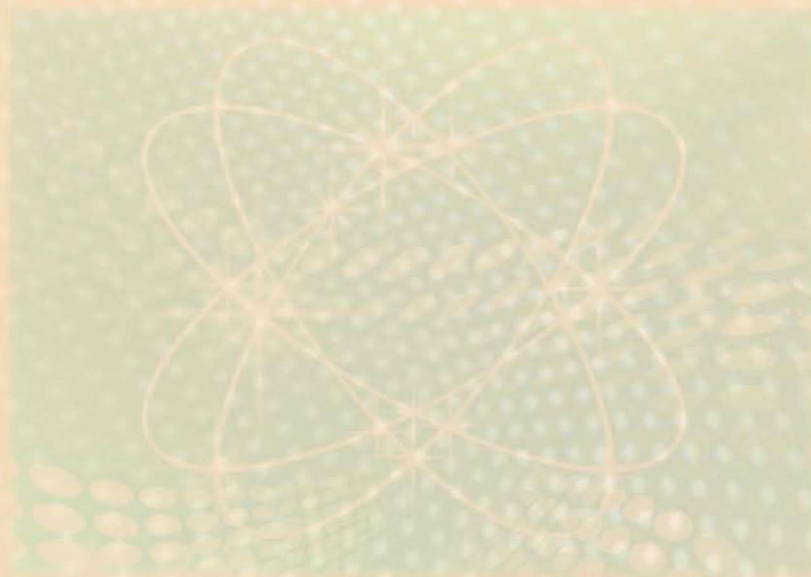


素质 形象 意志决定成败

李元秀 编著



延边人民出版社

前 言

每个人都渴望成功，为什么有的人如愿以偿，而有的人虽然努力奋斗，结果却往往事与愿违？

原因固然很多，但最基本的一点，就在于是否具备良好的素质。当一个人在通向成功的道路迈出第一步时，这种心理素质起到了非常巨大的作用。试想一下，一个缺乏积极心态的人，一个自卑的人，一个没有热情的人，一个听任命运摆布的人……他们是否会为改变自身的现状而努力进取，是否会为迎接各种各样的挑战而勇敢地战胜挫折和磨难，是否会为自己的人生理想而激发出自己潜在能力和创造精神？

形象是人们生活事业成功的有力工具，良好的外表会为你的事业起着推波助澜的作用。塑造好自身的形象，它将以科学的方法为你快速转化成形象资产。一个成功的形象，展示给人们是自信、尊严、力量、能力，它不仅反映在别人的视觉印象中，它还让你对自己的言行有了更高的要求，它能立刻唤起你内心沉积的优良的素质，通过你的一举一动让你浑身都散发着成功者的魅力，为你增添信任感，从而带来更多的机遇。

目 录

豁达坦荡品德高尚的素质受人尊敬	1
宽以待人的胸怀	1
心胸坦荡赢得尊重	2
自信是成功的基石	3
坚定自己的信念	4
乐观的处世态度	5
经常反省自己	6
锲而不舍金石可镂	8
与他人分享快乐	9
豁达的胸怀	10
为人谦逊	11
最难是慎独	12
拥有新时代的爱国情怀	13
树立集体荣辱观	15
要明辨是非	16
有善恶之分	17
培养高尚的品行	18
人无信不立	19
尊重他人是一种美德	20
乐于奉献自己的力量	22
同情之心不可无	23
勇于承担责任	24
学会感恩	25
为人要厚道	26
做个真诚达礼乐观向上的成功者	29
要有交友原则	29
保护别人的自尊	30
善待你的对手	31
学会拒绝他人	32
表里一致	34
学会与人相处	35
善于倾听别人的心声	36
会接触陌生人	38
提高交际技能	39
真诚地付出	40

珍爱世间真情.....	41
热爱生活.....	43
在感动中成长.....	44
自己的事情自己做.....	46
常怀助人之心.....	47
人生百道孝为先.....	48
敢于积极尝试.....	49
做网络时代的道德公民.....	51
学会独立生活.....	52
珍惜每天的时间.....	53
善待同胞手足.....	54
接受生活困境.....	55
勤俭是美德.....	56
如何塑造良好的形象	58
改变形象从头发开始.....	58
让你有一双会说话的眼睛.....	60
练就价值百万的微笑.....	62
让你的声音更富有磁性.....	63
让你的服饰大方得体.....	65
注意你的仪容仪表.....	67
细腻肌肤了无痕.....	69
妙用肢体语言.....	70
让心中充满爱心.....	72
乐于助人.....	74
学会宽容.....	76
己所不欲勿施于人.....	78
良好的沟通能力.....	81
养成条理有序的习惯.....	83
腹有诗书气自华.....	85
好形象成就好人生	87
第一印象很重要.....	87
形象折射态度.....	89
形象传递信息.....	90
形象赢得信任.....	92
形象带来机会.....	94
形象决定人脉.....	95
形象增强竞争力.....	97
好形象是一笔巨大的财富.....	99

