

成功智慧书

QINGSHAONIAN
TUOYINGERCHU DE
45GE GUANJIANDIAN

青少年

章节编著

脱颖而出的 45^个关键点

成长的座右铭

- ◎ 不追求尽善尽美，却可做到飞得更高
- ◎ 不祈求人生伟大，却应做到与众不同

人生曾赋予你许多，所以，本质的你拥有很多可贵的品质：坚强的意志、敢于生活不完美的勇气……但你可能没有注意到它们，让其发挥应有的作用。或者，你人为地掩盖了它们。因此，你平庸，你不能飞翔……



金城出版社
GOLD WALL PRESS



前 言

成功学大师奥里森·马登曾说：“每个人都有一种伟大能力和力量，如果你能发现并利用它，你就会明白，你完全能够实现自己的梦想和憧憬！这种神圣的、永恒的、不朽的能力和力量，犹如一个无言的使者，时时鞭策着我们，保护着我们，激励着我们！”是的，上帝曾赋予你许多，所以，本质的你拥有很多可贵的东西，但你似乎没有注意到它们，让其发挥应有的作用，或者，你人为地掩盖了它们，因此，你迟迟不能脱颖而出！而当你一旦明白，你会发现一年四季的风景都是那般美丽！

本书打开了青少年成功的智慧之门，从认识自己、理想、心态等九个方面细细阐述了怎样让自己脱颖而出的技巧方法，真正给青少年带来了一次脑力的冲击，使其明白“我来到这个世界上，就是奇迹”！

你现在可能一直在为别人的成功而喝彩——为你的同学或朋友，不要紧，阅读完此书以后，很快，你就会看见你的同学和朋友为你而喝彩！

编者

2008. 10. 18



目 录

第一章 认识你自己

平庸之辈无处不在，每个人都能在自己身边看到这类人，不但市井有庸人，名门望族也有庸人。如何从芸芸众生中走出来，成为一个不同凡响的人？在古希腊德尔斐神庙前，刻着哲学家苏格拉底的格言——“认识你自己”。这位伟大的哲人要告诉后人什么？走出平庸就从重新认识自己开始。

1. 你自有你的价值 / 2
2. 谁是你的造命人？ / 5
3. 锁住你的“精”与“气” / 11
4. 灵魂深处的“三力法则” / 15
5. 画一张人生的草图 / 19

第二章 张开你的翅膀

拥有一对翅膀，但如果你不愿意用力张开，你怎么飞得到蓝天？拥有一双腿，但如果你成天赖在床上，你怎么到达美丽的远方？

上帝曾赋予你许多，所以，本质上你拥有很多可贵的品质：坚强的意志、初生牛犊不怕虎的勇气……但你似乎没有注意到它们，没有让其发挥应有的作用，或者，你人为地掩盖了它们。因此，你平庸，你不能飞翔……

6. 继续走完下一里路 / 26
7. 你也有环游世界的 80 美元 / 30
8. 有一种分量叫诚实 / 34
9. 把马鞍系好 / 39
10. 战争还是和平 / 43



第三章 理想永远是成功的前提

在成长的过程中，你会发现，理想，一直是，并永远是成功的前提。当理想从你的心中消失后，你是绝对看不到成功的，你只能因平庸而哭泣。

不要因为理想一时不能实现，就否定这个世界的美丽，更不要因为成功路上的荆棘，就否定了这个依然充满理想之光的世界！

- 11. 站稳了，才能更好地欣赏风景 / 50
- 12. 自由王国的理想人 / 56
- 13. 下一个就是你 / 61
- 14. 点亮理想的三盏灯 / 64
- 15. 努力，是实现理想的最佳方法 / 67

第四章 情绪是成功的指挥棒

春夏秋冬，一年四季的面目其实都是一样的，但因为观景时的情绪不同，风景也变了颜色。在有的人眼里变得绚丽，在有的人眼里变得灰暗。

情绪是引导人走向成功的指挥棒，所有的人都真实地表现着生活中的每一个细节对自己的回应，再高明的人，再善于隐藏、城府极深的人，也不能摆脱情绪对他的影响。

- 16. 春——每个人至少得看上去像个成功者 / 74
- 17. 夏——经历狂风、暴雨，你依然苍翠、鲜活 / 79
- 18. 秋——叶片飘零，各归各位，四处皆风景 / 83
- 19. 冬——素白一片，热血沸腾，开始另一轮美丽的循环 / 88

