



QINGSHAONIAN
SHIYINGSHEHUIDE
JIANKANGXINTAI

刘青◎编著

青少年 适应社会的 健康心态



让亿万青少年重新认识自己的书

石油工业出版社



QINGSHAONIAN
SHIYINGSHEHUIDE
JIANKANGXINTAI

刘青◎编著

青少年 适应社会的 健康心态



让亿万青少年重新认识自己的书

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年适应社会的健康心态/刘青编著.
北京:石油工业出版社,2008.6
ISBN 978-7-5021-6606-9

- I. 青…
- II. 刘…
- III. 青少年-心理卫生-健康教育
- IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 072000 号

青少年适应社会的健康心态

刘青 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523609 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国石油报社印刷厂

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 13.25

字数: 200 千字

定价: 26.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

PREFACE



有一位女孩，大学刚毕业的时候被分配到一个偏远的林区小镇当教师。当时的工资少得可怜，而这个女孩自身又有很多的优势，比如，教学的基本功不错，也非常擅长写作。面临这样的景况，女孩开始抱怨命运不公，开始羡慕那些有着体面工作和优厚薪水的同学。如此一比较，这个女孩对工作没有了热情，对写作也没有了兴趣，她整天琢磨着如何“跳槽”，幻想能有机会调一个好的工作环境，能有丰厚的薪水。

两年里，她试着联系了几个自己喜欢的单位，但最终没有一个接纳她……很快两年过去了，女孩没有找到“体面”的工作，而她的本职工作也做得一塌糊涂，写作上也没有任何得收获。

但是，后来，有一件微不足道的小事改变了她一直想改变的命运。

那天学校开运动会，这在文化活动极其贫乏的小镇，无疑是件大事，因而前来观看的人特别多。小小的操场四周很快围出一道密不透风的环形人墙。

女孩来晚了，她站在人墙后面，翘起脚也看不到里面热闹的情景。这时，身旁一个很矮的小男孩吸引了她的视线。只见那个男孩一趟趟地从不远处搬来砖头，在厚厚的人墙后面，耐心地垒着一个台子，一层又一层，足有半米高。女孩不知道这个男孩为了垒这个台子花了多长时间，不知道他因此少看到多少精彩的比赛，但他登上那个自己垒起的台子时，很高兴地笑了，为自己的成功而感到喜悦和自豪。

就在那一瞬间，女孩被感动了！

多么简单的事情啊：要想越过密密的人墙看到精彩的比赛，只要在脚下多



青少年适应社会的 健康心态

垫些砖头。

从那个时候开始,女孩又满怀激情地投入到工作中去,踏踏实实,一步一个脚印。很快,她成了远近闻名的教学能手,编写的各类教材接连出版,各种令人羡慕的荣誉纷至沓来。业余时间,女孩不辍笔耕,各类文学作品频繁见诸报刊,成了多家报刊的特约撰稿人。如今,女孩已经被调至自己颇喜欢的工作岗位。

生活中很多有理想的人都在翘首盼望机遇,其实,一个有理想的人只要不辞辛苦,默默地在自己脚下多垫些“砖头”,就一定能够看到自己渴望看到的风景,摘到挂在高处的那些诱人果实。

朋友,你还在为自己的不满意而郁闷吗?那就打开这本书吧,它会将一则则精湛的哲理故事展现在你的眼前,将和你一起体会生活的真谛,给你带来赏心悦目的心态,助你走向生活和事业的双成功。

在编写过程中,我得到来自各行各业朋友的帮助,他们将他们最感动的故事告诉给我,并告诉我他们的感动和心声,激发了我的灵感,使本书能顺利编写完成,并顺利出版。

他们有 IT 职场人士陈佳、林珂小姐,资深律师刘运超、李桂银先生,自由设计师张梦云、周明、勾晓丽小姐,美术编辑赵瑜、秦永诚先生,文字编辑刘帅、邓代业先生,国家级高级厨师金亮先生,著名家庭教育作家邓代玉先生,及其他行业人士,如刘文书、魏秀芳、田辉、牛兴军……他们来自各个行业,他们拥有共同的热爱生活的心情,他们和我们一样,为一份美好的憧憬而快乐地生活着。

让我们一起为生活而感动,同时也让生活为我们而感动吧!

