

成长的旅途中，既会有欢歌笑语，也会有挫折坎坷；成长的岁月里，既会有踌躇满志，也会有迷茫彷徨……

让我们信心百倍地长大成人，迈向成功！

成长的航标
白金版

从没觉得陌生的智慧，
是人生品位最重要的因素。

学生时代

应该领会的60条

人生智慧

陈惠玲◎编著

长大成人之前，快快领会它！

我们必须正确而严肃地看待成长这件事。

我们任何一种本领的获得都要经由艰苦的磨炼。

任何投机取巧或幻想轻而易举地达到目的的做法都是见识短浅的行为。

细体味书中这些隽永的智慧，心中便充满了对美好生活的渴望和对未来道路的信心。智慧的灵光射入心田，
为我们种下智慧的种子，并为其茁壮成长源源不断地提供营养。

京华出版社

★★★★★
成长的航标
白金版

学生时代

应该领会的60条

人生智慧

陈惠玲◎编著

长大成人之前，快快领会它！

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生时代应该领会的 60 条人生智慧 / 陈惠玲编著

. —北京:京华出版社,2010.12

ISBN 978-7-5502-0076-0

I. ①学… II. ①陈… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 242867 号

学生时代应该领会的 60 条人生智慧

著 者:陈惠玲 编著

出版发行:京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 84241642(发行部)

(010)64259577(邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606(编辑部)

E-mail:jinghuafaxing@sina.com

印 刷:北京旺鹏印刷有限公司

开 本:700mm×1000mm 16 开

字 数:178 千字

印 张:14.5 印张

版 次:2011 年 3 月第 1 版

印 次:2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5502-0076-0

定 价:28.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

前言

人们总是感叹，生活中有着太多的智慧点滴，它们时而幽默，时而感人泪下，也会让人有沁人心脾的贴心感受。生活中的智慧，多来自久远的年代，甚至还带着远古的醇香，但也不乏现世苍凉背后的欢乐。它证明了几千年以来关于人生永恒不变的真理。

列夫·托尔斯泰曾说：“生活的智慧包含了一些永不消逝的温情与魅力的伟大东西，就像玫瑰色的晨星，闪耀在寂寞的清晨，那是对于人类灵魂永恒秘密的充满激情的探索。”

人生是多姿多彩的，也是多灾多难的。人生意味着快乐、幸福、爱、辉煌与价值……同时也意味着苦痛、磨难、挫折和命运的捉弄。而智慧更是无处不在，生活中处处都浓缩了智慧的结晶。

而人生的智慧就是教人如何幸福、愉快地度过一生的一门学问。我们可以称之为“幸福论”。因此，本书的主旨也是引导青少年朋友们懂得如何才能拥有一个幸福的生存环境和美好未来。高贵的品格、良好的智力、愉快的性情……这些美好的品性需要我们运用已知的智慧来获取。若大家都能学会从平凡生活的小小细节中感悟人生，那么，我们终将成为拥有智慧的人。

有这样一个故事：从前有一只豹子，它野心勃勃地想要独占全世界的智慧，做世界上最聪明的动物。于是，它开始长途跋涉，到世界各地去搜集智慧，历尽千辛万苦，把每到一处就把搜集到的智慧都装在一个葫芦里，然后，它用一卷叶子把葫芦口紧紧地塞住，防止遗失。

有一天，它觉得智慧已经够多了，世界上的智慧都已在自己葫芦中了，它开始高兴起来。但它突然想到，自己辛苦得来的成果万一被别人窃取就麻烦了。它决定把这个装满智慧的大葫芦藏到一棵谁也爬不上去的树顶上。

它在葫芦颈上系上一根绳子，把绳子两端打上一个结，然后将绳圈套在自己的脖子上，这样一来，葫芦就垂在它的肚子前面了。它找到一棵最高的树，开始努力地往树上爬，却怎么也爬不上去，那个葫芦总是妨碍着它，几次努力都以失败告终。

