



一个善于承受、能够承受的人，人生的步履往往显得沉稳。
但人生却因此丰富和深厚。承受了阳光，
就有了鲜花硕果；承受了巨浪，就有了登临彼岸时的放松释然；
承受了炼狱之痛，就有了获得新生的欢欣和感悟。
承受的结果，是一种对灵魂的提升，道德的修炼，能量的聚集。
每一次承受，无不宣泄和张扬着深厚博大的人格魅力。

◎给学生的 100 条建议◎

安得 广厦^千万间

『每一次承受，无不宣泄和张扬着深厚博大的人格魅力』

汪洪◎主编

中国戏剧出版社



一个善于承受、能够承受的人，人生的步履往往显得沉稳，
但人生却因此丰富和深厚。承受了阳光，
就有了鲜花硕果；承受了巨浪，就有了登临彼岸时的放松释然；
承受了炼狱之痛，就有了获得新生的欢欣和感悟。
承受的 结果，是一种对灵魂的提升，道德的修炼，能量的聚集。
每一次承受，无不宣泄和张扬着深厚博大的人格魅力。



医药学院 610 2 07030456

◎给学生的 100 条建议◎

安得 广厦千间

『每一次承受，无不宣泄和张扬着深厚博大的人格魅力』

汪洪◎主编



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给学生的 100 条建议/汪洪主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

I. 给… II. 汪… 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 (2007) 第 085987 号

安得广厦千万间

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 90

字 数: 1520 千字

版 次: 2007 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

定 价: 439.00 元 (全 18 册)

版权所有 违者必究



编者絮语

人的一生是神奇的，每个人的一生也是不同的。有的人成功，有的人失败；有的人是生活的佼佼者，有的人终生碌碌无为……成功者之所以成功，往往得益于别人的一句话、一个建议、一本好书，失败者之所以失败，往往是因为一个不良的学习或生活习惯、缺乏智者的教诲。

学生还未走入社会的大门，等待他的是多叉路，而且学生正处在人生观、世界观、价值观形成的可塑时期，人生的画卷该如何描绘，面对多叉路口又该如何选择，这些都需要家长、学校和社会正确的引导和智慧的教导。所以，给学生一些良好的建议，帮助学生快乐生活并走向成功，是每一个人的责任。

本套《丛书》是一套为学生量身定做的励志读物。它提供了100条能让学生终生受益的建议，将学生立志、奋斗、忍耐、宽容、乐观、谦逊、求知、自信、诚信、思考、创



新、探索、惜时、交友、博爱等人生成功路上必不可少的品行娓娓道来，通过引导学生养成良好习惯，不断修炼自己的品行，领悟人生处世哲理，最终以积极向上的人生态度快乐地面对生活，并实现自己的人生目标与人生价值。每条建议都采用充满智慧的观点和生动的故事加以说明，毫无刻板、说教之感，读起来就像看故事，倍感亲切，符合学生的阅读心理。学生在紧张的学习之余，轻松地阅读此套丛书，犹如聆听智者的教诲，从中感受智慧的力量，必定受益匪浅。

《丛书》信息丰富，内容科学，风格活泼，可操作性强，方便实用。

编者

2007年6月



目 录

心中有爱，生命长存	(1)
爱是生命中最伟大的力量	(1)
爱让人间充满温暖	(4)
有爱就有一切	(9)
仁爱比聪明更重要	(12)
爱的理由无处不在	(15)
爱就是给予	(19)
心中有爱，生活就充满希望	(22)
爱能改变人的一生	(24)
爱赢得爱	(28)
爱人如爱己	(30)
爱无止境	(32)
施恩不图报	(35)
人人有爱，世界就变得温暖	(38)
把爱培养成一种习惯	(40)

觉是一个瞬间



学会感恩，涌泉报滴水	(43)
感恩是一种健康的心态	(44)
儒家文化的感恩意识	(46)
生命要懂得感恩	(51)
让感恩之心永驻心底	(55)
学会感恩	(59)
感谢生活	(63)
在感激中生活	(65)
感恩就是善于发现美并欣赏美	(67)
感恩，不要任何借口	(68)
表达感恩需要真心实意	(71)
感恩是一种情怀，报恩是一种情操	(73)
帮助别人，强大自己	(75)
帮人就是积善积德	(75)
乐于助人，广结善缘	(77)
与人为善	(79)
助人者方得人助	(82)
帮助别人，快乐自己	(85)
为别人点亮一盏灯	(87)
与人方便，与己有利	(90)
尽自己所能帮助别人	(92)
成功需要别人帮助	(94)



