



“读·品·悟”青少年受益一生的励志书系

心若改变，你的态度就跟着改变；态度改变，你的习惯就跟着改变；习惯改变，你的性格就跟着改变；性格改变，你的人生就跟着改变。

——马斯洛

著名学者、中国人民大学教授张鸣作序推荐



青少年 受益一生的 名人心态感悟

好心态，决定下一秒的生命质量

世界上有两种人，他们的健康、财富以及生活上的各种享受大致相同，结果，一种是幸福的，另一种却得不到幸福。他们对物、对人和对事的观点不同，那些观点对于他们心灵上的影响因此也不同，苦乐的分野主要的也就在此。

——本杰明·富兰克林

总主编 汤吉夫



九州出版社
JIUZHOU PRESS



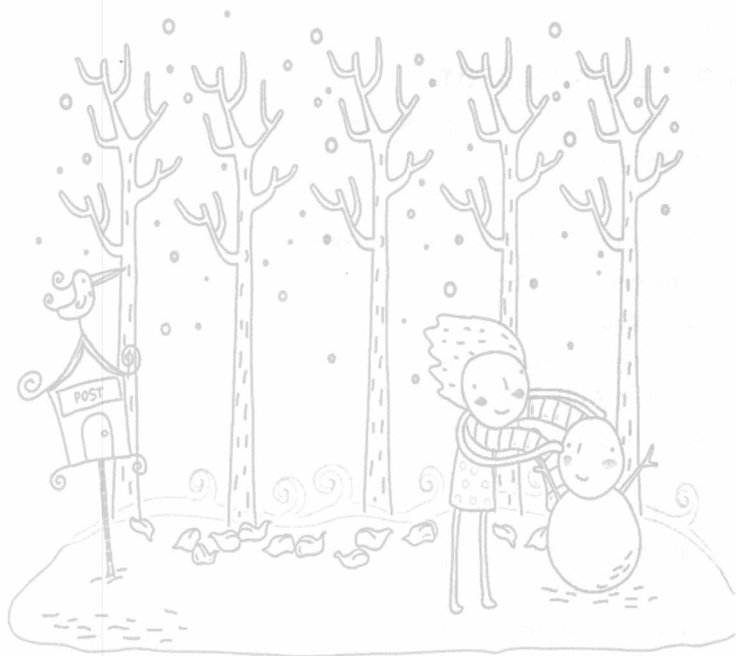
青少年受益一生的励志书系

青少年受益一生的 名人心态感悟

◎总 主 编：汤吉夫

◎本书主编：李 鸥 李雪峰

◎副 主 编：李闰月 史婷婷



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

青少年受益一生的名人心态感悟/李鸥,李雪峰主编. -北京:
九州出版社, 2008.9

(青少年受益一生的励志书系/汤吉夫主编)

ISBN 978-7-80195-886-0

I. 青... II. ①李...②李... III. 成功心理学—青少年读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 149425 号

青少年受益一生的名人心态感悟

作 者	汤吉夫 总主编 李 鸥 李雪峰 主编
出版发行	九州出版社
出 版 人	徐尚定
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话	(010)68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京振兴源印务有限公司
开 本	720 × 1020 毫米 1/16 开
印 张	14.5
字 数	232 千字
版 次	2008 年 10 月第 1 版
印 次	2008 年 10 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80195-886-0/ B·254
定 价	22.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

吃饭与读书(序)

人活着都是要吃饭的,不吃饭没法活,这是硬道理,傻子都懂的硬道理。但是,人活着,跟猪狗鸡鸭毕竟不同,光有饭吃还不行。这个世界几十亿人,大概没有多少光喂饭就能满足的,饿的时候都说,给口吃的就行,一旦吃上了这口,别的需求也就来了。要恋爱、结婚,跟人交往、沟通,要交朋友、挣钱、唱歌,一句话:要学习,得有精神生活。即便理想不高,就当个旧时代的农夫,也得有人教你怎样种地,如何喂牛套车,稍微有点精气神,就会想到出门赶集看戏,有的人还自己学着唱上两口。