好形象为你的成功推波助澜.....	100
相由心生.....	101
看起来就像个成功者.....	103
驾驭你的形象资产.....	104
细节影响你的形象.....	106
每天改变一点点.....	107
让你与众不同.....	108
让自己更加光彩夺目.....	109
彰显你的个性魅力.....	111
怀着良好的自我感觉.....	112
让你成为最受欢迎的人.....	114
与时俱进的光辉形象.....	115
欣赏人生感悟生活.....	117
让别人都愿意靠近你.....	119
好形象带来好运气.....	121
意志能决定你最终的成败.....	124
意志力是成功的向导.....	124
成功意志带来成功.....	124
意志力离不开明确的目标.....	125
坚忍意志克服一切困难.....	126
如何使你才有强大的竞争力.....	127
自制而后制人.....	129
进取心是成功的动力.....	129
信念——成功的起跑线.....	131
“我能”才会赢.....	132
不怕无能，就怕无恒.....	133
恐惧是意志的地牢.....	135
不要气馁.....	136
正确面对失败.....	137
自我引导的精神力量.....	138
坚定不移的决心.....	139
将意志集中在一个目标上.....	140
持之以恒才能成功.....	141
动机唤起意志力.....	142
用坚强的意志力铸就成功.....	144
只有人类才有意志.....	144
人人都有意志力.....	145
意志创造奇迹.....	146

人的差异在于意志的差异.....	147
良好意志品质的表现.....	148
欲望催生意志力.....	150
自尊心是意志力的来源.....	150
自我暗示的力量.....	151
坚如磐石的意志.....	153
生命决定于意志.....	154
意志力改变生活.....	155
意志对心理的影响.....	155
生命中没有“不可能”.....	157
以坚强的意志迎接批评.....	158
用 100% 的热情做 1% 的事情.....	159
意志力铸写春秋.....	160
树立自信.....	161
克服惰性培养自觉.....	162
意志强弱影射困难大小.....	164
每个人都有巨大潜能.....	165
意志的神奇力量.....	166
“能力之水”的沸点.....	167
发掘自己的欲望.....	168
自我暗示与潜能开发.....	169
做事要专心致志.....	170
把精神标语写下来.....	171
积极心态诱发坚强意志.....	172
一心一意做事.....	173
自我激励.....	174
坚信自己.....	175
自我限定压抑意志.....	176
潜能的释放.....	177
成功者依靠的就是良好习惯.....	178
好习惯是一种力量.....	179
自律打造卓越的人生.....	180
意志养成良好的习惯.....	181
勇敢挑战困难.....	182
培养坚忍的毅力.....	183
养成勤于思考的习惯.....	184
立即行动的习惯.....	185
戒除懒惰的习惯.....	186

不屈不挠的习惯.....	187
养成放松的习惯.....	188
勇于承认错误的习惯.....	189
养成当日事当日毕的习惯.....	190

豁达坦荡品德高尚的素质受人尊敬

宽以待人的胸怀

“宰相肚里能撑船”是一句用来说明宽以待人的妇孺皆知的俗语，而这句话背后还有一个鲜为人知的故事：

在三国时期的蜀国，诸葛亮去世后主持朝政的是蒋琬。他的属下有个叫杨戏的人，性格孤僻，讷于言语。蒋琬与他说话，他也是只应不答。有人看不惯，在蒋琬面前嘀咕说：“杨戏这人对您如此怠慢，太不像话了！”蒋琬坦然一笑，说：“人嘛，都有各自的脾气秉性。让杨戏当面说赞扬我的话，那可不是他的本性；让他当着众人的面说我的不是，他会觉得我下不来台。所以，他只好不做声了。其实，这正是他做人的可贵之处。”于是，就有人称赞蒋琬“宰相肚里能撑船”。

所以，宽以待人就是指对他人的要求不过分，不强求于人，是以宽容为怀，能让人时且让人，能容人处且容人。人们交往贵在与人为善，宽以待人，尽可能向他人提供方便，尽量给予他人帮助。可以说，宽以待人是一个人道德水平高的表现。你希望别人善待自己，就要先善待别人，将心比心，多给人一些关怀、尊重和理解；指出别人的缺点要善意，不能幸灾乐祸、冷嘲热讽；对别人的危难应尽力相助，不应袖手旁观，落井下石。即使是自己人生得意马蹄疾时，也不能得意忘形，居功自傲，而是应多想想别人对自己的帮助和恩惠，让三分功给别人。

人总是喜欢和宽容厚道的人交朋友的，正所谓“宽则得众”。宽以待人要求我们“己欲立而立人，己欲达而达人”，自己要站得住，同时也使别人站得住，自己要事事行得通，同时也使别人事事行得通；要求我们“君子成人之美，不成人之恶”，在一定意义上，成人之美就是成己之美，即使对有错误的人也不要嫌弃，应给人提供改过的宽松机会，原谅别人的过失，帮助别人改正错误。

