

世上最激励人心的文字
改变了亿万读者的命运

承载了人类的光荣与梦想，
带给我们无穷的的勇气和力量



读者文摘全集

○光荣 ○梦想 ○超越自我 ○信念的力量 ○勇气 ○人性的光辉 ○拥抱生活



孙泉/主编

时事出版社

世上最激励人心的文字
改变了亿万读者的命运



读者文摘全集



孙泉/主编

时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读者文摘全集: 蓝版 / 孙泉主编. —北京: 时事出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-80232-530-2

I. ①读… II. ①孙… III. ①文摘—世界
IV. ①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 126501 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区巨山村 375 号

邮 编: 100093

发行热线: (010) 82546061 82546062

读者服务部: (010) 61157595

传 真: (010) 82546050

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.shishishe.com

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开本: 700×1000 1/16 印张: 17 字数: 222 千字

2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

定价: 28.80 元

人生需要激励（代序）

其实最优秀的就是你自己

古希腊的大哲学家苏格拉底在临终前有一个不小的遗憾——他多年的得力助手居然在半年多的时间里没能给他寻找到一个最优秀的闭门弟子。

事情是这样的：苏格拉底在风烛残年之际，知道自己时日不多，就想考验和点化一下他那位平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前说：“我的蜡所剩不多了，得找另一根蜡接着点下去，你明白我的意思吗？”

“明白，”那位助手赶忙说，“您思想的光辉是得很好地传承下去……”

“可是，”苏格拉底慢悠悠地说，“我需要一位最优秀的承传者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找和发掘一位好吗？”

“好的，好的。”助手很温顺很尊敬地说，“我一定竭尽全力地去寻找，不辜负您的栽培和信任。”

苏格拉底笑了笑，没再说什么。

那位忠诚而勤奋的助手，不辞辛劳地通过各种渠道开始四处寻找。他领来一位又一位，总被苏格拉底一一婉言谢绝。当那位助手再次无功而返地回到苏格拉底病床前时，病入膏肓的苏格拉底硬撑着坐起来，抚着那位助手的肩膀说：“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你……”

“我一定加倍努力，”助手言辞恳切地说，“找遍城乡各地、找遍五湖四海，我也要把最优秀的人选挖掘

出来、举荐给您。”

苏格拉底笑笑，不再说话。

半年之后，苏格拉底眼看就要告别人世，可最优秀的人选还是没有眉目。助手非常惭愧，泪流满面地坐在病床边，语气沉重地说：“我真对不起您，令您失望了！”

“失望的是我，对不起的却是你自己，”苏格拉底说到这里，很失意地闭上眼睛，停顿了许久，才又不无哀怨地说：“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略、给耽误、给丢失了……其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、如何发掘和重用自己……”话没说完，一代哲人就永远离开了他曾经深切关注着的世界。

