

滋养青少年一生的 100道

心灵鸡汤

编著 宿春礼 楼心月



Ziyang Qingshaonian Yisheng De 100 Dao

滋养青少年一生的
100道

心灵鸡汤
Xinling Jitang

Xinling

Jitang

编 著 宿春礼 楼心月



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

滋养青少年一生的 100 道心灵鸡汤/ 宿春礼, 楼心月编著.
—北京: 人民军医出版社, 2006.11
ISBN 7-5091-0428-9

I. 滋... II. ①宿... ②楼... III. 人生哲学—青少年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 075019 号

策划编辑: 贝丽 于岚 文字编辑: 薛映川 责任审读: 李晨

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 7.625 字数: 152千字

版、印次: 2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 6000

定价: 22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252



内容提要

本书讲述的 100 个故事和其中阐释的哲理，能鼓舞和提升青少年的心灵，使他们爱得博大深沉，活得充满激情；使他们更有信心和勇气地去追求梦想与憧憬未来，在面对挑战，遭受挫折和感到无望时，从中吸取力量。

责任编辑 贝丽 于岚 薛映川



前言

在青春的路口，曾经有那么一条小路若隐若现，召唤着我。

母亲拦住我：“那条路走不得。”

我不信。

“我就是从那条路上走过来的，你有什么不信？”

“既然你能从那条路上走来，我为什么不能？”

“我不想让你走弯路。”

“但是我喜欢，而且我不怕。”

母亲心疼地看我好久，然后叹口气，“好吧，你这个倔强的孩子，那条路很难走，一路小心。”上路后，我发现母亲没有骗我，那的确是条弯路，我碰壁，摔跟头，有时碰得头破血流，但我不停地走，终于走过来了。

坐下来喘息的时候，我看见一位朋友，自然很年轻，正站在我当年的路口。

我忍不住喊：“那条路走不得！”





她不信。

“我母亲就是从那条路上走过来的，我也是。”

“既然你们都可以从那条路上走过来，我为什么不能？”

“我不想让你走同样的弯路。”

“但是我喜欢。”

我看了看她，看了看自己，然后笑了，“一路小心！”

我很感激她，她让我发现自己不再年轻，已经开始扮演“过来人”的角色，同时患有“过来人”常患的“拦路癖”。

在人生的路上，有一条路每个人非走不可，那就是年轻时候的弯路。不摔跟头，不碰壁，不碰个头破血流，怎能历练出钢筋铁骨，怎能长大呢？

处于青少年时期的孩子们，有强烈的个性和独特的思维，注定了他们接受事物的方式。他们不喜欢说教式的、强迫性的、指责性的、填鸭式的教育，单纯的说教很难取得预期的效果。只有给他们空间，让他们自由成长和思考，让他们自己接触事物，自己去体会与感悟，这样，他们所获得的教育才是最深刻最持久的。

调查发现，大部分老师给学生所列的课外必读书目中，总会有“故事”系列。不要忽视故事的力量，罗斯·斯图特说：“一个故事能改善与他人之关系，移人情性，使人恍然大悟，认识到‘我们同在一片蓝天下’。一则故事可使我们沉思生存之意义；一则故事或使我们依然接受新的真理，或给我们以新的视野和方式去体察大千世界的芸芸众生。”一个小故事中所蕴含的哲理，比一番大的说教更有魅力，更易被孩子们所接受和记忆。

本书就是采用故事加哲理评析的形式，为青少年朋友文火慢炖，精心烹制了100道心灵鸡汤。包含了人一生所需要的优良品质，如乐观、上进、博爱、洒脱、自省、坚韧、追求成功、保持个性、充实人生等等。每个故事后面都有精彩点评，相信一定会对青少年朋友的健康成长大有裨益。

本书在编写过程中借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧精华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者支付稿酬，但因为有的作者通信地址不详，尚未取得联系。敬请您见到本书后及时函告您的详细信息，我们会尽快办理相关事宜。

限于编者水平，书中如有不足之处，诚请广大读者指正。

编者

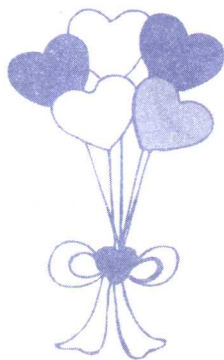
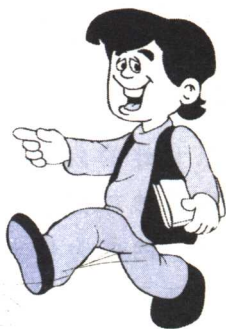




目 录

第一章 拥有生命的光彩很简单

- 拥有生命的光彩很简单 /1
- 找寻内在的平静 /4
- 做个堂堂正正的人 /6
- 请把名片还给我 /9
- 宠辱不惊 /12
- 生存在今天的房间里 /15
- 太阳每天都是新的 /18
- 生活处处都美丽动人 /20



