



一生的学习
(修订版)

杰出青少年赢定未来的 110条成长箴言

*Jiechu Qingshaonian Yingding
Weilai De 110 Tiao Chengzhang
Zhengyan*

✈ 主编 宿春礼 廉 勇



人民军医出版社

PEOPLES MILITARY MEDICAL PRESS

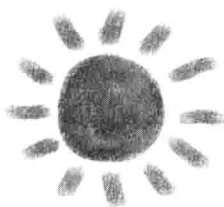


一生的学习
(修订版)

杰出青少年赢定未来的 110条成长箴言

*Jiechu Qingshaonian Yingding
Weilai De 110 Tiao Chengzhang
Zhenyan*

✈ 主编 宿春礼 廉 勇



人民军医出版社
PEOPLES MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年赢定未来的110条成长箴言 / 宿春礼, 廉 勇主编. —修订版. —北京: 人民军医出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5091-5567-7

I. ①杰… II. ①宿… ②廉… III. ①成功心理—青年读物 ②成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第043423号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 文字编辑: 甄玉孔 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300 — 8119

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.75 字数: 184 千字

版、印次: 2012 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 4500

定价: 19.00 元

版权所有 侵权必究

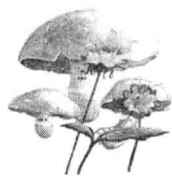
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要



作者精选了110条赢定未来的成长箴言，以帮助青少年制定符合自己成长的目标，树立自强自立的信心；步入社会、融入社会，修炼成熟的心智，掌握更多的生存本领，结交更多的朋友，运用成功的方法……衷心祈愿阅读本书、热爱本书的青少年朋友们能从中汲取成长的养分，尽快成熟，向杰出人生迈出坚实的步伐！本书适合中小学图书馆装备。

序



每一个不甘平庸、渴望杰出的人士都希望找到成功的真谛，于是成功励志方面的书籍便应运而生。形形色色介绍成功的书籍陈列在大大小小的书店里，翻开一看都是什么目标、机遇之类的概念，书的读者都定位于成年人。虽然青少年有时候也能被这些书籍激励得心潮澎湃，信心倍增，然而几天后又回到了以前的样子。为什么会这样呢？因为青少年是一个特殊的群体，他们的思想还不成熟，认知能力和接受能力较之成年人有一定的差距。青少年需要适合自己的“成功学”书籍，来指导他们成长，指导他们由平凡走向杰出。

青少年，一个蓬勃如初升太阳般的人生阶段。青少年可以同时拥有天真的笑容和忧郁的眼神，但又必须告别幼稚和依赖，承受起生活的艰辛和受挫的痛苦，忍耐寂寞，积蓄能量，走向成熟和坚强。青少年有着如梦的青春和似火的激情，为了实现心中的梦想，如饥似渴地汲取知识的养分为以后的人生奠定基础。

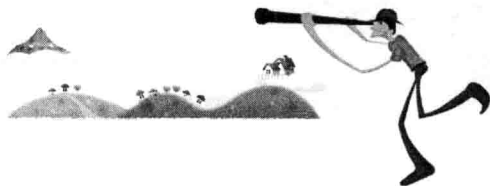
青少年时期又是一个青涩的年代。在怀着炽热情怀的同时，他们缺乏周密的思考，因为世界对他们来说还很陌生；他们做事鲁莽，因为他们还不明白世事的艰辛和凶险；他们容易犯错，因为他们的思维单纯。在成长的历程中，他们拥有比成年人更多的梦想和追求，渴望自己能够杰出和伟大，然而生活却带给他们太多的烦恼、迷惑和痛苦；他们睁大清澈而又单纯的眼睛，却找不到属于自己的答案。他们需要严父的指

导，慈母的抚慰，伴他们走过这段青涩的时期。

正是在这个意义上，我们欣喜地看到这本《杰出青少年赢定未来的110条成长箴言》的出版，它的读者对象是青少年。编写此书的目的是帮助青少年解决成长过程中的烦恼，并使他们由平凡走向杰出。在书中，作者为青少年朋友精选了110条赢定未来的成长箴言，以帮助青少年制定符合自己成长的目标；树立自强自立的信心；步入社会、融入社会，修炼成熟的心智，掌握更多的生存本领；结交更多的朋友，运用成功的方法……

在这个竞争日益激烈的时代，社会需要的不是温室中脆弱的花朵，不是死啃书本的书呆子，不是只会消费、不会创造的庸人，而是需要掌握各种知识和技能、生存能力顽强的杰出人士。

衷心祝愿阅读本书、热爱本书的青少年朋友能从中汲取成长的养分，尽快成熟，向杰出迈出坚实的步伐！



目 录



第一章

梦想成就未来，勇敢追梦才会成功

勇敢地听从梦想的召唤，终将抵达成功的彼岸.....	2
缺失志向，人生蓝图的色彩将黯淡无光.....	3
做最感兴趣的事吧，它是前进的强大动力.....	4
成大事者，善于分解目标，各个击破.....	6
人生之旅需要果断取舍.....	7
成功的人生是不断拼搏的人生.....	8
引燃激情，方能超越平庸.....	10



