

REN SHENG GAO QI DIAN ZHUO YUE



REN SHENG SU ZHI PEI YANG WEN KUAN

MEI LI
XINLING LILIAN



美丽心灵砺练

舒天 孙思忠 / 主编

河南大学出版社

B821
S642/3

人生高起点：

卓越人生素质培养文库

舒天 孙思忠 主编

美丽心灵砺练

万英慧 编著

河南大学出版社

责任编辑：杨钧

图书在版编目（CIP）数据

人生高起点：卓越人生素质培养文库/舒天，孙思忠主编
——开封：河南大学出版社，2004.4

ISBN 7-81018-470-9

I. 人… II. ①舒… ②孙… III. 人生哲学—青少年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 013765 号

人生高起点：卓越人生素质培养文库

出版：河南大学出版社

发行：各地新华书店

印刷：北京华创印务有限公司

开本：850×1168 32 开

印张：189 字数：3360 千字

版次：2005 年 12 月第 2 版

印次：2005 年 12 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-81018-470-9/G·188

定价：708.00 元（全 24 册）

编委会名单

主 编 舒 天 孙思忠

编 委 (以姓氏笔画为序)

万英慧	马江平	王 春	王帮英
天 戈	邓在虹	朱 泓	孙 浩
孙思忠	李培华	邱 冬	陈秋玲
张振忠	张伟华	张桂忠	扬宇澜
黄玉珍	舒 天	舒 畅	舒立天



PREFACE

前言

追求卓越是生命中最炽热的因子，渴望成功是人生最活跃的本能。因为，成功意味着生命的富足与健康，成功代表着人生的幸福与快乐。尽管生活从来不会让我们尽如人意，人生始终都是竞赛般的艰辛，但成功的梦想，从人生开始的那一刻，就在我们每个人的心里热得滚烫。

实现人生的成功，可以有无数种选择，可以有无数条路径，但都离不开人生的智慧。你可以勇敢地去追求，若是缺少了智慧，就只能是在空幻中作不切实际的劳作。你也可以不停地奋斗，若是没有智慧的支撑，就只能在无休止的烦恼中埋葬最初的热情。

人生的智慧在于对生命的思考，而成功的人生在于让智慧闪光。

成功人生的大智慧，是生活的哲理，是处世的艺术，是立身的学问，是生存的技巧，更是一把开启成功之门的金钥匙。

人生是个万花筒，每个人都以自己的方式，表现出独具个性的色彩与姿态。如果缺少了智慧，就会使自己的人生黯然失色。也许我们一次不理智的拖延，却错过了春天的季节；也许我们一次

不留神的冲动，却夭折了未成熟的果实；也许我们一次不聪明的放弃，却失去了与成功牵手的机会。因此，感悟成功人生的经验，激活自我的智慧能量，可以使我们的人生少走些弯路，少犯些错误，更快些与阳光拥抱，与成功交汇。

人生的智慧丰富多彩，成功的方法许许多多。如果你想把握住未来的人生，那末，善于学习、善于思索，就会裨益多多。这套《人生高起点：卓越人生素质培养文库》，将精彩的人生哲理、实用的人生途径、最有说服力的人生经验，尽收囊中，送给广大读者，目的就是启迪读者对人生的思索，引发读者对生活的感悟，让读者在智慧的海洋中，找到自己的成功之路。

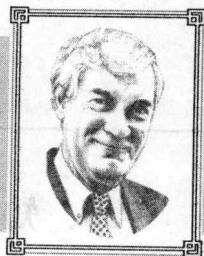
青年时期，是人生的黄金时期。

《人生高起点：卓越人生素质培养文库》，是专为青年读者量身订制的。它集中展示了当代成功人生智慧的精华，浓缩了专家学者近年来对生命价值和人生意义的主要研究成果，逐一介绍了适合青年读者的人生奋斗方向，概括了鲜活灵动的人生成功要义，创新地总结了卓越人生的成功方法。可以说是一部极具启迪意义和极富可读性的成功励志读物。编写这套文库的目的只有一个：希望每个人的生活有品味、高质量，希望每个人的人生如花儿般的幸福，如诗一样美丽。

人生不可缺少智慧，智慧创造新的人生。

愿以此书与广大青年读者朋友共勉。

目录



CONTENTS

一、理想志向：生命的精神支柱

1. 志不立，天下无事可成 (2)
2. 用渴望打造一个具体的梦想 (5)
3. 将目标锁定在现实的领域 (8)
4. 挖掘你坚韧不拔的意志力 (11)
5. 志存高远，需有恒心 (14)

二、高尚品格：摒弃浮华亮本真

1. 高尚的品格是人生资本 (18)
2. 修养决定人生的成败 (21)
3. 人若无欲，品位自高 (24)
4. 诚实：最低成本的做人方式 (26)
5. 宽容：比大海还广阔的胸怀 (27)
6. 仁爱：永远的介绍信 (31)
7. 善良：善不积不足以成名 (36)

