

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

中

震撼心灵的永恒经典

内蒙古人民出版社



目 录

第一编 失败了,你要学会感谢它

为失败正名	3
将失败的风险减到最小	5
请求朋友的帮助	8
巧借外力抗失败	11
养成良好的习惯	15
学会总结	18
快速行动	21
明确你的目标	24
选择自己的幸福	27
自信有神奇的力量	28
增强自信心的简单方法	30
问一问自己到底能干什么	31
创造自己的个人品牌	33
如何调节你自己	35
改变你的个性	37
自信训练法则	38
自己给自己打气	41
怎样向他人推销自己	42

学会喜欢自己	45
建立自信的绝妙方法	47
你是个有责任感的人吗	50
你了解自己的个性吗	52
你能走出人生的低潮吗	54
你能把握住成功、发财的机会吗	56
你能成功吗	60

第二编 失败了,你必须学会自我激励

你会给人留下好的第一印象吗	65
你能与朋友们相处得和谐融洽吗	66
你心中婚姻与性的关系如何	68
你们的婚姻会被第三者侵袭吗	70
面对竞争,你会轻易服输吗	73
你有多大的发展潜能	75
你的组织和协调能力如何	77
你是不是一个社交高手	79
什么是你迈向成功的最大阻力	83
心里有乐自然乐	86
心志才是成败的关键	88
做一个真正的男人难吗	91
幸福的一道道风景	94
爱是幸福快乐的源泉	96
幸福如此简单	98

真爱自有回报	99
活着就是幸福	101
人生因为失去而美丽	102
痛苦和快乐共同滋补人生	104
不要跌倒在自己的优势上	105
选择决定着幸福	106
你何必活得那么累	108
把诱惑关在门外	110
割除心中嫉妒的毒瘤	112
靠智慧穿越生命的迷雾	113
平淡是一种人生境界	116

第三编 失败了,你必须具备好心态

做人要有平和忍让之心	121
为人处事要怀惴一颗平常心	124
找到自己心灵的平衡点	127
要把握住交朋友的弹性	130
远离孤僻的困扰	133
学会见什么人说什么话	136
一份永葆快乐的秘方	140
使别人快乐,让自己开心	142
正确处世才能少招嫉妒	145
把恼人的事暂时放在一边	150
一生只有三个机遇	152

毫无原则的让步	157
抛开第三条腿	163
负担	170
做愚人,做聪明人	180

第四编 失败了,你要摆脱自卑和怯懦心理

一生中的八个坎	189
阳光总在风雨后	196
坚持不懈的秘密	202
舍弃自身的奴性	205
开窍的秘诀	211
激发所有的能量	221
激活生命动力	224
兴趣是成功的基石	228
用积极心态开发你的潜能	232
自信是一种积极的生活态度	234
将自卑变为发奋的动力	237
自信是成功的基石	240
战胜和超越自己	243

第五编 失败了,你要发掘自己最大的潜能

创造和把握好机遇	249
如实赴约,提高时间观念	255

今天事,今天做	258
向他人学习,取长补短	263
勤于学习,全方位提升自己	265
善于了解、精于观察	273
合理安排时间	276
好学精神不能少	280
聚零为整,拼凑时间边角料	283

第六编 失败了,你要经常学习和提高效率

用知识指导实践	291
分清主次,提高时间利用率	294
珍惜时间,不轻易放过一分一秒	297
活到老,学到老	300
谨遵以和为贵的法则	304
能屈能伸才是大丈夫	307
成功的思维要素掌握在我们手中	309
刚柔相济,方圆无碍	313
会动脑筋的人才能出彩	316
满意而不得意	319
把眼光放得更长远一点	321
失误常常成为推陈出新的契机	323

