士兵成功智慧

SHIBING CHENGGONG ZHIHUI

汪求知 范晨芳 刘守峰 著

解放军出版社

士兵成功智慧

汪求知　范晨芳　刘守峰　著

解放军出版社

图书在版编目（CIP）数据

士兵成功智慧/汪求知等编. －北京：解放军出版社，2003

ISBN 7－5065－4415－6

Ⅰ. 士… Ⅱ. 汪… Ⅲ. 军人－修养 Ⅳ. E221

中图版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 010340 号

解放军出版社

（北京地安门西大街 40 号 邮政编码：100035）

北京京海印刷厂印刷 解放军出版社发行部发行

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

开本：850 毫米×1168 毫米 32 开 印张：5. 875

字数：156 千字 印数：3000 册

定价：10. 00 元

青年士兵成功道路上的好帮手

（序一）

我很高兴地看到《士兵成功智慧》与广大读者见面"这是一本跟青年战士谈人生、谈成功的书，我认为它是青年士兵不可多得的一本生活启迪书。

本书的作者都是从士兵成长起来的，他们现在都具有硕士或博士文凭。在平凡的岗位上，走出了一条不平凡的人生道路。他们成功的信条是"坚信命运是可以改变的。"他们深信命运不是上天的安排，恰恰是不认命而顽强抗争、不断创造的结果；自己不是命运的奴隶，而恰恰是命运的主人。在火热的军营生活中，他们自信自强，努力学习、刻苦钻研、勤奋工作，不断地挑战自己，不断地攀登人生高峰，谱写了一曲青年士兵成功的赞歌。尤其难能可贵的是——他们紧紧结合自己的成长经历，以独特、犀利的眼光，通俗、幽默的笔调，总结了青年战士在军营生活中成功成才的规律，写成了《士兵成功智慧》。

在这本书里，作者为广大的青年战士提供了一套可靠、可信、有效、可行的自助式成功训练的原则、方法和技巧。只要去实践，就可以保持你心理上和精神上的朝气和活力；只要去实践，你的眼界会更加开阔，胸襟就更加宽广，信心就更加坚定；只要去实践，你

就可以更好地调动个人内在的力量，激发更多的潜能；只要去实践，就可以建立起更加清晰的自我观念，养成适当的成长动机；只要去实践，就可以较好地认识别人、洞察社会，从而在精神上找到安身立命之所；只要去实践，就有助全面提高自己的综合素质，增强适应社会并在社会上打拼的能力。一言以蔽之，只要去实践，你成功的机会将更多！你的生活将更加美好！

青年朋友，创造成功的人生，必须培养并具备正确的思想方法和成功思路。成功有规则、有方法，你遵从这个规则、运用这个方法，就可以减少盲目性，少走弯路，就可以争取到更多、更大的成功。成功的捷径就是照着最有效的成功策略去做。《士兵成功智慧》的观点、思想，可以轻松地领悟，也容易借鉴模仿。你拥有它，就等于你的成功道路上多了一个好帮手，它会帮助你快速步入成功的轨道，向着自己的人生目标顺利前进！

百闻不如一见，我说了这么多不如你亲自看一看，是真是假，是好是坏，走进去感受一下就明白了！祝你美梦成真！祝你成功成才！

蔡文芳

76160 部队政治委员

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

部队思想教育新探讨

（序二）

随着市场经济的深入和发展，广大青年官兵的思想空前活跃，部队建设出现了很多前所未有的新情况、新问题，这已引起军委总部的高度重视，江主席曾反复要求应加强新时期青年官兵的思想规律研究，多探讨部队迫切需要的教育新路子、新方法，使思想政治工作的服务保证作用真正落到实处。《士兵成功智慧》正是这种背景下诞生的，它是新时期青年士兵思想教育的新尝试。其主要的特点表现在三个方面：

