

118个做人道理，给你最深刻的人生
启示，它将改变你的处世思想和人生观
念，并使你终生收益。

中学时代是人
生成长的关键。在
这个阶段，尽早懂
得人生道理，是中
学生日后取得成功
的前提。

包 宇 编著

中学生必知的 118个做人道理

※当代中学生素质教育优秀读本※

*Zhongxuesheng bizhi de
118 ge zuoren daoli*

在花季中成长

在雨季里成熟

懵懂青春总会亮出一些

桀骜不驯的姿态

在这如歌的青春时代

有118个做人道理我们必须懂得

台海出版社

中学生必知的 118个做人道理

※当代中学生素质教育优秀读本※

*Zhongxuesheng bixi de
118 ge zuoren daoli*

包 宇 编著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生必知的 118 个做人道理 / 包宇编著. —北京: 台海出版社, 2006.8

ISBN 7-80141-519-1

I. 中... II. 包... III. 人生哲学-青少年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 090742 号

书 名/中学生必知的 118 个做人道理
编 著/包 宇

责任编辑/杨燕民

发 行/台海出版社

经 销/全国新华书店

印 刷/北京世纪雨田印刷有限公司

开 本/787×1092 毫米 16 开

印 张/17

字 数/245 千字

版 次/2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

台海出版社(北京景山东街 20 号 邮政编码:100009 电话:010-84045801)

ISBN 7-80141-519-1 定价: 26.80 元

版权所有 违者必究

凡我社图书,如有印刷质量问题,请与我社发行部联系调换。



前言

中学生是中国未来的希望，他们影响中国未来社会和国家的建设。中学生教育问题引起了社会各界的普遍重视，现在社会提倡素质教育，但是我认为素质教育不仅要锻炼中学生的能力，更要培养中学生高尚的思想品德和良好的生活、工作习惯。

《中学生必知的 118 个做人道理》包括八章：有志者事竟成，好心态成就人生，幸运降临自信和自制之人，学习是一生的事业，合理的时间规划让生命更充实，诚实守信是做人的原则，善待自己善待他人，在逆境中仍要保持微笑。“有志者事竟成”是中华古训，是成功的第一要素；好的心态能让我们愉悦地面对人生；自信和自制让我们总是充满希望又不轻率；读书学习是我们一生最伟大的事业，知识就是“巨人的肩膀”让我们能够爬得更高；合理地时间安排提高学习效率，促进身心健康；诚实守信是做人的根本，没有诚实守信就没有朋友和合作；善待自己善待他人让我们的社会其乐融融；逆境中只要保持微笑，前途就总是光明的。做到了这八点，我们就能成功，就能与周围的人和谐相



处，就能生活得充实、愉快。

作为《中学生必知的 118 个做人道理》的作者，本人不想以长者自居，我总是想和中学生面对面平等交谈，甚至有一些争论，所以，书中我没有大篇大篇地讲道理，而是讲了很多故事，希望中学生朋友能从中受益。

——编者

目 录

CONTENTS

目 录



第一章 有志者事竟成

1. 人生因梦想而伟大	001
2. 目标是人生路上的灯塔	004
3. 信念是一面旗帜	007
4. 培养崇高的信念	009
5. 罗马不是一天建成的	012
6. 能屈能伸	016
7. 每次只走一英里	018
8. 不要任何借口	022
9. 不要放弃万分之一的机会	024
10. 寻找另一条通往罗马的路	027
11. 告别最后一次失败	029
12. 不要在心灵上被打败	033
13. 松懈能瓦解你的意志	034
14. 勤奋能超越失败	036
15. 做生活的攀登者	039



第二章 好心态成就人生

16. 清扫心灵的垃圾	042
17. 给心情放个假	044
18. 乐观地面对人生	046
19. 让乐观主宰你自己	047
20. 向困难说声“我能行”	049
21. 活的是心情	051
22. 快乐是心的天堂	053
23. 心存美好的期盼	056
24. 拥抱自己的心情	058
25. 为自己喊“加油”	059
26. 给自己来点奖赏	061
27. 对自己说“OK”	062
28. 愉快地看待生活	065
29. 从容才能尽快到达彼岸	067
30. 打开心窗	070
31. 正确地看待美貌	074
32. 走出孤独时光	076
33. 操纵好情绪的“转换器”	081



第三章 幸运降临自信和自制之人

34. 自信的人永远信自己	083
35. 自信的人永远爱自己	084
36. 自信的人懂得肯定自己	085

37. 自信的人拥有坚忍	086
38. 自信的人充满勇气	087
39. 自信的人满怀信念	088
40. 创造自信的我	089
41. 信任自己的感觉	091
42. 自信在生活的每个角落	093
43. 自信是后天得来的	094
44. 记住自己是独一无二的	095
45. 从自弃中走出来	099
46. 用信心支撑行动	102
47. 6C 增强你的自信	104
48. 自制力是一种优良的品质	105
49. 自我约束是成功必备品质	107
50. 有自制力才能得到成功机会	108
51. 自律打造卓越的你	110
52. 怎样培养青少年自制力	112



