

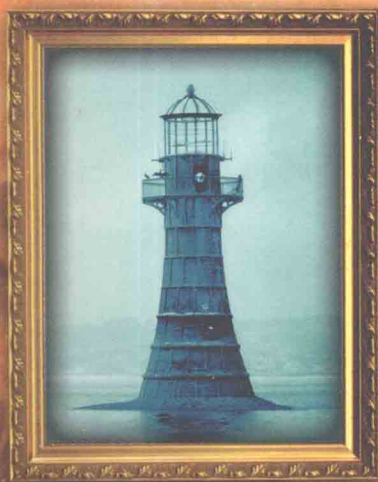
◎杨东红 编著

Life Monitor

| 感受成长悲欢 | 聆听智者话语 | 成就精彩人生 |
| 浓缩人生精华 | 传达生命真谛 |

人生的 箴言

百位名人送给青少年的生活箴言



中国妇女出版社

◎杨东红 编著

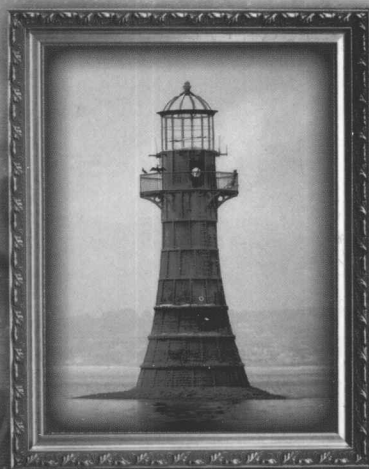
Life Monitor

| 感受成长悲欢 | 聆听智者话语 | 成就精彩人生 |

| 浓缩人生精华 | 传达生命真谛 |

人生的 箴言

百位名人送给青少年的生活箴言



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的箴言：百位名人送给青少年的生活箴言 / 杨东红编著.

—北京：中国妇女出版社，2010.4

ISBN 978 - 7- 80203- 985- 8

I. ①人… II. ①杨… 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 (2010) 第 034317 号

人生的箴言：百位名人送给青少年的生活箴言

编 著：杨东红

策划编辑：刘 冬

责任编辑：刘 冬

封面设计：艺和天下

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京忠信诚胶印厂

开 本：160 × 230 1/16

印 张：14.25

字 数：155 千字

版 次：2010 年 4 月第 1 版

印 次：2010 年 4 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7- 80203- 985- 8

定 价：19.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

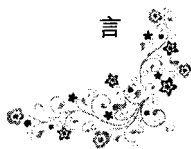
| 前 言 |

有时候创造奇迹的不是巨人，而是一段话。这段话可谓人生的箴言。这些箴言也许是一个推心置腹的提醒，也许是一个让人们懂得生活意义的真理。乔治·华盛顿的父亲教诲他的一段话，影响了华盛顿一生，也影响了整个世界。

提起华盛顿，他可谓美国人心中一个神话，以至于连这个名字都带有了神圣的意义，美国人甚至将自己的首都命名为“华盛顿”。许多人都熟悉幼年华盛顿和樱桃树的故事，其实对华盛顿来说，不，对世人来说，华盛顿年少时还有一段更重要的人生经历。

那是华盛顿 14 岁的事情了。他与父亲一起在房子的后院栽了一棵苹果树。父亲对他说：“你若想在将来吃到苹果，就应该把它种在有阳光的地方，并且不断给它浇水、施肥。”然后又从树说到了人：“如果你帮助别人得到他想要的，你就能得到一切你想要的。”尽管当时华盛顿还不太理解这句话的含义，但他却将这一关爱人性的教诲牢牢地记在了心中。

华盛顿在 1787 年费城立宪大会上，曾反复使用他父亲说过的这句关爱人性的箴言。可以说，这句话成了华盛顿一生的奋斗方向；也可以说，华盛顿父亲的这句话，正是美国民主制度发展和完善经验之精华，这句话也促进了美国民主制度的诞生。





影响华盛顿一生的这句话，可以说是千古至理名言。2000年，韩国某财团向美国纽纳姆学院支付了200万美金，买下了苹果树下的这句话：“如果你帮助别人得到他想要的，你就能得到你想要的”，并将它送给了当年获得诺贝尔和平奖的韩国总统金大中先生。这句话对进一步发展和完善韩国的民主制度具有重大的指导推动作用，而且成了韩国家喻户晓的名言，也成为许多韩国人的行为准则。

一段话有多重要，一段激励人心的好话往往让人难忘。它给人启迪，让人豁然开朗，让人们享用一生。

一句箴言，仿佛人生路上的一盏明灯，照亮前进的道路！它如一缕春风，轻轻拂去心灵上蒙蔽已久的尘埃，抚平他人心中的新伤旧痛，融化心中的坚冰；又如一阵无声的鼓点，让人抛开怯懦与萎靡，定心立志，扬起生活的风帆，迎着风雨远航。一句箴言，虽然放在天平上没有重量，却很有力量，常常让那些铁骨铮铮的浪子回头，常在不经意间给人带来一分惊喜，一分温暖，一分关怀的力量。

