

品质是人的立身之本，
是通向成功的第一阶梯。
品质对一个人的成长，无疑是重要的。

基石书系
DIANJISHI SHUXI

用品质 书写青春

与青少年谈品质

孙广来
编著

书中既有精辟简明、发人深省的
说理，又有意蕴深远、精彩有趣的故事，
阐述了优秀品质的重要性和培养
方法，从而帮助青少年在潜移默化中
塑造这些优秀的品质。

YONG PINZHI
SHUXIE QINGCHUN

陕西出版集团
陕西人民出版社

奠基石书系
DIANJI SHI SHUXI

用品质青春



图书在版编目 (CIP) 数据

用品质书写青春：与青少年谈品质/孙广来编著. —西安：陕西人民美术出版社，2011.4

(奠基石书系)

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2558 - 1

I. ①用… II. ①孙… III. ①品德教育 - 青年读物
②品德教育 - 少年读物 IV. ①D432.62 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 040438 号

用品质书写青春：与青少年谈品质

孙广来 编著

陕西出版集团 出版发行
陕西人民美术出版社

出版人：李晓明

新华书店经销

三河市祥达印装厂印刷

700 毫米 × 1000 毫米 16 开本 13 印张 220 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印数：1 - 5000

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2558 - 1

定价：28.80 元

地址：西安市北大街 131 号 邮编：710003

<http://www.mschs.cn>

发行部电话：029 - 87262491 传真：029 - 87265112

版权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

前 言

品质是人的立身之本，是通向成功的第一阶梯。品质对一个人的成长，无疑是重要的。有一些品质尤其重要，直接决定着一个人的人生走向和事业成就的高低。它的“高度”，往往决定着人的文明素质的“高度”，因而也决定着人的理想的高度。因此，努力培养青少年良好的道德品质，不断提升它的高度，就成为学校教育的一种规律、一种常识。

在人生的道路上，信心、勇敢、正直、乐观、谦虚、爱、包容、诚实等品质都是决定未来的基石，也是每一个青少年人生的必修课。我们选择了诚实，就会赢得别人的信任；我们选择了勇敢，困难就会向我们低头；我们选择了包容，就会赢得真诚的友谊；我们选择了勤奋，成功的大门就会向我们打开；我们选择了责任，别人就会给予我们信赖；我们选择了谦虚，谦虚就会让我们不断进步；我们选择了坚持，成功就会向我们招手。当然，这些优秀品质的培养和获得并不是一蹴而就的，需要我们不断地学习，勇敢地坚持。

本书共分六章，用许多小故事阐述了成功的人生需要必备的诸多优秀品质，书中既有精辟简明、发人深省的说理，又有意蕴深远、精彩有趣的故事；既阐述了优秀品质的重要性，又列举了培养优秀品质的方法，力图给青少年以启迪，从而帮助青少年在潜移默化中塑造这些优秀的品质。

具备了优秀的道德品质，青少年就站在了人生的高跳台上，就能在一览众山时再攀人生新的高峰。一旦青少年的文明素质有了根本的改变，一个更加文明、更具活力的中国社会，一个更加高瞻远瞩、更具创新力的民族，就会以崭新的面貌，呈现在世人面前。

编 者

2011.4

目 录

第一章 品质是成长的基石	(1)
一、品格是人生的桂冠	(1)
二、找出内心的主宰	(2)
三、切莫自我贬低	(3)
四、要有坚韧的毅力	(5)
五、改善你的自我心像	(6)
六、绝不放弃梦想	(8)
七、承认自己的人性弱点	(9)
八、宽容与忍让并存	(10)
九、学会缓解和释放压力	(12)
十、你是独一无二的	(13)
十一、信誉就是成功	(14)
十二、谦虚为人之美德	(16)
十三、荣誉是玩具	(17)
十四、不苟求十全十美	(18)
十五、吃亏是福	(20)
十六、幽默是人生的调味剂	(21)
十七、创造幸运人生	(23)

十八、困难就像坚冰	(24)
十九、潜能的力量	(25)
二十、决不放弃的包布	(27)
二十一、永不满足	(29)
二十二、工作和娱乐的差别	(30)
二十三、培养热忱	(31)
二十四、善待人生	(32)
二十五、财富不是负担	(33)
二十六、业精于勤，荒于嬉	(35)
 第二章 洞悉你自己	 (38)
一、活到老、学到老	(38)
二、发现真正的自我	(41)
三、每天都运用你的想像力	(42)
四、亲君子，远小人	(44)
五、与人融洽相处	(45)
六、花要半开，酒要半醉	(47)
七、随时盘点自己的心灵	(48)
八、勇于冒险	(50)
九、勇于真实	(51)
十、成功是“想”出来的	(53)
十一、适时装糊涂	(54)
十二、不要抱怨生活	(55)
十三、借助暗示的力量	(56)
十四、培养坚韧的美德	(57)
十五、最大的幸福	(59)
十六、麻绳也能拧成花	(61)

