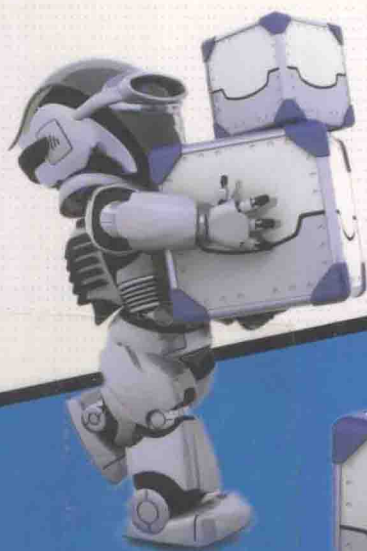


认识自己的价值

勤奋是开启知识大门的钥匙，思考是理解知识的利器，
读书是掌握知识的捷径，练习是巩固知识的方法，
讨论是理解知识的妙招，探求是创新知识的途径。

顾鸿翔 范锦华◎编



吉林人民出版社

青少年探索文库
QingShao.NianTanSuoWenKu

认识自己的价值

顾鸿翔 范锦华 编



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

认识自己的价值 / 顾鸿翔, 范锦华编. —长春: 吉林人民出版社,
2010. 10

(青少年探索文库)

ISBN 978 - 7 - 206 - 07077 - 8

I. ①认… II. ①顾… ②范… III. ①成功心理学—青少年读物

IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 192113 号

认识自己的价值

编 者: 顾鸿翔 范锦华

责任编辑: 刘思佳

吉林人民出版社出版(长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 700mm × 970mm 1/16

印 张: 13 字数: 110 千字

标准书号: ISBN 978 - 7 - 206 - 07077 - 8

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 25.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



目 录



认识自己	/ 001
快乐秘诀	/ 004
健康是“1”	/ 006
成功之路	/ 009
知识海洋	/ 011
改变心态	/ 013
设定目标	/ 015
换个思路	/ 018
青春永驻	/ 020
学会思索	/ 023
盲人挑灯	/ 025
不妨一试	/ 027



神圣使命	/ 029
敢于说不	/ 031
赏识孩子	/ 033
标准答案	/ 036
世界难题	/ 039
伟人风采	/ 042
笑迎挫折	/ 045
白纸黑点	/ 048
以退为进	/ 050
择偶三法	/ 053
善思好学	/ 056
留只眼睛	/ 058
分段设标	/ 061
尊重他人	/ 064
远离懒惰	/ 066
作茧自励	/ 068
永不满足	/ 070
志存高远	/ 072
大圈小圈	/ 074
勤能补拙	/ 076
少说空话	/ 078
超越自我	/ 080



搏击风浪	/ 083
抓住机遇	/ 085
学会舍弃	/ 088
信念不倒	/ 091
真理永存	/ 093
奋斗不息	/ 096
寄语青年	/ 099
强者之歌	/ 101
无惧无悔	/ 104
尊师重教	/ 108
走向辉煌	/ 111
荣誉桂冠	/ 114
时间随想	/ 117
书籍之恋	/ 120
一片树叶	/ 123
自信是帆	/ 126
优先放置	/ 129
直面失败	/ 132
青蛙实验	/ 136
幸福遐思	/ 139
弄斧班门	/ 142
勇于创新	/ 145



主宰命运	/ 147
春蚕精神	/ 150
纯洁爱情	/ 152
无字“之书”	/ 156
永不放弃	/ 159
英雄不死	/ 162
顽石启示	/ 164
004 南极对面	/ 168
成功奥秘	/ 170
学无止境	/ 172
懂得放弃	/ 175
商界奇才	/ 177
善于思考	/ 180
简单道理	/ 182
感受幸福	/ 185
学会包容	/ 187
竞争精神	/ 190
完美树叶	/ 193
走路启示	/ 195
生活篓子	/ 197
爱心回报	/ 200





