

本年度送给青少年朋友最好的礼物

青少年应该 接受的建议

朱珉珉◎编著

获取经典**感悟** 领会深邃**哲理**
创造美好**未来** 追求成功**人生**

华文出版社

中国青少年出版社 中国少年儿童出版社 中国少年儿童出版社

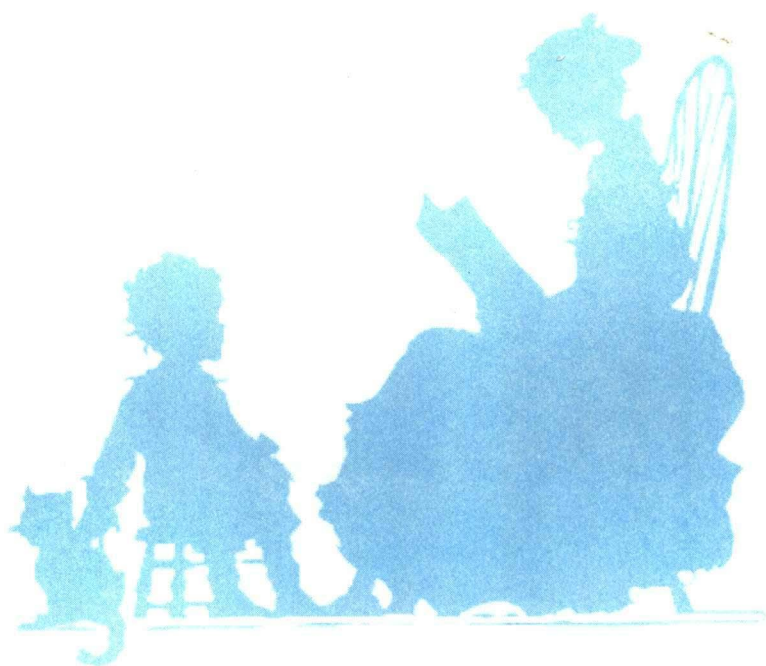
青少年应该 接受的建设

中国少年儿童出版社

中国少年儿童出版社 中国少年儿童出版社
中国少年儿童出版社 中国少年儿童出版社
中国少年儿童出版社 中国少年儿童出版社

青少年应该接受的建议

朱珉珉 编著



华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年应该接受的建议 / 朱珉珉编著. —北京: 华文出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 5075 - 2099 - 6

I. 青... II. 朱... III. 人生哲学 - 青少年读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 140141 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: 010 - 63370164 63370169

新华书店经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 14.375 200 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001 - 6000 册

定价: 25.00 元

目 录

只有把理想和现实结合起来，才有可能成功	1
鼓励就如一粒种子，只要埋下就能够破土发芽	1
把自己的生物钟调节到与生活步调一致的状态	2
试着把每个人的优点和长处结合起来	2
认识到代沟的存在，多和家长做心与心的沟通	3
切不要以貌取人，想当然地看不起他人是浅薄之举	4
如果你相信你能，就能完成一切你想要做的事	4
相信只要付出，生活总会向你感恩和馈赠	5
养成每天读书的好习惯，增长各种各样的知识	5
你依靠我，我依靠你，相同协助去共度风雨	6
将无法满足的欲望升华到一个崭新的高度	6
尽自己所能为别人提供帮助，就能感受到生命的意义	7
经常感谢，感谢别人的关照和帮助	8
读书的目的在于读懂书中的道理，而后照做	9
一个人不能没有自知之明，否则会招致各种各样的不幸	9
凡事从小做起，不善做小事者也不会做大事	10
每个人都有可能犯不同程度的错误，关键要勇于改正	10
以实际行动去热爱生命，热爱生活	11
常有惜福心理，珍惜自己所拥有的	12
只有平常积德行善，关键时候才能获得帮助	12
珍惜生命，生命是最大的财富	13
明白生活的真谛，摆脱为平凡而愁苦的困扰	14
正确地利用闲暇时间阅读和学习是卓越品质的表现	14

