

中国青少年研究中心
青年研究文库



超越自我

丁晓兵现象与 当代青年成才学习读本

武警部队政治部组织部 编
中国青年研究杂志社

 现代出版社

超越自我

丁晓兵现象与当代青年成才学习读本

武警部队政治部组织部
中国青年研究杂志社 编

 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

超越自我：丁晓兵现象与当代青年成才学习读本/中国青年研究杂志社编. —北京：现代出版社，2006. 9
ISBN 7 - 80188 - 794 - 8

I. 超… II. 中… III. 丁晓兵 - 生平事迹
IV. K825. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 089211 号

超越自我——丁晓兵现象与当代青年成才学习读本

主 编：刘俊彦 张忠林

审 定：徐文新

责任编辑：张桂玲

出 版：现代出版社

发 行：新华书店

印 刷：北京正豪彩色印刷有限公司

开 本：850 × 1168 毫米 1/32

字 数：280 千字

印 张：11

出版日期：2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7 - 80188 - 794 - 8

定 价：20.00 元

版权所有·侵权必究

(如有质量问题,可与承印厂联系)

前言

丁晓兵是在武警部队成长起来的英雄人物，青年楷模。丁晓兵精神的精髓就在于他能够不断克服困难，超越自我。中国青年研究杂志多年来一直把青年成才作为研究的重点，我们的核心理念是：青年成才就是帮助青年开发潜能，超越自我，做最好的自己；只要努力，人人能成功。

相同的理念是武警总部政治部组织部与中国青年研究杂志社共同编写出版《超越自我——丁晓兵现象与当代青年成才学习读本》的基础。《超越自我——丁晓兵现象与当代青年成才学习读本》以丁晓兵的先进事迹作为案例导入，结合当代青年的现实状况，从 11 个方面对青年成才进行了深入剖析。编者认为，青年成才必须具备一些关键素质，即学习、信念、自信、情商、心理、文化；同时还应掌握一些关键方法、抓住一些关键环节，即目标、规划、人际、就业、发展。这 11 个方面，是当代青年成才的核心内容。

《超越自我——丁晓兵现象与当代青年成才学习读本》一书文风朴实，内容实用，案例真实生动，可读性强，是广大青年学习成才的生动教材。

在本书出版之际，我们谨向关心、支持本书编写出版工作的领导、专家、作者致以诚挚的谢意。由于作者和编者水平所限，书中缺点和不足在所难免，恳切希望读者朋友不吝赐教。

《超越自我——丁晓兵现象与当代青年成才学习读本》

编委会

2006 年 9 月

编 委 会

策 划：戴建国 徐文新

主 任：胡学庆

副主任：刘俊彦 张忠林

主 编：刘俊彦 张忠林

副主编：王琰玲 杜 炜

编 委：康树峰 李华松

杨守建 方 奕

目 录

Contents

前 言 / 1

· 上 篇 · 当代青年成才的关键素质

第一章 学习 / 3

- 案例导入:丁晓兵的学习心得.....(3)
- 一 读书的面广一点好(7)
- 二 “10%说”与青年成才(9)
- 三 反思咱们的学习(17)

第二章 信念 / 21

- 案例导入:丁晓兵 理想信念伴我勇往直前.....(21)
- 一 信念左右你一生的成败.....(23)
- 二 人要有理想(28)
- 三 你为你的人生选择了什么样的色彩.....(30)
- 四 意志力与青年成才(33)

第三章 自信 / 41

- 案例导入:丁晓兵谈自信 (41)
- 一 自信是成功的基础 (45)
- 二 让自信的火花从这里迸出 (54)
- 三 成功的第一秘诀是自信 (60)
- 四 自信者得天下 (71)
- 五 改变造就自信 (76)
- 六 自信似锦自助餐 (79)

第四章 情商 / 84

- 案例导入:丁晓兵的人格魅力 (84)
- 一 开发情商:青年成功的重要途径 (87)
- 二 做人的“四条准则” (91)
- 三 宽容究竟是什么 (94)
- 四 AQ 豁达,赋予人生完美的色彩 (97)
- 五 健康心态:青年为人处世的艺术 (101)

第五章 心理 / 111

- 案例导入:丁晓兵的“四个三秘方”与战士
心理健康 (111)
- 一 青少年心理健康与问题面面观 (114)
- 二 青年浮躁心理浅析 (121)
- 三 挫折是健康之母:青少年心理挫折承受力
的培养 (129)
- 四 自我情绪控制的方法 (135)
- 五 缓解精神压力十二法 (141)
- 六 心理健康训练 (144)