刘青

第一章 爱能填满空虚的心..... 2

付出无私的爱,给心灵最温暖的港湾 >>

有人说,爱能填满空虚的心,有人说人生因有了爱而更有意义。事实上,人生短暂,其快乐之源往往是从爱开始的。付出一份爱,让对方享受温暖,得到一份爱,温暖自己的心灵,这些都显得弥足珍贵,而当我们在空闲之时,独自体味那点滴的爱,则是心底最温暖的港湾!

爱能填满空虚的心.....	2
误会的伤害.....	3
诚实是处世法宝.....	5
收集生命中的鹅卵石.....	7
腾出一只手给人.....	8
生命中的四位爱人	10
把最好的东西分给别人的意义	12
懂得给人以更多的赞美	14
爱你的人和你爱的人	15
最值得珍惜的是现在	18
请您也吻我一下好吗	19



找到成功的路,给心灵最强悍的动力 >>

有时候,在通向成功的路上,我们会迷茫,毕竟已经付出了,为何一点点收获也没有?又或者,看上去对方和自己的付出是相差不多的,但是其结果却大相径庭。当你找不到答案的时候,你会对自己说:这就是生活吧!事实上,成功的因素有很多,细节往往最能决定成败!因此,找到成功的路,对我们每个人都将有着重要的意义,它能给心灵以最强悍的动力!

全心投入的猪	23
方法不同,效果也不同	24
不要自以为你的做法是对的	26
升华的心灵	28
眼中的世界	30
自己得瞧得起自己	31
人生豪迈,从头再来	33
品德也能创造财富	35
凡走过,必有痕迹	37
协作更容易成功	39
最好的时机随时存在	41
正视别人的批评	42
机会是自己寻来的	45
求人不如求己	46
属于你的金山	48
唯有付出,才会收获	51
猎鹰是这样熬成的	53



第三章

获取人生的坦然,给心灵更多的宁静 >>

别人得到了,自己失去了!别人成功了,自己失败了!别人的理论和自己的不一样……诸如很多事情,很多人喜欢争论个天旋地转!但是,仔细想来,又都有多少实质性意义呢?放弃是一种智慧,存在着的事物就有其存在的一定原因和道理。我们何必去招惹那么多纠纷呢?让人生更坦然一些吧!给心灵更多的宁静,不仅能修身养性,也是一种大智慧!

放弃是智慧	58
轻快地承受必然之事	59
不要自以为是地争论	61
己所不欲,勿施于人	64
适合的就是最好的	65
你有“千里眼”吗	67
单纯的心和真正的美味	69
平坦路上的陷阱和机会	71
穷,也要站在富人堆里	72
天下没有不劳而获的事	74
目的性越强越不容易成功	76
心态决定成败	77
乐在其中	80



推开心中的门,让心灵美得纯净 >>

很多很多时候,我们并不知道,我们之所以会受到很多挫折或障碍,其最根本的原因是我们的内心有一扇门!那扇门将外面美好的风景都遮掩住了,于是我们的眼睛无法再看到远方!看不到远方的眼睛会迷茫,不知道自己该如何是好?其实,一切都是如此简单,只要推开心中的门,心便会豁然开朗,于是心灵便纯净无比!

打碎心中的“玻璃”	82
简单是一种大智慧	83
生存游戏	85
不可翻的碗底	87
杀掉偷懒的那匹马	89
可爱的花儿和可怕的陷阱	91
做操纵命运的那个人	92
一纱之隔	95
别人都那么想,我偏这么想	96
两只螃蟹跑不掉	97
脱掉你脆弱的外衣	98
给自己一片悬崖	99
绝境离成功往往只有一步之遥	101
走出人生的循环圈	103
改变,是你成长的需要	104
死神也怕咬紧牙关的人	106
摒弃内心的贪婪	107
适时宣泄自己的情绪	109



“表层心理”和“转折点”	111
贪婪是一切祸乱的根源	112
反躬自省	115
习惯,是可怕的力量	117

第五章 获取人生的智慧,给心灵足够的空间

获取人生的智慧,给心灵足够的空间 >>

每个人都喜欢自己做到事半功倍,而不喜欢自己总是事倍功半。其实,要做到事半功倍一点都不困难,难的是懂得获取人生的智慧。因为要想少付出一点,而收获同样多,当然就得需要智慧的参与了。比如,如何看待眼前和长远,如何将廉价的石头卖到无价,如何成就年轻的梦想,等等,这些都需要我们不断地获取智慧,给心灵足够的空间!

