

意林成长Q计划丛书



意林

EQ系列

EQ系列

谁拉你 走向了平庸

情商EQ培养不羁信念，让你甩掉自卑出类拔萃

Q商决定性格 性格决定命运

吉林出版集团 | 吉林摄影出版社

EQ 系 列

谁拉你 走向了平庸

情商EQ培养不羁信念，让你甩掉自卑出类拔萃

《意林》杂志社 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

谁拉你走向了平庸 / 意林图书编. -- 长春: 吉林摄影出版社, 2010.11
(意林成长Q计划)
ISBN 978-7-5498-0033-9
I. ① 是… II. ① 意… III. ① 故事—作品集—中国—当代 IV. ① I287.5
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第213793号

《意林》成长Q计划丛书·谁拉你走向了平庸

出版人 孙洪军
主 编 孙洪军 顾 平
责任编辑 张 弘 尹成佳 李双双
丛书统筹 王立莉
执 行 赵小霞
封面设计 李 倩
美术编辑 李 倩
发行总监 周 昶
开 本 700mm × 1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 11.5
印 数 1—20000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林摄影出版社
发 行 吉林摄影出版社
地 址 长春市泰来街1825号
邮编: 130062
电 话 总编办: 0431-86012616
发行科: 0431-86012602
网 址 www.jlsycbs.com
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京市兆成印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5498-0033-9 定 价: 15.80元

启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作, 我们未能与部分作品的文字作者、漫画作者以及插画作者取得联系, 在此深表歉意。请各位作者见到本书后及时与我们联系, 以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址: 北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部 (100022)
电话: 010-51908602

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换)

情商清泉

毕淑敏

据2007年报载，一位智商超群的青年，高考脱颖而出，几次被国内名校录取，但都因为迷恋网络，导致多门功课不及格，又离开了大学校园。他的父母说孩子是自负和自卑两种极端性格的复合体，他的老师说这学生单纯到几乎透明，完全不懂得世事复杂。心理专家叹息，说这青年既不懂得如何跟人相处，又不懂得对父母感恩，智商极高，情商极低。

这是一个令人叹惜却并不罕见的例子。智商和情商，是雄鹰的两只翅膀。你见过孤独一翅的鹰在高空翱翔吗？答案必然是否定的。可惜现代社会，却栖居着很多单翅的飞禽。父母们把注意力都放在孩子的智力成长层面，却忽略了对情商的培养。

情商，指情绪智力，是人类认识、控制和调节自身情感的能力，简言之，就是感触、感动、感悟的能力。心理学家经过研究，证明情商与智商相比，对人的一生具有更强大的塑造作用。它关乎到道德品质、人际关系和领导管理才能等一系列对现代人来说至关重要的素质。

有的研究者干脆下了结论：成功等于20%的智商加上80%的情商。

看到这里，可能有朋友会说，好吧，我知道情商的重要性了。可是，怎样才能提高情商呢？

说句让人气馁的话，智商是上帝之手的馈赠，70%~80%来自遗传。也就是说，人为提高智商的空间不是很大。可能有人不服气，说我就不信，咱中国人不是有句老话吗——叫做“勤能补拙”，咱不能“笨鸟先飞”吗？

这话有道理，但不要忘了，有能力认识到自己“拙”，是只“笨

鸟”，之后并不是自卑和放弃，而是有决心有毅力去“补”和“飞”，并能持之以恒地“勤奋”下去，找到正确的方法——“先飞”，这已不是智商的范畴，而是纳入了“情商”的领域。

看到这里，您或许又会说，情商虽然宝贵，可它会不会也像智商一样，主要来自遗传呢？

让我们可以乐观的是：情商和智商恰恰相反，它只有20%~30%来自遗传，最主要的部分来自后天的培育和教养。尤其是青少年时期的学习和锻炼，对一个人的情商高度至关重要。在提高情商的过程中，咱们是广阔天地，大有作为。

我猜您可能迫不及待地要问，那如何才能提高孩子的情商呢？补充说一句，就算是成年人，也有很多人在为自己的情商不高而发愁。有什么法子，能让我们的情商在潜移默化当中不断地进步，不断地成长，成为一个目光远大、认识自我、具有卓越的控制情绪技巧和良好人际关系的现代人呢？