第六章 文化 / 154

- 案例导入:丁晓兵眼中的“先进文化” (154)
- 一 孟子人格精神对青年成才的启示 (158)
- 二 老子之道对青年成才的启示 (163)
- 三 中华民族的优良传统与青少年的自我
精神塑造 (171)

· 下 篇 ·**当代青年成才的关键方法与环节****第七章 目标 / 181**

- 案例导入:丁晓兵从平凡到崇高的跨越 (181)
- 一 成功是目标使然 (183)
- 二 青年职业生涯目标的抉择 (193)
- 三 军队青年官兵成才的五种模式 (201)

第八章 规划 / 210

- 案例导入:丁晓兵的人生规划 (210)
- 一 职业生涯规划与青年成才 (212)
- 二 青年职业生涯规划的基本步骤 (214)
- 三 青年职业生涯规划路线选择 (217)
- 四 用“三环”理论和“刺猬”理念经营人生 (219)
- 五 时间管理:青年成功的必修课 (228)

第九章 人际 / 235

- 案例导入:丁晓兵的待人之道 (235)
- 一 人际交往:为成功铺就一张“关系网” (237)
- 二 交往的天敌:青春期社交恐惧症 (246)
- 三 青年人际交往的四招十七法 (252)

四	几个常见的人际知觉偏见	(260)
---	-------------------	-------

第十章	就业	/ 264
------------	-----------	-------

	案例导入:丁晓兵的择业观	(264)
一	青年选择职业时的“四个吻合”	(267)
二	求职,莫让“潜规则”伤了你	(278)
三	青年求职十忌	(282)
四	求职不要怕别人看低自己	(288)
五	如何顺利进入职业之门	(291)
六	入职适应:青年成才的关键期	(298)

第十一章	发展	/ 304
-------------	-----------	-------

	案例导入:丁晓兵谈个人发展与工作需要的 契合	(304)
一	怎样在工作中追求成功	(307)
二	青年职业成功的要点	(310)
三	成功者的职场定律	(312)
四	影响同事关系的十二个坏心态	(318)
五	八大勇气助你职场成功	(323)

后 记	/ 331
------------	-------

当代青年学习成才读本

· 上 篇 ·

当代青年成才的关键素质

学习 · 信念 · 自信 · 情商 · 心理 · 文化

第一章 学习

案例导入：

丁晓兵的学习心得

他并没有令人羡慕的学历，但是他却有着我们许多人没有悟到的学习理念；他并没有将自己的大部分时间花在学校里面，但是他却学到了我们很多人没有接触到的知识；他并没有说出什么惊人的话语，但是他用实际行动让我们不得不承认他就是我们所要学习的榜样。这个“他”就是多次感动中国人的丁晓兵，他用一个个切实的行动谱写了不平凡的人生，凭借自己先进的学习理念和学习方法，以及勤奋的学习态度使自己总是走在时代的前列，始终都是青年学习的榜样。

□学无止境，绝对不能满足于现有的知识

人们说，一个人的知识就像一个圆圈，知识学习得越多，就越能感觉到自己的不足，学习的愿望也就越强烈。丁晓兵之所以在已有的生命历程中紧紧地抓住每一个学习和提高的机会，就在于他永远对自己所掌握的知识感到不满足，总是努力去争取更好。丁晓兵从8岁到18岁先后拜了6个师傅学武术。也许有的人会以为丁晓兵学习武术不专一，总是这山望着那山高。其实真正的原因来自于丁晓兵的学习态度，一同习武的小伙伴通常在经

过一天的练习之后大喊腰酸腿疼，早早地就躺在床上睡觉了。而丁晓兵则不然，在完成师傅指定的任务之后，通常还利用睡觉前的时间将一天所学习的招数反复练习。在早上别的孩子还没有起床的时候，丁晓兵已经跑过了步，并在那里蹲马步了。由于他学习特别刻苦，老师感觉自己再教丁晓兵就有些力不从心了，于是将自己心爱的弟子介绍给另外的高手进行学习。就这样，凭着自己不怕吃苦的决心和永不满足的学习态度，丁晓兵在18岁那年已经成了当地小有名气的武林高手了。

我们青年人正处于学习的黄金时期，能否在将来有所作为，关键在于我们在这些年所学习到的文化知识和其他的一些技能。只有在年轻的时候积累了足够的知识，才能使我们在竞争异常激烈的当代社会处于优势地位。但是，在学习的过程中，很多人容易产生自满情绪。比如有些人读了一些有关计算机方面的书籍，便以为自己的计算机水平已经如何了得，也许在一个小的范围之内我们已经算作高手了，但是如果和另外一个团体中的高手相比会如何呢？和专业的人士相比我们之间的差距又会有多少呢？不比不知道，一比吓一跳的。只有比较才能看到差距，所以，对于所掌握的知识绝对不能满足于现状，要在比较中找到自己的不足，并积极采取行动来提升自己，从而在社会竞争当中胜出。