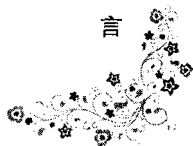
这样的话，每个成长中的孩子都需要。整个青春年华，孩子们要经历无数话语，但要点燃充满激情的青春岁月，就必须靠一句有力量的话加以挽扶、鼓励、指引！

本书共收录了影响100位名人一生的生活箴言，并通过这100位各界成功人物的亲身经历，向青少年传达这样一条信息：一句话可以改变人的一生。

当一句话变成一种信念的时候，它便会释放出无尽的光芒和力量，成为聆听者一生前行的动力。似乎从来没有人统计过自己一生当中会听到多少句话，更没有人会想到哪些话会改变自己的一生。或许是我们聆听了太多的教诲，已经感到麻木甚至是厌烦了；或许是别人的话都不中听，无法说到我们的心窝里，从而打动我们；或

许是我们一直在寻找人生箴言，只是一直没有找到……

言教不如身教，本书既有言教，又有身教，但更重视身教。这100位名人送给青少年的生活箴言，如果我们认真聆听了，也许人生就会悄然驶向新的方向。



| 目 录 |

自 我 篇

琼尼·马汶：在适合自己的天空翱翔	3
撒切尔夫人：永远不做大多数	5
戈尔：做人要有目标	8
赵小兰：突破自我，勇于探索	9
格雷戈里安：要成功就不能丢失你的性格	11
希尔顿：选对你的人生舞台	12
荣德生：认真学习	15
丘吉尔：被你战胜的苦难才是财富	17
露丝·西蒙斯：接受缺点，并且超越	19
冯奈塔：相信自己的潜力	21
伊莎多拉·邓肯：听从内心的声音	24
德山禅师：把心灯点亮	26
丁肇中：敢说“不知道”	27
皮尔·卡丹：肯定自己，树立信心	29
亚当斯：敢用并善用比自己优秀的人	31





海明威：自己去生活 33

人 际 篇

奥尼尔：给别人一个仰视自己的理由 37

玛丽·凯：靠爱与尊重去成功 38

哈莉·贝瑞：把批评当做财富 40

贝利：成功离不开队友的协助 43

沙宝亮：尊重孩子的选择 44

欧雷·布尔：向批评你的人请教 46

华盛顿：价值 200 万美元的一句话 48

格林尼亚：被骂出的诺贝尔奖获得者 49

托尼·布勒曼：宽恕能化敌为友 51

依·卡哈：感谢羞辱 53

希拉里：别做胆小鬼 55

卡耐基：你是最棒的 56

罗杰·罗尔斯：赞赏的力量最神奇 57

列夫·托尔斯泰：继续努力，前途就不可限量 60

黄大能：学会待人接物 62

心 态 篇

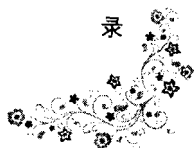
哈罗德：成功是一个快乐的过程 67

巴拉斯：人人心中都有一根杆 68

玛莉·马特琳：上帝会垂青心灵健全的人	70
孔庆祥：尽力了就没有遗憾	73
威尔玛·曼卡罗：保持坚强乐观的心态	74
西雪尔·罗伯斯：相信自己的力量	76
布思·塔金顿：别太把自己当回事	77
于丹：勇气决定未来	79
普京：打架中也蕴涵哲理	81
兰斯·阿姆斯特朗：乐观地生活	83
邰丽华：相信自己是最棒的	85
威廉·科贝特：在快乐中能走更远的路	88
李嘉存：做人要静得下心来	90
凯尔泰斯·伊姆雷：梦想定有神助	93
戴高乐：成功不分老少	95

做事篇

萨姆·沃尔顿：别让瑕疵影响一生	101
艾伦·纽哈斯：改变从做好当前的工作开始	103
郑秀文：做一朵坚强的塑料花	104
狄更斯：努力和坚持，就能拥有你想要的房子	106
吴小莉：踏踏实实地做事	107
默里森：把工作做好是为自己	109
伊能静：演员的身体里藏有无数灵魂	111
玛莎·斯图尔特：专心，就能做任何事	113





克朗凯特：值得做的事就得做好	115
威廉斯勒：人生最重要的是做好手边的事	117
科赫：做事要严谨细致	119
泰勒·达普：做你那个圈中的最好	120
比尔·盖茨：把个人与大家的需要结合起来	122