- 享受人生、生命和生活，别为遭遇厄运而叹息 _____ 15
- 尽力做好每一件事，努力打好自己手中的那些牌 _____ 15
- 面对现实，坦然自若地过好现有的生活 _____ 16
- 有智慧的人会放弃那些华而不实的东西 _____ 16
- 生活中要尽力去除悔恨情绪所产生的不良影响 _____ 17
- 在人生的旅途中，携带着善良上路 _____ 18
- 自强自立，要做命运的主人 _____ 18
- 避免骄傲自大，常怀谦逊之心 _____ 19
- 运气对每个人都是公正的，只要我们用心去把握 _____ 19
- 没有自信，生活就没有任何光彩 _____ 20
- 放弃那些过早过多的没必要的准备 _____ 20
- 只要你处处留心，成功和快乐就会悄然而至 _____ 21
- 处世要忍让，这样才能与别人友好相处 _____ 21
- 热爱学习，学习必须有勤苦的精神 _____ 22
- 爱今天，人生是由无数个“今天”构成的 _____ 23
- 与其口舌生非，不如沉默思考 _____ 23
- 现实永远无法逃避，只有勇敢地面对 _____ 24
- 迈出踏实的第一步，然后分阶段去实现一个大目标 _____ 25
- 培养坚忍不拔的毅力可帮助自己渡过难关 _____ 25
- 切莫放纵，这会带来不必要的灾难 _____ 26
- 不要过分相信“有备无患”，凡事都要留有余地 _____ 26
- 劳动光荣，在劳动中犯下错误也是可以原谅的 _____ 27
- 进一步冤家路窄，退一步则海阔天空 _____ 27
- 不贪小便宜，这样就不容易堕落 _____ 28
- 机遇是可遇不可求的，应当珍惜并抓住 _____ 29
- 人有缺陷是正常的，关键是正确对待自己的先天不足 _____ 29
- 不能用你自己认为所谓“对”的目标去衡量别人 _____ 30
- 以人为师，不可我为人师 _____ 30
- 在生活中送花给最亲近的人表示感激和关爱 _____ 31
- 要让自强自立的愉悦心情贯穿整个生命的旅程 _____ 32
- 人贵于诚实，太虚伪了会受到大家的冷落 _____ 33
- 炫耀是无知的表现，切忌到处炫耀 _____ 33
- 要有一种积极的人生态度 _____ 34
- 踏踏实实做人，兢兢业业做事 _____ 35

- 保持快乐的心情，因为快乐生活最重要 _____ 35
- 自爱自重才会赢得他人的尊重 _____ 36
- 善于寻找人生快乐的源泉 _____ 37
- 不要轻易听从别人的评判，那样自己会感到无所适从 _____ 38
- 多交几个好朋友，但是交友必须谨慎 _____ 39
- 认真听取一些有经验的人的经验之谈 _____ 40
- 取人之长，补己之短 _____ 40
- 不论能力大小，都要做责任心强的人 _____ 41
- 尽力适应环境，努力改变环境 _____ 41
- 善于思考，多反省自己的不足 _____ 42
- 对挫折和痛苦所表现出的态度应该是轻视与无畏 _____ 43
- 镇静想办法，遇事千万别焦急上火 _____ 43
- 不要忘记想获取的时候先去付出 _____ 44
- 积极寻找，生命就多有欢乐 _____ 44
- 不能太急功近利，否则一生无成就 _____ 45
- 只有离开安逸的生存环境才有助于锻炼成长 _____ 46
- 多些喜欢，生活就多些快乐 _____ 46
- 只要有信心，没有做不好的事 _____ 47
- 人生的态度就像一个磁场，思想都受它的吸引 _____ 47
- 用好执著的利剑，用它劈开艰难穿越困境 _____ 48
- 不断完善自己的个性，做个性豁达的人 _____ 48
- 增加知识和阅历，才能不断克服内心的困惑 _____ 49
- 君子度量宽，多谅解还要多宽容，这是一种高尚的行为 _____ 50
- 即使只有一天可活，也要活得认真、有责任感 _____ 50
- 不能无知，无知会使自己陷入悲惨的境地 _____ 51
- 生活中要有知识，更要有智慧 _____ 51
- 坦诚心事更能得到别人的赞许和信任 _____ 52
- 找到了幸福，还要保持幸福 _____ 52
- 在经过慎重考虑和调查研究以后再去谈论别人 _____ 53
- 做人要有信仰和理想，这样才有希望和目标 _____ 54
- 拥抱快乐，快乐是人生必需的心灵良药 _____ 55
- 靠自己的能力去实现自己的价值 _____ 55
- 即使摔倒了，也要勇敢地爬起来 _____ 56
- 不要拘泥于一个小环境，多到不同的地方看一看 _____ 56

