

蕴含深邃的哲理

闪耀理性的光辉



岳贤伦◎编著

FEW WORDS CHANGE
THE CHILD'S LIFE



一句话改变

孩子一生

父母给孩子的 **101** 条忠告

这是一本父母送给孩子的书。让名言点拨孩子，让名人激励孩子，让案例教育孩子。

一句话，胜过一堆唠叨；一句话，让孩子受用一生。

图书在版编目(CIP)数据

一句话改变孩子一生：父母给孩子的101条忠告 /
岳贤伦编著. — 北京：朝华出版社，2010.4
ISBN 978-7-5054-2373-2

I. ①一… II. ①岳… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第060089号

一句话改变孩子一生 —— 父母给孩子的101条忠告

作 者 岳贤伦

选题策划 杨 彬
责任编辑 崔晶晶
责任印制 张文东
装帧设计 天下书装

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100044
订购电话 (010)68413840 68433213
联系版权 j—yn@163.com
传 真 (010)88415258 (发行部)
网 址 www.mgpublishers.com
印 刷 三河市鑫利来印装有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16 字 数 270千字
印 张 20
版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-2373-2
定 价 36.00元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

一句话改变孩子一生

——父母给孩子的 101 条忠告

前言

孩子：

你好！今天我想跟你谈谈心，不过这次谈心不是像以前那样面对面地坐在一起，而是像现在这样以文字的方式来交流，或许你更喜欢这种方式，愿我们的这次心灵对话能够达到预期的默契。

孩子，你是父母未来的希望，也是父母的精神寄托，为了你我们即便付出一生的所有也无怨无悔，这一点你也一定深有体会。无论如何，我们的目的只有一个，那就是希望你能够快乐成长，希望你以后能够获得幸福的生活，希望你能够做一个对社会有所贡献的人。为此，我们也会尽自己最大的努力来支持你、帮助你。不过，人生的路关键还是要靠自己来走，人生的幸福关键还是要靠自己来把握。

从你小时候开始我们就精心地教育你。给你讲故事、与你一块唱儿歌、做游戏……你很聪明，进步也很快，我们感到很欣慰。在读小学以后，你长了很多见识，也学到了很多知识。你变得更聪明、更乖巧、更懂事了。和所有的孩子一样，你纯真、活泼、快乐，当然偶尔

也会耍些小脾气，不过，在父母的心中你永远都是最可爱的。

现在你升入了初中，在人生的历程上又迈上了一个新的台阶，这个新的台阶对你来讲，既是一个大好的成长机会，也面临着种种挑战，你要有充分的心理准备。

读了初中以后，我们发现你独立性增强了，遇事更有主见了，你的进步让我们感到很欣慰。不过，由于你的人生经验不足，还是希望你能够听取我们的一些意见和建议，这会更有利于你的成长。我们也发现你凡事喜欢自己多尝试一下，这对你来讲是一件好事，我们祝愿你能做得更好。你也懂得欣赏自己了，平常在穿衣打扮方面更加注重了，但愿你能够做一个最美的自己。

当然，当你打开心灵的窗户尽情地呼吸新鲜空气的时候，苍蝇也可能会飞进来。所以，你在获得成长快乐的同时也应当注意避免沾染一些坏习惯。比如虚荣、攀比、抽烟、喝酒、打架、拉帮结派、迷恋电脑游戏等等。这些不良习惯不仅会影响到学习，有时候甚至会耽误一个人的一生。所以，孩子，你一定要远离这些坏习惯。初中阶段是人生的黄金时期，这个时期是你学习和成长的关键时期，希望你能在好好学习的基础上，不断提高自身的修养，德才并进，这会让你受益终生。

关于学习和生活中的一些具体问题，我给你推荐《一句话改变孩子一生》这本书，希望你能够细细品读。

这是一本将古今中外的名言、警句、格言，经典名人故事和现实案例完美结合的读本。名言、警句包含着深刻的哲理，凝聚着震撼人

心的精神力量，甚至浓缩了名人一生的智慧，因此对人们的教育和影响作用非常明显；而引人入胜的精彩故事是名人一生的缩影，可以教给你做人做事的原则和道理，引导你用积极、向上、进取、乐观的态度面对人生、感悟人生；书中的案例都是与你同龄的孩子的学习和生活经历，或许你也曾遇到过与他们相似的经历与问题，希望你能够在中找到知音，达到共鸣。

