

读者文摘精华

(学生版)

努力，在成长中升华自己

抗住干扰，抵住诱惑，顶住压力，
在自我管理中有效地修正自己的行为！

吕长青 主编 丁艳丽 编写

[管好自己就能飞系列]

优美的文字，精彩的故事，
引领你在正能量中快乐成长！



北京工业大学出版社

读者文摘 精华

(学生版)

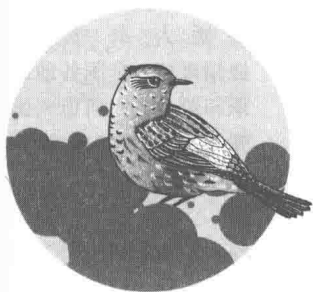
努力, 在成长中升华自己

吕长青主编 丁艳丽编写

DUZHE WENZHAI JINGHUA

XUESHENG BAN

NU LI ZAI CHENGZHANG ZHONG SHENGHUA ZIJI



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读者文摘精华：学生版·努力，在成长中升华自己/吕长青主编；
丁艳丽编写. —北京：北京工业大学出版社，2018. 1

(管好自己就能飞系列)

ISBN 978 - 7 - 5639 - 5694 - 4

I. ①读… II. ①吕…②丁… III. ①文摘—世界 IV. ①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 264583 号

读者文摘精华 (学生版) · 努力，在成长中升华自己

主 编：吕长青

编 写：丁艳丽

责任编辑：王 喆

封面设计：新纪元工作室

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：三河市兴国印务有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：12

字 数：144 千字

版 次：2018 年 1 月第 1 版

印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978 - 7 - 5639 - 5694 - 4

定 价：24.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄回本社发行部调换 010-67391106)

前 言

现代管理学之父彼得·德鲁克曾说：“人生的竞赛归根结底是自我管理的竞赛，成功总是属于那些善于自我管理的人。”俄国著名作家陀思妥耶夫斯基也说：“如果你想征服全世界，你就得征服自己。”可以说，一个管不好自己的人，最终只能羡慕别人的成功，围观他人的幸福。

在现实社会中，有许多人都管不住自己，尤其是很多青少年朋友，因为现在的孩子都是父母的心头肉，捧在手上怕摔了，含在嘴里怕化了，于是在父母等长辈的百般疼爱下，许多孩子得了“公主病”“公子病”：使性子，发脾气，懒惰，拖拉；自私，冷漠，不会与人交往，对一切漠不关心；没有担当，没有责任心，遇到困难就逃避……一旦这些消极因素占主导地位，必将给人生带来毁灭性的灾难，这就需要学会管理自己。

美好的人生往往是建立在良好的自我管理基础上的。现在，人们似乎也意识到了这一点，尽可能地增强自控能力，管理好自己的情绪、行为。或许，当我们无法管住自己而做错事时，我们会对自

己说,我再也不会那样了,可是当我们再遇到相似的情况时,往往会重蹈覆辙,这就是自控力不强的表现。如果我们放纵自己,让缺点和错误无限膨胀而不去控制,最后我们必将被缺点和错误控制,成为它们的奴隶。一旦这样,我们也就与美好的前途、幸福的生活渐行渐远了。因此,严格管理自己势在必行。

管好自己,我们做事时就不会拖拉、半途而废;管好自己,我们就不会受不住外界的诱惑;管好自己,我们就能够勇敢面对生活的压力,很好地解决冲突、战胜困难;管好自己,我们就能够自尊自爱,不放任自己,获得和谐的人际关系。

那么我们该怎么做呢?管好自己的行为,不可做的事不做;管好自己的嘴,不该说的话不说;管好自己的心,不产生邪念,不滋生妄念;管好自己的心情,不让坏情绪控制自己的行为……

“管好自己就能飞系列”告诉我们:如何去自我管理;管好自己与成功的关系;管好自己,人生路会走得多么踏实,会收获多么美好的前途……

书中没有说教,不讲那些大道理,采用故事的形式,旨在“随风潜入夜,润物细无声”。每一个故事前设有“阅读关键词”,来引导读者的阅读方向,同时帮助读者积累更多的写作素材;每一个故事后设有“心灵加油站”,来帮助读者更好地解读故事内涵,从中汲取力量,发现真善美,进而通过自我对照、自我评价和自我纠正,学会自我管理。

我们的人生所能依靠的归根结底还是我们自己,能否管好自己,关系着我们能飞多高、能走多远。希望每个青少年读者都能飞得更高、走得更远,更轻松、更开心。相信此书一定能给他们带去正能量,给家长们带去希望与欣慰!

