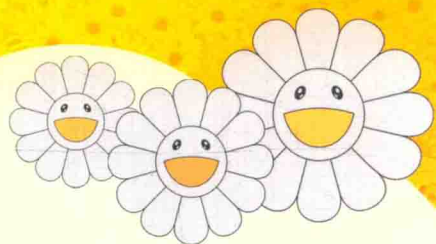




[好书 助力成长]

不可不读的珍贵人生指南 > 专为中国青少年量身打造 > 改变超过千万读者的命运

杨 晖 主编



影响青少年一生的
读者文摘
励志向上篇

从全球浩瀚的故事海洋中 精选最有价值的美文小品
每一篇都具有丰富的借鉴意义
每一篇都充满了无穷的人生智慧

北京工业大学出版社

影响青少年一生的

读者文摘

{励志向上篇}

YINGXIANG QINGSHAONIAN YISHENG DE

DUZHE WENZHAI

LIZHI XIANGSHANG PIAN

杨 晖 主编

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响青少年一生的读者文摘·励志向上篇/杨晖主编. —北京:北京工业大学出版社,2015.10

ISBN 978 - 7 - 5639 - 4465 - 1

I. ①影… II. ①杨… III. ①文摘—世界 IV. ①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 231605 号

影响青少年一生的读者文摘·励志向上篇

主 编: 杨 晖

责任编辑: 闫 妍

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) bgdebs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 273 千字

版 次: 2015 年 12 月第 1 版

印 次: 2015 年 12 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 4465 - 1

定 价: 30.00 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)

前言

在人的一生中，青少年时期是积累文化知识、塑造思想灵魂的重要时期。要想开阔自己的视野，丰富自己的人生，在同龄人中成为佼佼者，仅凭课本上的知识是远远不够的，我们必须多读书、读好书。

好书可以增加我们知识的深度和广度，好书可以传递深邃的人生哲理，好书可以让我们树立正确的人生理念，让我们拥有一个更广阔、更光明的世界。

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

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，来照亮自己的人生。

古今中外图书浩如烟海，如何充分利用宝贵的时间，如何选择那些具有知识性、思想性的读物，提升自己的文学修养、增加自己思想的深度，是每个处于这一阶段的人都必须面对的问题。

《影响青少年一生的读者文摘·励志向上篇》就是这样一本好书，它融各类精品文章于一体，主旨在于陶冶情怀，启迪智慧，用真实质朴的文字，讲述一个个感人至深、发人深省的故事。无论是单纯的阅读，还是为了积累写作素材，青少年们都可以在书中找到一份意想不到的收获和满足。

年轻人无不对未来有着美好的憧憬。然而，很多人在涉世之初，因为缺少正确的指导，往往会事倍功半，无所作为，还有的甚至接受误导，不小心踏入歧途。

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。我们听惯了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。

本书所选的故事都体现出一种向上的人生观，能赐予生命以力量，传递正能量，助益心灵之成长。每一个励志故事，带给你希望、勇气与自我突破的能量；每一个向上的人生启示，道出各界精英获得成功与成就的核心秘密。

向上带来无穷能量，励志改变你我人生！

希望本书能有益于中国的青少年们，希望你们能一直自信而蓬勃地成长，不断进步！

目录

第一辑 / 关于自信和成长

为自己喝彩 / 2
自己的国王 / 2
战胜自卑 / 3
雕琢之苦 / 4
瞬间美丽 / 5
选择的门道 / 6
你想成为什么角色 / 7
坦然地面对拒绝 / 8
不要为自己的缺陷而苦恼 / 10
学会自我反省 / 11
自嘲也能获得成功 / 12
心中有鬼 / 13
不能被自己打败 / 14
抛弃自怜的念头 / 15
信心驾驭命运 / 16
做自己命运的主人 / 17
求人不如求己 / 19
拥抱失败 / 19
成功源于失败 / 20

成功的积累 / 21
眼前的荣耀 / 22
眼睛要看向远处 / 22
得不到的花生 / 23
不能空手而归 / 23
争取到最后关头 / 24
明确的目标 / 25
三心二意的结果 / 26
到手的猎物 / 27
一心不能二用 / 27
小毛病容易酿成大错 / 28
错误寻找 / 29
谁去挂铃铛 / 29
成功从小事着手 / 30
学会主动出击 / 31
不要太看重眼前利益 / 32
对所干的事要充满热爱 / 33
细微之处的坚持 / 33
小钱当珍惜 / 35