第七编 失败了,你须掌握这些本领

有时候要大智若愚	327
提倡中庸之道	330
入乎其内出乎其外	332
将“多一点”的艺术发挥到极致	334
荣辱不惊,物我两忘	338
锋芒不要太露	341
给大脑一点散步的时间	343
有知识,更要有思想	347
看开而不看破	349
落后的是我们的想法和能力	352
圆通而不圆滑	354
工作中有很多的事情不是不可能	357
了解大道归一的道理	359
让自己比别人多想一点	361
无为方可有为	362
小心聪明反被聪明误	364
买了鱼竿和鱼钩并不一定能钓到鱼	367
协调而不讨好	369
我们的思维也需要一点训练	371



做人要有平和忍让之心

成大事者善让，即遇事不与人无谓地争高论低，而是通过忍让的办法，去专注地做自己的事情。很多人之所以不能成大事，其中要害之一就是无为地好争而不好让。

君子坦荡荡，这是千百年来留传下来的一种品德。做人要胸襟豁达，要有平和忍让之心，这不仅是一种魅力，更是事业有成之人的必备个性。

所谓忍让，是指一个人与他人交往时，保持一种谦和、克己、委曲求全的态度和行为。这里忍让的是那些与自己的朋友、同学等之间的非原则性的小事，如与朋友或同事发生了一点小摩擦，就不要斤斤计较，应该豁达一点，吃点小亏算了。这样做的目的是避免破坏朋友之间的友谊以及同事之间的团结。而对生活中的一些消极现象和不良的社会风气以及坏人坏事，则不但不能忍让，反而应挺身而出，坚决斗争。

所以，我们所说的忍让，并不是不辨是非、放弃原则、毫无限度地对一切事物的忍让，该忍时忍，不该忍时则寸步不让。应做到“大丈夫能屈能伸”，这才是成功者具有的度量。

要做到忍让，就必须具有豁达的胸怀，在为人处世、待人接物时，不能对他人要求过于苛刻。应学会宽容、谅解别人的缺点和过失。要做到这一点，就要有气量，不能心胸狭窄，而应宽宏大度。特别是在小事上，如果宽大为怀，尽量表现得“糊涂”一些，便容易使人感到你通达世事人情。



中国古代有这样一个故事：

颜回是孔子的一个得意门生。有一次颜回看到一个买布的人和卖布的在吵架，买布的大声说：“三八二十三，你为什么收我二十四个钱！”颜回上前劝架，说：“是三八二十四，你算错了，别吵了。”那人指着颜回的鼻子说：“你算老几？我就听孔夫子的，咱们找他评理去。”颜回问：“如果你错了怎么办？”买布的人答：“我把脑袋给你。你错了怎么办？”颜回答：“我把帽子输给你。”两人找到了孔子。孔子问明情况，对颜回笑笑说：“三八就是二十三嘛，颜回，你输了，把帽子给人家吧。”颜回心想，老师一定是老糊涂了，但只好把帽子摘下，那人拿了帽子高兴地走了。后来孔子告诉颜回：“说你输了，只是输一顶帽子，说他输了，那可是一条人命啊！你说是帽子重要还是人命重要？”颜回恍然大悟，扑通跪在孔子面前说：“老师重大义而轻小是非，学生惭愧万分！”

这种宽厚与容忍绝对不是争斗的小人所能够做到的，明知对方错了，却不争不斗反而认输，虽然自己吃点小亏，但使别人不受损。不重表面形式的输赢，而重思想境界和做人水准的高低，这样的人其实活得很潇洒。一位住在山中茅屋修行的禅师，有一天趁夜色到林中散步，在皎洁的月光下，他突然开悟了自性的般若。

他喜悦地走回住处，却看到自己的茅屋正遭小偷光顾，找不到任何财物的小偷要离开的时候在门口遇见了禅师。原来，禅师怕惊动小偷，一直站在门口等待，他知道小偷一定找不到任何值钱的东西，所以早就把自己的外衣脱掉拿在手上。

小偷遇见禅师，正感到惊愕的时候，禅师说：“你走老远的山路来探望我，总不能让你空手而回呀！夜凉了，你带着这件衣服走吧！”