- 消除自私的念头，救别人实际等于救自己 _____ 57
- 专心从事某一件事，就能使自己成为睿智聪明的人 _____ 57
- 耐心等待，好运自然会降临 _____ 58
- 荣誉至尊，做人要有荣誉感，在心里培养对未来的理想 _____ 59
- 不要轻视渺小的事物，它们也有伟大之处 _____ 60
- 千万别太贪玩儿，否则是对自己不负责 _____ 60
- 生活必须多些乐趣，这样才能随时感觉舒畅 _____ 61
- 敢于主动出击，就一定会有更多成功的机会 _____ 61
- 有则改之，无则加勉，在认错中成长和成功 _____ 62
- 减少了忧愁，生命也会变得亮堂起来 _____ 62
- 不做过头事，不说过头话 _____ 63
- 健康是人生之本，必须要培养健康意识 _____ 64
- 避免了寂寞，也就避免了好多烦恼 _____ 65
- 靠天靠地不如靠自己，必须要对自己负责 _____ 66
- 想适应这个社会必须有一样最拿手的特长 _____ 67
- 培养自助习惯，幸福就在身边了 _____ 68
- 根治粗心大意的毛病 _____ 69
- 要坚持做人的基本原则 _____ 70
- 别忘了报复别人的同时也会伤害自己 _____ 71
- 掌握让自己每天都幸福的秘诀 _____ 71
- 适时地找一个“黑暗”的环境，把浮躁的心灵置于其中 _____ 72
- 既然木已成舟，便要顺其自然 _____ 72
- 要时刻注重自己品行的修养 _____ 73
- 冷静些、再冷静些 _____ 73
- 要想事成，先要心诚 _____ 74
- 不断挖掘，人生是最伟大的宝藏 _____ 74
- 在等待良机的时候思想应随时变化，不要死守老路 _____ 75
- 不论何时何地都要自信自强 _____ 75
- 不要把别人对你的刻意奉承太当真 _____ 76
- 凡事有利必有一定的害，有害必有一定的利 _____ 76
- 在利益面前切莫贪婪痴迷到奋不顾身的程度 _____ 77
- 只有放下身体和心灵的负担才能轻装前进 _____ 77
- 不为他人的无端责备而烦恼 _____ 78
- 在激情澎湃时迅速行动，每个人的内心都有巨大的力量 _____ 78

- 不可光顾自己痛快，乱对别人发脾气 _____ 79
- 要站得高一点，看得远一些 _____ 80
- 正确感悟人生，注重自身修养 _____ 81
- 物欲是无休止的，别苛求身外之物 _____ 81
- 谨慎言行，出口伤人就好比用刀子割对方的身体 _____ 82
- 个性别太强，与人和睦相处 _____ 82
- 不要叹息自己的不幸和痛苦 _____ 83
- 认准自己的长处，做命运的主人 _____ 83
- 认识到团结的力量可以把一切困难化为乌有 _____ 84
- 宽人过，严责己，是最美好的人生途径 _____ 84
- 别因为处境艰辛而心灰意冷，重要的是自身努力 _____ 85
- 不管自己有多么聪明，都需要不断进取 _____ 86
- 坚持到底，就是最后的胜利 _____ 86
- 要有爱心，并且学会热爱别人 _____ 87
- 从容不迫，处世必须要有柔韧技巧 _____ 87
- 经常运用适当的幽默来化解生活中的烦恼 _____ 88
- 不怕吃亏，做人必须要肯吃亏 _____ 88
- 保持今天的好心态就有明天的好命运 _____ 89
- 乐于助人，多为他人着想 _____ 90
- 机会只在一瞬间，就是在别人丢下的时候你能捡起它 _____ 90
- 如果想得到智慧就要学会倾听 _____ 91
- 生命是十分短暂的，我们应该惜时 _____ 91
- 处境很艰难也一定要振作起来 _____ 92
- 人生苦短，所以目标一定要清晰 _____ 92
- 要有预见，这样就能避免潜在的不幸 _____ 93
- 如果已经选定了目标，就要专心致志地去追求 _____ 93
- 对已经付出的努力要感觉无怨无悔 _____ 94
- 不忧烦，因为苦恼是解决不了任何问题的 _____ 94
- 不要混日子，否则将虚度一生 _____ 95
- 人生不能光知道索取，还要懂得怎样去奉献 _____ 95
- 不要相信口头上的友情，真正的朋友是交于患难之中 _____ 96
- 别让仇恨吞没自己的生命 _____ 96
- 随时保持有修养的状态 _____ 97
- 抱怨一点儿用处都没有，只会让心境更恶劣 _____ 98

