

普
华
文
化

杰出
青少年成长
丛书



SHOUYI YISHENG DE CHENGGONG LIZHIK

受益一生的
成功励志课

王飞龙◎编著

基本上，一个人能够成为什么样，不在于他出身如何，而在于他如何改造自己。
——亚历山大·贝尔

世界上最快乐的事
莫过于为理想而奋斗

做
理想中的
自己

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

杰出
青少年成长
丛书



受益一生的
成功励志课

王飞龙◎编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

受益一生的成功励志课 / 王飞龙编著. -- 北京 :
人民邮电出版社, 2012.10
(杰出青少年成长丛书)
ISBN 978-7-115-29592-7

I. ①受… II. ①王… III. ①成功心理—青年读物②
成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第231298号

内 容 提 要

本书共分10大部分,汇集了古今中外的名人励志故事以及相应的成功习惯培养练习,作者从梦想方向、完善性格、主动行动、积极思考、成功方法、专注力量、塑造心灵、逆境磨炼、知识能量、追求卓越这10个方面对青少年进行了指导和激励,希望广大青少年朋友能从中找到自己奋斗的方向,培养出勇往直前的性格,最终有所作为,获取成功。

本书对那些渴望有所成就的人大有裨益,非常适合青少年阅读。

杰出青少年成长丛书

受益一生的成功励志课

◆ 编 著 王飞龙

责任编辑 姜 珊

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 11

2012年10月第1版

字数: 82千字

2012年10月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-29592-7

定价: 25.00元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

有这样一则关于老鹰的故事。

有人发现了一只鹰蛋，把它放在母鸡窝里孵养。

后来小鹰破壳探头而出，和一群小鸡一起成长。

它不觉得自己看上去有什么不同，整日和小鸡们一起埋头刨地捉虫。

这只鹰“咯咯咯咯”地叫，连声音也和小鸡们一样。

它扑腾着自己的双翼，却怎么也远离不了地面。

小鸡们早已将它劝告：“你只能飞得和我们一样高。”

日复一日，这只鹰已迈入了老年。

有一天，它看见有什么在天空中高高盘旋，还不时划出一道优美的弧线。

那东西，它从来没有见过，“那是什么？”它敬畏地说，眼中充满了疑惑，那优雅美丽的东西对它真是难以捉摸。

一只小鸡告诉它：“哦，那是一只老鹰，它属于天空。不像我们，身为小鸡，就只能停留在平地。”

这只老了的鹰无奈地露出了认命的表情。

绝大多数人也正是如此，无论是活着还是死去，都只是一只“小鸡”，只因为对此深信不疑。

一只鹰过着鸡的生活，或许过得平安无事，却也注定一生平庸。我们必须知道自己的理想是什么，这决定了我们努力的方向；我们必须知道为了梦想需要付出多少汗水，这决定了我们的具体行动计划；我们必须意识到自己是一只注定翱翔苍穹的雄鹰，而不是只能在地面庸碌一生的小鸡，这决定了我们的人生。

要想人生卓越、精彩，我们首先就要有梦想，要有一个明确的方向，本书从“理想是成功的航标”讲起，帮助青少年朋友早立志、长立志；并且在接下来的章节中分别就完善性格、主动行动、积极思考、成功方法、专注力量、塑造心灵、逆境磨炼、知识能量8个方面指导青少年如何完善自我、为成功打下基石；但只是小有成就并不是人生的终点，为了让广大青少年读者明白这个道理，最后一章“人生必将卓越”透彻地分析了人生永无终点站这一信念。本书每一小节都精选了经典的名人励志故事，总结了他们获得成功的经验以及所汲取的教训。从这些寓意丰富的故事里，从这些或普通或耀眼的生命历程中，你或许能够捕获一些东西，让自己受益一生。

本书主要有以下三个特点。

1. 趣味性——为了能让好动的青少年静下来研读，本书以青少年的视角和喜好筛选名人故事、编写趣味练习，引导青少年认识自己、激励自己。
2. 实用性——本书极力在内容上贴近中小学生的知识层面，以便符合广大青少年朋友的阅读需求，从而引起其共鸣。
3. 激励性——本书针对当下青少年容易产生的迷茫，特别选取了曾存在类似问题的古今中外成功人士的励志故事，这些成功人士身上的闪光点会让大家明白任何困难其实都可以克服，梦想其实并不遥远。

本书编委会由王微、陈斯雯等人组成，一致希望广大青少年能够穿越时空与古今名人对话，学习他们的精神，掌握他们成功的方法，思考自己的人生真谛，勇于追求自己的梦想，懂得把握当下，努力学习，为成功打下坚实的基础。

正如人们常说的：

人的一生如同一部小说，重要的不是它有多长，而是它有多精彩。

现在，就请你放飞梦想，做一只翱翔于苍穹的雄鹰吧！

第 1 章 理想是成功的航标

- 对于盲目的船来说，所有的风向都是逆风 2
- 你想成为什么样的人，你就是什么样的人 4
- 理想要落实到明确的目标中 6
- 越是坚持梦想，成功离你越近 8
- 梦想从选定方向开始 9
- 我准目标，心无旁骛 11
- 写下你的梦想 13
- 趣味测试 & 训练之理想篇 15

