

成长指南，学习帮手



良师益友，受益终生

智慧背囊

写给 青少年的智慧书

宿春礼 胡宝林 编著

内容更全面、更精彩、更实用

“背囊”中蕴涵人生的智慧，凝结生活的哲理，满载成功的方法，囊括了青少年学习、生活所需要的方方面面的指导。愿智慧背囊成为你人生道路上的良师益友，帮助你顺利成长。

讲解更深入、更生动、更通俗

语言生动活泼，明白易懂，并结合大量图解，让青少年一看就会，一会就能用。仿佛一位循循善诱的睿智哲人，为我们拨开心灵的迷雾；又如浩瀚大海中的一座灯塔，为我们指引前进的方向。

中国华侨出版社

A decorative illustration featuring a small bird perched on a vine with leaves and flowers, positioned in the upper right corner. Another similar vine with leaves and flowers is on the left side, partially framing the title. A small house icon is integrated into the left side of the title.

智慧背囊

写给青少年的智慧书

(第三卷)

宿春礼 胡宝林◎编著

中国华侨出版社

目 录

第一篇 开启青少年智慧的 60 个哲理故事

第一章 目标指引人生

1. 兜圈的毛毛虫 (3)
2. 艾米没有赚到钱 (5)
3. 穿越撒哈拉 (7)
4. 两只猎豹 (9)
5. 柏拉图的坚持 (11)
6. 鸡为什么不会飞 (12)
7. 拿破仑·希尔的热忱 (14)
8. 在大火中重建 (15)
9. 希望 (17)
10. 大鱼奔大江 (18)
11. 永远进取的施罗德 (21)

第二章 生命不要被保证

12. 珍惜自我 (24)
13. 曾经自卑 (26)
14. 化学博士与老翁 (29)
15. 勇气十足的鸟蛋 (31)

16. 克服自负 (33)
17. 冠军原来是聋子 (35)
18. 心安草 (37)
19. 跳蚤变“爬”蚤 (38)
20. 迈克尔的觉醒 (40)
21. 生命不要被保证 (41)
22. 不愿离开的鹰 (43)
23. 微风中的小河 (44)
24. 刺猬与橡子 (46)
25. 两颗种子的命运 (48)

第三章 与他人和谐相处

26. “你没有请求我的帮助” (51)
27. 治病的药 (52)
28. 冒牌的管家 (55)
29. 提灯笼的盲人 (57)
30. 带刺的玫瑰花 (59)
31. 盛满碎玻璃的箱子 (61)
32. 谁是你的佛 (63)
33. 什么成就了摩根家族 (65)
34. 雌雄二鹰 (67)
35. 富翁的同情心 (68)
36. 孔子的裁判 (69)
37. 小蔡的抱怨 (71)
38. 鱼和鱼竿 (73)
39. 刮“我们”的胡子 (75)
40. 最有效的命令 (76)
41. 这个笑话不好笑 (77)
42. 谈判专家 (79)
43. 系主任的尴尬 (81)

第四章 心态成就一切

- | | |
|---------------------|-------|
| 44. 老太太的难题 | (83) |
| 45. 微笑 | (85) |
| 46. 人生之随 | (88) |
| 47. 快乐的杰里 | (89) |
| 48. 贫困但不潦倒 | (92) |
| 49. 感谢生活 | (93) |
| 50. 萝卜的爱情 | (95) |
| 51. 放下就是快乐 | (97) |
| 52. 常温下“冻”死的人 | (98) |
| 53. 丢掉多余的东西 | (99) |
| 54. 点金术 | (101) |
| 55. 胡萝卜、鸡蛋和咖啡 | (104) |
| 56. 长成一顆珍珠 | (106) |
| 57. 自由最珍贵 | (109) |
| 58. 贪心的浪子 | (111) |
| 59. 乔治的委屈 | (113) |
| 60. 失去的快乐 | (114) |

第二篇 改变青少年命运的 60 个励志故事

第一章 人活着不能没有追求

- | | |
|-------------------|-------|
| 1. 生命的清单 | (119) |
| 2. 白马的故事 | (122) |
| 3. 降低龙门的故事 | (124) |
| 4. 帕瓦罗蒂的选择 | (126) |
| 5. 乌龟学飞 | (128) |
| 6. 硬笔书法家的诞生 | (131) |
| 7. 山田本一的胜利 | (133) |

8. $1+1=?$ (135)
9. 土拨鼠哪儿去了 (138)
10. 拿破仑和士兵 (140)

