

◎青少年综合素质提高技巧丛书◎

成功 素质

商宁◎主编



 河北出版传媒集团

 花山文艺出版社

青少年综合素质提高技巧丛书

Qingniao Shenhe Suzhi Tiaoao Jiqiao Congshu

成功素质

主 编 商 宁

Chenggong Suzhi

河北出版传媒集团

花山文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功素质 / 商宁主编. -- 石家庄 : 花山文艺出版社, 2013. 1

(青少年综合素质提高技巧丛书)

ISBN 978-7-5511-0743-3

I. 成… II. 商… III. ①成功心理—青年读物②成功心理—少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第311166号

丛 书 名: 青少年综合素质提高技巧丛书

书 名: 成功素质

主 编: 商 宁

责任编辑: 路风祎

封面设计: 袁 野

出版发行: 花山文艺出版社 (邮政编码: 050061)

(河北省石家庄市友谊北大街 330号)

网 址: <http://www.hspul.com>

销售热线: 0311-88643226/33/17/21/30/31/42/43

传 真: 0311-88643233/34

印 刷: 北京市联华宏凯印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 256千字

印 张: 12

版 次: 2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5511-0743-3

定 价: 23.80元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

编委会

主 编 商 宁

副 主 编 谢 宇 李 翠 马静辉 马二力 李 华

刘士勋 王郁松 范树军 矫清楠 吴 晋

编 委 刘 艳 朱 进 章 华 郑富英 冷艳燕

吕凤涛 魏献波 王 俊 王丽梅 徐亚伟

许仁倩 晏 丽 于承良 于亚南 王瑞芳

张 森 郑立平 邹德剑 邹锦江 罗曦文

汪建林 刘鸿涛 卢立东 黄静华 刘超英

刘亚辉 袁 玫 张 军 董 萍 鞠玲霞

吕秀芳 何国松 刘迎春 杨 涛 段洪刚

张廷廷 刘瑞祥 李世杰 郑小玲 马 楠

前言

21世纪，是竞争的世纪，国家与国家之间在竞争，人与人之间在竞争，广大青少年自然也被纳于竞争的社会大潮中。青少年在学习中，要面对同学的竞争；在各种比赛时，要面对对手的竞争；在未来步入社会时，要面临来自社会的竞争。强者生存的道理谁都懂，青少年如何在各种竞争中立于不败，保持优势，不断地健康成长呢？没有捷径，只能是努力地学习知识、社会经验，提高自身的综合素质，锻炼综合技能，做到“打铁自身硬”。

我们时刻关注着青少年的成长！从培养和提升青少年的综合素质能力出发，我们编写了《青少年综合素质提高技巧丛书》。丛书共分十册，包括《世界观素质》《人生观素质》《审美素质》《身体素质》《心理素质》《道德素质》《成功素质》《形象素质》《理想素质》《社会素质》等。

策划这套丛书，追求的是“真”“善”“美”三原则。什么是“真”呢？就是丛书的内容科学，不落俗套，与时俱进，体现新时代气息，指导意义突出。比如，书中内容有青少年科学锻炼身体方法，有对如何获得健康心理知识的介绍，亦涉及了现

代社会普遍关注的环保、网络、犯罪等热点问题。什么是“善”呢？就是丛书在向青少年朋友们传递知识和方法的同时，还站在科学的思想高度，为他们指明人生方向、生命的价值所在，点亮他们的理想，并激励他们不断地奋斗进取。当读完本丛书时，广大青少年必然有知识上的收获、身心上的收获，使个人综合素质得到提高，对国家和社会的发展更有信心，对父母、他人更有爱心，这何尝不是“美”呢？

广大青少年读书都有个习惯，都不太爱读理论性强的书，这样的书读起来往往让人昏昏欲睡。针对这种实际情况，我们在编写这套素质丛书时，在理论知识部分不时地穿插一些名人事例、寓言故事等，以此来调节阅读“情绪”，做到把理论知识通俗化、大众化和趣味化，让青少年喜欢读、爱读，成为课外学习读物的有益补充。