第四章 学习是一生的事业

53. 读书带领你走向成功之路	115
54. 读书是你一生的事业	117
55. 知识的力量筑起民族之魂	119
56. 铸造求知的人生	120
57. 活到老，学到老	123
58. 智慧创造价值	124
59. 学习要掌握技巧	125
60. 要坚持自我教育	128
61. 修身和自治是更重要的学习	131



第五章 合理的时间规划让生命更充实

62. 关于时间的故事和格言	135
63. 抓住时间就抓住了成功	138
64. 将时间甩在身后	140
65. 时钟从来不会停止	144
66. 时间管理的致命禁忌	147
67. 不进则退的时间观念	150
68. 恪守时间, 珍惜时间	151
69. 紧张感有助于集中精神	154
70. 用更少的时间做更多的事	155
71. 成功从早起开始	156
72. 科学利用时间	159
73. 让你的一天变成 25 个小时	161



第六章 诚实守信是做人的原则

74. 什么是诚实守信	165
75. 诚实守信的历史渊源	166
76. 诚实守信是一种美德	169
77. 为诚实而自豪	172
78. 诚信从点点滴滴开始	173
79. 诚实、守信的人将受益终身	174
80. 不讲诚信的人会失去机会	175
81. 诚信交友	176
82. 诚实获得尊重	178

82. 诚信是近德向善的人性追求	180
84. 猜疑是内耗祸根	181



第七章 善待自己善待他人

85. 原谅自己是个凡人	184
86. 学会接纳自己	186
87. 不要为小事难过	188
88. 自己是生命的重心	193
89. 实现自利与利人的互动	194
90. 懂得放弃	195
91. 阳光比北风更为有力	197
92. 善待他人即善待自己	199
93. 合作是走向成功的捷径	202
94. 恰当使用客套话	204
95. 学会宽容	205
96. 宽容你的对手	207
97. 用赞美点燃友情的火花	210
98. 给对方留足面子	213
99. 放弃自我的偏见	216
100. 松开你紧握的拳头	217
101. 怨恨会让你失去快乐	218



第八章 在逆境中仍要保持微笑

102. 算算自己的得意事	220
103. 只不过是从头再来	223

104. 当太阳升起时再度充满精神	226
105. 有悲伤的地方才会有圣地	228
106. 在逆境中微笑	231
107. 荣辱不惊是一道精神防线	233
108. 自嘲能弥补失落	235
109. 超越人生的痛苦	237
110. 沙漠里能找到星星	238
111. 把困难当作机遇	239
112. 坦然地面对不幸	242
113. 逆境能磨练意志	245
114. 苦难是把双刃剑	248
115. 福祸不以一时论断	250
116. 秋天里也会有童话	252
117. 绝境里也有生机	254
118. 失败与成功是孪生姊妹	257



第一章 有志者事竟成

1. 人生因梦想而伟大

1952年的《生活》周刊曾登载了约翰·高德的故事。

高德15岁时，偶然地听到年迈的祖母非常感慨地说：“如果我年轻时能多尝试一些事情就好了。”

高德受到很大震动，决心自己绝不能到老了还有像老祖母一样无法挽回的遗憾。于是，他立刻坐下来，详细地列出了自己这一生要做的事情，并称之为“约翰·高德的梦想清单”。

他总共写下了127项详细明确的目标。里面包括着10条想要探险的河、17座要征服的高山。他甚至要走遍世界上每一个国家，还想要学开飞机、学骑马。

他甚至要读完《圣经》，读完柏拉图、亚里士多德、狄更斯、莎士比亚等十多位大学问家的经典著作。

他的梦想中还要乘坐潜艇、弹钢琴、读完大英百科全书。当然，还有重要的一项，他还要结婚生子。

高德每天都要看几次这份“梦想清单”，他把整份单子牢牢记在心里，并且倒背如流。

高德的这些目标，即使从半个多世纪的今天来看，仍然是壮丽且不可企及的。但他究竟完成得怎么样呢？



在高德去世的时候，他已环游世界四次，实现了127个目标中的103项。他以一生设想并且完成的目标，述说他人生的精彩和成就，并且照亮了这个世界。

每当我们读起高德的故事，便会不由自主地想到一句话：人生因梦想而伟大。

卡耐基曾经说过：“不能抱持正确目标而奋斗的人，就有如玩耍得意而意志消沉的儿童一样，他们不知道自己所要的是什么，总是茫然地撅着嘴。”

