



您成功的必修课

每天多点 动力

MEI TIAN DUO DIAN DONG LI



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

青少年励志文库

每天多点动力

周春彦 编

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天多点动力/赵洪恩主编. —乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社; 新疆电子音像出版社, 2009. 11 (2010 年 1 月重印)

(青少年励志文库)

ISBN 978—7—5469—0303—3

I. ①每… II. ①赵… III. ①成功心理学—青少年读物 IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 204539 号

书 名: 每天多点动力

主 编: 赵洪恩

责任编辑: 文 昊

出版发行: 新疆美术摄影出版社

新疆电子音像出版社

(地址: 新疆乌鲁木齐市西虹西路 36 号

邮编: 830000 电话: 0991—4690475)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 228 千字

版 次: 2010 年 1 月第 3 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978—7—5469—0303—3

定 价: 29.80 元

青少年励志文库编译委员会

主 任：赵洪恩

副主任：张 巧 王 鸿 王 磊 谷心光 陈阳生（香港）

委 员：王学青 张作华 朱 昆 杨永照

张彩霞 周 峰 张志强 周春彦

袁乐乐 李红卫 李明起 魏 伟

钟金辉 孔令峰 袁小春 何红波

董国银 李文涛 谷方方 刘严锋

前言

以积极的观点面对自己的生活和生命是一个自我超越的人生。

“超越”一词有时具有左右其他人或事的意思。但在这里，“自我超越”是指突破极限的自我实现，或技巧的精熟。生活中的各个方面都需要自我超越的技能，无论是专业方面或自我成长。

列夫·托尔斯泰说：“大多数人想改造这个世界，但极少有人想改造自己。”

只有不断地为追求完美而努力，向内反省，不断地改造自己，才能超越自己。高度自我超越的人永不停止学习。但是自我超越不是你所拥有的某些能力，它是一个过程、一种终身的修炼。高度自我超越的人，会敏锐地警觉自己的无知、力量不足和成长极限，但这却绝不动摇他们高度的自信。

高度自我超越的人具有共同的特质。

他们对目标所持的观点和一般人不同。人生的目标令人欢欣鼓舞、能使人跳出庸俗，产生火花。如果没有目标，将无法想象福特、苹果电脑等是如何建立起他们傲人的成就。萧伯纳曾生动地说：“生命中真正的喜悦，源自当你为一个自己认为至高无上的目标，献上无限心力的时候。它是一种自然的、发自内心的强大力量。”

思考是成功的源头，你的思考方式造就了今日的你，任何人都能思考，但重要的是如何运用积极思想把潜在能力发挥出来，把“不可能”变为“可能”，实现人生的突破、飞跃和前进。这种创新给世界带来了无穷的新东西，使得自然界、社会和自己的思维在不停地变动。只要我们相信自我超越的能力，开发出创新的潜能，就会靠智慧改变原来的命运。

在追求目标实现的过程中，人们自然而然会产生勇气，去做任何为实现目标所必须做的事，诚实地面对真实情况，挑战人性的弱点，改变自己。正如狄更斯所指出的：不论我们多么盲目，和怀有多深的偏见，只要我们有勇气选择，我们就有彻底改变自己的力量。

播下一种心态，收获一种性格，播下一种性格，收获一种行为；播下一种行为，收获一种命运。人的心态变得积极，就可以得到快乐，就会改变自己的命运。在人生的旅途上，在不断超越自我的过程中，苦苦求索，峰回路转，撷取一次次感悟，享受生命，品味生活。

本书以实现自我超越的架构为主线，收集了许多闪烁智慧灵光的小故事、小寓言，每个片断都能给人带来心灵的洗礼，从中得到更新和启迪，使你在充满寓意的故事中实现人生的升华。

本书共分为四辑：第一辑《拨动心弦的阳光》，保持乐观豁达的心态，享受幸福人生；第二辑《爱的沐浴》，亲情、友情、爱情沐浴着我们，世界变成了美好的人间；第三辑《灵魂的光芒》，展现人格魅力；第四辑《生命纹路》，生活是智慧的源泉，在生命的旅途上，渐渐领悟生活和智慧：领悟智慧的美丽，领悟生活的可爱。

