



杰出青少年赢定未来的
十二种能力



轻松阅读+微笑思考=!!!

青少年 自励·自助·自修

QINGSHAONIAN ZILI ZIZHU ZIXIU

[从平凡到卓越的每日训练]

胡卫红 主编



10~18岁
青少年的
随身宝典

看故事，长本领 在轻轻松松的阅读中，
你会不知不觉变得乐观起来，聪明起来！

石油工业出版社



杰出青少年赢定未来的
十二种能力



轻松阅读+微笑思考=!!!

青少年 自励·自助·自修

QINGSHAONIAN ZILI ZIZHU ZIXIU

[从平凡到卓越的每日训练]

胡卫红 主编

看故事，长本领 在轻轻松松的阅读中，
你会不知不觉变得乐观起来，聪明起来！

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年自励·自助·自修：从平凡到卓越的每日训练 / 胡卫红主编.
北京：石油工业出版社，2006. 6
ISBN 7-5021-5571-6

I. 青…
II. 胡…
III. 青少年—修养
IV. D432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 063641 号

青少年自励·自助·自修——从平凡到卓越的每日训练
胡卫红 / 主编

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址：www.petropub.cn

总 机：(010) 64262233 营销部：(010) 64240503

经 销：全国新华书店

印 刷：石油工业出版社印刷厂

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

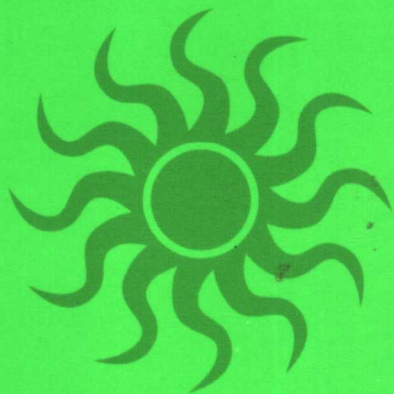
1000 毫米 × 1400 毫米 开本：1/16 印张：15.5

字数：180 千字

定价：23.80 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究



不要害怕你的生活将要结束，应该担心你的生活永远不会真正开始。

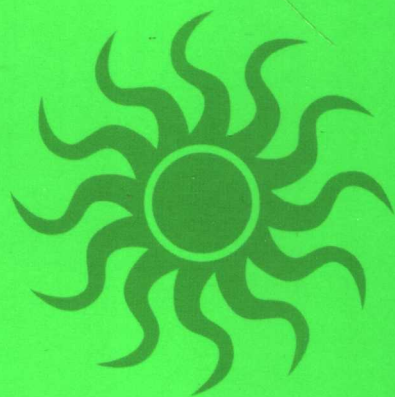
【纽曼】

你已经拥有青春和梦想，你还需要什么？行动！每天进步一点点，你就会心想事成。



凡是决心取得胜利的人是
从来不说“不可能”的。
【拿破仑】

不必对未来抱有任何疑虑。只
要你想，你一定能！



总 策 划:张卫国

选题策划:郎东晓 王 昕

责任编辑:马泽峰 王 昕

封面设计: * 大象设计工作室·胡磊爽
010-84803033

读石油版书，获亲情馈赠

亲爱的读者朋友，首先感谢您阅读我社图书，请您在阅读完本书后填写以下信息。我社将长期开展“读石油版书，获亲情馈赠”活动，凡是关注我社图书并认真填写读者信息反馈卡的朋友都有机会获得亲情馈赠，我们将定期从信息反馈卡中评选出有价值的意见和建议，并为填写这些信息的朋友**免费**赠送一本好书。

《青少年自助、自助、自修——从平凡到卓越的每日训练》(1-1)

1.您购买本书的动因(可多选):

- | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| ☐ 书名 | ☐ 封面 | ☐ 内容 | ☐ 价格 |
| ☐ 装帧 | ☐ 纸张 | ☐ 双色印刷 | |
| ☐ 书店推荐 | ☐ 朋友推荐 | ☐ 报刊文章推荐 | |
| ☐ 作者 | ☐ 出版社 | ☐ 其他 | |

2.您在哪里购买了本书(若是书店请写明书店地点和名称)?

