



你有自己的“相对”论吗

为什么成功的青少年寥寥无几？原因就在于他们没有用“相对”的眼光认识自己，创立自己的“相对论”。

注意自己，了解自己——没有什么比这件事看起来更简单，而做起来却更困难的事了。一位哲人说过：“没有比自己更认识自己的人，同时也没有比自己更不认识自己的人。”乍一听这句话很矛盾，但仔细分析一下却不无道理。很多青少年分析自己时自以为产生了正确的自我认识，“没有比自己更认识自己的人”了，实则不然，否则成功的青少年不会寥寥无几！那么，他们错在哪里呢？他们犯的错误是没有用“相对”的眼光认识自己，创立自己的“相对论”。

对于青少年来说，自我认识的标志是自我意识的确立。自我意识是心理发展的重要标志之一，对青少年人格的形成、心理的发展起着重要作用。青少年时期的自我意识在成长中不断深化，同时又有其质的变化，这一时期，青少年的自我意识从相对分化、相对矛盾，走向相对统一。这一变化对于青少年来说有着特别重要的意义，也就是我们所说的青少年时期的“相对论”。

一、青少年自我意识的相对分化

青少年时期自我意识的发展是从明显的自我相对分化开始的。原来完整笼统的自我被打破了，出现了两个“我”：“主观的我”和“客观的我”，即青少年既是观察者又是被观察者。伴随着“主我”和“客我”的相对分化，“理想我”和“现实我”也开始分化。自我意

识的相对分化是自我意识开始走向成熟的标志。自我明显的相对分化，使青少年主动、迅速地关注自己的内心世界和行为，产生了新的认知、体验，同时，由此而来的种种激动、不安、焦虑、喜悦也开始增加，自我沉思增多起来，要求有属于自己的一片空间和世界，渴望被理解、被关怀。

自我意识的分化，一方面使青少年开始意识到自己不曾注意的以前许多“我”的细节，另一方面也带来了“主体我”与“客体我”的矛盾，呈现出“理想我”和“现实我”的冲突，并且不断加剧。自我不能统一，自我形象不能确立，自我概念不能形成，表现出明显的内心分化，甚至有很大的内心痛苦和激烈的不安感。他们对自我的评价常常是相对矛盾的，对自我的态度常常是波动的，对自我的控制常常是不果断的。

归纳起来，当代青少年自我意识的“相对分化”主要表现在以下几个方面：

“主观我”与“客观我”由于青少年生活范围比较窄，交往多限于老师、同学、父母，相对简单、直接，因此青少年对自我认识的参照点较少，局限性较大，又加之社会对青少年期望甚高，使青少年自我认识也沾染上了光环色彩，而现实生活中的自己很平凡，和想像中的自己仍有较大差距，这种差距给青少年带来苦恼和不满。

“理想我”与“现实我”这是青少年自我意识最突出、最集中的表现。主要源于“理想自我”与“现实自我”的差距。青少年富于理想，抱负水平高，成就欲望强，对自己未来充满了信心，然而他们较少接触社会，还不能很好地把理想和现实有机地结合起来，而且自己的现实条件与自己的理想相差甚远，这给他们带来很大的苦恼和冲击，也正是因为这种冲击和差距，激发起青少年奋发进取的积极性。但是，如果“理想自我”和“现实自我”迟迟不能趋近、统一，则会引起自我的分裂，导致一系列的心理卫生问题。

独立意向与依附心理 随着年龄的不断增加，青少年的独立意识迅速发展，他们希望能在经济、生活、学习、思想等各方面独立，希望摆脱成人的管束，但他们在心理上又依赖成人，无法真正做到人格上的独立。这种独立和依赖的相对矛盾也一直是青少年苦恼的问题。

交往需要与自我闭锁 青少年迫切需要友谊、渴望理解、寻求归

属和爱。他们有强烈的交往需要，希望和朋友探讨人生，分享苦与乐。然而，青少年同时又存在着自我闭锁的趋向，他们把自己的心灵深藏起来，与人交往常存戒备心理，总是有意无意地保持一定距离。正是这种矛盾和冲突，使不少青少年常常处于孤独感的煎熬中。

二、青少年自我意识的相对矛盾

此外，还有一些自我意识的相对矛盾，如“个人我”与“社会我”的矛盾、“个人我”与“理想我”的矛盾、自我上进和自我消沉的矛盾等，都是青少年心理发展过程中分化的正常现象，是青少年自我意识迅速走向成熟而又未完全真正成熟的集中表现。自我意识的相对矛盾使青少年在心理和行为上出现某些不适应，或适应困难，但又感到苦恼焦虑、痛苦不安，这些也可能影响其心理发展和心理健康。但这都是青少年迈向成熟的必需的一步，是个体逐步获得自我内在力量的必然途径。

三、青少年自我意识的相对统一

自我意识相对分化所带来的痛苦不断促使青少年寻求方法以求得自我意识的相对统一，即自我同一性。自我同一性主要指“主观我”和“客观我”的统一、自我与客观环境的统一、“理想我”与“现实我”的统一，也表现为自我认识、自我体验、自我监督的和谐统一。消除矛盾，获得自我统一的途径有两条：

努力改善“现实我”，使之逐渐接近“理想我”有时，同一客观现实或情绪，如果从一个角度来看，可能引起消极的情绪体验，容易使人陷入心理困境；如果从另一个角度来看，就可以发现它的积极意义，从而使消极情绪转化为积极情绪。

就拿青少年心目中的“现实我”与“理想我”来说吧，把两者分化开来，它们之间的关系就是矛盾；如果把“理想我”定为一个需要实现的目标，去激励“现实我”的进取，它们之间的关系就是相对统一的。有这样一个故事：

从前有个老太太，她有两个儿子，大儿子开染坊，小儿子卖雨伞。晴天她愁小儿子的雨伞卖不出去；雨天她愁大儿子染坊的布没法晒，久而久之，愁出了病，在家卧床不起。一位得知其病因的算命先生来看她，对她说：“老太太的命好啊！晴天大儿子生意好，雨天小儿

子的生意好，晴天雨天都不怕。”老太太豁然醒悟，从此不再发愁，不但自己的身体好，而且两个儿子的生意也都好。

这就是改变“现实我”的原有观点，从而更接近“理想我”——“两个儿子生意都好”的一个很好的例证。如果换个角度去看问题，就会“横看成岭侧成峰”，青少年应学会用这种方法辩证地看问题，树立“矛盾可以变相对、坏事可以变好事”的辩证观点，使自我意识相对统一，冷静地面对分化，发现生活中的美好。

修正“理想我”中某些不切实际的过高标准，或提高“现实我”的标准。有时，我们刻意追求的东西拿到现实中来未必就像想象中的那么美好。有人说过这么一句话：“人世间的大多数痛苦皆来源于人与人之间的比较。”这里的人与人正是相对于青少年心目中的“理想我”和“现实我”。如果他们之间不进行正确的比较，就会产生互相矛盾的感伤与消沉，使自我意识难以统一，令人产生消极的心理。如若将“理想我”的标准降低，把“现实我”的标准提高，那就不会有那么多无谓的比较和麻烦了，反而还会受益多多。

有一位绅士整天忧虑，他问农夫：“你为什么总是那么健康快乐啊？”农夫嘿嘿一笑说：“不管发生什么事，老婆子总说我做得对，干得好，所以我没有烦恼，心情安乐”。绅士不相信，他和老头子打赌1000英镑，让他干最荒唐的事，看看她老婆怎么说。绅士让农夫把家中的马牵到市上去换了一只羊，老婆子高兴地说：“嘿，老家伙你真聪明，这下咱们能喝上羊奶了。”农夫又到市场把羊换成鸡，最后用鸡换了一筐坏苹果，老婆子说：“这下好，咱们可以做苹果酱了。”老婆子总能为农夫的行为找到高兴的理由。绅士只得认输，付了一大笔钱。老婆子又说：“瞧，老头子做的事不会错吧？”

虽然这个故事有点夸张，但我们可以看到，一匹马最后换了一筐坏苹果，虽然所换得的东西价值越来越低，但是老婆子总能从这些物品中看到其有用的地方。这种态度引申到青少年心目中的两个自我之间来，将“理想我”适当降低，使自我意识更好地统一起来，你的心境就会大不一样。

青少年朋友们，如果你现在就开始根据自己的实际情况，分析自己自我意识的相对分化、相对矛盾与相对统一，就一定能更全面、更深刻地认识自己，从而创立属于自己的“相对论”，走好迈向成功的第一步！



构想成功的自我

构想是灵魂的创造力，是每个人自己的财富，是你在这个世界上唯一能够自己绝对控制的东西。

构想其实就是想像。想像是灵魂的创造力，是每个人自己的财富，是你在这个世界上唯一能够自己绝对控制的东西。它就像橡树从橡实的基础上茁壮成长，小鸟从卵中沉睡的胚细胞逐渐成长一样，你的成就也将从你在想像中创造的组合计划里成长。首先出现的是构想，然后再把这个构想和现实组织起来变成计划，最后，就是把这些计划变成事实。

构想成功，简言之就是“心想事成”，此话一点儿都不假。我们国家的统一正是经历了“构想”的历史征程，从而实现了“一国两制”的伟大创举。一个镜头，定格了一个令全世界瞩目的重要时刻；一个伟大的构想，翻开了历史的崭新一页。邓小平同志提出的“一国两制”的科学构想，在党的第三代领导人的领导下，开始了向实践转变的征程。

1997年7月1日，一个庄严而隆重的日子，香港回归祖国，中华民族洗刷了百年耻辱，此时此刻，此情此景，亿万双眼睛“聚焦”于中国的南海之滨，投之以兴奋，投之以期望。也有的人有些担忧和怀疑：“一国两制”、“港人治港”、“高度自治”的构想，能够成功吗？

光阴荏苒，一晃8年过去了。8年来，英国政府每半年都要做一份关于香港的报告，报告内容无一例外，都充分肯定了“一国两制”的成功。

众多国际评估机构近年来一直以犀利的眼光、严苛的数据标尺，全方位地对香港进行追踪审视。尽管在金融风暴袭击和外围经济衰退

的拖累下，香港经济遇到了严重困难，但它始终获得很高的评分，“最自由经济体系”、“最安全城市”等光环依然笼罩着“东方之珠”。包括美国、加拿大在内的 50 多家评估机构，连续 6 年把香港评为世界“最自由经济体系”的第 1 名。

著名的美国杂志《财富》，在香港回归前曾做了一期耸人听闻的封面新闻——《香港已死》；但是在 2001 年 还是这个《财富》杂志 却在香港举行了新世纪的第一次全球论坛，并且发出香港“充满活力”的赞叹。

短短 8 年，“一国两制”由构想变成了现实；短短 8 年，前无古人的事业，取得了令人信服的成功。

这个具有历史意义的伟大构想证实了一切是从构想开始的这一伟大真理！一个国家的成功是如此，一个人的成功更是如此。

你就是你所想成为的人，你的思想决定你的心态，你的思想决定你的成败，从现在起，敢于构想，敢于“心想事成”，迎接你的必然是成功！

那么，如何构想成功的自我呢？我们可以从以下几方面着手：

一、改变自我心象

改变自我心象是心理学上最伟大的发现之一，它认为人类可以凭借自己不断的想像，而成为自己理想中的人物。所以，你必须想像自己是一个非常成功的人、非常富有的人、非常积极的人、非常热情的人、非常有动力的人，你必须每天花一些时间，想像自己成功的景象。只要不断地重复这些成功的画面，你的潜意识就会慢慢地引导你的行为，不断地配合着你的想法去改变，从而你就可以达到你的最终目标。比如，你可以想像自己是一个天生的赢家，并且不断地让这样的画面深入你的脑海里，由此一来就可以使自己成为构想中的成功的自我。

二、成为自己的“造命人”

有位哲学家曾经说过，“人是自己命运的主人”但他们大多都不曾指出人类能够自主命运的真正理由。说真的，人之所以有主人的地位——尤其是构想主人的地位，能够驾驭环境，是因为他可以运用潜意识力量，特别是可以运用“自我暗示”这个工具。自我暗示就是自我构想的创造或改造，谁创造自我构想——自我构想创造成功——谁就是不折不扣的“造命人”！

美国肯塔基州的一位医生，小时候境遇很差，是个弃儿，但后来却成为了一名出色的医生，他的成功，就与自我暗示有关。他说：“我是由姑妈抚养的，暑假时，则由外祖母和两个姨妈抚养。姑妈总是讲我将来成了一名医生的故事给我听。”他还说：“事实上我在7岁时就认为我是个医生。”从此，他就遵从这种引导，并时刻保持着这种医生的使命感。

如果说，树立目标是成功的第一步，那么暗示的力量则是成功的推动器，如果你能恰当地使用这个推动器，你会如愿以偿地成为自己的“造命人”。

三、构想成功计划

有这样一则事故：拿破仑·希尔曾接到一位年轻人的来信，他刚从商学院毕业，希望到拿破仑·希尔的办公室工作。他在信中夹了一张崭新的从未折叠过的10美元新钞。这封信的内容是这样写的：“我刚刚从一家第一流的商学院毕业，希望进入你的办公室工作。因为我了解到，一个刚刚展开他的商业生涯的年轻小伙子，能够幸运地在您这样的人的指挥下从事工作，实在太有价值了。随函附上的10美元钞票，足以偿付您在第一周指点我所花费的时间。另外，我希望您收下这张钞票，在第一个月里，我愿意免费替您工作，然后，您可以根据我的表现来决定薪水。我希望能获得这项工作，渴望的程度超过我一生中任何事情的热望，为了获得这份工作，我愿意做任何合理的牺牲。”

这位年轻人终于进入拿破仑·希尔的办公室工作了。其实我们不难看出，这位年轻人在自己毕业的时候已经对自己的未来构想了成功的计划：他想好了要去什么公司工作，并且也想好了如何得到这份工作。事实上，他也的确成功了。构想，使他为自己的希望创造了机会；构想，使他有计划地进入了拿破仑·希尔的公司。他在他工作的第一个月即将届满时，一家人寿保险公司的总裁知道了这件事，并立即请这位年轻人去当他的私人秘书，薪水相当得高。时至今日，他已成为世界上最大一家人寿保险公司的重要领导了。

四、满怀热情地将“构想”进行到底

人生是一个既漫长又短暂的过程，每个人都曾对自己的未来有过构想，甚至在孩提时就都已经有了，但事实上很多人的“构想”都

付水东流了，为什么？一句话可以概括这些人失败的原因——他们已经没有当初设计自己构想时的热情了，变成了我们俗话中所说的“三分钟热度”！而要实现构想就必须有热情相伴，热情才是干大事的真正动力。

在美国一个普通的家庭里有一个男孩儿，他的父母希望自己的儿子成为一名体面的医生，可是男孩儿读到高中便被计算机迷住了，整天捣鼓着已经十分落后的苹果机，他电脑主机里的硬件拆了又装，装了又拆，并且信誓旦旦地说：“有朝一日我会开一家公司。”可是他的父母根本不相信，还是千方百计地按自己的意愿培养男孩，希望他能成为一名医生。父母告诉他：“你应该用功念书，考进医大，‘开电脑公司’这个梦想不适合你！”

不久，男孩儿终于按照父母的意愿考入了一所医科大学，可是他只对电脑感兴趣。第一学期，他从零售商处买来降价处理的 IBM 个人电脑，在宿舍里改装升级后卖给同学。他组装的电脑性能优良而且价格便宜。不久，他的电脑不但在学校里走俏，而且连附近的法律事务所和许多小企业也纷纷来购买。

第一个学期快要结束的时候，他告诉父母他要退学。父母坚决不同意，并且下了最后通牒，如果一个夏季销售不好，那么，他将放弃电脑。可是，男孩的电脑生意就在这个夏季有了突飞猛进的进展，仅用了 1 个月的时间他就完成了 18 万美元的销售额，他的计划成功了，父母不情愿地同意了让他退学。

他组建了自己的公司，打出了自己的品牌。在很短的时间内，他的良好业绩引起了投资家的关注。第二年，公司顺利地发行了股票，他拥有了 1800 万美元的资金，那年他才 23 岁。10 年后他创下了类似于比尔·盖茨般的神话，拥有资产达 43 亿美元。他就是美国戴尔公司总裁迈克尔·戴尔。

你也应该像迈克尔·戴尔一样，拥有自己的梦想，但光拥有梦想是不够的，还要去千方百计地实现它，将梦想进行到底，无论遇到任何困难和险境！否则，你就会像费罗伦丝·查德威克一样，与成功失之交臂。

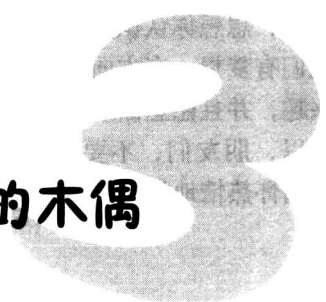
热情是伴随着你对梦想和目标的情感承诺而来的。当你构想某个目标时，就像自己的一生就系于这个构想时，你就会充满了热情。要知道，你的人生不是依赖你的构想，而是依赖于你对这些构想的追求，因为只有当你过着一种有梦想、有目标、有热情的生活时，你才是真正活着的。

想想你认识的那些得过且过的人，他们的共同点是什么呢？他们

没有方向、没有热情，一想到挑战，他们就会立刻缩回到舒适的椅子上，坐到电视机前，在街上闲逛，回到没有任何构想的生活。

现在，想想你认识的那些生活充实的人，他们的共同点又是什么呢？他们有梦想、有方向，有对生活的热情，他们对自己所做的事情充满兴趣，并且愿意面对各种挑战。

所以，朋友们，不要一分分的浪费时间，要找到属于自己的梦想，并满怀热情地把它进行到底，迎接你的就是成功！



你是谁的木偶

最愚蠢的人莫过于按照别人的观点、表露去生活的人，我们要用自己的力量和能力，成为生命的冲锋者。

在《发现孩子的最佳才能区》这本书中，有这样一个真实的故事：

1999年8月，有一位叫李鸣的考生以总分659分的高分考取了北京大学。在报考专业一栏中，李鸣填的是生命科学。

李鸣之所以填生命科学，是因为北京大学的潘教授唤醒了他对生命科学的热爱。

那是在他初中毕业的那一年，李鸣参加全国青少年生命科学夏令营，在那里，他邂逅了北大著名生物学潘教授，潘教授送给他一本自己的书——《秦岭大熊猫的自然庇护所》。书的扉页上写有一段意味深长的话：“如果哪一种物种的最后一个个体停止了呼吸，就意味着地球又有一段灿烂而不可再现的历史将悄然逝去。我们的子孙也就失去了这份宝贵的自然遗产。让我们用共同的智慧和努力来阻止这种情况的发生。”潘教授的话如同火种般点燃了李鸣对生命科学的热情，激发了李鸣对生命科学的兴趣，考上北大生命科学系成了李鸣高中三年的奋斗目标。

然而，当他兴高采烈地接到北大录取通知书的时候，他傻了！录取他的不是北大生命科学系，而是北大无线电电子学系。原来是他的母亲听说电子计算机是最热门的专业，她知道事先和儿子商量肯定行不通，便偷偷地在教育局修改了档案。这样的打击对李鸣来说是残酷的，它粉碎了李鸣几年来的梦想。绝望的李鸣伤心地大哭了一场，他扔了通知书，一再表态第二年要接着考。一直到临近开学的前几天，李鸣还在坚持己见。面对这种情况，整个家族都慌了手脚，最后李鸣的母

亲哭着求他去北大报到。李鸣妥协了，他带着一种无可言说的遗憾，来到了北大。

然而，在北大无线电电子学系求学的过程却成了李鸣从未有过的痛苦经历，他的学习成绩曾一度出现不及格。刚开始李鸣还将希望寄托于转系，然而当他得知北大对转系的学生有一个最基本的要求，就是每年的期末考试成绩必须都及格时，他再度绝望了。

由于发愤学习，李鸣从二年级开始，学习成绩大有起色，但他还是选择了退学重考自己喜欢的专业。可以想像，他的这个决定对他的父母又将会产生什么样的震动。但这次李鸣没有妥协，主意已定，他要选择自己的人生道路，不再做父母的木偶。一年后，李鸣以某省有史以来高考的最高分——703分，并摘取了当年该省高考状元的桂冠，并如愿以偿地进入了清华大学。

由于李鸣的母亲剥夺了她儿子自我选择的权利，导致了李鸣在历经三年之后的又一次选择。

好在李鸣自信而有主见，在北大度过的三年中，李鸣品尝了违背自己意愿的滋味，他果决地重新选择，使他避免了终生做木偶的命运。三年的痛苦与压抑让他明白一个道理——人不应该做别人的木偶，更不应该将错误进行到底。

大多数的父母、长辈、领导都希望我们能够按照他们的意愿、他们的模式去生活。因为他们经历了人世间的风风雨雨，他们懂得人生里的许多事情，能判断哪些是好的，哪些是坏的。他们孜孜不倦地想把已形成习惯的知识灌输给我们，但对于新一代的我们，就可能不那么合适了。我们不能让自己有生命的躯体变成受他人指使的木偶，我们要用自己的力量和能力，成为生命的冲锋者。

一、走自己的路，让别说去吧

一个人重视自己在别人心目中的形象是可以理解的，做得适度可以表现为尊重他人，但如果为了赢得他人的好评或称赞而刻意改变自己、委屈自己去迎合别人，就会累及一生，烦恼痛苦一生。

有这样一个故事：一个老翁和一个孩子用一头驴驮着货物去卖，货卖完了，小孩儿骑驴回来，老翁跟着后面走。路人纷纷指责孩子，说他不懂事，叫老人徒步而他骑驴。于是他们便互换了一下，但旁人又说老翁心狠，老人就忙把孩子抱到驴背上。可后来看见的人又说他们太残忍，两个人欺负那么瘦弱的一头驴，于是他们都从驴背上下来了。走了不久，又有人笑话他们了，说他们真呆，空着现成的驴不骑。

于是，老翁和小孩儿长叹：只剩下最后一个办法了，就是我们俩抬着驴走。

一个人要看重自己的思想，任何时候都不能失掉自己，不要为别人的看法活着。但丁的名言“走自己的路，让别人说去吧”永远是摆脱木偶般命运的最佳办法。

二、做真实的“我”

最愚蠢的人莫过于按照别人的观点、意愿去生活的人，轻信别人的观点往往会使人失去独立性，进而失去主见。把你的思想当做一块土地，经过辛勤地耕耘，所有的计划、目标和成就都会成为思考的产物，你的思考能力，是你唯一可以控制的东西。要做最真实的“我”，站在别人为你画的圆圈里，你永远也不会快乐，更得不到自由，一个连自由都没有的人，又谈何生活的意义？又有什么资格奢望成功？这种人只能当别人的木偶！

一个高中生说：“我是一个高二的学生，上高中以后，刚开始我和同学们有说有笑，和同学们相处得都很好，可是后来，同学们渐渐地觉得我的话太多了，有人直接地跟我提了意见，有人间接地告诉我让我安静些，于是我沉默了，越来越少说话了，我越来越不愿与人相处，常乐于把自己封闭在一片小天地中，我多希望当时我没因为他们的话而改变自己，否则我现在也不会这么不快乐。”

这个少年因为别人对自己的评价而改变了自己，弄得自己现在不知所措。其实，青少年在成长发育过程中是要经过一段自我表现期的，也就是说，每个人都会有一段时期特别爱唱爱跳，喜欢自我表现。在这一时期，有人就会表现出较强的语言能力。面对同学的意见或建议，我们可以借鉴或吸取一些正确的，但不要因此而萌生消极的心理负担，成为别人言语之下的木偶。

三、人生的精彩就在于你自己的选择

造成不同人生的原因便在于选择，要掌握自己的命运，就要学会自己选择。尤其是青少年，随着年龄的增长，在一定程度上脱离了对父母的依赖，于是就有了一定的选择权利。有的人选择了软弱地顺从；有的人则选择了不屈的拼争；有的人甘心做命运的奴隶；有的人则要做生命的主人。不同的选择决定了不同的人生道路，不同的心态决定了不同的命运。人生的精彩就在于你自己的选择，按照自己的意

愿生活，坚决不做别人的木偶，将会有意想不到的快乐。

加利福尼亚的伊丝·欧蕾从小就非常“听话”，妈妈说一，她决不说二。可怜的伊丝·欧蕾体重过重，再加上一张圆圆的脸，使她看起来更显肥胖。她的妈妈十分守旧，认为伊丝·欧蕾无须穿得那么体面漂亮，只要宽松舒适就行了。所以，她就一直穿着那些朴素宽松的衣服，从没参加过什么聚会，也从没参与过什么娱乐活动，即使入学以后，也不与其他小孩儿一起到户外活动。所以，这样的伊丝·欧蕾没有朋友，很不受他人的欢迎。

长大以后，伊丝·欧蕾结婚了，嫁给了一个比她大好几岁的男人。婆家是个平稳、自信的家庭，他们的一切优点似乎在她身上都无法找到。生活在这样的家庭之中，她总想尽力做得像他们一样，但就是做不到。家里人也想帮她从禁闭中解脱出来，但他们善意的行为反而使她更加封闭。她变得易怒，躲开所有的朋友，甚至连听到门铃声都感到害怕。她知道自己是个失败者，但她不想让丈夫发现。于是，在公众场合她总是试图表现得十分快活，有时甚至表现得太过头了，于是事后她又十分沮丧。因此她的生活中失去了快乐，她看不到生命的意义，于是想到了自杀……

后来，伊丝·欧蕾并没有自杀。那么是什么改变了这位不幸女子的命运呢？竟然是一段偶然的谈话！“是一段偶然的谈话改变了我的整个人生，”欧蕾太太继续说道，“一天，婆婆谈起她是如何把几个孩子带大的。她说：‘无论发生什么事，我都坚持让他们不做他人的木偶，只做自己。’这句话像黑暗中的一道闪光照亮了我。我终于从困境中明白过来——原来我一直在勉强自己去充当一个不大适应的角色，成了妈妈‘听话’的木偶。一夜之间，我整个人就发生了改变，我开始让自己学会认识自己，并努力寻找自己的个性，尽力发现自己究竟是一个什么样的人。我开始观察自己的特征，注意自己的外表、风度，挑选适合自己的服饰。我开始结交朋友，加入一些小组的活动，第一次他们安排我表演节目的时候，我简直吓坏了。但是，我每开一次口，就增加了一点儿勇气。过了一段时间，我终于发生了变化。现在，我感到快乐多了，这是我以前做梦也想不到的。从此，我精彩的人生就开始了！此后，我把这个经验告诉孩子们，这是我经历了多少痛苦才学习到的无论发生什么事，都不要做他人的木偶！”

永远记住，不要被他人的想法所左右，不要做他人的木偶，你的人生应该由你自己来掌控。



你的目标可能吗

当你确立“伟大”的目标时，你是否扪心自问：
“我这个目标可能吗？”这是一个被很多人忽略的细节。

谈及目标，绝大部分青少年可以口若悬河地大谈特谈：

我以后做什么？

我将来要拥有什么？

.....

最后，诸如此类的目标往往付之东流。追其根源，其成败之间最大的区别就在于他们的目标是否具有可能性。当然，树立远大的理想是没有错的，但是，当你树立如此远大的理想时，你是否扪心自问：“我这个目标可能吗？符合我的生活实际吗？是否属于‘空中楼阁’呢？”

举个例子，篮球飞人“迈克尔·乔丹”是许多青少年的偶像，当他还是学生的时候，他的运动天分就已经显露出来了，尤其是篮球，他那高超的球技使他在学生中脱颖而出。在高中篮球比赛中，他的弹跳力让观众咋舌；他的力量让对手畏惧；他的速度让教练惊叹……几乎所有人都认为他天生就是为篮球而生的！于是，乔丹为自己设立了一个最具可能性的目标——成为“美国第一篮球手”！尽管在实现目标的过程中充满了困难和挫折，但他顶住了压力，最终走向了成功！试想一下，如果乔丹当初为自己设立的目标是“做美国总统”或“成为石油大王”，他还会有今天吗？

所以，现在就为自己设立最具可能性的目标，它是你成功的基石。

一、可能性目标的特点

目标对人有巨大的导向性作用。其实成功在一开始仅仅是一个选择，你选择的目标是否具备可能性，将直接决定你有什么样的成就、什么样的人生。那么，可能性目标有什么特点呢？

明确性 可能性目标带有非常突出的“明确性”的特点。新生活是从选择开始的，更确切地说，对现实中的人而言，新生活是从确定明确的可行性目标开始的，它并不是方向，而是真正的目的地。一些青少年之所以没有成功，主要原因就是他们往往不清楚自己行动的目标是什么。

有一位父亲带着 3 个儿子，到沙漠去猎杀骆驼。他们到达了目的地后，父亲问老大：“你看到了什么呢？”

老大回答：“我看到了猎枪、骆驼，还有一望无际的沙漠。”

父亲摇摇头说：“不对。”

父亲以相同的问题问老二。

老二回答：“我看到了爸爸、大哥、弟弟、猎枪、骆驼，还有一望无际的沙漠。”

父亲又摇摇头说：“不对。”

父亲又以相同的问题问老三。

老三回答：“我只看到了骆驼。”

父亲高兴地点头说：“答对了。”

两个年长的儿子十分不解，问其原因。父亲语重心长地说：“对于在沙漠里猎杀骆驼的猎手来说，他只需要看到骆驼——这一个明确的目标就行了。”

这个故事告诉我们，只有设定明确的目标才能锁定意念，才能够朝着所希望的目标前行，其目标才具有可能性。

现实性 没有目标，等于失去了人生的指明灯，不现实的目标，就如空中楼阁一样虚无缥缈，更无从面谈可能性。然而，爱做梦的青少年却常常将思想停留在虚无中，并称之为“理想”，因此，在制定目标时想入非非，容易犯“一举成功”、“一步到位”的大忌，忽略了可能性目标的现实性。

现实性，就如海上的一叶小舟、一艘轮船，它能使渡海成为可能；具备现实性的目标也一样，它能使成功成为可能。选定具有现实

性的目标，就像拄了根通向成功的拐杖，方便而省力。

二、如何制定可能性目标

如何制定可能性目标呢？目标计划即是对目标实现过程的规划，它受个人素质、客观环境的制约。所以在规划既定目标时，必须用积极的心态，策划好每一个步骤和环节，要想实现目标，这就需要对目标进行细致、有序的计划。试着在你头脑里把目标绘成一幅直观的图画，直到它完全成为现实。

相当一部分青少年的口头禅是：车到山前必有路。正是他们没有明确的目标和长远的计划，这种心理使他们总是“站在山前找退路，回到原点再找出路”，永远地被拒绝在成功的门外。

农夫打算上山去砍树，忽然想到脚上的草鞋很陈旧，于是匆忙打草鞋；忙完草鞋检查斧锯，又发现斧子太钝，锯子已锈，只好重新订购斧子和锯；后来又嫌新斧子用铁不纯，等到万事俱备准备出发时，大雪已经封山。

制定可能性目标时，目标一定要具体化，如果计划不具体周全，就会对目标的认识产生盲目性，实施起来不足以积极、不足以顺利，容易半途而废。其实，高远的目标并不可怕，只要你试着这样做计划：

乐此不疲，服从自己的志趣 中国有句名言，叫做“知之者不如好之者，好之者不如乐之者，乐此不疲。”这就是说，一个可能性的目标是建立在个人兴趣与自身素质之上的，否则这样的目标即是虚无。因此，在制定目标时，要按照自己的志趣选择，服从自己的志趣。

牛顿三岁时就喜爱研究事物，特别是物体的运动方式；巴赫四岁时就开始作曲；但丁四五岁时就写下了引起人们注意的第一首歌曲；柏拉图四岁时就开始思考生命的本质等，伟人之所以成功并非是天意和命运的杰作，而是他们的成功建立在兴趣基础之上。由此可见，把志趣作为制定目标的重要因素，可扬长避短，乐此不疲，会更大程度地激发做事的活力与热情，更大限度地发挥自己的优势。

量体裁衣，给自己准确定位 制定可能性目标就像根据自己的身材裁衣一样，一定要适合自己，切忌随波逐流。青少年要学会给自己定位，发现自己的特点，为自己设立一个切实可行的目标。

青少年时期是个爱冲动、爱做梦的时期，许多人在这个时期里制定了自己的人生目标，但真正能够实现的却寥寥无几。究其原因，是因为他们不懂得如何制定出切实可行的目标，他们的目标不是原本无法实现的空想，就是因缺乏可行性半途而废。所以制定目标犹如量体裁衣，目标定得太高，会有高处不胜寒的恐惧，一旦实现不了，积极性就会被挫伤；而太低，容易引起自己的骄傲心理；太多，会朝三暮四，一事无成。因此目标不在于“高低、多少”，而在于“准确、可行”。

在兴趣爱好的基础上，学会制定“准确、可行”的目标，是青少年人生的必修课，也是踏上成功的一个关键台阶。

三、如何实现可能性目标

如何将可能性目标变为现实？在实现目标的整个过程中，你肯定会遇上各种考验，因此一定要注意方法，好的方法可以达到事半功倍的效果，好的方法将成为目标实现的有力支柱。

目标切割 成功的人必然是那些懂得分寸的人，他们不会期望一口气吃成个胖子，总会把已制定的可能性目标切割成数个可以达成的小目标，以实现自己的最终目标。

把大目标切割成小目标的方法是实现大目标的一种连续激励法。无数小目标的成功，可以延续自己做下去的信心，在信心的激励和牵引下，逐渐实现自己最终的目标。

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意外地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他讲述了自己的故事：

“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去，接着是第三个……40多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不知道这样的道理，我把我的目标定在40公里外的位于终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。”

很多青少年做事之所以会半途而废，并不是目标定得不可行，而是缺少实现可能性目标的有效方法，他们没有一个详细、周全的行动

计划，没有把远离他们的目标做小、做细，因而最终因倦怠而气馁。

从低做起 任何成功都不是一蹴而就的事，如同一幢建筑必须从低层由一砖一瓦逐渐砌成一样，青少年在制定目标时要遵守“循序渐进、从低做起”的重要原则。

我们时常可以听到刚刚步出大学校门的学生津津乐道于自己远大的理想与抱负，当然这是没有错的，错的是他们总认为自己已经读了好多书，具备了许多知识和能力，能够“一锹掘深井”，将目标制定得高远而风光，而忘了“从低做起”这一最基本的道理。

古罗马时期的一个大哲学家说：“要想达到最高处，就必须从最低处开始。”这个观点一直延用至今，它一定有其“长寿”的道理，就如下面这个故事一样具有说服力。

一位富翁来到一个岛国旅游，这是他生平第一次见到大海。坐在游船上，他被眼前波涛汹涌的海浪惊呆了。尤其当他看到渔民们打上来的网又一网的鱼时，更被大海的富饶所震撼了。他登上了一艘渔船，看着老渔民掌舵时从容不迫的样子，心里十分敬佩。他忍不住地问：“您每天能打到多少鱼啊？”

老渔民说：“现在对我来说，打多少鱼已经不重要了，因为我的孩子们都已经能自谋生计了，我不必再去赚钱养活他们，只要打到能够维持自己生活的鱼就可以了。”

富翁望着碧蓝的海水，又问：“您能告诉我海为什么这样伟大，能养育这么多生灵吗？”

老渔民看了他一眼：“你真的想知道吗？”

富翁答道：“是的，老人家，我是第一次见到大海。”老渔民说：“海之所以这么伟大，是因为它拥有最多的水，而其中的关键在于它的位置最低。”

这个故事告诉我们，要想实现人生的大目标，都需要从低做起，循序渐进，这样才能达到聚沙成塔的效果，才能牢固地站在塔尖，一览众山小。

找到支点 信念是实现目标的重要支点。只有拥有成功的信念，才能在追求目标的道路上迈开大步，不管你的天赋怎样高，能力怎样强，教育程度怎样深，你事业上的成就都要以信念为支点。

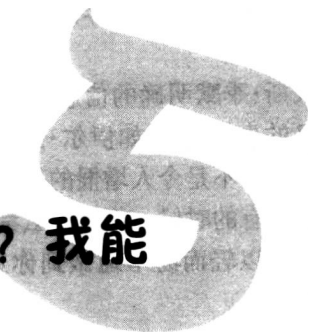
德国法兰克福的钳工汉斯·季默，从小便迷上了音乐，无论他在从事什么工作，他心中始终有这样一个信念——当音乐大师。买不起昂贵的钢琴他就自己用纸板制作模拟黑白键盘，在他练贝多芬的《命

运交响曲》时，竟把十指磨出了老茧。后来，他用挣来的稿费买了架“老爷”钢琴，有了钢琴的他如虎添翼，并最终成为好莱坞电影音乐的主创人员。

汉斯·季默明确的信念以及对信念的绝对执著使他全身心地投入到自己的事业中，就如伊尔·索尔芒所说：“人类最大的敌人不是灾祸，不是瘟疫，不是令人憎恨的战争，人类最大的敌人就是自己。当你连信念都没有的时候，你就什么都完了。”

你可以轻而易举地做到你想做的任何事，只要你找准自己的支点。

可能性的目标决定着你的最终成败。现在就选定一个完全具备可能性的目标，迈开你的双脚，让成功之路延伸到你的脚下去吧！



我能吗？我能

在“走自己的路，让他们去说吧！”这条孤独之路上，任何人都必须对自己大声说：“我能！我能！”

许多人在做事之前总是犹豫不决地自问：“我能吗？”在他们的内心中充满着矛盾和斗争。其实，在“走自己的路，让他们去说吧！”这条孤独之路上，任何人都必须对自己大声说：“我能！我能！”这是强化心中那个积极的、自强的、个性的自我的口号。它的力量不亚于在跑前注入的一剂兴奋剂。

佛瑞迪当时只有 16 岁，在暑假将临的时候，他有一个想法就是：不要整个夏天都向爸爸伸手要钱，要自己找个工作。

当他把这个想法告诉父亲时，父亲震惊了，当父亲从震惊中恢复过来之后对佛瑞迪说：“哦，我的小佛瑞迪，你根本没有一技之长，是肯定不能找到工作的，当然，我会想办法给你找找看，但恐怕也不容易。”

“你没有弄清我的意思，我并不是要您帮我找个工作，我要自己来找。还有，虽然现在很难找工作，但我凭自己的能力，一定能找到工作的！”

“你真的能吗？”父亲带着怀疑问。

佛瑞迪自信地回答：“当然，我一定能！”

佛瑞迪在“事求人”广告栏上仔细地寻找，找到了一个很适合他专长的工作，广告上说找工作的人要在第二天早上 8 点钟到达 42 街的一个地方。佛瑞迪并没有等到 8 点钟，而是在 7 点 45 分就到了那儿。可他看到已有 20 个男孩儿排在那里，他只是队伍中的第 21 名。

怎样才能引起招聘方的特别注意而竞争成功呢？佛瑞迪对自己

说：“我做不到！”因此他进入了那最令人痛苦也是最令人快乐的程序——思考。在真正思考的时候，总会有办法的，佛瑞迪就想出了一个。他拿出一张纸，在上面写了一些东西，然后折得整整齐齐，走向秘书小姐，恭敬地对她说：“小姐，请你马上把这张纸条转交给你的老板，这非常重要。”

秘书小姐可是一名老手，如果佛瑞迪只是一个普通的男孩儿，她可能会说：“算了吧，小伙子。你回到队伍的第21个位子上等着吧。”但是他不是普通的男孩儿，秘书小姐直觉地感觉到佛瑞迪散发出的一种自信的气质。她把纸条收下。

“好啊！”她说，“让我来看看这张纸条。”她看了以后不禁微笑起来。她立刻站起来，走进老板的办公室，把纸条放在老板的桌上。老板看了也大声地笑了起来，因为纸条上写着：“先生，我排在队伍中的第21位，在您没有看到我之前，请您不要做出决定。”

佛瑞迪是不是得到了工作？他当然得到了工作！因为他没有违背自己的信念，没有被别人的看法所影响，而是满怀信心地对自己说：“我能！”

在我们的现实生活中，许多青少年在机遇面前总是被那些消极的心理纠缠不清，不断对自己说：“我能吗？我可以吗？”在踌躇不决中，错过了发展的大好机会。这其中最重要的原因，就是缺乏自信。自信可以提升你对自己的认识，可以激励你果决地对自己说：“我能！”

那么，青少年如何获得自信呢？

一、正确认识自己的价值

生活中失败平庸者居多，主要是心态问题。遇到困难，平庸者急于选择退路，总是想着“我不行了，我还是退缩吧！”，结果陷入失败的深渊；成功者遇到困难，用“我能！我能！”、“我一定行！”等积极的心态鼓励自己，于是想尽办法，不断前进，直到成功。正如老子说：“知人者智，自知者明，胜人者力，自胜者强。”你必须对自己的个性、气质、能力、情感、价值取向等都有充分的了解、认识，这样才能找好自己的坐标，把握好自我，对自己更有信心。

一个年轻的乞丐在落叶的晚秋中打了一个寒噤，空荡荡的袖子随风飘起。自从他的右手连同整条胳膊断掉后，他的一切希望都化成了泡影，他变成了一个乞丐，每天靠别人的施舍过日子。

可是今天太不幸了，他一整天都没有吃到东西了。乞丐走进一个庭院，向女主人乞讨。他故意晃了晃空空的袖子，想引起女主人的怜

悯之心。可是女主人毫不客气地指着门前的一堆砖对乞丐说：“你帮我把这砖搬到屋后去吧。”

乞丐有些生气了，他说：“我只有一只手，你明明知道我不能搬砖，还这样捉弄我，不愿意给就算了。”

女主人并不生气，俯身搬起砖来。她故意只用一只手搬了一趟说：“你看，并不是非要两只手才能干活儿。我能干，你为什么就不能干呢？”

乞丐怔住了，他用异样的目光看着妇人，尖突的喉结像一枚橄榄，上下滑动了两下，终于他俯下身子，用他那唯一的一只手搬起砖来，一次只能搬两块。他整整搬了两个小时，才把砖搬完，累得气喘如牛，脸上有很多灰尘，几缕乱发被汗水浸湿了，贴在额头上。

妇人递给乞丐一条雪白的毛巾。乞丐接过去，很仔细地把脸和脖子擦了一遍，白毛巾变成了黑毛巾。

妇人又递给乞丐 20 元钱，乞丐接过钱，很感激地说：“谢谢你。”

妇人说：“你不用谢我，这是你自己凭力气挣的工钱。”

乞丐说：“我不会忘记你的，这条毛巾也留给我做纪念吧。”说完他深深地鞠了一躬，就上路了。

若干年以后，一个穿着体面的人来到这个庭院。他举止优雅，气度不凡，跟那些自信、自重的成功人士一模一样。美中不足的是，这人只有一只左手，右边是一条空空的衣袖，一荡一荡的。

来人俯下身用一只独手拉住有些老态的女主人说：“如果没有你，我还是个乞丐，是你让我认识到自己的价值，让我有勇气重新做人。现在，我是一家公司的董事长。”

妇人已经记不起来他是谁了，只是淡淡地说：“这是你自己凭信心干出来的。”

没有右臂的乞丐是靠什么成功的呢？当他断掉右臂时，他认为自己什么都做不了了，就如一根受了潮了火柴，擦不出希望的火光，但当他用左手搬走一大堆砖时，他重新给自己定位了，他重新评估了自己的价值，找回了一样曾经遗失的东西——自信。

二、有信心，一切皆有可能

信心是“不可能”这一毒素的解药。在强者的字典里，没有“不可能”3 个字，一个人只要有信心，那他就能成为他希望成为的任何一种人。

汤姆·邓普西生下来的时候，只有半只左脚和一只畸形的右手，

父母从不让他因为自己的残疾而感到不安，结果，他能做到任何健全男孩所能做到的事！例如童子军团行军 10 公里，汤姆也同样可以走完 10 公里。

后来他学踢橄榄球，邓普西发现自己能把球踢得比在一起玩的男孩都远。他请人为他专门设计了一只鞋子，参加了踢球测验，并且得到了冲锋队的一份合约。但是教练尽量婉转地告诉他，他“不具备做职业橄榄球员的条件”，请他去试试其他的事业。最后他申请加入新奥尔良圣徒球队，请求教练给他一次机会。教练虽然心存疑虑，但是看到眼前的男孩是那么自信，就对他有了好感，收了他。

两个星期后，教练对他的好感加深了，因为他在一次友谊赛中踢出了 50 米的好成绩，并且为本队得了分。这使他获得了专为圣徒队踢球的工作，他在那一季中为他的球队争得了 99 分。

他一生中最伟大的时刻到来了。那天球场上坐了 6 万 6 千名球迷。球是在 25 米线上“邓普西 进场踢球。”教练大声地说。

当他进场时，他知道他的球队距离得分线有 55 米，那是由雄马队毕特·瑞奇踢出来的。球传接得很好，邓普西自信地一脚踢在球身上，球在前进。但是踢得够远吗？6 万 6 千名球迷屏住气观看，球从球杆儿上方的地方越过，接着，终端得分线上的裁判举起了双手，表示得了 3 分，邓普西队以 19 比 17 获胜。球迷狂呼乱叫，为踢得最远的一球而兴奋，因为这是只有半只左脚和一只畸形手的球员踢出来的！

“真令人难以相信！”有人感叹到 邓普西只是微笑地想起他的父母，他们一直告诉他能做什么，而不是他不能做什么。因此，在邓普西的字典里从小就将“不可能”3 个字，连根拔起。因为自信，他把“不可能”变成了“可能”。

许多成功者都是将“不可能”变成了“可能”。因为他们的行动受到一个强大动力——自信的支配，他们是不会向任何厄运低头的。

三、积极的心态是成功的源泉

一个人需要有积极的心态。你也许听过这样的谚语：“成功吸引更多的成功，而失败带来更多的失败。”这句话是说，为成功而努力是一种积极心态，它带来了更多的成功；而如果你一心想着失败，那么，你注定只会遭受更多的失败。

一位家长第一次参加孩子在学校里的家长会，幼儿园的老师说：“您的儿子有多动症，在板凳上连 3 分钟都坐不了，您最好带他去看

看医生。”

在回家的路上，儿子问她老师都说了什么，妈妈鼻子一酸，差点儿流下眼泪来，因为全班 30 多位小朋友，唯有他表现最差，唯有对他老师表现出不屑。然而她还是告诉她的儿子：“不用在乎别人说了什么，我知道宝宝是班里最安静的小孩儿，其他的孩子都要好好跟你学习。”听到妈妈的鼓励，儿子的心情非常好，那天晚上，儿子破天荒地吃了两碗米饭，并且没有让她喂。

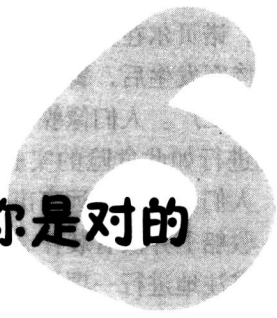
儿子上小学了。家长会上，老师说：“全班 50 名同学，这次数学考试，您儿子排第 40 名，我们怀疑他智力上有障碍，您最好能带他去医院查查。”回去的路上，妈妈流下了泪，然而，当她回到家里，却对桌前的儿子说：“老师说你并不是一个笨孩子，在数学方面尤其有才华，只要能细心些，就会超过你的同桌。这次你的同桌排在第 21 名。”话说到这里，她发现儿子黯淡的眼神一下子充满了神采，沮丧的脸也一下子舒展开来。她甚至发现，儿子温顺得让她吃惊，好像长大了许多。第二天上学，他去得比平时都要早。

孩子上了初中，又一次家长会，她坐在儿子的位置上，等着老师点她儿子的名字，因为每次家长会，她儿子的名字都在差生的行列中被点到。然而，这次出乎她的意料，直到结束都没有点到，她有些不习惯。临别，去问老师，老师告诉她：“按您儿子现在的成绩，考重点高中有点危险。”她怀着惊喜的心情走出校门，此时，她发现儿子正在等她。路上，她扶着儿子的肩膀，心里有一种说不出的甜蜜，她告诉儿子：“班主任说你非常棒，只要你努力，就有希望考上重点中学。”

高中毕业了。第一批大学录取通知书下达时，学校打电话让她儿子去学校一趟。她有一种预感，她儿子被清华录取了，因为在报考时，她跟儿子说过，她相信，凭他的能力，他能考取这所学校。她儿子从学校回来，把一封印有清华大学招生办公室的特快专递交到她的手里，突然转身跑到自己的房间里哭了起来，边哭边说：“妈妈，我知道我不是个聪明的孩子，是你一次次的鼓励，使我对自已充满了自信，对生活充满了希望……”

这个母亲给了孩子一种积极的心态，让她的孩子始终认为自己“能”，以至于做任何事都充满自信，所以最后这个孩子取得了成功。我们不能要求每一位母亲都做到这样，但我们可以要求自己每天对着镜子发问：“我能吗？”然后自信地回答：“我能！”

相信你会离成功越来越近！



坚持自己，如果你是对的

世界上如果有一百个人的事业获得了巨大的成功，那么，就至少有一百条走向成功的不
同轨迹。坚持自己，如果你是对的。

我们在做一件事的时候，经常会有人妄加评论：“这件事是绝对不可能的”；“你根本办不到”等等。大部分人总会被“绝对”、“根本”这样的字眼儿吓倒，会不由自主地怀疑自身的能力，而完全用他人的标准来衡量自己，致使自己产生自卑心理，因为他永远达不到“他人”的标准。其实，你不用看别人的脸色活着，不用在乎别人对你的看法和议论，只需把精力放在力所能及的事情上面。坚持自己，如果你是对的。

可以这么说，世界上如果有一百个人的事业获得了巨大的成功，那么，就至少有一百条走向成功的不
同轨迹。然而，谁能想像这样一个人，死神在他事业的路上如影相随，他却矢志不移地坚持自己的想法。他就是家喻户晓的诺贝尔奖金的奠基人——弗莱德·诺贝尔。

1864年9月3日这天，寂静的斯德哥尔摩市郊，突然爆发出一阵震耳欲聋的巨响，滚滚的浓烟霎时间冲上天空，一股股火花直往上窜。仅仅几分钟的时间，一场惨祸发生了。当惊恐的人们赶到出事现场的时候，只见原来屹立在这里的一座工厂已荡然无存，无情的大火吞没了一切。火场旁边，站着一位30多岁的年轻人，突如其来的惨祸和过分的刺激，已使他面无人色，浑身不住地颤抖着……这个大难不死的青年，就是后来闻名于世的弗莱德·诺贝尔。

诺贝尔眼睁睁地看着自己所创建的硝化甘油炸药的实验工厂化为灰烬。人们从瓦砾中找出了5具尸体，其中一个是他正在大学读书的活泼可爱的小弟弟，另外4个人也是和他朝夕相处的亲密助手。五具

烧得焦烂的尸体，令人惨不忍睹。诺贝尔的母亲得知小儿子惨死的噩耗，悲痛欲绝；年老的父亲因太受刺激引起脑溢血，从此半身瘫痪。然而，诺贝尔在失败和巨大的痛苦面前却没有动摇自己的信念。

惨案发生后，警察当局立即封锁了出事现场，并严禁诺贝尔恢复自己的工厂。人们像躲避瘟神一样避开他，再也没有人愿意出租土地让他进行如此危险的实验。然而困境并没有使诺贝尔退缩。几天以后，人们发现，在远离市区的马拉仑湖上，出现了一只巨大的平底驳船，驳船上并没有装什么货物，而是摆满了各种设备，一个青年人正全神贯注地进行一项神秘的实验。他就是在大爆炸中死里逃生、被当地居民赶走了的诺贝尔！

大无畏的勇气往往令死神也望而却步。在令人心惊胆战的实验中，诺贝尔没有连同他的驳船一起葬身鱼腹，而是碰上了意外的机遇——他发明了雷管。雷管的发明是爆炸学上的一项重大突破，随着当时许多欧洲国家工业化进程的加快，开矿山、修铁路、凿隧道、挖运河都需要炸药。于是人们又开始亲近诺贝尔了。他把实验室从船上搬迁到斯德哥尔摩附近的温尔维特，正式建立了第一座硝化甘油工厂。接着，他又在德国的汉堡等地建立了炸药公司。一时间，诺贝尔生产的炸药成了抢手货，源源不断的订单从世界各地纷至沓来，诺贝尔的财富与日俱增。然而，获得成功的诺贝尔并没有摆脱灾难。不幸的消息接连不断地传来：在旧金山，运载炸药的火车因震荡发生爆炸，火车被炸得七零八落；德国一家著名工厂因搬运硝化甘油时发生碰撞而爆炸，整个工厂和附近的民房变成了一片废墟；在巴拿马，一艘满载着硝化甘油的轮船，在大西洋的航行途中，因颠簸引起爆炸，整个轮船葬身大海。

一连串骇人听闻的消息，再次使人们对诺贝尔望而生畏，甚至把他当成瘟神和克星，如果说前次灾难还是小范围内的话，那么这一次他所遭受的已经是世界性的诅咒和驱逐了。

炸药的威力曾是那样的不可一世，然而，大无畏的勇气和矢志不渝的恒心最终激发了他心中的潜能，最终征服了炸药，吓退了死神。诺贝尔赢得了巨大的成功，他一生共获发明专利权 355 项。他用自己的巨额财富创立的诺贝尔科学奖，被国际科学界视为一种崇高的荣誉。

诺贝尔成功的经历告诉我们，看别人的脸色生活是没有必要的，那样你将失去人生中最伟大的自由。而诺贝尔在众人的排斥、孤立下，在接踵而至的灾难和困境下，他没有产生自卑情绪，也没有听之任之、为之动摇自己的信念，他身上所具有的勇气和恒心，使他对自己选定的目标义无反顾，永不退缩。在奋斗的路上，敢于走自己的路！

如今的青少年都有追风的爱好，比如，今天流行哪种颜色的衣服、流行什么样的发型就买什么颜色的衣服、留什么样的发型，更可怕的是他们做事时总是瞻前顾后，认定的事还要左顾右盼，没有自己的主见，没有自己的目标，结果什么事也做不成。他们所欠缺的一种精神，就是“坚持自己，如果你是对的！”

那么如何做到这一点呢？我们从以下几个方面做起：

一、不要用他人的尺度来衡量自己

如果你受制于他人的尺度，那么你受到的不良影响就像辐射电磁波一样，会干扰你内心中潜在力量的磁场。

美国职业足球教练文斯·伦巴迪当年曾被批评“对足球只懂皮毛，缺乏斗志”；贝多芬学拉小提琴时，技术并不高明，他宁可拉自己作的曲子，也不肯做技巧上的改进，他的亲人和朋友都说他绝不是个当作曲家的料；达尔文当年决定放弃行医时，遭到父亲的斥责：“你放着正经事不干，整天只管打猎、捉狗、捉耗子。”另外，达尔文在自传上透露：“小时候，所有的长辈都认为我资质平庸，我与聪明是不沾边儿的。”爱因斯坦4岁才会说话，7岁才会认字。别人给他的评语都是：“反应迟钝，不合群，满脑袋不切实际的幻想。”他曾遭到退学的命运。

如要这些人不是“坚持自己，认为自己是对的”，而是始终在别人的尺度里游走，怎么能取得举世瞩目的成就呢？

自卑实在是没有必要的，从某个角度来看，地球上的每一个人都不如另一个人或另一些人。你知道你的举重比不上保罗·安德森，掷铅球比不上白利·欧布莱恩，跳舞比不上亚瑟·毛瑞，这些事情很清楚地展现在世人面前，但如果你因为比不上他们而产生自卑感，使你的人生暗淡无比，那么你就大错特错了。

很多人因为用他人的尺度来衡量自己，从而产生了自卑感，其实这是完全不必要的。自卑感的产生不是来自“事实”或“经验”，而是来自我们对事实的结论与对经验的评价。例如：你是个举重不行的人，或跳舞不行的人，但是，这并不是说你是个“不行的人”。安德森与毛瑞没办法替人动外科手术，他们是“手术不行的人”，但这并不意味着他们是“不行的人”。这全部决定于我们用什么标准来衡量自己，拿什么人的标准来衡量自己。

自卑感之所以影响你的生活，并不是由于你在技术上或知识上不如人，而是由于你自己有不如人的感觉。不如人的感觉产生的原因只

有一种：不用自己的“尺度”来判断自己，而用某些人的“标准”来衡量自己。这样做，毫无疑问地只会带来低人一等的感觉。

自卑感是对自己不满、否定的情感，往往是自尊心屡屡受挫的结果。这类人对自我认识不客观，往往只看到自我的缺点而忽略了自己的长处，不喜欢自己，不能容忍自己的缺点和弱点，否定、抱怨、指责自己，看不到自己的价值或夸大自己的不足，感到自己什么都不如他人，处处低人一等，丧失信心，严重的还可能由自我否定发展为自我厌恶，甚至走向自我毁灭。

二、要把恒心像骨骼一样植入我们的身体

巨大的成功靠的不是力量而是恒心，坚持自己，如果你是对的。

有时，人所经历的竞争常常是持久力的竞争，有恒心的人往往成了笑到最后、笑得最甜的胜利者。从龟兔赛跑的故事中可知，竞赛中不可缺少坚持精神，因而，恒心对我们来说是必备的心理素质。

恒心是实现目标过程中不可缺少的要素之一，是发挥潜能的必要条件。恒心与追求结合之后，就形成了百折不挠的巨大力量。

哥伦布在童年时就认为地球是一个球体，并立下了探求地球真面目的理想。1492年，葡萄牙海滨发现了两具从很远的地方漂来的尸体，从人体特征上判断，他们和已知的人种不一样。哥伦布就称这种不为欧洲人所知的人种是地球西部的人。他向葡萄牙国王游说，希望他出资，帮助他进行海上探险，找到那些遥远的大陆。然而，葡萄牙国王假装答应他，却悄然地派出了自己的考察队。为了实现自己的梦想，哥伦布又向西班牙国王游说，依然没能成功。