CONTENTS

三、知识渊博：世事洞明皆学问

1. 学习是生存的必然选择 (40)
2. 求知是人生成功的源泉 (42)
3. 学会求知，终生学习 (45)
4. 掌握新知识，立足新时代 (48)
5. 学习来自创造力的培养 (49)

四、艺术修养：品味生活的艺术

1. 艺术修养来自对美的欣赏 (56)
2. 聆听音乐：感受心灵的语言 (59)
3. 欣赏舞蹈：形体的艺术语言 (63)
4. 感悟戏剧：冲突中的生命运动 (69)
5. 观摩影视：再现时代的综合艺术 (73)
6. 品味造型：形神兼备的视觉艺术 (76)

五、气质情趣：时尚生活秀自我

1. 气质好始于姿态举止 (80)
2. 欣赏自己拥有的美丽 (84)

CONTENTS

3. 以微笑彰显优雅气质 (87)
4. 幽默为生活增添色彩 (89)
5. 摒弃野心，远离贪婪 (92)
6. 美在气质，美在心灵 (95)

六、内在魅力：展现自我的个性

1. 风度是人的个性的外衣 (98)
2. 迷人的个性产生于积极的心态 (103)
3. 塑造自信、自强的个性 (105)
4. 用微笑对待自我人生 (109)
5. 在语言中表现自己的个性 (115)

七、挑战自我：品格与情操的魅力

1. 宽容、坦白与同情的力量 (126)
2. 敢于认错也是一种品格 (129)
3. 把接受挑战当作人生乐趣 (134)
4. 在挑战中捕捉人生机遇 (135)

CONTENTS

八、人格自律：调控情绪的冷暖

1. 自律是人与动物的区别标志 (138)
2. 自律造就非凡的人 (141)
3. 宽容是一种自律的美德 (145)
4. 自律的思想结构 (148)
5. 情绪化泛滥的现代人 (152)
6. 做一个良好的自律者 (155)

九、化消极情绪为积极情绪

1. 摆脱你的抑郁习惯 (160)
2. 将焦虑转化为行动 (165)
3. 选择无害的发泄方式 (168)
4. 驱逐颓废于你的心外 (170)
5. 拿破仑·希尔的一次教训 (175)
6. 谅解的心是最佳灭火剂 (178)
7. 骄傲的情绪更应克制 (181)
8. 戴上自律的“心理耳罩” (183)

CONTENTS

十、身心健康：永恒美丽的资本

1. 为成功而珍惜健康 (188)
2. 精力是成功的第一能源 (190)
3. 把握好生命的自然节律 (195)
4. 思想与身体的互动 (197)
5. 努力学会放松自己 (200)
6. 使忧虑从身边走开 (203)
7. 用冷静把愤怒的火浇灭 (204)
8. 人格障碍的积极治疗 (206)

十一、快乐生活：让快乐击败烦恼

1. 只为今天，学会让自己快乐 (212)
2. 为施予的快乐而施予 (214)
3. 水和水果对健康的重要性 (215)
4. 健康生活要有科学的营养组合 (218)
5. 控制饮食就是延长寿命 (222)
6. 保持健康的简单妙方 (223)

理想志向：
生命的精神支柱





1. 志不立，天下无事可成

大自然在造就了人类的同时，也造就了人类的精神支柱：志向。高昂志气，不是可有可无的点缀品，而是一个人的生命动力。人若失去了大志，就等于失去了灵魂。

理想，古代叫做志。有志，就是有理想；没有志，也就是没有理想。我国古人是很重视理想的，即使到了“贫无立锥之地”，也要恪守“人穷志不穷”的信念，坚持他们的理想。

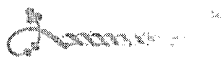
诸葛亮在写给他外甥的一封信中说过：“夫志当存高远”，“若志不强毅，意不慷慨，徒碌碌滞于俗，默默束于情，永窞伏于凡庸，不免于下流矣”。意思是说，做人应该有远大的理想和志气，如果意志不坚强，心胸不开阔，整天忙于身边的生活琐事，受个人感情的支配和束缚，长期在庸俗的气氛中过日子，那就会成为一个平庸的人了。北宋大文学家苏东坡说：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦有坚忍不拔之志。”明代学者王阳明说：“志不立，天下无可成之事。”志，就是人们立下的奋斗目标，以及为实现这一目标而下的决心。“人若无志，与禽兽同类。”孟轲如是说。

可见，古人对于立志，何等重视！

志——人的精神世界，人的精神支柱。

一个人追求的目标越高，他的才智就发展得越快。使





人伟大或渺小皆在其志。伟大的毅力只为伟大的目标而产生。

科学家们认为，信念如果是笃诚而又持之以恒的话，就可以使体内的生理功能得到改善。

愿望是汇集智慧的磁石，通往理想的征帆；渴望是寄托未来的灯塔，进军拼搏的航标；希望是执着追求的目光，开拓奋进的动力。

坚贞不拔地为事业而奋斗，是炎黄子孙特有的民族精神。自古以来这种精神被称之为“气”，没有“气”就不能成功。

圣经上有一段话：去追求吧，这样做了将有所获。去探索吧，这样做了将有所发现！凡追求者得，凡探索者获。因为门自然会向叩门者开放。

对奋发的人来说，希望是一只号角；对迷惘的人来说，希望是一声呼唤；对幸福的人来说，希望是一樽美酒；对痛苦的人来说，希望是一炉炭火；对勤勉的人来说，希望是一张征帆！

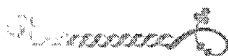
不管时代的潮流和社会的风尚怎样变化，人总可以凭着自己高贵的品质，超脱时代和社会，走正确的道路。现在，不少人为了电冰箱、汽车、房子而奔波、追逐、竞争。但是也有不少人，不追求这些物质的东西，而追求理想和真理，得到了内心的自由和安宁。