那位助手非常后悔，自责了整个后半生。

很多时候，我们也缺乏对自己的自信，因此错过了不少机会。为了不重蹈那位助手的覆辙，每个向往成功、不甘沉沦者，都应该牢记先哲的这句至理名言：“最优秀的就是你自己”！

把自我的能量激发出来

一旦意识到自我具有无穷的潜能，你应当感觉到全身上下充满了力量。如何才能让这种精神的力量转化为现实的动力呢？

这就需要自我激励。

自我激励是获得成功，走向辉煌的号角。

你的生活危机四伏，车祸、洪水、地震以及各类没有硝烟的人性的战争，将死神的翅膀扩展到生命的每一个角落。

如果没有自我激励，这种环境就会把你吓倒。

其实，死神并不总是一脸苦愁，毫无表情；死神也并不总是一袭青衣，憎恶可怕。死神有时很亲切，在你不经意的時候，在你稍有疏忽的时候，在你杂念出窍的时

候，死神逮住了你，犹如老鹰逮住小鸡。你挣扎，你喊叫，你绝望，你所有能做的便是向死神索回生命，而生命却早已被死神贱卖给坟墓。

因此，没有什么事物是永恒的一成不变的，时间、金钱、财富、地位……在死神看来，所有的一切都不过是过眼烟云。

地球已经存在了几亿年，可它每年都在磨损；
你的住房看似安全，可它随时有倒塌的可能；
你的思想新潮，可它随时都会落伍。

保持警醒的意识不是为了悲叹生命的黑暗与无助，而是激发你以百倍的勇气创造属于自己的甜蜜。

生活虽如此，命运可改变。如果你想改变现在的不满意状态，你就要赶快行动。不要把许多计划搁置在书架上，让灰尘蒙蔽它们的面孔。

不要把许多设想停留在脑海里，让苦恼拨弄它们的琴弦。

每个人都有疲惫和懈怠的时候，如果不拿起自我激励的这面旗帜，你的许多计划都只能被灰尘所覆盖。

试想，如果今晚你被死神永远地唤走，你会不会感到十分遗憾？上个礼拜你曾答应和心爱的人去看一场电影；一个月前，你还许诺要将年迈的父母接来与你共度一段美好时光。可现在，你都无法实现了！

你辛勤地拼搏，总在努力地挣钱，却没有享受到哪怕是一天的欢乐。

现在，你心爱的人手里捏着电影票，却无法听到你一声亲昵的呼唤；你父母的手中拿着你挣来的大把钞票，却无法买到你哪怕是一眨眼的微笑。

所有的眼泪都隐含着相同的悲惨；

所有的故事都有着相同的震颤；

所有的人生都有着相同的阴晴缺损、无法圆满。

既然如此，我们就尽可能稀释悲惨的浓度，就尽可能减轻震颤的程度，尽可能缩小缺损的厚度。

让遗憾适得其所，让快乐各就各位，让光明重回人间。

而这，恰恰需要自我激励。

本书是自我激励的最佳读本

本书精选了 100 多个最震撼心灵的故事，它承载了人类的光荣与梦想，表达了超越自我的强烈愿望，以坚定的信念，无比的勇气，优良的品性和对生活虔诚的心态，为我们展示了一代又一代成功者坚强奋斗的足迹。

在人生的旅途中，最糟糕的境遇往往不是贫困，不是厄运，而是精神和心境处于一种无知无觉的疲惫状态。

生命，需要鼓舞与希望；心灵，需要温暖与滋润。幸福并非来自物质的充盈，它是一种用心奉献所获取的愉悦和满足感。

通过阅读本书，将会使你活得激情满怀，爱得深沉博大；会使你更加自信地去追逐内心的憧憬与梦想。当感到痛苦、惶惑和失落时，它将给你以慰藉；在遭到打击、挫折时，它将给你以力量和智慧。

毫无疑问，本书将会成为你的终生益友！

目 录

第一辑 光荣之路

古往今来,每一个杰出人物走向成功的经历,都带给我们很多的人生启示。如果人生需要榜样,他们就是最好的人选。让我们追随成功者的足迹,心中充满激情和力量,以此创造自己的生命价值,活得更精彩吧!

- 一句话改变一生 /2
- 总统们的大学时代 /6
- 不怕打的淘气孩子 /10
- 一封信 /12
- 捕获意外 /15
- 会走路的梦 /17
- 一个水手的一生 /19
- 奥巴马的个性母亲 /21
- 美国第一座女人雕像 /23
- 不死的理想 /26
- 我的父亲爱迪生 /28
- 海明威的教导 /32
- 洛克菲勒的忠告 /35
- 高贵的补鞋匠 /37
- 一个追求完美的人 /38
- 我生命里的三个故事 /40

第二辑 每个人都有梦想

梦想是现实之母,梦想是飞翔之翼。没有梦想的灵魂是空虚的,

没有梦想的人生是苍白的。歌德说过,人的一生最重要的就是要树立远大的梦想和目标,并且以足够的才能和坚强的韧性去实现它。

- 我的苹果树 /48
- 人生的忠告 /49
- 机会 /51
- 希望不灭 /54
- 成功的阶梯 /56
- 奔跑的力量 /57
- 我在终点等你 /59
- 赤脚男孩的长征 /62
- 梦想比条件更重要 /66
- 走自己的路 /67
- 不会写文章的奥斯本 /69
- 成功在于行动 /70
- 梦想是现实之母 /73