精神生活,离不开书。

我们这个国家多灾多难,曾经有很长一段时间,老百姓每天除了吃,不想别的,因为多数时候,吃不饱。那年月,孩子进学校读书,除了课本,家长没钱,也不认为有需要给孩子买点课外的书,甚至孩子看课外书,还会遭到责骂。在家长看来,那些东西没用,上个学,识几个字,会算个账也就行了。在那个时代,众多平民百姓养孩子,跟养猪喂鸡没有多少区别。

后来的中国人,开始有点闲钱了,一对夫妻一个孩儿,宝贝多了,除了把孩子喂得营养过剩之外,也操心孩子的教育。即便如此,过去的思想境界依然左右着他们,家长们宁肯花大价钱,逼着孩子满世界进补习班,学钢琴,学奥数,学英语,学画画,学书法,学围棋,学一切听说可以提高素质的玩意儿,但就是没时间让孩子老老实实坐下来看本书。跟过去一样,众多的家长认为,课外书没用,耽误孩子学习。

就这样,在课本强化和补习班也强化的双重压力下长起来的一代又一代独生子女,有一半还没进大学,先折了,什么也考不上,除了打游戏,



什么兴趣都没有；另一半考上的，进了大学不少人也开始放羊，加上大学这些年质量也在下降，因此，即便太太平平毕了业，进入社会，感觉身无长技、无所适从者至少要占一半以上。

这是一个没有人看书的时代。据有关部门统计，我们国家每年的出版物，教材要占到60%以上，剩下不足40%的出版物。还要扣除10%左右的教辅读物，也就是说，中国的书，绝大多数都是强迫阅读的，真正属于读者出于自己需求而主动阅读的书，不到整个出版量的20%，跟发达国家相比，正好倒过来。

现在国人最喜欢说的一个词，就是“素质”，但恰恰国人的素质，不敢恭维，一代代越来越不喜欢读书的后辈，素质更是每况愈下。

课本，给不了人素质，课外补习，也给不了人素质，素质的养成，要靠书，课外书。人生在世，不是活在真空中，什么事儿都可能碰上，要学会跟人打交道，更要学会跟自己打交道。如何待人处事，如何交友待客，如何跟人沟通、开展讨论，如何说服别人；进而如何开阔心胸、拓展视野、修炼心性、磨炼意志、增强自信，尤其是如何面对挫折和困境，保持自己良好的心态；再进一步，如何看待友谊，看待背叛，如何面对恋情，如何面对失败，如何面对财富，以及失去的财富，这一切的一切，都需要学，但是课本教不了你。课本里，有知识，有技能，但唯独难以陶冶你的性情，锻造你的心性。素质是一种软实力，一种可以凭借知识和技能无限放大的能量；如果一个人只有专业知识和技能，而缺乏相应的软实力，就像一台电脑，尽管性能良好，但缺乏必要的软件，也一样等于废物。

本人从教30多年，教过的学生不计其数，但从来没有见过哪怕一个不爱读书的学生日后有出息的。人的所有，差不多都是学来的，家庭可以教你，社会也可以教你，但一个有出息的人从中获益最多的，还是书本。从这个意义上说，学会了读书，就有了一切。吃饭是为了活着，但活着不能为了吃饭。一个人想要活得好，活得有滋有味，那么，就得把书当粮食来看。孔子闻韶乐，三月不知肉味，对于一个读书人来说，书就是韶乐，只有肉，没有书，肉也不香。不能说这样的人都有出息，但至少，这样的人才可能有点出息。

现在，许多家长都希望把自己的孩子培养成贵族。当然，我想这些家

长们,不是想让自己的孩子住进欧洲的城堡,天天穿着燕尾服,只是希望孩子能有贵族的气质和教养。欧洲太远了,中国自宋代以后就没了贵族,但自古就有书香门第。一个家族,只要几代都有读书人,家藏有几柜子的书,就是读书人家,缙绅人家,这样的人家,教养、品位、知书达礼,所有的一切,不是血统的遗传,而是从世代的书香里来的。

读书要读好书,读能跟那些绝代的成功者、大师们对话的书。世界上存在过那么多杰出人士,他们的成功为世人仰慕,各有各的理由,个中道理,在他们的文章中有,但要靠仔细读了之后自己悟。没有机会追随大师的左右,经大师亲授,但只要读他们的文字,也可以升堂入室。众多的成功者、大师汇聚起来,变成一本不厚的书,摆在我们的眼前,《“读·品·悟”青少年受益一生的励志书系》就是这样的一套好书。古人云:开卷有益。