第二章 别让你的生命贬值

- 别让你的生命贬值 /22
- 成为你自己,接受你自己 /24
- 你生来便是一名冠军 /27
- 别陷入他人的评论中 /29
- 认识自己 /32

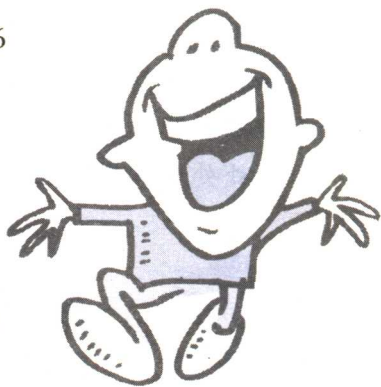




- 站成一棵参天大树 /35
- 不要活在他人的眼光里 /37
- 谁都不会“一无是处” /40
- 接纳不完美的自己 /42
- 走自己的路 /45
- 迷路的小女孩 /47

第三章 享受诗意人生

- 享受诗意人生 /49
- 应该怎样对待生活 /52
- 两只青蛙的故事 /54
- 没有谁地球都照样转 /56
- 让过去的成为过去 /58
- 已经碎了,回头何益 /60
- 磨刀不误砍柴工 /62
- 生命的减法 /64
- 人生的三重境界 /66
- 你还有很多事情可做 /68



第四章 撒播美丽,收获幸福

- 撒播美丽,收获幸福 /71
- 高贵的秘密 /73



别让你的心灵变成荒芜的花园 /76

学会感恩 /79

活着的意义 /81

善心是人间最美丽的花 /83

关怀都是相互的 /85

打破冷漠的心墙 /87

1℃的温暖 /89

助人即助己 /92

腾出一只手 /95

无私奉献的报偿 /97

给予即是快乐 /100

第五章 欲念无穷,人生有限

学会放弃,才能登上人生的高峰 /102

欲念无穷,人生有限 /104

放下就是快乐 /107

不要成为欲望的奴隶 /109

把手张开就可以拥有一切 /111

警惕因贪而亡 /113

让失去的变为可爱 /115

平衡不平衡 /117

走出美丽的陷阱 /119

你的生命需要的仅仅是一颗心脏 /120



第六章 水温够了茶自香



- 水温够了茶自香 /122
- 成功始于你愿意 /125
- 学会掌控你自己 /127
- 时刻准备着 /129
- 让自己成为珍珠 /131
- 执著是永恒的浪漫 /133
- 坚持到最后 /135
- 将相本无种 /138
- 有一个声音属于成功 /140
- 只在静寂的夜里绽放 /143
- 再努力一次 /145

第七章 时时拂拭心灵的明镜台

- 时时拂拭心灵的明镜台 /147
- 什么是气 /149
- 挣脱心灵的缰绳 /151
- 没有束缚,何谈解脱 /153
- 从肥皂沫里看到彩虹 /155
- 有一袋烂苹果,就做苹果馅饼好了 /157
- 别让心智老去 /159





逃离囚禁你的塔 /161
别让悲观挡住了生命的阳光 /163
保持人生档案的清白 /165

第八章 感谢上帝赐给我们一颗刺

目
录



不要拒绝生命的雕琢 /167
感谢上帝赐给我们一颗刺 /169
学会苦中求乐 /171
每天给自己一个希望 /173
改变“水”，还是被“水”改变 /175
或许那也没什么大不了的 /178
扛上两根沉木条 /181
攥紧信念的“苹果” /183
集中营里的心理学家 /186
选择的自由，是失败的恩赐 /188

第九章 只能陪你一程

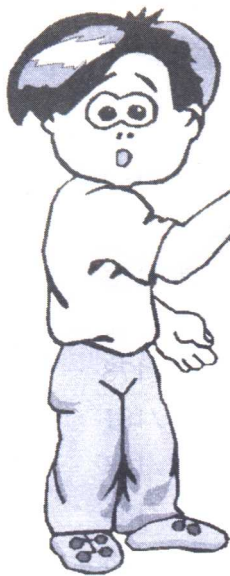
只能陪你一程 /190
爱的罗网 /192
宽恕 /194
换位思考 /197
橡树上的黄手绢 /199



