

青少年成长必读丛书

21世纪青少年课外必读丛书



Qingshaonian
ChengzhangBiduCongshu

让青少年

学会面对



面对自我，面向成功；人生一世，面对是真

房国栋◎主编

王小明◎编著

内蒙古人民出版社

青少年成长必读丛书

21世纪青少年课外

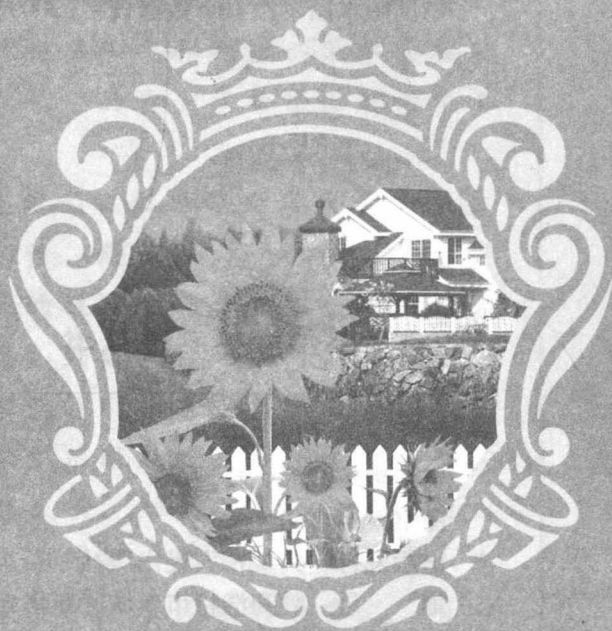
必读书



Qingshaonian
ChengzhangBiduCongshu

让青少年

学会面对



面对自我，面向成功：人生一世，面对是真

房国栋◎主编
王小明◎编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

让青少年学会面对/王小明编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009. 4

(青少年成长必读丛书/房国栋主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10015 - 6

I. 让… II. 王… III. 成功心理学—青少年读物

IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055329 号

青少年成长必读丛书

主 编 房国栋

责任编辑 毅 鸣

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京龙跃印务有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 532

字 数 3800 千

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10015 - 6/G · 2946

定 价 896. 80 元(全 38 册)



人生是一部丰富绮丽的煌煌巨著，社会是一幅斑驳陆离的图画，在美丽的青葱岁月里，青少年如何适应社会，在复杂的成长环境里生存发展，让生命既充满阳光和雨露，又承受相应的社会责任和义务，是每一个成长中的青少年必须面对的现实问题。

《青少年成长必读丛书》是我们在新时期为当代青少年量身定做、专业打造的一套融知识性、趣味性为一体的提升青少年素质水平的图书；每一则平凡的故事中包含着心灵的跳动，每一段简淡的文字里开启着智慧的天窗，每一个普通的人物浓缩着生命的真谛。我们希望本书能够引领青少年探求无穷的智慧魅力，让青少年在知识的渴求中不断成就更加完美的自我。

一本好书能够引导我们健康成长、给我们感悟，甚至可以影响和改变一个人的一生。青少年时期对创造力培养，对人生观和价值观的形成，都是十分重要的。在阅读的天空里，在心与心的对话、情与情的交融、理与理的辨证中，认识社会，感悟生活，超越自我，是促使生命更加精彩的重要条件！

凝聚成长岁月，呵护青春心灵。本书旨在培养青少年良好的生活态度和美好的人生理念，从而使青少年成为一个信念坚定、生活丰富、爱心满怀、行动积极、人格健全的人。细细品读本书，使你提升心灵素养，让智慧的人生高扬风帆！

走近《青少年成长必读丛书》，读佳句箴言、阅生活哲思、知文明礼仪、晓为人处事，如与名人雅士畅谈，在文辞传递中慢慢领会怎样做人，细细斟酌如何走向成功。漫步书中，它似成长的驿站，滋润纯真的心灵；如良师益友，启迪智慧的头脑，体验成长的快乐！

