

有健康的人，便有希望；有希望的人，便有了一切。

柯 君◎编著



健康的心灵，是一切成功的基石；

健康的心灵，是一切幸福的源泉。

给孩子一颗 健康的心

Collected Edition Of
Positive And Hopeful Stories
For Youngsters

Best New

成长版

经典读本

幸福取决于心情，心情取决于选择；选择来自理解，理解在于智慧。

心境是决定命运航向的舵。变换心境等于变换生命。

如果人人都懂得驾驭自己的舵，也就懂得把握幸福的关键。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

有健康的人，便有希望；有希望的人，便有了一切。



柯 君◎编著

给孩子一颗 健康的心

Collected Edition Of
Positive And Hopeful Stories
For Youngsters



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子一颗健康的心/柯君编著. —北京: 新世界出版社,
2008.7

ISBN 978 - 7 - 80228 - 870 - 6

I. 给 ... II. 柯 ... III. 儿童心理学: 人格心理学 - 普及
读物 IV. B844.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 116827 号

给孩子一颗健康的心

策划: 梁小玲

作者: 柯 君

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 340 千字 印张: 20

版次: 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80228 - 870 - 6

定价: 39.00 元



何老板是小敏她们公司的VIP客户，他的连锁影楼开进了许多高档小区里，生意好得不得了。有人说何老板身价800万，也有人说超过1000万，反正大家公认他是“大大的大款”。面对这种“款爷”，普通人除了表达自己隐藏不住的羡慕，也会鄙视富人身上散发的铜臭味。不过，小敏最终对何老板的佩服，是一次顺风搭乘他的宝马车之后。

何老板开车不像他做生意，决不大张旗鼓，也没有出奇的高调。车子中规中矩地行驶在马路上，毫不争分夺秒，“时间就是金钱”更是得不到体现了。想想何老板开宝马车也有几年了，驾驶技术不会差到哪里去的。小敏只能猜测何老板胆小如鼠，怕出了事故擦坏了车子，或者丢了自己的小命。

“哎——”随着凌厉而悠长的一声，何老板的宝马车被一辆富康车给蹭了。年轻的富康车主立即下车，脸吓得惨白，然后不停地点头道歉。何老板摇下车窗，看了看被蹭的地方，然后挥挥手示意富康车主“没事”。宝马车重新启动，小敏却为他的大度而纳闷。何老板见她一脸疑惑，就解释说：“车蹭得不是很厉害，找个熟人花50元就可以修好。我跟他理论半天，他最多赔我200元，可是时间耽搁不得，影响的生意可不止那200元。”

小敏还是好奇，继续问：“既然您时间那么宝贵，何不开快一点儿？”

何老板说：“马路上有马路上的规则，‘突破’规则必定潜藏危险，我不做得不偿失的事情。”

从此，小敏对何老板产生了深深的敬佩之情。

何老板为什么能够做到这样宽容豁达，这样遵守规则呢？从本质上说，因为他是一个精神健全的人，拥有一颗健康的心。因此，他处事得体，严于律己，宽

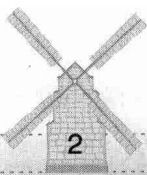


以待人，容易营造和谐的人际关系，为愉快、幸福的生活奠定了良好的基础。

健康的心灵，是一切成功的基石，健康的心灵，是一切幸福的源泉。

我们都是凡夫俗子，然而，只要我们拥有了健康的心理，就能经受住生活的风风雨雨，就是一个顶天立地的人，一个快乐的人，一个成功的人。那些真正找到人生幸福的人，不是因为做了大官，发了大财，有了大学问，而是因为他们拥有了一颗健康的心。

《给孩子一颗健康的心》一书，通过大量富含哲理的故事和精练的点评，使青少年在轻松愉快的阅读中，培养关爱他人之心，正确认识自我，摆正人生态度，树立积极进取精神，学会宽容豁达，提高品德修养，为拥有快乐、幸福、成功的人生奠定良好的基础。





