

献 给 青 少 年 的 日 常 读 物

珍
惜

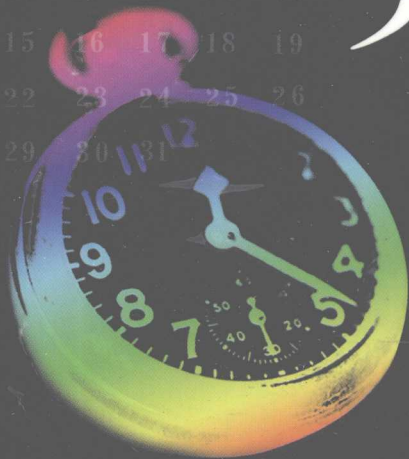
Making Every
Day Count

每天一天

〔美〕帕梅拉·伊斯普兰德

〔美〕伊丽莎白·弗迪克

著



姚 菁 译

山西人民出版社

献 给 青 少 年 的 日 常 读 物

珍

惜

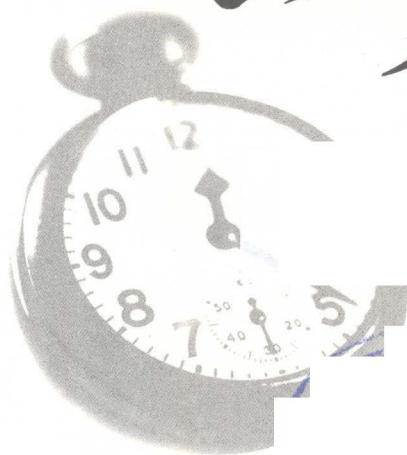
Making Every
Day Count

〔美〕帕梅拉·伊斯普兰德

〔美〕伊丽莎白·弗迪克

著

每一
天



姚 菁 译
周 勇 译校

山西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

珍惜每一天 / [美] 帕梅拉·伊斯普兰德, 伊丽莎白·弗迪克著; 姚菁译. —太原: 山西人民出版社, 2004.9

书名原文: Making Every Day Count

ISBN 7-203-05117-X ISBN 1-57542-047-3

I. 珍... II. ①伊...②姚... III. 青年修养 - 青少年读物 IV. D432.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 085707 号

(Copyright ©1998 by Pamela Espeland and Elizabeth Verdick)
Free Spirit Publishing, Minneapolis, Minnesota, USA

Simplified Chinese language edition arranged through Amer - Asia Books, Inc. All Rights Reserved.

《珍惜每一天》中文简体字版由北极星传媒有限公司合作引进

珍惜每一天

-
- | | | | |
|---------|--|--------|-----------------------|
| 著 者: | [美] 帕梅拉·伊斯普兰德 伊丽莎白·弗迪克 | 网 址: | www.sxskcb.com |
| | 姚 菁 译 | 经 销 者: | 新华书店 |
| 责任编辑: | 傅晓红 | 承 印 者: | 山西新华印业有限公司
新华印刷分公司 |
| 出 版 者: | 山西人民出版社 | 开 本: | 787mm × 1092mm 1/32 |
| 地 址: | 太原市建设南路 15 号 | 印 张: | 11.625 |
| 邮 编: | 030012 | 字 数: | 90 千字 |
| 电 话: | 0351-4922220 (发行中心)
0351-4922208 (综合办) | 印 数: | 1—5000 册 |
| E-mail: | Fxzx@sxskcb.com (发行中心)
Web@sxskcb.com (信息室)
Renmshb@sxskcb.com (综合办) | 版 次: | 2004 年 9 月第 1 版 |
| | | 印 次: | 2004 年 9 月第 1 次印刷 |
| | | 定 价: | 15.00 元 |
-

版权登记 图字: 04-2004-022

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

作者简介

帕梅拉·伊斯普兰德 出版过21本
儿童青少年读物, 包括: 《尽可能地把握今
天》(与罗丝玛丽·华尔纳合著)、《孩子们
靠什么成功: 养育优秀儿童的有效方法》(与
彼得·本森博士、朱蒂·加尔布雷斯硕士合
著)、《青少年靠什么成功: 塑造未来的有
效方法》(与彼得·本森博士、朱蒂·加尔
布雷斯硕士合著)

