



励志 志

张保华

人生

——青少年成长成才成功读本

张晓平 编著

励志改变人生轨迹，
科学睿智的创业思路，让您的人生从此告别平庸。
励志令人脱颖而出，
成功人士的终南捷径，让您把握每一个成功机遇。
励志让人事半功倍，
前贤圣哲的教子结晶，让励志引爆您的成功潜能。

勵志人生

彩

虹

學園書館
書章

——青少年成长成才成功读本

◎ 未来出版社

勵志改变人生轨迹，

科学睿智的创业思路，让您的从此告别平庸。

勵志令人脱颖而出，

成功人士的终南捷径，让您把握每一个成功机遇。

勵志让人事半功倍，

前贤圣哲的教子结晶，让勵志引爆您的成功潜能。

张 晓 平 编 著

图书在版编目(CIP)数据

励志人生·彩虹卷 / 张晓平编著. —3 版.
—西安:未来出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5417-4090-9
I. ①励… II. ①张… III. ①成功心理学-青少年读物
IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 168287 号

励志人生

(第三辑 彩虹卷 梦想在七色彩虹里绽放)

作 者 张晓平
丛书策划 陈 刚 王 元
责任编辑 王 元 王小莉
整体设计 许 歌
发行总监 陈 刚 董晓明
出版发行 未来出版社
地 址 西安市丰庆路 91 号
印 刷 西安新华印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 10
字 数 100 千字
版 次 2010 年 9 月第 3 版
印 次 2011 年 1 月第 3 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5417-4090-9
定 价 15.00 元



目录



| | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 一、成细阶梯 | / 1 | 二、智慧高度 | / 114 |
| (一) 秘诀篇 | / 1 | (一) 《说苑集粹》 | / 114 |
| (二) 立志篇 | / 14 | 第一篇 | / 114 |
| (三) 智慧篇 | / 24 | 第二篇 | / 115 |
| (四) 修身篇 | / 30 | 第三篇 | / 116 |
| (五) 感恩篇 | / 42 | 第四篇 | / 118 |
| (六) 思维篇 | / 44 | 第五篇 | / 118 |
| (七) 基石篇 | / 49 | 第六篇 | / 120 |
| (八) 口才篇 | / 69 | 第七篇 | / 121 |
| (九) 人脉篇 | / 74 | 第八篇 | / 122 |
| (十) 做人篇 | / 80 | (二) 《菜根谭》 | / 127 |
| (十一) 做事篇 | / 83 | (三) 《增广贤文》 | / 139 |
| (十二) 价值取向篇 | / 108 | (四) 《名贤集》 | / 149 |