但宽以待人，也不是说一味地迁就姑息，否则就会失去宽厚的本意，所以古人也说：“过宽杀人。”没有度的宽只是麻木怯懦，明哲保身，更是纵容丑恶。也就是说，无原则宽容恶人去换取宽厚的名声，或列举琐碎小事换取精明的名声，都是有失之偏，圣人的宽容程度不使坏人有所依靠，也不使小人无所容身，这也是我们应该把握的度。对恶人无原则的宽容无异于助纣为虐，无异于对善良人们的残忍，所以，“惟仁者能好人，能恶人”，“血气之怒不可有，义理之怒不可无”。我们在懂得宽以待人的同时也应懂得疾恶如仇，捍卫正义。只有做到当宽则宽，当严则严，抑恶扬善，才是真正地宽以待人。

宽以待人，正是以宽广的胸怀，宽容的气度，创造宽松的人际环境，大度豁达难容之事，使别人敬重和倾慕你的人品，并使你具有很强的人格魅力，特别是在竞争激烈的今天，宽以待人会使人人都喜欢与你交往，所以，宽以待人是为人处世的一个重要原则。

我们在与人打交道的过程中，时时都会浮现出如何要求别人，如何对待自己的问题。待人与律己的态度，可以充分反映一个人的修养，也是决定他能否与人很好地相处的重要因素。中国古来就有的“君子宽以待人”，我们同样应采用这样的处世方法——以宽容态度待人，以理解为基础、以客观的态度给人以评价，这也会使我们从别人身上看到自己所没有的优秀之处，又能使他人对我们的缺点错误给以充分的谅解。

对我们而言，这种宽以待人的态度是人际交往中的“润滑剂”，可以减少生活中许多不必要的摩擦和纷争。如果总是戴着有色眼镜看人，这也不顺眼，那也不合适，思想感情格格不入，一语不和就“针尖对麦芒”，那么一句话或者一件微不足道的小事，都可能闹得不可收拾，甚至会带来终生遗憾。贝奈尔早就说过：“不会宽容人的人，是不配受到别人的宽容的。”所以，宽以待人，不仅是一种雅量、胸怀，更是一种人生的至高境界。宽容了别人就等于宽容了自己，宽容的同时，也创造了生命的美丽。

心胸坦荡赢得尊重

古今中外的哲人在对待坦荡问题上奇迹般地有着共识，“小人长戚戚，君子坦荡荡”，这是中国古人的评价；“坦荡中包含着人生的大道至理，没有坦荡的生活，如在刀锋上行走。孩子，如果美德可以选择，请先把坦荡挑选出来吧！”这是西方哲人的告诫，无一例外地，他们都强调为人坦荡的重要性。

从含义上看，坦荡，《辞海》中的解释是：“泰然自得貌”；《现代汉语词典》的解释是：“形容心地纯洁，胸襟宽畅”。坦荡，是人的一种素质，一种心态，一种境界，心胸坦荡能使人善待荣辱、挫折、失意与他人的过失，因而胸怀坦荡者可以长期保持一种乐观向上的心态。坦荡，会使人心理放松，扫除消极暗示的干扰，心情愉快地面对人生，甚至能延长寿命。坦荡，会改变一个人孤僻、狭隘的个性，会使他成为一个热爱生活，充满自信，勇于奋斗之人。坦荡，会使你赢得更多的朋友，赢得更多的支持，得到更多机会。这些都是成功之路中不可或缺的。

但说来容易做起来难，在现实生活中，很多人对坦荡不屑一顾，面对现实生活中的形形色色的利益诱惑与复杂的争夺，有的小肚鸡肠，斤斤计较；有的自欺欺人，睚眦必报，有的宁愿我负人，不愿人负我，宰相肚里撑不了船。虽然这些人也渴望成功，但就是与成功失之交臂，原因不在于他们没有才能，也不在于他们的实力就比别人差，而在于他们没有一种良好的美德，而生活是公平的，它往往会眷顾那些德才兼备的人们。也还有很多人渴望坦荡，追求坦荡，却求而不得，这其中有一个很大的原因就是他们没有真正理解坦荡的境界，还需要下一番工夫，对自己的心灵来一次彻底的革命。

心胸坦荡的人首先必须具备一颗纯洁善良的心，即便在逆境中也是如此。一个人心地纯洁，自然会具备各种美德，其中包括坦荡，这样的美德在逆境中也能闪闪发光。培根说：“人的美德犹如名贵的香料，在烈火焚烧中会散发出最浓郁的芳香。正如恶劣的品质可以在幸福中暴露一样，最美好的品质也正是在逆境中被显示的。”的确如此，一个坦荡的人胸藏鸿鹄之志，即使步入风烛残年，依然老骥伏枥，志在千里；一个坦荡的人创业百折不挠，即使面临山穷水尽，依然不改初衷，谈笑自若；一个坦荡的人乐于雪中送炭，即使遇到各种障碍，依然义无反顾，助人为乐；一个坦荡的人敢于仗义执言，即使身陷刀山火海，依然坚持真理。

