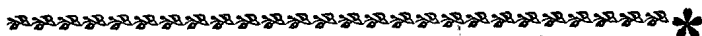


目 录

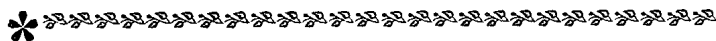
卷首献辞	西 彤 (1)
------------	---------

认识你自己

“认识你自己”三人谈	王顺华 (5)
心中没有偶像	邓 皓 (8)
抓住时机	高鸿鸣 (11)
笑笑自己	冯树鉴 (14)
做人的学问	傅 雷 (17)
机遇	汪劲松 (20)
自己跟自己比	英 愁 (21)
青春有价	卫倩如 (23)
成功不是偶然 失败不是命运	罗 兰 (25)



(AR02/07)

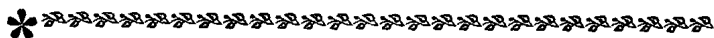


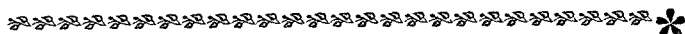
感悟人生

- 人生经验谈 臧克家等 (31)
- 语丝 (十六则) 曹勇鹰 (33)
- 最普通的也是最宝贵的 李 前 (37)
- 人生 (二首) 吴 名 (39)
- 深沉 汪国真 (40)
- 顿悟集 葛海珊 (42)
- 对理想的思索 周国平 (45)
- 自在最好 徐思广 (48)
- 抓紧生活中的纤绳 刘忠信 (50)
- 不能总在追悔中生活 柳 萌 (53)
- 窗后的那盏灯 风信子 (55)
- 漠视与无视 李洁非 (56)
- 沉墨是金 谷 欣 (57)
- 做一个快乐的现代人 苏三郎 (59)

青春风度

- 风度 方竟成 (65)
- 论美 [英] 培 根 (66)
- 气质美小议 小 琳 (67)
- 漂亮 素 素 (69)
- 容貌片语 汪国真 (70)
- 我庆幸我幼稚 孔 明 (71)





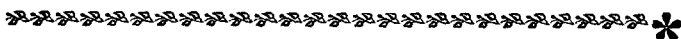
你我不一样	佚名 (74)
魅力	王顺华 (76)
美在哪里?	陈柏森 (79)
不要刻意做女人	徐静 (82)
青春, 是永远的流行	佚名 (84)
有一种美丽叫平淡	杜欣 (86)
淑女心	陈亚鸥 (88)

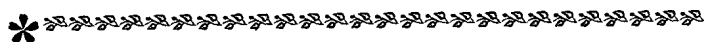
爱之谜

爱无定则	徐静 (93)
是感情还是爱情	冶人 (95)
年轻的时候	柳再义 (98)
爱是圆的	陈祖芬 (101)
爱的短歌	李恒瑞 (104)
爱的丝语	丁凯隆 (106)
早恋是什么	张欣等 (108)
初恋的眼神	尚建国 (109)
悔	李伟 (111)
怎么办	李婕 (113)
爱与喜欢	岳强 (115)

自我设计

请培养至少一项爱好	田小戈 (119)
座右铭的力量	张明龙 (122)





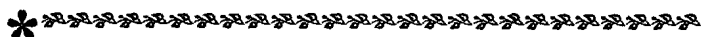
运用眼神的技巧	吴 仁 (124)
男子汉的七条定义	方 萍 (126)
论求知	[英] 培 根 (128)
什么是你成功的条件	陆 春 (130)
算算能否当作家	邓 刚 (133)
容貌是可以通过文化因素改变的	申增义 (136)

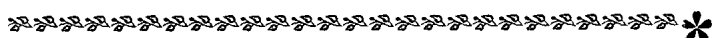
友 谊 之 歌

交友交心	丛中笑 (141)
朋友四型	余光中 (143)
每秒钟都在等你	秦时月 (146)
成功交谈四步曲	姚一凡 (148)
请为你的第一印象打分	
——人际交往小测验	齐 丽 (151)
女孩子交友秘诀	韦澍一 马国芳 (155)
谈朋友	亦 乐 (159)
亮出你的风度	邓康延 (162)
名人的交际之道	童义昌 (165)

青 春 旋 律

让美与青春结伴	陈光忠 (171)
清晨·太阳	周晓越 (173)
痛苦和欢乐	王顺华 (175)
妙龄三部曲	尹婷婷 (179)





美丽像云 蒋丽萍 (181)

心理沙龙

青春期的心理健康标准 (185)

走出寂寞的十七岁 程 思 (188)

谈谈少男的性梦 潘绥铭 (190)