目 录

第一辑 拨动心弦的阳光

快乐秘方	(2)
放弃烦恼	(2)
最快乐的事	(2)
有爱心的小孩	(3)
追求自己的幸福	(4)
天下第一棋手	(5)
克服自卑	(5)
生活需要豁达	(6)
走进星星的世界	(6)
寂寞的老橡树	(7)
心灵的感悟	(8)
院长的兰花	(9)
最悲惨的时候	(10)
控制情绪	(11)
失窃之后	(11)
十二次微笑	(12)
改变心情	(13)
爱地巴的秘密	(13)
一封寄交天堂的信	(14)
捉蜻蜓的乐趣	(15)
用快乐化解敌意	(16)
快乐的心境	(16)

苏格拉底逛市集	(17)
快乐是自己寻找的	(17)
另起一行	(18)
寻找快乐	(19)
快乐的钥匙	(20)
雨中的笑脸	(20)
双胞胎的心态	(21)
心灵的眼睛	(21)
树的快乐	(22)
因祸得福	(23)
不亦快哉	(23)
你可以快乐	(24)
收获成功的秘诀	(25)
反击讥讽	(25)
大家一起跳	(26)
里根的幽默	(27)
钢琴家自嘲	(27)
画扇窗给自己	(27)
自我化解	(28)
两姐妹洗碗	(28)
茶道	(29)
最快乐的人	(29)
幸福就在面前	(30)
秒针的抱怨	(31)

工作着是美丽的·····	(31)	自豪的母亲·····	(52)
商人和樵夫·····	(32)	未上锁的门·····	(53)
乐观的妇人·····	(33)	父亲的诺言·····	(53)
一把紫砂壶·····	(34)	买彩票·····	(54)
小花的依靠·····	(35)	美丽的错误·····	(55)
境由心生·····	(35)	总有可爱之处·····	(55)
尼克松推迟登机·····	(35)	一只蚊子·····	(56)
不健康的情绪·····	(36)	上帝装作没听见·····	(57)
自我安慰的名句·····	(36)	温馨的拥抱·····	(58)
寻短见的少妇·····	(37)	爱的秘密·····	(59)
快乐的杰克·····	(38)	父母的约定·····	(59)
怡然自得·····	(38)	母爱·····	(60)
踩踏冰淇淋·····	(39)	我拒绝了真诚·····	(61)
心理牢笼·····	(39)	寻找珍爱·····	(61)
谁最痛苦·····	(40)	天堂的玫瑰·····	(63)
特殊的礼物·····	(40)	一个苹果·····	(64)
希望三天不笑·····	(41)	一颗爱心·····	(64)
快乐藤·····	(42)	请给我五分钟·····	(65)
心安草·····	(43)	生活最重要·····	(65)
悲伤·····	(44)	理解·····	(66)
生活的平衡点·····	(44)	爱的需求·····	(67)
成功的心态·····	(45)	珍惜感情·····	(68)
消气·····	(46)	最美好的礼物·····	(68)
两块钱·····	(46)	盟约的故事·····	(69)
彩票之福·····	(47)	20 美金的价值·····	(70)
商人的感叹·····	(48)	守墓人的建议·····	(71)
转化·····	(49)	温馨的报纸·····	(72)
微笑的力量·····	(49)	一道心理测试题·····	(73)
官财的故事·····	(50)	看不见的爱·····	(73)
		5 美金改变两个人·····	(74)
		系于一爱·····	(75)
		“我爱你”·····	(76)

