境穿插交织，因为事物发展的规律原本如此。顺境也许是我们所渴望的，但逆境总会遭遇到，而且普遍存在。在困难面前、逆境之中，有人沉沦，有人振奋，彼此用截然不同的态度换来不同的人生。

人的一生是充实还是虚无，生命之星是明亮还是黯淡，关键在于我们对人生的态度，改变态度就改变我们的一生！很多人的成功经验告诉我们：人生的每一个问题都有自己的答案，只要改变你的态度，你的人生就能得到高分。

你怎样对待生活，生活就怎样对待你。笑对人生，你的人生就会充满光芒，你的人生就会充满希望。让我们从现在开始，积极完善自我，勇于超越自我，不断丰富自己的人生吧！





目 录

第一章 态度决定人生



一个人的成就能有多高,是由他自己的态度决定的。我们的境况不是周围环境造成的,而是取决于我们如何看待人生。积极的人生态度是人们在生活、学习、工作、事业中取得成就的可靠保障,是人们获得物质财富与精神财富的奠基石。



成功取决于自己的态度	3
怀着积极的态度做事	4
人生成败的分水岭	6
你是找方法还是找借口	8
态度好使你更优秀	11
打起精神来做事	13
对自己的人生负责	15
实现梦想的原动力	17
以积极的态度把事情做完美	19
要做就做得更好	21





忠诚是做人的一面金字招牌	24
学会管住你自己	26
意识改变命运	28
人生在于意识和选择	31
完善提升自我意识	34
人要有尊严地活着	37
学会改变你自己	39
改变,从现在开始	41

第二章 微笑面对生活



一个乐观的人并不否定悲观因素的存在,他只是学会了不让自己沉溺其中。一个乐观者常能心存光明远景,即使身陷困境,也能以愉快和创造的态度走出困境,迎向光明。乐观向上的态度,不仅能使自己的生活处处都是享受,而且还给周围的人带去阳光。



积极面对每一天	47
不必因挫折而烦恼	50
日子难过也要认真过	53
目标赋予我们生命的意义	56
用微笑面对生活	60
坦然面对人生的起伏	63
不做生活的弱者	65
将打击化为前进的动力	68
负重的人生更美丽	70
人生只能向前走	73
靠他人不如靠自己	75





不抛弃,不放弃	78
用爱回报生活中的磨难	81
善待生命,好好活着	83
永远都不要绝望	85
珍惜现在拥有的一切	87
改变自己,适应环境	89
每天都要保持好心情	93

第三章 做事积极主动

成功的人做事积极主动,不成功的人多半消极被动。主动是一种态度,代表着一种创造力,更大限度地激发人的潜能。这个世界很公平,你缺什么,生活就给你考验与机会,让你补什么。只要你积极主动地思考或行动,你总会找到一条完善自我、通向成功的路。

保持激情,活出状态	99
解决问题而不是逃避	101
坚信“没有什么不可能”	105
成功不会从天而降	110
等待机会不如创造机会	113
积极的人多机遇	115
一分耕耘,一分收获	117
走不过去就转弯	120
冒险是一种优秀素质	122
敢于冒险才能成功	124
勇敢是理性制约下的自信	126
勇者就是要知难而上	128





关键时刻勇气最关键	130
不放弃才有可能找到成功	133
坚持不下去时要再坚持一下	135
没有尝试就没有可能	137
成功是自己逼出来的	138

第四章 做一个行动者



晏子说：“为者常成，行者常至。”只有立即动手的人，才会将自己的想法付诸行动，变为现实。每一个人都应该做一个行动的巨人，在行动中学习，在行动中成长，在行动中增添勇气，在行动中尝试，在行动中奋斗，在行动中完善自己，在行动中超越自己，在行动中创造奇迹。