社会在发展进步，生活日新月异。中华民族的伟大复兴是每个中国人的奋斗目标，亦是当今每名青少年的责任所在。所以，青少年朋友们应该好好学习，天天向上，提高自己的素质！

编者

2012年10月

目 录

CATALOG



第一部分 成功素质理论认知 1

- 一、什么是成功素质 1
- 二、成功素质的心理构成 3
- 三、成功素质与机遇的关系 5
- 四、青少年必备的成功素质 7

第二部分 提升个人成功素质的技巧 13

- 一、设立明确的目标 13
- 二、拥有良好的心理素质 19
- 三、提升交际能力 26
- 四、富有团队合作精神 32

五、创新能力提高技巧	37
六、勇于行动	42
七、合理安排时间	49

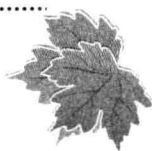
第三部分 激励青少年成功的故事 55

一、聪明才智助人成功	55
二、一分勤奋一分收获	80
三、为人生信念而奋斗	98
四、靠信义遍行天下	124
五、创新打开成功之门	140
六、爱拼才会赢	158
七、抓住机遇谋发展	172

第一部分

成功素质理论认知

Chenggong Suzhi Lilun Renzhi



一、什么是成功素质

什么是成功素质呢？要回答这个问题，必须正确认识“成功”“素质”这两个词语的含义。

1. 成功是什么

对于“成功”这个词，青少年再熟悉不过了，对其大多有一个认知，要么是金钱，要么是地位，要么是权势，或者是奢华的物质，或者是虚伪的荣耀。可以说，这只是成功的表面现象，很小的一部分。真正的成功绝对不是仅用金钱和权势来衡量的，它还应该是一种内在的心理感觉。

比如说，一名中学生期末考试，考了第一名的好成绩，在与同学的学习竞争中脱颖而出，这种成功不仅体现在“第一”外在的形式上，而且还会产生一种“赢”或者“胜利”的感觉，是一种内心实实在在的感受。

所以，真正意义上的成功应该是内在的心理和外在形式上的统一。一个普通的男人，整日辛勤工作，早出晚归，尽管生活很

艰苦，但其不放弃改善生活的梦想，努力地为家庭创造着财富，他就是成功的；一个柔弱女性，相夫教子，照顾老人，为家务而操心劳累，她也是成功的；一位老师，全身心地投入，悉心教育学生，传授给他们知识和人生经验，帮助他们健康成长，也许这位老师并无突出业绩，但他也是成功的……

总之，成功是一个系统工程，需要个人自我价值观的提升，也需要提高为人处世的技巧。作为青少年，切勿只看到成功一些表面的东西，应该抓住其实质。

2. 素质的含义

“素质”是心理学上的名词，指人的先天的生理解剖特点，主要指感觉器官和神经系统方面的特点。不过，随着社会的发展，素质的内涵和外延得到了丰富和扩展。如今，人们对素质的认知，应该分为以下三个部分：

（1）自然素质

自然素质也称生理素质或身体素质。它是人们与生俱来的一系列的生理特点，如力量、耐力、灵敏、柔韧性等，是先天的。

（2）心理素质

心理素质以自然素质为基础，是在后天环境、教育、实践活动诸因素的影响下逐步发生、发展和形成的。它是先天和后天的合体。

（3）社会素质

社会素质是在适应与改造社会的过程中形成的，是人的社会属性的集中体现。它是后天的。

通过以上解释，现在可以明白什么是成功素质了吧。它是指一

个人为取得生活、事业等方面的成就所应具备的素养。个人都渴望成功，没有人甘愿平庸。从现在开始，打造你的成功素质吧！

二、成功素质的心理构成

很多时候，经常会听大人们这么夸奖孩子说：这孩子聪明，将来一定会有出息。其实，聪明，只是影响青少年成功与否的智力因素而已，非智力因素也起着至关重要的作用。心理素质就属于非智力因素的范畴。下面就分析一下成功的心理构成，看看它包括哪几个方面。

1. 成功智力

成功智力包括三部分，分别是分析性智力、创造性智力与实践性智力。分析性智力在于发现好的解决办法，创造性智力在于找对问题，一开始就形成好的问题和思想；实践性智力在于解决实际工作中的问题，将思想及分析的结果以一种行之有效的方法来加以使用。无疑成功智力是有助于取得成功的智力。或者说，只要一个人具备了成功智力，就具有了取得成功的基础。

2. 人格品质

一个人成功、成才与否，除外部因素外，主要是与个体的素质，尤其是与人格素质的培养密切相关。成功素质教育正是侧重于健康心理、健全心智、完整人格的塑造。不少成功者就是抓住了稍纵即逝的机会，全力出击而一举开拓的。当然，这种自信与勇气来自于实力，或者说对个人能力、情境条件的合理把握和准