一、成功阶梯

(一) 秘 诀 篇

1. 成功的秘诀

一个目标:有无目标是成功者与平庸者的根本区别

(1) 你是否立下成为成功者的目标

(2) 你生活中的北斗星在哪里

(3) 不要害怕与众不同,随大流,只能让你走向平庸

(4) 把目标细化为每一步实际行动

(5) 起跑领先一小步,人生领先一大步

(6) 每日、每月、每年都要问自己:我是否达到了自己定下的目标

(7) 挑战自我,不断设立新目标

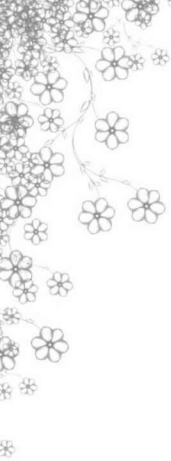
2. 成为成功者的两个基石:准确定位、积极心态

(1) 定位搭建舞台

(2) 命运的改变来自心态的改变

3. 成为成功者有三大技巧





- (1) 成功者不会乱花钱,更不会浪费时间
- (2) 平庸者不善于运用钱,成功者让钱做自己的奴隶
- (3) 成功者不会放过每一个的机会

4. 成功者的四项基本原则

- (1) 成功者比平庸者更会做人
- (2) 成功者比平庸者更看重感情生活
- (3) 诚信是迈向成功者的第一步
- (4) 把小事做细:细节决定人生成败

5. 五分运气:运气只青睐做好准备的人

- (1) 运气只属于那些永不放弃的人
- (2) 成功者不会让每一个机会从身边飞走
- (3) 成功者主动创造机会
- (4) 成功者善于抓住第五次成功机遇

6. 成为成功者的六项要求

- (1) 智慧是成功者的无价之宝
- (2) 成功者只比平庸者多几分勇气
- (3) 成功者善于扩大自己的影响力
- (4) 成功者不会重复别人的路
- (5) 成功者有持之以恒的行动力
- (6) 成功者有永不言败的决心

7. 七分学习:成功者不一定学历高,但一定学习能力强

- (1) 学习改变贫穷的命运
- (2) 成功者在 35 岁以前就学会了本行业的必需知识
- (3) 平庸者的弱点是太相信书本
- (4) 新一代成功者的第一特质是学习能力



8. 八分交际：人脉即成功之脉

- (1) 情商决定你是否能够成为成功者
- (2) 拥有了人脉就拥有了成功之脉
- (3) 成功者善用语言的力量
- (4) 竞争时代，合作会赢得更大的成功

9. 九分习惯：成功者的习惯和平庸者不一样

- (1) 习惯的力量：35岁以前养成好习惯
- (2) 成为成功者必备的9大习惯

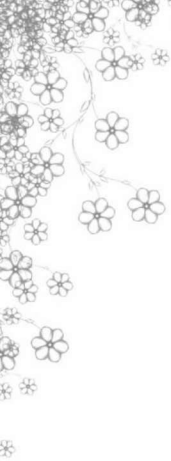
积极思维的好习惯

有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了三个梦：第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打着伞，第三个梦是梦到跟心爱的人在一起，但是背靠着背。临考之际做此梦，似乎有些深意，秀才第二天去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟心爱的人在一起，却背靠着背，不是没戏吗？”秀才一听，心灰意冷，回店收拾包裹准备回家。

店老板非常奇怪，问：“不是明天才考试吗？今天怎么就打道回府了？”秀才这般说了一番，店老板乐了：“唉，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定能考中。你想想，墙上种菜不是高种吗？戴斗笠打伞不是双保险吗？跟你心爱的人背靠着背，不是说明你翻身的时候就要到了吗？”秀才一听，更有道理，于是精神振奋地参加考试，居然中了个探花。

可见，事物本身并不影响人，人们只受到自己对事物看法的影响，人必须改变被动的思维习惯，养成积极的思维习惯。





怎样才算养成了积极思维的习惯呢？当你在实现目标的过程中，面对具体的工作和任务时，你的大脑里去掉了“不可能”三个字，而代之以“我怎样才能”时，可以说你就养成了积极思维的习惯了。

高效工作的好习惯

一个人成功的欲望再强烈，也会被不利于成功的习惯所撕碎，而融入平庸的日常生活中。所以说，思想决定行为，行为形成习惯，习惯决定性格，性格决定命运。你要想成功，就一定要养成高效率的工作习惯。

确定你的工作习惯是否有效率，是否有利于成功，我觉得可以用这个标准来检验：即在反省自己工作的时候，你是否为未完成工作而感到忧虑，即有焦灼感。如果你应该做的事情而没有做，或做而未做完，并经常为此而感到焦灼，那就证明你需要改变工作习惯，找到并养成一种高效率的工作习惯。

高效工作从办公室开始：

①了解你每天的精力充沛期。通常人们在早晨9点左右工作效率最高，可以把最困难的工作放到这时来完成。

②每天集中一、两个小时来处理手头紧急的工作，不接电话、不开会、不受打扰。这样可以事半功倍。

③立刻回复重要的邮件，将不重要的丢弃。若任它们积累成堆，反而更费时间。

④做个任务清单，将所有的任务和约定记在效率手册中，手头一定要带着效率手册以帮助自己按计划行事。一个人一天的行为中，大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的。



