

青少年
励志成长系列
.....
把握属于自己的成长

告诉世界 我最棒

2

38个智慧锦囊伴我行

郝洪亮 / 编著

Ⓛ 辽宁人民出版社



告诉世界②

我最棒



赵洪亮 / 编著



辽宁人民出版社

©郝洪亮 2013

图书在版编目 (C I P) 数据

告诉世界我最棒. 2, 38 个智慧锦囊伴我行 / 郝洪亮编
著.—沈阳: 辽宁人民出版社, 2013.4
ISBN 978-7-205-07606-1

I. ①告… II. ①郝… III. ①成功心理—青年读物
②成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 060509 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

电话: 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真: 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpph.com.cn>

印 刷: 辽宁星海彩色印刷有限公司

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印 张: 11.75

字 数: 140 千字

出版时间: 2013 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 陈 昊

装帧设计: 丁末末

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-205-07606-1

定 价: 23.00 元

法律顾问: 陈光 咨询电话: 13940289230



漫步在安静的校园内，踟躅间，初一的懵懂、初二的憧憬、初三的彷徨，如同一部电影在脑海中闪过。校园中的花香、鸟鸣、杨树令我们回味不已。时而快乐，时而忧愁，时而追问：我有智慧吗？

镜头一：一名 14 岁的男孩遭遇绑架。被绑架后，他表现得异常冷静，其间他对绑匪说：“叔叔，我爸爸很有钱，你只管打电话和他要就是了。他是个谨慎的人，如果你让他听听我的声音，他会更加放心地给你送钱。”

男孩给绑匪吃定心丸时，也暗暗记下了绑匪的容貌和作案用的工具，从而帮助警察将两名歹徒擒住。

镜头二：北齐文宣帝高洋从小就很聪明，一天，他的父亲高欢想考验一下他几个儿子的见识和能力。分别给了他们每人一团乱丝，让他们理出头绪来。其他人都埋头去拣丝、拉丝，只有高洋拿起一把刀把乱丝斩断了，说：“对于烦乱的东西，就必须斩断。”

镜头三：有一名初中生，在旅游途中和家人走散了，蹲在路边哭

泣。民警问她父母的手机号码，她记不清；问他们住在哪个旅馆，她也答不上来。无奈之下，民警们只好张贴寻人启事，才帮她找到了父母。

找不到回家的路，做事半途而废，面对突然状况不知所措，这样的事例在十几岁的孩子中并不少见。但为什么有的孩子在面对绑匪时也能镇定自若，而有的孩子只是在陌生的城市与家人走散就没了主见，只知道哭泣，甚至连父母的手机号码都记不住呢？

差异在哪里？在智慧。智慧是什么？简单地说，就是分析、处理、解决问题的能力。

有智慧的孩子，能够在面临危险时保持镇定，冷静、机智地处理事情，保护好自己，从而让自己化险为夷。一遇到危险和困难就手足无措，除了哭泣一无所能的孩子，不会保护自己，这样的孩子无论走到哪，家人都要跟着担心。

被陌生人跟踪时，有智慧的孩子会向人多的地方走，在熙熙攘攘的人群中，甩掉跟踪自己的人，然后再跑回家。不懂得变通的孩子，也许会当面质问对方为什么跟踪自己，或者是吓得在原地哭泣，无论怎样做，都给了对方可乘之机，从而让自己陷入危险的境地。

现实中，处理问题最有力的武器不是金钱，不是年龄，也不是武力，而是智慧。我们在公交车上踩了别人一脚，在对方无理的谩骂中，真诚地说句“对不起”，适时地退一步，天宽地阔，就可以避免一场无聊的“口水战”。

