



一生的学习

# 改变青少年命运的 100句金玉良言

*Gaibian Qingshaonian  
Mingyun De 100 Ju Jinyu  
Liangyan*

✶ 编著 侯景华 游一行



 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

GAIBIAN QINGSHAONIAN MINGYUN DE 100 JU JINYU LIANGYAN

# 改变青少年命运的

# 100

江苏工业学院图书馆  
藏书章

侯景华 游一行 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

改变青少年命运的100句金玉良言/侯景华,游一行编  
著.—北京:人民军医出版社,2008.1

ISBN 978-7-5091-1249-6

I. 改… II. ①侯…②游… III. 成功心理学—青少年读  
物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第150079号

---

策划编辑:于岚贝丽 文字编辑:蔡苏丽 责任编辑:黄棚兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927270, (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010) 51927273

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:13.25 字数:180千字

版、印次:2008年1月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:25.00元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

## 内容提要

**警**句、名言对青少年成才有重大的影响，作者以讲述简明、生动小故事的形式，选编了科学家、发明家、政治家、思想家、军事家、文学家、商界精英、艺术大师、体坛明星等100位有重大影响历史人物历经磨砺，成才成功的感悟，以此奉献给广大青少年读者。相信这些金玉良言，能激励青少年树雄心、立壮志，讲理想、讲奉献，使他们尽早成为对国家、对社会有用的杰出人才。



## 卷首语

AIBIAN QINGSHAONIAN MINGYUN  
DE 100 JU JINYU LIANGYAN

一个纯洁如水的年龄，一个富有挑战、充满惊险的时期，朝气蓬勃的你必然要告别幼稚和依赖，承受起生活的艰辛，必然要积蓄能量走向成熟和坚强。

有这样一个小故事，读后或许能给你一些启发。

几十年前，在一座大山里，一个十八岁的年轻人决定离开家乡，去开创自己的未来。少小离家，云山苍地，纵然心中有凌云的壮志，但也难免有几分惶恐。起身前，他前去拜望本族的老族长，请求给予一些关于人生的指点或忠告。

老族长正在练字，见到来访的少年，写出三个大字：不要怕。然后抬起头来，望着年轻人说：“孩子，人生的秘诀只有六个字，今天先告诉你三个。供你半生享用。”

年轻人来到一个繁华的都市，他经历了很多挫折和失败，每当这时，他就反复告诉自己：不要怕！

经过几十年的努力，他已经人到中年，有了自己美满的家庭，而且还成了一个富翁。但是他并不快乐，他开始后悔曾经做过的一些事情。他想起了族长要告诉他的另外三个字。于是，他又回到了大山中的故乡。

此时老族长已经去世，临终前留给这个人一封信。

他打开信封，里面赫然三个大字：“不要悔。”

他心中豁然开朗。

的确，前半生我们应该做好准备努力奋斗。哪怕输了又何妨？时刻都要有“不要怕”的精神，而后半生我们还要有“不要悔”的勇气，人生背负不了太多的包袱，适时放下一些，你才能走得更轻松。

人生许多时候都面临着选择和放弃。你的选择决定着你的未来。选择了平庸，你可能终生碌碌无为；选择了伟大，从此你也选择不了一般；而选择了“不要怕”，你就选择了属于自己的风景。经过几千年历史的沉淀，许多伟大的崇高的人物和一些遗臭万年的人都为世人熟知。你选择了什么样的人为你的导师，你也将收获完全不同的人生。选择了伟人、智者，你自然就选择了伟大和不平凡。

尼采说：“名言在任何时代都是营养补剂，虽历经千年也不会衰微。”本书选取了对青少年有重要影响的100位名人，并且选择他们对青少年的成长进步有帮助的至理名言，用简明生动的小故事进行阐述。这些金玉良言绝对不是大道理式的说教，而是让人如沐春风般的循循叙述，相信这些金玉良言折射出的哲理光芒，能让青少年眼前一亮，并且能从中受益匪浅，让人生智慧的“钻石”来丰富自己人生的行囊。