两次失败，哥伦布并未灰心，他总是锲而不舍地寻找、游说有可能支持他的人，结果当然是碰壁。经过长时间的奔波、呼吁，哥伦布耗费了仅有的一点儿积蓄，他的妻子离他而去，朋友们也将他当成疯子……在这种情况下，哥伦布只有靠给别人画各种图表为生，同时不屈不挠地为他的理想而准备着。

机会终于来了。

西班牙王后在哥伦布的一个朋友的劝说下，决定付一笔钱给哥伦布去冒险。因为她想的是：如果哥伦布发现了新大陆，那会给她带来巨大的声誉，如果哥伦布失败了，她仅仅是失去了一小笔财富而已。哥伦布虽然有了资助，但是水手不愿意和他一起出海，幸好有国王和王后的强制性命命令才让他们屈服。但是，出海仅三天，他们的船舵就断了，水手们心中充满了不祥之兆，情绪低落。哥伦布就向他们描述

他所知道的新大陆传说，传说那儿遍地黄金，这才让水手们安下心来。

当船驶进百慕大海域时，他们又遇到了巨大的风暴，在风雨交加中，哥伦布差一点儿绝望，为了实现自己的目标，他镇定下来，以坚强的意志控制着沮丧的情绪。由于他的沉着、勇敢感染了跟随他已久的水手们，于是大家齐心协力与风浪搏击，终于迎来了曙光，他们在美洲大陆上插上了西班牙的国旗。

哥伦布虽然受到了众人的帮助，但是最能帮助他的却是他自己，是他坚定不移的恒心。

三、鼓足勇气，昂首向前走

“坚持自己，如果你是对的”，说这句话很容易，可是真正做到这句话却不简单，除了需要以上所说之外，它还需要你的勇气。没有勇气的人，是不会看到成功的曙光的。生活告诉我们，怯懦者往往被灾难打垮、吓退，勇敢者则会大步向前。

一个推销保险的刚刚大学毕业的女士，敲开了一家合资公司办公室的门，迎接她的是外方经理。外方经理操着生硬的中国话对她说：“你是今天第三个推销保险的人。我今天没有时间考虑这个问题。”女士说：“我的名片留给你，明天有时间你给我打电话。”女士走到走廊的尽头，下意识地回头看了看，结果却发现外方经理把她的名片撕掉扔在垃圾筒里。

女士觉得自己受到了巨大的侮辱，她回来找到外方经理说：“对不起，我知道你很忙，不会记得我。我想要回我的名片，明天我再来。”外方经理愣住了，他已经把人家的名片撕毁了。

外方经理说：“你的名片已经弄脏了，不适合再给你了。”

女士回答：“脏了我也要。”

外方经理问：“你的名片多少钱一张？”

“5毛钱。”

“给你5毛钱。”外方经理掏出了1元钱，说：“用1元钱买你的名片。”

女士说：“我那是5毛钱，不卖1元钱。再给你一张名片。请你记住：这不是一个应该进废纸篓的职业，也不是一个应该进废纸篓的名字。”

说完昂首向外走去。外方经理一直看着这个消失在走廊尽头的女士。

第二天，外方经理打电话给她，要给全体员工买保险。

这位女士为什么成功？如果把主角换成你，当你看到自己的名片被扔进废纸篓的时候，你有勇气回到外方经理面前机智地同他理论吗？你的勇气有时候就决定着你的成败。



让才华为人所知

“让才华为人所知”是一种勇气和胆识，不主动尝试展示自己的人，迟早会被淹没在大海深处，成为平庸无为之人。

以往我们所受的教育大多是教我们要谦虚，就算有才华也不要太露锋芒，当然，这是有一定道理的，但是当今社会人才竞争激烈，机会稍纵即逝，一个人如果只是露出自己 20% 的才华，一味的“谦虚”，他能很快成功吗？所以，拥有才华是远远不够的，你必须通过各种手段使自己的才华为人所知，得到社会的承认，才能尽早得到你应有的成功。

中国有一个成语也恰恰说明了这一点——“才华横溢”才华横溢指的不仅仅是一个人拥有出众的才华，还说明“才华”一定要溢出来，才能为人所知、为人承认。所以，如果我们有一定的才华，一定要学会充分地展示，让它“溢”出来。

卡诺瓦的祖父是一名杰出的雕塑家，由于家风的影响，卡诺瓦从小就学习这门手艺。可是到卡诺瓦父亲这一代时，家道中落，不到成年的卡诺瓦不得不出去谋生。他去当地一个贵族家里当仆人，在厨房里干粗活儿。有一天，这个贵族家大摆宴席，邀请了一批社会名流。在开宴之前，管家发现摆在大餐桌上的甜点装饰品被弄坏了，这下可急坏了管家。这时，卡诺瓦对管家说，请让他试一试，他可以在很短的时间内弄一个饰品替代物。管家没有办法，只好先让他试试再说。卡诺瓦以其娴熟的手法把一大团黄油塑成了一尊惟妙惟肖、威武雄壮的狮子。管家简直不敢相信这是一个孩子的作品，他兴高采烈地把这尊黄油狮子端上了餐桌。

结果，这尊狮子成为赴宴的王公、贵族的主要话题，本是大尝美

食的宴会变成了黄油狮子的鉴赏会。当有人问这是哪个大雕塑家的杰作时，管家向人们介绍了给他解燃眉之急的少年——卡诺瓦。当大家得知这个精美绝伦的作品是个穷小孩儿在仓促间完成的时，个个大为惊叹！他们纷纷称赞卡诺瓦的才华，而主人也觉得这个仆人给他挣足了面子，于是当众宣布出资让这个孩子进行深造，让他的天赋得到更大的发挥。

主人没有食言，卡诺瓦也没被这个幸运冲昏头脑，他以一颗纯朴、勤奋的心认真学习技艺，他明白这是他人生的大转折，如果不潜心学习，他将一事无成。

后来，卡诺瓦成为了世界上最伟大的雕塑家。

只有将你的才华适当地展示出来，你才能够为人所知。卡诺瓦就是一个这样勇敢的孩子。也正是他的一次展示，让他获得了一次成功的机会。

你想成为像卡诺瓦一样成功的人吗？那么就开始学会展示自己的才华吧！但在你展示之前，也有一些要注意的地方：

一、找到让自己成功的才华

每个人不是只有一种才华的，例如大画家达·芬奇，他的画就不用我们再赘述有多么强的艺术魅力了，然而也许你不知道，达·芬奇也是一个科学家、数学家、生物学家……是的，我们每个人都有几种才华，你还没有成功的原因可能就是没有找到让自己成功的才华！所以，现在开始，找到自己才华的成功点至关重要，而要做到这一点，我们必须对自己有一个正确的认识，一个正确的自我评价。那么，怎样的自我评价才算是正确而恰当的呢？

自我评价的合格裁判——明确自己的价值 在做自我评价时你必须明确自己的价值，否则，心目中的自己一文不值，又谈何向别人推荐自己呢？

比如：如果在你对自己的评价中，觉得自己很渺小，像个无名小卒，那么别人知道的你会和你评价的自己一样。

汤姆·史特莱先生是个到处吃得开的响当当的人物，他每天都对自己推销 3 次自己的座右铭叫做“汤姆·史特莱的独家 60 秒说辞”，他把这个“说辞”随时都放在皮包内。下面就是他的说辞：

“汤姆·史特莱先生遇到汤姆·史特莱先生——一个很重要的，真的很重要的人物。汤姆·史特莱先生，你真是一个了不起的思想家，

所以要像思想家那样设想每件事情美好的、伟大的那一面。你已经拥有完成一流工作的许多能力，现在就去从事一流的工作吧。”

“汤姆先生，你确实相信自己拥有快乐、进步与繁荣，所以你能谈论你的快乐，只能谈论你的进步，只能谈论你的繁荣。你的干劲十足，汤姆先生，你充满干劲儿，所以把这些干劲儿用到工作上吧。任何一件事都不会使你停步不前，汤姆，真的，没有一件事情可以阻止你。

“汤姆，你做事很热心，就让你的热心一直陪你做事吧。汤姆·史特莱，你昨天很了不起，今天要更了不起，现在就这么努力吧。汤姆，向前迈进吧！”

汤姆认为这段说辞能帮助他成为更成功、更有影响力的人，“在我开始对自己推销自己以前，”汤姆说，“我认为自己处处不如别人，可是一念完这段话，就觉得已经具备了成功的条件，而且我也正在努力获得成功，我一直在继续努力。”

这就是拥有明确的自我价值的汤姆·史特莱先生对自己积极的自我评价。有许多人可能对此种自我评价的方式感觉不可思议，那是因为他们不相信成功是由合理的自我评价所致的缘故。如果现在你仍然对“自我评价”的影响力有所怀疑的话，那么请向那些学业或事业有成的人打听一下，听听他们有什么想法。你一旦确定此方法可行，就一定要开始进行正确的“自我评价”。

明确自己的价值是自我评价增值的重要因素：对自己的愿望、动机、行为和人格品质的评价，关系到个人参与社会的积极性，也影响到和谐社会中的人际交往关系。

多想想自己的才能与成绩，以及你与众不同的地方，唯有得到对自己的肯定，你才能明确自己的价值，因此，相信自己，相信自己的价值，相信自己能够成功！

自我评价的场外观众——旁观者 俗话说“旁观者清”。在我们进行自我评价时，要听取他人的意见或建议。因为完全以个人的评断为主，会太主观；全部以旁观者的评断为主，则会产生过于盲从现象。因此，在自我评价的过程中要依据“取其精华，弃其糟粕”的原则。建议青少年很有必要从别人针对自己所表现出的言语、态度、行为反应中去搜集有关信息，了解别人是如何看待、评价自己的，从而印证自我概念是否正确。这里需要注意的是，在注意周围的人对自己的评价的时候，要明白这些社会反应会受到他们自身和外界因素的各种限制，有时不一定包含了正确的评价，因此要避免偏听偏信。一方

面，要努力了解周围的人，预计人们对自己的态度会有什么样的倾向性；另一方面，要从多个不同的人、不同的时间、不同的场合去搜集反馈信息，其中重复次数越多的信息，可信度就越大。

曾经有一位老师为了启发他的学生，给他的学生一块石头，叫他去蔬菜市场，并且试着卖掉它，这块石头很大，很好看。但老师说：“不要真的卖掉它，只是试着卖掉它。注意观察，多问一些人，然后告诉我它在蔬菜市场能卖多少钱。”这个学生去了。在菜市场，许多人看着石头想：它可以做很好的小摆设，我们的孩子可以玩，或者我们可以把这当做称菜用的秤砣。于是他们出了价，但只不过几个小硬币。学生回来了，说：“它最多能卖到几个硬币。”老师又说：“现在你去黄金市场，问问那儿的人，但是不要卖掉它，光问问价。”从黄金市场回来，这个学生很高兴，说：“这些人太棒了，他们乐意出到1000块钱。”老师说：“现在你去珠宝商那儿，但不要卖掉它。”他去了珠宝商那儿。他简直不敢相信，他们竟然乐意出5万块钱，他不愿意卖，他们继续抬高价格——他们出到10万。但是这个学生说：“我不打算卖掉它。”他们说：“我们出20万、30万，或者你要多少就多少，只要你卖！”这个学生说：“我不能卖，我只是问问价。”

他回来后，老师拿着石头说：“它在菜市场是一个价，在黄金市场是一个价，在珠宝商那儿竟然是无价！你从中可以知道些什么吗？”

学生思考了一会儿回答道：“有些东西的价值是要通过比较实现的，如果我只去了菜市场，那我就永远都认识不到石头的价值。”老师赞许地点了点头。

那么，连石头尚要通过比较才能了解其真正的价值，何况人呢？

人们在相互交往中，会不断地深化对自己的认识，也应在认识、评价他人的过程中，不断地接受他人对自己的评价，并把它当做客观标准予以认同，加深自我评价。这就是把他人作为一面镜子反映自己的过程。

二、找准时机展现才华

曾经有过这样一个寓言故事，它阐明了一条很好的展示才华的个性准则：

北风和太阳在争论谁更有威力。北风扬言自己威力无穷，猛风一吹，无人不佩服，要是狂风发作，多少东西将会闻风飞散；而太阳却声称，我的实力自然更强，我所到之处，没有人不欢迎，万物都依赖着我。于是，他们希望能有机会来论个高低。正好，路上来了一个行

人，这是个大冬天，只见行人穿着厚厚的棉大衣在匆忙地行走。他们约定，谁最先让这人脱下大衣，就证明谁更厉害。

接下来，北风先试，一阵紧接一阵的猛风吹来，可路人的大衣不见被风吹走，反而因为寒冷越裹越紧。然后，太阳施展身手，暖融融的阳光直射之下，那行人因为身上越来越热，而不知不觉间就脱掉了大衣。

从寓言中我们可以看出，北风和太阳其实是各有各的才华的，一个吹起的风很猛，一个射出的阳光很烈，为什么最后太阳胜了？因为太阳选准了比赛的时机，展现自己特点与才华的时机，而北风却没有。所以在一开始，北风就注定要失败。其实，每件事物都有着它的独特性，每个人也都有所长、有所短，扬长避短是一个人寻求最佳发展的诀窍，而要做到这一点，首先要懂得发现并相信自己的优点，寻找适当的时机，充分发展自己的独特个性，让自己的才华尽显无余。

三、利用自身优势为自己创造机会

在人才竞争异常激烈的市场经济中，从前的“伯乐寻千里马”之说似乎有些不合时宜了，如今，一匹“马”如果不去主动吸引“伯乐”的注意，是无法在人才济济的社会中出类拔萃的。所以，有效利用自身优势给自己创造机会是非常重要的。

著名笑星陈佩斯出身名门，他从小就受到良好的教育，拥有很深厚的表演功底。本来他的才华并不为人所知，但是当剧组选拔演员时，他毛遂自荐，扮演了一个侵华的日本鬼子，虽然只是一个小镜头，但经陈佩斯的演绎却如神来之笔：先是走着螃蟹步出场，然后是一连串的偷鸡摸狗行为，最后被人一枪打飞帽子，吓得仓皇而逃，将日本鬼子无耻而可笑的形象演得淋漓尽致，让导演充分认识到陈佩斯的喜剧天才。

这难道不是一个很好的例证吗？

另一位更具知名度的香港艺人张国荣，在歌坛闯荡多年后，他发现自己亦有演艺才华，但苦于没有机会，于是在一次电影中，张国荣自己免费为导演客串了一个角色，结果就凭这一个角色让导演认识到了其极强的演艺才华，此后，张国荣像一匹黑马杀入了强手如林的演艺圈，共饰演了 72 位耳熟能详的人物。从最早的奶油小生到铁血刑警，从硬汉形象到反串女角，从文戏到武戏，从现代到古装……张国荣每走一步，都是对自己一次全新的挑战，而每一次都将其自身的才华展现地淋漓尽致，为其赢得了越来越多的观众的喜爱、尊重。

陈佩斯与张国荣的成功，正是通过有效利用自身的优势，自己给自己创造了机会。

其实，“让才华为人所知”是一种勇气和胆识，不主动尝试展示自己的人，迟早会被淹没在大海深处，成为平庸无为之人。于是，我们可以这样说：“一个敢于拯救自己的人，随时都离不开展示自己才华的手段。”



创造力是开山之斧

创造力是成功的开山之斧。在这个日新月异的
信息社会，只会墨守陈规的人，终将被社
会淘汰。

有人说：“生活太单调了，我没法儿进行创造。”那么，坐监狱比外面尘世的生活单调吧？但是就在单调的监狱生活中，产生了《易经》之卦辞、产生了《正气歌》、产生了苏联的国歌、产生了《尼赫鲁自传》；沙漠够单调了吧，而塞布竟能在沙漠中造成苏伊士运河，把地中海与红海贯通起来……

有人说：“我年纪太小了，没有能力进行创造。”那么，请你把莫扎特、爱迪生及帕斯卡幼年的传记翻开看看，然后你就能体会到哑口无言的感受了。

有人说：“环境太平凡了，不适合我创造。”那么，白纸够平凡了吧，可八大山人挥毫画它几笔，便使它成为一幅名贵的杰作；石头够平凡了吧，可它到了米开朗琪罗的手里，便可以成为了不朽的雕塑……

众多的人似乎都犯了一个通病，即认为世上只有作家、科学家、发明家等“家”才有创造能力。事实上，上至国家元首，下至普通百姓，从科学家到少年儿童，无论是企业家还是售货员，人人都可以是创造者，人人都有创造的才能。

在日新月异的时代潮流的不断冲刷下，如果没有“新”，那么你将带着“旧”被淘汰；如果没有“异”，那么你将拖着“平淡”走完你的一生。

创造力是人类思维能力的最高表现，人类的文明史是一部创业史，人类依靠着自己的创造力不断创造着大量的越来越先进的物质财

富和精神财富。江泽民曾经指出：“创造力是一个民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力。”这句话非常明确地指出了创造力在一个人乃至一个民族、一个国家的发展中起着多么重要的作用，它是成功的开山之斧！

那么，到底什么是创造力呢？虽然目前还有很多争议，但大多数的人认为，创造力就是指能够善于新颖而独特地解决问题，产生出有价值的新思想、新方法、新产品等创造性成果的本领。青少年要想具备创造力，必须首先具备一种创造力品质，这种品质是指勇于抛弃旧东西，产生新东西的人格品质。它在现实生活中表现为良好的创造性思维和很强的创造能力。创造力可以是对社会文化产生影响的因素，也可以是对个人产生新的经验的因素；评价某个行为是否是创造性活动时，既可以是社会价值标准（即其产品具有社会价值）又可以是个人标准（即对个人来说，是新的有价值的东西）。因此，马斯洛把创造性分为“特殊才能的创造性”和“自我实现的创造性”两种。前者指天才般的人物，如科学家、发明家等特殊人才的创造性，对他们的创造活动是根据是否给社会带来新价值的标准判断的；对后者则是根据个人标准来评价的，只要对个人来说是新的、有价值的，即使不一定对社会有什么价值，也被认为是创造性的活动。因而人人都可以有创造性。这两种创造性不是截然分开的，自我实现的创造在某一专门领域内的深化，可以转化为特殊才能的创造性活动，而它们所表现出来的思维和认知能力在本质上是相同的。

因此，我们说培养创造力更注重的是对人人都具有的自我实现的创造力品质的培养，它是构成个体人格的重要部分。

正因为如此，当前心理学家们千方百计地进行创造能力的研究。例如，美国通用电器公司于1936年首先开设了“创造工程”课程，以训练和提高职工的创造力；40年代开始，美国的各大学先后开设了各种类型的有关开发创造力的课程，并设立了专门研究创造力的机关；目前，我国在强调素质教育的背景下，也越来越重视创造能力的培养了。

那么，青少年如何培养创造力呢？我们的建议如下：

一、求知欲是创造性活动的原动力

成大事者的秘诀在于永远保持一种强烈的求知欲，它是创造性活动的原动力。在生活中具体表现为想探索未知事物、获取新经验的欲望。

美国的电话发明家贝尔，少年时代智力表现平平，而且贪玩，但后来受到其祖父的影响，唤起了强烈的求知欲，并对发明创造产生了浓厚的兴趣，从此发奋努力，在少年时代便设计了一种比较轻快的水磨。

所以，有强烈的求知欲望，是创造活动的开始，也是创造成功的重要条件。

二、学会多角度地思考

思考问题不要急于求成，不要找到一个答案就认为大功告成，应该暂缓做出最后的判断和评价，从各方面进行考虑，尽可能多方面考虑这一问题，然后对各种可能的解决方法进行综合比较、优化，找出最佳的、有独特性的方案。

当我们考虑问题时，都要先从各个方面去进行多角度的“多谋”思考策划，不断尝试创造性地去解决问题，在实践中提高创新能力。

美国纽约里士满区有一所贝纳特牧师创立的专为家境贫穷的孩子设立的学校。学生入学的第一篇作文是《一支铅笔有多少种用途》，按照常规思维铅笔是用来写字和画画的，但是学校让学生们深度地、创造性地去思考，结果铅笔就有了几十种甚至上百种用途。例如，铅笔不仅能写字、画画，必要时可以做尺子画线条，还能作为礼物送人表示友爱；铅笔芯磨成粉可做润滑剂，演出时也可以用于化妆，削下的木屑可以做成装饰画；一支铅笔按着比例锯成若干段，可以做成象棋，可以当成玩具的轮子；铅笔抽掉芯可以当吸管，遇到坏人时削尖的铅笔可以做自卫的武器……总之，一支铅笔有无数的用途。贝纳特牧师教给学生的不仅是一支铅笔的用途，他培养了学生广阔而全面的思维，而且教给学生们懂得人的价值。任何一种环境下，人都可以生存下去，因为我们有大脑，有感官，有手脚。调查研究结果发现，这所学校毕业的学生无论成绩好坏，都有一份职业，并且都生活得非常乐观。

善于多方位思考是创造型英才所具备的一种特殊性格。物理学家、哲学家戴维·博姆指出：“天才之所以能够提出各种不同的见解，因为他们可以容纳相对立的观点。”波尔认为：“对立的思想纠结缠绕为新观点的奔涌而出创造了条件”，能使“智力活跃起来并创造出一种新的思维方式。”

就如我们在解数学题时，可用算术、方程、三角等多种方法去思考解答，看哪一种解题思路最简捷明确。这种从多方面来全面思考的

行为，既开拓了自己的思维，更培养了自己的创新能力，有利于找出问题的最佳解法。所以学会尽量多思路地思考、回答问题，对培养自己的创造能力十分必要。

三、突破思维定势

传统的思维是复制性的思维，即在思考问题时以过去遇到的相似问题为基础。一般人遇到新问题时，会与以往的经验相比较：以前我学到的知识是如何教我解决此问题的？而后即选出以经验为基础的解决该问题的方法，并沿着确定的方向去解决问题。因为有经验奠基，故我们对这种方法的可靠性坚信不移，不愿探索其他更佳的方法。这种思维方式常易导致思想僵化。若你永远按照惯常的思路去思考，你得到的永远是原有的东西。

自从我们懂事之日起，我们就开始接受这样的一种早期教育——父母和社会往往鼓励我们要行事谨慎，要控制自己的好奇心；他们提倡办事稳妥，反对冒险行事，或许我们至今还记得那些早期接受的训导：

“ 不懂千万不要乱动 ”；

“ 不要去做任何没有把握的事情 ”；

“ 不要冒险 ”；

“ 千万不要涉足于未知 ”。

这种早期教育往往给青少年造成一种心理障碍，致使我们在许多方面不能得到现实的幸福。

创造力活动本身就是一种异常行为，是对原来框架的突破与发展，否则便不成为创造。对大多数人来说，由于传统文化观念的束缚，很容易产生一种思想惰性，对他人超乎常规的想法和做法又往往多加指责。要想做出成绩，重要的是要有打破思维定势、培养标新立异的思想品格。

四、学会提问，完善知识结构

想获得创造力就必须尽可能多地涉猎各方面的知识，取得多样的经验，拓宽自己的视野。在广泛猎获渊博知识的基础上，还要不时地梳理、归纳，形成合理的认知结构，建立知识间的各种联系。这就需要在思考问题时，要更快更好地提出问题。

爱因斯坦说，提出问题比解决问题更重要。平时学习中我们不仅

要学得知识，更要去思考为什么会是这样。知其然，更要知其所以然。这就要求我们在日常学习中，树立问题意识，积极去捕捉各种问题。思维心理学指出：“思维总是从问题开始的。”所以要把学习引向深入，就要对熟悉的知识时时进行全新的思考，以敏锐的目光进行大胆的质疑和发问，即使对前人已得出的结论也应这样。因为新的创造有可能是在否定旧有结论中成长的，就如物理学上伽利略否定亚里士多德已统治物理学界两千多年的“物体越重下落速越快”的错误结论那样。

提问是丰富自己知识，完善自己的知识结构的基础，也是引导我们从新的角度对问题进行全面思考的方法，因此培养自己大胆提问并努力寻找答案的能力对创新来说是非常重要的。

五、注意积累各种具有创造力的研究方法

在日常学习中，我们还要经常注意学习前人科学研究中所用的各种创造方法，如物理史上伽利略让两个轻重不一的铁球同时从比萨斜塔自由落下的实验验证方法；阿基米德从浴缸里得出浮力定律的灵感领悟方法；化学上门捷列夫排出元素周期表的排列找序方法；语言上李白“白发三千丈”的大胆想像的夸张的手法；数学上小高斯用数列思考巧算 $1+2+3+\cdots+100$ 的找数字规律的方法……，都很有创造性，都闪烁着智慧的火花。这些方法对我们有什么启迪，它能不能移植到其他地方为我所用呢，这都需要我们去注意积累和迁移运用。你学会的方法越多，越能创造性地解决问题。

创造力是成功的开山之斧，尤其是在这个日新月异的信息社会，拥有创造力的人才更有成功的希望，那些只会墨守陈规的人，终将被社会淘汰。



借口来了，责任心溜了

一个人最糟糕的一点就是不仅不勇敢地承担责任，而且找来许多“理由充分”的借口来搪塞。

一个人最糟糕的一点就是不仅不勇敢地承担责任，而且找来许多“理由充分”的借口来搪塞。

寻找借口的人大都是缺乏创新精神的人，他们对生活以及工作缺乏突破的勇气，只躲在自己越来越收缩的狭窄空间里，为自己的能力和经验不足而造成的失误寻找看似合理的借口，借以自我安慰。然而借口只能让人逃避一时，却不能让人如意一世，因为在事实面前，借口不堪一击。

“没有任何借口”一直被美国西点军校奉为最基本的行为准则，而且在新生进校时，就把它作为道德传授的第一个理念。那就是：无论在什么境况之下、什么样的压力与逆境之中，你都必须全力以赴完成任务，决不允许寻找任何借口来推卸责任，哪怕是看似合理的借口。这也是无数西点人在人生的各个领域取得了卓越成就的秘诀所在。

当然对于一个懦弱的人来说，找借口或许能暂时得到一些自我安慰，但一时的苟且偷安却不能解决所面临的问题，最后同样会为此付出代价。

事实上，寻找借口的同时，也是遗弃责任感的表现，它会使你失去人们直对你的期望和信任。因为责任感是一个人日后能够立足于社会，获得事业成功与家庭幸福的至关重要的品质。托尔斯泰认为：“一个人若是没有热情，他将一事无成，而热情的基点是责任心。”

人类是极自以为是的动物。假如一个人自己不常常反省或管理自

己，就很容易把责任推给别人。甚至当他拿起刀砍向别人的时候，他也会说：“我是无辜的，一切都是这只不中用的手造成的。”——有时我们也许会有这种事情发生。当一个人失去了责任心的时候，他就无法认识错误，不能自救，以至于陷于罪恶的深渊之中。一个人将一切责任丢给对方，对于自己不利的事情，一概推得干干净净，那就太轻松了。倘若社会上的人都这样，互相推卸责任的话，那世界又将成为怎样的世界呢？

可见，借口和责任心几乎是水火不相容的两个对立物。强烈的责任心意味着敢作敢为、坚韧、自信，而借口却像责任心这个气球内部的一根针，轻轻一扎，责任心就溜走了……

许多青少年朋友喜欢从外部环境来为自己寻找失败的理由。当学习成绩差时，不是抱怨老师教得不到位，就是抱怨家长施加的压力太大；当工作上出现失误时，不是抱怨职务、待遇和环境，就是抱怨领导或同事，大有怨天尤人、明珠暗投之感。他们却很少扪心自问：真的是老师的错、父母的错、同事的错、领导的错吗？自己对学习和工作尽职尽责了吗？

一个有着强烈责任感的人，会让自己的生活过得更加丰富多彩；一个有着强烈责任感的人，大而言之对社会是一种财富，小而言之对自己也是一种财富。那么，我们怎样驱逐借口，建立责任心呢？

一、增强角色意识

在生活中，绝大部分青少年是在父母的翅膀下面长大的，在生活中缺乏“自我”的角色的意识。增强这种意识的目的就是让自己成为生活的主人，进一步激发自己的责任心。

比如，青少年要在自己力所能及的范围自己做决定、自己去完成某件事情，使自己在选择与实践中认识到自己的责任并发现自身的价值，从而增强独立负责的意识。最好还能得到身边亲近之人的鼓励和信任，从而使自己确信自己有承担此责任的能力。

二、完善心理素质

青少年阶段的心理素质，正处在不稳定的时期，具有一定的可塑性。

虽然在青少年的自我意识中具有进取、积极、自信、责任感等积极的心理品质，但是自我意识中也存在一些消极面：超前的思维方式

往往带有片面性和盲目性。具体表现为：自视过高、盲目自信、不负责任，由此产生了“个体我”与“社会我”、“理想我”与“现实我”之间的矛盾，扭曲了人格。因此，对自己要有一个正确的估价，既不能自轻自贱，也不能年少轻狂、不负责任。应该把“自尊、自信、自立、自制、自强、自爱”作为青少年心理素质进一步完善的指标。并树立科学的人生观，增加积极的情绪体验，从而培养责任心。

三、面对“失误”要敢于承担责任

在很小的时候，我们跌倒了会喊：“妈妈，我疼！”；天黑了，会喊：“妈妈，我怕！”……这不是怯懦的表现，而是一种敢于承认的勇气。然而随着年龄的增长和虚荣心的滋生，当遇到困难时很多人却寻找借口逃避，正是为了掩饰“啊，我害怕……”这样的一个事实，他们编造各种借口去掩饰连自己都不敢说出口的虚荣与胆怯。

下面的例子中出现了一些不同的借口，请你看看这些借口的危害吧：

李丁是于丽手下的一位小组负责人，他是位经验丰富的老职员，目前正在负责起草一个项目的具体执行计划。但对于李丁的计划书，于丽认为不合她的心意，并提出了一大堆修改意见。李丁据理力争，但于丽拿出了上司所赐的“上方宝剑”，李丁只得按照于丽的指示做了改动，然而公司上级对这份计划书表示非常不满。面对上级的责问，于丽只字未提自己的横加干涉，而是找了一个完美的借口：“这是我的一位助手具体操作的，我并不太清楚。不过请您放心，我会让他重新制作一份的。”于丽的借口的确达到了为自己开脱罪名的目的，可是她恐怕永远也不能指望李丁在今后的工作中跟她倾力合作了。

在前不久，一个 10 岁的男孩儿趁家人午休的时间在自家院里玩火。在玩跑火圈的时候不小心将带火的干柴甩落在了柴垛上，尽管当时只是微风，但是风遇火就如火上浇油一样大有帮助长之势。孩子怕父母的责骂而自顾救火，当火势不能自控时，男孩儿仍然在一种怯懦中犹豫不决，最后他还是没有勇气呼喊“救火”，而是一跑了之，结果，正在熟睡的父母葬身火海，邻里也受其牵连。如此惨剧，只是因为男孩子害怕承担责任，从而他失去了自己的父母，殃及了邻里的财产。但这个孩子并没有因为逃避而免责，反而是罪加一等，他的懦弱就如一把锋利匕首，毁灭了自己的人生。

这就是一个人在“失误”面前寻找借口、失去承担责任的勇气的恐怖与卑劣。从某种意义上说，借口是推卸责任、转嫁过失等的代名

词，其实，借口就是没有勇气面对现实的怯懦心理的实质所在。

喜欢归咎于别人，这是人之常情，然而，缺乏勇气的态度却是懦弱的表现。如果社会上充满这种人，真正的繁荣与真正的和平将无法实现。只有每个人都勇敢地承担起他应当承担的责任，这个世界才会少些推诿、逃避，才会真正地成熟。

不管你是谁，只要你还懂得劳动的意义，那么你一定逃脱不了责任这两个字。责任心是你和这个世界相连接的基本态度。如果你总是在试图逃避，那么你将被人们鄙视一生；如果你选择了面对，那么你将在人们的谅解和帮助下从头再来。

分析利弊，你是选择一时的逃避，还是选择勇敢地面对呢？

面对失误，请做个敢于承担责任的人吧！

总之，我们应当有着强烈的责任心，敢于承担压力和辛苦，断掉“借口”的后路。没有任何人天生就熟练某种技能，一切都是不断学习累积的结果，当你发现自己不足的时候，你就离完美更进一步，但这个前提是，你千万不要因怕做错或承担责任而畏缩。不要给自己任何借口，因为借口越多，责任心就越少，借口来了，责任心就溜了。



聪明的鸟儿飞得更高

青少年有一个成功圈，即：周全的思考、审时度势的能力、果敢的行事风格。如果青少年能在这个圈里起飞，那么当你展开翅膀的时候，整个天空将任你翱翔！

对于“聪明”一词我们无法下定义。一个资质平平的人，他通过勤奋努力而获得了成功，我们不能说其不聪明，毕竟“勤能补拙”也是一种聪明；对于一个过早自立的青少年来说，虽然他没有机会接受高等教育，但他靠自己的双手与智慧打拼生活，他所尽的孝道以及从生活中获取的待人处事的经验一点儿也不比一个受过高等教育的同龄人差，于是我们不能断定他的成功几率比那个靠父母供养接受高等教育的青年低；一个靠雕刻为生的石匠，与一个碌碌无为的公子哥儿，我们不能说石匠拥有的财富一定没有公子哥儿多，因为，孩子总有脱离父母的一天。

所以，聪明到底是什么？

让我们将视线引到一场激烈的鸟儿运动会上吧，这场运动会的主题是“聪明的鸟儿飞得更高”。

经过激烈的层层角逐，比赛已接近了尾声，即将进入争夺冠军的决赛。会场下的观众都将目光聚集在进入决赛的三只鸟儿的角逐中。

只听一声枪响，加油声在天地间沸腾成一片。

只见一号鸟儿听到枪声立即起飞，飞到一定的高度开始左顾右盼，茫然不知所向；二号鸟儿在选定了一定的行动路线后，直线起飞。可是大家都知道力的作用，往往直线上升是最短的途径，但并不是最省力的方式。当鸟儿飞到一定的高度时，明显看出它的速度开始

减慢，行进中显出艰难；三号鸟儿在停顿片刻、看清路线后，在一阵吹向高空的轻风中立即顺势而飞，飞翔中显得既轻松又高远，真是应了“乘风归去，天高任我游”这句话。

看到这里，其结果不言而喻，三号鸟儿夺得了本场大赛的冠军！所以，最聪明的鸟儿产生了！

每一个冠军都是备受关注的课题，尤其是夺得冠军的方法与技巧更是运动健将们讨论的焦点。而那些专家与评委们在比较三只鸟儿的飞翔过程后，着重总结出了这么几点：一号鸟失利的原因是在行动前没有选好行动路线，虽然起飞最早最快，但是没有行动路线只能算是“盲飞”；二号鸟失利的原因是不讲究飞行的技巧，虽然在赛前做好了充分的飞行准备，但是他在飞行中不讲技巧，选择了直飞。就像我们将一桶油移到汽车上一样，直线上升是很费力气的，如果在车与地之间放一块斜板，将油桶滚动而上，那么将会非常省力；三号鸟具备了一号鸟的果断，但它的果断是有前提的，是在选准机遇后果断起飞，同样具备了二号鸟“三思而后行”的行事风格。最关键的是，它在飞行中讲究飞行的技巧，顺风而飞。所以，三号鸟凭借它的聪明才智，获得了本场比赛的冠军，得的其所！

鸟儿们如此，人类的生活更是如此。尤其是青少年一代，在即将步入社会或初入社会时，面对就业、择业的人生转折，更要选择好自己今后的道路。

于是，我们也给青少年能够走得更好、更高总结了一个成功圈，即：周全的思考、审时度势的能力、果敢的行事风格。如果青少年能在这个圈里起飞，那么当你展开翅膀的时候，整个天空将任你翱翔！

一、考虑周全再行动

一个人的行为总是与他意志中最主要的思想互相配合，这已是大家公认的一项心理学原则。

考虑周全再行动，是让我们达到制高点的一个重要的前提条件，也是我们走向成功的一个重要的思维方式，我们不能忽略。事实上，在生活中我们会经常用上它，因为无论任何事情，只要能做到考虑周全再行动，那么我们的生活、事业之路必定会越走越宽广。

一艘轮船如果在大海中失去了方向，不停地在海上打转儿，那么它很快会把燃料用完，再也无法到达岸边。一个人如果没有一个准确的行动路线，那么不论他如何努力，都会像失去方向的轮船一样，永远无法到达自己的制高点。

可见，辛勤的工作尚不足以使一个人获得成功，因为，如果一个人并未在他的心中制定出他的行动路线，那么，他又怎能到达自己的制高点呢？

所以，在行动之前，思考事情的全过程能直接影响事情的结果。事情处理得好与坏，很大程度上取决于你对事情的了解，以及经过权衡利害关系之后得出来的判断及行动。通过严密的思考制定出自己的行动路线，有了行动路线你就不会再走弯路，从而一举攻占事业与学业的制高地。

在现实生活中，许多人往往忽略了这一点，因而做出了冲动而不合逻辑的行为，使自己陷入两难的局面。尤其是青少年，由于思想、行为不成熟，所以在制定自己的就业路线时往往草率、仓促行事，因而导致浪费了许多时间，还走了不少弯路。

可见，行动虽然是重要的，但支配行动的思想更不可忽视。

二、审时度势的能力

我们再回顾一下“聪明的鸟儿飞得更高”的那场运动会，二号鸟儿和三号鸟儿，在行动之前都选择了行动路线，并且都果断地起飞，然而三号鸟儿获胜的关键在于它具备了审时度势的能力——借风势而行。

一个人具备了审时度势的能力，无形中就蕴藏了巨大的发展能量。并且大多创新的成果，都是审时度势的馈赠。审时度势也是智慧的一种，可以说，审时度势是智慧透析的花朵。而智慧是才能的“钻机”，是创造的前提。因此，审时度势在一定的程度上也是成功之士的源动力。

用智慧做事的人，可以事半功倍；而审时度势的能力是站在巨人头上摘得胜利果实的一条捷径。比如这个故事：

在唐朝，有一个非常著名的商人叫裴明礼。那时，裴明礼居住的城市有块空地，空地的中央是一个大水坑。拥有这片空地的人很苦恼，虽然土地所在口岸很好，但因为大水坑无法填平，土地无法使用而成为了废地，并且四处的污水都往水坑中流，显得十分脏。因此，他很想把这块地卖出去。

这样的地，谁愿意要呢？裴明礼愿意。

他找到土地的主人，花很少的钱就买下了。“这个裴傻瓜，买这种地干什么啊？难道他想修一个特大茅坑不成？”很多人都笑话裴明礼，因为当时没有施工机械，填坑全靠人力，如果用人力去填，仅工

钱就可以在其他地方买到一块更好的土地。裴明礼当然不是傻瓜。到了第二天，人们很意外地发现，大水坑的旁边树起了一根大木杆儿，木杆儿上面挂着一个小篮子，旁边有一告示：凡是能够在 10 米之外将石块儿、土块儿、砖头投进篮子者，一次奖励 100 文钱。

投块石头就得 100 文？天竟有这等好事？数也数不清的人争先恐后地跑来投石块儿、土块儿、砖头。但是，由于篮子挂得太高，真正能够投进去的人很少，所以裴明礼并没有支付多少奖金。

但是，不出两天，这些人投的石块儿、土块儿和砖头，就把大水坑给填平了！由于口岸好，废地一下子变成了黄金地，裴明礼靠这块地成为了远近闻名的富翁。

可见，裴明礼抓住了机遇、利用了机遇，巧妙地把握住“时”与“势”的尺度，借时而行，借势而谋，因此，轻而易举地获得了成功。

现实中的很多人行事时，总是说“量力而行”，他们都认为它的意思是“自身有多大的能力，再定多大的目标”。事实上，“量力而行”之“力”还包括用智慧创造出来的外力。对任何人来说，自身的力量都是有限的，而外力却是无穷无尽的，善于利用智慧创造外力的人，往往能够成就大事业。

三、果敢行事

一旦确立了自己的行动路线，就要果敢行事。

那么，你能否果敢行事呢？或许你曾经有过认准的事而没有果敢行事的经历，你也因此而落后于别人，但是那都已成为过去，我们都不会生活在过去的阴影里，面对我们的是美好的未来。从现在开始培养你果敢行事的思维方式和行为习惯，它会是你实现理想的最得力的助手。

华裔名人王安博士在回答记者提问时声称，影响他一生最大的事情发生在他的幼年。在王安 6 岁时，有一天，他外出玩耍。在路过一棵大树的时候，突然树上有东西掉在了他的头上。他伸手一抓，原来是个鸟巢，里面竟然还有一只嗷嗷待哺的小麻雀。看着这可怜的无依无靠的小东西，他决定把它带回家喂养。刚走到门口，他忽然想起妈妈不允许他在家里饲养小动物。于是他轻轻地把小麻雀放到门后，然后急步走进屋内，肯求妈妈允许他把小麻雀带回家饲养。妈妈被他的爱心打动了，破例答应了他的请求。王安高兴极了，急忙跑到门后，不料，小麻雀却不见了，他环顾四周，只见一只黑猫正意犹未尽地擦拭着嘴巴。他知道小麻雀是被这只猫吃了，他觉得自己害死了小

麻雀，为此伤心了好久。

从这件事上，王安得到了一个教训：只要是自己认为对的事情，就应该马上去做，要记着：螳螂捕蝉，黄雀在后。不可优柔寡断，否则后悔莫及！

做事前的深思熟虑是有必要的，但如果自己认为是对的，就应该下定决心，并且马上采取行动，没有必要瞻前顾后，优柔寡断，机会往往就是在我们的犹豫不决中溜走的。

果敢行事可以影响你各方面的生活，它能帮助你去做你所不想做而又必须做的事情，同时也能帮助你去做你想做的事，它更能帮助你抓住宝贵的时机——这些时机一旦失去，就决不会再来。

相信你一定能成为最聪明的鸟儿，在为你量身定做的成功圈里向成功起飞！



把挫折酿成百事可乐

在现实生活中，挫折是难免的，有的人悲观厌世，而有的人却学会了把挫折酿成百事可乐！

比尔·盖茨认为：“人生中许多灾难和意外，都是我们所种下的种子经过一段时间的酝酿而形成的，而决定命运的种子，就是每个人的决定。”在现实生活中，挫折是难免的，生活的坎坷、事业的失败、学业的不顺都有可能不期而至，面对挫折，有的人悲观厌世，而有的人却学会了把挫折酿成百事可乐！于是，挫折成为杰出与平庸的试金石。既然如此，为什么不努力把挫折酿成百事可乐呢？

一、用自信在挫折中站起来

每个人都会遭遇挫折，但对于快乐而自信的人来说，挫折并不那么可怕，相反，它是另一种命运的开始。比尔·盖茨常说：“生活中的不幸，要认为是人生不可避免的，而这些不幸早晚都会过去的，时间会半路上淡化痛苦的感觉。”把“这没有什么了不起的”这句话在心中重复几次，决不能因为不幸的打击，就变得憔悴万分，而应不再痛苦，振作起来，干你自己应该干的事情。

海伦·凯勒刚出生时，是个正常的婴儿。一场疾病使她变成又瞎又聋的小哑巴。生理的剧变，令小海伦变成一个十恶不赦的“小暴君”。父母在绝望之余，只好将她送至波士顿一所盲人学校，并聘请专职老师照顾她。

有幸的是，小海伦遇到了一位伟大的光明天使——安妮·莎莉文。海伦在莎莉文的爱心与鼓励下，经过一段不为外人所知的挣扎，唤醒

了自己沉睡的意识力量与信心。当一个既聋又哑且盲的少女，初次领悟到语言的喜悦时，那种令人感动的情景，实在难以用笔墨描述。海伦曾写道：“在我初次意识到语言存在的那天晚上，我躲在床上兴奋不已，那是我第一次希望天亮——我想再没有其他人，可以感觉到我当时的喜悦吧。”

失明的海伦凭着触觉学会了与外界沟通，她刚十几岁，名字就已传遍全美，成为残疾人士的模范。

这个凭借攻无不克的自信征服了常人难以想像的困难的残疾人，其事迹在全世界引起了震惊和赞赏。在她大学毕业那年，人们在圣路易博览会上设立了“海伦·凯勒日”。她始终对生命充满自信，充满热忱。她喜欢游泳、划船、骑马，喜欢下棋和用扑克牌算命；在下雨的日子，就以编织来消磨时间。

海伦·凯勒虽为一个三重残废者，但她凭着坚强的信念终于战胜自己，体现了自身的价值。她，虽然没有巨额的财富，也没有成为政界伟人，但是她所获得的成就远比那些富人、政客大得多。

第二次世界大战后，海伦在欧洲、亚洲、非洲各地巡回演讲，唤起了社会大众对残疾者的注意，被《大英百科全书》称颂为有史以来残疾人中最有成就的代表人物。

一个不信任自己心灵力量的人，不懂得爱护自己，不能推己及人，徒然耳能听、目能见，又能有什么成就呢？海伦·凯勒既盲且聋，但她能竭尽全力去做一切，推己及人，于是，她的“心眼”亮了，“心耳”开了，她不但拥有了物质财富，也拥有了心灵财富。

当海伦·凯勒知道自己的身体缺陷的时候，她没有退缩，而是对生命充满了信心，用自信在挫折中站了起来，把厄运转化为获得真正的快乐！她，酿成了她生命的百事可乐！

二、让挫折在乐观中质变

让一个遭遇挫折的人完全摆脱悲观心态是不可能的，即使一个积极乐观的人都不否认消极情绪的存在，他们只是能够不让自己沉溺其中。乐观积极的心态是让遭遇挫折的人在面临恶劣的情形时仍能寻求最好的、最有利的结果。换句话说，在追求某种目标时，即使举步维艰，也仍有所指望。事实也证明，当你正被挫折的阴影笼罩时，如果你有意识的往好的一面想，事情就可能真的会往好的一面转换。

在纽约附近有一个小镇，镇上有一位名叫吉姆的男孩儿，他十分可爱，也是位真正的男子汉，一个真正意志坚强的人。他是个天生顶

尖的运动好手。不过在他刚入中学不久，腿就瘸了，后来，腿病迅速恶化为癌症。医生告诉他必须动手术，他的一条腿便被切掉了。出院后，他拄着拐杖返回学校，高兴地告诉朋友们，说他将会安上一条木头做的腿：“到时候，我便可以用图钉将袜子钉在腿上，你们谁能做到？”

足球赛季一开始，吉姆立刻回去找教练，问他自己是否可以当球队的管理员。在练球的几个星期中，他每天都准时到球场，并带着教练训练攻守的沙盘模型。他的勇气和毅力迅速感染了全体队员。有一天下午他没来参加训练，教练非常着急。后来才知道他又进医院做检查了，并得知吉姆的病情已恶化为肺癌，医生说：“吉姆只能活6周了。”

吉姆的父母决定先不将此事告诉他。他们希望吉姆在生命的最后时期，能过着正常人的生活。所以，吉姆又回到球场上，带着满脸的笑容来看其他队员练球，给其他队员加油鼓劲。因为他的鼓励，球队在整个赛季中保持了全胜的纪录。为庆祝胜利，他们决定举行庆功宴，准备送一个全体球员签名的足球给吉姆。但是餐会并不圆满，吉姆因身体太虚弱没能来参加。

几周后，吉姆又回来了。他这次是来看篮球赛的。他脸色十分苍白，除此之外，仍是老样子，依旧满脸笑容，和朋友们有说有笑。比赛结束后，他来到教练的办公室，整个足球队的队员都在那里。教练还轻声责问他：“你怎么没有来参加餐会？”“教练，你不知道我正在节食吗？”他的笑容掩盖了脸上的苍白。其中一位队员拿出要送他的胜利足球，说道：“吉姆，都是因为你，我们才能获胜。”吉姆含着眼泪，轻声道谢。教练、吉姆和其他队员谈到下个赛季的计划，然后大家互相道别。吉姆走到门口，以坚定冷静的目光回头看着教练说：“再见，教练！”“你的意思是说，我们明天见，对不对？”教练问。吉姆的眼睛亮了起来，坚定的目光化为一种微笑。“别替我担心，我没事！”说完这句话，他便离开了。两天后，吉姆离开了人世。

原来吉姆早就知道自己将不久于人世，但他却能乐观坦然地接受，他把生命中不可避免的挫折在乐观中进行了质变，将悲惨的事实转化为富有创意的生活体验！他，也酿成了他生命的百事可乐！

你现在有把挫折酿成百事可乐的能力了吗？



给机遇制造机会

每个人都是自己命运的设计师。如果你有高人一等的智慧——敏锐的洞察力、主动的选择力、果断的判断力，那么机遇是可以被“创造”出来的。

亚历山大在一次战斗胜利后，有人问他，是否等待机会来临再去进攻另一个城市。亚历山大听了这话，竟大发雷霆。他说：“机会”机会是要靠我们自己创造出来的。”创造机会，便是亚历山大之所以伟大的原因。因此，唯有去创造机会的人，才能建立轰轰烈烈的丰功伟绩。可以说机遇无处不在，每一个机遇都蕴藏着巨大的奇迹，就看我们能否给机遇创造抛头露面的机会。

每个人都是自己命运的设计师，可以说，人一生的命运就是由一连串的机遇连接而成的，而机遇的产生也是有其内在的规律的。如果你有高人一等的智慧——敏锐的洞察力、主动的选择力、果断的判断力，那么机遇是可以被“创造”出来的。你的一生是否精彩，关键在于你能否发现机遇，并抓住机遇。

那么，如何为自己的机遇创造机会呢？

一、敏锐的洞察力

机遇是公平的，面对机遇这块肉许多人却熟视无睹，于是，机遇只能成为那万分之一的智者的晚餐。培根指出：“智者所创造的机遇，要比他所能找到的多。”其实，如果你拥有敏锐的洞察力，机遇是完全可以“创造”出来的。

在美国，曾经掀起一股淘金热，全国各地的人甚至国外的人都在

寻找他们的发财梦。由于人们都是来自遥远的地方，而且他们在旅途中不能自带沉重的锹和镐，于是聪明的亚默尔抓住了这个机会，他放弃了挖金子的想法，做起贩运锹和镐的生意。一起淘金的伙伴都嘲笑他：“挖金子才能发大财，你却做起这种蝇头小利的买卖。”

后来，果然有人挖到了金子发了财，而亚默尔靠贩卖卖锹镐也收入不菲。再后来，锹镐在挖金的地方已经趋于饱和，亚默尔的生意也渐渐地萧条起来。有一天，亚默尔到矿山去办事，他敏锐地发现挖金的人都是瞎刨乱挖，漫无目的，只是凭运气来寻找金子。于是，他就请来一位精通电子的专家，制作出一种发现任何金属都能发出反应的小电器。当他把这种小电器固定在锹镐把上一试用，果然十分有效。这个产品一经推出，立即在矿山引起轰动，亚默尔的小店几乎被挤破了门。

最终，许多淘金者空手而回，很多人甚至忍饥挨饿，流落异乡，而亚默尔却在很短的时间内靠卖锹镐和小电器发了大财。

这个故事充分地说明了敏锐的洞察力对人一生的作用，亚默尔通过自己的洞察力改变了自己的命运，凭借自己高瞻远瞩的眼光和胜人一筹的智慧与胆量，在淘金热中另辟道路而发迹，为自己的机遇制造了机会。

智者，总在时时窥测，审时度势，见缝插针地发现机遇，再运用高人一等的运作创造机遇。

二、主动的选择力

机遇是不会像等候在门口的乞丐，等你为它开启施舍之门的，它像一匹貌不惊人的千里马，混在马群里吃草，只有“伯乐”能发现它的不同寻常。机遇是不会主动与你会晤的，靠等待机遇而成功者毕竟是极少的。更多的时候，它还需要我们积极主动地去选择、创造。

中国唯一的女皇帝武则天，在她还是一名普通宫女的时候遇上了年纪相仿的太子李治。武则天是个大美人，又有一张会说话的甜嘴，很快就把太子迷住了。

有一天，他们一同欣赏金鱼，顽皮的太子，把手伸到金鱼缸里，然后对准武则天，轻弹了几滴水珠。

后来，唐太宗去世，武则天被削发为尼，去感业寺度过残生。这时的她生活在一个悲惨的环境中，以前的太子，早已经把她忘记了。

就这样过了5年之后，当上皇帝的李治来到感业寺上香。武则天见到李治，但李治却对她没了印象。大胆的武则天为了抓住再次得宠

的难得机会，大胆地用手指，在香鼎上隐约写下10个字：未得君王宠，先沾雨露恩。

李治立即回忆起往事，原来身边的美丽尼姑，就是当年金鱼池畔的美人。如此这般，武则天就脱离了尼姑生涯，重入皇宫。

撇开历史功绩不谈，武则天的确是一个主动去选择机会的人。有人曾经描述过机会的“面孔”，它头发向前梳着，迎面走来的人看不清它的面目，等到擦肩走过回头再看时，大家才看清它就是人们所说的“机会”，但那时已经太晚了。为了避免这样的悔恨，人应该尽可能地培养辨别机会、并选择机会的能力——就是要多多尝试。因为只有增加经历、增长经验才能更加敏锐地对生命中的各种机缘进行选择。

可见，机遇是主动争取来的，主动创造出来的，它绝非上苍的恩赐。机遇是珍贵的，又是极易消逝的。你对它怠慢、冷落、漫不经心，它也不会向你伸出热情的手臂。主动出击的人，易俘获机遇；守株待兔的人，常与机遇无缘，这是普遍的法则。你若比一般人更显出主动、热情的话，机遇就会向你靠拢。

三、果断的判断力

机遇来去匆匆，瞬息万变。有句话叫：“机不可失，时不再来”，这是一个浅显而深刻的道理。对于刚刚踏上成长之路的青少年来说，往往机遇就在面前却犹豫不决，常常因为一点点的不断果，让机遇在自己的眼前轻易溜走，以致一失“机”成千古恨。

“丹斯里”是马来西亚国家元首授予功德兼隆者的一种很高荣誉勋衔，能获此殊荣者寥寥无几，而华人骆文秀就是其中之一。1925年，年幼的骆文秀随父母由大陆漂洋到马来西亚。父亲难以负担全家的生活，因此，年仅11岁的骆文秀就到一家汽车修理厂当徒工。当时，徒工三年无薪金，只给点儿伙食费。为了赚钱回家，骆文秀利用晚上时间包洗几部巴士，一部只一毛钱，而且经常干到更深半夜。三年艺成后，骆文秀成了一名少年修车师傅。他平时省吃俭用，积累一部变成四部……后来，槟城有位继承巨额遗产的阔少爷，企图垄断全马来西亚的巴士行业，公开以市价的两倍收购所有巴士，骆文秀以开拓者的敏锐眼光和果断气魄，断然把几十部巴士全抛出去，不久，那位阔少因不善经营，公司倒闭，又将所购的巴士以市价的一半拍卖。骆文秀凭借其果断的判断力，抓住时机，即用卖巴士的那笔钱买进，一卖一买，他拥有的巴士一下子增加了四五倍。这时，骆文秀便与政

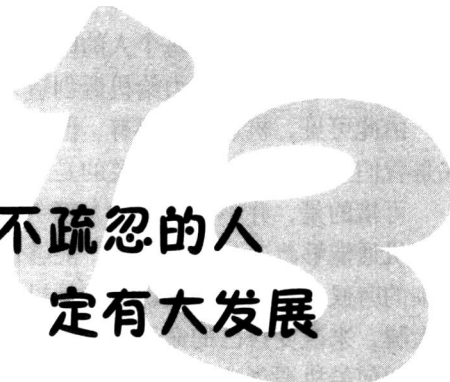
府签订巴士路线专营权，打开了独当一面的新局势。

这样的机遇摆在了每个人的眼前，而他们却没有把握住，唯有骆文秀以其果断的判断能力给机遇创造了一个机会。

由此可见，机遇随时都有，但如果不果断抓住，它关系到的不仅仅是我们一时的得失，更重要的是还可能关系到我们一生的命运。

可惜的是，并不是所有的人都明白这个道理，并不是所有的人都相信机遇能够改变自己的一生，能够让自己一夜成名。于是他在机遇来临的时候，不仅无法认识哪些是机遇，更无法当机立断地抱住机遇的大腿，来改变自己的命运。

如何给机遇创造机会？其实通过阅读你可以发现，它也是有一定的规律和模式可循的，通过敏锐的洞察力、主动的选择力、果断的判断力，你就能给自己的机遇制造机会。



连小事都不疏忽的人 定有大发展

成功从来就是一个不断积累的过程。要善于以小见大，从平淡无奇的琐事中参悟深邃的哲理。因为连小事都不疏忽的人必定会有大发展。

一位勇者发誓要排除万难攀登一座高峰，在众人期待的目光中，他出发了，然而，他却辜负了大家的希望，他放弃了。当人们问及原因时，所有人都震惊了——使他放弃的原因竟是鞋中的一粒沙！原来，在长途跋涉中，恶劣的气候没有使他退缩；陡峭的山势没能阻碍他前进；难耐的孤寂没有磨去他坚定的信念；噬人的疲惫也没有使他畏惧……但不知何时，他的鞋里落入一粒沙，原本他有时间和机会把那粒沙从鞋里倒出来的，可是他并没有那样做，因为在我们这位勇士的眼中，这粒沙实在是太微不足道了。的确，比起勇士所遇到的其他的困难来讲，那粒沙的存在简直可以忽略不计。然而他越走下去那粒沙越是磨脚，终于到了每走一步都伴随着锥心刺骨的疼痛的地步！这时的他才意识到这粒沙的危害，于是，他停下脚步准备清除沙粒，但却惊异地发现他的脚已经被磨出了血泡！沙虽然被清除出去了，可是脚上的伤口却因感染而化脓。最后，除了放弃，他别无选择。

