

优秀青少年

励志读本



刘继红 董博◇主编

流传千年的至理名言

上

震撼心灵的永恒经典

内蒙古人民出版社



前言

近年来，中小学课外阅读已蔚然成风。国家教育部最新颁布的《语文课程标准》也大力提倡课外阅读，并且规定了课外阅读的数量。我们深刻领会课程标准的精神，精心编写了这套《优秀青少年励志读本》，旨在扩展青少年的课外阅读面，提高广大青少年的读写能力。

《优秀青少年励志读本》所选文章侧重思想精深、构思精巧、特色鲜明、富于哲理的作品。阅读这些作品，可以拓展青少年的视野，陶冶青少年的情操，启迪青少年的心智，丰富青少年的想象力，激发青少年的创造力。

《优秀青少年励志读本》基于当前个性化阅读的要求，从提高读者文化品位和青少年对文章阅读的整体感受入手，力求为他们打造精湛完美的文化精

品，营造丰富多彩的精神乐园。

《优秀青少年励志读本》既朴实无华，又丰富多彩；既青春靓丽，又真挚感人。我们相信，《优秀青少年励志读本》一定会受到广大青少年的喜爱。

目录

第一编 “火眼金睛”让你洞悉人心

眼睛是心灵之窗	(3)
心理诊断室	(9)
衣着风格反映出人的性格	(11)
鼻子“凸显”人的性情	(16)
领带上的“男人味”	(18)
观察“足下”有窍门	(22)
佩戴的手表显示出的信息	(25)
从喜爱的饰物颜色看人	(30)
发型暗藏性格玄机	(33)
心理诊断室	(36)
通过视线全方位洞悉对方人性	(38)
嘴部动作体现个性	(41)
多一点关爱给别人	(43)
感恩惜福	(45)
赞美如药	(47)
当你遇到怨恨循环	(49)
握手	(50)
鼓励	(52)
学会低头	(53)
请带着善良上路	(54)
两头鸟	(55)
舍得	(56)
人生的楼梯	(58)
坚守完美的代价	(60)

感谢责难	(62)
别把困难在想象中放大	(64)
认错未必是输	(66)
生活不要太多的假设	(67)

第二编 欲洞悉人心你必须具备这些本领

为生命做倒计时	(71)
最后一周粮食	(72)
做一棵疗伤的树	(74)
带着梦想上路	(76)
钻在狼怀里取暖的猴子	(78)
别轻易说“不可能”	(80)
胸纳百川,以诚服人	(81)
能屈能伸,成就人生事业	(88)
小不忍则乱大谋	(97)
仰望未来,不拘眼前	(103)
合理退让是成功的激素	(108)
未雨绸缪,防患于未然	(116)

第三编 这样说话做事才能洞悉人心

坚决抵制不良诱惑	(123)
让你三尺又如何	(128)
量力而为,不做“势利眼”	(134)
善柔者得,至柔方能克刚	(139)
不争之德,做人能伸亦能屈	(141)
宽厚待人,胸怀大度得人心	(144)
圆的方法妙用	(148)
巧妙拒绝,委婉含蓄地说“不”	(151)
刚柔互用,处世持身的智慧	(156)

顺风使船,灵活地巧结人缘	(160)
能上能下,主角配角都能演	(163)
藏隐锋芒,做人一定要留有余地	(166)
难得糊涂,处世不可斤斤计较	(170)

第四编 自身象助你洞悉人心

大智若愚,中华千年人生大哲学	(175)
藏而不露,真龙总是潜于深水	(177)
说话要经过大脑这扇门	(181)
学会察言观色	(186)
先替对方着想	(192)
软磨硬泡,死缠烂打	(198)
说话“诚恳”,求人不难	(204)
嘴巴上要尊重对方	(209)
绵里藏针,切中要害	(217)
求人办事的语言技巧	(223)
妙语藏机,正话反说	(232)
有了意外,要学会如何“圆”场	(238)
关键时刻以“知之”对“不知”	(241)
低姿态更能把事办好	(245)

