

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



智慧背囊

写给青少年的智慧书

(第一卷)

宿春礼 胡宝林◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧背囊/宿春礼, 胡宝林编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5113-0718-7

I. ①智… II. ①宿… ②胡… 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184230号

智慧背囊

编 著: 宿春礼 胡宝林

责任编辑: 文 丽

封面设计: 三石工作室

文字编辑: 龚雪莲

美术编辑: 陈媛媛

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1040mm 1/16 印张: 52 字数: 720千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0718-7

定 价: 296.00元 (全四册)

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前 言

今天的社会是一个变化纷呈、充满竞争的社会，又是一个造就杰出者、成功者的年代！

放眼四周，无数有志青少年，他们满腔热血、激情四射，他们意气风发、指点江山，怀揣着种种瑰丽的梦想、抱负，他们不甘平庸，他们渴求杰出！

青少年朋友，必定是美丽的：乌黑的发，红润的面，灵巧的手，健壮的身，活泼的血，激昂的心。正如李大钊所歌唱的那样：“青春者，人生之王，人生之春，人生之华也。”

青少年朋友，必定是崭新的：纯净的心灵，无限的憧憬，亮丽的人生。正如毛泽东所赞颂的那样：“你们好像早晨八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。”

青少年朋友，必定是勇敢的：大胆的思想，不羁的精神，冒险的尝试，叛逆的计划。正如但丁所呼唤的那样：“走自己的路，让别人去说吧！”

然而，青少年朋友，又必定是迷惘的。青少年虽然在校园里完成了一定程度的文化教育，掌握了一些知识，但心智还很不成熟，对人生、对社会还缺乏清醒的认识。正如一位著名的教育家说的那样：一个人掌握知识、拥有学问并不困难，难的是要学会控制自己的情绪，树立正确的人生态度，从而适应社会，在现实中发挥专

长，迈向卓越。然而，我们的学校教育大多只侧重于知识的传授和智力训练，很少开设有关人生智慧的课程。

为了给广大青少年朋友在人生最宝贵的时期健康顺利成长提供一份全方位的指南，我们编写了这本《智慧背囊：写给青少年的智慧书》。在这个“背囊”中我们为青少年精心准备了以下内容。

哲理故事。“人生有许多十字路口，但最关键的就那么几步。”每个人都希望自己在人生的道路上少走一些弯路，少犯一些错误，少付出不必要的代价。青少年正处在人生观、世界观、价值观逐渐形成的最具可塑性的关键时期，就像第一次上船的水手，需要有经验者的教导和指引，才能更好地驾驭人生之舟，去面对变幻莫测的命运海洋。而最好的指引莫过于那些凝聚着无数前人智慧的哲理，为此，我们在“背囊”中首先放入了60个对人生极具指导意义的哲理故事。这些精彩的哲理故事如一丝丝火苗，点亮心灵的智慧之灯；如一把把金钥匙，开启智慧宝库的大门。早一天领悟，早一天走向成功；早一天掌握，早一天走向幸福。

励志故事。在我们的生命历程中，交织着矛盾和痛苦，遍布着荆棘与坎坷。青少年初涉世事，常常意志薄弱，稍经挫折便悲观失望，怨天尤人，很难正确调整自己的心态，甚至有些人由于心态失衡而走上歧途。为此，我们在“背囊”中放入了60个经典励志故事，让青少年朋友在轻松的阅读中得到心灵的鼓舞，从而更有信心和勇气去追求梦想；在面临挑战、遭遇挫折和感到无望时，能从中汲取力量，在惶惑、烦恼、痛苦和失落时，能从中获得慰藉。

思考方法。著名成功学大师拿破仑·希尔曾说：“没有成功的思考方法，就没有成功的结果。”一个人不一定需要有多高的智力或天生的能力才能获得巨大的成功和满足，正确的思考方法才是生存、竞争和成功的关键。为此，我们在“背囊”中放入了全世界成功的政治家、企业家、科学家、管理者们经常用来分析问题、创新思路、做出决策、解决难题的7种最佳思考方法，并列举大量的实例，加以精到的分析，教会青少年跳出传统思维模式的束缚，像聪明人一样思考，在学习和生活中面对困难时应对自如，快速找出解

决问题的突破口。

学习方法。青少年当前的主要任务是学习，而学习方法是影响学习成绩的关键因素，任何优异成绩的取得，都与正确高效的学习方法密不可分。只有掌握了正确的高效的方法，才能进入最佳的学习状态，获得最佳的学习效果，迅速提高学习成绩。然而，调查显示，绝大多数学生都没有接受过专门的、系统的学习方法的指导与训练，对什么是科学的学习方法也缺乏明确的认识，在学习中也不能灵活运用。为此，我们特别在“背囊”中放入了国内外一些优等生经常使用的50个科学、高效的学习方法，帮助青少年快速提高学习效率，轻松掌握各科知识，取得理想的学习成绩。

成功经典。青少年大多还是天真烂漫的学子，身处宁静的象牙塔，但很快，你们将踏入社会——一个不同于校园的复杂世界，通过奋斗去获得人生的成功。为此，你们做好思想和心理上的准备了吗？如果还没有，等有一天你们告别校园，在现实生活的舞台上扮演着一个角色，园里园外巨大的反差一定会让你们一时难以适应，于是产生诸多消极情绪，以致不能正确地面对现实人生，在苦涩中虚度青春。自古英雄出少年，为了帮助青少年在人生的关键时期打下坚实的思想基础，我们在“背囊”中辑录了《天生赢家》、《呵护心灵》、《一生的资本》、《唤起心中的巨人》、《你是第一位的》、《人性的优点》等6部最适合青少年阅读的成功励志经典，这些伟大的作品已经成为各时代青少年迈向成功的阶梯，通过阅读这些作品，已使无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了他们的命运。

青少年时期是人生的黄金时期，也是汲取人生智慧、培养能力、提高素质、挖掘内在潜能的最佳时期，这正是我们为广大青少年朋友编写本书的初衷所在。愿每一个青少年都整理出一个自己的背囊，把这些智慧的种子装进去，让它们在你成长的道路上开花结果。愿背囊中的点滴能给你以启迪、以思考，让每一颗跃动而敏感的心灵去触摸未知的人生，去感受多姿多彩的大千世界。

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)