

没有不聪明的孩子，只是没有打开智慧锦囊

开启孩子的 七个智慧

云晓 白山 / 编著



苏霍姆林斯基说：“智慧要靠智慧来培植，良心靠良心来熏陶，对祖国的忠诚要靠忠诚地为祖国服务来培养。”家庭教育不仅是传授知识的过程，更重要的是激活孩子思维、启迪孩子智慧。

地震出版社

培养孩子的好习惯，让孩子成为更好的自己

开启孩子 七个智慧

王 明 著



王明，男，1970年生，毕业于北京大学，现为北京大学教授，博士生导师。主要从事教育心理学、教育测量与评价、教育统计学的研究。出版专著《教育心理学》、《教育测量与评价》、《教育统计》等。在《教育心理学报》、《教育测量与评价》、《教育统计》等期刊上发表论文多篇。

G42/229

001291715

开启孩子的七个智慧

云晓 白山 编著

真正处在妙龄的青少年，他们对未来充满着向往的青少年来说，无一例外，他们希望在不远的将来，能成为自己心目中崇拜的偶像或成功人士，或者是能够实践他们的理想。

一点不错，在青少年看来，未来是美好、充满希望、充满挑战、充满机遇的。但是，决定他们未来成就高低的关键，在于他们能够走多远，以及对理想的执着，以及为实现理想所付出的努力和方法。本书将帮助您了解青少年应具备的七个智慧。

本书是当今社会青少年成长必读，也是青少年成才的指南。本书从青少年的实际出发，结合青少年的心理特点，提出了青少年应具备的七个智慧，并分别进行了详细的阐述。这七个智慧是：1. 学会做人；2. 学会求知；3. 学会做事；4. 学会共处；5. 学会生活；6. 学会创新；7. 学会自律。

本书语言通俗易懂，图文并茂，适合青少年阅读。本书可作为青少年的自学教材，也可作为学校、家庭、社会的参考读物。

本书由地震出版社出版，定价：15.00元。

本书由地震出版社出版，定价：15.00元。

本书由地震出版社出版，定价：15.00元。

本书由地震出版社出版，定价：15.00元。

本书由地震出版社出版，定价：15.00元。

本书由地震出版社出版，定价：15.00元。

本书由地震出版社出版，定价：15.00元。

本书由地震出版社出版，定价：15.00元。

本书由地震出版社出版，定价：15.00元。

本书由地震出版社出版，定价：15.00元。

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

开启孩子的七个智慧 / 云晓、白山编著. —北京: 地震出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-5028-3612-2

I. 开… II. ①云…②白… III. 青少年-能力的培养 IV. G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 159246 号

地震版 XT200900174

开启孩子的七个智慧

云 晓 白 山 编著

责任编辑: 朱 叶

责任校对: 庞娅萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68467972

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

版(印)次: 2009 年 10 月第一版 2009 年 10 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 298 千字

印张: 16.75

印数: 00001~10000

书号: ISBN 978-7-5028-3612-2/G(4229)

定价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

对正处在妙龄花季，充满了青春活力以及对未来充满向往的青少年来说，无一例外，他们希望在不远的将来，能成为自己心目中所崇拜的偶像般的成功人士，或者是能够实现他们的理想。

一点不错，在青少年看来，未来是美好的，热切地希望理想能够实现。但是，决定他们未来成就高低的并不是在于他们的理想有多么远大，以及对理想的热情有多么高涨，而是他们能否有能力以及方法去将理想变成现实。

竞争是当今社会最为显著的特征之一，并且随着社会的发展，将会愈演愈烈，这就决定了心存理想抱负的青少年从现在开始，就要不断地加强自身能力的修炼，以便于能够在未来的日子里，登上属于自我的舞台，尽情地演绎自我的人生，实现自我的理想和抱负。

