



一生要做的 的 10件事

10 matters
must to be done
in the life

张志军 编著

人活一世，机会对于每个人来说都非常重要
没有梦想注定平庸，拥有梦想才可能改变一切
人生的道路是漫长的，但关键之处只有几步
一个人决心要摆脱贫穷，那么富裕肯定不会远

中国商业出版社

一生要做的 10 件事

张志军 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生要做的 10 件事/张志军编著. —北京:中国商业出版社,2007.10

ISBN 978—7—5044—5946—6

I. 一... II. 张... III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 080469 号

责任编辑:孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京市广安门内大街报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市朝教印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开 15.875 印张 240 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

年轻人是祖国的未来，民族的希望，是优秀文化遗产的继承者，是先进文化的运用者，是有中国特色社会主义现代化建设事业的开拓者，他们背后凝聚着一双双殷切期盼的目光。青年时期是人生的关键，是长身体、长知识的时期，是产生人生观和价值观的重要时期，同时又是一个危险的时期。这个时候的年轻人可能初露锋芒，智慧闪光，走向成材之路；也可能越轨犯罪，误入歧途，断送自己的前程。

从总体来看，年轻人主流是好的，积极进取，乐观向上，他们敏捷的思维、超强的记忆和蓬勃的朝气代表着新世纪年轻人的精神风貌。但存在的问题也是不容忽视的。在年轻人当中普遍存在着偏执、自私、爱慕虚荣、骄纵蛮横等性格特点，盲目崇拜西方国家、鄙夷唾弃传统美德，如不孝敬父母、不尊敬师长、惟我独尊、惟利是图等；校园里的早恋以及网络时代特有的网恋与随之而来的见面、同居、性乱已不是空穴来风，学生中称王称霸，合伙抢劫事件时有发生，教师稍加批评，动辄离校出走，甚至行凶杀人……不能不引人深思令人担忧。家庭教育的诸多缺陷以及学校片面追求升学率等严重影响了孩子的健康成长。

本书从学习、拥有人生目标、把握机遇、摆脱贫穷、理性对待青春期、孝敬父母、健全人格、学会做人、行善感恩和改正恶习等迫在眉睫的十个方面入手，将这些归纳为人一生要做的十件事，以深入浅出的方式向年轻朋友及其家长老师们阐述如何规避青春期躁动所带来的风险，确定人生目标，打好人生基础，健康、安全地面对未来，踏上人生充满挑战和辉煌的成功之路。

目 录

第1件事 必须掌握真才实学



1. 青年时期绝不可荒废学业 (3)
 学业荒废将导致前途渺茫人生黯淡无光
2. 有一技之长的人永远不会变成乞丐 (7)
 一技之长是最有效的真才实学
3. 学习要与时代同步 (13)
 知识只有紧跟时代的步伐才能发挥出巨大的作用
4. 真才在于学以致用 (17)
 只有把头脑中的学问用来解决实际问题,才算是真的学问
5. 终身学习,永不被淘汰 (21)
 只有坚持终身学习才不会被激烈的竞争所淘汰

目 录

第2件事 生活可以平凡,但梦想绝不能平庸

1. 首先为自己的人生规划一个蓝图 (29)
 一个人没有了生活目标,便会失去进取的动力,生活也会变得索然无味,无异于行尸走肉
2. 站得高方能看得远 (37)
 人只有树立了一个坚定远大的目标,人生之舟才会有正确的航向和不竭的动力
3. 坚持自己的梦想 (41)
 坚持梦想,最重要的是自信。一个人的信心就表现在言谈举止中。信心是人生成功的真正基础,这个基础打得牢,就能帮助我们实现目标



一生要做

的10件事

YI SHENG YAO ZUO DE SHI JIAN SHI

一生要做的10件事

2

4. 制定人生目标切忌好高骛远 (46)

人在走向目标的途中,最忌讳好高骛远,不切实际。

不符合现实的想法,永远只是一个美丽的幻影

5. 踏上通往目标的捷径 (51)