确评估。对此，成功者们如是说：“要从小事做起，不断积累，认真做事，用心做事。”

3. 积极心态

一个人成功的首要标志在于是否具有积极的心态。因为一个人在遇到压力、挫折、失败和突发事件时的心理承受能力非常重要。大多白手起家的成功者都有一个共同的特点：具有积极的心态。他们运用积极的心态去支配自己的人生，用乐观的精神去面对一切可能出现的困难和险阻，从而不断地走向成功。积极的心态就是一种进取心，能驱使一个人主动地去做应该做的事情。

4. 创新素养

成才、成功都离不开创业，创业又必须以创新能力为基础。当今青少年除了获取知识，更重要的就是培养和发展自己的创新能力。爱因斯坦说，想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。青少年的成功素质应更注重自我创新品格的培养，如创新欲望、创造信念以及创造精神等方面的全面培育，为养成卓越而又扎实的成功心理素质奠定良好基础。

5. 情绪管理

现代心理学的研究成果表明，在决定一个人成功的要素之中，智商只起到大约20%的作用，而80%的因素则是情商。无数事实证明：较好的情绪控制与管理，是一个人成败的决定性条件。一个成功的人，应该能妥善管理自己的情绪，而不是成为它的奴

隶，他既不会因沮丧或者焦虑而意志消沉，也不会因愤怒而丧失理智。情商可以说是一种中介能力，决定了人们怎样才能更充分地发挥自我的各种能力，包括天赋智力，它的最大效用就是把人的智力放大，让人更接近成功。

三、成功素质与机遇的关系

说到成功素质与机遇的关系，有相当一部分青少年更强调机遇的重要性。比如一些人经常会说：“如果给我一个好机会，我也能成功”，“可惜，这个好机会错过去了！”……那么，究竟一个人的成功是素质重要些，还是机遇重要些呢？

1. 机遇是外在因素

一个人的事业如果遇到好的机会，确实容易成功。这一点任何人都不会有丝毫否认。可机遇是什么呢？就拿汉语中的“机遇”这个词来说，它是一种倒装结构，它的词义实际上是“遇机”，即“遇到的机会”。既然是遇，就好像两个陌生人走路一样，运气好的话就会碰上，运气不好的话就见不到面，这里有着运气成分，有着偶然性，是外在因素。所以，人们常说“机不可失，失不再来”。

例如，物理上的X射线是伦琴发现的，这一点人们都晓得。但是，有一个问题可能人们都不知道，即在伦琴发现X射线之前，已经早有另一个人曾遇到过这种射线的现象，但他在当时没有引起足够重视。而伦琴在做其他实验时，无意中发现了X射线现象，对其产生了相当大的兴趣，于是不分昼夜地研究，最终发

现了X射线。所以，对伦琴来说，偶然的发现就是机遇，而对那个人来说，则不是机遇。

2. 成功素质不等于机遇

人的素质具有三个基本性质，即：一是主体性，即人在认识世界、改造世界的活动中，作为主体的属性表现出来的品质，也就是人的自身素质是主宰；二是内在性，是人自身具体的品质，是集体化、机能化、心灵化的东西；三是稳定性，一生都相对稳定后，一旦形成良好的完整的基本素质后就能放在认知活动中持久地发生作用。

因此，素质是本质的东西，是影响成功的内在原因。而机遇是外在因素，是一种条件，一种运气。哲学家告诉人们：内因是根据，外因是条件；内因起决定作用。所以，素质对人成功起决定作用，机遇起促进作用。

例如，爱迪生是位世界上最伟大的发明家，是一位无人能及的成功者。他说：“成功是99%的汗水加1%的天分。”从此话中可以看出，他不相信机遇，而且他也根本就没有遇到机遇：他为了发明一盏电灯，实验了1600多次。请问，机遇在他的实验中帮了他多少忙？

爱因斯坦是科学界公认的世界上最伟大的科学家之一。他的成功公式是： $A=X+Y+Z$ 。A代表成功，X是干活，Y是游戏。干活、游戏和沉默都是一个人的品质中的东西，也就是素质。爱因斯坦的成功里根本没有机遇什么事儿。

