

掌控人生系列

一本改变千万孩子的经典智慧书

王楠 / 编著

A cartoon illustration of a child with hair shaped like green and yellow leaves, wearing a green shirt and running happily. The child is positioned to the right of the main title.

优秀孩子

掌控人生的做人智慧

优秀孩子掌控人生 的 做人智慧

YOUXIUHAIZIZHANGKONGRENSHENG
DE ZUO REN ZHI HUI

王楠 编著

人生是由一阶一阶的台阶组成，在经过每一级阶梯时总会有很多人生的感悟，成长历练的品味，心灵修炼的淡定，等等。这些经历让我们更加明确人生的意义，更加感谢那些做人的智慧陪着我们去经历，让我们恪守本分，坚持好的品格，少走弯路，感激生活，快乐成长。

 中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀孩子掌控人生的做人智慧 / 王楠编著. —北京:
中国电影出版社, 2013.9

ISBN 978-7-106-03744-4

I. ①优… II. ①王… III. ①青少年—能力培养
IV. ①G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 225367 号

责任编辑: 刘爱国 蔡宝瑛

封面设计: 刘爱国

责任印制: 庞敬峰

优秀孩子掌控人生的做人智慧

王楠 编著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296664 (总编室) 64216278 (发行部)

64296742 (读者服务部) Email: cfpvgb@126.com

经 销 新华书店

印 刷 三河市兴国印务有限公司

经 销 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月北京第 1 次印刷

规 格 开本 / 720 × 1010 毫米 1 / 16

印张 / 12

字数 / 160 千字

印 数 1-5000 册

书 号 ISBN 978-7-106-03744-4/G · 0737

定 价 20.00 元

前言

人生是由一阶一阶的台阶组成，在经过每一级阶梯时总会有很多人生的感悟、成长历练的品味、心灵修炼的淡定，等等。这些经历让我们更加明确人生的意义，更加感谢那些做人的智慧陪着我们去经历，让我们恪守本分，坚持好的品格，少走弯路，感激生活，快乐成长。

在秦始皇陵兵马俑博物馆，有一尊被称为“镇馆之宝”的跪射俑。它乃兵马俑中的精华，是中国古代雕塑艺术的杰作。这件旷世杰作不仅是雕塑史上的精华，同时也蕴含了一种极具智慧的处世之道。

据说秦兵马俑坑至今已经出土清理各种陶俑一千多件，皆有不同程度的损坏，需要人工修复；唯有这尊跪射俑完好无损，未经人工修复。那么它何以保存得如此完好呢？行内人说，这得益于它的低姿态。一般兵马俑坑都是地下坑道式土木结构建筑，所以当顶棚塌陷，土木俱下时，高大的立姿俑会首当其冲受到损害，相比之下，低姿态的兵马俑受到的损害肯定要少一些；其次，跪射俑作蹲跪姿，右膝、右足、左足三个支点呈等腰三角形支撑着上体，重心在下，稳定性增强了，所以不容易倾倒、碎裂，因而它能历经千年岁月而完好无损。

这就是“低姿态”的智慧。没错，做人需要谦逊，很多时候需要降低自己的姿态。谦逊是种美德，站得高的人都会低下自己的头，我们看到那些攀登高峰的人，永远都是低头前进。

保持这样的姿态才能到达人生的顶峰，同样也会像这尊兵马俑一样保持的更加持久。

做人的智慧，除了谦逊的低姿态还有哪些呢？

认真做事：我们永远也无法知道专注的力量有多大，青少年正是努力学习汲取养分的最好时期，倘若对待每一件事都从不懈怠的认真去做，让每个小细节都尽善尽美。

善良处世：爱是万事万物的根源，我们生活在这个世界上要时刻记住与人为善，善待他人，我们势必会得到好报。从小培养孩子的爱心，心中有爱，生活才会有温暖，让善良演奏出生命里最动听的乐章。