一、创造了部队思想教育的新视角

《士兵成功智慧》与其它思想教育类书尤其不同之处，就在于它以人人都渴望的东西——"成功"作为教育的支撑点，来启发、激励青年士兵拼搏向上、勇攀人生高峰，从而为青年士兵在部队成功成才提供了动力、指明了方向。《士兵成功智慧》虽然把青年士兵的成功教育作为主题，但它的内容却没有背离部队思想教育的要求，始终贯穿了"四有"军人教育的主线。实际上这种教育新思维，对被教育者有更强的影响力、穿透力和说服力。

二、突出了青年士兵的自我教育

《士兵成功智慧》特别注重青年士兵的自我教育，也是一大亮

点。外因是变化的条件，内因是变化的根据，一个青年士兵的思想变化，最后必须通过自己内心的活动、斗争，才能实现自己思想的变更。有些自我教育能力强的同志，不用被动教育，只需通过主动的自我反省、自我总结等自我教育手段，就可以达到完善和发展自我目的，就是一个很好的例子。《士兵成功智慧》非常注意引导青年士兵认识自我、肯定自我和超越自我，从而提高青年士兵自我教育的能力，不仅可以大大增强部队思想教育的有效性，而且能帮助青年士兵去创造更多的成功、去实现更大的人生价值。

三、强调了思想教育的系统性

零零碎碎的教育、计划性差的教育，其效果往往不尽人意。《士兵成功智慧》是部队思想教育阵地上的一个新生事物，免不了"初生之手，其形必丑"，它肯定有一些缺点和不足，但不影响它的可读性，其语言特色、内容结构、知识趣味等都是一本值得学习的人生教材。但愿《士兵成功智慧》能成为思想教育的得力助手、青年士兵成功道路上的良师益友！并希望一次比一次美丽、一次比一次可爱！

岳忠强
国防大学政治工作教研室主任

目　　录

一、部队是你成功的摇篮 …… (1)
1、成功的概念——什么叫成功 …… (1)
2、成功不神秘——怎样理解成功 …… (1)
3、成功有规律——成功的道路可以探索 …… (2)
4、士兵在部队成长——可增长哪些优势 …… (3)
5、士兵在部队获得成功的路——有哪些 …… (4)
6、走向成功的秘诀——你知道吗 …… (5)
7、你想成功吗——找找阻碍自己成功的原因 …… (6)
8、成功的信念——你快快点燃 …… (8)
二、身体健康是你追求成功的基础 …… (9)
1、健康的概念——什么是健康 …… (9)
2、拥有健康——便拥有希望 …… (10)
3、失去健康——使本可光明的前途蒙上阴影 …… (11)
4、"无病不知有病苦，有病方知无病福"——生病真难受 …… (12)
5、世界保健专家推荐——获得健康的钥匙 …… (13)
6、你应该主动调整休息的情况——有哪些 …… (14)
7、过度疲劳是百病之源——简易消除疲劳法 …… (15)
8、维护和增进健康的知识库——健康知识要点放送 … (16)
三、心理健康是你成功的关键 …… (21)
1、心理健康——是当代人必须关注的话题 …… (21)
2、心理健康的概念——什么是心理健康 …… (22)

3、良好的心理素质——为你的成功铺路 …… (24)
4、不健康心理——是你前进路上的绊脚石 …… (25)
5、情绪易冲动——可能害你不浅 …… (27)
6、情绪易冲动怎么办——控制情绪冲动的方法 …… (28)
7、心中有话向谁说——谈谈心理咨询 …… (29)
8、"性"——是青年士兵不该回避的话题 …… (31)
9、恋爱的花朵——什么时候在心中绽放 …… (32)
10、讨厌的失眠——我不怕你 …… (33)
11、烦恼会吞食我们的活力——摆脱烦恼纠缠的妙方……
…… (35)
12、不要在心里制造萧条——怎样让自己快乐起来 …… (37)
13、影响青年士兵心理健康发展的常见原因——透析……
…… (39)
14、测一测——你性格成熟吗 …… (41)
15、良好心理素质后天可获得——如何有效提高心理素质 …… (42)
四、立志是你迈向成功的大门 …… (44)
1、"志不立,天下无可成之事"——成功伴着志向走 …… (44)
2、立大志,成大器——"志当存高远" …… (45)
3、立常志,不要常立志——立志要坚定 …… (46)
4、成功的道路——是由目标铺成 …… (48)
5、"看菜吃饭,量体裁衣"——立志要从实际出发 …… (49)
6、行动是最好的语言——立志后要立即行动起来 …… (50)
7、成天干什么事都"没劲"——病根在哪里 …… (52)
8、青年士兵在部队健康成长的要诀——立好志 …… (52)
五、自信心是你前进道路上的不竭动力 …… (55)
1、自信——"天生我材必有用" …… (55)