西谚说：愚笨的人，熬过痛苦，忘却经验；平庸的人，以自己的痛苦去换经验；聪明的人，借他人经验以自用。带着智者教导的智慧上路，我们辨得清前进的方向；循着先行者的脚印前进，我们可以走得更稳；悟透更多智者的金玉良言，我们一定会收获更丰；站在巨人的肩上眺望，人生的美好景致便尽收眼底！

# CONTENTS

# 目 录

## 第一章 世界科学先锋给青少年的金玉良言

|         |                  |    |
|---------|------------------|----|
| 金玉良言 1  | 对生活心存感恩 .....    | 2  |
| 金玉良言 2  | 必须重视的学习方法 .....  | 3  |
| 金玉良言 3  | 智者善于思考 .....     | 4  |
| 金玉良言 4  | 拖延远离成功 .....     | 6  |
| 金玉良言 5  | 勇敢面对困难 .....     | 8  |
| 金玉良言 6  | 充分展示你的才能 .....   | 9  |
| 金玉良言 7  | 感谢失败 .....       | 11 |
| 金玉良言 8  | 细节决定成败 .....     | 12 |
| 金玉良言 9  | 亮出你的微笑 .....     | 14 |
| 金玉良言 10 | 忍耐是一种素养 .....    | 16 |
| 金玉良言 11 | 时间是我们共同的财富 ..... | 18 |
| 金玉良言 12 | 知识要不断更新 .....    | 20 |
| 金玉良言 13 | 不要苛求完美 .....     | 21 |

## 第二章 世界商业领袖给青少年的金玉良言

|         |              |    |
|---------|--------------|----|
| 金玉良言 14 | 自立才能自强 ..... | 25 |
|---------|--------------|----|



|         |                  |    |
|---------|------------------|----|
| 金玉良言 15 | 优势让你卓越.....      | 27 |
| 金玉良言 16 | 花好你手中的钱.....     | 29 |
| 金玉良言 17 | 感恩的人更有感召力 .....  | 31 |
| 金玉良言 18 | 效率第一 .....       | 33 |
| 金玉良言 19 | 职业选择决定你的一生 ..... | 35 |
| 金玉良言 20 | 时代需要榜样.....      | 37 |
| 金玉良言 21 | 知识是永恒的财富 .....   | 38 |
| 金玉良言 22 | 倾听的人更受欢迎 .....   | 40 |
| 金玉良言 23 | 用掌声给别人鼓励 .....   | 42 |

### 第三章 世界艺术大师给青少年的金玉良言

|         |                |    |
|---------|----------------|----|
| 金玉良言 24 | 超越自我.....      | 45 |
| 金玉良言 25 | 勇于尝试.....      | 47 |
| 金玉良言 26 | 书籍是最好的老师 ..... | 49 |
| 金玉良言 27 | 持之以恒才能成功 ..... | 50 |
| 金玉良言 28 | 运动让生命常青.....   | 52 |

### 第四章 世界政治巨人给青少年的金玉良言

|         |                  |    |
|---------|------------------|----|
| 金玉良言 29 | 自律才有未来.....      | 56 |
| 金玉良言 30 | 坚强的人不怕任何困难 ..... | 57 |
| 金玉良言 31 | 善待自己 .....       | 59 |
| 金玉良言 32 | 勇于承认错误.....      | 60 |
| 金玉良言 33 | 青少年必须有自信 .....   | 62 |
| 金玉良言 34 | 自学是一种生存技能 .....  | 64 |
| 金玉良言 35 | 计划使你有条不紊 .....   | 66 |
| 金玉良言 36 | 时间是最大的财富 .....   | 68 |

|         |                |    |
|---------|----------------|----|
| 金玉良言 37 | 好仪表让人相信你 ..... | 70 |
| 金玉良言 38 | 失败不需要借口 .....  | 72 |
| 金玉良言 39 | 经验帮你少走弯路 ..... | 74 |
| 金玉良言 40 | 守时是一种美德 .....  | 75 |

## 第五章 世界战争枭雄给青少年的金玉良言

|         |                |    |
|---------|----------------|----|
| 金玉良言 41 | 与人交往需要距离 ..... | 79 |
| 金玉良言 42 | 勇气是成功的依托 ..... | 81 |
| 金玉良言 43 | 忠诚高于一切 .....   | 83 |
| 金玉良言 44 | 逆境出人才 .....    | 85 |

