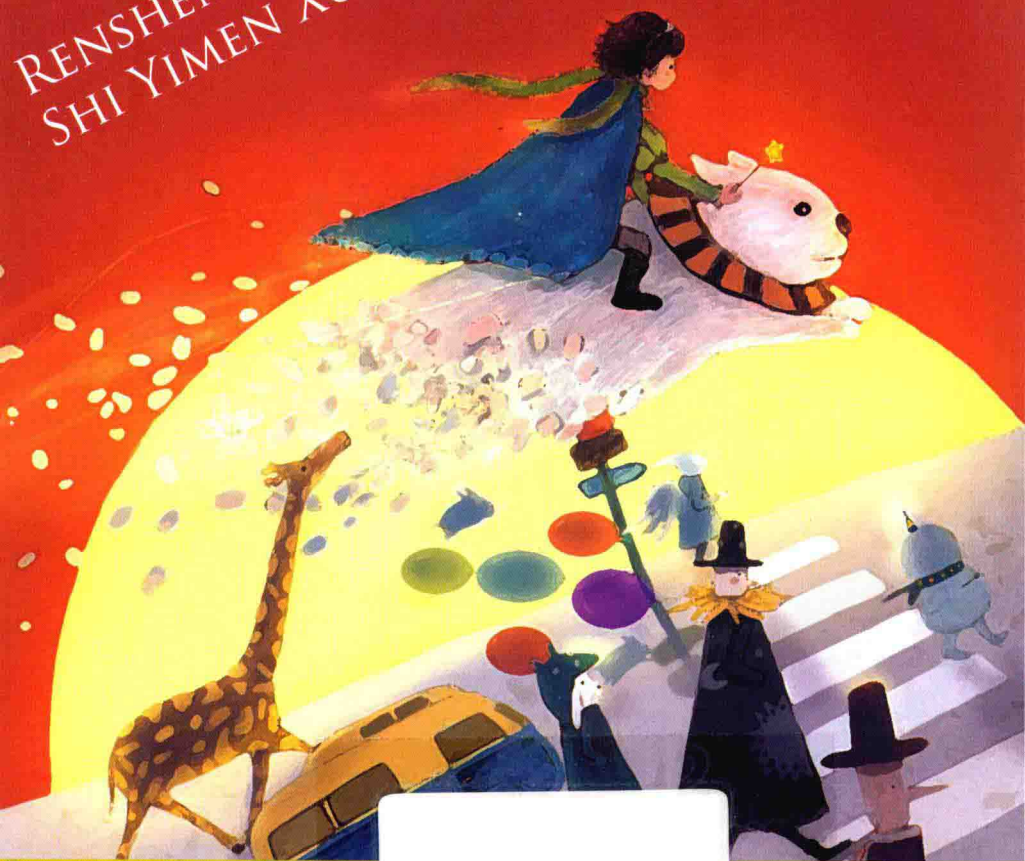


RENSHENG
SHI YIMEN XUEWEN



励志四重奏

人生是一门学问

告诉青少年如何成功做人做事

汪长亮◎编著



郑州大学出版社

RENSHENG
SHI YIMEN XUEWEN



励志四重奏

人生是一门学问

告诉青少年如何成功做人做事

汪长亮◎编著

郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

人生是一门学问:告诉青少年如何成功做人做事 /

汪长亮编著. —郑州:郑州大学出版社, 2016. 1

(励志四重奏)

ISBN 978-7-5645-1835-6

I. ①人… II. ①汪… III. ①人生哲学-青少年读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 095379 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:张功员

全国新华书店经销

辉县市伟业印务有限公司印制

开本:787 mm×1 092 mm 1/16

印张:13

字数:187 千字

版次:2016 年 1 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2016 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1835-6

定价:35.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



前言 Preface

做人做事是一门艺术，更是一门学问。很多人之所以一辈子都碌碌无为，那是因为他们不明白该怎样去做人做事，没有读懂人生这门学问。在人的一生中，青少年时期是极其重要的一个阶段。如果我们在青少年时期就接受了成功做人的教育，深刻通晓为人处世的道理，并且不断努力奋斗，那么下一个成功的人就是我们。

每一个人生活在现实社会中，都渴望着成功，很多有志之士为了心中的梦想，付出血汗，然而得到的却很少；我们很努力地去争取完成一个任务，但总是在最关键的地方节外生枝；很多学习很好的青少年朋友，甚至是状元优生，在读书阶段，堪称人中翘楚，但走进社会的熔炉后，却难以成事，最终淹没在茫茫人海；等等。这个问题不能不引起人们的深思：我们不能说他们不够努力，不够勤劳，可为什么偏偏落得个一事无成的结局呢？这值得我们每一个青少年朋友去认真思考。很多年轻人踏入社会，胸怀凌云壮志，一心想成就一番事业。立志固然重要，但在一生中，做人比立志还重要，二者相互关联。