最后，希望你能怀着愉悦的心情阅读这本智慧之作，从而学到学习的经验和做人的道理，受到智慧的熏陶与启迪，顺利地度过洋溢着灵动与活力的青春。

目录

前言.....	1
目录.....	4
忠告 1: 先相信自己, 然后别人才会相信你。	11
忠告 2: 没人看好我, 我就自己看好自己。	15
忠告 3: 如果有人取笑我, 或者怀疑我……那将成为我超水平 发挥的动力。	18
忠告 4: 拿丙级的同学们, 我祝你们也可以当美国总统。	21
忠告 5: 每一个人都有一定的理想, 这种理想决定着他和 判断的方向。	25
忠告 6: 人只要不失去方向, 就不会失去自己。	28
忠告 7: 人生的奋斗目标决定你将成为怎样的人。	32
忠告 8: 用未来思考现在。	35
忠告 9: 让现在的行动拥有未来的意义。	38
忠告 10: 光有愿望是不够的, 还应当行动。	42
忠告 11: 如果有“以后”想做的事, 就请现在去做。 ...	45
忠告 12: 有想法而不去尝试, 才是最大的成本。	48
忠告 13: 无畏的人前面才有路。	52
忠告 14: 风险来自于你不知道自己在做什么。	55
忠告 15: 指路的是别人, 走路的是自己。	59
忠告 16: 听取所有人意见的建筑师只会造出扭曲的房子。	62

忠告 17: 春天不播种, 夏天就不会生长, 秋天就不能收割, 冬天就不能品尝。	65
忠告 18: 想成为一名成功者, 必须先做一名奋斗者。 ...	69
忠告 19: 学习时的苦痛是暂时的, 未学到的痛苦是终生的。	72
忠告 20: 倾己所有追求知识, 没有人能夺走它; 向知识投资, 收益最佳。	76
忠告 21: 我没兴趣当绿叶, 我一定要在人群中出来。 ...	79
忠告 22: 只要有无限热情, 一个人几乎可以在任何事情上取得成功。	83
忠告 23: 只想不做的人只能产生思想垃圾。	86
忠告 24: 把语言化为行动, 比把行动化为语言困难得多。 ...	90
忠告 25: 我们所需要的 80%来自我们所做的 20%。	94
忠告 26: 做对的事情比把事情做对更重要。	97
忠告 27: 任何事都认真去做, 而不是仅凭兴趣。	101
忠告 28: 人生第一步一定要走好, 马虎不得。	105
忠告 29: 成长是自己的, 虽缓慢成长, 但却充满自信。 ...	108
忠告 30: 我只知道一种兴奋剂, 一种咸味的兴奋剂, 它叫汗水。	112
忠告 31: 光勤劳是不够的, 蚂蚁也是勤劳的, 要看你为什么而勤劳。	115
忠告 32: 懒惰象生锈一样, 比操劳更能消耗身体; 经常用的	

钥匙，总是亮闪闪的。	118
忠告 33：此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。	122
忠告 34：谁虚度年华，青春就会褪色，生命就会抛弃他们。	125
忠告 35：不要浪费时间，每时每刻都做些有用的事，戒掉一些不必要的行动。	129
忠告 36：善于利用时间的人，总是找得到充裕的时间。	132
忠告 37：今日事，今日毕。	136
忠告 38：业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。	139
忠告 39：敏而好学，不耻下问。	142
忠告 40：学而不思，犹如食而不化。	146
忠告 41：读书不能囫囵吞枣，而要从中吸取自己需要的东西。	149
忠告 42：把一页书好好地消化，胜过匆匆地阅读一本书。	152
忠告 43：不要企图无所不知，否则将一无所知。	155
忠告 44：提出一个问题，往往比解决一个问题更重要。	158
忠告 45：学生如果把先生当作一个范本，而不是一个敌手， 他就永远不能青出于蓝。	162
忠告 46：一条铁链的坚固程度决定于它最弱的一环。 ..	166
忠告 47：人要有更大的标准才能大成。	169