⑤学会高效地利用零碎时间。用这些时间来读点东西或是构思一个文件,不要发呆或做白日梦。

⑥减少回电话的时间。如果你需要传递的只是一个信息,不妨回个手机短信。

⑦对可能打来的电话做到心中有数。这样在你接到所期待的电话后便可迅速找到所需要的各种材料,不必当时乱翻乱找。

⑧学习上网高效搜寻的技能,以节省上网查询的时间。把你经常要浏览的网站收集起来以便随时找到。

⑨用国际互联网简化商业旅行的安排。多数饭店和航线可以网上查询和预订。

⑩只要情况允许就可委派别人分担工作。事必躬亲会使自己疲惫不堪,而且永远也做不完。不妨请同事帮忙,或让助手更努力地投入。

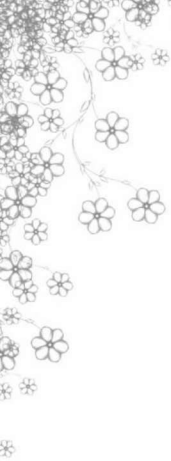
⑪做灵活的日程安排,当你需要时便可以忙中偷闲。例如:在中午加班,然后早一小时离开办公室去健身,或是每天工作10个小时,然后用星期五来赴约会、看医生。

⑫在离开办公室之前开列次日工作的清单,这样第二天早晨一来便可以全力以赴。

凡事有计划,计划习惯,就等于计划成功。

有个名叫约翰·戈达德的美国人,当他15岁的时候,就把自己一生要做的事情列了一份清单,被称做“生命清单”。在这份排列有序的清单中,他给自己定下所要攻克的127个具体目标。比如,探索尼罗河、攀登喜马拉雅山、读完莎士比亚的著作、写一本书等。在44年后,他以超人的毅力和非凡的勇气,在与命运的艰苦抗争中,终于按计划一步一步地实现了106个目标,





成为一名卓有成就的电影制片人、作家和演说家。

中国有句老话：“吃不穷，喝不穷，没有计划就受穷。”尽量按照自己的目标，有计划地做事，这样可以提高工作效率，快速实现目标。

养成锻炼身体的好习惯

增强保健意识。如果你想成就一番事业，你就必须有一个健康的身体；要想身体健康，首先要有保健意识。

我认识一个教师，身体一直很健康。早些时候，我们经常在一起玩。在谈及各人身体状况时，他说肾部偶尔有轻微不适的感觉。我曾劝他去医院检查一下，但他自恃身体健康，不以为然。直至后来感觉比较疼痛，其爱人才强迫他去检查。诊断结果是晚期肾癌。虽经手术化疗的等治疗措施，但终未能保住性命，死时才39岁。此前，他曾因学校分房、评职称不如意，心情一直抑郁，他的病和情绪有关，但如果他保健意识强，及早去检查，完全有可以进行防患于未然。保健意识差，让他付出了生命的代价。

如何落实保健意识呢？一是要有生命第一、健康第一的意识，有了这种意识，你就会善待自己的身体、自己的心理，而不会随意糟踏自己的身体。二是要注意掌握一些相关的知识。三是要使自己有一个对身体应变机制：定期去医院做身体检查；身体觉得有不舒适的地方，应及早去医院检查；在有条件的情况下，可以请一个保健医生，给自己的健康提出忠告。

有计划地锻炼身体。锻炼身体的重要性已经越来越多地为人们所接受，但我感觉很多人只停留在重视的意识阶段，而缺乏相应的行动。我认为锻炼既要针对特定工作姿势所能引发的相



应疾病有目的地进行,以防止和治疗相应的疾病,更要把锻炼当作一种乐趣,养成锻炼的习惯。

因为工作需要,我经常要加班加点,并因处理突发事情四处奔忙,这在一定程度起到了锻炼身体的作用,同时,我还每周坚持游泳一到两次,以保证有足够的精力去做工作,去享受生活。

