

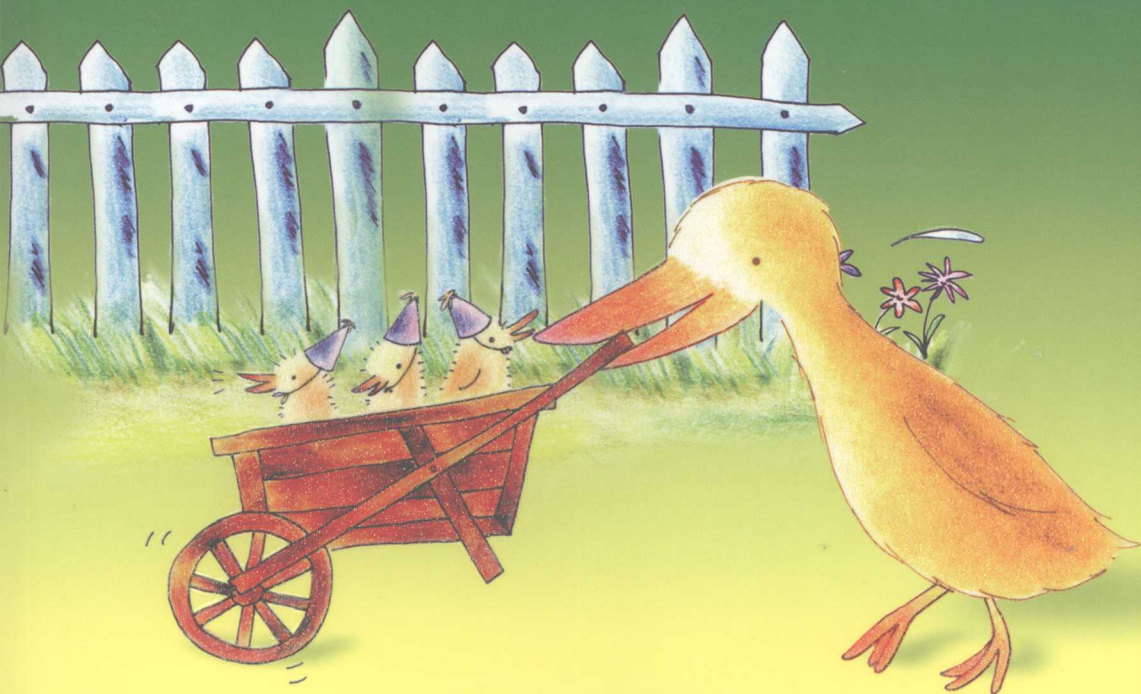


一生的学习

杰出青少年赢定未来的 110条成长箴言

*Jiechu Qingshaonian Yingding
Weilai De 110 Tiao Chengzhang
Zhenyan*

✈ 主编 宿春礼 廉 勇



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

CHENGZHANG ZHENYAN



北京

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年赢定未来的110条成长箴言 / 宿春礼, 廉 勇
主编. —北京: 人民军医出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5091-1264-9

I. 杰… II. ①宿…②廉… III. 成功心理学—青少年读
物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 151148 号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 文字编辑: 甄玉孔 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 14 字数: 174 千字

版、印次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要



作者精选了 110 条赢定未来的成长箴言，以帮助青少年制定符合自己成长的目标，树立自强自立的信心；步入社会、融入社会，修炼成熟的心智，掌握更多的生存本领，结交更多的朋友，运用成功的方法……衷心祈愿阅读本书、热爱本书的青少年朋友们能从中汲取成长的养分，尽快成熟，向杰出人生迈出坚实的步伐！

序



每一个不甘平庸、渴望杰出的人士都希望找到成功的真谛，于是成功励志方面的书籍便应运而生。形形色色介绍成功的书籍陈列在大大小小的书店里，翻开一看都是什么目标、机遇之类的概念，书的读者都定位于成年人。虽然青少年有时候也能被这些书籍激励得心潮澎湃，信心倍增，然而几天后又回到了以前的样子。为什么会这样呢？因为青少年是一个特殊的群体，他们的思想还不成熟，认知能力和接受能力较之成年人有一定的差距。青少年需要适合自己的“成功学”书籍，来指导他们成长，指导他们由平凡走向杰出。