购书时间

3.您是怎样知道本书的(可多选)?

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 报刊介绍 (报刊名称) | ☐ 朋友推荐 |
| ☐ 网站 (网站名称) | ☐ 书店广告 |
| ☐ 书店随便翻阅 | ☐ 其他 |

4.您对本书印象如何(可多选):

- | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 封面: ☐ 新颖 | ☐ 吸引眼球 | ☐ 一般,没创意 | ☐ 不适合本书内容 |
| 内容: ☐ 丰富 | ☐ 有新意 | ☐ 一般 | ☐ 较差 |
| 排版: ☐ 新颖 | ☐ 一般 | ☐ 太花哨 | ☐ 较差 |
| 纸张: ☐ 很好 | ☐ 一般 | ☐ 较差 | |
| 定价: ☐ 太高 | ☐ 有点高 | ☐ 合适 | ☐ 便宜 |

5.您对本书的综合评价和建议(可另附纸):

●您的资料:

姓名 性别 年龄 职业
学历 电话(写明区号) 手机
电子邮件 邮编
通信地址

●我们的联系方式:

地址: 北京安定门外安华里2区1号楼石油工业出版社社会图书中心 王 昕
邮编: 100011 E-mail: good9112@126.com 网址: www.petropub.cn
销售部电话: 64240503 编辑部电话: 64523616 64523645

前言

成功只需每天进步一点点

10~18岁，是一个含苞待放、天真活泼的年龄；是一个最具可塑性和成长力的年龄；是一个充满希望和变数的年龄。你稚嫩的头脑还没有被陈腐的观念占据；你干净的心灵还没有被尘俗的污垢涂抹，一切美好的事物都能与你相得益彰。你就像一块名贵香木，可能变化成任何一种艺术珍品。

很多人想花100万买回自己的少年时代，但他们是痴心妄想。你不用花一分钱，就可以享受令人羡慕的少年时光。你是自由的，因为你已经获得了一定认知世界的能力，却没有将那么多责任压在你肩上——没有一项工作需要你加班加点地完成，没有一个家庭需要你含辛茹苦地抚养，没有一个部门需要你殚精竭虑地领导，更没有一场战争需要你去制止。你可以自由地思考未来，从容地设计未来。这是你的权力，也是你的机会。

从理论上来说，每一个青少年都有成就杰出的可能性。世上没有你走不通的路，没有你不能达成的目标，没有你无权享有的美好事物。无论你想学习何种知识或何项技能，你都能学会它，并且擅长它；无论你想完成何种事业，你都能实现它，并且驾驭它。总之，只要你想，你就能！

但是，在现实生活中，成就杰出的只是少数人。每一个成年人都有过充满希望的少年时代，但他们多数人最终沉沦在平庸中，一事无成。为什么？因为在他们的少年时代，让太多无聊的思想占据了自己的头脑，

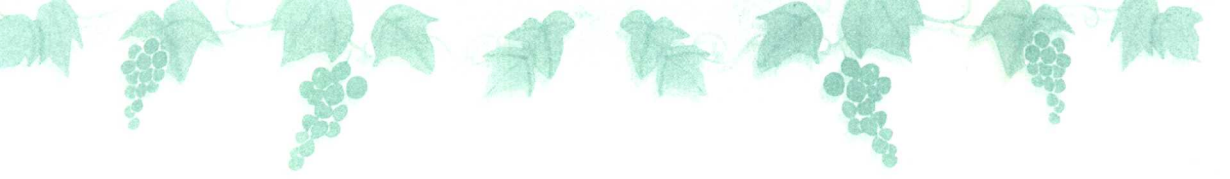
让太多无益的事情消耗了自己的青春,结果错过了提升思维品质与能力品质的最佳时机。当他们被生活的绳索牵住脖子时,就没有太多自由空间编织梦想了。当然,即使在这种情况下,他们仍有很多机会改变命运,成就卓越。但是,由于思维品质和能力品质欠佳,他们不敢相信能够凭自身努力改变命运,甚至意识不到这样做的必要性——就像一只关在笼中的鸟意识不到脱离樊笼的必要性一样。即使他们决定有所行动,又因为思维品质和能力品质欠佳,经常误入歧途,欲速不达。

