



人生枕边书
RENSHENG ZHENBIAN SHU

人生

RENSHENG WUDA ZHUNZE

五大准则

斯培光 著



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

人生

REN SHENG WU DA ZHUN ZE

五大准则

斯培光 著

 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

人生五大准则/斯培光著. —杭州: 浙江人民出版社,
2009.11

ISBN 978-7-213-04173-0

I. 人… II. 斯… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 194760 号

书 名
作 者
出版发行

人生五大准则

斯培光 著

浙江人民出版社

杭州市体育场路347号

市场部电话:(0571)85061682 85176516

责任编辑

傅寒晴 郑雅来

责任校对

姚建国

封面设计

厉 琳

电脑制版

杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷

浙江新华印刷技术有限公司

开 本

710×1000毫米 1/16

印 张

15.625

字 数

16.7万

插 页

7

版 次

2009年11月第1版·第1次印刷

书 号

ISBN 978-7-213-04173-0

定 价

22.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。



人生当自强

——代序

人生在世,长命不过百岁,在历史的长河中,有如白驹过隙,转瞬即逝。人生只有一次生命,怎么能不珍惜,怎么能不自强?即使不能风光无限,也应生机盎然。

无数事实证明,大凡有作为的人,无一不与自强不息的精神密切相关。自强能塑造伟人,也能创造一个最好的自己。从古今中外卓越人士的身上,都可以找到其成功的某些偶然性,但他们都自强不息、勤奋好学、努力拼搏,又体现了其成功的必然性。他们的努力虽然各有不同,但自强不息的精神却是相通的。

生命不息,奋斗不止,是自强者的生动写照。人的一生充满机遇和变化,唯有学习、学习、再学习,努力、努力、再努力,提高、提高、再提高,才能把握机遇,适应变化,才能永远立于不败之地,驾驭好自己的人生。

自强的可贵之处在于不息。在人生的进程中,只要天天努力,就会日日向上。成功是每个人都向往的,但它必须建立在自强不息的基础上。只有那些目标明确、奋发努力、持之以恒的人,才有希望到达光辉的顶点。





人的命运虽然无法选择,却也不是既成的。人们不能选择自己的出身,也无力改变所处的环境,但可以改变、提升、发展自己,命运永远掌握在自己手中。翻开成功者的历史,都是一部部自强不息、勤奋努力、充分发挥主观能动性的历史。

每个人都有自己的人生之路,如何走好在很大程度上取决于自己。俗话说:“自胜者强,自强者胜。”你的人生是辉煌还是平庸,是伟大还是渺小,与你自强不息的精神和力量成正比。命运在我们自己手中,但需要我们去创造。每个人都是自己命运的主人,我们的人生是失败还是成功,是默默无闻还是光彩夺目,主要由自己决定。知识要靠自己去学习,生活要靠自己驾驭,事业要靠自己奋斗,理想要靠自己实现。

人生是一条单航线,一去不复返。人生没有彩排,永远是现场直播。在人生的舞台上,没有彩排的戏;在人生的道路上,没有重走的路。生命是有限的,关键是在有生之年,我们怎么度过。庸庸碌碌是一生,有所作为也是一生。为了无愧于自己的人生,我们就要下定决心,自强不息,积极进取,奋力拼搏,不断成功。

精彩的人生需要拼搏,拼搏的人生更加精彩。在这个世界上,每个人的人生都是不一样的,甚至差别非常大。如果你想要做一个生活的强者,实现自己的人生目标,那你首先要问问自己:有没有自强不息的拼搏精神?

