

感动亿万人的哲理畅销经典



心灵圣经

一位教育家母亲给儿女的101个人生道理

101 truth of life which educationist mother give children

[美]艾丽丝·海伦 著 韩湘君 编译



中国民航出版社

感动亿万人的哲理畅销经典

心灵圣经

一位教育家母亲给儿女的101个人生道理

101 truth of life which educationist mother give children

[美]艾丽丝·海伦 著 韩湘君 编译



中国民航出版社



图书在版编目(CIP)数据

心灵圣经:一位教育家母亲给儿女的 101 个人生道理/
(美)海伦著;韩湘君编译.—北京:中国民航出版社,
2004.5

ISBN 7-80110-580-X

I. 心…

II. ①海… ②韩…

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 (2004) 第 041190 号

心灵圣经:一位教育家母亲给儿女的 101 个人生道理

(美)艾丽丝·海伦 著 韩湘君 编译

出版 中国民航出版社

社址 北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼(100028)

发行 中国民航出版社 新华书店经销

电话 (010)64290477

印刷 北京市飞达印刷有限责任公司

照排 中国民航出版社激光照排室

开本 880×1230 1/32

印张 8

字数 130 千字

版次 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80110-580-X/Z·116

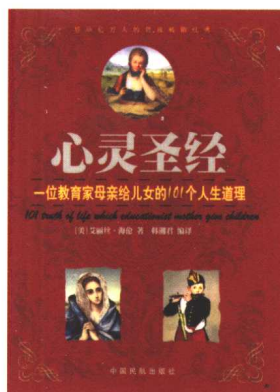
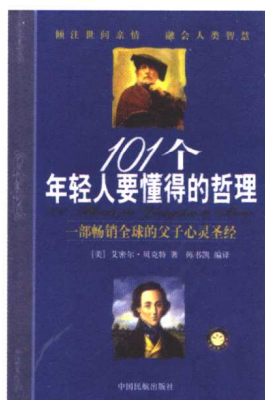
定价 19.80 元



*101 truth of life which
educationist mother give children*

一个完美的人，必须具备这些品质：正直、善良、坚强、勇敢、自信、谦虚，富有爱心和责任心，宽容朋友，孝敬父母等等。这些看似简单的做人道理，其实蕴含着很深的哲理，需要每个人，尤其是青少年朋友深刻地去领悟，去体会，因为这些道理将伴随着你的一生，决定着你的未来的成败与幸福。





策划编辑: 姚祖梁
 责任编辑: 马 瑞
 封面设计: 李向晖 林广为

前 言

“知识就是力量”，培根的这句名言影响着我们几代人，在这一思想的指引下，我们几乎把所有的注意力都放在如何增长知识上，对孩子的教育，则更是如此。是的，知识很重要，但与拥有知识同样重要的，是一些正确的人生价值观和为人处事的道理，甚至后者更为重要，因为它一旦植入一个人的内心，就将伴随他（她）的一生，决定他（她）一生的成败与幸福。

作为一名母亲，让自己的孩子拥有正直、善良、坚强、果敢、自信、谦虚等良好品质，并富有爱心和责任心，宽容朋友，孝敬父母，不但是我，我想，也是天下所有母亲的心愿。

遗憾的是，学校教育更多的只是传授给孩子知识，而孩子健全人格的形成，则更多的是需要我们为人父母的来帮

助孩子。我在图书馆工作，因为工作关系，我读了很多与青少年教育相关的图书。一个偶然的机会，读到了艾丽丝·海伦的作品。她的作品，把我深深地吸引住了，并极大震撼了我。她写给自己孩子的信，以及其他针对青少年教育的文章，竟然能把那些“大道理”写得那样生动有趣。于是，我就把她这方面的作品收集编译出来，给孩子做课外读物。让我欣喜的是，自己的劳动并没有白费，孩子非常乐意读这样的文章，并不断地向我要这样的“精神食粮”。更让我欣喜的是，半年过去了，孩子发生了很大的变化，学习变得很主动，成绩稳步上升，在思考问题和为人处事上也变得成熟了起来。

正如艾丽丝·海伦所说，一个人的快乐，只是单一的快乐，只有拿出来让大家分享，快乐才会增多，快乐才会升华。我很愿意把艾丽丝·海伦零散于各报刊杂志中的作品编译整理出来，与所有的父母亲和青少年朋友一起分享，希望每个正处于人生观、价值观形成关键时期的青少年朋友，在拥有丰富知识的同时，也拥有自己健全的人格。