- 当无法避免的痛苦降临时，只有用爱心和希望去抚平它 _____ 98
- 千万别卖弄自己，这是一个坏习惯 _____ 99
- 享受独处的时光，让自己过得快乐一点 _____ 99
- 多听不同意见会对成长大有裨益 _____ 100
- 与不同的人相处，要有不同的策略 _____ 101
- 做人必须要有自己的实力 _____ 102
- 感谢父母，他们是这个世界上最爱我们的人 _____ 103
- 全神贯注地做好自己的事情 _____ 103
- 打理好自己的生命银行 _____ 104
- 把握现在，别让心情太沉重 _____ 104
- 每天不能稀里糊涂过日子 _____ 105
- 保持欢乐，走出孤独的沙漠 _____ 105
- 只要心中有信念，就一定能抵达梦想的乐土 _____ 106
- 激励自己上进，要做一个有志气的人 _____ 106
- 干事要循序渐进，得失别计较 _____ 107
- 做一个强者，给予别人关爱 _____ 108
- 对自己负责任，上进心是一定要有的 _____ 108
- 再多些忍耐，人生就更加幸福 _____ 109
- 即使很富裕也不能浪费 _____ 110
- 别掉以轻心，否则就会面临失败 _____ 110
- 拖延会误事，今天的事情今天做 _____ 111
- 只有不断探索，才能不断前进 _____ 111
- 必须考虑周密，行动谨慎 _____ 112
- 做人要三省，做事要有效率 _____ 113
- 自己的困扰只能自己化解，别太指望他人的宽慰 _____ 114
- 在面临挫折时要因地制宜地化压力为动力 _____ 114
- 克服自恋情结，人生才能不断进步 _____ 115
- 培养正确的自主观，拥有自尊自强的欢乐 _____ 116
- 人生多些创新，生活就多有多幸福感 _____ 116
- 要想成功，就要去不懈地努力 _____ 117
- 万事和为贵，所以应该追求和谐 _____ 117
- 先战胜自己，才有成功的可能 _____ 118
- 一定要诚实待人，这是最好的处世术 _____ 119
- 战胜恐惧，要有勇气面对困难和挫折 _____ 119

- 学问以思为本，凡事必须三思而后行 _____ 120
- 有人生定力，做经得起考验的强者 _____ 121
- 只是纸上谈兵不可取，要有尝试的勇气 _____ 121
- 鼓励是美德的影子，不断为自己和别人加油 _____ 122
- 拥有坚强，让困难和不幸退让 _____ 123
- 少些幻想，就会少些痛苦 _____ 124
- 人生要进步，必须克服自满情绪 _____ 125
- 时时保持理智和自控的能力 _____ 125
- 不断地自我充实就不会迷失前进的方向 _____ 126
- 充分地利用别人的智慧，有助于加快成功的速度 _____ 126
- 去除偏见，善于化误解为理解 _____ 127
- 应该保持冷静头脑，随时做出科学判断 _____ 127
- 客观正确地认识自己是至关重要的 _____ 128
- 常怀抱希望，生命就欢畅 _____ 129
- 永远尊敬无私的人，因为他们是最高尚的 _____ 130
- 自爱才能完善自我，超越自我 _____ 130
- 不被金钱所奴役，才能找到生活中的真善美 _____ 131
- 多些沟通，人际关系就会良好 _____ 132
- 对于善意的批评，应愉快地接受 _____ 133
- 别忘记曾经帮助过自己的人 _____ 133
- 要勤勉，松散的心态会导致情绪的消沉 _____ 134
- 如果你不能改变环境，那么最好就去适应它 _____ 134
- 练就“危机”变成“转机”的能力 _____ 135
- 每天都要给自己鼓劲，有毅力就会赢 _____ 136
- 要让自己的灵魂高高地飞翔 _____ 136
- 学习说话，提高自己的表达能力 _____ 137
- 说话心平气和，要尊重别人的意见 _____ 137
- 自己依赖自己是人生的最大幸福 _____ 138
- 做人一定要有志气，千万不能被别人看不起 _____ 139
- 别到处做自以为是的聪明人 _____ 139
- 成功的秘诀在于能多向成功者学习 _____ 140
- 与人交谈要尽量多说友好的语言 _____ 141
- 不可锋芒毕露，否则就会失误 _____ 141
- 道德修养不可忘，做个有道德的人 _____ 142