这时，它听见背后有偷笑的声音。回头一看，发现有一只松鼠正在瞧着它。“朋友，”松鼠说，“你想爬到树顶上去，为什么不把葫芦挂在后面呢？”听到这一个很平常的建议，豹子终于明白了，世界上还存在着许多智慧呢！它还自以为把全世界的智慧都搜集光了。

不可否认，智慧的王国是广袤无垠的，常人穷尽一生的时光也不过窥其一斑。

有人说，人生是一首意境朦胧的诗，人们信步徜徉在诗的天地，尽情欢歌。有人则说生活是一扇若隐若现的门，自己因始终徘徊于门外而独自烦恼。面对各种各样的生活，林林总总的状况，欢笑也好，痛苦也罢，但我们不得不承认，这就是生活。

仔细体味书中这些隽永的智慧，心中便充满了对美好生活的渴望和走好未来道路的信心。智慧的灵光射入心田，它定能化做营养丰富的土壤，为我们种下智慧的种子，并为其茁壮成长源源不断地提供补给。由此，我们盼望，青少年朋友在人生的每一个时刻都会有新的进步。

目 录

智慧1 接受既定的事实.....1

在漫长的人生岁月中，每个人都会遇到一些令自己不开心的事情，它们既是这样，就不可能是那样，但我们也可以有所选择……

智慧2 用温和的方法解决问题.....5

即使是我们受到了不公正的待遇或自己身边的人做错了什么，也千万不要责备他人，也不要生气愤怒，而应该学会以温和的方法去解决问题……

智慧3 预则立，不预则废.....10

人们常说成功是靠辛勤的汗水和努力换来的。不错，努力确实是取得成功必不可少的条件，但仅仅知道努力还不行……

智慧4 不要为小事而忧虑.....14

要想克服一些小事所引起的忧虑，只要把重点和看法转移一下就可以了，这会让我们有一个新的、开心点的看法……

智慧5 千万别小看他人.....18

一个人只要努力去发现他人的优点和长处，就一定会善待别人，也一定不会小看他人，这样，他的生活将会更加精彩……

智慧6 不要为自己的错误辩解.....21

一个聪明的人无论如何都不会为自己的错误作无谓的辩解。这是做人的美德，也是为人处世的大学问……

智慧7 自恃高傲要不得.....25

人一旦自恃太高，就会自以为是，就会把视野局限在一个小圈子里，如井底之蛙一般……

智慧8 不要做金钱的奴隶.....29

每一位青少年都应该立志：一定要做金钱的主人，而不做金钱的奴隶……

智慧9 要为自己的行为负责.....33

一个人迈向成熟的第一步应该是敢于为自己的行为负责，我们生活在这个世界上，就要负起人生中的责任……

智慧10 有效利用零碎时间.....37

珍惜时间最有效的方法之一就是有效利用零碎时间。所谓零碎时间，是指不连续的时间或一个事务与另一个事务衔接时的空余时间……

智慧11 学会控制愤怒情绪.....40

我们做任何事情的初衷都不是为了生气，而我们也不是为了生气而来到这个世界……

智慧12 闲谈莫论他人隐私.....44

对于任何人来说，隐私被他人知道，都是一件令人反感的事情。无数事实表明，过多了解他人的隐私，对我们自己也是一件危险的事情……

智慧13 懂得反省才会不断进步.....48

没有经过自我反省的人生，是没有价值的人生。我们的眼睛不要总是盯着他人，重要的是从反省中看清自己、认识自己……

智慧14 人生不要被他人设定.....51

被他人设定的人生，不一定是适合自己的人生。只有那些坚守自己原则的人，按照自己预定的方向奋斗的人，才能活出一个属于自己的无悔的人生，才会在事业上取得成就……

智慧15 消极悲观是失败的根源.....55

消极是一种等待，是一种悲观的人生态度。一个消极悲观的人，他的一生是残缺的，他往往在等待和怨恨中错过成功的机会……

智慧16 倾听让你更受欢迎.....59

如果我们想获得大家的喜欢，那么就得先从尊重对方开始。这样的话，既让对方觉得他是个重要的人物，又满足了他的成就感……