第五章 心存绿洲，才能找到绿洲

心中存在绿洲的人，就一定能够找到绿洲；心中仅存沙漠的人，必然会葬身于沙漠。

在没有成功之前，我们说不定会遭遇到很多人的白眼和嘲

弄，但我们始终要相信，成功从来都没有从这个世界上消失，它总是静静地存在于世界的某些地方。我们要找到它，首先必须做的就是调整心态，让它先存在于我们的心中，然后，它才会出现在我们的视野里。

- 20. 哀莫大于心死 / 94
- 21. 宽容才是真君子 / 98
- 22. 挣脱嫉妒的枷锁 / 104
- 23. 掀起你的盖头来 / 111
- 24. 给心灵洗个澡 / 114

第六章 时光不会在不幸处终止，也不会幸运处停留

生活是一串五颜六色的珠子，每个人都如僧人般手捻念珠……

某一粒珠子代表成功，下一粒珠子就代表失败，再下一粒又代表成功……如此更替，是无所谓永远成功和失败的。

时光流转，际遇也变幻莫测，时光不会在不幸处终止，也不会幸运处停留。这成败交织的人生，你怎样来面对呢？

- 25. 享受成功之欢乐，更要敢于正视失败之痛苦 / 120
- 26. 成败，完全取决于你把握机会的能力 / 126
- 27. 勇于放弃，才能得到更多 / 131
- 28. 每一次困境都是命运的恩赐 / 135
- 29. 小事，常左右着人生大前程 / 141

第七章 门，总为善于思考的人敞开着

谁不用脑子去思考，谁就到头来除了感觉之外，将一无所有。一个善于思考的人，才真正是一个力量无边的人。这正如巴尔扎克所说，读书而不思考，等于吃饭而不消化。

- 30. 走出“从众”的阴影 / 150
- 31. 不要做思维的奴隶 / 156
- 32. 换位思考，做别人肚里的“蛔虫” / 163

- 33. 拥有大思维 / 169
- 34. 成功来自你的“应变”思维 / 175
- 35. 成大事要有“叛逆”的头脑 / 179

第八章 学习路上，处处皆风景

学习是一种机会，是为了获得知识和扩大眼界必须彻底利用的机会。卢梭说：“我认为努力学习直到生命的最后一刻是件美好的事。”

- 36. 你的学习心态正确吗？ / 184
- 37. 建立现代的学习理念 / 190
- 38. 面对学习中的“杂草”，怎么办？ / 196
- 39. 学习让你离成功近一点 / 202
- 40. 引爆你的学习潜能 / 205

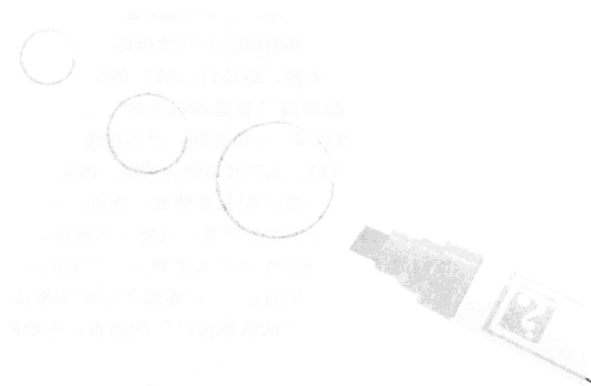
第九章 人生需要结伴而行，无论有多么强大

个体的人是弱小的，结伴而行，是我们共同的需要。那种自以为可以不需要他人就能战胜一切的人，往往会一败涂地。

- 41. “行走”五原则 / 212
- 42. 注重合作的力量 / 217
- 43. 解读友谊 / 221
- 44. 构建和谐交际圈 / 226
- 45. 认清沟通的战略地位 / 232

第一章 认识你自己

平庸之辈无处不在，每个人都能在自己身边看到这类人，不但市井有庸人，名门望族也有庸人。如何从芸芸众生中走出来，成为一个不同凡响的人？在古希腊德尔斐神庙前，刻着哲学家苏格拉底的格言——“认识你自己”。这位伟大的哲人要告诉后人什么？走出平庸就从重新认识自己开始。





