

# 成长卷

杨 晖/主编

年轻的时候，我们常常需要开启心灵的窗子，通过和别人的接触获得益处；我们也常常需要借鉴别人的经验，以此做镜，来观照自己的人生。

· 精选全球最有价值的美文小品 ·

# 读者文摘 精华

每一篇都具有丰富的借鉴意义  
每一篇都充满无穷的人生智慧

北京工业大学出版社

# 读者文摘精华

DUZHE WENZHAI JINGHUA CHENGZHANGJUAN

成长卷 杨晖/主编

北京工业大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

读者文摘精华. 成长卷 / 杨晖主编. — 北京 : 北京工业大学出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5639-3929-9

I. ①读… II. ①杨… III. ①文摘—世界 IV.  
①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 116623 号

## 读者文摘精华·成长卷

---

主 编: 杨 晖

责任编辑: 王 倩 王轶杰

封面设计: 新纪元工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 17.75

字 数: 331 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3929-9

定 价: 28.00 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)



# 本书导读

一个人面对外面的世界时，需要的是窗子；一个人面对自我时，需要的是镜子。透过窗子才能看见世界的明亮，使用镜子才能看见自己的污点。

年轻的时候，我们常常需要开启心灵的窗子，通过和别人的接触获得益处；我们也常常需要借鉴别人的经验，以此做镜，来观照自己的人生。如果一个人只是局限在自己狭小的天地里，就像发明家只会在自己的实验室里思考，有一天想出了一个绝妙的点子来，但是准备公诸于众时才发现这个点子别人早已想出来了。

有一句著名的电影台词说得好：“如果你不出去走走，你就会以为这就是世界。”我们不妨跳出自我的圈子，把眼光放开，就会发现，其实世界上有很多好的经验都可以给我们作参考。

经验就像一本书，需要我们去发现、提炼、感悟、吸收。

《读者文摘精华·成长卷》就是这样一本书，它从全球浩瀚的美文小品中，精选出极富阅读价值的篇章，每一篇都包含了无穷的人生智慧，为我们打开了一扇通往大千世界的窗子。

年轻人无不渴望拥有成功的人生。然而，在涉世之初，因为缺少正确的指导，很多人往往事倍功半，无所作为，还有的甚至接受误导，不小心误入歧途。

经验有好有坏，不能囫囵吞枣，一股脑接受，应当有所选择，择优而从。我们平时听惯了的空洞的说教和死板的理论，那些只会令人乏味，而生动的故事和质朴的哲理却能动之以情，晓之以理，让人乐于接受。

本书所选的文章都具有深刻的生活内涵和丰富的教育功能，不仅可以激发人们对社会、人生进行多角度的思考，还可以点燃他们内心深处的智慧火花，使人见微知著，从一滴水看见大海，由一缕阳光洞见整个宇宙。

现在，就请你静下心来，细细品读，来一次跟心灵的对话吧。



# 目 录

## 第一辑 人生产长箴言

人生像一张洁白的纸，全凭我们自己去描绘。玩弄纸笔者，白纸上只能涂成一摊胡乱的墨迹；认真书写者，白纸上才会留下一篇优美的文章。

——梅特林克

雏鹰的成长 / 3

高难度乐谱 / 3

男子气概 / 4

沙丁鱼与天敌 / 5

让自己变得更强 / 6

球王的故事 / 7

穷人最缺什么 / 8

做得比别人更好 / 9

别看扁自己 / 10

上帝已经奖赏 / 11

免费提供的生命 / 12

怎样才能长成大树 / 13

鲜花和掌声的另一面 / 14

兴趣的舞台 / 15

饥饿教育 / 16

小学生的将来 / 17

侍者中的国王 / 17

爱迪生的爸爸 / 19

经验有多长 / 19

自然的文字 / 20

最后一次测验 / 20

学习总有用处 / 22

真理只需要一根支柱 / 22

成功并不像你想象的那么难 / 23

六字秘诀 / 24

爬楼与人生 / 25

不过一念间 / 26

人生不留悔恨 / 27



品茶 / 28  
落叶 / 29  
幸福在尾巴上 / 30  
人生各阶段的启示 / 31  
执着能打开成功之门 / 32  
生命的账单 / 33

用心才能发现美 / 34  
人间在哪里 / 35  
眼见未必为实 / 36  
有些事不像看上去那样 / 36  
小白鼠试验 / 37  
米缸、老鼠与生命高度 / 38