一个自强不息的人,必定是一个有志气的人。做人首先要有志气,人各有志,志分大小,又存高低,志不同,人亦不同。千差万别的志向,造就千差万别的人生。人贵有志,有志者事竟成。人生有限,人生的舞台无限。你要在人生的舞台上演好自己的角色,塑造不同凡





响的形象,就非要有志气不可。上台阶尽管费力,却一步比一步高。只有奋力攀登的人,才能把顶峰踩在脚下。如果胸无志向,虚度年华,碌碌无为,就会遗憾终生。

一个自强不息的人,必定是一个勤奋好学的人。“立身百行,以学为基。”人生的高度,取决于学习的深度。学习是一个人成长的力量源泉,学而优则存,学而优则进,学而优则胜,这是被实践一再证明的真理。凡渴望成才、精神充实、事业有成的人,都必须把学习作为一种永无止境的人生追求。一个人只有不断地学习,才能获得新知识,增长新才干,取得新成功,才能不断进步,与时俱进。

一个自强不息的人,必定是一个敬业爱岗的人。敬业是人的天职,职业是人的重要使命,人生在世,必须不断地做事,做好事。事业是立身之本、生活之源,从事某种职业,是人生的必经之路。工作是生命中最重要活动,是一个人施展才能、展现人生价值的舞台,是人生幸福的源泉。敬重事业,看重岗位,应是一个人对工作的基本态度。每个人都应为人生的幸福,为实现自我价值而努力工作。

一个自强不息的人,必定是一个与人为善的人。任何人都不能脱离社会而生活,任何人的生存和发展都依赖于其他人的存在。没有谁不需要善良,也没有谁不被善良感化过。即使是极度自私的人,尽管自己不愿付出善和爱,却也希望得到别人的善和爱。人类社会总是趋向于善的,世界需要善良,人们需要善良,你我也需要善良。与人为善,既是一种生活态度,更是一种心灵追求和人生智慧。

一个自强不息的人,必定是一个善待自己的人。人生是宝贵的,要倍加珍惜,好好地对待自己。每个人都应该善待自己,善待自己的人生,善待自己的未来,努力做到快乐生活、幸福生活、有意义地活





着。别人可以对不起你,但你不可以对不起自己。善待自己的人,往往能较好地领悟人生,把握人生。

人生获得成功的途径有很多,每个人获得成功的层次也有很大差别,但成功人士身上所具有的优秀品质却往往相同,比如自强不息、勤奋好学、敬业爱岗、与人为善、善待自己,等等。一个人如果具备了这些优秀的品质,不论他去经商、从政,还是从事其他事情,都一定会成功;而没有这些优秀品质的人,无论从事什么事情,其结果是可想而知的。

一个人具备了自强不息的奋斗精神、勤奋好学的智慧谋略、敬业爱岗的工作干劲、与人为善的道德品质、善待自己的人生智慧,那么,这个人必定会成为一个成功人士,必定是一个对社会有益的人,必定会在人类的文明史上留下自己深深的足迹。

如果每个人都能努力做到自强不息、勤奋好学、敬业爱岗、与人为善、善待自己,那么,整个社会就会演奏出美妙和谐乐章,这个世界也必将是一个充满生机的幸福世界!

作者

2009年11月





目 录

人生当自强(代序) / 1

准则之一 **自强不息** / 1

自强不息是人生的动力源泉 / 3

自强的关键是提升素质 / 19

“五自”铸就自强 / 24

自强的可贵之处在于不息 / 34

准则之二 **勤奋好学** / 49

勤奋是成功的阶梯 / 52

学习是人生的力量源泉 / 59

生有涯而学无涯 / 68

懂得做人的基本道理 / 78

专业技术知识是成功的敲门砖 / 85

学习的关键在于提高成效 / 90

准则之三 **敬业爱岗** / 99

敬业是人的天职 / 101





- 找准自己的舞台 / 110
- 做自己所爱的 爱自己所做的 / 116
- 全心全意 尽职尽责 / 123
- 敬业离不开精业 / 143
- 把小事情做成大事业 / 151
- 敬业需要奉献精神 / 162

准则之四 **与人为善** / 167

- 做人应该懂得从善的道理 / 170
- 以诚待人 宽以待人 / 176
- 礼貌待人 乐于助人 / 186
- 理解别人 和谐相处 / 191
- 做人做事要为善不为恶 / 194