2、自卑——是你走向成功的腐蚀剂 …… (57)
3、自暴自弃——是你成功的大敌 …… (59)
4、任何失败——都隐藏着成功的种子 …… (60)
5、昂起头来——走出失败的阴影 …… (61)
6、士兵同志——挫折伴你成长 …… (63)
7、一个有趣的心理学试验——给我们什么启示 …… (64)
8、"我行,我能成"——自信心主要靠自己培养…… (65)
六、意志(毅力或恒心)是你成功的保证…… (68)
1、成功与失败谁胜谁负——意志说了算 …… (68)
2、"水滴石穿"——是恒心的力量 …… (69)
3、"锲而舍之,朽木不折"——是缺乏恒心的结局…… (70)
4、专心致志——使你成就非凡 …… (71)
5、坚强的意志——是如何锻造出来的 …… (72)
七、勤奋是你通往成功的第一捷径…… (74)
1、成功——是由勤奋铸造的 …… (74)
2、你"笨"吗——勤能补拙 …… (75)
3、勤奋敬业——是一种人见人爱的工作品质 …… (76)
4、"今天工作不努力,明天努力找工作"——努力工作就是成全自己 …… (77)
5、"怕苦会苦一辈子,不怕苦只要苦一阵子"——吃苦有学问 …… (78)
八、良好的人际关系是你成功的助推器…… (80)
1、人际关系——是你的一门人生必修课 …… (80)
2、"一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮"——成功离不开他人的帮助 …… (81)
3、帮助他人——就是帮助自己 …… (82)
4、"你好,我好,合作起来更好"——集体的力量 …… (83)

5、你的人缘基础，就是你的成功基础——人缘与成功……（85）
6、人际交往——要遵循的基本原则 ……（86）
7、人际交往中的基础条件——有哪些 ……（87）
8、“近朱者赤，近墨者黑”——不要和什么人交朋友……（88）
9、选择好朋友——心中应有数 ……（89）
10、友谊的种子——如何播种……（90）
11、有“关系”是福——但“争气”才是好样的……（91）
12、人际交往中发生了冲突——怎么办……（92）
13、克服交往中的心理障碍——有什么办法……（94）
14、一见钟情，一见如故——如何树立良好的第一印象 ……（96）
15、良好的人际关系——该如何建立……（97）
九、良好的品德修养是你成就事业的根本 ……（100）
1、道德品质——是做人的核心……（100）
2、没有伟大的人格——就没有伟大的成功……（101）
3、诚实守信——是你做人最本质的要求……（102）
4、自私和贪婪——是害人的毒蛇……（104）
5、嫉妒是一把双刃剑——既伤自己又损他人……（105）
6、猜疑——是你与他人之间的一堵墙……（106）
7、怨怨相报何时了——报复的代价太高……（107）
8、谦虚是美德，骄傲是无知——为人应谦虚谨慎 ……（109）
9、锻炼自己品德的最高境界——学会“慎独”……（110）
十、自我帮助是你成功路上最好的朋友 ……（112）
1、命运在自己手中——天助自助者……（112）
2、命运是可以改变的——自己是命运的主人……（114）
3、求人不如求己——你自己是心中永远的靠山……（115）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