伊丽莎白·弗迪克 曾做过8年的儿
童读物编辑, 现在自由精神出版社担任执行编
辑。

内 容 简 介

从1月1日到12月31日，在这一年当中，这本书将指导你解决问题、制定目标、乐观思考，并教会你一些实用的生活技能，让你感到快乐。

每天阅读一篇短文，每篇短文都有一个主题，与你有关的主题——如何进行选择，如何制定计划，如何安排你的人生，理解你的感受，与他人和睦相处等等。

每篇短文开始的部分，都有一句鼓舞人心的引语，它可以激发你的思考。

接着会有一篇短文展开引语的内涵，它会提出让你思考的问题，给你尝试的机会，此外还有一些实例或故事。

最后是一句坚定的誓言，它将建议你可以采取什么样的行动，做出什么样的决定，或者指引你以另一种方式在你的人生中运用这些理念。

这些文章都非常简短，只需要一两分钟便可从头到尾读完它。其实，要想养成“每天都阅读”的良好习惯并不是一件困难的事情。因此，用不了多久，你就能够最大限度地过好每一天。

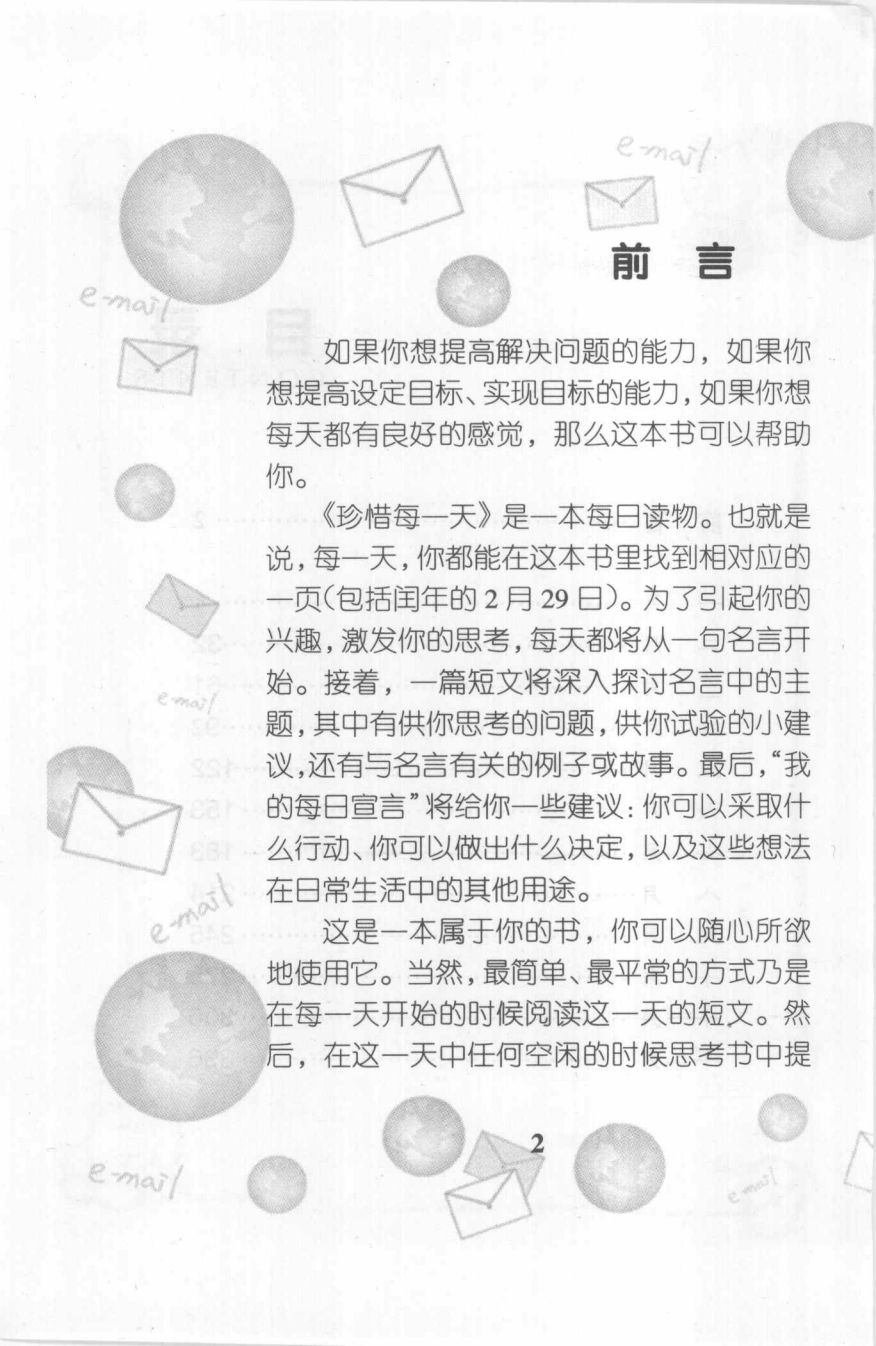
译 校：周 勇

责任编辑：傅晓红

封面设计：宋 鉴

内文设计：郭永慷

责任印制：赵宏生



前言

如果你想提高解决问题的能力，如果你想提高设定目标、实现目标的能力，如果你想每天都有良好的感觉，那么这本书可以帮助你。

《珍惜每一天》是一本每日读物。也就是说，每一天，你都能在这本书里找到相对应的一页（包括闰年的2月29日）。为了引起你的兴趣，激发你的思考，每天都将从一句名言开始。接着，一篇短文将深入探讨名言中的主题，其中有供你思考的问题，供你试验的小建议，还有与名言有关的例子或故事。最后，“我的每日宣言”将给你一些建议：你可以采取什么行动、你可以做出什么决定，以及这些想法在日常生活中的其他用途。

这是一本属于你的书，你可以随心所欲地使用它。当然，最简单、最平常的方式乃是在每一天开始的时候阅读这一天的短文。然后，在这一天中任何空闲的时候思考书中提