第二章

学会独立，是未来的立身之本

总靠别人活着，是成大事致命的障碍.....	13
丢掉手中的拐杖，你可以走得更好.....	14
走自己的路，才能到达梦中的地方.....	15
多一些吃苦精神，会让人成长得更加强健.....	16
学会做决定，才能真正成熟起来.....	17
没有自理能力，你将在起跑线上就满盘皆输.....	18
独立自主需要培养理财能力.....	19

第三章

好习惯造就大未来

播种一种习惯，收获一种人生.....	23
不满足是永远前进的车轮.....	24
自信是成长旅途上的第一路标.....	25
优柔寡断是幸运的绊脚石.....	27
自负是失败者的通行证.....	28
习惯形成性格，性格决定命运.....	29
拖延是对生命的挥霍.....	31
微笑着对待批评，它是你茁壮成长的矫正器.....	32



陋习，妨害你未来的顽症.....	34
缺乏危机意识就会面临“杀机”	35
模仿别人，便是扼杀自己.....	36
坚持自己的高度和方向是一种优秀习惯.....	37
此路不通时请绕行.....	39
认真是把握未来的秘诀.....	41
珍惜时间就是善待未来.....	42

第四章

让美德与修养主导你的未来

诚实是成长最好的护身符.....	45
同情心，让人生美丽璀璨.....	46
尊重别人，才能赢得更多的尊重.....	47
宽容别人就是解放自己.....	48
生命是平等的，它需要尊重和理解.....	49
勇于直面错误，依然是真英雄.....	51
良好的举止常赢取幸运.....	52
责任是成功的机会.....	53
节俭，财富与成功的基石.....	54
私欲乃不幸的祸根.....	56



第五章

成熟，从健康的心理起步

自卑乃人生成功之大敌.....	59
以自我为中心，将被幸运疏远.....	60
善于克制自己，才能拥有完美无憾的人生.....	61
嫉妒会蛀蚀和毁害自己.....	63
人生短暂，别为琐碎小事耗尽心神.....	64
成功源自于给内心以不竭的动力.....	66
活着就要懂得善待自己.....	67
成长需要拓宽狭隘的心径.....	68
阳光心态，成就未来.....	69

第六章

积累资本，方可驾驭未来

专注，使人生更有效率.....	73
勤奋是一切成就的种子.....	74
会读书才最有用.....	75
杰出，从培养领导能力开始.....	77
善于思考，是一种优秀的能力.....	78
培养创新能力，演绎精彩人生.....	79



善于在失败、错误中学习，你将走得更远.....	80
生活和社会是一本必读的“无字书”	82
人生的诀窍在于经营自己的长处.....	84
好口才助你成功.....	85
健康是赢定未来的资本.....	87
选择不断地学习就是选择成功.....	89

第七章

你就是自己命运的改写者

能否直面失败，是杰出者与庸人的区别所在.....	92
不要让“不可能”束缚了自己的命运.....	93
有压力，方能挖掘出你的潜力.....	95
勇敢地破蛹而出，你将美丽无比.....	96
不要因为暂时的卑微而放弃了前进.....	97
努力扭转人生劣势，你就有希望出奇制胜.....	98
他人的指责其实是检验自己的试金石.....	100
命运中的沉浮，是对每个人最好的磨炼.....	101
任何苦难都是可以超越的.....	102
杰出者从不相信命运.....	103
昔日的失误并不能代表未来的命运.....	105
得失面前，须拥有一颗平常心.....	107



第八章

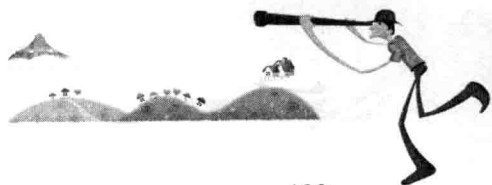
在交往中提升自己未来的筹码

交往能力比分数更重要.....	110
朋友，是一生的财富.....	111
赞扬常赠与人力量.....	112
会说“不”，交往才更自如.....	114
主动化解矛盾才是真风度.....	115
懂得倾听是受人青睐的秘诀.....	117
幽默，交往中不可或缺的润滑剂.....	118
巧用糊涂，有助于经营你的人脉.....	120
改造自己才能赢得好人缘.....	121
谦恭待人，智者的哲学.....	123
合作是你成功的起点.....	124

第九章

适应社会是成长的必由之路

适应社会方能生存得更好.....	127
良好的社交形象将为你增光添彩.....	128
表现自己须把握适当时机.....	130
常论人是非，对自己无益.....	131



要学会成熟而不要沦于世故.....	133
主动吃亏是一种智慧.....	134
防人之心不可无.....	136
适当的低姿态，是一种大境界.....	137

第十章

杰出和成功一定有方法

看准机遇并把握它，就是一种巨大的财富.....	140
成功源自换一种思维.....	141
有头脑，就足以创造奇迹.....	142
不走寻常路，是赢到最后的秘密.....	143
以退为进，更胜一筹.....	144
良机无处不在，成功只垂青有心人.....	145
因循守旧，将导致你的落伍.....	146
第一流的人先做最重要的事.....	148