1. 你自有你的价值

演说会开始了，著名的演说家没有讲一句开场白，手里却高举着一张1000美元的钞票。面对会议室里的200个人，他问：“谁要这1000美元？”一只只手举了起来。演说家接着说：“我打算把这1000美元送给你们中的一位，但在这之前，请允许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍然有人举起手来。

演说家又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，在钞票上来回走了几步，然后他拾起钞票，钞票已经变得又脏又皱。“现在谁还要？”还是有人举起手来。

“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没有贬值，它依旧价值1000美元。人生路上，我们会无数次地被自己的决定或碰到的逆境所击倒，甚至粉身碎骨，我们觉得自己似乎一文不值，但无论发生什么，或将要发生什么，你一定要始终记得自己的身份，懂得自己的价值。”

是的，就一张1000美元的钞票来说，它的价值就是1000美元，无论它有没有遭到蹂躏与践踏。一个人，也只有始终正确地认识自己，明白自己的价值，才能在人生的风雨之后，最终见得绚丽的彩虹。

其实，从很小的时候起，青少年就开始有了探究自己的欲望了。

也许你还记得自己年幼时候会问父母的问题：“我是从哪里来的？”有趣的是，面对这看似“鸡生蛋，还是蛋生鸡”的疑问，大人们不是笑而不答，就是给出近乎千篇一律的答案“爸爸妈妈生的”，或干脆说是“捡来的”。长大后，“捡来的”谎言不攻自破，不言自明，那不过是大人们用来对付孩子的玩笑话罢了。况且说是父母生的，也不足以作为解释，因为，父母还有父母啊，一代接一代往前推，最初的人又是从哪儿来的呢？所以，大人们无法回答孩子天真的提问。长大后，很多人忘了这个问题，只是一味地沿着时间的长河慢慢往前走，于是，他们成了芸芸众生中的绝大多数——平庸的人，只有一类人——杰出的人，永远不会忘了“认识自己”。古希腊哲学家苏格拉底为了提醒自己及后人，在德尔斐神庙前刻上了“认识你自己”的格言；古希腊的智者普罗泰戈拉用尽



一生时间，认识到“人是万物的尺度”；伟大的思想家马克思为了认识自己，不断思索“斯芬克斯永恒之谜”，终于得出“人是社会的、具体的、不断变化的，没有绝对的人”这一伟大的结论……

你也许没有能力像上述的伟人一样看透人类的本质，但你至少有能力，也有责任看清自己的本质！

那么，青少年如何正确地认识自己，明白自己的价值呢？

（1）树立正确的自我意识

在人类社会早期，人兽为伍，天地为家，人类处于意识的蒙昧时期。随着生活经验的不断积累，人类对自身的认识在不断深化。人类逐渐发现自己与动物、树木等的区别，从而产生了自我意识。于是，人类获得了不断认识自己的可能。

自我意识就是一个人社会化过程中逐步形成和发展起来的，对自我以及自己与周围环境关系的多方面多层次的认知、体验和评价，是个体关于自我全部的思想、情感和态度的总和。自我意识具有目的性、社会性、能动性等特点，对个性的形成、发展起着调节、监督、校正的作用。自我意识的表现形式是丰富多样的。正因为如此，我们可以通过多种途径来认识自己。比如，你满意自己的外表、能力、性格、家庭背景吗？你满意你自己的成绩，满足于自己所拥有的吗？你自己究竟是个怎样的人？别人对你评价如何？他们是喜欢你还是讨厌你？这些问题都属于自我意识的范畴。自我意识包括三方面的内容：

个体对自身生理状态的认识和评价 指对自己身高、体重、容貌、身材、性别等的认识，以及生理病痛、温饱饥饿、劳累疲乏的感受等。如果一个人对自己的生理自我不能接纳，嫌自己个子矮、不漂亮、身材差，就会讨厌自己，表现出自卑，缺乏自信。

个体对自身心理状态的认识和评价 指对自己知识、能力、情绪、兴趣、爱好、性格、气质等的认识和体验。如果一个人对自己的心理自我评价低，嫌自己能力差、智商不高、情绪起伏太大、自制力差等，就会否定自己。

个体对自己与周围关系的认识与评价 指对自己在群体中的地位、作用以及自己和他人相互关系的认识、评价和体验。如果一个人认为周围的人不喜欢自己，不接纳自己，找不到知心朋友，就会感到很孤独、寂寞。

