

REN SHENG GAO QI DIAN ZHUO YUE



REN SHENG SU ZHI PEI YANG WEN KU

JI HUO
SHENGMING QIANNENG



激活生命潜能

舒天 孙思忠 / 主编

河南大学出版社

B821
S642/23

人生高起点：

卓越人生素质培养文库

舒天 孙思忠 主编

激活生命潜能

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，就只能是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、坚信人生一定精彩

1. 为人生确立明确的奋斗目标 (2)
2. 目标是指引成功的旗帜 (4)
3. 人生的总目标宜远大而明确 (6)
4. 目标权变：及时地调整自己的目标 ... (8)
5. 不断地制定后续目标 (11)
6. 眼睛望着远处，才会跳得更远 (13)
7. 认定奋斗方向，就一定会达到成功的
彼岸 (15)
8. 敢于梦想也是人生的一种能力 (17)
9. 要做就立刻去做，千万莫拖延 (20)
10. 最重要的是把握住现在 (22)

二、困难根本不算什么

1. 逆境不是我们的仇敌 (26)
2. 人生的强者都是从逆境中走来 (29)

CONTENTS

3. 走过去，前面是片蓝天…………… (32)
4. 在心中铸造一个坚强的意志…………… (35)
5. 坚韧的意志可开启宝库之锁…………… (38)
6. 用坚强的意志力做赢家…………… (41)
7. 咬紧牙，奇迹就会发生…………… (44)
8. 凡事都必须全力以赴…………… (48)
9. 扔掉别人拐杖，迈动自己双脚…………… (51)
10. 你不怕麻烦，麻烦就怕你…………… (54)
11. 挺起身来障碍就挡不住…………… (56)
12. 用乐观在荆棘中开辟新路…………… (59)

三、大声为自己喝彩

1. 痛快地扔掉“情绪包袱”…………… (62)
2. 把烦闷驱逐出自己的心胸…………… (65)
3. 用幽默来装饰自己的生活…………… (67)
4. 欢乐其实无处不在…………… (70)
5. 不断地为自己鼓鼓掌…………… (72)
6. 让一切烦恼随它去吧…………… (74)
7. 做一个懂得生活的玩家…………… (76)

CONTENTS

四、你生来就是赢家

1. 不要给自己留个退路 (82)
2. 坚定不移的信心能够移山 (84)
3. 另起一行你就是第一 (88)
4. 在绝望之中奋斗崛起 (90)
5. 有时痛苦也孕育着希望 (92)
6. 不要为逆境所挫 (95)
7. 你生来就是赢家 (99)
8. 主动地淌向激流 (101)
9. 把自己看成是第一流的人物 (105)
10. 在屡屡失败中始终不放弃 (109)
11. 让自己学会走“钢丝” (113)

五、不要说自己没机会

1. 相信自己能够成功，往往就能成功 ... (116)
2. 选择积极的信息，养成积极的心态 ... (119)
3. 热忱的态度比专门的知识更重要 (122)
4. 成就的大小永远不会超出信心的
大小 (126)

CONTENTS

5. 努力摆脱缠绕自己的忧虑 (128)
6. 不要对自己和别人说“我没有机会” (132)
7. 把烦恼写在纸上，不要搁在心上 (135)
8. 如果你想赢，结果就能赢 (137)
9. 不要浪费你的储能与活力 (139)
10. 把光线放进去，黑暗自然会逃走 (142)
11. 保持平常心，少一些躁动不安 (144)

六、不停地给自己充电

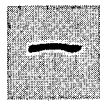
1. 把学习作为人生的第一选择 (148)
2. 不断地给自己充电扩张人生资本 (150)
3. 越有成就的越肯学习 (152)
4. 成功必须不断地学习实践 (154)
5. 开发自己的学习潜能 (156)
6. 要善于开辟学习途径 (161)
7. 养成良好的自学方式 (165)
8. 用闲暇时间换来宝贵的知识 (167)
9. 善于在实践中不断地学习 (170)
10. 提高注意力进行有效地学习 (173)
11. 通过学习提高智能水平 (176)