张 鸣

2008年6月6日

张鸣 1957年生,浙江上虞人,中国人民大学政治学系教授、博士生导师。有《武夫当权——军阀集团的游戏规则》、《乡土心路八十年——中国近代化过程中农民意识的变迁》、《再说戊戌变法》、《乡村社会权力和文化结构的变迁(1903-1953)》、《近代史上的鸡零狗碎》、《大历史的边角料》等多部学术著作出版;另有《直截了当的独白》、《关于“两脚羊”的故事》、《历史的坏脾气》、《历史的底稿》、《历史空白处》等历史文化随笔陆续问世,引起巨大反响,其中《历史的坏脾气》荣登近几年畅销书排行榜。

敬 启



本书的编选,参阅了一些报刊和著述。由于联系上的困难,部分入选文章的作者(或译者)未能取得联系,谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,及时与我们联系,以便我们按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。

联系人:韩文亮

地址:北京市海淀区学清路38号金码大厦B座1003室

邮编:100083

联系电话:010-82838256(办)



目 录

第 1 辑

从容品尝生命的滋味

走过充满诗意充满浪漫情怀的青春时光，开始用平静如水的心境映照生活，你会有另一种感悟。曾经以为很重要的东西，此刻或许已变得不那么重要了。曾经渴望得到，极力追求的东西，如今也可以怀着淡然的心境泰然处之。生活的磨砺让人学会了以一份从容与淡定的姿态静静品味生命的滋味，也让人学会了用美丽的心情去享受每一个晨光的到来。

- 002 梁衡 →人人皆可为国王
- 004 秦文君 →活着的一万零一条理由
- 006 (台湾)傅佩荣 →调整好适当的心态
- 009 流沙 →上帝的礼物
- 011 雪小禅 →快乐生活比第一重要
- 013 李雪峰 →简单的心
- 015 宋振杰 →心态是金
- 017 周迅 →“没有”的快乐



- 018 (台湾)三毛 → 如果我是你
021 (台湾)席慕蓉 → 从容品尝生命的滋味
024 蒋光宇 → 心态决定人生
025 崔永元 → 生命中不能承受……

第2辑

成功失败平常心

平常心是一种境界。有时的失败，其实只是暂时的挫折，是整个成功线路上的一个小站；有时的成功，只是大失败的一个起点，一只鱼饵，一场虚幻，一段铺垫。所以失败何惧？成功何骄？成败欣然，宠辱不惊，才是境界。在追求的路上，不要太有成功和失败的分别心。古人说：淡泊以明志，宁静方致远。成功常常不在表面，不在一时，而在一种心态、一种境界、一个完整的过程之中。

- 032 [美]克萊门特·斯通 → 积极向上的心态
034 感动 → 把阳光加入想象
035 [日]池田大作 → 要活在巨大的希望中
037 [俄]契诃夫 → 生活是美好的
038 [美]罗伯特·林格 → 人生的行李
041 [美]亨利·大卫·梭罗 → 热爱生活
042 李践 → 改变心态，就能改变自己
045 閻丘露薇 → 永远 25 岁
047 罗西 → 找个合适的口头禅
049 苑云 → 成功失败平常心
052 (台湾)林清玄 → 生命的出口

第3辑

快乐藏在自己的内心

莎士比亚在谈到人生的处境时曾经有过一个很经典的比喻：“我们的身心就是一个园圃，而我们的主观意志就是园圃的园丁。”不论我们是种植奇花异草，还是任其荒芜，那权利都在我们自己。也就是说，假如你愿意自己是快乐幸福的，你就可以做到，权利就在你自己的手里。境由心生，不论我们处于什么境地，我们都可以把它当做自己的福地。成功的时候，尽情地享受成功；逆境的时候，也有憧憬未来的希望和快乐。

- 056 莫言 → 笑的潇洒
058 (台湾)李敖 → 为失败而笑
060 池莉 → 快乐藏在自己的内心
062 陈安之 → 让自己天天快乐的秘诀
064 (台湾)三毛 → 什么都快乐
067 肖复兴 → 关于好心情
069 陆文夫 → 与友人谈快乐
071 高洪波 → 快乐是财富
073 李智红 → 传递快乐
075 [美]奥格·曼狄诺 → 我要笑遍世界
077 [德]海因里希·伯尔 → 优哉游哉
080 鲁先圣 → 轿夫的快乐