影响个体自我意识的因素除了与人的自我态度、成长经历、生活环境有关以外，他人的评价，特别是生命中的重要人物，例如父母、家人、老师、朋友、同学等的态度，也会对一个人的自我意识起着重要的作用。

（2）了解自我意识的结构

要树立正确的自我意识，更好地认识自己，还必须了解自我意识的结构。



由于自我意识既是心理活动的主体，又是心理活动的客体，涉及认知、情感、意志过程的多层次、多纬度的心理现象，所以，自我意识的结构表现在自我感知、自我体验和自我调节方面。

自我感知 自我感知主要涉及“我是一个什么样的人”、“我为什么是这样的人”等，它包括自我感觉、自我观念、自我分析、自我观察、自我评价、自我批评等。

一个人如果自我感知不正确，就会像下面这只佛塔上的老鼠一样：

一只四处漂泊的老鼠在佛塔顶上安了家，佛塔里的生活实在是太幸福了，它既可以在各层之间随意穿梭，又可以享受到丰富的供品。它甚至还享有别人无法想象的特权：那些不为人知的秘籍，它可以随意咀嚼；人们不敢正视的佛像，它可以兴起之时在佛像头上留些排泄物……每当善男信女们烧香叩头的时候，这只老鼠总是看着那令人陶醉的烟气，慢慢升起，它猛抽鼻子，心中暗笑：“可笑的人类，膝盖竟然这样柔软，说跪就跪下了！”

有一天，一只饿极了的野猫闯了进来，它一把将老鼠抓住。“你不能吃我！你应该向我跪拜！我代表佛！”这位高贵的俘虏抗议道。“人们向你跪拜，只是因为你所占的位置，不是因为你！”野猫讥讽道，然后，它像掰开一个汉堡包那样，把老鼠掰成了两半。

极其愚蠢的自我感知使可笑的老鼠命丧猫口。青少年朋友们，一定要对自己有一个正确的感知，否则，你也将被社会这只“猫”一口吞掉。

自我体验 自我体验属于情绪范畴，它以情绪体验的形式表现出人对自己的态度，主要涉及“我是否接受自己”、“我是否满意自己”、“我是否悦纳自己”等。它主要是一种自我感受，以自尊、自爱、自信、自卑、自怜、自弃、自恃、自傲、责任感、义务感、优越感等表现出来。

自我调节 自我调节主要表现为人的意志行为。它监督、调节人的行为活动，调节、控制一个人对自己的态度和对他人的态度，涉及“我怎样节制自己”、“我如何改变自己”、“我如何成为理想的那种人”等，表现为自主、自立、自强、自制、自律、自卫等。

（3）认识青少年阶段自我意识发展的特点

人的自我意识是随着人生每一阶段的成长而逐渐发展的。个体的自我意识从发生发展到相对稳定，大约经过二十多年的时间。它在社会交往过程中，随着语言和思维的发展而发展，起始于婴幼儿时期，萌芽于少年儿童期，形成于青春期，发展于青年期，完善于成年期。而青少年阶段是自我意识发展最重要的时期。自我形象得到良好建立，人就会生活得有信心及动力。了解和接纳自己的优

点和缺点，就能进一步迈向成熟的阶段。

虽然自我发展随着人的发展而发展，但青少年阶段的自我意识发展应格外引起人们的注意，因为它和其他年龄段的发展有所不同，由于其特殊的教育环境和知识背景，青少年的自我意识发展有着自身独特的特点。

强烈关心自己的发展 青少年不是直接进入社会，而是有十年左右的知识技能准备时间。在这段缓冲期里，围绕个人发展、个人和社会的关系，他们能够主动积极地探索自我。比如，他们会经常独思、反省这样一些问题：“我聪明吗”，“我风度如何”，“别人会怎么看我”，“我性格怎样”，“我将成为什么样的人”，“我如何实现自我的价值”……能自觉地把自我的命运和集体、国家的命运结合起来，经常考虑如何为社会服务。

自我评价能力趋于客观 由于各类知识增多，生活经验扩大，感性与理性趋于成熟，大多数青少年对自己的分析、评价逐渐变得客观、全面。大多数青少年对自我的认识和评价基本与外界一致，并且自觉地按照社会的要求来评价和设计自己。