## 第六章 世界发明巨人给青少年的金玉良言

|         |                  |    |
|---------|------------------|----|
| 金玉良言 45 | 休息有益于更好的工作 ..... | 89 |
| 金玉良言 46 | 勤奋造就天才 .....     | 91 |
| 金玉良言 47 | 终身学习是时代的需要 ..... | 92 |

## 第七章 世界体育明星给青少年的金玉良言

|         |                |    |
|---------|----------------|----|
| 金玉良言 48 | 做好自己本职工作 ..... | 95 |
| 金玉良言 49 | 进取是前进的动力 ..... | 97 |
| 金玉良言 50 | 健康是最大的财富 ..... | 98 |

## 第八章 世界思想巨擘给青少年的金玉良言

|         |             |     |
|---------|-------------|-----|
| 金玉良言 51 | 团结力量大 ..... | 102 |
|---------|-------------|-----|



|         |                   |     |
|---------|-------------------|-----|
| 金玉良言 52 | 强者勇于承担责任 .....    | 103 |
| 金玉良言 53 | 过快乐的简单生活 .....    | 105 |
| 金玉良言 54 | 虚荣是一剂毒药 .....     | 107 |
| 金玉良言 55 | 谦虚帮助你更快成长 .....   | 109 |
| 金玉良言 56 | 好学的人更有前途 .....    | 111 |
| 金玉良言 57 | 做事情要分清轻重缓急 .....  | 113 |
| 金玉良言 58 | 平常心让我们宠辱不惊 .....  | 114 |
| 金玉良言 59 | 目标铸造成功 .....      | 116 |
| 金玉良言 60 | 做时间的主人 .....      | 117 |
| 金玉良言 61 | 豁达是一种胸怀 .....     | 119 |
| 金玉良言 62 | 习惯成就一切 .....      | 121 |
| 金玉良言 63 | 生命需要热情 .....      | 123 |
| 金玉良言 64 | 为了爱我们必须放弃 .....   | 124 |
| 金玉良言 65 | 礼貌待人是基本美德 .....   | 126 |
| 金玉良言 66 | 生活精致离不开品位 .....   | 128 |
| 金玉良言 67 | 生活不可贪图享乐 .....    | 130 |
| 金玉良言 68 | 真理面前一切平等 .....    | 131 |
| 金玉良言 69 | 充分的准备是成功的保障 ..... | 132 |

## 第九章 世界文学旗手给青少年的金玉良言

|         |                 |     |
|---------|-----------------|-----|
| 金玉良言 70 | 尊重是友谊的基础 .....  | 136 |
| 金玉良言 71 | 在批评中走向成功 .....  | 138 |
| 金玉良言 72 | 寻找美满人生 .....    | 140 |
| 金玉良言 73 | 珍惜你手中的一切 .....  | 142 |
| 金玉良言 74 | 做人不能没有自尊 .....  | 144 |
| 金玉良言 75 | 反省让我们懂得更多 ..... | 146 |

|          |                     |     |
|----------|---------------------|-----|
| 金玉良言 76  | 专注才能有成就 .....       | 148 |
| 金玉良言 77  | 我们需要弹性生存 .....      | 150 |
| 金玉良言 78  | 善待他人 .....          | 152 |
| 金玉良言 79  | 付出才有收获 .....        | 155 |
| 金玉良言 80  | 善良的人最快乐 .....       | 157 |
| 金玉良言 81  | 我们都做有良心的人 .....     | 160 |
| 金玉良言 82  | 做自己的主人 .....        | 162 |
| 金玉良言 83  | 学会放弃 .....          | 164 |
| 金玉良言 84  | 保持冷静也是一种能力 .....    | 166 |
| 金玉良言 85  | 时尚的不一定是最好的 .....    | 169 |
| 金玉良言 86  | 亲近大自然 .....         | 171 |
| 金玉良言 87  | 宽容让你大器 .....        | 173 |
| 金玉良言 88  | 节俭是生活的保证 .....      | 175 |
| 金玉良言 89  | 做学问离不开提问 .....      | 177 |
| 金玉良言 90  | 朋友是一笔永不贬值的财富 .....  | 179 |
| 金玉良言 91  | 选择适合你的朋友 .....      | 181 |
| 金玉良言 92  | 办事情要抓关键 .....       | 183 |
| 金玉良言 93  | 生命最值得我们珍惜 .....     | 185 |
| 金玉良言 94  | 主动和人沟通 .....        | 186 |
| 金玉良言 95  | 人生因冒险而精彩 .....      | 188 |
| 金玉良言 96  | 要勇于实践新知识 .....      | 190 |
| 金玉良言 97  | 父母是要用一生报答的 .....    | 192 |
| 金玉良言 98  | 不要吝啬赞美他人 .....      | 193 |
| 金玉良言 99  | 踏踏实实，不要好高骛远 .....   | 195 |
| 金玉良言 100 | 了解身体需要，保持身体健康 ..... | 197 |
| 后记 ..... |                     | 199 |

