

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

掌控人生的做事法则



优秀孩子掌控人生

的做事法则

YOUXIUHAIZIZHANGKONGRENSHENG
D E Z U O S H I F A Z E

王楠 编著

成功人生需要我们能适应环境的生存，一个人如果连最基本的生存能力都做不好，人生将无从掌控；成功人生需要我们具备立即行动的能力，用行动来证明一切，我们不是只有空想；成功人生需要我们在遇到挫折时，可以微笑面对，用积极的心态改变我们的世界。

CIP 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做事法则 / 王楠编著. —北京:
中国电影出版社, 2013.9

ISBN 978-7-106-03741-3

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 225396 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做事法则

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: cfpvgh@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 978-7-106-03741-3/G · 0734

定 价 20.00 元

前言

鲁迅说过：“孩子是要别人教的，毛病是要别人医的，即使自己是教员或医生。但做人处事的方法，却恐怕要自己斟酌，许多人开出的良方，往往不过是废纸。”

做事智慧成就孩子的一生。有时一个小小的细节就会改变孩子的命运。所以有人说，没有失败的孩子，只有失败的教育。人们常说：“孩子是看着父母的背影成长的。”即使大人不特意说“要好好学会做人”，当孩子看到父母的为人处世原则，也自然会受其影响而变得懂事。

青少年朋友，你想掌控人生吗？掌控人生不是一句话就可以，也不是一个虚拟的行动就能实现。

成功人生需要我們具有无穷的能量，才能掌控人生的暗码。

成功人生需要我们能适应环境的生存，一个人如果连最基本的生存能力都做不好，人生将无从掌控。

成功人生需要我們具备立即行动的能力，用行动来证明一切，我们不是只有空想。

成功人生需要我們在遇到挫折时，可以微笑面对，用积极的心态改变我们的世界。

成功人生需要我們具有只有想不到，没有做不到的精神，要敢想敢做，敢于创新，这是一个创新的社会，不要永远跟在别人后面做“跟屁虫”。

成功人生需要我們具有助我们平步青云的好口才，这样才

能拓展我们的交际圈，让我们成为一个受欢迎的人。

成功人生需要我们力求精益求精，不放过每一个细节，因为成功最怕专注。

成功人生需要我们可以好好把握时间，时间记录着勤奋者的脚步，切勿坐耗时间。

成功人生需要我们能捕捉稍纵即逝的机遇，不要坐等机遇来敲门，而是要随时做好准备，主动出击，抓住机遇……

“少年强则国强”，我们有责任也有必要培养意志坚强、乐观进取的亿万青少年。为此，根据青少年的成长需求及成长特点的需要，参照了大量的专业书籍、通俗读物等，精心编写了这本《优秀孩子掌控人生的做事法则》，希望能够为青少年塑造优秀的做事法则，成就卓越人生起到积极的推动作用。

在成长的道路上，我们会被很多问题所困扰，有时候会使我们很迷茫，在追求生活的道路上迷失了方向，本书将方法与故事相结合，也许可以帮你指点迷津，为你指明方向，提供动力，激励你的人生每一天！

目 录

第一章 引爆你无穷的能量

- 相信自己 / 2
- 学会积极的自我暗示 / 5
- 激发“青春能” / 7
- 如何开发潜能 / 10
- 把潜能转化为实力 / 13
- 检测你的未知潜能 / 16

第二章 锻造适应环境的生存能力

- 引爆自己的智慧 / 20
- 在逆境中求生存 / 22
- 没有过不去的“火焰山” / 25
- 培养承受能力，面对逆境 / 27
- 检测你的适应能力 / 30

第三章 用行动来证明

- 努力行动，把梦想变成现实 / 36
- 要想永远领先，就要处处争先 / 38
- 坚持“不害怕” / 40
- 摆脱拖延，把握现在 / 43
- 立即行动，别多选择 / 45
- 检测你的行动能力 / 47