摆渡,让自己从一个目标走向另一个目标,人生就是一个在不断地摆渡的过程中到达成功的彼岸

第3件事 发现机遇、创造机遇、拥抱机遇

1. 善于发现机遇的人注定不凡 (59)

人生最大的憾事是与机遇擦肩而过,而你一无所获;人生最大的惊喜是机遇迎面扑来,而你命运亨通

2. 机遇总是垂青有准备的人 (65)

我们没有时间去倾听别人的抱怨,机遇是普遍存在的,你现在所要做做的就是不断地刻苦努力学习,做好一切准备

3. 善待挫折就是善待机遇 (70)

只要地球在运行,再长的白天,也会链接黑夜;只要走下去,再直的路也会有曲折。人生的路也总是这样,从来不会笔直到底。善待挫折就是善待自己

4. 学会为自己创造机会 (75)

任何一种良好的机会,全在于自己去创造,永远不要让“没有机会”这种可怜的想法占据你的头脑,永远不要奢望“机会”会在你的等待中来临

第4件事 敢于摆脱贫穷

1. 欲摆脱贫穷,先摆脱贫穷的头脑 (83)

一个人贫穷,首先不是口袋贫穷,而是脑袋贫穷

2. 不满现状的人才能成为富人 (87)

如果你安于现状,奋斗的激情就会渐渐失去。只有那些不满

足现状的人,才能成为富翁,才能成为真正的成功者。

3. 君子爱财,取之有道 (91)

世上之路千万条,但只有正、邪这两条。求财也一样。

选择了正道,努力拼搏将事半功倍。选择了邪道,

恐未发财反倒因财耗身

4. 你不理财,财不理你 (95)

作为一个成功者,基本标准之一就是不为钱

而发愁。而要不为钱发愁,就必须学会让钱生钱,

也就我们所说的理财

5. 青年必须知道的创业“圣经” (100)

一个成功的人,一定要有赚取第一桶金的创富信念

6. 摆脱贫穷的七个妙方 (103)

以下这些环节是有成功理财经验者之所以富裕的关键

第5件事 要保持足够的理智

1. 首先树立正确的幸福观 (111)

作为一名有志的青年,只有在为实现远大志向的艰苦

劳动中,才能充分发挥自己的才能和力量,认识到人生的意义

和价值,享受到人生的真正幸福

2. 安全度过“黄金时代” (117)

青春期是人生的黄金季节,也是人生观、世界观、

价值观逐步形成的关键时期,我们只有重视开展好性健康

教育,才能帮助孩子顺利度过人生的第一关

3. 早恋是枚青果子 (123)

发生在孩子学识奠基阶段的早恋,从某种意义上说,

会影响孩子的前途,是枚青涩的果子

4. 千万不要过早偷尝“禁果” (131)

一旦过早偷尝“禁果”,“苦果”便会紧紧伴随你的一生





一生要做的

的10件事

YI SHENG YAO ZUO DE SHI JIAN SHI

一生要做的10件事

4

第6件事 一定要孝敬父母

1. 孝敬父母天经地义 (139)

如果人类应该有爱,那么首先应该爱自己的父母,其次才能谈到爱他人,爱集体,爱社会,爱祖国……孝敬父母,不但要很好地承担对父母应尽的赡养义务,而且要尽心尽力满足父母在精神生活、情感方面的需求

2. 不和不孝者谈朋论友 (143)

如果一个人连最亲近的人都不爱,就别指望他会真在乎谁

3. 莫待“子欲孝而亲不在”时再行孝道 (148)

趁自己的亲人还在身边之时对他们好些,为了让他们过得开心点,也为了不让自己将来有追悔莫及的可能。以反哺之心奉敬父母,以感恩之心孝顺父母!