学习时，面对枯燥的方程式和无趣的单词，换个角度思考，把学习和生活结合起来，从书本中发现乐趣，成绩也会芝麻开花——节节高。

同学、朋友请求帮助时，力所能及的，要帮。倘若是自己做不到，

或者是无法确定的，也要敢于把“不”说出口。不轻易承诺他人，答应了别人的事情就要努力做到。尊重别人，才会被别人尊重。

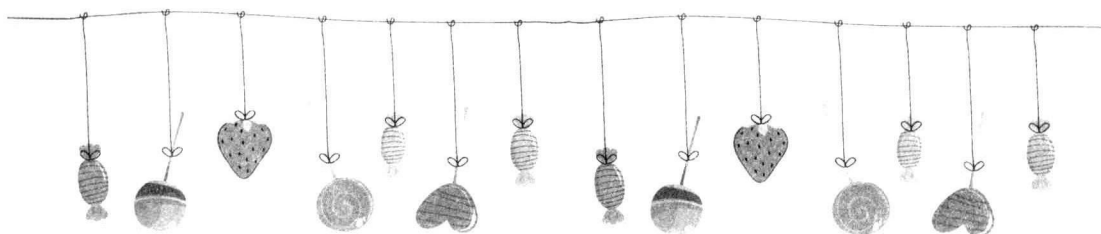
其实，智慧从来都不是高高在上等着我们瞻仰的圣物，它如身边的严师挚友一般，在我们学习生活中，指引我们一路向前。

它可以是：写下自己的梦想，每天都坚持进步一点点；一次只做一件事情，分段来实现较大的目标；做事不半途而废，坚持到底的执着。

也可以是：不浪费时间，拒绝拖延，马上行动；多动脑把复杂问题简单化；求人也求己，善于从错误中吸取教训的明智之举。

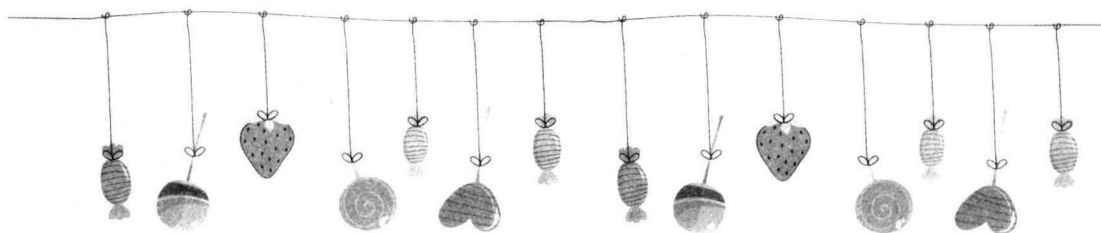
还可以是：认真做自己，坚定信念，埋葬“我不能”，永远都要坐在前排的自信；不把困难放大，不给自己贴标签，消化别人的忠告，即使屡战屡败，也不轻易放弃的坚忍；原谅曾为难自己的人，不吃独食，拿出自己的好东西与他人分享，为别人鼓掌的大度。

在当下这个竞争如此激烈的社会中，想要有一番作为，缺少智慧是万万不行的。而这种智慧也是可以学习、培养的。当我们还徘徊在成功的大门外时，当我们还在苦苦奋斗却没有成绩时，让我们打开这本书。每天给自己一个自信的微笑，告诉世界：我是最棒的！



前言

01	没有什么不可能	001
02	每天进步一点点	007
03	分段实现大目标	012
04	拒绝拖延，立即行动	017
05	成功在坚持之后	022
06	别做一事无成的勤快人	027
07	把复杂的问题简单化	031
08	专注，才能高效	035
09	善于从错误中吸取教训	040
10	用心，才能把事情做好	044
11	求己也求人	048
12	要有坚定的信念	052
13	让自信成为习惯	057
14	别在想象中把困难放大	061
15	不给自己贴标签	065
16	消化别人的忠告	070



