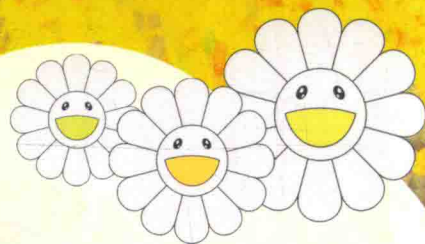




[好书 助力成长]

不可不读的珍贵人生指南 > 专为中国青少年量身打造 > 改变千万读者的命运

杨 晖 主编



影响青少年一生的

读者文摘

能力提升篇

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

{能力提升篇}

YINGXIANG QINGSHAONIAN YISHENG DE

DUZHE WENZHAI

NENGLI TISHENG 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. 能力提升篇/杨晖主编. —北京:北京工业大学出版社,2015.10

ISBN 978 - 7 - 5639 - 4471 - 2

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 231601 号

影响青少年一生的读者文摘·能力提升篇

主 编: 杨 晖

责任编辑: 李 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: 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: 261 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 - 4471 - 2

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明亮。

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，以此为镜，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、思想性的读物来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·能力提升篇》就是这样一本好书，它融各类精品文章于一体，主旨在于陶冶情操，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，青少年都可以在书中得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。

经验有好好坏，不能囫囵吞枣，一股脑儿接受，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。

本书的特色在于创设问题情境，激发学习兴趣；分层递进，促进个性发展；培养应用意识，提高实践能力。

孩子们生活的世界正在以比学校教育快数倍的速度发展、变化着，他们能适应吗？我们应该教给孩子的不仅仅是知识，更重要的是教会他们怎样学习、怎样思考！

希望本书能有益于中国的青少年，希望你们能一直自信而蓬勃地成长，不断进步！

目录

第一辑 / 激发和提高自己的行动力

心 像 / 2

今天就做 / 3

一步之遥 / 4

没有失败者 / 6

松鼠的优势 / 7

改变态度 / 8

战胜恐惧 / 10

球王也曾恐惧 / 11

换个方式 / 12

别选择放弃 / 13

坚持到最后 / 14

行动改变命运 / 17

坚守信念 / 18

不要坐等机会 / 20

走着就不会太远 / 21

没时间放弃 / 23

分期实现梦想 / 24

当遭遇拒绝时 / 25

从“不”开始 / 27

成为机会的主人 / 29

坚持就是胜利 / 30

追求卓越的个性 / 31

把握现在 / 32

唯在今天 / 33

生命的代价 / 35

伸手抓住机会 / 36

珍惜每一分钟 / 37

最中意的年历 / 38

1分钟都不要浪费 / 40

女孩和牛奶罐 / 41

看准时机投入行动 / 42

把握好自己的机会 / 45

我现在就付诸行动 / 46

信念是行动的基础 / 48

一千颗弹珠 / 51

一根大头针 / 53

射箭与卖油 / 54

慧心如 是 / 55

闻鸡起舞 / 56

神箭手的练成 / 57

计划不如行动 / 58

第二辑 / 要靠智慧去解决问题

轻功水上漂 / 62

马克·吐温的交易 / 63

最简单的方法 / 64

赎金变赏金 / 65

巧募百万美元 / 66

希尔顿的大船 / 68

“6”的效应 / 69

挨家走一走 / 70

古怪的优惠条件 / 72

墙壁带来的效益 / 73

如何找到真金 / 74

瑞典的法国建筑 / 76

寻 宝 / 77

