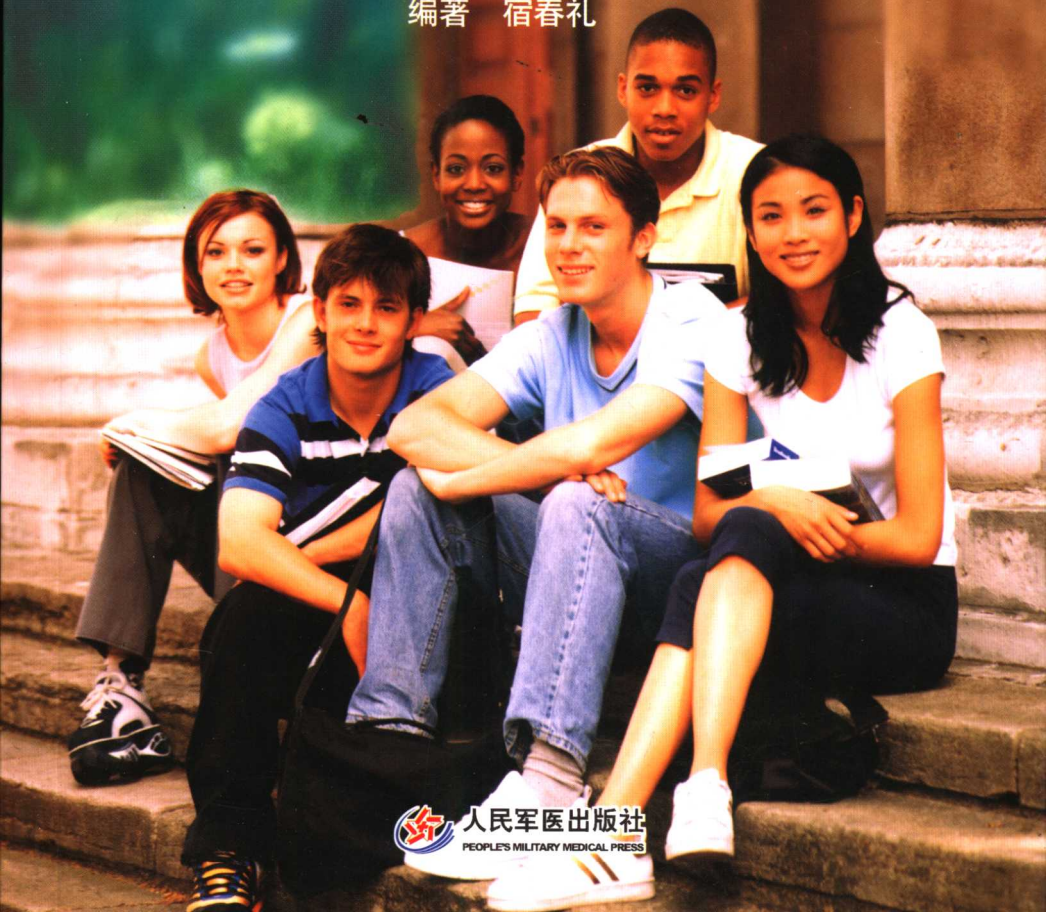


心灵茶坊

影响青少年一生的

N个心灵故事

编著 宿春礼



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

心灵茶坊

——影响青少年一生的 *N* 个心灵故事

编 著 宿春礼

XINLING CHAFANG——YINGXIANG QINGSHAONTIAN YISHENG
DE N GE XINLING GUSHI



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

心灵茶坊—影响青少年一生的N个心灵故事/宿春礼编著.—北京:人民军医出版社,2007.1

ISBN 978-7-5091-0420-0

I.心… II.宿… III.①故事—作品集—世界
IV.I14

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第068110号

策划编辑:贝丽于岚 文字编辑:薛映川 责任审读:余满松

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:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.375 字数:105千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