智慧篇

谢里曼：别怕走弯路	127
陈忠实：像水一样流淌	128
大卫·科波菲尔：换一种方式离成功更近	130
贝索斯：仁爱比聪明更难做到	132
爱因斯坦：人多的地方踩不出脚印	134
铁凝：幸福是一种耐心的等待	136
汉密尔顿：把握生命中的每一分钟	138
杰恩：把你的生活变成最好的时代	140
格洛丽亚·斯坦姆：听一听乌龟的意见	142
帕瓦罗蒂：学会选择，学会放弃	143
斯皮尔伯格：坚持自己正确的选择	145
卡罗斯：日行一善成大业	147

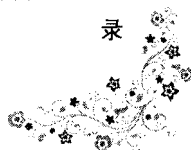
奋斗篇

萨科齐：成功不是想，而是必须	151
----------------------	-----

埃莉诺·罗斯福：成功的道路是目标铺出来的·····	153
莱特兄弟：不断努力就能飞起来·····	155
费奥瑞娜：千万不要贩卖灵魂·····	156
文斯：把打击变成人生的力量·····	158
林肯：宝藏需要我们亲自去挖掘·····	160
钟彬娴：性别不能决定成败·····	163
乌塔·海根：成功了还得成长·····	164
吉姆·史都瓦：可以平凡，但不能平庸·····	166
卡罗斯·桑塔纳：成功等于150%的努力·····	168
原一平：改变从自己开始·····	170

逆境篇

李安：别轻易让梦想溜走·····	175
汪曾祺：没什么困难是可怕的·····	177
汤姆·克鲁斯：困难不过是上帝设置的障碍·····	179
张璨：不同的经历造就不同的道路·····	181
王杰：人是不可能被注定的·····	183
约翰森：你努力了吗·····	185
平亚丽：再困难也要尊严·····	187
安徒生：取得成就以前得吃苦·····	190
丁磊：顽强地面对挫折·····	192
伊丽莎白·康黎：用微笑把痛苦埋葬·····	195
巴菲特：不经磨炼难成材·····	197





李连杰：困难是为了让我们更强大·····	199
威尔玛·鲁道夫：一只巴掌也能拍响·····	201
陈建斌：别让挫折熄灭你的创作激情·····	204
约翰·富勒：点燃改变贫穷的欲望·····	206
安格拉·默克尔：成功是往前再迈一步·····	207
凯蒂·库里克：不要因别人的批评而自惭形秽·····	210
鲍尔默：永远都不要说放弃·····	212

A decorative black and white border with floral and scrollwork patterns framing the page. The top-left and bottom-left corners feature large, stylized flowers. The right side has a vertical column of smaller flowers. The bottom-right corner has a large, swirling scroll design.

自我篇

人生最重要的就是认识自己，做最好的自己，做适合自己的事情，做能发挥自己优势的事。

做人还应该有自己的主见。要做独一无二的自己，不要因为怕与众不同而随波逐流。不随大流，你才会拥有比同龄人更成熟的个性和更加出众的能力。成功的不会是大多数，靠从众很难取得真正的成功。你只有独树一帜，才有成功的可能。

在成功的路上，你要相信自己，肯定自己，依靠自己。

琼尼·马汶：在适合自己的天空翱翔

“一位画家不懂五线谱，或者一位数学家不会写小说，这都是正常的。但是，他们都有自己的特长。你也一样，我相信你有朝一日会发现自己的优势，到那时，你的家人会为你感到自豪的。”

加拿大少年琼尼·马汶的父亲是木匠，母亲是家庭主妇。夫妇俩节衣缩食，一点一点地攒钱，因为他们准备送儿子上大学。

可马汶上中学时，学习成绩总是不理想。其实他读书相当努力。

一天，学校聘请的一位心理医生把这个 16 岁的少年叫到办公室，对他说：“马汶，我看过了你各学科的成绩和各项体格检查，对于你的情况我都仔细研究过了。”

“我一直很用功的。”马汶插嘴道。

心理医生说：“孩子，问题就出在这里，虽然你很用功，可是没有多大进步，有些课程的成绩也不理想，如果再继续学下去，那可能对你这一生不利。”

“如果不上学，我父母会很痛苦的，他们都把希望寄托在我的学业上。”马汶说这话时，几乎要哭出声来。

心理医生伸出慈爱的手，抚摸着孩子的脸，安慰道：“孩子，别难过。只要你记住我的话，你会成功的。一位画家不懂五线谱，或者一位数学家不会写小说，这都是正常的。但是，他们都有自己的特长。你也一样，我相信有朝一日你会发现自己的优势，到那时，





你的家人会为你感到自豪的。”

因此，马汶离开了学校，开始四处找工作。马汶帮人护理花园，修剪花草。很快，人们发现他的手特别巧，高兴地称他为“绿拇指”。确实，经过马汶整饰的花草都变得格外的美丽。

马汶也因此喜欢上了园艺。一天，他路过市政厅，见门前有一块垃圾地，脏得很。碰巧，一位参议员走了出来，马汶急忙走上前说：“这块地可以建成一个花园。”

