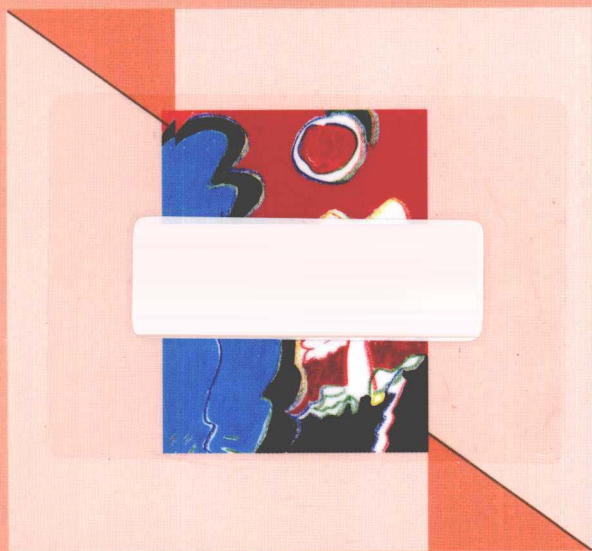


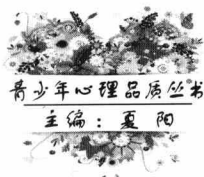
青少年心理品质丛书

追求卓越的个性

编 著◎张俊红



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



追求卓越的个性

张俊红◎编著



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



图书在版编目(CIP)数据

追求卓越的个性 / 张俊红编著. -- 乌鲁木齐 : 新疆美术摄影出版社 : 新疆电子音像出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5469-3888-2

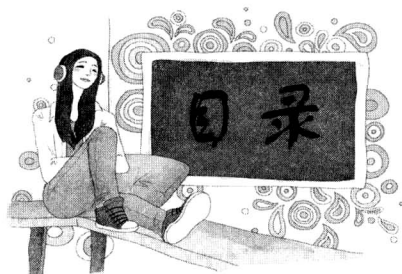
I. ①追… II. ①张… III. ①个性心理学 - 青年读物
②个性心理学 - 少年读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 071379 号

追求卓越的个性 主 编 夏 阳

编 著	张俊红
责任编辑	吴晓霞
责任校对	李 瑞
制 作	乌鲁木齐标杆集印务有限公司
出版发行	新疆美术摄影出版社 新疆电子音像出版社
地 址	乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路 7 号
邮 编	830011
印 刷	北京新华印刷有限公司
开 本	787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张	15.5
字 数	218 千字
版 次	2013 年 7 月第 1 版
印 次	2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5469-3888-2
定 价	46.50 元

本社出版物均在淘宝网:新疆旅游书店(<http://xjdzzy.taobao.com>)有售,欢迎广大读者通过网上书店购买。



第一章 坚韧顽强的卓越个性 (1)

挺住！成功源于坚持 (2)

锲而不舍才能成就卓越 (3)

足够坚强，才能做得卓越 (4)

朝着一个目标坚韧努力 (7)

卓越人士从来都持之以恒 (8)

给人生一个坚强的理由 (10)

成功属于坚持不懈追求梦想的人 (12)

卓越者须坦然面对成败得失 (15)

坚韧执著，永不言败的品格 (17)

坚定目标才是成功的起点 (19)

坚持是成功不可缺少的条件 (22)

坚持一生做好一件事 (24)

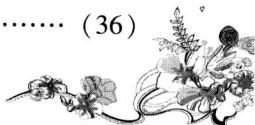
有勇气在困难面前不断尝试 (28)

第二章 积极行动的卓越个性 (31)

卓越人士从来不墨守成规 (32)

你的行动，决定你的价值 (34)

只要积极去做就会成功 (36)





多一份热忱，成功在于积极主动 (39)

克服消极心态的束缚 (42)

卓越者的最大特点是敢想敢做 (50)

一切成功都先从自己做起 (52)

只要争取一下就有可能成功 (55)

培养积极心态的八个步骤 (56)

第三章 开拓进取的卓越个性 (59)

卓越者总是超越自我的人 (60)