学习是一辈子的事情，而不是某一年龄阶段的专利

丁晓兵是军队的大英雄，同时也是广大青年学习的榜样。在立了一等功，成为家喻户晓的大英雄之后，他完全可以选择站在鲜花和荣誉上来度过自己的余生，靠讲自己的英雄故事来维持自己的荣誉，但是他没有。战后，丁晓兵入了党，提了干，荣立了一等功，获得共青团中央为他特设的第101枚“全国边陲优秀儿女”金质奖章，受到党和国家领导人的接见。家乡安徽省合肥市作出了《关于开展向丁晓兵同志学习活动的决定》。当时安徽省正在筹备省残疾人福利基金会，省政府已决定丁晓兵担任基金会常务副理事长。还有很多公司、单位和个体老板找上门来，请他

去担任要职，并许诺给他解决房子、车子，并给他优厚的薪金。这时的丁晓兵被鲜花和掌声包围着，部队领导也派人征求他对今后工作的意见。不少人对他说道：“你现在只有一条左臂，留在部队很难有更好的发展，还是趁着现在名气大、影响大，赶紧给自己找条好的后路吧。”还有的劝他：“你已经为部队做出了很大牺牲，对得起国家了，该是享受的时候了，机会难得呀！”当有的人选择位置、房子、票子时，丁晓兵经过冷静思考，郑重地表示：“一要学习，二要工作，不离开部队。”

丁晓兵不想因此而终止自己的学习之路，只要还有一息尚存，就要坚持不断地学习，只有这样才能够提高为人民服务的能力。于是，他放弃了一切优厚的待遇，向组织申请继续去军校学习。组织上满足了丁晓兵的愿望，送他到解放军南京政治学院深造。从战场到教室，丁晓兵以笔作刀枪，战胜伤残，战胜自我，努力把自己打造成合格的新型军事人才。1988年初，他以全优的成绩完成学业，并被评为“优秀学员”。这时的丁晓兵面临着人生的又一次选择。学院领导非常欣赏他的才能和精神，又考虑到他的身体情况，准备让他留校担任教员或者进机关工作。他却向法院党委要求到最基层、最艰苦的地方去。因为他觉得，作为一个教员可能学习到很多书本上的知识，并且可以保证自己安逸的生活，但是真正渊博的知识存在于生活中，只有深入基层去学习，才能够将自己所学的知识与实际相结合，从而将学到的知识升华，真正转变成自己的知识。有的青年会认为走出校园走进社会就意味着自己学习生涯的结束。其实不然，社会是一个更大的学校，其中有很多我们在学校学习不到的知识。并且步入社会的人都有这样一种感觉：好像工作中需要的知识很多都不是我们在课堂上学习到的，大部分需要我们及时地进行学习。所以，不管是在学校里面还是已经步入了社会，学习的习惯是一定要保持的，以不变的学习态度来应对万变的社会现实，才是唯一正确的选择。

☞学习需要有坚定的信心、不怕苦的意志

学习并不是一件容易的事情，要将知识学好是一件更不容易的事情，因此也只有对自己有信心，肯吃苦的人才能够品尝到学习的快乐。尤其是对于一个身体有缺陷的人，要想做得和常人一样就必须需要付出比常人多得多的努力。可以说，丁晓兵的学习成才之路是一条用心血铺成的路，是一条用信心和毅力铺成的路。丁晓兵一直珍藏着一条沾着血迹的被包带，这条被包带是他一次耻辱的记录，留着它，是为了时时鞭策和激励自己。丁晓兵到连队上任指导员的第二天，连队组织紧急集合训练，全连都集合齐了，他的背包还没打好。当他最后一个出来，站在全连士兵面前的时候，面对的是一片怜惜和怀疑的目光。一向好强的丁晓兵面如火烧。背地里，“一把手”的称呼悄悄地流传，上级领导也担心他当不好连队的“一把手”。他暗下决心：我要用一只手创造一流的业绩！为了练好工作技能，他从用左手拿筷子、系腰带、练写字等生活技能练起。为了练好打背包，他一个人躲在房间里，脚、嘴和左手并用，练得手指磨破了皮，嘴角流出了血，直到打背包的速度全连没人赶上他。