第7件事 构造健全人格

1. 令人担忧的青少年心理健康状况 (153)

关注青少年心理健康已经到了刻不容缓的地步

2. 青少年心理健康问题的成因 (160)

只有了解青少年出现心理问题的原因,才能在教育过程中有意识地预防和解决它

3. 青少年人格障碍的主要症状 (164)

人格障碍关键在于预防,而不是治疗

4. 成长的雨季里撑起一把伞 (167)

在青少年成长的雨季里,我们的教师和家长要撑起一把雨伞,陪他们一起走过,要让他们的消极情绪得到合理宣泄,不能只关心青少年文化知识的掌握而忽视他们健康心理素质的培养。

第8件事 诚实守信——学会做人



目 录

YI SHENG YAO ZUO DE SHI JIAN SHI

一生要做的
10件事

5

1. 诚信乃做人的根本 (175)

诚信是人生大厦的基石,人无诚信便丢失了立世的根本

2. 不要忽视小事情 (180)

不会做小事的人,也做不出大事

3. 年轻人不可忽视“礼节”二字 (185)

年轻人在学会尊重他人时,自己也得到他人的尊重,

自尊心在提高的同时,其内心的道德要求也在提高

4. 品德的力量无所不能 (195)

做人是需要原则的,而这些原则是看不到的,

都是在做事的过程中体现出来的

5. 拥有责任心的人令人尊重 (199)

一个人有了责任感,就会对人类有无限的爱,情不自禁

地去关爱别人,关心社会,就会以天下为己任,勇于

承担重任,接受挑战,就会以自己的行动为人类

的文明和发展添光增彩

第9件事 学会行善感恩

1. 生命从感恩开始! (207)

心存感恩者,才能义无反顾地承担起自己的社会责任

2. 道一声“谢谢”并不难 (210)

一个人,如果常常怀着感恩的心,对帮助过你,哪怕是些

微的帮助,对方便过你,哪怕是举手之便的人,轻轻地真诚

地道一声:谢谢!彼此的心里会多一份温暖,偌大

的世界会多一份美好

3. 帮助别人就是帮助你自己 (213)

在帮助了他人之后,你就会发现,最快乐的是你自己,

并且,你从中还会增强自己处理问题的能力。

第 10 件事 有恶必改,终见成果



一生要做

的 10 件事

YI SHENG YAO ZUO DE SHI JIAN SHI

一生要做的 10 件事

6

1. 首先要认识到恶习的危害 (219)

要认识到恶习与违法犯罪之间并没有不可逾越的鸿沟,仅仅是一步之遥,如果让恶习任其发展,必然会走上违法犯罪道路

2. 勿以恶小而为之 (226)

勿以善小而不为,勿以恶小而为之,只有积小善才能成大善,只有戒小恶才能避大祸

3. 嗜酒赌博等恶习沾不得 (230)

人一旦沾染上这些恶习无异于在悬崖绝壁上跳舞

4. 封建迷信害死人 (235)

封建迷信无异于鸦片,会消磨你的意志,瓦解你的进取心

5. 远离黑社会等非法组织 (238)

黑社会等非法组织是沼泽地,避之惟恐不及。一旦介入,形同迈上了一条不归路

愿善行会学 事书 9 第

第1件事 必须掌握真才实学

人活一世，机会对于每个人来说都非常重要。但“天上掉馅饼”只是不现实的幻想，如果胸无点墨不掌握真才实学，再多的机会你也不会认识，就更不用说抓住了。所以，对于年轻人来说，掌握真才实学是刻不容缓的头等大事。

“闻道有先后，术业有专攻”，我们的才华与能力是否都是有限的？这一点毫无疑问！但这是否意味着我们任由这种有限阻碍我们实现梦想呢？绝对不能。我们每个人所具备的优点、才干与能力都有个限度，我们也有数不尽的缺点和不知晓的领域。如果我们没有办法将自身有限的几个优点和才干发挥得淋漓尽致，我们就只能成为平庸之辈。





1. 青年时期绝不可荒废学业

学业荒废将导致前途渺茫人生黯淡无光

当今世界，科技飞速发展，知识的作用显得越来越重要。无论是集体还是个人，参与竞争的前提都需要有丰厚的知识做铺垫。而知识的积累，是和青年时期的学习息息相关的。青年时期是人生非常重要的一个环节，如果在这一时期将知识的基础打牢，日后就会走向金碧辉煌的知识殿堂，一步步迈向成功之巅。