- 明智地说话和行动，尽量不要去冒犯别人 _____ 142
- 逃过苦难的坎坷容易，而躲避欢乐的陷阱很难 _____ 143
- 要时时爱惜自己的名誉 _____ 143
- 有涵养的人能及时消化自己的怒气 _____ 144
- 要与人品好的人交往 _____ 145
- 经常检查自己的知识和能力水平 _____ 146
- 能屈能伸，刚柔相济 _____ 146
- 一味祈求好命运，还不如加倍努力 _____ 147
- 不要否定自身的价值，因为上天赐予了每个人的闪光点 _____ 148
- 做一个有智商又有情商的人 _____ 148
- 在人生处于低谷时，尤其需要保持一种韧性 _____ 149
- 在平凡的生活中也不要总是叹息 _____ 150
- 不要做可望而不可及的事情 _____ 150
- 倘若一生无知，就会终生虚度 _____ 151
- 认真总结失败的教训 _____ 152
- 试着大胆去创新，不要被成功的模式束缚 _____ 152
- 适者能生存，必须尽快适应环境 _____ 153
- 不要身在福中不知福 _____ 153
- 经常提醒自己要谨慎小心 _____ 154
- 善于智慧地渡过生命的低潮期 _____ 155
- 凡事忍一忍，小不忍则乱大谋 _____ 155
- 要有正确的生活态度，活出自己的风采 _____ 156
- 重要的是改变自己阴暗的心理 _____ 157
- 不知足的东西与知足的东西不能错位 _____ 158
- 有健康的心理，才有健康的生活 _____ 158
- 增加审美情趣，培养良好的习惯 _____ 159
- 适当的妥协很有必要 _____ 159
- 只要埋头，才可能出头 _____ 160
- 在默不作声中走向成功 _____ 160
- 爱记仇的人，容易孤芳自赏 _____ 161
- 以机智的善意回应别人的恶意 _____ 161
- 打破心灵的四壁，找到欢畅自由的感觉 _____ 162
- 接近成功的时候最困难，在最困难的时候也不要丧失信心 _____ 162
- 向攀登者学习，把收获放在将来 _____ 163

- 立志要早而好，行动要勤而快 _____ 164
- 把眼前的事做好最要紧 _____ 164
- 要与各种各样的人平安相处 _____ 165
- 分清主次再做事 _____ 165
- 让自己感觉到每一天都是很新鲜的 _____ 166
- 无论如何都不能失去自己的价值 _____ 166
- 明确学习的目的，并且加强学习的动力 _____ 167
- 不要害怕成功的路很长，只要我们不停地走下去 _____ 167
- 管好自己比在乎别人的评价更重要，讨好每一个人是不可能的 _____ 168
- 善待自己，善待生命 _____ 168
- 无论发生了什么事都要面对 _____ 169
- 对于宝贵的生命，应该用心去妥善经营 _____ 170
- 与其抱怨别人的歧视，不如自己发奋地努力 _____ 170
- 不会欣赏每日的生活，是我们的最大悲哀 _____ 171
- 走出冷漠的陷阱，为人不能太冷漠 _____ 172
- 虽然人生很艰难，但是一定要避免自暴自弃 _____ 172
- 随时对人表示赞许，热情传递你的信任和情感 _____ 173
- 浩然正气常伴随，坚持并追求真理 _____ 174
- 只要勇敢去实践，就能克服畏怯感 _____ 174
- 常常心怀愉悦，快乐就会来临 _____ 175
- 做一个知道何时沉默和如何表达的智者 _____ 175
- 我们无法避免悲伤的事情，但是可以避免悲哀的情绪 _____ 176
- 追求卓越，人生就有可能变得灿烂 _____ 176
- 道德是做人的基础，什么时候都不能丢失 _____ 177
- 去帮助别人，千万不要去伤害别人 _____ 177
- 呵护之情常存心间，生活也就美好了 _____ 178
- 不要陷入自己设定的怨气中不能自拔 _____ 179
- 不能用饶舌来处世，不能随便诽谤别人 _____ 179
- 父母是我们一生最亲近的人，要多和他们亲近 _____ 180
- 要淡忘那些不愉快的经历 _____ 181
- 养成有条理置放物品的好习惯 _____ 182
- 排除疑虑并大胆说出你的梦想 _____ 182
- 生活必须事事留意，日日留心 _____ 183
- 切莫怨恨，这种心态只能造成与现实的不协调 _____ 183