话说起来好像很简单，但青少年应当怎样做呢？整体上来说，青少年朋友从现在开始，就要注重以下几个方面的修炼。

- * 保持谦虚的心态
- * 养成良好的阅读习惯
- * 树立正确的人生目标
- * 提升自我的行动能力
- * 加强自我信心的修炼
- * 保持不断学习的精神
- * 珍惜时间，掌控时间

以上这七个智慧，不仅仅是整个时代以及社会发展的需求，更

是青少年在走向社会，开始创造自我人生的资本，更可以说是开启青少年未来之门的金钥匙。虽然许多青少年知道这几点的重要性，但是如何做到这些，却令许多青少年感到困惑。笔者编撰本书的目的，便是希望能够解除青少年朋友心中的这些困惑，不仅让青少年朋友认识到这七种智慧的重要作用，还要让青少年朋友找到如何用有效而简便的方法做到这几点，并且提升自我的实力，用智慧开启明天的希望之门。



目 录

第一个智慧 谦虚使人进步——谦虚的智慧 1

1. 谦虚，是获取成功的首要要素 3
2. 骄傲是每个人要除掉的恶习 6
3. 成功的路上永远存在不足 9
4. 每个人都有他的优点 11
5. 不要在他人的夸奖中迷失方向 14
6. 谦虚的力量 16
7. 少说多做，杜绝纸上谈兵 19

第二个智慧 在书海中遨游——阅读的智慧 21

1. 读书是进步的开始 23
2. 享受阅读的美妙感觉 26
3. 善于从课外书籍中吸取营养 29
4. 广泛地阅读并不等于抛开课本 32
5. 选择阅读正确的书才有正确的人生 34
6. 不要只满足于读和看 37
7. 阅读能让你认识世界 40
8. 读书不能读死书 43

第三个智慧 确定你的目标——目标的智慧 47

1. 目标为成功指引方向 49
2. 让自己的目标更清晰一点 53
3. 分析“能力目标”和“情绪目标” 56
4. 目标 + 计划 = 成功 59
5. 有什么样的目标成就什么样的人 62
6. 拥有目标你才会鞭策自己 65
7. 要学会选择自己的目标 69
8. 有目标，还得有毅力 73
9. 目标是前进的动力 77
10. 志向是人生的指南针 80
11. 善于切割自己的目标 82

第四个智慧 开始行动吧——行动的智慧 85

1. 想到就去做到 87
2. 不要只动口不动手 91
3. 成功需要一步一个脚印 94
4. 为目标身体力行 97
5. 行动能唤起你的潜能 99
6. 现在就开始行动 102
7. 行动让梦想成为现实 105
8. 行动不害怕犯错 109
9. 要行动，还要有坚持 112
10. 抓住机遇，立即行动 116
11. 犹豫不决等于没行动 120
12. 成功拒绝拖延 123

第五个智慧 相信自己——自信的智慧 127

- 1.自信是成功的第一秘诀 129
- 2.自信让你不再平凡 132
- 3.改变妄自菲薄的习惯 136
- 4.自信让你更加优越 140
- 5.自信能让你战胜恐惧 144
- 6.心怀“我要赢”的自信 150
- 7.自信能帮你改变现状 152
- 8.自信让你身价百万 155
- 9.自信没有“不可能” 159
- 10.最大的敌人是我们自己 162
- 11.相信自己能成功 165
- 12.别让自卑打倒你 167
- 13.树立自信应该克服羞涩 171
- 14.与内向说“拜拜” 173
- 15.培养自信应该从培养自尊开始 175

第六个智慧 学无止境——学习的智慧 177

- 1.成功要善于学习 179
- 2.拥有智慧以好学为基础 183
- 3.实践出真知 187
- 4.刻苦学习是成功的唯一捷径 190
- 5.学习需要日积月累 195
- 6.学习要找对自己的榜样 199
- 7.千招会不如一招精 201
- 8.知识是强大的力量 204
- 9.性格不同，学习方法也不同 208
- 10.抓住学习成败的关键点 215