山溪的理想是海，臭水沟的理想是塘。追求，是人生的一种力量，但追求什么，可要慎重，可要选择，可要思索……星辰虽然能指示方向，但选择方向的还是自己。





美丽心灵历练



没有生活目标和远大志向的人，只会变得懒惰，只会听天由命，永远不会去把握成功的契机，永远不会有所创造和发明。因为“伟大的动力来自伟大的目标”。

人有了信仰，总要与什么具体的事情和环境结合起来。而连接信念与目标的，便是实践。

人生奋斗的目标是通过尽可能科学的人生设计来实现的。

要有目标：一辈子的目标，一段时期的目标，一个阶段的目标，一年的目标，一个月的目标，一个星期的目标，一天的目标，一个小时的目标，一分钟的目标；还得为大目标牺牲小目标。

“志”作为追求的对象，已经同主体产生了一种心理对应。人们从“志”中发现了自己的未来，发现了自己的本质力量，产生了一种强烈的激情，从而把自己投入“志”的体系中，认定合适的方向并为之奋斗。

大志只有经过忘我的斗争和牺牲才能胜利实现。世间的任何事情，追求时的兴趣总要比获得后的兴致浓烈。人不应奢望同时是伟大的而又是舒适的。奋斗的旗帜，在困苦中升起来，在享受中降下去。

在事业上，起步前要像千眼神那样察视时机，起步时要像千手佛那样抓住时机。

欲起步的人生贵立志，已起步的人生贵坚持。

立志，也是道德修养中的主观动机问题。

立志可以使人按既定的方向去进行修养和锻炼，预先确定在道德修养中所要实现的自身改变，以成为对社会有



用的人。

总之，立志，就是设计自己的一生：有什么样的理想，从事什么样的事业，成为一个什么样的人。古今中外的许多事实表明，一个人在生活的起跑线上，选择什么目标，树立什么志向，确实关系着他的前途命运和对社会贡献的大小。只有那些立志高远、奋斗不息的人，才能以优异的成绩跑到人生的终点！

2. 用渴望打造一个具体的梦想

把梦想的你当作现实生活中一个活生生的角色，然后竭尽全力去扮演好这个角色，那么梦想就不会停留在“梦”的阶段，而是会离现实更近一些。

你到底要如何发现自己的使命呢？你必须从梦想的核心开始——先进入你内心世界——问问自己到底想要什么。事实上，“想”这个字还不够强烈，你必须感到“渴望”，而且是非常渴望，就像卡耐基说：“你必须全心全意地渴望。”

这个在你灵魂深处、你非常渴望的东西，是你独享的，但每个人也都有他们各自不同的渴望。你所渴望的正是你人生的使命。然而大部分的人都不去充分探究自己这一生真正希望的是什么、想做什么、成就什么，因为他们从来没有思考过：“这就是我与生俱来要成为的人、要做的事。”所以他们终将放弃对自己使命的追寻。

理想志向：

生命的精神支柱





美丽心灵历练



你是否曾经在囊中羞涩的时候去逛街？你是不是觉得很受挫折呢？你感到挫折是因为那些你想拥有的事物超出了你的能力范围。但是如果你相信自己终有一天可以负担得起，那么，没钱逛街也可以是件有趣的事，而且更令人兴奋的是，你还可以货比三家，然后当你有钱的时候，你就知道在哪里可以用最合理的价钱，买到最好的东西。

有些人永远在自己的生命中浏览，他们浏览别人的成功，心里却对自己无法获得相同的成就觉得十分懊恼。为什么会有这种感觉呢？那是因为他们没有信心，不相信自己也会成功。一个有自信、相信自己正迈向成功的人，是不会嫉妒别人的。相反地，他会以那些成功人士为典范，当作鼓舞自己的动力，并告诉自己：有一天，我也会像他们一样成功。

问问自己，对那些真正成功的人有什么看法？从回答中，你可以看到自己对人生的期望。再问问自己，如何判断一个人是否真的成功？答案会告诉你，你想成为一个什么样的人，过什么样的生活。

对某些人来说，真正成功的人可能是一个物质匮乏但精神生活丰富的传教士，在某个不知名的边界地区，偷偷地将圣经传送到禁止传教的地方。

对另一群人而言，真正成功的人可能是一个富翁，一个愿意将财产投入基金会，帮助别人的富翁。

对其他的人来说，真正成功的人可能是父母、老师、内科医生、癌症研究人员，或发明家，他们把真爱给了别人。