第四章 遇到挫折，微笑面对

- 拿得起，放得下 / 50
- 对待人生的态度 / 53
- 不感叹失去或未得到的 / 56
- 别让你的心被嫉妒蒙蔽 / 58
- 做最棒的自己 / 61
- 勇敢地面对困难 / 64
- 检测你调整心态的能力 / 67

第五章 只有想不到，没有做不到

- 我能创新，我能成功 / 70
- 具有创造性的想象力 / 72
- 拒绝做“跟屁虫” / 74
- 检测你的创新能力 / 77

第六章 打造助你平步青云的好口才

- 善于把握说话时机 / 80
- 将幽默摆在中间 / 82
- 用委婉的口气说服对方 / 85
- 拥有收揽人心的亲和力 / 88
- 用你的肢体语言表达 / 89
- 说话的学问 / 92
- 如何用语言避免自己受伤害 / 95
- 检测你的说话能力 / 98

第七章 力求精益求精

- 专注于自己的标准 / 102
- 培养认真的习惯 / 104
- 不放过每一个细节 / 106



检测你的专注能力 / 108

第八章 时间记录着勤奋者的脚步

珍惜时间 / 114

做时间的主人 / 116

科学地支配时间 / 119

时间是挤出来的 / 121

切勿坐耗时间 / 125

检测你的时间管理能力 / 128

第九章 捕捉稍纵即逝的机遇

抓住机遇 / 130

随时准备迎接机遇 / 132

只有主动出击，机会才会光临 / 134

机遇的三大成功条件 / 136

争取机遇的方法 / 139

检测你对机遇的把握 / 140

第十章 掌握做事的原则

说话必须要讲究场合 / 142

善于利用进退规则 / 144

顺应形势办好事 / 147

不要轻言放弃 / 150

检测你的办事能力 / 153

第十一章 消除成长的烦恼

留住快乐，忘记烦恼 / 156

培养平衡的思维 / 159

享受放得下的快乐 / 161

摒弃攀比的恶习 / 162

排解压力的技巧 / 164

如何对待压力 / 167

检测你的解压能力 / 169

第十二章 善于利用你的人脉

寻找你生活中的伯乐 / 172

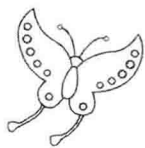
利用“权威效应”维护自己的权益 / 174

巧借别人的名气为自己 / 176

巧用别人的才学 / 178

检测谁是你生命中的贵人 / 181

第一章



引爆你无穷的能量

相信自己

有一天，上帝来到尘世，进行一次智慧调查。

上帝问大象：“你是谁？”

大象回答说：“我是知识渊博的学者。”

上帝问袋鼠：“你是谁？”

袋鼠说：“我是全球闻名的田径运动健将。”

上帝又问鱼：“你是谁？”

鱼儿游动着灵巧的身躯回答说：“我是天地间的精灵。”

上帝又问鸟：“你是谁？”

鸟回答道：“我是风。”

上帝最后问人：“你是谁？”

人回答道：“我是谁？这个问题我还没来得及考虑！”

上帝叹了口气，说道：“唉！天地间，最难认识的是自己啊！”

有一位先生，常常教导他的学生说：“人贵有自知之明，做人就要做一个自知的人。唯有自知，方能知人。”

有个学生反问道：“请问先生，您是否知道您自己呢？”

“是呀，我究竟知道我自己么？”先生想，“嗯，我回去后一定要好好观察、思考、了解一下我自己。”