身体锻炼,就像努力争取成功一样,贵在坚持。

除上述两点以外,还应注意饮食结构,合理膳食,以及注意养成好的卫生习惯等,都是养成健康习惯的组成部分。

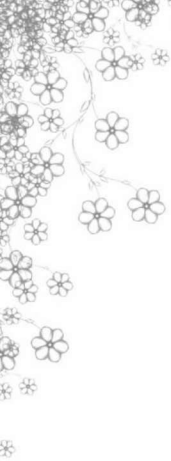
总之,健康是“革命”的本钱,是成功的保证。健康成就自己。

不断学习的好习惯

“万般皆下品,唯有读书高”的年代已经过去了,但是养成读书的好习惯则永远不会过时。

哈利·杜鲁门是美国历史上著名的总统。他没有读过大学,曾经营农场,后来经营一间布店,经历过多次失败,当他最终担任政府职务时,已年过五旬。但他有一个好习惯,就是不断地阅读。多年的阅读,使杜鲁门的知识非常渊博。他一卷一卷地读了《大不列颠百科全书》以及所有查理斯·狄更斯和维克多·雨果的小说。此外,他还读过威廉·莎士比亚的所有戏剧和十四行诗等。

杜鲁门的广泛阅读和由此得到的丰富知识,使他能带领美国顺利度过第二次世界大战的结束时期,并使这个国家很快进入战后繁荣。他懂得读书是成为一流领导人的基础。读书还使他在面对各种有争议的、棘手的问题时,能迅速做出正确的决定。例如,在20世纪50年代他顶住压力把人们敬爱的战争英



雄道格拉斯·麦克阿瑟将军解职。

他的信条是：“不是所有的读书人都是一名领袖，然而每一位领袖必须是读书人。”

美国前任总统克林顿说：在 19 世纪获得一小块土地，就是起家的本钱；而 21 世纪，人们最指望得到的赠品，再也不是土地，而联邦政府的奖学金。因为他们知道，掌握知识就是掌握了一把开启未来大门的钥匙。”

每一个成功者都是有着良好阅读习惯的人。世界 500 家大企业的 CEO 至少每个星期要翻阅大概 30 份杂志或图书资讯，一个月可以翻阅 100 多本杂志，一年要翻阅 1000 本以上。

如果你每天读 15 分钟，你就有可能在一个月之内读完一本书。一年你就至少读过 12 本书了，10 年之后，你会读过总共 120 本书！想想看，每天只需要抽出 15 分钟时间，你就可以轻易地读完 120 本书，它可以帮助你生活的各方面变得更加富有。如果你每天花双倍的时间，也就是半个小时的话，一年就能读 25 本书——10 年就是 250 本！

我觉得，每一个想在 35 岁以前成功的人，每个月至少要读一本书，两本杂志。

谦虚的好习惯

一个人没有理由不谦虚。相对于人类的知识来讲，任何博学者都只能是不及格。

著名科学家法拉第晚年，国家准备授予他爵位，以表彰他在物理、化学方面的杰出贡献，但被他拒绝了。法拉第退休之后，仍然常去实验室做一些杂事。一天，一位年轻人来实验室做实验。他对正在扫地的法拉第说道：“干这活，他们给你的钱一定



不少吧？”老人笑笑，说道：“再多一点，我也用得着呀。”“那你叫什么名字，老头？”“迈克尔？法拉第。”老人淡淡地回答道。年轻人惊呼起来：“哦，天哪！您就是伟大的法拉第先生！”“不”，法拉第纠正说，“我是平凡的法拉第。”

谦虚不仅是一种美德，更是一种人生的智慧，是一种通过贬低自己来保护自己的计谋。

自制的好习惯

任何一个成功者都有着非凡的自制力。

三国时期，蜀相诸葛亮亲自率领蜀国大军北伐曹魏，魏国大将司马懿采取了闭城休战、不予理睬的态度对付诸葛亮。他认为，蜀军远道来袭，后援补给必定不足，只要拖延时日，消耗蜀军的实力，一定能抓住良机，战胜敌人。