第五编 洞悉人心助你走向成功

必要时假戏也要真演	(251)
吊吊胃口,提起对方的欲望	(254)
思想常变,路子常新	(259)
能屈能伸,能忍耐者成大事	(263)
点拨关键点,让对方预料结果	(269)
唠叨不是一个好习惯	(273)
谦虚谨慎,消除自负心理	(275)

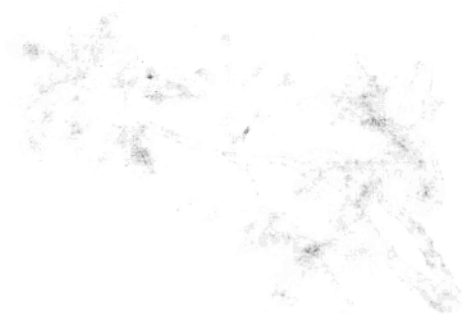
看着对方的眼睛说话	(278)
培养独立意识,用意识决定行为	(279)
抛开“拐杖”,消除依赖心理	(283)
保持端庄的行为举止	(288)
杜绝抱怨,学会接受	(294)
明确方向,找准位置	(300)
先从自己做起	(306)
相敬如宾,夫妻才能长久	(311)
正确表达,不拐弯抹角	(314)
让“小人”在口头上赢	(318)
说话常留神,细细推敲好处多	(322)
夫妻吵架感情为重	(324)
尽量避免使自己的话被别人误解	(327)
说话留心地方的忌讳	(332)
含含糊糊意义大	(334)
人话鬼话都要说得潇洒	(340)
舌头往回收,说话莫竭短	(342)
夫妻间应多讲甜蜜的废话	(345)
轻诺必害寡信	(348)
自我解嘲以化解尴尬	(350)
先要有成功的尝试	(353)
别让坏情绪搞破坏	(357)
学会选择	(363)
寻找良药	(367)
凡事都要辩证	(370)
生活中的平衡术:人比人,气死人	(374)

第一編 “火眼金睛”
让你洞悉人心



“都金部火” 第一集

公入悉國於出





眼睛是心灵之窗

一代亚圣曾经说：“存乎人者，莫良于眸子。眸子不能掩其恶。胸中正，则眸子了焉；胸中不正，则眸焉。听其言也，观其眸子，人焉廋哉？”

这是什么意思呢？孟子说：“观察一个人，再没有比观察他的眼睛更好的了。眼睛不能掩盖一个人的丑恶。心中光明正大，眼睛就明亮；心中不光明正大，眼睛就昏暗不明，躲躲闪闪。所以，听一个人说话的时候，注意观察他的眼睛，他的善恶真伪能往哪里隐藏呢？”

“眼睛是心灵的窗户。”这句名言是意大利文艺复兴时期画家达·芬奇从人物画的角度来说的。而我们看到，早于他一千多年，中国的孟子就已经从识人的角度把这个道理说得非常清楚了。日莲宗的《妙法尼》也说过：“巨人也好，侏儒也罢，其志气乃表现在一尺的脸上；一尺脸上的志气，则尽收在一寸的眼睛中。”所以，与其察言观色，不如观察他的眼睛。

现代美容术已经使人的眼眶、眼角、眼梢、眼皮甚至眼睫毛都成了它的试验场地，但是，仍有一点是它无能为力的，那就是眼神。眼神是无法加以化妆或掩饰的，任你是如何高明的一位超级美容大师。

观察眼神，洞若观火。



别听他说得口若悬河,天花乱坠,你要看着他的眼睛。

现实生活中,人们在面对面地交流,他们的视线一般都会不经意地落在对方的眼睛上。因为眼睛是五宫中颇具神采的器官之一,通过它,我们可以发现对方很多言行之外的秘密。

为了认准一个人,我们首先应该从其眼睛的生理特征入手,分析其性格特征。

大眼睛

大眼睛是指单只眼睛的长度大于眼间距。大眼睛的人具有很强的好奇心、丰富的感受力与表现力。部分大眼睛的人还具有锐利的眼光,洞察力极强。

另外,具有大眼睛的人度量较大,占有欲较强,精力旺盛,会不畏任何艰难困苦将自己的理想贯彻到底。

小眼睛

小眼睛是指单只眼睛的长度小于眼间距。小眼睛的人温文尔雅、小心谨慎,不会积极地表现自己。但是,他们耐力强,脚踏实地,稳扎稳打,因此能够通过自身的努力抵达事业的高峰。