别着急。情商的培养是一个循序渐进的过程，你可以找心理医生，也可以自我修炼。

中国现阶段的心理医生还比较少，据说几十万人口当中，才有一名专业人员。且不说在茫茫人海中找到他们要费精力，就算你找到了一个功力深厚的心理专家，要想坚持长期求诊，不但要付出很多时间，还要花费不少的金钱。这对普通人来说，不是一件容易的事情。

那有没有既简便又花费不多的方法，可以有效地提高人们的情商，在不知不觉当中进步和成长呢？

有一个好方法——读故事。这本书便是以讲故事的方式，润物细无声地完成了对于人心的濡养。古往今来，无论大人小孩，都爱听故事，故事是生命链条的缩影，是精神花园的灵芝。情商在美好故事的灌溉下，如苏醒的花蕊，渐渐舒展。直到有一天，你赫然发现，自己已经能够更好地感知这个世界，具有了一颗勇敢和慈悲的心。诸方面能力也有了提高，有了更多的坚忍和力量，生活更加丰富多彩。

静静地读读这本书吧。它像清洁而温暖、聪慧而芬芳的泉水，让你的情商涨潮。

★意林·励志馆

用故事打开写作的大门！

本套丛书着眼于培养孩子的阅读兴趣并练就写作真功夫，让孩子在五彩缤纷的故事王国里，进行一次次充满激情的情感体验，在潜移默化中提高孩子的写作素养。让孩子们在享受故事的同时，也能有所感悟，原来文章是这样写出来的。

定价：16.80元/册



★青年励志馆

一套激励青年读者勤奋奋斗的心灵励志书

不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。一个个真实的、撼人心魄的、充满哲理的故事，让优秀者愈益奋发，让后者努力向前，让沉睡者苏醒，让沉沦者振作，让所有的读者明白：雄鹰能翱翔云端，是因为从悬崖上一次次跃下。

定价：16.80元/册



意林成长Q计划丛书·青年版

初二及以上准青年必读！

毕淑敏倾情推荐！卓越赢在11大智能Q商全面培养！

用名家心灵鸡汤故事培养素质全面的中国青年！IQ智商，EQ情商，MQ德商，AQ逆商，FQ财商，HQ健商，MQ心商，DQ胆商，WQ智商，SQ灵商，CQ职商。故事+测试+科学导读，让成长豁然开朗！

定价：15.80元/册



意林成长Q计划丛书·少年版

优质少年成才训练营

意林Q计划丛书少年版，基于孩子所处年龄阶段的特点，结合国内外少年成长最新研究结果，分别从IQ智商，EQ情商，MQ德商，AQ逆商，FQ财商，HQ健商，MQ心商，DQ胆商，WQ智商，SQ灵商十个方面进行全方位的Q商教育。

超值定价：15.80元/册

全彩印刷

图文并茂



★七彩校园系列

意林“七彩校园”系列图书，在香港盛放的青春，继续一代校园女侠黑白通吃的传奇故事，为你呈现纯爱的丝丝青涩，带你走进一个个充满悬异的惊悚世界。

纯爱，体味泪水的热度；悬异，感受尖叫的激情。

定价：19.80元/册

看他们是如何玩转青春期上演精彩的校园故事



金故事系列

感动和爱的经典珍藏

有些感动值得每个人深藏心中，一再品味；有些爱总在我们身边，给予我们力量和支持……本丛书把身边的感动和爱的故事编织成一个个美丽的花环，让小读者在花的海洋中徜徉，品味最珍贵的感动，收藏最真挚的爱。

定价：19.80元/册



★“犀利哥流浪”系列

之所以流浪，是为了不再流浪

我们一直都在流浪，我们漫无目的地行走，从街头到巷尾，从春季到冬季；我们的心同样盲目，从此处到别处，从天堂到地狱……

在这一刻，让我们随着本书尽情释放“拘束”之心，挣开束缚的枷锁，抛开一切，真正做一个“在路上”的“达摩流浪者”！

定价：22.00元/册



(最终封面以实际上市为准)

目录

CONTENTS

序 言 情商清泉

毕淑敏 1

第一章 选择让你摆脱平庸

现在成功

刘 墉 002

识破“天赐良机”

张丽钧 003

先进去再说

祝师基 004

勇敢地杀死你的奶牛

麦 坚 006

二分之一的智慧

慧 禅 007

一个长跑冠军的“秘密武器”