听完这个故事也许你会替勇士的遭遇感到惋惜，然而就在我们惋惜的同时，更应该做的是不要重蹈他的覆辙——忽略身边的任何一件小事。我们要知道，即便是再简单不过的一件事，我们也要把它做到完美、极致，千万别让一粒沙成为你成功的阻碍。

在人类生活中，微小的事物总是经常引发大的结果。小事不为者，大事难成；一屋不扫者，难扫天下；少时出言不慎者，终生胡言乱语；小饮放纵者，日后成酒鬼；一念不纯者，必受物欲之所累……

应该记住，这个世界的各个不同层面和领域都是由微观的事情组成的。“小事即大事”这种说法看似荒谬却也道理十足，因为有时重视一件小事能让你成就事业上的大气候，而忽略一个细节，也能影响一个人的灵魂，毁灭一个人的一生。

因此，不要看轻任何一件小事，只有当你认真对待了每一件事，你才会发现自己的人生之路越来越广，成功的机遇也自然会接踵而至。

一、学会观察

观察是一种有目的、有计划、有组织的、主动的知觉过程。观察力就是指一个人对事物的观察能力。在一个人的成功中，观察起着重要的作用，所以有人将观察称为“思维着的知觉”。仔细观察是一切伟大成就的必要条件。

牛顿不放过苹果落地、伽利略不忽视吊灯摆动、瓦特研究烧开水后的壶盖跳动……这些都是司空见惯的现象，但是他们那过人的观察力使得人们看到常人看不到的东西，从而有所发明或发现。

可以说，观察力是一个人认识事物的重要途径，是智力活动的基础，是学习与创作的基础。观察力对每个人来说都是非常重要的，它是人们认识世界、增长知识的主要手段。那么，如何培养自己的观察力呢？

培养良好的观察方法 人的观察类型有三种：分析型，这种观察类型的人的特点是“只见树木，不见森林”。他能发现事物的特点，但不会把许多特点联系起来，从整体上看问题；综合型，这种观察类型的人，其特点是“只见森林，不见树木”，只会把观察停止在事物的整体上，而不能对事物的细节进行细致地观察；混合型，这种观察类型的人，其特点是“既见树木，又见森林”，他们既能把握事物的整体，又能细致地看到事物的细节。

青少年朋友在苦恼自己无所发现时，就应该先对自己的观察选择类型，如果是分析型或者综合型，那么从今天开始，你就把自己训练成具有混合型观察能力的超常青少年吧。

利用细节，培养“细致”观察的习惯 大多数人都能在自己擅长的范畴内做分析性观察，比如植物学家一眼就能分辨出哪些是草本植物，哪些是木本植物；珠宝商通过珠宝的光泽度就能看出珍珠层的薄

厚；裁缝师一瞅便可断定衣物的质料好坏等。不过最理想的是能在生活的每一个方面，都具有这种观察能力。首先，你可以随时随地留心周围环境，细心观察事物的不同方面，如周围人的面部特征、衣着颜色、动作姿势等；对房间的布置，如墙的颜色、地板、天花板等；其次，尝试将焦点不断转移，尽量找出一件完整东西的不同部分，或者用游戏的方式，在提高自己的兴趣的同时，达到增强细致观察能力的目的。比如，先细心观察眼前的事物，跟着闭上眼睛，在脑际重现该件事物，并用语言叙述出来，直到查证实物与脑海影像以及语言描述一样为止。

利用生活中的每一个细节进行训练，不仅可以增强自己细致、准确的观察能力，提高自己的表达能力，还可以开发自己右脑的创作潜能。善于观察的人，就在于能够感知到别人所忽视的微小而却有重要价值的方面。

对所观察到的事物，进行记录与分析 以发现特点为目的巴甫洛夫说过：“在你研究、实验和观察的时候，不要做一个事实的保管人。你应当力图深入事物的根源探寻奥秘，应当百折不挠地寻求支配事实的规律。”这就是说，在培养观察能力的同时，应当在观察中积极思考，把观察过程和思考结合起来，对所观察到的事物进行记录与分析，达到透过现象看本质、力图深入事物探寻奥秘的程度，否则观察将失去大部分意义。

青少年要把及时做观察记录的习惯重视起来，尤其是观察的内容越复杂，细节越多，记忆就越可靠，而且时间越久，印象就越清晰。同时要求自己在观察之后立即整理记录，做口头或书面的总结。做记录的目的，是为了使自己养成观察与思考相结合的习惯，因为只有这样才能让自己的观察能力全面细微、敏锐突出起来。

二、从“小事”起步

如果你能妥善处理生活中的小事，你的能力以及工作态度就可能得到老师或领导同事的认可，也就潜移默化地塑造了你的个人形象。就好像露珠虽小，但是却能折射出整个世界一样，你必须从小事做起。

比尔·盖茨说：“你不要认为为了一分钱与别人讨价还价是一件丑事，也不要认为小商小贩没什么出息。金钱需要一分一厘的积攒，人生经验也需要一点一滴的积累。在你成为富翁的那一天，你也已经成

为了一位经验十分丰富的人。”

一次调查显示，美国 41 万个百万富翁中，78% 的人年龄超过 50 岁，他们的财富都是通过连续二三十年每周 7 天做相对枯燥的工作而获得的。

纵观一些富人的成功之路，他们无不从小事做起，从小买卖做起，从小钱赚起。赚小钱还有一个好处，就是积小成大，积少成多，聚沙成塔，时间久了，小钱也会变大钱。

因此，真正的成功之道应该是从最平凡的小事起步。

从小事起步，有诸多好处。最大的好处是以低风险的平台，积累丰富的经验，同时也可借此了解自己的能力和能力。就如比尔·盖茨所强调的：千万别自大地认为你是个“做大事，赚大钱”的人，而不屑去做小事、赚小钱。要知道，连小事也做不好，连小钱也不愿意赚或赚不来的人，别人是不会相信你能做大事、赚大钱的！如果你抱着这种只想“做大事，赚大钱”的心态去投资做生意，那么失败的可能性很高。

另外，从小事起步还可以培养自己踏实的做事态度和金钱观念，这对日后做大事有着莫大的益处！

无论如何，对于小事视而不见，往往会影响一个人的灵魂，从而失去一个做大事的机会。不要认为一笔小钱、一件细微的小事、几句闲言碎语都是无关紧要的轻微举动，因为那就是致使你犯错误的起因。

众所周知，日本尼西奇股份公司以小小的尿垫而与松下电器、丰田汽车等世界名牌产品一样著名。尼西奇股份公司原来是一个经营橡胶制品的小厂，订货不多，濒临破产的边缘，然而，小小的尿布却使它起死回生。如今，他们的年销售额为 70 亿日元，产品不仅占领了国内市场，而且行销世界 70 多个国家和地区。它们的经商理念是“只要市场需要 小商品同样能做成大生意”。

19 世纪的英国物理学家瑞利正是从日常生活中的一次端茶的小事中受到启发，而求得一种求算摩擦的倾斜方法，他因此而获得了意外的成功。

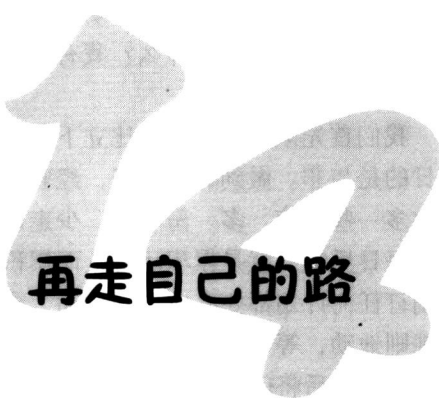
在我们的生活中，许多青少年年轻气盛、自恃学识高，不屑做平凡的工作、平凡的小事，在他们心中，想的净是“伟大”的事业，而这些事业终将只有“想”的份，因为不管哪项伟大的事业，都必须从小事、平凡的事中总结经验，从小事中起步。

所以，在平时的处事中，即使是再细小的事情，也要努力地去把它办好。只要这件事情有一点点做的价值，你就会学到一种经验，日

积月累，你就会成为一位经验富足的人，一个经验富足的人做起大事来就非常得心应手了。

在这里，再对青少年强调一次，要想做大事最好从小事起步，那样你的人生才会一步一个脚印。

世界上的事都是由小事构成的，一件一件小事组成一件大事，就像一个一个零件组成一架航天飞机一样。而一个零件的问题，就可能导致整个飞机的坠毁。就如卡耐基所说：“成功的人善于以小见大，从平淡无奇的琐事中参悟深邃的哲理。他们不会将处理小事当做是一种负累，而把它们当做是一种经验的积累过程，当做是做一番宏图伟业的准备。因为高耸雄伟的城堡是靠日积月累、不厌其烦地拾起的碎石块构成的。只有站在城堡俯瞰脚下的壮美景色时，你才会体味到这些小事的重要。”不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海，成功从来就是一个不断积累的过程。看看你周围有没有特别注意小事的人，找到他，并向他靠拢、向他学习，因为连小事都不疏忽的人必定会有大发展。



看看别人，再走自己的路

“看看别人再走自己的路”，这其中有着借鉴前
轍之轍之妙，有三思而后行之慎重，想更早
地成功吗？看看别人，再走自己的路吧！

“看看别人再走自己的路”这其中有着借鉴前轍之轍之妙，有三思而后行之慎重。“借鉴前轍之轍”表现为：做事之时，要借鉴同类事情的成败经验，再与自己的创新相结合，将事情做得更成功、更完善；“三思而后行”是指：做事之前，要考虑周全，不要贸然行事。

人世不深的青少年朋友有一点必须要知道：在社会的发展、人类的进步中，对青少年在各方面的均衡发展提出了更高的要求。在这种形势下，青少年要多看多学多练，多借鉴，即跟在别人后面模仿走路、独立走路，再超越别人。

一、了解自己有哪些不足

自我反省就是揭示自己的真实面目。每个人都有实际的或潜在的能力，而且都有属于自己的魅力，通过自我反省才能更好地认清自我，克服自卑感。

反省是自我认识水平提高的动力，能对自我的言行进行客观的评价，以便认识自我存在的问题，修正偏离的人生航线。反省是认识自我、发展自我、完善自我和实现自我价值的最佳方法。

人不是完美的，总会有些个性上的不足，而作为青少年更是缺乏社会历练，常常会说错话、做错事，反省的目的在于建立一种监督自我的、畅通的内在反馈机制，通过这种机制可以及时知晓自己的不足，并及时纠正认识上的偏差，看清自我。

成功学专家罗宾认为，不妨在每天结束时好好问问自己下面的问题：今天我到底学到些什么？我有什么样的改进？我是否对自己所做的一切感到满意？

我们首先该做的，是比立下各种计划更重要的——坦然地反省今日的是与非。做到每日反省，经验教训就会总结得更多一些，就会使你多一些自信，多一份睿智，少走弯路，让自己更加完美起来。

每日反省，就是累积反省，而累积反省的过程就是累积实力，这比制订任何计划都要有成果。“动”或许是进步的一种方式，但是若无规则地动，等于是没有人生目标，也因为这样，人才会陷入深深的不安中。今后将何去何从？我们要做什么？

我们应该体悟的是事事都应全力而赴，尽力而为。不论是不是重要的事情，我们都应该做一番反省——反省今日我们所选择的出发点是否有所失误。若我们时时刻刻地累积着这种反省工作，时时刻刻以今日为出发点，做修改矫正的工作，那么我们必定能一步步地朝“安心”之路迈进。

更重要的是，自我反省后你应该有勇气去改变自己，欣赏自己所长，接纳自己所短，做到扬长避短。对自己的经验持开放态度，同化自我，但要有一定的限度。可以根据经验，调整对自己的期望，确立合适的目标，并区分长期目标和近期目标，区分潜能和外在表现，对外界影响保持相对的独立，正确对待得失，勇于坚持正确的，改正错误的，同时要保持一定程度的容忍。这样，久而久之，就会走出自卑感的束缚。

反省的方式可以灵活多样，有写日记的，有静坐冥想的，有在脑海里把过去的事拿出来检视一遍的，有……，只要我们关注自身的发展，我们就无法回避自我。

我们要培养善于自我反省的习惯，学会问自己：“我是谁？我能干什么？我做得怎么样？我要到哪里去？”茫茫的人生旅途中，只有亮起一盏心灯时时叮嘱自己，才能让成功之路越走越宽广。

如果你每天都反省，都不断鞭挞自己，促使自己进步，那么你的一生也就无怨无悔了。

古有“盖棺定论”，那是古人对一个人一生的总结，我们何不在自己每天睡觉前做一个“盖棺定论”，把自己的一天当做一生？

二、任何人都可以成为自己的老师

俗话说：“三人行必有我师。”如果你周围一时之间找不到你所要学习之人，该如何是好呢？假如是这样的话，身边的人谁都可以成为你的老师。

比如，东汉末年，大文学家蔡邕在朝廷任左中郎将。他才学显著，许多达官贵人都去拜访他，经常是车骑填巷，宾客满座。

一天蔡邕正在同许多有名望的贵客谈话，年轻的王粲去拜他。这时的王粲才 16 岁，身材矮小，貌不惊人，看门的不让他进去。蔡邕在屋里听说王粲来了，急忙去迎接，仓促之间，他连鞋子都穿倒了。满座宾客看见蔡邕对这位无名后生如此敬重，十分吃惊。蔡邕向众人介绍说：“这位贤士才华过人，连我都比不上他，我家中的书籍，应当全部送给他才是。”后来王粲果然不负蔡邕厚望，成为建安时期著名的文学家。

再比如，北宋名相晏殊，一次出巡途经江南。他听说扬州的大明寺有许多好诗，决定前往欣赏一番。他来到大明寺，便叫随从给他念题诗。按照当时的习惯，念诗前要指出作者姓名、籍贯、地位及家庭情况。相晏殊却命随从念诗，免去俗套。他听着听着，发现有一首诗写得与众不同，才查问作者是谁，随从告诉他作者是当地一个任主簿的小官名叫王淇。他并不因为王淇地位低而鄙弃，相反，他令人找来王淇与之促膝而谈，并当面考察王淇的真才实学。他想起自己的“无可奈何花落去”一直未有下联，便让王淇来对。王淇以“似曾相识燕归来”一句对之，相晏殊惊叹不已。后来相晏殊荐举王淇到集贤院任职，得以人尽其才。

古人这种不耻下问、敏而好学的精神；这种在文学面前、在真理面前不分等级、不分卑贱的精神，是值得我们去学习与借鉴的。

其实，在我们的现实生活中，只要仔细观察身旁的人们，你将会发现，无论多么出色的人，也不可能拥有所有的优点，而看上去十分乏味的人，也必然会有一些长处。无论对于他们哪一类人，你只须学习他们的长处就行了。而对于他们身上的不足之处，则要当做教训来警示自己。

别人与自己的想法或做法之间究竟有何不同呢？我们大概可以看出，即使是相同的举动，两者之间的态度却决不相同，这也就是为什么人们会对某些人怀有好感的原因。这世界上，不论是极端受称赞的人，还是没有品德的人，都有谈话、穿衣、饮食等行为。所不同的只

是其方法和态度而已。

所以，若能仔细地观察，是什么样的说话方法、走路的模样、吃饭的方式会给你留下恶劣的印象，你就会知道自己该怎么做了。

三、将别人的优点“嫁接”过来

社会高素质的综合型人才是凭丰富的知识、优秀的实践能力和创造力浮出水面的。而要想使自己具备这些必要的素质和能力，就需要学习，向一切人学习。因为每个人都有自己的长处，把别人的优点吸取过来以补充自己的不足，我们就能更快地进步。

若能遇见大多数人均认同其行为举止出众、对其颇有好感的人，应该对他另眼看待，仔细地注意观察。

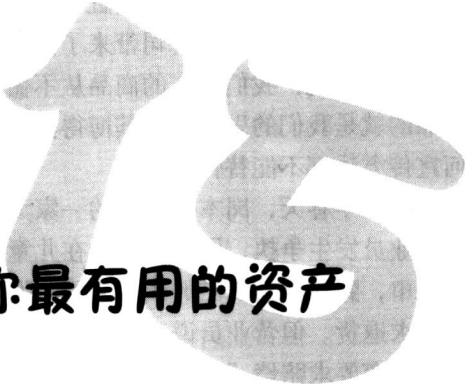
比如，对长辈应该以何种态度、何种言词来应对？面对身份地位与自己差不多的人，又该如何与之交往？对于地位低于自己的人，又就应该如何对待呢？还有，比如在中午时分拜访他人时，该谈些什么话题？在与人聚餐、夜间集会时，又该如何等等。有关以上种种，应仔细观察对方是如何处置的，然后，诚心诚意地去学习。当然，切莫画虎类犬。

但有一点我们必须要注意，在努力向他人学习的过程中，如发现此人有强烈的虚荣心或有藐视他人、损伤他人自尊心的做法，则决不可以仿效。同时应该知道，在迎合各类人物时，表示敬意要适度，评价要适当，要处处留意他人。如此这般行事，必然能博得对方的欢心，并进而攫取人心。归根究底，不种其因不得其果，为了使自己受人欢迎，也需谨慎地播种，只有这样才能收获累累的果实。

若能确实地学习他人的长处，必能让他人对自己产生好感。这只需回首看看现在的自己，便能了解。现在的自己，不是一半以上经由学习而得的吗？重要的是，要选择好榜样，而且要有对什么是“真好”进行正确的判断的能力。

人类就是在不知不觉当中不断地从谈话的对象那里吸收其优、缺点，甚至想法的。也许你有这样的朋友，这些人尽管其本人并不具有出色的头脑，但是由于时常与聪明的人往来，所以也变得出人意外的机智。

你如果能如我所说的，同优秀的人们往来，即使不是特别有意识地嫁接别人的优点，也会在不知不觉中，使自己提升到与他们相同的层次。如果再加上集中注意力及观察力，将会使自己如虎添翼，和他们立于同样的地位。



你的头脑是你最有用的资产

你的头脑是你最有用的资产。任何成功都是思考的馈赠。每一个渴望成功的人，最明智的做法就是引爆杰出的头脑，最大化地释放思考的力量。

有人给人类的头脑下定义：“你的头脑是你最有用的资产”。不错，任何成功都是思考的馈赠，人世间最美妙绝伦的便是思维的花朵。每一个渴望成功的人，最明智的做法就是引爆杰出的头脑，最大化地释放思考的力量。

让我们用这样一个故事来证实这句话的真实性：

有一次，岗本应邀到一位朋友家做客，发现他家有一个很大的玻璃鱼缸，里面摆了许多奇形怪状的石头，石缝中寄养着成双成对的小虾。问过方知这种生长在南方海礁中的小虾，自幼就有一雌一雄钻进石头缝隙中的习性，稍加装饰，就可作为观赏的小动物出售。

岗本仔细欣赏了一番，突然激发起了灵感：龟，在日本人的心目中有特殊的含义，它象征着久远、长寿、吉祥等，如果将龟用小虾的生存方式饲养，使其成为从一而终、坚贞不变的实体象征，代表着相伴永久、幸福美满、健康长寿，这必将是一种极有卖点的新婚或祝寿礼品。

于是，岗本订购了一批口小肚大的圆形玻璃缸，买来幼小的七彩龟，将一雌一雄放在里面饲养。不到半年，它们已长得不能再从缸口取出来。于是他便设计出以“偕老同心”、“永世不离”等命名的漂亮装饰盒用来装乌龟并拿出去销售，想不到这竟然成为东京市场上最为畅销的结婚、祝寿礼品。后来，他专门开办了一个七彩龟饲养场，供不应求。

同样一对彩龟、一只玻璃缸、几公斤清水，思路一加改变，销量便大为增加，为岗本的公司带来了巨大的效益。

岗本曾说：“我们生产的商品从不做广告，也不派人去推销，唯一依靠的就是我们的思维，以其博得消费者的认可，这种竞争方式是任何宣传方法都不能替代的。”

有一年春天，岗本去东京的一家大超市购物。发现一位女顾客在与营业员发生争执，原来，女士在儿童用品柜台买了几包婴儿用的卫生纸巾，到家后为自己的孩子使用时发现吸水效果非常糟糕，便拿回来要求退货。但营业员说：“纸巾的质量问题是生产厂家的事，你应该去找厂商要求赔偿。”女士说：“为了区区几盒纸巾我犯不着去找厂家，你们超市出售质量低劣的产品，信誉何在……”听到两人的争执，岗本灵机一动，他拿过纸巾盒看清地址，立即驱车来到这家工厂，见到经理才知道由于技术员疏忽，投料时配错比例，致使这批纸巾出现了严重的质量问题。

经理正为这件事情大为恼火，而岗本的到来却让他喜出望外。“经理先生，这批纸巾一共生产了多少？”岗本问。“十吨，另外还有几十吨纸浆。”“能不能让它的效果好一些？”岗本又问。“不可能，防水剂的比例过大，无法再分离出来。”经理哭丧着脸答道。“您误会了，先生，我是说，进一步增加它不吸水的效果，甚至完全不吸水。”“当然可以，只要重新搅成纸浆，注入防水剂。您这么问是什么意思？”经理有些惊诧。“太好了，按您方才说的，达到完全不吸水，我订购 20 吨，现在就可以签订合同，付给您订金。”

不久，时节进入了雨季，市场上出现了一种价格非常便宜的、用纸制成的一次性雨衣、雨伞，很快火爆了东京和整个日本市场。不必说，这又是岗本积极思维的结果。

世界著名的成功学大师拿破仑·希尔曾著过《思考致富》一书，书中有“为什么是‘思考’致富，而不是‘努力工作’致富？最成功的人士强调，最努力工作的人最终决不会富有！”这样一句话。是啊，千千万万的成功者无不是善于思考的人，而世间万物无不出自人的头脑，出自思考的源头，所以，对于朝气蓬勃的一代青年朋友，启用你的“头脑”，挖掘出最大的潜能，对青少年朋友的学业、事业的成功都有着重大的启发。记住，你的头脑是你最有用的资产。

一、思考是挖掘潜能的铁锹

思考是启用心智的一把钥匙，是挖掘潜能的一把铁锹，他们是一对并肩作战的兄弟。唯有思考才能开发出智慧的潜能，才能撞开才智的大门。

中央一台“奇思妙想”节目里的小同学总会用最平凡、最普通的生活用品，甚至生活垃圾创造出“伟大”的东西——我们可以用“伟大”一词——因为无论从他们的年龄还是他们所创造出来的东西来说，足以让成年人瞠目结舌。比如用百余根筷子及若干日常用的小皮筋，做成最具承重力的“大桥”，而且桥上居然能承受二十几块砖头，它所承受的重量，是桥体本身重量的二十几倍；再比如用瓶灌之类的东西做出能产生悦耳音乐的乐器等等。这一切潜能的迸发，都离不开“思考”这把钥匙的开启，都离不开“思考”这把铁锹的挖掘！

“知识爆炸”的态势警示青少年朋友们，光会积累知识，即使皓首穷经，充其量也只是个双脚书橱，难有多大作为。而思维能力强的人，却能再造知识，开发智能，将知识转化为现实的生产力。

请拿起思考之锹，挖掘智能的泉水，让它源远流长吧！它将为你的生活与生命，为人类的生活与生命创造“财富”！

二、用你的头脑积极思考

人类的思考容易往消极的方面发展，所以积极思考的价值愈发重要。

如果经常抱着否定的想法，必然无法期望理想人生的降临。比如，否定自己的人会常常念叨：“我怎么这么愚蠢，什么也做不好！”“人生毫无意义可言，整个世界只是黑暗”等，抱有这种想法的人，生活的意义何在，又谈何成功？

而用积极的态度思考的人，人生才会找到新的方向和意义。

乔治·哈姆雷特曾在伊斯诺州的退伍军人医院疗养，他的时间很多，但是除了读书和思考之外，能做的事情并不多。他懂得思考的价值，他对自己充满信心。

乔治知道很多洗衣店，在烫好的衬衣领加上一张硬纸板防止变形。他写了几封信向厂商洽谈，得知这种硬纸板的价格是每千张 4 美元。他的构想是在硬纸板上加印广告，再以每千张 1 美元的低价卖给洗衣店，赚取广告的利润。

乔治出院后立刻着手进行，并养成每天研究、思考、规划的习惯。广告推出后，乔治发现客户取回了干净的衬衫后，衣领的纸板丢弃不用。他问自己“如何让客户保留这些纸板和正面的广告？”

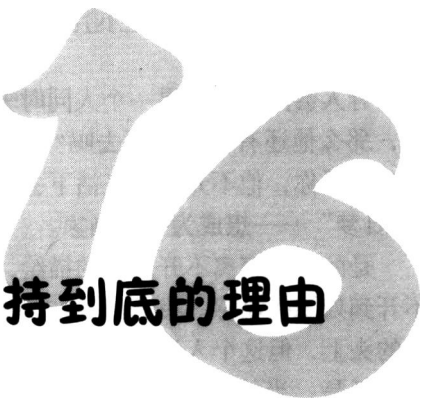
答案闪过他的脑际。

他在纸卡的正面印上彩色的广告，背面则加进一些新的东西——孩子的着色游戏、主妇的美味食谱或全家一起玩的游戏。有一位丈夫抱怨洗衣店的费用激增，他发现妻子竟然是为了搜集乔治的食谱，把可以再穿一天的衬衫送洗！

但乔治并未以此自满。他野心勃勃，他要让自己的事业更上一层楼。他把每千张 1 美元的纸板寄给美国洗衣工会，工会便推荐所有的会员采用他的纸板。因此，乔治的事业更是大大的上了一个台阶。

即使在病床上的乔治仍然以积极的态度去思考，也正是这种积极的思考精神，给他带来可观的财富。

青少年朋友们，成功有时只要一句简单的话：“用你自己的头脑去思考。”因为只有不断思考的人才能够拥有更多，才能更接近成功！记住，你的头脑是你最有用的资产。



给自己一个坚持到底的理由

对于成功的秘诀，每个人都能说出那么几条来，但坚持到底是其中公认的一点。

古希腊哲学家苏格拉底曾给学生们布置了这样一道作业：每天把胳膊分别向前、向后甩 300 下。同学们认为这再简单不过了，都痛快地答应了。

一周以后，苏格拉底问起这道作业的执行情况时，90% 的同学都骄傲地举起了手，他们每天都坚持做了。又过了一个月之后，只有 80% 的同学仍然在坚持。一年以后，当苏格拉底再次问起时，全班却只有一人高高举手。这位举手的人就是后来的又一位伟大的哲学家柏拉图。

伟人和普通人的差别就在于此。

很多人都有过给自己制订计划的时候，比如想成为马拉松运动的人计划每天跑步多少公里，想学好英语的人计划每天记多少个单词，想成为作家的人计划每天写多少字……可惜的是，很多人都没有坚持下来，心中的理想也自然没有实现。

成功其实很简单，那就是把别人坚持不下去的事情坚持做下去。听起来好像是只要坚持做下去就会成功。不是的，如果你给自己一个坚持下去的理由，日日告诉自己、鞭策自己，那么你就可以走人通往成功的道路。

你想成功吗？现在开始，给自己一个坚持下去的理由，一个最简单、最直接的理由：我要成功！

一、坚持自己的“白日梦”

有人会问，“如果一个人同时失去了一只眼睛、一条腿还有两只手，那么他还有勇气活下去吗？是否还有能力养活自己？”那么请让我来告诉你，他不光有勇气活下去，有能力养活自己，他还有自己的“白日梦”——想成为一名画家。

是的，画家离不开双手的描绘，画家离不开眼睛的观察，画家离不开到处寻找灵感。我们也很难想像这样的不幸会同时降临到一个人的头上，但这个人说：“我想成功，我要坚持下去！”

于是，当他失去了两只手时，他说，还有腿；当他失去了一条腿，另一条腿也有残疾时，他说，还有眼睛；当他失去了一只眼睛时，他说，还有心。

因为有心，他敢于向命运挑战；因为有心，他用嘴衔起了画笔，成了一名画家；因为有心，他微笑地面对生活，用快乐和爱感染和震撼着走近他的每一个人；因为有心，他拥有一个漂亮聪慧的妻子和一双可爱的女儿，拥有一个幸福的家。

于是又有人问：“这样的人存在吗？”

再让我来告诉你：“存在！他就是谢坤山，台湾地区家喻户晓的奇人。”

我们来分析一下这位奇人，确切地说，是一位残疾的奇人，他是怎么成功的呢？坚持，坚持，还是坚持，除了这个原因你还能找到其他原因吗？没有了，面对那些常人所不可能经历的苦难，谢坤山给了自己一个坚持下去的理由“我想成功，我要坚持下去！”

谢坤山坚持了自己的“白日梦”，并且依靠这种坚持让这个“白日梦”进行了质变，成为一个真实的成功梦，一个残疾人能，难道一个健全的你不能吗？

二、意志决定成功

为什么我们要“给自己一个坚持下去的理由”？其实，在实现自己成功理想的过程中，这个理由可以坚定我们的意志，因为意志在人的成功中是一个不可或缺的角色。

意志是指人自觉地确定目标，并根据目标调节支配自己的行动，克服困难，去实现预定目标的心理过程。意志是人的意识能动性的体现，是人类特有的心理现象。意志在人主动变革现实的行动中表现出

来，对人的心理状态和外在行为有发动、坚持、制止和改变的控制调节作用。

意志过程包括两个阶段：一是制订行动计划阶段。这一阶段表现为动机的取舍和调整，克服动机冲突，确定行动目标，选择有效的方法和策略，制订切实可行的行动计划；二是实现决策计划阶段。这一阶段表现为克服内外困难，冲破种种阻力，执行决定，并根据失败挫折，不断总结经验教训，调整计划，坚持行动，最终实现计划，达到目标。

古往今来，欲成就大事者，必是意志坚定之人。他们的执著，他们的乐观，他们的永不言败的精神激励着后人。意志坚定的人对工作有坚定的信仰，他相信能够从事眼前的工作，他相信能够应付眼前的挫折，他相信能够改变眼前的困境。他具备随时坚定进行的能力，随时坚定进行的决心，这使他轻视障碍，使他嘲笑不幸，使他增强了成功的力量。

人们在实现自己所追求的目标过程中，尤其是青少年，不可能不遇到困难，从某种意义上讲，人的一生就是不断战胜困难、化解挫折从而获得发展的过程。而在这种过程中你必须具备的就是意志力，如果你想成功，你必须具有坚定的意志力。因为如果没有意志力，你不可能战胜挫折，如果没有坚定的意志力，你不可能实现既定目标。

那么，怎样培养自己的意志力呢？

确立正确的人生态度 意志不是生来就有的，唯有锻炼才能造就。自觉、果断、坚韧、自制等意志品质的获得是同一个人的人生目标、人生态度密不可分的。

正确的人生观所激发的意志力量，不仅能指导人坚定果断地确定行动的目标，也能使人不懈地为实现目标而奋斗。虽然某些利己主义者能在一定程度上发展意志力，但他们的意志品质决不能达到完美的高度，因为在他们可能遭遇的各种困难中，有一些困难是注定无法超越的。如：以个人的荣华富贵、吃喝玩乐为人生目的的人，他们必定是贪生怕死之辈，一旦面临险境其精神极易崩溃而沮丧颓废。因此，要想使自己成为一个具有坚强意志的人，就应该先从树立正确的人生观起步。

从实际出发确定人生理想与奋斗目标 根据有关专家对学生的追踪调查发现，学生立志最早是在初中二年级，其特点表现为：对所确立的理想事业不再是从简单的情感出发，而更主要的是从责任感的角

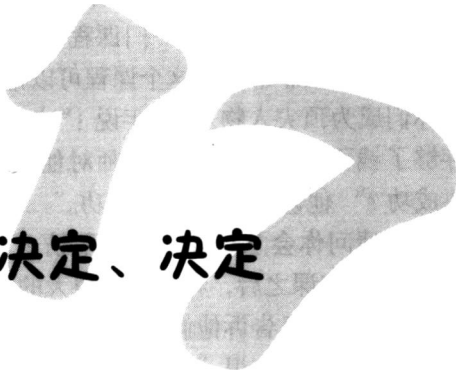
度出发。因此，作为学生，在开始自己的人生旅途之时，应牢记四个字：“有益、有效”。“有益”，确定有益于人民的远大理想；“有效”，把远大理想落到具体有效的目标上。

要善于依靠集体的力量来培养意志品质 每个成员适应和遵守集体的准则与纪律的过程，也就是按照客观要求调节自己行为的过程，就是培养意志的过程。一个集体能够向上、团结友爱，而其成员又珍惜和热爱这个集体，那么，这个集体对个人的意志发展可以起到巨大的作用。青少年学生应该学会依靠学校和班集体的力量来培养自己的意志品质。集体的作用，还在于它经常对其成员提出一定的任务或职责，并以各种方式监督其实施，这既构成了集体成员必须达到的行为目标，又是成为了推动成员完成任务的力量。集体的舆论、集体对其成功的赞许、褒奖和批评、责备，也是激励每个人克服困难而实现意志行动的巨大的精神动力。此外，集体中的优秀成员可以当做其他成员学习的榜样，从而去帮助别人克服困难，完成必须的行动。

三、要向自己提出明确的锻炼意志的任务

有没有自我锻炼的明确任务，效果大不一样，任何一种意志品质对个人都很重要。作为学生应学会根据自己学习与生活的需要，有意识地加强某方面的意志锻炼，有的放矢地同自己的意志弱点做斗争，从而收到良好的效果。

让自己的意志更加坚定吧！给自己一个坚持下去的理由，在成功的坎坷之路上，请你不断地告诉自己这个理由，努力坚持下去，当所有的人都认为不可能成功的时候，你却可能已经站在成功的门前了。



决定、决定、决定

我们每天都要做出很多决定，但不幸的是大多数人都没有意识到做出正确的决定对于我们的人生是多么的重要！

为什么有些学生迫切地想要提高成绩却不能如愿？为什么有那么多人想赚钱却依旧贫穷？为什么有那么多人想成功却依然平庸？就是因为他们的决定！

很多人把下定决心挂在嘴边随便说，今天说：“我决定要这么做。”明天又说：“我决定那么做了。”后天又说：“我决定放弃了。”他们都没有把下决心当做是一种严肃的事情。

比如这个小女孩儿，她头顶鸡蛋筐时就在想：真棒，鸡蛋卖掉了，就可以再买更多的鸡蛋，鸡蛋会产生鸡，鸡又会生蛋，蛋生鸡，鸡生蛋，换了很多很多的钱之后，买一个农场，买了农场以后就可以养牛、养鸡、种苹果，建设一个农场。

当她想到一半的时候，突然“啪”的一声，整筐鸡蛋掉在地上，打翻了，她的所有梦想变成了幻想和泡影。

这也是很多青少年的通病，他们总是“想”着要如何的成功，却不知道这个“想”就好比小女孩儿头上的鸡蛋……所以，各位青少年朋友，千万不要在那儿“想”成功了，你若只是光“想”成功，那么，你一辈子也不会成功。不信你去问问路上的乞丐，他们想不想成功？

可见，真正的决定是一种强烈的欲望——不成功不罢休的欲望，一定要做到成功为止，否则决不放弃，这才是真正下定了决心。因此，可以说下定决心就是破釜沉舟，不给自己留下任何后路。一个人只有把自己逼入绝境，置之死地而后生，才能激发出埋藏在内心的巨大潜能。西楚霸王项羽为什么能够以少胜多，打败秦军，原因就在于

此。只要下定决心，就没有做不好的事。

一个贫穷的青年上了一门课程。在课堂上，老师告诉他：“下一次还有一个课程非常棒，这个课程可以帮助你们激发所有的潜能，能够让你们成为顶尖人物。”青年说：“这个课程很好，可我没有钱，等我存够了钱再上。”这时候老师对他说：“你到底是想成功，还是一定要成功？”他说：“我一定要成功。”老师又问他：“假如你一定要成功的话，请问你会怎么处理这个事情？”于是他说：“我立刻借钱上课。”当然上完课之后，青年有了很大的长进。

于是，老师又告诉他们：“有一个课程，还是非常棒，会教给你们领导与推销方面的知识。”

青年听了之后非常兴奋：“可是我没有钱，我只好等到明年再上。”当时老师又问他：“你到底是想成功，还是一定要成功？”青年又回答：“我当然一定要成功啊！”“你一定要成功，那你要等到什么时候才来上课？你的收入不够，所以你没有钱，你更应该来上课才是，你说是不是呢？”于是青年又借钱上课，就这样，反反复复，一共借了十几万来上课。当上完这些课程之后，他的人生产生了一个非常大的改变，他认为自己这一辈子都是在那几次课程中塑造出来的。

这个年轻人的老师就是卡耐基。后来卡耐基分析，到底这位青年的人生是怎么改变的，发现答案只有四个字，那就是：“下定决心。”

一个决定可以影响人的一生。那么，羽翼正丰的青少年朋友如何决定自己的一生呢？

一、如何做出正确的决定

在生活中我们所做的小决定数不胜数，比如什么时候起床，穿什么衣服，吃什么东西等等，而这些决定常常会被我们忽略，因为这些决定一旦成为习惯就变成了一种自发行为。

可回头想想，我们都做过哪些大的决定呢？这些决定是否都正确？那么，如何才能做出正确的决定呢？

拿破仑·希尔——《思考致富》（《Think and Grow Rich》）的作者认为，成功人士一旦掌握了所有可以利用的信息，就会迅速而坚决地做出决定。他指出，不成功的人做决定很慢，但改变决定却很频繁。他还断言，有 98% 的人从未确定过人生的主要目标，因为他们不会做决定，也不会坚持自己的决定。

要做出正确的决定，首先需要的是你的头脑和心灵。在你进行重大的人生决策时，不要只依靠逻辑，而把情感放在一边。做出个人决

定的关键在于调动你的情感。如果你可以逐步做出决定，你就可以确保在做出决定之前，从理智和情感两个方面来衡量所有的相关信息和最佳的替代选择。

另外，还有一个方面是在决策之前必须考虑的，那就是积极乐观地对待决定，这样有助于考虑周详。积极的态度可以使你考虑问题更加灵活，处理复杂问题更加得心应手，而坏心情则会影响你做决定的能力。消极的态度会让你害怕、有偏见、过分担心所做的决定，所以在做出人生的重大决定之前，一定要先确定你的心情还不错，这样会使你的思维更自由、更敏捷，而这对于做出正确的决定有着极为深远的影响。

有些人不愿做决定，因为他们害怕离开自己所熟悉的环境而进入一个完全沉重的环境。有些人害怕做决定的过程，因为这期间他们会受到别人的指责和评判。他们不希望自己不对。决定是一项很重要的技巧，但我们平时很少接受这方面的训练，尤其是青少年朋友，学会做出决定对于走好今后的人生道路起着关键性的作用

二、用决定规划你的人生

即使你已经是一位极有才华的人，但如果你不能很好的做出决定，你的才华很可能会无用武之地。你可能有自己的目标和人生蓝图，你可能有自己的计划，你可能有冒险和改变的勇气……但是，现在的你可能发现自己得到的只是一次又一次地跌倒……

在这个世界上，你成为一个什么样的人，很大程度上取决于你做出的决定。重大问题上没有人可以替你拿主意，也没有人应该为你拿主意，你的人生应该由你自己决定，由你的决定来规划你的人生！你不是环境的牺牲品，你是可以做出正确决定的决策人。你可以自由地做出决定，你有这个权利。

当你做出了自己的决定时，就到了你为开始实现你的计划而组织你的智囊团的时候了。尽管你会发现在执行计划的过程中，会有重重困难，但最重要的是“马上展开”你的人生规划。尽一切努力使你的决定计划付诸实现。

三、给决定加上“强力定型剂”

当你的脑海中产生一个决定，为这个决定策划了一个坚定的计划，并始终坚持这个决定和这个决定实现的计划时，任何事情都不能

阻止你。

现实中，人们无法实现的决定多半是因为他们自己阻止了决定的执行。他们看见一堵必须攀越的高墙，就对自己说：“我肯定翻不过那道墙。没有人会期望我翻过这道墙。”于是，他们又退回到现状中。

于是有人问：“我下了决心，为什么还不成功？”

这只能说明我们的决定不够坚定，不够坚定的决定只能算是一种想法，真正的决定是要付诸行动的，并且要坚持到底。如果真正地下定决心，那么决心就一定会帮助你坚持到底的。遇到困难决不放弃，到成功为止，这才是真正的下定决心。所以，现在给你的决定加上“强力定型剂”吧，让它更坚定、更不容易改变。

下定决心其实是在向自我提出挑战。你如果敢于接受这个挑战，你就一定能实现你的梦想；反之，你的梦想就只能是“想”而已。因此，青少年朋友们，当你再次犹豫不决、迷惘徘徊时，就大声地对自己说：“决定、决定、决定！”



面对失败， 有眼泪还要有教训

失败是登上成功顶峰的阶梯，人非生而知之者，但当你遭遇失败时，要记住，面对失败，有眼泪还要有教训。

人生有许多挫折，并不像人们想像的那样一帆风顺，你要随时准备好迎接失败，因为人生在世失败是在所难免的。当你不幸遇到失败时要坦然面对，不能一蹶不振，因为只要你还向往成功，你就有成功的希望。对于青少年来说，失败并不可怕，可怕的是在同一个地方重复被绊倒。

有一条沙皮狗要完成一桩使命——穿越沙漠送一封信到边关。它带着足够的粮食和水上路了，可是一去就杳无音信，于是人们又先后派出 10 条沙皮狗带着粮食和水前去寻找，也杳无踪迹，一去不复返。后来，人们发现 11 条沙皮狗全部死在沙漠里，没有任何皮肉伤害，也没有中毒。化验结果表明，这些沙皮狗都死于一个可笑而又可悲的坏习惯，那就是被尿憋死了。原来狗撒尿时总要找一个靠腿的地方，而使另一条腿抬起来，在这茫茫沙漠里哪会有树、沟、桩、石头来给他们靠腿呢？

我们可以这样认为，第一条沙皮狗也许死得并不冤枉，因为在它之前没有同伴因为这种原因而死去，它没有可以总结经验教训的对象，可随后死去的 10 条沙皮狗却是非常可悲，因为当他们发现自己同伴的死因后，居然没有立即改变自己的习惯，总结前者死亡的原因，得到教训，而是可笑地以同样的原因死去。

如果我们不想遭受像沙皮狗一样的命运，不想像沙皮狗一样可笑又可悲地死去，我们就应该在失败面前，有眼泪也要有教训！

一、坦然面对失败

有的人失败以后总不能走出失败的阴影，甚至一辈子都在一条死胡同里绕来绕去，一方面想逃脱，另一方面又怕承受新的痛苦，结果在矛盾的挣扎中折腾了一辈子，死在自己的起点。所以，遇到失败不气馁，坦然地面对，只有这样你才有从头再来的机会。

1982年，大散文家沈从文被当时任中国公学校长的胡适聘为该校的讲师。沈从文时年26岁，学历却只是小学文化，当他带着一身泥土气，闯入十里洋场的上海后，时间不长，即以一手飘逸的散文而震惊文坛，并且颇具名气。

也许是名气的原因吧，在他第一次走上讲台的时候，除原班学生外，慕名而来听课的人很多。面对台下满堂坐着的渴盼知识的学子，这位大作家竟整整呆了10分钟一句话也说不出。后来他终于开始讲课了，而原先准备好的要讲授一个课时的内容，被他三下五除二地10分钟就读完了，离下课时间还早呢！但他没有靠天南海北地瞎扯来硬撑“面子”，而是老实地拿起粉笔在黑板上写到：“今天是我第一次上课，人很多，我害怕了。”于是，这老实的、可爱的“坦然面对失败”的态度，引起全场爆发出一阵善意的笑声……胡适知道后，在评价这次讲课时对沈从文的坦然与直率十分地佩服！

当我们知道大散文家沈从文遇到这样的失败，都能非常坦然地面对时，作为一个普通人，你是不是应该比沈从文更容易做到这一点呢？正因为当初沈从文在一次讲授失败后，敢于坦然面对失败，所以今天，我们才不会再从他的讲授课上找到有过失败的影子。

有的人因为害怕失败而彻底失败，而有的人因为不怕失败而赢得成功。

如果我们因为学习中的不足或工作中的失误而失败了，我们不要在惧怕父母或同事的轻视、不信任的阴影里畏缩，我们应该坦然面对失败，勇敢地去承担失败，否则你的懦弱将给你带来比失败更不利的影响。

可见，失败并不可怕，可怕的是不能坦然面对。

二、跌倒了再爬起来

失败对于每个人都不陌生，从刚会走路时的跌跌撞撞到学校里的考试失利乃至各种各样比考试失利更严重的失败我们都曾经历过。可记

否，你小时候跌倒了可以很从容地再爬起来，当你长大后难道一次失败就胆怯了吗？随着年龄的增长、与社会的接近，你的顾虑重重、压力也重重。许多人被失败打倒的不是站起来的力量，而是站起来的信心！

有人问一个孩子他是怎样学会溜冰的，那孩子回答：“跌倒了再爬起来，爬起来再跌倒，就学会了。”多么简单而富有哲理的一句话啊！只要重复“跌倒了再爬起来”这个动作，你就一定能获得成功！跌倒不算失败，跌倒后站不起来才是失败，只有站起来，才有希望登上成功顶峰的阶梯。

美国总统亚伯拉罕·林肯是世界最伟大的人物之一，至今仍是美国公众心中的偶像，我们不妨看看他当上总统之前的奋斗之路：

出身贫寒，读书时被斥骂为“木脑袋”；

长大后做生意两次输得精光；

竞选州议员没有成功；

两次想当选美国副总统，成功仍弃他而去；

所爱的女人又过早夭折。

一连串的打击使他患上了神经衰弱，面对这一切打击，他没有被打倒，只要他有站起来的勇气，他就要前进，最终他获得了胜利。而他顽强奋斗的经历也为他的成功之路增添了尊敬与爱戴。

失败有两重性，既可以使人从此躺倒，也可以使人获得新生。你究竟选择哪一种不是命运使然，而在于你如何看待失败。如果失败时你的心力用在努力寻找成功的种子上，你的未来就是幸运的，否则，成功者的行列里就永远不会有你的身影。其实，成功与失败只有一步之遥，就看你怎样去走，但是你必须学会“跌倒了再爬起来”才有成功的可能。因为历代伟人的成功秘诀是：“跌倒了再站起来，在失败中求胜利”。

三、想好了为什么，再往前走！

一个人如果在失败之后，不去思考失败的原因，不去挖掘自己潜在的力量，不去重新奋战，那么等待他的还会是什么？只有失败。失败并不可怕，关键是要从失败中取得教训，让失败变成使我们走向成功的催化剂，变成我们的聪明药，变成我们成功路上的加油站。

1958年，富兰克·卡纳利在自家杂货店对面经营了一家比萨饼屋，筹集他的大学学费。19年之后，卡纳利卖掉了3100家连锁店，总值3亿美元。他的连锁店叫做“必胜客”。

用卡纳利的话，必胜客的成功归因于他从错误中学得的经验和教

训。在俄克拉荷马的分店失败之后，他知道了选择地点和店面装潢的重要性。在纽约的销售失败之后，他做出了另一种硬度的比萨饼。当地方风味的比萨饼在市场出现后，他又向大众介绍芝加哥风味的比萨饼。

卡纳利失败过无数次，可是他把失败的经验变成成功的基础，除了失败，他获得更多的是教训。卡纳利给创业人的忠告是：“你必须学习失败。”他的解释是这样的：“我做过的行业不下 50 种，而这中间大约有 15 种做得还算不错，那表示我大约有 30% 的成功率。可是你总是要出击，而且在你失败之后更要出击。你根本不能确定你做什么会成功，所以你必须先学会失败。”

如果你也能善用失败的经验教训，把它们化做成功的踏脚石，登峰之处又何愁高不可攀呢？

亿万富翁李成日 1992 年下海。他先建厂生产自行车车筒，因打不开市场而失败，他欠下外债 80 万元；以后他又与韩国客商签约，生产苏子叶咸菜，结果种出的苏子早熟，纤维嚼不烂，他又失败了。而且他要赔偿农民的损失，赔进去的金额更大。

两次惨重的失败，他会怎么样？他又去借钱了，他还要干。他说：“两次教训，上了两堂生动的经商课。任何课堂的教学也不会这样深刻。它深入到我的神经末梢，触及我的灵魂。它使我这从未经过商的人，思想开了窍。再干，我就知道怎么干了。”他说，他要紧紧围绕人的日常生活寻找机会。找到适销对路的产品，这样就可以扩大市场。他说，他先深入市场调查，看到床上用品有销路，他决定生产床上用品。这个项目是在市场调查的基础上定下来的，比较可靠。他说，他把投资额缩小到原来的 1/10 以高利借来了 8 万元不再想一口吃个胖子，要走由小到大摸索着干的道路。

这三个变化，都是从以前两次惨败中得到的教训，都是他以后成功的“种子”。

成功的种子发芽了。这第三次投资——生产床上用品，不出意外地成功了。

现如今，他是新太阳实业公司的董事长，拥有 5 个企业，到 1999 年已拥有资产 13 亿元。

可见，失败并不可怕，只要我们坦然地面对失败，跌倒了再爬起来，想好了为什么继续往前走，失败之后就会有成功！而也只有这样的失败才具意义，才会成为“成功之母”。

失败是登上成功顶峰的阶梯，人非生而知之者，只有在经历失败之后，才会发现不足，才能获得提高。就如我们所说：面对失败，有眼泪还要有教训。



不敢冒险便是最大的风险

不敢冒险便是最大的风险，一生中有无数次
改变人生航向的机会，就看你有没有勇气，
勇气越多，人生就越精彩。

现代社会竞争的程度越来越激烈，压力也越来越大，而承担这种压力的主人正是青少年。

随着青少年年龄的增长，他们面临着学业、择业、就业、创业的人生转折，同时越来越少的受到父母的保护。因此，在市场经济变幻莫测、风险与利益并存的形式下，青少年要不断锻炼单独生活、适应社会的能力，因为越是畏缩不前，越是有被淘汰出局的风险；越是敢冒风险，浪中弄潮，越是有脱颖而出的机会。所以，青少年脑中应深深的烙下“不敢冒险便是最大的风险”这句话。

许多成功人士在青少年时期就经历了择业、创业的转折，他们得出的结论是：在财富的累积过程中，出现风险是必然的，而一个成功致富者的一生，必定是与风险拼搏的一生，除非不干事业，干事业则必有风险。一个永不惧怕风险的人是永远不会被打败的。就像歌德所说的：

“你若失去了财产——你只失去了一点儿；

你若失去了荣誉——你就丢掉了许多；

你若失掉了勇敢——你就把一切都失掉了！”

可见，冒险与勇气是齐驱并进的。古语“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”所说的也是这个意思，对于风险，我们既不必害怕也不必回避，而应以积极的态度勇敢地迎难而上，在征服困难的过程中，增强我们对风险的抵抗力，而这种力量来自于——勇气。

勇气是积极的品质。你能够克服困难、侮辱、误解和诽谤的盾

牌，就是勇气；在对别人的反对声中，你也可以继续战斗；在最黑暗的日子里生活，你也可以继续前进，其动力就是勇气。勇气可以让你在任何时候都一如既往，所向披靡。记住，只要拥有勇气，没有任何敌人能够打败你。

青少年如何让自己变成一个敢作敢当、勇气十足的人呢？

一、 培养青少年的冒险精神

所谓冒险就是你抓住一个机会，希望生活得更好，不管改变的是生活形态、你的性格或是人际关系。要生活得就要冒险，不然，没有人敢离开家门，没有人敢结婚生子，也没有人会去开创新事业。

所有的人，或多或少，都具有与生的冒险特质。

最勇于冒险的人莫过于梵姆拉了，他历经了多次大胆的探险，最后在陡步走往北极的旅程中丧命。当然不是说唯有用生命做代价才算是冒险，冒险也可以理解为做一些异乎寻常的事，比如，你决定用自己仅有的积蓄去投资蓄谋已久的项目；你辞掉眼前待遇不错的工作去做自己喜欢而家人反对的事业等等，这些都是不同程度的冒险。冒险，即使不怎么惊天动地，对于锻炼人格也是大有帮助的。

人生不如意十有八九，平时刻意让自己去应付一些难题，可以让自己预习如何去面对突发的状况。如果你从不冒险一试，那你一生也不过是随波逐流，随时等着大浪头来把你给打下去。

很多青少年老老实实，学习成绩也不错，对父母也是言听计从，但长大后却难有成就，其原因就是没有冒险精神。凡事谨小慎微，有了好想法也是左顾右盼，犹豫不决，这样的青少年就是因为缺少了冒险的魄力进而失去了“闯”的勇气，错过了许多难得的机遇。要让青少年有胆有识，培养冒险精神起着决定性作用。

在罗马时代，意大利中北部的卢比康河是意大利和高卢之间的分界线。在法律上，罗马的地方长官只能在元老院的同意下，才能将军队带入意大利。公元前 49 年，驻守高卢的将军凯撒在那样严峻的形式下，大胆做出决定，带领他的军团渡过卢比康河，宣告了他和罗马的摊牌，从此，凯撒变成了罗马真正的英雄。

凯撒的军队带着飘扬的旗子朝意大利行进，最后他们来到卢比康河。那是高卢省的界限，在界限的另一边便是意大利。凯撒在河岸停留了一会儿，他知道渡过这条河流就意味着向庞培及罗马元老院宣战，此举可能让罗马全境卷入可怕的战争中，而其结果无人可以预测。然而在他的概念里“不敢冒险便是坐以待毙，便是更大的风险”。

于是他告诉自己：“我们仍然可以回去，我们后面是安全之境。但是，一旦我们渡过卢比康河，进入意大利，我们就不可能回头了。我必须在此做出决定。”

他并没有迟疑很快就发出了前进的命令，然后勇敢地骑马渡过了浅浅的河流。

当他到达河的彼岸时 他大叫：“我们不能回头了。”

消息在通往罗马的道路和小径中喧嚷着传扬开来：凯撒渡过卢比康河了！当凯撒行经乡间时，来自每一个城镇和村庄的人民都出来欢迎这位英雄。他愈接近罗马，人们便愈热烈地庆祝他的到来。最后，凯撒和他的军队来到罗马城门了，当凯撒进城时，没有军队出来向他挑战，也没有任何人反抗他，庞培和他的盟友已经逃跑了。

两千多年来，具有冒险精神的人，总是会想到渡河前站在河岸上的凯撒。让我们为自己的人生大胆地冒险一次，我们也可以成为英雄的凯撒。

青少年时期的确需要父母在我们未成熟期加以保护，但这种保护应随着我们的发育成长越来越少。不断培养自己的冒险精神，可为步入社会这个大炼炉铺路搭桥。

二、学会积极承受

鲁迅先生说得好：“伟大的胸怀，应该表现出这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的命运，用百倍的勇气来迎接自己的不幸。”古人也曾经说过：“天下事不如意者十之八九。”确实，生活中一帆风顺的事是绝少有的，当困难、不幸、打击降临到我们身上时，该怎么办呢？在打击和磨难面前，唉声叹气不会帮助你改变现实，只会削弱你与厄运抗争的意志，使你在无可奈何中消极地接受现实。悲观失望，自暴自弃，这也是一种态度，用悲观自弃来对待挫折，实际上是帮助挫折打击自己，是在既成的失败中又为自己制造新的失败；在既有的痛苦中又为自己增加新的痛苦。怨天尤人，诅咒命运，这又是一种态度。事实上，在诅咒中，真正受到伤害的并不是诅咒对象，而是诅咒者自身。

在不幸中，青少年只有积极地面对现实，才能鼓足勇气，振作精神，以刚毅的态度，与厄运进行不屈的斗争。

三、要学会正确释放、宣泄自己的消极情绪

如何使自己成为一个敢作敢当、有勇气的人，其中很重要的一点就是要学会勇于承担责任，释放心中的消极情绪。

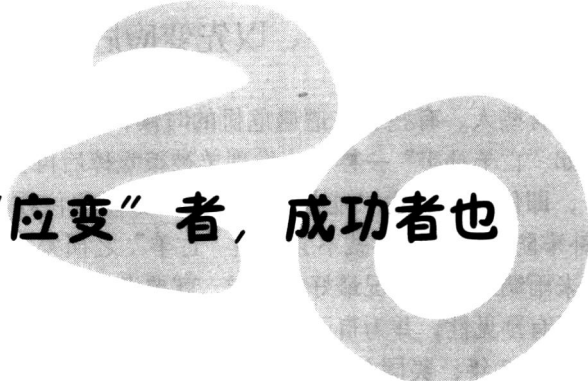
环境的不幸是难免的，关键是不要自己折磨自己，过度的压抑不会帮你摆脱痛苦，相反地，它只会加速缩短你的生理寿命和社会寿命。为此，要将这种消极情绪适时地释放、宣泄出去，你可以尝试以下几种方法：

痛哭 哭是人类的一种本能，是人的不愉快情绪的直接外在流露。短时间内的痛哭是释放不良情绪的最好方法，是心理保健的有效措施。因为人在情感激动时流出的泪会产生高浓度的蛋白质，它可以减轻乃至消除人的压抑情绪。有研究认为，人在哭泣时，眼泪可以促使你在紧张、痛苦、悲哀时所产生的有害毒素排出体外，起到缓解心理紧张和痛楚的作用。如果你在该哭的时候不哭，强把眼泪往肚子里咽，不让眼泪流出来，那么必然承受巨大的心理压力，并会产生忧郁、苦闷、压抑、悲伤等消极情绪。如果长期保持这种不良情绪，得不到合理而必要的宣泄，就会越陷越深而不能自拔，容易造成心理和人格损害。因此，有泪就应该让它自然地流出来。

