



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU WEN KU - ZI QIANG CONG SHU

青少年心理自助文库——自强丛书



ZI QIANG

自强

宝剑锋从磨砺出

bao jian feng cong mo li chu

刘兴彪◎编著



人生最大的救星，其实就是你自己。

自尊自爱、自立自强，是你打开幸运之门的通行证。

 中国出版集团

 现代出版社



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU WEN KU—ZI QIANG CONG SHU

青少年心理自助文库——自强丛书



ZI QIANG

自强

宝剑锋从磨砺出

bao jian feng cong mo li chu

刘兴彪◎编著

人生最大的救星，其实就是你自己。

自尊自爱、自立自强，是你打开幸运之门的通行证。



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

自强:宝剑锋从磨砺出 / 刘兴彪编著. —北京:现代出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5143-1606-3

I. ①自… II. ①刘… III. ①成功心理-青年读物
②成功心理-少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 149171 号

编 著	刘兴彪
责任编辑	李 鹏
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 64245264(传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京中振源印务有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	14
版 次	2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-1606-3
定 价	27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感觉不幸福、不快乐？又怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越是觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实，正所谓“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当我们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对一切。

青少年是国家的未来和希望。对于青少年的心理健康教育，直接关系到下一代能否健康成长，承担起建设和谐社会的重任。作为家庭、学校和社会，不能仅仅重视文化专业知识的教育，还要注重培养孩子们健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重他们。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。因为心理自助能够帮助青少年解决心理问题、获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年自我探索的精神取向。自我探索是对自身的心理状态、思维方式、情绪反应和性格能力等方面的深入觉察。很多科学研究发现，这种觉察和了解本身对于心理问题就具有治疗的作用。此外，通过自我探索，青少年能够看到自己的问题所在，明确在哪些方面需要改善，从而“对症下药”。

成功青睐有心人。一个人要想获得事业上的成功，就要有自信，就要把握住机遇，勇于尝试任何事。只有把更多的心血倾注于事业中，你才能收获成功的果实。





自强

远大的目标是人生成功的磁石。一个人如果仅仅拥有志向,没有目标,成功就无从谈起。

一个建筑工地上有三个工人在砌一堵墙。

有人过来问:“你们在干什么?”

第一个人没好气地说:“没看见吗?砌墙。”

第二个人抬头笑了笑说:“我们在盖幢高楼。”

第三个人边干边哼着歌曲,他的笑容很灿烂:“我们正在建设一个城市。”

十年后,第一个人在另一个工地上砌墙;第二个人坐在办公室里画图纸,他成了工程师;第三个人呢,是前两个人的老板。

三个原本是一样境况的人,对一个问题三种不同回答,反映出他们的三种不同人生目标。十年后还在砌墙的那位胸无大志,当上工程师的那位理想比较现实,成为老板的那位志存高远。最终不同的人生目标决定了他们不同的命运:想得最远的走得也最远,没有想法的只能在原地踏步。

远大美好的人生目标能吸引人努力为实现它而奋斗不止。每当你懈怠、懒惰的时候,它犹如清晨叫早的闹钟,将你从睡梦中惊醒;每当你感到疲惫、步履沉重的时候,它就如沙漠之中生命的绿洲,让你看到希望;每当你遇到挫折、心情沮丧的时候,它又犹如破晓的朝日,驱散满天的阴霾。

在人生目标的驱策下,人们能不断地激励自己,获得精神上的力量,焕发出超强的斗志。那样,你就能收获成功的果实。

本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年读者驱散心灵的阴霾,科学调适身心,实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课,可以给你增加快乐的心理自助术;本丛书会让你认识到:掌控心理,方能掌控世界;改变自己,才能改变一切;本丛书还将告诉你:只有实现积极心理自助,才能收获快乐人生。

C 目 录 CONTENTS

第一篇 心有多高路有多远

- 干一等事,方可做一等人 ◎ 3
- 敢于“折腾”才会成功 ◎ 6
- 只有扎根现实,才能开花结果 ◎ 10
- 壮志满怀,实现人生的理想 ◎ 13
- 穷且弥坚,不坠青云之志 ◎ 16
- 有志人立长志,无志人常立志 ◎ 19

第二篇 百折不回永不言弃

- 乐于与艰难困苦搏斗 ◎ 23
- 信念在挫折中放光 ◎ 25
- 逃避失败就会错过成功 ◎ 28
- 面对挫折,学会应变 ◎ 32
- 乐观地面对挫折和失败 ◎ 35
- 彩虹总在风雨后 ◎ 37
- 冷静分析,沉着应对 ◎ 40