柯兆银 008

控制自己的情绪

〔美〕卡耐基 陈 明译 010

有所不为

〔美〕吉姆·科林斯 鲜娓娓译 012

最后一周粮食

鲁先圣 014

跳蚤的故事

南 方 015

负债人生

胥子伍 016

“回避”也是生活的艺术

杭大庆 017

放飞手中的气球

陈志宏 018

把自己铸成大器

佚 名 020

一条横线的激励

蒋光宇 021

要想改变自己，什么时候都不晚

敬一丹 022

不冒险怎么能成功

李 群 024

仙胎不过横草

矫友田 026

目录

CONTENTS

将军的马与变革的痛苦
选择在于自己

sherry 027
芭蕾舞者 028



第二章 再坚持一点，把握成功

坚持的力量

马 跃 030

再坚持一下

若风尘 031

不说累，不叫苦

姜钦峰 032

俞敏洪的捡砖头思维

郭永刚 034

等待你的黄金时间

在水一方 035

沃尔曼试金石

〔美〕罗伯特·弗尔钦 小 莫译 036

拼命的战场

刘 壖 038

一个小人物的大成功

杨 眉 040

我成功了，因为我比任何人都努力

佚 名 042

蜘 蛛

〔俄〕普里什文 非 琴译 043

跳起来摘的苹果才好吃

孙 展 044

盖蒂的香烟

佚 名 046

持久的表现

刘 壖 047

你只要再迈出一步

张 春 048

论懒惰

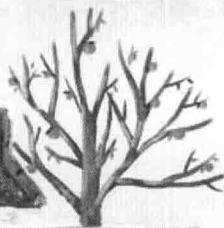
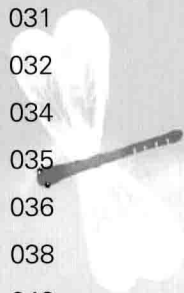
李 敖 050

能走多远走多远

南 北 051

只要努力，就能飞翔

海 默 052



目录

CONTENTS

“彻底”二字贯穿他的一生	路甬祥	054
做什么都要尽力而为	〔美〕帕特·奥布瑞恩 张青译	055
走钢索与空中飞人	林清玄	056
一个球的区别	荣素礼	057
穿越1万公里的鱼	肖陆	058
压力的馈赠	流沙	060
承受极限	林夕	062
蚂蚁的哲学	〔美〕吉姆·罗恩 李孟编译	063
迈步行	马付才	064
真差25倍吗	崔鹤同	066

第三章 别用垂怜的声音与世界对话

别用垂怜的声音与世界对话	宏宏	068
那句话	刘燕敏	069
人才不会只发牢骚	〔美〕马歇尔·戈德史密斯 孙明译	070
两种坚强	钟洁玲	072
非洲神医	刘梦然	073
你不能失败	刘墉	074
什么是“自食其力”	〔新加坡〕尤今	076
你比成绩更重要	一只特立独行的猫	077
对抗生活的不公	冯国川	078

目录

CONTENTS

悲剧和苦难	[美] 肯特·尼伯恩 孙明译	080
穷人最缺少的是什么	刘燕敏	082
成功就是战胜自己	余红军	084
请不要坐着不动等待奇迹降临	亢建华	085
不反击就等于放弃	西岭雪	086
沉没成本	英涛	088
成功是花98%的时间去寻找	[美] 马克·桑布恩 欣悦译	090
跨栏定律	流沙	092
年轻时应去远方漂泊	肖复兴	094
永争第一	木鱼	096
成功与境遇无关	佚名	097
向死而生	流沙	098

第四章 信念决定梦想高度

永不放弃你的希望	曾奇峰	100
幸存者	朱砂	101
黑暗中的时光	鲁先圣	102
与梦同行	肖复兴	104
一个橘子成就的梦想	姜平章	106
你是那个送信人吗	黑子	108
信念决定高度	陆勇强	110