智慧17 千里之行，始于足下.....62

对于一些小事，很多人都不愿意去做，但成功者与一般人最大的不

同就是他愿意做他人不愿意做的事……

智慧18 回忆过去是一种逃避……………65

很多人都有怀旧心理，怀旧是一种情结，但同时也是一种心病。如果过分依恋过去，就会落入一个情感的旋涡，让自己和周围的人承受更多痛苦……

智慧19 抛开拐杖才能独立……………69

有时候，我们确实需要他人的帮助，但是，如果将他人的帮助当成了一种依赖，就势必会形成懒惰的习惯……

智慧20 最大限度地发挥优势……………72

成功心理学告诉我们：“判断一个人是否成功，要看他是否最大限度地发挥了自己的优势。”……

智慧21 不要放弃万分之一的机会……………75

人的一生就是由一连串的机遇连接而成的。每一个人都是自己命运的设计师，而人的一生是否活得精彩，关键就在于我们能否抓住机遇……

智慧22 善于驾驭自己的情绪……………79

“我们周围的环境从本质上说是中性的，是我们给其加上了积极或消极的情绪，问题的关键是你倾向选择哪一种情绪。”……

智慧23 学会积极地休息……………83

所谓“积极休息”，就是指在日常生活中，按时更换不同的活动内容，用另外一种活动来促使疲劳部位的体力恢复，这样做有益于健康长寿……

智慧24 做自己该做的事……………86

一个知道自己该做什么的人，一个凡事都尽力去做的人，他的生活才有价值、有意义，他才能活出尊严，才会赢得他人的尊重……

智慧25 与人为善，与己方便……………90

生活就像一面镜子，当我们满怀善意面对镜子的时候，就会发现镜中的那个人正友善地向我们微笑……

智慧26 信用是一笔财富……………94

信用会为我们积蓄很多无形的财富，时间越长，这笔财富就越多、越珍贵……

智慧27 时时记得给他人留面子……………98

给他人留面子是非常必要的。不顾及他人的感受，说话做事不给人留面子，伤害到对方的尊严，最终造成不愉快的结果……

智慧28 珍惜现在的幸福与拥有……………102

每个人都拥有幸福，这种幸福就是现在所拥有的。一个乐观的人，会把现在所拥有的一切，看成是上帝的恩赐……

智慧29 不要被欲望所束缚……………106

研究表明，如果一个孩子太多或太快得到物质上的需求，等他长大成人后，就很难应对人生的挫折……

智慧30 学习是你的终身职业……………109

知识是无止境的。所以，我们要珍惜时间，把学习视为自己的终身职业，在学习的道路上，要孜孜不倦地努力……

智慧31 一次只做一件事……………113

不管我们是在学习、阅读，还是游玩，只要我们把所有精力都放在一件事情上，就会被正在做的事情吸引住，并对此产生浓厚的兴趣……

智慧32 彻底改掉你的坏习惯……………116

虽然习惯的力量是很大的，但是我们也有一股不小的缓冲能力。既然我们能够养成坏习惯，当然也就有能力去除那些坏习惯……

智慧33 要坚定成功的信念……………120

当生活中遇到困境时，我们要学会坚持，保存住心中的信念，只要坚持下去，就一定能走出困境……

智慧34 孝敬父母是你的义务……………123

尽孝不是用物质来衡量的，而是要看我们对父母那发自内心的诚敬……

智慧35 善良的心是一盏灯……………127

善良是人生最好的朋友，我们应该与它时时相伴。它把高尚与友情、忠实与勇敢，吸纳到爱的生命中，让生活变得更加美好……

智慧36 节俭就是在积累成功……………131

节俭不仅适用于金钱方面，而且还适用于生活的点点滴滴之中……

智慧37 豁达造就智慧的人生……………134

一个拥有豁达胸怀的人，才能接受他人，友好地与他人相处，可以容忍一切人和事，绝不会为了一些小事而斤斤计较……

智慧38 等待是成功的大敌……………137

不管我们的梦想有多么伟大，有多么美好，如果不付诸行动，就永远是个空想，对于我们毫无意义可言，当然也就永远不会成功……