我们诚挚地期望，本书能够陪同青少年朋友快乐成长，洗涤心灵，提升人生品位，打造成功、健康、理想的人生！

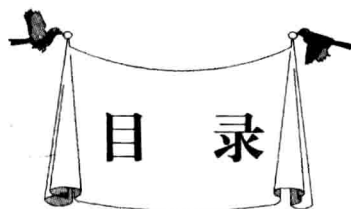
本书在编辑过程中引用了个别专家作者的观点和资料，在此对他们表示衷心的感谢！由于出版时间的紧迫性等多种原因，部分稿件在付梓出版前依然无法取得与作者的通联，在此谨致深深的歉意。敬请作者见到本丛书后，及时与我们联系，以便我们按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系方式：tengfeiwenhua@sina.com

囿于编者水平，加之时间仓促，难免有挂一漏万之憾，敬请读者朋友们指正，在此我们深表谢意！

编者

2009年6月





第一章 风雨中这点挫折算什么

忍忍就过去了	3	迎面挑战每一次挫折	16
风雨中这点痛算什么	4	像鹰一样去搏击长空	19
你手里有支笔,怕什么	5	想象着你自己就是天才	20
挫折是把磨刀石	6	不怕碰壁	21
等待并不等于落后	7	困顿失败有转机	23
获得提升的秘诀	8	困难面前怎么办	24
不把障碍做借口	10	生气不如争气	25
永远不会再忧虑了	12	厚积薄发 一击而成	26
跨过“偶然的成功”	13	背水一战	28
把“我不行”丢掉	14	将挫折变为动力	29
临难不惧	15	敢于付出才能有回报	31
像花草种子一样有斗志	16		



第二章 被拒绝,你怕了吗

被拒绝,你怕了吗	35	那些“不怀好意”的“拒绝”	39
即使你拒绝,我仍然要勇敢	36	除了自己没人可以拒绝你	40
一次次拒绝,一次次希望	38	要敢于拒绝	41





替人割草打工的男孩	42	精深的茶道	52
将嘲笑抛下	42	谁的眼神里带着拒绝	53
为了不再被捉弄	43	在成为“千里马”之前总会碰壁的	54
失败中的智慧	44	可爱的“坦言失败”	55
你是伟人的化身	45	给孩子以失败后的勇气	
坏牌不一定输	46	和信心比什么都重要	56
失败孕育着成功	49	最好的一根玉米	58
还有最后一个月	50	除了拒绝,还有奇迹	59
每次被拒绝的收入是多少	51		



第三章 跟负面情绪说拜拜

打败自卑带来的负面影响	63	谁真可怜	83
好好教训他一顿	63	改变自己的心态	84
钉钉子容易,拔钉子难	64	以德报怨,化敌为友	85
吼出来的自信	65	调整自己的心情	86
最佳心理暗示	66	对自己多一些积极的心理暗示	88
潜意识的自卑和自信	69	换个角度去思考	90
在没试之前绝对不要否定	70	把阴影甩在身后	91
你说你行,你就行	71	没有热情,你能打动谁	92
停止你的嫉妒心	73	没有痛苦哪来的自由	94
用怒气来守护心灵	74	无聊就是人生的地狱	95
能让你快乐的,惟有自己	76	欲望当适可而止	96
干嘛要让别人的心情也不好	77	人心不足蛇吞象	97
其实很吝啬	79	不做贪心的人	99
熄灭愤怒之火	79	知足知不足	100
笑一个试试看	81	懂得舍弃	102



第四章 面朝独立 成功花开

先做最重要的事情	105	拖延会导致什么样的后果	130
做事要分清轻重缓急	106	除了“说”还得“做”	133
做事的先后次序	107	现在就去做吧	134
善于利用		自立才能自强	136
一日中精力充沛的时间	108	抛弃依赖	137
要有说“不”的勇气	109	年少时更应该学会自立自强	138
井井有条去做事	110	独立自主带你走向成功	140
做事要有条理性	113	独立思考,才不会失去本色	141
给你的工作排排队	114	不要以为自己还是“孩子”	144
拖延是恶魔	115	自己寻找的幸福更幸福	146
让优柔寡断从你的生活中走开	118	不依附强者去改变命运	147
立即行动胜于胡思乱想	121	做一个独一无二的自己	148
夜长梦多,决不拖拉	124	自己的路自己走	149
心动不如行动	125	当危机来临	151
该做且能够做的事,		出奇制胜,独占鳌头	152
绝不拖到将来	128	问题不必急着去解决	153
想做就做,不必拖延	129	我们靠自己	154