一、爱心奉献篇：

尽自己的所能去助人

富瓦社区的居民和乞丐 /3

一个得了白血病的女孩 /4

被美国载入法律史册的老鞋匠 /5

一群剃光了头发的男孩 /7

美国老太太的测试 /8

举手之劳引发的改变 /9

凯尔的感谢 /11

替年轻人着想的老人 /12

一个想吃冰激凌的孩子 /13

救治小动物的善举 /15

被资助的贫困大学生 /17

把爱心赠给孩子们 /19

妈妈对孩子的爱 /20

想飞的小男孩 /21

尽自己的所能去助人 /22

让每一个非洲人都喝上洁净的水 /23

卖烤红薯的老妇人的感慨 /25

以仁爱之心闻名于世的修女 /25

老华侨愿意资助的孩子 /26

父亲写给大学生儿子的信 /28

一堆被搬来搬去的砖 /29

不普通的一元钱 /31

一个意大利裁缝最后的梦想 /32

二、为人处世篇：

关照别人就是关照自己

弯下腰去和孩子说话 /37

尊重和信任是最好的奖赏 /38



极小的事也会让人感到温暖 / 40

自食其力可以获得尊重 / 42

一个淡化自己优势的选手 / 43

喜欢从负面角度衡量别人的人 / 44

人生无处不相逢 / 45

老鞋匠的回答 / 46

和母亲在一起吃午饭 / 47

用掌声鼓励他一下 / 49

红烧肉所带来的效益 / 50

关照别人就是关照自己 / 51

用来交换的水果 / 52

热情服务所赢得的奇遇 / 54

世上总会有好人 / 55

一个看着孩子不顺眼的妈妈 / 56

在康定购物的经历 / 57

不认识美元的老奶奶 / 58

一只可爱的小乌龟 / 60

格依玛村居民的改变 / 61

布劳斯太太的评语 / 64

练习小提琴的女孩 / 65

一枚毫不起眼的小图钉 / 66

一个说话尖酸的孩子 / 67

令人感佩的大侠 / 69

一个蒙冤20年的人 / 70

该死的蝎子 / 71

三、自我认知篇：

找到自己的人生位置

罗森塔尔教授的试验 / 75

一个野蛮民族的信仰 / 76

一个中文系的学生和两位作家 / 77

独特的棋道培训方式 / 78

一个年轻学生的求职经历 / 79

自己去寻找梦想的鞋子 / 81

神奇的“视网膜效应” / 83

对全球企业家最有影响的

商界领袖 / 85

著名节目主持人走过的道路 / 86

因为它们不会比较 / 88

洗瓶子最多的小男孩 / 89

把腰挺起来 / 90

调动所有员工积极性的四个字 / 91

一个称心如意的姑娘 / 92

谁是历史上最伟大的军事家 / 94

为什么打马而不是打羊 / 95

找到自己的人生位置 / 95

别把自己想得太重要 / 97

看清一个真正的自己 / 98

一个到巴黎寻梦的少年 / 100

一个曾经红遍全苏联的明星 / 101

全球首例成功接受“换脸”

手术的患者 / 103

总有一粒种子适合土地 / 104
真正良好的人生 / 105
一项自己意想不到的才能 / 106
打开另一扇梦想之门 / 108

在德国汉堡定居青年的
求职经历 / 110
从小练就的能力 / 112
可以用不同的方式到达目的地 / 114
放开了展示自己 / 115

四、人生态度篇：

没有热忱就永远不会有出路

干好了就会得到提升 / 119
成功并不需要很多 / 120
一个博士想要的工作 / 121
乞丐的愿望 / 122
幸福峡谷的传说 / 123
用艰苦的环境磨炼自己 / 124
不能让客人有任何不满意
的地方 / 126
把自己放在一个恰当的位置上 / 127
连小事都可以做到一丝不苟
的人 / 128
在白沙中找到钻石 / 129
要学会轻松地走路 / 131
发生在德国的奇迹 / 132
平时你就应该注意观察 / 133

想引起别人注意的小徒弟 / 134
发自肺腑、源于真心的热爱 / 135
一心只想为母校争光的少年 / 136
隐藏在矿泉水瓶上的秘密 / 137
没有热忱就永远不会有出路 / 139
每天都带着很好的心情来工作 / 140
最终决定命运的是认真和努力 / 142
当侍者也是荣耀的职业 / 144
一个认真的跑龙套演员 / 146
只需要在脚下多垫些砖头 / 148
用好生命借贷给你的财富 / 149
踩着轮子奔跑的松鼠 / 150
一位平凡的国画老师 / 151
一位以严格要求和博学多才而
闻名的编辑 / 152



