

掌控人生系列

一本改变千万孩子的经典智慧书

王楠 / 编著

# 优秀孩子



## 掌控人生的杰出品质

# 优秀孩子掌控人生

## 的杰出品质

YOUXIUHAIZIZHANGKONGRENSHENG  
DE JIE CHU PIN ZHI

王楠 编著

优秀品质是一个人的底色。在人际交往的过程中，没有人愿意和一个品质败坏的人交朋友。在成长的道路上，我们需要用优秀品质来激发自己的力量，从而提高做人的境界，创造出精彩的人生，赢得他人的认同。

**CFP** 中国电影出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

优秀孩子掌控人生的杰出品质 / 王楠编著. —北京:  
中国电影出版社, 2013.9

ISBN 978-7-106-03746-8

I. ①优… II. ①王… III. ①青少年—能力培养  
IV. ①G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 225358 号

责任编辑: 刘爱国 蔡宝瑛

封面设计: 刘爱国

责任印制: 庞敬峰

## 优秀孩子掌控人生的杰出品质

王楠 编著

---

出版发行 中国电影出版社 ( 北京北三环东路 22 号 ) 邮编 100013

电话: 64296664 ( 总编室 ) 64216278 ( 发行部 )

64296742 ( 读者服务部 ) Email: cfpvgb@126.com

经 销 新华书店

印 刷 三河市兴国印务有限公司

经 销 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月北京第 1 次印刷

规 格 开本 / 720 × 1010 毫米 1 / 16

印张 / 12 字数 / 160 千字

印 数 1-5000 册

---

书 号 ISBN 978-7-106-03746-8/G · 0739

定 价 20.00 元

# 前言

优秀品质是一个人的底色。在人际交往的过程中，没有人愿意和一个品质败坏的人交朋友。在成长的道路上，我们需要用优秀品质来激发自己的力量，从而提高做人的境界，创造出精彩的人生，赢得他人的认同。

孔子年轻的时候，很喜欢到他隔壁的邻居家去。他的邻居是一位技艺精湛的老石匠，一块块岩石经过他的刻凿，便成了千姿百态、栩栩如生的花鸟石刻。一天，孔子又踱至邻家，那个老石匠正叮叮当当为鲁国一位已故大夫刻石铭碑。

孔子叹息道：“有人淡如云影来去无痕，有人却把自己活进了碑石，活进了史册里，这样的人真是不虚此生啊！”

老石匠停下锤，问孔子说：“你是想一生虚如云影，还是想把自己的名字铭进碑石，流芳千古？”

孔子长叹一声说：“一介草木之人，想把自己刻在一代一代人的心里，那不是比登天还难吗？”

老石匠听了，摇摇头说：“其实并不难啊。”

他指着一块坚硬又平滑的石块说：“要把这块石坯刻成碑铭，就要雕琢它。”

老石匠说完，就一手握凿一手挥锤叮叮当当地凿起来，一块块石屑很快在锤子清脆的敲击声中飞起来。不一会儿，岩石上便现出了一朵栩栩如生的莲花图案。

老石匠说，如果想使这个图案不容易被风雨抹平，那就要

凿得更深些，要剔除更多的石屑。只有剔除掉许多不必要的石屑，才能成为浮碑铭。人生也是这样，剔除不良恶习，保持良好的品质，才能决定人生的高度。

青少年是祖国的花朵，在这斑斓多彩日新月异的时代，如何培养优秀品质？

给自己一个准确的定位，驾驭自己，做自己的主宰。

面对打击时，保持敏锐的头脑，不让困难打倒你。

学会与人合作，在合作中发展自己。

坚持不懈地奋斗，咬定青山不放松，能成就大事。

敢于冒险，成为真正的勇者，拥有多姿多彩的人生。

成为一个有责任感的人，伴你走向成熟，肩负起你身上该负起的责任和使命……

随着社会的进步，一个人的品质已经与成功挂上了钩，你的品质越好，那你成功就有了更多的保障。

本书根据青少年成长的需要，精选小故事向青少年朋友讲述应该所具备的杰出品质，每个小故事背后都蕴藏着深刻的道理，通过解读名人所具备的优秀品质，将做人做事的道理融入其中，为我们开启一扇成功做人做事的智慧之门，使我们从中有所启迪、感悟和收获。同时本书还介绍了杰出品质的培养方法，帮助青少年强大自己，为将来进入社会，获取成功，作好充分准备。