第五章“得意”不“忘形”

成功背后的危机	157	螳螂捕蝉,黄雀在后	162
骄兵必败	159	满招损,谦受益	163
福特一世功满自傲	160	永远都不能自满	164
骄傲的将军	162	败给士兵的将军	165



青少年成长必读丛书

利令智昏的狮子	166	不要总是依赖于以往的经验	171
掉在井里的狐狸和公山羊	166	不满足于最初的成功	172
战败源于微小细节	167	成功离你只有一步之遥	174
自大是罪恶的捷径	168	哈佛校长的遗憾	174
被迷惑的北极熊	169	自负的小老鼠	175
豹和羚羊的家教	170	眼看就要成功了,可惜... ..	178
不要沉浸在自傲自负的泥沼里	170		



第六章 在现实中踏歌而行

只为今天而活	181	海马梦中的七座金山	199
活在当下	183	镜子里的现实	200
没有过不去的坎儿	183	不同的处境不同的选择	201
那年确实很苦	185	抓住高效时间去工作学习	202
不要总把遗憾挂在嘴上	186	别再沉溺于过去了	203
你虚度的日子有多少	188	贫穷是生长幸福的沃土	204
与时间赛跑	190	别让梦想成为空想	206
别说时间“无情”	192	痛并快乐着	207
无价的时间	193	上帝带来的梦想	208
不轻易放过闲暇的一分一秒	195	坚决与过去分手	210
每天挤出一小时的时间	196	昨天已成过去,重要的是今天 ...	211
做挤时间的高手	197	从今天起,只生活在现在	214
时间也能积少成多	198		



风雨中这点挫折算什么





人生在世,每个人都不可避免会遇到挫折。

当挫折出现在我们的面前时,我们就开始面临着选择。有的人选择放弃挫折,绕道而行,不必为了遇到挫折而难过,也不用去付出些什么努力;有的人选择正面迎接挫折,毫无畏惧,虽然为此付出了辛勤的劳动,可是却收获战胜苦难的喜悦与兴奋,“苦中寻乐”的甜蜜,还有今后战胜困难的勇气。



忍忍就过去了

第一次听到这句话时,我正在一家银行贷款。那年,我才十八岁,刚接到一所师范大学的录取通知书。那时,父亲正病重,已在床上躺了一年。弟妹还小,正在中学读书。于是,我这个长子便在万般无奈之后捏着村里的证明到区里的银行借钱。

接待我的是个五十多岁,头发花白的老伯。他接过我的证明,略微一看,便抬起头细细地打量我。我心中不由惶惑起来,慌乱之中的我只穿了一条旧短裤与一件红背心,脚还赤着。良久,他才淡淡地说:“你就是那个才考上大学的?”我轻轻的“嗯”了一声,便低头装着看自己的脚丫。那老伯放下手中的证明,摸着花白的头发在窄窄的室内踱起步来。我慌了,心想,这回准借不到钱,先前我曾听人说过,现在向银行借钱要先给红包再给回扣还要找经济担保人。可是我哪来的钱给红包给回扣找谁做担保?我想伸手去拿回证明,因为我先前已想好:万一借不到钱,我便不去读书而去广东打工,我不相信我不能靠自己的双手来养家。

“别动!”一声轻喝惊了我一跳。老伯慢慢踱过来,轻按我的手。“借多少?”“起码要三千元。”我知道自己的学费要两千元,弟妹俩至少要六百元,便轻轻地说了。“三千元?!能要这么多?”老伯惊疑地看着我。“是的,我们三兄妹都读书。”老伯便不再说什么,坐在桌边签写着一张支票。

当我捏着一叠钱正准备走时,那位老伯突然走出来,站在我的面前,目光定定地望着我,手搭在我的肩上,用力摇了摇:“小伙子,千万要好好挺着,以后的日子还很长。”那时,正是八月下旬,天气很闷热。我望着院外火辣的阳光,再看看手中的钱和那位老伯,泪便滚了下来。