出的问题，你也要留出一定的时间实践“我的每日宣言”。如果你更喜欢在临睡前看一会儿书，那就请你阅读第二天的内容并带着它进入梦乡；如果你想与别人分享这本书，那可以请你的老师给全班同学朗读每日的内容；你还可以在晨读时把它通读一遍；或者你是不是愿意和父母、兄弟姐妹、朋友们一起分享呢？

本书中，有一些篇章能够巩固你已经知道或者做过的事情，有一些篇章会给你带来新的东西，另一些篇章则会提出一些你自己无法回答或无法解决的问题。如果遇到了这种情况，请你与自己信任、尊敬的长辈讨论，他可以是你的家长、亲戚、老师、邻居，还有同学。

在这一年的阅读旅程中，你或许会想做点日记（如果你还没有的话），来记录你的想法和观点、问题、梦想、错误和成功。然后，你就会拥有自己的个人成长记录，从而证明你的确是在珍惜每一天。





目 录

CONTENTS

前 言	2
一 月	1
二 月	32
三 月	61
四 月	92
五 月	122
六 月	153
七 月	183
八 月	214
九 月	245
十 月	275
十一月	306
十二月	336

* JANUARY 1 *

生活是一张巨大的画布，在上面你可以尽情展示你全部的色彩。

——丹尼·卡叶

新年来临，你不必信誓旦旦。（你能否说出两个自始至终真的没改变其决心的人？）而应在你的生活画布上画上希望和梦想。今年，从列出你的目标开始，而从现在开始的这一年里，你的生命旅程又将何去何从？到那时，你想取得什么收获？找一个无人打扰的安静地方，在纸、你的日程计划、日记或者每天使用的笔记本上，写下你的希望和梦想吧！



T O D A Y

我要列出这一年的计划。

❖ JANUARY 2 ❖

目标越具体，越有可能实现，
就越清楚何时实现。

——加尔布雷斯、德里斯利

你的目标能否让你感到兴奋？你是否急于开始实施自己的计划？你是否担心自己可能会失败？如果你担心了，那也许是因为你的目标不够明确。打个比方：“我要结识新的朋友”，这听起来是个不错的想法，但它不够具体。你不妨试着这样说：“我将参加徒步旅行俱乐部，因为乔是其成员，我想成为他的朋友；再说，我自己也喜欢徒步旅行。”花点时间重新审视你的目标，有必要的話，修改你的目标，尽可能把每一个目标制定得清晰、明确。