自 强

- 在绝境中寻找出路 ◎ 43
曲线救国妙处多 ◎ 45
挫折是成功的垫脚石 ◎ 47
常胜将军,只有坚忍的成功者 ◎ 50
可以失败,不可以沉沦 ◎ 53
困境中,只有自己才能救自己 ◎ 57

第三篇 心动永远不如行动

- 立刻行动! 现在就去! ◎ 63
善于采取行动,才能有所作为 ◎ 67
希望须在行动中收获 ◎ 71
成功需要大胆尝试 ◎ 74
要敢闯,但决不能乱闯 ◎ 78
少说多做,行动最重要 ◎ 81
看准自己的方向,大胆前进 ◎ 84
勇敢迈出第一步 ◎ 86
拒绝空想 ◎ 89
今日事,今日毕 ◎ 92
从小事做起 ◎ 97

第四篇 勇于创新 超越平凡

- 创新知多少 ◎ 103
与众不同才能脱颖而出 ◎ 107
细节创新决定成败 ◎ 111
创新是一种习惯 ◎ 114
能不能做事关键在创新 ◎ 117

- 别出心裁,勇于创新 ◎ 120
- 求变求新,求新求美 ◎ 123
- 善于创新才能柳暗花明 ◎ 125
- 生命因灵机一动而改变 ◎ 128
- 独辟蹊径,才能拥有成功 ◎ 131
- 不断思考,不断创新 ◎ 134
- 变通才有出路 ◎ 137

第五篇 中流击水 浪遏飞舟

- 成功从信念开始 ◎ 143
- 给自己一个勇敢的机会 ◎ 145
- 信心乃成功之帆 ◎ 149
- 有信心才有坚持下去的勇气 ◎ 151
- 不能轻言放弃 ◎ 154
- 世界上没有绝对不可能 ◎ 157
- 毅力+信心,是成功的保障 ◎ 160
- 热爱自己的本职工作 ◎ 164
- 信心多一分,离成功就近一步 ◎ 170
- 有信心的人生永不贬值 ◎ 174

第六篇 信心让你突破逆境

- 在否定中让信心成长 ◎ 179
- 有信心力量 ◎ 181
- 人生需要信心 ◎ 184
- 和骆驼一起跳舞 ◎ 186
- 心态决定成败 ◎ 188



自 强

要敢于正视自己的弱点 ◎ 193

挫折其实是一种转折 ◎ 197

心中要永存希望 ◎ 200

东方不亮西方亮 ◎ 204

挫折过后是成功 ◎ 207

不经历风雨,不见彩虹 ◎ 209

昂起头来真美 ◎ 211

没有什么是不可能的 ◎ 212

自信是构筑一切的基石 ◎ 215



第一篇 >>>

心有多高路有多远

著名作家托尔斯泰说过：“志向是指路明灯，没有志向就没有方向，就没有生活。”人生匆匆。一个人要想在人生路上有所建树，首先就要确立一个目标，并且坚定不移地去执行，为实现目标而不懈努力。心有多高路就有多远，心怀远志是你成功的基础。

很多人之所以没能实现自己的理想，不是他们不能，而是他们根本不懂得坚持，常常是刚刚遇到一点阻碍，就立刻改变方向，结果只能平平庸庸地过一辈子。但真正有志气的人，决不会因为挫折、困难而轻易放弃自己的志向。



干一等事，方可做一等人

作为战后第一代实业家的曾宪梓，在一穷二白的困境中闯出名堂，成功地跻身优秀企业家之列。在不到三十年的时间里，他使金利来由家庭手工作坊变成了一枝独秀的名牌领带企业，将欧洲风格率先引进香港，成功地树立起了独一无二的金字招牌。金利来的发展与壮大，与曾宪梓的果敢行动是分不开的。

起初，金利来经过几年的发展，在香港市场上占有了相当的份额。然而，曾宪梓并不满足现状，不断在思考香港市面上为什么充斥的多是外国名牌产品，为什么港制产品与外国名牌在质量上不相上下却仍然不受消费者垂青等问题。最后，曾宪梓“自认为”找到了问题的根源：港制产品的牌子还没有成为名牌。

曾宪梓认为，一个出名的品牌不仅需要有质量，而且需要宣传。于是，他毅然决定进行一次大胆的尝试——在报纸上做广告。

1970年的父亲节来临前，曾宪梓不惜花费近3000港元在报纸上刊登了大幅广告，庆祝一年中唯一的一次属于男性、属于父亲的节日。很快，“向父亲致意，送金利来领带”的简短广告语传遍了大街小巷。