准则之五 **善待自己** / 201

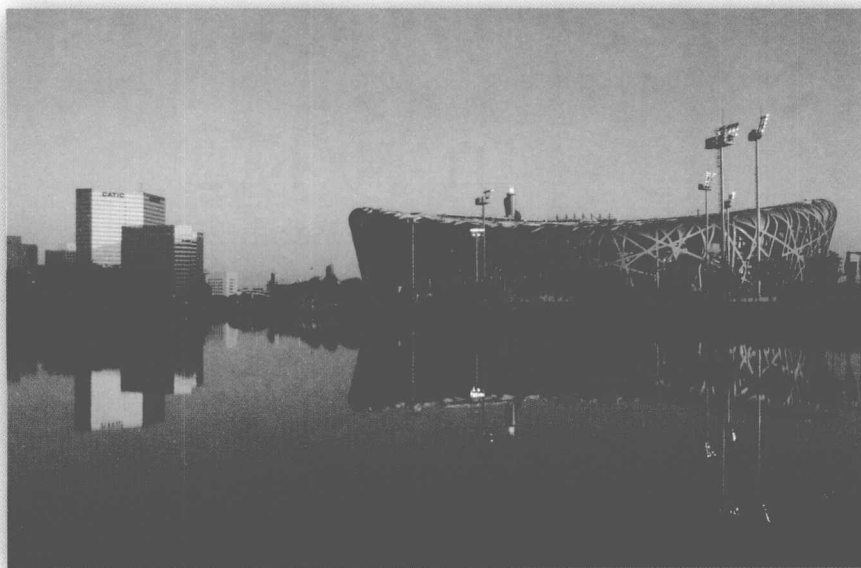
- 尊重自己 活出自我 / 203
- 善待生命 拥有健康 / 208
- 坦然面对 快乐生活 / 213
- 防范风险 确保平安 / 226
- 扬长避短 完善自我 / 236
- 提高生活质量 享受幸福生活 / 241

后 记 / 251



准则之一

自强不息



天行健，君子以自强不息。

——《周易》

准则之一

自 强 不 息

自强不息是人生的动力源泉

自强的关键是提升素质

“五自”铸就自强

自强的可贵之处在不息



自强不息,是指自己努力向上,奋发进取,永不懈怠,是对美好未来的无限憧憬和不懈追求。自强不息,首先指的是一种积极向上的人生态度,同时也是每个人成才的必经之路。

“天行健,君子以自强不息。”这句话出自《周易》,意思是,大自然的运行刚强劲健,永不停息。君子处世,应当以此为榜样,自强勤勉,奋斗不息。

自强不息是一种战胜自我、超越自我的精神,是一种不断进取、勇于拼搏的品质,是一种不屈不挠、顽强奋斗的意志力。我们无论是成就一番事业,还是在学业上取得进步,都离不开自强不息的奋斗精神。只有自强不息,才能有明确的奋斗目标;只有自强不息,才能在困难面前不退缩;只有自强不息,才能拥有不断前进的动力。

人之所以能进步,在于生命不息,奋斗不止。一个自强不息的人,其性格必定注入了永不止息的意志,能促使他努力去实现自己的理想。只要你有坚定的信念,有奋发向上的自强不息的精神,不断努力,长此以往,你就一定能走好自己的人生之路。

自强不息是人生的动力源泉

自强不息,是一个人极为珍贵的个性品质,是一种积极上进的信念,是缔造成功及维持不败的精神基础,是推动一个人在成长道路上前进的强大的内在动力。





思想决定行为,行为造就人生。一个人具备自强不息的精神品质,就能审视自己的人生,树立远大的理想,确立自我奋斗的目标,并促使自己不断地努力奋斗。

做人要有一股自强不息的精神。自然界的生存规律是“优胜劣汰,适者生存”,人类社会的竞争规则同样也是强者胜。要想做一个生活的强者,使自己的生命更有意义,就要自强不息。无论经过多少时间,面临多少困难,也绝不能放弃自强不息的拼搏精神。

“人是要有一点精神的。”一个人的进步,一家企业的发展,一个国家的兴旺,都离不开精神动力的支撑。古人云,有气则勇,无气则虚。做人做事首先要打得起精神,始终保持良好的精神状态,保持思想上的进取性。只有这样,学习、工作、生活才会有信心、有决心、有创新、有希望。一个人只要精神没有倒下,那么谁也无法把他打倒。人都有惰性,自身的发展需要动力,而自强不息的精神和勇气,正是赐予你不断前进的原动力。人生的道路是不平坦的,想要在不平坦的道路上顺利前行,就需要自强不息的精神和勇气。