从表面上看，做人做事似乎很简单，有谁不会呢？其实不然，比如说我们当一名教师，主观愿望是授人以渔，但事实上却不受学生欢迎；我们去做生意，早出晚归，可偏偏赔了本。抛开这些表层现象，发掘问题的症结，我们就会发现事情的根本还在于处世的道理没有琢磨透彻，应该说做人做事是一门值得一辈子钻研和身体力行的学问。

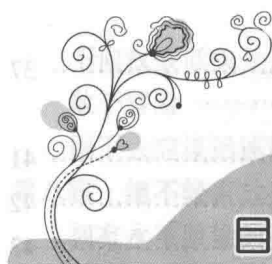
做人做事涵盖全面，涉及生活的方方面面，要掌握这门学问，抓住其本质，需要来源于生活，从生活中找到最根本的规律，并加以总结提炼。从人生历程而言，成大事的准则，做事先做人的学问，大都体现在自身的品德修养及做人做事上。如果不在青少年时打好基础，就如同一座大厦而无稳固的基础，如同一棵没有深入植根的树木，不可能长成参天巨树。

本书汇集了青少年应懂得的做人哲理，涵盖了青少年自身修养、人际关系的营造、做人做事的方法、自我智慧的经营、洞察人性、突破自我等诸多方面，全面地、多角度地提升青少年为人处世的智慧。阅读此书是一次身心成熟的旅程，让我们站在更高的角度注视远方，寻找到人生路上的指示明灯，为踏上成功之路，走向幸福的明天助一臂之力。

编者

2013年12月

本书汇集了青少年应懂得的做人哲理，涵盖了青少年自身修养、人际关系的营造、做人做事的方法、自我智慧的经营、洞察人性、突破自我等诸多方面，全面地、多角度地提升青少年为人处世的智慧。阅读此书是一次身心成熟的旅程，让我们站在更高的角度注视远方，寻找到人生路上的指示明灯，为踏上成功之路，走向幸福的明天助一臂之力。



目 录 Contents

第一辑 学会控制自己的欲望

控制欲望，适可而止	3
控制你的情绪	4
拒绝坏习惯的纠缠	5
为人不做亏心事	6
保持自律的品质	7
小事上的高贵品质	9
懂得自制	10
克制自己不去触碰罪恶的衣襟	11

第二辑 做个精神上的强者

拥有一技之长，你才会自强	15
在艰难中成长起来的强者	16
靠独立奋斗赚取财富	17
任何时候都不服输	18
不被困难所压倒	20
凡事只能靠自己	22
杜绝过分的依赖	24
只有自强不息，才会有收获	25

第三辑 绝不可以不相信自己

敢于推荐自己	29
对自己有足够的信心	30
不管事情怎么样，总要保持本色	31
有自己的主见，不被他人所左右	32
没有人能打败你，除了你自己	33
找到自信的支点	35

最优秀的人就是你自己	37
第四辑 任何时候都不要轻视自己	
懂得自我尊重的人才会尊重别人	41
不因贫穷而失去尊严	42
人活着要有尊严	43
互相尊重才是处世之道	44
从小培养自尊意识	46
在穷困中保持自立精神	47
主动尊重他人	48
第五辑 脚踏实地的奋斗	
成功是没有捷径可走的	53
少壮不努力，老来没成就	54
抓住一个目标，锲而不舍	55
凭自己的努力创造命运	56
成功需要努力	57
学习永没有尽头	58
保持勤奋好学的心态	59
熟能生巧	61
第六辑 做事有始有终	
明确自己的责任	65
责任感能激发人的潜能	66
点燃热忱，发挥自己的特长	68
谁都不能逃避责任	70
从责任心看内在品质	71
将尽职尽责进行到底	72
为他人负责	73
第七辑 具备一往无前的勇气	
不丧失勇气	77
做错事要敢于认错	78
遭遇波折，镇定待之	79
让智慧与勇敢携手合作	81
用笑脸迎接困境	82