我就在你身边 /202

爱,就放手 /204

真诚是相互的 /207



第十章 洒脱人生

平静是灵魂成熟的果实 /209

洒脱人生 /211

拥抱缺憾 /214

淡泊为怀 /216

栽上一棵“烦恼树” /218

适合自己的才是最好的 /220

两种思考问题的方法 /222

贵在平常心 /224

事必如此,别无选择 /227

快乐就是现在 /229





如果一个人能够大彻大悟、尽力去为他人服务，
他的生命必定有惊人的发展。

第一章 拥有生命的光彩很简单

拥有生命的光彩很简单

这是网络上流传甚广的一篇文章，一起来分享：

有一只小鸡破壳而出的时候，刚好有只乌龟经过，从此以后小鸡就背着蛋壳过一生。

原来脱离沉重的负荷很简单，放弃固执的己见就可以了。

有一支淘金队伍在沙漠中行走，大家都步伐沉重，痛苦不堪，只有一人快乐地走着，别人问：“你为何如此惬意？”他笑着：“因为我带的东西最少。”

原来快乐很简单，拥有少一点就可以了。

有一个人去应征工作，随手将走廊上的纸屑捡起来，放进了垃圾桶，被路过的面试官看到了，因此他得到了这份工作。

原来获得赏识很简单，养成好习惯就可以了。

有个小孩对母亲说：“妈妈你今天好漂亮。”母亲回答：



“为什么？”小孩说：“因为妈妈今天没有生气。”

原来要拥有漂亮很简单，只要不生气就可以了。

有个小弟在脚踏车店当学徒，有人送来一辆破旧脚踏车，小弟除了将车修好，还将车子整理得漂亮如新，其他学徒笑他多此一举。后来雇主将脚踏车领回去的第二天，小弟被挖到那位雇主的公司上班。

原来出人头地很简单，吃点亏就可以了。

有一个网球教练对学生说：“如果一个网球掉进草堆里，应该如何找？”有人答：“从草堆中心线开始找。”有人答：“从草堆的最凹处开始找。”有人答：“从草最长的地方开始找。”教练宣布正确答案：“按部就班地从草地的一头，搜寻到草地的另一头。”

原来寻找成功的方法很简单，从一数到十不要跳过就可以了。

住在田边的青蛙对住在路边的青蛙说：“你这里太危险，搬来跟我住吧！”路边的青蛙说：“我已经习惯了，懒得搬了。”几天后，田边的青蛙去探望路边的青蛙，却发现他已经被车子轧死，暴尸在马路上。

原来掌握命运的方法很简单，远离懒惰就可以了。

有几个小孩很想当天使，上帝给他们一人一个烛台，叫他们要保持光亮。结果两天过去了，上帝都没来，许多小孩已不再擦拭那烛台。有一天上帝突然造访，每个人的烛台都蒙上厚厚的灰尘，只有一个被大家笑话的笨小孩，因为每天都擦拭烛台，结果成了天使。



原来当天使很简单，只要实实在在去做就可以了。

有只小猪，向神请求做他的门徒，神欣然答应。刚好有一头小牛由泥沼里爬出来，浑身都是泥垢，神对小猪说：“去帮他洗洗身子吧！”小猪诧异地答道：“我是神的门徒，怎么能去侍候那脏兮兮的小牛呢！”神说：“你不去侍候别人，别人怎会知道你是我的门徒呢！”

原来要变成神很简单，只要真心付出就可以了。

人生的光彩在哪里？

早上醒来，光彩在脸上，充满笑容地迎接未来。

到了中午，光彩在腰上，挺直腰杆地活在当下。

到了晚上，光彩在脚上，脚踏实地地做好自己。

原来人生也很简单，只要能懂得“珍惜、知足、感恩”，你就拥有了生命的光彩。



·心灵共鸣·

世界上的事情最好是一笑了之，不必用眼泪去冲洗。

——泰戈尔



专注与单纯，是成功法则中最重要的两项态度。

找寻内在的平静

富有的农夫在巡视谷仓时，不慎将一只名贵的手表遗失在谷仓里，他在偌大的谷仓内遍寻不获，便定下赏金，要农场上的小孩到谷仓帮忙，谁能找到手表，就给他50美元。

小孩们在重赏之下，无不卖力地四处翻找，但是谷仓内尽是成堆的谷粒，以及散置的大批稻草，要在这当中找寻小小的一只手表，无异于大海捞针。

孩子们忙到太阳下山仍无所获，一个接着一个放弃了50美元的诱惑，回家吃饭去了。只有一个贫穷的小孩，在众人离开之后仍不死心，努力找着那只手表，希望能在天黑之前找到它，换得那笔巨额赏金。

谷仓中慢慢变得漆黑，小孩虽然害怕，仍不愿放弃，手上不停摸索着。突然他发现在四周静下来之后，出现了一个奇特的声音。

那声音“滴答、滴答”不停响着，小孩于是停下所有动作。谷仓内更安静了，滴答声也听得十分清晰。小孩循着声音，终于在偌大漆黑的谷仓中找到那只名贵手表。

成功的道路上，我们难免会遇上一些障碍，如何能够越过