回到家里，先生首先拿来一面镜子。

他看到了自己亮闪闪的秃顶。“噢，不错，莎士比亚就有个亮闪闪的秃顶。”他想。

他看到了自己的鹰钩鼻。“噢，英国大侦探福尔摩斯——世界级的聪

明大师就有一个漂亮的鹰钩鼻。”他想。

他看到自己个子矮小。“哈哈！拿破仑也和我一样矮小。”他想。

他看到自己具有一双大撇撇脚。“呀，卓别林就有一双大撇撇脚！”他想。

“我嗜酒如狂，正与李白同好；我嗜烟如命，正与诸多哲学家相同，我上课侃侃而谈，超过孔夫子的四方游说；我善于知人知己，胜过诸葛亮的神机妙算……”他想。

经过这样一番分析，先生终于有了“自知”之明。第二天，他对他的学生说：“古今中外名人、伟人、聪明人的特点集于我一身，我是一个不同凡响的人，我将前途无量。”

人们总以为很了解自己，对自己了如指掌，而陌生的东西也只是些外界的物种。其实，别看你很珍惜自己，很有可能你一辈子也没有真正认识、肯定过自己。一个人若想有一番成就，最好的选择就是及早地认识、肯定自己，然后扬长避短，努力开发自己的个性潜能。

青少年朋友应该学习美国第三任总统汤玛斯·杰弗逊，他的丰功伟绩，令人几乎难以置信。他对自己的能力，具有超凡的信心。他在两任总统的任期中，完成了著名的路易斯安那购买案，许多历史学家称之为美国历史上最卓越的交易。当然，在此之前，他还完成了名垂青史的《独立宣言》草案。

作为一位政治家，杰弗逊的其他成就也多得不胜枚举，美国历史上，没有几个政治家能够与他相比。

杰弗逊令人叹为观止的能力，是他能够将创造力充分地运用于各种领域。他是美国哲学协会的主席、弗吉尼亚大学的创办人，还支持了首次的美国科学探险。他也是第一流的建筑师，替自己和朋友们设计房屋蓝图。

当然，并不是说你若无法达到杰弗逊这种不朽的成就，就算是失败。但是你应该竭尽所能，挖掘自己的潜能。不论你具有哪一种能力，都应该善于利用，与杰弗逊一较短长，而不必藏诸于己。

英国著名的评论家海斯利特曾说：“低估自己者，必为别人所低估。”

体育界盛行一句话：“不用，就会失去。”肌肉如果不运用，就会萎缩，而这种萎缩程度之大，足可以加害于身体。如果我们不去唤醒我们的潜在能力（这种潜在能力包括能力源），这些能力也会转化成自我毁灭的渠道。如果你不断地挖掘你的潜能，你的一生都会充满令人激动的探险。为了充分挖掘自身的潜力，我们首先应该认识它们。

如果我们把自己的境况归咎于他人或环境，就等于把自己的命运交给了冥冥之主。如果我们始终对自己说“我能行”，意识上多肯定自己，我们也许就无所不能。

每个人多多少少都有些顾虑心理，因为每个人都害怕失败，可是不经历风雨怎么见彩虹呢？罗斯福在意识上充分肯定了自己，排除了所谓的障碍，不也功成名就了吗？

青少年朋友，相信自己的潜力吧！说不定当你善待自己潜能的时候，你就会笑傲人生，迈向成功！

一个人只有具备积极的自我意识，才会知道自己是个什么样的人，并知道能够成为什么样的人。因而他能积极地开发和利用自己身上的巨大潜能，干出非凡的事业来。罗斯福曾说过：“杰出的人不是那些天赋很高的人，而是那些把自己的才能尽可能发挥到最高限度的人。”

有些人之所以很难发挥自身的潜力，还是因为他被许多繁文缛节所束缚，被太多的“应该怎么做”和“不应该怎么做”捆住了手脚。其实，各种所谓的“应该”标准必然给人造成精神压力，越是努力遵照这些“应该”标准行事，所受到的压力也就越大。

青少年朋友应该生活在现实里，不要将所有的规矩都视为是普遍适用的，必须认识到，任何标准都仅仅适用于某一特定环境。

想象自己能够成功，用积极的动机推动行为的发展，通过不懈的努力，你就能达到目标。正如海伦·凯勒所说的那样：“当你感到有一种力量推动你翱翔的时候，你是不应该爬行的。”