五、积极进取篇：

转过弯去还有路可走

积极向上的心态十分重要 / 155

生命不竭的原因 / 156

信天翁的启示 / 157

孔子和老石匠 / 158

没有野心就不能成为百万富翁 / 159

不让梦想退休的老教授 / 160

连续做600个俯卧撑的秘诀 / 161

松下与一位下属的对话 / 162

一切皆缘于心态的不同 / 164

一次失败而收获颇丰的应聘 / 165

可以使人摆脱绝望的问题 / 167

不合群也无须羞愧 / 169

许多工作正等着你 / 171

一个很感人的故事 / 172

出版4000多种著述的学者 / 173

错失西屋科学奖的遗憾 / 174

解套“九连环”的启示 / 175

转过弯去还有路可走 / 176

面对伤痕累累的苹果 / 177

天下第一射箭高手 / 178

异军突起的韩国女箭手 / 180

心无旁骛地去做一件事 / 181

登顶世界的最高峰 / 182

靠什么才能留住顾客 / 184

解不开的心结 / 185

逐步被自己套住的买主 / 186

六、宽容豁达篇：

心中不要装着憎恨

绝对的平均分配 / 191

最好放弃报复的想法 / 192

不要引起没有意义的争论 / 193

伴随着灿烂笑容的问候 / 194

刚失去儿子的母亲发表的讲话 / 195

一封林肯亲笔签名的信 / 197

学校操场的第33块纪念石 / 198

你心中最喜欢谁 / 200

别给自己种下黑色的心情 / 201

一个非常嫉妒邻居的人 / 202

一个豁达的小妹妹 / 204

心中不要装着憎恨 / 205



- 建筑物表面受损的原因 / 207
 一个下岗秘书的悲喜人生 / 208
 对人友善比坚持“正确”更重要 / 209
 同事发过来的一封电子邮件 / 211
 给对方让开一条生路 / 212
 留给别人掀开人生新的一页的机会 / 214
 大英雄海格里斯的奇遇 / 216
 感谢对手的康熙大帝 / 216
 一个怪老头的外套 / 217
 木匠和他的邻居 / 218
 延续十年的邻里纠纷 / 219
 足球赛场上感人的一幕 / 220
 人生的道理 / 221
 紫斑鱼的悲剧 / 222
 一个汽车销售经理的病症 / 223
 令人惊异的多疑的动物 / 224
 头盔鱼和巨蝎虾的合作 / 226

七、品格修养篇：

老老实实做人，规规矩矩做事

- 一个德国最长寿的男人 / 231
 陪妈妈治病的小姑娘 / 232
 总裁亲自主持的面试 / 234
 为人做事容不得半点虚假 / 235
 为了五万元的诱惑 / 237
 我们只需要诚实的人 / 238
 为了对死难者的承诺 / 240
 一诺千金的影视红星 / 242
 在日本洗盘子的留学生 / 243
 一个关于骗子的真实故事 / 244
 老老实实做人，规规矩矩做事 / 245
 占了小便宜之后 / 247
 芬兰人生活中的一种境界 / 248
 无聊的索赔要求 / 249
 “圣婴”的哭声 / 250
 两个好吹嘘的男人 / 251
 学生对老师的考验 / 252
 要挺直腰板来做生意 / 253
 另一种高度的攀登 / 255
 一个刚愎自用的王子 / 256
 妄自尊大的猴子 / 258
 一定要摒弃虚荣心 / 259
 一辆空马车的声音 / 260
 谦虚好学的名演员 / 261
 爬到峰顶的智慧 / 262



八、乐观快乐篇：

一脚踢开不愉快的情绪

在自己的生活中找到乐趣 / 267

九旬老人的快乐法则 / 269

一个瑞典移民喜爱的工作 / 270

做自己想做的事 / 271

上帝能赐予的财富 / 272

麦当娜的几个幸福瞬间 / 273

比尔·盖茨的搞笑视频 / 275

在困境中发现幸福和快乐 / 276

哥哥的梦想 / 278

快乐地生活和学习 / 279

留学生和餐馆大厨 / 281

应该怎样解决问题 / 282

匆匆赶路的小男孩 / 283

一个非常快乐的小姑娘 / 284

画在墙壁上的一扇大大的窗子 / 285

一只破碎的咖啡杯 / 287

著名女高音歌唱家的家庭内幕 / 288

专心处理眼前的事务 / 289

“快乐学校”的孩子们 / 290

一脚踢开不愉快的情绪 / 291

小孩天真的问题 / 292

一个悲观的年轻女孩 / 293

面对人生的乐观态度 / 294

乐观和悲观的巨大影响力 / 295

建筑工地上的一小姑娘 / 296

只难过有什么用呢？ / 297

一个好消息和一个坏消息 / 298

被吹离岸边的小船 / 299

只要我们愿意就能找到快乐 / 299

一个没有经济来源的单身母亲 / 301

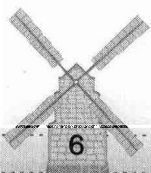
不要沿着痛苦的思路往下想 / 302

一个人没有理由意志消沉 / 303

奇异的生病原因 / 305

喜欢的心乃是良药 / 306

得不到阳光照射的冬天 / 307



A black and white photograph of a young child sitting on the right side of the frame, pointing their right index finger towards the upper left. The child is wearing a light-colored long-sleeved shirt with a graphic and dark pants. The background is a dark, textured surface with a large, stylized white heart shape in the center. Scattered throughout the background are numerous small white stars, some with motion lines, and several small white hearts. The overall composition is simple and evocative, suggesting themes of hope, dreams, and kindness.