青少年，一个蓬勃如初升太阳般的人生阶段。青少年可以同时拥有天真的笑容和忧郁的眼神，但又必须告别幼稚和依赖，承受起生活的艰辛和受挫的痛苦，忍耐寂寞，积蓄能量，走向成熟和坚强。青少年有着如梦的青春和似火的激情，为了实现心中的梦想，如饥似渴地汲取知识的养分为以后的人生奠定基础。

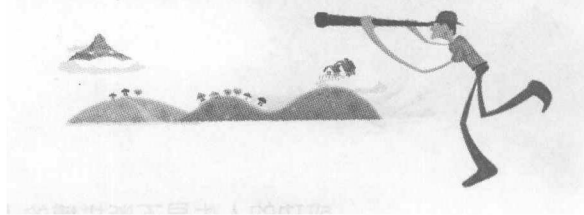
青少年时期又是一个青涩的年代。在怀着炽热情怀的同时，他们缺乏周密的思考，因为世界对他们来说还很陌生；他们做事鲁莽，因为他们还不明白世事的艰辛和凶险；他们容易犯错，因为他们的思维单纯。在成长

的历程中，他们拥有比成年人更多的梦想和追求，渴望自己能够杰出和伟大，然而生活却带给他们太多的烦恼、迷惑和痛苦；他们睁大清澈而又单纯的眼睛，却找不到属于自己的答案。他们需要严父的指导，慈母的抚慰，伴他们走过这段青涩的时期。

正是在这个意义上，我们欣喜地看到这本《杰出青少年赢定未来的110条成长箴言》的出版，它的读者对象是青少年。编写此书的目的是帮助青少年解决成长过程中的烦恼，并使他们由平凡走向杰出。在书中，作者为青少年朋友精选了110条赢定未来的成长箴言，以帮助青少年制定符合自己成长的目标；树立自强自立的信心；步入社会、融入社会，修炼成熟的心智，掌握更多的生存本领；结交更多的朋友，运用成功的方法……

在这个竞争日益激烈的时代，社会需要的不是温室中脆弱的花朵，不是死啃书本的书呆子，不是只会消费、不会创造的庸人，而是需要掌握各种知识和技能、生存能力顽强的杰出人士。

衷心祈愿阅读本书、热爱本书的青少年朋友能从中汲取成长的养分，尽快成熟，向杰出迈出坚实的步伐！



目录



第一章

梦想成就未来，勇敢追梦才会成功

我们无法改变过去，但可以改变未来。

黎巴嫩大诗人纪伯伦曾感慨：我宁可做人类中有梦想和有完成梦想的愿望的、最渺小的人，而不愿做一个最伟大的、无梦想、无愿望的人。

我们常常认为梦想与成功之间的距离遥不可及。其实并非如此，成与败的分水岭就是能否把自己的梦想坚持到底。

梦想是活力的再生，是青春和智慧的飞翔。只要梦想存在一天，你就有可能改善自己的处境。只要你心中有光明，任何外来的不利因素都扑灭你对人生的追求和对未来的向往。

勇敢地听从梦想的召唤，终将抵达成功的彼岸	2
缺失志向，人生蓝图的色彩将黯淡无光	3
做最感兴趣的事吧，它是前进的强大动力	5
成大事者，善于分解目标，各个击破	7
人生之旅需要果断取舍	9