要想做到胸怀坦荡，还应有宽广的胸襟。法国伟大的作家雨果有句名言：“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”一个人有了宽广的胸怀，就不会鼠时光，见利忘义；就不会心胸狭窄，自私自利；就不会自命不凡，恃才傲物；就不会施恩图报，口是心非；就不会斤斤计较，以牙还牙；就不会捕风捉影，小题大做。真正做到了这一切，这个人就是胸怀坦荡的人了。

对于我们而言，做个胸怀坦荡的人得先从小事做起，多做好事，多做善事，多做鼓舞人心的事，以此来提升自我。那些力所能及的小事，虽然在有的人看来微不足道，但正是因为有了这些小的积累，才真正成就了坦荡这个大的美德。

如果说做人的境界有很多种，那么，坦荡应该是很高的一种，它是一种高尚的美德，也是无数次的心灵净化。古人所说“君子坦荡荡”，能够成为君子的人无疑是在道德水平上达到了一定境界的人。

志存高远，对于我们而言，将坦荡树立为人生的目标更是一种明智之举，追求坦荡的过程也必将是一个自我不断完善的过程，是一个人格不断升华的过程，是一个心灵自由翱翔的过程。做个胸怀坦荡的人吧，成功之路更需坦荡，人生之路更要坦荡。

自信是成功的基石

人没有自信就好比航海没有风帆，必将陷入一种始终惶惶而不可终日的境地，做任何事情都不会成功。“自信者不疑人，人亦信之。自疑者不信人，人亦疑之。”有自信的人神采飞扬，意气风发，挥洒自如；有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。

自信是成功的基石。小泽征尔是世界著名的交响乐指挥家。在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的声音。起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对。他觉得是乐谱有问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，评委席上的评委们立即站起来，报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。原来，这是评委们精心设计的“圈套”，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否相信自己，坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥家虽然也发现了错误，但终因随声附和权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因充满自信而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。

相反，不自信者往往自己将自己绊倒。尼克松是我们极为熟悉的美国总统，但就是这样一个大人物，却因为一个缺乏自信的错误而毁掉了自己的政治前程。1972年，尼克松竞选连任。由于他在第一任期内政绩斐然，所以大多数政治评论家都预测尼克松将以绝对优势获得胜利。然而，尼克松本人却很不自信，他走不出过去几次失败的心理阴影，极度担心再次出现失败。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了后悔终生的蠢事。他指派手下的人潜入竞选对手总部的水门饭店，在对手的办公室里安装了窃听器。事发之后，他又连连阻止调查，推卸责任，在选举胜利后不久便被迫辞职。本来稳操胜券的尼克松，因缺乏自信而导致惨败。

可见，自信在人的生命历程中扮演的是何等重要的角色。不仅大人物如此，青少年尤其如此。

曾经有过这样一个试验，有两个不同的班级，在进入学校以后，一个班级被告知他们都是智商很高的人，而另一个班级则没有人这样说。经过一段时间以后，研究人员发现，被告知智商高的班级在成绩等各个方面都比另外一个班级要好。心理学家经过分析对此做出的说明是：被告知智商高的班级的成员在一开始就有一种对于自己的正面的积极的评价，从这种评价中他们获得了一种优越感，一种强烈的自信心，在这种自信心的

指引下，他们在学习和生活中更容易取得好的成绩，在面对困难的时候也有更大的克服困难的勇气和决心。可见，自信心在学习、生活甚至整个人生的方方面面都发挥着极其重要的作用。正如有人所说：风筝随风飘荡，就像一个遥不可及的希望，只有自信的人才有办法触及，甚至抓住希望，最后获得成功。

自信来源于他人对于自己的评价，更来源于自己对于自我的界定，因为自信往往是在自己与他人的比较与对照中获得的。在现代社会里，竞争日益激烈，高素质的各种人才也越来越多，山外有山，人外有人，在这样的环境中，现代人往往容易迷失自我，往往觉得自己在哪一方面都不如人，很容易就丧失对自己的信心。实际上这种心理大可不必，作为一个个体，人自身总是有局限和不足的，无论是在自身条件上还是在对于事物的认识上，都不可能尽善尽美，不要对自己要求过高，也不要因为一点儿小缺憾就否定自己，丧失信心，而要有一个全面的眼光，正确认识自己。

但值得注意的是：同其他许多情感因素一样，自信同样有一个度的问题，自信太少是自卑，于己无益；自信过多是自大，同样于己无益。富兰克林曾经说过：“自大是人生的三大暗礁之一。”所以，明智者总是能够自信而不自大，游刃有余地驾驭自信这一艘航船，在人生的海洋里自由航行。这既是一种素质，也是一种能力，不仅需要培养，还需要历练，惟其如此，才能让自己的整个人生光彩夺目。

如果说自信是一根柱子，能撑起精神的广漠天空；自信是一片阳光，能驱散迷失者眼前的阴影。那么，这柱子和阳光更多地属于我们，因为如哲人所说：“自信和希望是我们的特权。”