第二辑 爱的沐浴

仁爱的力量·····	(52)
------------	------

目 录

第三辑 灵魂的光芒

洛克菲勒的节俭	(123)	没有圣诞老人	(147)
镇静的女主人	(123)	忍辱求和	(147)
诚实的分量	(124)	诚实至上	(148)
声誉是永远的财富	(126)	“不用追查”	(148)
保持心理平衡	(126)	一个棋子	(149)
送牛奶的男人	(127)	大师的风范	(149)
名声无价	(128)	诚信不打折	(150)
袋鼠和乞丐	(129)	李嘉诚谈金钱	(151)
不屈服的女人	(130)	坐着的权利	(151)
理直气和	(131)	一场决斗	(152)
墨邱利和木匠	(131)	特殊的考试	(153)
华盛顿母亲的心愿	(132)	猎取大鱼	(154)
盖房子的故事	(133)	向天堂飞去	(155)
人与自然	(134)	诚实	(156)
一次“鸿门宴”	(134)	记住的和忘却的	(157)
踢驴一脚	(135)	生命的最后一分钟	(157)
名医的失误	(135)	校长与杂工	(157)
完美与瑕疵	(136)	孔子与仲由	(158)
无价之宝	(136)	我不是乞丐	(159)
一份环境保护奖	(137)	应聘测试	(160)
完善的品格	(138)	人格的力量	(160)
真诚舍弃	(139)	质问上帝	(162)
“芬克斯”酒吧	(139)	只差一点点	(162)
值得尊敬的对手	(141)	人生最好的教育	(164)
宽容	(141)	最好的消息	(165)
化敌为友	(142)	绅士风度	(166)
朋友的信任	(142)	勇者	(166)
最后一个月	(143)	孩子的遗愿	(167)
人生第一课	(144)	两种贫穷	(168)
学会平易近人	(145)	胸怀	(169)
商人与流浪汉	(145)	人生无乞丐	(169)
冲在最前面	(146)	我原谅他了	(170)

三克镭的启示	(171)	鹿跳峡的故事	(195)
海明威的六堂课	(172)	贵重的报酬	(196)
不放弃承诺	(173)	假如可以再活一次	(197)
生命不贬值	(173)	生命的冬天	(197)
爬行上班的小学校长	(174)	你浪费了我的钱	(198)
老师我站着	(175)	另一种地狱	(198)
挑战权威	(176)	寻求智慧	(199)
奖赏诚实	(176)	事情就是这样的	(199)
慈悲与智慧	(177)	完美的人	(200)
诚实得王位	(178)	购买时光	(201)

第四辑 生命纹路

幸福之神	(180)	浇灌自己的生命	(202)
人生妙喻	(180)	今日就是良辰	(203)
长寿的秘诀	(181)	请不要开错窗	(203)
守住平实	(181)	真的,也要否定	(204)
蔷薇的启示	(182)	母亲的书	(204)
水的甜美	(182)	命运	(205)
蚂蚁的力量	(183)	真正的淘金者	(206)
无力的抱怨	(184)	同样珍贵	(206)
失去对手的生命	(185)	人生的转换	(207)
分苹果	(186)	金手指	(208)
三根树枝	(187)	爬楼梯运动	(209)
上帝的笑	(187)	墓碑上的彩蝶	(210)
花季之问	(188)	小和尚扫落叶	(210)
收集智慧的碎片	(190)	与太阳赛跑	(211)
人生之灯	(190)	弥补错误	(212)
学会松开双手	(191)	光阴虚度	(213)
采访上帝	(191)	富兰克林的价值观	(214)
幸福的方向	(192)	双面神	(214)
人生的意义	(194)	三代	(215)
参禅	(194)	等待朋友的人	(215)
		生命的敌人	(216)

非走不可的弯路	(217)	亚历山大的双手	(222)
寻找自我	(217)	窗口	(223)
转念一想	(218)	水与容器	(223)
不幸的人	(218)	生活在今天	(224)
并非多余的	(219)	孩子的哲理	(224)
学无止境	(220)	时间与目标的问题	(225)
生命的价值	(221)	红舞鞋的故事	(226)
心灵的杂草	(221)	付出和收获	(227)
珠宝商	(222)	尊重生命	(227)