认识自己



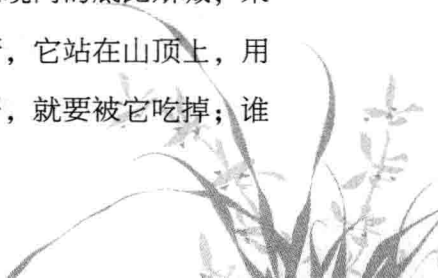
001

“人”字一撇一捺，相互扶持，相互支撑。一辈子写好了这个“人”字，就会多一些爱心，多一些春天的温馨，多一些自由自在与海阔天空。

在希腊一座古老的神殿上，镌刻着这样一句话：“认识你自己”。每当游人来到这里，都要驻足凝思，玩味着这句话的深刻含意。

“认识你自己”，有何难哉！难道人自己不认识自己吗？其实不然。

相传很久很久以前，古希腊维奥蒂亚境内的底比斯城，来了一只狮身人面的怪兽，称之为斯芬克斯，它站在山顶上，用缪斯传授的谜语难人。谁猜不中这则谜语，就要被它吃掉；谁



猜中了，它就自杀。这则谜语是这样的：今有一物，同时只发一种声音，但早晨是四条腿，中午只有两条腿，而到晚上却有三条腿，这是何物？许多人因猜不中谜语，被怪兽吃掉了。后来，城外来了一个叫奥狄浦斯的青年，终于猜中了这则谜，谜底是人。因为人在婴儿时期，牙牙学语，匍匐爬行，似用四只脚走路；慢慢长大，少年英俊，青年潇洒，中年如日中天，只用两脚走路；而到年迈体衰，老态龙钟，需拄杖而行，似有“三脚”。所以这物就是“人”。奥狄浦斯猜中了此谜，斯芬克斯随即自杀。

一个道破了谜底，看来十分简单的谜语，而且谜底就是“人”，为何许多人都猜不中，被迫葬身于狮身人面怪兽的腹中？可见人认识自己之难。

我们要感谢祖先，创造了“人”字这个象形汉字，给人认识自己以许多启迪。

“人”字一撇一捺，一撇是长处，一捺是短处。它告诉我们，金无足赤，人无完人。既不要骄傲自满，妄自尊大；也不必自渐形秽，妄自菲薄。天生我才必有用，人应凭借这长处和短处组成的体态平衡，不断地取长补短，完善自我，勇敢地站立起来。

“人”字一撇一捺，一撇代表品格，一捺代表学识。它告诉我们，一个真正的人，应该是“真、善、美”的品格和“德、识、才、学”的完美统一。高洁的品格和渊博的知识不



仅是有志者腾飞的双翼，而且是人终身奋斗的目标。

“人”字上部合并，底下分叉。它形象地告诉我们，人生之路有许多叉道。有的通向光明，有的通向黑暗；有的走向成功，有的走向失败。而人生之路，数青春的叉道最多。每个青年理当谨慎、慎重，从“心”把握。

“人”字一撇一捺，相互扶持，相互支撑。一辈子写好了这个“人”字，就会多一些爱心，多一些春天的温馨，多一些自由自在与海阔天空。

愿普天下的人，不论其国籍和肤色如何，都应穷尽毕生精力认识自己，完善自己，超越自己，堂堂正正地写好一个大写的“人”字。



快乐秘诀

004

快乐的秘诀是：抛弃仇恨，远离烦恼，生活简单，淡泊名利，心存感激，乐于助人，笑口常开，心中有爱。

一群到处寻找快乐的年轻人遇到了许多烦恼、忧愁和痛苦，他们求教于老师、著名哲学家苏格拉底：“快乐到底在哪里？”苏格拉底没有正面回答他们，只是说：“你们还是先帮我造一条船吧！”于是，年轻人把寻找快乐的事暂时搁置一旁，找来造船所需要的工具，齐心协力伐倒了一棵大树，把树心掏空，造成了一条独木船。造好船后，这群年轻人恭恭敬敬地把老师请来。他们一同上了独木船，一边合力荡桨，一边放声高歌。这时，苏格拉底问他们：“孩子们，你们快乐吗？”这群年轻人齐声回答：“快乐极了！”