时间不长，丁晓兵方方面面都练得“有一手”了，八大军事科目七项优秀，一项良好。单杠练习，他一只手翻身就上；就连开摩托车，他也“有一手”，至今没人知道他是如何控制右把手油门的。丁晓兵任政治处干事期间，刻苦练习新闻写作。第一次投稿，没有音讯，他就再写，再投，决不气馁。他第一篇被采用的稿件，虽然从1000多字被改得只剩下61个字，他仍然笔耕不辍。在一年多的时间里，他先后有100多篇报道被报刊发表，为指导工作，鼓舞士气发挥了积极作用。他写的报道有两篇还获得征文一等奖，本人被军区和集团军评为“新闻工作先进个人”。虽然只有一只左臂，丁晓兵的书画作品却多次获得奖项。对于一个四肢完整的人来说，能够做到这些的能有多少呢？相信我们很多人都会在英雄面前感到惭愧。他不仅在战场上成了英勇杀敌的

英雄，还在平常的生活中学到了我们很多健康人都感觉到力不从心的本领。

作为当代的青年人，我们有着比丁晓兵更优越的学习环境，有着更方便丰富的学习资源，只要我们也能有丁晓兵的坚韧不拔的学习意志和踏实的学习态度，相信一定能够学有所成。

一、读书的面广一点好

近几年，因为我出了《逛旧书店淘旧书》、《游寓他乡记淘书》两本书的缘故，常有一些年轻人与我探讨读书的问题。我总是说：读书的面不要太窄，以宽一点为好。

我认识不少正在读高中的“尖子生”或已以高分考入大学的“高材生”。但与他们交谈之后，却往往发现他们的知识面实在不够宽，除了老师在课堂上教给他们应试的东西以外，几乎就再无所知了。我颇为他们的局限性感到担忧。

一个人要想在社会上立足，必须明白做人的道理。而大量阅读各种门类的好书，无疑是启人心智明了做人道理的最有效途径之一。在那不堪回首的“文化大革命”中，同一个学校的大学生或中学生，为什么有的热衷于参与“打砸抢”，有的却尽可能避开喧嚣不间断地充实自己的知识？后一类人大多是读过许多好书的人，在人类优秀文化的熏陶下，他们嘴上不说，心里却明白什么事可以做，什么事无论如何不能做。

一个人要想事业有成，较高的综合素质无疑是必备的条件。那么如何提升自己的综合素质呢？英国人培根说：“读史使人明智，读诗使人秀灵，数学使人周密，科学使人深刻，伦理使人庄重，逻辑修辞之学使人善辨。”沿着培根的思路，也许我们还可以再补充几句：文学使人富有正义感，医学使人善良，动、植物

学使人热爱大自然……上述这些话从概念上道出了博览群书对一个人可能产生的有益影响，现实生活中也正是如此——博览群书的饱学之士，大多胸襟开阔、眼光远大，遇事主意对、办法多，无论做工、务农、从政、经商还是治学，干出名堂来的概率明显比较高。

一个人要想生活得惬意、潇洒，最好多少具备一些情趣。而生活情趣的形成，同样离不开丰富知识的陶冶，离不开博览群书。听音乐，你得对作曲家的生平际遇有所涉猎，才能更确切地领悟其作品的内涵；看绘画，你得积累一点美术修养的底子，方可获得画幅以外更深刻的东西；从事收藏，你得弄清楚每一件藏品的来龙去脉，才可能真正品出味道而避免附庸风雅；外出旅游，你得对所游之地的风土人情、掌故轶闻有个大致的了解，才不至于一头雾水地跑马看花。

记得鲁迅在六七十年以前说过：“应做的功课已完而有余暇，大可以看看各样的书，即使和本业毫不相干的，也要泛览。譬如学理科的，偏看看科学书，看看别个在那里研究的，究竟是怎么一回事。这样子，对于别人，别事，可以有更深的了解。”一个人的青年时代，不妨以“无书不读”、“遍读天下之收”一类的豪言壮语为座右铭，大胆地升起风帆遨游书海。十几岁、二十几岁的人大可不必顾虑泛而不精、博而不专，“操千曲而后晓声，观千剑而后识器”；地基打得宽广，楼房才能盖得高大。等到在博阅泛览的基础上择定了术业专攻的方向，再由博返约、由泛转精不迟。

时光已经进入了 21 世纪，人类的知识趋向新的综合，触类旁通、边缘空破等现象越发普遍了。愿我们有机会念大学 and 没有机会念大学的年轻人都树立雄心壮志，抓紧一生中最好的时光博览群书，打下广博坚实的知识底子，迎接新时代的挑战。