把身边的事干好 / 78

一场特殊的考试 / 80

朋友和工作 / 81

买 牙 膏 / 82

德鲁比克兄弟 / 84

请系紧你的鞋带 / 86

不同的待遇 / 87

一块碎片的价值 / 89

每次都是第一次 / 90

面试的故事 / 91

最后的测试 / 92

恨 的 力 量 / 95

不要总是逆来顺受 / 96

美术系的女生 / 98

保护自己的口舌 / 99

保留你的思想 / 101

1 加 1 大于 2 / 103

拿破仑与秘书 / 104

丘吉尔炒股 / 106

要有清晰的目标 / 107

委婉的艺术 / 108

破灭的美梦 / 110

企 鹅 专 家 / 111

海水是咸的吗 / 113

一 条 青 鱼 / 114

思考是致富的捷径 / 115

做好分外之事 / 116

真正的高手 / 117

难忘的一课 / 118

扩大个人影响力 / 119

沉默创效益 / 120

不做蠢事就能赢 / 122

先从自己身上找原因 / 124

做大事要有伙伴 / 125

各自的优势 / 127

盖房子的故事 / 129

一生磨一镜 / 130

孺 子 可 教 / 131

部分与整体 / 132

最成功的生意 / 133

要命的珠宝 / 135

第 21 名 / 137

拿“红油”的教训 / 138

第三辑 / 换个角度有另一片天空

另 起 一 行 / 142

不同寻常的想法 / 143

可怕的成功模式 / 144

破碎的陶罐 / 146

松鼠的智慧 / 147

换 位 思 考 / 148

换一个角度去想 / 149

巴拿马运河的蚊子 / 151

倾 听 / 152

坚定的后果 / 153

面 对 海 浪 / 154

着 眼 未 来 / 155

一堂特殊的课 / 156

成功，从煮花生开始 / 159

用 心 工 作 / 160

借助别人的力量 / 163

能省的都省 / 165

达瑞的故事 / 167

阿里巴巴赌跳西湖 / 168

谁 最 重 要 / 170

1/4 世纪的经验 / 172
不必承担他人的过错 / 173
军事思维解惑商业竞争 / 174
主持人三考宗庆后 / 176
电梯间里识人才 / 177
改 编 剧 本 / 179
有价值的女秘书 / 180
练武术的窍门 / 181

眼光无须太远大 / 182
商人的两个儿子 / 183
聘用失败者 / 185
讨 债 绝 招 / 186
零分比一百分优秀 / 187
留一只眼睛看自己 / 189
远路和近路 / 189

第四辑 / 那些过来人的经验启示

走 向 社 会 / 192
卡耐基金言妙语 / 195
十年创业心得 / 196
富人在做什么 / 198
成功者靠的是幸运吗 / 202
父亲的教诲 / 204
为生命祝福 / 204
母羊的眼泪 / 206
爱，意味着拯救 / 208
简单与复杂 / 209
谈恺撒的一句话 / 210
另一世界的话语 / 211
我有诺言，尚待实现 / 213
生命如此短暂 / 214

生 日 / 216
两 条 路 / 218
自 我 接 受 / 219
最好的礼物 / 223
哲学家的悔恨 / 224
谁动了我的幸福、财富和工作 /
225
不同价格的忠告 / 229
握手的学问 / 231
悖 论 / 233
来自非洲的智慧 / 234
希 腊 智 慧 / 235
最 后 的 话 / 236
汽车贴纸上的话 / 238

英 国 哲 学 / 239

说的学问 / 241

干 杯 / 243

家 / 244

态度里有乾坤 / 245

另 类 词 典 / 247

朋友是这样的人 / 248

生活中的智慧 / 249

人 生 欢 宴 / 252

幸福生活的秘诀 / 254

美 妙 精 髓 / 255

失败者往往是语言的巨人，行动的矮子。他们虽然想法很多，但总是不见其行动；或者他们武断地认为某件事根本不可能有结果，或者说行动的时候还没有来临。一个人只有行动起来，才能使梦想和目标具有现实意义。

心 像

詹姆斯·纳斯美瑟少校梦想着在高尔夫球技上突飞猛进——他发明了一种独特的方式以达到目标。在此之前，他打得和一般在周末才练的人差不多，水准在中下游之间——90杆左右。而他也有几年时间几乎没碰球杆，没踏上果岭。无疑，这7年间纳斯美瑟少校一定用了令人惊叹的先进技术来增进他的球技——这种技术人人可以效法。事实上，在他复出后第一次踏上高尔夫球场，他就打出了叫人惊讶的74杆！他比自己以前打的平均杆数还低20杆，而他已7年末上场！真是难以置信。不只如此，他的身体状况也比7年前好。