卓越人士善于摆脱自我限制 (62)

开创新思路，培养新“习惯” (65)

重用自己，终究必有大成 (67)

着眼于人们的心理需求 (69)

激情能够使人产生信心和力量 (71)

用智慧战胜自我，实现超越 (72)

追求卓越是一种态度 (74)

勤奋创造，实实在在付出心血 (77)

善于合作应该从自身做起 (79)

通过合作的方式完善自己 (84)

第四章 信念执著的卓越个性 (87)

谨记自己的人生使命 (88)

不怕失败，始终如一地寻找机会 (90)

改变成见，改写人生信条 (92)

建立明确固定的生活重心 (94)

2 做人要有远大的志向和目标 (97)

卓越人士善于调控心态 (99)





坚定信念，战胜一切困难	(102)
坚定的信念是成功的种子	(105)
执著是成就卓越的指向标	(108)
坚定的信念总能创造奇迹	(109)
充满信念地寻找人生之路	(111)
拥有信念，就能拥有希望	(113)
对现在和未来怀着新的信心	(114)
拥有信念，才能梦想成真	(118)
困境和挫折打不垮信念	(119)

第五章 注重细节的卓越个性

目

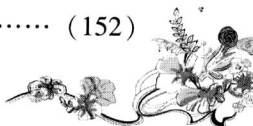
录

重视细节，细节决定成败	(124)
把细节功夫做到位	(125)
从不经意的话中抓住机遇	(127)
追求卓越须从小事做起	(128)
伟大的发现常常由细节而始	(131)
无视小错，往往会酿成大错	(133)
把细节贯彻于事情始终	(135)
于细微处发现闪光的机会	(136)
把握细节，找到成功的希望	(139)
重视微小信息才能获得好运	(142)
伟大事业都是由细节汇集而成	(144)
成大事应重视微不足道的机会	(146)
在小事上认真，做大事才会卓越	(148)

第六章 学习创新的卓越个性

知识决定命运，学习造就自己	(152)
---------------------	-------

3





成功无止境，需要终生学习	(154)
在失意时迅速的调节自己	(156)
善于挖掘自我、实现自我	(158)
知识的储量决定了创新的能力	(161)
衡量自我，全身心营造自我	(162)
激发潜能，潜能是创造力的根基	(165)
开发自己潜能的最佳方法	(168)
成功，必然是从创新入手	(172)
向着创造之路迈进	(180)

第七章 诚实守信的卓越个性

诚实是做人的基本品质	(184)
诚实是一个人处世立身之本	(186)
诚实是一个人成功的源泉	(189)
诚信是事业和生命的根基	(190)
卓越者首先是一个诚实的人	(192)
信誉的品牌是靠人品打造的	(194)
诚信待人才是长久之计	(196)
诚实能赢得信任和尊重	(197)
付出诚心才能赢得人心	(198)
诚实者是不会吃亏的	(200)
信任是一种弥足珍贵的东西	(202)
守信就是你做人的本钱	(205)
养成一贯履行承诺的性格	(207)

第八章 善于沟通的卓越个性

卓越人士善于沟通	(212)
----------------	-------





学习别人长处的效应	(213)
在沟通中赢得胜机	(216)
心灵沟通是心和心的深刻交流	(218)
卓越人士身边没有陌生人	(220)
爱是人们相互沟通的前提	(222)
不要吝啬对别人的赞美	(223)
广结善缘，广交朋友，善处关系	(227)
与别人交流时要换位思考	(230)
良好沟通的六个秘诀	(235)
如何指正别人的错误	(238)

目

录



第一章 坚韧顽强的卓越个性



一个害怕失败、不具备坚韧性格的人，在生活和工作中很难获得成功，很难实现自己的理想。因为他们面对困难时，不知道怎样应对，自己给自己出了许多难题。而勇敢坚韧的人面对困难时就勇敢面对它，去战胜它。