## 第二辑 性格决定命运

播种一种思想,收获一种行为;播种一种行为,收获一种习惯;播种一种习惯,收获一种性格;播种一种性格,收获一种命运。

——萨克雷

皮鞋的由来 / 41  
平凡中的不凡 / 41  
性格改造 / 43  
危险的墙 / 43  
自我克制 / 44  
悬崖上的金子 / 45  
兑现承诺 / 46  
心中之锁 / 47  
诚信的男孩 / 49  
守信改变命运 / 50  
登陆月球 / 51  
倒茶的学问 / 51  
上帝的奖赏 / 52  
护士的考核 / 53  
怎样才能成为天使 / 54  
黑点 / 54

美酒化干戈 / 55  
围栏上的钉子 / 56  
何必生气 / 56  
不要简单看人 / 57  
主观意识的误导 / 58  
刚柔不同 / 59  
蜜蜂和苍蝇 / 59  
雪松生存之谜 / 60  
好马要吃回头草 / 61  
说“不”的勇气 / 62  
圆环 / 62  
断臂维纳斯 / 63  
缺陷不必掩藏 / 64  
被上帝咬过的苹果 / 64  
赶走苦闷 / 65  
老人与瓷瓶 / 66





- 金鸟原来就在身边 / 67
- 脱鞋进舱 / 68
- 没有“随便” / 68
- 立功的机会 / 69
- 热情的作用 / 70
- 给加西亚的信 / 70
- 守卫你的职责 / 72
- 两只手环 / 73
- 浪漫和现实 / 73
- 懒惰的青蛙 / 74
- 哲学家和船家 / 74
- 教授和疯子 / 75
- 傻有傻的好处 / 76
- 最有价值的金人 / 76
- 改变要从内心开始 / 77
- 天堂与地狱的最大区别 / 78

### 第三辑 心态影响一生

人与人之间只有很小的差异,但是这种很小的差异却造成了巨大的差异!很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功和失败!

——拿破仑·希尔

- 父与子 / 81
- 秀才赶考 / 81
- 拼图 / 82
- 心存美好 / 83
- 伊豆旅游 / 83
- 生命中的绿叶 / 84
- 沙漠旅人 / 84
- 世界在心中 / 85
- 将快乐带回家 / 86
- 乐观之人 / 87
- 失意的外套 / 87
- 瓦伦达心态 / 88
- 心情不由环境 / 89
- 阳光不必去扫 / 90
- 心病 / 91
- 空灵 / 92
- 享受过程 / 92
- 真正的淘金者 / 93
- 寻表 / 94
- 雏鸟 / 95
- 自得其乐 / 96
- 内心的宁静 / 97
- 试着敞开心扉 / 97
- 感恩而不抱怨 / 99
- 用什么装满仓库 / 100
- 飞不出天堂的鸟 / 100
- 快乐是流动的空气 / 101
- 蜘蛛的启示 / 102





未必是坏事 / 102  
好坏互相转化 / 103  
遭到抢劫之后 / 104  
坦然面对不幸 / 105  
医生到来之前 / 106  
他人的态度 / 106  
指责与赞美 / 107  
可恶的邻居 / 107  
儿子和女儿 / 108  
窗户不同,风景不同 / 109

两个推销员 / 109  
最后的“礼物” / 110  
如何解脱烦恼 / 110  
你的烦恼不比别人多 / 111  
快乐无处不在 / 113  
精神的贫富之别 / 114  
烂苹果也有用处 / 115  
菜园里的大石头 / 116  
山不过来,我就过去 / 117  
地上的泥土和天上的星星 / 117

#### 第四辑 坚持自我价值

你应庆幸自己是世上独一无二的,应该把自己的禀赋发挥出来。经验、环境和遗传造就了你的面目,无论是好是坏,你都得耕耘自己的园地;无论是好是坏,你都得弹起生命中的琴弦。