第 2 章 性格决定你人生的道路

- 培养良好的习惯 18
- 任何时候都不要看低你自己 20
- 耐心让人无往不利 23
- 乐观自信：笑到最后的才是真正的强者 25
- 以开阔的心面对一切 27
- 给左手一个机会 29
- 做一个正直的人 30
- 趣味测试 & 训练之性格篇 32

第 3 章 行动，给自己冒险的机会

- 拒绝懒惰，勤奋出天才 34
- 只有你不敢做的，没有你做不到的 35
- 重要的事情要先做 37
- 一分耕耘一分收获 39
- 拖延是成功的包袱 41
- 成功就是做好简单的事情 43
- 激发你的潜能 44
- 没有行动的理想为零 46
- 趣味测试 & 训练之行动力篇 48

第4章 思考带来力量

- 土拨鼠去哪了 52
- 学会思考 53
- 成就属于爱钻研的人 54
- 独立思考的价值 56
- 学会转弯也是人生的智慧 58
- 绝境里的机遇 59
- 青霉素的秘密 61
- 为成功做好准备 63
- 趣味测试&训练之思考篇 65

第5章 找到最佳的成功方法

- 朝最方便的路径走 68
- 积极行动比拥有天才更重要 70
- 做一个善于读书的人 71
- 成功始于最基础的练习 73
- 学会预约成功 74
- 兴趣是最好的老师 77
- 找到适合自己的方法 79
- 让坚持变成一种习惯 82
- 趣味测试&训练之方法篇 84

第6章 专注使你无往不胜

- 把你的精力集中起来 88
- 强化你的兴趣，为成功加分 89
- 专注才能成就人生的极致 90
- 学会做减法 92
- 学会对抗欲望 93
- 执着的人生无憾 95
- 趣味测试&训练之专注篇 97

第7章 塑造你的心灵

- 正直如山，善良如水 100
- 诚实守信，魅力之本 101
- 成为一个有责任心的人 103
- 学会感恩 105
- 适度地谦虚才能进步 107
- 博学而自省 108
- 心怀宽广，善待他人 110
- 趣味测试&训练之心灵篇 112

第 8 章 逆境——磨炼百炼成功

- 年轻时，什么都输得起 114
- 厄运面前要坚强 115
- 把失败写在背面 116
- 笑对苦难，才能成功 119
- 不要为失败找借口 120
- 梅花香自苦寒来 122
- 麦当劳的成功启示 124
- 在失望的时候再等一下 126
- 龙涎香的磨砺 128
- 趣味测试 & 训练之逆境篇 129

第 9 章 知识改变命运

- 博学多识，择善而从 132
- 养成爱读书的习惯 134
- 终身学习，不断进取 135
- 求知好学是一种品质 137
- 知识的道路必有勤奋相伴 139
- 学习永远不算晚 141
- 学思结合谋品行 142
- 知识改变命运 144
- 趣味测试 & 训练之求知篇 145

第 10 章 人生必将卓越

- 挖掘你的潜力 148
- 精益求精，尽善尽美 149
- 战胜自我，追求卓越 152
- 超级团队的力量 153
- 助人就是助己 155
- 不要挥霍生命的每一天 157
- 做一个有修养的人 159
- 趣味测试&训练之卓越篇 161

参考文献 163

Chapter

1

第 1 章

理想是成功的航标

对于盲目的船来说，所有风向都是逆风

我们的生活就像旅行，理想是导航；没有导航，一切都会停止，目标会丧失，力量也会化为乌有。

——歌德

【励志人生】

在《爱丽丝梦游仙境》中有这样一段对白，向我们展示了人生目标的重要性。

爱丽丝问妙妙猫：“你能告诉我应该怎么走吗？”

妙妙猫回答说：“那要看你想去什么地方了。”

爱丽丝接着问：“我还没有想过要去哪里呢……”

妙妙猫说道：“那么，无论选择哪条路，都没有什么区别吧。”

若想达成目标，最关键的问题就是要树立目标。只有那些带着梦想的人才能无畏艰难，扬起梦想的风帆，直达成功的彼岸。

伊莎多拉·邓肯是现代舞蹈的先驱，更是人们心中的“赤脚女神”。但她的童年却是灰色的，父母离异，家境贫寒，10岁的她就被迫辍学。在辍学后，她每天都会到离家数十英里远的奥克兰公共图书馆去阅读狄更斯、莎士比亚、萨克莱等人的作品。到了晚上，她会点着蜡烛，继续看白天借来的书，而且直到凌晨蜡烛燃尽才肯罢休。

