

杰出青年必读

励志经典

博文 编著

学习改变命运，励志点亮人生

造就无数成功人士的伟大励志作品：缪丽尔·詹姆斯、多萝西·扬格沃德的《天生赢家》；托马斯·穆尔的《呵护心灵》；奥里森·马登的《一生的资本》；安东尼·罗宾的《唤起心中的巨人》；罗伯特·林格的《你是第一位的》；戴尔·卡耐基的《人性的优点》；拿破仑·希尔的《思考与致富》；马丁·科尔的《最伟大的力量》；廉·丹佛的《向你挑战》；齐格·齐格拉的《迈向巅峰》。

光明日报出版社

杰出青年必读

励志经典

博文 编著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

杰出青年必读励志经典 / 博文编著. — 北京: 光明日报出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5112-1114-9

I. ①杰… II. ①博… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 066116 号

杰出青年必读励志经典

编 著: 博 文

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 温 梦

封面设计: 张 诚

责任校对: 文 粟

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078245 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市燕郊冶金路口南马起乏村西

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 192 千字

印 张: 15.25

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1114-9

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

P r e f a c e

青年时期是人生中最美好的黄金时期，也是一个人性特点、价值观念、处世态度、思维方式等趋于成熟的重要阶段。每个步入这一时期的青年朋友心中都充满着对美好未来的热切向往，渴望着在自己的人生画卷上画下精彩的一笔。然而，由于缺乏人生经验和社会阅历，青年人在这一时期常常会感到迷茫和困惑，容易被一些不良情绪所左右，对自己没有信心，怀疑自己的价值，害怕失败，逃避竞争，遇到挫折就垂头丧气，甚至找不到努力的方向和前进的动力。

每个人在青年时期都有过类似的经历，为什么只有少数人最终拥有了成功的人生，而多数人却碌碌无为，终其一生？这并不是因为多数人缺乏知识、能力和机遇，或许只是因为他们有了知识却不知怎么用；或许只是因为他们不知如何制订适合自己的人生目标；或许只是因为他们不知如何充分挖掘自身的潜能；或许只是因为他们不懂得如何运用自己的智慧……成功的素质和成功的技巧并不是什么高深莫测的东西，它们完全可以通过自身的努力而获得。你的努力需要有一定的方向，需要一定的专业指导。

鉴于此，我们在广泛研究世界各国成功学大师思想精髓及其著作的基础上，悉心编撰了这本《杰出青年必读励

志经典》。本书综合了世界上最伟大的励志大师的10部经典著作，包括戴尔·卡耐基的《人性的优点》、拿破仑·希尔的《思考与致富》、安东尼·罗宾的《唤起心中的巨人》等。这些作品被译成几十种语言，风靡全球，影响和改变了无数人的命运，被公认为成功人士的启示录。它们从认识自我、转变心态、发掘潜能、培养习惯、塑造性格、制订目标、积极行动、跨越障碍、挑战逆境等方面，全面阐述了成功者应具备的素质和技巧，以帮助青少年解决课本上找不到答案的人生难题，树立正确的人生观和价值观，甚至了解人生的意义。

学习改变命运，励志点亮人生，本书将带给你奋进的动力，鼓励你前进的步伐；为你提供建议和指点，帮助你在迷惘时及时找准方向；激发你内心对进步和成功的渴望，指导你找到人生的定位、奋斗的目标和处世的宗旨。这本书不仅是青少年成长的良师益友，同样是一本献给所有父母的教子课本，更是一本所有成年人的修身指南。