金子与石块 / 36
靠自己的双手而生存 / 37
懂得摆正自己的位置 / 38
恰到好处地表现自己 / 38
专 注 力 / 40
三年为一日 / 40
做事要一心一意 / 41
眼 界 / 42
找准相比较的对象 / 42
人贵有自知之明 / 43
认识到自身的缺陷 / 44
上帝是公平的 / 45
虫 的 蜕 变 / 45

骆驼和商人 / 46
雨中的小贩 / 47
决定自己的行为 / 48
心 无 旁 骛 / 48
对自己的脸负责 / 49
大 海 / 49
捐 洒 / 51
仁 爱 之 心 / 51
尊重是最大的激励 / 52
以 德 服 人 / 53
做人的道德 / 54
人 情 账 / 54

第二辑 / 关于品行与良知

良 知 / 58
释 放 善 意 / 58
真诚的赞美 / 59
为别人喝彩 / 60
开 锁 / 61
和玫瑰相处 / 61
更多的微笑 / 62
多 听 少 说 / 63
语言的伤害 / 63
最惊奇的误会 / 64
讥笑他人的代价 / 65
吃小亏，积大德 / 66
蚂蚁与天鹅 / 67

帮助别人，自己快乐 / 68
用宽容化敌为友 / 68
不要过分挑剔他人 / 69
给别人帮助自己的机会 / 70
仇恨和报复不可取 / 71
自 我 感 觉 / 72
麻雀与喜鹊 / 72
不要盲目模仿他人 / 73
外表没有那么重要 / 74
别把无知当炫耀 / 75
诚实是最好的报答 / 76
信任是一种无形的力量 / 77
小节不可忽视 / 78

- 投机取巧不可取 / 79
- 要懂得适可而止 / 79
- 不要逼人太甚 / 80
- 勿轻信他人 / 81
- 不做不付出的人 / 82
- 索取不能无度 / 83
- 善与恶一念之间 / 83
- 勿以恶小而为之 / 84
- 不要得意忘形 / 85
- 没有长牙的大象 / 86
- 别忘了他人 / 87
- 顶撞与服从 / 88
- 放低姿态不越权 / 89
- 平和地看待竞争者 / 90
- 同伴的价值 / 91
- 不 如 共 享 / 92
- 肺 腑 之 言 / 92
- 把恩惠带给他人 / 93
- 说话要注意分寸 / 94
- 切忌刺探他人的隐私 / 95
- 聪明要用到点上 / 95
- 别把钱包捂得太紧 / 96
- 好汉也需他人帮 / 97
- 功劳不是哪一个人的 / 98
- 与人共享才能实现双赢 / 99
- 识时务者为俊杰 / 99
- 嫉妒之心不能有 / 100
- 怒 由 心 生 / 101
- 牛 虻 / 101
- 不要自作聪明 / 102
- 与其报复，不如宽恕 / 103
- 你争我斗不如和睦相处 / 104
- 恶意有恶果 / 104
- 不要过于追求虚名 / 105
- 退让有时是一种勇敢 / 106
- 客观公正地看待他人 / 107
- 不要用强制手段逼迫他人 / 109
- 伤害别人也会害了自己 / 109
- 让别人需要你 / 110
- 一事当前忍为高 / 111
- 生气于事无补 / 112
- 不要伤害他人的自尊 / 113
- 责怪他人前先检查自己 / 113
- 鼓励胜于苛责 / 114
- 站在别人的立场想一想 / 115
- 有些话就当没听见 / 116
- 嫉妒心会害了自己 / 117
- 拒 绝 诱 惑 / 118
- 贪是一枚“苦果” / 119
- 比魔鬼还厉害的东西 / 120
- 节制欲望才能活得轻松 / 121
- 减少贪念才能获得满足 / 122
- 贪婪是夺命的枷锁 / 123
- 虚荣心导致悲剧 / 124
- 居心不良终害己 / 125
- 有恶念就有恶果 / 126
- 该撒手时就撒手 / 128
- 过分的希望终会落空 / 129
- 抓到手上的才是最好的 / 130
- 自私会使你遭受损失 / 130