第二章 打造强者心态

11. 巴拉昂的遗嘱 (143)
12. 把斧头卖给总统 (145)
13. 童第周的故事 (147)
14. 玛格丽特的座右铭 (150)
15. 丑陋的加拿大总理 (152)
16. 农场里的石头 (155)
17. 李嘉诚的故事 (157)
18. 仅差一百步 (160)
19. 想自杀的女人 (162)
20. 日本人的阴谋 (164)

第三章 每个人的价值别人都无法替代

21. 你就是自己最大的“王牌” (167)
22. 鸡鸣狗盗之士 (170)
23. 风景园艺家琼尼·马汶 (173)
24. 小泽征尔 (175)
25. 没腿的人的启示 (178)
26. 爱因斯坦照镜子 (181)
27. 隔行如隔山 (183)
28. 被拴住的大象 (186)
29. 没人会踢一只死狗 (188)

第四章 自己的命运当然自己做主

30. 三个请求 (191)
31. 拼地图 (193)

32. 两个儿子的命运	(196)
33. 肯德基老头的故事	(198)
34. 观音避雨	(201)
35. 迪斯尼的画	(203)
36. 乔治的习惯	(206)
37. 一块马蹄铁	(208)
38. 穷人与神像	(210)
39. 安妮特的故事	(213)

第五章 要改变命运必先改变自己

40. 原一平与老和尚	(217)
41. 给自己一片天空	(219)
42. 鹰的重生	(222)
43. 跟自己作斗争	(225)
44. 理智的国王	(227)
45. 饿死的懒汉	(230)
46. 被淹死的神父	(232)
47. 一个美国兵	(234)
48. 种花	(237)
49. 寒号鸟之死	(239)
50. 1000 枚大钱	(242)
51. 一只小虎鲨	(244)

第六章 世界上最快乐的事就是奋斗

52. 一枚硬币	(248)
53. 王子读书	(250)
54. 藤田的毅力	(253)
55. 种子和盒子	(256)
56. 一个英国人和一个犹太人	(258)
57. 竭尽全力	(260)

58. 希尔顿开饭店 (263)
59. 推销大师的小锤 (265)
60. 完成任务的莱瑞·杜瑞松 (268)

第三篇 全世界聪明人都在用的 7 种思考方法

第一章 发散性思考法

- 第一节 何谓发散性思考 (273)
- 第二节 组合发散法 (276)
- 第三节 辐射发散法 (279)
- 第四节 因果发散法 (283)
- 第五节 关系发散法 (286)
- 第六节 头脑风暴法 (290)
- 第七节 特性发散法 (293)

第二章 水平思考法

- 第一节 什么是水平思考法 (297)
- 第二节 Po 的含义 (299)
- 第三节 创造性停顿 (303)
- 第四节 简单的焦点 (305)
- 第五节 挑战 (309)
- 第六节 其他的选择 (312)
- 第七节 概念扇 (316)
- 第八节 概念 (320)
- 第九节 激发和移动 (323)
- 第十节 激发的出现 (326)
- 第十一节 摆脱型激发 (328)
- 第十二节 踏脚石激发 (332)
- 第十三节 随意输入 (335)
- 第十四节 移动 (338)

第十五节	地层	(342)
第十六节	细丝技巧	(345)

第三章 倒转思考法

第一节	什么是倒转思考法	(348)
第二节	倒转不需要条件	(351)
第三节	条件倒转	(353)
第四节	作用倒转	(354)
第五节	倒转人物	(357)
第六节	倒转情景	(359)
第七节	方式倒转	(361)
第八节	过程倒转	(363)
第九节	结果倒转	(365)
第十节	观点逆向	(366)
第十一节	属性对立	(369)
第十二节	因果逆向	(371)

第四章 图解思考法

第一节	什么是图解思考法	(375)
第二节	图解的类型	(377)
第三节	为什么用图解	(383)
第四节	“读图时代”	(386)
第五节	如何绘制图解	(388)
第六节	好的图解，不好的图解	(390)
第七节	提升图解的说服力	(394)

第五章 形象思考法

第一节	形象思考的作用	(397)
第二节	想象的创造功能	(399)
第三节	组合想象	(402)

第四节	补白填充	(405)
第五节	删繁就简	(407)
第六节	取代想象	(410)
第七节	引导想象	(413)
第八节	妙用联想	(415)
第九节	相似联想	(418)
第十节	相关联想	(420)
第十一节	相对联想	(422)
第十二节	飞越联想	(425)

第六章 类比思考法

第一节	类比法的运用	(428)
第二节	直接类比	(430)
第三节	间接类比	(433)
第四节	幻想类比	(436)
第五节	因果类比	(438)
第六节	仿生类比	(440)
第七节	综摄类比	(443)