11.学习需要良好的态度	220
12.战胜学习中的“高原现象”	224
13.提高学习效率的方法与策略	227

第七个智慧 成功者是时间的主人——时间的智慧 231

1.争分夺秒是成功的保障	233
2.不要低估时间的实际价值	236
3.不守时的人等于骗子	239
4.节省时间的方法	242
5.学会有效利用时间	244
6.利用好你的零碎时间	246
7.时间是唯一的财富	249
8.早点行动就能早点成功	252
9.每天多给自己一小时	255

第一个智慧

谦虚使人进步——谦虚的智慧

谦虚使人进步，因为谦虚的人能看见了别人的闪光点，并加以吸收变成自己的东西，久而久之，弱者变强，强者更强。

1. 谦虚，是获取成功的首要要素

对青年朋友来说，可能时常会听到这样的话：“人要谦虚一点”，“谦虚使人进步，骄傲使人落后”，“虚心竹有低头叶，傲骨梅无仰面花”，“百尺竿头，还要更进一步！”为什么人们老是会说起这样的话呢？因为，谦虚不仅仅是中华民族的一种传统美德，更是我们每一个人获取成功的首要要素，因为，只有掌握谦虚，去掉骄傲，才能不断地接受和学习新的知识，获得不断的成长。

阿道夫·贝耶尔教授年轻时，正是听从了父亲的“为人要谦虚”的教诲，才有了后来的成就。

阿道夫·贝耶尔在大学读书时，有机化学家贾拉古教授的名字传遍了德国。不过，那时这位教授还很年轻。一些科学界耆宿总是提出这样那样的问题挑剔他。有一天，贝耶尔和父亲在一起闲谈，提起了贾拉古教授。贝耶尔说：“贾拉古只比我大6岁……”言外之意是这个人并没有什么了不起。

父亲听了很不解地看着贝耶尔，说：“大6岁怎么了，就不值得你学习吗？我的地质学老师年龄比我小30岁，我一样恭恭敬敬地称他为老师，认认真真地听他讲课。我希望你记住，年龄和学问不一定成正比。只要有知识，不管是谁，你都应该虚心向他学习。”

“生命有限，知识无穷”，任何一门学问都是无穷无尽的海洋，都是无边无际的天空……所以，谁也不能够认为自己已经达到了最高境界而停步不前、趾高气扬。如果是那样的话，则必将很快被他人赶上、很快被后人超过。爱因斯坦一直都深知这个道理。作为20世纪世界上最伟大的科学家之一，他的相对论以及他在物理学界的其他方面研究成果，留给我们的是一笔取之不尽、用之不竭的财富。然而，就是像他这样的大师，有生之年他还是在不断地学习、研究，活到老，学到老。

有位年轻人去问爱因斯坦，说：“您老可谓是物理学界的空前绝后了，何必还要孜孜不倦地学习呢？何不舒舒服服地休息呢？”爱因斯坦并没有立即回答他这个问题。而是找来一支笔一张纸，在纸上画上一个大圆和一个小圆，对那位年轻人说：“在目前情况下，在物理学这个领域里可能是我比你懂的略多一些。正如你所知的是这个小圆，我所知的是这个大圆，然而整个物理学知识是无边无际的，对于小圆，它的周长小，即与未知领域的接触面小，它感受到自己的未知少；而大圆与外界接触的这一周长大，所以更感到自己的未知东西多，会更加努力地去探索。”

是啊，多么形象的一个比喻，多么深刻的一番阐述！成功会青睐那些谦虚的人，因为谦虚，他们能不断地吸取新的知识，因为谦虚，他们能不断地弥补自己的不足，因为谦虚，他们能永远进步，也因为谦虚，他们不断地成功！

而如果取得了一点点成绩就沾沾自喜，被眼前的胜利冲昏头脑，就会把辛辛苦苦得来的成绩毁于一旦。谦虚的力量是巨大的。它既让青少年的头脑保持清醒，品行不入蛮俗，又会为青少年创造左右逢源的生存和成长、立业的环境，是青少年走向成功的第一步。

