



GEI QINGSHAO NIAN
PENG YOU ZUI HAO
DE TIXING

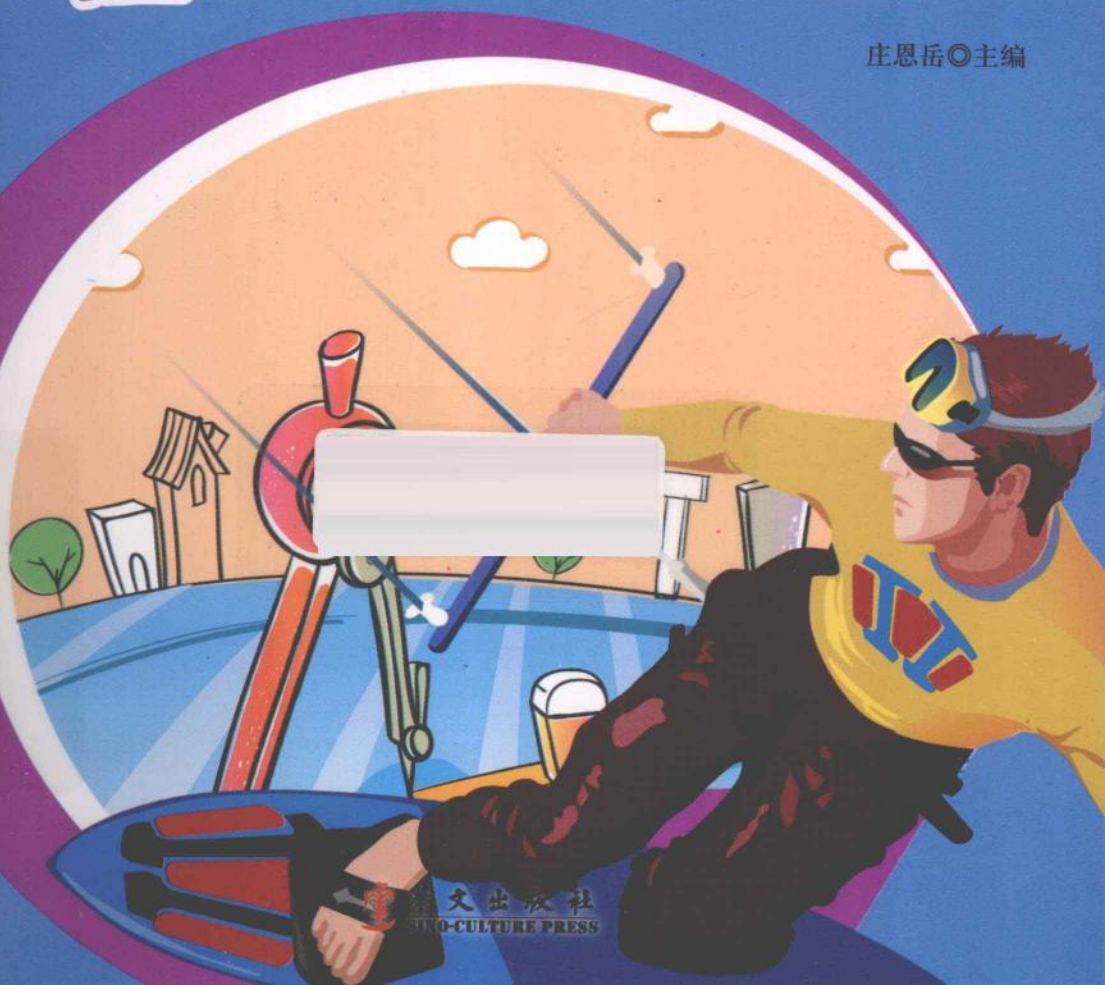
正能量阅读



给青少年朋友最好的提醒

把握生命中的每一份快乐

庄恩岳◎主编



文出版社
WEN-CULTURE PRESS



GEI QINGSHAO NIAN
PENG YOU ZUI HAO
DE TIXING

正能量阅读

给青少年朋友最好的提醒

修炼篇

把握生命中的每一份快乐

庄思岳◎主编



华文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

把握生命中的每一份快乐:修炼篇 / 庄恩岳主编. —北京:
华文出版社, 2013. 8

(给青少年朋友最好的提醒)

ISBN 978 - 7 - 5075 - 4024 - 6

I. ①把… II. ①庄… III. ①人生哲学—青年读物
②人生哲学—少年读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 167183 号

把握生命中的每一份快乐(修炼篇)