感恩失败（之二）

说着，就把衣服披在小偷身上，小偷不知所措，低着头溜走了。

禅师看着小偷的背影穿过明亮的月光，消失在山林之中，不禁感慨地说：“可怜的人呀！但愿我能送一轮明月给他。”

禅师目送小偷走了以后，回到茅屋赤身打坐，他看着窗外的明月，进入空境。

第二天，他在阳光的温暖抚触下，从极深的禅定中睁开眼睛，看到他披在小偷身上的外衣被整齐地叠好，放在门口。禅师非常高兴，喃喃地说：“我终于送了他一轮明月！”

有这样一个女人，总在喋喋不休地向人们说邻家污秽不堪。有一回，她故意将一位朋友领到家里，指着窗外说：“您看那家绳上晾的衣服多脏！”可那位朋友却悄悄地对她说：“如果你看仔细点儿，我想你能弄明白，脏的不是人家的衣服，而是你自家的窗子。”

是啊，我们在同一蓝天下生活，为什么不学着去宽厚待人，而是去轻易地指责呢？即使脏的真是邻家的衣服，我们为什么不能表示理解和容忍呢？要知道，这样做不会给我们造成任何损失。



为人处事要怀惴一颗平常心

有一个寓言故事,说的是有一头驴子吃饱喝足后,感到精神抖擞,觉得浑身是劲,就兴奋地踢跳起来,并自豪地说:“从我的精神和速度上来看,我父亲肯定是一匹雄壮的骏马。”第二天,由于它赶了一段长路,感到很疲累,就很泄气地说:“毕竟我的父亲是一头驴。”这个寓言故事讽刺了那些在顺境时得意忘形、逆境中自怨自艾的人。现实生活中有不少这样的人,这种不良的心态使自己难受,更谈不上能干出什么大事。所以,保持一颗平常心十分重要。

古人说:“平常心即是道”。古人说的“道”,其实是一种人生哲学,而且是只可意会不可言传的人生哲学。其实,我们只要仔细分析,便可知所谓的平常心,是“无为、无争、不贫、知足”等等观念的综合反映。如果在发生突发事件时,我们能够以平常心去对待,不但不惊慌失措,反而十分从容镇静,一面充分保持着人情味,一面还能够于适当的时机作出正确的判断,这种心态便可称做“平常心”。

拥有平常心,你也就拥有了人格魅力,也就能任云卷云舒去留无意。平常心是颗宠辱不惊的心。拜伦说:“真有血性的人,决不乞求别人的重视,也不怕被人忽视。”爱因斯坦用钞票当书签,居里夫人把诺贝尔奖牌给女儿当玩具。莫笑他们的“荒唐”之举,这正是他们淡泊名利的平常心的表现,是他们崇高精神的折射。他们赢得了世人的尊重和敬仰,也震撼了我们的灵魂。



感恩失败（之二）

当你用一颗平常心去对待生活时，你就会发现：真情，就在你身边。平常心是颗理解、宽容、忍让的心，就是欢乐别人的欢乐、痛苦别人的痛苦、喜悦别人的喜悦。多一分理解和关爱，世界就多一份真善美。平常心是颗尊重别人的心，就是尊重别人的劳动、人格、理想、信仰等。尊重使自己无形中得到好的修养，感受到精神的美。平常心是颗坚强的心，不畏泥泞路，不怕风雪夜。它使人始终奋勇向前，永不倒下。

平常心不是“看破红尘”，也不是消极遁世。平常心是一种境界。平常心是一种积极的心态。不以物喜，不以己悲。

平常心是一种超脱眼前得失的清静心、光明心。贫贱不能移，富贵不能淫，威武不能屈。

无论处于何种环境下，都能拥有平常心，那一定是个了不起的风就如孔子所赞美的，不是个圣人，也是个贤人。只要我们努力，是能够以平常心去对待纷杂的世事和漫长的人生的，至少也能够做到以平常心跨越人生的障碍。

