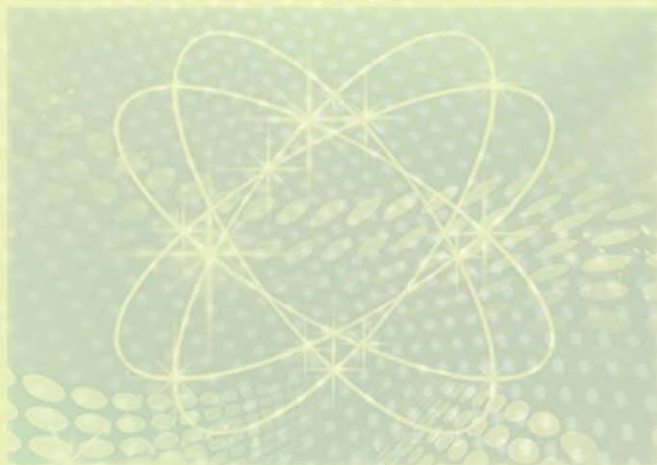


学生心理健康悦读:24

励志与成长

李占强 主编



辽海出版社

图书在版编目（CIP）数据

励志与成长/李占强主编. —沈阳：辽海出版社，2011.2

（学生心理健康悦读；24）

ISBN 978-7-5451-1090-6

I. ①励…II. ①李…III. ①心理卫生—健康教育—青少年读物

IV. ①G479-9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 015491 号

责任编辑：段扬华 柳海松

责任校对：顾季

封面设计：唐文广

出版者：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

电话：024—23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印刷者：北京一鑫印务有限责任公司印刷

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：140mm×210mm

印张：108

字数：1600 千字

出版时间：2011 年 1 月第 1 版

印刷时间：2011 年 1 月第 1 次印刷

定价：715.20 元（全 24 册）

版权所有翻印必究

前言

你也许对“心理健康”这个词感到生疏。人们在日常生活里，经常谈论和使用“身体健康”这个词语，而很少说“心理健康”；长期以来，人们只注意到生理上存在着健康问题，而忽视了心理上同样也存在着健康问题。

其实，人的健康包括生理和心理两方面。因为人是生理与心理的统一体，身与心的健康是相互影响、相互作用着的。随着人类精神生活的不断丰富和提高，怎样保持心理健康、预防心理疾病，势必会成为越来越迫切需要解决的课题。我相信，人们若是掌握了关于心理健康的基本知识和方法，就会有助于排除内心的干扰，避免心理冲突，从而有效地去解决困难，顺利地度过挫折和战胜逆境。

你也许会说，心理健康与否，只不过是个人的小事，和别人、和社会没有什么牵连，你说错了。比方说，如果一个人手脚不灵便，但心理健康，那么对于他的人格影响不大。因而，不论为了个人、家庭，还是为了民族的命运，我们每个人都应当保持心理健康。

目 录

养成善于行动的习惯	1
借口是高效的死敌	4
想像身后有一匹狼	7
正视工作中的良性冲突	9
拥有快乐的工作心情	11
保持工作的激情	13
习惯决定命运	16
培养自己优秀的品格	20
诚信乃人之所守，事之所本	23
正直为我们挑起事业的大梁	32
对人宽容就是对己宽容	37
软绳子捆得住硬柴火	42
容人之过，方显大家本色	45
学会暂时妥协	48
退一步，进两步	51
在“奔跑”中赢得机会	53
拥有一颗宽容的心	56
切莫做损人不利己的蠢事	58
掀起机遇的盖头来	60
机会最爱有准备的人	63
用慧眼去捕捉每一个机遇	66
留心身边事，机遇自然来	69
对待机遇，要“狠心”一点	73
借“机”升天	76
花开堪折直须折	79

机遇是腾飞的翅膀.....	82
机遇乃是昙花一现.....	84
机遇，要捉住它，更要创造它.....	86
脚踏实地，从基层做起.....	89
积极主动，自动自发.....	93
立即行动，从不拖延.....	96
勤奋刻苦，不断进取.....	100
破釜沉舟，不留退路.....	103
热爱自己，热爱生活.....	105
居安思危，常思进取.....	114
言出必行，言而有信.....	117
与成功者为伍.....	118
专心致志做事情.....	120
做每一件事都尽心尽力.....	122
不达目的不罢休.....	124
没有任何借口.....	127
不服输，不轻易放弃.....	130
利用好自己的时间.....	132
今天的事情今天完成.....	136
每天多付出一点点.....	140