所以说,在青少年时期,努力改善思维品质和能力品质,是最重要的工作,它对你的一生有着重大影响。

本书介绍了青少年成就杰出的十二种素质。但是,请注意,不要希望花几天功夫就获得和熟练运用这些素质。绝不可能像武侠小说里那样,由于某种特别的机缘,得到一本武功秘笈,花几天功夫修炼,即成绝世高手的虚构故事。在现实生活中,任何一种能力,都需要一天天练,一点点悟,然后熟能生巧。作为青少年,你不仅拥有很大的成长空间,也拥有较长的成长时间,根本用不着急于求成。只需每天进步一点点,日久必成“绝世高手”。

考虑到青少年读者学习任务繁重,耳朵里灌满了家长和老师的教诲,因此,本书不打算用说教的方式增加你的心理负担,而是用讲故事的方式,自然而然地介绍成功理念和成功方法。本书还精选了200多条名言警句,能增加你对故事的理解深度,而且,这些名言警句在你写作文、演讲以及日常交谈中,随时能用得上——它们能显示你的“才气”喔!另外,本书还精选了学生幽默笑话及益智题各数十则,没事时读一读,想一想,也是一种乐趣呢!这算是送给你的小礼物。

愿你开开心心生活,快快乐乐成长!



目 录 Contents

目
录



C
o
n
t
e
n
t
s

第一种能力 放飞梦想训练◎1

魔术师的成功秘诀	◎ 2
黑人州长	◎ 3
发现伟大的自己	◎ 4
贫穷不是上帝的意愿	◎ 5
一个盲孩子的梦想	◎ 6
我想去哪里	◎ 7
三个工人	◎ 8
不要老想超过比尔·盖茨	◎ 9
从“跑龙套”开始的篮球巨星	◎ 10
让心灵先到达那个地方	◎ 11
从太阳上发现金子	◎ 12
让心先过去	◎ 13
土拨鼠哪儿去了	◎ 14
在客厅里挂一幅画	◎ 15
认清自己一生最重要的是什么	◎ 16
开心笑一笑：学费和奴隶 / 开心死了 / “诈骗罪”	◎ 17
轻松大脑操：酒肆老板娘的难题 / 过独木桥	◎ 18

第二种能力 积极心态训练◎19

快活的苏格拉底	◎ 20
成功与境遇无关	◎ 21



喜鹊和乌鸦兄弟	◎ 22
老马和小驹	◎ 23
心病	◎ 24
脚踩冰淇淋的滋味	◎ 25
爱因斯坦的小板凳	◎ 26
寻找圣人	◎ 27
迪斯尼挨打	◎ 28
要自己拿主意	◎ 29
不完美的狮子胜过羊	◎ 30
鞋匠之子	◎ 31
哈佛大学的实验	◎ 32
“白马王子”和“丑小鸭”	◎ 33
开心笑一笑：怕吓坏你/美丽的遗憾/三母炫子	◎ 34
轻松大脑操：今天星期几/安全过河/谁的羊多	◎ 35

第三种能力 生命激情训练◎ 37

沙子与珍珠	◎ 38
建筑师的求教	◎ 39
两个苹果一道菜	◎ 40
女部长的经验之谈	◎ 41
一枚闪亮的硬币	◎ 42
蜗牛精神	◎ 43
“我将粉碎一切障碍”	◎ 44
威尔逊与乞丐	◎ 45
人生重要的一课	◎ 46
事在人为	◎ 47
小鸟的悔恨	◎ 48

以开花来证明自己	◎ 49
命运就在自己手中	◎ 50
机会是这样溜走的	◎ 51
运水的兄弟	◎ 52
天才的前半生	◎ 53
做事要尽力	◎ 54
开心笑一笑：学习时间 / 高尚话题 / 要求退学 / 勤俭求学	◎ 55
轻松大脑操：动物谜七则 / 植物谜七则	◎ 56