第4辑

放下,放下

一个信徒拿一只花瓶献给佛陀,并向佛陀请教破除烦恼、获得幸福的方法。佛陀听后指着他说:“放下!”信徒马上将手中花瓶放在地上。佛陀又说:“放下!”这时信徒将双手摊开,说:“我现在已经两手空空了,您让我再放下什么呢?”佛陀笑了:“我并没让你放下手中的花瓶,我是让你放下那些想要拥有幸福和快乐的念头呀。”信徒当下领会了佛陀的道理,礼拜而去。

好胜、盲目、贪恋、任性……人最难看破的是执著。人生就像挑担子,最重要的是扛起和放下。扛起时没有顺势而为就会“煞到中气”,放下时没有顺势而为就会“闪到腰子”,都是非常严重的。

- 084 程文超 →学会服气
- 085 谢冕 →人生在世
- 087 贾平凹 →其实大家都是一样的
- 089 蒋光宇 →生命如花
- 091 朱光潜 →谈摆脱
- 094 茅于軾 →也谈人生的意义
- 096 (台湾)林清玄 →平凡的境界
- 099 潘石屹 →黑白之间的屋檐下
- 101 [英]罗素 →宁静
- 103 余秋雨 →为自己减刑
- 104 梁实秋 →寂寞
- 107 李国文 →淡之美
- 110 [美]秦姆巴杜 →“怕羞”问答

第5辑

要生活得惬意

心理学家发现,潜意识无法分辨真假,如果你不断输入想要的信息,它就以为是真的。如果你每天早上起来就不断告诉自己,我很健康,我很快乐。在不知不觉中心态就会往那些方向改变,经过一段时间养成习惯,快乐的感受会在潜意识中出现,每天就会有快乐的情绪出现。

要生活得惬意,去听听草间的风声,去享受林木的呼吸,还有那夜的明月、雨的彩虹。从自然中走出的灵魂,应该将自己还给自然。

- 114 毛毛 →邓小平在江西的劳动生活
119 季羡林 →人生的意义与价值
121 [菲律宾]罗慕洛 →愿生生世世为矮人
124 刘海粟 →要甘于寂寞
126 [法]蒙田 →要生活得惬意
128 [埃及]萨达特 →解脱
131 [法]艾芙·居里 →居里夫人的快乐生活
134 英涛 →老天要我休息一下





第6辑

烦恼只是投影

每个人的周遭一定有一些看起来像“烦恼制造机”的人，他们总在为不可能发生的事、不足挂齿的小事、烦死也没用的事、事不关己的事而烦恼。在日积月累的烦恼中，对别人一个无意的眼神、一句无心的话语，都会产生疑心，仿佛在努力地防卫病毒入侵，同时也将快乐挡在了心门之外。

别人怎样想我们、沮丧怎样包围我们，其实都是我们自己的内心所投射出来的阴影，如果我们要摆脱这些投影，最好的办法就是把自己的脸朝向阳光。

138 (台湾)张晓风 →我恨我不能如此抱怨

140 毕淑敏 →保持惊奇

144 (台湾)郭泰 →认清“辛苦”的本质

146 (台湾)南怀瑾 →宠辱谁能不动心

149 [美]奥里森·马登 →不要烦闷

152 (台湾)吴淡如 →烦恼只是投影

154 王颀 →如水心态，似云精神

156 马德 →看守心灵之树

157 吴维库 →塑造阳光心态

162 张丽钧 →你不能施舍给我翅膀

164 [德]里克特 →两条路



第7辑

没有失败,只有暂时停止成功

有人问智者:“请问,怎样才能成功呢?”智者笑笑,递给他一颗花生:“用力捏捏它。”那人用力一捏,花生壳碎了,只留下花生仁。“再搓搓它。”智者说。那人又照着做了。红色的种皮被搓掉了,只留下白白的果实。“再用手捏它。”智者说。那人用力捏着,却怎么也没法把它毁坏。“虽然屡遭挫折,却有一颗坚强的百折不挠的心,这就是成功的秘密。”智者说。