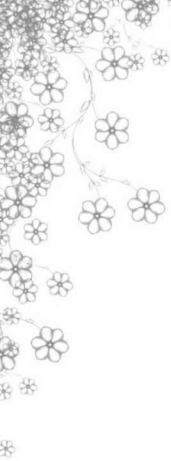
诸葛亮深知司马懿沉默战术的利害，几次派兵到城下骂阵，企图激怒魏兵，引诱司马懿出城决战，但司马懿一直按兵不动。诸葛亮于是用激将法，派人给司马懿送来一件女人衣裳，并修书一封说：“仲达不敢出战，跟妇女有什么两样。你若是个知耻的男儿，就出来和蜀军交战，若不然，你就穿上这件女人的衣服。”

“士可杀不可辱。”这封充满侮辱轻视的信，虽然激怒了司马懿，但并没使老谋深算的司马懿改变主意，他强压怒火稳住军心，耐心等待。

相持了数月，诸葛亮不幸病逝军中，蜀军群龙无首，悄悄退兵，司马懿不战而胜。

抑制不住情绪的人，往往伤人又伤己。如果司马懿不能忍耐一时之气，出城应战，那么或许历史将会重写。

现代社会，人们面临的诱惑越来越多，如果人们缺乏自制



力,那么就会被诱惑牵着鼻子走,偏离成功的轨道。

幽默的好习惯

有人说,男人需要幽默,就像女人需要一个漂亮的脸蛋一样重要。

美国第16任总统林肯长相丑陋,但他从不忌讳这一点,相反,他常常诙谐地拿自己的长相开玩笑。在竞选总统时,他的对手攻击他两面三刀,搞阴谋诡计。林肯听了指着自己的脸说:“让公众来评判吧。如果我还有另一张脸的话,我会用现在这一张吗?”还有一次,一个反对林肯的议员走到林肯跟前挖苦地问:“听说总统您是一位成功的自我设计者?”“不错,先生。”林肯点点头说,“不过我不明白,一个成功的设计者,怎么会把自己设计成这副模样?”林肯就是这种幽默的方法,多次成功地化解了可能出现的尴尬和难堪场面。

没有幽默的男人不一定就差,但懂得幽默的男人一定是一个优秀的人,懂得幽默的女人更是珍稀动物。

微笑的好习惯

微笑是大度、从容的表现,也是交往的通行证。

举世闻名的希尔顿大酒店,其创建人希尔顿在创业之初,经过多年探索,最终发现了一条简单、易行、不花本钱的经营秘诀——微笑。从此,他要求所有员工:无论饭店本身遭遇到什么困难,希尔顿饭店服务员脸上的微笑永远是属于顾客的阳光。这束“阳光”最终使希尔顿饭店赢得了全世界一致好评。

在欧美发达国家,人们见面都要点头微笑,使人们相互之间感到很温暖。而在中国,如果你在大街上向一个女士微笑,那么你可能被说成“有病”。向西方人学习,让我们致以相互的



笑吧。

从古至今，敬业是所有成功人士最重要的品质之一。

敬业、乐业的好习惯

敬业是对渴望成功的人对待工作的基本要求，一个不敬业的人很难在他所从事的工作中做出成绩。

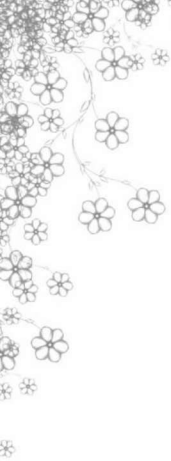
美国标准石油公司有一个叫阿基勃特的小职员，开始并没有引起人们的特别注意。他的敬业精神特别强，处处注意维护和宣传企业的声誉。在远行住旅馆时总不忘记在自己签名的下方写上“每桶四美元的标准石油”字样，在给亲友写信时，甚至在打收条时也不例外，签名后总不忘记写那几个字。为此，同事们都叫他“每桶四美元”。这事被公司的董事长洛克菲勒知道了，他邀请阿基勃特共进晚餐，并号召公司职员向他学习。后来，阿基勃特成为标准石油公司的第二任董事长。