十七、虔诚的信仰	(62)
十八、不依赖别人	(64)
十九、聪明人的专利	(66)
二十、信心即成功	(67)
二十一、找到迈向未来的踏脚石	(68)

第三章 修炼卓越的品质

(70)

一、战胜挫折	(70)
二、你认识你行你就行	(71)
三、积极的思考	(73)
四、选择自己的强项	(75)
五、助人也是助己	(77)
六、后院的美景	(78)
七、打破常规	(80)
八、容忍别人的缺点	(81)
九、守住那片云	(82)
十、想象的威力	(83)
十一、永远的渴望	(86)
十二、理智对待批评	(87)
十三、认知的原则	(89)
十四、锻炼你的体能	(90)
十五、有效竞争	(91)
十六、展示你的魅力	(95)
十七、新世界是创意的舞台	(96)
十八、善待不幸	(97)
十九、不要被厄运压垮	(99)
二十、失败属于放弃的人	(100)

第四章 好习惯成就好人生	(102)
一、温和为你带来好运	(102)
二、水能穿石	(104)
三、你用什么时间思考	(105)
四、培养读书的好习惯	(106)
五、“含蓄”的真诚	(107)
六、学会自我约束	(109)
七、习惯影响人生	(110)
八、冷静、冷静、再冷静	(112)
九、信念至上	(113)
十、积极地改善人生	(116)
十一、认识“另一个自我”	(118)
十二、不寻找借口	(120)
十三、记住别人的名字	(121)
十四、常存危机意识	(123)
十五、倾听的艺术	(124)
十六、心急吃不了热豆腐	(125)
十七、倾我所能	(126)
十八、凡事留有余地	(128)
第五章 心动不如行动	(130)
一、成功的秘诀在于行动	(130)
二、你能行	(132)
三、把不可能变成可能	(133)
四、机会无处不在	(135)
五、把时间“挤”出来	(137)
六、内方外圆是处世之道	(140)

七、保持风雅的气度	(141)
八、失败乃成功之母	(143)
九、迈出实现目标的第一步	(146)
十、坚韧的力量	(147)
十一、藐视困境	(149)
十二、做命运的主人	(151)
十三、快乐的“不满足”	(152)
十四、成功的契机	(153)
十五、相信自己	(155)
十六、强烈的求胜意志	(157)
十七、果断行事	(160)
十八、培养超前的眼光	(161)
十九、善于借力	(162)
二十、用于推销自己	(163)
二十一、一加一大于二	(164)
二十二、创造机会	(165)
二十三、换个角度去思考	(167)
 第六章 感悟生命的真谛	(170)
一、快乐是永不枯竭的清泉	(170)
二、积极思想的力量	(172)
三、放松自己的心境	(174)
四、抓住今天	(175)
五、寻找幸福	(176)
六、培养创造性思维	(178)
七、助人为从善之本	(181)
八、不要为小事烦心	(188)

九、永不绝望	(189)
十、逃开心灵的监狱	(191)
十一、朋友要分等级	(192)
十二、严于律己，宽以待人	(193)
十三、适当顺应生活	(194)
十四、远离虚荣	(195)
十五、想像力比知识更重要	(197)

第一章 品质是成长的基石

一、品格是人生的桂冠

人格就是力量，在一种更高的意义上说，这句话比知识就是力量更为正确。没有灵魂的精神，没有行为的才智，没有善良的聪明，虽说也会产生影响，但是它们都只会产生坏的影响。

正直人品表现为襟怀坦荡，秉公持正，坚持原则，刚正不阿。正直的反面则是伪善狡诈。正直的人，对人对事公道正派，言行一致，表里一致。虚伪狡诈的人伪善圆滑，曲意逢迎，背信弃义，拿原则做交易。正直和真诚是互相紧密联系的，只有真诚才能正直，反之亦然。观察一个人，可以把这两个方面联系起来，看他是真诚直爽，还是虚伪圆滑；是光明正大，还是阴险诡诈。这是区别人品的重要标准。

品格，是人生的桂冠和荣耀。它是一个人最高贵的财产，它构成了人的地位和身份本身，它是一个人在信誉方面的全部财产。它比财富更具威力，它使所有的荣誉都毫无偏见地得到保障。它时时可以对周围的人产生影响，因为它是一个人被证实了的信誉、正直和言行一致的结果，而一个人的品格比其他任何东西都更显著地影响别人对他的信任和尊敬。