第三辑 超越自我

人最大的敌人就是自己。自我就像一匹野马,能驾驭住就成为千里马,不能驾驭住则难成气候。一个能超越自我的人无疑是伟大的,他已经打败了最强的敌人,世间万物,还有什么是不可战胜的呢。

- 真高 /80
- 战胜不幸 /83
- 人定胜天 /85
- 一只橄榄球 /86
- 百炼成精钢 /89
- 不老的英雄 /91
- 永远的红舞鞋 /94
- 派蒂,向前跑 /97
- 说话最快的人 /98

成功的失败者	/100
你能做任何事	/101
他失明却不失败	/104
奔跑的亚伯拉罕	/105
我们如何去做到	/106
拿出一万个小时来	/108
英国最勇敢的男孩	/110
坏到最后,只能好转	/113

第四辑 信念的力量

相信我行,你就一定行。人的信念具有这样一种魔力。如果有了目标,就应该下定决心,持之以恒。坚定的信念,是成功的动力。

樱桃树下	/116
永不放弃	/118
没有失败	/120
流浪大海	/123
石上题辞	/127
名词和动词	/129
小夜曲复活了	/130
海啸中的母亲	/132
一个修女的女儿	/134
活着的一万零一条理由	/139
我坚信,我是自己的救世主	/141

第五辑 那些生命的勇者

上帝要求一个人正直、纯洁且慷慨,同时也要求他充满智慧、机敏、健壮而勇敢。勇敢者令举世景仰,他们能面带微笑地承受最沉重

的压力；他们能以平静的心态来面对最猛烈的暴风雨；他们能以最无畏的勇气对付任何艰难与险阻……

- 今日英雄 /146
- 劲舞蓝天 /148
- 生命的代价 /151
- 与北极狼共舞 /153
- 令人感动的勇气 /156
- 一位俄罗斯公主的冒险 /159
- 珠峰下，那一片寂静的墓地 /162
- 手腕上的刺 /164
- 一副赛马眼罩 /165
- 勇者，带着恐惧前行 /166
- 不怕输，才能赢 /170
- 关键时候需要冒险 /171
- 否定自己也是一种勇气 /172

第六辑 人性的光辉

每个人的心中都有一个太阳，每个人的心里都有向善的力量。我们在修身养性的同时，也应与人为善。即使是最平凡的生活，当它带上真诚、仁慈、乐观、宽容和信仰的色彩时，就变成闪闪发光的水晶和宝石了。

- 诺言 /176
- 荣誉无价 /179
- 日行一善 /183
- 人性的芬芳 /184
- 善待每个人 /186
- 奇迹的名字 /188
- 善意的掌声 /189
- 人性的特点 /191

第 6 枚戒指	/192
迟到的诚实	/194
英国人卖手机	/196
在电车上画像	/199
一个家庭的遗产	/200
借你的眼睛看世界	/202
就让它们长成树吧	/207
路过 17 岁夏夜的狐狸	/212
谢谢您,迪薇尤夫人	/214
修养是人的第二身份	/218
我在日本的 4 次感叹	/221

第七辑 善待生活每一天

生活不是没有美,而是缺少发现美的眼睛。生活不是没有感动,而是缺少能够感动的心灵。热爱生活的人,一定会得到生活的青睐。让我们善待自己、善待生命,无论经历怎样的风雨,只要活着,一切就会有希望。

6 公里	/228
葡萄熟了	/230
生命的柠檬茶	/233
生活是一扇门	/234
珍惜你的财富	/236
人生何处不快乐	/238
天涯海角的华尔兹	/241
我母亲选择的生活	/244
不要去看远处的东西	/246
不去羡慕别人的生活	/248
与海伦·凯勒共进午餐	/250
给自己一次感激的机会	/254

第一辑 光荣之路

古往今来,每一个杰出人物走向成功的经历,都带给我们很多的人生启示。如果人生需要榜样,他们就是最好的人选。让我们追随成功者的足迹,心中充满激情和力量,以此创造自己的生命价值,活得更精彩吧!