17	不轻言放弃	074
18	学会分享	079
19	学会为别人鼓掌	084
20	原谅曾为难你的人	089
21	帮助别人就是帮助自己	094
22	信任是友谊的基础	099
23	学会控制情绪	104
24	敢于说“不”	109
25	给予比得到更快乐	113
26	关注自己拥有的	118
27	换个角度，难题会迎刃而解	123
28	争强好胜未必是好事，主动示弱未必是坏事	128
29	学会在枯燥中寻找乐趣	133
30	不迷信权威	138
31	凡事先预而后立	143
32	自信，但不自负	147
33	若失去勇气，便失去了全部	153
34	勇于承担责任	158
35	别让坏情绪影响了你	163
36	懂得感恩	167
37	有主见，不盲从	172
38	学会理财	176



没有什么不可能



智慧小故事



当石头有了愿望

薛瓦勒是法国乡村的一名邮差，他每天都奔走在乡村之间。虽然他每天工作都很辛苦，薪资也很低，但他依然每天都勤勤恳恳地工作，坚持把每封信都送到收信人手里。

一天，他在崎岖的山路上行走时，被一块石头绊倒了。他起身拍拍尘土准备继续赶路的时候，发现绊倒他的那块石头十分怪异，拾起那块石头仔细看了看，竟有些舍不得扔掉了，于是，他就把那块石头放进自己的邮包里。

当村里人看到他邮包里有一块沉重的石头时，都好意地劝他：“把它扔了吧，你每天要走那么多路，这可是个不小的负担。”而薛瓦勒却笑着拿出那块石头说：“你们看，这是多么美丽的一块石头呀！”

听到他这样说，人们都笑了，甚至还有人对他说：“这样的石头上到处都是，如果你愿意捡，一辈子都捡不完。”

薛瓦勒并没有因为别人的取笑扔掉这块石头，而是坚持把石头带回了家。晚上，他躺在床上想着那块美丽的石头，突然脑海中蹦出了一个想法：这么美丽的石头，为什么不用它建造一座城堡呢？那将会多么迷人呀！

从此以后，薛瓦勒每天都推着独轮车送信，只要发现了美丽的石头，他就会放到独轮车上。之后，他变得更辛苦了。白天是一个邮差，也是一个搬运石头的苦力，晚上他还要承担一个建筑师的责任。不过，让他感到快乐的是，他可以按照自己天马行空的想象来垒造城堡。

在 20 多年的时间里，薛瓦勒每天不停地寻找石头、运输石头、堆积石头。这期间，在他的住处周围出现了许多错落有致的城堡，而这样的城堡在当地人眼里只是小孩子筑沙堡似的游戏，甚至，还有人一度认为薛瓦勒是个神经错乱的人。

如今，这些城堡已经成为法国最著名的旅游景点，并被称为“邮差薛瓦勒之理想宫”。在入口处的一块石头上刻着这样一句话：“我想知道一块有了愿望的石头能走多远”，而这块石头就是当初绊倒过薛瓦勒的那块。



智慧的力量 / 梦想让你与众不同



如果我们在初中的时候对自己未来的人生没有什么梦想，那很难说我们将来在社会上能有所成就。梦想就像指引我们前行的灯塔，为我们照亮夜的航程。如果没有梦想的灯塔，在漫漫人生旅途中，我们很容易迷失方向。

苏格拉底曾说过：“世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。”确实如此，体操王子李小鹏因为有梦想，才敢于在比赛中用高难度的跳跃、旋转，挑战多年来不可超越的前辈李宁，梦想照进现实的那一刻，也证明了冠军神话并非不可撼动。

刘翔因为有梦想，在雅典奥运会上成为“飞人”。即使 2008 年在北京奥运会中因伤退赛，他也没有放弃自己的梦想，经过无数个日日夜夜的艰苦训练，最终在上海黄金大奖赛上完美复出。梦想的力量让他终于“王者归来”！