目录

CONTENTS

你能实现梦想	〔美〕维吉尼亚·萨迪尔	徐娜译	112
从思想出发		林野	114
什么让我们强大			
	〔美〕阿诺德·福克斯	巴里·福克斯	孙明译 116
生命的韧性		方方	118
梦想的价值	〔美〕里基·C·亨里	小莫译	120
梦想不可放弃		陈旭	122
彩色土豆泥	〔美〕罗伊·戴维斯	刘畅	刘宇婷译 124
无论如何也不发牢骚	〔美〕塞利娜·威廉姆斯	刘俊成译	126
锡尤尔骚河少年	〔英〕巴里哈克	谢素军译	128
黑天鹅三十二转		吴淡如	130
心中有光		马国福	132
带着梦想起飞		Suyun	134
跳出框框才显风光		寒杨	135
挫折的礼物		邝文斌	136

第五章 自知让你脱离平凡

选择的力量	李开复	138
没有人会带你去钓鱼	佚名	140
每一块肉都是好肉	密桦	142
把聪明放在“褙裤”的后面	佚名	143

目录

CONTENTS

我们想要的和我们能得到的	赵晓栋	144
霍布森选择	佚名	145
佛不度人人自度	九戒居士	146
找到你的人生使命	〔美〕凯蒙斯·威尔逊 胡英译	148
“怕”让你成功	hlcc	150
清心	余晋盛	151
美洲豹和鳄鱼	罗煜	152
真假顶峰	李群	153
跟随自己	储秋实	154
泥泞中有脚印	高深	156
“败棋”中的谋略	邱裕华	157
第七道障碍	陈志宏	158
把生命当做一个土豆	游宇明	159
活着的最高境界	佚名	160
低姿态	徐静	162
砍掉那双“完美的手”	英涛	164
享受追求的过程	王伟光	166
也许生活并没有痛苦	马德	168
什么样的人更容易成功	Polly 糖糖	169
本色	顾欣	170
真实的高贵	〔美〕海明威 小莫译	171

选择让你摆脱平庸

第一章



做任何事情都是一个选择、决定、实施的过程。
我们只有明白自己内心的真正需求，坚定地选择自己
要走的路，才能得到自己想要的成功。

不要以为自己成功一次就可以了，也不要认为过去的光荣可以被永久地肯定。在这个世界上，“现在的成功”是重要的，而现在马上便成为过去，下一刻又得有下一刻的成功。

现在成功

文/刘 墉

今天下午，我请你的母亲到后园小坐，难得出去晒一下太阳的她，居然指着零落将残的四季豆，问我是什么植物。我大吃一惊地说，那是她已经享用了一整个夏天的四季豆，并且责怪她居然五谷不辨。

你知道她怎么回答吗？

她说：“我不管！只因为我看不到结着豆子，所以不认它。”

这两句话使我大为惊悸，因为它代表了世上大多数人的价值观，也显示了现实的冷酷无情。

是的！没有豆子，就不认它！不管它过去有多大的贡献，只因为没有亲眼见到，或现在看不出，所以无法认同。对人来说，不论你过去多么成功，如果此时没有表现，也便往往被否定。

洛克菲勒每天晚上都要对自己说同样几句话：“你虽然有了一点成就，但只要不继续努力、虚心学习，就会被人击倒……”

西方有句谚语：“没有失败的成功者，只有成功的失败者；没有失败，只有失败者。”更说：“没有成功的叛国者！”因为叛国者若成功了，便是革命家。这不正是中国的“成则为王，败则为寇。”的道理吗？

记住！没有豆子上面，就不认它是豆子，这是你母亲说的，也是大多数人会说的一句话。

 西方有句谚语：“没有失败的成功者，只有成功的失败者；没有失败，只有失败者。”因为，成功没有过去式，如果你躺在成功的果实上睡大觉，那么终究会被成功远远地抛在身后。

测试

测测你的责任感。（答案见P018—P020）

1.与人约会，你通常准时赴约吗？

A.是 B.否

“成就动机”是一个人最宝贵的财富。具备了它，我们就生出了非凡的“第三只眼睛”，在没有路的地方发现路，在没有光的地方看到光。

识破“天赐良机”

文/张丽钧

那时，杨先生在一家小型保健品公司担任推销员。一次他乘飞机出差，不幸遇到了劫机。度过了惊心动魄的10个小时之后，在各界的积极努力下，问题终于得到了解决。就在要走出机舱的一瞬间，杨先生突然想到在影视作品中经常看到的情景——当被劫持的人从机舱中走出来的时候，总会有不少记者前来采访。为什么不利用这个机会宣传一下自己公司的形象呢？想到这儿，他立即做了一个在那种情况下谁都难以料到的举动——从箱子里找出一张大纸，在上面浓墨重彩地写了一行大字：“我是××公司的推销员，我和公司的××牌保健品安然无恙！非常感谢营救我们的人！”