如果有一种力量能使我们本能地张开双臂去迎接人生,那就只能是我们的自强不息的进取精神。自强不息总是促使我们打开人生大门,寻求更广阔的发展空间。我国伟大的爱国诗人屈原在其名作《离骚》中写道:“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”前面路途虽然漫长,但我们仍要不懈努力和追求,坚信终有一天能成功。

“大丈夫当自强不息。”在古今中外无数优秀的成功人士的人生轨迹中,都鲜明地印刻着矢志不渝、勤奋努力、拼搏向上等自强不息的优秀品质。晋代祖逖“闻鸡起舞”,是他自强不息的热血在奔流;西





汉匡衡“凿壁借光”，是他自强不息的火花在闪烁；春秋勾践“卧薪尝胆”，是他自强不息的精神在拼搏。自强不息，使强者振翅高飞，使弱者战胜厄运；自强不息，使珍惜青春者少年得志，使坚持不懈者大器晚成。在一切有作为者的身上，都闪现着自强不息的光辉。

中国近代史上著名的政治活动家、思想家、教育家梁启超，1914年冬到清华大学作了一篇题为《君子》的演讲，希望清华学子能继承中华传统美德，引用了《周易》上的“自强不息”、“厚德载物”等话语来激励清华学子。此次演讲后，“自强不息、厚德载物”八个字被铸入清华校徽，高悬于大礼堂的上方，成为师生共同遵守的校训，被清华大学沿用至今。

前全国人大常委会副委员长成思危在与记者访谈时，说过这样一段话：“父亲的训海影响我一辈子。我12岁生日时，父亲送我‘自强不息’四个字，当时年少，不懂内涵，只知努力做好事、读好书。经过人生起伏历练，才了解这四字深义，应是‘逆境时不沉沦、顺境时不懈怠’，前者相对还容易做到，顺境时不懈怠就很难了。后来，女儿12岁生日时，我同样送了‘自强不息’四字给她。”

凡自强不息者，最终都会成功。自强不息的进取精神是一个人实现目标的基础，也是一个人成功的前提。成功的梦谁都做过，成功的路谁都想走，成功的高峰攀登者众多，到达峰顶者很少。为什么站在同一起跑线上的人，最终会有如此大的差别呢？关键就在于是否具备了成功的素质，是否具有自强不息的精神。自强不息者顽强地驾驭着自己的生命，在时代的激流中勇敢地拼搏、探索、创造，使生命更有意义。

2008年8月在首都北京观看第29届奥运会比赛时，我想起一个





话题：人生当有冠军意识。一个不想成为冠军的人，必定连亚军也难以取得。坚强的毅力、顽强的拼搏精神、勇猛的斗志，这是奥运赛场上运动员们留给我们的宝贵精神财富。我们每个人都生活在竞争中，有竞争自然有高有低，有上有下。我们学习奥林匹克精神，就是要学习运动员们奋力拼搏，凭实力去竞争、去追求人生更高目标的冠军意识。作为普通人，虽然很难有机会站到冠军的领奖台上，但想要有所作为，仍然要树立自强不息的冠军意识。唯有不断超越自己，才能演绎精彩人生。

自强不息的精神对人一生的影响是难以估计的。只有自强不息的潜意识才能激发我们做最大的努力，不断地鞭策我们去奋斗。美国西点军校的学员，都有一种追求卓越、永无止境的自强不息精神，他们的宗旨是：只要你永远渴望进步，向往更高、更快、更好，机会将永远伴随着你。没有什么可以阻挡你，只要你壮志不已。运气作用于一时，而自强不息的精神却可以影响人的一生。