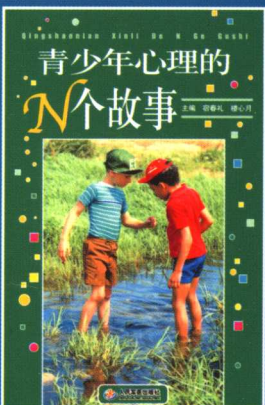
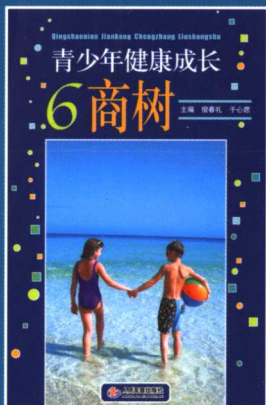
印数:0001~6000

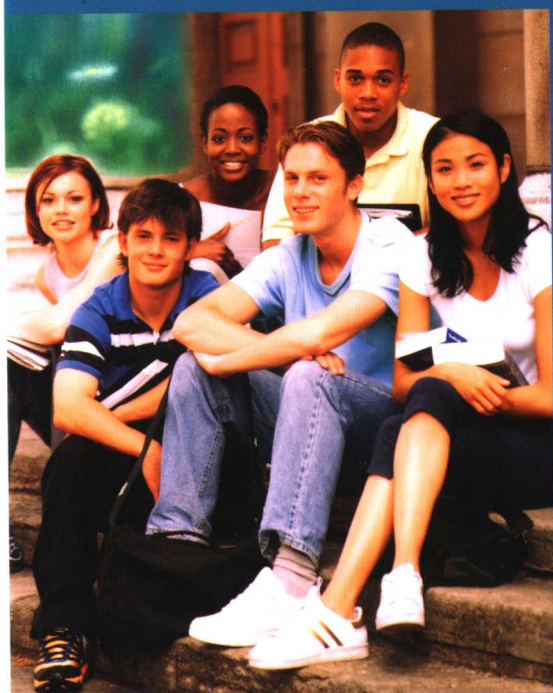
定价:20.00元

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

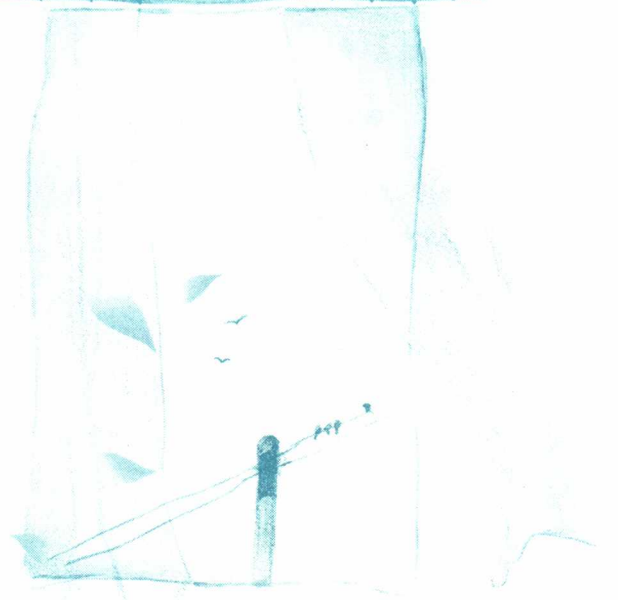




内容提要

本书讲述了很多经典的、充满智慧的故事,让青少年明白如何拥有健康的心灵、乐观的心态、生活的智慧,去创造美好人生,取得成功。本书适合广大青少年、家长及教育工作者阅读。

责任编辑 贝丽于岚 薛映川



前言

心是灵魂的港湾，是精神的驻扎地，荒芜了心灵就等于荒芜了生命。

在纷繁的社会里，青少年的心灵最容易受到侵袭，因为青少年正处于价值观和世界观的成型期，他们对事业有成梦寐以求；而学习、生活、工作的重压又让他们无所适从，找不到自己，对于人生的目标感到迷茫。因此，青少年希望有一位智者来指点迷津，告诉自己人生到底要追求什么。本书正是治疗心灵迷茫的一剂良药，它告诉人们成功只是人生中的一部分。心灵的舒适才是人生幸福的标志。功利思想的渗透对青少年的心灵造成了很大的冲击，人世的真善美被隐藏于心灵的角落，如果不及时开采，就会一点点沦丧。青少年的心灵非常需要滋养，走进心灵茶坊，这里有让心灵得到净化的舒适氛围，我们用一个个震撼人心的故事作为冲调的清泉，正所谓“清泉出茗饮”，再配以精彩的评论，茶香四溢，沁人心脾，久久不散。