懂得分享：分享是什么？分享是让你的快乐加倍、痛苦减半的东西，分享是让你的生活变得多姿多彩的东西，分享是你与外界接触时最重要的纽带。喜欢分享的人心中有爱，喜欢分享的人乐观积极。青少年，记得学会与他人分享你的快乐或者苦楚，让幸福之花开满你的心。

感恩生活：学会感恩，你的幸福感会越来越多。感恩每一朵花，每一棵树，感恩我们的父母、朋友，感恩给予我们帮助陌生人，甚至去感恩生命中所遭遇的苦难，因为这样的苦难让你成长得更加坚强。这是一种积极的生活态度，把生命中的每一种赠与都当作是礼物，用心去感受，这样的人会更加快乐。

.....

这本书通过精心地设计，深刻阐述了很多青少年需要培养的做人智慧，其中并不只有空泛的道理，还有很多生动活泼的事例和故事，这些事例通俗却不俗套，易懂也值得思考。让青少年在阅读的过程中锻炼品格，增长知识，感受一场洗涤心灵的奇妙旅程。

优秀的孩子才能掌控自己的人生，人生有多种可能，多种际遇，让智慧的法宝深入少年的心灵，伴随他们快乐地长大。

目 录

第一章 做自己命运的主宰

- 提高自我管理能力 / 2
- 临危不乱才能力挽狂澜 / 5
- 努力改变坏习惯 / 7
- 悲剧由冲动酿成 / 9
- 自制力的培养法 / 13

第二章 任何事情都需认真

- 专注的力量是惊人的 / 16
- 你能做得更好 / 19
- 赢在细节处 / 22
- 认真做事走向成功 / 25
- 认真要从小事做起 / 29

第三章 明确自己的责任心

- 战胜恐惧的强大力量 / 34
- 从小就要培养责任感 / 36
- 自己尝试去决策 / 39
- 对自己负责 / 41
- 以责任心为荣 / 43
- 做好每一件小事 / 46

第四章 培养正直的品性

- 以诚待人 / 50
- 不迷信权威 / 52
- 列宁的通行证 / 54
- 球场上的品德较量 / 56
- 正义终将战胜邪恶 / 58

第五章 不要被利益所利诱

- 忠诚的可贵 / 62
- 发自内心的忠诚 / 64
- 忠诚需要理智 / 67
- 放弃个人利益，忠诚于国家 / 70
- 忠诚是情谊的纽带 / 73

第六章 让诚实常伴你身边

- 诚实让你立足于世 / 78
- 名誉丧失不可追 / 81
- 用诚实打动心灵 / 84
- 与人交往，信守诺言 / 88
- 谎言害人又害己 / 93

第七章 守护好你善良的心

- 爱心与幸福并存 / 100
- 与人为善，感动就在身边 / 103
- 帮助别人，快乐自己 / 106
- 同情心让这个世界更美好 / 109
- 小善举，大改变 / 112
- 良心是你固有的美德 / 116



第八章 宽容别人也等于宽容自己

- 心胸开阔，容人之长 / 122
- 多份宽容，多个朋友 / 125
- 大人物总有大胸怀 / 128
- 宽容他人等于善待自己 / 131
- 忘记别人对你的伤害 / 134
- 宽恕他人，给自己一条生路 / 136

第九章 拒绝骄傲和浮躁的心态

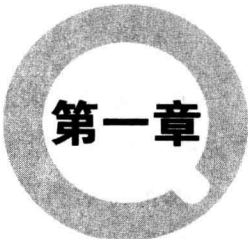
- 保持生命的低姿态 / 140
- 谦虚面对他人 / 143
- 正视自己的缺点 / 146
- 也许你还差得远 / 148
- 骄傲让你落后 / 151