影视演员蒋雯丽曾说：“一个有梦想的人，活着才有盼头。”她也因坚持了自己的梦想，而在影视剧中为我们塑造了一个又一个深入人心的经典形象。

如果你的梦想是做一名宇航员，你就要为这个梦想而努力学习，坚持锻炼身体，直到有资格成为一名真正的宇航员，去实现自己的人生价值。

如果你的梦想是成为明星，你就应该努力学习跳舞、唱歌，通过在班级和学校的各种课外活动中成为大家关注的焦点，锻炼自己的胆量和表演才能。

所以，只要我们怀有梦想并为之努力，总有一天会变得与众不同。

梦想不分国籍、性别和大小，即使我们感觉自己很弱小，也会因梦想而变得强大。



智慧锦囊 / 为自己找一个梦想



生活是丰富多彩的，我们的梦想也应该是多彩多姿的。不要因为梦想小，就放弃了对梦想的追求，也不能因自己的梦想被别人嘲笑，就再也不敢提自己的梦想。每一个梦想，只要实现了，都不卑微。

锦囊一：即使这个愿望很小，它也是我们的梦想

“我要当一名园艺工人”，这也许曾是我们的梦想，可是当同学们嘲笑这个卑微的梦想时，我们也许会放弃这个梦想，从此再也不提及它。

但是，如果这真的是我们喜欢做的事，无论它多么小、多么简单，都不要放弃。打个比方：对于家里的宠物狗来说，吃到很多骨头就是它的梦想，这件事很小，但是对它来说，很快乐，很有意义。那我们为什么就不能把一件很小，但却很有意义，也是我们愿意做的事情作为自己的梦想呢？

锦囊二：有了梦想，我们也要为它插上翅膀

如果我们只有梦想，每天都说“我想……我想……”，而从来都不付诸实际行动，那它可能永远都是我们的白日梦。

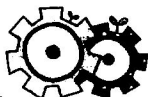
所以，当我们有了梦想时，也要为它插上翅膀。等到梦想得以实现时，自身的价值也就得以实现了。

锦囊三：梦想并不需要很多，一个就够了

相对于没有梦想的人来说，有很多梦想的人值得羡慕，却并不见得是一件好事。试想，我们有很多个梦想，并且努力去实现每一个梦想，可是我们的精力和注意力都是有限的，最后就可能哪个梦想都无

法实现。

梦想有一个就够了，专注于一个自己能够坚持完成的梦想，然后努力去实现它。



父母引导 / 给孩子“做梦”的权利



孩子如果没有梦想，就不会有前进的动力。当其他孩子都在为了自己的梦想而奋斗时，看到自家孩子无所追求，身为家长异常焦急。想让孩子有梦想，就要把“做梦”的权利还给孩子。

即使所有人都嘲笑孩子的梦想，你也不能

一个男孩正在画画，一位长辈问他：“在你们画画班里，谁的画画得最好啊？”男孩立刻说：“我！”

这时候他妈妈在旁边说了一句：“你怎么喜欢吹牛呀！”

长辈接着又问：“那你长大了想做什么呀？”

“当省长！”男孩又是脱口而出。

他的妈妈一听，立刻在旁边唬着脸说他：“这孩子，怎么就喜欢吹牛啊！”

哪怕孩子的梦想听起来再不现实，也不要嘲笑他。因为梦想本身就是听起来有点儿不可思议的目标。

家长不要歧视孩子的梦想

“你长大后想做个农民，你脑袋生锈了吗？我告诉你，我不允许你有这样的梦想，你给我……”很多家长听到孩子一些所谓“不上进”、“没追求”的梦想时，都会忍不住批评几句，甚至还会责骂孩子没出息。

实际上，这样的方式是不可取的。初中阶段的孩子开始进入青春期，他们会有自己的想法，而且思想叛逆。如果家长用这样的方式阻止孩子“做梦”，对孩子来说简直就是打击。

不要把自己的梦想强加给孩子

当有一天，问孩子为什么没有梦想时，孩子也会无奈地说：“爸爸妈妈的梦想就是我的梦想，我还有什么梦想？”

有的家长希望自己年轻时未能实现的梦想在孩子身上得到延续，也有的家长打着关心孩子的旗号，帮孩子打理好了一切。这些行为看起来像是对孩子的爱，殊不知是束缚了孩子的个性发展。