坚定自己的信念

美国有一位著名的侦探小说家，名叫苏格拉·芙顿，她如此讲述自己的成名之路：“如果二十五年前，就有人告诉你，你将得到你想得到的一切，但是必须等到二十五年后，你听到这些话会有何感想？而眼前的路你又会如何走下去？”凭着一股对写作的执著信念和热情，她不停地写。在这段长达二十五年的沉寂日子里，她的作品大多不受重视，最终都落入了书桌抽屉的最底层，但她仍旧忠于自己的信念，永不放弃。与其说她企盼挤入作家之列，不如说她只是在文字中坚持自己的信念而已。直到她的写作生涯迈向第二十五年之际，她的作品终于受到出版商的青睐，出版了第一本书。

的确，只要你对自己的信念坚定不移，就没有做不到的事情。作为坚定的确信感和深刻的信任感的意识倾向，信念指引着人的思想和行为：应该怎样想和怎样做，不应该怎样想和怎样做，它为人的愿望、兴趣、态度和行为提供充分的理由，它给人的行为动机以巨大的力量。信念可以产生出一种吸引力，吸引你最迫切渴望的人、事、物。因为前人坚持理想与信念，才开创出现代文明的生活方式及思想体系。这些带领人们改变思想的先驱，促成了工业的进步、科技的发达，让我们得以享用造物者所赐予的一切。

每一个能够坚持自己信念的人，往往是一个不会被击倒的人，他们是一群人生的胜利者。成功的人都有一个最基本的人生态度，就是永远忠于自己的信念。一个人没有信念，只能平庸地活着；反过来说，拥有信念就能不畏任何艰难，因为信念的力量惊人，它可以改变恶劣的现状，形成令人难以置信的圆满结局。如果说“不可能做到”是人加给自己的一副锁链，那么，信念就是解开它的钥匙，同时，信念也是成功者求生存的一

块脚踏板，让他们看得更高、更远。有方向感的信念，可以使我们的想法充满力量，当你用强大的信念去推动自己时，你就可成就大事。

信念的最初形式是念头。每个人都有许许多多的念头，不过不都是深信不疑。举例来说，或许你认为长得挺吸引人的，当你说“我很吸引人”，这可能只是个突发的念头而已，若要成为一个信念还得看你相信这句话的程度而定。也许你并不一定无时无刻都对这一点坚信不疑，因为你缺少支撑这句话的足够论据或者底气，这时候，它就不是你的信念。换句话说，要把念头转化为信念需要一些支撑，有了这些支撑人才能对之深信不疑，如果把念头想像成是一个没有桌腿的桌面，一个桌子没有了桌腿就不足以称之为桌子，同样地，信念若没有支撑就不足以称之为信念，而只能算是个念头而已。

正是如此，如果你自认为长得吸引人，那么你何以敢如此有自信？难道你是有什么样的“依据”支持你这么说的吗？若有，这就构成你信念的支撑，使你有把握敢这么说。比如：有人告诉你你很吸引人，或者是你从镜子中所见并跟周围那些也具有吸引力的人比较过，或者走在街上不时有人向你投以羡慕的一瞥。不管你有多少类似的依据，只要你把它们归之于“你有吸引力”这个念头的名下，那才足以构成这个信念的支撑桌腿。

所以，对于某些念头的深信不疑就构成了一种信念，专家研究发现：这种坚信不疑的力量是惊人的，有时甚至可以创造“奇迹”，可能左右着一个人的成败、得失、健康，甚至生与死。上海民族乐团著名的二胡演奏家闵惠芬，她演奏的《二泉映月》曾倾倒了千万听众，不幸的是恶性肿瘤找上了她。但她坚持自己要重返舞台的信念，先后接受了6次手术，15次化疗，在医护人员的精心治疗和鼓励下，一次又一次击退肿瘤细胞的侵袭，3次阻断肿瘤细胞的转移。在漫长的治疗过程中，她以坚韧的毅力忍受癌症带来的种种痛苦折磨。腋下手术后，手不能抬起，臂不能伸展，她仍咬紧牙关，坚持锻炼恢复体力和臂力，为的是能重返舞台。六年后，她的愿望实现了。

正如著名的成功学家安东尼所说：“一个没有信念的人，就好像缺少马达和航舵的小汽艇，无法前进一步。”人生必须要有信念来引导，信念会帮助你认准目标，鼓舞你去追求，创造理想的人生。拥有积极向上的坚定信念至关重要，它会成为你最大的无形资产，成为你成功的坚实基础，是你人生的指南针和地图，指引出你要去的目标。

乐观的处世态度

美国有一对兄弟，一个出奇的乐观，一个却非常悲观。有一天，他们的父母希望兄弟俩的性格都能改变一些。于是，他们把那个乐观的孩子锁进了一间堆满马粪的屋子里，把悲观的孩子锁进了一间放满漂亮玩具的屋子里。一个小时后，他们的父母走进悲观孩子的屋子时，发现他坐在一个角落里，一把鼻涕一把眼泪地在哭泣。原来，他不小心弄坏了玩具，怕父母会责骂自己；当父母走进乐观孩子的屋子时，却发现孩子正在兴奋地用一把小铲子挖着马粪，把散乱的马粪铲得干干净净。看到父母来了，乐观的孩子高兴地叫道：“爸爸，这里有这么多马粪，附近肯定会有一匹漂亮的小马，我要给它清理出一块干净的地方来。”