机遇对人的成功只起到辅助的作用，如果把机遇看得重于素质，这样就容易把人类的行为导入机会主义泥潭。所以，青少

年要想早日成功，应该培养和提高自身的素质，而不要“守株待兔”。

四、青少年必备的成功素质

大凡成功的人，身上都有着闪光点，有值得人们学习、效仿的东西。把这些成功人士的优点总结下来，人们会发现许多相似点。无疑，这些相似点就是一个人取得成功必须具有的成功素质。其主要包括以下几点：

1. 具有人生奋斗目标

自古以来，人们一直在问自己一个问题：为什么他成功了，我却失败了呢？这个问题很难解释，影响成功的因素太多了。可是，有一点人们应该意识到，你不成功，是因为你不敢想，人生没有规划目标，人生没有理想。人们不是常说吗，理想有多大，人生就有多大。想想，确实如此。就拿西楚霸王项羽来说，小时候看见秦始皇威风凛凛的仪仗军，内心就生出“长大也要做皇帝”的想法，这种想法在外人看来一定是可笑的，可项羽也确实成了一方诸侯，要不是性格上的缺陷，哪儿会有刘姓天下。

理想左右着人生的根本态度，是一个人在奋斗中永不消沉的动力和精神支柱，没有理想和明确的目标，人的生命将暗淡无光，人生就如失去罗盘的小舟，任由波浪摆布。

所以，青少年要树立崇高的理想、人生的奋斗目标，为明天的成功而战斗。

2. 具有奉献精神

奉献，是成功人士必备的一种精神。奉献是不计回报的无偿服务，它赋予人巨大的责任感，成就人的伟大人格，进而让人迈向成功。

一个人如果没有奉献精神，只有狭隘的“人为财死，鸟为食亡”的人生价值观，就无法做到切实的为人民服务，为社会做贡献。

3. 具有积极乐观的心态

心态决定一切。积极的心态，使人乐观地面对人生，在挑战、困难面前不沮丧，充满斗志。积极的心态包括信心、进取、专心致志、诚实、希望、慷慨、容忍、机智、诚恳与丰富的常识、勇气等。

人与人之间智力相差很小，可是心态的积极与否往往将人的一生定格，是平庸还是伟大。拥有积极心态的人，眼睛里、脑子里都是奋发向上的信号，有着乐观的大无畏的精神，只会让困难屈服于自己，而不会屈服于困难；而被消极心态支配人生的人，他们悲观、消极、颓废，空虚、猥琐，困难摆在面前了，什么也没做就已经胆怯、畏惧了，认为“自己不行了”。

4. 能够持续地学习

21世纪，知识更新换代的速度非常快，夸张点说“三日一变”。作为青少年，要想在这个充满竞争的时代脱颖而出，就需要与时代同步，不断地学习新知识；否则，只能被世界的前进潮流所淘汰。成功的人，有不断学习的好习惯，他们从不满足于现状，哪怕自身的生活条件很优越，因为知识的殿堂是永远没有尽头

的。伟大的思想家马克思知识非常渊博，他曾经有段时间几乎每天早晨9点钟准时到图书馆学习，一直到晚上7点才回家。这段时间他还写了100本笔记。这些就是他不断学习的见证。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”青少年要想早日成功，必须不断学习，从现在起开始不断地学习。

5. 善于抓住机遇和创造机遇

成功和失败的人有一个很大的区别，失败的人往往坐待机遇，而成功的人习惯制造机遇。

许多人抱怨自己不成功，是因为机遇不好。可是机遇一旦来了，他们又抓不住，因为他们在等机遇时只是坐等，没有充分发挥人自身的主观能动性，没有发掘自身的潜能。一个人缺乏能力，即使机遇到来也只能是空欢喜一场。

“有条件也要上，没条件创造条件也要上。”这是铁人王进喜说的一句话。从这句话中，就知道王进喜是一位成功的人，因为他在创造机遇，为实现梦想而不断地努力。

机遇来了，就不能让它溜走。所以，青少年要努力提高自己的能力，善于创造机遇，借机成功。

6. 具有开拓创新的精神

“创新，是一个民族的灵魂。”这是中国前国家主席江泽民的一句话，足见创新的重要。民族发展需要创新，个人成功更需要创新。

“三百六十行，行行出状元。”在一个行业做得出色，不可能是照搬前人的经验，如果那样的话，就不可能做到超越前辈，