进了学校,办理好一切手续后,我便骑着一辆租来的单车吱吱呀呀地在城里转悠了几天。终于找到了两份打工的差事:替人守书摊和当家庭教师。守书摊的摊主是个很和善的老头。他说他已经摆了近十年书摊准备不摆了,可是他听说了我的境遇后便雇了我,说还想再摆几年。我照看书摊很是认真,时间久了,老头便夸我这样的人难得,准会有出息。可是令我伤心的是那个我教的学生母亲却很刁蛮,不管刮风还是下雨,每次她都要求我准时到达。而且不管



自己女儿的底子如何,一定要求我将她女儿的成绩提高到某种程度。她还说拿了钱就得办事,就得办好事。委屈的我在一个雨后的中午与书摊的老头说起这事,老头听了,良久才抬起昏花的眼睛,说:“再忍一忍,挺一挺吧,以后的日子还很长呢!”没想到在这异域他乡,又一个萍水相逢的人对我意味深长地说出这个“挺”字。我不禁泣然,也暗下决心一定要好好挺着。

大二时,父亲的病情慢慢好了起来。这时弟妹也相继接到大学与中专的通知书。那天,又是盛夏,我再次赤着脚冒着火辣辣的太阳去那家银行借钱。其时,我的贷款已达万元,银行的领导不想贷了,让我往别处想办法。我没说什么,我知道我无法可想。我找到了那位曾给我签过借据的老伯。他没说什么,只将我带到银行主任那儿说借给他吧我担保。我的鼻子一酸,泪再一次流了出来。我知道这万元的巨款若用毕业后那几百元的工资,就是待到猴年马月也还不清,我更知道届时银行将会对提供担保的人采取一定的措施。但没容我想下去,老伯便牵着我走了。他又一次摇摇我的肩:“小伙子,好好挺着,以后的日子还长呢。”

是的,以后的日子还长,我该好好地挺着。



风雨中这点痛算什么

迈克·兰顿生长在不正常的家庭里,父亲是个犹太人(十分排斥天主教徒),而母亲却偏偏是个天主教徒(却又十分排斥犹太人)。在他小的时候,母亲经常闹着要自杀,当火气来时便抓起挂衣架追着他毒打,就因为生活在这样的环境,所以他自幼就有些畏缩而身体瘦弱。

迈克读高中一年级时的一天,体育老师带着他们班的学生到操场教他们如何掷标枪,而这一次的经验就此改变了他后来的人生。在此之前,不管他做什么事都是畏畏缩缩的,对自己一点自信都没有,可是那天奇迹出现了,他奋力一掷,只见标枪越过了其他同学的纪录,多出了足足有30英尺。就在那一刻,迈克知道了自己的前途大有可为,在日后面对《生活》杂志的采访时,他回想道:“就在那一天我才突然意识到,原来我也有能比其他人做得更好的地方,当时便请求体育老师借给我这支标枪,在那年整个夏天里,我就在运动场上掷个不停。”



迈克发现了使他振奋的未来,而他也全力以赴,结果有了惊人的成绩。

那年暑假结束返校后,他的体格已有了很大的改变,而在随后的一整年中他特别加强重量训练,使自己的体能往上提升。高三时的一次比赛,他掷出了全美中学生最好的标枪记录,因而也让他赢得了体育奖学金。

有一次,他因锻炼过度而严重受伤,经检查证实,必须永久退出田径场,这使他因此也失去了体育奖学金。为了生计,他不得不到一家工厂去担任卸货工人。

不知道是不是幸运之神的眷恋,有一天他被好莱坞的星探发现,问他是否愿意在即将拍摄的一部电影影片——《鸿运当头》中担任配角。当时这部影片是美国电影史上所拍第一部彩色西部片,迈克应允加入演出后从此就没有回头,先是演员,然后演而优则导,最后成为制片人,他的人生事业就此一路展开。

一个美梦的破灭往往是另一个未来的开展,迈克原先有个在田径场上发展的目标,而这个目标引导着他锻炼强健的体格,后来的打击却又磨炼了他的性格,这两种训练未料却成了他另外一个事业所需的特长,使他有了更耀眼的人生。