这个乐观的孩子就是后来的美国总统里根。他从报童到好莱坞明星，再到州长，直至当上了美国总统。这中间，乐观的性格起到了很大的作用。

乐观是人对未来充满信心和有希望而又不断进取的个性特征。很多名人都对乐观态

度之必要做过描述，屠格涅夫说：“乐观是养生的惟一秘诀，常常忧思和愤怒，足以使健康的身体变得衰弱。”罗莎·卢森堡说：“不管一切如何，你仍然要平静和愉快。生活就是这样，我们也就必须这样对待生活，要勇敢、无畏、含着笑容地——不管一切如何。”法国作家阿兰在论述把快乐的智慧用于和烦恼做各种各样斗争时说：“烦恼是我们患的一种精神上的近视症，应该向远处看并保持积极乐观的心态，这样我们的脚步就会更加坚定，内心也就更加泰然。”

不仅如此，儿童心理学家马丁·塞利格曼还认为，乐观不但是迷人的性格特征，还有更神奇的功能，它能使人对生活中的许多困难产生心理免疫力。乐观的人不易患忧郁症，他们也更容易成功，身体也比悲观的孩子更健康。除此以外，乐观与自信就像一对孪生兄弟，相影相随，对一个人的一生会产生很大影响。面对困难，乐观就像一副盔甲，抵挡它的进攻和侵蚀；而随乐观而来的自信就像一把钥匙，打开心锁勇敢前进。

作为一种性格倾向，乐观使人能看到事情比较有利的一面，期待更有利的结果。乐观的性格是人应对人生中悲伤、不幸、失败、痛苦等不良事件的有力武器。如果人无法乐观地面对人生，就会意志消沉，对前途丧失信心，而且长此以往，还会损害身体健康。

“思维心理学”专家史力民博士指出：“乐观是成功的一大要诀。”他说，失败者通常有一个悲观的“解释事物的方式”，即遇到挫折时，总会在心里对自己说：“生命就这么无奈，努力也是徒然。”由于常常运用这种悲观的方式解释事物，无意识中就丧失斗志，不思进取了。一位外国大提琴家的童年故事可以说就是一个绝好的例证。有一天，他拖着比自己身体还高的大提琴，在走廊里迈着轻快的步伐，心情显然好极了。一位长者问到：“孩子，你这么高兴，是不是刚拉完大提琴？”他的脚步并没有停下，“不，我正要拉。”这个7岁的孩子懂得一个许多大人不懂的道理：音乐是一种愉快的享受，而不是我们不得不做的、必须忍受的工作。

值得庆幸的是，孩子乐观的性格是可以培养的。早期诱发理论认为，人的性格是在后天的环境中逐步形成的，乐观的性格可以通过实践逐步培养，悲观的性格也可以在实践中逐步改塑。我们每个人都要重视培养自己乐观的素质。那么，应该如何来培养乐观的素质呢？

首先要善于引导自己摆脱困境。悲观情绪往往来自于困境，而每个人都会碰到不称心的事情，即使天性乐观的人也是如此。当遇到困境时，不能放任自己的情绪在悲观中消沉，也不要随随便便就放弃努力，更不要让自己成为困境的奴隶，而要学会忍耐和坚强面对，等自己真正从困境中走出来以后才会发现，原来的困境只不过是一些小小的挫折，实在不必因为它而丧失生活的信心、勇气，拒绝感受生活的快乐。

其次要向塞翁学习，改变看问题的方式，保持一颗平常心，即便在丢失了“马”的情况下也能看到任何事情都必然有好的一方面，鼓励自己凡事多往好的方面想，不要尽往消极的方面想。要经常暗示自己，令人快乐的事情总是永久的、普遍的，一旦有不愉快的事情发生，那也只是暂时的，不具普遍性，只要乐观地对待，生活仍然是美好的。

经常反省自己

孔子的弟子曾子曾经说过：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”意思就是说，我每天三次反省我自己，为人出谋划策有不忠诚吗？与朋友交

往有不诚信吗?老师教导我的有练习吗?曾子的这种自省的精神是十分重要的,是一个人不断完善的一种有效途径,尤其值得我们学习和借鉴。

从目的上看,自省是为了更好地认识自己,提高自己,发现错误,改正错误。人非圣贤,孰能无过?每个人都有自己的过错,这种过错有大有小,可能是恶行,也有可能是恶习,它无处不在,一不留神,它就与你合二为一。说话的时候,它附在你的声带上;健身的时候,它躲在你的肌肉里;学习的时候,它流连在纸上、笔端;交往的时候,它徘徊于人与人之间。它主宰你的消费,它阻碍你的升迁,它让你怀才不遇,它令你身心憔悴。