一句话改变一生

“总有一天你会明白，仁爱比聪明更难做到。”

全球最大的网上书店亚马逊公司的总裁杰夫·贝索斯小时候经常在暑假随祖父母一起开车外出旅游。

10岁那年，贝索斯又随祖父母外出旅游。旅游途中，他看到一条反对吸烟的广告上说：吸烟者每吸一口烟，他的寿命便缩短两分钟。正好贝索斯的祖母也吸烟，而且有着30年的烟龄。于是，贝索斯便自作聪明地开始计算祖母吸烟的次数。结果是：祖母的寿命将因吸烟而缩短16年。当他得意地把这个结果告诉祖母时，祖母伤心地放声大哭起来。

祖父见状，便把贝索斯叫下车，然后拍着他的肩膀说：“孩子，总有一天你会明白，仁爱比聪明更难做到。”祖父的这句话虽短，却令贝索斯终身难忘。从那以后，他一直都按照祖父的教诲做人。

“回去，勇敢地面对他们，我们家里容不得胆小鬼。”

美国前第一夫人希拉里·克林顿在4岁的时候，她家从外地搬到芝加哥郊区的帕克里奇居住。来到一个新环境后，活泼好动的希拉里急于交上新朋友，但她很快就发现这并非易事。每当她到外面玩耍时，邻居的孩子们不是嘲笑她就是欺负她，有时还将她推来推去，或将她打倒在地。每当这时，她都会哭着跑回家去，再也不想出家门了。

希拉里的母亲静静地观察了几周后，终于有一天，当希拉里又一次哭着跑回家时，母亲站在门口挡住了她的去路。母亲大声对她说：“回去，勇敢地面对他们，我们家里容不得胆小鬼。”希拉里只得又硬着头皮走出家门，这让那些欺负她的孩子们大吃一惊，他们没料到这个小丫

会这么快又回来。最后，希拉里终于以自己的勇气赢得了新朋友。在以后的岁月里，每当遇到困难与挫折时，希拉里都会鼓起勇气，大胆地迎接挑战。

“你可以失去财富，但是你绝不能失去你的性格。”

原美国布朗大学校长，现任卡内基基金会主席瓦尔坦·格雷戈里安的童年十分不幸，在他6岁的时候，他的母亲便因病去世了，是他的祖母在伊朗的山区将他带大的。

格雷戈里安的祖母也是一个很不幸的女人。由于战争和疾病，她失去了所有的孩子。虽然命运对她十分不公，但她却并未因此失去对生活的信心。

为了让格雷戈里安从失去亲人的阴影中走出来，健康快乐地成长，祖母经常教导他说：“孩子，有两件事一定要记牢：第一是命运，那是无法控制的；第二是你的性格，那可是在你掌握之中的。你可以失去你的美丽，也可以失去你的财富，但是你绝不能失去你的性格，因为它是在你自己手中的。”祖母的这句话在格雷戈里安的成长道路上，起到了十分关键的作用。

“如果有什么事情值得去做，就得把它做好。”

沃尔特·克朗凯特是美国著名的电视新闻节目主持人。他从孩提时代就开始对新闻感兴趣，并在14岁的时候成为学校自办报纸《校园新闻》的小记者。

休斯敦市一家日报社的新闻编辑弗雷德·伯尼先生，每周都会到克朗凯特所在的学校讲授一个小时的新闻课程，并指导《校园新闻》报的编辑工作。有一次，克朗凯特负责采写一篇关于学校田径教练卡普·哈特的文章。由于当天有一个同学聚会，于是克朗凯特敷衍了事地写了篇稿子就交上去了。第二天，弗雷德把克朗凯特单独叫到办公室，指着那篇文章说：“克朗凯特，这篇文章很糟糕，你没有问他该问的问题，也没有对他做全面的报道，你甚至没有搞清楚他是干什么的。”接着，他

又说了一句令克朗凯特终身难忘的话：“克朗凯特，你要记住一点，如果有什么事情值得去做，就得把它做好。”