主 编: 庄恩岳

责任编辑: 张力慧 李 媚

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广安门外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbbs.com.cn>

电子信箱: hwcbbs@263.net

电 话: 编辑部 010 - 58336210 总编室 010 - 58336239

发行部 010 - 58336212

经 销: 新华书店

印 刷: 北京绿谷春印刷有限公司

开 本: 690 × 960 1/16

印 张: 12.5

字 数: 60 千

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5075 - 4024 - 6

定 价: 24.80 元

版权所有, 侵权必究



梦想与理想	1	发现自己的特长,在努力中寻找成功	7
理想是一种挑战	1	理智是行为的向导	7
立志是真正意义上生命的开始	2	从全局出发看未来	8
保持理性是人与动物的区别	2	人无远虑,必有近忧	8
有志者,事竟成	3	懒于思索的大脑是	
最有理性的人是最自由的	3	寸草不生的荒漠	9
人生需要经受失败和成功的考验	4	给自己积极的心理期望	9
给自己一个正确的定位	4	智商高并不等于一定能成功	10
意志是到达成功的原动力	5	缩短与成功距离的每一次失败,	
幸福实现于追求的过程中	5	都是一种成就	10
可能会倒下一千次,		与时间赛跑是成就理想的法宝	11
但总会有一次站起来	6	现在是对过去遗憾的弥补,	
磨难是人生的另一个太阳	6	是未来理想的基石	11

超越金钱,追求高尚理想	12	学会自我控制	23
给自己一个理想	12	从磨难中找到力量	23
"与愚人深交,不如与智者谈交"	13	沉默是金	24
机遇属于有自信的竞争者	14	拒绝和接受一样重要	24
幸运也需要营造	14	执著的魅力	25
人生是一幅新的画布, 任由你挥毫泼墨	15	心计也有高低上下之分	25
行动将把理想转化为现实	15	吃亏是一种胸怀	26
天行健,君子以自强不息	16	形象是通往成功的阶梯	26
师长要帮助年轻人确立理想	16	忍耐是智者的韬略和计谋	27
生存是一个沉重的话题	17	为人锋芒不可太露	27
人生是一个终身投资项目	17	要经得住现实的考验	28
生命是人生最大的资本	18	雄辩与倾听	28
比生命更宝贵的是自由	18	面试是隆重的第一次考验	29
言谈就是形象	19	不要忽视小节	29
善于提问是关键	19	与人相处交往有好多学问	30
房子与馅饼	20	太亲近易生傲慢之心	30
学会宽容,才会拥有快乐	20	创新思维助你踏上成功之路	31
婉言能够避免尴尬,不伤和气	21	大胆想象与小心求证	31
说服是一种艺术	21	业精于勤而荒于嬉	32
借口是一种重要的润滑剂	22	遇事谋定而后动	32
交际是人生中一门重要的课程	22	偏见是葬送创新的"杀手"	33
		目标引你走向成功	34

果断地抓住创新的契机	34	不以事小而不为	47
乐观使你信心百倍	35	变不利因素为有利因素	48
要学会逆向思维	35	没有什么不可能	49
惟一正确的答案	36	真诚是友谊的基石	49
梦想常常给你灵感	36	热忱是温暖朋友心房的暖流	50
带着风险创造成功	37	尊重是人际交往的基础	50
灵活思维让你应付自如	38	坦然地面对朋友的怀疑	51
自以为是常会让你吃苦头	38	守信是交朋友的法宝	51
微笑使自己变得轻松	39	自制是指引行动的方向舵	52
坚持就是胜利	39	平等是友谊不可或缺的条件	52
不要自暴自弃	40	宽容是开阔心胸的良药	52
不为自己找借口	41	理解是维系朋友感情的桥梁	53
学会“侧向”思维	41	高尚的志趣能培育出友谊之花	53
敢于挑战自己	42	雪中送炭是深化友谊的催化剂	54
在模仿中学习创新	43	不可滥交朋友	54
注意细枝末节	43	幽默是不可或缺的交友艺术	55
留一只眼睛看自己	44	朋友之间应适当保持距离	55
做事要分清主次	44	廉价奉承话还是少说为妙	56
天生我才必有用	45	委婉的批评可一举两得	56
让创意充满你的头脑	46	学会倾听是人生的一大财富	57
成功之道在于独辟蹊径	46	赞美是温暖周围人的阳光	57
在平常的生活中寻找不平常	47	将欲取之,必先与之	58