第十一章

细节影响成长，见证未来

天下大事，必做于细.....	151
要成大事，先做小事.....	152



忽略细节常常错失机会.....	153
于小事下好工夫，也是一种制胜之道.....	154
小处着眼，同样是一种智慧.....	155
注重小节，方能成大业.....	156

第十二章

未来的高度，取决于你的生活态度

对生活充满乐观，才会得到未来的宠幸.....	160
珍惜现在即是幸福.....	161
幸运，不能只靠等待.....	162
一味地怨恨不幸，就无法看到生命中的阳光.....	163
知足是灵魂的滋养、幸福的前提.....	164
卸下无谓的负担，方能轻松地拥抱未来.....	166
只有先让别人幸福，自己才能获得幸福.....	167
追名逐利将使你迷失成长的方向.....	168
生活总有不完美，要学会原谅.....	169
只贪图眼前安逸的人，结局多是平庸.....	171
培养品位，才能拥有精致的生活.....	172

第一章

梦想成就未来，勇敢追梦才会成功

我们无法改变过去，但可以改变未来。

黎巴嫩大诗人纪伯伦曾感慨：我宁可
做人类中有梦想和有完成梦想的愿望的、
最渺小的人，而不愿做一个最伟大的、无
梦想、无愿望的人。

我们常常认为梦想与成功之间的距离
遥不可及。其实并非如此，成与败的分水
岭就是能否把自己的梦想坚持到底。

梦想是活力的再生，是青春和智慧的
飞翔。只要梦想存在一天，你就有可能改
善自己的处境。只要你心中有光明，任何
外来的不利因素都扑不灭你对人生的追求
和对未来的向往。





勇敢地听从梦想的召唤，终将抵达成功的彼岸

不要怀有渺小的梦想，它们无法打动人心。

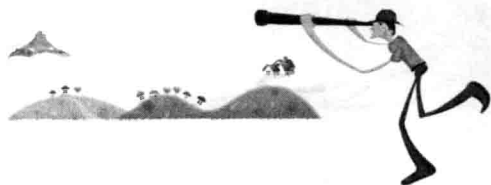
——歌 德

在美国西部的一个乡村，一位15岁的农家少年写下了他气势不凡的计划——《一生的志愿》：“要到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；要登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦金利峰；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路；主演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；拥有一项发明专利；给非洲的孩子筹集100万美元捐款……”

他洋洋洒洒地一口气列举了127项自己的人生宏伟志愿，不要说实现它们，就是看一看，就足够让人望而生畏了。许多人看过他设定的这些远大目标后，都一笑置之。然而，他一路豪情壮志，一路风霜雪雨，硬是把一个个近乎空想的夙愿，变成了一个活生生的现实，他也因此一次次地品味到了搏击与成功的喜悦。44年后，他实现了《一生的志愿》中的106个愿望。他就是20世纪著名的探险家约翰·戈达德。

有人惊讶地追问他，是凭借着怎样的力量，把那么多的艰辛都踩在了脚下，把那么多的险境都变成了攀登的基石，他微笑着如此回答：“我总是让心灵先到达那个地方，随后，周身就有了一股神奇的力量。接下来，就只需随着心灵的召唤前进。”

有梦想的人生是精彩的，不管这梦想看起来多么不可思议，只要勇敢地听从梦想的召唤，在心灵深处坚持不懈，终将抵达成功的彼岸。



将梦想写下来是非常重要的，这样便时刻能够感觉它清晰明确地存在，否则将会失去计划的意义。最好在计划梦想的时候，同时把实现的期限也明确的制定出来，坚决不允许拖沓。

下面有一份某成功者的梦想计划书，青少年朋友可以参考和借鉴：

20岁之前，我要考上最向往的大学；

22岁时，我要凭双手挣一笔可观的钱，送给父母一份大礼；

24岁时，我要考取硕士，写出一本书，进行创业；

26岁时，我要拥有自己的公司，寻觅到心仪的恋人；

28岁时，我要进行一次远途旅游，漫游全国、世界；

30岁时，我要拥有一个温馨幸福的家庭

……

缺失志向，人生蓝图的色彩将黯淡无光

少年心事当拿云。

——李贺

一切伟大的事业都起源于一个想法、一个愿望。探寻古今中外的成功人物、成功事业时会发现，他（它）们最初都起源于一颗小小的种子，这颗种子就是一个想法、一个愿望。人生不能没有追求，“志向”是加速器、推动器，可以激励人从一个境界向另一个境界进发。没有“志向”，生活就失去了动力；没有“志向”，人生蓝图的色彩就黯淡无光。

当周恩来还是个12岁的少年时，面对校长“你为什么读书”的提问，做出了“为中华之崛起而读书”的庄重承诺。他为此奋斗终生，鞠躬尽瘁，死而后已。他逝世后，对他的三句评价，句句掷地有声：“世界上有哪一个国家的总理终生只有一个夫人？有哪个国家的总理在国外