目 录

Contents

第一部 天生赢家 /1

扩大你所理解的成功范畴，能够认识自我和增强与他人的关系也是一种成功。你生来就具备成功所需的一切素质。

认识你自己	2
相信你自己	12
接受你自己	20
尊重你自己	27
成就你自己	31
超越你自己	38

第二部 呵护心灵 /41

在一种快速发展的生活中，心灵无法得到净化，因为产生共鸣、接受事物并仔细消化事物，都需要时间。

挣脱心灵的枷锁	42
清除心灵的垃圾	44
放飞心灵的风筝	49
打造心灵的健康	52
储蓄心灵的资本	57

第三部 一生的资本 /61

体力和精力是我们一生成功的资本，我们应该阻止这一资本的无效消耗，要汇集全部的精神，对体力和精力作最经济、最有效的利用。

成就完美人生的性格资本	62
成就完美人生的魅力资本	68
成就完美人生的健康资本	72
成就完美人生的婚姻资本	78
成就完美人生的人际资本	83

第四部 唤起心中的巨人 /89

不管你是谁，你都是自己一生当中最重要的人。你的生命潜能如同一座取之不尽、用之不竭的宝藏。

认识你的潜能	90
重视你的潜能	98
激发你的潜能	101
挖掘你的潜能	104
释放你的潜能	107
利用你的潜能	111

第五部 你是第一位的 /115

为了获得幸福，你需要把自己放在第一位！

跨越消费危机的障碍	116
跨越社交恐惧的障碍	117
跨越过度紧张的障碍	119
跨越优柔寡断的障碍	123
跨越意志薄弱的障碍	125

跨越心胸狭窄的障碍	128
跨越自私虚荣的障碍	131

第六部 人性的优点 /137

忧虑是人类的凶猛之敌，它容易引发溃疡、心脏病、高血压等疾病，危害人体健康。永远不要对敌人心存侥幸，我们要坚决地消灭它。

认识忧虑的面目	138
警惕忧虑的侵蚀	141
改掉忧虑的习惯	142
超越忧虑的界线	145
克服忧虑的方法	147
化解忧虑的良药	151
走出忧虑的人生	153

第七部 思考与致富 /157

增强思考的能力，并且形成获取宇宙间智慧的能力，就能致富。

寻找你的财富	158
脑袋决定财富	159
欲望衍生财富	162
好奇带来财富	164
思想创造财富	166
知识就是财富	169

第八部 最伟大的力量 /171

许多人的一生都在无奈与困境中度过，原因就在于他们没有认识到自己身体内部所潜藏的最伟大的力量，而这种力量就是选择的力量。

选择掌握在你的手里	172
选择需要正确的认识	173
选择具有神奇的力量	175
选择正是成功的起点	177
选择成就人生的幸福	179

第九部 向你挑战 /181

挑战自我具有神奇的力量，它将让你的人生进入前所未有的成功状态，让你变得更加自信，变得对一切更富有激情，让你在困境中获得可以战胜一切的勇气。

向梦想挑战	182
向空虚挑战	188
向拖延挑战	192
向悲观挑战	196
向逆境挑战	201
向压力挑战	205
向失败挑战	210

第十部 迈向巅峰 /217

人们不可能漫无目的地溜达到珠穆朗玛峰的峰顶，如果你不具体规划自己何去何从，你就无法前往任何地方。

和发明大王一起迈向巅峰	218
和旅馆巨子一起迈向巅峰	221
和石油大亨一起迈向巅峰	227
和汽车巨人一起迈向巅峰	228
和网络英雄一起迈向巅峰	230

第一部

天生赢家

提炼自《天生赢家》（缪丽尔·詹姆斯、多萝西·扬格沃德著）

【关于本书】

詹姆斯和扬格沃德合著的《天生赢家》所针对的读者本来是相当专业的心理学者，但这本书出版30多年以来已经售出了超过400万本，被译成了18种语言，这是作者没有想到的。

【点亮心灯】

1. 扩大你所理解的成功范畴，能够认识自我和增强与他人的关系也是一种成功。你生来就具备成功所需的一切素质。

——《天生赢家》

2. 自知正确，就大胆地尊重自己。凡是自强不息者，最终都会成功。只要你能够自信，别人也就会信你。

——歌德



认识你自己

世界上最重要的事莫过于认识你自己

据说，在古希腊帕尔纳索斯山南坡的殿门上，写着这样一句话：“认识你自己。”人们认为这句格言就是阿波罗神的神谕。古希腊哲学家苏格拉底最爱引用这句格言教育别人。法国思想家蒙田也指出：世界上最重要的事就是认识自我。如果你连自己都认识不清，那么可以断定：成功离你还遥遥无期。对自己认识不清，往往还会导致悲剧的发生。请看下面这则寓言。

一只老鹰凌空而下，攫走一只大羊。这时，一只乌鸦看见那只老鹰的英姿，不禁心生嫉妒，于是暗下决心要赢过它。

乌鸦用力拍着翅膀，在空中飞绕了几圈后俯冲而下，想攫起一只大羊。不幸的是，它不但无法攫起这只大羊，它的爪反而缠在羊毛里，尽管它用尽力气拍着翅膀，仍无法让自己脱离。

这时，牧羊人跑过来，将乌鸦捉住，带回家送给他的孩子们了。

他的孩子看了问：“父亲，这是什么鸟？”