打招呼是最基本的礼貌	58	暗示也是一种力量	69
良好的外在形象是给		面对生存,精神储备和物质	
朋友最好的见面礼	59	储备同等重要	69
高雅的仪态举止		清除心灵的杂草	70
让你成为受欢迎的人	59	顺其自然	70
交友不可以貌取人	60	追求本身就是一种美丽	71
真诚交往与头衔无关	60	让自己强大起来	71
朋友间要善于取长补短	61	合理定位适应新的环境	72
善于与异性朋友交往	61	海上行船哪有不带伤的	72
生死之中见真情	62	冲破安逸的惩罚	73
刚柔相济的交际艺术	62	背向阳光	73
日久见人心	63	胆汁入水,味则变淡	74
经常联系可增进彼此的友情	63	关照别人就是关照自己	74
有志不在年高	64	人生之旅从选定目标开始	75
生活中总有你的位置	64	站起来就是成功	76
机遇是由你自己创造的	65	昙花之美,不在永恒	76
知足常乐	65	保持清醒的头脑	77
换个角度看问题	66	永远不要放弃希望	77
活在当下	66	点一盏心灯	78
善待对手	67	你就是自己的上帝	78
关爱他人	68	将苦难升华成美丽	79
拥抱平凡	68	你还有生命	79

克服自卑	80	防人之心不可无	90
我们需要一个承诺	80	成功贵在踏实	91
机会与陷阱	81	不妨“感情用事”	91
莫做“好好先生”	81	谦虚也是一种大智慧	92
做个善良的人	82	意志是一种权力	92
学会避开锋芒的直接对抗	82	居安要思危	93
微笑让你具有神奇魅力	83	鹬蚌相争,渔翁得利	93
学会承担责任	83	不可疑心太重	94
有一种智慧叫放弃	84	小事往往可以决定你的命运	94
当心人善被人欺	84	海纳百川,有容乃大	95
不要轻易指责别人	85	良师贵在须臾点拨	95
机会就在你脚下	85	益友是伴你一生的好书	96
要学会留一手	86	无涯的知识海洋	96
勇敢地面对挫折	86	用你的一生来学习	97
多聆听别人的意见	87	用汗水浇灌成功之花	97
享受青春,把握当下	87	追求真理是科学永恒的灵魂	98
消除别人对你的嫉妒	88	忘我是学习的最高境界	98
谁更安全	88	失败是成功之母	99
双赢是现代人的明智选择	89	好奇心是科学的灵感	99
死要面子活受罪	89	不要好为人师	100
要学会察言观色	90	学问自从“问”中来	100
害人之心不可有,		谦受益,满招损	101

给成长一个宽松的环境	101	以英雄豪杰为老师	112
功夫在“试”外	102	知道在适当的时候拒绝	113
毅力是无形的动力	102	应该拒绝的必须拒绝	113
点滴积累,巨大收获	103	人生不能没有朋友	114
天下无难事,只怕有心人	103	不必为所谓的人际关系而烦恼	114
贪多乃读书之大忌	104	无原则地取悦众人,害人害己	115
读书使人目光更远	104	谦虚谨慎是永恒的原则	115
学习是一个积累的过程	105	谨慎和谦恭是最好的美德	116
循规者成,逆规者败	105	谨慎言行,才能避免乐极生悲	116
教条是束缚思维的可笑框架	106	没有远虑,必有近忧	117
“人云亦云”是滋生庸才的温床	106	出口伤人,人生大忌	117
一叶障目,不见泰山	107	不要摆“伟人”的架子	118
炫耀不应成为学习的动机	107	话不说过头,事不做过分	118
活到老,学到老	108	及时预见生活中的恶	119
心急吃不了热豆腐	108	恃才扬己,最是愚蠢	119
别让灵感从指缝中溜走	109	什么时候都要提醒自己谨慎	120
多读好书使自己更有智慧	109	低调和谨慎,终身受用	120
脚踏实地做学问	110	谦逊是一种美德	121
克服自己的惰性,不断“充电”	110	过于巧伪,多是自取其辱	121
交朋友应该带来幸福和快乐	111	用智慧之果清除人生暗礁	122
多了解,少吃亏	111	自大失德,自卑失志	122
与成功的人做朋友	112	贪心做人,往往一无所有	123