第四种能力 生命潜能训练◎ 57

"魔鬼训练"	◎ 58
挑战高难度	◎ 59
永远都要坐前排	◎ 60
雨果的绝招	◎ 61
"无知者无畏"	◎ 62
有缺陷的男孩	◎ 63
6岁小孩掐死大蟒蛇	◎ 64
泥潭中的拿破仑	◎ 65
破釜沉舟	◎ 66
勇敢的战士	◎ 67
深海历险	◎ 68
虚掩的门	◎ 69
用坚持取得成功	◎ 70
40年+1%秒	◎ 71
棚子里发生的人类奇迹	◎ 72
开心笑一笑：单数和复数 / 上帝造的人	◎ 73
轻松大脑操：字谜十四则	◎ 74

第五种能力 超级行动力训练◎ 75

- 船夫和信徒 ·····◎ 76
- 大力神的帮助 ·····◎ 77
- “不可能”只存在于想象之中 ·····◎ 78
- 小木块与火车 ·····◎ 79
- “时间就是金钱” ·····◎ 80
- 机不可失 ·····◎ 81
- 信徒的发财梦 ·····◎ 82
- 一分钟的价值 ·····◎ 83
- 一袋花生种子 ·····◎ 84
- 懒惰的猴子 ·····◎ 85
- 笨天使 ·····◎ 86
- 明天的树叶不会今天落下 ·····◎ 87
- 懒惰是危险的慢性病 ·····◎ 88
- 傻人的傻福 ·····◎ 89
- 神的预言 ·····◎ 90
- 再努力一次 ·····◎ 91
- 神奇的力量 ·····◎ 92
- 急于求成者不配做高手 ·····◎ 93
- 开心笑一笑：如释重负/不及格也难怪/胆量有限 ◎ 94
- 轻松大脑操：成语谜十三则 ·····◎ 95

第六种能力 多维情感训练◎ 97

- 心灵的窗户 ·····◎ 98
- 购买上帝的小男孩 ·····◎ 99
- 爱心的接力 ·····◎ 100

好人一生平安	◎ 101
命运之神的玩笑	◎ 102
好心有好报	◎ 103
一把椅子的问候	◎ 104
天堂的位置	◎ 105
一朵玫瑰花	◎ 106
第 100 个客人	◎ 107
花瓶和硬币	◎ 108
妈妈只收 0 美元	◎ 109
海难事故	◎ 110
红色玻璃球	◎ 111
“韦博图山”的传奇	◎ 112
开心笑一笑：妈妈当选 / 报警的时机 / 公主和王子	◎ 113
轻松大脑操：古代人物谜十则 / 地名谜十则	◎ 114

第七种能力 自控能力训练◎ 115

列宁戒烟	◎ 116
冠军和苍蝇	◎ 117
绿色记事本	◎ 118
别为小事生气	◎ 119
如何实现“零缺陷”	◎ 120
家龙和野龙	◎ 121
沈从文的第一堂课	◎ 122
新老师摔倒后	◎ 123
做事先做人	◎ 124
被拆掉两次的亭子	◎ 125
国王的继承人	◎ 126
石油大王的直线风格	◎ 127
我打碎了一扇玻璃窗	◎ 128