成功是实干做出来的	143
始于梦想，成于行动	145
只有去做才知道结果	147
不做一个空想家	149
一千个好想法不如一个行动	153
梦在心中，路在脚下	154
养成果断的做事态度	157
心到手到成功到	160
消灭拖延这个坏毛病	162
战胜恐惧，跨步向前	165
只找出路，不留退路	167
没有不劳而获的成功	169
干任何事情都要舍得付出	171
每天多付出一点点	173





成功与年龄无关 175

第五章 做人谦虚低调

纵观古今,那些取得成功的人,更多秉持的是一种谦虚低调的处世原则。谦虚低调是一种进可攻、退可守,看似平庸、实则精深的处世谋略,不仅是你取得成功的诀窍,更是你保护自己的法宝。

做人不可太骄傲	181
别把自己看得很了不起	183
刚愎自用害处多	185
卖弄才学不可取	187
少谈自己得意的事	189
做人要懂得后退	191
适当表现软弱的一面	194
妥协并不是投降	196
先退让才能取得最终胜利	197
让三分心平气和	200
该低头时就低头	202
退一步,当下心宽	205
以退让开始,以胜利结束	207
学会隐藏自己	209
不可锋芒太露	211
不露声色真高明	213
把握露与不露的分寸	215
适度地把自己藏起来	218
像水一样深藏不露	219





韬光养晦是生存良方	222
千万别做出头鸟	224

第六章 活到老学到老



活到老学到老,这是我国的一句古训。活到老学到老是一种态度,跌倒了再爬起来;学到老才能活到老则是经验,避免再次跌倒。学习是终身的事业,唯一持久的竞争优势就是具备比别人学习得更快的能力。



未来属于善学者	231
唯一持久的竞争优势	233
学习是一生的功课	235
一直坚持自我充电	237
培养空杯心态	239
学习要有明确目标	242
学习贵在活学活用	244
兴趣是最好的老师	246
善于以人为师	248
重新学习就是诀窍	250
不要强不知以为知	252
活到老学到老	255
珍惜每一次机会	258
跟随成功者的脚步	262
不蹈他人之覆辙	264





第七章 不断超越自我

人生不是简略的生存,更不是痛苦与欢喜的摇篮,而是一个不断自我超越的进程。只有不断超越自我,才能使自己的一生更加丰富多彩;只有不断超越自我,才能展望到生命的全貌;只有不断超越自我,才能更好地体现人生的价值。

战胜自我,创造奇迹	269
追求卓越,永不止步	272
成功是自己努力的结果	275
不要在茫然中迷失自己	277
胜利属于超越自我的人	279
最难超越的人是自己	282
突破自己才能进步	283
超越自我有良方	286
不要满足现状	288
看到自己的问题	292
克服自己的弱点	295
用智慧实现超越	297
自满是成功的大敌	299
生命在于不断进取	302
日知其非,新我胜故我	305

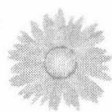




第一章

态度决定人生

一个人的成就能有多高，是由他自己的态度决定的。我们的境况不是周围环境造成的，而是取决于我们如何看待人生。积极的人生态度是人们在生活、学习、工作、事业中取得成就的可靠保障，是人们获得物质财富与精神财富的奠基石。





成功取决于自己的态度

有一个民间故事，说的是西邻有五个儿子。老大老实，老二机灵，老三瞎眼，老四驼背，老五跛足。照说这一家真够凄惨的。但这位西邻却很懂得改变对现实的态度和看法。他让老实者务农，机灵者经商，眼瞎者按摩，背驼者搓绳，足跛者纺线。结果全家衣食无忧，其乐融融。这个故事的题目就叫“西邻五子食不愁”。

这个故事表明：你改变不了环境，但可以改变自己；你改变不了事实，但可以改变态度；你改变不了过去，但可以改变现在；你不能控制他人，但可以掌握自己；你不能样样顺利，但可以事事尽心。

任何人要想成功，必须首先端正自己的态度。只有态度端正，才能实现目标，达到目的。

有一位衣衫褴褛的断臂青年来到一个妇人家乞讨。那妇人见他虽有残疾，但身体还很健康，只有三十出头的样子，便对他说：“我家里没有什么东西可给你，但后院里有一堆砖，请你帮我搬到前院来，到时候你可以得到1块钱。”