第七章 十根思考棒

第一节	4种简明策略	(446)
第二节	玩权威牌	(449)
第三节	制造恐惧、疑惑、不确定	(452)
第四节	人身攻击	(455)
第五节	对人不对事	(458)
第六节	因为你错，所以我对	(460)
第七节	因不及果	(463)
第八节	玩文字游戏	(465)
第九节	制造两难境地	(468)
第十节	错误类比	(470)

附录：“开动你的脑筋”答案	(473)
---------------------	-------

第四篇 优秀青少年常用的 50 个高效学习方法

第一章 从心开始学习

1. 首先要有学习动机	(477)
2. 小天才的秘密	(478)
3. 为乐趣，我愿意	(483)
4. 名人也曾比你差	(484)
5. 大声说我能行，一定行	(486)
6. 开始制定计划吧	(491)
7. 厌学诊断与治疗	(495)
8. 助你自信倍增的 8 种方法	(499)

第二章 枯燥内容有亮点

9. 把学校当成游乐场	(505)
10. 玩 = 学习	(506)
11. 亮点，常常深藏海底	(508)
12. 一切皆有趣味	(512)
13. 记忆，可以很轻松	(515)
14. 做最积极的活动分子	(525)
15. 运动让学习更有效率	(527)

第三章 课堂内外要领多

16. 预习——让你每次都领先一步	(530)
17. 做课堂的主人	(538)
18. 记笔记——让你成为学习的主动者	(545)
19. 把学过的知识串成珍珠	(549)
20. 科学完成作业任务	(554)

21. 学习就要“刨根”加“问底” (558)
22. 学会温故而知新 (561)
23. 好成绩，源于不断地调节和坚持 (565)

第四章 良好习惯天天见

24. 不良习惯小测试 (569)
25. 跟陋习说再见 (574)
26. “细心”架起成功的彩桥 (576)
27. 把惰性踢出门外 (577)
28. 滚动的力量 (579)
29. 慢速度学习 (580)
30. 日记是你最亲密的朋友 (581)
31. 改变你书房的风格 (582)
32. 每天多问几个“为什么” (583)
33. 全神贯注最可爱 (585)

第五章 开展互助的群体合作

34. 你知道性格与学习的关系吗 (589)
35. 向“高分”取经 (590)
36. 与老师做好朋友 (592)
37. “互利”成“动力” (595)
38. 把自己希望记忆的讲给别人听 (600)
39. 珍惜你身旁的“学习资源” (601)

第六章 把学习融入开心生活中

40. 学习累了，就玩一会儿 (603)
41. 让你的身体永远保持最佳状态 (606)
42. 使生活充满诗意 (607)
43. 快乐心理调控器 (608)
44. 当个时间大富翁 (611)

45. 学习不分地点 (614)
46. 在生活中学语文 (615)
47. 英语学习成为生活习惯 (617)

第七章 不同学科的学习策略

48. 学习语文的高效方法 (622)
49. 学习数学的高效方法 (633)
50. 学习英语的高效方法 (640)

第五篇 杰出青少年必读的 6 部成功经典

第一部 天生赢家

- 认识你自己 (649)
- 相信你自己 (659)
- 接受你自己 (669)
- 尊重你自己 (676)
- 成就你自己 (681)
- 超越你自己 (687)

第二部 呵护心灵

- 挣脱心灵的枷锁 (691)
- 清除心灵的垃圾 (694)
- 放飞心灵的风筝 (699)
- 打造心灵的健康 (703)
- 储蓄心灵的资本 (707)

第三部 一生的资本

- 成就完美人生的性格资本 (712)
- 成就完美人生的魅力资本 (718)

成就完美人生的健康资本	(723)
成就完美人生的婚姻资本	(729)
成就完美人生的人际资本	(734)

第四部 唤起心中的巨人

认识你的潜能	(741)
重视你的潜能	(749)
激发你的潜能	(753)
挖掘你的潜能	(756)
释放你的潜能	(759)
利用你的潜能	(763)

第五部 你是第一位的

跨越财务危机的障碍	(767)
跨越社交恐惧的障碍	(768)
跨越过度紧张的障碍	(770)
跨越优柔寡断的障碍	(774)
跨越意志薄弱的障碍	(776)
做一个意志坚强的人	(778)
跨越心胸狭窄的障碍	(779)
跨越自私虚荣的障碍	(783)

第六部 人性的优点

认识忧虑的面目	(789)
警惕忧虑的侵蚀	(792)
改掉忧虑的习惯	(794)
超越忧虑的界线	(796)
克服忧虑的方法	(799)
化解忧虑的良药	(803)
走出忧虑的人生	(805)