找到支撑自己的信念就不会在生活中迷失方向	184
多些精神寄托,生活就多些愉快	184
要想生活没有烦恼,必须树立科学的理财观念	185
找到苦闷的原因,并善于从苦闷中解脱出来	185
有决心和恒心,不达目的不罢休	186
志当存高远,有信仰才有力量	186
珍惜物品要有度,千万不做守财奴	187
常常自我肯定,乐观和快乐就来到	188
走正真的生活道路,别自认为很精明	188
每天的心情是舒畅的,那么生活也是美好的	189
看重自己所拥有的,不要一味地去羡慕别人	189
实施一些具体的行动让自己的身体更健康	190
惆怅是抑郁的伙伴,尽快抛弃失意的情绪	190
做任何事情都应该做到心中有数	191
有明确又可行的心愿	192
生活中一定要有梦想和激动兴奋的时候	192
让良好的习惯成为打开成功之门的钥匙	193
别让心田枯萎,否则人生没有希望	193
过节制的生活,节制是幸福生活的条件	194
面对复杂的人生,必须要明智面对	194
指责少一点,生活的欢笑就多一点	195
认识到自身的渺小,才能做真正的英雄和成功者	196
危险的事情要谨慎行动,必须慎用冒险精神	197
求知欲要盛,学习劲头要足	198
为人处世检点,要有自己的道德底线	199
了解生命的艺术,学会轻松欢快地生活	199
恶人无知己,为人处世别耍小心眼儿	200
干实事,不要空谈误时光	201
缺乏交往的生活是一种缺陷,缺乏独处的生活则是一种灾难	202
只有让自己的潜能充分发挥,才能实现人生的价值	202
坚持有所为有所不为,才能有更多的时间去创造	203
想法一旦确定,就要执著地追求	204
失误也是一种创新的途径,不必为失误而气恼	204
客观地认识自我,摒弃自卑心理	205

真诚地关心他人，这将为你赢得更多的帮助	205
经常与人交流，知识、阅历和经验都会快速增长	206
尽量不埋怨，对于一个事物的完美要求最好折中一下	206
习惯是可以刻意造成的，人人有拥有创造幸福的力量	207
痛苦是幸福的前奏，欢乐在痛苦中孕育	207
只有摆脱憎恨，我们的生活才会更快乐	208
珍惜时间和精力，不把它浪费在一些不值得浪费的事情上	208
不要相信世上有免费的午餐，要收获就一定要付出	209
只有在艰辛中忍耐，才能在欣喜中成功	210
注意收敛自己，过于突出的表现会吓走身边的朋友	211
不要害怕痛苦，经历得越多获益越多	212
关注自己对问题的反应，可以进一步认识自己的心智状态	212
制订明确而具体的规划，并尽可能地扩大自己的视野	213
停下匆忙的脚步，去发现伫立在眼前的幸福	213
当别人都在肯定一件事的时候，自己更应该仔细判断	214
感受不轻松的改变，这是自身修炼的过程	214