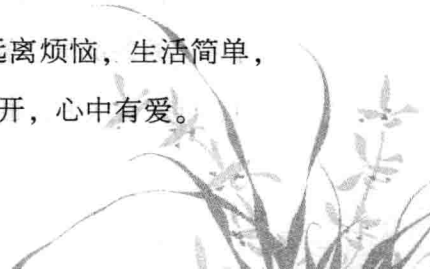
快乐是一种心境，跟财富、年龄与环境无关。一个人整天饱食终日，无所事事，东游西荡，消磨时间，其心境一定不会快乐。所以，苏格拉底告诉年轻人：“快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目的忙得无暇顾及其他的时候突然到来。”

快乐是一种宝贵的财富，是成功的副产品。快乐与否完全取决于自己。如果你乐于帮助别人，欣赏自己，珍惜所拥有的，你会发现快乐就在你身边。功名利禄，只能带给人短暂的快乐；惟有平静的心境，加上对工作的热爱，才能带给人永恒的快乐。每天像无头苍蝇一般在寻找快乐的人，最后总是一无所获。原因是快乐并非无所不在，而要靠自己去创造。

善待别人，帮助别人，以别人的快乐为快乐，是真正的快乐。对于来自社会和他人的帮助，要懂得心存感激。不懂心存感激的人，绝对体验不出快乐的真谛。快乐还要善于与别人分享，因为把快乐的香水喷洒在别人身上时，总有几滴会溅到自己。如果快乐不能与别人分享，就不算是真正的快乐。

快乐是用金钱所买不来的。如果快乐可以用金钱买到，大多数人都会因价格昂贵得离谱而不快乐。想要获得快乐，不是增加财富，而是减低欲望。同样的道理，快乐的人即使身无分文，他也不是一个一无所有的人，快乐本身就是快乐者一笔重要的财富。

记住，快乐的秘诀是：抛弃仇恨，远离烦恼，生活简单，淡泊名利，心存感激，乐于助人，笑口常开，心中有爱。



健康是“1”

006

“健康长寿，始于足下”！“生命在于运动，锻炼能抗百病”！

一次，笔者到阔别多年的一位朋友家作客，临离别时，他紧握我的手说：“望你保重身体。健康是‘1’，品质、学识、才华、能力、水平等等都是‘0’”。他见我有些迷惑不解，赶紧补充说：“品质、学识、才华、能力、水平等等这些素质并不是无关紧要、可有可无的，但必须有健康作支撑。有了健康这个‘1’，加上后面的各种素质，才有可能成为‘10’、‘100’、‘1000’、‘10000’，甚至更多。没有健康这个‘1’，那么，纵有再优秀的品质、再渊博的知识、再出众的才华、再强的能力、再高的水平，也是不可能发挥的”。



听着朋友这段富含哲理、暖人肺腑的话，笔者想到了伟人卡尔·马克思。他在17岁时进入波恩大学学习，其父在给的一封信中这样写道：“……祝你健康，在用丰富而有益的食物来滋养你的智慧的时候，别忘记，在这个世界上，身体是智慧的永恒伴侣，整个机器的良好状况都取决于它。一个体弱多病的学者是世界上最不幸的人。因此，望你用功不要超出你的健康所能容许的限度。此外，每天还要运动运动，生活要有节制。我希望，每次拥抱你的时候，都会看到你是一个身心越来越健康的人。”

马克思父亲给儿子的信写得何等好啊！健康的身体是幸福之本，也是成功之本，这是不言而喻的。可是，在现实生活中，这个道理并不是人人都明白。有的人不重视健康，以牺牲健康为代价去赚钱敛财，这实在是一种“短视”的行为。有的人年轻时拚命用健康去换取金钱，年老时却又期望用金钱买回健康，这是做不到的。一个人若不为健康投资必要的时间，他就不可能享受时间的慷慨赐予。实际上，获得健康也并不一定要花太多的时间和金钱，只要选择适合自己的方式坚持运动、持之以恒就行了。