在此后 70 多年的新闻职业生涯中，克朗凯特始终牢记着弗雷德先生的训导，对新闻事业忠贞不渝。

“男孩子能做的事，女孩子也绝对都能做。”

雅芳公司女总裁钟彬娴的母亲是一位非常优秀的女性，她早年曾就读于加拿大的多伦多大学，当时，她是班上唯一一名就读化学专业的女生。

钟彬娴的母亲希望女儿也能像她一样自强自立。因此，她经常教导钟彬娴说：“男孩子能做的事，女孩子也绝对都能做。只要努力，女人无论在哪个领域都能到达顶峰。”

钟彬娴永远记住了母亲的这句话。在雅芳公司，她一步步获得成功，并最终成为《财富》500 强企业中的 6 位女总裁之一。当然，在前进的道路上，钟彬娴也曾遇到过许多困难与阻力，如因为她的年轻和性别而被轻视等。但母亲对她自己、对女儿以及对所有女性的坚定的信心，总是支撑着钟彬娴去克服这些障碍，勇往直前。钟彬娴很庆幸自己能够拥有这样一份宝贵的家庭财富。

“只管去干活就行了，然后拿着钱回家来。”

托妮·莫里森是美国著名黑人女作家，1993 年诺贝尔文学奖的获得者。在莫里森的少年时代，由于家境贫困，从 12 岁开始，每天放学以后，她都要到一个富人家里打几个小时的零工，十分辛苦。一天，她因工作的事向父亲发了几句牢骚。父亲听后对她说：“听着，你并不在那儿生活。你生活在这儿，在家里，和你的亲人在一起。只管去干活就行了，然后拿着钱回家来。”

莫里森后来回忆说，从父亲的这番话中，她领悟到了人生的四条经验：1. 无论什么样的工作都要做好，不是为了你的老板，而是为了你自己；2. 把握你自己的工作，而不让工作把握你；3. 你真正的生活是

与你的家人在一起；4. 你与你所做的工作是两回事，你该是谁就是谁。

在那之后，莫里森又为形形色色的人工作过，有的很聪明，有的很愚蠢，有的心胸宽广，有的小肚鸡肠……但她从未再抱怨过。

“上天给你的生命不过是许多分钟，你必须好好利用每一分钟。”

科特·汉密尔顿是美国著名花样滑冰运动员，他的母亲原来只是一名普通的中学教师，但她十分珍惜时间，充分抓住每一分钟刻苦自学，后来终于成为鲍灵格林大学婚姻家庭系的副教授。母亲经常对汉密尔顿说：“上天给你的生命不过是许多分钟，而且是有限的。从你出生的那一天开始，你就只有这么多分钟的生活，因此你必须好好利用每一分钟。”

在人的一生中，我们每天都可以自由地选择如何处理自己所拥有的每一分钟。你既可以把它消磨在咖啡屋或酒吧里，也可以将它花在研究或运动场上。由于受到母亲的影响，汉密尔顿也十分珍惜时间，抓紧每一分钟训练。辛勤的汗水，终于换来了丰厚的回报。

“你应该拿出 150% 的努力，不管你做什么都要这样。”

卡罗斯·桑塔纳是一位世界级的吉他大师。他出生在墨西哥，17岁的时候随父母移居美国。由于英语太差，桑塔纳在学校的功课开始是一团糟。有一天，他的美术老师克努森把他叫到办公室，说：“桑塔纳，我翻看了一下你来美国以后的各科成绩，除了‘及格’，就是‘不及格’，真是太糟了。但是你的美术成绩却有很多‘优’，我看得出你有绘画的天分，而且我还看得出你是个音乐天才。如果你想成为艺术家，那么我可以带你到旧金山的美术学院去参观，这样你就能知道你所面临的挑战了。”

几天以后，克努森便真的把全班同学都带到旧金山美术学院参观。在那里，桑塔纳亲眼看到了别人是如何作画，深切地感到自己与他们的巨大差距。克努森先生告诉他说：“心不在焉、不求进取的人根本进不了这里。你应该拿出 150% 的努力，不管你做什么都要这样。”克努森