虽然家境贫寒，但她始终没有放弃过自己的梦想——成为一名芭蕾舞家。为了实现这一梦想，她带着奶奶去世前流下的几颗旧钻石和仅有的

25 美元来到了芝加哥。但是，在那里她并没有找到合适的工作，身上的钱很快就用光了。

在芝加哥的时候，她甚至以 10 美元的价格将自己礼服上的蕾丝衣襟卖了出去，而这仅有的 10 美元也撑不了多久。后来在芝加哥实在是看不到什么前途，她便决定去纽约寻求发展。然而，如何去纽约就成了当时的首要问题，因为她没有钱支付路费。于是，她来到了一家剧院老板下榻的酒店，在门口一连等了几天。在好不容易等到剧院老板之后，伊莎多拉对他说：“我可以给您提供一项建议。我发明了一种新式舞蹈，是 2000 年前失落的艺术。我认为，您是最出色的舞台艺术家，但是您的舞台上还是缺少了一样东西，那就是舞蹈艺术。而我，正好可以为您提供这种艺术。”

说这段话的时候，她的言行举止一直透出一股自信和热忱，很难想象，此时的她实际上只是个饥肠辘辘、身无分文的可怜姑娘。

最终，她的真诚打动了这位剧院老板，如愿以偿地当上了一位哑剧演员，并跟随剧团到纽约演出。尽管她历经千辛万苦到了纽约，但在这里她还是未能实现梦想。于是，她再次辗转，乘坐一艘载满牲畜的船去了法国。在那里，她几乎每天都会到卢浮宫博物馆等地欣赏各类艺术作品，培养自己的艺术灵感，为实现梦想作准备。是的，上帝总会眷顾那些怀有梦想的人，在巴黎伊莎多拉·邓肯终于成功拉开了她舞蹈梦想的序幕。

成功箴言

有位名人曾经说过：“对于盲目的船来说，所有的风向都是逆风。”

而且还有一句话：“如果你有一个目标，那么整个世界都会为你让路。”

是的，如果我们把人生或学业专注地锁定在“一个”明确的方向上，那么，你的人生可能就会更精彩，你的学业可能就会更成功。

你想成为什么样的人，你就是什么样的人

基本上，一个人能成为什么样的人不在于他出身如何，而要看他如何造就自己。

——亚历山大·格雷厄姆·贝尔

【励志人生】

心有多大，舞台就有多大。梦想决定了一个人生命的宽度、深度与高度，也决定了他会成为一个怎样的人。梦想累积到了一定的程度，随之就会发生质的变化。

看过《火影忍者》（日本著名热血少年励志漫画作品）的人都知道日向宁次。宁次生在木叶忍者村最具忍者血统的家族——日向一族。而日向一族又分为宗家和分家。日向家族的族规规定分家必须对宗家绝对效忠，分家的孩子在宗家长子满3岁的时候就要在额头上刻上誓死效忠的印记。所以，生于分家的宁次从小就认为一个人的命运从一出生就被决定了，他永远只能效忠于宗家，受宗家的歧视，无论怎么努力，都无法改变！宁次的父亲日差和本家当家的日足分别是分家和宗家的首领。在宁次4岁时，木叶村和云隐村起了冲突。而云隐村提出的和解条件是，木叶村要把日向一族掌门人的首级交出来。宁次的父亲甘愿代掌门人赴死，而宁次却一直以为是宗家人逼死了父亲。

由于对父亲之死不能释怀，又恨自己不能与宗家动手，他更相信这一切都是因为命运，认为命中注定的事是不能改变的。“这就是无法改变的力

量带来的差距，这就是命运！”“失败的命运，从一开始就已经注定了。”这些冷冰冰的话语，是宁次每一次对决时对自己的嘲笑。但是，被称为天才忍者的宁次看到，实力远逊于自己且一向懦弱的雏田，竟能在比赛中点燃顽强的斗志，激发潜能；被认为是“万年吊车尾”的鸣人也不甘服输，一鸣惊人地打败了自己。宁次的心动摇了。最后日足告诉他，当年日差是出于自己的意愿、为了保护木叶村才牺牲自己的。从此以后，宁次的心结终于打开，这只被枷锁羁绊的鸟儿，终于亲手打破了自己为自己打造的命运牢笼，遨游于梦想的苍穹。

在最后的独白中，宁次说：“爸爸，人的命运到底是沉浮在已经决定好的潮流中呢？还是能够跟随着自己所选择的潮流走呢？我现在还不甚了解。

不管选择哪条路，最后可能都会走到同样的终点，但是当人们选择了后者时，就可以努力而热情地活着，拥有这种想法的人才是真正的强者。

经过这次战斗，我终于了解了这件事。而爸爸……现在我只有一个愿望，那就是变得更强，不要输给任何人，我现在就是这么想的！

爸爸，今天天空中有许多鸟在飞翔，它们看起来都很快乐呐！”

成功箴言

如果你认为自己处于特别不利的境地，如果你认为自己不能获得别人那样的成就，如果你怀有这种想法，那么，你就根本无法克服前进路途上的阻碍和束缚，这种意识会导致你根本无法成为你心中所渴望的人物。你应该始终坚信，只要你想成为什么样的人，并且切实去做，你就会成为什么样的人！