青春期的精神卫生 杨荫昌 (194)

你属于哪种类型的学生 张 三 (199)

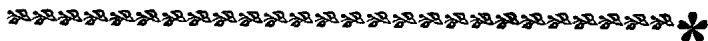
人性的弱点—

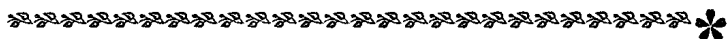
对别人真诚地感兴趣 卡耐基 (202)

当你遇上难相处的人 文 才 (205)

告别烦恼 芬 曼 (208)

从十二生肖看您的性格 许平芳 (211)



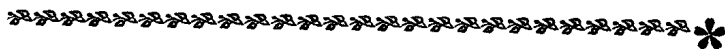


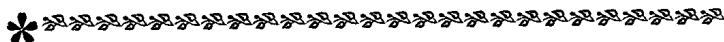
卷首献辞

噢！少男少女

● 西 彤

有谁比我们更青春？
（噢，少男少女，少男少女）
有谁比我们更美丽？
（噢，少男少女，少男少女）
更比那夏天浪漫多彩，
更比那春天富有诗意，
更比那浪潮澎湃奔放，
更比那新笋蓬勃崛起！
噢噢噢少男少女！
噢噢噢少男少女！
有谁比我们更可爱？





(噢，少男少女，少男少女)

有谁比我们更淘气！

(噢，少男少女，少男少女)

让我们拥有自己的天空，

让我们珍藏心灵的秘密，

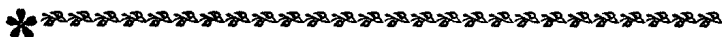
让我们编织金色的梦幻，

让我们拥抱未来的世纪！

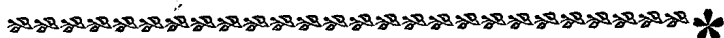
噢噢噢少男少女！

噢噢噢少男少女！

(摘自《少男少女》)



认识你自己



“认识你自己”三人谈

● 王顺华

初冬的夜晚，A君、B君和C君坐在窗前，进行了一场并非高水平的讨论。主题是：应该怎样判断格言的价值。

A 君

我喜欢格言。

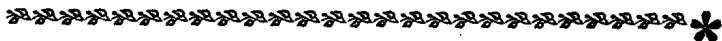
格言浓缩了人类的智慧，闪烁着哲理的光芒。读格言，犹如面聆贤者的教诲。

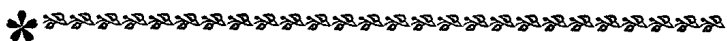
我讨厌穿靴戴帽的大块理论文章。它无边无际，叫人不得要领。我喜爱短小格言的骨肉兄弟——箴言和警句，它犹如潺潺小溪，清澈见底，其中涵义，清晰鲜明。

我需要格言，如同行人需要路灯，它有力地改变了我的生活态度，帮助我在人生的旅途中选择好前进的方向。

英国诗人雪莱曾在我痛苦时来到我身边，轻轻地说：“冬天到了，春天还会远吗？”

于是我对自己说，春天不会远了，成功不会远了。





我尊敬的人都说，做人要做诚实的人。然而我发现做一个诚实的人实在不容易，我动摇了，犹豫了。已故的美国总统林肯对我说：“你能在有的时候欺骗某些人，也能在某些时候欺骗所有的人，但你不能在有的时候欺骗所有的人。”

于是，我克服了一时的彷徨，仍旧站在诚实人组成的队伍里。

B 君

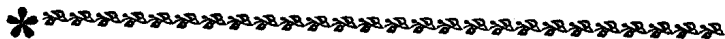
我讨厌格言。

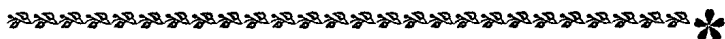
言并非真理，大多只是一种经验，甚至只是一种感觉。把格言当作自己的生活指南，这是很不明智的。

取得成功的关键是什么？我翻遍了所有的格言书籍，结果令人失望。有人说是勤奋，有人说是自信，也有人说是选择一个正确的方向，真可谓众说纷纭，莫衷一是。如果把把这些圣人贤者请到一起，我真担心他们会打起架来。

A君欣赏雪莱的诗句，我并不反对，可我必须提醒A君，诗人是浪漫的，而生活却并不浪漫。黑夜过去是白天，冬天以后是春天，这是自然规律。但社会不等于自然，常常发生叫人很不痛快的事。

人们一致推崇但丁的名言：“走自己的路，让人家去说吧！”这对于一个缺乏生活勇气和开拓精神的人来说，无疑具有积极作用，但对于一个刚愎自用而没有自知之明的人来说，则只能起到一种使人固执己见的消极作用。他可以因此