卡耐基有一只名叫“花生”的混血小狗，它活泼、聪明、可爱，是他儿子的开心果。一次，儿子提出要他和儿子一起为“花生”盖一间狗屋。于是，卡耐基和他的儿子立刻动手，很快就把狗屋盖好了。但是，由于他们的手艺太差，狗屋盖得很糟糕。

狗屋盖好不久，有一位朋友来访，朋友忍不住问卡耐基：“树林里那个怪物是什么？难道是狗屋吗？”

卡耐基说：“那正是一间狗屋。”

朋友随即指出了狗屋的一些毛病，又说：“你为什么事先计划一下呢？如今盖狗屋都要照着蓝图来做的。”

不知你能从这个狗屋的故事中学到些什么？

没有目标的活动无异于梦游，没有目标的生活只不过是一种幻象。许多人把一些没有计划的活动错当成人生的方向，他们即使花费了九牛二虎之力，由于没有明确的目标，最后还是哪里都到不了。就像盖狗屋一样，只能被人视为怪物。

要攀到人生山峰的更高点，当然必须要有实际行动，但是首要的是找到自己的方向和目的地。如果没有明确的目标，高处只是空中楼阁，望不见更不可及。如果我们想要使生活有所突破，到达很新且很有价值的目的地，首先一定要确定目的地在哪儿。只有设定了目的地，人生之旅才会有方向、有进步、有终点、有满足。

在生活中，有不少人缺乏明确的目标。他们就像地球仪上的蚂蚁，看起来很努力，总是不断地在爬，然而却永远找不到终点，找不到目的地。同样，在生活中没有目标，活动没有焦点，也会使你白费力气，得不到任何成就与满足。

一位大学生经常在报纸上发表作品，他从事新闻工作的天分很高，有从事新闻事业的潜力，这位大学生在毕业时却没有选择从事新闻行业，他觉得新闻工作就是报道一些琐琐碎碎的事情，而不愿去做。可是5年后，他却不无懊悔地说：“老实说，我现在的待遇也不算低，公司也有前途，工作又有保障，但是我压根儿心不在焉，我很后悔没有一毕业就参加新闻工作。”从这位学生的身上，你可以看出，他对于现在的工作心存不满，三五年就对自己的工作产生了厌恶情绪。他将来根本没有什么前途。除非他立刻辞职，参加新闻工作。

如果这位学生当初在新闻行业上制定准确的目标的话，或许他早就在这方面小有成就了。

他失败的根本原因就在于：没有早日定下事业的目标。有了目标才会成功。目标是你所期望的成就与事业的真正动力。

威廉姆斯·玛斯特恩，一位非常杰出的心理学家曾经向3000人问过同样的问题：“你为什么而活着？”结果表明有百分之九十四的人说他们没有明确的生活目标。百分之九十四啊！正像有句谚语所说的：“每个人都会死，但并非每个人都真正地活着。”玛斯特恩的调查也不幸证实了这一点。许多人过着如梭罗所说的“宁静的绝望生活”。他们忍耐、等待、彷徨于生活的真谛，期望他们的人生目标在某个神灵的激发下瞬间降临。同时，他们只是在生存着，重复着生活的机械动作，他们从未感受过生命的闪光。他们看着生命之光迅速地飞逝，变得越来越恐惧，害怕他们还没有体会到任何真正的喜悦和生命的内涵，就走到了人生的尽头。

设定明确目标，是所有成就的出发点。那些百分之九十八的人之所以失败，就在于他们都没有设定明确的目标，也从来没有踏出第一步。

当你研究那些已获得永久成功的人物时，你会发现，他们每一个人都各有一套明确的目标，都已定出达到目标的计划，并且花费最大的心思和付出最大的努力来实现他们的目标。

美国著名的诗人弗洛斯特在第一次接触到雪莱的诗时，深受触动：“啊！这个东西正是我所要的。”他觉得自己与雪莱的作品一见钟情，以至心心相印。他不但找到了指定的读物，还找到了图书馆中



收藏的所有英国诗集。读了雪莱、济慈等人的诗集之后，越读越觉得：诗，才是他选择的目标。从此，他迈向了诗坛，有了诗作发表后，便一发不可收拾。

人们一般都知道，优秀的企业或组织都有 10 年至 15 年的长期目标。毫无疑问，一个人也应该从这样的企业规划与发展战略中得到某种成功的启示，那就是：你也应该计划 10 年以后的事情。如果你希望 10 年以后变成怎样，那么现在你就必须变成怎样。

一个心中有目标的人，会成为创造历史的人；一个心中没有目标的人，只能是个平庸的人。

“目标绝对重要，它不但调动我们的积极性，而且维持我们的人生。”你应该今天就开始制定目标，为自己的未来而规划航向。思想家罗伯特·F·梅杰说：“如果你没有明确的目的地，很可能就走到了不想去的地方了。”因此，你应该尽一切努力去实现自己的理想，而不要走到不想去的地方。