青年是人生的黄金阶段

常听人们这样说：心态决定成功，细节决定成败……却极少有人提及青年时期荒废学业与成功的关系。大量的成功事例表明：人的学识决定智商，智商是成功的关键，而智商的高低优劣又取决于青年时期的学习，与这一阶段所打下的知识基础有着密不可分的关系。

人到中年时常会有这样的感慨：悔不该在青年时期没有认真学习，荒废了大好青春和学业，以至于到现在还一事无成。也有人由衷地感叹：青年是人生的花朵，学习就是阳光雨露，如果少了这光和雨，那花就无法生长。无论是哪种感触，道出的都是同样一个人生道理：那就是青年时期学习的重要性。更有人这么断言：如果青年时期荒废学业，就不可能有所作为，更谈不上日后的出类拔萃。

北宋著名文学家王安石，学问大，文章写得也好。有人向他讨教诀窍，他说：“就是不断地学习，任何时候别停止对学问的追求。”

王安石在少年时期就有不俗的志向，为了实现自己的理想，



一生要做

的10件事

YI SHENG YAO ZUO DE SHI JIAN SHI

一生要做的10件事

4

他对自己严格要求，无论遇到任何事情，任何困难，他都不耽误当日的学业。有一次，王安石病了，躺在床上的他还在坚持看书，家人劝他休息，王安石说：“病以痊愈，但是书不可不读，如果一日不读书，我就会被别人落下，我的心就不舒服。我的前程全靠读书来赚取的，所以不敢怠慢。”少年时期的勤奋好学为王安石日后的发展打下了坚实的基础。

王安石说：人生一世，就应该建功立业，名垂青史，这样为人，才不虚度此生。我们并不提倡像王安石那样为一己私心而学习，但是在竞争日趋激烈的现实环境中，一个人的学识已越来越成为谋生的重要手段和途径，我们何不趁青春年少时努力学习，为今后的事业打下坚实的基础呢？

少壮不努力老大徒伤悲

古往今来，有许多人都是因为“少壮不努力”，而“老大徒伤悲”。更有许多人通过“刺股悬梁”、“凿壁偷光”、“囊萤积雪”等办法在逆境中勤奋刻苦学习，而使自己日后事业飞黄腾达，尽享成功与辉煌的幸福。年轻时不注重学习，把大好的时光沉湎于吃喝玩乐之中，在当时也许恶果还不是很明显，但是随着岁月的增长，等到了中老年，才知道这是不学习所带来的危害，却已悔之晚矣。

唐朝宰相张文瓘，少年时期虽然饱经隋末唐初战乱的流离之苦，但他并没在战乱之中荒废学业，而是在流亡途中博览群书，日夜苦读经史子集、诸子百家，文韬武略无所不通。唐太宗李世民登基之后的贞观初年，已由天下大乱达到天下大治。张文瓘也已成长为一位有才华的有志青年。他立志报效祖国，通过明算考试，被补做并州参军，从此，步入了仕途。后屡经升迁，成为朝中的宰相。

从上面的例子可以看出：大到一个皇帝，小到一个百姓，年轻时期对学业的追求都是同等重要的。有人这么说：“少年好学，如初升的太阳；青年好学，如日当空；晚年好学，犹如秉烛夜行。”那么，我们又要何必非要等到秉烛夜行？为何不趁年轻，

勤奋学习呢？

集中精力打好基础

青年时期是人生的重要阶段，无论是身体和智力，都是最佳的状态，这个时期的学习，犹如盖楼的基石一样关键，如果根基打不牢，人生的大厦就建不高，甚至会坍塌。光阴似箭，从孩提时候的嗷嗷待哺，到青年时期的学业完成，中年的事业奋斗，老年的老有所养，人的一生就是这样很快走完了。