# 目 录

## 第一章 给自己一个准确的定位

只有自己的力量才是最可靠的 / 2

做情绪的主人 / 5

战胜自卑感 / 9

善于管理自己 / 12

检测你的驾驭能力 / 14

## 第二章 面对打击，保持敏锐头脑

换种角度看待不幸 / 16

给自己的生命点燃一份执着的信念 / 19

向勇气奔跑 / 21

主动去做应该做的事 / 23

检测你战胜命运的能力 / 25

## 第三章 让好习惯常伴你左右

养成良好的习惯 / 30

培养自身的好习惯 / 31

远离不良习惯 / 34

不要固守习惯 / 40

不妨给自己一点“恐惧感”和“诱因” / 43

检测你培养好习惯的能力 / 44

## 第四章 每天学习一点点

让知识转化为能量 / 48

如何正确选择书 / 50

培养自己全方位的能力 / 53

投入到大自然，体会大自然的深奥 / 56

克制自己，培养学习好习惯 / 59

检测你的学习能力 / 61

## 第五章 引导你的思考能力

敢于提出问题 / 66

不依赖经验 / 68

没有做不到，只有想不到 / 70

正确思考的方法 / 74

检测你的思考能力 / 77

## 第六章 勤于实践，敢于行动

铲除心理障碍 / 80

时刻准备着 / 82

如何在经验与创新中发展自己 / 84

心动不如行动 / 86

走进社会这个大家庭 / 88

检测你的实践能力 / 91

## 第七章 敢于挑战未知事物

克服行动的恐惧 / 94

拥有足够的勇气 / 97

有冒险的生活，才有多姿多彩的人生 / 100

真正的成功者是勇者 / 104

检测你的冒险能力 / 106



## 第八章 让自己成为受欢迎的人

- 用真诚坦白打开友谊之门 / 110
- 诚心诚意地尊重别人 / 112
- 赞美的艺术 / 115
- 善待他人就是善待自己 / 118
- 宽容别人 / 121
- 具备谦虚的品德 / 124
- 拥有感恩的心 / 126
- 人际交往小技巧 / 130
- 打造完美的人际关系 / 133
- 交往中要注意的问题 / 137
- 检测你的社交能力 / 140

## 第九章 责任感会使一个人变得强大

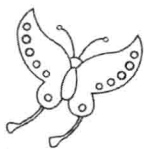
- 把小事做好 / 146
- 有担当的精神 / 149
- 恪守信誉，说到做到 / 151
- 谨记做人忠诚的原则 / 153
- 懂得对自己负责 / 156
- 自己的错误自己负责 / 158
- 全心全意地对待工作 / 161
- 检测你承担责任的能力 / 163

## 第十章 永远和团队拧成一股绳

- 学会倾听 / 166
- 懂得与人分享 / 169
- 融入团体，方能显示自己的价值 / 171
- 以开放的心态看待合作 / 174
- 善于融入集体 / 176
- 检测你的合作精神 / 179



第一章



# 给自己一个准确的定位

## 只有自己的力量才是最可靠的

每一个成功的人都知道，他们所依据的成功法则并非是命运决定一切。他们知道，任何事物都不是偶然的，只有那些浅薄的人才会相信命运，而睿智的人相信自己，相信自己无坚不摧的信念，相信自己永恒的决心与毅力，相信自己全力以赴的拼搏精神。

那些依赖运气的人总是满腹牢骚，只是一味地期待着机遇的来临，而机遇真正来临的时刻，他们却无法把握机遇。至于那些获得成功的人，他们的命运总是掌握在他们自己的手中，他们有着无比坚定的信念，他们知道只有自己的力量才是最可靠的！

真正的自信不是孤芳自赏，也不是夜郎自大，更不是得意忘形、自以为是和盲目乐观；真正的自信是看到自己的强项或者说好的一面来加以肯定、展示或表达。它是内在实力和实际能力的一种体现，能够清楚地预见并把握事情的正确性和发展趋势，引导自己做得最好或更好。

自信可以让我们成为自己所希望的那样，自信可以让我们心想事成。

只有先相信自己，别人才会相信你，多诺阿索说：“你需要推销的首先就是你的自信，你越是自信，就越能表现出自信的品质。”一个人一旦在心中把自己的形象提升之后，其走路的姿势、言谈、举止，无不显示出自信、轻松和愉快，从气势上表现出可以自己做主并且冲劲十足、热情高涨、热心助人。