正直和诚实，这些品质并不是与每个人的生命息息相关，但它却成

为一个人品格的最重要方面。正如一位古人所说的：“即使缺衣少食，品格也先天地忠实于自己的德行。”具有这种品质的人，一旦和坚定的目标融为一体，那么他的力量就可惊天动地，势不可挡。

二、找出内心的主宰

生命中的灾难常迫使人们在信心与恐惧两者间作一抉择。为什么大多数的人都选择恐惧？关键在于一个人的态度。

选择自信的人，会改变自己的态度，在日常生活中，勇敢地决定和行动，培养自己的坚定信心；选择恐惧的人，是因为没有培养积极的态度。

自信是你对宇宙力量的一种了解、信任以及融合的表现，光具备信心还是不够的，你必须学会运用它。

大多数人所表现的自信要大过我们所意识到的。我们很早便知道相信自己。在你跨出第一步时，你就相信你会走。在你说出第一句话之前，你就相信你会说。因为你首先相信自己，所以你会去完成它。

麦克阿瑟将军在西点军校入学考试的前一晚紧张至极。他母亲对他说：“如果你不紧张，就会考取。你一定要相信自己，否则没人会相信你。要有自信，要自立。即使你没通过，但你知道自己已全力以赴了。”发榜后，麦克阿瑟名列第一。

找出心中那股神秘的力量，你会发现真实的自我。然后，你可能会做一盘更好的菜肴，写一本更好的书，或作一次更精彩的演讲。成功的坦途通往你的大门，世界会肯定你，而且奖励你。不论你原来是谁，不管你过去多么落魄，成功都会属于你。

有人问，美国橄榄球教练杰米·约翰逊是怎么把达拉斯牛仔队这个烂摊子改造成一支战无不胜、无坚不摧的超级冠军队的，约翰逊说，“相信自己能赢，就一定能赢”，他还举了一个现实生活中的

例子。

他说：“几年前，德克萨斯技术大学一位叫阿尔伯特·金的研究生做过一个试验。他召集了一帮劳工，办了一个电焊培训班。金告诉教电焊的老师，班上某某等人具有电焊天才，是好苗子。其实，金只是随便点几个人的名字而已，他自己对这些工人的才能如何也是一无所知。但是，老师却把金的话记在心里。他真的把那几个人当做好苗子，经常用肯定和鼓励的语言促其上进，并明确无疑地对其寄予很高的期望。结果，培训班结束后，那些最初被金点过名的人真成了班上的佼佼者。”

约翰逊又说：“不论我是把一个球员当做一个胜利者看待，还是将整个球队看做一支冠军队，或者是将教练助理视为甲级队中最聪明、最勤奋的教练助理，关键是我树立起了球队的自信，这才是我们赢的真正动力。”

相信自己能赢，就一定能赢！这就是约翰逊仅经过短短的4个赛季，就把一支失魂落魄的橄榄球队塑造为全美超级杯冠军队的秘诀。

人的本性就是追求目标，实现心愿。不论你的愿望是什么，只要你目标明确地想干成什么事，想成为什么样的人，你的大脑和神经系统就会源源不断地提供你所需要的信息，驱使你自觉地甚至是无意识地向着追求目标、实现愿望的方向运动。

三、切莫自我贬低

对自己有信心是所有其他信心当中最重要的部分，缺少了它，整个生命都会瘫痪。

如果你认为自己有的全是缺点和瑕疵，如果你自认为是一个笨拙的人，是一个总是面临不幸的人，如果你承认你绝不能取得其他人所能取得的成就，那么，除了你将遵照你不断强调的这种认识的行动外，你还

能希望、期待什么呢？

自我贬低，只能给你酿造一幕悲剧。使你只想躲藏其身，不敢向前进取。

有这样一个人，他身为董事长却总是蹑手蹑脚地走进董事会议室，就好像是一个无足轻重的人，就好像他完全不胜任董事长的职位。作为董事长的他竟然还感到奇怪，自己为什么只是董事会中一个无足轻重的人，自己为什么在董事会其他成员中威信这么低，自己为什么很少受人尊重。

他没有意识到他应该自己好好反思一段时间。如果他给自己全身都贴满无能的标签，如果他像一个无足轻重的人那样立身、行事、处世，如果他给人的印象仿佛是他并不了解自己、相信自己，那他怎么能希望其他人好好地对待他呢？

如果我们对自已的前途有更清醒的认识，如果我们对自已有很大的信心，那么，我们将取得更丰硕的成果。

彼得是个在美国路易州长大的年轻黑人，在未去加州前，他曾居住过14个不同的寄养家庭。当时的教会还在露天电影院聚会，心理医生彼德·克利就是在那里见到他。他有强烈的自卑感，彼德·克利则辅导他去面对这些消极的思想。