忠告 48: 一个人的智慧不仅在头脑里, 也在手指上。 ..	172
忠告 49: 我个子不高, 要想称王称霸, 需要有一技之长。	176
忠告 50: 光有知识是不够的, 我们还必须应用知识。 ..	180
忠告 51: 人们解决世界的问题, 靠的是大脑思维和智慧, 而 不是照搬书本。	183
忠告 52: 如果你昨天的成绩显得很了不起, 说明你今天做得 还不够好。	187
忠告 53: 永远不要回头看, 有些人可能会瞬间超过你。	190
忠告 54: 不要总靠别人活着, 要凭借自己的力量前进。	194
忠告 55: 困难往往是自己喊出来的, 所以, 必须要学会超越 自我。	198
忠告 56: 人是自己的主人, 也是自己的奴隶。	201
忠告 57: 知道在适当的时候自动管制自己的人就是聪明人。	205
忠告 58: 金字塔是用一块一块的石头堆砌而成的。	208
忠告 59: 我走得很慢, 但是我从来不会后退。	212
忠告 60: 你的意志已经准备好了, 你的脚步也就轻快了。	215
忠告 61: 世间最容易的事是坚持, 最难的事也是坚持。	219
忠告 62: 天才只意味着终生不懈的努力。	222
忠告 63: 给电脑一颗奔腾的芯。	226

忠告 64: 上天注定的是“命”，自己决定的是“运”。 ..	229
忠告 65: 运气永远不可能持续一辈子，能帮助你持续一辈子的东西只有你个人的能力。	233
忠告 66: 有关着的门就会有开着的门。	236
忠告 67: 我将自己的成就归功于从不找任何借口。	239
忠告 68: 许多赛跑的人失败，都是失败在最后几步。 ..	243
忠告 69: 不要只因一次失败，就放弃你原来决心想达到的目的。	246
忠告 70: 在年轻时代经历几次挫折，对人是大有裨益的。	250
忠告 71: 缺陷就是魅力。	253
忠告 72: 过去的事就让它过去吧。	257
忠告 73: 凡事都不能想当然，时刻都应该保持一颗平常心。	260
忠告 74: 有些失望是可以避免的，但大部分的失望，都是因为你高估了自己。	264
忠告 75: 如果你看到面前的阴影，别怕，那是因为你的背后有阳光。	268
忠告 76: 人生的价值，并不是用时间，而是用深度去衡量的。	271
忠告 77: 我从来不把安逸和快乐看作是生活目的本身——这种伦理基础，我叫它猪栏的理想。	274

忠告 78: 无论如何, 一个人应永远保持有礼貌和穿着整齐。	278
忠告 79: 我从没穿过名牌, 没必要——我自己就是名牌。	281
忠告 80: 就是神, 在爱情中也难保持聪明。	285
忠告 81: 健康是 1, 其他都是零。	288
忠告 82: 适度的娱乐能放松人的情绪, 陶冶人的情操。	292
忠告 83: 人生可以适当游戏, 但不可以游戏人生。	295
忠告 84: 关掉电视, 阅读伟大的著作, 它会启开你的智慧之 门。	298
忠告 85: 做一个杰出的人, 只有一个合乎逻辑的头脑是不够 的, 还要有一种强烈的气质。	301
忠告 86: 不要总想着如何改变别人, 应该一直努力改造自己。	304
忠告 87: 得不到友谊的人则是终身可怜的孤独者。	308
忠告 88: 应该努力跟那些比你强, 比你聪明的人做朋友。	312
忠告 89: 怎么才能成为 2? 当然要和另一个 1 合作! ...	315
忠告 90: 一个永远也不欣赏别人的人, 也就是一个永远也不 被别人欣赏的人。	318
忠告 91: 尊敬别人, 才能让人尊敬。	321
忠告 92: 生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花。	325