养成善于行动的习惯

许多人都听过哥伦布立鸡蛋的故事，哥伦布这个伟大的航海家发现了新大陆后返回本国，女王为他摆宴庆功。酒席上，许多绅士名流、王公大臣都瞧不起这个没有爵位头衔的人，纷纷出言讥讽。

哥伦布微笑着听完了大家的挖苦和讽刺，起身说：“各位尊敬的先生、女士，现在请大家做一个游戏——哪位能把鸡蛋在桌子上立起来？”

许多人去试，但没有人能够把椭圆形的鸡蛋放立在桌子上。

“我们立不起来，你也不能立起来！”于是有人说。

哥伦布拿起鸡蛋轻轻一磕，鸡蛋的大头就凹了下去，哥伦布从容地把鸡蛋立在了桌子上。

“这太简单了，谁不会呀！”大家嚷嚷道。

“是的，这方法的确很简单，可是你们中有谁行动了吗？”

是啊，新大陆在眼前时看到它并不难，但出航去找到新大陆这个行动，却不是谁都能够做到。没有行动习惯的人，只能靠做梦来收获所得。

这里还有一个关于立鸡蛋的故事。

有一个励志大师对学员培训时，故作神秘地说：“今天我们来做一个立鸡蛋的游戏。”

“立鸡蛋？”学员们很兴奋。

“是的，我这里有一篮生鸡蛋。我想问一下，谁可以将它们立起来？条件是在光滑的桌面上，不能借助任何外力，当然包括不能像哥伦布一样将鸡蛋的底部打破，更不能借助可力胶什么的。”励志大师说着将篮子上的布揭开。

励志大师见学员们不知所措，意味深长地笑笑说：“哥伦布曾经将鸡蛋的底部打破，使鸡蛋稳稳地立起来；魔术师也能通过在鸡蛋下面铺撒些盐、用锉刀把鸡蛋底部削平等方面轻而易举地将鸡蛋立起来；熟鸡蛋飞速转动起来也会竖立，但这些都属于一种脑筋急转弯式的或投机取巧之类的‘狡猾’行为，实际上都没有真正将鸡蛋立起来。那么，有没有办法使鸡蛋自己站立起来呢，并且，谁打坏一个鸡蛋赔十个！”励志大师说。

学员们在台下议论着：“怎么可能啊，又不能打破，桌面上那么光滑，怎么能够立起来啊，甚至连哥伦布和魔术师都要投机取巧才能勉强立起来，况且在励志大师所说的条件下，他们也不能算成功地将鸡蛋立起来啊。我看根本就不可能立起来！真不知道大师想要开什么玩笑？”

教室里一片沉默，就是没有一个人将手举起来。

有个男学员心想，既然励志大师今天要想把鸡蛋立起来，那鸡蛋一定能够立起来的，想着，他便举起了手。

可那位男学员双手合握着鸡蛋，轻轻将鸡蛋放在桌面，然后慢慢地试着松开，鸡蛋却总是一次又一次地倒了下来。可男学员还是专注地做着每一次的尝试，就在他松开双手的瞬间，他发现鸡蛋竟奇迹般立在了桌面上。

台下不由自主地响起了响亮的掌声。励志大师也心满意足地笑了。

“好了，好了，你们再看我表演立鸡蛋吧！”励志大师说，很快地将所有的鸡蛋一个个立了起来。

学员们一个个目瞪口呆、非常惊讶，励志大师解释说：“这些鸡蛋是立着放在鸡蛋盒里好几天了，在重力的作用下，它的重心都到了鸡蛋的最下端，所以能够立起来。之所以我能够轻而易举地将鸡蛋立

起来，是因为我很强烈地相信，鸡蛋是可以立起来的，而你们根本就不去试，怎么可能成功呢？做任何事也如此，行动才是决定你成功与否的关键。”

很多时候，成功只是一扇虚掩着的门，不是成功太难，而是我们把它看的太过神秘。励志大师告诉我们，遇事不能自己先否定自己，凡事做过之后才知道其真正的难易。

借口是高效的死敌

“没有任何借口”是西点军校最重要的行为准则，“没有任何借口”就是要求每一位学员想尽办法去完成任何一项任务，而不能为没有完成任务去寻找任何借口。其目的是为了让学员适应压力，培养他们不达目的誓不罢休的毅力。也让每一个学员都懂得：工作中是没有任何借口的，失败是没有任何借口的，人生也没有任何借口。