第一辑

拨动心弦的阳光

乐观是希望的明灯，它指引你从危险峡谷中步向坦途，使你得到新的生命、新的希望支持着你的理想永不泯灭。

——达尔文

快乐秘方

从前有个国王，他有一个宝贝到极点的儿子。这个年轻王子，没有满足不了的欲望。然而他常常眉头深锁，很不快乐。

有一天，一个年老的智者对国王说，他有办法能使王子快乐，把他的忧虑化作笑容。国王很高兴地说：“假使你能办到这件事，我将给你一笔丰厚的赏赐。”

智者将王子带进一间密室中，很神秘地交给他一张白纸，并告诉王子，这张纸具有神力，他嘱咐王子燃起蜡烛，注视着纸上呈现出来的东西，并且照着去做。

这位王子在烛光的微热映照下，他看见白色的纸竟然化作美丽的绿色，并且出现几个字：“每天为别人行一件善事！”

放弃烦恼

“你从不曾烦恼过吗？”有人问一个快乐的老先生。

“有啥好烦恼的？”他反问。

“你真的从没有烦恼过？”对方再追问。

“有次我看到别人很愁烦时，也想要烦恼一下，还特地把那天拨出来，打算好好地烦恼一番，以免赶不上时髦。”

“中午在面对丰盛的午餐时，我想人空着肚子是烦恼不起来的，于是便好好吃一顿，原本心想汤足饭饱之后就有体力烦恼了，但瞌睡虫也在此时跑来。

“我心想这也好，等睡醒后就有精神烦恼了。然而，等到一觉起来，又发觉朋友邀我一起下棋……就这样，我一直烦恼不起来，最后遂决定放弃烦恼。”

最快乐的事

从我记事起就常见到人们碰到一起，互相打招呼说：“吃了吗？”再后来路遇，便改成了：“你好！”

今天相逢，则在部分人口中，又变成：“活得快乐点儿！”

由此我们可以感觉，由物质到精神，关怀的内容发生了本质的变化。然而，什么叫快乐？又怎样找到快乐呢？这个话题女同胞说得多了，那就让她们引导我们去剖析这个快乐之理吧。

在生活、工作中接触到的女同胞一说快乐大多是同样的看法，相同的回答差不多都是：“享受生活啊。”不同的是她们有各自的快乐理由——

看那个老太太，已老得走路不能自如，还坚持在公园的台阶上，一级一级地往上蹭。她脸上阳光灿烂：“这是我每天最快乐的事啊。”

有位女同事，整天忙碌在办公室，无非打印个文件，收收发发，很是琐碎，往身后一看什么都没有留下。可一到休息日，她就闹得忧郁，叨叨说：“工作能使我快乐。”

一个操劳一辈子的母亲，不穿金，不戴银，不吃补品，不当王母娘娘，每日依然辛劳不辍，笑呵呵回答儿女们的是：“全家平平安安的，比什么都让我快乐。”

下岗女工说：“谁能给我一份工作，我可快乐死了。”

小保姆说：“主人家信任我，不见外，我就觉得快乐。”

小女生说：“哎呀呀，星期天早上能让我睡够了，最快乐！”

生活是世界上最难的一道题，复杂得永远说不清；可是生活又简单得像一颗透明的水滴，一首诗，一支歌，一朵小花，一片绿叶，一只小动物……就能让我们快乐得如同仙女一样飘起来，一直飘向天国。

人心是自然界最遥不可测的欲海，有了电视机，还想要电冰箱、手机、空调、汽车和房子……然而人心也是最容易满足的乖孩子，一句宽心话，一张温暖的笑脸，一个会心的眼神，一声真诚的问候，一个善良的祝福，就像一粒糖一颗开心果，能一直甜到我们心里，使我们回到快乐的童真世界，像小鸟一样唱个不停。

史蒂文生曾说：“快乐并不总是幸运的结果，它常常是一种德行，一种英勇的德行。”