CONTENTS

七、健康是生命的最大能源

1. 健康是人生第一要务 (180)
2. 健康是最重要的财富 (182)
3. 拥有健康才可能拥有成功 (183)
4. 只有健康才能愉悦和成功 (186)
5. 心理健康可使人幸福长寿 (188)
6. 强身健体，构筑抵御疾病的盾牌 (191)
7. 制定并实施身心健康计划 (194)
8. 运动因地制宜，才能保证健康 (198)
9. 均衡营养创造最佳健康 (200)
10. 享受阳光的健康关怀 (204)
11. 摒弃一切折损健康的東西 (207)
12. 幽默是健康生活的调味剂 (210)
13. 不良的生活方式是健康的杀手 (213)
14. 注意“疲劳综合症”的防范 (215)
15. 失眠对人的健康构成严重威胁 (218)
16. 注意“电脑综合症”对身心的危害 ... (219)
17. 驱逐健康的无形杀手——不良情绪 ... (221)
18. 精神因素：中年人的健康大敌 (223)
19. 抑郁症患者怎样进行自我调适治疗 ... (226)

坚信人生一定精彩





1. 为人生确立明确的奋斗目标

有明确目标的人，会感到自己心里很踏实，生活得很充实，注意力也会神奇地集中起来，不再被许多繁杂的事所干扰，干什么事都显得成竹在胸。相反，那些没有明确目标的人，总是感到内心空虚，思维乱成一团麻，分不清主次轻重，遇事犹豫不决，不知道自己该干什么，不该干什么。

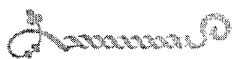
只有确立了前进的目标，一个人才会最大可能地发挥自己的潜力。只有在实现目标的过程中，我们才能够检验出自己的创造力，调动沉睡在心中的那些优异、独特的品质，才能锻炼自己、造就自己。

美国一个研究成功的机构，曾经长期追踪 100 个年轻人，直到他们年满 65 岁。结果发现：只有一个人很富有，5 个人有经济保障，剩下 94 个人情况不太好，可算是失败者。这 94 个人之所以晚年拮据，并非年轻时努力不够，主要因为没有选定清晰的目标。

为了证明树立目标的重要性，我们可以假设一场生死攸关的篮球冠军争夺战中的一个场景：

两支球队在做了赛前热身运动后，为投入比赛做好了身体上的准备。然后他们返回到更衣室，教练给他们面授行动前最后的“机宜”，下达最后的指示。他告诉队员：“伙计们！这是最后一战，成败就在此一举，我们要么青





史扬名，要么默默无闻，结果就取决于今晚！没有人会记得第二名！整个赛季的成败就在今晚！”

队员们士气高涨，一个个像被打足了气的皮球。当他们冲出门跑向球场时，几乎把门从框上扯下来。可当他们来到球场上时却愣住了，一个个大惑不解，十分沮丧和恼怒。原来他们发现球篮不见了。他们愤怒地大叫：“没有球篮我们怎么打球？”因为没有球篮，就没法知道比分，就无法知道他们的球是否命中。

没有投球的目标，他们就无法进行比赛。球门对于球类比赛相当重要，对吧？那你呢？你是否也在打一场没有球门的比赛？如果是这样，你的得分是多少？

一个没有目标的人就像一艘没有舵的船，永远漂流不定，只会搁浅失望、失败和丧气的海滩。

一位财经杂志的记者采访前美国财务顾问协会的总裁刘易斯·沃克，询问有关成功投资计划的基础。记者问道：“到底是什么因素使人无法成功？”

沃克回答：“模糊不清的目标。”记者请沃克进一步解释。他说：“我在几分钟前就问你，你的目标是什么？你说希望有一天可以拥有一栋山上的小屋，这就是一个模糊不清的目标。问题就在‘有一天’不够明确，因为不够明确，成功的机会也就不大。”

“如果你真的希望在山上买一间小屋，你必须先找出那座山，我告诉你那个小屋的现值，然后考虑通货膨胀，算出5年后这栋房子值多少钱；接着你必须决定，为了达到这个目标你每个月要存多少钱。如果你真的这么做，你





激活生命潜能

可能在不久的将来就会拥有一栋山上的小屋，但如果你只是说说，梦想就可能不会实现。梦想是愉快的，但没有配合实际行动计划的模糊梦想，则只是妄想而已。”