“没有任何借口”看起来过于绝对、很不公平，但是人生本来不是永远公平的。西点军校就是要让学员明白，无论遭遇什么样的环境，都必须学会对自己的一切行为负责！因为他们日后肩负的是自己和其他人的生死存亡乃至整个国家的安全。在生死关头，还能到哪里去找借口？就算最后找到了失败的借口又能如何？“没有任何借口”让西点学员养成了毫不畏惧的决心、坚强的毅力、完美的执行力以及在限定时间内去完成任何一项任务的信心和信念。

1972年，新加坡总统李光耀想通过开发旅游业带动本国国民经济的发展，旅游局给李光耀打了一份报告，意思是说，我们新加坡不像埃及有金字塔；不像中国有长城；不像夏威夷有十几米高的海浪；不像日本有富士山。我们除了一年四季直射的阳光，什么名胜古迹也没有，要发展旅游事业，实在是巧妇难为无米之炊。

李光耀看过报告，非常气愤。他在报告上批了这么一行字：你想让上帝给我们多少东西？我们有阳光，阳光就足够了！

后来，新加坡就是利用那一年四季直射的阳光，种花植草，在很短的时间里，把新加坡变成了著名的“花园城市”，连续多年，旅游收入列亚洲第三位。

上天给每个国家，每个地区的東西，本来就不是太多。它仅给杭州一个西湖，仅给曲阜一个孔庙。它给每个人的东西也同样少之又少。

他只给了牛顿一只苹果；他只给了迪斯尼一只“老鼠”，并且这只老鼠是在迪斯尼自己连面包都吃不上时得到的。

上天的馈赠有时是少得可怜，但只要你是个有心人，你就会惊喜地发现，上帝的馈赠有时又会变得非常丰厚。沉思中的牛顿因那只苹果，奠定了自己在物理学上不可撼动的地位，潦倒的迪斯尼利用那只老鼠，创造了一个价值连城的动画帝国。

也许你曾抱怨上天的不公。它送给别人金钱，送给别人地位；而送给你的，也许仅是一个很小的机会。然而，假如你看到了李光耀的那句话，你也许会突然振奋起来，不再去找什么借口。

英国史学家卡莱尔在写《法国大革命史》的过程中遭遇了这样的厄运：他把第一次写完的手稿托给他的朋友米尔，请其帮助提意见，以求文稿的进一步完善。可是，隔了几天，米尔跑来万般无奈地向卡莱尔说出了一个十分不幸的消息：《法国大革命史》的底稿，除了少数几张散页外，其他的全部被他家里的女佣当作废纸，丢进火炉里烧了。

卡莱尔在突如其来的打击面前异常沮丧，因为他没想到自己呕心沥血撰写的书稿竟没有留下任何挽回的记录。很多人在这时候选择的是放弃，并且也会为自己的不成功准备一个充足的借口，那就是：“不是我没有努力，是别人毁掉了我的稿子，所以我无法完成本可以使我成功的书。”但是卡莱尔在沮丧之余，并没有放弃，他再次重新振作起来并对自己说：“这一切就像我把笔记簿拿给小学老师批改时，老师对我说：‘不行！孩子，你一定要写得更好些！’我就把它当作不合格的作业，重新再来一次。”

卡莱尔在重大的打击面前，没有怨天尤人，没有为自己寻找任何成功，他只是选择了继续努力。试想，如果他像普通人那样为自己找借口，也就很难会有我们今天看到的《法国大革命史》。

也许每个人从出生的那天起，就注定了要与失败和挫折相随到老。所以，当你面对失败时，就不必垂头丧气愁眉不展，更不必去寻找什么借口，而是要学会静下心来，认真地分析失败的原因，从中获得勇气，然后对自己说——重来一次！

即使是有丰功伟绩的人，也有过很多次失败。正因为有过多次失败，才会得到多次的教训；经过几次教训后，才能够成熟起来。不同的是普通人总是在失败面前强调客观原因，抱怨他人，使自己一再地处在失败和不幸的漩涡之中，而成功的人却会努力再做，从不找任何借口。

想像身后有一匹狼

很多学者和企业领导，把狼奉为学习的对象，学习的榜样。他们认为狼是团队合作的行动指南。的确，有些地方我们应该向狼学习，我们应该了解狼的世界没有安逸，身材发胖的狼行动力会下降，不能适应竞争的环境，最后只有被淘汰的命运。