成功的人生是不断拼搏的人生	10
引燃激情，方能超越平庸	12

第二章

学会独立，是未来的立身之本

未来的五光十色是属于每一位青少年的，未来的路要靠自己走，未来的生活要靠自己创造。

别再做母翼下的小鸟了，广阔的蓝天才是我们真正的天地！

拥有了独立就等于得到了一把开启人生的钥匙。让我们带上这把钥匙，开启未来之门，奔向自由理想的王国吧。

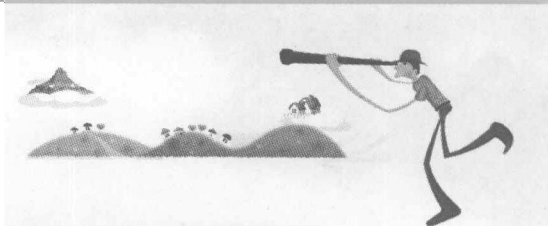
2

总靠别人活着，是成大事致命的障碍	15
丢掉手中的拐杖，你可以走得更好	16
走自己的路，才能到达梦中的地方	18
多一些吃苦精神，会让人成长得更加强健	19
学会做决定，才能真正成熟起来	20
没有自理能力，你将在起跑线上就满盘皆输	22
独立自主需要培养理财能力	23

第三章

让美德与修养主导你的未来

古人说，惟贤惟德，能服于人。古希腊一位哲学家则把知识与美德相提并论，认为后者是人生的“第二个太阳”，只有两个太阳同时升起，才



能铸就辉煌的人生。另一位哲人还说，世上惟有两样东西最能震撼人的心灵——内心崇高的道德法则、头顶上灿烂的星空。

美德、修养之于心地，其重要犹如食物之于身体。她们是智慧的心曲，是思想的灯盏，是灵魂的美韵，是隐藏的美，高贵而典雅，清新而透明。

诚实是成长最好的护身符	27
同情心，让人生美丽璀璨	29
尊重别人，才能赢得更多的尊重	30
宽容别人就是解放自己	31
生命是平等的，它需要尊重和理解	33
勇于直面错误，依然是真英雄	34
良好的举止常赢取幸运	36
责任是成功的机会	37
节俭，财富与成功的基石	39
私欲乃不幸的祸根	41

第四章

好习惯造就大未来

3

习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。哲人说：“播下你良好的行为，你就能取得良好的习惯；播下你的良好习惯，你就能拥有良好的性格；播下你的良好性格，你就能拥有良好的命运。”

好习惯让我们活得更精彩，更成功；坏习惯让生命大打折扣，甚至可能会让未来功亏一篑。

播种一种习惯，收获一种人生	44
不满足是永远前进的车轮	46



自信是成长旅途上的第一路标	47
优柔寡断是幸运的绊脚石	49
自负是失败者的通行证	50
习惯形成性格，性格决定命运	51
拖延是对生命的挥霍	53
微笑着对待批评，它是你茁壮成长的矫正器	55
陋习，妨害你未来的顽症	56
缺乏危机意识就会面临“杀机”	58
模仿别人，便是扼杀自己	59
坚持自己的高度和方向是一种优秀习惯	61
此路不通时请绕行	63
认真是把握未来的秘诀	65
珍惜时间就是善待未来	67

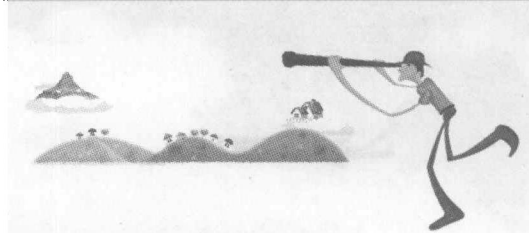
第五章

成熟，从健康的心理起步

心理健康是青少年身心健康、人格完善、社会适应能力培养以及全面和谐发展的需要。

一个心理健康的人总是热爱人生、珍惜生命，他对生活乐观，对未来充满了希望，对社会、对自己都极其负责，因而总是满腔激情地投身于生活。对他而言，每天都是一个新的开始，每天都是一个新的台阶。他用积极地行动去体验人生的价值，真切而深刻，所以总能享受到人生的乐趣。

自卑乃人生成功之大敌	70
以自我为中心，将被幸运疏远	72



善于克制自己，才能拥有完美无憾的人生	73
嫉妒会蛀蚀和毁灭自己	75
人生短暂，别为琐碎小事耗尽心神	77
成功源自于给内心以不竭的动力	78
活着就要懂得善待自己	80
成长需要拓宽狭隘的心径	81
阳光心态，成就未来	83