# 第一章

# 世界科学先锋给青少年的金玉良言



金玉良言

# 1

## 对生活心存感恩

我有爱我和我爱着的亲人朋友；对了，我还有一颗感恩的心。

——霍金

一次，在学术报告结束之际，一位年轻的女记者不无悲悯地问：“霍金先生，卢伽雷病已将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去了太多吗？”面对这些突兀和尖锐的提问，霍金显得很平静，他的脸依然带着微笑，他用那根还能活动的手指，艰难地敲击键盘，打下了以上那段文字。

对霍金来说，命运对他真可谓是苛刻的：他口不能说，腿不能站，身不能动，失去了许多常人拥有的最基本的生存条件。可霍金仍感到自己很富有。比如，一根能活动的手指，一颗能思维的大脑……这些，都让他感到满足并对生活充满了感恩。

有人说，每个人都是被上帝咬过后的苹果，只因上帝特别喜爱某些人的芬芳，所以才对他咬得特别重。霍金就是这样一只苹果，上帝给了他残缺的肢体，却让他拥有一个芳香的心灵。

生活给予每个人的都不会太少，只要好好珍惜其中的一二，并不断用心去打造，就能拥有生命的芬芳。

在这个世界上，你所感恩的事情越多，你所认为理所当然的事情就会越少。你感谢的事情越多，你得到的也就越多。我们应培养凡事感谢的态度，感谢所有曾经帮助过你的人，感谢你身边所有的人。

感激伤害你的人，因为他磨炼了你的心态；感激欺骗你的人，因为他

增长了你的见识；感激鞭打你的人，因为他消除了你的惰性；感激遗弃你的人，因为他教导你要自立。

有人把健康视为理所当然，看成是本该给予自己的东西。有时候我们还是那么的不珍惜自己的健康。事实上，在这个世界上，真正健康的人只占全球总数的5%，95%的人或多或少有些疾病。假如此刻你没有患什么严重的疾病，你就应该感恩。

## 金玉良言 2

### 必须重视的学习方法

成功 = 艰苦的劳动 + 正确的学习方法 + 少说空话。

——爱因斯坦

有人说：只要勤奋努力，就能将学习搞好。真是这样的吗？

勤奋固然重要，但现实中这种现象却屡见不鲜：有的同学学习非常卖力气，但是效果却很不理想；而有些同学看上去不是那种勤奋的好孩子，但学习成绩却很好。

为什么会出现这种“反常现象”，难道“勤奋努力”与“学习成绩好”成反比吗？难道是勤奋努力的同学的智商比那些不怎么用功的同学低吗？如果我们对那些看起来不够勤奋但成绩却很好的同学进行深入地分析，就会发现，并非他们有着多么高的智商，而在于他们掌握了有效的学习方法。

学习不仅要讲求勤奋，而且更应当讲究方法，高效学习一定是科学的学习方法的结果。

方法即是捷径，方法即是效率，方法创造成绩，方法创造效益，方法创



造成功。

伟大的生物学家达尔文说：“一切知识中最有价值的是关于学习方法的知识。”

伟大的物理学家爱因斯坦列出了一个关于“成功”的方程式，如今，这个方程式已是众人皆知喻：

“成功 = 艰苦的劳动 + 正确的学习方法 + 少说空话”