一个冲劲十足、热情高涨、热心助人的人绝对拥有成功的资本。

“信者”为“储”，不信者即无储，不自信就自卑，自卑就会恐惧……所以缺乏自信带来的后果是非常可怕的。

如果你不相信自己，那么你还存在吗？

一群学者向苏格拉底请教“怎样才能坚持真理”。苏格拉底用手指捏着一个苹果，慢慢地从每个学者的座位旁边走过，一边走一边说：“请集中精力，注意嗅空气中的气味。”

然后，他回到讲台上，把苹果举起来左右晃了晃，问：“哪位闻到了苹果的味儿？”

有一位学者举手回答说：“我闻到了，是香味儿。”

苏格拉底再次走下讲台，举着苹果，慢慢地从每一个学者的座位旁边走过，边走边叮嘱：“请大家务必集中精力，仔细嗅一嗅空气中的气味。”

稍停，苏格拉底第三次走到学者中，让每位学者都嗅一嗅苹果。这一次，除一位学者外，其他学者都举起了手。

那位没举手的学者左右看了看，也慌忙举起了手。

苏格拉底脸上的笑容不见了，他举起苹果缓缓地说：“非常遗憾，这是一个假苹果，什么味儿也没有。”

当你放弃自己的坚持而去选择与他人相同时，你的自信便已离你远去。缺乏自信常常是自身软弱的表现。

下面看看“半只左脚的奇迹”：

汤姆·邓普西生下来的时候只有半只左脚和一只畸形的右手，父母从不让他因为自己的残疾而感到不妥。结果，他能做到任何健全男孩所能做的事：如果童子军团行军10公里，汤姆也同样可以走完10公里。

后来他学踢橄榄球，他发现，自己能把球踢得比在一起玩的男孩子都远。他请人为他专门设计了一只鞋子，参加了踢球测验，并且得到了冲锋队的一份合约。

但是教练却尽量婉转地告诉他，说他“不具备做职业橄榄球员的条件”，劝他去试试其他的事业。最后他申请加入新奥尔良圣徒球队，并且请求教练给他一次机会。教练虽然心存怀疑，但是看到这个男子这么自信，对他有了好感，因此就留下了他。

两个星期之后，教练对他的好感加深了，因为他在一次友谊赛中踢出

了55码并且为本队得了分。这使他获得了专为圣徒队踢球的工作，而且在那一季中为他的球队得了99分。

他一生中最伟大的时刻到来了。那天，球场上坐了6万多名球迷。球是在28码线上，比赛只剩下几秒钟。这时球队把球推进到54码线上。“邓普西，进场踢球！”教练大声说。

当汤姆进场时，他知道他的队距离得分线有54码远。球传接得很好，邓普西一脚全力踢在球身上，球笔直地向前飞去。但是踢得够远吗？球迷屏住气观看，球在球门横杆之上几英寸的地方越过，接着终端得分线上的裁判举起了双手，表示得了3分，汤姆的球队以19比17获胜。球迷狂呼高叫，为踢得最远的一球而兴奋，因为这是只有半只左脚和一只畸形的手的球员踢出来的！

“真令人难以相信！”有人感叹道，但是邓普西只是微笑。他想起他的父母，他们一直告诉他的是他能做什么，而不是他不能做什么。他之所以创造这么了不起的纪录，正如他自己说的：“他们从来没有告诉我，我有什么不能做的。”

自信无形之中给了邓普西巨大的能量。

自信，对于青少年来说更重要，无论在学习上，还是生活中，自信都是支持青少年走向优秀的“营养剂”。所以，在平时的教育中，家长和老师一定要注意培养他们的自信心。许多人以为，信心的有无是天生的，不变的。其实并非如此。童年时代受人喜爱的孩子，从小就感觉到自己是善良、聪明的，因此才获得别人的喜爱，于是他就尽力使自己的行为名副其实，造就自己成为自信的人。而那些不得宠的孩子呢？人们总是训斥他们：“你是笨蛋、窝囊废、懒鬼，是个游手好闲的东西！”于是他们就真的养成了这些恶劣的品质。因为人的品行基本上是取决于自信的。所以，家长和老师对青少年的后天帮助也是相当重要的。

“师父领进门，修行在个人”。青少年不能仅凭单薄的外界力量树立自信，最根本的还是从自我做起：

### 1. 常念“我行”，“我最棒”

默念时要果断，要反复念，特别是在遇到困难时更要默念。只要你坚持默念，特别是在早晨起床后反复默念10次。在晚上临睡前默念10次，就会通过自我的积极暗示心理，使你逐渐树立信心，逐渐有了心理力量。