第十章 百善孝为先

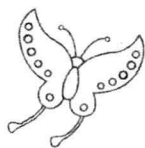
- 用行动向父母说爱 / 158
- 孝敬始于行动 / 161
- 多陪父母唠家常 / 163
- 多帮父母做家务 / 165

第十一章 做最强的自己

- 拼搏让生命绚丽多彩 / 170
- 勇敢去挑战 / 174
- 生命在于运动 / 177
- 分享让你收获更多 / 180



第一章



做自己命运的主宰

有自制力不仅仅是人的一种美德，而且，在一个人成就事业的过程中，自制力也是一项决定成败的关键因素。能否自制对于青少年的成长和进步来说，有着十分重要的意义和作用。斯威夫特说过，只有自制的人才能拥有真正的美德。控制自己能够让一个人变得更强大。青少年要想成为能够主宰自己命运的强者，就必须学会克制自己，管理自己。

提高自我管理能力

哪怕对自己一点小小的克制，也会使人变得强而有力。

——高尔基

一个人要成就大的事业，不能随心所欲、感情用事，对自己的言行应有所克制，这样才能使自己的错误、缺点得到抑制，不致铸成大错。高尔基说：“哪怕是对自己的一点小小的克制，也会使人变得强而有力。”德国诗人歌德说：“谁若游戏人生，他就一事无成，不能主宰自己，永远是一个奴隶。”一个人要想成为能够主宰自己命运的强者，成就一番事业，就必须对自己有所约束、有所克制。

贝利从小就显现出非凡的足球天赋，他常常踢着父亲为他特制的“足球”——用一个大号袜子塞满破布和旧报纸，然后尽量捏成球形，外面再用绳子捆紧。贝利经常光着上身露出黑瘦的脊梁，在家门前那条坑坑洼洼的小街，赤着脚练球。尽管他经常摔得皮开肉绽，但他始终不停地向着想象中的球门冲刺。

渐渐地，贝利有了些名气，许多认识或不认识的人常常跟他打招呼，还向他递烟。像所有未成年人一样，贝利喜欢吸烟时的那种“长大了”的感觉。

有一次，当贝利在街上向别人要烟的时候，父亲刚好从他身边经过，父亲的脸色很难看，贝利低下头，不敢看父亲的眼睛。因为，他看到父亲的眼睛里有一种忧伤，有一种绝望，还有一种恨铁不成钢的怒火。

父亲说：“我看见你抽烟了。”

贝利不敢回答父亲，一言不发。

父亲又说：“是我看错了吗？”

贝利盯着父亲的脚尖，小声说：“不，你没有。”

父亲又问：“你抽烟多久了？”

贝利小声为自己辩解：“我只吸过几次，几天前才……”

父亲打断了他的话，说：“告诉我味道好吗？我没抽过烟，不知道烟是什么味道。”贝利说：“我也不知道，其实并不太好。”说话的时候突然绷紧了浑身的肌肉，手不由自主地往脸上捂去，因为，他看到站在他跟前的父亲猛地抬起了手。但是，那并不是贝利预料中的耳光，父亲把他搂在了怀中。

父亲说：“你踢球有点天分，也许会成为一名优秀的运动员，但如果你抽烟、喝酒，那就到此为止了，因为你将不能在90分钟内保持一个较高的水准。这事由你自己决定吧。”

父亲说着，打开他瘪瘪的钱包，里面只有几张皱巴巴的纸币。父亲说：“你如果真想抽烟，还是自己买的好，总跟人家要，太丢人了，你买烟需要多少钱？”

贝利感到又羞又愧，眼睛里涩涩的，可他抬起头来，看到父亲的脸上已是泪水纵横……

后来，贝利再也没有抽过烟。他凭着自己的勤学苦练，终于成为一代球王。

自制对于一个人的成长进步，有着十分重要的意义和作用。每个人都应当树立自我管理意识，在心中要有培养自我管理意识的紧迫感。这种紧迫感不能是别人强加的，必须是自己切身感觉到的。首先，这种紧迫感来自个人成长和发展的强烈渴望。有了这样的愿望，人们才能形成如何有效地管理自己的思想、言论和行动的意识，才能自觉地去管理自己。反之，一个人自己没有成长和发展自己的愿望，当然不会产生如何管理自己的意识。其次，这种紧迫感来自对现实社会的深刻认识。当今的社会，管理正在作为一门科学迅速应用于人们生活的各个领域，整个社会的经济管理、