第六章

积累资本，方可驾驭未来

生活中，我们会因遇到的各种问题感到恐惧、焦躁；看着身边的人不断地成功，竞争危机感更令我们惶恐不安；瞬息万变的社会令我们感到无所适从……

不要再彷徨沮丧，不要再怨天尤人，不要再枉费心机地企图遏制这种势头的发展。惟一可行的办法就是应该不断地自我完善，增加人生资本，成为最有竞争力的人，成就自我的人生！

5

专注，使人生更有效率	87
勤奋是一切成就的种子	88
会读书才最有用	90
杰出，从培养领导能力开始	92
善于思考，是一种优秀的能力	93
培养创新能力，演绎精彩人生	95
善于在失败、错误中学习，你将走得更远	96
生活和社会是一本必读的“无字书”	98



人生的诀窍在于经营自己的长处	100
好口才助你成功	102
健康是赢定未来的资本	104
选择不断地学习就是选择成功	107

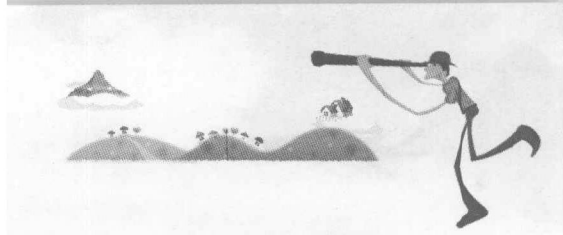
第七章

你就是自己命运的改写者

6 生活中，许多青少年以命运为借口，逃避现实。其实，命运是完全可以改变的，关键在于自己。我们以为自己是什么样的人，在很大程度上将决定我们成为什么样的人，所谓的命运并不会对我们起任何作用。

凡是面对厄运的挑战能够做出勇敢回答的人，凡是勇于改造自己命运的人，不但不会被生活的重负所压倒，而且会在艰难中磨炼出坚贞的品质、顽强的性格、卓越的才能。那些将自己的命运交给上天的人，只能在百无聊赖中等待命运的捉弄。

能否直面失败，是杰出者与庸人的区别所在	110
不要让“不可能”束缚了自己的命运	112
有压力，方能挖掘出你的潜力	113
勇敢地破蛹而出，你将美丽无比	114
不要因为暂时的卑微而放弃了前进	116
努力扭转人生劣势，你就有希望出奇制胜	117
他人的指责其实是检验自己的试金石	119
命运中的沉浮，是对每个人最好的磨炼	120
任何苦难都是可以超越的	122



杰出者从不相信命运	123
昔日的失误并不能代表未来的命运	125
得失面前，须拥有一颗平常心	127

第八章

适应社会是成长的必由之路

青少年将来要面对的是一个竞争的世界，是要在什么样的情况下都能活出自己的特点，活出自己色彩的世界。

在社会里，我们会有迷茫、愤慨、失望，也会有成熟、理智、坚韧。

适应是一种智慧。只有学会放弃、变通才能适应社会；只有接受事实才能认识自我、改变自我。适应也是一种执著。在诸多难题面前执著于自我的信心，不去找退缩的理由，这才是真正能适应社会的人，能成就未来的强者。

适应社会方能生存得更好	131
良好的社交形象将为你增光添彩	132
表现自己须把握适当时机	134
常论人是非，对自己无益	136
要学会成熟而不要沦于世故	138
主动吃亏是一种智慧	140
防人之心不可无	142
适当的低姿态，是一种大境界	143



第九章

在交往中提升自己未来的筹码

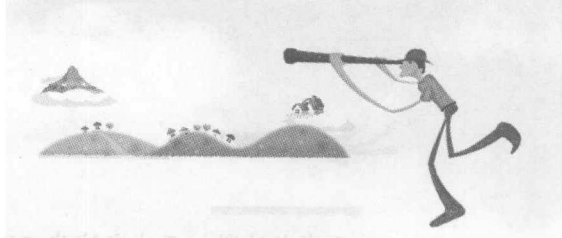
人一生的成长过程是不断交往的过程，与家庭成员交往，学会自理，学会生活；与学校师生交往，增长知识，学会学习；在社会大环境中交往，学会生存，学会成熟……