无私者才能无畏 / 131
捕猎需要两只狗 / 132
吃到最好的桃子 / 134
替你织网 / 135
鼯鼠与鹰王 / 136
狮子与野牛 / 137

懂得“留一手” / 138
鸽子们的阴谋 / 139
雪狼斯巴鲁 / 140
慢船累倒马 / 143
吵闹的猴子 / 144
爱 / 145

第三辑 / 心理情绪的作用

平静的心 / 150
阅读的功效 / 150
自寻烦恼 / 151
笑是一种愉快的运动 / 152
快乐过好每一天 / 153
用笑容迎接厄运 / 154
学会调整自己的情绪 / 154
凡事往好处想 / 155
不生气 / 156
两兄弟的不同命运 / 157
情况不同 / 158
不要盲目和别人比 / 159
换一个角度看问题 / 160
享受此刻的生活 / 161
选择快乐的心情 / 162
不必遗憾 / 162
无法挽回的事 / 163
学会理智地放弃 / 164
未来该如何生活 / 164
不要为明天而忧虑 / 165

接受不可改变的事 / 166
淡看人生喜与忧 / 166
没有绝对的圆满 / 167
忘记过去是为了将来 / 168
无心却有果 / 169
回头有什么用 / 169
知足之心 / 170
不要和他人攀比 / 171
好马要吃回头草 / 172
沉默的作用 / 172
懂得割舍 / 173
别把偶然当成必然 / 174
清洗心灵 / 175
心里的快乐 / 176
付出的乐趣 / 177
发现身边的快乐 / 178
过犹不及 / 179
在绝望处抓住快乐 / 180
命运有无数种可能 / 181
从平凡中收获满足 / 182

快乐也是一种财富 / 183
井中之乐 / 183
有尊严的生活 / 184
幸福就是现在 / 185
寂寞是一种清福 / 186
心情与天气 / 187
把仁爱带给他人 / 187
让你的世界充满爱 / 188
为爱你的人而活 / 189
爱是一种给予 / 190
爱生活，爱自己 / 191
奉献的精神 / 192
真爱的力量 / 193
化干戈为玉帛 / 194
最伟大的一跃 / 195
亲情胜过一切 / 196
善待曾经帮助过自己的人 / 197
善良是沟通的良药 / 198
互助互利 / 199
高贵的施舍 / 200
以德报怨 / 202
忘记仇恨 / 203
乐于助人者终有所获 / 204
学会成全他人 / 205
为他人保留选择的余地 / 205
给精神松松绑 / 206
工作与思考 / 207
假期综合征 / 207
保持良好的睡眠 / 209
要风度，更要温度 / 210

没完没了的物欲 / 210
心理健康，身体才会健康 / 212
父 与 子 / 213
秀才赶考 / 213
拼 图 / 214
心存美好 / 215
伊豆旅游 / 215
生命中的绿叶 / 216
世界在心中 / 216
将快乐带回家 / 217
乐观之人 / 218
瓦伦达心态 / 219
境随心转 / 220
阳光不必去扫 / 221
心 病 / 222
空 灵 / 222
享受过程 / 223
真正的淘金者 / 224
寻 表 / 225
自得其乐 / 226
试着敞开心扉 / 227
感恩而不抱怨 / 228
用什么装满仓库 / 229
飞不出天堂的鸟 / 230
快乐是流动的空气 / 231
蜘蛛的启示 / 231
遭到抢劫之后 / 232
坦然面对不幸 / 233
他人的态度 / 233
可恶的邻居 / 234

第四辑 / 关于痛苦和磨难

感谢痛苦 / 236

花生的心 / 236

谁造成的不幸 / 237

知道风险在哪里 / 238

掐灭冲动的火焰 / 239

恐惧是人生的大敌 / 239

信念不能动摇 / 240

老化的标准 / 241

勇气助你绝处逢生 / 242

勇过独木桥 / 242

感谢挫折 / 243

让自己活得更精彩 / 244

相信奇迹会发生 / 245

给自己一个希望 / 245

打破心灵的枷锁 / 246

敢为别人所不敢为 / 247

弱者也有自己的天地 / 249

希望在，梦就在 / 250

有梦想，不白活 / 251

别为誓言所困 / 252

改变自己，改变命运 / 252

给自己加油鼓劲儿 / 253

勇敢地面对困难 / 254

沙砾与珍珠 / 255

一只想飞的乌龟 / 256

跌倒了，站起来 / 257

第①辑 / 关于自信和成长

自信是迈向成功的第一步。每一个人都应该拥有自信，拥有自信的人生，拥抱美好的未来。我们的健康成长需要自信，因为自信的力量是无穷的，自信能创造奇迹。

为自己喝彩

在那场众所周知的龟兔赛跑中，乌龟奇迹般地战胜了兔子。

赛后，山羊记者在采访乌龟时，问：“你是用什么方法战胜常胜将军兔子的？”