挺住！成功源于坚持

人的一生不可能一帆风顺，总会有一些坎坷和波折。世界上的人之所以有强弱之分，是因为有的人在面对困难的时候选择了低头，而有的人勇敢地站了起来。

1883年，富有创造精神的工程师约翰·罗布林雄心勃勃地着手建造一座横跨曼哈顿和布鲁克林的桥。然而桥梁专家却说这计划纯属天方夜谭，不如趁早放弃。罗布林的儿子华盛顿是一个很有前途的工程师，也确信这座大桥可以建成。父子俩克服了种种困难，在构思大桥方案的同时说服了银行家们投资该项目。

然而在大桥开工几个月后，施工现场就发生了灾难性的事故。作为总工程师的罗布林在事故中不幸身亡，儿子华盛顿的大脑也在事故中受到了严重的伤害。当两名工程师都不能工作的时候，几乎所有的人都认定这项工程就此泡汤了，因为已经没有人能建造这座大桥了。

可是，尽管华盛顿在意外事故中丧失了活动和说话的能力，但是他的思维还与以往一样敏锐，他决心要把父子俩花费了巨大心血的大桥建成。他坚信在挫折面前总能找到办法。

一天，他脑子忽然一闪，他想自己虽然不能说话，但是却可以用他唯一能动手的手指形成和别人交流的方式。他用那只手敲击她妻子的手臂，通过这种奇怪的方式把设计意图转达给仍然在建桥的工程师们。整整13年，华盛顿就这样用一根手指指挥工程，直到雄伟的布鲁克林大桥最终落成。

布鲁克林大桥可以说是建筑史上的一个奇迹。人仍除了赞叹大桥的雄伟壮观之外，更惊叹建筑师惊人的毅力，执著的追求，永远不放弃的坚定信念，还有那可贵的自信。永不言败是一种幸福，也是一种自豪。

有一位残疾的作家自豪地说：“我的心脏没有放弃跳动，我就不





会放弃生活。”他发表了许多作品，用自己的思想征服了读者。他用自己的成就证明了永不言败的意义。

当你想要放弃时，不妨想想，也许阳光就在转弯的不远处，如果此刻放弃就可能永远失去成功的希望。这时，要对自己说：挺住！成功源于坚持。



锲而不舍才能成就卓越

生活中，我们每个人都渴望成为卓越人士。但是，有的人只是将美好的意愿放在脑子里空想。殊不知，锲而不舍是成就卓越的二法则，实现梦想需要付出艰辛的代价，需要朝着心中既定的目标锲而不舍地刻苦追求。

中华历史几千年，因执著专一而终成大器者大有人在，明代卓越的医药家李时珍就是其中的一位。

李时珍出生在一个世代行医的家庭，他父亲是当地很有名望的医生。父亲的熏陶为李时珍打下了良好的医学基础。然而，明朝科举盛行，医生的职业并不被看好，因此他父亲期盼自己的儿子能够科考题名，光宗耀祖。虽然李时珍 14 岁就考上了秀才，但他对科考并无兴趣，后来三次科考均未及第。从此，李时珍不再把心思放在自己并不喜欢的科举考试上，而是沉下心来钻研医学，决心在医学上有所建树。

经过长期的医疗实践，李时珍医治好了不少疑难杂症，积累了大量的诊治经验，年方而立便远近闻名。他 33 岁时，曾被楚王请去掌管王府的良医所，后又被推荐到京城太医院任职，但终因看不惯官场污秽，不久便托病辞职回家。

回到家乡后，李时珍觉得自己所读的大量医药著作中均有瑕疵，有的分类杂乱，有的内容不全，还有不少药物根本就没有记载。由此他突发奇想，觉得有必要对药物书籍进行整理和补充。这个念头一冒出来，就再也压不下去，成为他为之终生奋斗的目标。经过反





复衡量后，他决心在宋代唐慎微编的《证类本草》的基础上，重新编著一本完善的药物学著作。

编著一本完善的药物著作，这事说起来不容易，做起来就更难。其时，李时珍已经是名医，仅凭医术就远近闻名，大可不必去做这件劳神费力的事情。可是李时珍不这么想，他认为这是造福天下的大事，虽然困难重重，但一定要做，且一定要做好。