美洲虎是一种濒临灭绝的动物，世界上仅存 17 只，其中有 1 只生活在秘鲁的国家动物园里。秘鲁人为了保护这只美洲虎，圈出了 500 英亩草地，让它自由地生存。这儿花木葱茏，山下溪水潺潺，有成群的牛、羊、鹿供它享用。可这只老虎根本没有捕捉猎物的兴趣，而是整天躺在装有空调的虎房里，吃了睡，睡了吃。一些人认为它太孤独了，应该从伴侣和爱情中获得活力。他们特意从国外租来一只雌虎陪它生活。然而，这只老虎的精神状态并无改观，它最多只是陪女友走出虎房，到阳光下站一站，不久就又回到它的卧室。

后来，人们意识到这只老虎缺乏竞争对手，就捉了 3 只美洲豹放进虎园。从此美洲虎不是站在山顶上长啸，就是冲下山来，在草地上游荡。它不再睡懒觉，也不再吃管理员送来的肉，没多久，还和那只雌虎生下了一只小虎崽。

无论是弱小的动物还是强大的动物，没有对手就会失去活力。同样地，一个人如果没有对手，他就会甘于平庸，养成惰性，最终导致庸碌无为。

一家报纸曾报道了这样一件事：一名日本妇女趁幼儿熟睡之际外出购物，回家途中，在巷口与人闲聊，这时家中的幼儿醒来后找母亲，爬上阳台呼叫，不幸的是，小孩一失足从阳台上坠落了下来，说时迟，那时快，其母亲飞奔至楼下，竟奇迹般地接住了自己的孩子。按道理说，3 岁幼儿体重约 15 公斤重，从五楼坠下，在重力加速度的作用

下，在将近到达地面时的重量绝非常人所能承受，况且这个人是普通的妇女。这件事在当时引起了轰动。后来新闻界还专门请来举重运动员和赛跑运动员做了一个模拟实验，结果都无法成功地接住，也无法及时赶到出事地点。

一个弱女子在奋不顾身的情况下，其运动技能的水平能远远超过训练有素的运动员。从这件事中，我们可以看到人类的身体素质有着巨大潜能，可这些能力在平时却只会隐藏着，在没有外因刺激的情况下，可能一生都不会显示出来。

正视工作中的良性冲突

在经济学领域，有一个理论叫“鲶鱼效应”。鲶鱼效应是说：有很多的渔民远航去海上捕鱼。回到码头时许多舱里的鱼都闷死了，独有一个鱼舱的鱼活蹦乱跳。原来这个舱里放着几条鲶鱼，鲶鱼不停地蹿动，搅的满舱的鱼都跟着上下腾跃，从而带来了空气和活力。

没有冲突，工作的效率就会降低，经常畏首畏尾，追求表面上的和谐一致，漠不关心和精神懈怠就会随处可见，这比冲突更可怕。

在日本很多公司一谈到“合作”或是“共识”时，通常就意味着埋没个人的意见。而索尼公司的总裁盛田昭夫却总是鼓励大家公开提出意见，不同的意见越多越好，因为这样最后的结论才会更为高明。盛田昭夫认为许多日本公司之所以喜欢使用“合作”、“共识”这样的字眼，是因为他们不欣赏特立独行的员工，所以经常把“合作”挂在嘴边，并企图以此代表能善用员工不同的意见。索尼公司的成功，大部分原因在于索尼各级的经理都具备这种转化冲突为凝聚力的能力。

在盛田昭夫还担任副总裁时，与当时的董事长田岛道治有过一次冲突。田岛负责皇室的一切事宜，是位老派的望族。盛田昭夫的一些意见激怒了他，盛田昭夫明知他反对，却坚持不退让。最后田岛道治气愤地对盛田昭夫说：“盛田，你我意见相左，我不愿意待在这个一切照你的意思行事的公司里，害得索尼有时候还要为这些事吵架。”

盛田昭夫非常直率地回答：“先生，如果你和我的意见完全一样，我们俩就不需要待在同一家公司里领两份薪水了，你我之一应该辞职，就因为你我的看法不一样，公司犯错的风险才会减少。请先不要动怒，考虑一下我的看法。如果你因为与我的意见不合而要辞职，就是对索尼公司的不忠。”