政治管理、思想管理、法律管理、道德文化管理等正在走向科学化，越来越多的人已经开始把管理科学运用于人生过程之中。人们盲目对待人生的时代正在宣告结束，人生正在朝着科学化的方向前进。科学化的人生需要科学的自我管理。人们如果能清醒地看到这一点，就会产生一种觉悟，即自己不科学地管理自己，就会失去人生的主动权，就会被别人远远地抛在后边。有了这种觉悟，就会主动地发展自己。

人的自制能力和自我管理能力并不是天生的，它和人的其他能力一样，都是后天开发出来的，每个人的自我管理能力都是可以不断提高的。那么，青少年怎样才能不断提高自己的自我管理能力呢？

（1）正确认识自己。

正确认识自己是多方面的，包括生理机制、心理素质、智能特点、行为特点等等。但从个人修养角度，则主要在于个体应客观地、全面地、正确地认识和评价自己，为做好自律打下良好的基础。这就是所谓的“自知者明”。不能自识、自知，就无从自律，行动中就会因盲动而招致失败。只有先自识，才能自觉按客观规律严于律己，在行动中获得成功。

（2）多多反省自身。

自省即自我反省、自我监督、自我检点。它是在自识前提下进行的。通过自省，发现自己思想深处存在的种种问题，及时加以纠正和克服。

（3）做好自我批评。

自我批评是自我的进一步发展与深化，也是自省的结果付诸行动的过程。自我批评历来是成就大业者自我教育和自我改造、开诚布公承认错误和公开改正自己错误的最好武器。凡是在修养上卓有成效者，都是严于自我解剖、勇于自我批评的人。

临危不乱才能力挽狂澜

无论做什么事情都不要着急，不管发生什么事，都要冷静、沉着。

——狄更斯

强生并没有十分过人的才华，也没有做出什么惊天动地的大事，却成了全美国人心中最优秀的青少年楷模之一。这究竟是为什么呢？

18岁的约翰·强生是一位美国高中学生。他住在北达科他州的一个农场。1992年1月11日，他独自在父亲的农场里干活。当他在操作机器时，不慎在冰上滑倒了，他的衣袖绞在机器里，两只手臂被机器切断。

强生忍着剧痛跑了400米来到一座房子里。他用牙齿打开门栓，爬到了电话机旁边，但是无法拨电话号码。于是，他用嘴咬住一支铅笔，一下一下地拨动，终于拨通了他表兄的电话，他表兄马上通知了附近有关部门。

明尼阿波利斯州的一所医院为强生进行了断肢再植手术。他住了一个半月的医院，便回到北达科他州自己的家里。过了一段时间，他已能微微抬起手臂，并能够回到学校上课了。他的全家和朋友为他感到自豪。

美国人为什么喜欢强生呢？有的说，他聪明，用铅笔打电话，还会用嘴打开门。有的说，他喜欢干活，我们喜欢勤劳的人。还有的说，他身体真棒，一定曾努力锻炼身体，不然早没命了。

一位学者概括了这些人的回答，人们除了佩服他的勇气和忍耐力外，还有一种遇事冷静沉着的精神。他一个人在农场操作机器，出了事后，冷静沉着，顽强自救，所以他是好样的。

强生的冷静还体现在这样一个细节：他把断臂放在浴盆里，为了不让

血白白流走。当救护人员赶到时，他被抬上担架。临行前，他冷静地告诉医生：“不要忘了把我的手带上。”