为了编著这本医药著作，李时珍不辞劳苦，饱尝艰辛，足迹踏遍了河南、江西、江苏、安徽等地。每到一处，他都放下架子甘当小学生，虚心向当地药农和其他人请教。为了采集药物标本，收集民间验方，他有时钻进深山老林，有时亲临乡村草舍，每得到一味新药都如获至宝。为了弄清一些药物的性能和效用，他甚至不顾危险亲自品尝。他的执著，他为了医药事业的发展而献身的精神感动了许多人，大家都伸出热情的手，帮他搜集药方，有的人甚至把家里的祖传秘方也拿出来交给了他。经过如此艰辛的亲身实践，李时珍获得了许多书本上没有的知识，得到了很多药物标本和民间验方，为丰富《本草纲目》一书的内容打下了坚实的基础。

从35岁开始，李时珍动手编写《本草纲目》。在编写过程中，他参考了800多种书籍，经过三次大规模的修改，终于将药物学巨著——《本草纲目》写成，这期间整整经过了27年。他从一个35岁的年轻人写成了60多岁的老汉。

李时珍倾其一生的精力，编写了连西方人也赞誉为“东方医学巨典”的《本草纲目》，为后人留下了一笔宝贵的医学财富。他以坚毅执著、矢志不移的精神，用心专一、锲而不舍，朝着心中既定的目标奋进，终于到达了成功的彼岸，做成了自己最想做的大事而流芳千古。



足够坚强，才能做得卓越





当出现这样或者那样的困境时，提醒自己：困难和挫折并非坏事，它给我们提供的可能是一次考验，或者是一次机遇。只要我们能够勇于正视困难，战胜挫折，一切都会有转机。在困难和挫折面前勇于进取的人，收获的不仅是战胜逆境的硕果，更是锻造了自己坚强的人生。

50岁的兰顿先生很不幸，他得了一种难以治愈的疾病——癌症。在疾病的折磨下，他的体重大幅下降，日渐消瘦，短短时间里，兰顿先生就瘦得脱形了，样子非常吓人，癌细胞不断扩散，使得他根本无法进食。

布恩医生是兰顿先生的主治医生，他告诉兰顿先生说，自己将会全力为他诊治，帮助他对抗癌症，战胜病魔。同时，每天会将治疗进度详细地告诉他，并向他讲清治疗的情形，及他肌体对治疗的反应，使他能充分了解自己的病情，并希望他可以很好地配合治疗。

说实话，就连布恩医生自己也不相信，癌症可以治愈，更何况兰顿先生这个病人膏肓的重症病人。他只好把希望寄托给上帝。

可是结果却完全出乎布恩医生的意料。因为兰顿先生对布恩医生的嘱咐完全配合，使得治疗过程进行得十分顺利。这个结果让布恩医生看到了希望，他开始教授兰顿先生采用一些心理疗法，让他充分运用自己的想象力，想象他体内的白血球大军如何与顽固的癌细胞对抗，经过艰苦对决，最后白细胞战胜了癌细胞的情景。

每天，兰顿先生按照布恩医生教导的方法进行想象，想象着自己战胜了这个可怕的对手——癌症。布恩医生带领治疗小组按部就班地对他进行治疗，两个星期后，检查发现兰顿先生体内的癌细胞数量减少了，果然抑制了癌细胞的破坏性，成功地战胜了癌症。这个结果简直让人不敢相信，出现这样杰出的治疗成果，就连布恩医生也感到十分惊讶。

“祝贺你，兰顿先生。”布恩先生对他的康复表示祝贺。

“谢谢你，布恩医生，谢谢你对我的治疗，包括你对我所说的那句话。”兰顿先生接着说，“当我刚被确诊的时候，感觉这个世界已经对我关闭。我只能躺在床上，等待死神的光临。但是我想起了许多的事情，我还有爱我的家人和朋友，我的小孙女才会喊我爷爷……”





所以我不能死，我要活着。”

