

成长指南，学习帮手；良师益友，受益终生

写给青少年的书

智慧背囊

汪道启◎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指导意见。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。

叙述更深入、更生动、更通俗

语言生动活泼、明白易懂，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，为大家拨开心灵的迷雾；又如浩瀚大海中的一座灯塔，指引着前进的方向。

中国华侨出版社

成长指南，学习帮手；良师益友，受益终生

写给青少年的书 智慧背囊

汪道启◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧背囊 / 汪道启编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2012.6

(写给青少年的书)

ISBN 978-7-5113-2502-0

I. ①智… II. ①汪… III. ①成功心理—青年读物②成功心理—少年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第115874号

智慧背囊

编 著: 汪道启

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 志

封面设计: 中英智业

文字编辑: 安 玲

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 710毫米×990毫米 1/16 印张: 14 字数: 190千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2502-0

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换

前言

青少年虽然掌握了一些知识，但心智还很很不成熟，对自身、对社会还缺乏清醒的认识。直白地说，他们缺少人生经验和智慧。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。为了给青少年朋友提供健康成长指南，我们编写了这本智慧背囊，为青少年精心准备了以下内容。

哲理故事。想要少走弯路，少犯错误，少付不必要的代价，就需要良好的指引。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”中首先放入了数十个对人生极具指导意义的哲理故事。

励志故事。青少年初涉世事，往往意志薄弱，稍经挫折便悲观失落，怨天尤人，很难正确调整心态，甚至有些人由于心态失衡而走上歧途。为此，我们在“背囊”中放入了数十个经典励志故事，让青少年朋友在轻松阅读中得到鼓舞，从而更有信心和勇气去追求梦想。

学习方法。好的学习方法会使学习效率倍增，事半功倍。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。为此，我们特别在“背囊”中放入了国内外优等生经常使用的科学、高效的学习方法，帮助青少年提高学习效率，轻松掌握各科知识，取得理想的学习成绩。

成功经典。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”中辑录了几部最适合青少年阅读的成功励志经典，



写给青少年的书——智慧背囊

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，无数人已从中受益，并由此改变了命运。

青少年时期是人生的黄金时期，也是汲取智慧、培养能力、提高素质、挖掘潜能、塑造性格的关键时期。愿这些智慧背囊能给青少年朋友智慧、勇气和力量。学习蒸蒸日上，生活充满阳光，未来大放光芒。

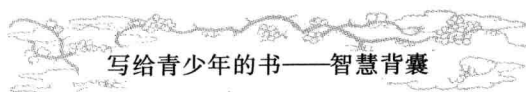


目 录

第一篇 开启青少年智慧的哲理故事

每个人都希望自己能更有智慧，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。精彩的哲理故事如一丝丝火苗，点亮心灵的睿智之灯；如一把把金钥匙，开启智慧宝库之门。早一天领悟，早一天走向成功；早一天掌握，早一天走向幸福。

第一章 目标指引人生	2
兜圈的毛毛虫	2
艾米没有赚到钱	3
穿越撒哈拉沙漠	5
两只猎豹	6
鸡为什么不会飞	7
大鱼奔大江	8
第二章 生命不要被保证	11
战胜自卑	11
勇气十足的鸟蛋	13
克服自负	14
成为冠军的蛤蟆	16
跳蚤变“爬”蚤	17
不愿离开的鹰	18
刺猬与橡子	19
两颗种子的命运	20
第三章 与他人和谐相处	22
“你没有请求我的帮助”	22



提灯笼的盲人	23
带刺的玫瑰花	24
盛满碎玻璃的箱子	25
什么成就了摩根家族	27
雌雄二鹰	28
孔子的裁判	29
鱼和鱼竿	30
刮“我们”的胡子	31
这个笑话不好笑	32
第四章 心态成就一切	34
老太太的难题	34
人生之随	35
快乐的杰里	36
贫困但不潦倒	38
萝卜的爱情	39
放下就是快乐	40
常温下“冻”死的人	41
丢掉多余的东西	42
长成一颗珍珠	43