对于你来说，你的过去或现在是什么样并不重要，你将来想要获得什么成就才是最重要的。你必须对你的未来怀有远大的理想，否则你就不会做成什么大事，说不定还会一事无成。

受用一生的人生哲理

渴望通过自己的奋斗走向成功的人，不容回避目标定位的课题。人，确实需要一个高度，一个超越自我的高度，一个追寻真理的高度。人，应该为自己的一生确立一个高标，一个矢志以求，不达目的誓不罢休的高标。让我们为自己寻找一个梦想，树立一个目标吧，因为——人生因梦想而伟大！

2. 目标是人生路上的灯塔

人生宛若一艘轮船，如果在大海中失去了方向盘而在海上打转，

那么它很快就会把燃料用完，仍然到达不了彼岸。

一个人若是没有明确的目标，以及达到这项目标的明确计划，不管他如何努力工作，都像是一艘失去方向盘的轮船。辛勤的工作和一颗善良的心，尚不足以使一个人获得成功，因为，如果一个人并未在他心中确定他所希望的明确目标，那么，他又怎能知道他已经获得了成功呢？

船在汹涌的波浪中行驶，固然是危险的事，但只要把舵者善于应付，未尝不可化险为夷，渡过大洋，安登彼岸。一个年轻人的理念也是如此，四周都被困难所包围，你得镇静应付，打破层层阻碍，你会发现你的康庄大道。老天决不辜负苦心人的上进志向。奋斗的方向，就是你生活的目标，你不要以为生活就是吃饱穿暖那么简单。你应使一生过得更有价值和意义，把你的眼光放远些。

没有明确的目标，没有目标的努力，显然如竹篮打水，终将一无所有。

有一个笑话，很能说明明确目标的重要性。

有个人要到纽约去，他起了个大早，匆忙赶路希望能在天黑之前到纽约。

过没多久，他看见一个开汽车的年轻人，连忙拦住他问：“请问从这儿到纽约，还有多远的路程？”

年轻人回答说：“大概 30 分钟吧！”

这个人又说：“能让我搭个便车吗？”

年轻人头也没抬就让他上车了。这个人心里非常高兴，哎哟，终于可以歇歇酸疼的脚了！

过了大约 30 分钟，这个人感到有点不对劲，他四处张望，仍然没有一点大都市的影子。他疑惑不解地问年轻人：“还有多远才能到纽约呀？怎么一点也不见大城市的踪影呀？”

年轻人这时才说：“这时要一个小时才能到纽约，我的车可是刚从纽约出来。”

这个人气急败坏地说：“什么？你不是去纽约的？”

司机平静地说：“你又没问我到哪儿去？这能怪谁呢？”

笑话归笑话，但我们在开怀畅笑之时，是否应该明白这其中的道



理：一个人为自己所设定的目标——就像引航的灯塔——会引领你人生的航船驶向终点站。如果没有人生的目标，正如船只没有灯塔领航，你就不可能掌握正确的航向。无法知道自己向目标前进了多少，就会失去信心，甚至半途放弃努力。

看看这个真实的故事吧！

费洛伦斯·查德威克，是第一个横渡英吉利海峡的女性。1952年7月4日，在浓雾当中，她走下加利福尼亚以西20海里的卡塔标纳岛，向加州游去，她要成为第一个横渡这个海峡的女人。

雾很大，甚至瞧不见领航的船只。海水冻得她浑身都麻木了，海中还有鲨鱼，时时在威胁着她。

15个小时过去了，她感到自己不能再游了，她要放弃了。

她的母亲和教练在另一条船上。他们都告诉她离海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，却发现除了浓雾外什么也看不到。

过了一會兒，在她的坚持下，人们把她拉上了船。

到了岸上，她渐渐觉得暖和多了。这时，她才发现，人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里。

一时间，她感到了失败的打击。

后来，她不无懊悔地对记者说：“说实在的，我不是为自己找借口，如果当时我看见陆地，也许我能坚持下来。”

其实，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标。查德威克小姐一生中就只有这一次没有坚持到底。

两个月后，她终于成功地游过了同一个海峡。

目标是构成成功的基石，是成功路上的里程碑。目标能给你一个看得见的靶子，你一步一个脚印去实现这些目标，你就会有成就感，会更加信心百倍，向高峰挺进。

不甘做平庸之辈的人，必须要有一个明确的追求目标，才能调动起自己的智慧和精力。

目标是一种持久的热望，是一种深藏于心底的潜意识。它能长时间调动你的创造激情，调动你的心力。你一旦想到这种强烈的愿望，就会产生一种原子能般的动力，就会有一种钢铸的精神支柱。一想到它，你就会为之奋力拼搏，就会尽力完善自我。在艰难险阻面前，决