一、爱心奉献篇：
尽自己的所能去助人



富瓦社区的居民和乞丐

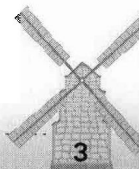
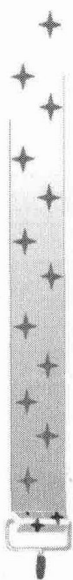
在美国新墨西哥州的富瓦社区，生活着 3 名流浪汉，他们持有行乞证，并在这个社区生活了 13 年。但在 1998 年 11 月 6 日，新墨西哥州政府却通过了一项法案，对行乞 10 年以上的乞丐停发行乞证，理由是他们已非常富裕，不再具有行乞资格。没办法，3 名流浪汉只好离开新墨西哥前往佛罗里达。

当富瓦社区的萨姆神甫闻知此事后，立即表示反对，并致信州政府，要求把 3 位乞丐重新召回。他说，社区里不能没有乞丐，州政府的这种做法，完全是对善良人的亵渎，是对人性的漠然和不尊重；该法案必须进行修改。

起初，大家都以为萨姆神甫是出于对弱者的同情，因为在上帝眼里，人是有贵贱之分的，无论是富人，还是乞丐，都是上帝的子民。可当《基督教科学箴言报》就此事采访萨姆神甫时，发现根本不是这么回事。

萨姆神甫是这样说的：“40 年来，我曾在富瓦等 6 个社区担任神甫，这 6 个社区的人口和富裕程度都差不多。可是其中有一个社区，找我解决心灵问题的人最少，来教堂忏悔的人也不如其他社区多。为什么会出现这种情况呢？难道是这儿的人不够虔诚吗？有一段时间，我非常困惑。后来我发现，原来这个社区有一家孤儿收养中心，那儿有 5 名孤儿，正是这 5 名孤儿给他们带来了福音，因为孤儿唤起了他们的善行，孤儿使他们有了行善的地方。而经常行善的人，心灵是不会出现问题的。再说，心灵出现问题的人去行善，心灵也会得到慰藉。富瓦社区的 3 名流浪汉，也是富瓦社区的福音。现在把他们赶走了，富瓦社区的人想通过布施获得心灵安慰和满足的机会也就没有了，作为一名神甫，我能接受这样的法案吗？”

萨姆神甫的这段话，后来被刊登在《基督教科学箴言报》上，结果在新墨西哥州引发了一场抗议州政府“11·6 法案”的大游行。2000 年 1 月 4 日，



该法案被取消，3名富瓦社区的流浪汉，被警察护送着从佛罗里达返回新墨西哥州。

在迎接3名流浪汉归来时，富瓦社区的人全部出动，他们举着标语，喊着口号，欢呼他们的胜利。其中有这样两幅标语：“花时间去帮助别人，会医治自己的创伤”；“一个小小的善举，可媲美于运动一小时后所得的舒畅”……



精神健康之道

前苏联著名的教育家苏霍姆林斯基说：“对人来说，最大的欢乐，最大的幸福是把自己的精神力量奉献给他人。”帮助别人，其实就是在撒播快乐。我们帮助别人，无论物质上的还是精神上的，不管举手之间还是长期去做，都是给自己的心灵一种最好的奖赏。当我们伸出双手的时候，温暖就已经传递到了要获得帮助的人的心中。因为我们的帮助，使别人困难减少，忧愁消散，心情舒畅，快乐增长，从而又感染我们也快乐起来。助人获得的快乐是永远的快乐，也是快乐中的最高境界。



一个得了白血病的女孩

那天，马克先生到丹佛的梅尔海教堂主持礼拜。有人告诉他得了白血病的女孩艾美大概就剩三天的生命了，而艾美临终前最大的愿望就是能参加马克先生主持的礼拜。马克先生看着这位只有17岁的瘦弱的少女，心中暗暗祈求：上帝呀，一定要帮助这一切。