纳斯美瑟少校的秘密何在？就在于“心像”。

谁会知道，少校这7年是在越南的战俘营度过的？7年间，他被关在一个只有1.7米高、2米长的笼子里。

绝大部分的时间他都被囚禁着，看不到任何人，不用说话，也没有任何体能活动。前几个月他什么也没做，只祈求赶快脱身。后来他发现他必须找到某种方式，使之占据心灵，不然他会发疯或死掉，于是他学习建立“心像”。

在他的心中，他选择了他最喜欢的高尔夫球，并开始打起高尔夫球。每天，他在梦想中的高尔夫乡村俱乐部打18洞。他体验了一切，包括细节。他看见自己穿了高尔夫球装，闻到绿树的芬芳和草的香气。他体验了不同的天气状况——有风的春天、昏暗的冬天和阳光普照的夏日早晨。在他的想象中，球台、草、树、啼叫的鸟、跳来跳去的松鼠、球场的地形都历历在目。

他感觉自己的手握着球杆，练习各种推杆与挥杆的技巧。他看到球落在修整过的草坪上，跳了几下，滚到他所选择的特定点上，一切都在他心中发生。

在真正的世界中，他无处可去。所以在他心中他步步向着小白球走，好像他的身体真的在打高尔夫球一样。在他心中，打完18洞的时间和现实中一样。一个

细节也不能省略。他一次也没有错过挥杆左曲球、右曲球和推杆的机会。

一周7天，一天4个小时，18个洞。7年，少了20杆。他打出74杆的成绩。



点睛妙语

全身心地投入到一件事情中，不管在多么艰苦的条件下，每个人都应该学会建立自己的“心像”。

今天就做

安东尼·吉娜是目前美国纽约百老汇最年轻、最负盛名的演员，她曾在美国著名的脱口秀目《快乐说》中讲述过她的成功之路。

几年前，吉娜是大学里艺术团的歌剧演员。在一次校际演讲比赛中，她向人们展示了一个最为璀璨的梦想：大学毕业后，先去欧洲旅游一年，然后要在纽约百老汇成为一名优秀的主角。

当天下午，吉娜的心理学老师找到她，尖锐地问了一句：“你今天去百老汇跟毕业后去有什么差别？”吉娜仔细一想：“是呀，大学生活并不能帮我争取到百老汇的工作机会。”于是，吉娜决定一年以后就去百老汇闯荡。

这时，老师又冷不丁地问她：“你现在去跟一年以后去有什么不同？”

吉娜苦思冥想了一会儿，对老师说，她决定下学期就出发。老师紧追不舍地问：“你下学期去跟今天去，有什么不一样？”吉娜有些晕眩了，想想那个金碧辉煌的舞台和那只在睡梦中萦绕不绝的红舞鞋……她终于决定了下个月就前往百老汇。

老师乘胜追击地问：“一个月以后去，跟今天去有什么不同？”吉娜激动不已，她情不自禁地说：“好，给我一个星期的时间准备一下，我就出发。”老师步步紧逼：“所有的生活用品在百老汇都能买到，你一个星期以后去和今天去有

什么差别?”吉娜终于双眼盈泪地说:“好,我明天就去。”老师赞许地点点头,说:“我已经帮你订好明天的机票了。”

第二天,吉娜就飞赴到全世界最巅峰的艺术殿堂——美国百老汇。当时,百老汇的制片人正在酝酿一部经典剧目,几百名各国艺术家前去应征主角。按当时的应聘步骤,是先挑出十个左右的候选人,然后,让他们每人按剧本的要求演绎一段主角的念白。这意味着要经过百里挑一的两轮艰苦角逐才能胜出。