一个人在关键的时候，在危难之中能够保持冷静，不仅是一种可贵的品质，而且也是战胜困难、避免危险的重要条件。

第二次世界大战期间，法国有一位普通的家庭主妇，她的丈夫雷诺在马其诺防线被德军攻陷后，成为德国人的俘虏，她的身边只留下两个幼小的儿女——12岁的雅克和10岁的杰奎琳。为把德国强盗赶出自己的祖国，母子三人参加了当时的秘密情报工作。

一天晚上，屋里闯进了三个德国军官，其中一个是本地区情报部的官员。他们坐下后，一个少校军官对着一张揉皱的纸就着暗淡的灯光吃力地阅读起来。这时，那个情报部的中尉顺手拿过藏有情报的蜡烛点燃，放到长官面前。情况变得危急起来，雷诺夫人很清楚，当蜡烛燃到铁管就会自动熄灭，同时也意味着他们一家三口的生命将告结束。她看着两个脸色苍白的儿女，急忙从厨房中取出一盏油灯放在桌上。“瞧，先生们，这盏灯亮些。”说着轻轻地把蜡烛吹熄，一场危机似乎过去了。但是，轻松没有持续多久，那个中尉又把冒着青烟的烛芯重新点燃，“晚上这么黑，多点支小蜡烛也好嘛。”他说。烛光接着发出微弱的光。此时此刻，它仿佛成为这房里最可怕的东西。雷诺夫人的心提到了嗓子眼上，她似乎感到德军那几双恶狼般的眼睛都盯在越来越短的蜡烛上。一旦这个情报中转站暴露，后果是不堪设想的。

这时候，小儿子雅克慢慢地站起，“天真冷，我到柴房去搬些柴来生火吧。”说着伸手端起烛台朝门口走去，房子顿时暗下来。中尉快步赶上前，厉声喝道：“你不用灯就不行吗？”一把把烛台夺回。

时间一分一秒地过去。突然，小女儿杰奎琳娇声对德国人说道：“司令官先生，天晚了，楼上黑，我可以拿一盏灯上楼睡觉吗？”少校瞧了瞧这个可爱的小姑娘，一把拉她到身边，用亲切的声音说：“当然可以。我家也有一个像你这样年纪的小女儿。来，我给你讲讲我的路易莎好吗？”杰奎琳仰起小脸，高兴地说：“那太好了。不过，司令官先生，今晚我的头很痛，

我想睡觉了，下次您再给我讲好吗？”“当然可以，小姑娘。”杰奎琳镇定地把烛台端起来，向几位军官道过晚安，上楼去了。正当她踏上最后一级阶梯时，蜡烛熄灭了。

冷静沉着，临危不乱，才能够化险为夷，力挽狂澜。面对生活中的压力和危险，青少年要从容不迫，沉着应对，保持一颗冷静的头脑，控制好自己，才能控制意外的局面。

努力改变坏习惯

要是人不能改掉坏习惯，那就毫无价值。

——奥斯特洛夫斯基

习惯是一个人成功或者失败的分水岭。好习惯是一个人通向成功的保证，而染上了恶习或者坏习惯，就等于向失败敞开了一扇大门。

约翰·卡许很小的时候就梦想要成为一名歌手。上大学时，他买到了自己有生以来第一把吉他。他开始自学弹吉他，并练习唱歌，他甚至自己创作了一些歌曲。毕业后，他开始努力工作以实现当一名歌手的愿望，可他没能实现。没人请他唱歌，就连电台唱片音乐节目广播员的职位他也没能得到。他只得靠挨户推销各种生活用品维持生计，不过他还是坚持练唱。他组织了一个小型的歌唱小组，在各个教堂、小镇上巡回演出，为歌迷们演唱。最后，他灌制的一张唱片奠定了他音乐工作的基础。他吸引了两万名以上的歌迷，金钱、荣誉、在全国电视屏幕上露面——所有这一切都属于他了。他对自己坚信不疑，这使他获得成功。