给予要雪中送炭，而不是锦上添花	(97)
创造快乐，享受快乐	(100)
领悟快乐的真谛	(101)
快乐全在你的心	(104)
做快乐的主人	(108)
富翁买快乐	(109)
心中快乐就是真正的快乐	(112)
心中有阳光，生活就快乐	(114)
丢掉多余的东西，就是快乐	(116)
记住美好的，你就会快乐	(118)
简单生活就是快乐	(120)
放下就是快乐	(123)
适当放弃就能得到快乐	(124)
创造快乐	(129)
掌管快乐的钥匙	(132)
大家快乐，才是真正的快乐	(134)



心中有爱，生命长存

世界上最伟大的是爱，心中能够永存的是爱，最令人感动的也是爱。因为有爱，生命才有价值；有爱，生活才充满希望。

爱的含义很广，爱的形式也有很多。父母之爱，夫妻之爱，子女之爱，朋友之爱……不论哪一种，都是人生的明灯。也许平时你没有足够的关注，但在最黑暗、最艰难的时刻，你会发现，爱是征服困难的信心和勇气。

接受爱是幸福的，给予爱是伟大的。在接受的同时也培养一颗爱心吧，让爱这盏人生的明灯照亮你我，温暖一生。

爱是生命中最伟大的力量

上世纪 90 年代，在北方的一个农村里曾发生过这样一个故事：

有一个年轻人，血气方刚，谈恋爱不成后竟反目为仇，晚上潜入女方家杀人。女方不在，躲过一劫。她哥哥

党是一个瞬间



闻声而出，被砍成重伤。

罪犯连夜逃命，警方几年都未能将他抓捕。5年后，罪犯因为思念家中老母，便从外地回家。他不敢坐火车，偷偷地混在拉木材的汽车上，之后，换乘拖拉机再加上步行，辗转几千里，饥一顿饱一顿，一路担心赶到家中。

深夜，当他与母亲团聚在一起时，母亲喜极而泣了。她忙前忙后为他烧水、做饭。趁他吃饭的时间，母亲敲开了隔壁的门，让邻居报了警。

黎明前，他包好棉衣，准备逃走时，却发觉家的前前后后已被警察包围。他怒火冲天地望着相依为命的母亲。母亲说：“儿啊，你别怪娘狠心，你是我的心头肉，我咋能不心疼？我要是能替你的罪，娘心甘情愿。但一人做事一人当，法不容情，你还是去监狱服刑吧！”他急了，一把推开母亲，抓起一把菜刀紧紧贴在自己的脖子上。

母亲声泪俱下，晓之以理，动之以泪。他不为所动，大声叫嚷着：“天下有这样不通情理的母亲吗？虎毒还不食子，你为什么非得把儿子往绝路上逼呢？”

形势越来越紧张，他的脖子上隐隐已见血印。母亲一步一步走近他，他大叫：“娘，你别逼我，你都不要我了，我不如自己死掉算了！”

在距他一米远的地方，母亲停住了，她扑通跪在了他的面前：“儿啊，娘30岁就守寡，心血全花到你身上，我不疼你谁疼你？娘生你养你20多年，还指望你养老送终



呢。娘给了你生命，没有教育好你，已经对不住你了。这一跪，就是为了要回你的命啊！”

四下无声。他终于嚎啕大哭：“娘啊，您这又是何苦呢！”菜刀被扔得远远的，他束手就擒。

一个母亲用一次下跪挽救自己生养 20 多年的孩子的生命，这是怎样的一跪呀！这惊天动地的一跪是大义灭亲，更是母爱的明证呀！所有的人无不为之震惊、为之落泪。

爱是生命中最伟大的力量。只要世界上有爱自己的人和自己爱别人的心，邪恶和罪恶都能被爱征服。下面故事中这个罪犯，虽然丧心病狂但最终还是被爱征服了。

有一劫犯在抢劫银行时被警察包围，无路可退。

情急之下，劫犯顺手从人群中拉过一人当人质。他用枪顶着人质的头部，威胁警察不要走近，并且喝令人质要听从他的命令。警察四散包围，劫犯挟持人质向外突围。突然，人质大声呻吟起来。劫犯忙喝令人质住口，但人质的呻吟声越来越大，最后竟然成了痛苦的呐喊。

劫犯慌乱之中才注意到人质原来是一个孕妇，她痛苦的声音和表情证明她在极度惊吓之下马上要生产，鲜血已经染红了孕妇的衣服，情况十分危急。

四周的人群，包括警察在内都注视着劫犯的一举一动，因为劫犯目前的选择是一场道德与罪恶的较量。作为医生的罪犯，曾在医院里迎来过无数生命的诞生，也感受到了每一位母亲承受痛苦的艰难和她们对医护人员真诚的



