

RENSHENG GAOQIDIAN ZHUOYUE



RENSHENG SUZHI PEIYANG WENKU

CHENG GONG SUZHI JIEXI



成功素质解析

舒天 孙思忠 / 主编

河南大学出版社

B821
S642/17

人生高起点：
卓越人生素质培养文库

舒天 孙思忠 主编

成功素质解析

孙 浩 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。

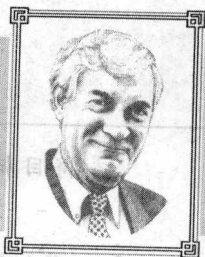
《人生高起点：卓越人生素质培养文库》，是专为青年读者量身订制的。它集中展示了当代成功人生智慧的精华，浓缩了专家学者近年来对生命价值和人生意义的主要研究成果，逐一介绍了适合青年读者的人生奋斗方向，概括了鲜活灵动的人生成功要义，创新地总结了卓越人生的成功方法。可以说是一部极具启迪意义和极富可读性的成功励志读物。编写这套文库的目的只有一个：希望每个人的生活有品味、高质量，希望每个人的生活如花儿般的幸福，如诗一样美丽。

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、生命在锻造中获得新生

1. 成功是每个人的梦想 (2)
2. 追求：创造生命辉煌的基因 (5)
3. 艰难困苦，玉汝于成 (7)
4. 一生追求的世界级艺术大师 (12)
5. “鲁公”移山，成就大业 (14)
6. 从逆境中奋起的东方之子 (19)

二、生命的灯塔：设定明确的目标

1. 目标的前方是成功 (26)
2. 目标给人生以使命感 (29)
3. 以长期目标作人生的理想 (32)
4. 有远大的目标，就有伟大的成就 (37)
5. 锲而不舍是实现目标的灵魂 (41)
6. 永不放弃最后的努力 (45)
7. 用远大的目标战胜你的噩运 (47)

CONTENTS

8. 将目标有步骤地付诸行动 (49)

三、心灵的宝藏：保持积极的心态

1. 成功与失败就在心态之中 (52)
2. 你的心态演绎你的世界 (54)
3. 良好的心态是前进的动力 (55)
4. 积极的心态源于对生活的乐观 (58)
5. 努力与消极心态告别 (61)
6. 用积极的心态对待自己 (66)
7. 用积极的心态对待别人 (69)
8. 积极的心态使他成为富豪 (71)
9. 西村金助所创造的奇迹 (75)
10. 微笑的生活没有难题 (77)

四、激昂的斗志：用热忱鼓励成功

1. 热忱是成功的动力 (82)
2. 热忱的作用胜过才干 (83)
3. 热忱是感染他人的老师 (84)
4. 热忱能化干戈为玉帛 (86)
5. 热忱是助你成功之神 (89)

CONTENTS

6. 热忱有度方能实现目标 (93)

五、生命的支柱：展现自己应有的自信

1. 自信是成功的必备因素 (102)
2. 自信是你内心的主宰 (104)
3. 只有自信才会真正成功 (106)
4. 上帝不会让自信败给弱点 (110)
5. 信心在自我激励和暗示中成长 (112)
6. 自我暗示是看不见的法宝 (115)
7. 斩断束缚自信的绳索 (123)
8. 把信心与实际行动相结合 (129)

六、不屈的灵魂：培养强烈的进取心

1. 进取心是优秀者的品质 (134)
2. 进取心是成功者的助推器 (137)
3. 个人进取心是攀登者的动力 (140)
4. 在困难面前勇者必胜 (143)
5. 进取心面前没有“不可能” (148)

CONTENTS

七、内在的魅力：培养具有吸引力的个性

1. 风度是人的个性的外衣 (156)
2. 迷人的个性产生于积极的心态 (161)
3. 塑造自信、自强的个性 (163)
4. 在挑战中展现自己的个性 (167)
5. 在挑战中捕捉人生机遇 (169)

八、不朽的人格：活用神奇的自律

1. 自律是人与动物的根本区别 (172)
2. 自律造就非凡的人 (175)
3. 宽容是一种自律的美德 (179)
4. 自律的思想结构 (181)
5. 情绪化泛滥的现代人 (185)
6. 做一个良好的自律者 (188)
7. 骄傲的情绪更应克制 (191)
8. 戴上自律的“心理耳罩” (193)