曾宪梓的这次创举不仅为金利来接下来向国际名牌方向发展奠定了基础，而且也开了香港广告生产商为推销产品、树立品牌而刊登广告之先河。

在市场调研的过程中，曾宪梓又一次率先看到了橱窗文化的妙用。他要求几家大的百货公司将金利来领带陈列进橱窗里，并标上

“金利来”的牌子，以吸引消费者注意力。这些措施提高了金利来的知名度，进一步扩大了它的销售量。

1971年是“金利来”喜获丰收的年份，当时中国乒乓球队再次荣获世界杯。在凯旋回国、途经香港时，中国乒乓球队应邀在港举行乒乓球赛，香港无线电视台夺得了乒乓球表演赛的独家转播权。深知广告妙处的曾宪梓闻风而动，借这次乒乓球表演赛对金利来产品作了专题广告，同时请来著名歌星为金利来作产品介绍。

在乒乓球表演赛进行期间，“金利来，男人的世界”这句广告词每天都在轮番不停地播放，洗涤着几百万香港人的耳朵。仅一个星期，金利来领带随着乒乓球赛的盛况的推进成了香港家喻户晓的名牌，订单如雪片一般向曾宪梓飞来。曾宪梓开始扩大生产，第一次使港产货战胜了外来货。

至80年代，曾宪梓的企业已具备了相当的规模。此时，曾宪梓把目光投向海外市场。将目标锁定在东南亚后，他赶往泰国、新加坡、马来西亚一带，进行以投资为目的的旅游活动。一边买厂房生产金利来领带，一边用重金在报纸、杂志、电台、电视台进行隆重的产品宣传。没过多久，金利来产品打开了马来西亚、泰国、澳大利亚等地的市场。

在这期间，曾宪梓同时看准了大陆市场。从1981年开始，曾宪梓就不断通过大陆最有影响的传媒连续展开“金利来攻势”，使“金利来，男人的世界”长期占据报纸的重要版面和电视的黄金时间。直到1983年，曾宪梓认为大陆的求购者对金利来领带的渴望程度已经够高，才将首批金利来领带送到了中国各大城市的大商场中，引起了一场争购金利来领带的风潮。至1990年，金利来领带仅在大陆的营业额就达4亿多人民币。

“金利来”品牌成功树立起来了，但曾宪梓并没有止步。他做出了多元化经营的决策，开始生产T恤衫、皮带、钱包、衬衫、袜子……凡是男士所需的衣物和服饰配件，他都不放过。同时，曾宪梓还

认为，金利来不能仅仅是“男人的世界”，它同样也应该是“女性的世界”。从1990年起，以系列女性时装为先导，曾宪梓又为女性创造出了一个更具魅力的世界。

在曾宪梓的经营下，如今的金利来不仅在香港和内地，而且在东南亚、在整个亚洲都深入人心。

从曾宪梓的成功中可以看出：只要不甘人下，就能做成一等人、干成一等事。因此做事情不仅要有凌云壮志，而且还要脚踏实地。任何成功的取得，都离不开辛勤汗水的浇灌。套用一句歌词就是：“说到就要做到，要做就做最好。”



人往高处走，水往低处流。做人就要做一等人，做事就要做一等事。路是人走出来的，只要你愿意，你也能够走出一条成功之路，尽管路上会有一些绊脚石。但路一定会越走越宽，只要你敢于向前走，羊肠小路过后便是康庄大道。



第一篇

心有多高路有多远



敢于“折腾”才会成功

一天，爱迪生在家里吃饭时，举着刀叉的手突然停在空中，面部表情呆板。他的夫人看惯了他的这类举动，知道他正考虑蓄电池的问题，便关切地问：“蓄电池‘短命’的原因在哪里？”

“毛病出在内脏。要治好它的根，看来要给他开刀，换器官。”

“不是大家都认为，只能用铅和硫酸吗？”夫人脱口而出。她想了想，对她的丈夫说这种话毫无意义。他不是在许多“不可能”之中创造了奇迹吗？于是，夫人连忙纠正道：“世上没有不可能的事，对吗？”

爱迪生被夫人的这番话逗乐了。“是啊，世界上没有什么不可能的事，我一定要攻下这个难关。”爱迪生暗暗地下定决心。

经过反反复复的试验、比较、分析，爱迪生确认病根出在硫酸上。因此治好病根的方案与原来设想的一样：用一种碱性溶液代替酸性溶液——硫酸，然后找一种金属代替铅。当然这种金属应该会与选用的碱性溶液发生化学反应，并能产生电流。