盛田昭夫从自己的管理实践中体会到，激发良性冲突，让员工表达出自己的不满、发表批评意见于企业非但不是不幸，反而有利于使组织少冒风险。盛田昭夫过去几乎每天晚上都与许多年轻的中下级主管一起吃晚饭，并且聊得很晚。有一次，他注意到一位小伙子心神不宁，盛田昭夫就鼓励他说出心里话来，几杯酒下肚后，他打开话匣子：“在加入索尼公司以前，我以为这是家了不起的公司，也是我唯一想加入的公司，但是我的职位低下，我是在为上司某某先生卖命，但不是为索尼工作，我的上司就是公司，他就代表着公司本身。这人是草包，然而我所做或建议的每一件事情，都必须由他决定，我对索尼的前途感到很失望。”盛田昭夫认为这种不满发泄出来有利于公司的进步，他也一直通过了解这些冲突了解公司。

杰克·韦尔奇在团队建设的过程中也十分重视发挥建设性冲突的积极作用。他认为开放、坦诚、不分彼此的建设性冲突是团队合作成功的必须要素。团队成员必须反对盲目的服从，每一位员工都应有表达反对意见的自由和自信，并称此为建设性冲突的开放式辩论风格。

拥有快乐的工作心情

沃尔玛的成功，一是重视管理人才，二是重视企业文化。总裁萨姆·沃尔顿用一切办法来营造愉快的工作氛围。“萨姆可以称得上是本世纪最伟大的企业家。他所建立起来的沃尔玛企业文化是一切成功的关键，是无人可以比拟的。”——美国 Kmart 连锁店创始人哈里·康宁汉这样评论他的竞争对手萨姆·沃尔顿。

萨姆·沃尔顿被称为“跳草裙舞的董事长”。有一次，萨姆在会上与下属戴维也纳·格拉斯打赌，当戴维提出公司的税前利润已超过8%时，而其竞争对手只能达到这个数字的一半，萨姆表示不相信。于是两人就打赌，谁输了谁到华尔街上跳草裙舞。结果萨姆输了，萨姆真穿上草裙和夏威夷衫，戴上花环，在华尔街上跳起了草裙舞！围观的人很多，新闻媒体也报道了这件事，当然这一举动也带来了巨大的广告效应，它使沃尔顿的文化更为大众所熟悉。

在每周五早上的“商品会议”和周六早上的“业务会议”上，沃尔顿贯彻它的“吹口哨工作”哲学：营造轻松愉快的会议气氛，调动大家的活力与激情，集思广益，畅所欲言。在“吹口哨”中，大家兴奋地探讨和辩论经营思想、管理战略，对各方面的工作提出改进意见。“吹口哨工作”使得公司员工的日常生活变得生机勃勃。有时，沃尔顿还出别的新招来调节会议气氛，呼口号、唱歌、做健美操等。他还会突然请一些客人来，有像 GE 总裁杰克·韦尔奇那样的大人物，也有喜剧演员纳素·温特斯，每次都把大家逗得乐不可支。星期六晨会成了大家期盼的很有意思的事情。

由于员工利润分享计划和雇员购股计划的实施，沃尔玛的股东中有很很大一部分是公司员工，股东大会给他们提供了更多了解公司的机会。在大会上，萨姆向股东们陈述过去一年中取得的成就，以及未来

的目标和计划。而占用时间更多的却是其他一些活动，如彩车游行与户外露营等。萨姆与妻子海伦还常邀请所有出席会议的员工——大约2500人——到他们家举行野餐会，很少有董事长愿意举行如此盛大的“家庭宴会”，但萨姆却将它作为与员工交流的绝佳时机。

沃尔顿创造的快乐氛围使沃尔玛公司的同仁紧紧团结在一起，他们朝气蓬勃，团结友爱。他们经常快乐地欢呼沃尔玛公司特有的欢呼口号。

“来一个 W!来一个 M!我们就是沃尔玛!来一个 A!来一个 A!顾客第一沃尔玛!来一个 L!来一个 R!天天平价沃尔玛!我们跺跺脚!来一个 T!沃尔玛!沃尔玛!呼——呼——呼!”

员工合作关系与愉快的公司氛围一起构成了沃尔玛独特的企业文化内容，它是支持这个零售巨人的中流砥柱，也是沃尔玛最为根本的竞争优势。不只是在一个企业，在我们自己的生活中，如果我们拥有快乐的心情，同样也可以做出让我们惊喜的成绩。