因为它的存在,你可能失去你最珍惜的恋人;因为它的存在,你可能与幸福失之交臂。也许你毫无知觉,但它却如影随形般伴着你;也许你早已觉察,但它却像孙悟空的紧箍咒一样欲罢不能。你可能在苦苦思索,也可能被深深困扰,但不可否认的是,自身的不良因素正成为现代人们的一个隐身杀手,一如污浊的空气,一如残留农药的食品,我们急切地要摆脱它们。

要将我们身上的这些毒瘤般的因素从自己身上摈弃,首先就需要将它们像电脑查病毒一样查出来,然后才能将这些毒瘤杀掉,而这个查毒的过程就是自我反省。但在现代社会,面对巨大的压力和充满挑战的环境,很多人往往只关注自己的身体,只知道定期要做全面的身体检查,却不知道自己的行为、思想和精神同样也在复杂的环境中变得脆弱与复杂,这实在是一个很大的疏忽,所以,自省之于心灵就好比健康检查之于身体,是十分重要的。

如果说勇于自省是必要的,那么,善于自省就更加重要,这就涉及一个人自省的内容问题。有的人倒是常常反省自己,但他们反省的是自己有没有尽最大的努力去夺取名利,有没有得罪自己的上司,有没有从友人身上学到阿谀逢迎的本事等等,这样的自省无疑是无效的,更是悲哀的。人生在世如白驹过隙,光阴荏苒,功名、金钱、权势,都不是人生追求的真正目标所在,它们绝不是我们需要反省的内容。

学生特殊的身份首先要求他们经常反省自己的日常生活,对父母,态度是否谦恭,有没有尽到自己的孝心;对师长,有没有恭敬并从他们身上学习;对同学,有没有友爱互助;对知识,有没有孜孜以求学而不厌;对责任,有没有逃避;错误有没有改正;学习是不是高效;纪律有没有遵守;待人是不是宽厚……除了这些日常层面的自省,我们要提升自己还要在更高的层面上自我反省。

要像智者一样自省,智者的反省指向自己的心灵——有没有为自己的心灵增加更多的知识?有没有在有效的时间内获取更多的精神宝藏?有没有遨游在人类文明的长河?有没有将注意力投向无边无尽的智慧的海洋?……类似的问题发自智者,这是大家应该学习的反省的内容之一。

要像仁者一样自省,仁者的反省指向人生的道德——有没有作为人而行不忠不信之事?有没有见困苦而不助之?有没有跨越道德的边界?有没有趋向善与美的所在?有没有不断完善自己的人格,升华自己的精神?……类似的问题发自仁者,这是大家应该学习的反省的内容之二。

要像勇者一样自省,勇者的反省指向高尚的行为——遇见不正义的事有没有挺身而出?看到危难中的人有没有拔刀相助?有没有因为懦弱而退缩?有没有因为胆怯而畏惧?有没有在有限的时间里给予他人有效的帮助……类似的问题发自勇者,这是大家应该学

习的反省的内容之三。

总之，生活中的大事小事都可以反省，而且要常常反省，这样的反省不仅是对于这些问题本身的思考，同时也能够帮助我们形成一种勤于思考、善于思考的好习惯，学会怎样面对和分析问题，并且将对于问题的思考逐步深入，这也是一个人成长所必须经历的一个步骤。只有勤于反省自己，善于反省自己，经常反省自己，才能不断充实和完善自己，也惟有如此，我们才会不断进步。

锲而不舍金石可镂

伟大的诗人李白有一次看到一个老婆婆在磨一根铁棒，他很好奇，就走过去问她在磨什么，老婆婆告诉李白，她要将这一根铁棒磨成绣花针，李白很纳闷，那么大的铁棒，怎么能和绣花针联系在一起呢？但老婆婆肯定地告诉他，只要坚持不舍，铁棒就能变成绣花针。这就是只要工夫深，铁棒磨成针的故事。

同样，古人还有“精诚所至，金石为开”，“锲而不舍，金石可镂”的名句，讲的都是一个亘古不变的道理：只要锲而不舍，就能获得成功；只要锲而不舍，就能创造奇迹。几千年来，锲而不舍在人生中的重要地位从来没有改变过，并且逐渐化身成了一种修养与品质，成为许多人孜孜以求的一种精神。

锲而不舍获得成功的事例举不胜举。大医学家李时珍经常以付出生命为代价，尝遍百草，九死一生，耗尽二十七年，终于写成千古名著《本草纲目》；著名地质学家李四光在“中国贫油”言论盛行之时，毅然投身于祖国石油勘探事业，走遍万水千山，钻研了荒原大漠，肌肤被吹裂，历经千辛万苦，终于提出“中国富油”的惊世结论，使我们甩掉了“贫油”的帽子；著名数学家华罗庚家境贫寒，没有文凭、没有导师，但他却成功了，靠的也正是锲而不舍这一精神。

这些感人故事反复向我们阐明的就是一个锲而不舍定会成功的道理。锲而不舍，“锲”就是要求我们不断努力奋斗，“不舍”则是针对目标而言的，要求我们始终目标一致，不放弃。“水滴石穿，非一日之劲”，“冰冻三尺，非一日之功”，“书读万卷，非一日之数”，这些古老而精辟的名句都是对锲而不舍的完美诠释。