自我体验丰富而复杂 一般来说，青少年自我体验的情绪、情感基调是积极的、健康的。大多数人喜欢自己、满意自己，自尊，自信，好胜。但是他们自我体验也比较复杂，凡是涉及“我”的以及与“我”相联系的许多事物，都常常引起他们的情绪、情感反应。对别人的言行和态度极为敏感，愿把自己的情感体验闭锁于内心，且内心体验起伏较大。取得成绩时容易产生积极、肯定的自我体验，甚至骄傲自满、忘乎所以；遇到挫折时又易产生消极、否定的情感体验，甚至自暴自弃、悲观失望，有明显的两极情绪。

自我控制的能力提高 青少年自我控制的能力会逐步提高，自觉性、坚持性、独立性和稳定性显著发展，有强烈的自我设计和自我规划的愿望。绝大部分人都奋发向上，力争成才，并且根据自我设计目标，自觉调节行为，同时强烈要求独立和自治，希望摆脱依赖和管束。

《圣经》上说：“任何一个人都是劫后余生的人。”请你相信，你来到这个世上，并且一直生存在这个世上，就是一个莫大的奇迹！现在的你也许是平凡的，还没有什么作为，但那并不影响你存在的价值，只要你弄清自己的身份，始终正确地认识自己，你就能走出平庸，走向卓越。



2. 谁是你的造命人？

谁是你的造命人？是佛？是耶稣基督？是……



中国的古人认为，在“万物有灵”的自然界中有一种神秘的力量，人们虔诚地相信，自己是某种动物的后代，这种动物具有神力，它生气勃勃、强悍勇武、机智灵活、长生多产。于是，他们把它提升、简化为某种图案，加以崇拜。这种动物他们称之为“龙”，而被他们顶礼膜拜的图案就是“龙图腾”。

基督教的信徒认为，是上帝创造了人。在他们的《圣经》中，上帝是无不能的神，他用六天时间创造了世界与人。上帝创造的男人名叫亚当，女人名叫夏娃，夏娃因受不了蛇的诱惑，吃下了上帝明令禁止吃的善恶树上的果实（禁果）。于是，两人被上帝惩罚，他们来到了悲苦的人世间繁衍生息，女人饱受生育之痛，男人经受劳动之苦。

进化论的创始人达尔文认为，人是由类人猿进化而来的，是低级向高级、人猿向人演变的过程。恩格斯在达尔文的基础上继续探索，在《劳动在从猿到人的转变中的作用》的论文中认为：“劳动是一切人类生活第一基本条件，而且达到这样的程度，以致我们在某种意义上不得不说，劳动创造了人本身。”

……

现代，我们绝大多数人推崇达尔文与恩格斯的看法，这也是对前两者的否定。由此可见，人们已经清醒地认识到，人不是由“龙”、“上帝”生出来或造出来的，而是依靠自己的劳动、自己的努力，才最终成为真正意义上的人的。所以，你可以自豪地说：“我的造命人是我自己！”

是的，只有自己才能最终成就自己！身体上，我们出生后就已经是人了，不需要我们重新创造；可是精神上，我们出生后是一片空白。你必须做自己的造命人，造就自我！但是，在我们的现实生活中，有许多青少年虽然活在世上，却无法找到自己生活的轨迹。这些青少年不能正确地认识自我，他们按照别人的意愿而生活，不能控制自己的思想与情感，无法把握自己。这些人需要狠狠的一耳光，补上“造就自我”这一课，重新塑造自己！

青少年可以按照以下建议进行“造就自我”的训练：

（1）撕掉已有的“自我标签”

造就自我最重要的一环就是撕下自己身上已有的“自我标签”。我们随时可以听到类似的话语，“噢，我不行”、“我性格内向”、“我害怕与人交往”、“我的工作能力不行”……心理咨询专家将这些人们对自己的评断称之为“自我标签”。