活着不是卑怯地屈服命运,而是勇敢地征服命运;不管命运中有多少挫折,你完全都能够用自己的双手培育出成功的花朵。

168 史铁生 →人生就是与困境周旋

172 [美]戴尔·卡耐基 →西贝儿的快乐计划

174 [美]本杰明·富兰克林 →美腿和丑腿

177 鲍尔吉·原野 →困难永远只有一个

179 姜钦峰 →像蘑菇那样成长

181 [美]安东尼·罗宾 →没有失败,只有暂时停止成功

183 许知远 →亮出你自己





第8辑

把忧虑撵出你的思想

有一个心理学家做了一个很有意思的实验。他要求一群实验者把所有忧虑的事情都写下来，然后投入一个大型的“烦恼箱”。一年之后，他在实验者面前，打开这个箱子，逐一与成员核对每项“烦恼”，结果发现其中92%的忧虑从未发生过，而剩下的8%则是实验者能够轻易对付的。

有一项秘密是医生都知道的，那就是：大多数疾病都可以不治而愈。同样的，大多数的烦恼都会在第二天早晨好很多。

- 186 于丹 →别被一个念头杀死
- 188 [英]温斯顿·丘吉尔 →培养一种业余爱好
- 190 [美]戴尔·卡耐基 →把忧虑撵出你的思想
- 195 [美]奥格·曼狄诺 →我永远不再自怜自贱
- 197 张颐武 →克服“挫折心态”
- 200 [美]莱德曼 →你想从生活中得到什么
- 204 (香港)梁凤仪 →妒忌别人与被人妒忌
- 205 [苏联]索洛维契克 →谈自信
- 207 [新加坡]吴韦材 →自卑与自负
- 209 蒋光宇 →妙用劣势
- 210 丁远峙 →解除心理枷锁





第 1 辑

从容品尝生命的滋味

走过充满诗意充满浪漫情怀的青春时光,开始用平静如水的心境映照生活,你会有另一种感悟。曾经以为很重要的东西,此刻或许已变得不那么重要了。曾经渴望得到,极力追求的东西,如今也可以怀着淡然的心境泰然处之。生活的磨砺让人学会了以一份从容与淡定的姿态静静品味生命的滋味,也让人学会了用美丽的心情去享受每一个晨光的到来。



作者简介

梁衡 1946 年生于山西霍州。当代作家、文学评论家。主要从事散文创作和散文理论研究。代表作品有《新闻三部曲》、《数理化通俗演义》，散文集《名山大川感恩录》、《人杰鬼雄》等。其散文《晋祠》、《觅渡，觅渡，渡何处》和《夏感》入选中学语文教材。

人人皆可为国王

□ 梁 衡



说到权力和享受，国王可算是一国之最。普天之下，莫非王土，一国之财任其索用，一国之民任其役使。所以古往今来王位就成了很多人追求的目标，国王生活的状态也成了一般人追求的最高标准。

但是不要忘了一句俗话：尺有所短，寸有所长。虽然大有大的好处，但它却不能占尽全部的风光。比如，同是长度单位，以“里”去量路程可以，去量房屋之大小则不成；以“尺”去量房间大小可以，去量一本书甚至一张纸的厚薄则难为了它。同是观察工具，望远镜可以观数里、数十里之外，看微生物则不行，这时挥洒自如的是显微镜。以人而论，权大位显，如王如皇者亦有他的局限，比如他就不能享村夫之乐、平民之趣。《红楼梦》里凤姐说得好：“大有大的难处。”而《西游记》里孙悟空就懂得小有小的好处，钻到铁扇公主肚子里去成大事。就是在君主制度的社会里，王位也不是所有人的选择。明代仁宗皇帝的第六世孙朱载堉(yù)，就曾 7 次上疏，终于辞掉了自己的爵位。他一生潜心研究音乐和数学，他发现的“十二平均律”传到西方后，对欧洲音乐产生了巨大影响。对量子理论作出贡献的法国人德布罗意也出身于公爵世家，但他不要锦衣美食，终于在科学史上占有一席之地。据说现在的荷兰女王也很为继承人发愁，因为她的三个子女对王位都不感兴趣。

在现代社会里，特别是在市场经济的运行规律下，人们的利益取向、