叹息和怒吼 长吁短叹是人们对情绪的一种十分有效的调整。它可以让肺活量增加，加快血液循环，使身体处于松弛状态，还能强化迷走神经，使大脑兴奋和抑制失调状况，有益于机体内环境的调节和稳定，使机体功能得到充分的发挥。

但是，在宣泄时你也必须明了，不论错得多深都是我们自己的决定与行动导致的结果，我们可以悲痛欲绝，但是在情绪宣泄完毕后，必须继续上路。跌倒了爬起来依旧是好汉，跌倒了再也爬不起来只能成为他人的笑料。“吃一堑，长一智”，有失败的教训为垫脚的阶梯，你会攀登得更高。勇者就要这样敢作敢当，错了，对了，什么样的结果都要勇敢地承担，都要继续闯下去！如此坚毅的人有什么理由会失败呢？

不敢冒险便是最大的风险，每个人的一生中，都有无数次改变人生航向的机会，机会越多，人生就越精彩。坚强的青少年朋友要想拥有更多的机会就要鼓足勇气去冒险，记住，不论你是在现在的班集体里，还是将来的社会大舞台上，做人，就一定做一个勇气十足的人！



善“应变”者，成功者也

在这个“适者生存”的社会，善“应变”者，才能成为真正的成功者。

“变”，人世间万物都在变。花草树木随着时节的变化而变化；水随着温度的变化而成气体、液体、固体三态；人随着时代，随着年龄，随着生活的变化而变化……总之，如果没有变化，就会落后，就不能生存。为了生存，为了生存得更好而变化，这就应了“适者生存”那句老话。

在成功的道路上也是如此，要不停地做着调整，不停地适应社会的变化，只有这样才能打破常规迈出成功的一步。有许多满怀雄心斗志的人毅力很坚强，但是由于不会积极的适应多变的环境因而无法成功。于是有人说：“请你根据现在的情况为实现目标而改变策略吧！如果你的确感到行不通的话，就请尝试另一种方式。”

总之，成功离不开“应变”。

有这么一种说法：“历史上的伟人，第一等智慧的领导者，晓得下一步是怎么变，便领导人家跟着变，永远站在变的前头；第二等人是应变，你变我也变，跟着变；第三等人是人家变了以后，他再以比别人变得还快得速度追上去，并超越人家。”

也就是说，及时地根据此时此地和彼时彼地情况的变化，来审视和调节自己，适时地采取相应的变通措施，学会应变才可能避免或减少失败。事变我变，人变我变，不把希望盯在某一点上。南怀先生把“变”分成了这么三类：以先变应后变；以变应变；以不变应变。

但是不管是先变还是后变，他们的目的地都是“成功”。于是乎，善“应变”者，成功者也。

一、以先变应后变

有些人、有些事在遭遇危机的时候，才想到要改变，为时已晚。就如“亡羊补牢”一样，当发现羊被狼吃掉后再去补，损失已经造成了，即使补牢，也只能是减少损失。如果这位牧羊人能提早预想到“补牢防狼”的话，就不会发生“亡羊”之损失了。也就是说，智者要未雨绸缪，在情况最好的时候，就要考虑改变。同样，成功的前提是要有预见性，并为自己的预见性做好通往成功充足的准备与计划。

1968 年，美国总统大选期间，基辛格给尼克松的竞选团队打了一个电话，明确表示他可以向尼克松阵营提供宝贵的内部情报。尼克松团队高兴地采纳了他的提议。在这次竞选中洛克菲勒也是竞选人之一，但是他失败了，而基辛格一直以来都是洛克菲勒的盟友。与此同时，基辛格也向民主党的提名人韩福瑞表示了他的这种意愿。韩福瑞要求他提供尼克松那边的内部消息，基辛格就把尼克松的一切全盘托出了。

其实他真正想要的就是内阁的位子，而尼克松和韩福瑞都答应给他这个位子，不管是谁赢了大选，基辛格都将从中获利。

最后，胜利者是尼克松，基辛格顺利地当上了国家安全事务助理。但他仍然小心翼翼地与尼克松保持一定的距离。

当福特上台后，原来与尼克松非常亲密的人都被迫下台了，而基辛格又成为福特的官员。因为与尼克松保持了适当的距离，他很幸运没有下台，继续在动荡的年代里叱咤风云。

基辛格正是在预知性的变化中事先为自己铺好了一条无论如何都能达到自己目的的路。步步为营，这就是基辛格的高明之处，让他打破了“一朝天子，一朝臣”的常规。

成功者之所以成功，是因为他们善于打破传统，自创方法，并使得结果完全改观。

二、以变应变

在当今社会，要想抓住机遇，获得成功，除了要有预见性外，还必须具有较强的应变性，以适应市场经济的千变万化。

在 20 世纪最后的 20 年，汽车行业发生着日新月异的巨变。美国汽车大量倾入西欧，几乎把欧洲汽车工业挤到了灭亡的边缘。

丰田汽车公司以“车到山前必有路，有路就有丰田车”的代言，

以其优质低价而风靡全球。而奔驰汽车其实早在 10 年之前乃至更久以前就以其雄厚的实力而雄踞于世界汽车制造业前列。世界上最早的一辆汽车就叫奔驰，其创始人卡尔·本茨和哥特里普·戴姆勒正是汽车的缔造者。只是到了埃沙德·路透这一代的时候，这个满怀雄心壮志的德国人面对汽车的逐鹿，决定要采取另一种竞争方式来稳固奔驰的地位。

“奔驰车将以丰田车两倍的价格出售。”这话说起来就像唱山歌一样动听，做起来难度之大可想而知。然而路透似乎早已下定了决心，他知道如果不设法提高奔驰车的质量，在以后越来越激烈的竞争中势必适应不了风云变幻的市场变化，靠老牌子吃饭是维持不了多久的，他感到自己有责任来为奔驰开辟新的发展道路，于是他才决定，逆变而行“以质变应价变”背水一战。

为了激励全体员工来共同实现新的目标：路透感觉到有必要亲自到车间和试验场去身体力行一番。他当然知道这以变应变、逆道而行的一步如果成功将给奔驰公司带来多么高的荣誉，但他更清楚这一步一旦失足会有多么大的损失。但是面对汽车界的群雄争霸的局面与日新月异的更新换代，他必须鼓起所有的士气走好这一步险棋。

路透和他所率领的公司是永远都不愿充当像恐龙那样不适应变化的角色的。在奔驰 e 型高级轿车问世之前，路透便对他的技术专家们说：“我最近想出了一则很优秀的汽车广告，当然是为咱们奔驰想的。这则广告是：‘当这种奔驰轿车行驶的时候，最大的噪音来自于车内的电子钟。’我准备把这种奔驰车定价为 17 万马克。”专家们当然明白总裁的意思，却仍不免大吃一惊，17 万马克，买普通轿车可以买好多辆！

也许是总裁的表现感动了那帮专家，他们废寝忘食地工作，以惊人的速度把成功的新型优质奔驰轿车“梅塞德斯”献给了埃沙德·路透。

路透从病床上爬起来后的第二道命令便是：宣布将奔驰轿车的价格提高一倍。这道命令不仅让整个德国震惊，更是让全世界的汽车公司惊慌不已。

路透的愿望还是很快变成了现实，闻名世界的高级豪华型小轿车奔驰 e 问世了，它成了奔驰轿车家族中最高级的车型，其内部的豪华装饰、外部的美观造型、无与伦比的质量，无不令人叹为观止。很快，各国的政府首脑、王公贵族以及知名人士都竞相挑选奔驰有 e 作为自己的交通工具，因为拥有奔驰 e 不仅仅是财富的象征，也是身份的象征。

现在，奔驰汽车公司已是德国汽车制造业中最大的垄断组织，也是世界商用汽车的最大跨国制造企业之一，奔驰汽车以优质高价著称于世，历时百年不衰。

当其他企业大多从降低成本、降低自己商品的价格来达到增强竞争能力的目的时，奔驰公司则以质变应价变，逆道而变，大行其功。

这以变应变的学问深奥至极，变通至极。其中奔驰轿车的改革之路透给了我们一个有益的启示：“当很多人在往同一条路上挤的时候，只要你拥有足够的实力和信心，就另谋逆路而取之，也许会达到殊途同归的目的，而且你会轻松很多。”

但我告诉你，这只是其中之一，“变”的玄妙精深博大，要靠一个“悟”字。

三、以不变应变

以不变应变，这不是说“守株待兔”，在那里傻等着，而是要审时度势，先时势变而不变，然后再应变，有“坐山观虎斗”、“蚌埠之争，渔翁得利”之功效，即以不变应万变。

在瞬息万变的市场经济中，许多企业家都是以“不变应变”的方式避竞争于锋头，得渔翁之利。

比如，企业之间善打价格战，而价格战过后总会落个群败俱伤，然后再养精蓄锐，从头再战。许多企业家一旦钻进了市场经济竞争的这个怪圈后，见仗就打，不分时势。而只有少数企业家站得远远的，观看这场耗费人力、精力、“大伤元气”的群虎之争。一旦价格战结束后，许多企业无力再战时，那些坐山观虎斗的企业便抖擞精神，抬高价格，一跃而起，独占市场鳌头，坐收渔翁之利。

这就是以不变应变的变中之一。

不管是以先变应变也好，以变应变也好，还是以不变应变也罢，总之，不变不行。不变就是碌碌无为，就是失败，就是死路一条。

我们一定要尽快打破常规思维的束缚。要随时看前因后果，随时做出合理的应变对策。唯有如此，我们才能拥有别开生面的人生风景。



诱惑，生命不能承受之痛

诱惑总有着美丽与邪恶的双重性。动用你的自制力，不要让生命承受不能承受之痛。

诱惑，往往都披着美丽的外衣，就如糖衣炮弹一样诱人又可怕。这些诱惑的果子，往往都是为那些贪婪的人准备的。贪婪之人总希望得到，即使明知前面就是裹着糖衣的炮弹，他仍然寄希望、寄侥幸心理，将那层糖衣舔舐掉，结果他失去了一切，甚至包括生命。

“外面的世界很精彩”，不是吗？光怪陆离、灯红酒绿、笙歌达旦，对青少年充满着诱惑，除了物质的还有精神的，但同时“外面的世界也很无奈”，如果你不能驾驭自我，缺乏足够的自制力，这些诱惑将使你偏离正常的前进轨道，诱使你放弃对远大目标的追求，磨蚀你奋进的斗志，甚至把你引向堕落，让你最终成为它们的“俘虏”。

如果青少年想要实现的自己的目标或成就一番事业，就必须能够抵制诱惑，能够主宰自己的行动。也就是说，你不是盲目地被诱惑牵扯着鼻子走，而是在诱惑面前，有着顽强的自制力，能够节制自己的行为，掌握自己的行动，抑制放纵和松懈；能够约束自己的情感，控制自己的欲望，在复杂情况下调节自己的行为和心理。

那么，什么是自制力？所谓自制力，是指一个人在意志行动中，善于控制、调节那些妨碍目的实现的欲望、动机、情绪，约束自己言行的意志品质。青少年如何提高自己的自制力呢？

一、进行引导或防御教育

青少年应自觉接受对各种诱惑的预防教育，了解和认识它们的危害和后果，以增加对“诱惑”的抵制力。否则，很可能由于无知而上

当受骗。还要养成良好的生活习惯，遇到困难和挫折，要经得起考验，要有崇高的理想，树立科学的人生观、价值观和幸福观，经常参加健康有益的文体活动，

而对于像电脑这种利弊兼有的东西，千万不要误认为不能让青少年学电脑，阻止他们去上网。问题的关键是要对其正确引导，青少年首先要注意培养和塑造自我健康的人格，即认识到电脑再先进也是为人类服务的，只能做电脑的主宰，而不能成为电脑的俘虏，被电脑所禁闭。在用电脑时，要有节制，不可整天厮守电脑，钻进去而成为“网虫”。特别要警惕以电脑为媒介，玩电子游戏、看黄色录像、暴力色情片等，以免误入歧途，导致犯罪。青少年使用电脑，要将电脑与知识有机地结合起来。切记不可泛滥成灾。随时积极加强抵御能力和禁毒防毒意识。

二、远离诱惑

要提高自我控制力，就要从现在起远离诱惑。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，俗话说“眼不见为净”，不要被自己的一次次的“就一次，无所谓”所迷惑。高尔基就曾说过：“哪怕是对自己小小的克制，也会使自己变得更加坚强。”

如果你有上网胡聊闲扯或者浏览一些低级趣味的资料习惯，那么请从现在开始戒掉这个坏习惯，或者为自己立规矩，比如，每天减少10分钟。逐渐让自己改掉不良习惯，以免引火自焚。

三、克服过激情绪，理智行事

自制力弱的人在处理问题时，经常冲动或感情用事，往往不考虑方式、方法，不考虑后果贸然行事。比如一怒之下动手打人，或者一时感情冲动，匆忙许诺、做决定，或者为了寻求一时的刺激，盲目行动，做出后悔莫及的事。比如因为一次失落而沾染烟酒恶习，不能自拔。

因此，凡事要三思而后行，要善于控制自己的情绪，切忌盲目武断，或感情用事。

随着改革开放的不断深入，国际交往的增加，国际贩毒集团活动的日益猖獗，他们疯狂地与国内贩毒分子互相勾结，狼狈为奸，使得毒品在我国又死灰复燃，大有蔓延之势。

我们从一些媒体中了解到，毒品可以使家庭债台高筑，弄得妻离

子散、家破人亡，而且还会引发偷盗、欺诈、谋财害命等社会犯罪，严重影响社会的安定和发展。当前，防毒、禁毒、戒毒已成为我国治理整顿社会治安，净化社会环境的一项重要任务。然而，当毒品的诱惑与青少年的好奇心相碰撞时，青少年就会无法克制地成为毒品的俘虏。

有些毒品贩子为了推销他的毒品，故意进行欺骗性宣传，散布“吸毒可以治病”的谣言，诱惑你吸毒。少年儿童切不可上当受骗，如果生病了应去医院诊治，而不可以相信吸毒能治病这类的谎话。吸毒本身就是百疾之首，好好的人都能给吸垮掉，直至中毒而死，它又怎么可能医治好人的疾病呢？

还有一些免费让你吸毒的“哥们儿”、“姐们儿”，他们在你面前游说“吸毒能使人飘飘然，能消愁解郁，能赛若神仙”，此时，请你不要贪图眼前的一点儿小利益或者碍于面子抑或好奇心而一时冲动就上钩了。千万不要做出这样的反应：我不如抽一次试试，决不打算吸第二次，一次也死不了人。你哪知道毒品是吸血的恶魔，一旦沾上便难以摆脱，于是悲剧就从这被小看的“一次”开始了，使你最终不能自拔，遗憾终身。

众所周知的“虎门销烟”的历史故事是一个伟大的历史之举，为什么说此举伟大，因为毒品可以亡国！国都亡了，还谈何生活、家庭、事业与幸福？

当今市场经济大潮中涌动的诱惑不仅仅是毒品，还有黄毒、烟酒、金钱，任何一种诱惑一旦沾染上，都是生命不能承受之痛！

因此，在诱惑面前，我们要有抵御诱惑的心理准备，要考虑方法、方式、后果。我们不能让欲望鼓胀，不能冲动，也不能顾及面子，因为多数情况下，诱惑可能会带来一时的快乐，但其弊端却是深远的。青少年在诱惑面前一定要三思而后行，这样你们多半会做出拒绝诱惑的选择。

诱惑，就像猴子伸手取出放在筒里的桃子，桃子抓住了，手却不能从筒子里缩回来一样，有其美丽而难缠双面性。在诱惑面前，就如前面所说，要三思而后行。不要让打着诱惑的幌子的人乘虚而入，要像戒备谋害你的凶手一样举起“自制”的武器，因为，诱惑，往往是生命不能承受之痛。



做欲望的主人

控制欲望就像飞行员驾驭飞机一般，你能驾驭它，它就能为你所用。

欲望可以泛指人们一切的欲念及希冀，通常被视为负面的成分居多。欲望可以是具体的物质，也可以是无形的东西。欲望的产生是无穷无尽的，当我们满足旧的欲望之后，往往希望得到更多，从而产生新的欲望。欲望是指向人的内心的，而不是外在的，它的满足是内心的感觉，外在只是实现的一个工具或途径。

广义上来说，欲望是不灭的。欲望往往让人的心灵不自由，人被欲望役使而不自知，茫茫然为欲望所累。《庄子·山木》中有一句话说得很好：物物而不物于物，则胡可得而累邪！应该让心灵自由，能控制自己的心灵，而不是被外物所迷惑控制。

世界永远在变化之中，人也不断地在成长，我们认识世界的方法，也一直在寻求不同的角度，试着从不同的角度切入，将欲望转化成正面的愿望，控制欲望就像飞行员驾驭飞机一般，你能驾驭它，它就能为你所用。

因此，对于青少年来说，一定要学会做欲望的主人！

一、控制欲望——要有好的德行

我们知道，一个专注的人往往具有一颗纯洁的心。因为谁都知道，要想成功地做事首先要成功地做人，做事只关系到一事的成败，而做人则牵系着你的一生。

面对种种欲望，包括利益放在面前需要做出取舍的那一刻，真的需要有强大的精神力量来支撑自己的行为。只有德积累到一定厚重的

时候，个人的行才会显得自然而不生硬；也只有德积累到一定程度，行才会自然而然地流露。

有一个老锁匠，手艺远近闻名，而更让人敬重的却是他的人品。老锁匠每次为顾客配钥匙，总要告诉人家自己的姓名和住址，说：“如果你家发生了盗窃，只要家门是用钥匙打开的，你就来找我！”

老锁匠老了，为了不让自己的手艺失传，他决定在两个年轻的徒弟中选一个做自己的接班人，为此，他进行了一次考试。他准备了两个保险箱，分别放在两个房间内，并事先规定，谁能在最短的时间里打开，谁就有资格得到自己的真传。

大徒弟不到 10 分钟就打开了保险箱，二徒弟却用了更多的时间。答案好像已经十分明显。可就在这时，老锁匠突然向大徒弟发问道：“保险箱里有什么？”

大徒弟连忙回答：“师傅，里面有很多钱。”

这个同样的问题又给了二徒弟，二徒弟支支吾吾了半天，不好意思地说：“师傅，我只是开锁，没注意里面。”

老锁匠点点头，把保险箱里的钱给了大徒弟，宣布二徒弟为自己的接班人。大徒弟不服气，在场的许多看热闹的人也都议论纷纷，很不理解。老锁匠说话了：“我培养接班人有一个根本的标准，就是他必须做到心中只有锁而无其他，要对钱财视而不见。否则，心存私念和贪心，一旦把持不住，就会去登门入室或打开人家保险箱取钱，最终只能是害人害己。我们修锁的人，每个人心上都要有一把不能打开的锁啊。”

老锁匠说得好，人心上都要有一把不能随随便便打开的锁，这就是德行。古人讲“在心为德，施之为行”。你心里怎么想是德的问题，平时怎样做就是行的问题了。怎样做？用通常老百姓的话讲，就是做一个好人。好人是带着卑鄙目的做事的人，好人是抱有一种善良的心与人交往的人，好人是乐于帮助别人的人……好人有多少种，但大家对好人一致的评价就是“有好的德行”。

要成为欲望的主人，你首先要成为一个好人，用高尚的道德和严格的自律约束自己的行为，千万不要为外物蒙蔽了自己的眼睛。

二、控制欲望——避免情绪化行为

人的情绪化行为大都是自己的欲望、需要得不到满足时而产生的。当一个人的行为都只与“功”与“利”联系在一起而不能满足时，只与能不能满足自己需要的“物欲”联系在一起时，行为才会变

得简单、浅显，才会产生短视、剧烈的反映出来。在“索取和获得尽量多一点儿，付出和贡献尽量少一点儿”的不正常的心态下，产生情绪化行为是不足为怪的。因此，要降低过高的期望，摆正“索取与贡献、获得与付出”的关系，只有加强了理性认识，才可能防止盲动的情绪化行为。

詹姆斯在工作中表现不错，业绩也很突出，因此他很有希望被升为部门经理。他有一个竞争对手泰勒，他是公司的老员工，个性很强，总是爱争强好胜，他对这个位置也志在必得，因此两人都更加表现自己。

詹姆斯在工作上积极努力，尽管他有得到这个位置的欲望，但是却把它牢牢地控制在心中，对工作积极投入，对同事热情友好，并没有因为他有希望当上部门经理而疏远别人，也没表现出和泰勒一决高下的态度，一切和往常一样。可是泰勒不同，在工作中，他会想像当上部门经理的快乐，而对同事则表现得不软不硬，可每当有同事夸耀詹姆斯时，他就很恼火，竭力反驳同事的观点。尽管他没有直说，但他的思想众人皆知，有时他还对同事耀武扬威，俨然一副部门经理的模样，盛气凌人，不可一世。

一次他和詹姆斯聊天时说：“詹姆斯，你说，这个部门经理应该是谁当？”

詹姆斯：“这是上头的事 我不知道。”

泰勒说：“那你认为在公司里，谁最有希望？”詹姆斯明白他的意思，知道他这是在炫耀自己，于是对他说：“当然是你了，你是公司的老员工，又没犯什么错误，还有许多优点，我想应该你是你最有希望。”

泰勒听了十分喜悦，便对詹姆斯说：“如果我被提升了，一定请你吃饭。”

詹姆斯对他的想法很明白，这是在嘲讽他，可詹姆斯并没有反驳，只是说：“那好，我随叫随到。”

过了几天，上头下了批文，提升詹姆斯为部门经理，泰勒听到这个消息后，当即呆在了自己的座位上。

我们可以清晰地看到，詹姆斯和泰勒对提升一事都有欲望，其中，泰勒的表现是极其情绪化的，他为自己即将成为部门经理而开心，并表现了出来，但是詹姆斯控制了这个欲望，没有因此而影响正常的工作以及和同事之间的交往，所以，詹姆斯赢了。

控制自己的欲望，避免妨碍自己成功的情绪化行为吧，它对你的一生都有极大的帮助。

三、控制欲望——学会放弃

追逐欲望并不是不好，只是要有清醒的心灵，知道自己最终要的是什么，它就可以说是好的，但很多人因为看不清自己的欲望，不知道自己究竟是在追求外物还是满足内在，总是好的、坏的，想要的、不想要的，大包大揽，结果不堪重负，最终什么都没得到。

富兰克林的侄子波特是一个聪明的年轻人，很想在一方面都比他身边的人强，他尤其想成为一名大学问家。

许多年过去了，波特在各方面表现都不错，但是学业却没有长进。他很苦恼，就去向富兰克林求教。

富兰克林想了想说：“咱们去登山，到了山顶你就知道怎么做了。”

那山上有许多晶莹的小石头，非常迷人。每当见到波特喜欢的石头，富兰克林就让他拾到袋子里背着。很快波特就吃不消了。

“叔叔，再背下去，别说到山顶了，恐怕我连动也不能动了。”他疑惑地望着叔叔。

“是呀，那该怎么办呢？”富兰克林微微一笑。

“应该放下。”侄子回答。

“那么你为什么放不下呢？背着石头怎么能登山呢？”富兰克林笑了。

波特一愣，顿时明白了。

从此，波特再也不沉迷于“路边的风景”了，一心做学问，进步飞快，终于成就了自己的事业。

一个人要成就大的事业，不能随心所欲，不能贪求太多。要学会放弃。

德国诗人歌德说：“谁若游戏人生，他就一事无成，不能主宰自己，永远是一个奴隶。”

只有学会放弃，才有可能登上人生的极至高峰。

人生处处有烦恼，躲不来也甩不掉，富人有富人的烦恼，穷人也有穷人的快乐。权势可以带来种种利益，没有权势也能为自己带来其他东西买不到的愉快。如果欲望野马狂奔到最后，车毁人亡，还不如在一开始就把“欲望”的动力掌控在自己的手中，真正做欲望的主人！



谁说缺陷不完美

上帝创造的你是独一无二的，是最好的，是完美的，即使你有缺陷，因为“谁说缺陷不完美”！

判断一样事物是有缺陷的还是完美的，就像判定一个物体是否运动一样，重要的是所选择的静止参考物，它是具有相对性的。一辆静止的汽车在以一个东行的路人为静止参考物时，那么我们就可以确定这辆汽车在向西运动。因此，我们不能独断专行地下结论说：这个人有缺陷，而那个人是完美的，或者说有缺陷就是不完美，就像缺陷不能妨碍一个人在别的方面去做一些有价值的事情一样。

缺陷与完美就如在同一平面内而不平行的两条直线，它们终究会结合。当他们结合在一起的时候，他们就是一个整体，我们不能说缺陷与完美谁是谁非。例如，在雷锋很小的时候，就知道自己矮小的身材是一种永远无法弥补的缺陷，尤其是想参军的他。因为作为一名军人太注重身材的高矮了。正因为不能依赖于外表来达到自己的预期目的，于是雷锋在参军面试时换了一种方法——真诚与执著，实现了自己参军的梦想。

他又以那颗永远为他人着想、助人为乐的善心，感动了神州亿万人民。

由此看来，缺乏健壮的体格和鲜明的性格——这一缺陷并没有妨碍雷锋成为永远活在人们心中的助人为乐的完美的榜样，人们没有去否定他人生的高大，相反正是这种缺陷更加映衬了雷锋在人们心中高大的形象。所以，谁说缺陷不完美？

一、挑战你的缺陷

比尔·盖茨说：“无论遇到什么不公平——不管它是先天的还是后天的缺陷，都不要怜惜自己，而要咬紧牙根挺住，然后像狮子一样勇猛向前。”

缺陷不是一个人成功的障碍，在成功的面前别人不会在意你的缺陷。反之，或许正是缺陷增强了一个人去奋斗的热忱，从某种意义上使一个人变得更加完美。所以，我们不能说“有缺陷就是不完美”。

每个人都有自己的优势，也有自己的不足，不要因为自己某一方面的缺陷而对自己全盘否定，以至看不到自己其他方面的才能。我们应该全面地定位自己，挑战自己的缺陷，发挥自己的优势和特长，这样才是生活的“强者”。

张海迪的事迹众所周知。她全身瘫痪，几乎失去了生活能力，她的亲戚们都确信她将永远成为一个失去希望、失去幸福、瘫在轮椅上荒度一生的人。然而，随着疾病的到来，她变成了一个让世人惊叹的坚毅之人。

是什么使张海迪创造了这种奇迹呢？是“谁说缺陷不完美”的心理。是的，她的身体是瘫痪了，但是她的心却变得坚毅无比。她在残疾的肢体上练习针灸，忍着身体所带来的巨痛坚持学习英语，她不但掌握了针灸技术，并能够翻译一些世界名著。

张海迪很痛苦，但她在痛苦中找到了生活的快乐、生活的信心。她很不幸，但不幸没有压垮她，反而让她走向了成功。因为她没有给自己的缺陷进行消极标定，自暴自弃，而是让自己忘记痛苦，将缺陷转化成前进的力量，给缺陷做了一件完美的外衣。如果是一个健康的人取得如此的成就，我们不足为奇，但是像张海迪这样连生活都不能自理的人，在病魔的折磨下，却能取得常人都难以达到的成就，无法不令人肃然起敬。此时你不觉得，她的缺陷使她变得更加完美吗？

一些青少年常因一些在人们眼里看来微不足道的缺陷而变得敏感、自卑自怜、自暴自弃，甚至自杀。许多父母和老师认为，现在的青少年太娇气，心理承受能力太差。的确，一个人要参与社会生活，就会遇到各种压力、困难与挫折。对此，有的人坚强、乐观，勇敢地去战胜它；有的人则显得懦弱、悲观，处处逃避它。其实，青年朋友对自己的缺陷所抱的心态，决定于你是否能够掌握它。可以说，做多大的事需要有多大的心理承受能力，希望青少年在缺陷面前保持一个健康的心理，并成为主动出击者。

其实，缺陷也好，完美也罢，人还得生活，还得面对选择和挑战。但愿你不要把它看成是完美的瑕疵，你可以把它看成是更完美的条件。对于青少年来说，人生还很漫长，以后的生命还有更多的事情等着你们，不如对自己抱一个良好的感觉，挑战缺陷。

二、相信自己是最好的

罗斯福夫人说过：“没有你的同意，谁也不能让你觉得自己差人一等。”是啊，不管你到底够不够完美，你只要认定“我自己是最好的”就好了，在缺陷面前不惊惶失措、羞愧压抑，就无所谓缺陷与完美。

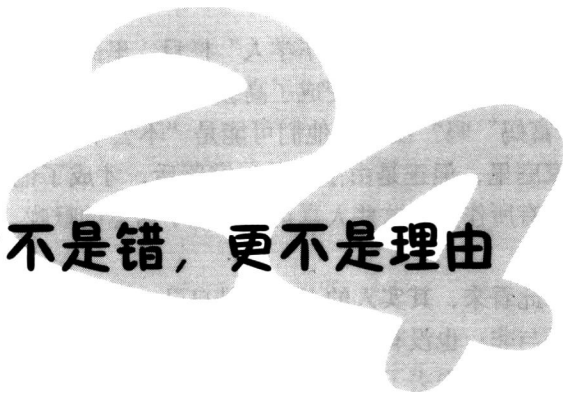
一个被劈去了一小片的圆知道自己是不完整的，但它依然认为自己是最好的圆，于是它开始了自己的人生旅行。由于它是不完整的，滚动得非常慢，从而领略了沿途美丽的鲜花，它和虫子们聊天，它充分地感受到阳光的温暖……

这个故事告诉我们，只要你自己相信自己是最好的，那你就可以成为完美的！

如果你只有一条腿，就完全没有必要强迫自己去做一个长跑运动员；如果你不能够温顺得像只小哈巴狗，那就让愤怒暴发出来。在这种情形之下，如果一个人在某些方面确实存在自身不可抗拒的缺陷，就完全没有必要较劲儿，去浪费精力。当然，我们应该努力做到最好，因为我们面对的是非常复杂的世界，没有人能保证不出错。

然而，一些青少年并不能正确对待自己的缺陷，总是怀疑自己的能力，也许是父母期望自己的子女完美无瑕在作怪吧，这些期望让青少年们感到愧疚。但在承担这些愧疚之前，你必须问自己，那是否真是我们应背负的包袱？我们是否真的不完美？很多人常常会把注意力的焦点集中在自己的“缺陷”上，其实换个角度，你可以加强对自己的欣赏与肯定，忽略那些影响你的缺陷，告诉自己“我是完美的”，充分显示自己的自信，说不定缺陷真会离你远去。

永远记住，上帝创造的你是独一无二的，是最好的，是完美的，即使你有缺陷！因为“谁说缺陷不完美”！



贫穷不是错，更不是理由

不要将不如意的焦点集于贫穷一身，贫穷不是错，更不是你失败的理由。

贫穷是一个正常社会必然存在的一种生存状态，它具有两面性——有使人产生自卑、颓丧的一面，也有使人奋进、成熟，从中得到锻炼的积极的一面。其实贫穷与磨难并不都是坏事。平静、安逸、舒适的生活，往往使人安逸和享受；贫穷的困境，却能使人受到考验，变得更加成熟和坚强。

现实生活中，不少青少年遇到不公平的事，往往爱发牢骚、抱怨一通，甚至有的人还爱以“不公平”作为自己消极无为、逃避现实的一种合理托词。由于不努力而只会抱怨，结果丧失了许多命运转变的机会。最常见的是，把贫穷当成生活失败的借口。比如，他的学习成绩不如人，他可以理直气壮地说，那是因为别人买了许多辅助习题和各种辅助记忆的工具；当他的爱情不顺的时候，他会狡辩说，那是因为我没钱，没人愿意把终身托付给我这个穷光蛋；当他跑不动的时候，他会埋怨说，因为贫穷而导致的营养不充分，体力不支；当他找不到一份好工作时，他会抱怨说，因为没钱买一套很像样的西装……总之，他把自己人生的不如意全都归结到“贫穷”的头上，使贫穷永远耷拉着头。

静心细想，他们之所以拿贫穷作为不如意或失败的借口，是担心会因为自己的失败受到歧视。却没有意识到，有许多人一生的伟大是来自于他们所经历的艰难困苦。再多的借口，也不如从自卑、颓丧的思想中转过身来，面朝着光明愉快的方向走去。不要把贫穷当做我们的仇敌，而是恩人。因为，“贫穷”是个欺软怕硬的家伙，你惧怕它，它就会将你的人生剁成肉馅儿；如果你敢于面对，并向它挑战，

它就会灰溜溜地逃跑。

以前电视台有个“中华学人”栏目，里面就曾介绍了好几位穷困乡村的小木匠、放牛娃变成了高级学府里知名教授的事例。这些人有“富爹富妈”吗？没有。他们可能是“不公平”地降生在一个贫穷落后的家庭里，但正是由于这种贫穷落后，才成了他们奋斗的出发点，让他们有所作为。这些人真正地扼住了命运的喉咙，驾驭了自己的人生。

如此看来，其实人的上帝就是自己。我们没有理由在贫穷面前评判其是与非；也没有理由把贫穷当做失败的挡箭牌。贫穷本身并不可怕，可怕的是失去了正确的贫穷观与摆脱贫穷的意志！

一、贫穷并不是比别人差

贫穷者希望自己达到某种理想境界，但贫穷的环境和主观的能力成了这种理想境界的限制，于是认为自己比别人差的消极心理产生了。

近年来，当许多大学贫困生的心理问题再次成为焦点话题时，扬州大学的“贫困生楼”引起了各方争议，也使这个话题变得更加突出。大学里的贫富差距，使一些贫困生从一进校就开始产生一种“不平等竞争”的感觉，而来自富有同学的一些无意或有意的言行伤害，也难免会使贫困生稚嫩的神经变得敏感和脆弱。可是贫困生表面上缺的是学费和生活费，但内心深处更渴望得到的是精神上的平等和人格上的尊重。

因此，从某种意义上来说，贫穷是一种隐私，并不是说你比别人差，别人看不起你只是暂时的，但自己看不起自己将是一辈子。

有这样一则故事：

一位父亲带着儿子去参观凡高故居，在看过那张小木床及裂了口子的皮鞋之后，儿子问父亲：“凡高不是位百万富翁吗？”父亲答：“凡高是位连妻子都没娶上的穷人。”第二年，这位父亲带儿子去丹麦，在安徒生的故居前，儿子又困惑地问：“爸爸，安徒生不是生活在皇宫里吗？”父亲答：“安徒生是位鞋匠的儿子，他就生活在这栋阁楼里。”

这位父亲是一个水手，他每年往来于大西洋各个港口，他的儿子叫伊东·布拉格，美国历史上第一位获普利策奖的黑人记者。20年后，伊东在回忆童年时说：“那时我们家很穷，父母都靠苦力为生。有很长一段时间，我一直认为像我们这样地位卑微的黑人是不可能有什么

么出息的，好在父亲让我认识了凡高和安徒生。这两个人告诉我，上帝没有轻看卑微。”

原来，很多时候，是出身卑微的人自己看低了自己。

其实，无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙，还是相貌平平，只要你昂起头来，快乐就会使你变得可爱。

有句话说：“上帝散布给人间的苦难与月光是一样的均等。”是的，这个世界上，没有一个人活得容易，更没有一个人整日被鲜花与掌声所包围。知道了这一点，就无需再抱怨命运的乖舛和不济了。

二、有志气，贫穷也是一种骄傲

据调查，贫困家庭的孩子中，身体状况良好的只有 57%，而普通家庭中身体状况良好的占 74%。一句话以概之，贫穷使这些孩子的起跑线落后于优裕或者普通人家的孩子。

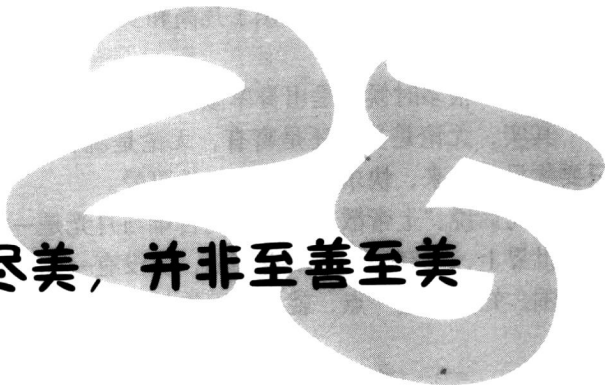
但是，经济上的紧张和总体较差的身体健康等低迷状态，并不等于心理状况的低迷，这些孩子依然昂首、微笑。

不由得想起刘翔在百米跨栏赛场上的英姿，想起他掷地有声的豪言：“谁说黄种人不能进奥运会前八，我今天就要证明给大家看，我是奥运会冠军”。平心而论，中国人在先天上就弱于长于奔跑的西方人、非洲人，但是不一样的起跑线并不代表就不能得冠军，不能突破自身极限，不代表不能扬眉吐气，虽然这骄傲背后有更多的辛酸和辛苦。如果把长于奔跑的白人、黑人比作富裕或者普通的少年，那么中国人、刘翔就是我们的贫困孩子，什么不如人都行，就是骨气、志气不能不如人。只要有志气，贫穷也可以骄傲！

然而当今社会风气使然，经济社会使得大家以争取最多财富为荣，在富有的同时，却逐渐养成一种“笑贫不笑娼”的风气，鄙视、漠视贫穷，夸大自我享乐，视困苦为畏途。如此，当“贫穷”的刘翔胜利的那一刻，富裕的人又有什么资格和贫困的同胞共同欢呼呢？

因此说，贫穷不是错，更不是作为失败借口的理由。

在贫穷面前，我们不要将不如意的焦点集于贫穷一身，把消极颓丧的心理当做敌人消灭掉，鼓起勇气将自恃、自立、坚毅的大旗竖立起来！记住，贫穷不是错，更不是你不成功的理由！



尽善尽美，并非至善至美

你可以不苛求自己凡事都做到“至善至美”，
但一定要督促自己尽量做到“尽善尽美”。

有人说：“把每件事都要做到至善至美！”不错，这种追求精确和完美的心情是每个人的愿望，但是尽心尽力去做每一件事却比把每件事做到至善至美更重要，它是一个成功者的个性品质。

其实“善”与“美”的体现不在于你是否做出惊天动地的伟业，更不在于你当上了名人、高官、百万富翁，甚至“总统”，而在于你是否具有诸如勤劳、正直、自律、诚实这些人类的美德，在于你是否真正最大限度地展现了自己作为一个人的价值。

有一位饭店负责人在招聘时向应聘者提出这样一个问题：“如果发现手上的托盘不稳，而且已经来不及抢救时，你该怎么办？”

几乎所有的应聘人都答不出来。

有一天来了一位 40 多岁的中年人，同样的问题，他的回答是：“用剩余的力量将托盘倒向没客人的地方。”负责人又问：“如果四周都是客人，怎么办？”“倒向男人而不要倒向女人，倒向客人的身体，而不要倒向他们的头。”

不难看出这位中年人更明白一个人生的道理：尽善尽美，并非至善至美。

在许多情况下，当不能达到至善至美时，有的人会感到非常失望，甚至有“破罐子破摔”的心态。其实，不管做什么事，即使失败，只要尽了我们最大的努力，这就是一种“成功”。因为，我们在努力中，不但升华了思想，也可以将努力作为下次即将失败但还未失败的经验。

现实生活中有许多青年对此不解，认为他们付出了最大的努力，

可不一定能够取得成功。比尔·盖茨劝告青少年学生牢记这句话：“事情不分大小都应使出全部精力，做得尽心尽力，否则还不如不做。一个人如果能从小养成这样的习惯，他的生活将一定过得满足愉快，无牵无绊。”

也就是说：“尽善尽美也是成功人生的一种，有时不必强求至善至美！”

那么，我们如何做到尽善尽美呢？

一、尽善尽美，过程更重要

成功也好，失败也罢，结果不是最重要的，重要的是过程。因为可能一次成功伴着一大堆失败，每一次失败都能教会你许多经验。人生的意义不在于结果，而在于过程。

比如身处苦难之时你会备感痛苦与无奈，但在你走过困难之后，即使失败，你也会更加深刻地明白：正是那份苦难给了你人格上的成熟和伟岸，给了你面对一切无所畏惧的勇气。

就像爱迪生发明电灯时，当他做了 1200 百次试验，仍然没有找到合适的金属做灯丝时，有人说他失败了，而他却打趣地说：“这也是一种成功，至少我知道了那 1200 种金属不能做灯丝。”

爱迪生的这个故事说明了失败与成功的定义并不仅限于成功地实现了你的某个目标，而是在于实现目标的过程中你学会了什么。难道我们不应该树立这样的观点吗？

二、尽善尽美，切忌半途而废

要想做到尽善尽美必须像一只猫追老鼠一样紧追不舍，也就是说青少年在工作、学习中要经得起挫折，不能半途而废。美国著名学者安东尼·卡索从他亲自策划和主持过的上百次民意测验中整理和归纳了美国 500 家大企业创立人成功的要点和原则，得出的“创业十要”中就有这样一条：做一件事切忌半途而废，否则就会在竞争中一事无成，就不可能拯救自己！

三、尽善尽美，追求卓越

生活中这样的例子不胜枚举：比如你取得了优异的成绩，可能要失去一双健康的眼睛；你拥有了很多钱的同时，也可能失去很多朋友；你成就了一番事业时，也许将很少有时间去陪家人享受天伦之乐……

可以说，世界上没有一件事是能做到至善至美的，就像没有一块玉石是没有瑕疵的一样。既然这样，我们虽不能拥有“至善至美”但可以做到“尽善尽美，追求卓越”。

1988年美国有66家公司竞夺国家品质奖，竞争非常激烈。美国国家品质奖象征着美国企业界的最高荣誉。要赢得此奖，公司必须使全小组的人信服他们能生产出全国最高品质的产品。摩托罗拉公司于1981年就开始竞争该奖章，它派遣侦察小组分赴世界各地表现优异的制造机构进行考察，目的不仅是看他们怎么做，更要看他们如何精益求精。所有摩托罗拉公司的员工都面临着挑战，力求大幅度降低工作中的错误率。一批以计时酬的工人专门负责指出错误并有奖赏。工程师将所设计的移动电话零件数目由1378个减至523个，结果是错误率降低90%，但公司仍在努力。公司又设定了新的目标，就移动电话而言，目标是每生产100个零件，仅能容许三四个错误，也就是说要求所生产的电话合格率要达到99.97%。所有摩托罗拉员工都收到一张小卡片，上面标示着公司的目标。公司还制作了一盒录像带，解释为什么99%的产品无故障仍嫌不足，这盒录像带指出，“虽然我们不能让事件的结果变得‘至善至美’，但做到‘尽善尽美、追求卓越’的精神同样值得骄傲，值得赞美。”

到了美国国家品质奖真正评审的时间，摩托罗拉产品的品质虽然没有达到100%的完美，但是却无人可以匹敌。

摩托罗拉公司获胜的原因就是：做到尽善尽美、追求卓越的工作态度。是的，无论做什么事，都要尽心尽力，不求至善至美，但求尽善尽美。你的生活是由你自己建造的。你怎样对待生活，生活就怎样回报你。

就如你平日里的工作与学习一样，尽管你尽了最大的努力，可是却没有成为第一，虽然你的成绩不是最好，但是你却无愧于自己，毕竟你已经尽力了。

因此，成就事业的精神中不可缺少的一点是：不求至善至美，但求尽善尽美！

四、尽善尽美的动力源——热爱

我们时常可以看见那些明明有头脑、有学历、能胜任领导的人却屈居人下，原因何在？这是因为在这些人身上存在着一个致命的弱点——不热爱自己的工作。

许多人做事不能尽善尽美的原因往往都在于不热爱自己的工作和

学业，因而草率多误。

热爱自己的工作和学业不但可以使你的精神愉快、身体健康，还可以使你的才能迅速提高，学识也日渐充实，从而可以逐步胜任其他更重要的工作。克里蒙特·斯通曾奉劝希望成功的人们都要熟记 8 个字：“尽善尽美，热爱工作。”因为这是我们一生事业成败的关键。

无论你做什么工作，万万不可想“只要照着上司的吩咐和方法去做就行了”，你必须在那件事上竭力发挥你的才智、见解、独创力。你应该在心中立下这个信念和决心：从事工作时，你必须不顾一切，尽你最大的努力。你不能对工作有不踏实感和不尽力的念头，如果那样，就是减少自己有所作为的机会。

一个人假使不能热爱自己的工作，不在工作上尽心竭力地做出努力，那么他也决不能得到最高的自我赞许，当然也不可能做到“尽善尽美”。

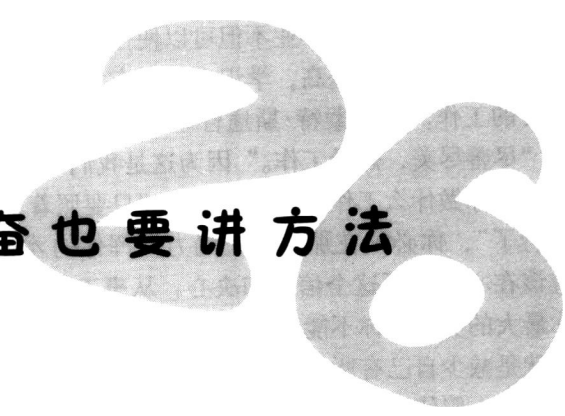
其实，写每一篇文章，产生每一个思想，进行每一种动作，都仿佛如凿子的一击，它可以美化你的石像，也可以损毁你的石像！所以无论做任何工作，都必须竭尽全力，以热情的态度去做。而是否能保持这种精神，将决定一个人日后事业上的成功或失败。

五、事无巨细，善始善终

狄更斯这样说：“如果你只是一个负责冲洗甲板的工人，那也得好好干，就像海神随时在背后监督着你一样。”

当年轻的富兰克林尚在费城为挣得一个立足之地而苦苦挣扎时，那里精明的商人已经预测到了即便富兰克林现在囊中羞涩，生活困难，吃饭、睡觉、工作都是同一间小屋，但这个年轻人必定会前程无限，因为他是如此全身心地投入工作，如此渴望大展宏图，如此地乐观自信。他经手的大事小事，虽不能做到“至善至美”，但一定要竭尽全力，努力做到“善始善终”，这些都预示和象征着他未来的作为不可限量。当他还只是一个学徒期刚满的印刷工时，他的工作质量就已经超过了别人，他的排版系统甚至比雇主的还要先进，人们纷纷预测有朝一日他肯定能取而代之，拥有自己的企业——历史证明他的确是做到了这一点，因为他做到了“事无巨细，善始善终”。

青少年朋友们，请你们永远要记得，你可以不苛求自己凡事都做到“至善至美”，但一定要督促自己尽量做到“尽善尽美”，这是成功的重要因素。



勤奋也要讲方法

勤奋不是一味的付出，它也要论得失、看质量、讲效率，而这一切的实施要归集于一句话——勤奋也要讲方法。

随着生活水平的提高，“头悬梁，锥刺骨”的勤奋，不管从科学教育角度来讲，还是从切身利益方面来说，都是极不合理的。

有一位女学生在自己的日记里这样写道：“以前，我总是把‘吃得苦中苦，方为人上人’作为我的座右铭，不错，在很长一段时间它激励了我，并使我初一的学习成绩极佳，跃居全班第一。可是，当我从河北转学到内蒙时，在那里有很多比我优秀的学生。我总以为自己还不够刻苦，就每晚延长学习时间直至深夜 12 点，可是效果却仍不及别人，总在五六名徘徊，在年级中的名次也最多十几名。当时，我一直没有找到自己的桎梏。到了初三，本来学校里的功课就非常繁忙，再加上我自己又买了一大堆课外习题，结果弄得自己整天在题海里翻腾，筋疲力尽。有一天，我突然想到，是不是我的学习方法有问题？回顾初二以来，由于没休息好，每天早自习就是我睡觉的时间；上课效率低，还有轻微的脑贫血现象……而班上许多理科好的同学大都回家不做参考书，只在课上理解！所以我悟出了一个道理——勤奋，也要讲方法。”

实践出真知，这位女生日记的最后一句话就是一条真理——“勤奋也要讲方法”，所有只会埋头苦学却还执迷不悟的学生看了这篇日记，都应该被狠狠地敲醒！

一、勤奋要以健康为基石，才更坚固

古今中外，有许多妙语论勤奋，比如达·芬奇的人生真言——“勤劳一日，可得一夜安眠；勤劳一生，可得幸福长眠”，郭沫若的人生哲理——“形成天才的决定因素应该是勤奋”，如此等等。还有一句“鞠躬尽瘁，死而后已”又不知激励了多少有志之士，努力学习、工作，为国家做出了巨大的贡献，又有许多人用亲身实践，证明了要想取得成功的确需要勤奋。

勤奋固然重要，但如何使自己的勤奋真正的富有意义呢？要记住，勤奋是建立在健康的基础上的！也许你还不明白这个道理，但你看了下面两个活生生的例子就会恍然大悟了。

连日来所发生的几件事深深地震撼了我们：高秀敏老师因工作过于劳累，在事业达到顶峰之际卒死于心脏病；付彪老师因时常没日没夜的工作而患肝癌，在几经救治后长辞于世，他们都是以健康为代价，给人生划上了一个完美但不完整的句号。这频频震惊人心的变故，给许多仍疲于奔命的工作者敲响了健康的警钟。是的，他们勤奋，可是他们忽略了勤奋的基石——健康！有了健康你可以奋斗 60 年，没有了健康，你却只能奋斗 20 年！如果你没有了健康，你的勤奋能给世界带来多少价值？

俗话说“身体是革命的本钱”，勤奋固然是成功的必经之路，但是以透支身体作为成功的代价，就算事业有所成，其意义又何在？

因此，勤奋要有个“度”，这个“度”是建立在健康基础之上的。

二、勤奋要与财富牵手，才更具意义

学习是一件乐事，也是一件苦事。大凡学业有成的名家学者，在谈到自己读书治学的成功之道时，无一不提及“勤奋”二字。对于求学之初的青少年朋友，勤奋努力，尤为难能可贵。许多大科学家的成功史有力地证明了这样一个真理：勤能补拙是良训，一分辛劳一分收获。因此在提及成功时，我们首先想到的，也是前辈们经常教导我们的方法，是“勤奋”。然而，当今社会是一个很现实的社会，苦也好、累也罢，都是为了更好的生活。如果付出再多的努力，也不能改变贫穷、悲惨的命运，那么从某种意义上来说这种“勤奋”是不够完美的。

就把古人的经历拿出来借鉴一下吧！

曹雪芹够勤奋的吧？他写出了伟大的《红楼梦》，留给后人空前

绝后的文化财富，然而，他的命运却很惨，在穷困潦倒中度完余生；凡高够勤奋的吧？他创作了大量的画作，在世界画坛上树起一座又一座丰碑。然而，他的命运也很惨，在他活着的几十年里，他的画作没有给他带来一分钱的收入，他一直都在为最基本的生存奔波。

其实，在这个世界上，到处是才华横溢却命运多舛的人，他们的勤奋并没有改善他们的生活，他们的生存状况甚至比很多普通的人还糟糕许多倍。勤奋可以造就卓越的才华，勤奋却不一定能够改变命运。改变命运还需要一个重要的因素：要把你的劳动成果转换为财富。

勤奋是成功的必备条件，但它却不是成功的充分条件。如果你想让你的才华更具完美，那么你应该让“勤奋”与“财富”牵手。

三、勤奋要抓关键，才更精彩

在现实生活中，相当一部分同学存在着“死读书，读死书”的现象。他们在消化知识时常常死记硬背，耗费了相当的精力，记忆却还是含糊不清；而另一部分学生，在学习中吸取经验，探求灵活、简捷的方法，知识特别青睐于他们，因为他们掌握了勤奋学习的关键——学习方法。

有这样一则故事：

有两户人家分别住在沙漠的南北两端，由于干旱，饮水成了生存最主要的问题。还好，在沙漠的中心有一眼泉水。为了能喝到水，每天他们都要到沙漠中心去挑水，日子过得非常辛苦。

两个人经常能在沙漠中心的泉水处见到对方，时间长了，两人就成了好朋友。每天他们都在约定的时间到泉水处，先是聊聊天，然后分别挑起水回家，这种关系一直保持了5年。

忽然有一天，南边的人在泉水的地方没有见到北边的人，他心想：“他大概睡过头了。”便不以为然。可是第二天，他还是没有见到北边的那个人来挑水，南边的人着急了，以为他出了什么意外，于是就收拾行装去北边看望他的朋友。

等他到达北边的时候，远远地看见他朋友家的烟囱上冒出浓烟，还闻到了菜香味儿。“这哪里像一个星期没有水的样子？”他心想。

“我都一个星期没见到你挑水了，难道你不用喝水吗？”南边的人问。

“我当然不会一个星期不喝水！”说完后北边的人把南边的人带到他家的后院，指着一口井说：“5年来，我一直坚持每天抽空挖这口

井。我们现在都还年轻，还有力气每天走很远的路去挑水，等我们老了的时候怎么办，你想过没有？就在一个星期前，我的井里开始有了水，这口井足足用了我 5 年的时间才挖成。虽然很辛苦，但是以后我就不用走那么远的路去挑水了！”

挑水不是解决有水喝的根本方法，找到水源才是有水喝的关键，花五年的时间挖一口井将解决你一生的用水问题。勤奋也是如此，在学习中埋头勤奋时，不要忘了寻找“水源”。

所以，我们可以将勤奋的价值标准锁定在质、量与效率三者之间，掌握好此三者间的度，我们才能给勤奋一个正确的评价。在这里再重申一下，勤奋不是一味地付出，它也要论得失、看质量、讲效率，而这一切的实施要归集于一句话——勤奋也要讲方法。



乐观不是啥都无所谓

乐观不是啥都无所谓，一定要把乐观的人生
态度捏好，否则，你永远不会成为一个真正
乐观的人。

一个作家在他的文章里写道：“如果我们想的都是快乐的念头，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们想的是不好的念头，我们恐怕就不会安心了；如果我们想的光是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意躲开我们。”

读完以后，也许你会这么想：是不是对于所有的困难，我们都应该用习惯性的乐观态度去对待呢？不是的。生命不会这么单纯，乐观也不是啥都无所谓！

当今青少年对乐观的理解各有千秋，而一种极端的乐观派着实让人担心，他们认为乐观就是生活中不存在成败，名利统统站一边去，只有吃喝玩乐、得过且过，即万事不经过大脑，这就是乐观！乐观是啥都无所谓！不用说，这种乐观不管从哪方面来说也讲不通。其实，这只是不思进取的青少年的“完美借口”罢了。而真正意义上的乐观就是无论什么时候，人们都能感到光明、美丽和快乐的生活就在身边，在人们眼里流露出来的光彩能使整个世界都溢彩。在这种光彩之下，寒冷会变成温暖，痛苦会变成舒适，这种态度使智慧更加熠熠生辉，使美丽更加迷人灿烂。

所以说，乐观不是啥都无所谓，在真正的乐观的背后，它依然有值得我们“有所谓”的地方。

一、乐观要讲质量

在享用乐观时，你是否像为自己买鞋子一样，看品牌、看做工、看款式，买一双质量全面的好鞋。其实，真正的乐观就是这样，要精挑细选，千万不要坠入无聊的消遣之中。

乐观不是啥都无所谓盲从，也不是听天由命、顺其自然的随意，乐观全在于你是否懂得“无悔”二字，因为乐观也要讲质量。

许多青年人正是被这种“假乐观”给迷惑了：考试不及格无所谓，反正我父母有的是钱；做错了事看得开，反正时间能冲淡一切……

我们自己也是这样，不要让自己口中苍白无力的“乐观”口号所蒙蔽，要检查检查我们乐观的态度是否达到了所望的目标。

当我们的生活里不再有公司的、你的、他的，还是我的之分的时候；当我们对待生活不再盲从、听天由命的时候，那才是我们真正快乐的生活，那时的乐观才够质量！

二、乐观要讲方法

在此我们对采取乐观态度也要求讲方法，对采取积极的态度和行动者提出了如下忠告：

自我安慰“塞翁失马，焉知非福”这个成语大多数学生都听说过，在我们遭遇不良状况，开始悲观的时候，这句话便是走向乐观的良方，因为我们可以用它来对自己进行自我安慰。

人生本来就充满着奇迹，所谓“舍得舍得”，有“舍”才有“得”，有“得”也必有“舍”，真正的乐观要学会适当的自我安慰！

有一个年轻人听说终南山麓出产一种快乐藤，凡是得到这种藤的人，一定会喜形于色，笑逐颜开，不知道烦恼为何物。为了得到不尽的快乐，他不惜跋千山涉万水，去找这种藤。他历尽千辛万苦，终于来到了终南山麓，在险峻的山崖上，他找到了快乐藤，可是他虽然得到这种藤，却发现他并没有得到预想中的快乐，反而感到一种空虚和失落。这天晚上，他在山下的一位老人屋中借宿，面对皎洁的月光他发出一声长长的叹息，老人闻声而至：“年轻人，什么事让你这样叹息呀？”于是他说出了心中的疑问：“为什么我已经得到了快乐藤，却没有得到快乐呢？”老人一听乐了，说：“其实，快乐藤并非终南山才有，

而是人人心中都有。只要有快乐的根，无论走到天涯海角，都能得到快乐。”老人的话让这个年轻人觉得耳目一新，就又问：“什么是快乐的根呢？”老人就说：“心就是快乐的根。”