在1000多名听众参加的礼拜上，马克先生让所有人努力摩擦双手，接着每两个人分成一组，彼此保持两英寸的距离，然后感受对方手掌所传出的力量。马克先生说：“如果你的内心需要温暖、力量和抚慰，现在就是最好的时刻。当然，如果你将热情、诚意和心灵传递给对方，就在握住手掌的刹

那，神奇就可以产生。”所有人都体验到了这股神奇的力量。马克进一步说，其实每个人体内都潜存有治疗的力量，只要你愿意，就能援助别人。

接下来，马克将艾美介绍给大家，他希望所有的人能够给艾美以心灵的力量。面色苍白的艾美姑娘顿时看见了那么多亲切慈爱的笑脸，那么多温暖有力的手握着。

奇迹真的发生了，艾美的病情真的渐渐好转了。大家都认为，是那些温暖的手掌，给了一个少女以新生，给了一个生命以力量。



精神健康之道

不管你是一个多么普通而平凡的人，只要你愿意，你就可以伸出你的手，散发你心灵的暖流，去紧握一双求援的手，去温暖一颗受伤的心。只要你愿意，就一定能够创造爱的奇迹。



被美国载人法律史册的老鞋匠

有一位老人，一生靠修鞋维持生活。他的修鞋摊就在当时美国的波士顿法院门外的大街上。

老人在法院门外修鞋，养成了一个习惯，每当法院开庭，他总是收起鞋摊，随着人流进入法院，去旁听各种案件的审判。

一天早晨，一个衣衫褴褛满脸悔意的年轻人被带进了法院。凭修鞋老人多年观察犯人的经验，这个青年又是一个在公共场所酗酒闹事者。那时候，在马萨诸塞州的法律中，“酗酒闹事”只是一种轻微的罪行，只需被告人委托别人交一小笔保释金，便可判一年“监外守行为”；若无人替他交保释金，那等着他的便是无情冷酷的监狱生活。在那种小偷、抢劫犯、强奸犯、诈骗犯集中的大监狱里被关一年，即使原先知错就改的青年，出来后也十有八九学坏了，变成一个对社会充满怨恨、对法律满腔敌意的职业罪犯。修鞋老人

在法庭上见过不少这样的案例。此时，老人看着眼前这个脸上充满悔意、惶恐的青年，心中顿升一股恻隐之情。

老人按捺不住自己的情绪，径直来到年轻人的身边，悄悄地问起他犯罪的经过和家庭情况。青年诚恳而内疚地告诉老人，他因喝醉酒打了人；父母早已离异，一直跟着爷爷过，感到对不住年老的爷爷；自己也有一份不错的工作，还有一个可爱的女朋友……说着，青年泪流满面。老人对青年充满了同情，他敢肯定青年是个穷苦人，很难拿出保释金。

开庭时，老人从容地走向法官，表示自己愿做被告人的担保人，保释青年出去。刹那间，青年当场向老人和法官一边哭着，一边保证：一生戒酒，好好工作，疼爱女友，孝敬老人……

老人的古道热肠和青年的悔意，深深打动了法官，法官随即灵机一动，同意鞋匠的请求，下令延期三周审判，三周后根据被告人的具体情况将作出最后判决。

三周后，老人亲自陪同被告人返回法庭。容光焕发的青年令法官为之一振。这时，老人向法官呈上一页报告——以上帝的名义发誓作证，这个青年三周来滴酒不沾，一直是勤劳工作，照料祖父，空余时间还去做义工。报告上还有青年所在街区的警察和教堂牧师的签名。法官一见大喜，当场宣布释放了青年，并象征性地对他罚款一美分。走出法庭，青年紧紧拥抱修鞋老人，喜极而泣。

这个青年从此变成了一个终身戒酒、守法勤劳的好公民。

修鞋老人的爱心和法官的灵光一闪，便开创了美国法律史上一个全新的思维——“惩罚与教育”相结合的新局面。

此后的17年，修鞋老人共为两千多人担保，他的爱心改变了两千多人一生的命运；老人的善举同时也影响了美国的司法制度的文明进程，以至于后来马萨诸塞州正式通过一项法律，专门成立了一个“缓刑司”机构，实施“仁心仁术”的新刑事司法制度。不出几年，全美国30多个州纷纷效仿，取得了可喜的成绩。

这位修鞋老人就是一百多年前被美国载入法律史册的被誉为“缓刑之父”的——约翰·奥古斯都。他留给后人的影响力不逊于美国的任何一任