译 者

序

亲爱的孩子：

你最近问我，对一个人来说，究竟是品质重要，还是才智重要。这是一个很好的问题，我们一起来讨论吧。

品质重要，还是才智重要？其实，要看对什么样的人了，譬如，对于希特勒来说，当然是品质更重要，事实证明，正是他欠缺优良的品质，导致了整个世界的灾难；对于普通人来说，似乎是才智更重要，但其实，这个结论是基于假定他品德高尚的基础之上成立的。

是的，一个完美的人，应该是品质和才智都优秀的人。品质是基础，没有这个基础，才智便像一只出笼的猛兽，力量越大，危害越大。

那么，什么是优秀的品质呢？要弄明白这个问题也很简单，你只要多读读那些伟大人物的传记就知道了。在这里，我们就来简单地总结一下吧。

勤奋 勤奋是成就一切伟大事业必备的品质。它是人类最主要的品质之一，是幸福生活的源泉，而懒惰则是万恶的根源。一个人的精力如果不能够使用在有益的方向，就会成为一种破坏力量，这是很不幸的。谚语说得好：“恶魔要借助懒汉的手。”所以，你从小就应该养成努力学习勤于劳动的习惯，这样

恶魔就无机可乘了。从小爱劳动、好学习、关心他人的孩子，长大后一定会成为一个有作为和幸福的人。

自制力 这是每一个杰出人物必须具备的品质，但它却常常为人们所忽略。古话说得好：“那些能够随意支配金钱的人并不是最幸福的人，幸福的人是能够支配自己的人。”不能支配自己的人，是一个盲目的人。一个人如果失去了目标，又怎么能去谈论伟大呢？即便将来你成就了伟大的事业，也需要时刻保持自我控制的能力。亚历山大征服了全世界，但却很快夭折了，因为他不懂得节制。因此，拥有良好的自制力，是你将来生活幸福的保证。

勇敢 勇敢也是一项必不可少的品德。社会上有这样一种人，他们总是在别人的怜悯中过活，这种毫无骨气的人的生活是多么可悲，真是再没有比这更悲惨的了。但是，勇敢并不等于残酷无情，勇敢的人决不是毫无同情心的木头人。

礼貌 我们要尽量保持愉快的精神面貌，不说那些不体面和粗野的话，还要尽量遵守时间，等等，这些细微的良好习惯，都是礼貌的具体体现。

数学、语文、历史、地理等知识，我们长大之后还能够继续学习，可是自小要是没有养成文明礼貌的习惯，长大以后就很难改正了。言谈举止优雅的人，才会处处都受到欢迎。诚实 罪恶来自谎言，谎话的害处无可尽数。诚实的人，他会拥有无与伦比的人格力量。

自信 自信就是相信自己。你是世界上最了解你自己的人，如果你都不能相信自己，那恐怕再没有别人能相信你了。你已经读过了不少世界伟人们的事迹，你上次就跟我

说，自信是每一个成就非凡事业的人物的共同特点，是这样的。但是，要怎么使自己变得自信，并不是每个人都明白其中的奥妙。其实也很简单，就是每一件事你都认真去做，比别人多付出，把事情做得比别人好，这样，自信就自然产生了。

自尊 人的自尊心是所有品德的基础，要是丧失了自尊心，一个人已有的品德就会瓦解。许多人之所以成了酒鬼、赌徒、盗贼或叫花子，首先是因为他们失去了自尊心。任何时候，你都是独一无二的，都是极其重要的，不容得别人的轻易冒犯。你只有这样去想，别人也才会这样来尊重你。

我们已经讨论了很多，但事实上要成就伟大事业需具备的品质还远不止这些。是啊，伟大只属于少数人，只有拥有更多优秀的因子，成功的机会才越大。如果成功可以轻易获得，那么人人都会成功了；如果人人都成功，那世上也就无所谓“优秀”、“杰出”和“伟大”了。

优秀的品质包括很多，但并不是要求你一条一条地背下来，而是需要你能够做到这些。怎么才能做到呢？多想想世界上那些伟大的人物吧，你现在还是一个平凡的孩子，但你心灵可以与那些伟人一样，能时刻保持这样的心理意识，那其他的一切都顺其自然了。

最后，我送你一句话作为我们讨论的结束吧：心灵是一块神奇土地，播种思想的种子，会收获行为的果实；种上行为的种子，收获的是习惯；要是播上习惯的种子呢，将收获到品德；如果播上的是品德，得到的收获是命运。