人生总是苦难多于快乐，逆境多于顺境。学会自我安慰，保持乐观心情是重中之重。凡事多往好的方面想，这样你才能体会到幸福，才能鼓起希望的风帆。千万别让那些孕育胡思乱想的草苗长满自己的心田，如果有不安和浮躁的情绪，就得赶快检查自己日常生活的内容是不是脱离了应循的正轨？如果是的话，就应该把那些能够振作精神、添加生气的项目放进自己的生活与工作中。

要杜绝一切引起烦恼的根源，过朴实而有规律的生活，避免人生的许多失望。

你可以每天给自己一些赞美，保持快乐的、愉悦的心情。下面介绍一种自我赞美的方法，如果长期坚持下去，同样的好心情会出现在你的身上。

每天留出几段固定的时间在日记本上记下做过的所有积极的事情，不要去理会这些事情有没有得到积极的赞赏。

早上对自己的同学微笑，不管他是以微笑回报，还是以冷漠相对，并把它记下来。如果突然想起一些有积极意义的事情，也把它们记下来。如想起去敬老院慰问老人，上次作业得了满分等等。

开始时，迫使自己去注意发生在自己身上的美好事情，做起来总显得有点机械单调，坚持几天后，你就会突然觉得自己内心世界有了一些微妙的变化：心情变得开朗了。试试看，你会发现原来自己可以以另外的心情、另外的新的自我来面对这个看起来没有什么变化的尘世。

每天晚上入睡前翻开日记本，了解并回味自己白天的收获。坚持数周以后，你的自我感觉肯定会有所改善。

善用闲暇时间 由你运用闲暇时间的方式，就可看出你的教育程度、智慧与社会认知。但是，这并不意味着你必须小心翼翼地随时随地提升自己的生活品质。罗素曾经说过：“恣意享受时光并不是浪费时间。”

大自然借着它给你的教训，为你带来简单和快乐，例如不要太严肃地看待自己或人生，经常欢笑游戏、不要把重心放在答案或解决方法上，而应更在意带给你欢乐的事物，因为它是不请自来的但却你永远期盼的奇妙礼物。你可以由你的努力得到相当的报偿，但快乐不应该成为你的目标或争取的目的。

归根结底，乐观是一种积极的人生态度。面对各种压力，许多人之所以不能简单而快乐，是因为应该改变对待生活的态度。对于乐观者，根本就不存在什么令人伤心欲绝的痛苦，因为他们即使在灾难和痛苦之中也能找到心灵的慰藉。

其实，乐观不是啥都无所谓，一定要把乐观的人生态度摆好，否则你永远不会成为一个真正乐观的人。

拖延，看起来没有错

拖延是行动的死敌，也是成功的死敌。如果你有理想，现在就去，这样你才能成为真正的赢家。

“拖延，看起来没有错”这句话是一句真理，它道出了“一叶障目，不见泰山”之短浅含的遗憾，隐含了“明日复明日，明日何其多”之惰性带来的懊悔。

青少年朋友应该都记得朱自清的《匆匆》：

“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的，你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？是有人偷了他们罢：那是谁？又藏在何处呢？是他们自己逃走了罢：现在又到哪里去了呢？

……

于是——洗碗的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去；我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽的手边过去。……

有一位女学生在读完朱自清的《匆匆》之后，写下了如下的感受：

“读完之后，我似乎看见本打算今日完成的作业正偷偷地从电视机边溜走，从上网聊天的话茬间飞掉，我不禁大吃一惊，看起来不经意的拖延，正在侵蚀我仅有的 30175 天。”

一语惊醒梦中人！作为一个未来杰出的青少年，千万别被“一叶障目，被“明日复明日”迷惑，我们应该为“看起来没有错的拖

延”而警觉 我们该试问：“拖延，真的没有错吗？”

一、拖延，生活中的罂粟

很多青少年都读过“寒号鸟”的故事。冬天来临的时候它热切地盼望得到温暖，风雪交加时它会痛苦地说：“哆啰啰，明天就垒窝。”；风和日丽时，它会慵懒地说：“明天再说吧！”最后，冻死在一个天寒地冻的晚上。

在学习这个故事时，不知有多少青少年在老师的教导下以此为例而下定决心“今天的事今天做”、“改掉自己拖延的坏习惯”！然而，易被激励，也易冲动的青年朋友们把此决心当做一个“明日复明日”的借口，慢慢地将“寒号鸟”的故事淡忘了。直到高考落第时，才恍然忆起当年，可是许多承诺都被光阴的车轮碾压得粉碎，不能重来。

拖延，是生活中的罂粟，是种慢慢让你上瘾的毒药，当你发现时，为时已晚。

很久以前，有个年轻的国王登基了，为了治理好自己的王国，他决心学习天下的智慧。为此他征召国内的智者，命令他们把所有的智慧书搜寻来，供他阅读学习。5年过去了，智者们都辛苦地赶回来，身后的骆驼队背着5000多本智慧宝典。国王一看头都大了，这么多书怎么去看啊。就命令智者们都去精简浓缩。

5年过去了，智者们都求见，身后的骆驼队背回来500本书，国王仍嫌太多。

又是5年时间，智者们都带回来50本巨著。这时的国王已被各种问题搞得更加心烦气燥，等待得更不耐烦，还是觉得多。

又过了几年时间，当智者们都把辛辛苦苦浓缩成的一本书进献到国王面前时，他已经没有时间去实践这些智慧了。国内问题丛生，国外敌人不断入侵，国王自己也百病缠身，任何智慧可能都来不及解决他的问题了。

这个国王的愚蠢就在于“拖延”，无止境的拖延如慢性毒药，等他发现，一切都晚了。虽然这是一个不真实的寓言故事，但是却反映了人生之弊。

一位作家在文章中这样写道：

“20岁前的花样年华，朝气蓬勃，感觉春光无限好，前途无量，一点一滴的拖延在无所谓中流逝……”

20岁后，开始为自己曾经的梦想而努力奋斗，但梦想的实现却总伴随着曲折与遗憾，在挫折与奋斗中，拖延又陪伴着我们度过了一

生最美好的 20 个春秋。

到了 40 岁，开始变得现实，对于多半生的取舍感到不平衡，于是整日沉溺于抱怨中。

到了 60 岁，发现已近黄昏，抓紧珍惜眼前的日子！

当走到生命尽头的时候，人们都喜欢回顾，原来留在脑间的还是 20 岁时的梦想，这个来不及完成的梦想是他一生的痛！”

青少年朋友们，不要被“拖延”的美丽表层所迷惑，拖延是罂粟，是悲剧的开始。

二、立即行动，拯救自己

卡耐基认为，要医治拖延的恶习，唯一的方法就是立即去做自己的工作，要知道，多拖延一分，工作就难做一分。“立即行动”，这是一个成功者的格言，只有“立即行动”才能将人们从拖延的恶习中拯救出来。

1973 年，英国利物浦一位叫科莱特的小伙子考上了哈佛大学。在进入这所大学不久，他结识了一位美国小伙子，两个人成为了好朋友。大学二年级时，他的美国朋友对他说：“科莱特，我们退学吧，现在财务软件很走俏，我们一起去开发 32BIT 财务软件，我们现在学的进位制已经够我们用了。”

科莱特看到了财务软件的前景，可是他无法接受退学这一建议，因为他是来求学的，而不是来开发财务软件的，何况老师关于 BIT 系统的课程还没有讲授完。于是，他的朋友一个人退学了。

10 年时间一晃过去了，科莱特成为了哈佛大学的 BIT 博士研究生，而那位大二退学的朋友，则在这一年里进入了美国亿万富翁的前列。

科莱特继续深造，1992 年拿到博士后学位，而他的朋友，在这一年里成为了美国第二大富豪。

1995 年，科莱特认为自己已经学有所成，可以研究开发 32BIT 财务软件了，但是，他的朋友却已经开始研究比 32BIT 快 1500 倍的 EIP 财务软件了，并且很快推向了市场，让 32BIT 财务软件失去了生存空间，而且，就是这一年，他的这位朋友成为了世界首富——他就是比尔·盖茨。

比尔·盖茨说：“凡是将应该做的事拖延而不立刻去做，而想留待将来再做的人总是弱者。凡是有力量、有能耐的人，都会在对一件事情充满兴趣、充满热忱的时候，就立刻迎头去做。”

在我们一生中，即使有良好机会来临，也往往是转瞬即逝。如果不及及时抓住，立即行动，机遇就会永远失去。

“要做，立刻去做！”这是人们成功的格言。要想成功必须跨越“拖延”这一关卡。那么，如何才能跨越这一关卡呢？

学会果断 青少年要克服拖延的坏习惯，首当其冲的是要培养自己的果断性，一旦决定了就立即去做，不要“明日复明日”，在行动上当机立断。当机立断是指那种在明辨是非的基础上，迅速而合理地做出决定和执行决定的品质。与之相反的则是优柔寡断的草率决定等不良品质。具有果断性意志品质的青少年，能全面而深刻地考虑行动的目的和达到目的的方法，清楚地了解自己所做决定的重要性及其后果，在行动上能当机立断，不左摇右摆、犹豫不决。果断性不仅表现在能抓住有利时机，顺利实现决定的行动上，而且也表现在一旦发现情况变化能立即改变决定或终止还在进行的行动上。而这些表现都是以正确的认识为前提，以深思熟虑和大胆机敏为条件的。果断性离开了这两条，可能就成了草率，而这正好是果断性的对立面，是需要克服的品质特点。

有效分配时间 拖延分几种，一种是被已经养成的拖延习惯拖延，习惯把应该做的事拖延而不立刻去做；另一种是因为时间分配不当而将应该做的事情拖延。你可以试着把生活中那些“食之无味、弃之可惜”的繁琐之事清除掉；把生活中无序的安排做一个有序的时间计划，按计划去做，以免做事无头绪，延误了做事的时间。

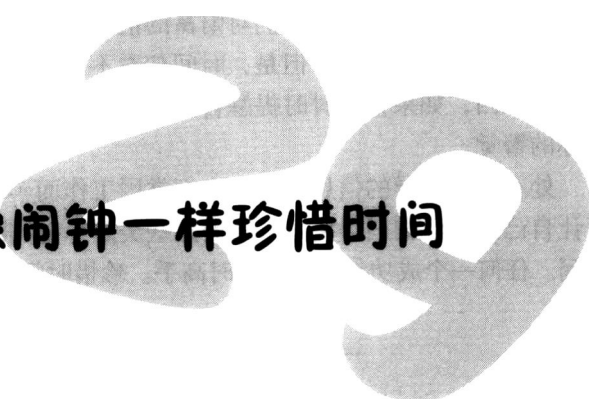
克服拖沓的坏习惯 大部分青少年有拖沓的习惯，而且这种习惯的形成在于做事比较慢。如果有这个坏习惯，在做事时，最好定时、限时，然后再自我提醒，以提高做事的效率，形成做事麻利、做事有计划的好习惯。逐渐克服拖沓的坏习惯。

合理分配工作 青少年都会对一件充满兴趣的事情，以高昂的热忱去积极完成；而对于那些不感兴趣的事做得拖拖拉拉。与其这样，倒不如把不适合自己的工作交给一个更适合、更乐意做的人去做，这样你和他都会成为赢家。

拖延是行动的死敌，也是成功的死敌。拖延使青少年所有的美好理想变成真正的幻想。每个青少年，都有着种种憧憬、理想，如果能将这些梦想规于计划，并迅速地加以执行，那么青少年在学业、事业

上的成就将不知道有多伟大。青少年要实现今日的理想，那么就要从今日开始去做，一定不要拖延到明日，因为：

“ 明日复明日，
明日何其多！
我生待明日，
万事成蹉跎。”



像闹钟一样珍惜时间

时间是造物主赐给你的珍贵礼物，在有限的时间里“像闹钟一样珍惜时间”吧！

从古至今有关珍惜时间的箴言数之不尽，比如“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，“少年易老学难成，一寸光阴不可轻”等等。时间之所以宝贵，是因为时间与其他资源不同，我们无法让它停止，也无法催促它加快脚步。我们常在不知不觉中跟时间说：“拜拜！”这也是为什么把时间当做衡量我们生命品质的秤砣的原因。

在现实生活的不同阶层的成功人士中，学生把时间比作知识，商人把时间比作金钱，军人把时间比作生命，所有的人都把时间当做至高无上的东西供奉。就拿商人来说，其最可贵的本领之一就是与任何人交往，都能简捷迅速。这是一般成功者都具有的通行证。在美国现代企业界里，与人接洽生意时能以最少的时间产生最大的效率的人，非金融大王摩根莫属。为了珍惜时间他招致了许多怨恨，但其实人人都应该把摩根作为这方面的典范，因为人人都应该具有这种珍惜时间的美德。

摩根每天上午 9 点 30 分准时进入办公室，下午 5 点回家。有人对摩根的资本进行了测算后说，他每分钟的收入是 20 美元，但摩根认为不只这些。所以，除了与生意上有特别关系的人商谈外，他与其他人谈话决不超过 5 分钟。因为对于他来说，时间就是金钱。

许多青少年总觉得自己拥有非常充实的时间，再怎么浪费也无所谓！可是，这个世界上绝没有免费的午餐，等你将来某一天觉得时间是如此宝贵之时，就悔之晚矣！这种心态与消费财产是一样的，当一个人拥有一笔巨大的财产时，他会不知不觉地大手大脚地耗费，但

是，等到有一天，当你发现这笔财产已经被耗费得所剩无几时，想要再珍惜它就已经太晚了！我们对财富的消耗还能引起我们的警觉，因为它是一种有形的东西，但是，时间却看不见，摸不着，是一种无影无踪的东西，如果你不时提醒自己，它就消逝了，而且根本不会引起你的警觉。

处在日新月异的信息时代，人们常因工作而奔忙，其目的就是为了让自己的生活调剂得更好，然而这些美好愿望实现的前提是：珍惜时间。任何一个成功者都将是惜时高手。珍惜时间我们应从这里开始：

一、警惕时间的强盗

时间总在不经意间溜走，许多青少年对于光阴的流逝却很少有感触，但是随着年龄的增长，时间就会越来越引起青少年的警惕，因为他们已经成为“时间强盗”的俘虏。

丢三落四 生活中有很多人的人甚至包括正在阅读的你，也许都有或多或少的丢三落四的习惯，这种坏习惯所带来的时间浪费值得引起我们的注意。比如，将当天用的课本落在宿舍，取书往返需要 10 分钟，这 10 分钟至少可以记忆 3 个单词。日积月累，丢掉的不只是几个单词、某件事物，而是时间，是知识，是金钱，是生命！对付这个“时间强盗”最好的办法是：改掉丢三落四的坏习惯，将不用的东西或扔掉或规置好。

磨蹭 磨蹭对生活最直观的表现是事倍功半。花比别人多的时间做一件事，思考一件事，担心这个担心那个，找借口推迟行动，又为没有完成任务而悔恨，这是浪费时间的一种，也是典型的“寒号鸟”类。这种习惯正悄悄地侵蚀着青少年的学习生活。磨蹭，是一种不易被重视的恶习，然而它往往会制造出一些悲惨的结局。

拉尔上校正在玩纸牌，忽然有人递了一份报告说，华盛顿的军队已经进展到德拉瓦尔了。但他只是将来信塞入衣袋中，等到牌局结束，仅仅 5 分钟，待到他调集部下出发应战时，已经太晚了。结果是全军被俘，而自己也因此战而死。仅仅几分钟的延迟，使他丧失了尊严、自由与生命！习惯中最为有害的莫过于任意磨蹭时间，因为它具有“隐藏”性，很难引起青少年的警惕。青少年应该对自己的学习生活认真规划，定量定时工作，决定事务要当机立断，做到今天的事今天做完，不要被“明日复明日”所迷惑。

二、浪费时间是人生大忌

浪费时间，让机遇白白溜走，往往会导致人生最大的悲剧，也是很多人痛苦和失败的根源。如何才能做到珍惜时间，不浪费时间呢？

合理运用时间 时间是这个世界上最公平的一杆秤，不论贫富，不论男女，摆在你面前的都是一天 24 个小时，1 小时 60 分，1 分钟 60 秒。然而人与时间的不公平之处却在于，有的人懂得珍惜，有的人却暴殄天物。

许多青少年常常抱怨“时间不够用”，花费大部分的时间去做与他们梦想不相干的事情。事实上，他们并不是时间不够用，而是不善于管理自己的时间。合理运用时间是一门技术，是一个人成功与失败的分界线；合理运用每一分钟，是你走向成功的起跑线。每个人都有足够的时间做必须做的事情，至少是最重要的事情。很多人看起来比你还要忙碌，却能够做更多的事情，他们不是有更多的时间，而是会善于利用时间。

天天有目标，时时有计划 合理运用时间，可以让你生命中的每个日子都值得“计算”，而不要只是“计算”着过日子。青少年要学会制定可行性目标的尺度，并将每天的目标做出详细的实现计划。天天有目标，时时有计划，这样就能珍惜自己的时间，永不浪费。

进行目标筛选 学习生活中你也许会对那些成绩优异的学生的精力感到怀疑，他们每天有那么多活动安排，却还能将自己的时间分配得有条不紊，不仅能轻松完成作业、阅读自己喜欢的书籍，并且还有时间休闲娱乐，难道他们一天不是 24 个小时吗？正确答案是他们比别人更懂得“要干最重要的事情”。在进行目标筛选时，从最难的开始，筛选到最简单的事，如果你如此循序进行，就会达到最高的办事效率。比如，你可以将一天的事情根据事情的轻重缓急进行分类，A 类、B 类、C 类，等等。认为某件事情是重要的归 A 类，然后就想办法找时间去干，先干重要的事，而且要尽量干得更机智。然后再干 B 类，C 类事情。

任何事情都有轻重缓急之分，如果想调剂自己的生活，就必须学会有效利用时间。无论是在工作还是学习方面，若能以最短的时间，

做更多的事，那么剩下的时间就可以挪为他用了。因此，善于进行目标筛选，不仅可以完成许多事情，还能拥有轻松自在的生活。

利用最显效率的时间 如果你把最重要的任务安排在一天里你干事最有效率的时间去做，你就能花较少的力气，做完较多的工作。何时做事最有效率、最对自己的胃口，各人不同，根据自己最佳的学习状况进行最充分地利用最显效率的时间。当你面前摆着一堆事情的时候，应先问问自己的学习习惯，哪一些时间做什么事最有效？大凡成功者都是码放时间的高手，让我们看一下爱因斯坦是如何做的：

爱因斯坦曾组织过享有盛名的“奥林比亚科学院”，每晚例会，他总是愿意同与会者手捧茶杯，开怀畅饮，边喝茶，边谈话。爱因斯坦就是利用这种闲暇时间，交流自己的思想，把这些看似更平常的时间利用起来。后来他的某些理想主张，他的各种科学创见，在很大程度上产生于这种饮茶之余的时间里。

爱因斯坦并没有因为这是闲暇时间而休息，而是在休闲时工作，在工作中休闲饮茶，这是很好的结合。现在，茶杯和茶壶已渐渐地成为英国剑桥大学的一项“独特设备”，用以纪念爱因斯坦利用闲暇时间的创举。

爱因斯坦鼓励科学家利用剩余时间，创造更大的成就，在饮茶时沟通学术思想，交流科学成果。这种“闲不住”的人，完全可以在闲暇时间里积极开创自己的“第二职业”。据说，1902年，著名科学家科尔在纽约的一次学术报告会上，曾轻松地走到黑板前，很快列出了两条算式，两次计算结果相同，证明 $2^{67}-1$ 是合数，解决了200多年来，一直被当做质数的谜，使与会者不禁叹为观止。有人问他为此花了多少时间，科尔回答说：“三年内的全部星期天！”

可见，运筹时间，是管理时间的重要战略。珍惜时间就如存钱一样，想一下子存大钱，容易有挫折感，应该每天存一点儿，积少成多，聚沙成塔，不久后你将拥有一个不菲的小金库。

其实每个人的手都掌握着最宝贵的财产——时间。时间是造物主赐给你的珍贵礼物，它公平、自由，不带有任何感情色彩，因此，在有限的时间里“像闹钟一样珍惜时间”吧！

读书学习，离成功近一点儿

在这个充满竞争硝烟的社会里，想要成功，
我们除了不断学习，别无选择。

人生一世能否取得成就，关键是你能否抓紧学习时间，不断地勤奋学习知识和技术。在学习过程中不要满足一时的成就，在如今变幻的世界中，放眼未来，适应竞争，最重要的是充实你的知识和技能。这样你才能够选择到工作机会多、飞快成长的职业，适应不停变化的社会需要和工作需要。

学校是个大课堂，社会也是个大课堂，在你经历了人生这两个大课堂之后，才能更进一步地认识自己，认识社会，学习到更广博的实践知识。可见，人的一生是不断学习的一生，那么人在终生学习过程中的最佳学习时期是哪个阶段呢？人的学习最佳的时期就在我们的青少年时期，因为这个时期，是从学校向社会转换的关键时期。

古今中外，大凡有成就的人都十分珍惜这个时期的学习，他们身体力行，成为最有说服力的例证。像鲁迅、杨振宁等著名人物，在青少年时期的刻苦学习是有口皆碑的。既然青少年阶段的学习如此重要，那么青少年如何在有限的时间里掌握无限的知识呢？

一、要有清晰的自我认识

自我认识是自我调节的重要因素：对自己的愿望、动机、行为和人格品质的认知，关系到个人参与社会的积极性，也影响到和谐社会中的人际交往关系。

每个人应当充分地认识自我，用正确的价值观指导自己的学习。只有在认识自我的过程中，勇于放弃、善于修正，对利弊得失做出精

确的估算，向自我挑战，向目标挑战，以一种大刀阔斧的取舍修整出自己的人生坐标。

作为一个有理想的青少年，在学习过程中也应该经常问一问自己：我是谁？我的价值在哪里？我的奋斗目标是什么？

早在古希腊时期，“认识你自己”这句刻在神庙上的名言就激励着人们不断地认识自我、探索自我、实践自我、超越自我。而对于处在大变革时期的当代青年来讲，自我的实现就更有着不同寻常的意义。那么，如何才能有正确的自我认识呢？

自我画像 自我画像可以帮助你了解心中的自我形象是怎样的，如果你不能清晰地认识自我，不妨拿一张白纸为自己画一幅像。你描绘出的形象基本上反映了你自己是如何看待自己的，进一步分析你为什么会这样描绘自己的形象，会帮助你揭示出一些更深层的自我概念。

自我揭示 自我揭示就是揭示自己的真实面目。每个人都有实际的或潜在的能力，而且都有属于自己的魅力，通过自我揭示才能更好地认清自我。

自我揭示包括揭示自我的能力、揭示自我的情绪、揭示自我的性格、揭示自我的气质、揭示自我的意志、揭示自我的兴趣等。当自我揭示后，你应该有勇气去改变自己，欣赏自己所长，接纳自己所短，做到扬长避短。对自己的经验持开放态度，同化自我，但有一定的限度。可以根据经验，调整对自己的期望，确立合适的目标，并区分长期目标和近期目标，区分潜能和现在表现，对外界影响保持相对的独立，正确对待得失，勇于坚持正确的，改正错误的，同时要保持一定程度的容忍。

老子说：“知人者智，自知者明，胜人者力，自胜者强。”你必须对自己的个性、气质、能力、情感、价值取向等都有充分的了解、认识，这样才能找好自己的坐标。

二、给学习装上“发动机”

动机，是一切行为的动力，。一个人做事需要动力，就如同汽车发动机一样。没有发动机，汽车是不能运行的；发动机马力小了，汽车运行速度慢；当发动机的马力加大到一定程度时，汽车才可以达到高速运行。我们学生学习也需要这个“发动机”，而学生的发动机就

是——志向。我们周围可能有许多同学，他们没有学习热情，学习积极性不高，因为他们没有学习的志向。

志向作为一种重要的个性心理倾向性，是个体的目标指向和追求，也是与兴趣密切相关的。宋代哲学家张载认为：“人若志趣不远，心不在焉，虽学无成。”从一定意义上讲，有什么样的志向，就有什么样的兴趣。有志向的人，他的兴趣往往就是实现志向的一个组成部分和有益补充。当然早期的兴趣和后来的事业不能画等号，但是志向能引导学者向事业的成功迈进。

但是现实生活中，我们常听父母这样问自己的孩子“今天在学校做了些什么”，他们的回答往往是：“啥也没干”，他们之所以“啥也没干”就是因为自己没有一个学习志向，把这个“发动机”给丢了。因此，学习志向的动机对于中学生来说是非常重要的，它不但能激发中学生的学习行为，而且还能维持和加强他们的学习活动。

三、给“学习”解密

古今中外善学者，都善于给学习方法解密。其中以鲁迅例：

鲁迅破解学习的密码是“三到”，即眼到、口到、心到。破解了这个密码，他的知识才会越积越多，学问越来越渊博，终于成为我国现代最有成就的大思想家和文学家。

我们日常学习时，做到“眼到”、“口到”很容易，而要做到“心到”却不容易了。“心到”就是要在学習时用心思考、真正理解、活学活用。

比如，有一次，鲁迅在读《花镜》这本书时，发现书中写道：“映山红这种花只能长在上山，移到家里必须用山上的原土才能种活。”为了印证书中的说法，他就从山上移来几棵映山红，栽在自家院子里。通过试验，他发现用不用山上的原土对映山红没有多大的影响，而浇水的多少却关系到映山红的死活。于是，他在《花镜》映山红一节上批着：“花性喜燥 不宜多浇 即不以本山土移亦活。”

正因为鲁迅破解了“三到”，才使他不仅在博览群书时获益匪浅，而且在生活中也能随时悟出道理，学到知识。

学习的“密码”是从实践中得来的。有些人还破解了这样一组“密码”，那就是四个字，即“退、绕、停、避”。我们青少年在学习实践中可能会遇到这样的情况，有些技能学起来兴趣盎然，比较顺利；有些技能学起来，有许多难点或疑点，感到不明不白。这就需要根据具体情况运用“退、绕、停、避”进行解密。“退”，就是重新

再学，反复学，加深印象；“绕”，就是暂时跳过此事，在适当时再做钻研；“停”，就是一定要学会、直到弄懂为止；“避”，就是对其避轻就重。

掌握给学习“解密”的技巧，就等于为知识开启了一扇便捷之门。因此，青少年在学习的过程中不要死学、呆学，要善于总结学习方法与技巧。

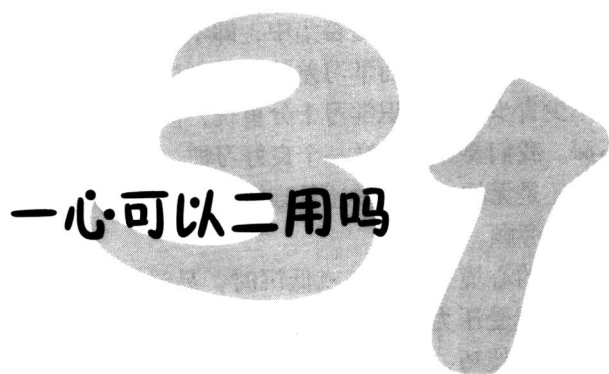
四、把“学习”揉进生活，成为智慧

现实生活中，除了读书以外，还要用自己的眼睛去观察，把书本与实际的体验结合起来学习的人，和单从书本上获得知识，却不谙人情世故的人，有根本上的差异，就像训练有素的马，远比毫无训练的驴子来得有用一样。

比如，革命导师列宁是个意志坚强的人，这种坚强的意志，与他平时经常阅读优秀书籍并注意从主人公身上吸取优良品格不无关系。杰克·伦敦的小说《热爱生命》中的主人公，在阿拉斯加地区天气寒冷、食物匮乏和自己濒于死亡的情况下，与一条饿狼展开了殊死搏斗。列宁对这部小说表现得勇敢、毅力极为欣赏，直至逝世的前两天，他躺在床上还要请夫人给他朗读这部小说。国际共产主义运动家季米特洛夫在 20 世纪 30 年代莱比锡法庭上，面对法西斯控制的法庭的“证人”的疯狂迫害，沉着应战，取得了胜利。他后来这样解答人们的问题：“什么东西影响了我作为战士的性格呢？应该直爽地说，是车尔尼雪夫斯基的《怎么办》。”从书本中，读者除了受到艺术力量的感染，有时还能直接找到自己模仿的勇敢榜样。比如志愿军英雄黄继光就曾经听过苏联英雄马特洛索夫的故事，当马特洛索夫的形象与他本身的性格融为一体后，他便继马特洛索夫之后，又做出以胸膛堵敌人枪眼的惊天壮举。

可见，当学习变成生活的智慧以后，常能给人以巨大的激励。

在市场经济的大潮中，到处洋溢着“竞争”的味道，竞争就是成败的接力赛，绝对没有永久的中间状态。为了赢得成功，获取良好的成长空间，唯有知道得比对方更多，学习的速度比对手更快，才能立于不败之地，我们除了不断学习，别无选择，因为只有不断学习，才能离成功更近一点儿。



面面俱到者终将一事无成，你只能在一定的时间内专心致志于一个目标，切勿一心二用！

有人问：“一心可以二用吗？”

也许你会回答：“是的。因为汽车司机在驾驶汽车时手扶方向盘，脚踩油门，眼睛还要注意路标、行人，这不仅是一心二用，都已经一心好几用了！”

其实不然。“一心几用”的司机实际上只是在较短的时间内完成了注意力的转移，让人产生了错觉，以为他所做的一切似乎是在同一时间完成的，这实际上涉及一个注意分配的问题。所谓注意分配，就是在同一个时间内，把注意分配到两种或几种不同的对象与活动上。严格地说，注意的分配并非发生在同一时间内，而是人的注意先指向一个事物，然后迅速转向另一个事物，只是这种注意的转移极为迅速，我们难以觉察而已。

所以从严格意义上说，我们可以肯定，一心是不能二用的。

如何培养自己的专注力，不一心二用呢？

一、锻炼抗干扰能力

通常所说的不专心，指“浮动性注意”，即是心理学上的注意力限度短暂。注意力限度，是指专心从事一项活动的时间范围。当人们在失去自我控制、被其他活动或感觉吸引时，正在进行的活动受外界声响、情景或个人情感的干扰，因此，使正在进行的活动时间上得不到保证，无法继续进行，从本项活动转向另一项活动。

美国有个教育研究所，曾把一些学习好的学生与学习差的学生混

编在一起，然后对他们进行了一系列的试验，结果发现学习好坏的一个关键性因素是注意力是否集中，即学习好的学生能够长时间地精神集中在学习任务上，而学习差的学生在学习时总是心猿意马，不能专心。不少青少年对知识学习十分重视，但对训练良好的学习习惯却认识不深。我们要养成这样一个良好习惯，在做一件事时，不管这件事是有趣还是无趣，是易做还是难做，都必须有始有终、专心致志，而不能分心旁顾。

当人的心境处于亢奋或低沉时，易受情绪的干扰，特别是当青少年疲倦或受压力时，最易显现出来。要解决问题可采用一些集中精神的学习技巧，只有在心境处于平静状态时，注意力才能得到很好地发挥。

比如，在做事之前，将一些易引起分心的因素剔除。比如，自己有一个漂亮的铅笔盒，写一写作业，就忍不住玩弄一下铅笔盒，我们可以将铅笔盒事先收起来等等，类似这样的举动也有助于克服干扰因素。

再比如，毛泽东同志为了锻炼自己的抗干扰能力常常在人来人往的路边读书。以养成随时随地进入读书状态的专注力。

因此，对于正处在学习时期的青少年来说，克服干扰，锻炼抗干扰能力是极其重要的。

二、锁定目标，增强专注力

一个人的精力是有限的，把精力分散在好几件事情上，不仅是不明智的选择，而且也是不切实际的。在这里，我们提出“一件事原则”，即专心地做好一件事，就能有所收益，就能突破人生的困境。这样做的好处是不至于因为一下子想做太多的事，反而一件事都做不好，结果两手空空。

可见，每个人都有自己的奋斗目标，一旦拥有了目标，就要脚踏实地地去行动，万不可三心二意，好高骛远。

有人问爱迪生：“你成功的第一要素是什么？”

这位发明家答道：“能够将你身体与心智的能量锲而不舍地运用在同一个问题上而不觉厌倦……对于大多数人而言，他们肯定是一直在做一些事。唯一的不同是，他们做很多很多，而我只做一件。假如他们将这段时间运用在同一个方向、同一个目标上，他们就会成功。”

现实中有一些青少年朋友常给自己的目标设定多种预案，虽然是积极的、超前的思维，但也要切忌过多过滥或见异思迁，有始无终，

一遇挫折就放弃，使多个预案形成一种依赖，产生“这条路不行我走另一条，反正还有许多条路可以走”的观点。这样的做法往往使每个预案都半途而废，不能从一而终，其最终的结果是让目标变成了幻影，自己也会心灰意冷，觉得哪一条路也走不了、行不通。

青少年可以做这样一个假想，把你需要做的事情想像成一大排抽屉中的一个抽屉。你的工作只是一次拉开一个抽屉，令人满意地完成抽屉内的工作，然后将抽屉推回去。不要总想着所有的抽屉，而要将精力集中于你已经打开的那个抽屉，一旦你把一个抽屉推回去了，就不要再去想它。

一次只专心地做一件事，全身心地投入并积极地希望它成功，这样你就不会感精疲力竭。不要让你的思维转到别的事情、别的需要或别的想法上去。专心于你已经决定去做的那个项目，放弃其他所有的事，这样才能提高你成功的几率。

事实证明，在对一百多位在其本行业获得杰出成就的人士的商业哲学观点进行分析之后，有人发现了这样一个事实：他们每个人都具有专心的优点。

伍尔沃斯的目的是要在全各地设立一连串的“廉价连锁商店”，于是他把全部精力花在这件工作上，最后终于完成了此项目标。

林肯专心致力于解放黑奴，并因此使自己成为美国最伟大的总统。

伊斯特曼致力于生产柯达相机，这为他赚进了数不清的金钱，也为全球数百万人带来无比的乐趣。

李斯特在听过一次演说后，内心充满了成为一名伟大律师的欲望，他把一切心力专注于这项目标，结果成为美国最知名的律师之一。

可以看出，所有成功者都把某种明确而特殊的目标当做他们努力的主要推动力。成功的人一个不同于别人的地方就是：别人做很多很多的事，而他们只做一件事；别人制定了多个目标，而他们的目标始终如一。

三、营造有助于集中精力做事的环境

就拿青少年来说吧，有些青少年脑子很聪明，可由于上课不注意听课，在家里写作业时注意力又不集中，影响了学习成绩。所以营造一个良好的学习环境，一个有助于他们集中精力去学习的环境非常重要。

试着要让自己有固定的学习时间，并养成一种习惯，这样才能有效地集中注意力。在家里学习，可以制订一个时间表，一经制订，就要执行，但不能把时间排得过满，要有充分的娱乐和休息时间。制订时间表时，时间可以放短些，但要有坚持性，并养成“到时就做”的习惯，否则就很难做到“该学就学，该玩就玩”了；要让自己的学习环境尽量简单化，不要在周围设一些分散注意力的摆设，如舒适的床铺、电视、录音机、图画等。在学习时，一定要安排好学习、休息、活动的时间，学习时间一般不宜太长，学习一段时间后，应该让自己做一下放松活动或休息一下，疲劳了就动一动，喝点水，吃点东西，切忌一天到晚都迫使自己坐着一动不动，越是这样就越不能专注。

美国钢铁大王卡内基的告诫也有异曲同工之妙，他说：“把你所有的蛋放在一个篮子里，然后看住这个篮子，不要让任何一个蛋掉下来。”这一形象的比喻告诉我们一个真理：人只有一份精力，只能守住一个目标。

面面俱到者终将一事无成，对什么都感兴趣的人是讨人喜欢的，但是若想成就一番事业，你只能在一定的时间内专心致志于一个目标，切勿一心二用！

懒惰，不要指望生活的电梯

不要梦想成功有什么“电梯”可以乘。只有一步一个脚印，摧毁懒惰，才能真正找到属于你的成功。

当今的青少年大部分都是独生子女，过着“饭来张口，衣来伸手”的日子，“享受”成了他们生活的主题。在父母的庇护下，不少人养成了游手好闲、无所事事的坏习惯，因为在他们心中，无论遇到怎样的困难都有父母顶着。这些人没有想到被比尔·盖茨言中的一个问题：“懒惰、好逸恶劳乃是万恶之源，懒惰会吞噬一个人的心灵，就像灰尘可以使铁生锈一样，懒惰可以轻而易举地毁掉一个人，乃至一个民族。”这给我们敲响了警惕之钟。

有这样一则让人反思的寓言：

一个马车夫正赶着马车，艰难地行进在泥泞的道路上。马车上装满了货物。忽然马车的车轮深深地陷进了烂泥中，马怎么用力也拉不出来。

车夫站在那儿，无助地看着四周，时不时地大声喊着大力士阿喀琉斯的名字，让他来帮助自己。

最后阿喀琉斯出现了，他对车夫说：

“把你自己的肩膀顶到车轮上，然后再赶马，这样你就会得到大力士阿喀琉斯的帮助。如果你连一个手指头都不动一动，就不可能指望阿喀琉斯或其他什么人来帮助你。”

农夫连自己的手都懒得动，神又怎么会动手帮他呢？他想搭乘生活的电梯，依赖别人的恩赐，但这是不可能的，凡事只有你自己首先动手开始干，别人对你的帮助才能最终解决问题。不要指望搭乘生活的电梯！

一、摆脱懒惰的纠缠

在我们讨论如何摆脱懒惰的纠缠之前，必须先定义什么是懒惰。

懒惰，从某种意义上讲就是一种堕落、具有毁灭性的东西，它就像一种精神腐蚀剂一样，慢慢地侵蚀着你。一旦背上了懒惰的包袱，生活将是为你掘下的坟墓。马歇尔·霍尔博士认为：“没有什么比无所事事、懒惰、空虚无聊更为有害的了。”

许多青少年在父母营造的安逸的生活中忽略了懒惰的可怕性而变得愚昧无知，他们只会从享受中体味生活，却不懂得如何去营造生活，去创造生活。而真正有意义的生活却源自创造。我们从小就听过这样的一个故事：

一位母亲在出门前，怕自己的儿子饿着，给他烙了几张足以吃半月的大饼；又怕儿子懒得动手，就又给他套在脖子上。然而当她一周后回家时，看到儿子已经饿死了，大饼却剩下一大半。原来儿子只将脖前的饼啃掉，啃完后又懒的用自己的手去转一下，以便吃到另一面。结果就饿死了。

这个故事虽然有些夸张，却不无说明懒惰的恶劣本质。一个连自己的手都懒得抬起，一心想拥有某种东西，却害怕或不愿意付出相应劳动的青少年，都是惰夫。

懒惰者是不能成大事的，因为懒惰的人总是贪图安逸，遇到一点儿风险就吓破了胆，另外，这些人还缺乏吃苦耐劳的精神，总存有侥幸心理。而成大事之人，他们更相信“勤奋是金”。不经历风雨怎么见彩虹，一个人怎能随随便便成功？所以当被懒惰摧毁之前，你要先学会摧毁懒惰。现在开始，摆脱懒惰的纠缠，不能有片刻的松懈。

二、勤劳是懒惰的天敌

无论多么美好的东西，只有付出相应的劳动和汗水，才能懂得“这美好的东西是多么的来之不易”才能创造生活的美好 因而愈加珍惜它，才能从这种劳动创造中看到生活最美丽的风景。因此，一位智者认为劳动是治疗人们身心病症的最好药物。

著名哲学家罗素指出：“真正的幸福绝不会光顾那些精神麻木、四肢不勤的人们，幸福只在辛勤的劳动和晶莹的汗水中。”任何人只要劳动，就要耗费体力和精神，劳动可能会使人们精疲力竭，但它绝对

不会像懒惰一样使人精神空虚、万念俱灰。美因兹的一位大主教认为：“一个人的身心就像磨盘一样，如果把麦子放进去，它会把麦子磨成面粉；如果你不把麦子放进去，磨盘虽然也在照常运转，却不可能磨出面粉来。”一个等待搭乘生活的电梯的人，除了失望之外，剩下的就是绝望。真正的电梯应该是你自己不懈的劳动。

不要梦想成功有什么“电梯”可以乘，要做好爬楼的准备，只有一步一个脚印，摧毁懒惰，学会勤劳，才能真正找到属于你的成功。

“DELETE” 坏习惯

“坏习惯”就如电脑病毒，如果不早进行杀毒，将瘫痪你的一生，所以，现在开始，“DELETE”坏习惯！

“同学们，请把你们自己认为的‘坏习惯’写在纸上，写完一张纸之后请交给我。”安娜老师在讲台上大声地对学生们说。安娜是佛罗里达州一个小镇上的小学老师，她今天给学生们在课堂上布置了一个如此奇怪的内容。

但是学生们对这出乎意料的课程安排似乎很感兴趣，他们按照安娜的指示在纸上写着所有他们平日里的“坏习惯”诸如：“不讲卫生”、“办事拖拉”、“说谎”、“偷窃”等等。然后，他们把写满“坏习惯”的纸对折好，依次来到老师的讲台前，把纸投进一个空的盒子里。

等所有学生的纸都投完以后，安娜老师把自己的纸也投了进去。然后，她把盒子盖上，夹在腋下，领着学生走出教室，走进杂物室找了一把铁锹。她带着大家来到运动场最边远的角落里，开始挖起坑来。

几分钟后，一个3英尺深的洞就挖好了。他们把盒子放进去，用泥土把盒子完全覆盖上。这样，每个人的所有的“坏习惯”就被深深地埋在了这个“墓穴”里，埋在了3英尺深的泥土下面。

这时，安娜老师注视着围绕在这块小小的“墓地”周围的孩子，神情严肃地说：“孩子们，现在请你们手拉着手，低下头，我们准备默哀。”学生们很快地互相拉着手，在“墓地”周围围成了一个圆圈，然后都低下头来静静地等待着。

“朋友们，今天我很荣幸能够邀请到你们前来参加‘坏习惯’先生的葬礼，”安娜老师庄重地念着悼词，“‘坏习惯’先生在世的时候

候，曾经与我们朝夕相处，您影响着、改变着我们每一个人的生活。您的名字几乎每天都要出现在各种场合，比如学校、家庭、公共场所。当然，这对于我们来说是非常不幸的。现在，我们已经把‘坏习惯’先生您安葬在了这里，并且为您立下了墓碑。希望您能够安息。同时，我们更希望您的兄弟姊妹，‘良好的行为习惯’等等的‘好习惯’能够继承您的事业。虽然他们不如您的名气大，没有您的影响力强，但是他们会对我们每一个人、对全世界产生更加积极的影响。愿‘坏习惯’先生安息吧，也祝愿我们每一个人都能够振奋精神，勇往直前！”。

接下来，安娜老师带着学生又回到了教室。大家一起庆祝他们越过了“坏习惯”这个心结。作为庆祝的一部分，安娜老师还用纸剪成一个墓碑，并且把这个纸墓碑挂在教室里。从此以后，每当有学生出现某种不良习惯的行为时，她只要指着这个象征死亡的标志，孩子们便会想起“坏习惯”先生已经死了，进而去想出积极的解决方法。

安娜老师正是采用一种自我暗示的教育方法，使每个学生毫无保留地认识自己的“坏习惯”。并通过积极地悦纳自我，有效地控制坏习惯，并最终“Delete”坏习惯。

著名教育家、文学家叶圣陶先生曾说过，教育就是养成良好的习惯。这是一种终身教育的思想，是对青少年进行素质教育的一个很重要的方面。在青少年成长的过程中，可能会出现许多不良习惯，诸如上网成瘾、乱花钱、做事拖拉、打架斗殴等，这些看起来似乎不是大事，但不可小视他们，“坏习惯”就如生活中的蛀虫，如果不早将它消灭掉，它就将会把你的生活弄得一塌糊涂；“坏习惯”就如网络病毒，如果不早进行杀毒，将瘫痪你的一生。“坏习惯”是容易让人忽略的，也是人生中的拦路虎。“Delete”坏习惯，是当务之急，不能拖延，我们应该从以下几方面入手：

一、正视“坏习惯”

每个人都知道“自我”是最重要的，可是很多青少年对自己的缺点或优点不能给予积极而正确评价，常常对自己的“坏习惯”加以包容；对自己的“好习惯”大肆渲染，结果是助长了“坏习惯”的气焰，远离了成功。

他是音乐家，却喜欢吃蒜，当然只要吃完刷刷牙，蒜味儿就不那么重了。要命的是，他受不了牙膏的那股香味儿，命中注定他得满嘴大蒜味儿。可他却说：“怎么，我们不是人吗？每个人都可以有点小小

的偏好，再说，所有艺术家都有自己的怪癖，我为何不能有呢？”

也许对于一位知名艺术家而言，吃蒜不算什么，可是不刷牙——这是个多么可恶的习惯，多么糟糕的品味啊！任何敏感一点儿的人都会反感的。满嘴的大蒜味儿，还要演绎贝多芬交响曲，真是不可思议！

在一次巡回演出时，音乐家来到了一座小城。在舞台上，他为慕名而来的观众演奏了贝多芬以及其他好多名家的作品。

演出最后，一个纤细的、头上系着丝带的中学生走上舞台，为他献上了一束水仙花。

他大为感动，在观众热情的喝彩声中，吻了姑娘的面颊。

“太可怕了！这个人刚吃过蒜，简直太可怕了！怎么能这样捉弄我呢？太不像话了！”他面带微笑，一边谢幕，一边听见姑娘对自己说道。姑娘感到大失所望，她觉得一位钢琴奏得如此美妙的音乐家，除了玫瑰花，他似乎应该不会吃别的。

就这样一气之下，音乐家第二天离开了小城，并发誓从今往后，再也不吃蒜，并且勤刷牙。

这就说明了“自我”是最重要的，只有“自我”认识到自己的不良习惯或缺点，才能更彻底地改正。就像这位音乐家一样，最初认为“吃大蒜”、“不刷牙”是一种怪癖，只到自己真正认识到“吃大蒜”、“不刷牙”的不雅，才决心改正一样。现在就开始正视自己的坏习惯吧，不要让别人对你嗤之以鼻以后才去改变，免得像音乐家一样难堪。

二、有效控制“坏习惯”

自我控制是人主动地走向改变自己的心理品质、特征及行为的心理过程，是青少年健全自我意识，完善自我的根本途径。许多青少年面对自己的“坏习惯”没有足够的自制能力和意志，经受不住“坏习惯”的纠缠，比如无法控制网络、烟酒的诱惑等等。那种凡事都无所谓的想法，使自己偏离了健全的自我意识的轨道。青少年应根据自己的实际情况，为自己制定一个惩罚“坏习惯”的制度，通过自我努力，达到有效控制、克服坏习惯，达到自我完善。

三、逐渐培养“好习惯”

每个青少年都想使自己成为“十全十美”的人。现实告诉我们，自我控制很难，培养好习惯更加不容易，若是再期望自我超越就是难

上加难了。但做人一生，唯求成就自己，对于青少年来说，塑造自我、实现自我完善是其努力的目标。但古人说得好，要“齐家治国平天下”须从“修身、养性”开始，即从点滴的习惯开始，行知并重。要想克服拖延的坏习惯，就必须懂得珍惜时间；要想克服懒惰的坏习惯，就必须勤奋加冕；要想克服打架斗殴的恶习，就必须学会宽容。可见，每一种坏习惯的“逝去”都要被一种“好习惯”取而代之。如此，自我便一步一步地得到扩展和深化，自我的境界也就自然而然地得到开拓与提升。

控制并培养一种习惯，并不是简单改正的过程，它需要极强的克制力与不断的努力为代价，是一个从“坏习惯”走向“好习惯”的过程，是一个从“昨天之我”向“今天之我”迈进的过程。

请青少年朋友从今天开始，“Delete”坏习惯，培养好习惯，追求更好更高的自我，做一个“最好”的自我！



每一块钱都要花得有水平

你想提高自己的财商吗，达到这个目的最简单的方法就是——每一块钱都要花得有水平。

一位理财能手对金钱是绝对不会轻易浪费的，即使只是一块钱。当然，这与我们平常所说的“吝啬鬼”、“铁公鸡”是不同的，理财能手眼中的一块钱，不是像“吝啬鬼”、“铁公鸡”一样将一块钱捏出水来都舍不得花，他们琢磨的是怎么样让一块钱花得更有价值、更有水平。

青少年要接触钱，了解钱，学会合理地利用钱，这有利于培养自己的经济意识和理财能力，以适应未来经济生活的需要。

一、树立正确的金钱观

制订用钱计划 每个人都应该量入为出，按照自己的收入过日子，对于青少年而言，就是要按照父母给予自己的零用钱“算计”着过日子。而要做到这一点最重要的是诚实，因为如果一个人不是诚实地按照自己的收入（零用钱）过日子，那么他必定是虚伪地按照其他人的收入（零用钱）过日子。如果一个人对自己的消费缺乏长远考虑，并且只顾自己一时的享乐，丝毫不为别人的利益着想，那么，等到他发现钱的真正用途时，已经太迟了。

青少年已经慢慢开始加入大人的活动之中了，到了这一阶段，如果你还是没有节制地花钱，那么你真应该对理财重新认识了。

有一则关于苏轼“房梁挂钱”的故事，也许对你会有很大的启发。

唐宋八大家之一的苏轼，21岁中进士，前后共做了40年的官，做官期间他总是注意节俭，常常精打细算过日子。公元1080年，苏轼被

降职贬官来到黄州，由于薪俸减少了许多，他穷得过不了日子，后来在朋友的帮助下，他弄到一块地，便自己耕种起来。为了不乱花一文钱，他实行了计划开支：先把所有的钱计算出来，然后平均分成12份，每月用一份；每份中又平均分成30小份，每天只用一小份。

钱全部分好后，按份挂在房梁上，每天清晨取下一包作为全天的生活开支。拿到一小份钱后，苏轼还要仔细权衡，能不买东西坚决不买，只准剩余，不准超支。积攒下来的钱，苏轼就把它们存在一个竹筒里，以备意外之需。

苏轼这种“房梁挂钱”的方法，其实就是“量人为出”地计划用钱，这是青少年从小就必须要培养的好行为。当然，对于你学习的教育花费、与人交际（这种交际是指同“智慧的人”的交际）的社交花费等合理的开销，你都可以把它列入你的支出清单。自己买了东西、付了钱之后，最好能在固定的本子上记录下来，如果你对金钱的出入有据可查，你可以随时对自己的计划做出一个重审，如有不妥，下不为例。但是不要让你的“小金库”成为你支付烟、酒、假指甲、假睫毛的银行，尽管你只有一点点钱，也要拥有自己的用钱哲学，花出水平！

要有储蓄的习惯 青少年养成储蓄的习惯，也是约束自己大手大脚花钱的一种手段。最起码，在花100元钱时，你会想，这是我攒了10次十元钱，100次一元钱，1000张一角钱积累而成的，我怎样才能让这100元钱花得更有价值一些、更有水平一些呢？这种顾虑就是一种潜意识的用钱计划。

有许多青少年是住校生，他们的生活费有时是父母将钱直接打到卡上，或按月定额支付。正好借此机会，青少年可以锻炼自己养成储蓄的好习惯，在支取钱时，先作一个计划，花多少，取多少。这样在办事的时候，可能你会将你的花销控制在预计金额之内，你也会为此去奋力“砍价”的。于是很可能在你办完所有事时，还会出现富余，把富余的钱存起来，会让你觉得自己很了不起，你会像攒邮票一样去累积你的“小金库”。

二、学会投资理财

金钱是用劳动者的血汗换来的，虽然有的人不珍惜它，不好好认识和利用它，但你们——未来的杰出青少年不能那样。你们要懂得“钱要踏踏实实地挣，更要一分一角地理”的理财哲学，高效率的理

财是我们生活中必须具备的一种重要能力，良好的理财是去享受其他一切让生活有趣而且有收获的关键所在。

要把钱花在刀刃上 与其拥有很多的金钱，不如学会用钱的哲学，具备了用钱哲学，那么你的每一元钱将会花得更具分量，不亚于那些富翁。

有这样一则故事：

三个小伙子同时向一位姑娘求婚，姑娘开出条件：谁能用最少的钱装满一间仓房，不论任何东西，我就答应嫁给他。

第一个青年想了好久，发现稻草最便宜，便买了许多稻草，装满一屋。姑娘没有吭声。

第二个青年运了许多泥土，装满一屋，只花了点儿搬运费，代价最低，以为胜券在握。仍遭姑娘拒绝。

第三个青年把姑娘带到空空的房里，用火镰打着灯芯，霎时满屋生辉。他终于赢得了姑娘的芳心。

由此可见，怎么花钱也需要智慧，而且这种智慧往往折射出一个人的智慧。

不要让钱财坐禁闭 每一个人最后能拥有多少财富难以事先预测，唯一能确定的是，将钱存在银行而想致富，难如登天！试问：“你曾否听说有个靠银行存款而致富的人？”

让我们来听这样一则故事：

一个守财奴，他存了一笔钱舍不得用，便埋在了地下，他的心仿佛也埋了进去，他不需要其他消遣打发时光，唯一的快乐就是想那笔财富。他认为钱财只有越想才越有价值，因而也就越舍不得花。他总怕钱财被人偷走，吃不好、睡不好，没事总在那儿转悠。日子一久被一盗墓贼发现了，这人料想此地肯定有宝物，于是不做声不做气地把钱财盗走了。

第二天早晨，守财奴发现钱财不翼而飞，顿时捶胸顿足，号啕大哭，痛不欲生。智者问他为何哭得如此伤心，他抽泣着回答：“有人偷了我的财宝。”

“你的财宝哪里被人偷走的？”

“就在这块石头旁边。”

“嗨，现在是什么日子，干嘛把财宝埋起来。如果你用它做生意的话，可能已赚了几翻了。”

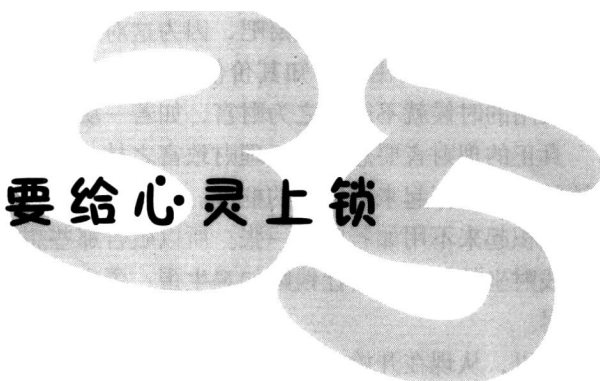
“你没听说过用钱容易 赚取难吗？”

智者笑了：“既然你从不动这笔钱，那你就在这里埋一块石头，把这块石头当做你原来的钱财吧，因为这对你来说是一样的。”

可见，物尽其用方可知其价值。财富，有用的时候才能叫它财富，没用的时候就不能称之为财富，如若一块废石。

真正的理财者要想跻身于理财致富之林，就要在思考模式上跳出传统的“将钱存起来不用”的框框。这就说明了，不要把钱财屯积起来，屯积起来不用如若废纸一张。所以敬告那些想拥有财富的人，不要让钱财坐禁闭，而要让钱财如鸡生蛋、蛋生鸡一样，演变成鸡、蛋无穷尽。

所以，从现在开始，青少年就要树立正确的金钱观并逐步开始训练自己的理财能力，提高自己的财商，而达到这个目的最简单的方法就是——从现在起，每一块钱都要花得有水平。



不要给心灵上锁

请不要给你的心灵上锁，敞开你的心扉，伸出你的双手，付出你的爱心，关心他人，孤独将永远与你告别。

青少年在成长发育过程中是要经过一段心理闭锁期的，在这一时期，有的人就会表现出较强的孤独心理。随着年龄的增长，青少年开始观察自我、分析自我，比如常常用日记的方式观察自己、评价自己，因为他们觉得自己已经是个大人了，总想一夜之间成熟起来。

我们会发现这样的情况：父母的关心不再像过去那样暖融融的，能打动青少年的心扉，而是让他们觉得父母唠唠叨叨；老师在他们的心中似乎也失去了威信；而他们似乎干什么都不能得到理解，就连平日挺要好的同学，现在也不是那么亲密无间，无话不谈了，他们一肚子的心事，不知道该和谁谈。这些进入第二次心理断乳期的少男少女总是感叹“没人理解我”“我好孤独”！

有上述这些情况的青少年其实是给自己的心灵上了一把锁。

一个高中生说：“我是一个高二的学生，上高中后，我越来越不愿与人相处，常乐于把自己封闭在一片小天地中，随之而来的是我经常被孤独所缠绕。就这样，在独处中备受孤独之苦，这是一种男生成长发育中正常的心理现象吗？”

这位男生的孤独情绪显然是由于自我封闭引起的。从小学升入中学后，大部分学生心理都会发生这样的变化：越来越不愿意将自己的心事告诉家人、老师和同学了。

再比如，随着青少年生理上的变化，对异性的敏感或者对自己某些方面的缺陷，使他们小心地筑起了一道樊篱，“保护”自己内心的秘密，这样便加剧了孤独感的发展。

还比如，有一位女生，上课时精神不集中，眼睛总是有意无意地向旁边一位男同学瞟去。面对这种情况，她心理十分痛苦，陷入了严重的自责之中，背上了思想的包袱。从此，她怕见到那位男生，怕到教室里去，怕在同学面前流露出对那位男生的情感。

其实，像这种对异性的关注乃是青春期的一种正常现象，只是把这种正常的现象视为邪念，想压抑，结果越压抑越强烈，使得自己越来越闭锁和孤独。

长期的自我心理封闭容易沉积为个性的一部分，会使青少年变得日趋内向、孤僻、多疑和敏感。文学家曾有过这样的描写：孤独、不合群的心灵就像一只夜蝙蝠总是躲在幽暗处，那是个被遗忘的角落，是苦恼与烦闷的王国。