现在，西方一些发达国家有一种新的时尚，就是人们不比排场比健康。过去，人们走到一起，比坐的汽车谁的高档，比手上的宝石谁的值钱，比身上的衣服谁的名贵。现在则不然。人们碰到一块，比谁的血脂、胆固醇低，谁的腰围没有超标。

因为，人们随着物质生活的改善，越来越清楚地意识到：健康，乃是一切幸福和快乐的源泉。失去健康，就失去了享受快乐的能力，也失去了享受幸福的机会。

诚然，我们说“健康是‘1’”，并不是为了叫大家“保命”，甚至“好死不如赖活着”，而是说，一个人来到世界上，总要奉献大于索取，这样人类才能进步，社会才能前进。一般说来，从出生到长大成人，是向社会“索取”的时期。到了青年、壮年，是向社会“奉献”的时期。如果因为身体不佳，成天抱着个“药罐子”，甚至躺在病床上，怎么谈得上报效祖国和社会？有的人“学富五斗”，才华横溢，堪称“超人”，却英年早逝，岂不令人痛惜？就是工作了一辈子后步入老年，应该说，这时候是积累的知识和经验最为丰富的时候，也是家庭负担最轻的时候，这时，如果身体是健康的，那么，这不仅是自己的财富，也是家庭的财富、社会的财富；相反，就有可能成为个人的包袱，乃至家庭的包袱和社会的包袱。

让我们记住孙毅老将军的话：“健康长寿，始于足下”！
“生命在于运动，锻炼能抗百病”！





成功之路



009

成功了，不要骄傲，人生之路没有终极点；失败了，不必气馁，人生之路到处都是起跑线。

著名化学家诺贝尔为发明炸药，废寝忘食，夜以继日，四年内做了几百次试验，最后一次试验，随着一声巨响，诺贝尔从浓烟中跳出来，面孔乌黑带血，兴奋地狂呼：“成功了”！可见，诺贝尔为等待这一时刻的到来，付出了多大的代价。

天下事业的成功决不是与生俱来的，也不是不费吹灰之力就可以轻易获取的。古今中外的成功者都向世人昭示：成功的“金字塔”是由一块块失败的“砖瓦”砌筑而成，其间有汗、有泪、也有血。他们也无一不是从充满坎坷、曲折、荆棘、艰辛的征途上，一步血、一步汗地攀上了成功的颠峰。可以这样说，如

果没有血汗的浸泡，没有苦难的磨练，成功的花朵决不会绽开，即使开放了也不会馨香四溢。古今中外的成功者也都向世人证明：天下事业的成功决不可能是一帆风顺的，没有失败、一蹴而就的成功是不会有。成功和失败只是人生乐章中两个不同的音符，人生如歌，不可能永远失败，也不会总是成功。成功和失败不是截然对立的，而是互相依存、互相转换的，世间没有永恒的成功与失败。关键在于：成功了，不要骄傲，人生之路没有终点；失败了，不必气馁，人生之路到处都是起跑线。

一个人，没有成功前，常常会受到冷遇、遭人非议、甚至诽谤；而一旦成功了，就会像闪光的星辰和朗照的日月，被人称赞、让人仰慕。许多人往往只看到锦簇的花团、如潮的掌声和耀眼的光环，而没有看到成功者背后所付出的超乎寻常的努力和倾注的无数心血。他们也不懂得，成功者颈上的项链，是由一颗颗汗珠和泪珠串起来的。成功者取得成功的公式可以有许多，但成功的路只有一条，那就是矢志不渝地奋斗。

成功路上有艰辛，辉煌后面是汗水。这是一条颠扑不破的真理。你想取得事业的成功吗？那就准备付出千百倍的艰辛。因为，预言成功是轻松的，它可以用彩笔描绘；庆祝成功是欢乐的，它可以用鼓乐颂扬；而取得成功是艰辛的，它需要像小河一样汗水流淌。你想使自己的生命辉煌吗？那就不要吝惜挥洒自己的汗水。不怕不行，就怕认命。只要不妄自菲薄，自暴自弃，只要苦练硬功，奋斗不息，就一定会有成功的一天。