“这个主意是不错，可是市政厅财政紧张。”参议员说。

“还有别的问题吗？”马汶对参议员说。

“除了市政厅没有这笔钱外，没有别的问题。”

“那好，我不要钱，只要同意我做就可以了。”

一听这话，参议员感到万分惊诧，因为他从来没遇过做事不要钱的人！于是他说：“我马上给你办理好相关手续。”

当天下午，马汶拿了几样工具，带上种子、肥料来到目的地。一位热心的朋友给他送来一些树苗；一些相熟的顾主请他到自己的花圃剪用玫瑰插枝；有的则提供篱笆用料。消息传到本城一家最大的家具厂，厂主立刻表示要免费承做公园里的条椅。

不久，这块泥泞的污秽场地就变成了一个美丽的公园，绿茸茸的草坪，幽幽的小径，人们在条椅上坐下来还能听到鸟儿在唱歌——马汶没有忘记给它们安家。全城的人都在议论，说一个年轻人办了一件了不起的事。这个小小的公园就是一个生动的展览橱窗，人们通过它看到了琼尼·马汶的才干，一致公认他是一个天生的风景园艺家。

后来琼尼·马汶成为了知名的风景园艺家。

三百六十行，行行出状元。成才的路不只是上大学一条，只要

找到一片适合自己的天空，就能自由翱翔，开辟出成功的天地。



世间没有完美的人，即使你有很多缺点，也请你相信，你一定有优点和特长。成功就是有效地发挥了自己的强项。

肖伯纳小的时候，花了很大的精力来学画画，但是效果不佳。在一次偶然的的机会，他在戏剧艺术上的智慧暴发出来了，最终使他在这个领域得到了充分的发展。

钢琴大师茅为惠博士的父母在她很小的时候想让她继承爷爷——桥梁专家茅以升的事业，后来发现3岁的小为惠对一把小提琴爱不释手，没几天就能认识一个个音符了。爸爸在钢琴上弹一个音，为惠就能够在提琴上找到这个音，并能够拉出来。于是父母就放弃了原来的想法，在音乐方面对她进行培养，最终成就了一代钢琴大师。

有句话说，不要逼兔子去游泳，不要让鸭子去跑步。是兔子，就给它一片广阔的草地，让它去奔跑；是鸭子，就给它一片碧绿的湖水，让它去游泳；是雄鹰，就给它一片蓝天，让它去翱翔。

撒切尔夫人：永远不做大多数

“你做事情必须有自己的主见，不能因为你的朋友在做某种事情，你也去做或者想去做它。不要因为怕与众不同而随波逐流，要决定自己该怎么办。”





撒切尔夫人是英国历史上著名的女首相，其故乡是英国北部格兰森市。她出生于1925年4月15日。从事杂货店生意的父亲艾弗·弗雷德·罗伯茨给她取名叫玛格丽特·希尔达·罗伯茨。

在玛格丽特6岁那年的一个星期天，一家人从教堂做完礼拜走在回家的路上，忽然听到一串银铃般的笑声，笑声是那么响亮，那么悦耳，玛格丽特不由得转过头去看，同时心里纳闷：“是什么人这么快乐呀？”

原来是一群在街角玩耍的孩子。他们与玛格丽特年龄相仿，有男孩也有女孩，一共七八个，像小鹿一样奔跑着互相追逐，有的还推推搡搡，不时爆发出特别开心的笑声。玛格丽特不知道他们玩的是什么游戏，因为她自己从来不玩游戏，但那兴高采烈的气氛却深深地吸引和感染了她。她多么希望自己也能像那些孩子一样，尽情地奔跑，尽情地欢笑啊！她不由得放慢了脚步，脑袋扭过去，目不转睛地盯着那些孩子，直到再也看不见为止……

回到家里，玛格丽特的心再也无法平静下来。以往的生活中，她就像个小大人，不苟言笑，天天跟在父亲的后面，不是忙着店铺的生意和永远也干不完的家务活，就是参加各种大人的活动。这种生活虽然使她养成了勤劳俭朴的性格，长了不少见识，却也使她过早地失去了童真。此时此刻她才发现，其他同龄的孩子简直与她生活在两个世界里！

一想到自己错过了那么多的欢乐，玛格丽特不由得委屈起来，她忍不住撅着小嘴问父亲：“爸爸，为什么咱们家的孩子，不能像别人家的孩子一样，经常玩耍呢？”父亲听到玛格丽特这个突如其来的问题，一点也没有表现出吃惊的样子。因为，他早就料到玛格丽特会问这个问题。他既没有责备玛格丽特，也没有像一般父母哄着委