眼睛狭长者有远见

从眼睛的外形来看,有狭长和浑圆之分。眼形狭长者办事能力很强,常常能既稳又准地处理好棘手的问题。他们一般都有很强的责任心,办事严肃认真。据有关研究表明,眼睛狭长者有不错的决断能力,能从宏观上把握事情的走向,因此这种人常常能成就一番伟业。



有的人的眼睛既大且长,这种人很有人情味,并富有同情心,具有牺牲和奉献精神。凭借这种精神,他们往往能取得事业上的成功。

圆眼睛者悟性高

眼睛圆圆的人看起来很机灵,实际上也如此。他们反应机敏,适应性强,有很高的悟性,非常聪明。但是,这类人很容易“聪明反被聪明误”,在生活中耍一些小伎俩,失去朋友的信任。眼睛凸出者

眼睛凸出有如金鱼眼睛的人,办事往往欠考虑,眼高手底。在具体操作一个项目时会大大咧咧,缺乏恒心,虎头蛇尾。在所执行的项目出现危机时,他们反而会夸夸其谈,掩饰自己的无能,给人留下一个外强中干的印象。

眼睛下陷者

总体来说,眼睛下陷者睿智而冷静。他们在办事时,进程缓慢,注重细节,并具有很敏锐的观察力;当事态出现某一端倪时,他们能很快洞察出来。

当然,眼睛下陷的程度不同也会反映出人的不同个性。眼睛微微下陷者,生活上很注意自律,言行一致,具有君子作风。眼睛特别深陷的人,不善于向他人表白自己的内心世界,而是倾向于自我反省。由于有强烈的戒备心理,他们的交友圈子不大,比较孤独。“视其外应,以知其内藏。”通过观察体表和五官形态功能等的变化征象,推断内脏的变化的方法就是“望诊”。

在生活中,一个人的外表就是自己性格的显示牌,即使



再会伪装的人也会在不经意间被自己的外表“出卖”心中的秘密。因此,要想成为洞悉他人心理的高手,首先需要练就一双“火眼金睛”,敏锐地通过他人的外表了解其内心世界。

“话”眉点睛

眉毛能反映出一个人的身体和心理状况。通常情况下,眉毛显得光润明亮是健康之色,眉毛干枯黯淡则为体弱之相。另外,据心理学家研究,对于女性来说,眉毛的形状和眉间距也能表现出她们的性格。

眉毛长的女性大多爱对事情深思远虑,处事谨慎;在婚姻上,更是看准了以后的发展,才会走出人生的重要一步。

眉毛短的女性能感情丰富,能迅速地给人好感,博得别人的怜爱;但是拥有这种眉毛的女性往往缺乏独立性,在生活中过分依赖他人。

眉毛粗而浓的女性具有一定的男人味,为人豪爽,出手大方,有一种天生的领导气质。在恋爱和婚姻上,属于主动出击型的人。不过这种女性多粗心任性,对事情的细节易忽略。

眉毛纤细的女性,感情相对细腻,注重小节,给人一种柔顺的感觉;但是这种女性敏感的心理易对人际关系产生负面影响。她们有强烈的虚荣心,重名誉,感情淡薄,对爱情不太执著,对婚姻抱有一种无所谓的态度,易造成晚婚。

眉心间隔窄的女性,为人慷慨,懂得设身处地地为人着想,因而极受人欢迎,有良好的人际关系。

眉心间隔宽的女性,个性外向,志向远大,对自己有很高



的期望和评价，具有强烈的权力欲。

从嘴边流露出来的心迹

嘴巴是人类传递有声语言的重要器官，同时也是脸上富有表情的器官之一。心理学家认为，一个人的口形以及嘴唇都与性情有一种潜在的联系。

四方口

这种口形方方正正，嘴角平直。具有这种口形的人，聪明好学，不耻下问，所以无论是在学生时代还是在职场都能取得不错的成绩。由于他们为人正派，所以很有人缘，容易博得别人的信赖和帮助。