“很高兴你能这么想，只有留恋这个世界，你才可以得到无穷的力量。”布恩先生说。

“是的，这个力量真是巨大啊！连死神都可以战胜。我一定会把这个秘诀告诉更多的人。”兰顿先生激动地说。

布恩医生运用的心理疗法，对兰顿先生战胜癌症恢复健康起到了非常大的作用。他说：“事实上，你可以运用心灵的力量，来决定你的生或死。甚至，如果你选择活下去，你还可以决定要什么样的生命品质。对于癌症病人来说，克服对疾病的恐惧非常困难，活着的愿望能给他带来生活下去的希望，就需要不停地鼓励自己。最后，他成功了。”

癌症不同情弱者，眼泪只能加快死亡。泪水不能洗刷病魔给生命带来的伤害。“信心是半个生命，淡漠是半个死亡。”有信心，才能激发拼搏精神，产生顽强的意志。保持坦然的心境、乐观的态度，才能挖掘自身的潜力而战胜一切困难。智者知道应该如何爱护自己：那就是振作起来，自己拯救自己，创造生命的奇迹，重新走进生命的绿洲。

现实生活中，我相信每个人心中都有自己的梦想，我们都渴望能够将它实现，可当困难出现在眼前时，有许多人一下子就妥协了，他们会想：我现在还年轻，来日方长，何必让自己碰一鼻子灰呢？他们把青春当作炫耀的资本，为自己的懦弱找借口，可是他们不知道这种懦弱会让自己错过什么。放弃奔跑，就错过了奔跑后大汗淋漓、全身舒畅的享受；放弃登山，就错过“一览众山小”的豪迈，放弃潜水，就错过了海水温柔的洗礼；放弃奋斗的机会，你就只能眼睁睁看着时间的流逝而后悔不已。没有顽强的意志力，人生就像在沙漠中失去罗盘，没有了方向；就像鸟儿失去了翅膀，永不能飞翔；就像水上浮萍，只能毫无目标地过完自己的一生。

站在新时代的起跑线上，我们要以顽强的意志，做草原上奔跑的骏马。





朝着一个目标坚韧努力

有一所很有名望的大学里，当下正在热买的《拯救乳房》的作者毕淑敏正在演讲。从她演讲一开始就不断地有纸条递上来。纸条上提得最多的问题是——“人生有什么意义？请你务必说实话，因为我们已经听过太多言不由衷的假话了。”

她当众把这个条念出来了，念完这个纸条以后台下响起了掌声。她说：“你们今天提出这个问题很好，我会讲真话。我在西藏阿里的雪山之上，面对着浩瀚的苍穹和壁立的冰川，如同一个茹毛饮血的原始人，反复地思索过这个问题。我相信，一个人在他年轻的时候，是会无数次地叩问自己——我的一生，到底要追索怎样的意义？”

“我想了无数个晚上和白天，终于得到了一个答案。今天，在这里，我将非常负责地对你们说，我思索的结果是人生是没有任何意义的！”

这句话说完，全场出现了短暂的寂静，如同旷野。但是，紧接着就响起了暴风雨般的掌声。这可能是毕淑敏在演讲中获得的最热烈的掌声。在以前，她从来不相信有什么“暴风雨”般的掌声这种话，觉得那只是一个拙劣的比喻。但这一次，她相信了。她赶快用手做了一个“暂停”的手势，但掌声还是绵延了若干时间。

她接着又说：“大家先不要忙着给我鼓掌，我的话还没有说完。我说人生是没有意义的，这不错，但是——我们每一个人要为自己确立一个意义！是的，关于人生意义的讨论，充斥在我们的周围。很多说法，由于熟悉和重复，已让我们——从熟视无睹滑到了厌烦。可是，这不是问题的真谛。真谛是，别人强加给你的意义，无论它多么正确，如果它不曾进入你的心理结构，它就永远是身外之物。比如我们从小就被家长灌输过人生意义的答案。在此后漫长的岁月里，谆谆告诫的老师和各种类型的教育，也都不断地向我们批发人生意义的补充版。但是有多少人把这种外在的框架，当成了自己内





在的标杆，并为之下定了奋斗终身的决心？”