不向权威低头	83
敢于冒险	84
倒下去应该迅速站起来	87
第八辑 绝不轻言放弃	
拥有永不服输的心	91
生命是属于强者的	92
不经锻炼，终难成器	93
在艰难的遭遇里不屈服	94
拥有坚持不懈的恒心	95
痛苦并非坏事	96
抓住生存的希望之绳不放弃	98
意志坚强，战胜命运	99
第九辑 让仁爱之心常驻心中	
无声的关怀	105
宽容善意的谎言	106
拥有一颗善良的心	107
在心中播种善良的种子	108
善良的人常会收获意外惊喜	110
爱心赢得友情	111
用一颗无私的心付出	113
第十辑 宽则得从，能容人是大器	
给人一个台阶下	117
驱除报复的心理	118
多一份体谅的心	120
不要让仇恨的种子在心中发芽	121
征服愤怒	123
敞开胸怀去爱	124
容人之所长，方显大家风范	125
时刻保持豁达的心理	126
第十一辑 诚信的力量	
所作所为显示你的品格	129
遵守诺言，你会获得更多快乐	130

心里有个诚实的底线	131
拥有诚实的光环	132
保持你的正直不要被邪恶吞噬	133
经营自己的名声	134
有一种爱叫兑现承诺	135
别丢掉你的信誉	137

第十二辑 时刻保持谦虚

永远保持谦虚	141
千万不要自作聪明	141
不能过于张扬自己的个性	143
学识才华无须用语言来吹捧	144
做人切勿骄傲自大	145
输在自己的优势上	146
时刻记住该低头时就低头	147

第十三辑 分享是一种幸福

与人分享	151
满足藏在付出的怀抱里	152
分享与奉献时刻都在身边	153
生命的意义在于你拥有多少真情	154
快乐就在于分享	156
因为关怀充满希望	157
以善良温暖人心	158
懂得分享他人的忧伤	160

第十四辑 合作才能共同发展

拥有团队精神	165
面临困境时，一定要团结	166
懂得互相帮助，团结合作	167
合作的技巧	168
积极拓展你的人脉	170
团结互助，共同发展	171
善于与别人合作	172

第十五辑 怀着一颗感恩的心

对生活怀有一颗感恩的心	177
谦恭的心胜过一切	178
不知感恩的人永不会幸福	179
懂得感激，让你收获更多	180
学会感谢生活	181
感谢伤口	182
及时温暖受伤的心灵	183
怎样看自己	184

第十六辑 回报父母的爱

孝顺是做人之本	189
最伟大的母爱	190
珍视亲情	191
爱，需要大声地表达	192
亲人之间相互理解	193
老牛拦水，无私的母爱	195
别忽略父母默默付出的心	196
拥有孝心，才会享受家人带来的快乐	197

控制欲望，适可而止

欲望是人类前进的动力，有欲望才会有追求，有追求才会有成就。但是，如果欲望过于强烈，就会导致人失去理智，做出一些错误的决定，甚至走向毁灭。因此，控制欲望，适可而止，是非常重要的。

——董卿

第一辑 学会控制自己的欲望

但是，如果你没有能力去控制欲望的话，那么你就会陷入一种恶性循环，你不但不能实现你的欲望，反而会失去理智，做出一些错误的决定，甚至走向毁灭。

欲望是人类前进的动力，有欲望才会有追求，有追求才会有成就。但是，如果欲望过于强烈，就会导致人失去理智，做出一些错误的决定，甚至走向毁灭。因此，控制欲望，适可而止，是非常重要的。

只有，我们才能控制欲望，我们才能实现我们的梦想。

欲望是人类前进的动力，有欲望才会有追求，有追求才会有成就。但是，如果欲望过于强烈，就会导致人失去理智，做出一些错误的决定，甚至走向毁灭。因此，控制欲望，适可而止，是非常重要的。

只有，我们才能控制欲望，我们才能实现我们的梦想。

控制欲望，适可而止

自制力支配着我们的欲念，有些欲念它痛恶驱逐，有些欲念它通过健康的方式加以调节和恢复。自制力知道，最有分寸的欲望并不是为所欲为，而是适可而止。

——塞涅卡

曾有这样一个实验：让一群儿童分别走进一个空荡荡的大厅，在大厅最显眼的位置为每个孩子准备了一块软糖。测试老师对每一个将要走进去的孩子说：“如果你能坚持到老师回来时还没把这块软糖吃掉的话，将会得到一个奖励——再给你一块软糖，也就是说，你将得到两块软糖。但是，如果你没等我回来就把糖吃掉的话，那么你只能得到这一块。”实验开始，孩子们依次走进大厅……