艾丽丝·海伦

目 录

前言	
序	1
1 人人都能成为天才	1
2 你现在惟一要做的就是充实自己	3
3 养成勤奋的习惯	5
4 打好学识的基础	8
5 多读书吧	11
6 做个堂堂正正的人	14
7 责任	16
8 正直	17
9 诚实	19
10 谦虚	20
11 博爱	22



12	友善	24
13	宽容	26
14	意志坚强	28
15	信守承诺	30
16	善于发现美	32
17	任何时候都有清晰正确的判断力	34
18	以热情拥抱社会	37
19	用诚恳赢得人心	39
20	勤于播洒爱的种子	43
21	好人缘是人生最大的资产	45
22	你是最优秀的	47
23	学会识人	49
24	朋友分等级	51
25	挚友是金	53
26	好朋友也要保持距离	56
27	记住别人的名字	59
28	对人礼貌而有教养	61
29	懂得尊重他人	64

30	不要伤害他人	66
31	善于向不同的人学习	68
32	学会爱自己的敌人	71
33	了解人性与接受知识同等重要	73
34	不做自卑的仆人	75
35	让自信战胜自卑	78
36	相信自己,把目标定得高些	80
37	最大的财富是自己	85
38	激发自己心中的力量	87
39	提高自己的生存能力	90
40	没有对手,自己就不会强大	92
41	爱拼才会赢	95
42	要时刻记得优胜劣汰的自然规律	97
43	永远不要失去自尊	99
44	战胜懊悔	102
45	吃亏就是占便宜	103
46	要学会忍耐	105
47	成功在于坚持	107

48	学会选择,懂得放弃	109
49	人生本麻烦	111
50	与命运抗争	112
51	守住你的金矿	113
52	忧虑是一种极大的精力浪费	114
53	战胜恐惧的方法	117
54	切忌成为一个凡事怠慢的人	120
55	遇到挫折应有积极的心态	123
56	不要在琐碎的小事中不能自拔	128
57	千里之行,始于足下	130
58	走自己的路,让别人去说吧	133
59	不要对任何事漫不经心	135
60	说话做事切勿率性而为	137
61	保持一种稳重的处世方式	140
62	不要做自己不擅长的事	144
63	不要害怕犯错误	147
64	放弃是为了大踏步地前进	149
65	不断反省和总结自己	151

66	珍惜现在	154
67	年轻人要志向高远	156
68	上帝只垂青有准备的人	159
69	始终保持乐观向上的精神	161
70	成功者会做的事	164
71	世界上怕就怕“认真”二字	168
72	坚守信用是现代人必备的素质	170
73	没有想像就不会有所作为	173
74	信心可以产生神奇的效果	174
75	风险与机遇是一对孪生兄弟	176
76	善抓机会是将才,善创机遇是帅才	179
77	成为一个善于捕获机遇的猎手	182
78	明知山有虎,偏向虎山行	185
79	打破常规,走别人没走过的路	187
80	摆正位置,曲径能通幽	189
81	拥有独立思考的优秀头脑	191
82	从失败中站起来	194
83	人的生命和精力是有限的	196

84	善于利用时间	197
85	快乐地工作	200
86	保持一颗平和与宁静心	202
87	把喜怒哀乐放在口袋里	204
88	学会控制自己的情感	209
89	善于控制愤怒	212
90	改变心情	214
91	学会幽默	216
92	心是快乐的根	218
93	学会解脱	220
94	学会应变	223
95	精明一点	225
96	学会知足	228
97	注重小节	230
98	学会赞美	234
99	不要担心人生有缺憾	237
100	幸福,是人们欲望的满足	238
101	关于爱情	241





／ 人人都能成为天才

有一位印第安人，他在自己的土地上发现了石油，这一重大的发现使他一夜之间成了百万富翁。发财以后，他做的第一件事就是给自己买了一辆豪华的凯迪拉克，每天都驾车到附近的小镇上去逛逛。有趣的是，他的车从没出过任何交通车故，原因很简单：在他那辆气派非凡的汽车前面，有两匹马拉着汽车。

印第安人从没学会用钥匙去点火启动汽车，虽然汽车里面有 100 匹马的力量整装待发，但是他却只用汽车外面的两匹马！

一个人的最大悲哀在于他一生都没发现自己体内蕴藏着的无穷的能量。当 1 分钱的和 100 万元都扔在海底时，它们的价值是毫无区别，只有把它们打捞上来花掉，才会有价值。每个人都拥有丰富的“石油”和“金矿”，关键在于你是否懂得自我发掘。

著名的心理学家奥托指出：“一个人所发挥的能力，只占他全部能力的 4%。”据说像爱因斯坦这样的天才，其潜能