智慧39 脚踏实地走好每一步……………140

成长的道路要一步一步地走，远大目标的实现要靠不断地努力。在通往成功的道路上，千万不要期望一步登天……

智慧40 正确认识你自己……………143

在很大程度上，一个人在自己的生活经历中，在自己身处的社会环境中，能否真正认识自己，将影响和决定他的命运……

智慧41 学会选择，懂得放弃……………146

无论你们做什么，不管是学习、工作，对每件事情都要全身心地投入……

智慧42 潜能也会在压力中诞生……………149

每个人都会遇到压力，我们要面对现实，就必须接受这些压力，把它当做生活的一部分，并尽力去摆脱它……

智慧43 善于总结经验教训……………153

任何的成功都要靠自己的努力，要勤勤恳恳、一步一个脚印地前进，端正态度，认真对待生活中的挫折和失败……

智慧44 己所不欲，勿施于人……………156

所谓“己所不欲，勿施于人”，简单说就是推己及人，就是用自己的心意去推想别人的心意，设身处地替别人着想……

智慧45 微笑蕴涵着巨大财富……………160

如果说行动比语言更具有力量的话，那么微笑就是无声的行动，是一种可以创造财富的不可忽视的行动……

智慧46 学会主动与朋友沟通……………163

善于主动沟通的人，才能够受到朋友的欢迎，如果遇到什么事情，朋友也会愿意帮忙……

智慧47 平常心面对人生起落.....166

如果我们能拥有一颗平常心，就能包容万物，就能心胸豁达。我们就不会因为生活琐事而焦头烂额……

智慧48 丢掉拖延的温床.....170

拖延往往会让一些本来可以有很好结果的事情变得很糟糕……

智慧49 出路不会留给自负者.....174

英国作家王尔德曾说：“人们把自己想得太伟大时，正是在显示自己的渺小。”……

智慧50 没有什么是不可能的.....179

每一个人都应该树立这样一种信念：这个世界上没有不可能的事情，只是暂时还没有找到完成它的方法而已……

智慧51 少一些寡断多一点果断.....182

当遇到一件事情时，如果总是怕这怕那，优柔寡断的话，就会失去很多宝贵的机会……

智慧52 多一点做事的勇气.....186

如果不想让自己做一个无能的懦弱者的话，就应该培养自己做事的勇气，因为做任何事情都需要一些勇气，要敢做敢为……

智慧53 深思熟虑方可制胜.....190

大发明家爱迪生曾说：“我平生从来没有做过一次偶然的发明。我的一切发明都是经过深思熟虑、严格试验的结果。”……

智慧54 别让一时的痛快误了自己.....193

放纵可能会得到一时的刺激，达到某种心理或精神上的满足，但更多的是长时间甚至是永远的心神不安，从而给心灵留下可怕而又可悲的阴影……

智慧55 不做目光短浅的人.....197

目光短浅的人容易安于现状，同样，容易安于现状的人也多为目光短浅者……

智慧56 别让偏执毁了你.....200

偏执者一般会坚持自己的见解，听不进去别人的劝告，死不回头，还自以为是，所以他就会缺乏变通的智慧……

- 智慧57 不要活在他人的标准中.....205
不活在他人的标准中能够给我们带来很多显而易见的好处。抛开他人的标准，我们就会注重自己的感觉.....
- 智慧58 猜疑是致命的毒素.....208
猜疑会让一个人感到很痛苦，会让他彻夜难眠。猜疑是一种心理现象，也是一种人性的弱点.....
- 智慧59 把自己融入到群体中.....211
良好的人际关系能够使人获得安全感和归属感，给人精神上的愉悦和满足，并能促进身心健康，这是毋庸置疑的.....
- 智慧60 感恩是快乐的源泉.....214
感恩，体现在我们生活的每一个角落、每一个细节中。当我们的人生处于黑暗中时，感恩可以是一束火把，为我们照亮前进的方向.....