快乐起来的理由有万万千千，关键是——要时时刻刻地调整自己去适应环境和他人，善于开阔自己的心胸。

有爱心的小孩

有一个小孩帮妈妈到超市买一些东西。可是左等右等都不见小孩回来，妈妈

的心不由得着急起来。

半个多小时后，儿子才回到家里。

“你刚才跑到哪里去啦？你知不知道我有多担心！”妈妈生气地说。

“对不起！妈咪！我在回家的路上遇见了我的朋友保罗，我必须帮助他才行！”

“他出了什么事？”妈妈紧张地问。

“他脚踏车坏啦！”

“你帮他修好了吗？”

“没有，我哪会修那玩意儿！”

“那么你都在那儿做什么呀？”

“我陪他一起难过，好使他不至于太难过！”

追求自己的幸福

有个叫杜朗的人曾叙述过他寻找幸福的经历：

他先从知识里寻找，得到的是幻灭；从旅行里找，得到的是疲劳；从财富里找，得到的只是争斗和忧愁；从写作中找，得到的只是劳累。

难道知识、旅行、写作，与幸福快乐绝缘吗？显然不是，是杜朗的心态出了问题。后来，他改变了消极的态度，也有了幸福的新发现。

在火车站里，他看到一位中年男子走下列车后，径直来到一辆汽车旁，先吻了一下车内的妻子，又轻轻地吻了一下妻子怀中熟睡的婴儿——生怕把他惊醒。然后，一家人就开车离开了。

杜朗由此感慨到：生活的每一个正常活动都带有某种幸福的成分。

对于某个人来讲，你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。

决定你幸福与否的因素只有一点——你接受积极还是消极心态的影响，这个因素是你所能控制的。

心理学家说：幸福与心态的积极与否密切相关。如果一个人决心获得这种幸福，那么就能得到这种幸福。而心态消极的人不仅不会吸引幸福，相反还排斥幸福。即使幸福悄然降临到身边时，也会毫无觉察，或者失之交臂。

天下第一棋手

清朝名臣左宗棠喜欢下棋，而且棋艺高超，少有敌手。

有一次他微服出巡，在街上看到一个老人摆棋阵，并且在招牌上写着：“天下第一棋手”，左宗棠觉得老人太过狂妄，立刻前去挑战，没有想到老人不堪一击，连连败北。左宗棠洋洋得意，命他把那块招牌拆了，不要再丢人现眼。

当左宗棠从新疆平乱回来，见老人居然还把牌子悬在那里，他很不高兴，又去和老人下棋，但是这次竟然三战三败，被打得落花流水。第二天再去，仍然惨遭败北，他很惊讶老人为什么这么短的时间内，棋艺能进步如此地快？

老人笑着回答：“你虽然微服出巡，但我一看就知道你是左公，而且即将出征，所以让你赢，好使你有信心立大功。如今已凯旋归来，我就不再客气了。”左宗棠听了心服口服。

克服自卑

8岁的富兰克林·罗斯福是一个脆弱胆小的男孩，脸上总显露着一种惊惧的表情。他呼吸就像喘气一样，如果被老师叫起来背诵，他立即会双腿发抖，嘴唇颤动不已，回答得含糊且不连贯，然后颓废地坐下来；如果他有一张好看的面孔，也许就会好一点，但他却是暴牙。

像他这样的小孩，自我感觉一定很敏锐，他们会回避任何活动，不喜欢交朋友，成为一个只知自怜的人！

但罗斯福却不是这样。他虽然有些缺陷，却保持着积极的心态，他积极、奋发、乐观、进取，这种积极心态，就激发了他的奋发精神。

罗斯福的缺陷促使他更努力地去奋斗，他并不因为同伴对他的嘲笑便降低了勇气，他喘气的习惯变成一种坚定的嘶声。他用坚强的意志，咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动而克服他的恐惧。

他不把自己当作婴孩看待，而要使自己成为一个真正的人。他看见别的强壮的孩子玩游戏、游泳、骑马、做各种极难的体育活动时，他也强迫自己去参加打猎、骑马、玩耍或进行其他一些激烈的活动，使自己变为最能吃苦耐劳的典范。他看见别的孩子用刚毅的态度对付困难，用以克服恐惧的情形时，他也就用一种