锲而不舍是一种精神状态，也是一种衡量人道德水平的准则，它能够弥补人在先天条件上的某些不足，古人就曾经说过：“骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍”。即便天资不够聪颖，基础不够扎实，只要能够像弩马一样锲而不舍，同样就能达到甚至超过那些资质好的人的成就。若是做任何事情都没有一点毅力，稍有困难就畏缩不前，很多时候都会有功亏一篑的遗憾。拿破仑说得好，“人生最大的光荣不在于永不言败，而在于屡败屡战”。正是这种精神的支撑，才让他成就了震古烁今的一代霸业。

但在现实生活中，很多人都缺乏这种锲而不舍的精神。以有些人目标的确立过程为例，不少人看到一幅名画，想学绘画；听了一曲钢琴曲，又想学音乐；看了一场芭蕾舞剧，又改变了自己的想法，想学舞蹈……这样的结果往往是什么也没有学好，原因就在于他们没有一开始就打定主意，坚持下去。见异思迁，浅尝辄止，这就是他们难以取得成功的致命伤。试想，做任何一件事都不愿多下工夫，怎么能取得成功呢？

也许，有人会说：“我不是愿意见异思迁，而是我们工作难以做出什么成就。”工作平凡，表面上看上去是可以做“锲而舍之”的借口。但是，有哪一种伟大不是从平凡中

脱胎而来的呢?时传祥是一个掏粪工人,好像他一辈子也不会做出什么成就的,但是他勤勤恳恳,踏实工作,受到人民的称赞,为劳动者树立了榜样,这不就是成就吗?人生是一个过程,锲而不舍本身为我们提供了一种美好方式,从锲而不舍中我们所获得的不仅仅有最后的成功,也有成功途中的快乐,目标的大小实际上并不能成为轻易放弃的理由。

是否能做出成就,在于有没有坚忍不拔的决心,成功的大门是时时向每一个人敞开的,只要你能锲而不舍地朝着它前进。

与他人分享快乐

一个苹果两个人分享,每人只有半个苹果,但如果一份思想两个人分享,每人都将拥有整个思想,同样,一份快乐两个人分享,每人都将拥有整个的快乐,这种朴素的阐释说明的就是快乐的真谛——快乐需要分享。

面对现实社会残酷的竞争,紧张的生活节奏,高度的压力,人最需要的是快乐,因为快乐是神经松弛、身心舒适的有效药方。人逢喜事精神爽,为什么?因为喜事总令人快乐。快乐的人总是容光焕发,快乐的人总是效率很高,快乐的人总是健康向上,快乐的人总是怡然自得,快乐的人也总是给人快乐。

但在有的人看来,快乐总是别人的事,与己无关。放眼生活,充斥其中的不是尔虞我诈就是彼此算计,不是忙不完的工作就是一个接着一个的任务,人们的表情总是严肃、漠然,人们的心态总是紧张、困苦……于是,抱着这种看法的人们也同样用严肃的面孔面对他人,用紧皱的眉头度过时光,用不尽的抱怨来发泄怨气,好像整个世界都没有阳光,没有欢笑,没有快乐。

实则不然,世间最不缺少的是快乐!只要你有一双善于发现快乐的眼睛,快乐就像空气一样多。人不可能天天过喜事,但人却能天天享受到快乐,不论是自己的,还是别人的。邻居的孩子考上了名牌大学,邻居快乐,你上门道贺,你就能分享到快乐;你得了奖,告诉你的朋友,他们快乐,你一定更快乐;朋友中奖得了一台34寸彩色电视机,他把这件好事告诉了你,你感到很高兴;每当你讲述自己曲折的人生经历时,面对洗耳恭听者,你会感到快乐。实际上,对方之所以洗耳恭听,是因为你的经历感染了他(她),使对方也感到了快乐。

这一切快乐的存在都是因为一种态度——分享,分享是获得快乐的最有效途径。正如古人所说:“独乐乐,不如与众乐乐。”人生的乐趣在于分享,当我们把自己的东西拿来与人分享时,我们的胸怀因此变得更加宽广,我们的生活也更加多姿多彩。人生丰盛,比不上浓浓温情,而分享的快乐,在于让温情一路延伸。

在很多幸福的家庭里常常上演这样的场景:双休的时候,父母总是乐此不疲地忙碌一大桌子好吃的饭菜,看着自己已经长大成人的孩子们毫无顾忌、畅快淋漓地吃着,父母脸上笑容就越舒展、越开心;节日的时候,为人子女也会尽量抽出时间,陪着自己的父母逛逛商场,去去久违了的餐厅。即使一家人待在家里看看电视、包包饺子,那种幸福快乐的感觉仍会四处蔓延。若是将这样的“快乐分享”延续到我们日常生活中,无论是老师还是同学,无论是亲人还是朋友,大家能够相互关心、相互理解、相互帮助,共同分享,“生活着,并快乐着”将不再是遥不可及的事情。