感激。他出于本能想履行自己做医生的职责，但一想到将面临漫长无期的牢狱之灾，又犹豫了。这时，无论对于孕妇、新生儿，还是罪犯来说，时间就是生命啊！而每一个选择对罪犯来说都无比艰难。

终于，他将枪扔在了地上，随即举起了双手。刹那间，围观人群中响起了一片掌声，为罪犯未泯的人性。

孕妇不能自持，众人要送她去医院。已戴上手铐的劫犯忽然说：“请等一等好吗？孕妇已无法坚持到医院，随时会有生命危险。我是医生！请相信我！”警察迟疑了一下，终于打开了劫犯的手铐。

一声洪亮的啼哭声惊动了在场所有的人——一个小生命出世了，劫犯的脸上挂着医生职业的满足和微笑。人们向他致意，为了他的爱心。

警察将手铐戴在他手上，他说：“谢谢你们让我尽了一个医生的职责，这个小生命的勇敢征服了罪恶。”

爱心挽救了劫犯。后来，司法部门考虑到劫犯当时的表现，对他减轻了服刑时间。

爱让人间充满温暖

一个寒冷的冬夜里，一个鞋匠在守着一整天空荡荡的店铺后，拖着一身疲惫，返回那个破旧的小屋。他心里想着“家里没剩多少面包了吧！这个冬天，越来越冷了。”想着，



他忍不住地打了个哆嗦，于是，他拉紧身上唯一一件薄薄的外衣。“唉！很多天没有收入了，太太一定又要板起脸孔了。他一边这样想着，一边慢慢地踱着步伐，他看见地上被月光拉长的影子，就像自己的心情一般，又沉又重！

突然，他看见街角背光的地方好像有一个白色的东西在蠕动……他被好奇心驱使着，走向前去，天哪！是一个人！在这个寒冬的夜里，这个人竟然一丝不挂！鞋匠走过去，那个人慢慢地抬起头，他的脸上，没有任何表情。鞋匠赶忙脱下自己的衣服，穿在他的身上，说道：“不行啊！这样下去，你会冻死的！”除下了脚上的鞋子，鞋匠把所有的衣物都替他穿上。那人依旧动也不动。鞋匠出乎意料地说：“走吧！到我家去！”说完，鞋匠就后悔了，这是自己说出来的吗？

回到家，门“咿呀”开了，鞋匠的太太迎了出来，脸上的表情瞬间变了，因为，她看见自己丈夫的衣物竟然穿在一个陌生人的身上，而丈夫却光着身子。

“给他一些食物吧！”鞋匠对他的妻子说。

“你疯了吗？我们今天晚上的晚餐只剩下一块面包！”太太大声地抱怨着。

鞋匠压低了声音：“给他吧！我们少吃一餐不算什么，可是他好像已经饿了很久，如果不再吃东西，他就会死的。”

鞋匠的话触动了太太，“好吧！既然你这么说……”她回到房间，把柜子里唯一的一块面包拿给了那个陌生的人，陌生人看见夫妻俩温暖的脸庞，苍白的脸上，浮起了



一抹微笑。这是他第一次露出笑容。

之后，鞋匠夫妇收容了这个陌生的年轻人，教他做鞋子和修补的技巧，很快地，年轻人学会了鞋匠的所有本事，而且在鞋匠的店里帮忙照顾生意。他有一双巧手，做出来的鞋子既坚固耐穿又美观，修补的技巧也很高明，几乎让人挑不出破绽。于是，一传十，十传百，整个村庄都知道鞋匠的店里来了一位手艺精湛的大师。从此以后，鞋匠店里生意越来越好，鞋匠夫妇的生活也越来越舒适，他们很感激这位陌生的年轻人对他们的帮助，有好多次，夫妻俩都想为这个年轻人做点什么，而这个年轻人却从来没有开口说过话。只是默默地坐在窗边工作……

不久后的一天，鞋店门口来了一辆豪华的马车，车门开了，走出来的是整个小镇最有钱的人，他走进店里，丢给鞋匠一块皮革，傲慢地说：“这是一块上好的小牛皮，我要你帮我做一双坚固的长筒马靴，而且要保证能够让我穿一年！”说完，富人留下牛皮便离开了。奇怪的，当年轻人看到富翁，脸上竟然露出了笑容。这是他的第二个微笑。富翁走后，鞋匠把牛皮交给了年轻人，他完全可以信赖这个年轻人。不到一刻钟的时间，年轻人便裁好了样式，递给鞋匠看，这一看，鞋匠大喊，“天啊！！这是一双短靴的样式！我，我不是告诉你要做一双长筒靴子吗……我的天啊！我要怎么赔给人家！”