春秋时期，孔子和他的学生们周游列国，宣传他们的政治主张。一天，他们驾车去晋国，一个孩子在路当中堆碎石瓦片玩，挡住了他们的去路。孔子说：“你不该在路当中玩，挡住我们的车！”孩子指着地上说：“老人家，您看这是什么？”孔子一看，是用碎石瓦片摆的一座城。孩子又说：“您说，应该是城给车让路，还是车给城让路呢？”孔子被问住了。孔子觉得这孩子很懂得礼貌，便问：“你叫什么？几岁啦？”孩子说：“我叫项橐，7岁！”孔子对学生们说：“项橐7岁懂礼，他可以做我的老师啊！”

柏格森说：“真正的谦虚是对虚荣心进行了深思以后的产物。”孔子随时准备向他人学习，这种虚心的学习态度，恰恰是当代的青少年所缺少的。而在当今的社会，却有很多的青少年因为年龄的关系，在不同程度上有着一一种骄傲的心理，认为自己很不错，而缺少谦虚。其实，没有谁能够有骄傲的资本，因为任何人在某一方面的造诣很深，也不能够说明他已经彻底精通，彻底研究全了，“学海无涯”就是这个道理。

谦虚，不仅应成为一种学习态度，更应该成为一种做人原则。20世纪中国作家和文化先驱之一的蔡元培先生曾有过这样一件轶事：

一次伦敦举行中国名画展，组委会派人去南京和上海监督选取博物院的名

画，蔡先生与林语堂都参与其事。法国汉学家伯希和自认是中国通，在巡行观览时滔滔不绝，不能自己。林语堂注意观察蔡先生的表情，他不表示赞同或反对意见，只是客气地低声说：“是的，是的。”一脸平淡冷静的样子。后来伯希和若有所悟，闭口不言，面有惧色。林语堂后来在谈到蔡元培先生时还就伯希和一事感叹说：“这是中国人的涵养反映外国人卖弄的一幅绝妙图画。”

英国哲学家丁尼生曾经说过：“真正的谦虚是最崇高的美德，是一切美德之母。”谦虚是高尚者的情操，是修养深厚的表现，是圣人君子的操守。诸葛亮写有一封《诫外甥》的信，信中写道：“夫志当存高远……忍屈伸，去细碎，广咨问，除嫌吝，虽有淹留，何损于美趣？何患于不济？”从信中可强烈地感受到他认为谦虚的重要性。

总之，不论是在我们现在的学习过程中，还是在将来我们所从事的职业中，都要时刻记住“谦虚”二字。因为谦虚谨慎的品格能够帮助你看到自己的差距，从而让我们保持不断进取的精神，让我们增长更多的知识和才干。

2. 骄傲是每个人要除掉的恶习

美国哲学家与科学家富兰克林曾经说过：“骄傲是一个人要除掉的恶习。”任何人的成绩都是在他谦虚好学，伏下身子扎实肯干的时候取得的，一旦骄气上升，有了自我膨胀的满足感，那么他必然会停止前进的脚步。做人不要为自己一时的成就所蒙蔽，谦虚待人，才能时时保持清醒的头脑，才能使青少年立于不败之地。

爱因斯坦在四五岁时是一个还不会说话的孩子，却在12岁时证明了毕达哥拉斯定理；他曾被老师视为“笨蛋”学生，竟在一夜之间成为世界名人；他是专利局的小职员，却发现了相对论，成为获得诺贝尔物理学奖的又一个犹太人；他把全身心献给了宇宙和人类，两个妻子先后离他而去……他的一生充满了坎坷和奇迹，却为全世界带来了进步。他是举世公认的科学圣人，人类历史上智慧最杰出的天才，被人们誉为“20世纪的哥白尼”。在科学史上，只有伽利略与牛顿可与之比肩，然而却没有谁比得上他那无私的胸怀，深邃的思想，高尚的情操。

“心中有爱格局才能大，心态积极快乐天天有”。这种爱心归根结底来自于放低自己的姿态，这种积极的心态来自于良好的修养。有了“谦虚”和“修养”，就有了豁达的心胸和冷静的思考。