美国前国务卿赖斯，其奋斗史很有传奇色彩，短短20年时间，她就摆脱了备受歧视的境遇，而成为受人尊敬的人。赖斯10岁时，全家到首都游览，却因身份是黑人，不能进入白宫参观。小赖斯倍感羞辱，凝神远望白宫良久，然后回身一字一顿地告诉父亲：“总有一天，我会成为那房子的主人！”赖斯的父亲很赞赏她的志向，就经常向她灌输这样的思想：“改善黑人状况的最好办法就是取得非凡的成就，如果你拿出双倍的劲头往前冲，或许能赶上白人的一半；如果你愿意付出4倍的辛劳，就得以跟白人并驾齐驱；如果你愿意付出8倍的辛劳，就一定能赶在白人前头。”

父亲的教育给了赖斯极大的鼓励，她数十年如一日，自强不息，





以超过白人8倍的辛劳发奋学习,积累知识,增长才干。美国普通白人26岁时可能研究生还没有毕业,而她已经是斯坦福大学最年轻的教授。此外,她还精心学习了网球、花样滑冰、芭蕾舞、礼仪等,白人能做到的她要做到,白人做不到的她也要做到。天道酬勤,“8倍的辛劳”换来了“8倍的成就”,她终于脱颖而出,登上了美国国务卿的宝座。

要不断培养锻炼自强不息的性格。一个人无论在事业上,还是在生活上的成功,都离不开良好的性格品质。具备良好的性格才能有充实幸福的人生。对任何人而言,做人做事都与一个人的性格有关,性格决定着我们对事对人的态度。印度有一句谚语:“播种行为,收获习惯;播种习惯,收获性格;播种性格,收获命运。”被誉为20世纪伟大的成功学大师戴尔·卡耐基有一个著名的论断:“一个人的成功85%归于性格,15%归于知识。”性格、意志、情绪等非智力因素在一个人的成功中起决定性作用,而智力和知识并不是最重要的。美国斯坦福大学的一位教授曾经对1000多名智商在140以上的天才儿童进行过长达几十年的跟踪研究。在研究中,他把这些人中最有成就的150人和成就最低的150人进行了比较。他们在智力上相差甚微,而能否取得成就的原因主要在于性格特征的差别:自信或不自信,自卑或不自卑,坚毅或不坚毅,是否有一定的适应能力和实现目标的动机等。可见,成功与否主要是由自己决定的,命运如何是由性格决定的。因此,只有不断培养、锻炼自强不息的性格,才能真正把握自己的命运,把握自己的人生。

在生活中,有些人庸庸碌碌,安于现状,随波逐流,甚至难以自立,只是消极地为生存而活着,这些人的生命只能随着岁月无声无





息地消逝,原因就在于缺少一种自强不息的拼搏精神。只要具备自强不息的拼搏精神,他们同样可以成就一番事业。很难想象,一个缺乏自强不息精神的人,会有什么样的未来。

其实,每个人,不论男女,不管贫富,不论出身,不管身居何处,虽然路途有崎岖或平坦之别,但只要努力,不被困难吓倒,每个人都是有其用武之地的。你的人生是辉煌还是平庸,是伟大还是渺小,与你自强不息的精神和力量成正比。自强不息的精神是“成功”的发电机,也是使你的想法得以实现的原动力。如果没有这个动力,你就永远达不到理想的目标。人并非天生伟大,成功者也不都是天才,而且也不一定在少年或青年时代就出类拔萃,而是自强不息的主动意识决定了他们走向成功。

志当存高远。一个自强不息的人,必定是一个有志向的人。志向是人的精神支柱、奋斗动力和前进坐标。我国古代最伟大的思想家、教育家孔子说:“三军可夺帅也,匹夫不可夺志也。”意思是说,三军可以没有大帅,但是一个人不可以没有志向。由此可见,自强不息的志向对一个人有多么重要。

人生如果没有自强不息的远大志向,就没有成功的动力。立志是成功的起点,有了自强不息的雄心壮志,就会不懈地努力,就会向成功迈进。

要让自强的人生插上理想的翅膀。一个自强不息的人,必定是对理想有执著追求的人,而人生理想的实现又靠自强不息精神的支撑。有什么样的追求,才会有什么样的未来。有的人一生庸庸碌碌,一事无成;有的人一生不断努力,成就显著。这是为什么?其中一个