那么，青少年身上的自我标签从何而来呢？

一方面，“自我标签”往往来自于他人。当你还是小孩时，其他人给你挂了一些标签，你一直戴到今天。例如“某某总是那么害羞”或者“某某跟他爸爸



一样，没有一点音乐细胞”等。尤其是家长的某种疏忽，过分地保护，对青少年出门、过马路、上学总是大惊小怪地嚷嚷“当心，小心”，使他们从小就产生了“离开”大人不行的消极心理。或者当众揭青少年的短，使他们天长日久不知不觉地接受了大人的意见。再或者，当青少年刚有一点独立创造的思考，就被家长压制，主观上强化青少年的失败痛苦感等，这些都容易使青少年贴起消极的“自我标签”。

另一方面，“自我标签”还可以来自青少年自己。很多青少年由于害怕艰难痛苦的改变而给自己定了一些“标签”，例如“我就是这样”、“我总是这样”、“不知怎么的，就是控制不了自己”……这些话中每一句，其实都是在说“我要继续保持我的现状”。

这些可怕的“自我标签”挂上容易，撕下难。但是，一定要下决心撕掉这些“标签”，否则你会长期陷入可怕的生活误区中而不能自拔，永远不可能成为自己的造命人。

智慧而年老的牧师胡里奥，在密西西比河边遇见了忧郁的年轻人费列姆。费列姆唉声叹气，满脸愁云惨雾。

“孩子，你为何如此郁郁不乐呢？”胡里奥关切地问。费列姆看了一眼胡里奥，叹了口气：“所有人都说我是一个的笨蛋、穷光蛋。事实上，我确实是这样，我没有房子，没有太太，更没有孩子；我也没有工作，没有收入，整天饥一顿、饱一顿地度日，我就注定是这样一无是处地过一辈子了！”

“傻孩子，”胡里奥笑道，“难道你就这样看待你自己吗？其实，你是一个百万富翁呢！”胡里奥有点儿诡秘地说。

“百万富翁？您别拿我这穷光蛋寻开心了。”费列姆不高兴了，转身欲走。

“我怎么敢拿你寻开心？孩子，现在你能回答我几个问题么？”

“什么问题？”费列姆有点儿好奇。

“假如，现在我出20万美元，买走你的健康，你愿意么？”

“不愿意。”费列姆摇摇头。

“假如，现在我再出20万美元，买走你的青春，让你从此变成一个小老头儿，你愿意么？”

“当然不愿意！”费列姆干脆地回答。

“假如，我现在出20万美元，买走你的美貌，让你从此变成一个丑八怪，你愿意么？”

“不愿意！当然不愿意！”费列姆头摇得像个拨浪鼓。

“假如，我再出20万美元，买走你的智慧，让你从此浑浑噩噩，度此一生，



你愿意么？”

“傻瓜才愿意！”费列姆一扭头，又想走开。

“别慌，请回答我最后一个问题——假如现在我再出20万美元，让你去杀人放火，让你从此失去良心，你愿意么？”

“天哪！干这种缺德事，魔鬼才愿意！”费列姆愤愤地回答道。

“这就对了，刚才我已经开价100万美元了，仍然买不走你身上的任何东西，你说，你不是百万富翁吗？孩子，不是别人认为你一无是处，你就一无是处的！”胡里奥微笑着说。

费列姆恍然大悟。他谢过胡里奥，笑着向远方走去……从此以后，费列姆不再唉声叹气，不再忧郁，而是勤奋努力地工作，微笑着去寻找他的新生活。

幸好费列姆遇到了胡里奥，否则他还将被贴在身上的“自我标签”“我是个笨蛋、穷光蛋”所束缚，永远在悲惨的生活中难以自拔！青少年也是一样，不要认为自己不行，你要相信自己从来就不是平庸之辈，你就是“百万富翁”！一定要重新认识你自己，撕掉可怕的“自我标签”，造就一个全新的自己！

（2）形成积极的自我评价

火神和工匠之神赫淮斯托斯是宙斯（宇宙之王）和赫拉（宙斯的妻子）的儿子。他是神族的能工巧匠，富丽堂皇的奥林匹斯神殿就是他建造的；诸神使用的权杖、武器、车辆等器物，也有许多是他制造的；美女潘多拉、囚禁盗火者普罗米修斯所用的锁链，同样是他制造的……可是，虽然赫淮斯托斯非常勤劳能干、心灵手巧，但出生时却是个相貌极其丑陋的瘸子。他刚一出生，赫拉就嫌他长得丑，把他从奥林匹斯山上扔了下来，摔在了大海的深处。