眼前与长远	120
无价的石头	121
成就年轻的梦想	123
任何付出总有回报	125
盐一样的智慧	127
生命是什么颜色的	129
听,是一种艺术	131
把握一个人的本性	132
不要忽略习惯的重要性	133
鱼不可离开水	135
挺起你的胸膛	136
能力不可短期而估	138





青少年适应社会的 健康心态

“两面人”的防范	140
把一件事情做精	142
生命中最重要的一天	144
当事情发生在你身上	146
寻找海洋的鱼	147
做别人没有做过的事	149
适可而止是一种智慧	150
一个布娃娃的理想	153
四颗补鞋钉	154
你会走捷径吗	156
生命中的五个球	158

第六章 青春期的心理与行为

升华的心灵, 升华的人生 >>

年轻的朋友,你是否会觉得人生很长远?可仔细算来,人生不过几个十年而已!让有限的生命在无限的时光中永恒,需要的不仅仅是智慧或爱,还需要将心灵升华。懂得忍让,懂得和时间赛跑,懂得做到未雨绸缪,懂得很多很多……人生就是如此得到升华的!

人生有几个十年	161
心愿石的故事	162
心动不如行动	164
忍,是一种高明的策略	166
谁都不是天生的强者	168
规则的重要	170



怎样跑得最快·····	172
大雨来之前就要准备好·····	174
智力题的启示·····	175
人不可不自量力·····	177
彩虹总在风雨后·····	178
金钱的危险性·····	180
一只蜘蛛和三个人·····	182
两只命运不同的蚂蚁·····	183
人的一生到底在追求什么·····	185
“死蛇咬人”和坏习惯·····	186
怎样把水烧开·····	187
动物园的骆驼·····	189
小宏的裤子·····	190
两片海洋·····	192
维系生命的半壶水·····	193
土拨鼠哪里去了·····	195

第一章

付出无私的爱， 给心灵最温暖的港湾

有人说，爱能填满空虚的心，有人说人生因有了爱而更有意义。事实上，人生短暂，其快乐之源往往是从爱开始的。付出一份爱，让对方享受温暖，得到一份爱，温暖自己的心灵，这些都显得弥足珍贵，而我们在空闲之时独自体味那点滴的爱，则是心底最温暖的港湾！





能填满空虚的心

关于“空虚”，字典里解释说，空虚是指百无聊赖、闲散寂寞的消极心态。即人们常说的“没劲”，是心理不充实的表现。

有一名睿智的父亲，为了考验三个儿子的聪明才智，经过苦心设计，想出了一道试题。父亲分别给了三个儿子每人 100 元钱，要他们用这 100 元钱去买他们所能想到的任何东西，再将买回来的东西，设法装满一个占地超过 100 平方米的巨大仓库。

结果是这样的：

大儿子用 100 元钱买了最便宜的稻草，结果，稻草运回来之后，连仓库的一半都装不满。

二儿子稍微聪明一些，他买了一捆捆的棉花，将棉包拆开，希望能装满仓库。但是依然装不满巨大仓库的三分之二。

小儿子看着两个哥哥的举动，等他们试过并失败之后，小儿子轻松地走进仓库，将所有的窗户牢牢关上，请父亲也走进仓库中。然后小儿子把仓库的大门关好，整个仓库霎时变得伸手不见五指，黑暗无比。这时，小儿子从口袋中拿出他只花了 1 元钱买来的火柴，点燃了也是用 1 元钱买的小蜡烛。顿时，漆黑的仓库中充满了蜡烛所发出的光芒，虽然微弱，却是温暖无比，将小小的仓库都点亮了。

也许你会说，小儿子最聪明！

其实，这里的屋子指的就是我们的心灵，在我们感觉心灵空虚的时候，我们是需要关爱的。关爱能使我们感受到温暖和光明。关爱能给人以动力，使人赶紧找到前进的方向，关爱不会使人无所事事。

空虚的心灵往往是由两种情况引起的，一是物质条件的优越，无需为

生活烦恼和忙碌，习惯并满足于享受，看不到也不愿看到人生的真实意义，没有也不想有积极的生活目的；另一种是心比天高，对人们通常向往的目标不屑于追求，而自己向往的目标又无法达到，结果是无所追求，心灵虚无空荡，精神无从着落。

怎样才能不空虚呢？那就是用你的爱去点燃心灵。



不要再一味地追求物质生活，也不要过分地去关注物质生活，心灵是需要关爱的，爱能使你的心灵感受到温暖，能使你的心灵不再空虚。



会的伤害

误会的产生大多是在人不了解、无理智、无耐心、缺少思考、未能多方体谅对方，反省自己，感情极为冲动的情况之下所发生的。误会开始后，人就只会去想对方的千错万错，也因此，使误会越陷越深，造成大错。