你手里有支笔,怕什么

1946年的秋天,26岁的汪曾祺从西南联大肄业后,只身来到上海,打算单枪匹马闯天下。在一家简陋的旅馆住下后,他就开始四处找工作。工作显然很不好找,他便每天夹着本外国小说上街。走累了,就找条石凳,点燃一支烟,有滋有味地吸着,同时,打开夹了一路的书,细心阅读起来。有时书读得上瘾了,干脆把找工作的事抛到一边,一颗心彻底跳入文字里畅游。

日子越拖越久,兜里的钱越来越少;能找的熟人都找了,能尝试的路子都尝试过了。终于,有一天下午,一股海涛般的狂躁顷刻间吞噬了他!他一反往日的温文尔雅,像一头暴怒不已的狮子,拼命地吼叫。他摔碎了旅馆里的茶壶、茶杯,烧毁了写了一半的手稿和书,然后给远在北京的沈从文先生写了一封诀别信。信邮走后,他拎着一瓶老酒来到大街上。他边迷迷糊糊地喝酒边思考一种最佳的自杀方式。他一口一口地猛灌烧酒,内心里涌动着生不逢时的苍凉……晚上,几个相熟的朋友找到他,他已趴在街侧一隅醉昏了。



还没有从自杀情结中解脱出来的汪曾祺很快就接到了沈先生的回信。沈先生在信中把他臭骂了一顿,沈先生说:“为了一时的困难,就这样哭哭啼啼地,甚至想到要自杀,真是没出息!你手里有一支笔,怕什么!”

沈先生在信中谈了他初来北京的遭遇。那时沈先生才刚刚二十岁,在北京举目无亲,连标点符号都不会用,就梦想着用一支笔闯天下。只读过小学的沈先生最终成功了,成为国内外享有盛誉的大作家。读着沈先生的信,回味着沈先生的经历和话语,汪曾祺先是如遭棒喝,后来一个人偷偷地乐了。

不久,在沈先生的推荐下,《文艺复兴》发表了汪曾祺的两篇小说。后来,汪曾祺进了上海一家民办学校,当上了一名中学教师,再后来,他也和沈先生一样,成了国内外享有盛誉的作家。



挫折是把磨刀石

“成功只属于生活的强者!”而要做生活的强者,获得事业上的成功,必须战胜人生道路上的艰难险阻,克服各种各样的挫折与坎坷。

小宋是知青子女,母亲体弱多病,一家四口生活重担由他父亲一人承担。为了支持他和妹妹上学,父亲曾瞒着家人去卖血。可祸不单行,有一天他父亲因过度疲劳突然卧床不起,没几天就去世了。这对小宋来说,无疑是晴天霹雳。作为长子,生活的重担无可推卸地落在了他的肩上。面对突然而至的灾难,小宋也曾彷徨过、悲伤过,但他并没有被击垮,在政府和大家的共同帮助下,他克服了重重困难,顺利完成了学业,并以优异的成绩考上了大学。

是的,人的一生绝对不可能是一帆风顺的,有成功的喜悦,也有扰人的烦恼;会经历波澜不兴的坦途,更有布满荆棘的坎坷与险阻。在挫折和磨难面前,畏缩不前的是懦夫,奋而前行的是勇者,攻而克之的是英雄。唯有与挫折作不懈抗争的人,才有希望看见成功女神高擎着的橄榄枝。

挫折是一片惊涛骇浪的大海,你既可以在那里锻炼胆识,磨炼意志,获取宝藏,也有可能因胆怯而后退,甚至被吞没。鲁迅说:“伟大的心胸,应该表现出这样的气概——用笑脸来迎接厄运。”两次获诺贝尔奖的居里夫人,在科学的道路上曾遭受过来自政治上、经济上等多方面的压力,但她却丝毫不为之所动,一如既往地专注于她所从事的事业。正当她和丈夫共同奋斗四年,依稀看到镭元素



隐隐的光芒时,她的丈夫皮埃尔·居里不幸被道中的马车轮压碎头颅而丧生。这个无情的事实,对居里夫人来说简直是个晴天霹雳。失去了情感的依托、生活上的忠实伴侣和事业上的合作伙伴,居里夫人痛不欲生,甚至想到了死。但为了科学研究和丈夫未竟的事业,她振作起来,重新鼓起勇气独自开始实验,历经千辛万苦,终于在1910年提炼出了纯镭元素,并于同年出版了她的科学巨著《论放射性》。