——卡耐基

断箭 / 121  
谁最优秀 / 122  
找回自我 / 123  
突破心障 / 124  
高尔丁死结 / 125  
做最好的自己 / 125  
圣人 / 126  
充分自信 / 127  
身价 / 128  
优秀的兔子 / 128  
黑痣 / 130

保持本色 / 131  
接受自己 / 132  
靠自己去成功 / 133  
最大的骄傲 / 134  
独一无二的芳香 / 135  
美丽人生 / 136  
巧妙的求婚 / 137  
心中有志气 / 138  
虽卑微而伟大 / 139  
求人不如求己 / 140  
自信就是一种美丽 / 141







人生最伟大的动力 / 141

路在自己脚下 / 143

自我之价,永不贬值 / 144

本性 / 145

勇者 / 146

佛塔 / 147

两个水桶 / 148

传世宝灯 / 149

窗子和镜子 / 150

把自己当别人 / 151

生气不如争气 / 152

谁才是你的镜子 / 153

浪子回头金不换 / 154

明天照样会有报纸 / 155

## 第五辑 点燃希望之灯

希望是生命的灵魂,心灵的灯塔,成功的向导。

——歌德

魔洞 / 159

星星点灯 / 160

生命之诗 / 161

走出森林 / 162

一壶救命沙 / 163

药方 / 164

脚比路长 / 164

孤岛灯塔 / 165

伟大志愿 / 167

为梦想打工 / 168

渔竿和鱼 / 169

树的理想 / 170

3000 万美元的梦想 / 171

愿望保持 50 年 / 173

与谁争跑 / 174

播种成功 / 175

目标分解 / 176

锁定目标 / 177

怎能轻易说爱 / 177

当石头有了愿望 / 178

目标没有想象遥远 / 179

像大雁一样飞 / 180

一枚硬币的祝福 / 181

贫穷不是天生的 / 182

迪斯尼与小老鼠 / 183

永远走在别人前面 / 184

一堂重要的人生课 / 185

下一个进球 / 186

比金子还重要 / 186

多走一百步 / 188

黄金的距离 / 188

思想和行动 / 189



计划不如行动 / 190

专心致志 / 191

天下第一“一”关 / 192

只演一出戏的影帝 / 193

一次只做好一件事 / 194

## 第六辑 激发无限潜能

人在身处逆境时,适应环境的能力实在惊人。人可以忍受不幸,也可以战胜不幸,因为人有着惊人的潜力,只要立志发挥它,就一定能渡过难关。

——卡耐基

过桥 / 197

化蝶 / 198

蜘蛛人 / 199

花生之心 / 200

向蚂蚁学习 / 200

尽最大努力 / 201

追车 / 202

走钢丝 / 203

数学难题 / 203

山顶和山下 / 204

竭尽全力 / 205

再试一次 / 206

1849次拒绝 / 207

每天都激励自己 / 208

彻底投入 / 209

爱的速度 / 210

生命的无限可能 / 211

勇敢地跨出第一步 / 212

高温锤炼 / 213

小麦的成长 / 214

敢于冒险 / 215

龙虾和寄居蟹 / 216

闯南洋 / 217

征服珠峰的女性 / 218

梨园三怪 / 218

忘我创造奇迹 / 219

驴子的自我拯救 / 220

一艘船的奇特经历 / 221

挫折不过是为人人生预演 / 221

泥泞的路 / 223

攀爬比赛 / 224

超越痛苦 / 225

潮水会回来 / 226

危机和转机 / 227

碎石变“钻石” / 228

高明的厨师 / 228

金鱼的故事 / 230

大鱼和小鱼 / 231

武林高手的考验 / 231