### 2. 多想开心的事

每个人都有自己开心的事，开心的事就是你做得成功的事，那是你信心的源泉、力量的产物。每个人多回忆自己开心的事，将使你正确估价自己的力量。

### 3. 面带微笑

笑能使人产生信心和力量；笑能使人心情舒畅，振奋精神；笑能使人忘记忧愁，摆脱烦恼。没有信心的人，经常是愁眉苦脸，无精打采，眼神呆板。雄心勃勃的人，眼睛闪闪发亮，满面春风。

### 4. 挺胸抬头

人的姿势与人的内心体验是相适应的，姿势的表现可以与内心的体验相互促进。一个人越有信心、越有力量，便越昂首挺胸。

### 5. 主动与人交往

在与人的微笑问候中，双方都会感到人间的温暖，人间的真情，这种温暖与真情就会使人充满力量，就会使人增添信心。

## 做情绪的主人

情绪是人对事物的一种最浮浅、最直观、最不用脑筋的情感反应。它往往只从维护情感主体的自尊和利益出发，不对事物做复杂、深远和智谋

的考虑，这样的结果，常使自己处在很不利的位置上或为他人所利用。本来，情感离智谋就已距离很远了（人常常以情害事，为情役使，情令智昏），情绪更是情感的最表面、最浮躁的部分，凭情绪做事，焉有理智？不理智，能有胜算吗？

“东边日出西边雨”不仅是对一种自然现象的客观描述，而且也是青少年情绪特点的形象比喻：一边是情绪逐渐地趋向成熟、愉悦、平静、稳定，积极的情绪因素不断增加；一边是情绪问题陆续地出现，厌学、抑郁、焦虑、冷漠，诸如此类的情绪给我们的成长与发展罩上了阴影。有的阴影随着时间的推移而自然消逝，可有的阴影却需要施加人为的驱散力量，促使各类情绪问题的顺利解决。

青少年正处于身体发育或社会经验形成的增长时期，情绪波动比较大，容易发怒。

青少年朋友像一部正在磨合的汽车，对情绪的控制远远没有到达得心应手的境界，经常会因为一点小事耿耿于怀，也经常由于“不顺心”“不如意”而怨天尤人、意志消沉。

这些都是正常的现象，因为我们正处在思维以及人生观的“大碰撞”时期；另外，这些也是不正常的现象，因为人若是不能有效地控制自己的情绪，就变得和动物没有什么分别了。

其实，我们情绪的“开关”就掌握在自己手上，是我们自己而不是别人在控制我们的情绪。在同样的负担下，谁的情绪更好、身体更健康，取决于谁更善于控制这些“开关”，从而保持一种积极健康的情绪。

韩信在青年时期穷困潦倒，被人瞧不起。一天，一个屠夫指着韩信的鼻子说：“你敢在我身上扎两刀吗？如果不敢，那么请从我的胯下爬过去。”真是欺人太甚！韩信听罢，不禁怒从心头起，想狠狠地教训教训他。但转念一想，我韩信为何要跟一个屠夫一般见识，来日方长，于是一咬牙，一狠心，便从屠夫的胯下钻了过去。后来，韩信被刘邦拜为大将军，他不但没有杀掉这个屠夫，反而赏之以金，委之以官，使其深受感动，不仅消除了私怨，最后还成了舍命保韩信的勇士。

韩信的度量可谓大矣，忍耐之心可谓强矣！“士可杀而不可辱”是世人皆知的至理名言，但韩信还是忍受着奇耻大辱，心一横从屠夫胯下钻过去；飞黄腾达后，不但不杀这个侮辱自己的人，反而委之以官，这是令常人难以想象的。正是他的克己忍让，感化了屠夫，赢得了敌对者，屠夫才成了韩信的忠诚部下。

忍让、控制情绪并不是软弱可欺，而是一种大气与远见。

控制情绪不是一件非常容易的事情，因为我们每个人心中永远存在着理智与感情的斗争。自我控制、自我约束也就是要求我们按理智判断行事，克服追求一时情绪满足的本能愿望。一个真正具有自我约束的人，即使在情绪非常激动时，也能够做到这一点。

我们每个人都在努力做使自己生活更有意义的事，并且在向着未来的目标奋进。但是，生活在现实的世界中，我们绝不应该采取仅使今天感到愉快而丝毫不顾及明天可能发生的后果的态度。我们的情绪大都容易倾向于获得暂时的满足，所以我们要善于做好自我约束。因此，在追求一种有意义的生活时，我们应当努力控制自己的情绪，使自己向好的一面发展。