常常反省有利于进步	123	别把所有鸡蛋放在一个篮子里 ...	134
必须养成良好的生活习惯	124	用你的慧眼发现致富的时机	135
给自己点一盏智慧的灯	124	不得不付的“沉没成本”	135
别让生命白过	125	信誉是一笔无形的财富	136
看到事物的本质和真相	125	拥有时间才能拥有财富	136
与有原则的人交往	126	花钱比赚钱更重要	137
劳动是财富的源泉	126	财富要用得其所	137
君子爱财,取之有道	127	赌博和吸毒一样可怕	138
锲而不舍是获得财富的捷径	127	节俭也是一种致富的途径	138
富贵不宜简单否定	128	怎能今朝有酒今朝醉	139
金钱不等于价值	128	财富随时间流逝而改变价值	139
人应该是金钱的主人	129	不谈金钱也是一种礼貌	140
财富不是衡量成功的惟一标准 ...	129	真情是人生不可或缺的财富	140
幸福并非拥有财富的必然结果 ...	130	永不满足将被金钱所累	141
能力胜于金钱	130	勤俭节约	141
面对正当所得不可腴腆	131	谦让	142
意念是财富的起点	131	勤劳	142
灵感是巨大财富的催化剂	132	认真	143
赚钱也要有远见	132	勤奋刻苦	143
善于“乘势”	133	坚忍不拔	144
另辟蹊径才能拔得头筹	133	顾全大局	144
借鸡下蛋可以平地起高岗	134	信任	145

宽 容	145	刚正不阿	156
责任感	146	慎 独	157
心境的魔力	146	信 用	157
脚踏实地	147	礼貌是无声的介绍信	158
敬 业	147	心底无私天地宽	159
慷 慨	148	用我的真心换你的真情	159
乐于助人	148	真诚的力量	160
见义勇为	149	严于律己,宽以待人	160
穷不失志	149	成人之美	161
羞耻心	150	尊严是支撑生命的骨架	162
尊 老	150	心存感激,回报善良	162
学会赞美	151	幽默是智慧和风格的自然流露	163
开拓创新	151	谦虚使人进步	163
热爱祖国	152	用理智驾驭情感	164
协 作	152	淡泊明志,宁静致远	164
诚实守信	153	自信心——成功的第一秘诀	165
主动热情	153	志存高远,心贵平和	165
讲究时效	154	在自我剖析中升华	166
精益求精	154	失意而不忘形	166
自 信	155	己所不欲,勿施于人	167
珍爱生命	155	向自我欲望挑战	167
实事求是	156	气节展现高贵灵魂	168

诚实乃立身之本	168	快乐是人生永恒的主题	178
尊重他人是赢得		快乐是一种积极的生活态度	179
别人尊重的惟一途径	169	改变心态,获取快乐	179
仰不愧于天,俯不忤于人	169	知足常乐	180
善待别人就是善待自己	170	友情加倍了我们的快乐	180
勇于道歉是人生的一门必修课 ...	171	分享才有快乐	181
倾听重于表达	171	时刻体会快乐	181
行动比言语更有力量	172	穷并快乐着	182
责任心是最佳的克己力量	172	快乐就是一种成功	182
学会取舍	173	自由空间是人生快乐的天堂	183
快乐是一种付出	173	快乐在你心中	183
求知是获得快乐的手段	174	走进广场,体会快乐	184
家庭幸福是人生快乐之源	174	健康是快乐的基础	184
谁更快乐	175	善于忘记不愉快的事	185
孤独也是一种快乐	175	希望蕴涵着快乐	185
把握生命中的每一份快乐	176	快乐是种感觉	186
你离快乐一步之遥	176	快乐是一口井	186
心中要有快乐	177	战胜自己才能快乐	187
过程本身是种快乐	177	享受生命的每一刻	187
拥有一颗快乐的平常心	177	快乐并非天外来客	188
快乐不能建立在别人的痛苦之上 ...	178		



提醒



梦想与理想

几乎每个人在小的时候都有自己的梦想。许多人曾梦想有一天成为科学家、艺术家……但长大后,却往往不再朝着这样的目标前进。可见梦想是空泛的。一般人在青年时期才清楚地面对各种人生观、价值观的选择。客观地说,任何一种价值观都对应一种理想。那种消极的负面的价值观不被我们所认同,所以这样的价值观形成的“理想”也就不称之为“理想”了。价值观是理想的基础,也是行为的内在动力。一个人只有认为一种行为是有益的、有价值的,才能长期保持这种行为方式。理想如果没有价值观的支撑,就不会落实于行动,那理想也就不再是理想,仅是梦想而已。