CONTENTS

九、永恒的资金：保持健康的身心

1. 成功的事业须以健康为保障 (198)
2. 精力是成功的第一能源 (200)
3. 把握好生命的自然节律 (205)
4. 思想与身体的互动 (207)
5. 要学会放松自己 (210)
6. 使忧虑从身边走开 (213)
7. 用冷静把愤怒的火浇灭 (214)
8. 人格障碍的积极治疗 (216)
9. 只为今天：学会让自己快乐 (219)
10. 为施予的快乐而施予 (221)
11. 保持健康的简单妙方 (223)

生命在锻造中获得新生





1. 成功是每个人的梦想

追求人生的成功是生命的天性，每个人都渴望成功。因为，生命对于每个人都只有一次，所以我们希望它有声有色，希望它轰轰烈烈，希望它是一个辉煌的成功的人生，而不是一个碌碌无为、虚度年华的人生……

成功意味着许多美好的事物；成功意味着个人的欣欣向荣；成功意味着更好地享受生活；意味着获得赞美，赢得尊敬；成功意味着自由；更重要的是，成功意味着生命中更多的快乐与满足，意味着胜利，意味着最大限度地实现自我价值。

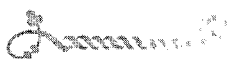
没人喜欢终日唯唯诺诺，看人脸色；没人喜欢成为一个可有可无的二流角色，只能受人摆布，平庸地度过一生。可以说，每个人来到世上就是为了获得成功，就是为了不断成长，不断向更高处前进。

然而事实上，成功者只有少数人，更多的人似乎没有这种幸运，终其一生都过着普通人的生活，永远找不着通往成功之路。

成功之路在何方？哲人曾说：“世上本没有路。”

人来到这个世界，总带着太多的迷茫。他不知道自己从何而来，再往何而去；他不知道自己是谁，也不知道为何而存在。哈姆雷特式的提问：“活着，还是死去？”永远像一个不解之谜困惑着一代又一代聪明的人。





“主啊，生命为何如此沉重？”虔诚的信徒问道。

“因为，你一生在背负着自己。”主回答。

是的，一生我们都在背负着自己。失去了自我，生命也就失去了存在的价值。我们背负着自己从一个地方到另一个地方，这就是自我的实现，这就是生命的价值所在。

一位智者曾说：“生，非我所求；死，非我所愿；但生死之间的岁月，却为我所用。”所以，当我们仰首感叹如烟的往事时，不如低头照顾一下眼前的炉火，把握现在的光和热。当我们依恋枕边，想重拾昨夜的幻梦时，不如振作而起，掌握美好的今天。把握生命中的每一天，让它过得光荣、尊贵、平和而富有价值。唯有积极进取的生活，才是唯一的真正的生活。

你要有足够的勇气和自信面对人生道路上的黑色阴影。它们是阴郁、诡秘、不可测知的消极力量，却又是每个追求成功者必须面对的问题：受制于人的处境；他人设下的陷阱；沼泽般难以自拔的心理误区……懦弱者会被这些黑色的幽灵吓倒，而真的猛士则可以操纵自我的心智，跨越道道障碍，打破重重险阻奋力前行。

要记住，生命之权操之在己。不管别人有多少意见，不管生活中有多少艰难困苦，生命之舟的掌舵者依然是你自己。既然生活是自己的，那就该由自己负责到底。

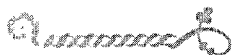
成功的人生旅程中最重要的事，就是积极生活，做生命的主人，使自己的一生过得轰轰烈烈，壮丽辉煌。

依照别人的期盼或指示而生活，是一件令人难以忍受的事。尽管你我都希望自己能与他人分享心得，共同成





成功素质解析



长，但这并不表示事事都得听由他（她）们决定。生活中仍然需要完全属于自己，不容他人打扰的空间。

提升生活的第一步，就是学会对自己负责。在决定继续深造或选择工作时，要想清楚自己的动机，是为了追求自我实现，还是为了别人？不妨问问自己，这一生中最重要的的是什么呢？