第二篇 改变青少年命运的励志故事

每个人的命运都掌握在自己的手中，青少年正处于奠定自己一生命运的关键时期。本篇精选了多篇经典励志故事，可以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、遭受挫折和感到无望时，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。

第一章 人活着不能没有追求	46
帕瓦罗蒂的选择	46
乌龟学飞	47

目 录

硬笔书法家的诞生	49
山田本一的胜利	50
1+1=?	52
土拨鼠哪儿去了	53
 第二章 打造强者心态	56
把斧头卖给总统	56
玛格丽特的座右铭	58
农场里的石头	59
仅差一百步	61
 第三章 每个人的价值别人都无法替代	63
鸡鸣狗盗之士	63
小泽征尔	65
没腿的人的启示	66
爱因斯坦照镜子	68
被拴住的大象	70
没人会踢一只死狗	71
 第四章 自己的命运当然自己做主	74
三个请求	74
拼地图	75
肯德基老头的故事	77
一块马蹄铁	79
穷人与神像	80
 第五章 要改变命运必先改变自己	83
原一平与老和尚	83
鹰的重生	84
理智的国王	86
饿死的懒汉	88



第六章 世界上最快乐的事就是奋斗	90
王子读书	90
藤田的毅力	91
一个英国人和一个犹太人	93
希尔顿开饭店	95
推销大师的小锤	96
完成任务的莱瑞·杜瑞松	98

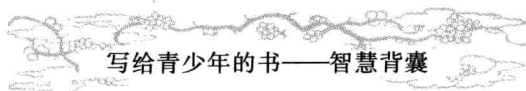
第三篇 优秀青少年常用的高效学习方法

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。只有掌握了正确高效的方法，才能进入最佳的学习状态，获得最佳学习成绩。本篇精选了多种最高效的学习方法，帮助广大青少年轻松掌握各科知识，快速提高学习效率，取得理想的学习成绩。

第一章 从心开始学习	102
首先要有学习动机	102
“小天才”的秘密	103
为乐趣，我愿意	106
名人也曾比你差	107
大声说我能行，一定行	109
开始制订计划吧	112
厌学诊断与治疗	114
助你自信倍增的8种方法	117
第二章 枯燥内容有亮点	122
把学校当成乐园	122
寓教于乐	123
亮点，常常深藏海底	124
一切皆有趣味	127
记忆，可以很轻松	129
做最积极的活动分子	136

目 录

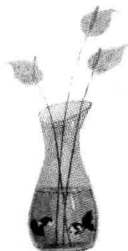
运动让学习更有效率	138
第三章 课堂内外要领多	140
预习——让你每次都领先一步	140
做课堂的主人	145
记笔记——让你成为学习的主动者	151
把学过的知识串成“珍珠”	153
科学完成作业任务	157
学习就要“刨根”加“问底”	160
学会温故而知新	162
好成绩，源于不断地调节和坚持	165
第四章 良好习惯天天见	169
不良习惯小测试	169
跟陋习说再见	173
“细心”架起成功的彩桥	174
把惰性踢出门外	175
滚动的力量	176
慢速度学习	177
第五章 开展互助的群体合作	178
你知道性格与学习的关系吗	178
向“高分”取经	179
与老师做好朋友	180
“互利”成“动力”	182
把自己希望记忆的讲给别人听	186
珍惜你身旁的“学习资源”	186
第六章 把学习融入开心生活中	188
学习累了，就玩一会儿	188
让你的身体永远保持最佳状态	190



使生活充满诗意	191
快乐心理调控器	192
当个时间大富翁	193
学习不分地点	195
第七章 不同学科的学习策略	197
学习语文的高效方法	197
学习英语的高效方法	203
学习数学的高效方法	207