聪明的人，有理想、有追求、有上进心的人，一定都有一个明确的奋斗目标，他懂得自己活着是为了什么。因而他的所有的努力，从整体上来说都能围绕一个比较长远的目标进行，他知道自己怎样做是正确的、有用的，否则就是做了无用功，或者浪费了时间和生命。

许多人怀着羡慕、嫉妒的心情看待那些取得成功的人，总认为他们取得成功的原因是有外力相助，于是感叹自己的运气不好。殊不知，成功者取得成功的原因之一，就是由于确立了明确的目标。

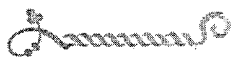
一个人有了明确的奋斗目标，也就产生了前进的动力。因而目标不仅是奋斗的方向，更是一种对自己的鞭策。有了目标，就有了热情，有了积极性，就会有使命感和成就感。

成功者总是那些有目标的人，鲜花和荣誉从来不会降临到那些没有目标的人头上。

2. 目标是指引成功的旗帜

成功的人都实现了自己的目标，因为他们把目标当成了一面旗帜指引了他们前进的方向，并为之不懈奋斗，终于登上成功的顶峰。





激活生命潜能



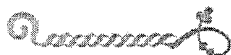
有些人也有自己奋斗的目标，但是他的目标是模糊的、泛泛的、不具体的，因而也是难以把握的。这样的目标同没有差不多。目标不明确，行动起来就有很大的盲目性，就有可能浪费时间和耽误前程。

生活中有不少人，有些甚至是相当出色的人，就是由于确立的目标不明确、不具体而一事无成。很多时候，明确的目标就如同一面旗帜，指引着人们前进的方向。

罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长，他出生在纽约声名狼藉的大沙头贫民窟。这里环境肮脏，充满暴力，是偷渡者和流浪汉的聚集地。在这儿出生的孩子，耳濡目染，他们之中很多人从小就逃学、打架、偷窃甚至吸毒，长大后很少有人从事体面的职业。然而，罗杰·罗尔斯是个例外，他不仅考入了大学，而且成了州长。在就职记者招待会上，一位记者对他提问：是什么把你推向州长宝座的？面对三百多名记者，罗尔斯对自己的奋斗史只字未提，只谈到了他上小学时的校长——皮尔·保罗。

1961年，皮尔·保罗被聘为诺必塔小学的董事兼校长。当时正值美国嬉皮士流行的时代，他走进大沙头诺必塔小学的时候，发现这儿的穷孩子比“迷惘的一代”还要无所事事。他们不与老师合作，旷课、斗殴，甚至砸烂教室的黑板。皮尔·保罗想了很多办法来引导他们，可是没有一个是有效的。后来他发现这些孩子都很迷信，于是在他上课的时候就多了一项内容——给学生看手相。他用这个办法来鼓励学生。





当罗尔斯从窗台上跳下，伸着小手走向讲台时，皮尔·保罗说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你是纽约州的州长。”当时，罗尔斯大吃一惊，因为长这么大，只有他奶奶让他振奋过一次，说他可以成为五吨重的小船的船长。这一次，皮尔·保罗先生竟说他可以成为纽约州的州长，着实出乎他的预料。他记下了这句话，并且相信了它。

从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜，罗尔斯的衣服不再沾满泥土，说话时也不再夹杂污言秽语。他开始挺直腰杆走路，在以后的40多年间，他没有一天不按州长的身份要求自己。51岁那年，他终于成了州长。

人生没有目标，就会随波逐流。树立明确的目标，同时努力进取，才能创造人生的奇迹。

3. 人生的总目标宜远大而明确

目标是人前进动力的源泉，如果一个人无法窥见自己向目标前进了多少，那么他可能会泄气，从而无法再坚持下去，所以即使有了明确的目标也需要管理。

明确的目标能让不可能变为可能，它是所有成功的起点。不用花一分钱，每个人都可以轻易拥有，只要能下决心、切实执行。

自己必须知道自己一生想要追求什么，并下决心得到它，否则就只能捡拾有方向、有计划的人们所剩下的碎