一天，彼得突然对克利说道：“你要知道我是个黑人，我们是比人次一等的，我们是奴隶的后代。”

克利答道：“你错了！其实你有胜人一筹的遗传呢。”

“这话是什么意思？”他问。

克利回答说：“你和每一个在美国的黑人都可以追溯你们的祖籍到非洲。你应该以你的根为荣，因为你是幸存者的后代。那些弱者还未离开森林已没命了，其他人或许死在船上，尸体被抛进海里。那些活命的大致可分为三类：一是智商比人高，可以生存；二是身体比人优胜，有过人的韧力；三是意志上比别人坚定，他们不会放弃以至死亡。每一个在美国的黑人，他们的早几代都是最坚强、最优秀的。而你的血液里就流着这些优良的特质。”

几年后的彼得成了医生，他取得了医学硕士学位。他成功了，他首先抛弃了自我贬低的阴暗心理，他发挥了自己的潜质。

或许在我们的人生里有无数的困难、障碍，是必然存在而不容忽视的阻力，千万不可自我贬低，只要你拥有真正的自信，你都能够勇敢地、愉快地面对难局了。与无限的潜能建立密切的关系，便能使你拥有更深刻的、不动摇的、永恒的自信，而得以突破人生的转折点。

四、要有坚韧的毅力

意识倾向于向贫穷发展的人，自然会把贫穷吸引过来，就如同那些在意识中准备致富的人，自然会把金钱吸引过去，而且，这两者都是由相同的法则达成的。贫穷的意识将会自动夺取那些未为金钱意识所占领的意识。贫穷的意识可以在不知不觉当中自然形成。金钱意识却必须加以创造培养，除非某个人天生就有这种意识。

了解前面这段声明的充分意义，你将会了解毅力在积聚财富方面的重要性。如果没有坚韧的毅力，甚至在你开始之前，你就已经被打败了。如果有了毅力，你一定会获胜。

如果你曾经有过做噩梦的经验，你就会了解坚韧毅力的价值。你躺在床上，半睡半醒，感觉自己似乎就要窒息而死，你无法翻身或移动，你知道你一定得开始恢复对肌肉的控制。经由意志力的坚韧努力，你最后终于能够设法移动某一只手的手指了。然后，你继续移动你的手指，逐渐把你的控制力扩大到某只手臂的肌肉上，使你能够把手抬起来。接着，你再用相同的方法获得对另一只手臂的控制。最后，你终于控制了一条腿的肌肉，然后又扩大到另一条腿。接着——以最大的意志力——你恢复了对你的肌肉系统的完全控制，并从你的噩梦中“惊醒”。这种过程是一步接一步而来的。

你可能也会发现，有必要经由另一种类似的程序从你的心理噩梦中

“惊醒”过来，首先是缓缓移动，然后逐渐增加你的速度，到最后完全控制了你的意志。不管你一开始是多么缓慢，你都要坚韧到底，继续行动。凭着坚韧的毅力，你将会获得成功。

如果你很谨慎地挑选你的“智囊团”人选的话，其中至少会有一个人能够协助你培养出你的坚韧毅力。有很多富翁，是因为迫于自身现实的需要，因而获得成功。他们之所以发展出坚韧的习惯，是因为他们受到环境的逼迫，使得他们不得不变得坚定不移。

那些已经培养出坚韧习惯的人，等于已经获得了不会失败的保证。不管他们曾经失败多少次，最后总会攀上成功的最高峰。有时候，似乎总有一个看不见的向导存在，他的任务就是以所有各种不同的沮丧经验来考验人们。对那些在失败后自行站起来，并且不断向前努力的人，全世界的人在旁欢呼说：“太好了！我知道你一定能够成功！”这个无形的向导绝对不让通不过毅力考验的人享受重大的成就。而那些不愿接受考验的人，便没有成功的机会。

能够接受这项考验的人，将因为他们的坚韧力而受到优厚的奖励。不管他们追求的是什么目标，他们都将获得这些目标，这也是他们应得的报酬。不仅如此，他们还得到了绝对比物质报酬更为重要的报酬——“每一次失败都包含了同样程度的利益种子”这个秘诀。

五、改善你的自我心像

一个人如何过着快乐的生活？一个人如何在我们这个繁忙、复杂的世界中找到幸福的生活？这里面的秘诀在哪儿？

事实上十分简单。想要过真正的“生活”，想要生活得愉快，你必须拥有实际、充分的自我心像。你必须喜欢并信任自己，必须感觉到你可以充分表现出你的真正感觉，而不必害怕曝光，你必须认为不必隐藏你的真实面目；你必须充分认识你自己。你的自我心像完整而充分时，你就会有美好的感觉；你会感觉到自己充满了信心。你准备向全世界显