青少年，问一问自己，你常常头脑发热吗？你曾经因冲动犯傻吗？你试过控制自己的情绪吗？这里我们介绍几种控制自己情绪的方法：

### 1. 正确评价自己

任何情绪和情感的产生都有其根源，有时它隐藏得很深，我们很难觉察，但是它却似一只无形的手，牢牢地把握着情绪的方向和发展，我们只有紧紧抓住这只无形的手，才能从被动转为主动，才能使情绪控制在自己理智所及的范围之内。有时候，情绪和情感发生的原因十分简单和明显，但我们却可能故意避开这种伸手可及的原因，找出许多次要的无关宗旨的理由，因为要正确地找出某些情绪的原因常常是使人痛苦的。例如，当我们内心受到严重的伤害时，我们不敢也不愿承认自己之所以受到伤害是由于自己本身的脆弱和无能，我们可能曲折而迂回地从外界去找原因，或把自己完全置于无辜的位置，以求得内心的平衡。不敢正视自己，不敢正确

评价自己，阻碍着我们对自己进行理智的认识和评价。青少年一定要克服这种毛病。

## 2. 转移，换个环境

当我们受到无法避免的痛苦打击时，长期沉浸在痛苦之中，既于事无补，不能解决任何问题，又影响自己的学习和工作、损害健康，所以我们应该尽快地把自己的注意力转移到那些有意义的事情上去，转移到最能使你感到自信、愉快和充实的活动上去。

这一方法的关键是尽量减少外界刺激，尽量减少它的影响和作用。

## 3. 品尝各种愉快的生活体验

每一个人的生活中都包含各种体验，青少年朋友可以多回忆积极向上、愉快的生活体验，这有助于克服不良情绪，保持乐观的心理状态。

比如说一次考试失利，不要总是沉浸在懊丧里自怨自艾。也许有些题目你的答案正确，可是分数高的同学却没有做出来，这说明你还是有能力的，成绩不好不过是暂时的。在这种情况下，振作精神，客观冷静地找出原因要比灰心丧气好得多。

同样，我们要有意识地搜集能让我们快乐的生活片断，将它们剪辑到我们的记忆中，并时时在脑海的荧幕里播放。

## 4. 学会换位思考

有一句话说得好，保持情绪的最好方法就是多看看比我们还不幸的人。悲观的失败者视困难为陷阱，乐观的成功者视困难为机遇，结果就有两种截然相反的生存轨迹。

凡事从好处想，就会看到希望，有了希望才能增添我们生存的勇气和力量。面对不良情绪困扰的时候，我们不妨换个角度想想，别人能做到的，我们为什么做不到呢？

## 战胜自卑感

有一个孤儿，生活无依无靠，既没有田地可以种，也没有钱可用来经商，他十分迷惘和彷徨，只好四处流浪。

有一天，他去求见一位高僧：“我既无一技之长，又身无分文，我该如何生存呢？”

高僧把他带到一处杂草丛生的乱石旁，指着一块木樽说：“明天早晨，你把它拿到集市中去卖。但要记住，无论有人出多少钱要买这块木樽，你都不要卖。”

孤儿满腹狐疑，心想这块木樽虽然不错，但怎么会有人肯花钱买呢？但是，他还是抱着木樽来到集市内，在一个不起眼的地方蹲下来叫卖木樽。可是，那毕竟只是一块木樽啊，根本没有人把它放在眼里。第一天过去了，第二天过去了，一直无人问津；直到第三天，才有人来询问；第四天，真的有人要买这块木樽了；第五天，那块木樽已经能卖到一个很好的价钱了。

孤儿兴奋地向高僧禀报：“想不到一块木樽值那么多钱！”

高僧笑笑说：“明天你再把木樽拿到黄金市场去，记住，不论别人出多少钱都不能卖！”

孤儿把木樽拿到黄金市场去，一天、两天过去了，第三天，又有人围过来询问；几天以后，问价的人越来越多，价格也已被抬得高出了黄金的价格，而孤儿依然不卖这块木樽。但越是这样，人们的好奇心就越强，木樽的价格被抬得越来越高。

孤儿又去找高僧，高僧对他说：“你再把木樽拿到珠宝市场去卖……”

又出现了同样的情况，到最后，木樽的价格已被炒得比珠宝的价格还