目 录

第一辑 认准方向不回头

每个人心中都有美好的梦想，但为什么有些人能够梦想成真，而有些人的梦想却化为泡影呢？原因很简单，那就是前者有着坚强的毅力，能够将自己的梦想坚持到底；而后者则在追梦的道路上半途而废了。坚持到底就是胜利，认准了自己的前进方向，就不要轻易回头！

拳王阿里再现辉煌 / 3

克服胆怯，成就梦想 / 4

史泰龙与《洛奇》 / 7

你能成为你想成为的任何人 / 8

轻松走向目的地 / 10

州长的小拇指 / 11

努力实现梦想 / 13

生命不被他人保证 / 15

我要学飞行 / 17

- 在心中建一个球场 / 19
- 不要停止追梦的脚步 / 21
- 勇往直前的“爬山虎” / 23
- 神话是这样创造的 / 25
- 管理好自己的方向 / 27

第二辑 困难面前不低头

任何人的一生都不可能一帆风顺,困难随时都伴随我们左右。面对困难,我们不要屈服,不要害怕,而要勇敢、执着,不畏艰辛地去战胜它。历经风雨,才能见彩虹!命运掌握在自己手中,只要我们奋勇前行,就一定能克服重重困难,登上成功的巅峰。

- 信念成就不一样的人生 / 31
- 苦难造就不凡 / 33
- 不惧死神获成功 / 34
- 在生命最后一刻 / 36
- 困难也有价值 / 37
- 再试一次 / 39
- 办法总比困难多 / 41
- 别让挫折过夜 / 43
- 从跌倒的地方爬起 / 45
- 小松鼠救火 / 47
- 多坚持一会儿 / 48
- 一夜攻克世界难题 / 50
- 永不服输的人生 / 52

第三辑 打定主意就行动

人生不仅需要梦想与智慧，更需要勇敢地付诸行动。很多人之所以没能实现自己的梦想，就在于他们总是犹豫不定，让机会从身边白白溜走。不行动，就没有成功，有了理想与目标，就要马上付诸行动，这样才能梦想成真，迎来辉煌的明天。

快乐的徒步旅行 / 57

买来的梦想 / 58

将梦想付诸行动 / 60

想好了就去做 / 62

如何抵达目的地 / 64

步行的史威济 / 65

莫让岁月蹉跎 / 67

自己解决问题 / 69

毅然行动起来 / 70

保险怪才的成功秘诀 / 72

别让行动飞走 / 73

让我再想想 / 74

不做等待的人 / 76

不做等待的人 / 78

我要办一所大学 / 80

从脚下做起 / 81

第四辑 不以恶小而为之

生活中,只要是恶的事情,无论多么微小,我们都不要去做。要知道,一个鄙视的眼神、一句冷漠的话语,都足以伤害一个人的自尊,击垮一个人的自信,甚至会让一个脆弱的人走向歧路。所以我们一定要管好自己的一言一行,不要让自己小小的行为伤害了他人的心灵。

管好自己的嘴巴 / 87

自私葬送生命 / 88

莫说他人闲话 / 90

狸猫和农夫 / 92

长寿的秘诀 / 94

一件小事,后悔一生 / 96

店老板害人害己 / 98

道德底线不可越 / 99

“妙招”坏生意 / 102

知错能改,为时未晚 / 103

贪小利吃大亏 / 105

谨防品德出破绽 / 106

作业本在哪里 / 108

三句名言 / 109

心中切勿怀怨念 / 112

给他人一个仰视你的理由 / 114

一心不可二用 / 115

第五辑 改正身上的坏毛病

每个人身上都会有这样那样的毛病，比如骄傲、自负、马虎、虚荣、依赖性强，等等，这些毛病说大不大，说小也不小，有时候很可能会耽误你的一生，所以我们一定要努力改正自己的坏毛病，不能让那不大不小的毛病阻碍了自己前进的脚步。