我国著名的学者张中行先生，就具有超凡脱俗的平常心，有很多值得我们学习和借鉴的地方。他以平常人的平常心，看人看事，写人写事，有一说一，有二说二，自然而坦荡。捧读张中行先生的文章，犹如倾听一位近乎与世纪同龄的老人讲述他的人生经历。

张中行先生以平常心对人对事，他说：“对不同意见，我一是尊重，二是欢迎，三是未必接受，四是决不争论。”如不少人关心的张先生与杨沫的关系一事，在《流年碎影》中写有两段，真切自然，很有分寸，如实地讲述事实，描述感受。尤其令人感动的是，20世纪50年代，杨沫的《青春之歌》出版了，一些读者认为有些事可能影射了张先生，张先生写道：“我却没有在意。”这种宽容的态度，非常人所及，何等难能可贵！有人问张先生为什么总是沉默，张先生又写道：“其一，这类



过去的事，在心里转转无妨，翻来覆去地去说就没有意思了。其二，我没有兴趣，也不愿意为爱听张家长、李家短的闲人供应茶余饭后的谈资。其三，最重要的，是人生大不易，不如意事十常八九，老了，余年无几，幸而尚有一点点忆昔的力量，还是想想那十之一二为是。”

张中行先生待人亲切、坦诚，他把自己一生中的体悟坦诚地告诉了后人，使人们在一种平和而冷静的心态中，真切而自然地感受到一位文化老人坦坦荡荡的平常心态。他的这种省悟，是原原本本的，像李叔同坐禅时的冥想，也似丰子恺那样远离尘海时的冷观，同时又如闻一多、朱自清那样直面人生。

虽然，以平常心待人对事，说起来容易做起来难。但平常心不一定与凡夫俗子无缘，我们平凡人的一生，也会有得意、失落、成功、失败，也会有属于自己的辉煌和挫折。而我们的情绪和心境，会随之起起落落，有时前途无量，有时又跌入万丈深渊；有时迷茫无助，有时又柳暗花明。

老一辈人说得好：“所有的人的加减乘除，最后的得分都是一样的。”其实，所有的这一切都是组成完整人生必不可少的内容，有大起就会有落，太平顺就难免乏味。

所以，要以平常心做事，以平常心待事，不攀比，不虚荣，沿着自己期望的目标，一步一个脚印地往前走，心平气和，不浮躁，人生就会充实而美好。



找到自己心灵的平衡点

现实生活中，我们判断成功的标准开始发生变化。那些能够发财致富的人受到人们的普遍肯定。而没有在改革开放过程中发家致富的人，就成为这个社会的落伍者。但是，发家致富的人毕竟是极少数，大多数人还是过着平常的日子。在这种情况下，我们每个人的内心世界或多或少地都有一些不平衡心理。某人赚了钱，某人升了官，某人买了车，某人盖了别墅……我本来比他们强，可我却不如他们风光体面！对比产生了心理不平衡，而这种心理不平衡又驱使着人们去追求一种新的平衡。倘若在追求新的平衡中，你能不昧良知、不损害别人，自觉接受道德的约束和限制，通过正当的努力和奋斗去实现自己的人生价值，达到一种新的平衡，倒也是值得称道和庆幸的。倘若在追求新的平衡中，不择手段，毫无廉耻，丧失道义，膨胀自私贪欲之心，让身心处于一种失控的状态中，那么就必然会产生一些意想不到的可怕后果。由此，你的人生必将陷入难以回旋的败局之中。

有个人，原先曾是个表现不错、很能干也有实力的地方官员，因政绩突出，不断受到提拔。但在最近这几年，当他知悉过去的同事、同学通过各种途径生活条件都比他好时，心里总不是滋味。想想自己的能力至少不比他们差，职位也比他们高，可钱却比他们少。而且自己作为一地诸侯，担子比他们重，责任比他们大，工作也比他们辛苦，经济上却不如他们，于是深感不平衡，由此也就有了一定要超过他们的想法。