## 第七辑 发挥聪明才智

处世靠常识，创造靠智慧。智慧是一切力量中最强大的力量，是世界上唯一自觉活着的力量。

——高尔基

找座位 / 235  
 牧羊男孩 / 235  
 独辟蹊径 / 236  
 降低身份 / 237  
 接班人 / 237  
 多做一点 / 238  
 急中生智 / 238  
 化险为夷 / 240  
 曲线成功 / 240  
 碎陶罐 / 241  
 师傅之命 / 242  
 两只蚂蚁 / 243  
 从根源入手 / 243  
 经验需要突破 / 244  
 修建自己的管道 / 245  
 吉尼斯纪录的诞生 / 246  
 柯特大饭店的电梯 / 247  
 迪斯尼乐园的路径设计 / 248  
 最贵的鹦鹉 / 249  
 聪明的理发师 / 250  
 丘吉尔和罗斯福 / 251  
 精练语言 / 251  
 一句话演讲 / 252  
 说话的艺术 / 253

简单回答 / 254  
 一个铁钉 / 254  
 河边的苹果 / 256  
 老虎和牛虻 / 256  
 找表 / 257  
 退场 / 257  
 分粥 / 258  
 弥勒佛和韦陀 / 259  
 劣势和优势 / 260  
 选择最重要的 / 261  
 先解决当务之急 / 261  
 关笼门和加高笼子 / 262  
 野狼的智慧 / 263  
 狐狸的预测 / 263  
 防患于未然 / 264  
 鼯鼠的忠告 / 265  
 渔王的苦恼 / 266  
 密码与遗嘱 / 266  
 谁先想到才是关键 / 268  
 生财之道 / 269  
 把梳子卖给和尚 / 269

后记 / 271



第一辑

## 人生成长箴言

人生像一张洁白的纸，全凭我们自己去描绘。玩弄纸笔者，白纸上只能涂成一摊胡乱的墨迹；认真书写者，白纸上才会留下一篇优美的文章。

——梅特林克





## 雏鹰的成长

当雏鹰长到足够大的时候，鹰妈妈就会把巢穴里的铺垫物全部扔出去，这样，雏鹰们就会被树枝上的刺扎到。因此，它们不得不爬到巢穴的边缘。

而这时，鹰妈妈就会把它们从巢穴的边缘赶下去。当这些雏鹰开始坠向谷底的时候，它们就会拼命地拍打翅膀来阻止自己继续下落。最后，它们的性命保住了，因为它们掌握了作为一只鹰必须具备的最基本的本领——飞翔！



### 睿思妙语

磨炼召唤成功的力量，人的能力是从困境中历练出来的。每个人都蕴藏着无穷的力量，而只有当你爬到巢穴的边缘，冲向天空——展翅飞翔的时候，这种力量才能被激发出来！

## 高难度乐谱

一位音乐系的学生走进练习室，钢琴上摆着一份全新的乐谱。

“超高难度……”他翻着乐谱，喃喃自语，感觉自己弹奏钢琴的信心跌到了谷底。已经三个月了！自从跟了这位新的指导教授之后，不知道为什么教授要以这种方式整人。勉强打起精神，他开始用自己的十指奋战、奋战、奋战……琴音盖住了教室外面教授走来的脚步声。

指导教授是个极其有名的音乐大师。授课的第一天，他给了自己的新学生一份乐谱。“试试看吧！”他说。乐谱的难度颇高，学生弹得生涩僵滞、错误百出。“还不成熟，回去好好练习！”教授在下课时，如此叮嘱学生。



学生练习了一个星期，第二周上课时正准备让教授验收，没想到教授又给了他一份难度更高的乐谱。“试试看吧！”上星期的课教授也没提。学生再次挣扎于更高难度的技巧挑战。

第三周，更难乐谱出现了。同样的情形持续着，学生每次在课堂上都被一份新的乐谱所困扰，然后把它带回去练习，接着再回到课堂上，重新面临两倍难度的乐谱，却怎么样都追不上进度，一点也没有因为上周练习而有驾轻就熟的感觉，学生感到越来越不安、沮丧和气馁。

教授走进练习室，学生再也忍不住了。他必须向教授提出这三个月来何以不断折磨自己的质疑。教授没开口回答，他只是抽出最早的那份乐谱，交给了学生。“弹奏吧！”他以坚定的目光望着学生。