问题看起来很简单，只要选定一种碱性溶液，再找一种合适的金属就行了。然而，做起来却是非常非常的困难。

爱迪生和他的助手们夜以继日地做实验。一个春天过去了，又一个春天过去了，苦战了3年，爱迪生试用了几千种材料，做了4万多次的实验，可依然没有什么收获。这时，一些冷言冷语也向他袭来，可爱迪生并不理会。他对自己的研究充满信心。

有一次，一位不怀好意的记者向他问道：



“请问尊敬的发明家，您花了3年时间，做了4万多次实验，有些什么收获？”

爱迪生笑了笑说：“收获嘛，比较大，我们已经知道有好几千种材料不能用来做蓄电池。”

爱迪生的回答，博得在场的人一片喝彩声。那位记者也被爱迪生的坚韧不拔的精神所感动，红着脸为他鼓掌。

正是凭着这种精神，爱迪生将他的试验继续下去。

1904年，在一个阳光灿烂的日子，爱迪生终于用氢氧化钠（烧碱）溶液代替硫酸，用镍、铁代替铅，制成世界上第一台镍铁碱电池。它的供电时间相当长，在当时可以算是“老寿星”了。

正当助手们欢呼试验成功的时候，爱迪生十分冷静。他觉得，试验还没有结束，还需要对新型蓄电池的性能做进一步的验证。因此，他没有急着报道这一重大新闻。

为了试验新蓄电池的耐久性和机械强度，他用新电池装配6部电动车，并叫司机每天将车开到凸凹不平的路面上跑100英里；他将蓄电池从四楼高处往下摔来做机械强度实验。

经过严格的考验，不断地改进，1909年，爱迪生向世人宣布：他已成功地研制成功性能良好的镍铁碱电池。

他成功了。他被包围在众人的鲜花和掌声中。很多人一定很羡慕，甚至是嫉妒，可是又有几人知道他背后到底付出了多少呢？那敢于折腾，越挫越勇的精神又有几人能做到呢？

20世纪80年代，有一个叫小李的小伙子到深圳打工。在车站里，他结识了一位来自北方的年轻人。这个北方人身材瘦小，留着小平头，也是来深圳闯荡的，两人越聊越投机，很快就亲如兄弟，小李亲切地称呼对方为“小平头”。

在深圳，他们举目无亲，彼此患难与共。白天，他们四处找工



作，晚上，就挤在廉价的招待所里。一个多星期后，他们仍没找到工作，口袋里的钱却所剩无几。小李十分沮丧，“小平头”却乐观地说：“我们不是有一身力气吗？明天去卖苦力吧！”

第二天，他们找到个挑砖头的活儿，每天能挣10元。小李高兴地说：“我们在这里长干吧，每月能赚300元呢，不少了！”“小平头”笑了笑，没说什么。

一个月后，在“小平头”的极力建议下，他们应聘到一家销售公司上班。凭借两人的勤奋与努力，他们的工资涨到了每月500元。小李非常满意，岂料不久，“小平头”又提议：“报纸上说海南建省了，成了我国最大的经济特区，我们一起闯海南吧！”

他们又来到人生地不熟的海南，再次开始了艰辛的找工作的历程。但多日未果，攒下的积蓄即将花光，小李心急如焚，抱怨不该丢掉以前的工作。“小平头”却说：“机会总会有的，不如我们再去做苦力吧，边做边等。”就这样，他们来到一家砖厂，工作又脏又累，但好歹解决了生计问题。

半年后，两人刚刚安定下来，“小平头”突发奇想，决定承包砖厂。小李吓得胆战心惊，碍于兄弟情面，只好硬着头皮跟他一起干。不幸的是，没多久，海南房地产市场跌入低谷，砖头卖不出去，所有砖瓦不得不低价处理掉。这次打击让小李变得很消沉，“小平头”劝道：“老弟，不要伤心，经历过，失败过，才能成功。我们再出去闯荡吧，相信明天一定是属于我们的。”小李摇了摇头，坚定地说：“我不想再折腾了！我的理想是每天都有饱饭吃就行了。”从此，他们分道扬镳。

转眼20年过去了，小李辗转于各个城市打工。这一年，他来到北京，听说有家名为“SOHO中国”的公司正在盖房子，就应聘到该工地当小工。闲聊的时候，工友说：“你们知道吗，SOHO的老板以前也是打工的，叫潘石屹。”小李一听，内心顿时掀起狂涛巨澜。没错，当下拥有300亿资产、现任SOHO中国董事长的潘石屹，正是20