忠告 93: 答应了别人的事情, 就必须实践自己的诺言。	329
忠告 94: 在指责别人前, 应当先仔细查看查看自己。 ..	333
忠告 95: 你要记住, 永远要愉快地多给别人, 少从别人那里 拿取。	336
忠告 96: 要散布阳光到别人心里, 先得自己心里有阳光。	339
忠告 97: 当你意识到自己错了, 那么你还是对的。	343
忠告 98: 在你发怒的时候, 要紧闭你的嘴, 免得增加你的怒 气。	346
忠告 99: 心胸开阔: 不要为令人不快的区区琐事而心烦意乱, 悲观失望。	350
忠告 100: 不要整天抱怨生活欠了你什么, 生活根本就不知道 你是谁!	354
忠告 101: 只有把人这一撇一捺写大, 才能做好别的事情。	357

忠告 1：先相信自己，然后别人才会相信你。

——法国作家罗曼·罗兰

精彩故事：小泽征尔的自信

小泽征尔是世界著名的交响乐指挥家。一次，世界优秀指挥家大赛的决赛正在进行中，小泽征尔正是这次决赛的总指挥。他按照评委会给的乐谱激情地指挥演奏，忽然他敏锐的直觉告诉他：演奏中出现了一个不和谐的声音。起初，他以为是乐队演奏出了错误，于是停下来重新演奏，但感觉还是不对。他认为是乐谱有问题。可是在场的作曲家和评委会的权威人士都坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，评委席上的评委们立即站起来，对他报以热烈的掌声——他获得了总决赛的胜利。

原来，乐谱中的错误是评委们精心设计的“圈套”，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。虽然前两位参加决赛的指挥家也发现了其中的错误，但却在权威们面前失去了应有的自信，因而被淘汰。小泽征尔却因充满自信而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。

父母指导：一定要做一个有自信的孩子

孩子，一个人只有相信自己，别人才会相信你。自信是一个人成功的必要条件。自信不能停留在想象上，要有切实的行动。如果你在生活中很有自信地讲话，很有自信地做事，久而久之就能建立起自信。在学习和生活中，你的每一个自信的表情、自信的手势、自信的言语都能真正在心中培养起你的自信。

先看一个同龄人的例子。刘娜是一个读初一的女孩，和你年龄差不多。她认为自己长得不够漂亮，无论是说话还是走路总爱低着头。同学们认为她性格内向，不爱说话，一般也都不喜欢和她交往，这使得她更加自卑。

不过，一个偶然的机会有改变了这一切。

有一天，她从学校门口的饰品店买了一个红色的蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结很漂亮。刘娜不相信，但是心中很高兴，不由地昂起了头，连出门与别人撞了一下都没注意到。她脸上充满了从未有过的自信，一路昂首挺胸走向教室，迎面正好碰上了她的老师，“刘娜，你抬起头来真美！”老师微笑着对她说。那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳。放学后，回到家，她迫不及待地往镜子前一照，想看看自己戴蝴蝶结的美丽样子。可是头上哪有什么蝴蝶结？她忽然想起来可能是走出饰品店时与人碰了一下，把蝴蝶结弄丢了。这时她才发现原来是自信让自己变得如此美丽。

孩子，无论是你的长相普通，还是你的成绩不如别人，你都不应该丢掉你的自信。自信可以让你更美丽，自信也可以让你变得更聪明。这里还有一个心理学实验，你读完就会明白这些道理。

罗森塔尔是美国的一位心理学教授，他曾经做过这样一个实验：一次他到一个学校去作报告，作完报告后，他拿出班级的花名册，并在上面勾出一组名单，然后对老师说：根据我的智商测试，这几个同学很有天赋，请你好好培养他们。

经过一个学期的学习，这些有“天赋”的同学，学习能力果然高于其他同学，连原来排名落后的同学成绩也提高了一大截。这时候罗森塔尔教授才告诉这位老师，其实他没有经过什么实验测试，只是随机在花名册上勾了几个名字而已。