仰月口

口形比较方正，两只嘴角自然上翘。具有这种口形的人豁达而又平易近人。与这种人相处，往往是很愉快的，你可以感受到从他们身上散发出的激情。他们比较谦虚，你很容易让他们接受你的别出心裁的建议。

覆船口

两只嘴角自然下垂，下唇绷得很紧而且轮廓不太鲜明。具有这种嘴唇的人，思想上比较消极，办事缺乏激情，总是被动地接受任务，循规蹈矩，抱着“不求有功，但求无过”的思想工作。他们的谨慎态度会让他们错过许多机会，但是也使他们在人生道路上减少许多不必要的波折。

当然，口形之别，何止万千，也不能一概而论。但是，最基本的口形就是这三种，每个人的口形都会与这三种形状的嘴有一定的相近之处。找出他人的嘴形大致属于上述的何

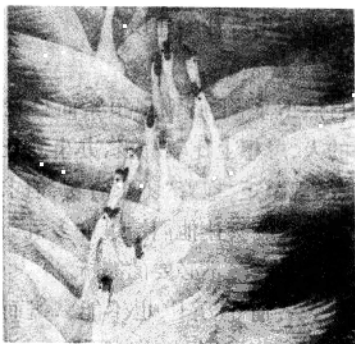


种类型,你就可以对他人的性格有一个初步的判断。然后再“望”对方的嘴唇,印证更多的性情特征。

嘴的基本结构是两片唇,唇色能够传达情绪指标。所以要判断一个人的性情,还要看他的嘴唇。

一个人双唇薄而略显干燥,唇角经常下垂,说明此人气质忧郁,不爱出风头,权力欲极小,对周遭事情过于慎重,显得优柔寡断。双唇丰满且富有弹性的人,大多性格暴躁,处事激进,理屈词穷时易冲动;当与亲朋好友的关系紧张时,经常采取与之一刀两断的方法。

对于女人来说,嘴唇在自然状态下为粉色带樱桃色的是绝色!如果女人唇色泛白,往往表明她的气血不顺;如果唇色过黑,表示她的肝脏不好。气血不顺、肝功能差的女人脾气当然暴躁。





心理诊断室

案例：

公元1642年，明朝大将洪承畴在松山战败被俘。皇太极极力劝其投降，但洪承畴誓死不降，只求速死。皇太极无可奈何，只得烦劳范文程前往劝降。范文程是清王朝著名的谋略家，原是明朝落第秀才，满腹经纶，有智谋，有远见。努尔哈赤兴起后，范文程在抚顺谒见努尔哈赤时，纵横古今，受到努尔哈赤的重视。范文程去看望洪承畴，绝口不提劝降之事，只是随便闲谈，从中观颜察色，旁敲侧击中见真实。说话当中，风吹落梁上灰尘于洪承畴衣襟上。洪承畴这个决意将死之人，却几次将灰尘拂去。这个下意识的动作，他人不会留意，却逃不过范文程的目光。他由此判定洪承畴必可说降。他极有把握地报告说：“我看洪承畴是不会死的。他连衣服都那么爱惜，更何况自己的性命呢！”皇太极闻听大喜，若是洪承畴这员大将归顺，对他统一中原是十分有利的事。于是皇太极对洪承畴进行了一系列的劝降活动。果然，事情不出范文程的意料之外，一向自视为明朝最后一位忠臣的洪承畴，最终还是俯首投降了。

诊断：



我们可以看到,范文程这种由表及里、通过细小的外部特征推测其心理活动、观察入微的识人之术,达到了绝妙的地步。当然,这也为他作为清朝的谋略家奠定了基础。

当年与孙子齐名的古代军事家吴起曾这样说过,凡是战争开始的时候,先必须了解对方将领的个性,通过看清这个将领怎么想,然后再观察他的能力,判断他会怎么做。依对方的状况来运作,才会百战百胜。