那么，如何解开心灵的这把锁，摆脱孤独呢？首先，我们要明白，什么是孤独。

所谓孤独，是指不愿与他人接触、交往，喜欢单身一人，独来独往，却又时常感到寂寞、空虚的心理现象。它属于一种不健康的性格类型。拥有这种性格的人疑心较重，容易神经过敏，对周围人常有戒备心理，不愿表露真实的情感，所以缺乏亲密的朋友，感受不到人世间的真情。具体来讲，青少年的孤独行为主要表现在以下几个方面：

沉默寡言，消极悲观，在新的生活环境中难以适应 孤独型的青少年寡言少语，他们往往以自我为中心去感知周围的环境，不喜欢也不善于与别人相处和交往，更是很难与其他同学友好地相处。其实，他也不是存心不想与别人搞好关系，可能也想交几个知心的朋友，但由于自己沉默寡言，思想封闭，别人难以了解他的内心世界，也难以接纳他。

敏感多疑，不喜欢参加集体活动 孤独的人在交往时对周围环境比较敏感。周围人的一举一动，一言一行，他们总会担心和怀疑是不是与自己有关，总是担心别人是不是在议论自己，说自己的坏话。他们总有一种强烈的自卑感，不敢或不喜欢参加集体活动，唯恐自己被笑话，被人瞧不起，被人讨厌。

感情脆弱，自卑自责，不能经受挫折和失败 孤独的青少年性格较为内向，他们不愿向别人敞开心扉，倾吐内心脆弱的情感。他们总觉得自己渺小或无能为力，这也不行，那也不行。哪怕是一点儿细小的失败，一点点困难或挫折，都会使他们陷入自责、自卑与灰心丧气

之中而不能自拔。

紧张抑郁，不善言辞 孤独的青少年由于认为自己不行或认为受到老师、同学的遗弃、冷淡，内心往往比较抑郁。由于他们自我封闭，不愿和别人交往，以此下去更加不善交际，不善言辞。因此，当 they 与别人谈话时，往往很紧张，发言更是结结巴巴，结果引起别人的取笑，更加剧了他们心理的自责与孤独感。

青少年孤独心理产生的原因十分复杂，涉及自身的生理、心理因素以及家庭、学校、社会环境等诸多因素。他们渴望同学的友谊，渴望被集体所接受和认同，渴望人际关系的和谐，反之，便会导致强烈的失落感而关闭自己的心扉。不和谐的人际关系和消极的挫折反应会导致一个孤独的人更加的自我封闭，他会在单调沉闷的心理幽谷里变得更加孤独。

那么，如何制止、克服和消除孤独感，矫正孤独性格，挣脱心灵的这把锁呢？以下方法可供你参考：

主动与人交往 孤独的人由于喜欢离群索居，所以人际关系不好，内心经常会处于孤单寂寞的状态，比如，取得成绩时，没有人与你分享欢乐；受到打击时，没有人为你分担痛苦。你常常感到自己像是漂流在茫茫大海中的一叶孤舟，是一个被人忘却的人，这种心情很值得同情。但是要知道，良好的人际关系只有在交往中才能建立。因此，你必须主动增加和旁人交往的机会和愿望，对别人感兴趣，并真正愿意与人交往。俗话说“投桃报李”，人际交往是互酬性的。你与人家交往，人家也才愿意与你交往。换言之，人对你的态度是你对他人的态度的一种反映，能否与同学建立良好的人际关系，关键在于你自己。为此，一切可以从最简单的主动与同学打招呼做起，每天都能主动与同学愉快地聊天。如果你能对这些逐渐习惯起来，说明你已经开始摆脱困扰你的孤独感了。

学会“应激” “应激”一词是心理学的专业文献中的术语，通常被译为“压力”。一般认为，应激是由紧张刺激或事件引起的，它伴有心理与生理反应的紧张状态。

这是一位高考学生的心声：“明年我就要考大学了，爸爸妈妈从现在起就给我补课，每次双休日，真够我累的：周六上午是数学提高班，下午是英语辅导班，晚上是语文家教，只剩下个周日下午没有辅导班，可是昨天爸爸妈妈又在向同事打听，准备让我去读化学辅导

班！我没有双休日，双休日成了‘无休日’，天天都要背着沉重的书包在各个辅导班之间奔跑。作业一大堆，又要应付校内，又要应付校外，我真的不想上那么多辅导班！我快累死了！”

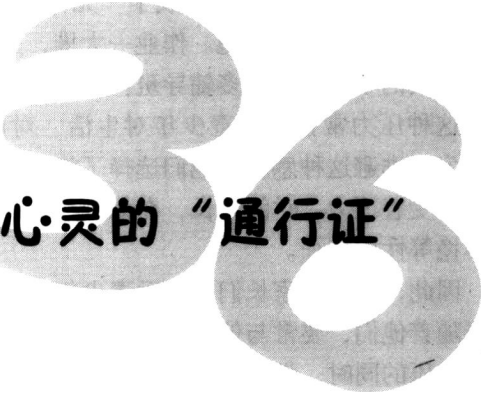
这种压力常让这类青少年对生活、对周围的人产生腻烦与厌恶感，为了逃避这种感觉，他们选择了将自己的心灵关闭，独自一人无奈地承受着压力，时间一长，在他们身上往往会出现孤独、冷漠和情绪不稳等性格特征。

因此，老师与家长们在激励青少年成才的过程中，要让快乐与兴趣伴随着他们，要常与他们沟通，并给予赞美与关爱，让他们在承受学习重压的同时，学会应激，拥有一颗轻松愉快的心情。

找到自己的坐标 老子说：“知人者智，自知者明；胜人者力，自胜者强。”只有对自己的个性、气质、能力、情感、价值取向等都有充分的了解、认识，这样才能找好自己的坐标，把握好自我，不迷失自我，让自己的心灵远离枷锁。

对于青少年而言，大多数时间生活在一个班集体中，这时候，找到自己的坐标，融入集体对于远离心灵枷锁来说就显得格外重要。但如果现实中的你不能融入集体，首先应该从自身找原因。继续保持原有的个性肯定无助于现状的改变，要学会摒弃个性不好的一面：如自大，以自我为中心，说话行事无分寸感等，同时发扬个性中良好的一面：热情、活泼、大方、助人。对人对己保持一个平和的心态，既不能自负，也不要过于自卑。

亲爱的青年朋友们，请不要给你的心灵上锁，敞开你的心扉，迈开你的双腿，走到集体中来，走到同学中去！伸出你的双手，付出你的爱心，关心他人，孤独将永远与你告别。



获得他人心灵的“通行证”

想让自己成为一个受欢迎的人，那么，首先培养自己的沟通魅力吧，终会有人向你敞开心灵，给你他们心灵的“通行证”。

戴尔·卡耐基曾说过：“一个人事业的成功，只有15%是由他的专业技术决定的，另外85%要靠人际关系和处世技巧。”而人际关系和处世技巧的基本工具就是沟通，它是和谐的人际关系建立的基础。沟通主要指人与人之间的信息交流过程，是交往的基础。可以说人生是在交往中渡过的，人生的每一个阶段必然与一定的人际关系相联系。

从这个意义上讲，获得人际关系和处世技巧的关键就是沟通，它是获得他人心灵的“通行证”。

良好的沟通能力是青少年应具备的重要素质，是衡量你能否有效适应社会的标志。青少年想要在现代生活有所作为，就应努力培养自己与人沟通的能力，掌握交往的主动权。为此，不仅要克服交往障碍，更重要的是要掌握人与人之间沟通的技能与艺术，获得良好的沟通能力。

良好的沟通能力是一个人生存与发展的有利条件，它可以使你与他人团结协作，充分发挥群体的效能，形成互补的优势和积极向上的氛围，促进知识和信息的交流，不断地完善和发展自我。建立良好的人际交往的内功在于培养成功交往的心理品质，提高自身的人格魅力。编织自己的人际关系，并且在其中广施影响力，其关键在于让你的交际对象认同你、理解你、喜欢你并支持你。简言之，就是让自己走进对方的心灵。

英国作家萧伯纳有一个关于交换苹果和交流思想的有名的比喻：他说，倘若你有一个苹果，我也有一个苹果，若我们相互交换这个苹

果，那么，你和我仍然是各有一个苹果；但是，倘若你有一种思想，我有另一种思想，我们相互交流这个思想，那么，你和我都将各有两种思想。

世界就是一张巨大的能量网，而我们任何人要想得到外界能量网的支持，首先就必须学会沟通。因为只有沟通才能使你接上能量网，才能给你带来巨大的力量。

在日常生活中，我们经常有这样的体会：同样一件需要与别人商谈的事情，不同的人去面谈，结果往往会大相径庭。有的人不仅达不到5×5的效果，甚至连5+5都做不到。如果成了5—5，那就真应验了中国那句话：“成事不足，败事有余。”

从一定意义上说，手机、电话、网络等都是我们沟通的辅助工具，而这些工具都是生活中必不可少的。因此说沟通是人与人之间发生相互联系的最主要的方式，人生大约70%的时间都是在做这样或那样的沟通。沟通与人的生命是同步的，沟通使人生真正变得丰富多彩，使人的有限生命走向无限。

对于青少年来说，与人沟通的经验较少，在与人沟通时会有一定的心理压力。他们一方面对良好的沟通能力抱有很大的希望，另一方面又很容易将这样的希望理想化，他们常常会对别人的要求和期望过高，从而导致沟通过程的不和谐，这种不和谐会在人际交往中带来消极的影响。

那么在与人沟通的过程中都应该注意哪些问题呢？应该怎样去获得良好的沟通能力呢？

在沟通之中，人们往往会彼此观察对方的态度和行为，并做出最初的判断，一个人若要使沟通顺利，就得在态度和行为上掌握分寸。正确的态度和行为可以轻而易举地解决问题，沟通就会变得容易。懂得这个道理，我们就会在沟通中掌握住分寸，能够顾及他人的个性，相处得更融洽。

那么我们如何掌握好沟通中态度和行为的“度”呢？

一、正确的态度

在心理上要与他人平起平坐，不要过高地估计自己，也不要一味地抬举他人。既然你与他人正在沟通，就要信任他的诚意和能力，想像他的智力水平不比自己低。哪怕面前坐着的是乞丐，你也应该明白，在某一方面有些东西是你不具备的。因此，沟通时我们要掌握正确的态度：

诚实的沟通态度 诚实的沟通态度是人际交往中最有价值也是最重要的原则。美国一位心理学家曾列出 555 个描写人品的形容词，让学生说出最喜欢哪些，最不喜欢哪些，结果学生评价最喜欢的品质是：诚实。在八个评价最高的形容词中，有五个和诚实有关，即真诚、忠诚、真实、依赖和可靠。而评价最低的品质中，虚伪居首位。古人说：“以诚感人者，人亦诚而实”。在沟通过程中，只有彼此抱着心诚意善的动机和态度，才能相互理解、接纳、信任，才能在感情上引起共鸣，使交往关系巩固和发展。那种“逢人只说三分话，未可全抛一片心”的沟通信条，侵蚀着健康的人际沟通。

沟通需要认同 认同就是你愿意接纳他人，他人也愿意接纳你，认同需要勇气、耐心和个性恒定。勇气使你能舍去自己的执著，从他人方面理解问题；耐心使你认真倾听，接受他人的意志；个性恒定是要使自己不至于受他人情绪牵引，不人云亦云。

二、正确的行为

许多人认为沟通就是说话，而忘了沟通的真谛是彼此的关系。沟通的是人，不是语言，言谈只是一种途径。彼此关系融洽时，几乎不说话也能心意相通。因为，一句赞美、一个手势、一个眼神就能传达完整的意思。正确的沟通行为，即使在少说话或不说话的情况下也能达到心意相通的佳效。因此，在沟通时一定要揣摩如何能使我们的沟通行为更恰当。

有一年夏天，天气又闷又热，弗尔帕斯教授走进拥挤的列车餐车去吃午饭，在服务员递给他菜单的时候，他说：“菜真不错，不过今天那些在炉子边烧菜的小伙子一定够受的了。”那位服务员听了后，吃惊地看着他说：“上这来的人不是抱怨这里的食物，便是指责这里的服务，要不就是因为车厢内闷热而大发牢骚。19 年来，你是第一个对我们发出赞美并表示同情的人。”弗尔帕斯得出结论说：“人们所需要的一点是作为人所享有的关注。”

在这种关注中，贴切的赞美为最重要。

得体地赞扬别人，帮助我们消除在日常接触中所产生的各种摩擦与不快；得体的赞扬就如同艺术家把美带给别人时感到愉快一样，任何掌握了赞扬艺术的人都会发现，赞扬不仅给听者，也给自己带来极大的愉快。它给平凡的生活带来了温暖和快乐，把世界的喧闹声变成

了音乐。这样美妙的感觉能不被人接受吗？

一个亲切的手势 看这样一个故事，你就会明白一个亲切的手势对于沟通而言多么重要：

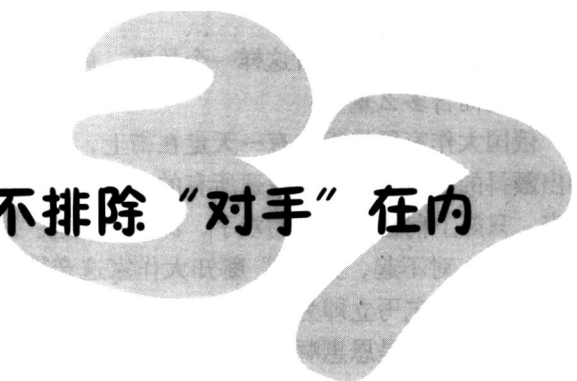
俄国大作家屠格涅夫有一天走在街上，一个年迈体弱的乞丐向他伸出颤抖的双手，大作家找遍所有的衣袋，却分文没有。他感到惶恐不安，只好上前握住乞丐的双手，深情地说道：“对不起，兄弟，我什么也没有，对不起，兄弟！”哪知大作家这亲切的握手，却超过了钱币的作用，老乞丐立即为之动容，泪眼盈盈地说：“哪儿的话，这已经很感谢了，这也是恩惠啊！”

这一握手打开了两个身份悬殊的人的心灵沟通之门，尽管乞丐分文未得，可他得到了屠格涅夫的尊重与关爱，而屠格涅夫也得到了这个乞丐的友谊与感激，这难道不是一个亲切的手势所带来的沟通奇迹吗？

一个恰当的眼神 往往一个恰当的眼神可以代替无尽的语言。比如当你将一个鼓励的眼神传递给受挫折的朋友时，他会从中感受到一种温暖与重新站起来的力量，因为那时他需要的正是别人的肯定与鼓励，恰好你给了他；当你将一个关切的眼神抛向疲惫的父母时，他们会为之动容，因为他们最需要的就是理解，你给了他们；当你将一个灿烂的眼神抛给正在苦恼同学时，他会开心起来，因为你的灿烂驱散了他心中的阴云。

眼睛是心灵的窗户，如果你学会用眼睛进行恰当的交流，那么你的人际关系将在一种理解与和谐中长期发展。可见，在与人沟通的过程中，你的态度、你的一举一动都可能影响整个沟通的结果。只要我们在沟通时，保持内心的稳定和目标的一致，并时刻关注个性的恒定，有效地放弃一些失态的态度与行为，我们就能得到他人心灵的“通行证”。

坎贝尔强调，要使沟通顺畅，必须严格地把握住沟通的动机和沟通的内容，彼此都要学会运用恰当的态度和行为。当你能够灵活地运用以上沟通的态度与行为时，那么你就具备了一种沟通的魅力，这种魅力就是与人沟通时必备的基本素质，对于更加接近别人的心灵有着重要的作用。如果你想走进别人的心灵，让自己成为一个受欢迎人，那么首先培养自己的沟通魅力，培养自己与人的沟通能力。这样终会有人向你敞开心灵，给你他们心灵的“通行证”。



合作，不排除“对手”在内

合作具有无限的潜力，因为它集结的是大家的智慧和力量。想要大成功，必须合作，而合作者中，不排除“对手”！

一座孤岛可以在这个世界上存在，但是一座孤岛似的人却绝对成不了一名成功人士。一个人若能引导其他人进行合作，从事有效的团队工作，或者鼓舞他人，使他们在团体中变得更为活跃，那么，他的成就与那些单靠个人的力量奋斗的人是不可同日而语的。

世界上有一种生存时间最长、最具生命力的植物——红杉。它之所以生命力如此顽强，就是因为它们的生存隐含了一种“团队合作”的力量。这种力量坚不可摧！

说起红杉当属美国加州的红杉，其高度大约是90米，相当于30层楼高。

科学家深入研究红杉，发现许多奇特的事实。一般来说，越高大的植物，它的根理应扎得越深。但科学家却发现红杉的根只是浅浅地浮在地面而已。理论上，根扎得不够深的高大植物是非常脆弱的，只要一阵大风，就能将它连根拔起，可红杉又为何能长得如此高大，且屹立不倒呢？

研究发现，红杉必定生长在一大片的红杉林中，并没有独立生长的红杉。这大片红杉彼此的根紧密相连，一株接着一株，结成一大片。自然界中再大的飓风，也无法撼动几千株根部紧密联结、占地超过上千公顷的红杉林。除非飓风强到足以将整块地皮掀起，否则再也没有任何自然力量可以动红杉分毫。

红杉的浅根，也正是它能长得如此高大的利器。它的根浮于地表，方便快速而大量地吸收赖以成长的水分，使红杉得以速成长，同

时，它也不需耗费能量，像一般植物扎下深根，用深根的能量来向上成长。

造物主在世界各地为人们留下成功的启示，只看我们是否能拥有细心的智慧去体会与领悟。

红杉提供我们一个很好的方向，让我们广泛地伸出自己的学习触角，和广大的资讯网络结合，去吸收更丰富的成功知识及经验，来供应自己赖以迅速成长的养分，而不需耗费能量于独自盲目地钻研。

既然连植物都因“合作”而增强生命力，而永存，为什么人类不可以呢？成功不能只靠自己的强大，成功需依靠别人，只有能帮助更多人成功，你自己才能更成功。如红杉林根部相连，以充分而紧密的合作关系，创造出屹立不倒的伟业。如果你尚未壮大，不妨伸出你学习的根，和成功者紧密联结，加入成功、积极的团体，阅读成功者撰述的书籍，吸收他们的经验，了解成功者的态度，让自己更快速地成长。

只要你熟谙这个借力与合作的诀窍，很快地，你将成为成功之林的雄伟巨木。

比如，班里要组织一个演奏团参加省级重要比赛，而这个任务就交给你，因为你是一个很棒的小“指挥家”。这个演奏团里需要弹钢琴的王某、吹小号的李某等等，最重要的是不能缺了平日与你敌对的萨克斯高手——孙某。

此时你该怎么办？

为了班集体的荣誉，为了化干戈为玉帛，你大方而热情的下了请柬，全班人为你的豪迈与宽容感到欣喜。于是，你和孙某成了团队中最好的朋友。

这就是说，“对手”与“朋友”总是相对的，只要有合作的需要，原来的对手则可能成为朋友。当双方拥有共同的目标时，双方也可能成为朋友，并共同去实现目标。

不由得想起两句话：向对手学习是聪明的表现；和对手合作是智慧的表现。就让我们在共同目标的合作上做一个“不分敌我”的智者吧！让我们有意识地成为具有团队合作精神、合作能力的青少年一代吧！

在这里，我们不妨从以下几方面着手：

一、学会欣赏和接受别人

我们要树立这样一个思想：任何一个人都有他的长处，要学会真诚地欣赏。世上人无完人，三人行必有我师，切不可因为别人有这

个缺点或那个毛病，就嫌弃他、疏远他。要善于发现别人的长处，并真诚地加以肯定与赞美，因为你不是生活在真空中，你不能在与世隔绝与孤立无援中完成自我实现。不要在你死我活的竞争中迷失自我，也不要使自己与世隔绝。把健康的竞争与合作紧密结合起来，把欣赏和接受别人的感情释放出来，将有助你实现理想的平衡。

二、合作需要付出

我们应该知道，跟别人合作也是为了我们自己好。如果我们明白了这一点，就会产生很高的积极性，就会认为合作是件快乐的事，合作需要付出。

帮助别人强大就是强大自己，因为帮助别人也就是帮助自己，别人得到的并非是你自己失去的。在一些人的固有的思维模式中，一直认为要帮助别人自己就要有所牺牲，别人得到了自己就一定会失去。让我们看一则故事：

一个生气的男孩子向他妈妈大喊他恨她，然后他又害怕受到惩罚，于是跑出家，来到山腰上对着山谷大喊：“我恨你！我恨你！”山谷回传来了：“我恨你！我恨你！”男孩子吃了一惊，跑回家去告诉他的妈妈说，在山谷有个可恶的小男孩子对他说恨他。于是他妈妈就把他带回山腰上并让他喊：“我爱你 我爱你！”男孩子按妈妈说的做了，这回他发现有个可爱的小男孩在山谷里对他喊：“我爱你 我爱你！”

生活就像山谷回声，你付出什么，就得到什么；你耕种什么，就收获什么。

当然彼此的合作更需要忘我付出这种精神，如果你帮助其他人获得他所需要的东西，你也很有可能得到自己想要的东西，而且你帮助的人越多，你得到的也越多，合作，要学会付出。

三、创造机会，多参加有利于产生合作关系的活动

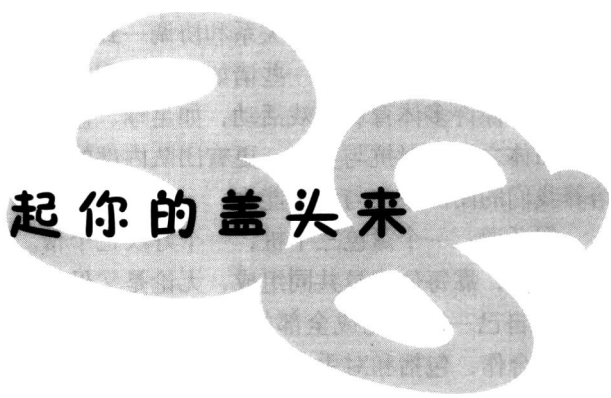
当一个活动的目标和手段是参与者积极地相互依赖时，最可能产生合作关系。有专家曾做了一个实验，他把学习心理学概念课程的青少年分为 5 人一组，共 10 组，给每个组提出两个问题去解决。其中 5 个组是合作组，他们是作为一个组来评分的，这样一来，这个组的成员有着共同的目标；反之另外几个组是竞争组，他们每个人的分

数是按个人的成绩分别评分的。结果表明，合作组成员表现出更大的相互依赖感，更密切的合作关系和协调一致。

所以，我们不妨多玩一些诸如共同搭积木、拼板等需要彼此协作的活动。像许多体育和游戏活动，如足球、篮球、跳皮筋、跳绳，既有两团体之间的对抗与竞争，更有团队内部的协调一致，非常有利于培养我们的团队精神与竞争能力。

俗话说：一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。学校、家庭、企业都是团队，靠每位成员共同组成，无论是父母、老板、企业家，他们都无法自己一个人完成全部的工作，一家之主也好、一企业之首也好，“合作，包括和对手合作”是作为一个中心人物的必修课。

可见，团队的主旨是更好、更有效的协作精神，因为人们都十分明白，在人与人的智慧组合中，一加一的力量是远远要大于二的。不管是学习工作中，还是生意场上良好的人际关系能使你如虎添翼，没有团队的合作，自身能力再优越、雄厚也有极限，所以，青少年必须学会与别人协同合作，并在共同合作上谋求更大的发展。



掀起你的盖头来

请记住一点，世上没有任何事情是值得害羞的，绝对没有！掀起你的盖头来，甩掉恼人的害羞！

掀起你的盖头来，看一看大千世界，你会觉得害羞使自己错过了许多美好时光。因为害羞而失去了一次演讲的机会，因为害羞而错过了竞选班干部的机遇，因为害羞不敢在老师面前展示自己的才华……

害羞是青少年的一种较为普遍的心理现象，它是指青少年在社交活动中，特别是与陌生人或异性交往时，产生的那种紧张、拘束乃至尴尬的心理状态。

羞涩不是天生的，而是一种不自信的消极心理状态。一个开朗大方、信心十足的人往往是那些不放过任何机会，敢于面对众人不断锻炼自己的人。

当萧伯纳被问及他是如何克服羞怯心理而当众演讲时，他答道：“我抓住每一次面对众人锻炼的机会，从不害怕会出丑，就像我学习溜冰一样——我固执地一个劲儿地让自己出丑，至今我也习以为常。”年轻时，萧伯纳是伦敦最羞怯的人之一，常常是犹豫地耗上20分钟或更多的时间，才壮起胆子去敲人家的房门。他自己也承认：“很少有人像我这样为如此胆小而痛苦，或极度地为它感到羞耻。”

后来，他无意中用了最好、最快、最有把握的方法来克服羞怯心理——他加入了一个辩论学会，萧伯纳决心把弱点变成自己最丰厚的资产。只要在伦敦有公众讨论的聚会，他一定参加。萧伯纳全心全意地投入到社会主义运动中，并四处为该运动演讲，结果，他把自己锻炼成20世纪上半叶最具信心、最出色的演讲家之一。

所以，青少年朋友请记住一点，世上没有任何事情值得害羞的，

绝对没有！因为即使你因羞怯而死，也无法改变自己面临的现实。

既然羞怯如此无用，那么我们就应该努力甩掉羞怯。

一、学会“借力”

一般说来，我们注意到的事物比父母想像中的要多得多，对于害羞而又非常敏感的青少年来说尤其是这样。在困境中或者新的环境中，我们要学会“借力”，我们必须积极地感觉到，父母和亲友一直在自己的身旁，关注和支持自己，因为来自父亲或母亲的夸奖对于青少年而言是种激励，有时候，兄弟姐妹、叔叔、阿姨等孩子周围的人所给予的赞美，对青少年的影响效果更大，往往会成为促使自己进步的最好动力。

我们要借别人对我们的夸奖，树立自己的信心，甩掉羞涩。当听到别人的赞美和鼓励时，我们首先要相信是自己的表现打动了他们，因此要相信他们的赞美是真诚的和发自内心的，这样，在一种良好的心态下接受赞美，进而增长自信，逐步甩掉羞涩。

二、积极表达自己的情感或需要

在经历了一段和害羞有关的小插曲之后，我们就能从中了解到我们有着什么样的感情状态和需求，同时了解到有这种感情和需求是完全正常的，我们与别人的交往正是要建立在这个基础之上。

比如，向经常见面但说话不多的人如邮递员、售货员等问好；与人交往，特别是与陌生人交往，要善于把紧张情绪放松，使用一些平静、放松的语句；进行自我暗示，或者通过画画、做某种特殊的游戏，总之要使我们从被压抑的情感中解脱出来。

在与人交往中不要担忧自己的举止与言谈不恰当，即使有这种现象也是很正常的。比如，在谈话中，当你感觉脸红时，不要试图用某种动作掩饰它，这样反而会使你的脸更红，进一步增加你的羞怯心理。如果出现这种现象，只有在害羞能和我们的记忆中还十分鲜明的事件联系起来的时候，才能处理害羞这个问题。比如，如果在晚会上，我们为害羞得无法参与晚会的游戏而感到痛苦，那么就应该首先积极地去了解游戏，去接近正在做游戏的人——虽然表面上显得令人害怕，但却可以让我们真正感受到这个游戏实际上没有一点儿危险，甚至还很有趣。我们甚至可以在合适的时候玩相同的游戏，这样就能从中获得更多的乐趣。总之，要学会积极表达自己的情感或需要。

三、预先熟悉可能出现的困境

青少年可能羞于和他人交往或者参与某些事情。甩掉羞涩的有力方法是事先做好准备，预先熟悉可能出现的困境，这样就能使青少年对困境的恐惧减少一些。

在事情发生之前，我们要知道可能发生什么，并告诉自己保持积极的态度。同时，描述那些事件时不要过于戏剧性，否则，会因出现相似的反应而感到有压力。

要精心安排真正参与事件的时间，这样它的发生对羞涩的青少年来说就可以恰到好处，不要显得过于突然。在单独留下前，要尽可能地适应环境。

比如，你可以在对于课堂上老师可能提到的问题进行自问自答，一旦老师问到你时，你就可以应对自如。如果你总是羞于交往，这就需要你放开心中心压力，去了解一下交往对象的背景与生活，一旦和人家交谈起来就得心应手了。同时，要注意扩大知识面，这样，在与各种不同类的人交往时，就不会因知识面过于狭窄而难堪。

尤其需要说明一点，青少年步入青春期，在异性面前会产生羞涩感，这是明显的一种性心理暴露。青年男女面对面看一眼，就会情不自禁地低下或转过头去，心发慌、脸发红、笨嘴拙舌，两手不知放在哪儿好，全身都不自在。这神情紧张、拘谨和尴尬的状态，就是羞涩感的反应。

青少年对异性产生羞涩感的原因有两条：

首先性发育趋向成熟的标志，是性的心理活动的一种表现。第二性征出现，性意识的觉醒萌动，已逐步迈入“情窦初开”年龄的少男少女对性的兴趣日益增加，而对与异性接触仍是既好奇又害羞，既吸引又排斥。好奇是由于少男少女对性的发生和发展觉得困惑，羞涩是因接触异性或对异性产生冲动觉得不可思议。吸引自然是出于两性的需求和爱慕，排斥的理由则完全是道德的制约和束缚。可见，羞涩是反映不安情绪和为了掩饰内心的活动。但与此同时，羞涩也就成了接触异性的一种特殊传递信号——自觉或不自觉的动情。

其次，羞涩感有时也源于自卑、紧张和挫折，有些青少年认为自己的能力、形象、气质不如别人，在与别人特别是异性交往时就会局促、羞怯。也有些青少年对自己言行的评价非常敏感，希望在与他人交往时每次都能给人以好的印象。这种过分的关注，制造了紧张，从而引起羞涩。还有些青少年受挫折后，不能正确对待，怕被人嘲笑、戏

弄、非议而闷闷不乐，影响情绪，大多是对异性感到不好意思。

羞涩感是人类有别于兽类的一种社会属性，正因为人类有羞涩感，人类才有文明。对青少年来说，在异性面前的性羞涩给人以纯洁、净化的精神美的魅力。青少年羞涩时面部表情特别丰富，这是一种良好的感情，能抑制性爱过早的诱惑，以保持自身的完美，也是纯洁心灵的表露。但是，过分的羞涩也是一种心理弱点，在社会交往中难以充分表达自己的思想感情，妨碍彼此的接近，容易产生沮丧、焦虑的心情和孤独感。克服过分羞怯又是表现成熟的一项重要内容。随着处世经验的增加，勇气和信心的增强，意念控制力的扩大，羞涩状态会逐渐得到改善。

羞涩是一种社会通病，几乎每个人都花费了大量的时间为未来而担忧。既然是如此消极而无益，那你就必须早日甩掉羞涩。因此，朋友们请不要再羞涩，“掀起你的盖头来”让别人从此看清楚你的脸、你的一切！



走出恐惧的阴霾

俗话说，“扫帚不到，灰尘是不会自己跑掉的”，依靠自己，走出社交恐惧的阴霾吧！

一般来来说，恐惧是一种正常的情绪反应，是人类的基本情绪（快乐、愤怒、悲哀）之一，它指的是企图摆脱、逃避某种危险情境时产生的情绪体验。引起恐惧的重要原因是缺乏处理可怕情境的能力或缺少应付危险的手段。当一个人不知道用什么办法击退威胁，或者发现自己企图逃脱的路径被堵塞，因而被一种不可抗拒的力量包围时，恐惧就产生了。而正常的恐惧有助于人提高警惕，比如失火逃离现场等等。当人们习惯了危险的情境，或者学会了应付危险情境的方法时，恐惧就不再发生了。

对于青少年来说，他们所面临的最棘手的恐惧就是社交恐惧。

社交恐惧是一种在人际交往过程中产生的极度紧张、畏惧的情绪反应。青少年在自我意识的发展中，他们一方面自尊心过于强烈，另一方面自信心又严重不足，生怕自己不如人家，再加上青少年在交往过程中屡遇挫折、失败，就会形成一种心理上的打击或“威胁”，在情绪上产生各种不愉快的甚至痛苦的情绪状态。这种状态形成习惯，就会在以后遇到同样类似的情境时，产生恐惧感。如，看到别人或听到别人在某种交往情境中遭受挫折，陷入窘境，或受到难堪的讥笑、拒绝时，自己也会感到痛苦、羞耻、害怕；甚至通过电影、小说、报刊等也可以加强这种恐惧经验，紧张不安，焦虑恐惧。

在广大青少年中常见的“社交恐惧症”主要表现在生理和心理两个方面。在生理上，紧张者表现为面部肌肉僵直、不自然，身体的某些部位不由自主地发抖、心跳加快、手心冒汗等症状；在心理上，紧张者主观上感到别人都在盯着自己，看到了自己的紧张表现，甚至别

人还在心里嘲笑自己，同时，他们的心里就会产生一种逃避心理，在公共场合，尽量逃到不会被人注意到的角落，而且尽量不发言，来减轻自己的紧张状况。但只要正确地认识了社交恐惧，并下决心要改变，运用科学的心理学原理和方法技巧，一定能使自己走出这个心理怪圈。

那么，如何战胜社交恐惧呢？

一、注意调整好自己的心态， 树立一些良好的观念

有社交恐惧的人，多有胆小、害羞、内向、拘谨等特点，所以在与人交往时常感到不自在，面红耳赤，害怕别人注视自己，似乎内心的一些想法和缺点都会让别人看到似的。其实，你不必恐惧，社交能力不是先天就有的，不妨想一下那些社交能力强的人在开始时，也许也是很紧张恐惧，但只要经过多次锻炼就变得出色了。如此调整好自己的心态，树立一些良好的观念，有助于社交的顺利进行。

不要对自己要求过高 过于追求完美，对自己要求过高，就容易患得患失；太在意别人对自己的看法，一心想要得到别人的承认，从而迷失自己。接受自己的现况，不要去管别人怎么看，你越害怕出错，就越会感到手足无措。

不要太在意自己的身体反应 紧张总是伴随着一系列的生理上的不适，根据“强化理论”，如果紧张时我们太注意自己身体某些部位的紧张反应，就相当于是在强化自己的紧张行为，使其一步一步地加重。而当我们不去管自己的紧张反应后，由于紧张得不到注意和强化，紧张反应就会随着时间的推移而逐渐消退。

勇敢地去面对 有紧张现象的人，在社交场合下，往往会表现出逃避心理，害怕自己会出丑而不去面对。其实，逃避并不能消除紧张，相反，它会使你感到自己的懦弱，使你责备自己，以致下一次会更加紧张。而且，我们也不可能逃避一辈子，我们生活在这个社会上，是必须与人交往的，早晚有一天，我们都必须去面对。克服紧张的最好办法就是勇敢地去面对紧张！就像一位心理学专家指出的那样：“我们害怕的其实并不是事物的本身，而是我们自己！”关键就

是看你能不能战胜自己，勇敢地迈出第一步！勇敢地去面对！

有了以上的这些认识后，再结合一些心理学原理和方法技巧，我们就能迈出恐惧阴霾的第一步。

二、丰富自己的经验，掌握必要的应对技能

人的许多恐惧是由于对恐惧对象缺乏了解而主观臆想，或者缺乏处理可怕情境的能力，或者缺乏少应对危险的手段等等造成的。比如，在一次社交中，你面对别人的提问而语无伦次，弄得面红耳赤无地自容。其实并不是你不知怎样回答此问题，而是感到在众目睽睽之下非常恐惧。如果你习惯了这种社交场合，并且掌握了各种手段，那么你将对社交情境就会应付自如了。正如一位科学家说：“愚笨和不安产生恐惧，知识和保障却拒绝恐惧。”

因此，我们要努力学习各种科学知识，了解各种生活现象，掌握处理它们的方法或技能。比如，我们私下里可以做以下演习锻炼：

系统脱敏训练 改变是不大可能一步就到位的，它是一个循序渐进的过程，我们需要一步一步地来战胜自己的紧张心理。

先为自己设立一系列的行为目标，比如说10个自己以往紧张的交际场景，然后再根据自己的情况，将其按由易到难的顺序来排列。这样由易到难地去进行一项一项的社交实践训练，每一项练到很轻松自如了，就可以进入下一项的练习。

要相信，人的能力是在实践活动中经过锻炼，而逐渐培养发展起来的，社交能力也是如此。

镜子技巧 每天拿10分钟左右的时间，站到镜子前面，看着镜中自己的眼睛，对自己大声说道：“我相信自己可以轻松自如地与别人交往！”“我相信自己一定能成功地改变！”如此反复多遍，要细细地体验自己内心所发生的变化，感觉一下自己是否相信这句话。

放松入静训练 找一个安静的没有人打扰的地方，舒适地坐下来，闭上眼睛，想像自己来到一个青山环绕、绿树成荫的幽静地方，心境变得平和起来。现在开始放松，从头部、颈部、手臂、胸部、腹部、背部、臀部、大腿、小腿、脚部依次想像变松变软……每天至少一次，通过经常这样的练习，能帮助我们控制自己的身体，有助于克服紧张的反应。

阅读伟人传记 尝试着看一些伟人的传记，用他们的成长和成功的经历来激励自己，使自己树立起愿意改变的勇气和信心，同时，看过这些伟人的事迹后，还能起到偶像的作用，因为我们可能会潜在地模仿他们的一些积极的思想 and 行为。（比如海伦·凯勒、林肯、福特、诺贝尔、拿破仑等的传记）

学习人际交往技巧 查看一些关于人际交往和口才技巧方面的杂志、书籍，多学习别人的人际交往的经验，来提高自己的交际能力，这样，有助于帮助自己树立起与他人交往的信心。

三、保持理智的头脑，进行自我鼓励

人需要鼓励，而自我鼓励比外部的鼓励更加可靠，因为只有自己最清楚自己什么时候需要鼓励。会自我鼓励的人，好比自己随身带了个急救包，可以随时打开，医治自己心灵的创伤。人在社交中遇到挫折、感到痛苦时，最需要鼓励，但是，人们往往在这时会受到责备，或者进行自责，所以，保持健康的心态需要进行自我鼓励，换句话说，心理健康的人，会进行“自夸”！特别是在社交遇到挫折时，他们会在内心深处对自己进行表扬！

俗话说，“扫帚不到，灰尘是不会自己跑掉的”，化解恐惧情绪的目的还是为了解决问题，如果问题不解决，情绪就会越来越恶化。所以，遇到社交恐惧时，我们只有面对问题，充分准备，勇敢、积极地解决问题。

例如，你不得不进行一次你感到害怕的演讲，那么只有提前准备材料，书写提纲，预先练习。在走上讲台时深呼吸，进行自我鼓励，然后大胆地发言吧。随着你演讲的进行，你可能发现，原来不过如此，并且从此之后，你可能变得热爱在大庭广众之下发言了。正如一首歌中所唱的“不经历风雨，哪能见彩虹”，恐惧正是在挫折和压力之下夭折的。

试着按照上面所说的方法去做吧，你会发现社交恐惧会离你越来越远，走出恐惧阴霾的日子将指日可待。



如果你是别人

在与人交往时，如何正确洞悉他人的思维方
式在于换位思考——如果你是别人……

在与人交往时，如何正确洞悉他人的思维方式在于换位思考——
如果你是别人……

所谓的换位思考，就是站在对方的立场上，从对方的切身利益、切身感受出发来考虑问题。比如他的真实想法是什么？他的需求是什么？他比较喜欢什么？他厌恶什么？他希望你为他做什么？他的真实意图到底是什么？

中国有句古话叫做“知己知彼，百战不殆”，请你深入地想一想著名军事家孙子的这一著名论断，它难道仅限于军事领域吗？它对你是否有另外的启迪呢？“知己知彼，百战不殆”还有另一个层面的意思，这个哲理很简单：站在对方的立场看问题。

在生活中我们很容易遇到一些问题，在这里我要告诉你，如果你是别人，你应该这样：

一、如果你是别人， 那么请谈论对方最感兴趣的事

与人相处的最佳方式是站在别人的角度看问题，谈论对方最感兴趣的事。当你这么做时，不但会受到欢迎，也会使你达到你想要的目的。曾经拜访过罗斯福的人，都会惊讶于他的博学，不论你是个小牛仔、政治家或外交官，他都能针对你的特长而谈。其实这个道理很简单：当罗斯福知道访客的特殊兴趣后，他会预先研读这方面的有关对

方特殊兴趣的书籍或资料作为聊天的话题，然后当与对方正式谈话的时候自然会令对方感觉非常好。罗斯福曾说：“我总是站在对方的立场看问题，想想如果我是别人我应该希望对方和我谈论什么。所以，与人交流的最佳方法就是谈论对方所感兴趣的事情。”

某电气公司的约瑟夫·韦伯也有相同的发现。那时他在宾夕法尼亚州一个富饶的荷兰移民地区进行视察。

“为什么这些人不使用电器呢？”经过一家管理良好的农庄时，他问该区的代表。

“他们一毛不拔，你无法卖给他们任何东西，”那位代表厌恶地回答，“此外，他们对公司火气很大。我试过了，一点儿希望也没有。”

也许真是一点儿希望也没有，但韦伯决定无论如何也要尝试一下，因此他敲敲一家农舍的门。门打开了一条小缝，农舍主人屈根堡太太探出头来。一看到韦伯，她立即把门砰地一声关起来。约瑟夫·韦伯又敲门，她又打开门，而这次，她把对电气公司的不满一股脑地说出来。

“屈根堡太太很抱歉打扰您，但我们来不是向您推销电器的，我只是要买一些鸡蛋罢了。”

她把门又开大一点儿，怀疑地瞧着韦伯。

“我注意到您那些可爱的多明尼克鸡，我想买一打新鲜的鸡蛋。”

门又开大了一点儿，“你怎么知道我的鸡是多明尼克种？”她好奇地问。

“我自己也养鸡，而我必须承认，我从没见过这么棒的多明尼克鸡。”

“那你为什么不吃自己的鸡蛋呢？”她仍然有点怀疑。

“因为我的多明尼克鸡下的是白壳蛋。当然，你知道，做蛋糕的时候白壳蛋是比不上红壳蛋的，而我的妻子以她的蛋糕自豪。”

到了这个时候，屈根堡太太终于放心地走出来，态度温和多了。同时，约瑟夫·韦伯的眼睛四处打量，发现这家农舍有间装修得很好的奶牛棚。

“事实上，屈根堡太太，我可以打赌，你养鸡所赚的钱比你丈夫养奶牛所赚的钱要多。”

这下，她可高兴了！她兴奋地告诉我，她真的是比她的丈夫赚钱多，但她无法使那个顽固的丈夫承认这一点。

她邀请韦伯参观她的鸡棚。参观时，韦伯注意到她装了一些各式各样的小机械，于是就介绍了一些饮料和掌握温度的方法，并向她请教了几个问题。很快，他们就高兴地在交流一些经验了。

不一会儿，她告诉韦伯附近一些邻居在鸡棚里装置了电器，据说效果极佳。她征求我的意见，想知道是否真得值得那么干。

两个星期之后，屈根堡太太的那些多明尼克鸡就在电灯的照耀下，满足地叫唤了。约瑟夫·韦伯推销了电气设备，她得到了更多的鸡蛋，皆大欢喜。

故事结束了，这个故事的要点在于：如果韦伯先生不是谈屈根堡太太喜欢的话题的话，就根本别想把电器设备卖给这个农户，估计连进门都有问题。

与人相处时，谈他人感兴趣的话题，有时比自己唠叨不停更有价值。

二、如果你是别人，那么请善待别人

善待别人是一种处世哲学，同时也是一种较高的思想境界，学会善待别人，其实也就等于善待自己。当你交际受阻的时候，一定要学会站在他人的立场看问题，有很多矛盾不是你我能左右的，你生在世上不是为了争斗而来，既然我们不能改变对方，那么我们就先从改变我们自己开始，因为人与人之间的感情是相互的，你给予什么，就会得到什么；你给予得越多，得到的也就越多，给予是相互的。我们多数人犯有武断、偏激的毛病，具有固执、嫉妒、猜忌、恐惧和傲慢的缺点。因此，如果你很想指出别人犯的错误时，请读一读下面密苏里州春田镇的波顿先生讲述的《我如何快乐起来》的故事：

波顿先生在9岁的时候失去了母亲，12岁的时候失去了父亲。

他这样写道：“我的两个姑姑，她们又穷又老又病，把我们5个孩子中的3个带到她们家里去。没有人要我和小弟弟，我们只好靠镇上的人来帮忙。我们很快被人家叫做孤儿，或者被人家当做孤儿来看待，但我们所担心的事情很快发生了。

我和一个很穷的人家在镇上住了一阵子，可是日子很难过，那一家的男主人失了业，所以他们没有办法再养我。后来罗福亭先生和他的太太收留了我，让我住在他们离镇子11英里的农庄里。罗福亭先生70岁，他告诉我说，只要我不说谎，不偷东西，能听话做事，我就能一直住在那里。这三个要求变成了我的圣经，我完全遵照它们生活。

我开始上学，其他的孩子都来找我麻烦，拿我的大鼻子取笑，说我是个笨蛋，还说我是个‘小臭孤儿’。我伤心得想去打他们，可是收容我的那位农夫罗福亭先生对我说：‘善待别人，永远记住，能走开不打架的人，要比留下来打架的人伟大得多。’我一直没有和人打过

架。最后有一天，有个小孩儿在学校的院子里抓起一把鸡屎，丢在我的脸上。我把那小子痛揍了一顿，结果交上了好几个朋友，他们说那家伙活该。

我对罗福亭太太给我买的一顶新帽感到非常得意。有一天，有个女孩子把我的帽子扯了下来，在里面装了水，结果把帽子弄坏了。她说她之所以把水放在里面，是要‘那些水能够弄湿我的大脑袋，让我那玉米花似的脑筋不要乱爆。’我在学校里从来没有哭过，可是我常常在回家之后嚎啕大哭。有一天，罗福亭太太给了我一些忠告，使我消除了所有的烦恼和愤懑，而且把我的敌人都变成了朋友。她说：‘罗夫，善待别人，要是你肯对他们表示兴趣，而且注意能够为他们做些什么的话，他们就不会再来逗你，或叫你小臭孤儿了’，我接受了她的忠告。我要用功读书，不久后我就成为班上的第一名，却从来没有人妒嫉我，因为我总在尽力帮助别人。

我帮好几个男同学写作文，写很完整的报告。有个孩子不好意思让他的父母亲知道我在帮他的忙，所以常常告诉他母亲说，他要去抓袋鼠，然后就跪到罗福亭先生的农场来，把他的狗关在谷仓里，然后让我教他读书。

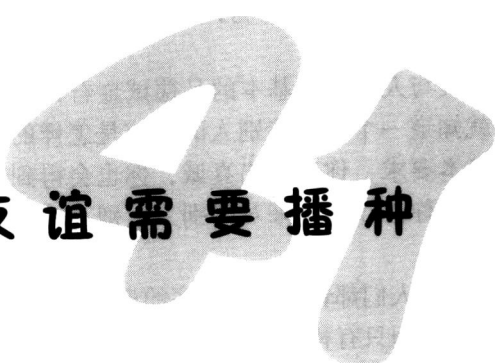
死神侵袭到我们的附近，两个年纪很大的农夫都死了，还有另一位老太太的丈夫也死了。在这四家人中我是唯一的男性，我帮助那些寡妇们过了两年。在我上下学的路上，我都到她们的农庄去，替她们砍柴、挤牛奶，替她们的家畜喂饲料和喂水。现在大家都很喜欢我，而不再骂我，每个人都把我当做朋友。当我从海军退伍回来的时候，他们向我表露出对我的真正感情。我到家的第一天，有两百多个农夫来看我，有人甚至从80英里外开车过来。他们对我的关怀非常真诚，因为我一直很忙也仍高兴地试着去善待别人、帮助其他的人，所以我没有什么忧虑，而且13年来再也没有人叫我‘小臭孤儿’了。”

一般人往往认为，人与人之间的关系，可以任自己的意志来促成或断绝，但事实并非如此，人与人之间的关系，并不是个人的“意志”或“希望”所能左右，而是由一种超越个人的意志或希望的力量来决定的，这种力量就是——善待别人。

人与人是相互依靠着生活、学习、工作。不管你的处境多么平凡，你每天都会碰到一些人，你对他们怎样呢？纽约心理治疗中心的负责人亨利·林克说：“现代心理学上最重要的发现就是必须要有自我牺牲或者是约束，才能达到自我了解与快乐。”这说明一个通俗又浅显的道理：要施恩给那些故意跟你为难的人，并且善待他们。你为别人着想，别人也为你着想，为别人做好事不是一种责任，而是一

种快乐，因为这能增加你自己的健康和快乐，这是一种简单而快乐的“回报效应”。

我们每个人都生活在由人组成的社会中，所以我们必须想方设法使自己融入其中，通晓与人相处的重要因素——学会换位思考。当你希望别人谈你所好、善待你、尊重你时，你必须要投其所好、善待别人、尊重别人，这是一种“回报效应”。学会换位思考，将是你处理好人际关系的一大捷径。



友谊需要播种

人与人之间的关系总是相互的，唯有付出才会得到回报，朋友也一样——想收获友谊必须先辛勤播种！

英国大学者培根曾评论友谊：“友谊能使欢乐加倍，悲伤减少一半。”所以，很多人把朋友看做是最宝贵的财产，这种宝贵不是因为朋友能在工作上帮助你，而是在你最失意的时候，朋友能坐下来听你诉说。而这些能够坐下来听你诉说的人，正是你曾经倾听的对象。可见，友谊需要播种！

获得友谊是青少年社会交往中非常重要的事情，友谊需要播种，需要细心栽培，不要把朋友当做稻穗一样，捡回家中就万事大吉了，建立友谊需要不断地付出。其实，朋友间的友谊就像爱情一样是个空盒子，首先你得倾注关心、帮助、理解，然后你才能得到对方的关心、帮助、理解。所以，我们更要将心比心，主动付出感情，完善自我个性，自己也会从中得到快乐，才能获得友谊。

现在社会上的独生子女越来越多了，由于从小的生活环境不一样，父母的呵护，周围环境的影响，可能养成一种强烈的自我保护的意识，以自我为中心，他们觉得自己说的就是对的，别人说的就是不对的，不知不觉将生活紧缩成只能容纳自己的圈子。认为只要自己快乐，有没有朋友无所谓。然而，人生在世是离不开朋友的，我们少不了朋友的友谊与支持，朋友是自己的一笔财富，会对我们未来的生活产生奇妙的影响。那么，如何播种友谊呢？下面几种方法可能会对你有所启迪。

一、对别人表现出真诚

真诚是人与人之间最基本的品德试金石，只要用真诚的尺子来衡量一下就知道一个人对待别人的友谊是怎样的了。真诚，是与人交往的基本要求，你若付出真诚，你也会得到珍贵的友谊和别人的赞扬。如果你不以真诚来对待别人，别人就会离开你，去寻找另外的真诚。

任何时候，人们都希望保留心底的最后一片绿洲——真诚。没有真诚，人与人之间只有相互的利益和表面的客套，那么，人们心灵空间就会越来越窄，就会失去生命当中最宝贵的一部分——友谊。

每个人在被别人欺骗的时候都感到很生气。真诚不在的时候，就出现了虚伪和欺骗，当被骗的时候心里肯定痛快不了。要想生活的世界充满更多的真诚，首先，在跟别人交往的时候，不要无意地去用谎言和欺骗行为获得短时间的益处。比如说有的同学要跟朋友们出去玩，怕父母不同意，就撒谎说要出去买书，这些都是不好的行为。再就是要知道自己保护自己，不要过于相信别人，不要轻信别人说的话。比如说大街上那些伸手要钱的人，都是一幅可怜的样子，或许就有可能有些人能够自食其力却依靠向别人乞讨来生活。

有时，真诚和坦率容易使自己受到伤害，但是不管怎样，还是应该心怀真诚，因为出于真诚，即使有了过错，别人也会谅解和同情你，而虚伪与欺骗，得到的最终也只能是别人的鄙夷与不屑。作为青少年，千万不要以虚假来对待虚假，更不要以虚假来对待真诚。

人们呼唤真诚，渴望真诚。在与人交往时自觉地付出真诚，把真诚作为自己与别人交往的基本准则。没有真诚就没有真正的朋友：没有真诚就没有真正的友谊和美满的人生。

在五彩缤纷的生活中，在错综复杂的社会里，人人都需要真诚。真诚的心明亮如镜，真诚的生命鲜活充实。

真诚使集体洒满友爱与温馨的阳光，真诚让生活充满激情与快乐的浪花。

真诚不是智慧，但它却常常放射出智慧般的光芒。有许多凭智慧得不到的东西，靠真诚却能得到。因而有人说：“在生活的舞台上，不能靠演技，只有真诚才能打动每一位观众的心。”

不过我们要明白，以真诚对人，并不是为了别人也以真诚回报。如果动机是以自己的真诚换回别人的真诚，这本身已不够真诚，因为真诚是一种高尚的品德。从某种意义上说，渴望真诚，就是渴望信

任、友谊、理解和尊重；就是渴望不再有虚伪、贪婪、狡诈、欺骗和冷酷等。

真诚如大海，它有时也会遭到污染，但是凭借自身的净化能力，它很快就会使污秽沉淀仍旧不改自己光彩的容颜。

朋友们，请把真诚视做自己与别人交往的第一准则，没有真诚，就没有友谊；没有真诚，就没有美满的人生。

二、主动接近别人

维也纳著名心理学家亚佛·亚德勒，写过一本叫做《人生对你的意义》的书，在那本书中他说：“不对别人感兴趣的人，别人也不会对他感兴趣。历来人类的失败，都出自于这种人。”

当你与某个相识的人在一起时，如果你觉得自己有意谈话，就不妨尽量表达你的意思，只要不失态，大可放言高论。如果你说了一个笑话，不要认为自己傻；如果你感到紧张，并希望别人能够喜欢你，也不要觉得自己不够稳重。努力去找寻具有积极个性与美德的人，把他们找出来，不要吹毛求疵，要消除这种想法，因为它们是友谊的敌人。

如果你要别人喜欢你，或是培养真正的友情，还是既要帮助别人又要帮助自己，就把这条原则记在心里：主动接近别人，对别人显示你的兴趣。因为这样不但可以让你交到许多朋友，更可以使别人对你产生信任感。

对别人产生兴趣，并主动接近别人，这是结交朋友的真谛！

三、猜疑是友谊的大敌

一直生活在父母的“爱的襁褓”中的青少年对外界的刺激显得麻木又敏感。家长所嘱咐孩子关于交友问题的防范意识常常让他们感到紧张，感觉每个人对他的态度都不正常。这样就引起了一种强烈的猜疑心理，而猜疑心理是在交友中最忌讳的。

一个女高中生对友谊提出了这样的质疑：“我是一个高二女生，在班里我有过一位要好的朋友，可有一次，有个同学告诉我说她在背后说我的考试成绩是抄来的，为此我和她闹翻了，从此以后我觉得她老在背后说我的坏话，为此我很伤心，不知道她究竟为什么要这样对待我，我甚至对结交朋友感到绝望，这世上还有什么人值得信赖吗？”

根据社会心理学家对上海市 10 所中学的 872 名高中生的调查显示，

有1/3的学生（其中女生所占比例更大）对“你平时最害怕什么”这一问题的回答是“最害怕被人背后议论”。心理学家认为，造成这一现象的原因是，青少年处于人生最敏感的时期。由于青少年开始关注自我，独立意识和自尊需要明显增强，而另一方面思想却还不够成熟，对事物的评判能力还比较薄弱，情感容易出现两极。有时候一点点很微弱的刺激，也会引起激烈的情绪波动。比如通过同学间接地听说有人在背后议论自己，就会勃然大怒，从此再也不理睬议论自己的人，还有的同学由于敏感多疑的个性，常常会在心里树敌，总以为别人三五成群在一起就是在说自己的坏话，于是变得更加离群孤僻。可见，猜疑心是获得友谊中的严重阻碍。

猜疑是一种不符合客观事实的主观想像，是一种消极的自我暗示。有猜疑心的人总是事先假定某一主观想法，然后将很多毫无关联的事情全都“合理化”地堆积在一起，于是越猜越真，最后疑心病变成了一大苦恼。

在青少年的人际交往中由于他们渴望得到对方理解，但又常常不知道如何去理解他人内心的想法，于是各种猜疑心就滋生了。比如，“某某同学今天怎么一句话也没跟我说？是不是我说错话惹他生气了？”、“他是不是在背地里说我坏话怕我知道，所以才对我这么热情？”等。

克服爱猜疑的毛病，应注意以下三个方面：

时刻保持理智的头脑 如果能保持冷静的头脑，注意调查研究，会发现许多猜疑心是很可笑的。俗话说“耳听是虚，眼见是实”，很多事情只有等真相大白的时候，才会发现猜疑是多么荒谬。因此，冷静地观察和分析问题是消除猜疑心的途径之一。注意客观地分析事实而不能带任何主观偏见去对待别人，在没有弄清楚事实时，也不要轻信别人的话。当然了，有时候“当局者迷，旁观者清”，适当的时候听听旁人的分析也能消除猜疑心。

及时与人进行沟通交流 猜疑往往是由于彼此间缺乏交流，人为地设置心理造成的，也可能是由于误会或别人搬弄是非造成的。因此，应当以适当的方式开诚布公地与对方交谈。即使有许多不合理的想法，一旦面对面坦诚地说出来，对方的误解就能消除，对方也会增加对自己的信任。而如果还坚持把猜疑闷在心里，那么只会增加双方的矛盾。