T O D A Y

我要制定清晰、明确的目标。

* JANUARY 3 *

成功之路首先在于有一个明确的，而不是一个模糊的目标。

——诺尔曼·文森特·皮尔

作为一名宗教领袖、演说家、电台播音员和联合报业的评论员，《积极思考的力量》的作者诺尔曼·文森特·皮尔对设定目标以及成功的一切事情知道得一清二楚。他说：“首先，你必须深化目标，直到它在你的头脑里变得清晰、明确。其次，保持你的目标，直到它在你的潜意识里扎根。此外，还要不断地用积极的想法和信念滋养它，让它积极发展。这，就是成功之路。”



T O D A Y

我要积极地思考我的目标。

❖ JANUARY 4 ❖

毋庸置疑，生活的第一原则就是享受美好时光。

——布伦丹·吉尔

当你列出今年的目标时，不要忘记娱乐项目——你的兴趣、爱好、朋友和你最喜欢的事情。不要把它们当作你实现“真正”目标时的奖励，事实上，它们本身就是你的目标——是你应该写下、应该计划并应该完成的事情。你想不想每周六晚上去跳舞？如果想，那就把它加到你的列表中去吧；你想不想多学一点电脑动画制作？如果想，那也把它作为一个目标吧！



T O D A Y

我要把娱乐列入我的目标中。

❁ JANUARY 5 ❁

许多人从未实现过他们的目标，那是因为他们没有将目标界定清楚，要么就是没有认真对诗，认为它们是不可信的、无法实现的。

——丹尼斯·维特里

问问你的父母（或者你认识的其他大人），像你这么大的时候，他们确立过什么样的目标，他们实现了自己的目标吗？如果他们实现了，请他们给你讲讲是怎样做的。很有可能，你听到的都是一些和辛勤工作、身体力行、不断规划以及多少有些运气的人生故事。如果他们没实现目标，试着一起找找原因。有可能他们的目标是含糊的、不现实的，也有可能他们从未真正相信过那些目标。一个连自己都不相信能够实现的目标，除了只是个愿望以外，还能给你带来什么呢？



T O D A Y

我要相信我的目标，而且我相信我可以实现我的目标。

✧ JANUARY 6 ✧

罗马不是一天建成的。

——约翰·海伍德

这句古老的话摘自 1546 年出版的一本书。也许在一些人看来，它早已成为陈词滥调，但其中蕴含的道理不仅在当时堪称千真万确，而且至今依然无懈可击。如果你还没有列好你今年的目标，没有关系，设定目标是一个持续一生的过程。如果你只是刚刚开始，那不妨慢慢地来。不要一次设立太多目标，不要企图同时做太多的事情。也许你需要根据环境变化修改你的目标，也许在努力的过程中你还会放弃一些。对此，你要灵活变通，不要泄气，最重要的是：不要放弃！



T O D A Y

我要提醒自己：设定目标是一个过程。

✱ JANUARY 7 ✱

一个人养成了设定目标并努力完成的习惯，他已成功了一半。

——奥格·曼迪诺

研究表明，想要养成一个习惯，一般要花2至3周的时间。据此，要养成设定目标的习惯，你需要花费14天，最好是21天的时间。在这段时间里，你每天（包括周末）都要给自己设定目标。这样一来，你就能做到你想做的事情，并使自己每天都过得更有意义。曼迪诺（作家、销售员和人性专家）曾经说过：“每一项工作，无论它是多么卑微、乏味，都能把我们带到距离实现梦想更近的地方。当你怀着这样的信念度过每一天，即使是最拖沓冗长的繁杂琐事也将变得可以忍受。”



T O D A Y

我要养成设定目标的习惯。

* JANUARY 8 *

给生活的建议：1. 爱自己；2.
做自己；3. 坚持写日记。

——杰西卡·维尔伯

写个人日记就像描绘你自己的藏宝图。在写日记的过程中，你会发现一大笔关于你自己的信息：你的远大理想、你心底的愿望、你的希望和梦想。这些都是你最宝贵的财富。



T O D A Y

我要开始写日记或者继续写日记。

❁ JANUARY 9 ❁

当我展望未来，它是那么的明亮，都要把我的双眼灼伤。

——奥普拉·温弗里

未来对你意味着什么？未来可以是任何东西……你想让它变成什么样子，它就会变成什么样子。但是，梦想的实现并非偶然造成，它必须由你自己亲手造就。如何让梦想成为现实？努力工作、充满信心、坚持不懈、保持虔诚，最重要的是，一定要相信未来是光明的！



T O D A Y

我要以积极的心态想像我的未来。