赫淮斯托斯被两位女神忒提斯和欧律诺墨救起，藏在海底的一个深洞里养大。在他刚懂事的时候，他主动要求女神教给他一项本领：“妈妈因为我的丑陋而不要我，但丑陋并不代表我不行！我知道自己有着非凡的神力，我一定要学一项本领证明给她看，让她重新认我为她的儿子！”

于是，女神教给赫淮斯托斯精湛的锻造术，聪颖的赫淮斯托斯很快便学有所成。

在海底的时候，赫淮斯托斯用自己所学的锻造术给两位女神制作了许多精美华丽的装饰品，还“特意”为赫拉打制了一个漂亮的黄金宝座，作为礼物送给赫拉。赫拉收到这份礼物，非常喜欢，但她一坐上去，就再也不能从黄金宝座上起来了。无论是哪位天神，用尽各种方法，谁也不能把她与宝座分离开来。

赫拉只得去找宝座的制造者——赫淮斯托斯来想办法。她先是派战神阿瑞斯去请赫淮斯托斯，可是战神却是个脾气暴躁、经常打败仗的家伙，很快就被赫淮



斯托斯赶跑了。赫拉又派酒神狄俄尼索斯去。这次酒神带了一瓶好酒，到海底用香甜美味的美酒把赫淮斯托斯灌醉了，才把他带到奥林匹斯山上去。赫淮斯托斯在山上一直到赫拉承认他是她的亲生儿子，允许他参加诸神聚会，并把最美丽的女神阿佛罗狄忒许配给他做妻子，才让赫拉从宝座上站起来。

造就自己时，积极的自我评价也是极其重要的，赫淮斯托斯用积极主动的自我评价——“丑陋并不代表我不行，我知道自己有着非凡的神力”，开始了自我造就，改变了自己的命运。积极的自我评价使他不仅制造了很多精美绝伦的器物，也同时造就了自己的幸福生活——得到了母亲的承认，并娶到了最美丽的女神。

可见，积极的自我评价是多么重要啊！那么，青少年如何形成积极的自我评价呢？

首先，青少年必须明白什么是自我评价。自我评价是指适当地对自己的感知、所思所想、自己的想法、期望、品德、行为及个性特征的判断与评估。青少年在对己进行积极的自我评价的时候，可以遵循以下两个原则来进行：

明确自己的价值 在做自我评价时，你必须明确自己的价值。比如，如果在你对自己的评价中，觉得自己很渺小，像个无名小卒，那么，别人眼中的你会和你自己所评价的一样渺小，甚至更小；反之，如果在你对自己的评价中，觉得自己很优秀，至少比一般人优秀，那么，别人眼中的你也会和你自己所评价的一样优秀，甚至更优秀。

我们来看看汤姆·史特莱先生对自己的评价：

“汤姆·史特莱先生，你是一个很重要的，真的很重要的人物。”

“汤姆·史特莱先生，你真是了不起的思想家，所以要像思想家那样设想每件事情美好的、伟大的那一面。”

“汤姆·史特莱先生，你已经拥有完成一流工作的许多能力，现在就去从事一流的工作吧。”

“汤姆，你做事很热心，就让你的热心一直陪着你做事吧。”

“汤姆·史特莱，你昨天很了不起，今天更要更了不起，现在就这么努力吧。汤姆，向前迈进吧！”

这就是拥有明确的自己的价值的汤姆·史特莱先生对自己积极的自我评价。事实上，遇到汤姆·史特莱先生的许多人都认为，汤姆如他的自我评价一样了不起与热心肠。

当然，可能有许多青少年对此种自我评价的方式感到不可思议，去尝试一下吧，你会发现，那确实对你造就自己有着不可估量的作用。



旁观者清 积极的自我评价并不是一味地吹嘘自己，它也需要一定的尺度，而这个尺度就是我们身边的“旁观者”给的。俗话说“旁观者清”，在我们进行自我评价时，要吸取他人的意见或建议。但这并不意味着旁观者认为你怎样你就怎样，他们也有自己思维的局限性与片面性，你只需要认真地把他们的意见作为参考，因为完全以个人的评断为主，会太主观；而全部以旁观者的评断为主，则会过于盲从。因此，在自我评价的过程中要依据“取其精华，弃其糟粕”的原则。你可以从别人针对自己所表现出的言语、态度、行为反应中去搜集有关信息，了解别人是如何看待你、评价你的，从而再制定积极正确的自我评价，更好地认识自己，成就自己。