学会积极的自我暗示

暗示有着不可抗拒和不可思议的巨大力量。心理学家普拉诺夫认为，暗示的结果使人的心境、兴趣、情绪、爱好、心愿等方面发生变化，从而又使人的某些生理功能、健康状况、工作能力发生变化。暗示是影响潜意识的一种最有效的方式。它超出人们自身的控制能力，指导着人们的心理、行为。暗示往往会使别人不自觉地按照一定的方式行动，或者不假思索地接受一定的意见和信念。

暗示有正面暗示与反面暗示两种。

人因悲伤而哭泣，但往往也因哭泣而悲伤，世界上有许多被不安、自卑感所苦恼的人，他们总以为自己对任何事都无能为力。这显然是陷入了副作用的自我暗示的陷阱中。自我暗示的正作用，乃训练我们如何增进自信心，如何能由失败中体验成功，又如何克服恶劣的情绪，等等。总之，正面的自我暗示能激励人向上，使人进步。反则，如果用在负面就会带来失败。自我暗示如何正确运用，乃是人生历程中不断追求探索，并且值得深入研究的一门新兴学科。

拿破仑·希尔给我们提供了一个自我暗示公式，他提醒渴望成功的人们，要不断对自己说：在每一天，在我的生命里面，我都有进步。暗示是在无对抗的情况下，通过议论、行动、表情、服饰或环境气氛，对人的心理和行为产生影响，使其接受有暗示作用的观点、意见或按暗示的方向去行动。

对此，拿破仑·希尔补充：“自我暗示是意识到与潜意识之间互相沟通的桥梁。”通过自我暗示，可以使意识中最具力量的意念转化到潜意识里，

成为潜意识的一部分。也就是说，我们可以通过有意识的自我暗示，将有益于成功的积极思想和感觉，洒到潜意识的土壤里，并在成功过程中减少因考虑不周和疏忽大意等招致的破坏性后果，全力拼搏，不达到目标不罢休。所以，通过想象不断地进行自我暗示，很可能会成就一个杰出者。

有一个体弱的富翁和一个健康的穷汉，两人互相羡慕对方。富翁为了得到健康，乐意出让他的财富；穷汉为了成为富翁，愿意随时舍弃健康。

富翁请了一位世界著名的外科医生给他俩做换脑手术。结果，富翁会变穷，但能得到健康的身体；穷汉会富有，但将会病魔缠身。

手术成功了，穷汉成为富翁，富翁变成了穷汉。但不久，成为穷汉的富翁由于有强健的体魄，又有着成功的意识，渐渐地又有了很多财富。可同时，他总是担忧着自己的健康，一感到有些不舒服便大惊小怪。由于他总是那样担惊受怕，久而久之，他那极好的身体又回到原来那体弱的状态。

那位由穷汉变成富翁的人怎样了呢？他有了钱，身体孱弱。虽然他不会理财，把钱浪费在无用的投资里，但他日子却过得无忧无虑。他整天能吃能喝，有说有笑，常常忘记自己孱弱的身体。钱不久便挥霍殆尽，他又变成原来的穷汉。然而，由于他无忧无虑，换脑时带来的疾病也不不知不觉消失了，他又像以前那样有了一副健康的身子骨。

最后，两人都回到了原来的模样。

富翁和穷汉为什么又回到原来的样子呢？这就是他们自己的心理暗示起了重大作用的结果，这时的穷汉无忧无虑，能吃能喝，有说有笑，身体健康成为他最大的资本，此时的他是自信满腹，于是这种心态让他忘记了孱弱的身子。

而此时的富翁总是担忧自己会变成先前富人的样子、丧失健康的身体，一感到不舒服便大惊小怪，对生活丧失了自信。

所以，积极健康的暗示能把我们引向美好的“天堂”，而消极有害的暗示却只能把我们拖进可怕的“地狱”。绝大部分人并不明白或没有意识到在我们的一生中，暗示都在悄悄地起着作用，并且对我们的人生产生巨大的影响。