“喝彩，为自己喝彩！”乌龟平静地说。

“你能谈得具体一些吗？”山羊记者问。

“当然可以。”乌龟接过话筒说，“很多人都认为我之所以能战胜兔子，是因为兔子在赛跑过程中睡了一觉，我才赶到前面的。其实，这是表面现象，我之所以能拿冠军，其中最主要的原因是一路上我不断地为自己喝彩。每当我前进一米时，我就大声对自己说‘你真行’或是‘你真了不起’。就这样，一路上我不停地为自己喝彩，整个赛程就在不知不觉中轻快地跑完了。”乌龟的话音刚落，便赢得了山羊记者和其他听众的热烈掌声。



点睛妙语

当你取得了成就，做出了成绩，或朝着自己的目标不断前进的时候，千万别忘了给自己喝彩。当你对自己说“你真棒”“干得好”时，你的内心一定会被这种自我评判所激励。而这种成功途中的欢乐，确实是很值得你去细细品味的。

自己的国王

某天，狮王在下山的路上，与一个人相遇了。

“你是谁？”狮王问道。

“我是国王！”那人回答道。

“国王？”狮王哈哈大笑道，“你统治着多少人？”

“统治我自己。”那人平静地说。



点睛妙语

愚蠢的人，总是想着要征服世界；聪明的人，则要征服自己。

战胜自卑

夜晚，一只癞蛤蟆躲在洞里偷偷地哭泣。一只过路的蚂蚁听见了，便上前问它原因。

“你看我的长相是多么丑陋啊，我的声音又是如此浑浊，我瞧不起自己，我没有勇气在阳光下和大家一起玩耍……”

“可是，我听别人说，你是青蛙王子的近亲。”蚂蚁对癞蛤蟆说。

“真的？我是青蛙王子的近亲？”癞蛤蟆不相信地问。

“是的，的确如此！”蚂蚁肯定地对癞蛤蟆说。

癞蛤蟆听后，一下子精神大振。

第二天一大早，癞蛤蟆便从洞穴里爬出来，满怀自信地来到一块空地上，跳起了欢乐的舞蹈，同时还鼓起腮帮子，唱起了美妙的情歌。没想到它优美的舞姿和动听的歌声吸引了许多小动物来欣赏，舞蹈结束时，动物们对癞蛤蟆报以热烈的掌声。

后来，成为舞蹈家兼歌唱家的癞蛤蟆经过多方查证，知道了自己并不是青蛙王子的近亲，但这早已不重要了。



点睛妙语

如果不能战胜自卑，自卑就会彻底击垮你。承认自己，欣赏自己，接纳自己，将所有的自卑全部抛到脑后，这将是走向成功的基石。

雕琢之苦

一位雕刻大师，在一个木材厂找到了两块上好的木料，便把它们买回家，准备雕成两座佛像。

就在雕刻家拿出工具时，一块木料哀求道：“尊敬的先生，我受不了那种刀斧加身时的疼痛，你就放过我吧。”

“好的，我可以放过你。但你想过没有：如果不经刀斧加身，你就会被遗忘，永远没有出头之日了。”雕刻大师说完，就随手把那块木料放在一边，而另一块则被大师雕刻成了一尊佛像。

在大师完工后的那个夜晚，木料嘲笑那尊佛像说：“哟，瞧瞧你，浑身刀痕累累，花了那么长时间，受了那么多的罪，现在还不是躺在这里，一动也不能动。你看看我，浑身上下没有一点儿伤痕，成天逍遥自在地躺在这里，别提多快活了。说不定，哪天又有人将我高价买走，我的前途又无限光明了。你说，我们俩的命运怎么会相差如此之大呢？”

佛像沉默着，没有理会木料的嘲笑。

过了几天，一座香火旺盛的寺庙住持前来拜访雕刻大师。闲聊当中，住持无意间看到了那尊佛像，愿意出高价买下，大师不肯。经住持再三恳求，大师见他心诚，才同意出售给他。

大师把那尊佛像交给住持时，又顺便把那块闲置在家的木料一并送给了住持，说：“这块木料，放在我这里也没什么用，你一起拿走吧，说不定还能派上什么用场。”

“哦，由于香客太多，寺庙门槛早已被踩烂了。我看这块木料做门槛刚好合

适。”住持说完，便把佛像和木料一起带走了。

安放在大殿中的佛像，每天都受到香客的跪拜，承受香火及三牲的供奉，身份地位尊荣备至。而那块木料，则被做成了门槛，每天都被和尚和香客们踩来踩去。

一天夜里，木料又开口了，“我们是相同的两块木料，为什么你可以享受供奉，而我却天天让那些和尚和香客们踩来踩去？真是痛苦……”