4、开创命运的先机——认识自我 …… (116)
5、每克制自己一处弱点——自己就强大一点 …… (118)
6、清除自身思想垃圾——自我反省 …… (119)
7、揭开世上最隐秘的谎言——自己欺骗自己 …… (121)
8、激发潜能的好方法——自我暗示 …… (122)
9、给自己加油鼓劲——激励自我 …… (123)
10、努力向前走是一片天——自我实现 …… (124)
11、不断攀登高峰——超越自我 …… (125)
12、打造完美自我的法宝——自我教育 …… (125)
十一、学习是你对成功最好的投资 …… (127)
1、学习——是防止自己过时的最佳方法 …… (127)
2、"三人行,必有我师"——成功者四处学习 …… (129)
3、终生学习——终生受益 …… (130)
4、考场如战场——应付考试的学习方法 …… (131)
5、学习是一种生活——平常怎么学习 …… (134)
6、你不用它,就会失去它——增强记忆力的方法 …… (135)
7、提高自身能力的秘密武器——自学能力 …… (137)
8、名人面对面——名人谈读书学习 …… (138)
十二、生存智慧25则 …… (140)
1、警钟时时敲——居安思危 …… (140)
2、苦着脸做事——吃亏的是自己 …… (141)
3、养成好习惯——成功就有望 …… (143)
4、遵纪守法——生活平安 …… (144)
5、能屈能伸——大丈夫气概 …… (146)
6、情趣爱好——是调节情感的绿衣使者 …… (147)
7、知人知面不知心——警惕小人 …… (148)
8、人言可畏——不传流言,不说闲言,不怕恶言 …… (149)

9、人们处世中的模糊数学——难得糊涂 …… (151)
10、“懒散二字,立身之贼也”——切勿懒散 …… (152)
11、“比上不足,比下有余”——知足常乐 …… (153)
12、耐得住寂寞是一种素质——在寂寞中奋进 …… (154)
13、偏见是伤人的利器——不要带着偏见去看人看事……
…… (155)
14、“事业常成于坚韧,毁于急躁”——欲速则不达 …… (157)
15、乐极生悲,物极必反——万事皆有度 …… (158)
16、“铁打的营盘,流水的兵”——适应环境技巧 …… (159)
17、一寸光阴,一寸金——生活应惜时如金 …… (162)
18、“贫穷不是社会主义”——学会理财也是生存之道……
…… (163)
19、伟大出自平凡——从小事做起 …… (164)
20、直言可能会得罪人——要不要直言 …… (165)
21、不断为成功注入生机——勇于创新精神 …… (166)
22、“物竞天择,适者生存”——在竞争合作中成长 …… (168)
23、机不可失,时不再来——机遇偏爱有准备的头脑 ……
…… (170)
24、样样通,样样松———技之长易成功 …… (171)
25、现实不是花房,不是温床——正确面对现实 …… (172)
后 记 …… (174)
参考文献 …… (175)

一、部队是你成功的摇蓝

1、成功的概念
——什么叫成功

成功是一个美丽的字眼，她放射着耀眼的光芒，吸引着每一个有志者，为之流血、流汗，为之奋斗、拼搏。我们青年士兵也一样，谁都向往成功，谁都希望自己有一个幸福的未来，那么，什么叫成功呢？成功简单地理解就是经过努力，达到了预期的目的或目标，举例来说，你想参军，通过报名、体检、筛选、定兵等程序终于被部队选取，这就是一种成功。

2、成功不神秘
——怎样理解成功

有人认为成功很神秘，很难碰到，其实成功不神秘，她常发生在你的身边，她不是哪一个人的专利，她是谁都可以追求的东西，但成功有自己的特点，理解成功要从以下五个方面：

首先，心里要有一个预期的目标。没有目标，成功就无从谈起，如到部队，你想什么？是考军校？入党？立功受奖？转士官？提干？来部队锻炼？提高身心素质等，有了这些目标，努力