很快，卡许面临了他人生中的第二次考验。经过几年的巡回演出，他

被那些狂热的歌迷拖垮了，晚上须服安眠药才能入睡，而且还要吃些“兴奋剂”来维持第二天的精神状态。从此，他不是出现在舞台上而是更多地出现在监狱里了。

一天早晨，当他从佐治亚州的一所监狱刑满出狱时，一位行政司法长官对他说：“约翰·卡许，我今天要把你的东西都还给你，因为你比别人更明白你有充分的自由地选择自己想干的事。

卡许选择了重新开始。他又一次对自己的能力做出肯定，深信自己能再次成功。他回到纳什维利，并找到他的私人医生。

然而卡许并没有因为医生的话而放弃自己的想法。九个星期以后，他又恢复到原来的样子了，睡觉不再做噩梦。他努力实现自己的计划。几个月后，他重返舞台，再次引吭高歌。他不停息地奋斗，终于又一次成为超级歌星。

约翰·卡许曾经在自己的歌唱事业上取得过成功，成为众人喜爱的歌星。然而由于染上了吸毒的恶习，几乎葬送了自己一生的事业。破除恶习的要诀是以良好习惯代之。这样的改变往往在一个月内就可完成。办法如下：

(1) 选择正确的时间。

事不宜迟，想改变习惯而又一再地拖延，就会更加害怕失败。在较为轻松的日子里所下的决心即使面临考验也较易应付，因此选择的月份没有亲朋好友来你家小住，也没有太多限期完成的事情要办。不要选择年底之前，年底要准备过节，不免忙碌紧张，那种压力只会使恶习加深，令人故态复萌。

(2) 运用意愿力而非意志力。

习惯所以形成，是因为潜意识把这种行为跟愉快、慰藉或满足联系起来。潜意识不属于理性思考的范畴，而是情绪活动的中心。“这种习惯会毁掉你的一生。”理智这样说，潜意识却不理睬，它“害怕”放弃一种一向令他得到安慰的习惯。

运用理智对抗潜意识，简直难以制胜。因此，要戒掉恶习，意志力不及意愿力有效。

(3) 找个替代品用好习惯替代坏习惯。

另外培养一种新的坏习惯，那么破除坏习惯就会容易得多。

有两种好习惯特别有助于戒除大部分的坏习惯。第一种是采用一个有营养和调节得宜的食谱。情绪不稳定使人更依赖坏习惯所带来的慰藉，防止因不良饮食习惯而造成的血糖时升时降，有助于稳定情绪。

第二种是经常做适度运动。这不仅能促进身体健康，也会刺激脑啡——脑内一种天然类吗啡化学物质的产生。近年科学研究指出，缓步跑的人所以感受到自然产生的“奔跑快感”，全是脑啡的作用。

（4）化整为零，分期进行。

一旦决定改变习惯，就拟定当月的目标，要切合实际，善于利用目标的“吸引力”。如果目标太大，就把它化整为零。

达到一个小目标时不妨自我奖励一下，借以加强目标的吸引力。

（5）不要气馁。

成功值得奖励，但失败也不必惩罚。在改变习惯的时间内如果偶有失误，不要引咎自责或放弃。一次失误不见得是故态复萌。

一些心理和行为学家认为，重拾坏习惯的强烈愿望如果不能达到，终会成为破坏力量。然而只要转移注意力，即使是几分钟，那种愿望也会消散，而自制力则会因此加强。

悲剧由冲动酿成

“愤怒”一旦与“愚蠢”携手并进，“后悔”就接踵而来。

——富兰克林

冲动是失误的温床。一个人遇事冲动，不能很好地控制自己的情绪，就很容易犯下错误。富兰克林说：“愤怒一旦与‘愚蠢’携手并进，‘后悔’