宽以待人 猜疑心重的人大多是不太宽容的人，对别人的要求会

有些苛刻。比如见到几个同学凑在一起，心里就会猜疑：“他们是不是在说我坏话”，这样的同学对别人的要求过高，希望别人以自己理想的方式来行事，稍不符合自己的意图就做一连串毫无逻辑的推理，其结果是庸人自扰。

如果发现同学的确在背后议论自己，这时也要正确地认识别人的议论并区分善意和恶意的议论。对正确的善意的议论，比如指出缺点就应虚心听取，而对于不正确的议论，如小道消息、流言蜚语就该坦然大度一些，做到一笑置之，又何必耿耿于怀，受其左右呢？而如果恶意的议论已经涉及严重的伤害和侮辱人格性质的造谣、中伤和诬陷时，应勇敢地站出来，理直气壮地将事实的真相公布于众，或者及时争取老师的帮助。

四、接受他人的独特个性

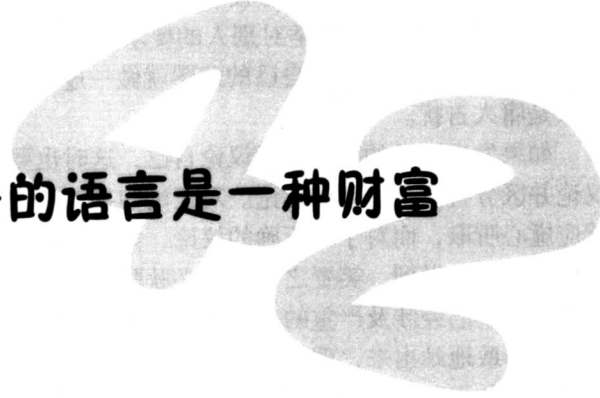
人人都有其特点，尤其坦诚相处时，更能表现出这种特点。不要试图去改变这个事实。别人是别人，不是你，接受他的本来面目，他也会尊重你的本来面目。想要强迫别人接受你自己先人为主的观念，这是十分严重的错误。如果你采取这种霸道的做法，你将会得到一位敌人，而不是一位朋友。

五、尽力满足他人的需求

这是一个竞争激烈的世界，人们往往只想到自己的需要——而不会想到别人。尽力摆脱这种情况，并且多多替别人设想，那么你将成为一个受人尊重的朋友。许多人喜欢向别人“训话”，向他们发表“演说”，而别人只能洗耳恭听。千万不可如此对待朋友，你要和他“交谈”。

这是一些如何交朋友的最聪明的忠告，如果你能有效地应用这几项交友原则，你将获得令你感到震惊的丰富的友谊。

人与人之间的关系总是相互的，不论是如何对待朋友，还是如何选择朋友，其前提必须是付出，唯有付出才会得到回报，朋友也一样——想收获友谊必须先辛勤播种！



美的语言是一种财富

美的语言在人的一生中意义非常重大，它不仅
是精神财富，你更可以用它为你带来物质财富。

有人认为：“什么美的语言，不就是上下嘴唇一张一合，违心地夸赞别人几句吗？”你同意这种观点吗？这个人没有了解语言美的真谛。随便地夸赞别人几句并不表示你的赞美恰到好处，给人以美的感觉。说出的话真要达到一语千金的程度，达到艺术家在把美带给别人时所感到的愉快的程度，是非常不容易的。

任何掌握美的语言艺术的人都会发现，美的语言不仅给听者，更给自己带来极大的愉快。它给平凡的生活带来了温暖和快乐，把世界的喧闹声变成了音乐；给一个失去自信的人树立起信念，让他从一个贫困潦倒的人成为人上人。

美的语言，也许不能使你体会到物质财富带来的享受，但是它能使你感受到精神财富的魅力。

这里有一个小得可怜的故事：

社区内新开设的店都装上自动门，可是附近有一家超级市场却没有装。在每天早晨和下午，太太们纷纷去买东西的时候，有个小男孩儿常站在超级市场的玻璃门外，看到手里大包小包拿了好多东西的太太，就替她们拉开大门，让她们从容地走出来。

有一次，有位太太问那个小男孩儿：“你看门看了这么多日子，一定得到了许多小费，你拿来做什么用？”

小男孩微笑着地回答：“她们都没有给我钱，可是她们都对我说：‘你好棒！’、‘谢谢你！’”

就这样一句不能再简单、再普通的话，让一个小男孩儿找到了被人赞美的快乐与满足，使他乐此不疲地为太太们打开方便之门。你难

道不认为，小男孩儿得到了比金钱更多的东西吗？这就是美的语言给人带了的财富。

美的语言就像浇在玫瑰上的水，并不费力，却能成就大事。

为了求职，一位英国青年走进了当地一位大商人保罗·吉本斯的办公室。吉本斯打量着这位不速之客，只见他全身上下显出一副寒酸相。吉本斯一半出于好奇，一半出于同情，接见了他，不过开始只打算听对方说几秒钟，但对方的话匣子一打开，几秒钟就变成了几分钟，随后几分钟又变成了一个多小时。谈话结束后，吉本斯将这位青年郑重地介绍给了费城的另一个大资本家罗兰·泰勒。而泰勒呢，不仅盛情款待了这位青年，还为他安排了一个很好的工作。这位外表看上去十分潦倒的青年，是靠一种什么魔力在短短的短时间内影响了两位非常重要的人物呢？答案很简单——靠他说话的能力。或者更确切点来说，是靠他美的语言。他说得非常标准而且极其漂亮的语言，打动了听他说话的人，使他们完全忘掉了他那双沾满泥土的皮鞋，他那件褴褛不堪的外衣，以及他那满是胡须的面孔。一句话，是他那美丽的言辞成了他进入高级商圈的护照。

美的语言难道不是一种财富吗？它给人带来了物质上的财富，它是一个人真正的财富。一个人的说话水平乃是他修养和学识的证明，乃是他自身价值的金字招牌，乃是人们评判他的可靠依据。当今社会，是一个注重人际交往的社会，人际交往的成败，关键在于怎样与人交谈。所以对于语言的艺术，我们要珍视起来，要让它真正成为精神财富和物质财富的实现者。

那么什么样的语言才称之为“美”？我们说是一种能够称之为艺术的语言才叫美，这种美的语言不但需要合适的方式加以表达，还需要有洞察力和创造性，使其香飘四溢，美若莲花。那么，美的语言应该怎样培养呢？我们可以通过这些方法让你的语言成为一门艺术！

一、投其所好

投其所好法是根据对方的爱好，引入话题，增进彼此的了解和感情，从而说服对方。如果特别喜欢某人，或者特别想成为某人的知交，可以探查此人的优缺点，称赞此人希望被称赞的地方。人都有真正优秀的部分，这是他们希望被他人认定为优秀的部分，如果一个人优秀的部分被赞赏，着实能让人高兴，也就是说你的称赞若能够投其所好，必然令你想取悦的人高兴。这才是真正的到位。

《国策·触龙说赵太后》一文中的触龙就极善运用这种方法。秦国

攻赵，赵国求救于齐，齐提出必以赵太后幼子长安君为质方能出兵。赵太后溺爱幼子，不肯答应，大臣纷纷进谏，赵太后愤然宣布：谁敢提派长安君做人质的事，我就要当面辱骂他。在这样的情势之下，触龙前去劝说太后，其难度可想而知。然而触龙聪慧过人，他从自己的脚病说起，琐琐絮絮地从行走说到饮食，以此表示了对太后健康的深深关切，使太后的脸色稍稍好看了点。随后，他又言辞恳切地说自己的小儿子虽然没有才能，但还是愿意冒着死罪请求太后能给他安排个职位，并不紧不慢地借此跟太后大谈特谈，到底是男人还是妇人更爱小儿子的话题，这就暗暗投合了太后的心意，大大缩短了跟太后的感情距离。看看时机成熟了，他这才提出“父母之爱子，则为之计深远”对太后喻以大义，从而最后说服了赵太后。

这个故事说明，只要捉住其喜好的话题，突破防线，就能一举制胜。投其所好是让语言成为一种艺术的关键所在。

二、妙语巧解

将词语进行巧妙的解释，博人一笑，也算是语言艺术魅力的一种。一方面可以使谈话变得妙语生辉，百听不厌；另一方面在关键时刻也能化解一些引起他人误解的尴尬。

著名国画大师张大千先生妇孺皆知，有一次大家为他举行饯别宴会，大家入席坐定，不免都有点感到拘谨。宴会开始后，张大千举杯向戏剧大师梅兰芳敬酒：“梅先生，你是君子，我是小人，我先敬你一杯。”听了这句祝酒词，众宾客都愣住了，梅兰芳也不解其意。接着，张大千笑着说：“你是君子——动口，我是小人——动手！”这话正好合着唱戏动口，绘画动手——“君子动口不动手。”于是逗得满堂宾客大笑不止，梅兰芳也乐不可支，举杯一饮而尽。气氛顿时变得十分融洽。

同样一句话，我们换一个场景，如果这件事是发生在公司职员与上司的争执中，比如上司让职员去做一件费力不讨好的事情，为此双方发生争执时，事情会怎样呢？公司职员气愤地说：“事情到此为止，我是小人您是君子！您是上司动口即可，我是你的下属得按照您的旨意去做，所以，我是小人，你是君子。你交待的事我马上去做！”一个词语巧解将刚才职员与上司的僵持化结，并暗示上司“站着说话不腰疼”而告终。

可见，巧解词语，有“颠倒是非”、“左右逢源”之功效，像这样巧妙地解释词语的说话方法，难道不能给语言创造一道美丽的艺术风景线吗？

三、给虚荣一丝谅解

在日常生活中，无论是生理上还是心理上，都有各种各样的可以交流的话题，谈话时应尽可能地从某一方面去满足对方的需要。然而有时也不得不面对自己并不十分赞同、但却为社会所认同的事，此时只好睁一眼、闭一眼了。当然，并不是教你使用卑鄙献媚的手段来操纵他人，你当然不必连人们的缺点、坏事都加以称赞，而且也不应该称赞。不过，请想想，如果我们对人类的缺点及肤浅幼稚的虚荣心不能给予丝毫谅解的话，那又如何能在这个世界上立足呢？

每个人或多或少的都有虚荣心，谁都希望别人认为自己比实际来得聪明、美丽，这种想法并不会伤害任何人。如果连这样的虚荣心你都不能满足对方，那你就不要再期望得到对方的友好与亲近了。因此，在某些时候你需要采取取悦对方的手段，尽量恭维对方，使其成为朋友。即使对方明明是错误的，你也要体现出对他的谅解与认同。如果，我们的谈话只按照自己的意愿进行的话，那么，请谈话到此为止吧！即使用整个上午的时间也不会具有丝毫意义，你的语言丝毫不美，更无从提及“艺术”与“财富”。

四、让话题远离自己

处在众人聚会的场合里，最糟的莫过于将所有的话题净放在自己身上。这点应极力避免。无论是多么出众的人物，只要是谈论自己，自然而然地脑海中便让虚荣心与自尊心给盘踞了，如此一来，必将引起众人的不快。有些人会在谈话中突如其来地冒出与话题无关的却只与自己有关的话，结果给旁人落得一个傲慢自大的印象。有些人则会以自认为巧妙的方式提起自己，例如：大伙儿正在批评某些不正当的行为时，他会洋洋自得地列举出自己的优点来加以比较。事实上，任何人都有自尊心，所以，当遭受批评时为了洗刷自己的嫌疑，往往会信口开河，这也许会出现越描越黑的情景。除去这些，这是一种何等肤浅的品格呀！

五、魅力来自悬念

说者给听者留悬念是吸引听者的方法，也是使你的语言更具艺术魅力的有效手段。就像《一千零一夜》一样，每天保留故事的结尾，待

明天再讲述，一直到一千零一夜，国王为了听到故事的结尾，将期限一让再让，从而改变了国王每天杀死一人的习惯。还有，在现代影视的现代科技面前，为什么仍然有一部分人喜欢听“评书”，因为“评书”的结尾给人留下一个悬念“要知……如何，请听下回分解！”

制造悬念、卖关子是语言的一种智慧，语言的一种技巧。当然你所卖的关子，必须要让人自愿买、而且一定买，那么你的讲话就一定可以吸引人。

六、避实求虚，旁敲侧击

我们在生活的实际中经常会有这样的体会，有时候似乎从侧面，从另一个角度来说问题，结果取得了较好的效果。通常，是在正面说明自己的意见不容易被人接受时，才使用这一种方法。旁敲侧击的语句，必须使人一听就懂，而且富有启发性。如果别人连意思都听不懂，或者不能给人以启发，那就不能使用这一方法。

七、学会先发制人

先发制人法是在对方尚未讲话之前，先发动进攻的一种说话方法。这种方法是由于抢在别人前面，给人心理上一种压力，从而使对方被制服的一种说服方法。在这里，我们反对那种“恶人先告状”的做法，我们可以在必要的场合下，合理使用这一方法。

语言是一门博大精深、灵活变通的艺术，没有固定的模式。美的语言在人的一生中，尤其是青少年朋友的生活里意义非常重大，它有助于青少年与人相处，并具有应付一系列问题的能力，它不仅可以转化为精神财富，也可以转化为物质财富，于是，我们称美的语言是一种财富！

幽默是姑娘心中的白马王子

幽默是姑娘心中的白马王子，它与智慧是天然的孪生儿。懂得运用高度的幽默感，就能形成一股无往不利的力量。

对于“幽默”这个词我们并不陌生，然而，究竟什么是幽默呢？心理学家认为，幽默是人的个性、兴趣、能力、意志的一种综合体现，它是语言的调味品。有了幽默，什么话都可以让人觉得醇香扑鼻，隽永甜美。它是引力强大的磁铁，有了幽默，便可以把一颗颗散乱的心吸入它的磁场，让每个人的脸上绽开欢乐的笑容，它是姑娘心中的白马王子；它是智慧的火花；它与智慧是天然的孪生儿，它是知识与灵感勃发的光辉。

懂得运用高度的幽默感，就能形成一股无往不利的力量。

有一次，里根访问加拿大，在加拿大的国会发表演说。当他谈到美国全球战略计划时，他显得情绪高昂。这时有位议员高叫：“那是梦想！”但里根只微微一怔，向那个议员坐的方向扫了一眼，便继续他的演讲，当他说到美国出兵某一国家的情况时，那个议员又大叫道：“美国人滚回去！”

由于大厅里很静，那个议员的叫声又十分响亮，在场的人都显得局促不安，尤其坐在台上的加拿大政府要员，一个个更感到无所适从。这时里根并没有停止演讲，而是用更加高昂的声音对加拿大总理说：“总理先生，我建议你维修一下那个方位的高音设备，那里的回音太大。”

里根刚刚说完，台上台下立即爆发出热烈的掌声。

还有一次，里根应邀发表演说，他的夫人南茜也坐在台下。

当时，电视台也现场直播了这个演说的实况。当演讲结束时，全

场听众报以热烈的掌声。这时，里根示意台下的南茜也上台一起接受大家的欢呼。南茜因为一时的紧张，上台阶时突然摔倒了，这倒地的场面立即成了观众和电视镜头的焦点，热烈的场面突然静了下来，人们都想看一看里根怎样处理这种尴尬的场面。

只见里根走上前去扶起南茜，并故意将耳朵贴近南茜的嘴边，然后装做不断点头称是的样子，挥挥手对着观众和摄像机情绪无比激昂地说：“女士们、先生们，我的夫人说，我们结婚这么多年她第一次听到我如此精彩的演说，她激动得连走路都走不稳了。”

此话一说，立刻又爆发出比刚才还要热烈的掌声和欢呼声。尴尬的场面也因里根的幽默而化解了。

1981年3月30日，里根在华盛顿饭店门前遇到刺客的袭击。

一颗子弹击中了里根的肋骨，穿过肺部，差一点儿射中心脏。但这并没有影响里根的情绪，在他进入手术室前，还安慰匆匆赶来的南茜说：“亲爱的，真对不起，当暴徒走向我开枪时，我竟忘记躲闪了。”

第二天，纽约的一家大报报道这条消息时，几乎没有用那些血淋淋的字眼，而是用了里根的那句“忘记躲闪了”！

里根不失时机地抓住事物有趣的一面，幽默且分寸得当地以诙谐的语言和动作表达出了自己的思想和意愿，使他与人们的关系变得亲切、自然、和谐，幽默在此时成了里根的润滑剂，使他左右逢源。

然而在现实生活中，有些人对生活的态度严肃得近乎呆板，这当然是一种不可取的态度。只要我们观察一下周围那些精神愉快的人就会发现，他们最为明显的特点就是善意的幽默感。让别人开怀大笑，在笑声中观察五彩缤纷的现实生活，这是快乐生活的秘诀。

对于幽默的评价，真是众说纷纭，比如幽默是一种智慧；幽默是一种艺术；富有智慧的人不一定幽默，而具有幽默的人，一定富有智慧；一个在逆境中仍然保持幽默的人，无疑是个强者……但有句格言说得更绝——“幽默是生活波涛中的救生圈”既然人类给予幽默如此高的评价，我们倒要看看幽默到底有多神奇？

一、巧用幽默取胜

在日常生活中适当运用幽默语言，不仅会给你的生活增添趣味，而且还能帮你化解一些矛盾与尴尬。

幽默让你摆脱困境 遇到尴尬场面，幽默的人能运用幽默风趣的语言，使自己摆脱困境，化解矛盾。

美国有位速记专家兼表演艺人常在会议及表演前一一询问来者的大名，之后便在台上叫出他们每一个人的名字，并且付五美元给他忘了名字的来宾。

一次当他表演时，前排有个观众带给他一点儿困扰。当时他刚叫完大约一百个人名时，那位观众不等他结束后再来解释他是用什么方法记住所有人的面孔和名字，而是打断他的表演，站起身来问：“你怎么能记住那么多的名字？告诉我们你的诀窍。”

速记专家为了让他安静下来，运用了一个幽默的回答：“先生，我用最简单的方法回答你，用你的大脑来速记。”

当他为自己的回答感到满意，微笑地在台上准备接受观众的喝彩时，却不料那名找碴儿的观众连一秒的迟疑也没有，立刻回了一句：“用大脑那是我的想法。而你用的是什么呢？”

速记专家当场愣在台上，全场观众屏息以待，每个人都静静地瞪大双眼望着他，看他如何来回答这个难堪的问题。

几秒钟之后，速记专家恢复笑容：“我没有像你反应那么快地大脑，所以我惯于使用脚趾头来帮助速记。”

在场者爆出一阵哄笑，伴以热烈的掌声。那位刁难的观众也满意地坐下。速记专家凭借自嘲的幽默安然度过难关。

本来这个问题会使速记专家很难堪，但他却利用对自己不卑不亢的嘲笑，借以博得群众的笑声得以认同。

在现实生活中，遇到这种尴尬的场合，与其勉强作答，还不如利用幽默的手法另辟蹊径，使你从容地摆脱困境。

幽默使你远离被动 当你被迫受人支配、受人制约时，应当想方设法使形势向有利于自己的方面转化，使自己摆脱被动状态。而适当地幽默能使你轻松地做到这一点。

有一位市长和夫人去视察建筑工地，一个头戴安全帽的工人冲着市长夫人叫喊道：“夫人，还记得我吗？读高中时咱们常常约会呢？”

事后市长回到家里耿耿于怀地向妻子发难：“看来你年轻时也只会在这种档次的小伙子中混。”

市长夫人先是没有说话，让这个市长继续嚣张下去。市长进一步揶揄地说：“你嫁给我算你运气好，本来你该是建筑工人的老婆，而现在却是市长夫人。”

这时，夫人反唇相讥：“你应该庆幸和我结了婚，不然市长该是那建筑工人了。”

夫人的回答，使他们之间的角色对换了一下，反被动为主动，市

长的傲气自然荡然无存了。

幽默是防御的武器 幽默有时像一把软刀子，让你防御敌人，使其打碎牙往肚里咽，促不胜防。在受到别人的恶意嘲讽时，可以巧妙而恰当地运用此方法，绝对奏效，但是一定要掌握分寸，适可而止。

英国诗人乔治·莫端是一个木匠的儿子，他很受当时英国上层社会的尊重。他从不隐讳自己的出身，这在当时是很少见的。

有一天，一个纨绔子弟和他相遇，那纨绔子弟对诗人嫉妒异常，欲恶言中伤他，结果引出的话题，却把自己给伤了。

纨绔子弟：“对不起 请问阁下的父亲是不是木匠？”

诗人：“是的。”

纨绔子弟：“那你父亲为什么没有把你培养成为木匠？”

诗人：“对不起 阁下的父亲想必是绅士？”

纨绔子弟（骄傲十足）：“是的！”

诗人：“那你的父亲怎么没有把你培养成一位绅士呢？”

在诗人的诱导下，那颗双方扔来扔去的炸弹，终于在纨绔子弟的面前爆炸了，但是纨绔子弟竟说不出一句反驳的话来，因为这个导火线是他自己点燃的。

这就是诗人乔治·莫端的防御武器，结果让对方自食其果。

以上这些运用幽默取胜的语言，使语言变得神通广大，活灵活现，而真正达到这种境界，所依赖的并非表面的技巧或纯熟的机变，而是借着自己的正确态度，使之衍生出坚定的信心、诚恳的关怀、智慧的判断，再配合幽默的反应，融合而成完美的应对。

二、幽默的境界

幽默有时是一种讽刺，但大多时候是一种快乐，在这里，我们却说幽默是一种境界，一种乐观心态的登峰造极的境界，不管是对谁。

半夜时分小偷光临，一般不会令人愉快，可巴尔扎克却与小偷开起了玩笑。巴尔扎克一生写了无数作品，却常常手头拮据，穷困潦倒。有一天夜晚，他正在睡觉，有个小偷爬进他的房间，在他的书桌里乱摸。巴尔扎克被惊醒了，但他并没有喊叫，而是悄悄地起来，点亮了灯，平静地微笑着说：“亲爱的，别翻了。我白天都不能在书桌里找到钱，现在天黑了，你就更别想找到啦。”

巴尔扎克的这种幽默就如比尔·盖茨所说的：“没有幽默就没有宽松。无论你取得多大的成功，无论你爬过多高的山，无论有多少闲暇，无论你有多美好的目标，没有幽默，你仍然会遭受内心的痛苦。世界上最大的是海洋，比海洋更大的是天空，比天空更大的是人的胸怀。”的确，海的暴怒容不下一只帆，而站在巴尔扎克面前的小偷却被他的幽默感包容了。

这就是幽默登峰造极的境界！

三、幽默是生活的点缀

生活难免会出现枯燥，我们应当学会往枯燥的生活里滴上几滴幽默，享受另一种心境。人们常说，幽默是自觉运用表面的滑稽逗笑形成的，那么，我们就把幽默当成是点击生活乐趣的按钮吧！

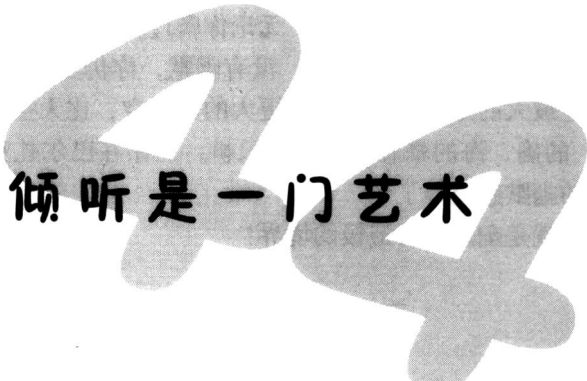
有这样一则小故事：

有一个极富幽默感的人，在他的结婚宴席中讲了一句后来广为流传的妙语。当时人们一定要他回答为什么爱上了新娘，他说：“我不知道，这可能已铸下大错。当初我只爱上了她的酒窝，因为我贪杯。可我现在竟要同她整个人结婚！”这么说引起了哄堂大笑，很久以后有人还问他：“近来你还贪杯吗？”无论是他妻子，还是他本人，再也不会把这愉快的一刻忘掉。

这种风趣而调皮的丈夫把幽默引进家庭，无疑增添了快乐的气氛。幽默感是一个人以言语或行为表现出的生动有趣的内涵很深的心理活动。可以想像，整日正正经经绷着脸生活的人与高雅的富有幽默感生活的人相比，他们谁更过得快乐温馨。

在这里值得注意的是，切记不要轻易卖弄幽默，更不能借讽刺任何弱势群体来哗众取宠。如果真要找对象来嘲弄，借以博得他人的认同，那么最好最安全的对象就是你自己。

你想成为一个被优点包围的人吗？你想成为一个备受欢迎的人吗？你想具有更诱人的人格魅力吗？你想成为姑娘心目中的白马王子吗？那就请你用幽默打造自己吧！



倾听是一门艺术

上帝赐给我们两只耳朵，却只给一张嘴，你有想过上帝的用意吗？善于倾听是一种难能可贵的交往艺术。

通过倾听可以广泛地了解别人的想法、感受，不会因为某个人的看法而改变自己，同时不要只自顾自地滔滔不绝、夸夸其谈，一来会冷落、忽视他人；二来言多必失，会使自己处于被动地位。

卡耐基曾经被邀请去参加一个桥牌集会。当时，卡耐基和他的一个朋友不玩桥牌，在场的一位金发女郎也不玩，于是，卡耐基的朋友便过去与金发女郎搭讪，希望能邀请她参加下周末的家庭聚会。可是他碰壁了，因为金发女郎似乎不愿意多说话，即使那位勇敢的年轻人滔滔不绝地讲了很多。于是那个朋友悻悻而回。卡耐基说：“朋友，我帮你邀请她如何？”年轻人不信，卡耐基微笑，大步迈向金发女郎。

他们坐在沙发上，卡耐基和金发女郎开始攀谈，刚开始，金发女郎一样不愿意搭理卡耐基，可后来，金发女郎无意当中说起她最近刚从非洲旅行回来，卡耐基马上抓住这个话题，说道：“非洲？多么有意思！我一直想看看非洲，但除了有一次在阿尔及利亚待了24个小时以外，我从没去过。告诉我，你是否去过那个狩猎王国？真的，我多羡慕你，请把非洲的情况告诉我！”

45分钟过去了，金发女郎和卡耐基侃侃而谈了45分钟，期间卡耐基几乎没有说话，末了，卡耐基邀请她参加聚会，她满口答应：“当然，我很乐意参加聚会，与您谈话真是让人开心！”

卡耐基回来后 朋友问他是怎么做到的 他说：“学会倾听就可以了。”

是的，我们很少有人会“倾听”，但如果你掌握了这一社交技能，你会发现，倾听其实是一门真正的艺术。

一、用耳倾听

如果你想成为积极有效的倾听者，那么你必须先知道倾听的重要性；其次，必须随时做好倾听的准备；最后，你必须经常练习这种全新的倾听能力。

简单地说，世界上任何人都喜欢有人听他说话，只有对于听他说话的人，他才会有反应。倾听也是尊重的一种最佳表示，表示你看重他们。你等于是对他们说：“你的想法、行为与信念对于我都很重要。”

很奇妙的是，要想说服别人赞同你的想法，最好的办法是听听他的意见。

纽约电话公司在几年前发现，该公司碰上了一个对接线员口吐恶言的最凶恶的用户。他怒火中烧，威胁要把电话连根拔起，他拒绝缴付某些费用，说那些费用是无中生有的。他写信给报社，也到公共服务委员会做了无数次申诉，告了电话公司好几状。

最后，电话公司最干练的“调解员”之一，被派去会见那位惹是生非的用户。这位“调解员”静静地听着，让那位暴怒的用户痛快地把他的不满全部吐出来。电话公司的“调解员”耐心地听着，不断地说“是的”，同情他的不满。

“他滔滔不绝地说着，而我倾听着，几乎有3个小时。”这位“调解员”把他的经验叙述出来。然后，又继续倾听下去。“我见过他4次，在第四次会面结束之前，我已经成为一名他要成立的一个组织的会员，他把它叫做‘电话用户保障协会’。我现在仍然是这个组织的会员，而就我所知，除了那位老兄之外，直至今天我是这个组织在世界上的唯一会员。”

这位“调解员”在与他的这几次见面中所发表的每个论点都抱着同情的态度。他从来没见过一个电话公司的人跟他这样谈话，于是他变得友善起来。“在第一次见面的时候，我甚至没有提出我去找他的原因，第二次和第三次也没有。但是第四次的时候，这件事就完全解决了，他把所有的账单付了，而且撤销了对公共服务委员会的申诉。”

无疑，那位老兄自认是一位神圣的主持正义者，维护大众的权利，免得受到剥削。但事实上，他所要的是一种重要人物的感觉，他先以口出恶言和发牢骚的方式得到这种重要人物的感觉。但当他从一位电话公司的代表那儿得到了这种感觉后，那无中生有的牢骚就化为乌有了。

可见，你的倾听能够给人以优越感、满足感，正如查尔斯·洛桑所

说的：“要令人觉得有趣，就要对别人感兴趣——问别人喜欢回答的问题，鼓励他谈谈自己和他的成就。”请记住，跟你谈话的人对他自己、他的需求和他的问题，比他对你和你的问题，更感兴趣千百倍。因此，如果你要让别人喜欢你，请记住，做一个好听众。

在这里告诉你一些倾听对方谈论时的几点建议：

避免不良习惯 听别人讲话，思想要集中，不要左顾右盼。如果面带倦意，连打哈欠，目光迟滞、冷漠、消沉，会使人觉得你不够友好。如果你做一些不必要的小动作，如挠头、掏耳、玩指甲弄衣角、敲桌子、压指节、抖腿等，会使人觉得你委琐不礼貌；如果你没有急事，却不时看表、看书报或看房顶，会使人觉得你很不耐烦，看不起对方。

不要打断他人讲话 交谈时应尽量让对方把话讲完。即使你不同意对方的看法，也要等对方把话讲完后再阐明自己的观点。这将更有时间考虑自己应该讲些什么。如果确实有必要中间插话或打断别人的谈话时，礼貌地征求对方的同意。当然，若是对方对某一问题表达不清或者出现遗忘现象而窘迫时，则应及时插话或提醒，这样既可以调节气氛，又能引导对方把话继续下去。

控制自己的情绪 听到生动有趣的话语，及时露出笑容是对讲话者的最好的鼓励，但笑不可无节制，笑得喷饭流涕，不仅失态，还大煞风景。有时对方的谈话啰嗦冗长或贫乏无味，但切记莫把自己的厌烦情绪表露出来。有时对方会重复你听过好几遍的话题，此时需要忍耐，不要显出轻视的表情，应该设法引出双方喜欢的话题。

把握表态的时间 当对方谈论评价某一问题时，要等人家讲完后，再表明自己的态度，急于表态，往往搞错。在交往中，过早的表态还会使谈话夭折。如果对方的看法与你一致时，应立即表态赞同，若迟疑，会被误认为随声附和；若不出声，会误解你持相反态度。

恰当拒绝闲聊 有时，你正忙于学习或者正干一件紧迫的事情，这时有人与你闲聊，你可在打招呼后立即从事原来的活动，令闲聊者明白你正忙于做事，有急事要办，知趣告辞而去。若对方已经打开话匣子，你可以只点头或者摇头，不予谈话，或者只做简单的回答“是”或“不是”等。必要时应主动告诉对方你很喜欢与之交谈，但今日情况特殊，建议另找时间谈。

谈话时注意力要集中，注视着对方说话，好像正渴求对方告诉自己什么新闻，当对方与你交流目光时，要适当点头或发出“哦”、“嗯”的声音，表明自己对谈话内容感兴趣，以引起对方讲下去的兴趣。

只要我们坚持不懈地探索，并不断地在实践中有所领悟，就一定能掌握交谈艺术，成为交际中深受欢迎的人。

二、用眼倾听

倾听的技巧多种多样，不仅要用耳、用眼，还要用所有的器官，包括用脑、用心。这里我们就来说说怎样用你的眼睛去倾听。

一个成功的商业性会谈的秘密是什么呢？根据那位和蔼的学者查尔斯·伊里亚特的说法，“成功的商业性交谈，并没有什么神秘……专心地注视着对你说话的人，是非常重要的。再也没有比这么做更具恭维的效果了。”

艾略特是个熟练的倾听艺术大师。美国数一数二的小说家亨利·詹姆斯回忆说：“艾略特的眼睛并不是沉默的，而是以活动的形式存在着。他直挺挺地坐着，手放在膝上，除了拇指或急或缓地绕来绕去，没有其他动作。他面对着对方，似乎是用眼睛和耳朵一起听他说话。他专心地听着，并一边听一边用心地想你说所说的话。最后，这个对他说话的人会觉得他已说了他要讲的话。

浅显易懂，倾听不仅要用耳、还要用眼。这一点艾略特做到了，因此他成为倾听艺术大师。

倾听是一门艺术，而眼睛又是反映人的内心活动的一扇窗子，它具有反映深层心理的功能。眼睛的动作一向被认为是最明确的情感表现。在谈话时，应该一直用你的眼睛与对方倾听和交流。如果不是这样的话，似乎会让对方怀疑你心里有鬼。而且不正视对方，也是不被容许的失礼举动。一会儿抬头望着天花板，一会儿注视着窗外的景致等等，这种举动，就会让深感你不够重视对方。遇上这种情形，自尊心强的人当然多少有些恼羞成怒，甚而摆出憎厌的脸色。如此地对待他人，无论是谁，其自尊心都会受到伤害。

总之要想争取与对方和谐的相处、友好地交流，就一定要信赖双眼比口来得更可靠这个道理。因为出自口中的话极有可能会造假，但是双眼却难以说谎。

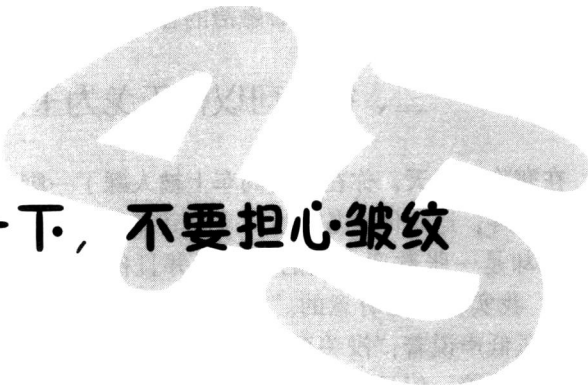
因此，在读眼睛的信息时，应该从注视的时间、方式和方向（包括闭眼和眨眼的时间与方式）以及视线交流的角度等方面去理解：

注视的信息 直视与长时间的凝视是对别人势力圈的侵犯，是不礼貌的或挑衅性的。与人交谈时，视线接触对方脸部的时间应占全部谈话时间的30%~60%，超过这一平均值者可认为对谈话者本人比谈话内容更感兴趣；低于此平均值者，则表示对谈话内容和谈话者本人都不怎么感兴趣。倾听对方谈话时，几乎不看对方，那是企图掩饰什么的表现，在女性中这个特点尤为明显，往往内心喜爱对方，又不想用直视的方式表露出来，只能用不看对方的方式来抑制深层心理的欲望，结果是“欲盖弥彰”，反而把自己的内心活动暴露出来了。眼神闪烁不定反映出精神上的不稳定或性格上的不诚实。不愿双目交接者，是由于心中隐藏着某件事而有所愧疚。回避对方的视线，是不愿被对方看到自己的心理活动。瞪大眼睛看人是对对方感到极大兴趣的表示。眨眼也属于注视方式之一，眨眼一般每分钟5~8次，若眨眼时间超过一秒钟就成为闭眼。时间超过一秒的眨眼表示厌烦、不感兴趣，或表示自己比对方优越，有藐视或蔑视的意思；在一秒钟之内连续眨几次眼，是神情活跃，对某事物感兴趣的表现；有时也可理解为由于个性怯懦或羞涩，不敢正眼直视而做出不停眨眼的动作。

视线交流角度的信息 若不计双方高度差异，则视线的后向、角度与心理状态的关系有三种；视线向下，表现出父母对子女，或长者对后辈、上级对下属的爱护、爱怜与宽容的高高在上的心理状态；保持平视，是属于理性与冷静思考或评价的成人心理状态；视线向上，表现出尊敬，敬畏和撒娇等纯粹以自我为中心的儿童心理状态。

从视线停留的部位可反映出的人际关系状态有三种 视线停留在两眼与胸部之间的三角形区域，叫做近亲密注视；视线停留在双眼与嘴部之间的三角形区域为社交注视，是社交场合常见的视线交流位置；视线停留在对方前额的一个假定的三角形区域为严肃注视，这种注视方式能造成严肃气氛，使对方感觉到你有正经事要谈，并使自己保持主动。

倾听是一门艺术，有许多细节，而正是这种细节让倾听显得更加重要。因此，如果你想成为一名优秀的谈话家，就做一个注意倾听的人，用耳、用眼甚至灵活地运用自己身上所有的器官去倾听吧，你会有意想不到的收获。



笑一下，不要担心皱纹

任何人都不会将巴掌打在一张微笑的脸上，
只会对这张笑脸产生好感。所以，请笑一
下，不要担心皱纹。

把微笑留在脸上是一种令人愉悦的表情，查斯特·菲尔德爵士说：“自然地微笑是一种珍品。”一个会笑的人一定能比别人赢得更多的机会，因为当别人面对你微笑的表情时，他便会感到你的自信、友好和亲近，同时这种感觉也会感染他，使你们的距离亲近起来。当然，在你还没有感受到微笑的魅力的时候，你会想：微笑会使别人认为我不够严肃吗？微笑会让我失去身份吗？甚至会想，笑一下，会生出皱纹吗？其实，正是你的这些无益的顾虑，让你失去很多成功的机会。请记住，任何人都不会将巴掌打在一张微笑的脸上，只会对这张笑脸产生好感。

在这个世界上你给别人一个什么样的表情，别人就回报你一个什么表情。你给对方一个怨恨的表情，对方就回报你一个怨恨的表情；你给对方一个善良的微笑，对方就回报你一个善良的微笑。微笑是上帝赐给人们的一种专利，学会微笑，对一个人的生活会有许多益处。

一、微笑对一个人的身心都有益

愉悦地微笑自然而然地调整了人的身体。脸一微笑，全身放松，我们全身都会微笑。比如，用你的胸口、胃部微笑，当你胃疼的时候，你让胃部微笑一下，胃部放松，疼痛缓解。全身包括四肢都会微笑。微笑在生理上有放松、通畅的作用，微笑在使生理放松的同时，还能使心理上得到放松。微笑是一种令人愉悦的表情。在你把微笑和

别人共享时，自信的你们伴着融洽的音乐使两人的距离更近。

二、微笑可以化干戈为玉帛

在寒冷的冬天，你在拥挤的车上被人踩了一脚，被冻僵的脚指骨断裂似的疼，这时你准备扭过头来将其痛骂一顿，但是你转过头去时看到的却是一张歉意十足的笑脸，并且他以最诚挚的语调对你说：“朋友，我实在不是有意的。”他的笑容和真诚的话语把你融化，于是，你压低声说着：“没关系，这种事经常发生。”转眼间，你们的敌意变成为友善，但是要记住：我们需要的是发自内心的真诚的微笑，不真诚的微笑骗不了任何人，相反，它只能使人感到讨厌。

既然，微笑对人的一生有着如此重要的意义，那么我们如何让微笑永存呢？

微笑就是豁达心态的一种表现，拥有乐观豁达的心态，对我们的人生有着不可忽视的作用。“生活就像一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。”豁达远远超出了无忧无虑地生活的含义，而是一种成功人生的必备心态！

假设豁达是一颗梧桐树，还怕微笑这只凤凰不归兮？

为了微笑永驻，那么我们该如何让自己变成一个豁达的人呢？

先读这样一则故事：

法国一个偏僻的小镇，据说有一个特别灵验的泉水，常会出现神迹，可以医治各种疾病。有一天，一个拄着拐杖，少了一条腿的退伍军人，一跛一跛的走过镇上的马路，旁边的镇民带着同情的口吻说：“可怜的家伙，难道他要向上帝祈求再有一条腿吗？”这一句话被退伍的军人听到了，他转过身对他们说：“我不是要向上帝祈求有一条新的腿，而是要祈求他帮助我，叫我没有一条腿后，也知道如何过日子。”

我们可以说，这位退伍军人的心态是豁达的。因为他总以豁达的心态来思考，他认为有利的、令人快乐的事情总是永久的，而且是普遍的。他们能努力促使好事发生，而一旦不利的事件发生了，他们也能视其为暂时的，不具普遍性的，对其发生的原因也能采取乐观现实的态度。

而悲观主义者考虑的恰恰相反：好事总是暂时的，坏事才是永远的；好事只是靠碰运气，偶然发生的，坏事才是必然的。在解释坏事发生原因时，也常常犯错误，或者每件事都责怪自己，或者全都诿过于他人。

在我们现实生活中也同样，如果你认同悲观的想法，就会加重你

的悲观情绪，你必须豁达的对待人和事，才会养成微笑每一天。

成功心理与积极心态的核心就是自信主动意识，或者称做积极的自我意识，而自信意识的来源和成果就是经常在心理上进行积极的自我暗示。反之也一样，消极心态、自卑意识，就是经常在心理上进行消极的自我暗示。就是说，不同的意识与心态会有不同的心理暗示，而心理暗示的不同也是形成不同的意识与心态的根源。所以说心态决定命运，正是以心理暗示选定行为这个事实为依据的。

例如，星期天，你本来约好和朋友出去玩，可是早晨起来往窗外一看，下雨了。这时候，你怎么想？你也许想：糟糕！下雨天哪儿也去不成了，闷在家里真没劲……；但假如你能积极豁达地想：下雨了，也好，今天在家里好好读读书，听听音乐……恐怕你就会微笑地面对生活了吧？

这两种不同的心理暗示，就会给你带来两种不同的情绪和行为。这种境遇相当于“半杯咖啡”。当你面对这半杯咖啡时，心里产生什么念头呢？消极的自我暗示是为少了半杯而不高兴，情绪消沉；而积极的自我暗示是庆幸自己已经获得了半杯咖啡，那就好好享用，因而情绪振作，行动积极。

由此可见，心理暗示这个法宝在积极的一面和消极的一面有举足轻重的作用，不同的心理暗示必然会有不同的选择与行为，而不同的选择与行为必然会有不同的结果。有人曾说：“一切的成就，一切的财富，都始于一个信念。”我们还可以再说得浅显全面一些，你习惯于在心理上进行什么样的自我暗示，就是你贫与富、成与败的根本原因。可以说，发展积极心态，是走向成功的主要途径。如果你拥有了积极的心理暗示，豁达的心态自然就会属于你，你就能永远微笑地生活，感受到世界的美好。

三、微笑属于豁达的人

豁达不是自然生成的，是我们从过去的生活经历中不断地进行心理调整而拥有的黄金心态，它是我们生活行动的指针，指引着我们微笑地面对人生！

有两位年届 70 岁的老太太，对于未来也因为不同的观念而有了不同的人生。一位老太太心态闭塞悲观，认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理自己的后事；然而另一位老太太却非常豁达，她认为无论到什么年纪都要学会微笑地生活，给自己创造快乐。一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于是怎么个想法。于是她

给自己定下了一个更高的期望，那就是在70岁高龄之际开始学习登山，随后的25年里她一直冒险攀登高山，其中几座还是世界上有名的。就在最近，她还以95岁的高龄登上了日本的富士山，打破了攀登此山年龄最高的纪录。

由上述例子可见，不是豁达的心态能够决定一个人的一生，而是一个人的一生是否能够微笑着生活，过得比别人精彩完全取决他是否拥有豁达的心态，也就是说，他是用什么样的认知来看待世界，世界就以什么样的认知反馈给他，他微笑，世界微笑；他为自己“准备后事”，世界也会为他“准备后事”。

你的笑容就是你好意的信使，你的笑容能照亮所有看到它的人。对那些整天都紧皱眉头、愁容满面、视若无睹的人来说，你的笑容就像穿过乌云的太阳；对那些受到上司、客户、老师、父母或子女的压力的人，你的笑容能帮助他们树立这样信心，一切都是有希望的，世界是有欢乐的！

当你每天醒来的时候，别着急起床，记得，先笑一下，不要担心皱纹。



诚实守信不是傻冒

别在“诚实”与“傻帽”的误会中间旋了，
诚实守信不是傻冒，它是一个人的为人之
道，立业之基！

诚实守信这种品质与每个人的生命息息相关，它成为一个人品格最重要的方面。然而在崇尚“金钱”的物质潮流的冲刷下，许多人把“一切向‘钱’看”当做人生的座右铭，抛弃了“诚实守信”，把“诚实守信”看得一文不值，把“诚实守信之人”贬成“傻冒”一个。

于是，在捍卫“诚实守信”与崇尚“金钱物质”两者之间挑起了一场无声的搏斗。虽然“不诚实”、“欺骗”、“诡诈”被许多人推崇，或许还会在近期给你带来一定的利益，但最终的结果是失败；诚信，可能亏掉的只是一时的金钱，赚下的却是一生的信誉，信誉就是财富，而重信誉的人，往往会在众多的帮助中站起来，不会陷入无人帮助的绝境。

1835年，摩根先生成为一家名叫“依特纳火灾”的小保险公司的股东。因为这家公司不用马上拿出现金，只需在股东名册上签上名字就可成为股东，这正迎合了当时摩根先生没有现金却想获益的心理。很快，有一家在依特纳火灾保险公司投保的客户发生了火灾。如果按照规定，完全应该向客户付清赔偿金，但如果赔偿的话依特纳保险公司就会破产。

股东们一个个惊惶失措，纷纷要求退股。摩根先生斟酌再三，认为自己的信誉比金钱更重要，他四处筹款并卖掉了自己的住房，低价收购了所有股东要求退股的股份。然后，他将赔偿金如数付给了那位遭遇了火灾的客户。已经身无分文的摩根先生成为保险公司的所有者，但保险公司已经濒临破产。这在亲友们眼里无疑是“傻冒”的举

措，无疑是将钱往火坑里扔。然而事情却出乎这些人的意料。几乎同时，依特纳火灾保险公司也声名鹊起，摩根乘机打出广告，凡是再到依特纳火灾保险公司投保的客户，保险金一律加倍收取。虽然保险金额昂贵，但客户很快蜂拥而来。原来在很多客户的心目中，依特纳火灾保险公司是最讲“信誉”的保险公司，这一点使它比很多有名的大保险公司更受欢迎。依特纳火灾保险公司从此崛起。

多年以后，摩根主持了美国华尔街金融帝国。而当年的摩根先生，正是他的祖父，是美国亿万富翁摩根家族的创始人。

摩根就是靠诚信奠定了基业。诚信犹如一笔财富，如同一笔存在银行里的巨款，取之不尽，用之不竭。

摩根的故事足以证明，诚实守信为一个人、一个公司带来了信誉，带来了成功，它是为人之道，是立业之基。而诚实守信的人你还能说他是“傻冒”吗？

一、诚实守信是为人之道

本杰明·鲁迪亚德曾经有一次说：“没有谁必须要成为富人或成为伟人，也没有谁必须要成为一个聪明的人，但是每一个人必须要做一个诚实守信的人。这是为人之道。”

俗话说：“人之交，信为本。”人与人的结交是建立在诚实守信的基础上的。

俄国作家班台莱耶夫写过一篇名为《诺言》的小说，主要内容是：一个七八岁的小孩子，在公园里同几个比他大的孩子玩打仗的游戏，一个大孩子对他说：“你是中士，我是元帅，这里是我们的‘火药库’。你做哨兵，站在这儿，等我来叫你换班。”小孩儿点头遵命，一直坚守着岗位。天黑了，公园要关门了。“元帅”还不来，“中士”又饿又怕，只是因为诺言在先，他不肯离开“火药库”。无奈，有人从路上找来一位少校。少校对孩子说：“中士同志，我命令你离开岗位。”孩子这才高兴地说：“是少校同志，我遵命离开岗位。”

当我看到这则故事时，不觉有些肃然起敬，多么了不起的孩子！一个孩子竟如此守信，而我们呢？这个孩子如果真实存在，我敢断言，他必是成功之人！

人生必须要讲诚信，这是起码应当遵守的生活规则。谎言连篇、尔虞我诈的人没有真正的朋友，一个没有朋友的人其人生必然是空白一片。

我们都听过那则家喻户晓的《狼来了》的寓言故事，讲述的是孩子

撒谎的事。结果大家都已知道，那个习惯于撒谎，老是喊“狼来了”的孩子最后被狼吃了。

可见，不诚实的代价是昂贵的。一次不诚实的行为将导致一次灾祸的发生。一次撒谎，必然为了圆上一个谎而撒下一个谎，如此一来就形成了一个邪恶的循环。不诚实让我们都变成了伪君子。而我国传统教育中，一向把青少年撒谎视为生活中的大忌，不说真话，没人可信，也就失去了与人交往的基础。

在现实生活中，青少年不守诚信也屡见不鲜，有的人为了掩盖自己的低分，伪造家长的签字；有的人信誓旦旦地答应父母做一个诚实的孩子，却为了玩游戏而骗取父母的钱，于是不诚实不守信成了家长和老师最不能容忍的坏习惯。青少年在成长中要与同学、老师交往，在将来的工作中要与同事、客户、上下级交往，“诚实守信”犹如船帆鱼鳍，如果违背了诚实守信的为人之道，那么，你将是一个生活、事业上的失败者。

二、诚实守信是立业之基

在许许多多成就大事的人物当中，诚实守信总是和他们成功的事业交错在一起。要取得成功就必须得到他人的支持，而要得到他人的支持首先要得到他人的信任，而信任必然来自你自己是否“诚实守信”，它是做大事的前提，是你最终获得成功的立业之基。

“商鞅变法”在历史中的意义是深刻而极具影响的，然而变法中的发起人“商鞅”——一个外来的没落贵族，要推行变法，而变法必然又触及到秦国贵族们的既得利益，自己的孤立，贵族群起反对，这难上加难的境况下是怎样变法成功的？这里面就涉及一个重要的基础资源——“信”，即自己的威信和人民的信任，但这种资源他没有，也借不到。于是，商鞅想到了创造这一资源。他让人在成阳南门外立起一根3丈高的木柱，然后张贴告示：谁能将这根木柱搬到北门外，赏黄金十两。告示一出，围观者众，但没有一个人去搬木柱，一是因为大家不知道商鞅葫芦里卖的是什么药，二是根本就没有人相信天下会有这等好事——搬动区区一根木柱，会赏金十两？骗三岁小孩儿还差不多！

过了几天，商鞅见没有动静，于是又张贴出新的告示，将赏金增加到50两。这一下老百姓更加怀疑了，赏10两都是天上掉馅儿饼，赏50两就是天上掉月亮了。

但三天后，还是有一个人抱着试一试的心态，把那根木柱轻轻松

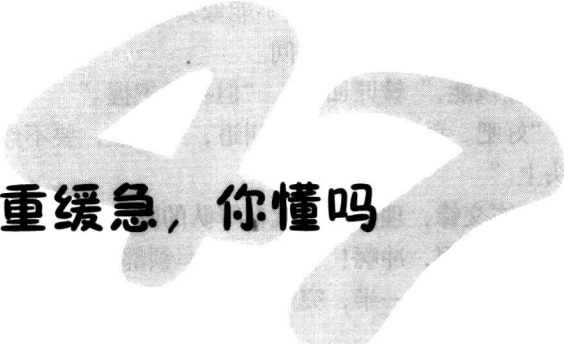
松地搬到了北门外。商鞅立即召见扛柱人“你服从了我的命令，你是一个好百姓，50两赏金归你了。”正是这件事为商鞅树立了他有令必行的良好形象。商鞅趁机发布变法令，得到很多人的拥护并最终取得了成功。

很多人在做大事上无法取得他人的支持，是因为在做大事之前，没有取得他人的信任——在他做大事的过程中，本来应该大力支持他的人，却始终在观望。

当今，许多学生面临找工作的门槛。有的洋洋自诩，在应聘时理论侃得天花乱坠，而实际当他站在高高在上的职位上就如粗枝上悬吊的鸟巢一般，经不起任何风吹草动，不能服众，不能得到众人的支持。但有的青少年就不同，他们根据自己的实际情况，从适合自己的职务做起，凭借自己的能力与诚信一级级登高，赢得公司的重视并委于重任。因此，面临就业的大学生，一定要认清自己，不要夸大、不要虚伪、不要承诺任何你做不到的事情，信守承诺，这样才能得到和赢得人心，踏上事业的第一步台阶。

当今的一些企业在残酷的商业竞争中把“诚实守信”视为财富甚至是生命，可见，“诚实守信”的力量是巨大的，不容我们忽视，努力去做到，你会有所回报的。

因此，诚实守信并不是傻冒，是仁者大智若愚的风范；是高瞻远瞩的魄力；是为人之道、立业之基。



轻重缓急，你懂吗

生活中许多事情纷沓而至，令你应接不暇。如果你掌握了区分“轻重缓急”的真谛，那么，你的办事效率会事半功倍。

“轻重缓急”运用到处事中来，就是要设定做事的顺序，把最重要的事放在第一位。当你决定了什么是重点后，再按计划来运行，一旦你设定了轻重缓急的做事原则，你就能在工作中享受到追求人生目标的快乐。只要以这一原则为中心，做事自然能得心应手。轻重缓急地处事具体做法对于一个杰出的青少年来说，首先想到的是从主要问题入手，纲举目张，这样才能取得事半功倍的效果。

《成长的智慧》一书中有这样一则小故事：

国王理查·三世准备与敌国拼死一战，这场战斗将决定谁来统治英国。

战斗进行的当天早上，理查派了一个马夫去备好自己最喜欢的战马。

“快点给它钉掌，”马夫对铁匠说，“国王希望骑着它打头阵。”

“你得等等，”铁匠回答，“我前几天给国王全军的马都钉了掌，现在我得找点儿铁片来。”

“我等不及了，”马夫不耐烦地叫道，“国王的敌人正在推进，我们必须在战场上迎击敌兵，有什么你就用什么吧！”

铁匠埋头干活儿，从一根铁条上弄下四个马掌，把它们砸平、整形，固定在马蹄上，然后开始钉钉子。钉了三个掌后，他发现没有钉子来钉第四个掌了。

“我需要一个钉子，”他说，“得需要点时间砸出一个。”

“我告诉过你我等不及了，”马夫急切地说，“我听见军号了，你能

不能凑合凑合？”

“我能把马掌钉上，但不能像其他几个那么牢实。”

“能不能挂住？”马夫问。

“应该能，”铁匠回答，“但我没把握。”

“好吧，就这样，”马夫叫道，“快点，要不然国王会怪罪到咱们的头上。”

两军交锋，理查国王就在军队的阵中，他冲锋陷阵，鞭策士兵迎战敌人：“冲啊，冲啊！”他喊着，率领部队冲向敌阵。

他还没走到一半，突然，一只马掌掉了，战马跌翻在地，理查也被掀倒在地上。

国王没有再抓住缰绳，惊恐的牲畜逃走了，理查环顾四周，他的士兵见到国王倒下了，便纷纷转身撤退。敌人的军队包围了上来。理查在空中挥舞宝剑：“马！”他喊道，“一匹马，我的国家的倾覆就因为这匹马。”

他没有马骑了，他的军队已经分崩离析，士兵们自顾不暇。不一会儿，敌人的士兵俘获了理查，战斗结束了。

从那时起，人们就说：“少了一个铁钉，丢了一只马掌；少了一只马掌，丢了一匹战马；少了一匹战马，败了一场战役；败了一场战役，失了一个国家。”

所有的损失都因为少了一个马掌钉。所有的损失都是因为马夫没有分清事情的轻重缓急。虽然，战争迫在眉睫重要，但是作战时不能没有马；虽然单看一只马掌没有一匹马重要，也没有战争迫在眉睫，但是在当时马没有马掌，就发挥不出它的勇猛，战争没有战马就等于失去武器。马夫没有认清孰重孰急，在这场战争中，是那个铁钉最重要、最急啊！

因此，要分清孰轻孰重，孰缓孰急，要有清晰的思路与果断的判断力。

在现实生活中，许多事情纷沓而至，令你应接不暇，处理起来感到有些棘手。但是如果你掌握了区分“轻重缓急”的真谛，设定做事的顺序，那么，你的办事效率就会事半功倍。

一、做事要抓关键

不论大事小事，都要认真对待，在这些事中区分出孰重孰急，而要区分出这一点，必须做到连小事也不要轻看、缓待，因为忽略小事，将难成就大事。做事时关键是要培养一种执著、认真的精神，全

身心地投入。切莫眼高手低，三心二意，三天打鱼，两天晒网。做事投入，成功机会就大，做事随便，失败已经不远。

在十·一黄金周，正值旅游旺季，北京各大酒店都宾客满座。当一个酒店的负责人得知电梯出现故障需要维修时，他犹豫不决：“是修还是先凑合着用呢？再说，这次故障的维修时间是8小时，会影响酒店的效益。如果能先凑合着使用，就等十·一黄金周过去再维修吧！”

可是电梯在带“伤”工作一天后，终于停在那里不能动了。经过检查“确诊”：如果修好，至少得需要几天时间。等电梯修好了，黄金周也过去了。

看完这则故事，我们都能意识到这位酒店负责人因为没有看清孰重孰急，拖延了小事而误了大事。在现实生活中这种现象数不胜数，这种结果也是必然。这样做事的人绝对不会有成功的一天。

因此，当我们面对比较复杂的问题时，首先要理清头绪，把所要做的事情的轻重缓急搞清楚，不要乱了方寸。不要以小事、大事来作为轻重缓急的区分标准，而是把问题的关键作为衡量轻重缓急的标准。