青少年朋友，学会积极的自我暗示，它会让你受益终生！因为它能把“放弃、不可能、办不到、没法子、有问题、行不通、没希望……”这类愚蠢的字眼从自己的字典里彻底丢掉，让“我能行、我能赢、我是最杰出的”这类字眼紧随你身边！

学会积极的自我暗示，时刻不忘“精神充电”、培养自己的“一流”心态，相信自己，你一定会成为栋梁之材的！

激发“青春能”

马克思说，青年是人类的源泉。这意思是青年人蕴藏着伟大的力量。无论从哪个角度谈论青年，青年之中确实存在着一种能量，一种巨大的能量，有人给它起了个名字叫作“青春能”。

按照心理学的说法，人生十四五岁到十七八岁叫青年初期；18岁以后，到25岁叫青年晚期。这一年龄段的人与其他年龄段的人相比，确有许多特点。

青年期，是人的生命力最旺盛的时期，大脑、神经、骨骼、肌肉以及各部器官都已发育成熟。就体力、精力而言，是处于最佳状况的。有学者将人的不同年龄阶段的不同能力发展水平进行了实验统计，发现无论就知觉能力、记忆能力、比较判断能力还是动作反应速度来看，青年的优势都是明显的。

约翰在中学的时候由于平时学习不积极，成绩很差，每次考试总在倒数几名上徘徊。老师一直说他无可救药了，同学们也看不起他，为此，他一直很灰心，连他自己也觉得这辈子不可能有什么出息了。

期中考试刚结束，老师兴奋地在班上宣布，有位著名的学者要到班

上做个实验。“这和我有什么关系？”约翰闷闷不乐地嘀咕了一句。不过，他的耳朵还是捕捉到了一句话：“知道吗？这位学者是研究人才心理学的，据说他有一种神奇的仪器，能预测出谁未来会获得成功。”这是尖子生杰克逊和他的邻桌在窃窃私语。“这和我更没有关系。”约翰在心里想，随后出门玩去了。几个尖子生为此激动不已，他们都忐忑不安地期待着这位学者的到来，并渴望着看看那种神奇的仪器。

这位学者终于来了，他是个大胡子的中年人，和蔼可亲，看不出有什么特别之处。令那几个尖子生失望的是，这位学者只是到班上转了几圈便没了踪影，甚至没机会认识那几个尖子生。

老师神秘地点了5个同学的名字，请他们到办公室来一下，其中包括约翰。约翰紧张得很，以为自己又没考好，要去挨训，不过，尖子生杰比也在场。约翰纳闷得很，其余几个人也莫名其妙。

办公室里坐满了老师，还有那位学者。“孩子们，”这位学者依旧那么和蔼可亲，“我仔细地研究了你们的档案和家庭以及现在的学习情况，我认为你们5个人将来会成大器的，好好努力吧。”

约翰觉得一阵眩晕，他一直以为自己听错了，可是看看身旁人的表情，他知道这是真的。从办公室出来，约翰觉得自己脚步轻松了许多，心想：“原来我还有希望，是这位学者说的，他的预测一向是准确的，我要好好努力！”

“这位学者说我会成大器的”，约翰一直这么激励自己，很快，他的成绩就跃居班级前几名，当然被这位学者点的几位同学也都名列前茅。约翰从此觉得连老师为他讲解时的目光也变得喜悦起来，再也没人说他无可救药了。

17年之后，约翰顺利地剑桥大学数学系取得了博士学位。

一般来说，一个人的才能来源于他的天赋，而天赋又不容易改变。实际上，大多数人都具备潜在的天赋和才能，但必须要靠外界的因素予以激发。天赋和才能一旦被激发，如果能继续地加以关注和教育，就能发扬光大，否则终将萎缩而消失。

因此，如果人们的天赋与才能不被激发、不能保持、不能得以发扬光