智慧 1

接受既定的事实

在漫长的人生岁月中，每个人都会遇到一些令自己不快的事情，它们既是这样，就不可能是那样，但我们也可以有所选择。我们可以把它们当作一种不可避免的情况而加以接受，并且适应它。

每个人都希望自己的人生没有遗憾，都希望自己做的每一件事都永远正确，但似乎这只能是一个美丽的心愿，因为人生不可能不做错事，也不可能不走弯路。做了错事，走了弯路之后，有后悔情绪也很正常，因为那是自我反省，是自我解剖的开始，是一种积极的后悔，这样会让自己在以后的人生路上走得更好。但是，如果后悔不已，或自惭形秽，从此以后一蹶不振，那么，这种做法与蠢人之举毫无二致。人生没有返程的票，世上也没有后悔药。

一天上午，全班同学都聚集到了科学实验室。教授早已在实验室里等候了，他把一杯牛奶放在桌子边上。

同学们都坐下来时，所有人的注意力都集中在那杯牛奶上，大家都望着那杯牛奶，心里揣测着那杯牛奶和与那节课的关系。突然，教授站了起来，一巴掌把那杯牛奶打碎在了水槽里，在同学们惊讶的叹息声中，教授大声说道：“不要为打翻的牛奶哭泣！”

教授继续说：“仔细地看啊！你们要永远记住这个教训，这杯牛奶已经没有了，无论你怎么着急，再怎么懊恼，也都不可能再收回来一滴。也许会想到刚才小心点牛奶就可以保住，可是现在已

经太迟了。我们现在所能做的，就是把牛奶的事忘得一干二净，而对未来从长计议。”

牛奶已经打翻了，流泪也于事无补。这就应了那句老话——“覆水难收，后悔无益。”也许会有人以为这只是陈词滥调而不屑一顾，但正是这样一句老生常谈的话中蕴涵了深沉的智慧。它是人类长年累积的生活体验和世代相传的智慧结晶。

费城日报的富雷特·法兰杰特先生特别懂得把古老的真理融入现代生活，他也因此受益良多。有一次，他在对一所大学的毕业生致词时说：“曾拿锯子锯过木头的人，请举手！”大部分的学生都举起了手。之后他又问：“现在，曾拿锯子锯过木屑的人请举手！”结果没有一个人举手。

富雷特继续说：“当然，拿锯子锯木屑是不可能的。木屑是锯剩下的残渣，而我们的过去不也像木屑一样吗？为无法挽救的事追悔不已，不就像用锯子锯木屑一样吗？”他用这种方法教会了在场的大学毕业生如何克服后悔情绪。

在荷兰首都阿姆斯特丹一间15世纪的老教堂的废墟上有一行字：“事情是这样的，就不会是别样。”在漫长的人生岁月中，每个人都会遇到一些令自己不快的事情，它们既是这样，就不可能是那样，但我们也可以有所选择。我们可以把它们当作一种不可避免的情况而加以接受，并且适应它。当然，我们也可以用忧虑、痛悔来毁掉自己的生活，甚至最后把自己弄得精神崩溃。

《资治通鉴》记载了这样一个故事：汉灵帝时，太守孟敏出行，途中不小心失手打碎了一只瓦甑，但他却掉头不顾，径直前行。名士郭泰感到很奇怪，就问其中的原因。孟敏回答说：“瓦甑已破，不能复用，顾之何益？”

在常人看来，打碎了瓦甑可能真是一件让人懊悔不已的事情，但孟敏却偏偏能“掉头不顾，径直前行”，这不能不说明他善于权衡利弊，知道后悔埋怨、计较损失没有任何用处，远不如轻装