不可思议的事情发生了，连学生自己都惊讶万分，他居然可以将这首曲子弹奏得如此美妙、如此精湛！教授又让学生试了第二堂课的乐谱，学生依然呈现出超高水准的表现……演奏结束后，学生怔怔地望着老师，说不出话来。

“如果，我任由你表现最擅长的部分，可能你还在练习最早的那份乐谱，就不会有现在这样的程度。”教授缓缓地说。

### 睿思妙语

人，往往习惯于表现自己所熟悉、所擅长的领域。但如果我们愿意回首，细细检视，将会恍然大悟：看似紧锣密鼓的工作挑战，难度渐升的环境压力，不也就在不知不觉间养成了今日的诸般能力吗？因为，人，确实有无限的潜力！

## 男子气概

一位父亲很为他的孩子苦恼。因为他的儿子已经十五六岁了，可是一点男子气概都没有。于是，父亲去拜访一位禅师，请他训练自己的孩子。





禅师说：“你把孩子留在我这边，3个月以后，我一定可以把他训练成真正的男人。不过，这3个月里面，你不可以来看他。”父亲同意了。

3个月后，父亲来接孩子。禅师安排孩子和一个空手道教练进行一场比赛，以展示这3个月的训练成果。

教练一出手，孩子便应声倒地。他站起来继续迎接挑战，但马上又被打倒，他就又站起来……就这样来来回回一共16次。

禅师问父亲：“你觉得你孩子的表现够不够男子气概？”

父亲说：“我简直羞愧死了！想不到我送他来这里受训3个月，看到的结果是他这么不经打，被人一打就倒。”

禅师说：“我很遗憾你只看到表面的胜负。你有没有看到你儿子那种倒下去立刻又站起来的勇气和毅力呢？这才是真正的男子气概啊！”

### 睿思妙语

男子汉不怕被打倒，只怕倒了不能爬起来。你要相信，只要站起来比倒下去多一次，那其实就是成功。

## 沙丁鱼与天敌

西班牙人爱吃沙丁鱼，但沙丁鱼非常娇贵，极不适应离开大海后的环境。当渔民们把刚捕捞上来的沙丁鱼放入鱼槽运回码头后，用不了多久，沙丁鱼就会死去。而死掉的沙丁鱼味道不好、销量也差，倘若抵港时沙丁鱼还活着，卖价就要比死鱼高出若干倍。

为延长沙丁鱼的存活期，渔民想方设法让鱼活着到达港口。后来渔民想出一个方法，将几条沙丁鱼的天敌鲑鱼放在运输容器里。因为鲑鱼是食肉鱼，放进鱼槽后，鲑鱼便会四处游动寻找小鱼吃。为了躲避天敌的吞食，沙丁鱼自然加速游动，从而保持了旺盛的生命力。如此一来，沙丁鱼就活蹦乱跳地回到渔港。



### 睿思妙语

当压力存在时，为了更好地生存发展下去，惧者必然会比其他人更用功，而越用功，跑得就越快。适当的竞争犹如催化剂，可以最大限度地激发人的潜力。

## 让自己变得更强

一位自以为稳操胜券，一定可以夺得冠军的搏击高手却输掉了最为关键的一场比赛。他愤愤不平地找到自己的师父。“我一直在寻找对方招式中的破绽，可根本找不到，而他却能找到我的。”他不服气地说，并且请求师父帮他找出对方招式中的破绽，“我一定要根据这些破绽，苦练攻克对方的新招，在下次比赛时打倒他。”他坚决地说。

师父听后笑而不语，而是在地上画了一条线，要他在不擦掉这条线的情况下，设法让这条线变短。

他百思不得其解，最后向师父请教。

师父在原先那条线的旁边，又画了一条更长的线。两者相比较，原先的那条短了许多。

师父说：“夺得冠军的关键，不仅仅在于如何攻击对方的弱点。正如地上的长短线一样，只有你自己变得更强，对方才会在相比之下变弱。如何使自己变得更强，才是你需要苦练的根本。”

### 睿思妙语

人生就是一场竞争，只有用过硬的技能和素质，才能超越对手，获得成功。