青少年的交往能力，不仅是一种不可缺少的生活能力，而且是成材的重要因素之一。许多成功者认为：事业成功源于30%的才能和70%的人际关系协调能力。

努力掌握交往的技巧，成为一个处处受青睐的人吧！从人脉财富中得到的信息、机遇、扶持，将助你轻松踏上成功之路。

8

交往能力比分数更重要	146
朋友，是一生的财富	147
赞扬常赠与人力量	149
会说“不”，交往才更自如	150
主动化解矛盾才是真风度	152
懂得倾听是受人青睐的秘诀	154
幽默，交往中不可或缺的润滑剂	156
巧用糊涂，有助于经营你的人脉	158
改造自己才能赢得好人缘	159
谦恭待人，智者的哲学	161
合作是你成功的起点	163



第十章

杰出和成功一定有方法

面对成长旅途上的困境，有人一筹莫展，有人头破血流，有人屈身臣服……

成大事者和平庸之流的根本区别之一，就在于他们是否在遇到困难时冷静对待，主动寻找解决的方法。一个人只有敢于去挑战，并从困局突围而出，才能奏出激越雄浑的生命乐章。

杰出者并非被上天偏爱，只不过他们没有遇到困难所压倒罢了。我们只有主动寻求方法去解决好人生中遭遇的每一个难题，才能尽情领略未来的瑰丽多彩。

- 看准机遇并把握它，就是一种巨大的财富 166
- 成功源自换一种思维 167
- 有头脑，就足以创造奇迹 169
- 不走寻常路，是赢到最后的秘密 170
- 以退为进，更胜一筹 171
- 良机无处不在，成功只垂青有心人 172
- 因循守旧，将导致你的落伍 174
- 第一流的人先做最重要的事 176

9

第十一章

细节影响成长，见证未来

对于青少年而言，人生有许多节点，坚强与软弱，幸福与痛苦；人生有许多岔路，宽广与狭小，平坦与崎岖；人生有许多结果，成功与失败，



天堂与地狱。而决定这些二选一答案的，也许是几句不经意的话，也许是一个极小的事件，也许仅仅是一个动作，但正是这些容易被忽略的细枝末节，往往会决定我们的抉择和命运。

每个细节都是人生的一个节点，成功、幸运不在于长短，而在于永恒的细节存储了多少。

天下大事，必做于细	179
要成大事，先做小事	180
忽略细节常常错失机会	182
于小事下好工夫，也是一种制胜之道	183
小处着眼，同样是一种智慧	184
注重小节，方能成大业	186

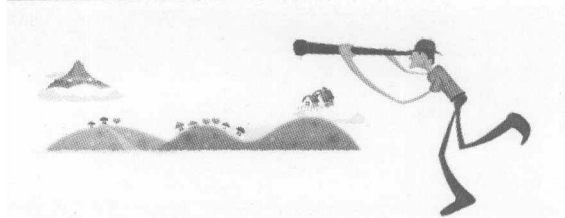
第十二章

未来的高度，取决于你的生活态度

态度决定一切。当你对自己的能力和未来充满自信，当你以你的激情和毅力去一路披荆斩棘，胜不骄败不馁，那么你必将打破无数常人眼中的所谓不可能而创造你的奇迹，你的神话。相反，当你对生活抱着无所谓和悲观的态度，每日浑浑噩噩、得过且过，你最终将一生庸碌，无所成就。

假如你想改变自己的人生，那么就从改变自己的态度开始吧。因为态度决定命运！

对生活充满乐观，才会得到未来的宠幸	189
珍惜现在即是幸福	191



幸运，不能只靠等待	192
一味地怨恨不幸，就无法看到生命中的阳光	193
知足是灵魂的滋养、幸福的前提	194
卸下无谓的负担，方能轻松地拥抱未来	196
只有先让别人幸福，自己才能获得幸福	197
追名逐利将使你迷失成长的方向	199
生活总有不完美，要学会原谅	200
只贪图眼前安逸的人，结局多是平庸	202
培养品位，才能拥有精致的生活	203