实验结果发现，有些孩子缺乏控制能力，大人不在，又受不了糖的诱惑，就把糖吃掉了。另外一些孩子，则牢牢记住了先前老师所讲的话，认为自己只要能够坚持一会儿，就可以得到两块糖，于是，尽量控制自己。他们并非不受糖的诱惑，只是努力地转移自己的注意力，他们有的唱歌，有的蹦蹦跳跳，有的干脆趴在桌子上睡觉，坚持不看那块软糖，一直等到老师的到来。

这样，他们就得到了奖励——第二块软糖。

专家们把孩子分成两组：能够抵御诱惑、坚持下来得到两块软糖的和不能够坚持下来、只得到一块软糖的孩子，并对他们进行了长期的跟踪调查。结果发现，在他们长大以后，那些只得到一块糖的孩子普遍没有得到两块糖的孩子获得的成就大。

这就说明，凡是小时候缺乏控制力的，今后无论他的智商如何高，他成功的概都很小；反之，那些小时候便懂得控制自己的孩子，往往能够更好地把握自己的人生。

心灵寄语

这个世界充满诱惑，财富的诱惑，权力的诱惑，美色的诱惑……太

多的诱惑在我们身边、眼前招手，许多人初尝到它的甜头，就再也难以控制自己，直到滑入堕落的深渊。只有能够抵御住初始诱惑的人，才能顺利地走向人生的康庄大道。

控制你的情绪

征服自己的感情和愤怒，就能征服一切。

——奥维德

有一个小男孩总是无法控制自己的情绪，常常无缘无故地发脾气。一天，他父亲给了他一大包钉子，让他每发一次脾气都用铁锤在他家后院的栅栏上钉一颗钉子。

第一天，小男孩共在栅栏上钉了37颗钉子。

过了几个星期，小男孩渐渐学会了控制自己的情绪，每天在栅栏上钉的钉子数目逐渐减少了。他发现控制自己的坏脾气比往栅栏上钉钉子要容易得多……最后，小男孩不再随便乱发脾气了。

他把自己的转变告诉了父亲。他父亲又建议说：“现在，你把栅栏上面的每一颗钉子都拔下来。”小男孩又把钉子一一拔了下来。

父亲拉着他的手来到栅栏边，对他说：“儿子，你做得很好。但是，你看一看那些钉子在栅栏上留下了那么多小孔，栅栏再也不会是原来的样子了。当你向别人发过脾气之后，你的言语就像那些钉孔一样，会在人们的心灵中留下疤痕。无论你说多少次对不起，那伤口都会永远存在。”

心灵寄语

有些心灵的伤害，是难以抚慰的，即使愈合了，也会在心上留下一道疤痕，就像栅栏上的钉孔，再也不会回到原来的样子。

脾气上来时，先等一等，想一想栅栏上的钉孔，你真的愿意让你的朋友、亲人，乃至爱人的心里留下永远抚不平的伤疤吗？控制你的情绪吧，千万不要再毫无保留地表达你的气愤，它只会伤害到对方，且无利于自己，这又何苦呢！

拒绝坏习惯的纠缠

我们的身体就像一座园圃，我们的意志是这园圃里的园丁……让它荒废不治也好，将它辛勤耕植也好，都在于我们的意志。

——莎士比亚

约翰尼·卡特很早就有一个梦想——当一名歌手。参军后，他买到了自己有生以来的第一把吉他。他开始自学弹吉他，并练习唱歌，自己还创作了一些歌曲。服役期满后，他开始努力工作以实现当一名歌手的夙愿，可他没能马上成功，没人请他唱歌，就连电台唱片音乐节目广播员的职位他也没能得到。他只得靠挨家挨户推销各种生活用品维持生计，不过他还是坚持练唱。他组织了一个小型的歌唱小组，在各个教堂、小镇上巡回演出，为歌迷们演唱。后来，他灌制的一张唱片奠定了他音乐生涯的基础。他吸引了两万名以上的歌迷，金钱、荣誉、在全国电视屏幕上露面——所有这一切都属于他了。他对自己坚信不疑，这使他获得了成功。

然而，卡特又经受了第二次考验。经过几年的巡回演出，他被那些狂热的歌迷拖垮了，晚上必须服安眠药才能入睡，而且还要吃些“兴奋剂”来维持第二天的精神状态。他沾染了一些恶习——酗酒、服用催眠镇静药和刺激兴奋性药物。他的恶习日渐严重，以致他对自己失去了控制能力。从此，他不是出现在舞台上，而是更多地出现在监狱里了，到后来，他每天必须吃一百多片药片。