古人说:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能。”在生活和工作的过程中遭受挫折、经受考验是很正常的事情,什么朋友反目啦、感情受挫啦等等,所有这些,我们都可能会遇到。每当遇到这些挫折的时候,我们应该扪心自问:我所遇到的这一切,与居里夫人、贝多芬他们相比,又算得了什么呢?即便是和前面所讲的小宋同学相比,也只是“小巫见大巫”,又有什么了不得的呢?

种子深埋在泥土之中,泥土既是它发芽的障碍,更是它生长的基础和源泉。瀑布迈着勇敢的步伐,在悬崖峭壁前毫不退缩,因山崖的铰接碰撞造就了自己生命的壮观。挫折是成功的前奏曲,挫折是成功的磨刀石。因挫折而一蹶不振的人,是生活的弱者;视挫折为人生财富的人,才会获得成功的桂冠。



等待并不等于落后

1950年,丰田公司因破产危机,工业公司和销售公司发生分离。但是,不久爆发的朝鲜战争却给丰田带来了喜讯,美军大量的卡车订单使丰田汽车公司起死回生。这对于亲身体验了产销分离痛苦的丰田英二来说,自然希望回到以前产销一体的体制。

但是事情并非那么简单,工业公司和销售公司分离体制已经形成,当时负责技术部门的董事丰田英二,深知即使他提出重新合并的建议,在当时也是行不通的。

丰田英二在决定丰田的未来发展去向时,决断方式很慢,这是因为英二在深思熟虑考察各种条件的同时,还要衡量各方面的利益是否均衡。他认为条件不成熟,即便勉强行事也是要失败的,他只有耐心地等待时机的到来。

直到80年代初,丰田两家公司才终于结束了长达32年的产销分离,诞生



了全新的丰田公司,丰田英二的等待终于有了丰硕的成果。

在处理丰田赴美建厂一事上,丰田英二也同样小心谨慎,耐心等待时机的成熟。

丰田进军美国,在日本汽车厂商中,是继本田、日产之后的第三家,为此不少人抱怨为时太晚。会长丰田英二和社长丰田章一郎的回答是:“我们在等待时机,我们的行动并没有落后。”由于采取了谨慎的战术,丰田公司终于顺利地打入了美国汽车市场。



获得提升的秘诀

在宾夕法尼亚的山村里,曾有一位出生卑微的马夫,他后来竟成为美国一位著名的企业家,他那惊人的魄力、独到的思想,为世人所钦佩。他就是查理·斯瓦布先生。

年轻的朋友们,如果你要学斯瓦布先生,请记住他的由弱而强秘诀:他每得到一个位置时,从不把月薪的多少放在心里,他最注意的是把新的位置和过去的比较一番,看看是否是有更大的前途。

当他还在钢铁大王卡内基的厂中做工时,曾自言自语地说:“总有一天我要做到本厂的经理,我一定要做出成绩来给老板看,使他自动来提升我。我不去计较薪水,尽管拼命工作,我要使我的工作价值,远超乎我的薪水之上。”他既然打定了主意,便抱着乐观的态度,欢欣愉快地努力工作。当时恐怕任何人也料不到他会有今日的成就!

斯瓦布先生小时候的生活环境非常贫苦,他只受过短时间的学校教育。从15岁起,就在宾夕法尼亚的一个山村里赶马车了。过了两年,他才谋得另外一工作,每周只有2.5美元的报酬,可是他仍无时不在留心寻找机会,果然,不久又来了一个机会,他应某工程师的招聘,去建筑卡内基钢铁公司的一个工厂,日薪一美元。做了没多久,他就升任技师,接着升任总工程师;到了25岁时,他就当上了那家房屋建筑公司的经理。又过了五年,他便兼任起卡内基钢铁公司的总经理。到了39岁,他一跃升为全美钢铁公司的总经理。现在他是伯利恒钢铁公司的总经理了。

斯瓦布每次获得一个位置时,总以同事中最优秀者作为目标。他从未像一