就有了方向。

第二，预期目标必须达到。没有达到的目标不算是成功，如入伍前确立了考取军校的人生目标，但经过自己的努力，未如愿以偿，这就没有一种成功的体验。

第三，成功的标准因人而异。各人的具体情况都不一样，各自设立的成功目标可以不同，也许甲战士认为转士官就非常不错，而乙战士认为只有考取理想的军校才无愧于父母和自己。因标准的差异，各人在评估成功时一定有客观的态度，其一就是要有自己的成功标准；其二还要知道他人会有他人的成功标准，不能盲目、机械地用自己的成功标准来理解他人，理解社会。

第四，成功的标准必须被社会认可。比如，小偷偷了别人的钱物，他肯定认为自己是“成功”的，但这种成功是违反了社会法律、道德规则的，是不会被社会认可的，因而这种“成功”只能说离“失败”更近。

第五，成功目标是能够被量化的。如入伍第一年要评上优秀士兵一次，就是具体的成功目标，如果仅仅说“入伍第一年就要取得更好的成绩”，就是没有量化、模糊不清的目标，充其量不过是一个想法，是一种愿望，而不是真正的目标。

3、成功有规律

——成功的道路可以探索

就象万事万物有其规律一样，成功也有它的发展规律，遵从这个规律就能事半功倍，大步迈向成功；违反这个规律就可能事倍功半，甚至一步步滑向失败的边缘。

如果你是位热心向往成功的战士，如果你是名真心渴望有所

作为的青年，一定要相信：一是成功的方法是可以学习的；二是成功的本质是确定目标和实现目标的方式方法；三是成功人士身上所有的素质都可以移植到普通人的身上；四是人人都可以成功。牢固树立了这些观点，你才能去消化、吸收他人成功的经验。

请记住：成功的规律在别人身上起作用，在你的身上也一定起作用。只要你用心学习、应用、实践，就能乘上成功的波澜，把你送向成功的彼岸！你一定能获得成功！

4、士兵在部队成长
——可增长哪些优势

部队是个大熔炉，但愿你进来是一块铁，以后永远是一块钢。

在部队成长锻炼，可以全面提高自己素质：

(1) 严格的军事训练磨炼了你的体魄、培养了吃苦耐劳的精神和坚强的意志。

(2) 严明的纪律和严格的管理强化了法律观念、组织观念和责任意识。

(3) 军事活动的复杂性、危险性，把你锻炼得更机智、灵敏和勇敢。

(4) 军事活动的艰苦性锻造了你的勤俭和质朴。

(5) 长期的集体生活培养了你团结协作、互相友爱和诚实大度的品质。

(6) 正规有序的军营生活，养成了你良好的卫生习惯和健康的生活方式。

这一切都是你在未来社会生存的重要本领，是你一辈子都吃不完的财富，很多走出军营的退伍兵在社会上活得有滋有味，干得有头有脸，无不感谢部队给他们一种有别于地方的生存力量。

请记住：今天在部队锻炼出优良的品质，明天就可在社会大环境中创造辉煌！

5、士兵在部队获得成功的路
——有哪些

当兵入伍，你就从家庭或社会的舞台登上部队的舞台，你的军旅生涯就开始了。在部队这个特殊的社会集团中，可为你发展提供更广阔的空间，你有更多的成功机会。那么，你有那些成功的路可以走？

（1）报考军校。如果你的文化水平比较高，自己又愿意在部队长期干，报考军校不失为理想的选择。

（2）选取士官。这条路比较宽广，但淘汰率也较高。士官制度是我军部队建设的重大改革，它打破了过去转了志愿兵，就是进了保险箱、就是拿了铁饭碗的局面。现在是自己和部队双向选择，你工作必须善始善终，不能虎头蛇尾。

（3）提干。尽管当前部队提干的名额较少，但不是不可以争取，如果你比较优秀、突出，说不定有提干的机会。

（4）走两用人才之路。如果你认为以上的路不适合自己，你则应该利用在部队的有利条件，自学或函授某项技术，使自己有一技之长，以便将来在社会立足。不要成天无所事事，自己难受，别人看到了也难受。

（5）尽可能争取立功受奖。立功受奖、评优秀士兵或入党，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com