吉娜到了纽约后,并没有急于去漂染头发、买靓衫,而是费尽周折从一个化妆师手里要到了将排的剧本。这以后的两天中,吉娜闭门苦读,悄悄演练。正式面试那天,吉娜是第四十八个出场的,当制片人要她说说自己的表演经历时,吉娜粲然一笑,说:“我可以给您表演一段原来在学校排演的剧目吗?就一分钟。”制片人首肯了,他不愿让这个热爱艺术的青年失望。

而当制片人听到传进自己鼓膜里的声音,竟然是将要排演的剧目对白,而且,面前的这个姑娘感情如此真挚,表演如此惟妙惟肖时,他惊呆了!他马上通知工作人员结束面试,主角非吉娜莫属。

就这样,吉娜来到纽约的第一天就顺利地进入了百老汇,穿上了她人生第一只红舞鞋。



点睛妙语

梦想一旦付诸行动,就会变得神圣。

一步之遥

有位年轻人从学校毕业后,进入一家石油公司任职,随即被总公司分配到一个海上油田工作。

工作的第一天,工头便要求他要在限定时间内登上几十米高的钻井架,并将

一个包装好的漂亮盒子，送到最顶层的主管手中。

他拿着盒子，迅速登上又高又窄的舷梯。当他气喘吁吁地登上顶层后，只见主管在盒子上签了自己的名字，又让他送回去给工头。他一接到命令，连忙又快速地跑下舷梯，并把盒子送给工头。

但是，没想到工头草草签完名字之后，又原封不动地交给他，要求他再送回去给项目的主管。

年轻人看了看工头，却又不知道要如何发问，只得乖乖地跑上顶层。

然而，主管这回同样只在盒子上签名而已，便又要他送回去。年轻人就这样来来回回，莫名其妙地上下跑了两次，他心里隐约感觉到，这一切似乎是主管与工头故意刁难他。

直到第三次，这个全身都被海水溅湿的年轻人，内心已经充满熊熊怒火，不过他仍然强忍着怒气。

当他第三次将盒子送来给主管时，主管这回则说：“把它打开。”

年轻人将盒子拆开后，里头居然是一罐咖啡与一罐奶精，这会儿他更可以确定，这是主管与工头联合起来欺负他。

他愤怒地看着主管，但是主管仿佛一点也没感觉似的，接着又对他说：“去冲杯咖啡吧！”

这个命令一下，年轻人再也忍不住了，他用力把盒子摔到海面上，气愤地说：“我不干了！”

说完之后，他感觉痛快了许多，因为一肚子的怒火全部发泄出来了！

但是，主管却失望地摇了摇头，并对他说：“孩子，刚才这一切其实是一种训练啊！这叫作承受极限的训练，因为我们每天都在海上作业，随时都可能会遇到危险，因此，工作人员都必须要有极强的承受力，才有法子完成海上的作业与任务。”主管叹了口气说：“唉！原本你前面三次都通过了，就差那么一点点，你无缘喝到自己冲泡的好咖啡，真是可惜！现在，你可以走了。”



点睛妙语

所谓的坚强的忍耐力其实就是指无聊到了极限依然能够忍下来。忍耐力的发挥实在是有趣的事情，如果是你在乎的事情，无论多么无聊，相信你都能够接受。

没有失败者

科罗拉多大学法学院院长决定：秋季开学后，希尔曼不能再回来上课了，原因是他的成绩太差。

希尔曼的父亲与法学院院长爱德华·金取得了联系，但这没能改变这个决定。金院长说：“希尔曼是个非常好的青年人，但他不可能成为一名律师。他最好去找其他职业。我建议他留在他周末打工的那个食品杂货店里。”

希尔曼给院长去了信，申请重读，但杳无音讯。

希尔曼感到心烦意乱。在重大事情上，他从未真正受过挫折。高中时他是个受欢迎的学生，是一个非常受人尊重的足球运动员。不费吹灰之力，他就进入了坐落在博耳德市的科罗拉多大学，并正式被该学校最负盛名的法学院录取。