每日提醒

理想既是遥远的又是现实的。理想是遥远的,它不是努力一下,就会马上成为现实,它需要长期的艰苦奋斗。理想是现实的,它源自于生活,包括对未来宏图的设计,目标的制定,又包括为实现这一目标而采取的各种手段、措施、计划和步骤。

提醒



理想是一种挑战

理想因为高远、因为实现它需要卓绝的努力,易被人放弃。此外,另一种原因也往往阻止理想的实现,那便是对待理想的态度。人们往往以一种鄙夷和耻笑的眼光来看待理想。

出现这种情况的原因有两个:其一是内在原因,确有一部分人整天只把理想挂在嘴上,却始终不见行动,理想终成空想。这也难怪被人耻笑与鄙夷了。其二是外在原因,理想顾名思义应是理性的想法,但指责者常常不知道什么是理想,错误地把现实与理性混同,以为现实的才是理性的。诚然,理性和现实有共同之处,但它们并不等同。比如,大学毕业时许多曾经山盟海誓的情侣因地域或工作的原因而各奔东西,很多人以为这是理性的。这完全是对理性的曲解,这是屈服于困难选择的现实之路,而不是尊崇理想选择的理性之路。

每日提醒

现实往往意味着对困难的妥协,而理想则代表着一种向困难挑战的力量。近



视的现实的人永远不会在事业和爱情上有多大作为,只有理性的人才能登上爱情与事业的顶峰。

提醒



立志是真正意义上生命的开始

古人云:“志当存高远。”立志可以给人以明确的方向和强劲的动力。立志可以给人以勇气、毅力和意志,它鼓舞人的斗志,使人遇到困难不会退缩,不会动摇。不是半途而废,而是越挫越勇。

立志是真正意义上生命的开始。浑浑噩噩活着的人一生都无所成就,活着就是为了活着,他的人生犹如一潭死水,毫无意义。当一个人立下他的志向后,他就解答了人生三大问题:人为什么活着?人生的目标是什么?人生的意义何在?

孔子15岁有志于学,马克思在中学时代就立志为全人类的事业而奋斗终生,他们都成了千古伟人。

每日提醒

立志宜早。人的生命是有限的,用来学习的黄金时间并不多。有志向的人和没有志向的人的最大区别在于他们的努力程度和对时间的利用程度,早一点立志,等于延长了人的生命。“云厚者,雨必猛”,更多的学识将为你的美好未来打下坚实的基础。

提醒



保持理性是人与动物的区别

从动物进化到人,花了几千万年的时间,但从人回到动物却往往只需要几秒钟的时间。理性把人与动物区别开来。人是理性的,把自己看成人的同时也把别人当成人来看待,按照人的生存方式,创造有尊严的人的幸福世界。理性的本质是人对动物生存方式的自觉超越。

孔子毕生都在造“人”。他学而不厌、修身养性、敬人合群,首先把自己造成一个“人”;他言传身教、诲人不倦,又把别人造成真正的“人”。孔子及其后继者为华夏儿女造就了人们心中的理想人格——“君子”。



每日提醒

从生物形态上来看,每个人都是人。可从道德的角度看,却不时地让人感到难堪,道德的自律在今天许多人的心中已荡然无存。在每个人心中,最基本的理想是做一个真正的人。

提醒 5

有志者,事竟成

英国物理学家、诺贝尔物理学奖获得者布拉格出身贫寒,中学毕业后,他被保送进入皇家学院。在该院就读的学生大多数是有钱人家的子女,他们嘲笑布拉格的寒酸,甚至诬陷他“不合脚”的皮鞋是偷来的。其实,那双旧皮鞋是布拉格父亲的。父亲为没有能力为儿子提供良好的生活条件深感内疚,并希望儿子穿着他的旧皮鞋努力奋斗。父亲的鼓励使布拉格的意志更加坚强,家庭的贫困促使他更加刻苦学习,他决心要以自己的行动为穷人家的孩子争口气。由于他刻苦学习,成绩优秀,终被保送到剑桥大学继续深造,并最终通过自己的努力获得了诺贝尔物理学奖。