那一天结束讲演之后，所有听演讲的同学都有这样一种感觉，那就是：他们觉得最大的收获是听到一个活生生的中年人亲口说，人生是没有意义的，要你为之确立一个意义。

其实，不单是中国的年轻人在目标这个问题上飘忽不定，就是在美国的著名学府哈佛大学，有很多人在青年时代也大都未确立自己的目标。我看到一则材料，说某个哈佛的毕业生临出校门的时候，校方对他们做了一个有关人生目标的调查，结果有 28% 的人完全没有目标，61% 的人目标模糊，7% 的人有近期目标，只有 4% 的人有着清晰长远的目标。

二十多年过去了，那 4% 的人不懈地朝着一个目标坚韧努力，成了社会的精英，而其余的人，成就要相差很多。



卓越人士从来都持之以恆

著名的推销大师即将告别他的推销生涯，应行业协会和社会各界的邀请，他将在该城中最大的体育馆做告别职业生涯的演说。

那天，会场座无虚席，人们在热切地、焦急地等待着那位当代最伟大的推销员做精彩的演讲。大幕徐徐拉开，舞台的正中央吊着一个巨大的铁球。为了这个铁球，台上搭起了高大的铁架。

一位老者在人们热烈的掌声中，走了出来，站在铁架的一边。他穿着一件红色的运动服，脚下是一双白色胶鞋。

人们惊奇地望着他，不知道他要做出什么举动。

这时两位工作人员抬着一个大铁锤放在老者的面前，主持人对观众说：请两位身体强壮的人，到台上来。好多年年轻人站了起来，转眼间已有两名动作快的跑到台上。

老人告诉他们游戏规则，请他们用这个大铁锤去敲打那个吊着的铁球，直到它荡起来。

一个年轻人抢着拿起铁锤，拉开架势，抡起大锤，全力向那吊





着的铁球砸去，一声震耳的响声后，那吊球动也不动。他就用大铁锤接二连三地砸向吊球，很快他就气喘吁吁。另一个人也不示弱，接过大铁锤把吊球打得叮咚响，可是铁球仍旧一动不动。

台下逐渐没了呐喊声，观众好像认定那是没用的，就看老人做出什么解释。

会场恢复平静后，老人从上衣口袋里掏出一个小锤，然后用小锤对着铁球“咚”敲了一下，然后停顿一下，再一次用小锤“咚”敲了一下。人们奇怪地看着。

10分钟过去了，20分钟过去了，会场早已开始骚动，有的人甚至叫骂起来，人们用各种声音和动作发泄着他们的不满。老人仍然一小锤一小锤地敲击着，好像根本没有听见人们在喊叫。人们开始忿然离去，会场上出现了大片大片的空座位。留下来的人终于累了，会场渐渐地安静下来。

当老人用小锤敲击到40分钟的时候，坐在前面的一个妇女突然尖叫一声：“球动了！”霎时间，会场鸦雀无声，人们聚精会神地看着那个铁球。那球以很小的幅度摆动了起来，不仔细看就很难察觉。老人仍旧用小锤一下一下地敲着。大铁球在老人一锤一锤的敲打中越荡越高，它拉动着那个铁架子“哐、哐”作响，它的巨大威力强烈地震撼着在场的每一个人。终于场上爆发出一阵阵热烈的掌声，在掌声中，老人转过身来，慢慢地把那把小锤揣进兜里。

老人开口讲话了，他只说了一句话：“在成功的道路上，如果你没有耐心去等待成功的到来，那么，你只好用一生的耐心去面对失败。”

卓越人士要像棋坛高手一样沉得住气。既然知道这是一盘永远也下不完的棋，那么就让我们耐心一些，耐心是成熟的一种标志。耐心最好的伙伴是信心和决心。人类的决心就像魔术师一样，你想要什么，就一定能得到什么。在有效付出的保障下，有决心和耐心的人一定会得到回报。

我们每个人都有自己的梦想，不管你的梦想是大是小，要实现它，都会遇到很多的困难和挫折。但是，如果你有战胜困难的耐心，有不达目的决不罢休的性格，最终你一定会收获成功，成为卓越人士。