（3）激励自己：“我就是独一无二的！”

在造就自己时，你必须时时激励自己，对自己说：“我就是独一无二的！”

但也许有些青少年会有疑问：“我干吗要成为独一无二的？干吗非要走到风口浪尖上？我就甘于平庸，不是说平平淡淡才是真吗？”

说这样的话的青少年，是因为没有认识到“独一无二”的真正价值。

在英国的一个拍卖会上，最后要拍卖的是两张很古老、很值钱的邮票，全世界只有两张。经过一番激烈的角逐，一个富商以1000万美元中标。

富商走上前台，高高举起其中一张价值连城的邮票，得意洋洋地向台下的观众展示，大家既羡慕，又嫉妒。这时，富商拿出一个漂亮的打火机，当着众人的面把这张邮票给烧了。

全场哗然，大家都指责他说：“这是张价值500万美元的邮票，你怎么说烧就烧呢？如果你是嫌钱多，那干脆捐给我们好了！”

富商笑而不语，他的助理从原来装有两张邮票的金色盒子里拿出另一张一模一样的邮票，富商接过来说：“各位请看，刚才那张邮票被烧掉之前，全世界有两张，它们分别价值500万美元。而现在，全世界仅仅只剩一张了，你们说，这张邮票价值多少？”

朋友，你知道这张邮票的价值吗？对，它的价值是天价，是无价！只有“独一无二”的东西才是最珍贵的，我们每个人在造就自己时都应该争取做一张“独一无二的邮票”！

塑造自己并不简单，你可以从以上三点做起，撕掉自己身上原有的“标签”，形成积极的自我评价，做一个“独一无二”人！相信你一定会离平庸越来越远，成为自己真正的造命人！



3. 锁住你的“精”与“气”

也许你从来没有接触过中国哲学里无所不在的“精气之说”，不明白什么是人的“精”，什么是人的“气”，它们与“认识自我”有什么关系。不要紧，放到我们的“耳光哲学”中来说，它们就变得浅显易懂了。

说到“气”，大家都知道，它是人生命中不可或缺的东西。人生命的产生，以第一声“哇”的出气声开始；生命的死亡，则以咽下最后一口气而结束。气，关乎人的生死，也直接影响人生命力的强弱。

“气”的最初是用来表示具体事物的，就如同“山”、“水”一样，同时还表示人的呼吸之气。“精”本来的意思是细米，可以引申为一切细微的东西。“精气”连在一起，顾名思义，就是气之精者，它是气中的一种，但却是最精微的。

“精气”是客观存在于天地之间的一种精细的物质，它不因人的意愿产生或消失，它不断变化、无处不在、无时不在。

说这样一种现象，你就能明白“精气之说”了。我们平时在生活中常会听到有人这样说，“这个人一走上台我就觉得不一般”、“无形中，我觉得他给我很大的压力”等等。其实，所谓的“精气”，就是这种从人的内在散发出来的、无形的、可以影响他人的气质。这种气质如果你能很好地把握，并对其进行人为的调节的话，它不仅能帮你更好地认识自己，更能帮助你走出平庸，迈向卓越！

那么，青少年如何锁住自己的“精气”呢？

(1) 确定自己的气质类型

气质是人的典型的、稳定的个性心理特征，它清楚地表现在情绪和情感的发生速度、向外表现的强度，以及动作的速度和稳定性等方面，也表现在智力和其他心理活动方面。

气质是生来就有的，有的人脾气很急，走路风风火火；有的人做事慢条斯理，稳扎稳打；有的人喜形于色，大大咧咧；有的人沉默寡言，深思熟虑。人的气质有不同，但却没有是非、善恶、好坏之分。例如一个人反应敏感，他可能是个灵活机智的人，但也可能成为诡计多端的人；一个行为缓慢的人，也可以成为运筹帷幄、深思坚定的人。

气质一般分为胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质四类。纯粹属于单一气质类型的人不多，说某人是某种气质类型的人，大多数情况下只表示其该种气质类型特征较为突出，这也给了人们对自己的气质进行人为调节的余地。

气质类型虽无好坏之分，但每一种气质类型都具有向某些积极或消极的性格