希尔曼的父亲只有高小文化，他当了40多年铁路邮局办事员。但他热爱学习，同时他知道儿子极想成为一名律师。他建议希尔曼考虑一下威斯敏斯特法学院，那儿开设晚上课程。

父亲的建议切合实际，同时也强烈地挫伤了希尔曼的自尊。科罗拉多大学是一扇通向法官宝座和声名显赫的律师事务所的大门；而威斯敏斯特则是一所穷人学校，那里既没有享受终身职位的教授，也没有法律权威评论，那里的学生白天都在打工。

但是，希尔曼最终还是去见了威斯敏斯特学院院长克里福特·米尔斯。

米尔斯看了一下希尔曼的大学成绩报告单，他直率地说：“在博耳德你突出

的是体育课、西班牙语课和你的学生组织能力。”

他说得不错。希尔曼好不容易进了大学，却没承担起大学生应尽的义务，缺乏良好的学习习惯，这些终使他自食其果。

米尔斯院长允许希尔曼在威斯敏斯特学院注册入学，但有一个条件，他得重修一年级的所有课程。院长说：“我将时刻监督你。”

一扇门关闭了，但别的门向希尔曼敞开了。

因为这是第二次机会，希尔曼加倍努力地学习，并且对法律证据产生了浓厚的兴趣。

第二年，教希尔曼一门课程的教授过世了，希尔曼不可思议地应邀接任了他的课程。证据研究后来成了希尔曼的终生专长。

28岁那年，他成了丹佛市最年轻的乡村法官；而后，当选了地方法官；接着被总统任命为美国联邦司法部地方法院法官。后来，他获得了科罗拉多大学颁发的乔治·诺林奖以及授予他的名誉法学博士学位。

点睛妙语

如果在胜利前却步，往往只会拥抱失败；如果在困难时坚持，常常会获得新的成功。坚持下去，没有失败者。

松鼠的优势

比尔是个成功的演说家和作家，喜欢在闲暇时观察鸟类。几年前，比尔买了一幢新房子，附近草木葱茏。入住后的第一个周末，他就在后院里装了个喂鸟器。就在当天日暮时分，一群松鼠弄倒了喂鸟器，吃掉了里面的食物，把小鸟吓得四散而去。在接下来的两周里，比尔绞尽脑汁想出各种办法让松鼠远离喂鸟器，就差没有使用暴力了，但丝毫不起作用。

万般无奈之下，他来到当地一家五金店。在那儿他找到了一种与众不同的喂鸟器，带有铁丝网，还有个让人动心的名字，叫防松鼠喂鸟器。这回可保万无一失，他买下它并安装在后院里。但天黑以前，松鼠又大摇大摆地光顾了“防松鼠喂鸟器”，照样把鸟儿吓跑了。

这回比尔拆下喂鸟器，回到五金店，颇为气愤地要求退货。五金店的经理回答说：“别着急，我会给你退货的，不过你要理解：这个世上可没有什么真正的防松鼠喂鸟器。”比尔惊奇地问：“你想告诉我，我们可以把人送到太空基地，可以在几秒钟之内把信息传到全球任何一个地方，但我们最尖端的科学家和工程师都不能设计和制造出一个真正有效、可以把那种脑子只有豌豆大的啮齿类小动物阻挡在外的喂鸟器？你是想告诉我这个吗？”

“是啊，”经理说，“先生，要解释清楚，我得问你两个问题：首先，你平均每天花多少时间，让松鼠远离你的喂鸟器？”比尔想了一下，回答说：“我不清楚，大概每天10到15分钟吧。”

“和我猜的差不多，”那位经理说，“现在，请回答我第二个问题：你猜那些松鼠每天花多少时间来试图闯入你的喂鸟器呢？”

比尔马上会意：在松鼠醒着的每时每刻。原来松鼠不睡觉的时候，98%的时间都用于寻找食物。



成大事不在于力量的大小，而在于能坚持多久。

改变态度

1871年的春天，英国蒙特瑞综合医科学学校的学生奥斯勒对人生中的许多问题很困惑，他不明白应该怎么处理远大的理想和具体的身边小事之间的关系，一个