第五章 形象思考法

第一节 形象思考的作用

形象思考是指用直观形象和表象解决问题，以反映事物的形象为主要特征的思考方法。这是一种本能的思维方式，幼儿都是通过形象来思考和记忆的，在不断成熟的过程中，思维方式由形象思维向抽象思维逐渐过渡。虽然形象思维处于思维发展的初始阶段，但是并不意味着形象思维比抽象思维低级，形象思维在思维过程中发挥着不可或缺的作用。

形象思考是艺术家们进行创作的主要思考方式，可以说文学、艺术作品纯粹是形象思维的杰作，在生活实践的基础上发挥想象力，描绘出生动的意象，甚至构思出现实中不存在的事物。

人们习惯认为艺术创作需要形象思考，科学研究需要抽象思考，事实上，这是一种误解。形象思维对艺术创作确实很重要，但是在科学领域形象思维同样发挥着不可忽视的作用。在科学研究、技术应用、发明创造等领域同样需要形象思维，列宁曾说：“有人认为只有诗人才需要幻想，这是没有理由的。这是愚蠢的偏见！甚至在数学上也是需要幻想的，甚至没有它就不可能发明微积分。”

爱因斯坦在给朋友的一封信中，解释说他很难把他的科学哲学表述出来，因为他并不以那样的方式思考问题，而是以形象和图表的形式进行思考。我们前边提到过爱因斯坦抓着太阳光在太空旅行的“理想试验”。爱因斯坦著名的广义相对论的创立实际上就是起源于这样的自由想象。有一天，爱因斯坦正坐在椅子上发呆，他突然想到，如果一个人自由下落，他是会感觉不到他的体重的。爱因斯坦说，这个简单的理想实验“对我影响至深，竟把我引向引力理论”。

伽利略是一位擅长形象思考的科学家，可以说他就是凭借着形象思考使科学实现了革命性的突破。他在用数学方法分析科学问题的同时，还用图像和图表使自己的思想形象化。和所有取得大成就的科学家一样，他也擅长类似白日梦的幻想和想象，并通过这种方式取得了很大的成就。有一次，他在无聊的时候观察比萨大教堂来回摆动的吊灯，忽然间意识到，不管吊灯的摆动幅度有多大，完成一次摆动所需要的时间都是相同的。他对这个问题进一步研究，发明了“钟摆原理”，并把它应用在计时和钟表的制作工艺上。

形象思考是引起联想、诱发想象、激发灵感的重要诱因，是构思新理论，带来新设想的不可缺少的思考方法。想象思考的作用主要体现在以下几个方面：

首先，形象思考可以给我们带来发明创造。很多发明创造都是某件事物的原型基础上发挥想象和联想，进而设计制作出来的。比如以飞鸟为原型发明了飞机，以蝙蝠为原型发明了雷达……

其次，形象思考可以补充抽象思维的不足。抽象思维在思维过程中起着很重要的作用，但是，如果片面地依赖抽象思维而忽略形象思维，就会走极端，不利于开发思维潜能。这里涉及到左右脑的问题，左脑掌管逻辑和数字，右脑掌管形象和直觉。如果只用一种思维方法就会大大限制大脑的思考能力，只有左右脑并用才能最大限度地开发大脑的创造力。

最后，形象思考可以帮助我们建立理想模型。无论是文学艺术领域，还是科学研究领域都需要建立模型，要想建立理想的模型就

要运用形象思考。比如，小说中的人物形象就是运用形象思考法塑造的。这种模型可以有一定的现实基础，也可以是纯粹的幻想，但是都需要发挥想象。科学研究中需要用到模型的地方也很多，比如霍金对宇宙形态的设想实际上就是用形象思考法塑造的宇宙模型。即使在太空中我们也无法看到宇宙的全貌，所以只能在已知理论的基础上进行想象。想象的模型或实验往往能带来重大的理论发现。



开动你的脑筋

猜谜语是训练形象思考的非常有效的办法，请你猜猜以下几个谜语分别是什么：

1. 年纪并不大，胡子一大把。

不论看见谁，总爱喊妈妈。

(打一动物)

2. 有根不入土，有芽不开花。

虽是家常菜，园里不种它。

(打一蔬菜)

3. 老大头上一撮毛，老二红脸似火烧，

老三越大越弯腰，老四花开节节高。

(打四种农作物)

(答案见 246 页)

编谜语也是训练形象思维的一种较好的形式，但是这种训练方法难度要大一些。比如，你可以把日常用品、食物、植物、动物等用独特的方式形容出来，但是又不点透，这样就编成了一个谜语。请你选择一些常见的事物编成谜语，以此锻炼自己的形象思维。

第二节 想象的创造功能

想象是指对头脑中已有的表象进行加工和改造，创造出新的形