他打着这样的牌子一出机舱，立即就被电视台的镜头捕捉到了。他瞬时成了这次劫机事件的明星！很多家新闻媒体都对他进行了采访报道。待他回到公司的时候，董事长和总经理带着所有的中层主管，在公司门口夹道欢迎他。原来，他在机场别出心裁的举动，使得公司和产品的名字在一瞬间家喻户晓。公司的电话都快被打爆了，客户的订单更是一个接一个。董事长动情地说：“没想到你在那样的情况下首先想到的竟然是公司和产品。毫无疑问，你是最优秀的推销主管！”董事长当场宣读了对他的任命书：主管营销和公关的副总经理……

一桩众人眼中倒霉至极的“事件”，就这样轻易地被杨先生改写成了“传奇”！

【思考】良机降临的时候，周围往往没有提醒的声音，没有人会告诉你，这个事件里是否潜藏了财富，相反，它有时甚至会面目狰狞地朝你走来，让你在手足无措的惊惶中和它失之交臂。但是只要你具有强烈的成功意识，那么你最终会抓住成功的翅膀。

2. 你认为你这个人可靠吗？

- A. 是
B. 否

测试

003

无论做什么事，先要为自己争来机会。机会抢到手，成功的可能已有一半了。

先进去再说

文/祝师基

有一个青年一直视上哈佛大学为自己的梦想，可由于那高额的学费他一直不敢报考哈佛。他在申请攻读博士时，把另外几所大学作为报考学校，后来，由于不甘心，就抱着试试看的态度同时申请了哈佛大学，希望有一个意外惊喜出现。

5月份时，他接到一所大学的通知书，校方答应给他很好的待遇——不仅免除了4年的学费，还提供4年的助学金。在他为如此待遇兴奋之时，又接到了哈佛大学的录取通知书，但校方只给6500美元的奖学金，这意味着他每年还要补交4000美元的学费（哈佛每年的学费是10500美元）。

到底上哪所学校？放弃哈佛吧，可心里一直放不下；去上吧，剩下的高额学费从哪儿来？他陷入了痛苦的抉择，后来，他去征求一位老师的意见。

老师听了他的话之后，说：“是啊，6500美元是少了点，但这可是哈佛呀！”

“如果每年都缴4000美元的学费，我不就惨了吗？”

“你有没有找哈佛大学学生资助中心的人员了解一下情况？”

青年摇了摇头。

“那你就去了解一下吧，”老师语气坚定地说，“我敢打赌，你一定会得到进一步资助的。”

“你为什么这样说呢？”

“如果你不对学校表现出充分的诚意，她怎么会愿意进一步资助你呢？”老师两手一摊说道。

第二天一大早，这位青年来到哈佛大学学生资助中心办公室，向主任了解情况。主任耐心地听完他的陈述后，问道：“你到底有没有决定上哈佛？”

青年迟疑了一下说：“是的，我已经决定上哈佛。”

“那就好，”主任说，“等我收到你的回信后，会进一步替你想办法的。”

青年回到住处后，立即给哈佛大学写了回信，表示愿意上哈佛大学攻读博士学位。

后来的结果是，校方学生资助中心决定补加2500美元的奖学金。这令青年喜出望外。他的老师听后认真地对他说：“凡事先进去，再想办法。我敢打赌，你将来缴的学费一定比你现在想象的还要少得多。”

老师的话没错。这位青年入学后，校方又通过不同途径对他进行了资助。他在哈佛的6年时间内，不仅一分学费没缴，还挣到了40000多美元的奖学金！

“先进去再说”，成为这位青年日后重要的办事原则。这位青年就是汇丰银行中国总裁王世。

无论做什么事，先要为自己争来机会。机会抢到手，成功的可能已有一半了。

【启示】 先进去再说，这是做事情的一个重要策略。能力可以锻炼、知识可以积累，但是机会却是不等人的。在机会到来之前，只有抓住它，才会有进一步努力和成功的可能。



4.发现朋友犯法，你会通知警察吗？

- A.是
B.否

测试

005