坏习惯使成功寸步难行，不破不立，不改掉不良习惯，好习惯是难以建立起来的。

古希腊的佛里几亚国王葛第士以非常奇妙的方法，在战车的轭打了一串结。他预言：谁能打开这个结，就可以征服亚洲。一直到公元前334年还没有一个人能将绳结打开。这时，亚历山大率军入侵小亚细亚，他来到葛第士绳结前，不加考虑便拔剑砍断了它。后来，他果然一举占领了比希腊大50倍的波斯帝国。

一个孩子在山里割草，不小心被毒蛇咬伤了脚。孩子疼痛难忍，而医院在远处的小镇上。孩子毫不犹豫地用镰刀割断受伤的脚趾，然后忍着巨痛艰难地走到医院。虽然缺少了一个脚趾，但这个孩子以短暂的疼痛保住了自己的生命。





改掉坏习惯,就应该有亚历山大的气概,就应有那个小孩的果断和勇敢,彻底改掉坏习惯,让好习惯引领自己走向成功。

告别平庸必须戒除的9大恶习:

(1)经常性迟到。你上班或开会经常迟到吗?迟到是造成老板和同事反感的种子,它传达出的信息:你是一个只考虑自己、缺乏合作精神的人。

(2)拖延。虽然你最终完成了工作,但拖后腿使你显得不胜任。为什么会产生延误呢?如果是因为缺少兴趣,你就应该考虑一下你的择业;如果是因为过度追求尽善尽美,这毫无疑问会增多你在工作中的延误。社会心理学专家说:很多爱拖延的人都很害怕冒险和出错,失败的恐惧使他们无从下手。

(3)怨天尤人。这几乎是失败者共同的标签。一个想要成功的人在遇到挫折时,应该冷静地对待自己所面临的问题,分析失败的原因,进而找到解决问题的突破口。

(4)一味取悦他人。一个真正称职的员工应该对本职工作内存在的问题向上级说明并提出相应的解决办法,而不应该只是附和上级的决定。对于管理者,应该有严明的奖惩方式,而不应该做“好好先生”。这样做虽然暂时取悦了少数人,却会失去大多数人的支持。

(5)传播流言。每个人都可能会被别人评论,也会去评论他人,但如果津津乐道的是关于某人的流言蜚语,这种议论最好停止。世上没有不透风的墙,你今天传播的流言,早晚会被当事人知道,又何必去搬石头砸自己的脚?所以,流言止于智者。

(6)对他人求全责备、尖酸刻薄。每个人在工作中都可能会有失误。当工作中出现问题时,应该协助去解决,而不应该一味



求全责备。特别是在自己无法做到的情况下,让自己的下属或别人去达到这些要求,很容易使人产生反感。长此以往,这种人在公司没有任何威信而言。

(7)出尔反尔。已经确定下来的事情,却经常做变更,就会让你的下属或协助员工无从下手。你做出的承诺,如果无法兑现,会在大家面前失去信用。这样的人,难以担当重任。

(8)傲慢无礼。这样做并不能显得你高人一头,相反会引起别人的反感。因为,任何人都不会容忍别人瞧不起自己。傲慢无礼的人难以交到好的朋友。人脉就是财脉,年轻时养成这种习惯的人,相信你很难取得成功。

(9)随大流。人们可以随大流,但不可以无主见。如果你习惯性地随大流,那你就有可能形成思维定势,没有自己的主见。或者即便有,也不敢表达自己的主见,而没有主见的人是不会成功的。

10. 十分自信:成功者比平庸者多一分自信

- (1)我自信,我成功
- (2)自信方能赢得别人的信任
- (3)成功者相信自己的价值是独特的

11. 避开十一个陷阱:导致你成为平庸者的成功陷阱

- (1)误把苦劳当功劳
- (2)标榜“怀才不遇”
- (3)总是幻想一夜暴富
- (4)平庸者好耍小聪明,成功者更有大智慧
- (5)缺乏主见,盲目跟从
- (6)平庸者小富即安,成功者不断进取