二、不要让琐碎的事干扰你

在做一件重要事情的同时，总会有许多琐碎的事来干扰你，比如说有电话或有人拜访等。电话一响，你就要去接；别人拜访，你就要接待，这些事情在我们的生活中有时是不可避免的。

你遇到过这样的時候吗，在你又忙又乱的情况下，添堵的事却一个接一个的发生？你在这种情况下又是如何处理呢？处理时你注意了轻重缓急的原则吗？

有的人在同时遇到许多事情时，总不知道如何是好，不知道该从何下手，因为他们分不清轻重缓急。

彼德现在是公司的骨干，处理事情果断有序，深得老板的赏识。可他在刚加入公司时，却是一个做事慢吞吞，而且不分缓急轻重的年轻人，他差点儿被老板辞掉。那么，为什么他被留了下来，而且自身的进步也很快，还让老板非常赏识呢？那是一次让他终生都不能忘掉的经历，因为那次经历他才有了今天的成绩。

彼德刚刚加入到公司时，不仅做事效率低，而且不分主次。老板安排他做几件事，往往都是做了次要的，而主要的事情却没有完成。即使时间不充足的情况下，他也不分主次，而是按老板安排事情的先后顺序来做。有一次，老板让他把半年来公司的业绩统计一下，做个

明细表出来，并且要求在三天内做好，可下午又让他准备好一些资料，晚上要用这些资料和一个客户谈生意。彼德下午在做业绩明细表时，想着准备资料很简单，老板用的时候再拿也不迟，就这样他继续做着明细表。可到了晚上老板向彼德要资料时，彼德却手忙脚乱地到处找，平时资料都很全，可今天却缺了很多，再重新做已经来不及了，气得老板狠狠地训斥了他一顿，并且说：“如果今天的生意谈不下来，你明天就不用上班了。”彼德站在那里，后悔自己应该先把老板的资料准备好，可是已经晚了。

第二天，老板告诉彼德客户没有表示跟他们合作，也没表示不跟他们合作，但是凭老板的经验这笔生意多数成不了，老板对彼德说：“今天你去和客户谈，如果谈成了，你非但不被公司辞退，而且还要加薪。”彼德心里不安，因为他从来没有单独跟一个客户谈过生意。可现在是非去不可，老板告诉他客户的名字叫安德鲁，住在离公司不远的一个酒店。

彼德来到了这个酒店，坐在大厅里想着如何去跟客户谈，可是他根本不知道该怎样做，这事对他太重要了。正在他不知所措时，一个中年人坐在了他的对面，看他焦躁的样子便问了：“你心里有烦恼？”此时彼德想寻求帮助，于是把事情的经过说了一遍，中年人对彼德说：“年轻人，你被琐碎的事干扰得太多了！”被琐碎的事干扰了？”“是的，这些琐碎的事让你分不清什么是重要的，什么是次要的。愿意听我的具体解释吗？”

“我不但愿意听，而且非常感谢。”

“你看，你现在正准备和客户谈生意，可是你却坐在这里发呆，想一些无关紧要的事，而那些事都是在你和客户谈过生意后才会发生的。你没有分清主次，没有认识到你将要做的事才是主要的。如果是我的话，我可能会选择翻资料，并且依据主要的内容熟记，以化解客户心里的疑问。那些你所想的事都是次要的，它是将来该发生的事情，你不必为那些还没有发生的事烦恼，重要的是做好你现在要做的事。好了，我只能和你谈这么多，因为我要去参加一个会议，祝你好运。”说完就走了。

彼德听了这些话大受启发，心里也开朗了许多，也有了精神，他拿起资料翻了几遍，很快记住了上面的主要内容，然后敲开了安德鲁的房门。

因为那一次经历，他改变了许多，不再被那些琐碎的事情干扰。做事有条不紊，主次分明，得到了老板的赏识。

对于真正杰出的人来讲，虽然也会遇到许多琐事，但是他们决不

轻易受这些事的干扰。如果你没有抗干扰的能力，大目标也会让琐碎的事给打乱，甚至迷失方向。

三、做事情要有条理

有90%的人为自己设立了详尽的目标却没有排定优先顺序，因此他们做起事情来一团糟，时常在同一个时间内做非常多的事情，而且效果不佳。你属于这90%的人之一吗？

有时，虽然有些事你事先已经安排好了，但是在实行过程中遇到了新的情况，这时也有必要更改，那就要灵活处理了。

有人说：“只要勤奋就能创造高效率。”这话不能说他全错，但在最少的时间内完成最多的目标却能创造出更高的效率，而要做到这一点的前提就是做好最重要的事情。有时也许会出现看似紧急实则无所谓的事，此时，你只要把握好“重要的事优先”的原则，只要守住这条原则，你就能在繁杂的工作中更有效地利用时间，因而你的生活也将变得井然有序。

比如，有的人在学习的时候，不知道哪些是重点，哪些是非重点，统统照看不误，不但浪费时间，也浪费精力；有的人在工作中，你经常会看到他的办公桌上很乱，工作起来一幅手忙脚乱的样子；有的人在生活中就更糟糕，你简直不敢相信他的房间会有多乱；床上一大堆衣服，桌上放着昨天的饭盒，一地的灰尘没有清扫。这些习惯都严重的影响了他们的生活、工作和学习。

试想，如果你在认真学习的过程中抓住重点，那么你就不会无谓地消耗你的时间与精力，学习成绩也会逐渐提高；如果你的办公桌总是整齐干净，那么你做起事来就会得心应手，有条有理。

青少年朋友们，如果你做事没有条理，应该马上做出改变，分清孰重孰急，为将来的成功打好基础。

四、尽量雷厉风行

在各方面都很优秀的人，在分清孰重孰急之后，做起事来一般都会果断准确。因为他们果断准确的判断使他们拥有更多的做事时间，使事情做得井然有序。而一些遇事迟迟不采取行动的人，患得患失、优柔寡断，即使他把事情想得特别全面，可一旦行动时，时间已经不允许了，只能轻重缓急一起做，结果也只能是草草了事，更是达不到“轻重缓急”的效果。

青少年朋友，请你反思一下自己是否有做事雷厉风行的品质，你是否有过优柔寡断的经历，而这段经历给你带来了什么样的后果？如果你不希望自己的未来充满烦恼，就请你下定决心克服优柔寡断，养成做事果断准确的习惯。

五、不要在没有意义的事情上浪费时间

在判断事情轻重缓急的问题上，要学会放弃，不要在毫无意义的事情上浪费时间。把你的时间安排好，让它充分发挥作用，让你生命的每一分、每一秒都过得充实快乐。

诺贝尔奖得主莱纳斯·波林说：“一个好的研究者知道应该发挥哪些构想，以及哪些构想应该丢弃，否则，会浪费很多时间在差劲儿的构想上。”

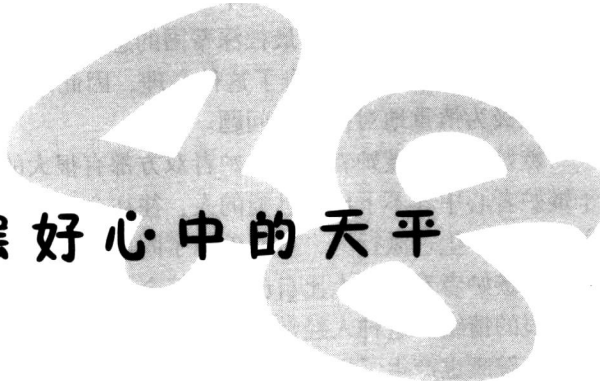
有些事情，你虽然用了很大的努力，但你迟早会发现自己处于一个进退两难的地位，你所走的路线也许只是一条死胡同。这时候，最明智的办法就是抽身退出，去研究别的项目，寻找成功的机会。

牛顿早年就是永动机的追随者。在进行了大量的实验失败之后，他很失望，但他很明智地退出了对永动机的研究，在力学研究中投入更大的精力。最终，许多永动机的研究者默默而终，而牛顿却因摆脱了无谓的研究，而在其他方面脱颖而出。

这个事例告诉人们，在判断事情轻重缓急的问题上，要学会放弃，不要在毫无意义的事情上浪费时间。

青少年朋友们，抓住有限的时间，去做对人生最有意义的事情，这是让生命更有价值的重要条件。现在开始认清哪些是重要的事情，不要为那些无谓的小事浪费精力与时间，在你脑海中一定要有轻重缓急的概念，即使在紧急情况下，也不要偏离你的大方向。

现在，轻重缓急，你懂了吗？



摆好心中的天平

嫉妒是人类最普遍、最根深蒂固的感情之一。摆好心中的天平，不要让它轻易倾斜，产生害人害己的嫉妒。

每个人心中都有一架天平。如果这架天平控制不好，稍微有个风吹草动，它就会失去平衡。而这种失衡的现象每个人都有。任何人若是某一方面不如别人优秀，他就一定要想方设法、甚至不择手段超过别人；或者当他某一方面比别人优秀，他就一定要压制别人的发展，以求得心理平衡。

这样的话一说出来，或多或少都有种扣人心弦的感觉，因为生活中这样的心理现象是太过平常了。

让我们看这样一则故事：

有一位农民，听说某地培育出一种新的玉米，收成很好，于是千方百计买来一些种子。他的邻居们听说这个消息后，纷纷找到他，向他询问种子的有关情况及出售种子的地方。这个农民害怕大家都种这样的种子而失去竞争的优势，便拒绝回答。邻居们没办法，只好继续种原来的种子。谁知收获的时候，这位农民的玉米并没有取得丰收，跟邻居家的玉米相比，也强不到哪里去。为了寻找原因，农民请了教一位专家。经专家分析，很快查出令人头疼的原因：他的玉米接受了邻人田中劣种玉米的花粉。

这是一个很简单的道理：摆好心中的天平。我们都不是孤立地存于社会之中的，我们都需要给予和接受。那么，我们何不多一些友善和宽容给别人呢？因为天平只有两边的重量相等才会维持平衡，宽容与善待别人也是一样，给予和得到是平衡的。然而有许多人却过不了这一关。当看到别人比自己好时，心里嫉恨；当自己比别人强时，会

嘲笑别人。其实，产生心理不平衡的根源就是嫉妒。

嫉妒是人类最普遍、最根深蒂固的感情之一。我们可以明显地看到，儿童还不满1岁时就有了这种心理，因此每一个教育工作者和家长必须极为慎重地对待这一问题。

嫉妒心理对嫉妒者和被嫉妒者双方都有很大的危害。一方面，由于嫉妒者心中容不下比自己强的人，往往会不择手段地讽刺、孤立对方，甚至产生过激行为，从而破坏了同事、同学之间的团结；而另一方面，嫉妒者看到别人比自己强，就会不高兴，不满意，甚至产生恼怒嫉恨的情绪。这种人经常闷闷不乐，损耗精力，因而对嫉妒者本人的身心健康也产生了极具严重的不良影响。

具有嫉妒心理的人，在日常生活中常常以“主动进攻”和“消极防守”两种形式来表达对他人的嫉妒。所谓主动进攻，就是处处寻找机会，不择手段地给别人的成功制造各种麻烦和障碍，或是采用种种伎俩去诋毁他人的成就；所谓消极防守，是将他人的成就归于客观条件和机遇，怨天尤人，因此萎靡不振。

在嫉妒心所导致中伤别人、怨恨别人和诋毁别人等消极的行为的威胁下，这种心理或多或少地存在于每个人的心里，但正是因为嫉妒情绪是建立在各自的理解和判断的基础上的，而每个人的意识和认识水平不一，所以使每个人都产生深浅、轻重不一的嫉妒心理。心胸豁达、有修养的人会想方设法用一种愉快的心情替代；而心胸狭隘、缺乏修养的人则会因一些微不足道的小事而产生嫉妒心理，而且一发不可收拾。

其实，嫉妒心理产生的根源是极端个人主义思想在作祟。有极端个人主义思想的人，一事当前，先替自己打算，对个人利益斤斤计较，自负心理过于强烈，老子天下第一，习惯于贬低他人，容不得他人有超前的现实，心胸狭窄，心境阴暗，很多思想都是见不得人的。

嫉妒心理并非是被动地接受所发生的事件，而是要主动地调节自我，积极化解事件所带来的心理冲击力。提高心理平衡能力、化解嫉妒的方法很多，我们可以采用一些合理的心理防御。

一、合理化或自我安慰

这是指通过否认现实中令人痛苦的事实，为自己的嫉妒行为找一个合理的借口，或通过积极的自我评价以及适度的自我宽容，把自己从嫉妒的痛苦中解脱出来。伊索寓言中，那只狐狸本想得到那串诱人的葡萄，可是怎么跳也够不着。于是，它对自己说：“反正这葡萄是酸

的。”言下之意是即使够着了也不好吃，还是省省力吧！这样，它心安理得地走开了。

狐狸在产生心理失衡或者说是遭受挫折时，稍微改变一下对现实的解释，就摆脱了心理困境。

人也常如此。阿Q遭受到别人一顿暴打后，本是气愤难平，可转而就心平气和却痛苦了，因为他想“这是儿子打老子”，精神上的胜利多少给阿Q换来一丝安慰。

当心理不平衡时，人们往往会产生一种受挫感，要消除或减轻心理上的受挫感，较为典型的心理防御方式就是“酸葡萄心理”和“甜柠檬心理”。酸葡萄心理，就像狐狸吃不到葡萄而说葡萄酸一样，丑化得不到的东西。比如，某中学生的学习成绩不好，于是她就说学习好的同学傻学、呆学；甜柠檬心理，就像狐狸吃不到葡萄，而只好吃酸柠檬，却说柠檬是甜的，美化得到的东西。比如，某中学生考不上重点高中，而考上了普高，就说普高好，普高离家近，花费少。

这两种心理防御方式的实质是一样，是一个问题的两个方面，都是因为自己的真正需要无法得到满足并产生受挫感时，为了消除或减轻内心不安，编造一些“理由”，以此进行自我安慰。

酸葡萄心理和甜柠檬心理看来愚蠢可笑，但却有着某些积极作用。它反映了当事人的心理素质具有某种消化受挫感的弹性，可以帮助人在遇到挫折时从忧伤中解脱出来，灵活地松动已定的、可望不可即的追求目标，暂时保持一种良好的心态，防止行为上出现偏差。

二、转移

即把自己对某人或某个事物产生的嫉妒情绪体验的注意力转移到别的对象上，寻求新的发泄过程。许多时候，人在忧愁、苦闷、痛苦、焦虑时，常容易把注意力集中在自己的消极情绪体验上，结果越想越觉得自己不幸，越想情绪越不好。这时应该转移自己的注意力，寻求新的情绪体验和新的发泄能量的对象，用积极的行动调节心理，建立新的兴奋中心，驱散消极的情绪。如果有不满和怨恨心理，也可以暂时将感情转移到自己所喜欢的体育运动、文娱活动以及其他一些感兴趣的事情上，等事情过去之后，再进行分析。当我们有很多事情要做时，我们就无暇去嫉妒到人。积极参与各种有益的活动，努力学习，使自己真正充实起来，嫉妒就不会滋生、蔓延。

三、合理发泄

人的心理承受力是有限的，就像夏天的自行车轮胎，气太足，会在温度升高时而自爆。人因嫉妒心理承受的压力太大时，超过限度也会造成心理失衡，引起身心疾病，甚至极端行为，因此要适当发泄自己积蓄的心理能量，以维持心理能量的平稳。但是发泄心理能量要寻找合理的途径和方式。不能迁怒于人，或随便找个“出气筒”或“替罪羊”。合理发泄的最主要方法就是倾诉。当你因某人某事而痛苦、忧虑、愁闷时，不要埋在心里，可以向家长、老师或好朋友倾诉。或者采用空椅法：在你面前放上一把椅子，想像你要发泄情绪的对象就坐在椅子上。你可以向他哭诉、骂，甚至可以去攻“他”。或者采用书面作业的方法，把你的不良情绪诉诸笔端，写进日记里，自诉自听，也可以起到放松心理的作用。而且，有时人处于某种不可扼制的情绪状态中时，常常表现为一种模糊、不自觉的状态通过记日记时的反省，也可以发现问题症结何在，减轻不良情绪对心理的伤害。

四、升华

升华是将压力或挫折所产生的愤懑、忧郁、自责、悔恨等不良情绪做一种积极转换，将压力转化为一种有益活动的动力。所谓“化悲痛为力量”说的就是这个道理。比如，本来你和班中的李某在平时的学习中是不分上下的，结果你却因失误高考落第了，而李某却考上了重点大学，你可能会产生嫉妒心理，报复心理，但是在妒火降温后，你想到的是重新再来，并且参加了李某的庆祝PARTY并向他致以最衷心的祝愿。

心理平衡的调整正是在各种心理防御措施的实施过程中逐步建立起来的。但这些防御措施通常是在某个事件发生后所采取的调整反应。除此之外，我们也应该做好对各种事件的心理准备。如扩充自己的知识储备、拓展视野等，有了应付各种各样事件的充分准备，自然也会大大提高心理适应能力。因为当一个人能够清醒地意识到自己的处境和客观位置时，以此为基础采取适宜的思考方式，能够预料到将会发生什么，能够预告筹划应对策略，就不会在意外打击下，妒火燃胸了。这是一种最有实效的方法。当我们自身实力极大增强，达到可以俯视群雄的程度时，嫉妒也就无处容身了。我们应该提高自身修养，树立一种健康的竞争意识，将不服气变为长志气，把别人的长处

作为自己奋发向上的促进因素。不妨借鉴一下西方嫉妒：你比我强，我要比你更强才行。要有不服输的精神，通过自强不息的努力去超越别人，将嫉妒心理进行升华。

在对待“嫉妒心理”这一问题上，我们不仅要防御，还要提高自己的心理素质。一种最重要的心理素质就是——放开心胸。

放开心胸是一种超脱，是自我精神的解放；放开心胸是一种宽容，恢宏大度，胸无芥蒂，肚大能容，吐纳百川。

放开心胸是一种开朗，必是一个敢作也敢为的汉子，那种妒火燃胸的龌龊伎俩绝做不出来。君子坦荡荡。当然，放开心胸不是李逵式的自我流露，放开心胸是一种修养，一种理念，是一种至高的精神境界，说到底是一种对待人生的态度。

只有放开心胸、开朗、宽容才能接受别人，才能善于与他们相处好，能承认他人存在的意义和作用；相反，也就能被他人所理解和接受，为集体所接纳，就能与别人相沟通和交往，人际关系才会协调，才能与集体成员融为一体。合群的人，常常能够与朋友共享快乐，表现出积极的态度总是多于消极的情感；即使在单独一人时也能安然处之，无孤独之感。因为这种具有积极情感的人会感受到自己的存在的价值，能够对自己的能力、个性、情感、长处和不足做出恰当和客观的评价，不会对自己提出苛刻的、不切实际的要求，能恰如其分地确定自己的奋斗目标和做人的原则，努力发掘自身的潜能，并不回避和否认自己的缺陷，尽量用自己的乐观情绪去感染别人，赢得大家的喜爱和认同。

说到底，放开心胸的人拥有一颗平静开朗的心境。他们是最好的心灵掌舵者。

总之，对别人产生了嫉妒并不可怕，因为人总是在与别人不断比较中生活，关键要看你能不能正视嫉妒，能不能把嫉妒转化为成功的动力，化消极为积极，经常使自己的头脑处于清醒状态，进行自我排解，消除和克服嫉妒心理，这一切都取决于自己。现在开始，摆好自己心中的天平，再也不要让它倾斜向嫉妒的深渊。



皇帝的新装穿不得

虚荣是可悲的人格扭曲，它就像“皇帝的新装”，应不应该“穿”，你心里应该有明确的答案。

《皇帝的新装》这个故事可以说是众所周知，故事里愚蠢的皇帝在众大臣的拍马溜须和纺织骗子的吹捧下，虚荣地穿起了普通人看不见的“梦的衣裳”，并且在大街上风光亮相。这个愚蠢虚荣的皇帝让人忍俊不禁、捧腹大笑，但笑过以后，更让人为他感到悲伤。

这个故事虽然有些夸大其词，但是的确影射了我们生活中一部人的虚荣心理。就拿我周围的同学来说吧：

有的同学把有限的时间精力花费在穿着打扮上，贪图一时的荣耀而疏忽了学习，致使本末倒置；有的同学为了硬撑“阔气”的面子，不惜节衣缩食摆出一时的“豪爽大方”，或者以学校买资料为由向父母骗钱消费，更甚者为此甚至干起梁上君子的勾当，后果不言而喻。

有一个读后令人印象深刻的故事：

李明生活在一个单亲家庭，他和妈妈相依为命。母子俩的生活全是靠妈妈捡废品维持的，生活虽然拮据，但是妈妈为了不让其他孩子看不起李明，在用钱方面总是尽量满足他。当许多人问起：“李明，你的父母是干什么的？”李明总是假装骄傲地说是在医院工作。

一天放学，李明的妈妈拉着一大车废品正在爬校门口的一个陡坡，炎炎烈日把妈妈的全身都烘得湿透了，许多同学都看不下去了，过去帮忙推车，唯有李明远远地看着，始终没勇气上前推车，更没有勇气喊她一声“妈妈”。

当爬上坡时，妈妈回头看见了远处的李明，顿时，泪水溢出了她的眼眶……

这是一个让人深思的故事。李明无疑是虚荣的，而且虚荣得让人痛恨，他失去了最起码的人性，让人费解。

这只是众多虚荣的学生的故事之一，但我们已经能冷冷地感觉到，虚荣像幽灵一样，穿梭于青少年之中……

虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉而引起的普遍注意，它是一种不正常的社会情感。

要了解虚荣心的本质，我们必须先了解什么是自尊心。

所谓自尊心就是尊重自己的人格，尊严自己的荣誉，不向别人卑躬屈膝，不容别人歧视、侮辱，维护自我尊严的一种自我情感体验。自尊心是自我意识中最敏感的一个部分，一个人有了自尊心，就总是能力争上游，不达目的誓不罢休。这种不甘落后的精神，是一种多么可贵的情感，只要我们很好地利用它，就能丰富自己，提高自己，发展自己。

但是，过分的自尊心，特别好面子，贪图追求表面的光彩，利用撒谎、投机等不正常手段，不付出努力或少付出努力去渔猎名誉，这就走向了虚荣。

虚荣心，就是常说的“死要面子”。它是一种追求虚假或表面荣誉的性格缺陷，是自尊心被扭曲的表现。它具体表现为对自己的能力、水平的过高估计；处处炫耀自己的特长和成绩，喜欢听表扬，对批评恨之入骨；将父母或他人的荣誉也当成自己的，常在外人面前夸耀自己有点权势的亲友；家境贫寒却大手大脚，摆阔气赶时髦等等。

可见，虚荣的人对自己的追求缺乏正确的认识，追求的只是虚假的荣誉，这种荣誉不是经过自己的努力得来的，而真实的荣誉反而可能在放松努力中逐步失去。当某种荣誉想得到而得不到，想不失去而又无法弥补心理上的失望感时，虚荣便产生了。人是需要荣誉的，也应该以拥有荣誉而自豪，可是，过分地追求荣誉会让人跌入虚荣的怪圈，使人失去实在的追求，失去自身的进步，失去别人的尊重，失去友谊，失去诚实……留下的只有空虚苍白的人生。虚荣只能给你套上一个色彩鲜艳的枷锁，迫使你在自己的人生道路上步履蹒跚。

那么，如何做到既保持自尊心又不陷入虚荣心的误区呢？青少年可以从以下几个方面进行自我调整：

一、正确地认识自己 端正自己的自尊心

虚荣心强的人为保全“面子”而骄傲自满，固步自封，把自己看成一朵花，把别人都看成豆腐渣。这部分人在思想上不自觉地渗入自

私、虚伪、欺诈等因素，这与谦虚谨慎、光明磊落、不图虚名等美德格格不入。虚荣的人为了表扬才去做好事，对表扬和成功沾沾自喜，甚至不惜弄虚作假。他们对自己的不足想方设法遮掩，不喜欢也不善于取长补短。青少年正处在生理和心理的成熟期，这种虚荣的心态不利于进取上进，这对正处于成长之中的青少年是十分有害的。

虚荣的人外强中干，不敢袒露自己的心扉，给自己带来沉重的心理负担。

二、端正自己的价值观与人生观

人生在世要对荣誉、人生、地位、财物有个正确的认识，也就是说，要有一个正确的价值观和人生观，因为只要你生存在这个世界上就离不开这些，它们是生活的需要，也是人的心理需要。自我价值的实现不能脱离社会现实的需要，青少年必须把对自身价值的认识建立在社会责任感上，正确理解权力、财富、荣誉的内涵和自尊的真实含义。

一些青少年为追求一定的价值目标而学习，学习成为自觉、主动而持久的活动。但是，随着社会的发展，人民生活水平的提高，我们的生活质量也得到了提升，所以，我们的需求也必然越来越高了。当家庭间的发展有差距时，青少年就会产生攀比心理，攀比学习用品、衣服鞋袜、电脑，甚至金银首饰，更有的攀比是否有私家车接送。在这样的相互攀比中，家庭条件好的占尽了上风，他们成了许多青少年羡慕的“贵族子弟”，这一倾向反过来又导致这些“贵族子弟”产生高人一等的优越感，更加追求物质享受，贪慕虚荣；一些家庭条件较差的青少年，他们又不知道该如何正确对待，心中自然就会滋生异样感觉——自卑感或虚荣心。就这样，一个人的人格渐渐被这种消极的、不正常的心理歪曲了，他的价值观和人生观更是偏颇了。

这种境况下，唯一能救青少年的就是正视自己的虚荣感或自卑感，看到自己的优点，体验自己的价值。必须从这些事情中总结经验与教训，只有面对现实，通过艰苦努力，克服前进道路上的困难和障碍，才有可能实现自己的理想和抱负，同时建立起自信、自强、自立的人格，树立正确的价值观和人生观，挣脱虚荣心的束缚。

三、摆脱盲从的心理困境

一个人的虚荣行为往往是因为害怕别人看不起自己而盲目从众造成的，表现在实际情况中，我们可以看到许多虚荣心强的人好赶时髦，与人攀比，追求社会上不良的生活方式，比如，社会上流行买手机、讲究追星、抽烟喝酒，他们便不分析好坏与否，不掂量自己的家庭状况允许与否，就盲目跟从，结果陷入盲从与虚荣的泥沼中，再难自拔。其实，对于别人关于自己的议论要多做分析，对的应重视，错的、无聊的则可以不理睬。你越是在乎别人的议论，议论就越跟着你；而你走自己的路，做自己的事，抱定自己的主意，议论也就会恍然离开，盲从心理也会豁然开朗起来，走出虚荣更是指日可待。

四、自我减压，让心态回归自然

一位著名法师有一句名言，“虚荣就像毒瓦斯”，意思是说如果不把潜藏在自己心中的虚荣心释放出来，它就会像毒瓦斯一样郁积在肚子里，等到有一定的浓度，便会爆炸。所以，这种有毒的气体——虚荣是必须做适度宣泄的。

那么，怎么把内心的虚荣心驱逐出境呢？我们可以试着自我减压，让心态回归自然，一定会让你收到意想不到的效果。

这里所说的回归自然，不是指大自然，而是让你的心态回到最初的像大自然一样的平静、和谐的状态。中国古代的“福为祸所存，祸为福所倚”的福祸论，讲述了世间有一个自然法则：有失必有得。如果你家境贫寒，可是“穷人的孩子早当家”呀；如果你学习不好，可是你的人际关系却是一流的……总之，在心理失衡即将产生虚荣的时候，假想一下别人的缺点，再说说自己的优点，从而寻找一些心理平衡，让心态回归自然。

能够在困境中保持一颗平常心，不走向虚荣实为不易。陈景润就是一个值得我们学习的例子：

陈景润的家教是平常的，平常得似乎看不出有什么高明之处，但恰恰在这看似平常的教育中，包含着不少耐人寻味的东西。

陈景润出生在兄弟姐妹众多的大家庭中，他在家中是一位很不起眼的孩子，加之家中生活贫寒，父母不可能为他创造良好的学习条件，也无暇对他进行特别的管教，同今天的不少独生子女相比，陈景润的出生是不幸的。但这不幸对陈景润这位有特殊气质的人来说，也

许却成了一件幸事。他虽然生活上是贫困的，但精神世界却是宽松的，他享有充分自由的空间，他那特殊的气质，在这自由的空间中得到了天然的滋长，这对他来说是极其重要的。

陈景润的最大特点就是怀有一颗平常心。他只希望自己能顺利地长大成人，并掌握一点儿技术，成为一个对社会有用的人，仅此而已。这点平常心在今天看来是难能可贵的。陈景润从小就不是一个引人注目的孩子，他的父母对他没有任何奢望，完全顺其发展，这正符合了陈景润特殊的个性，使他适得其所。我们怀有过高期望并不一定能如愿，保持一颗平常心，有时却有意外收获。

人不要有太多的贪欲，要学会知足常乐，多思多得，以实现自我的心理平衡。

虽然在生活中，进行社会比较是人们普遍的社会心理，但要把握好比较的尺度，就需要一把平衡尺，而这把平衡尺就是你自己对自己处境的评价。不要像开篇的那个“皇帝”一样，虚荣得失失去了辨别真伪的能力，成为千古的笑柄。



给愤怒一条出路

愤怒是一种情绪，是一种带有杀伤力的情绪。当你产生不可遏制的愤怒时，记得为它找条出路！

愤怒是一种情绪，是一种带有杀伤力的情绪。既然造物主赋予我们愤怒，我们就要理性地对待它。每个人都会有愤怒生气的时候，否则那一定不是一个正常人，但问题是太过暴躁，太易动怒、发火那也不是一种正常现象，至少那样对身体有害，对人际关系也不利。因此，我们尽量避免发怒，或者在发怒前先自我检讨一下。

苏东坡《河豚鱼说》中有这么一则故事：

有一天，南方河里的一条豚鱼，游到一座桥下时撞到了桥柱上。它不怪自己不小心，反而生气起来。它认为是桥柱撞了自己，气得张开嘴，竖起须，胀起肚子漂在水面上，很长时间一动不动。一只老鹰飞过来看见它，一把抓起来，把它的肚子撕裂，这条豚鱼就这样成了老鹰的食物。

上面这则故事告诉了我们一个道理：向别人发火时，首先应自我检讨。否则会发生过激事件，造成不必要的伤害。

从古至今，很多人都坏在一个“怒”之上，包括一些名人志士。古代兵书中就有激将法，设法让对方发怒；发怒的人，很容易丧失理智，做出蠢事。

《三国演义》上的张飞、关羽、周瑜几乎都是死在一个“怒”字上。当然，现实生活中因怒而坏事的例子也并非少见。比如，人多拥挤的公交车上，无意间的碰撞常常引起争吵，甚至动粗；同学之间，因为一句闲言碎语，而大打出手；邻里之间，因为你家的树伸过了我家的院而纠缠不清……过后想想都是这些针尖儿大的事，伤了大家的

和气。就如伯莱斯·毕令斯所说：“使我们不快乐的都是一些芝麻小事，我们可以躲闪大象，却躲不开一只苍蝇。”就这样一个简单的道理，却使很多人看不开。拓宽自己的心理容量吧，不要为区区小事而计较个人得失，要学会理解，学会容忍，多检讨自己，总之，给愤怒一条出路——学会调适愤怒。

一、调适愤怒——制怒

所谓制怒，即控制自己的冲动。就如一位哲人曾经说过：“生气是用别人的错误来惩罚自己。”想想看，何苦呢？

那么，青少年怎样才能抑制自己的愤怒呢？

拥有一颗平和的心 爱发脾气的人通常都是气量狭小的人。俗话说：大事不糊涂，小事装马虎。不必过多地计较生活中的一些小事。忍一忍又何妨？

看过电影《林则徐》的人也许还记得林则徐在墙上挂着“制怒”二字的条幅，这就是用语言来控制与调节情绪的例子。碰到让你发怒的情况时，你可以用语言调节情绪的方法试一试。

当你遇到愤怒——这个不小的刺激时，你要学会“制怒”，抚平心中怒气。

青少年朋友正是热情高涨、激情澎湃的时候。这种高涨情绪一旦涌出，便有决堤之势，难以扼制，使人的心态失去平衡。就在前几年，某村附近的一所学校发生了这样一起事件：

放学铃一响，同学们蜂拥冲向回家的路，刚出教室的小明被从侧面跑来的不相识的小同学撞倒了。他顿时起火，跳起来，不由纷说地暴打了这位小同学，直到这个小同学失去反抗能力。最后，这位小同学被急救车拉走，而小明被警察带走，离开了学校。

正是盲目与冲动使这些青少年犯了错误。我们要做到发怒时的“制怒”方法之一——拥有一颗平和的心，就是说发生令自己愤怒的事情以后，要先让自己的情绪冷静下来，思想上接受一些健康、有活力的东西，减少由于遇到不如意的事而发生纷乱的情绪，这对在遇事时能够保持平和、冷静的心态有着决定性的作用。

学会给愤怒降温 怎么样才能克服愤怒成性的毛病？对愤怒情绪的调节可以采用理智调适法，用理智克制、控制愤怒的情绪，发脾气时学会及时转移、避过短暂、强烈的气头是给愤怒降温的好方法。比

如，强迫自己不要讲话，或者采取幽默的方法等。

“如果有话非说不可，你可以在开口之前，先把舌头在嘴里转10个圈。”这是俄国文学家屠格涅夫劝阻情绪容易激动的人采取的最好办法，并三思发怒有无道理？发怒后有何后果？我正要发怒，有其他方式可以代替吗？当你有意识地这样做时，就可以将怒气摧毁在萌芽阶段，变得冷静，情绪也会稳定下来，烦恼和愤怒也就随之减弱了，愤怒被你降了温。

霍华德先生是一家大型超级市场的老板，他每天都会去巡视他的商场。

1个月前，霍华德先生因为突发心脏病而被送进医院接受治疗。由于泰得医生与霍华德先生交往时间很长，知道霍华德先生是个易激动脾气暴躁的男人。便劝告他说：“如果您还想每天起床后再看见自己的亲人和您的商店的话，您就必须在您发脾气前做深呼吸，再想出一个能解除生气的办法。如果您不这么办的话，我只能为您开始物色一位好牧师了。因为您的病只有您自己和上帝能帮助您了。”

当霍华德先生出院后的第一天他就一大早来到他的商店，他有好几个星期没看见他的商店和员工了。而他更希望看见商店里有川流不息的人群。他走到一个货区发现有位女士想买鞋子，可等了很久没有人招呼她。而其他的店员们也不在工作岗位上。他发现他们并不是因为忙碌而不能分身而是簇拥在一起聊天。他的心跳开始加速，呼吸也变得不均匀。他想起了泰得医生的话，他迈着缓慢的步子走到那位女士面前，蹲下身子为她试穿她想要的鞋，然后交给服务员包装后便离开了那里。

当他做完这些后，他觉得也没什么太值得生气的了。他到了50岁才第一次发现，原来解决问题的办法不是要生气后才找到。

真正博大胸怀的人绝不会为一点儿小事而犯颜动怒。做人应当有一定的肚量，应“待人宽，责己严”，不要动辄责怪别人，发脾气前应想想后果，发怒既伤害到人，也破坏自己的心境，三思而后行，也许你也就平静了。切记，不要做愤怒的奴隶，要学会给愤怒降温。

二、调适愤怒——泄怒

愤怒，从医学角度讲很可能会引起高血压、动脉硬化、多尿等症，我们在谈了怎样制怒后，还要及时疏导、排泄怒气。如果长期压抑怒气很有可能会导致神经和内分泌功能紊乱，免疫力下降，会发生多种生理和心理疾病。故在生气制怒后，要进行适当而有益的泄

怒，当然一定要将引起愤怒的对象进行置换。

分散“愤怒源”在生气愤怒时，在治标方面，宜先脱离“生气源”或“愤怒源”，冷静下来，闭上双眼，深呼吸，全身肌肉尽量放松，打打哈欠，休息一下，让恢复情绪平静的副交感神经系统发挥作用。听听自己喜欢的音乐，看看自己喜欢的节目，以分散“愤怒源”的积聚给身体造成的伤害。

有一回，苏格拉底和学生一同回家，他太太正在因煤气的事而生气，还当着客人的面掀翻了桌子。

这位学生十分不悦，说道：“就算是师母，也要有个师母的样子，真是太过分了。”说完转头就想离开。

苏格拉底心平气和地说：“上次我去你家，不是有一只母鸡从窗户外头跑进来，把桌子搞得乱七八糟吗？那时我们不都没有生气？”

生气的对象是人就会发怒，一旦换成母鸡便无从愤怒，苏格拉底利用妻子的行为教育弟子，希望他能从此事件中领悟到更深的哲思：人都难免有生气恼怒的时候，这时把对方视为低等动物，可以使心情恢复平静。但是这种贬低别人的方法，只是权宜之计，对于人格的提升毫无帮助，暂时先将心情平定以后，自己仍要做检讨。

时间是愤怒的缓冲剂 时间是愤怒的最佳的疗伤药。遭受失败的打击，经过长时期疗养，伤痕就会渐渐消失；而愤怒时，请闭上眼睛稍等片刻，让当时情况重映于心，使刺痛你的事件之锋芒在时间里耗尽，这样做颇具效果，不妨试一试。

让愤怒发泄出来 这里的发泄意在置换“愤怒源”。比如，当你听到某位同学说你的坏话时，你有冲上去揍他一顿的冲动，但是你不能那样做，你可以在怒气还未上升到极盛的时候，找个好方法把它清除掉。比如说你可以一个人摔一摔凳子、踢一踢桌子、打一打墙。如果你想大骂他两句的话，你可以找个没人的地方，仰天破口大骂，以解胸中怒气。

当然，不管是制怒也好，泄怒也罢，最重要的是，不但要学会如何排除掉愤怒的想法，还应当学会怎样把腾空了的地方装上健康和积极的念头与想法。比如，在调适愤怒之后，要做一次换位思考，或者想想下次怎样做可以和气处理，避免问题的激化。

愤怒是人之常情，是不可避免的，但是理智应该控制感情，不要做愤怒的奴隶，给愤怒留一条出路。



好心境让你走得更远

有些事情其实并不如我们想像得那么严重。保持良好的心境吧，好心境会让你走得更远。

任何一事物都有其两面性，在看待事物时，我们更应考虑其中好的一面，因为好的方面会使你产生良好的愿望与结果。当你朝好的方面想时，你的心境就会变得美好、敞亮起来。这就是为什么有些人就比其他更年轻、更具魅力、更成功的原因，因为从心理学的角度分析，强者与弱者之间，成功者与失败者之间，大人物与小人物之间最大的区别就是人的心境。

凯恩的音乐喜剧《画舫璇宫》剧中的主角安迪透彻，在一段颇有哲学意味的台词里说：“能做他们喜欢做的事情的人 就是最幸运的人。”这种能把身边的事情看得开，做得起劲儿的人之所以幸运，就是因为他们有一个好的心境——他们的体力更充沛，快乐更多，而忧虑和疲劳都比别人少。你兴趣所在的地方，也就是能力所在的地方，当然也是你快乐所在的地方。就如陪着一路唠叨不休的太太走一条街，一定比陪着你心爱的情人走10里路，感觉要累得多。可见，好心境，会让你在人生的道路上走得更远、更精彩！

有这样一则古老的寓言：在一个春光明媚的早晨，有一只漂亮的鸟儿在摆动的树枝上放声歌唱，树林里到处回荡着它甜美的歌声。一只田鼠正在树底下的草皮里掘洞，它把鼻子从草皮下伸出来，大声喊道：“鸟儿，闭上你的嘴，为什么要发出这种可怕的声音？”这只歌唱的鸟儿回答说：“哦，先生，我总是忍不住要歌唱。你看，空气是多么新鲜；春天是多么美好；树叶绿的多么可爱；阳光是多么灿烂；世界是多么可爱；我的心中充满了甜蜜的歌儿，我无法不歌唱。”

“是吗？”田鼠睁大眼睛不解地问道，“这个世界美丽可爱吗？这根

本不可能，你完全是胡扯！世界上的任何事情都是毫无意义的。我已经在这儿生活了这么多年，我了解得很清楚。我曾经从各个方向挖掘，我不停地挖啊挖啊，但是，我可以告诉你，我只发现了两样东西，也就是草根和蚯蚓。再没有发现过其他东西，真的，没有任何可爱的东西。”

快活的鸟儿反驳说：“田鼠先生，你自己上来看看吧。从草皮底下爬上来，到阳光中来吧。你上来看看太阳、看看森林，看看这美丽可爱的世界，呼吸一下新鲜的空气。上来吧，让我们一起放声歌唱！”

显然，快活的鸟儿和迷惑的田鼠是两个不同心境的人，所以他们所看到的生活也是截然不同的。一句家喻户晓的诗词：“当迷雾散去的时候，我们应该彼此更加理解。”因为自己狭隘的心态而否定整个人生的目的和意义是缺乏理性的，生活是充满色彩与阳光的，我们应该让自己拥有一个好的心境。

那么好的心境是怎么得来的呢？这里有几种方法供你参考：

一、环境调节法

当你自我感觉心境不好、郁闷不乐时，千万不要一个人关在屋子里生闷气、苦恼自己。你可以试着改变环境，因为人的心情常常受环境、气氛的感染。

法国著名作家莫阿罗认为：“最广阔最仁慈的避难所是大自然。森林、高山、大海之苍茫伟大，和我们个人的狭隘渺小对照之下，把我们的心灵创伤抚慰平复。”走进并欣赏大自然，是自我陶冶、自我舒展的最佳时刻。投入大自然的怀抱，刚才的争吵、失意、自卑，一切烦恼都会随之飘逝，心情终将归于平静。日本有位女士在介绍她克服烦恼的经验时说：“有了烦恼朝天上看，或站在高处往下看。”杜甫曾说：“会当凌绝顶，一览众山小。”确实，当我们昂首望一望无际的天空，当我们登上山顶俯视苍茫的大地，便会进入一个博大的境界，心胸会随之坦荡宽广，心境也自然会好起来。

二、情绪调节法

当不良情绪影响你心境的时候，可以通过语言的暗示作用来调整 and 放松心理上的紧张，使不良情绪得到缓解。

有一位名叫维科朵的心理学博士，他曾经在德国纳粹集中营被关押了很长时间。在集中营里，许多人都饱受凌辱，每天都像发疯了

似的。维科朵知道，如果控制不好自己的情绪，他也难逃精神失常的厄运。于是，他强迫自己不再去想那些倒霉的事情，而是在心里幻想自己是走在演讲的路上，来到了一间宽敞明亮的教室里，精神饱满的发表演说。每想到这些，他的脸上就会慢慢地浮现出笑容。他每天都强迫自己去想一些高兴的事情，他坚定地默念：“我不会死在集中营里 我会活着走出去的。”

事实证明，当他从集中营中被释放出来的时候，他的精神状态十分好，他的朋友简直难以置信，一个人可以在魔窟里保持这样好的心境。

可见，心境决定成功。成功者都善于保持良好的心境，无论面临多么恶劣的境遇。

三、积极转移法

心理学家认为，当出现不良心境时，大脑中只有一个兴奋点。这时，如果另建一个新的兴奋点，就可以抵消原来的兴奋中心，情绪就可以逐渐平静，使不良心境消失。这就是转移可以改善你的心境的原因。如果你因为遭人误解或工作、学习上的不顺心而变得心情忧郁，你可以通过自我疏导，主观上改变刺激的意义，从而变不良心境为良好心境。

例如，一旦遇到烦恼、郁闷不解时，如果你爱好文艺，不妨去听听音乐，跳跳舞；如果喜欢体育运动，可以打打球、游一游泳等，借以松弛一下绷紧的神经；或者观赏一场幽默的相声、哑剧、滑稽电影；如果你天生好静，那也可以读一读内容轻松愉快、饶有风趣的小说和刊物。总之，根据自己的兴趣和爱好，分别采取自己喜爱的活动。这种自娱自乐的活动可以舒体宽怀，消忧排愁，怡养心神，有益于人的身心健康。上海有位百岁老人保持良好心境的经验为：一是把烦恼的事坚决丢开，不去想它；二是最好和孩子们一块儿玩一玩，他们的童真会给人带来快乐，消除烦恼；三是照一照镜子，看看自己暴怒的脸有多丑，不如笑笑，苦中作它几次乐，怨恨、愁苦、恼怒也就没有了。一切忧愁和烦恼之情会随之消散，好心境会如约而至。

此外，心理学研究发现，人的心理承受能力是有限的，面临的冲突事件太多，就会烦躁不安，紧张惶恐，产生不良心境。现实中不少人终日生活在对往事的痛苦回忆中，反复品尝旧日受到的挫折，想得越多，心情就越忧郁，对现实就越不满；明天又会品尝起今日的颓废，陷入恶性循环。要打破这个不良循环，我们必须学会遗忘，学会

转移自己的感情。

四、请人疏导法

有些事情其实并不像当事者想得那么严重，然而一旦钻进牛角尖，就越想越生气，如果请旁观者指导一下，可能就会豁然开朗，茅塞顿开。因此，不妨去找自己诚恳、乐观的知心朋友、亲人倾诉自己的苦衷，或向亲人、朋友写书信诉说苦闷、烦恼。我们往往都有这种体会，当有“一肚子气”，感到压抑无比时，找一个亲近的、理解自己的人，把肚子里的怨气全部倒出来，心情立即就会轻松许多。俗话说：“旁观者清”，从亲友的开导、劝告、同情和安慰中得到力量、安慰和支持，消极的苦闷、忧愁和烦恼之情会随之消散。要相信，朋友与亲人会帮你找回好心境！

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，自己无能为力。其实，一个人的境况并不是由周围环境造成的，说到底，如何看待人生、把握人生由我们自己决定。让我们用乐观的心态扫除心里的不快，让好的心境陪我们走得更远吧！



健康的身体是成功的载体

健康是人生的第一财富，是成功的载体。如果没有健康的身体做保证，理想、事业、幸福、成功都将不复存在，我们只能望洋兴叹、后悔莫及！

身体是革命的本钱，如果没有健康的身体做保证，什么理想、事业、家庭、幸福都将不复存在，我们只能望洋兴叹、后悔莫及！所以说，健康是人生的第一财富，是成功的载体。

身心愈健康，对于事业愈有帮助。在这个分秒必争、万变莫测的世界里，许许多多意想不到的事件都会发生，这些都需要我们强壮的身体和健全的精神去一一处理和克服。

有一句古话：“工欲善其事，必先利其器。”就是说，聪明的匠人决不肯使用已经损坏的工具。天下没有一个理发师，用迟钝的剪刀而指望其生意兴隆，也没有一个木匠用迟钝的锯子和斧头而指望其做工精良。

1956年6月，毛泽东以60多岁的高龄，在武汉三次游泳横渡长江。6月1日，毛泽东第一次横渡长江，从武昌横渡长江到达汉口；6月3日，第二次横渡长江，从汉阳穿过长江大桥桥洞到达武昌；6月4日，第三次横渡长江，也是从汉阳到武昌，并赋词《水调歌头·游泳》，词中用“才饮长江水，又食武昌鱼。万里长江横渡，极目楚天舒。不管风吹浪打，胜似闲庭信步”等来描述畅游长江时的情景和自己愉悦的感受。

1966年7月16日，毛泽东到南方视察时在武汉再一次畅游长江。当时已73岁高龄的毛泽东，表现出惊人的体力和毅力。武汉长江的江面宽约2公里，经常刮起3级到5级的风，江水以3米/秒~9米/秒的速度

昼夜不停地向东流去。毛泽东花了两个小时就完成了横渡。

“中流击水”给了毛泽东一生逆水行舟、百折不挠的顽强革命意志，也给了他硬朗的身体。

青少年是“早上七八点钟的太阳”，是整个国家的希望。我们不要求你有像毛主席横渡长江一样的身体与毅力，但是至少你应该珍视健康。

为了成功，一个人所能实施的最大、最聪明的做法就是在身体中储藏起最旺盛的生命力，剥削自己能够给予我们体力与精神的应有的供给，无异于杀掉产金蛋的鸟。没有哪一件东西比我们的体力与精力更为宝贵！所以我们必须不惜任何代价，以获得与拥有它们。

许多青少年嘴里常喊着：“生命在于运动，健康需要锻炼”的口号，却缺少锻炼身体的实际行动。也许是因为家庭条件优越，自小就被宠爱，做任何事情都三天打鱼，两天晒网，缺乏持之以恒的意志力吧！锻炼身体实际上是很艰苦的事情，它不仅要劳其筋骨，而且要苦其心志，尤其是要养成风雨无阻的习惯。因此，这容易让青少年总是为自己寻找客观的理由，躲避身体锻炼之苦、之累，实际上是不能克服心理上的薄弱意志。锻炼一天身体很容易，难的是一辈子锻炼身体。

青少年要尽量避免家长的坏习惯对自己的影响，坚持锻炼身体。随着现代生活节奏的加快，许多成人没有闲暇锻炼身体，资料表明，25~39岁参加体育锻炼的人比例最小，在此年龄段，5%的男性和6%的女性借口工作太忙不参加体育锻炼。许多家长大多数处在这个年龄段，不要拿父母这方面的生活习惯当成为自己学习效仿的对象。

一、培养青少年的运动兴趣

要想锻炼好身体，拥有健康的体魄，培养体育兴趣是不可缺少的。兴趣是人从事任何事情的基本动力，是最好的老师。当青少年对锻炼身体产生兴趣时，他就会自觉地坚持下来。就像有的人喜欢打篮球、有的嗜好踢足球等，当他们对篮球、足球产生兴趣的时候，每天不摸篮球或足球，他们心里就会发痒。也就是说，只要青少年对运动产生兴趣，兴趣就会不动声色地为青少年的运动提供一些条件和引导，而青少年也就会积极主动地去参加体育锻炼。

青少年的锻炼兴趣不能实现也是不坚持锻炼的一大原因。有一些青少年，实际上是有锻炼身体的兴趣和想法的，比如说有的青少年喜欢踢足球，父母却让他去学体操；有的青少年喜欢游泳，父母却让他

去学射击；还有的喜欢武术，父母却让他去学舞蹈。这些家长或教师按照自己的兴趣把爱好强加于人，这使青少年锻炼身体的良好愿望被压制，因此，有些青少年明明喜欢锻炼身体，却故意不锻炼。同时，锻炼的空间和外部环境不具备，许多学校学生人数众多，操场人满为患，有限的锻炼空间使一些主动性不够强的青少年望操场而兴叹。因此，在许多学校出现了围观的学生比锻炼的学生更多的景观。

二、“健康”是身心健康的综合

“健康”不仅仅是没有虚弱，而是在一种生理上、心理上与社会适应方面都日趋完满的状态。因此我们在关注“身体健康”的同时，不要忘记“健康的身体包括生理健康和心理健康”，这显示着人们的健康观念更趋全面。

心理健康指的是心理机能的健全状态。也就是，一个人在与环境的互动中，其心理活动过程能够有效地反映现实，解决面临的问题，达到对环境的良好适应并且指向更高水平的发展。在这种积极而持续的心理状况下，不仅使自己免于心理障碍或心理疾病，而且能够充分发挥其身心潜能，让自己的心理在自身及环境条件许可的范围内达到最佳的功能状态。它的主要的特征是，个体通过他自身的心理状态能良好地应付和适应环境特别是社会环境，既能满足自己的需要，给自己带来快乐，又能地接受生活的规范，使行为为社会所接受。

生理健康与心理健康是息息相关的。人的身心健康是相互影响、相互作用两个方面。生理缺陷或躯体疾病会使人产生自卑、烦恼、忧虑等消极情绪的体验，进而影响人的整个心理状态，甚至能造成严重的心理障碍；同时，心理上的长期焦虑、忧愁、悲伤恼怒和压抑，有可能引起高血压、心脏病、溃疡、胃病和癌症等多种疾病。过去，人们对身心之间的关系缺乏辩证了解，往往重身轻心，这是片面的。随着现代医学模式的转变和心理卫生学研究的进展，人们对身心关系的相互作用规律的认识越来越深刻，对心理健康的关心也越来越强烈。因此，青少年要想保持自己的身体健康，就必须同时关心个人的心理健康，而个人心理素质的增进则必然有助于身体健康，这就是青少年自我心理保健与身体健康的辩证关系。

人的智力发展有一个最近发展区，身体素质同样也有一个“敏感教育期”，在青少年时期，是人的身体素质发展最关键的时期，黄金时期不容错过，否则将贻误终身。作为青少年，要了解一些基本的体育常识和生理常识，根据我们的年龄特征和体质状况，合理安排锻炼

时间，掌握锻炼技巧。

比如，有些人有奇异的天赋，但最终只取得微小的成功，就因为他们在无意中损伤了自己的成功机器，就因为他们不能供给必要的动力来启动那机器。世间有千千万万个人，就因为对于身体不曾注意与留心，以致壮志未酬，饮恨辞世！他们毁掉了自己有所作为的可能性，他们的生活变得枯燥而乏味，他们在身心正该精壮的时候，却已经是“老态龙钟”了，以致“壮志未酬”，这该是人世间最悲惨的事情。

所以青少年要明白，只有在身心健康、精神舒畅的状况下才有旺盛的进取心，才能发挥雄厚的潜能，开创美好的人生。

三、养成坚持锻炼的习惯

生命在于运动，运动有益于健康，健康在于锻炼，锻炼在于坚持。

其实要求青少年锻炼并不困难，困难的是坚持。就像骑自行车一样，要靠人给它以坚持不懈的外力，它才能不断地运动下去，一旦停止施加外力，自行车也会随之慢慢停下，再起步时，要用大于运动中所施加的力气才能够带动车子前行。锻炼也是这样，需要长期坚持，才能起到强身健体的功效。

四、积极参加各种体育活动

青少年要多参加一些体育活动。因为每一种体育活动对人的素质（身体素质、心理素质）都会有所提高。比如，仰卧起坐可以让自己的腰部更有劲儿；扔铅球可以增强臂力与培养专注力；打乒乓球，可以锻炼你的应变能力；5000米长跑，可以培养你坚毅的性格与耐力，因此积极参加各种体育活动是对“健康”的身体的一种全方位提高。

青少年是社会文明的传播者，因此，青少年理应得到健康的身体，较高层次的精神享受和文明熏陶。因此，青少年应踊跃参加各种有益的文化娱乐活动，参加各类有益于社会发展和人类进步的活动。

五、要讲卫生

讲卫生，有利于身体健康。这是从小就灌输的好习惯。然而随着年龄的增长，独立意识的增强，手里有了自主的零花钱，再加上各种杂乱食品的诱惑，讲卫生的概念正在青少年的大脑中趋于淡忘。

走在大街上，空气中弥漫着烤串儿的香味，这种香味诱惑着青少

年肚里的馋虫。一到放学，三三两两地来到烤串儿摊前，点上十几串——毛鸡蛋、臭豆腐、鸡胗，吃得津津有味。他们顾及空气中香味的同时，忽略了车来车往搅起的尘土；一把上面都结了油茧的刷子，将混浊而发黑的油，抹在已经在大街上晾了一天、无遮无拦的平锅上，谁知道那把刷子几百年没换一次，谁知道刷在串上的油是从什么渠道贩来的劣质、甚至地沟油，谁知道那散满了焦油渣的平锅上布了多少尘土？青少年置媒体时常报道的因食用街摊上未检小食品中毒至死的消息于不顾，将伴着一大堆隐患的串一起吞进肚子里。因为青少年的这种嗜好助长了这些违反城管条例的小商贩们的泛滥，他们跟城管捉起了迷藏，扰乱了治安秩序等等。

这个场景只是现实生活中不讲卫生的一个角落，而每个这样的角落都是在人类需要中顽固生存的，如果大家都自觉警惕了起来，这种角落就会在冷落中消失。

或许青少年会说，我是在危言耸听，孰不知你平日里常患感冒、你的肚子经常疼痛不止，很可能就是不讲卫生的结果，不讲卫生的蛀虫正在悄悄地侵蚀着你的身体、你的生活！

有人会说，这世界上没有绝对健康这一说，再健康的人也蕴含着不健康的因素。这种说法不错。因为一个身体健壮的人，我们不能说他完全健康；一个住院的病人，我们也不能说他完全不健康。但事实上，人们渴望健康就像每个人都希望长命百岁一样，然而却很少有人关注自己的健康。人只有一次生命，你只有这一个身体，为什么不好好珍惜呢？就算你人生中有理想，你很有成功的天赋，倘若没了生命，天赋也好，理想也罢，无异于空中楼阁。所以，珍视生命，珍视健康。健康，是你成功的载体。

前言

这是一部极具特色、与众不同的青少年励志“黄金书”，编者以全新的视角、新颖的构思、颠覆性的语言，拉开了励志丛书的新一页。

本书所述的是决定青少年成功的 52 个细节，内容紧紧围绕成功学中的“黄金三角”——自我意识、行为习惯、为人处世三个部分来谈，从“细处”入手，让读者找到属于自己的“相对论”，“构想成功的自我”，变成“聪明的鸟儿”飞到人生的制高点，一步一步地辅导读者塑造一个成功的自己；从“新处”着眼，告诉读者“勤奋也要讲方法”，“乐观不是啥都无所谓”，突破传统的思想束缚，让读者对成功的概念进行新的定位；从“精处”落点，使读者学到成功处世的精华，“掀起自己的盖头”，不再害羞，不再退却，大胆地“show”出自己，用“美的语言”来获得“他人心灵的通行证”，真正领悟到为人处世的社交智慧。

相信读了这本书之后，青少年会在成功的大道上越走越远。

本书由章程、梁衍主编，赵霞、鲍田军、曹涛、庄秀红、张磊、蒋建新、颜建良、蒋小芬、蒋立立、杨建新、杨建群、汪斯华、蒋海伦、杨建忠参加编写。