牧羊人回答说：“依我判断，这是一只乌鸦；但是它却自以为是老鹰。”

实践经验告诉我们，误判自己的能力，往往会招致失败的结果。

20 世纪最伟大的人生导师戴尔·卡耐基指出：每一个人都应该努力根据自己的特长来设计自己、量力而行。根据自己的环境、条件、才能、素质、兴趣等，确定前进方向。不要埋怨环境与条件，应努力寻找有利条件；不能坐等机会，要自己创造条件；拿出成果来，获得了社会的承认，事情就会好

办一些。从事科学研究的人不仅要善于观察世界，善于观察事物，也要善于观察自己，了解自己，进而认识自己。

认识你的大脑

人的大脑分为左右两个半球。1970年，美国加州理工学院的心理生物学教授斯佩里通过实验发现，人的左、右半脑有明显分工。他也因此获得了1981年度的诺贝尔生理学奖。

斯佩里1976年发表的临床实验报告表明：人的左脑（管理支配人体右半边的运动和感觉）主要负责逻辑理解、记忆、时间、语言、判断、排列、分类、分析、书写、推理、抑制、五感（视、听、嗅、触、味觉）等，思维方式具有连续性、延续性和分析性。因此可以称做“意识脑”、“学术脑”或“语言脑”。而右半脑（管理支配人体左半边的运动和感觉）主要负责空间形象记忆、直觉、情感、身体协调、视觉、美术、音乐节奏、想象、灵感、顿悟等，思维方式具有无序性、跳跃性、直觉性等。斯佩里认为右脑具有图像化功能，如企划力、创造力、想象力；与宇宙共振共鸣功能，如第六感、透视力、直觉力、灵感、梦境等；超高速自动演算功能，如心算、数学；超高速大量记忆，如速读、记忆力。右脑像万能博士，善于找出多种解决问题的办法，许多高级思维功能取决于右脑。只有把右脑潜力充分挖掘出来，人类无穷的创造天赋才能够得以表现。所以右脑又可以称做“本能脑”、“潜意识脑”，或“创造脑”、“音乐脑”、“艺术脑”。

你是左脑型人才，还是右脑型人才呢？下列试题答“是”70%以上就是右脑型人才。

- (1)孩提时，与阅读故事和传记相比，更爱欣赏图表。
- (2)能自由使用左手（左撇子）。
- (3)欣赏书画和风景时，容易感动。
- (4)对扑克牌的各种游戏钻劲很强。
- (5)有吃佳肴的嗜好。
- (6)爱好遐想各种各样的事。

- (7)粗率地订计划，匆匆行事者。
- (8)不拘谨于惯例。
- (9)爱从书本中挑出喜欢的章节看。
- (10)办公桌上略散乱的人。
- (11)一有问题就在脑里连打几个问号。
- (12)喜欢搞塑料模型并且爱在星期天干些木工活之类的琐碎事。
- (13)爱好古典音乐、爵士音乐。
- (14)对流行的事物敏感。

上面14个问题，你只要有10个以上的肯定答案，你基本就是右脑型的人才。

有些科学家通过实验证明，当综合运用全脑进行学习、读书、思维活动的时候，大脑的效率是最高的。

美国曾对全美数学家和化学家进行过一项调查，这项调查是关于创造性思维的，竟有超过4/5的人确定他们在发明、发现时，得到过右脑直觉和顿悟的帮助。

阿基米德定律就是这样被发现的。国王怀疑皇冠的黄金成分里有银，让阿基米德解答这个问题。这个问题确实困扰了阿基米德好一阵子。某日，阿基米德在浴盆中坐下，发现水面升高了，上升的体积等于他的身体浸在水中的体积。他突然联想到其实只要能够测出皇冠的体积，就能用质量除以体积，得出皇冠的密度，弄清是否有银。于是他激动万分，从浴盆中跳出来，马上动手实验。

在科学发现的历史上，充满了类似的事例。富兰克林从一只掉进酒杯的苍蝇，发现了保存生命的银行——氮液；而妻子的一次被电击，又使他发明了避雷针。

可见，创造性的直觉和顿悟来自右脑，这是思维的第一阶段，是创造性思维的基础和前提。

根据美国科学家唐兰斯的统计表明，古今具有创造才能的人都是右脑型和左右脑综合运用型的人。因此，日本教育界提出要“进一步开发右脑”，甚至把开发国民右脑提高到“第二劳动力”的高度。