佛像终于开口了：“在大师完工前，我所受到的雕琢之苦，常人是难以承受的，当初你不愿意接受刀斧加身，所以今天你我所受的待遇，才会有天壤之别。”



点睛妙语

人生的成功或失败，幸福或坎坷，快乐或悲伤，有相当一部分是由人自己的心态造成的。你不愿吃苦，也就难以享受到成功的乐趣。你承受了苦难，就能享受到常人所享受不到的成功。

瞬间美丽

一只乌龟和一株昙花相遇了。

“你的生命太短暂了，我真为你感到悲哀。”乌龟说。

“不，我不这样认为！的确，我的生命非常短暂，只有片刻的时间，但这瞬间是美丽的。所以，我从不为自己感到难过。”昙花说。

“可是，我的生命却能延续一千年。因此，与你那短暂的一瞬间相比，我的生命是你的成千上万倍。”乌龟不无自豪地说。

“不错，你能活一千年，但你所过的每一天，都是苦难深重的，你得每时每刻背着沉重的壳，缩头缩脑地生活。这样的日子，即使过得再长久，又有什么意义呢？”昙花说。



点睛妙语

活得够长，不一定活得够好；但是活得够好，就是够长了。活得有意义、有价值的，关键不在于生命的长度，而在于活的质量。

选择的门道

一天，著名哲学大师猩猩的三个学生——老虎、长颈鹿、黑山羊问它，怎样才能找到理想的人生伴侣。

猩猩没有直接回答学生们的提问，却让它们到果园里去，采摘一个最大最好的梨子，但每个人只有一次机会，并且在果园里不能来回走，只许前进。

老虎进园后，在第三棵树上发现了一个又大又好的梨子，便满心欢喜地把它摘了下来。但是，当它继续前进时，又发现前面那些树上的梨子，有许多比它摘的那个要大得多，它只好遗憾地走完全程。

长颈鹿吸取了老虎的教训，每当它伸手想采摘时，总是提醒自己后面还有更大更好的。当它快到终点时才发现，机会都被白白地错过了。

黑山羊吸取了老虎和长颈鹿的教训。当它走到三分之一的路程时，就分出大、中、小三类梨子；再走三分之一时，又验证一下自己的分法是否正确；等到最后三分之一时，它选择了属于大类中最大最好的梨子。虽然这个梨子不一定是果园里最大最好的，但它满意地走完了全程。



点睛妙语

人生也是如此。在我们长长的一生里，有无数次的选择等待着我们去做出决定，稍有疏忽，机会便会转瞬即逝。因此，在做出决定时，既要慎重，又要果敢，而这其中的关键，在于你能否智慧地、恰到好处地把握。

你想成为什么角色

动物王国里，山羊老师正在给学生们上课。

“小香猪，你将来想过什么样的生活？”山羊老师问。

“喔，我想过的生活很简单，不受风吹雨打，有好吃的好喝的就行。”小香猪不假思索地说。

“嗯，好。”山羊老师点了点头。

“小象，你的想法呢？”山羊老师接着问。

“我，我没有什么想法，跟着父母过就行了呗。”小象摸了摸鼻子说。

“嗯，好。”山羊老师同样是点了点头。

“小狮子，你说说。”

“老师，我将来想当兽中之王！”

“好！好！”山羊老师高兴地拍了拍小狮子的头。

“哈……哈……你想当大王！你这个不知天高地厚的家伙，要知道你家世代为虎王的奴隶，你父母也只不过是整天为虎王狩猎的仆人而已。”小香猪嘲笑道。

“是呀，你爸还常到我家来讨粮食呢！你长大后充其量也是一个叫花子。”小象高傲地一甩鼻子说。

几年后，山羊老师发出请帖，邀请当年的学生们来家里聚会。

“老师，听我爸说，今天王宫里很热闹。”一进门，小香猪就对山羊老师说。

“哦，是吗？”山羊老师上下打量着小香猪，发现几年不见，它唯一的变化就是比以前更胖了。

“老师，你知道吗？今天虎王要把王位传给继位者。”小象也向山羊老师汇报了自己从街上所听到的新闻。

“那谁是继位者呢？”山羊老师问。

“不知道。虎王说要等到吉时到了再公布。”小象甩了甩它长长的鼻子，说，“老师，狮子怎么还不到呢？”

“哦，它家离这里较远，可能晚点到。”山羊老师想起了狮子几年前的那