第一篇

开启青少年智慧的 哲理故事



每个人都希望自己能更有智慧，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。精彩的哲理故事如一丝丝火苗，点亮心灵的睿智之灯；如一把把金钥匙，开启智慧宝库之门。早一天领悟，早一天走向成功；早一天掌握，早一天走向幸福。

第一章 目标指引人生

兜圈的毛毛虫

一队毛毛虫在树上排成长长的队伍前进，有一条带头，其余的依次跟着，食物就在枝头，一旦带头的找到目标，停了下来，它们就开始享受美味。有人对此非常感兴趣，于是做了一个试验，将这一组毛毛虫放在一个大花盆的边上，使它们首尾相接，排成一个圆形，带头的那条毛毛虫也排在队伍中。那些毛毛虫开始移动，它们像一个长长的游行队伍，没有头，也没有尾。观察者在毛毛虫队伍旁边摆放了一些它们喜爱的食物。但是，毛毛虫们想吃到食物就得看它们的目标，也就是那只带头的毛毛虫是否停了下来，一旦停了下来，它们才会解散队伍不再前进。观察者预料，毛毛虫会很快厌倦这种毫无用处的爬行而转向食物。可是毛毛虫没有这样做。出乎预料，那只带头的毛毛虫一直跟着前面的毛毛虫的尾部，它失去了目标。整队毛毛虫沿着花盆边以同样的速度爬了七天七夜，一直到饿死为止。

◎哲理感悟

毛毛虫给予我们最深刻的启示：没有目标的行动只能走向灭亡。目标对我们非常重要，不容忽视，目标是所有奋斗者幸福的起点。

当我们很小的时候看到别人走路、讲话、读书、骑车等等，我们就下定决心也要学会这些本领。虽然并不是有意识地这样做，但我们确实是自己树立了目标。尽管达到这些目标不是件容易的事，但还是要努力取得成功。我们喜欢挑战，喜欢成功带来的刺激。正是这样，我们学会了走路、讲话和其他许多现在看来都很简单自然的东西。目标甚至还可以使人们保持青春和幸福。美国一项统计数字表明，男人平均死亡的年龄是退休后两年。这表明如果在某一工作岗位上工作了很多年，它就会成为一个人生活中重要的组成部分，而如果突然间将其从生活里拿走，他就会觉得自己似乎失去了活着的意义，或者继续活下去的愿望。结果，人对疾病的抵抗力降低了，身体变弱了。

一位美国的心理学家发现，在为老年人开办的疗养院里，有一种现象非常有趣：

每当节假日或一些特殊的日子，像结婚周年纪念日、生日等来临的时候，死亡率就会降低。他们中有许多人为自己立下一个目标：要再多过一个圣诞节、一个纪念日、一个国庆日，等等。等这些日子一过，心中的目标、愿望已经实现，继续活下去的意志就变得微弱了，死亡率便立刻升高。

在生命中没有一个中心目标的人，很容易受到一些微不足道的诸如忧虑、恐惧、烦恼和自怜等情绪的困扰。所有这些情绪都是软弱的表现，都将导致无法回避的过错、失败、不幸和失落。因为在一个竞争激烈的世界里，软弱是不可能保护自己的。

一个人应该在心中树立一个目标，然后着手去实现它。他应该把这一目标作为自己思想的中心。这一目标可能是一种精神理想，也可能是一种世俗的追求，这当然取决于他此时的本性。但无论是哪一种目标，他都应将自己思想的力量全部集中于他为自己设定的目标上面。他应把自己的目标当作至高无上的任务，应该全身心地为它的实现而奋斗，而不允许他的思想因为一些短暂的幻想、渴望和想象而迷路。

艾米没有赚到钱

艾米是一个可爱的小姑娘，可是她有一个坏习惯，那就是她每做一件事，都把时间花在不必要的准备工作上，而不是马上行动。

和艾米住在同一个村子里的索顿先生有一家水果店，里面出售本地产的草莓这类水果。一天，索顿先生对贫穷的艾米说：“你想挣点钱吗？”