孩子，你想想，为什么心理学家说这些同学是聪明的，结果，这些同学果然就变得聪明了呢？

我总结了一下，原因在于每位老师都喜欢聪明的孩子，既然是聪明的孩子老师就会给予他更多的关心、关注、鼓励和学习的机会。而这些孩子本人也会认为自己就是聪明的孩子，所以他也会比别人更加努力地学习，他认为别人做不得到的，他也应该做到，别人能做到的，他更应该做到。正是这种优越感和自信心，让他们成为明符其实的“聪明”孩子。而那些被认为天赋一般的孩子呢？他们认为自己不聪明，他们因此自暴自弃；而老师也会认为他们没有天赋，不值得下功夫教他们，所以他们就少了很多学习的机会。老师提问不想找他，做题也不想找他，甚至批改作业都不想认真看他的本子。你想，在这样的环境下，他们能学习好吗？

出现这些问题的根源在哪里呢？其实根源不在于老师，而在他们自己身上，那就是是否对自己有信心。正像前面提到的那个女孩一样，

她对自己没有信心的时候，别人也不想正眼瞧她；而当她对自己有信心
的时候，别人也感觉她很漂亮。孩子，成功法则最重要的一条就是：
先相信自己，然后别人才会相信你。

所以，孩子，你一定要培养起自己的自信心。你可以试着以下的
几种方法来提高你的自信心：

方法一：克服自卑心理。你的长相、成绩、家庭条件都不能成为
你自卑的理由，这只是你的认识错误，你要改变这种错误认识。只要
你对自己自信，谁都无法轻看你。

方法二：抬头挺胸。一般而言，那些自信的人都挺胸抬头，那些
自卑的人常低头弯腰。反过来，挺胸抬头容易带来自信的感觉，低头
弯腰容易带来自卑的感觉。

方法三：面带微笑。微笑是获得自信的一个很好的方法。当你在
比赛、考试、公众场合发言感到自己不够自信时，如果能够抬头挺胸，
面带微笑，你就会发现问题似乎容易得多。

方法四：大声讲话。大声讲话是建立自信的一个突破口。一定要
敢于张嘴说话，不要怕说错，一定要放开音量。可以先面对镜子自己
练，然后再在人多的场合练。

方法五：多与人交流。多与别人交流是建立自信最有效的方法。
多与别人交流、说话，既可以让别人了解你、进而尊重你，也可以锻
炼你的胆量。与别人交流时一定要敢于正视对方的眼睛，说话的口气
要不卑不亢、果敢有力。

孩子，如果你自信，你要一直保持这种自信；如果你不自信，那

么，从现在开始把自己训练成一个有自信的人！

忠告 2：没人看好我，我就自己看好自己。

——奥运柔道金牌得主冼东妹在赛后如此评价自己

精彩故事：不被老师看好的爱迪生

爱迪生出身低微、生活贫困，他的“学历”是一生只上过 3 个月的小学。

在学校学习时，爱迪生总是无休止地提出这样或那样的问题，并要求老师解答清楚。老师总被他古怪的问题问得张口结舌，便把他的母亲叫来，对她说：“爱迪生这孩子对学习一点也不用功，还老是提一些十分可笑的问题。昨天上算术课时，他居然问我二加二为什么等于四，你看这不是太不像话了吗？我认为这孩子实在太笨，简直是个傻瓜，将来不会有什么出息，留在学校里只会妨碍别的学生，还是别上学了吧。”母亲非常生气地说：“我认为爱迪生比同龄的大多数孩子都聪明，我将教我的儿子，他再也不会来到这里！”就这样，母亲让爱迪生退学了，由她在家里亲自全力教育。母亲对爱迪生说：“老师说你是个傻瓜，可是我不相信，因为我知道，我的爱迪生不但不是低能儿，还比其他人都优秀。别人说你笨，但你自己可不能这么认为，要充满信心。”爱迪生深深地点了点头。

在母亲的悉心指导下，爱迪生阅读了大量的书籍。母亲发现爱迪