“谁也不能成为你的镜子” ····· ◎ 129

开心笑一笑：无人合作 / 眼睛的妙用 / 外祖母复活 / 不言自明 ··· ◎ 130

轻松大脑操：魔术豆 / 教授的小测验 ····· ◎ 131

第八种能力 交际能力训练◎ 133

记住和忘却 ····· ◎ 134

最大的力量 ····· ◎ 135

不要教训要帮助 ····· ◎ 136

青蛙的悔恨 ····· ◎ 137

盾牌的两面 ····· ◎ 138

大度的服务员 ····· ◎ 139

公主和智者的对话 ····· ◎ 140

“犯罪律师竞赛奖” ····· ◎ 141

好习惯是终生财富 ····· ◎ 142

“三八二十三” ····· ◎ 143

“忘我”的老太太 ····· ◎ 144

午饭里的头发 ····· ◎ 145

听话听音 ····· ◎ 146

坏蛤蜊 ····· ◎ 147

愚蠢的野狼 ····· ◎ 148

国王和女巫 ····· ◎ 149

良心的砝码 ····· ◎ 150

以感激之情接受批评 ····· ◎ 151

开心笑一笑：赏金加倍 / 诚实的孩子 / 善意提醒 ◎ 152

轻松大脑操：趣题十则 ····· ◎ 153



第九种能力 独立人格训练◎ 155

攀登另一种巅峰	◎ 156
哈默捶背	◎ 157
我是在训练他做总统	◎ 158
责任心	◎ 159
乌鸦和孔雀	◎ 160
付出与回报	◎ 161
向狮子叫板的老鼠	◎ 162
不贪小便宜的杜邦	◎ 163
佛塔上的老鼠	◎ 164
迪卡尼奥放弃胜利	◎ 165
小老鼠和大象	◎ 166
妄自尊大的狐狸	◎ 167
自吹自擂的公鸡	◎ 168
老鼠偷油	◎ 169
讲规则的德国人	◎ 170
富兰克林建码头	◎ 171
开心笑一笑：科学种树/大作家的形象/与狗商量	◎ 172
轻松大脑操：脑筋急转弯十五则	◎ 173

第十种能力 生存能力训练◎ 175

通才鼯鼠	◎ 176
致命的失误	◎ 177
三位作家的比赛	◎ 178
“中国第一网娃”	◎ 179



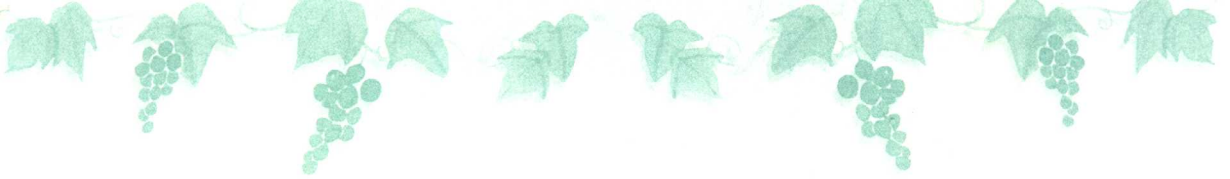


两条“能干”的鱼	◎ 180
擦皮鞋的名人	◎ 181
弱者的力量	◎ 182
缺陷之美	◎ 183
安全第一	◎ 184
惹祸的珠宝	◎ 185
愚蠢的兔子	◎ 186
“吝啬专家”的学问	◎ 187
开心笑一笑：不敢当 / 路易十四 / 鼻子两边是什么	◎ 188
轻松大脑操：排座位 / 列宁智取铜环	◎ 189

第十一种能力 竞争能力训练◎ 191

“你用不着跑在别人后面”	◎ 192
“巨人”身高仅一米	◎ 193
最矮的 NBA 球星	◎ 194
白痴画家的启示	◎ 195
分苹果	◎ 196
动脑的结果	◎ 197
铅笔有多少种用途	◎ 198
失误也有价值	◎ 199
保卫马铃薯	◎ 200
吉尼斯纪录的诞生	◎ 201
点滴就是大海	◎ 202
最完美的设计	◎ 203
怎样将犯人送往澳洲	◎ 204
把鲜花送给对手	◎ 205
如果没有狮子	◎ 206
他人所得非我所失	◎ 207





开心笑一笑：考试成绩/“地摊货”/服药过量	◎ 208
轻松大脑操：华罗庚称西瓜/片语解纷	◎ 209

第十二种能力 抗挫折能力训练◎ 211

从坏事中寻找最好的结果	◎ 212
重新上路	◎ 213
马拉多纳的“生日礼物”	◎ 214
历史可以重写	◎ 215
头发换金牌	◎ 216
第 180 次应聘	◎ 217
别为打翻的牛奶哭泣	◎ 218
小偷变圣徒	◎ 219
“鱼王”的儿子	◎ 220
1849 次拒绝	◎ 221
“小暴君”如何变成了天使	◎ 222
没有过不去的火焰山	◎ 223
勇敢面对自己的耻辱	◎ 224
调皮孩子的恶作剧	◎ 225
不能流泪就微笑	◎ 226
开心笑一笑：没有这么扁/对发胶的反应/知则未失	◎ 227
轻松大脑操：哪天进城/蚂蚁搬面包/哪一桶是啤酒	◎ 228

总答案◎ 229