在错误的道路上越走越远。

“沉默是弱者的策略。”这是培根的名言。其实这句名言，极其荒谬。实际上，沉默是强者的策略。如果弱者按培根的，将会变得更加浮躁，更加浅薄。立身处世，受到不公正的对待，也一味沉默，那末就永远只能做弱者。

C 君

恕我直言，两位都是极端主义者。

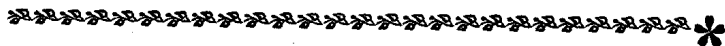
格言是历史的产物，这些产物随着时间的推移，有的已经变得陈腐，有的则依然散发芳香。所以，我们首先必须具备鉴别格言的能力。

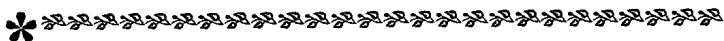
历史常常出现惊人的相似，生活也会出现惊人的相似。如果格言能把这种相似性变成自己灵魂，格言就会具有价值。这使我想起巴士顿的那句关于格言的格言：“许多人的成功，是得力于一句格言的鼓励。”

在我看来，关于格言问题的要害，在于如何选择格言。对于懒汉来说，鼓励勤奋的格言最好了。对于自卑者而言，坚定自信的格言是珍珠与金粒。

正确的选择必须建立在正确地认识自我的基础之上。对于这一点，有一句格言值得我们记住，那就是苏格拉底的名言：“认识你自己。”

(选自《美化生活》)





心中没有偶像

● 邓 皓

有人问歌坛巨星黎明：你认为导致你成功的最主要因素是什么？

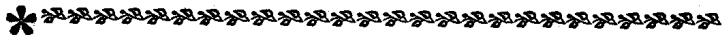
黎明的回答是：凭着我的自信和自强，我才有了今天。我从来不曾崇拜过谁，我的心中没有偶像。

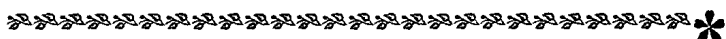
原来一个名人在成为别人的偶像之前，自己心里往往是不存在偶像的。

因饰演王熙凤而声名鹊起的演员邓婕，在接受记者采访时说：见到那么多高挑俊俏的女孩围着我签名的时候，她们不知道身高只有 1.58 米的我，相反是怎样的嫉妒她们。

得，名人才不如你那般看重自己呢！

那么，当你心中矗立起一尊偶像，并用足够的虔诚去顶礼膜拜的时候，你是否想过：那些一度令你神魂颠倒的球星也就能踢好球罢了，与你相比，他的修养或许还不足以让这个社会接受他是很好的公民呢；那些看来高深莫测的作家也就能写出一篇篇文章罢了，与你相比，他甚至没有一颗感受





生活和享受人生的丰富的内心呢；至于那些最是让你崇拜的潇洒浪漫的歌星影星，也就只是能唱好歌演好戏罢了，与你相比，他甚至不曾拥有一个人最健康的人格呢！

既然如此，你又何以要去一味地崇拜他人，何以要在心中树起一尊偶像来灰暗自己？更多的时候，你还不如为自己能心安理得做一个平凡的人简单的人纯粹的人而沾沾自喜，对不？

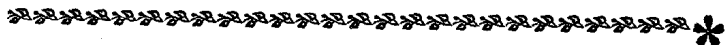
有一位清丽可人的女孩，言辞恳切地求我弄一张与我关系不错的一位电影演员的签名照片。我对她说：真的，生活中的她根本没你好看。你不能把她的艺术形象看成是她本身。

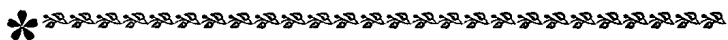
那小姐顿时失声尖叫：你怎么拿我开心呀！我敢与她比呀，人家是电影明星呀！我算得了什么？……

我告诉她：你和她都只是拥有一个完整人格的女性。如此而已。不要因为崇拜别人而把自己给丧失了。我就不承认北京城里找不出一张比黎明更让女孩心动的英俊的面孔呢！

电视小品里赵本山那顶土得掉渣的帽子能卖十万元，你说这是幽默，还是讽刺？什么都不是，这只是对名人的神化。名人不是神。倘若你把名人神化了，你心中便是耸立了一座越不过的高山，你就会停止攀登而只能对那些攀登者望其项背，你永远只能在山下仰视山上的风景。