人的左、右半脑是靠胼胝体的2亿个神经元紧密联系的。美国心理学家奥斯丁发现：当人的左右脑较弱的一边受到激励而与较强的一边合作时，大脑的总效能不仅仅是 $1+1=2$ ，而是会增加5~10倍。

为什么我们能很快学会流行歌曲？它所包含的歌词、旋律、节奏，要比一段英语课文复杂得多。为什么我们背课文却不那么容易？英国《快速学习》的作者科林·罗斯对此现象的解释是：如果你听一首歌，左脑会处理歌词，右脑会处理旋律。因此，我们能轻而易举地学会流行歌曲，这并不是偶然的。你没有必要花很大力气去做这件事，你很快地就能学会，这是因为你的左脑和右脑都动员了起来——边缘系统中大脑的情感中心也加入了。

顶尖天才很少只具有单方面的才能。表现卓越的人经常是各方面都出类拔萃的。这正是他们善于用全脑的结果。

比尔·克林顿，美国前总统；比尔·盖茨，曾经的世界首富。两个比尔，一个是右脑是优势脑，克林顿情感丰富，乐于与人沟通，善于与人建立亲善关系；另一个比尔是左脑是优势脑，盖茨分析问题逻辑严密，对数学有特别的兴趣，他可以让个人电脑系统不断地更新换代。比尔·克林顿曾代表美国意志，他的言行曾影响着世界的局势；比尔·盖茨将个人电脑送到全世界每一个角落，开创了信息革命的新时代。两个人都很早就掌握了高效学习、阅读的本领，都有着超人的记忆力，都是左右脑合作成功的典范。

爱因斯坦的左脑和右脑都非常发达，他的小提琴演奏具有专业水准。右脑使他创造性地大胆想象，左脑的抽象能力使他善于进行逻辑推理，左右脑密切配合，创造出非凡的科学成果。他描述了他进行创造性思维的过程——先右脑后左脑。在右脑阶段中，利用右脑的流畅性及其功能，去把握视觉形式的复杂表象，最终进行成功转化。

因此我们要在我们的大脑中掀起一场全脑开发的风暴。

不仅要开发大脑储存信息的能力，而且要开发大脑处理信息的能力，更要开发创造性地处理信息的能力。

不仅要提高思维的敏捷性，而且要提高思维的广阔性、深刻性、灵活性、批判性、独创性，使思维品质得到全面提高。

不仅要开发主管分析思维、抽象思维、常规思维的左脑功能，而且要开

发主管形象思维、创新思维、空间思维、综合思维的右脑功能，使左右脑得到协调和均衡发展。

针对每个人左右脑发育状况的不同，开发、动员全脑参与学习，充分发挥人类形象思维的巨大潜力，将抽象的知识形象化，既能使学习轻松惬意，又能提高阅读学习效率。

英国心理学家托尼·布赞认为，人脑由1万亿个脑细胞构成，每个脑细胞形状像最复杂的小章鱼。它有中心，有许多分支，每个分支又有许多连接点。在1万亿个脑细胞中，有1千亿个是活跃的神经细胞，每个神经细胞又可长出2万个树枝状的树突，以存储信息。每个神经细胞又都像一台高功率的电脑。

联合国教科文组织国际教育发展委员会在一份题名《学会生存——教育世界发展的今天和明天》的报告中总结了全球关于大脑研究的最新成果：

“近几年，我们在大脑的研究和生物化学方面所取得的突破，已经使我们更加清晰地和更加客观地理解了人类的行为、心理机制和学习过程。这些新发现显示了一个惊人的事实：人的大脑中还有很大一部分潜力未曾加以利用，而且根据某些权威的估计，这种未曾利用的大脑潜力竟高达90%。”

是的，即使是像爱因斯坦这样伟大的科学家，他也只使用了大脑1/10的功能。而一般人的脑细胞有95%处于“冬眠”状态，还有许多人只用了2%的脑细胞。所以，有学者预言：一旦随着科学的发展能够更深入地了解脑构造和功能，人类将会为储存在自己脑内的巨大能力所震惊。如果能够充分利用，大脑可贮存的信息量相当于5亿本书。那么，人类在一生中完全可以轻松地掌握40多种语言，可以拿到20多个博士学位。