就在鞋匠不知如何是好的时候，那个富翁的仆人气喘吁



吁地跑了回来，大声嚷嚷着：“不用做了！不用做了！我的主人刚才在回家的路上，因为马车失去控制，跌出车外，当场死亡。所以那双靴子要改做短靴，才好当他的陪葬品。”

时间匆匆流逝，一晃六年过去了，年轻人一直留在鞋匠的家中，还是一句话也不说，只是时常望着窗外，沉思……

有一天，一位妇人带着一对双胞胎来到鞋店，其中的一个孩子跛了腿。年轻人看到她们，站了起来，笑了。这是他的第三个微笑。妇人对鞋匠说：“我想替她们各做一双鞋子。”

“那是你的女儿吗？真是可爱啊！”鞋匠称赞着。

“不是的，我只是替她们的母亲照顾她们。可怜的女人在六年前生产的过程中去世了。而她们的父亲也早已经离开了这个世界，留下他们孤苦无依的。我当时也正好生产完，有充足的奶水可以喂养她们，于是就收留了他们。还有许多邻居们热心的帮忙，勉强将她们扶养到这么大。”说着说着，女人的脸庞滑落下泪水。鞋匠流下几滴同情的泪水。

妇人带着那对可爱的姐妹离开后，年轻人第一次开口说话，他对鞋匠说：“我要走了。回到我原来的地方。”

“为什么？”鞋匠惊讶地问，“从你来到现在都不曾告诉我们从哪里来，叫什么名字，有没有家人，现在你忽然要离开，到底要去哪里呢？”

“我原本是一个天使，从天上来。我的工作带领离开了身体的灵魂往他们该去的地方。而在六年前，我带走了一位妇人的灵魂，也就是刚才那对双胞胎死去的母亲。她在生



产过程中去世，压到了其中的一个婴儿的脚，便造成了她的残缺。”年轻人看着鞋匠不敢相信的表情，继续说：“当时，那位母亲苦苦地哀求我，希望我不要带她走。因为她的孩子们已经没有了父亲，如果再失去母亲，她们便没有办法生存下去。当时我心软，便答应了她的请求。上帝得知后，非常愤怒，把我贬下了人间，同时也取回了那个母亲的灵魂。上帝对我说：‘你根本不了解人类！你不知道他们心里想着什么，也不知道上天会给他们什么，他们周遭的人又会怎样影响他们。’他斥责我：‘去！到人间去寻找这些问题的答案！’于是我来到了人间，也就是六年前你发现那个夜晚。我亲身体验人类的生活，希望可以从其中了解上帝对我提出的问题。当我见到那对姐妹的时候，我知道，上帝已经原谅我了！他已经把那三个问题的答案告诉我了！”

年轻人停顿了一下，继续说：“当你的妻子把那块仅有的面包递给我的时候，我从她的眼神中得到了第一个问题的答案：人们的心中有爱，因为爱，使他们甘愿付出所有。当我见到那个富翁的时候，便明白了第二个疑惑：人们不知道，自己的下一刻钟会遇上什么！就是那个富翁，本是兴致勃勃的准备做一双能够穿上一年的皮靴，却不知道自已已濒临死亡。而我知道，因为我看到我的一个同伴正站在他的身后。也正是因为这种“无知”，使他们无所畏惧。而今天，当我见到那两个小女孩的时候，我心中赞美天主，因为他使我明白了第三个问题的答案：人，可以



仰赖陌生人的帮助而生存！她们的母亲之所以求我不要带走她，是因为她害怕没有亲人的照顾，这对双胞胎就无法生存。但她永远不会知道，有个陌生的女人，代替她尽了母亲应尽的义务；还有一群人，正帮助她抚育着她的孩子。因为这份陌生的感情，使人间充满了温暖。”

有爱就有一切

三个白须飘然的老人坐在妇人院前歇脚。三人中，一个是“财富”，一个是“成功”，一个是“爱”。妇人邀请他们进屋，三个老者笑呵呵地谢了她，身子却没动。

妇人惑然，向三位老人问道：“怎么，是你们急着赶路，还是嫌我们家小啊？赶路也不在一杯茶的功夫，家小也足够让三位歇脚呀。”

三个老人笑了笑，说：“我们不能同时进屋呀！不过，你可以去和你的家人商量，看你们最需要我们中的哪一个。”

妇人无奈，便进屋把老人的话说了。丈夫惊喜道：“既然如此，我们就邀请财富老人吧，请他进来，我们的屋里就可以装满财富了！”

妇人不同意：“亲爱的，我们为什么不邀请成功老人呢？做一切事情都能成功，那感觉会有多好！”

这时候，儿媳插嘴进来，说：“我们还是邀请爱吧，让我们的家时时处处都充满爱。”

爱是一个瞬间