爱因斯坦有句名言：我没有什么特别的才能，不过喜欢寻根刨底的追究问题罢了。作为名人的爱因斯坦尚且如此谦虚，青少年朋友还有什么值得骄傲呢？

现实中，有些青少年，由于年轻气盛，容易产生自满情绪，往往取得了一点成绩，就沾沾自喜。伊索寓言里就有这样一只自以为是、骄傲自大的年轻蝮蛇。

一只白天睡觉的猫头鹰被一只唱歌的年轻蝮蛇吵醒了，它急切的要求蝮蛇不要唱了。蝮蛇认为自己的歌声非常好听，根本就不理猫头鹰。猫头鹰无法入睡，三番五次地请求蝮蛇停止，而蝮蛇的自我感觉好极了，它认为猫头鹰是不

会唱歌才妒忌它的，根本不理睬猫头鹰的要求。猫头鹰越是请求，蝮蛇越是叫得响。无可奈何的猫头鹰终于想出了一个计策，它赞扬蝮蛇的歌声像阿波罗的七弦琴一样动听，并邀请它一起喝酒。蝮蛇被赞美得忘乎所以，洋洋自得，它唱得正好口渴了。当它飞到猫头鹰面前准备喝酒的时候，愤怒的猫头鹰弄死了它。

年轻的蝮蛇有一点本事就自高自大，不顾他人的感受，忘乎所以，忘记了自己的位置和处境，处处与人作对，最终给自己带来了灭顶之灾。

据有关研究表明：饿昏头的人有时真的会相信，在本来空无一物的地上看见了食物。从这种错误的心理出发，表现出自以为是、我比你行、刚愎自用的傲慢态度。幻象总是比较显著地出现在一个人生命中最自卑的地方，以便身体的平衡系统帮他从自卑的郁结中解放出来。

骄傲是对自己缺乏信心的表现。自信与自傲，有时只有一线之隔。大文豪王尔德曾说：“人们把自己想得太伟大时，正足以显示本身的渺小。”

有一只自夸自大的狐狸，不把任何动物放在眼里，以为自己是森林中最大的动物。一天傍晚，它单独出去散步，走路的时候看见一个映在地上巨大的影子，觉得很奇怪，因为它从来没有看过那么大的影子。后来知道是它自己的影子，就非常高兴。它平常以为自己伟大，有优越感，但一直找不到证据可以证明。

为了证实那影子确实是自己的，它就摇摇头，那个影子的头部也跟着摇动，这证明影子是自己的没有错。它就很高兴地跳舞，那影子也跟着它舞动。它继续跳，正得意忘形时，来了一只老虎。狐狸看到老虎也不怕，就拿自己的影子与老虎比较，结果发现自己的影子比老虎大，就不理它继续跳舞。老虎趁着狐狸跳得得意忘形的时候扑过去，把它咬死了。

高傲并不是自尊或自信，而是过度的自我意识使然。有一位哲学家说：“一个人若种植信心，他会收获品德。”一个人若种下骄傲的种子，他必收获众叛亲离的果子，甚至带来不可预知的危险，就像那只自夸自大、自我膨胀的狐狸一样。大凡骄傲者都有点本事，有点资本。《三国演义》中“失荆州”和“失街亭”的关羽和马谡都是熟读兵书，立过大功的将士。但是，关羽的“大意失荆州”，马谡的“失街亭”，不正是因为他们自以为“有资本”而铸成的大错吗？

傲慢是一把自杀的利剑，有多少人因为自己的傲慢而一意孤行，最终败走麦城。面对自己所取得的成绩应该自豪，再接再厉，但不能被这些成绩冲昏头脑，以致最后一败涂地。“别人是一面镜子”。骄傲自大的人因为看不起“别人”而没有这面镜子，所以看不到自己脸上的污点，当他带着一脸肮脏招摇过市的时候，盲目的优越感只能引起人们的耻笑。不得不说，“谦虚”是一种高