年轻人有些为难，妇人接着说：“一只手也可以劳动，不能多拿可以少拿，只要努力就可以做到。”年轻人听后，便开始用一只手搬砖。妇人的孩子想去帮忙，却被妇人拦住了。一下午过去了，那些砖都被年轻人搬到了前院。妇人拿出1块钱给他说：“这是你的劳动所得。”

年轻人拿着钱，激动地对妇人说：“谢谢你，让我知道了自己并不是一个废人。”

十几年过去了。一天，一个衣冠楚楚的人带着许多礼物来到妇人





家，他西服的一只衣袖空荡荡的。见到妇人后，他万分感慨地说道：“当年你让我搬砖使我找回了自我，让我改变了对待生活的态度，从此也改变了我的人生。”

人们犯的最常见、代价最高昂的错误就是认定成功只能依赖于某种特殊的才能、某些常人不具备的素质。其实，成功的要素就掌握在你自己的手中，就在于你对待工作和生活的态度。有时候，一项计划能否顺利实施、取得成功的几率有多大，很大程度上取决于人们在实行计划时的态度。当然，并非有了积极的态度就能保证事事成功，但积极的态度肯定会改善你的生活。因此，请记住：我们怎样对待生活，生活就会怎样对待我们；我们怎样对待别人，别人就会怎样对待我们……态度决定人生的高度，态度决定事业的成败。

在现实生活中，我们应该以正确的态度对待一切。敬业是为自己努力，是为自己付出，是为自己守信，是为自己负责，我们所做的一切都是为了自己。所以，珍惜时间、珍惜每一个人、珍惜身边的一切，尽心尽责地工作，不断激励自我、超越自我……直至最后拥有美好的人生。

怀着积极的态度做事

在我们周围，经常有不少人轻视自己。最近，一位心理学家（刘先生）接到的来信中就有一个难得见到的极端轻蔑自己的例子。信是一位女性写来的，以下是那封信的部分内容：

我相信这封信不会直接到你的手上，但我还是写了。刘先生，有件事使我苦恼不已，那就是我对自己完全缺乏信心。我觉得自己很愚昧，没有资格获得上帝的爱。我常想，上帝为什么让我这样的人活着，我究





竟是为了什么生到这个世间来的。

我的丈夫经营一家公司，是个很聪明的人，我和他简直无法相比。我的父母很早就离异了，我是被父母遗弃的孩子。我从小就不曾享受过一点亲情，在冷漠的环境中成长。我想这就是我不容易相信上帝会真正爱我的原因。同时，我也犯了很多错误。身为基督徒的我，以为是好事而去做的一些事情，到后来常发现是错误的。因此，我非常讨厌自己。

我也想过自杀，但我知道那样做是不对的。我相信自己应该立刻实行先生所说的积极思维。我常听说先生在卡片上写一些圣经上的字句给某人，使那个人得到很大的鼓励。能不能也为我这么做呢？

我读过很多先生的书，可实行起来却很困难。我总是抱着否定性的看法对待一切，很早以前就是这样。请你帮助我。

刘先生依照她的请求写了一张卡片，建议她经常带在身边，要常常（尤其就寝前）大声念出来。不论她不信任自己的念头是多么根深蒂固，只要持之以恒，在写给她的话中所包含的积极思想往往会产生很好的效果。

刘先生给她的卡片上写的文句如下：

我喜欢自己。我相信自己。

我是造物者创造的。造物者绝不会创造坏东西。

造物者创造的都是杰出的。所以，我也很杰出。

我的心里也有自然的完全性。

我爱人生、爱人类。

我有潜能。我能把事情做得很好。

我是幸福的。我心中充满了感谢。

我自尊自重。

这位女性照刘先生的建议去做了，现在她已逐渐摆脱了严重的自我蔑视。

凡对自己缺乏信心、无法自我控制或者永远无法忘怀失败的人，都