为了提高公众对脑研究的重视，美国国会命名20世纪90年代为“脑的10年”，并且由布什总统批准立法，这在美国历史上还是第一次。

1995年夏，第四届世界神经科学大会在日本京都举行，会上提议把21世纪称为“脑的世纪”。

只用半边脑工作就如同用一条腿走路一样，只有一半残缺的智慧。一条腿走路与两条腿走路、飞奔相比，相差的效率不只是一半。如果你充分调动

了整个大脑的能量，挑战、思索、创新就会充满你的大脑，你的注意力也会被吸引，结果是学得更快、记得更牢、用得更好。

正确地认识你自己

作为生命主体的个人，要创造成功美好的人生，必须对自我有一个清醒的认识，只有在认识自我的基础上，才能去发掘并锤炼一个“新我”，从而为成功缔造稳固的基础。

戴尔·卡耐基非常重视“自我实现”也即自我观，他认为“自我观”是决定人们各自行为方式的重要因素。每一个人，无论是聪明或愚蠢，贤良或奸诈，他的表现都是与其当时的“自我观”相符的行为。没有人会去做一件在当时他认为与自己的身份、年龄、性别、能力以及他本身任何一方面都不相宜的事情。就像穿衣服，你会选择和你的年龄、职业相称的服装，讲话时会选择和与自己身份相称的词句，甚至外出吃饭也会选择与自己的社会地位、经济能力相称的场所……总而言之，每个人都会依照他的自我观点，来决定哪些事他可以做，哪些事情他不可以做，或是该怎样去做好一件事情。因此别人也就能根据他通常所表现的行为，对他有所了解和认识。

如果某一个人对于自己各方面的印象，都和实际情况颇为接近，也就是说，他有着比较正确的“自我观”，那么他所表现的行为自然会很恰当。一般情况下，人们在自我认识的过程中，总是或多或少地存在着一定的误差。一个人之所以不易于建立正确的自我观，往往是因为许多方面的品质不能直接衡量，而间接得来的资料又不十分可靠的缘故。此外，另一个很重要的因素就是人们在进一步认识自我的同时，是否能够接受自己，悦纳自己。

著名的爱尔兰戏剧家王尔德曾经说过：“那些自称了解自己的人，都是肤浅的人。”这的确是无可争辩的事实，因为对每个人来说，要想完全认识自己，并不是一件容易的事情。正像有些时候，我们面对镜子里的自己会发出以这样的疑问：这是我吗？

人的一些复杂的品质,是目前还没有办法可以直接度量的。于是人们就得经常利用间接的方式来获取一些对自己的印象。而通常最普遍的方式,就是利用实际的工作成绩,利用自己与别人相比较的结果,把自己同某个理想的标准相比较,或是根据别人对自己的态度等来进行推断。这就是通常所说的认识自我的3种方法。

(1)实际成果检验法。

我们可以凭借自身实际工作成果来评定自己。由于这种方法有比较客观的事实作为依据,所以通常由此而建立的自我印象也是比较准确的。但这里所说的工作成果是广义的,并不仅限于日常的工作或学业的成绩。

由于每个人所具有才能的性质各不相同,如果只是看他们在少数项目上的成就,往往不能全面地衡量一个人的能力与作用。很多时候,一部分人的某些才能或许因得不到施展的机会而被埋没。

(2)比较检验法。

运用这个方法,我们除了要不时和四周的人相比较之外,还要经常与某些理想的标准相比较。从父母、教师以及各种传播渠道处,我们获得了大量的知识与价值观念,并由此形成了若干的理想与模范标准。我们知道了很多名人或成功者的事迹,并被教导要以他们为榜样。也就是说,把他们作为比较的对象,以自己能否达到跟他们同样的标准作为成功或失败的衡量尺度。这种现象在我们的日常生活当中屡见不鲜。

然而,比较检验法虽然是简便常用的方法,但也还称不上是十分理想的方法。只要我们仔细地观察一下,就不难发现它的缺点。首先应该指出的,就是人们很难在真正公平的情况下互相比较。通常人们评价同在一个班级的学生,会认为他们都是由同一位教师教导,用同样的题目考试,计分标准也没有差别,应该可以算是公平的了。但是如果我们再认真地分析一下,就会发现每一个班级里的学生与其他学生之间,无论在身体条件、智力水平,还是在家庭环境、个人经历等各个方面都有差别,有的甚至差别很大,因而学习的成绩,必将有所差异。那么这时互相比较的结果,就不能说是完全合理的。

(3)人际反馈法。

每个人总是在跟别人交往、共处,因而别人对你的态度,相当于一面