当他从佐治亚州的一所监狱刑满出狱时，一位行政司法长官对他说：“约翰尼·卡特，今天我要把你的钱和麻醉药都还给你，因为你比别人更明白你有充分的自由选择自己想干的事。看，这就是你的钱和药，你选择吧！”

约翰尼·卡特选择了生活。他又一次肯定自己的能力，深信自己能再次成功。他回到纳什维利，并找到他的私人医生。医生不太相信他，认为他很难改掉吃麻醉药的坏毛病，医生告诉他：“这比找上帝还难。”

约翰尼·卡特并没有被医生的话吓倒，他知道“上帝”就在他心

中，他决心“找到上帝”，尽管这在别人看来几乎不可能。他开始了他的第二次奋斗。他把自己锁在卧室闭门不出，一心一意就是要戒掉吃催眠镇静药的瘾，为此他忍受了巨大的痛苦，经常做噩梦。后来在回忆这段往事时，他说，他总是昏昏沉沉，好像身体里有许多玻璃球在膨胀，突然一声爆响，只觉得全身布满了玻璃碎片。当时摆在他面前的，一边是麻醉药的引诱，另一边是他奋斗目标的召唤，结果他的信念占了上风。

九个星期以后，他又恢复到原来的样子，睡觉也不再做噩梦。他努力实现自己的计划。几个月后，他重返舞台，再次引吭高歌。他不停地奋斗，终于又一次成为超级歌星。

心灵寄语

习惯可以成就一个伟大的人，同样也可以毁灭一个成功的人。拒绝坏习惯的纠缠，拒绝坏习惯无休止地拖累你健康的体魄和健全的意志，用刚强的意志战胜坏习惯，你会发现生活的天空格外绚烂。

为人不做亏心事

责备人的人需要正直地生活、正直地走，再以同样的话去教导人。

——伊索

在奥普多湖的中心岛上，一个十一岁的男孩常常坐在他家小屋前的码头旁静心于湖中垂钓。

在开禁钓鲈鱼的头天晚上，他和父亲很早就来到了湖边，撒出蛆虫来诱钓鲈鱼和翻车鱼。孩子把银白色的小饵食穿在鱼钩上掷往湖中。在落日的余晖里，鱼钩激起阵阵多彩的涟漪，水波又随着月亮的照射，荡漾起圈圈银光。

当渔竿被有力地牵动时，孩子明白水底下有个大东西上钩了。父亲在一旁赞赏地看着儿子敏捷娴熟地沿着码头慢慢收钩。

孩子小心翼翼，终于把一条精疲力竭的大鱼提出了水面。呵！这是

他见到过的最大的一条鱼！是条鲈鱼。

父子俩兴奋异常地瞧着这尾大鱼，月光下隐约可见鱼鳃在翕动。父亲划根火柴看看手表，整十点——离开禁时间还差两小时。

父亲看看鲈鱼，又看看儿子，终于说：“孩子，你必须把鱼放回湖里去。”

“爸爸！”儿子不禁叫了起来。

“我们还能钓到其他的鱼。”

“哪里能钓得到这么大的一条！”儿子大声嚷着。

与此同时，孩子举目环视，朗朗月光下见不着任何钓鱼人和捕鱼船，他又眼巴巴地盯住了父亲。尽管此时此刻没有任何人看见他们，也不会有谁知道他是什么时候钓到这条鱼的，但是从父亲坚定的语调里，孩子明白父亲的决定毫无通融的余地。他只好慢慢从大鲈鱼口中拔出鱼钩，将它放回深深的湖里。鲈鱼扑腾扑腾摆动了几下，它壮实的躯体便销声匿迹了。儿子满腹惆怅，他想他再也不会钓到这么大的鱼了。

事情过去几十年了，现在那孩子已成为纽约一位功成名就的建筑师。他父亲的小屋仍然伫立在湖心小岛上，而今已为人父的他也常常带着自己的儿女到当年的码头来领略钓鱼的情趣。

他没有说错，他再也没有钓到过那天晚上那么大的、令人爱不释手的鱼。然而，在现实生活的为人处世中，每当遇到有悖于良心道德的事情时，他眼前总是会一次又一次地浮现出那条难忘的大鲈鱼。

心灵寄语

放鱼归湖是一种高尚的境界，能否时刻遵守内心的道德底线将成为考验我们人格的试金石。在长长的一生中，请时刻牢记：为人不做亏心事！因为，在我们心底，有一双正直的眼睛在看着你。

保持自律的品质

正像太阳会从乌云中探出头来一样，布衣粗服，可以格外显出一个人的正直。

——莎士比亚