“当然想，”她回答，“我一直想有一双新鞋，可家里买不起。”

“好的，艾米。”索顿先生说，“格林家的牧场里有很多长势很好的黑草莓，他们允许所有人去摘。你去摘了以后把它们都卖给我，1夸脱我给你13美分。”

艾米听到可以挣钱，非常高兴。于是她迅速跑回家，拿上一个篮子，准备马上去摘草莓。

这时，她不由自主地想到，能先算一下采5夸脱草莓可以挣多少钱比较好。于是她拿出一支笔和一块小木板，计算结果是65美分。

“要是能采12夸脱呢？”她计算着，“那我又能赚多少呢？”“上帝呀！”她得出答案，“我能得到1美元56美分呢。”

艾米接着算下去，要是她采了50、100、200夸脱，索顿先生会给她多少钱。她将不少时间花费在这些计算上，一下子已经到了中午吃饭的时间，她只得下午再去采草莓了。

艾米吃过午饭后，急急忙忙地拿起篮子向牧场赶去。而许多男孩子在午饭前就到了那儿，他们快把好的草莓都摘光了。可怜的艾米最终只采到了1夸脱草莓。

回家的途中，艾米想起了老师常说的话：“办事得尽早着手，干完后再去想。因为1个实干者胜过100个空想家。”

◎哲理感悟

艾米没有赚到钱的原因，是因为她有一个坏习惯，那就是在做事之前，把时间花在不必要的准备工作上，想得很多而没有行动。

英国前首相本杰明·迪斯瑞利曾指出，虽然行动不一定能带来令人满意的结果，但不采取行动就绝无满意的结果可言。

因此，如果你想取得成功，就必须先从行动开始。一个人的行为影响他的态度，行动能带来回馈和成就感，也能带来喜悦。通过潜心工作得到自我满足和快乐，这是其他方法不可取代的。这么说来，如果你想寻找快乐，如果你想发挥潜能，如果你想获得成功，就必须积极行动，全力以赴。

每天不知有多少人把自己辛苦得来的新构想取消，因为他们不敢执行。过了一段时间以后，这些构想又会回来折磨他们。

记住：切实执行你的创意，以便发挥它的价值，不管创意有多好，除非真正身体力行，否则，永远没有收获。

天下最可悲的一句话就是：我当时真应该那么做，但我却没有那么做。经常会听到有人说：“如果我当年就开始那笔生意，早就发财了！”一个好创意胎死腹中，真的会叫人叹息不已，永远不能忘怀。如果真的彻底施行，当然就有可能带来无限的满足。

你现在已经想到一个好创意了吗？如果有，马上行动。

你一定要制定一个人生的目标，并认真制定各个时期的目标。但如果你不行动，你就像这样的一个人：此人一直想到北京旅游，于是设计了一个旅行计划。他花了几个月阅读能找到的各种资料——北京的艺术、历史、哲学、文化。他研究了北京地图，订了飞机票，并制定了详细的日程表。他标出要去观光的每一个地点，每个小时去哪里都定好了。

有个朋友知道他对这次旅游的安排后，到他家做客时问他：“北京怎么样？”

“我想，”这人回答，“北京是不错的，可我没去。”

朋友惊讶地问道：“什么！你花了那么多时间做准备，出什么事啦？”

“我是喜欢制订旅行计划，但我不愿坐飞机，受不了，所以呆在家里没去。”苦思冥想、谋划如何有所成就，无论如何都不能代替身体力行。没有行动的人只是在做白日梦。

穿越撒哈拉沙漠

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿。可是在肯·莱文发现它之前，这里还是一个封闭而落后的地方。这儿的人没有一个走出过大漠，据说不是他们不愿离开这块贫瘠的土地，而是尝试过很多次都没有走出去。