我曾应邀去一家大学中文系讲课。自是因为所谓的名人效应而轰动了一番。后来在收到的百余封读者来信中，只有一封让我关注，以致他成了我那次讲课唯一交上的朋友。我





记得他的信是这样写的：先生实在没有什么了不起，无非是利用我们的平庸来卖弄你的浅薄罢了。就这一句话，我就觉得这人会活得不俗，有一种我看得见的前景。

生活有时候很喜欢捉弄人的。作为一个凡人，倘若你一味地表现你的谦逊、礼让，没有人会对你关注的，甚至对你已有的才能还表示怀疑呢。而同样是作为凡人的你，如果表现出你的不凡甚至孤傲，有人却会对你注目的。

自信往往是征服另一个人最好的手腕。拿破仑说：不想当将军的士兵不是好士兵。这时候那位士兵眼里自己早已不是士兵了。

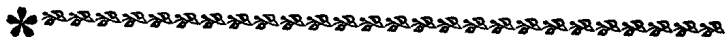
一个清贫的教师曾对我说：我从不羡慕和崇拜谁，因为我看重自己的平凡。我崇拜我自己。就像我去看电影，眼中只有艺术而没有影星，我去读书，眼中只有作品而没有作家。因为我从没有想到要当演员，也不曾奢望去当作家。人，只有做自己才是最好的呵！

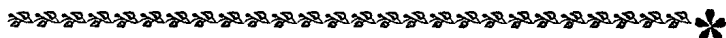
我尤为钦佩这种做人的境界：人到无术品自高。人有时候恰恰因为自己的淡泊而保持了可贵的清高。何况，纵使一个名人，更多的时候他生命中也只是呈现种种的平凡，你能正视这点，你就应该对自己的生命多一份自信。

一位哲人说过：当你心中没有偶像的时候，你就成了别人眼中的偶像！

这话还真说绝了！

从本质上说，人都只是简简单单的人，清清静静堂堂正正的活。那些所谓的偶像们之所以能自视高贵而睥睨你的尊





严，是因为你在他（她）面前太谦卑太宽容甚至太廉价地抛洒你的爱和拥戴；是因为你对名人的狂热崇拜，名人才得以活得风风光光呵！名人的价码是凡人给标上的，一个人你不看他是名人，他果真便什么也不是。

真的，名人就那么回事儿。一样的要过平凡人一样的生活；一样的爱过之后品茗失恋的苦酒；一样的为理想的梦碎梦圆而迷惘人生；一样的诅咒被虚伪的人所骗却在不注意中又把善良的人伤害；一样的拥有了今天的同时可能又要放弃明天……所以，我很想对你说：哥们儿，腰杆挺直罗，对着你眼前的名人甩过去绷脆的一句话——

心中没有偶像！

（摘自《辽宁青年》）

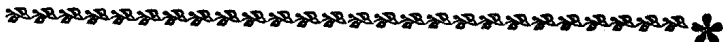
抓住时机

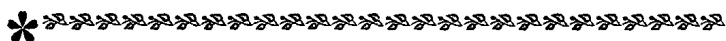
● 高鸿鸣

抓住时机，是一切成功者的诀窍。

机会，对每个人都是公平的。但它最大的特点是来去匆匆，瞬息即过。正如古谚所说的，“机会老人先给你送上它的头发，如果你一下没抓住，再抓就会撞到它的秃头了。”

· 11 ·





利用机遇取得成功的一个重要因素就是抓住时机，立即行动。拖拉、等待，是一辈子也不会受到机遇老人的青睐的。

拖拉会躲过眼前的紧张，也会使你保持自己不满的社会位置；拖拉可以帮你逃避棘手的工作，其结果却永远一事无成。

因此，取得事业的成功和发展，不仅必须努力培养捕捉机会的能力，而且要把握住良好的时机，以锲而不舍的毅力向既定的目标奋斗。

1. 相信你的预感。

笔者同事的女儿以一分之差在高考中落榜，一天上午她到弄堂口的电话间给亲戚打电话，排在她后面的一位中年人带着急迫的心情恳求她让他先使用电话，她礼貌地同意了。这位中年人在电话中与通话人发生了激烈的争吵。这位落榜的女学生敏感地产生一种直觉，似乎通话内容与自己命运有关。原来这位中年人为他哥哥的女儿争取到一个东方航空公司“空中小姐”的招聘名额，但在应聘工作进入最后程序的时候，孩子的外婆却以“空姐”工作容易死人为由极力说服了全家中途变卦，从而使这位在航空公司工作的叔叔产生无法交账的难堪情绪。落榜的女学生这时丢下电话不打，随这位中年人走出电话间，不顾少女的羞涩向他说：“我做梦都想当‘空姐’，现在我没考上大学，能让我顶你的侄女吗？”八个月以后，我在她家看到一张身披优秀航空服务员绶带的照片。