可见，那些学习用功但效果不好的同学，其问题可能就出在没有掌握科学、高效的学习方法上。只要他们改进了学习方法，再加上勤奋努力的可贵品质，那么，学习效率就一定会飞速提升，学习成绩必将远远超过那些不用功的同学，他们的行动一定会推翻“智商决定学习成绩”的神话，人们会惊喜地发现：比智商更重要的是学习方法。

对于21世纪的青年来说，最重要的不是你已经学会了多少知识，而在于是否掌握了适合自己的高效能的学习方法。

中国古代有句充满哲理的话：“授人以鱼，不如授之以渔。”这里所讲的“渔”，是指捕鱼的方法技巧。与其送给别人一些鱼，让他一时坐享其成；还不如教给他捕鱼的方法，让他终生受益。

## 金玉良言 3

### 智者善于思考

思考可以构成一座桥，让我们通向新知识。

——普朗克

勤思考，勤动脑，才能彻底地了解他人的思想，才能有助于形成自己的

判断。如果全部照搬，不假思索地重复别人的思想，就好比鹦鹉学舌，人云亦云。

只要善于动脑筋就会做出别人做不到的事；只有善于动脑筋，才能解决问题，消除困境。

有一位擅长画猫的画家，由于画技高超，笔下的猫都栩栩如生，以致许多人把他的画买回去挂在家里后，家里的老鼠都逃光了。因此，画家被人们誉为“猫王”。

不过，这位画家性格比较古怪，一生只带了两个徒弟，王品和孙超。

一天，画家把二徒弟王品叫到跟前，说：“你可以出师了，你不但学到了我画猫的全部技巧，而且还在很多方面超过了我。”二徒弟王品说什么也不愿意离开师傅，但画家态度坚决，王品只好含泪辞别了师傅。

大徒弟孙超见此，便心急火燎地找到画家说：“师傅，我也要出师，你为什么只让师弟出师呢？要知道我比他早来半年呀！”

“的确，你跟我学画的时间比他长一点，但是，你这一辈子，恐怕永远也出不了师了。”画家严肃地说。

“为什么？”大徒弟孙超极为不解。

“你跟我学画，只知模仿，却没有任何创新，也就是说，你是在用手画画。而你师弟呢，则是用脑子画画，他画的猫在很多细节方面已超越了我。你的基本功虽然很扎实，但不善于思考，不善于用脑，这就是你永远出不了师，也永远无法超越你师弟的原因”。大徒弟孙超听后，不服气地走了。

若干年后，大徒弟孙超画的猫在市场上无人问津，而二徒弟王品则成了远近闻名的“猫神”。人们都说他画的猫已超过了他师傅。

其实，大徒弟和二徒弟学画的时间差别不大，而且出自同一师门，但两人的结局却是天壤之别。二徒弟成功的奥秘便是缘于他勤于思考。

如果你不勤于思考，而只是如大徒弟一般“走马观花”，学得一点皮毛



知识，你的学习成绩肯定不好。在学习的过程中，如果不多问几个为什么，那么你所学的知识和你所阅读的书籍对你的用处就不大。

剑桥大学哈罗特·埃沃森教授是这样说的：人类的整体智慧水平相对于个人的想法而言，常常具有一种趋同性，而许多成功人士恰恰从这相同或相似的想法中跳出来，寻求新的出路。因为他们善于开动脑筋，会精心策划，从而发现了富有启迪意义的现象。

“思考能够拯救一个人的命运”。这句话出自拿破仑·希尔——美国著名的成功大师之口。当你处于消极状态的时候，用思考转换感觉，调整方向，是自我慰藉的惟一方法。一个人如果能靠积极的思考征服消极心态，对他的个人成长将大有益处。

## 金玉良言 4

### 拖延远离成功

成功的秘诀，是要养成迅速行动的习惯。

——马可尼

人生总有许多理想和憧憬，假使一个人能够将一切憧憬都抓住，将一切理想都实现，将一切计划都执行，则你事业上的成就，真不知会怎样的宏大；你的生命，也不知要怎样的伟大！然而，总是有很多人有憧憬而不去抓住，有理想而不去实现，有计划而不去执行，最终使各种憧憬、理想、计划破灭。

在一次行动研习会上，主讲师做了一个活动。他说：“现在我请各位一起来做一个游戏，大家必须用心投入，并且采取行动。”他从钱包里掏出一