神箭手与卖油翁 / 121

急躁要不得 / 122

祢衡之死 / 124

争吵的后果 / 126

爱攀比的孔雀 / 127

好斗的蛇 / 129

莫让酒误了一生 / 130

差点被毁的奇花 / 132

自己的问题自己解决 / 133

不认真，无成功 / 135

莫让冲动误了你的幸福 / 136

切莫虚度美好光阴 / 138

控制自己的脾气 / 140

不要在盛怒之下做事 / 141

林则徐轶事 / 143

嫉妒的小狗 / 145

木炭与白衬衫 / 147

核桃树和桃树 / 148

第六辑 和友谊握个手

生活中有不少人总是觉得他人不理解自己,交不到真心的朋友,殊不知,很多时候,不是别人不愿意与你交朋友,而是你自己过于自私、狭隘。只有让心宽容一些,脸上多一些微笑,才能收获更多的尊重与友情。

- 坚不可摧的友谊 / 153
- 让我们相互原谅吧 / 155
- 铭记朋友的恩情 / 157
- 腾出一只手给别人 / 158
- 尊重的力量 / 159
- 证明自己的力量 / 161
- 爱唱歌的大公鸡 / 163
- 两只流浪狗 / 164
- 一个奴隶与狮子的故事 / 166
- 三头公牛 / 168
- 山谷的回音 / 169
- 奥运会的经典一刻 / 171
- 25 美分换来巨额回报 / 173
- 不真诚,无以动人 / 174
- 小男孩的圣诞礼物 / 176
- 狐狸和仙鹤 / 177
- 温柔换友爱 / 179
- 不要错过助人的机会 / 180

C 第一辑 认准方向不回头

每个人心中都有美好的梦想，但为什么有些人能够梦想成真，而有些人的梦想却化为泡影呢？原因很简单，那就是前者有着坚强的毅力，能够将自己的梦想坚持到底；而后者则在追梦的道路上半途而废了。坚持到底就是胜利，认准了自己的前进方向，就不要轻易回头！

拳王阿里再现辉煌

阅读关键词：较量、崩溃、疲惫不堪

20 世纪 70 年代，体坛上涌现出许多重量级拳击手，当时拳王阿里已经开始从民众的视线中慢慢淡去，他的体重已超出正常体重 20 多磅（1 磅 = 454 克），速度和耐力也远远比不上过去了，而且他已经四年没有再登台比赛了，似乎真的要告别拳台。医生断言，世界拳王阿里的运动生涯已经走向了尽头。然而，出乎众人意料的是，不久之后，拳台上又出现了阿里的身影。

那是 1975 年 9 月的一天，在菲律宾马尼拉的一个拳台上，已经 33 岁的阿里与另一拳坛猛将弗雷泽经过一胜一负的两次较量后，又开始了第三次较量。比赛进行到第 14 回合时，阿里显然已经疲惫不堪了，而且濒临崩溃，仿佛一片羽毛都能压倒他。第 15 个回合他能不能继续迎战？观众都摇头叹息，谁都看得出他没有一点力气了。

然而，击败对手是阿里的目标，为此他从来不肯放弃，他在拼着性命坚持。阿里心里明白，对手比自己好不了多少，显然也只有出气的力气了。比赛进行到了这个地步，双方比的不是力气了，而是在比耐力，在比信念，谁能多坚持一会儿，谁就能赢得胜利。他还知道，此时自己如果能在气势上压倒对方，也许就能胜出。于是，阿里尽一切可能让自己的表情显得无比坚定，使自己彰显出誓死不低头的架势。只见他瞪着双眼，注视着弗雷泽，这样的目光让对手觉得阿里还有着强大的体力。果然弗雷泽害怕了。

阿里的教练邓迪是一位机智敏锐的人,他突然发现弗雷泽显露出放弃的意思,于是赶紧将这个信息传递给了阿里,并鼓励阿里再坚持一下。阿里得知后,精神顿时振奋起来,更加顽强地坚持着。果然不出所料,弗雷泽放弃了。裁判立即举起阿里的臂膀,宣布阿里获胜。