有一对年轻人结婚，他们在一个山村里建了一座房子。因为山上有狼出没，故而找人领养了一条勇猛的大狗。

后来他的太太因为生小孩的过程中难产，流血过多死了。他只能自己照顾孩子，还好有个大狗帮忙，才能去忙于生活。那个狗非常聪明听话，懂得照顾小孩，咬着奶瓶喂奶给孩子喝，抚养孩子。但是他心中总有些担忧，害怕狗凶性发作，伤了孩子，所以每次都不会离开家太久。

有一天，他出门去了，叫大狗照顾孩子。他到了别的乡村，因为遇上了大雪，被困在了那里，当日不能回来。第二天才赶回家，狗立即闻声出



青少年适应社会的 健康心态

来迎接主人。他把房门推开一看,到处是血,抬头一望,床上也是血,孩子不见了,狗在身边,满口也是血,主人发现这种情形,以为狗的凶性发作,把孩子吃掉了,大怒之下,拿起刀来向着狗头一劈,把狗杀死了。

杀死了狗之后,忽然听到孩子的声音,又见孩子从床下爬了出来,于是抱起孩子:虽然身上有血,但并未受伤。他很奇怪,不知究竟是怎么一回事,再看看狗身及腿上的肉没有了,屋后却有一只狼,口里还咬着狗的肉。

他这才明白,那只狼想吃孩子,狗把孩子衔到了床下,独力对付凶狠的狼。经过搏斗虽然把狼咬死了,但自己也受伤了。屋子里也被洒满了血,而这些血让自己误以为,是狗吃了孩子。狗救了小主人,却被主人误杀了,他非常懊悔,可惜无济于事。

人对无知的动物小狗发生误会,尚且会有如此可怕严重的后果,那么人与人之间的误会,它的后果更是难以想象。

当产生误会后,一方怒气冲冲,充满怨恨、敌视;一方满腹狐疑,委屈压抑,双方隔阂将会越陷越深,而且一谈即崩,很容易让新的误会产生。人与人之间的友谊和爱情,有时也会脆弱得经不起误会的折腾,它会给我们带来痛苦、烦恼、难堪,甚至会产生始料不及的悲剧。但是,误会引起的矛盾,其实对谁都是一种不必要的折磨,越是亲近的人伤害会越痛,所谓“外伤易医,内伤难治”,就是这个道理。

误会产生后,人最需要冷静。被别人误解了,你必须下一番工夫内查外调,搞清楚对方的误解源于何处,争取能第一时间尽快地解释原委。否则任凭你费多少口舌,也不会解释清楚。毕竟,人生在世很容易发生误会,一个误会就可能让你丧失一个好友,那将是多么得不偿失啊。



面，它也是块试金石，可以看出人的涵养。陷入误会之中后，就要调整一下自己，采取有效的方式排除误会，从而使自己与他人尽快地轻松、舒畅起来，使你的友谊或爱情或工作都能变得更加牢固和美好。



实是处世法宝

生活中诚实的人是非常受人欢迎的，而关于诚实也有很多我们熟悉的故事：

一个农夫把斧头掉进了河里，他坐在河边伤心地哭起来。财神便跳进水中帮他打捞，很快拿出了一把金斧头，农夫却摇头说：“这不是我的。”财神又捞出一把银斧头来，工人还是摇头。最后，他拿出了一把铁斧头，农夫说：“这才是我失去的斧头。”最终，财神把金斧头和银斧头一起送给了他。

农夫的这个故事被一个贪心的家伙知道了，他故意将斧头扔进河里。很快，财神拿出一把金斧头来，没等财神问他，他马上说：“这就是我丢失的那一把。”财神厌恶他不诚实，就和金斧头一起消失了。这个人最终连自己的斧头也没找到！

生活中，有很多人认为欺骗、说谎话是一种有利的行为，以为欺骗的手段是很值得使用的。所以许多声誉好的商店，也往往要掩饰自己商品的缺点，登载各种欺骗顾客的广告。有些人甚至以为，在商业活动中，欺骗的手段与资本一样必需。其实这样的做法只能使自己失去长久的顾客，因为在他们多得到一分金钱的同时却损失了诚实的品格。他们的钱袋中或许有所增益，但最终他们会损失更大！