但是，有些青年人却没有意识到这一点，并不懂得学业是自身价值的体现，以后学业的竞争，甚至可能是决定事业的惟一出路。他们觉得苦行僧似的读书是受罪，对学习没有任何兴趣。而把大好的时光都浪费在无聊的游戏之中。

沉迷网络游戏就是其中典型的一种。

知识经济的迅猛发展，使互联网成为当今社会的一大主题。据有关权威机构调查显示，国内上网用户人数已经过亿，其中，85%以上是青年群体。网络逐渐成为中国青年生活的一部分，青年上网，是有益还是无益呢？

有专家发表言论说，互联网是一柄双刃剑，它对青年的影响既有其积极的一面，也有其消极的一面。随着时间的推进，负面影响日趋凸显出来。有些青年因为沉迷网络而荒废了学业，难以自拔，令家长和学校非常担忧。

关于青年时期荒废学业的原因还有很多种，比如早恋、结交社会不良人群，等等。但是无论是哪种，关键还是要靠自己去校正。俗话说：“打铁还需自身硬。”每一个人生活轨迹的好与坏，都是自己规划的。而青年这个时期，正是关键的一笔。一个人，无论日后做任何事情最终还是要靠自己的真才实学，而这些本领并不是与生俱来的，是需要不断努力和学习的来获得。一个人最怕放松对自己的要求，因某种原因而荒废对学业的追求，日后一定会因这荒废而有很多的成功机会与之擦肩而过，让人悔憾无穷。从这个意义上讲，青年时期荒废自己的学业，就是对自己人生的一种犯罪。



第1件事

必须掌握真才实学

一生要做的10件事

YI SHENG YAO ZUO DE SHI JIAN SHI



怎么做：



一生要做

的10件事

YI SHENG YAO ZUO DE SHI JIAN SHI

一生要做的10件事

1. 要真切认识到学习对于青年的重要性，是人生不能等的头等大事。古人云：“学则智，不学则愚；学则治，不学则乱。”认清青年时期学业与今后生活、事业的利害关系，树立正确的学习观念，激发学习的积极性。

2. 任何事情都有一个度的衡量。无论上网络游戏，还是别的任何事物，都不要陷得太深，要有自控能力。

3. “近朱者赤，近墨者黑”，远离那些不爱学习的同学，如果与这样的人长期在一起，你也许会在不知不觉当中被熏染，成为怠慢学问、厌倦学习的人。



2. 有一技之长的人永远不会变成乞丐

一技之长是最有效的真才实学

中国有句古话：“纵有良田万顷，不如一技在身。”现代社会也有这么一句话：“千招会不如一招绝。”任何人，贡献给社会的都是他的专长。往往一切成就、一切幸福都建立在他最擅长的一点上，即建立在“一招绝”上。只要年轻的你拥有了“一技之长”，拥有了一个“绝招”，你就有了竞争的资本，就有了就业谋生的手段。所以说，在学好基础知识的前提下，拥有一技之长也是当代青年不能等的头等大事。

人人都具备待开发的潜能

常听到一些人抱怨自己脑袋笨智商不如人，言外之意是没有取得骄人的成绩过不在己。实际上这是在为自己的不努力做开脱找借口。每个人都具备待开发的潜能，也就是说，每个人都具备拥有一技之长的潜能。

据神经心理学家研究，人的大脑皮层中有神经元约140亿个，这比任何一台现代计算机都要复杂丰富得多。美国知名学者奥图博士说：“人脑好像一个沉睡的巨人，我们只用了不到1%的脑力。一个正常的大脑记忆容量有大约6亿本书的知识总量，相当于一部大型电脑存储量的120万倍。如果人类发挥出其一小半潜能，就可以轻易学会40种语言，记忆整套百科全书，获得12个博士学位。”

潜意识的能量巨大，这种能量是人类原本具备却忘了使用的能力，我们称为“潜力”，也就是存在但却未被开发与利用的能力。潜能的动力深藏在我们的深层意识当中，也就是我们的潜意