每日提醒

我们不可能选择自己的出身,因此,如果你的成长之路艰难,不必抱怨命运的不公。与其蹉跎年华,不如立志奋发,通过自身的努力去改变命运。

提醒 6

最有理性的人是最自由的

脱离了理性的指导,不受观察和判断的限制,那并不是真正的自由。如果那是真正的自由,则世界上只有疯子和傻瓜才是自由的人。

离开了思想、意志,也就无所谓自由。不过有了理想和意志,也不一定有自由,人还要受外界条件的制约。自由必定是有限制的自由,如果给予你绝对的自由,则别人的自南和利益就会受到损害。按卢梭的《社会契约论》所说,自由的获得是通过社会契约实现的,任何自由都是有条件的、相对的自由。

每日提醒

孔子曰:“七十而从心所欲,不逾矩。”他把外在的道德规范完全内化为思想和



行为,所以他是最自由的。我们也许永远也达不到那种境界,但至少要知道妨碍他人自由和损害他人利益的自由不是真正的自由。我们不妨记住一句名言:“最守纪律的人是最自由的人。”

提醒 7

人生需要经受失败和成功的考验

人的一生充满幸福和悲怆、成功和失败。对于一个人来说,每一天都是至关重要的,每一天都是人生宝贵的时光,应该从这一去不复返的时光中寻求人生的意义。如果失望和沮丧使你偏离既定的目标,陷入精神的低谷,那么,你还能从每一天的生活中吸取人生的甘泉吗?

也许,你的人生道路上有过这样的经历:一个错误,一个过失,或是一个挫折使自己陷于难以自拔的精神低谷。如果是这样,请务必立即动手,拨开眼前的迷雾,去寻找生活中的阳光和绚烂的鲜花!因为失败和逆境本来就是生活的一部分,而我们每天仍必须往前走!

每日提醒

身陷逆境,你仍应镇定自若;面对幸运女神的微笑,更要保持双倍的平静。当然,内心的怨恨和偏爱会向这些哲学准则发起挑战。你千万不能被这些情绪左右,因为怨天尤人只会使自己变得卑微,盲目的自我偏爱同样会使自己变得猥琐。

提醒 8

给自己一个正确的定位

古人说:“把自己太看高了,便不能长进。把自己太看低了,便不能振兴。”因此,人首先要有自知之明,要客观地认识和评价自己。每个人都有自己的特长和天赋,如果你的理想符合自己的特长,则成功的可能性较大;如果你没有正确认识你自己并给自己一个正确的定位,那么成功几乎是不可能的。综观中外历史上在事业上成功的人,都有一个共同的特点,那就是做自己最适合做的事。合适的就是最好的。

每日提醒

每个人都有自己的兴趣爱好,都有自己擅长的事,要取得成功,就要把自己的



理想定位在自己热爱的事业上,并且对于这项事业,你有一定的天赋和素质去很好地完成。

提醒



意志是到达成功的原动力

一个缺乏意志的人,理想、成功、名誉等总是离他很远,他无法获得披荆斩棘的快乐,无法领略站在高山之巅振臂高呼的王者气度。

对于一个意志坚强的人来说,世界上没有什么不可能的事情,意志就是力量。一个人拿定主意之后,会觉得格外清醒,走起路来也格外轻松,依照自己的意愿,办起事来自然格外顺手。

但对一个顽固不化、恶习难改的人来说,意志坚决却毫无好处,反而会带来麻烦。

每日提醒

一切的悲伤哀愁,严格地说,都与个人在实现理想过程中意志力薄弱有关。意志是前进的原动力,失去了它,也就没有了实现理想的快乐。替自己找借口是人们常见的劣根性,应当尽量避免。因为意志力会随时间的流逝而减弱,所以它必须及时得到行动的配合。

提醒



幸福实现于追求的过程中

每个人一生都在追求自己的幸福,但当被问及什么是幸福时,却没有一个人能说清楚。

一般人把愿望的实现视为幸福,可愿望实现了,人就真的能感到幸福?萨特一生可谓功成愿遂,爱情的美满和事业的成功,他几乎都得到了,但他在垂暮之年却说:“生活给了我想要的,但又让我感到意义不大。”原本以为愿望实现后,幸福就常相伴了,可是,如果没有下一个目标,短暂的幸福之后会是更长时间的空虚。金钱是许多人的追逐目标,但在富有之后,人们却发现,并不比原先快乐多少,甚至连原先追求过程中的幸福感也消失了。幸福不是富人的专利,幸福也时常光顾贫穷的家门。

幸福实现于追求的过程中,在这过程中有快乐也有痛苦,但却能让人真正地感