肯·莱文当然不相信这种说法。他用手语向这儿的人问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都还是转回出发的地方。为了证实这种说法，他做了一次试验，从比塞尔村向北走，结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢？肯·莱文非常纳闷，最后他雇一个比塞尔人，让他带路，看看到底是为什么。他们带了半个月的水，牵了两峰骆驼，肯·莱文收起指南针等现代设备，只拄一根木棍跟在后面。

10天过去了，他们走了大约1300千米的路程，第11天的早晨，他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北斗星。在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，一定会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一点参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时，带了一位叫阿古特尔的青年，就是上次和他合作的人。他告诉这位青年，只要你白天休息，夜晚朝着北面那颗星走，就能走出沙漠。阿古特尔照着去做，三天之后果然来到了大漠的边缘。阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央，铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

◎哲理感悟

根据成功者的经验，一个人无论他现在多大年龄，他真正的人生之旅，是从设定目标的那一天开始的，以前的日子，只不过是绕圈子而已。

为了求生存、求成功，我们必须由杂乱中建立秩序，找出一个正常的步调，确定一个目标。如果没有目标，就只能在人生的旅途上徘徊，永远到不了目的地。正如空气对于生命一样，目标对于成功也有绝对的必要。

确立目标的原则表现于各个不同的生活层面，而最基本的目标还是人生的终极目标，即人们心底最根深蒂固的价值观所触及影响范围的核心部分，也就是由个人最重视的观念或价值观来决定一切。我们应该时刻把人生目标谨记在心，每一天都要朝此

迈进，不敢须臾违背。

认定目标意味着做任何一件事情前，首先认清方向。如此不但可对目前所处的状况了解得更透彻，而且在追求目标的过程中，也不致误入歧途，白费工夫。

人生旅途，岔路很多，一不小心就会走冤枉路。许多人拼命埋头苦干，却不知所为何来，到头来发现竟然走错了路，但为时已晚。因此，有些人很忙碌，却不见得有意义。

很多人成功之后，反而感到空虚；得到名利之后，却发现牺牲了更可贵的东西。上自达官显贵、富豪巨贾，下至升斗小民、凡夫俗子，无人不在追求更多的财富或更高的地位与声誉，可是，名利往往蒙蔽良知，成功每每须付出昂贵的代价。因此，我们务必设定真正重要的目标，然后勇往直前、坚持到底，使生命充满意义。

两只猎豹

有两只猎豹一同出去捕食。

它们看见了一头羚羊，于是都追了上去；可是羚羊跑得很快，两只猎豹追了很久也没有追上。在这时，其中一只看见前面出现了一头野牛，于是它决定放弃追羚羊，转而去追野牛，它说：“要是能够追上野牛，并咬死它的话，那可是够我们吃上一阵的了。”另一只猎豹就劝它说：“咱们追羚羊已经追了这么久了，羚羊也肯定跑累了。只要咱们再坚持一会儿，肯定能追上的。”但是那只想追野牛的猎豹不同意，它还是决定去追野牛。

追羚羊的猎豹很快就把羚羊追上，美美吃了一顿。那只追野牛的猎豹倒是把野牛追上了，可是野牛发怒了，它根本斗不过野牛，只好垂头丧气地饿着肚子回来了。追上羚羊的猎豹对它说：“我早就对你说了，野牛虽大，可是凭你我的力量，即使追上了，我们又能把它怎样呢？”

◎哲理感悟

钢铁大王卡耐基提出了这样的忠告：“把你所有的蛋放在一个篮子里，然后看住这个篮子，不要让任何一个蛋掉出来。”他的意思是说，我们不应该因为从事分外工作而分散了我们的精力。

卡耐基是一位很有见地的企业家，他知道，大多数人如果专注于一项工作，他们就能把这项工作做得很好。

做事有“明确的主要目标”的习惯，将会帮助你培养能够迅速作出决定的习惯，而这种习惯对你所有的工作都有很大帮助。