于是在他任职期间,大肆收受贿赂,欲望的洪水顿时倾泻而下,一发不可收,最终成了一名“死缓”的囚犯。

有一名年轻的教师,原先在教学上精益求精、兢兢业业,对学生无私奉献,赢得学生和家长的一致好评。但在一次朋友聚会的晚宴上,他看见一些人很富有时,心里不舒服起来。此后他总在想,我怎样才能富有?于是,经常利用上班的时间做发财的梦,开始对教书不负责任。学生和家长意见很大,他得到了学校的黄牌警告,但他不悔改,每天还是想着发财。一次在一个朋友的鼓动下去做走私生意而被抓获。其结果是财没发成,还做了阶下囚。

不平衡使得一部分人心理自始至终处于一种极度不安的焦躁、矛盾、激愤之中。他们牢骚满腹,不思进取,工作中得过且过,和尚撞钟,心思不专,更有甚者会铤而走险,玩火烧身,走上了危险的境地。我们必须走出不平衡的心理误区。怎样才能从这种不平衡的心理误区中突围出来呢?以下几点值得考虑:

首先你要学会比较。常言道:比上不足,比下有余。在比较中,你就会获得心理平衡。

不平衡心理源于比较方式不当,源于比较“参照系”选择的失误。前文所说的地方官员和教师,他们所选择的比较“参照系”自然是那些风流倜傥的有钱人,自认为能力、才华不比他们差,而收获却比他们少,这是多么不公平啊!而其实,只要我们多想一想那些普通劳动者,我们的心理又何尝会有这样多的焦灼、急躁与失落,甚至是愤愤不平呢?面对着众多普通人,我们的心灵必然会多一份平静豁达,甚至多一份愧疚。如果我们这样想,还有什么不平衡的呢?

其次,心地无私,才能保持心态平衡。心理不平衡主要是私心在作怪,觉得自己吃亏。



感恩失败（之二）



心地无私是治愈心理不平衡疾病的良药。在当今社会生活中,各种物质诱惑,特别是金钱美女,令一些人失去理智,头晕目眩,忘记了做人的基本原则和起码的准则,在追求心理平衡的过程中,倒向了腐败、堕落的深渊。在他们身上缺少的就是圣洁的信念、奋斗的理想。我们只有树立正确的世界观和人生观,就能够自知、白明、自重、自省、自尊、自爱、自警、自励。心里永远只想着别人,就不会深受不平衡心理的折磨,就能够达到一种高尚的思想境界。





要把握住交朋友的弹性

搞活关系，就要使彼此拥有空间，没有空间，哪有“活力”。这就是说交朋友要富于弹性，选择朋友时不要太苛刻，多一个朋友，就少一个敌人嘛！要想搞活关系，这是基础！

俗话说：“朋友多了路好走。”不管什么人，只要在社会中生存，就离不开朋友的帮忙。虽然有的朋友也不见得能帮你什么忙，甚至还会拖：累你，但没有朋友却会无路可走。所以，人要广交朋友，结大关系网并好好运用朋友的智慧。

上述道理相信没有人会反对，但有一种情形可不是人人能做到的，也就是：保持交朋友的弹性。

大部分人交朋友都“弹性不足”，因为他们交朋友有太多原则：看不顺眼的交；话不投机的交；有过不愉快的交。如此一来，所交到的朋友就非常少了。其实，搞关系需要活一点，做人不要太刻板。当然，普通朋友和“知己”还是要有所分别的。上述的所谓的“弹性”是指：没有不能交的朋友；你看不顺眼，或话不投机的人并不一定是“小人”，甚至还有可能是对你有所帮助的君子，你若拒绝他们，未免太可惜了。有人会认为，话不投机又看不顺眼还要“应付”他们，这样做人太辛苦了。做人本来就是很辛苦的，但要做一个好人就是要有这样的功夫，并且不会让他们感觉你在“应付”他