后 记	215
-----	-----



只有把理想和现实结合起来，才有可能成功

从前，有两个饥饿的人得到了一位长者的恩赐：一根鱼竿和一篓鲜活硕大的鱼。其中，一个人要了一篓鱼，另一个人要了一根鱼竿，于是他们分道扬镳了。得到鱼的人原地就用干柴搭起篝火煮起了鱼，他狼吞虎咽，还没有品出鲜鱼的肉香，转瞬间，连鱼带汤就被他吃了个精光。不久，他便饿死在空空的鱼篓旁。另一个人则提着鱼竿继续忍饥挨饿，一步步艰难地向海边走去，可当他已经看到不远处那片蔚蓝色的海洋时，他浑身的最后一点力气也使完了，他也只能眼巴巴地带着无尽的遗憾撒手人世。又有两个饥饿的人，他们同样得到了长者恩赐的一根鱼竿和一篓鱼。只是他们并没有各奔东西，而是商定共同去找寻大海，他俩每次只煮一条鱼，他们经过遥远的跋涉，来到了海边，从此，两人开始了捕鱼为生的日子，几年后，他们盖起了房子，有了各自的家庭、子女，有了自己建造的渔船，过上了幸福安康的生活。



鼓励就如一粒种子，只要埋下就能够破土发芽

在纽约一个叫大沙头的贫民窟里，生活着一群黑人孩子。他们时常旷课斗殴，甚至砸烂教室的玻璃。校长为了教育他们，想出了一个办法，他每天在课堂上，都要为孩子们看手相，预测孩子们的未来。当有一个孩子伸着小手走向讲台时，校长说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你是纽约州的州长。”这个孩子大吃一惊。因为他是班里学习最差，最调皮捣蛋的孩子。但孩子记下了校长的话，并且相信了它。从那一天起，“纽约州州长”就像一面旗帜，约束、鼓舞着这个孩子。他的身上不再沾满泥土，说话不再夹杂污言秽语；他开始挺直腰杆走路，努力学习，勤奋向上。在以后的40多年里，他没有一天不按州长的身份要求自己。51岁那年，他真的成了州长。这个人就是纽约第53任州长，也是纽约历史上第一位黑人州长，他的名字叫罗杰·罗尔斯。



把自己的生物钟调节到与生活步调一致的状态

早上6点到7点，人的体温会慢慢上升，心率也开始加快，这个时候应该立即起床。早晨的精神状态特别重要，许多人可能有这样的体会：如果你早上磨磨蹭蹭，不及时起床，坐在床上傻傻地发呆，脑子里空荡荡的，心情像蒙了一层灰似的，然后迷迷糊糊地洗漱、吃饭，这种灰蒙蒙的心情往往就会笼罩你一天，使你整天精神都提不起来，做事效率很低。上午9点到10点，大脑细胞和神经中枢处于最兴奋状态，这时注意力和记忆力都特别好，抓紧这一黄金时刻学习或工作尤为重要。中午1点到2点，大脑开始疲倦，应该让大脑得到适当的休息，进行午休是最恰当的选择。下午3点到4点，情绪比较稳定，大脑比较冷静，是进行创造性思维和分析思维的最佳时期。所以，在这一时期，召开会议一般效率较高。晚上7点以后，血压会上升，情绪一般不太稳定，进行一些轻松休闲的活动比较适宜，比如，看电视、聊天。晚上10点以后，体温逐渐下降，心率也减慢，这种状态会一直持续到凌晨四五点，这一段时间，是睡眠的最佳时期。在临睡之前，最好不要喝茶或咖啡等容易引起兴奋的饮品，也不要吃太多的食品，否则会加重胃肠负担，积淀脂肪，容易长胖。



试着把每个人的优点和长处结合起来

有个人身体健康，很自在地活在世上。一天，一件奇怪的事情发生了，这个人所属的脑、心、肺、肝、肾和胃相互争起功来。脑高声叫道：“我是人体最重要的器官！人的知觉、思维、运动和记忆等等活动全靠我呢！”心不服气：“我是人体内推动血液循环的高级器官，没有我你试试看！”肺“哼”了一声：“没有我帮助人体呼吸，一切全都白搭！”肝冲上前：“分泌胆汁，调节新陈代谢，还有解毒、造化、凝血，我干的这些你们都会吗？真是！”肾掐腰，斜着嘴角：“没有我出力，活人能让尿憋死！”胃也不甘示弱，显示道：“知道人体的食道和十二指肠靠谁连接吗？靠我呢！”结果7个器官各不相让，扭打在一起，不一会儿，这个人就死亡了。