

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 several butterflies. The vine and butterflies are arranged in a circular pattern around the title.

智慧背囊

写给青少年的智慧书

(第四卷)

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)

第六章 把学习融入开心生活中

40. 学习累了，就玩一会儿

学习其实并不是长得很凶，满脸严肃，盛气凌人，尽爱刁难人的。学习还是挺可爱的，它对喜欢它的人总是笑口常开，你不喜欢它，是因为你不了解它的可爱之处。

学习其实就在我们的开心生活中。设想一下：一个远古的人苦于每天猎来的东西记不清数量，就想到在绳子上打结的办法，其他部落的人都跑过来学习。以后，每当一个人想出使人们生活更好的主意时，大家都会跑过来学习，因为学习这东西太有用了，大家越学越来劲，从旧石器时代到新石器时代，从青铜器时代到现在。今天的文明生活就是人类积极思考、互相学习的结果。

再把学习还原到生活中去的学习方法，就更加重要。学习，充满我们的一生，生活处处都需要学习。

有的学生学习很用功，在学校学，回家也学，不时还熬熬夜，做的题数不胜数，但成绩却总上不去。按理，有付出就应该有回报，而且付出的多就应该回报很多，为什么会这样呢？这是不会劳逸结合，打疲劳战的结果。

学习效率的提高需要的是清醒敏捷的头脑，所以适当的休息、娱乐不仅仅是有好处的，更是必要的，是提高学习效率的基础。

我们常说：“该学就学，该玩就玩。”很普通的一句话，其实有很深的道理，玩过了，精神放松了，然后才能集中精力专心学习。把学习的时间拉得越长，就越容易疲倦，精神也随着涣散了，结果既学不好也没玩好。人的注意力时间是有一定的长度的。自己感兴趣的東西注意力时间就比较长，比如，你可以看3个小时悬念很强的推理侦探小说，但做很难的数学题，最多有1个小时的注意力。

比如说以下两则生动的例子：

英国生物学家、进化论的奠基人达尔文在读书和学习中，就善于安排时间，用劳逸结合的方法，既保证了精力集中，又保证了休息时间。

清晨，他总是习惯迎着晨曦散步，呼吸新鲜空气，锻炼身体。早餐后开始工作，这是他一天中精力最充沛最集中的时候，他能够连续高效率地工作3个小时。11点钟开始休息，读读信件，写复信，他通过这种方式同各国学者讨论生物学方面的问题。

中午，他去暖房观察那些正在实验的植物、动物，以松弛疲乏的神经，或看看报纸，听妻子读小说。达尔文说：“多年来听人朗读小说，对我来说是一种很好的休息和放松的方式。”

下午，他集中2个小时思考和解决生物学中的一些疑难问题。然后和朋友去散步。

达尔文认为：在工作一段时间之后，要换一种工作或学习方法，这样可以调节神经，重新集中注意力，提高工作效率。

他曾在1831~1836年随海军勘探船“贝格尔”号环球航行，作了为期5年的科学考察，采集了大量的动植物标本，还收集了许多地质资料。经过刻苦钻研，反复实践，他写出了轰动整个学术界的巨著《物种起源》，以及《动物和植物在家养下的变异》和《人类起源及性选择》等著作。

达尔文在学习时，从不贪多贪快，也不把身体弄得筋疲力尽，他能够劳逸结合，使自己精力充沛、注意力集中地学习和研究。

蒙田是法国著名的思想家、散文家，曾在图卢兹大学攻读法律。他的《随笔集》对近代西方文学产生了巨大影响。

蒙田也采取了类似达尔文的学习方法，以保证注意力的集中。他在学习的时候，如果书中的问题非常难懂，或对这本书已经产生了厌倦情绪，他就把书放到一边去。但不是放弃不管，而是在没有兴趣的状态下，暂时放弃，转移一下注意力，等感觉到精力充足时再重新学。

蒙田说：“当我在学习中遇到非常费解的问题时，我从不一味地冥思苦想，废寝忘食。倘若我尝试了两三次后仍然不得要领，我就把它们甩开。因为在这种情况下继续啃它们，就会开始烦躁，精力也涣散了，无异于浪费时间和精力。这时我就出去走走，活动一下身体，等回来的时候再做，可能会豁然开朗。倘若我对某本书厌倦时，我就丢开它去读另一本。在我无所事事的时候，再去问津那些曾使我厌倦的书，因为只有在没有别的事让我分心的情况下，我才能比较容易地进入到艰涩的书中去。”

蒙田认为：过分的执著，连续高难度的学习，会使大脑疲惫不堪，陷入混乱，连眼睛也会变得模糊不清。这时必须把注意力移开，放松自己，然后再回过头来重看，否则只能是劳而无功。

很多专家建议：在开始学习之前，做适量的运动，如做健身操、打球、快步行走等，消耗掉体能，使你能够集中精力来学习。

有一个高中老师，每周有两个晚上必须批改一大堆的作业。在这两个晚上，她都要先做一些有氧运动，然后才着手批改需要3个小时才能改完的作业。她说如果工作前没有觉得“身体发烧”，她便得战斗到深夜，因为她得拼命设法保持专心。

休息是暑假的一门必修课，但不应该打乱生物钟，要坚持早睡早起，保持自己的青春活力。

当我们学习累了的时候，我们可以去玩一会儿，可以到郊外去钓钓鱼，在家里看看电视、听听音乐，或者陪父母买买菜，在家打扫卫生、做做饭等，这些都是很好的休息方式。

西方有句名言，意思是：光学习，不玩耍，聪明的孩子要变