前进，只管向前！我们也可以从中受到一些启发，在人生的道路上，应该学会权衡利弊，要懂得开通豁达胜于独自悔恨的道理。

有人说，杨柳承受风雨，水适于一切容器。人生也是一样，所以，我们要学会接受一切不可逆转的、既定的事实，适应那些不可避免的事情。但这并不容易，就连那些帝王在位时也常常提醒自己这样做。英国国王乔治五世在他白金汉宫的墙上挂着的条幅上这样一句话：“教我不要为月亮哭泣，也不要为过去的事后悔。”德国哲学家叔本华也说：“能够顺从，就是你在踏上人生旅途中最重要的一件事。”

成功学大师卡耐基先生有一次造访一所监狱，狱中的囚犯看起来竟然也和世人一样快乐，卡耐基感到很惊讶，想知道其中的缘由。监狱长罗兹这样告诉卡耐基：“犯人刚入狱时都满腹怨恨，常常闹情绪。几个月后，大部分人都能冷静地接受服刑的现实，尽可能快乐地生活。”

很快，卡耐基就看见有一个花匠囚犯在监狱里一边种着蔬菜、花草，还一边轻轻哼着歌呢！歌词是：事实已经注定，事实已沿着一定的路线前进，痛苦、悲伤并不能改变既定的情势，也不能删减其中任何一段情节，当然，眼泪也于事无补，它无法使你创造奇迹。那么，让我们停止流无用的眼泪吧！既然谁也无能力使时光倒转，不如抬头往前看。

不要浪费自己的眼泪，因为每个人都会犯错误，也都会疏忽大意。即使原因在我们，也没有什么关系。因为在人的一生中，谁敢说他从没犯过错误？谁敢说 he 以后永远不会犯错误？就连法兰西的拿破仑，那个不可一世的伟人，也在他所有重要的战役中输掉了三分之一。或许，我们的平均纪录并不比拿破仑更差，但要知道，即使是动用国王所有的兵力也不可能挽回过去。

其实，就算是刚刚发生的事，我们也不可能再回头把它纠正过来。可是，却有很多人正在做这样的事情。说得更确切一点，

我们可以想办法改变刚刚发生的事情所产生的影响，但是却不可能去改变当时所发生的事情。唯一可以使过去的错误产生价值的方法，就是从错误中得到教训，然后再把错误忘掉。所以，一定要学会接受既定的事实，这会让生活轻松很多。

点击箴言

著名哲学家威廉·詹姆斯曾说过：“要乐于承认事情就是这样的情况。能够接受发生的事实，就是能克服随之而来的任何不幸的第一步。”是的，与其让一些无可挽回的事实破坏我们的情绪，毁坏我们的生活，还不如让自己坦然接受这些既定的事实，并加以适应。因为，很多时候后悔是无济于事的，我们已经失去了很多，再也不能失去教训了。

智慧2

用温和的方法解决问题

即使是我们受到了不公正的待遇或自己身边的人做错了什么，也千万不要责备他人，也不要生气愤怒，而应该学会以温和的方法去解决问题。因为，责备是人类最坏的毛病之一，在伤害了他人的同时，也在用他人的过错惩罚了自己。

世界著名心理学家史金纳通过他的实验证明：在学习方面，一只因为良好行为而受到奖赏的动物比一只因为不良行为而受到惩罚的动物学习速度更快，持续力也更强。研究显示，这个原则用在人身上也同样有效。用批评的方式不但不会改变事实，反而会招致厌恶。

乔治是俄克拉何马州一家公司的安全检查员，他主要的任务，是检查工地上的工人有没有戴安全帽。每当乔治发现有些工人在工作期间不戴安全帽，便要求工人改正，但效果适得其反。当时工人虽然接受了他的纠正，但心里不服气，也很生气。等到乔治一离开，工人便又把安全帽拿下来。

后来，乔治知道这样做不但一点用都没有，还增加了工人的厌恶，他决定采取另一种方式。当他下次看见工人不戴安全帽的时候，他就问工人：“帽子是不是戴起来不舒服啊？帽子的尺寸是不是不合适啊？”然后，用温和的语气提醒他们戴安全帽的重要性，还建议他们在工作时最好戴上安全帽。结果，效果比以前好多