所以，家长不要把自己的梦想强加给孩子。只有孩子自己的梦想，才真正是他们自己的。



每天进步一点点



智慧小故事



故事一：每人只进步 1%，一年之后，团队会怎么样呢？

1986 年，美国职业篮球联赛刚开始的时候，洛杉矶湖人队就面临着重大的挑战。在前一年，原本湖人队有一个赢得冠军的机会，当时所有球员都处于巅峰状态，可是，在决赛时却输给了波士顿的凯尔特队。为此，教练派特·雷利和所有球员都很沮丧。

教练为了不让球员们灰心，说：“只要我们能在球技上进步 1%，那比赛便会取得出人意料的好成绩。”

“教练，我们只进步 1%，怎么会取得好成绩呢？1%的进步太渺小了！”当时就有队员就提出了质疑。

教练看着大家疑惑的神情说：“也许 1%的成绩是微不足道的，可是，如果我们每个人都进步 1%，那也就说我们会比以前进步 12%，怎么会不能取得好成绩呢？”

最后，大家按照教练说的做了。



一年以后，大部分球员进步都不止 1%，有的队员甚至高达 5% 以上。而这一年，湖人队顺利取得了冠军。

故事二：奇迹来源于每天进步一点点

在香港的海洋公园里，有一条重达 8600 千克的鲸鱼，虽然它体积庞大，但却能跃出水面 6.6 米，还能表演各种杂技。

对于这条创造了奇迹的鲸鱼，有人向训练师请教训练成功的秘诀。训练师笑着说：“在刚开始的时候，我们会先把绳子放在水面的下面，让鲸鱼从绳子上方通过。每次鲸鱼通过的时候，我们都会给它奖励。慢慢地，我们每天把绳子都提高一点，每次大约只提高两厘米，这样鲸鱼就可以花费很小的力气跃过去，还能获得奖励。随着时间的推移，鲸鱼跃过的高度不断地上升，最后竟可以达到 6.6 米了。”

训练师最后总结说：“训练鲸鱼成功的诀窍，就是让它每天都进步一点点。”



智慧的力量 / 一点一滴的坚持，水滴也会穿石



一步登天我们做不到，但一步一个脚印走下去，我们可以；一鸣惊人我们做不好，但一股劲做好一件事情，我们可以；一下子成为全才我们很难做到，但每天坚持进步一点点，我们可以。

每天进步一点点，听起来好像很微不足道，也不那么振奋人心。可是，细细地想一下：每天进步一点点，那一个星期、一个月、一年，我们会进步多少呢？我们是不是在默默地创造一个料想不到的奇迹呢？

我们不要小看这“一点点”的进步。如果每天坚持读一篇课文，一

个星期就是 7 篇，一个月就是 30 篇，那一年后呢？这样不断地积累知识，不断地进步，最后，无论阅读能力还是写作水平，都会有很大的提高。

每天坚持做一道数学题，并逐渐加大做题的难度。一段时间后，我们的数学成绩也会随之提高很多。同样的，如果坚持每天记住一个单词，一年后我们就可以记住 365 个单词……

虽然每天只进步一点点，很小，但贵在坚持，把无数个一点点积累起来，那就是一个很大的进步。以跑步为例，如果我们每天都坚持多跑 10 米，一个月后我们会多跑出 300 米，而且跑的过程中，一次比一次感觉轻松。

每天都进步一点点，让我们在追求梦想时避免过于急躁，而且在追逐目标时也不会感到疲惫。每天都在进步，那么，总有一天会实现梦想。



智慧锦囊 / 做事要有耐心



俗话说：“心急吃不了热豆腐。”假如每天只是为了进步一点，匆忙地完成任务，或者是三天打鱼两天晒网，那也不会取得成功。所以，每天都进步一点点，贵在坚持，重在有耐心。

锦囊一：为自己作一个进步计划，坚持每天都做

如果对于进步没有一个合理的计划，就容易盲目地做下去。比如，我们下决心以后每天都要让数学进步一点点，可是却没有一个具体的计划，于是每天都只是盲目地或看几个公式，或做几道练习题。这样