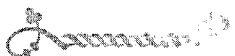
或许你已经感觉到，自己虽为某人牺牲大半的青春岁月，却不但得不到感激，反而与对方日渐疏远，彼此埋怨。如果是这样，又有什么生活品质可言呢？所以，在寻找别人忠告、指导或是肯定时，千万要小心，不要糊里糊涂把一切的决定权交给他人。如果出了什么差错，又是谁的责任呢？

生命是自己的。想活得积极而有意义，就要勇敢地挑起生命的重责大任。没有人能领你走一辈子，只要不辜负每一个日子，每天有新的收获，美好的生活就能靠你自己创造。

为自己负责，是一项艰难又费时的挑战。要先了解自己，发掘自己的优缺点，再不断调整及修正。还应注意不受主观成见的影响，逐一吸收于已有益的经验，一段时间之后，你一定会愈来愈喜欢自己。

如果你常常想取悦他人，就要好好反省自己，是否有推卸责任的倾向？明明不同意，却口是心非；有意见，却偏不说，只知忍耐。换来满腹委屈后，才觉得被人指使，没有自我。只要你全力改进，就会逐渐平静。就会懂得爱自己，对自己负责。如此你的心中自然就会有一份归属





感，你自然也就会积极生活于现实中，去冲击成功的人生。

2. 追求：创造生命辉煌的基因

目标、信心和行动是成功的三大先决条件。体现在人生中，那就是不懈地追求。成功学大师无一人忽视追求的意义与作用，魏特利博士更直接宣称：人类生命的成功基因就是对信念的执着与追求。

有什么样的目标，就有什么样的人生色彩；有什么样的追求，就能达到什么样的人生高度。只要你坚持不懈地追求，你的人生必将卓越。

如果你怀着崇高的信念，一座宝库就在远处等着你去开掘。如果你为了这一目标不懈地追求，实际你已经拥有了一笔无法估价的财富。追求将使你的品格得到发展，将使你得到众人的尊敬，将使你在改变着命运的同时影响着他人和环境，最后将给你带来巨大的幸福。

追求对我们来说，可能是不容易的，它甚至会包含一切痛苦的自我考验。但无论要花费什么样的努力，它都是值得的，因为只要你朝着目标努力，你就能得到许多好处。

你正在前往某地，而不是静止地站着，你现在的重任常常是你不熟悉的沟通的航道。

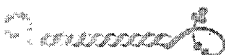
为了成功地到达征途的终点，你需要面对许多考验。

一、生命在锻造中获得新生





成功素质解析



在你的前面可能有各种失望、苦难和危险。这些东西就是你的航道上的暗礁和险滩，你必须绕过它们前进，以达到你的目的地，而不会遇到灾难。

正如同磁针总是同南北两极处于一条直线上一样，当你校正了你的罗盘时，你就会自动地作出反应，同你的目标，你的最高理想，处于一条直线上。

人生失败的惟一可能是你渴望某种事物却不采取切实行动去争取它——对于梦想，你需要采取步骤去发现、去把握、去争取、甚至去创造！

用实际行动去追求理想是成功的关键。

观察一下那些从逆境中奋起的成功者，我们会注意到他们无一不是树立了远大的目标并且全力以赴去实现自己抱负的人。从他们决心将全部精力集中于一种特定目标的那一刻起，他们就开始排除万难，勇往直前，不懈追求。

英国作家爱德华·G·布尔沃·利顿写道：“那些出类拔萃的人正是在生活的早期就清楚地辨明了自己的方向，并且始终如一地把他的能力对准这一目标的人。甚至天才本身也只不过是敏锐的观察力再辅之以执着的追求。每一位注意观察和具有坚韧不拔的意志的人，都在不知不觉地成长为天才。”

目标的树立是生活成功的关键。实现目标最重要的一步就是追求、追求、不懈地追求。

在很多成功学大师看来，“天才最突出的特点之一就是具有自强不息的动力”。那些成就卓著的人们有着一致的生活目的，然而，为了达到这些目的却采取了殊途同归