此时的阿里已然精疲力竭,在裁判宣布自己胜利后的那一瞬间,他便双腿一软,跪倒在地。弗雷泽见此情景,后悔极了,这件事令他遗憾了一生。

在最为艰难和关键的时刻,阿里为了自己的目标,坚持不懈,成就了他辉煌人生中的又一个传奇。

心灵加油站

德国诗人歌德说过:“始终坚持不懈的人,最终能够成功。”阿里做到了,他咬牙坚持的做法,为他保住了拳王的称号。由此可见,在遇到困难和挫折的时候,如果能够坚持下去,说不定就能获得胜利,轻言放弃的人是无法取得成功的。

克服胆怯,成就梦想

阅读关键词: 秘诀、挑战、梦想成真

中国台湾省台北市有个女孩名叫吴小莉,她从小就喜欢演讲,每次遇到演讲比赛,她都会积极地参加,并早早起床站在自家院子里背演讲稿。其实,吴小莉是一个比较胆小的孩子,每次参加演讲

比赛，她都非常紧张。她曾多次想放弃演讲比赛，但是自己又很喜欢，一直梦想着有一天能成为一名出色的主持人。妈妈看出她的心思后，就常常安慰她：“不要怕，你说话时就把台下的听众当成木头、西瓜就好了。”

没想到，从没有过上台演讲经验的妈妈竟然教会了女儿一条演讲“秘诀”，每一次感到紧张的时候，吴小莉就这样对自己说。由于经常参加比赛，吴小莉成了学校的明星。这个怀着梦想的女孩，舍得付出，因而能过关斩将，夺得了好多个第一。

后来，吴小莉和妈妈走在路上时，偶尔会被同学指着窃窃私语，这让吴小莉感觉很不自在。妈妈却面露微笑，劝解女儿道：“如果你以后出名了，这种情况会更多。”

后来吴小莉考上了辅仁大学学习新闻。大学毕业那年，学校要求传播学系的学生采访商界名流，如著名企业家之类的人物。

当时，有着远大梦想的吴小莉，将她的采访对象确定为可口可乐公司的总裁。这是一个非常有挑战性的工作，在全校师生看来，那几乎是不可能完成的任务。

吴小莉为了完成任务，几乎每天都去可口可乐公司苦苦守候，但都没有成功，每次都被秘书委婉地拒绝了。有一天，事情有了转机，可口可乐公司的总裁要去哈佛大学发表1小时的演讲。吴小莉依然充满激情，认为这是一个好机会，于是只身前往纽约。到了演讲现场，吴小莉在拥挤的人群当中，终于见到了总裁，总裁也对她的勇气表示佩服，答应留给她5分钟的采访时间。

然而，走上演讲台的总裁全情投入了演讲当中，到了第55分钟依然没有结束的意思。由于总裁只在此停留1个小时，这样算来，就剩下5分钟了，这让吴小莉心急火燎。没有犹豫的时间了，吴小莉大胆地递上了一个纸条，上面写着：“请您不要忘记与一个

女学生的约定。”

这个大胆的举措让可口可乐公司的总裁非常佩服,他不仅及时终止了演讲,之后欣然接受了吴小莉的采访,并且采访时间不是5分钟,而是长达30多分钟,这也是总裁首次接受这么长时间的独家访谈。

1993年,吴小莉正在努力学习英语,准备考“托福”赴美深造,就在这时,香港卫视中文台向吴小莉发出邀请,让她前往香港工作。

谁也没想到,平时舍不得孩子离家的妈妈竟然第一个赞成女儿去香港发展。妈妈说:“香港比美国要近多了,反正我能在电视上看到你!这在我的可视范围之内!”

从那天开始,妈妈便开始很认真地看香港卫视。吴小莉有些不解地问:“我还没决定去呢,您怎么就喜欢上了香港卫视?”

妈妈回答说:“我帮你了解行情啊!”

没过多久,吴小莉便去了香港卫视。经过一番努力拼搏,吴小莉终于梦想成真,在香港拼出了自己的一片天地。

后来,吴小莉大获成功,成为香港凤凰卫视中文台的著名主持人和播音员。一提起吴小莉这个名字,许多观众脑海中就会飘过三个词汇——聪明、美丽、专业,这是广大观众对她的最好评价。

心灵加油站

实现梦想的过程中,不仅需要不懈的坚持,还需要不凡的勇气,更需要坚强的毅力,即便遇到艰辛,只要有能飞向梦想的動力,再苦也是快乐的。