每个心灵都不会拒绝真善美的入住，只是缺乏对真善美的发现和体悟罢了。我们心灵深处的温情角落有没有被物质和利益所侵袭？人生一世，在追求成功的同时，有没有认真地问过自己：“我到底想要什么样的生活？怎样的人生才是幸福的人生？”本书中的心灵故事都是经过精挑细选的，是为青少年量身定做的。读了回味无穷的故事，让自己的心灵面壁，体悟其中的深刻哲理。

亲情、友情、爱情，这是人生不可或缺的最美的东西。淡忘了这些，就等于荒芜了人生。点拨青少年心中的理性灵感，是保证他们心灵健康成长的必不可少的工作。而这不能用枯燥的理论和说教来解决，需要他们自己去体会、感悟。《心灵茶坊——影响青少年一生的N个心灵故事》脱离了说教式的教育方式，而是以精心筛选的经典故事为主，让青少年自己领悟。心灵茶坊不是一个让人填饱精神养料的盛宴，而是让人的精神和灵魂受到熏陶和提升的场所。我们不奢望读者能够在其中获得灵丹妙药，只要能够让心灵回归宁静和自然。

在本书的编写过程中，得到了很多同行和朋友的帮助与支持，同时，参考了其他一些编者和作者的作品。在此，对他们一并致以最衷心的感谢。

由于编者水平所限，书中难免有不足之处，希望各位老师和广大读者不吝指教。

Contents

目 录

第一章 寻找最舒适的心灵角度 //

成功学祖师拿破仑·希尔说,一个人能否成功,关键在于他的心态。我们所处的人生境遇往往决定于我们自己的生活态度。研究表明,成功人士与失败人士的最大差别在于成功人士拥有阳光的心态,而阳光的心态才是梦想开始的地方。为自己的心灵找一个舒适的心灵角度吧,这是成功和幸福入住的条件。

- ◎ 积极的心态 //
- ◎ 笑看人生得失 //4
- ◎ 做情绪的主人 //7
- ◎ 贪则必失 //10
- ◎ 别让心态老去 //12
- ◎ 依靠自己的力量 //14
- ◎ 最珍贵的东西 //16

- ◎ 你是生活的主人 /20
- ◎ 事在人为 /23
- ◎ 最美丽的花朵 /26
- ◎ 多为自己的拥有而开怀 /28
- ◎ 拥有一颗安静的心 /30

第二章 用爱温暖人生 /32

爱是最温情的礼物，人活在世界上，可以没有太多的物质财富，但如果缺少爱，人生将清冷得索然无味。我们似乎已经淡忘了爱的味道，但爱仍时刻存在着，只要你回一下头，就会发现它一直在等待你的拥抱。学会爱自己，也爱别人，在爱的给予中，收获爱与被爱的幸福。

- ◎ 一束万寿菊 /32
- ◎ 爱情与自由 /34
- ◎ 成就朋友的一生 /36
- ◎ 小男孩的心愿 /38
- ◎ 爱赢得爱 /41
- ◎ 最美味的泡面 /44
- ◎ 一杯牛奶可以温暖一辈子 /46
- ◎ 为相识干杯 /49
- ◎ 同情心的珍贵 /51

第三章 让你的心灵沐浴“善良”的阳光 /53

善良是世界上最可爱的东西。如果一个人没有善良的美德,那么他的聪明、勇敢、坚强等品质对社会来说将构成一种威胁。只因你善良的回眸,可能就会使一颗在寒冬中挣扎的心享受到春的明媚。善良就如天使的翅膀,可以带来绚烂和美丽。不要吝啬你的善良,心中常怀善念,你的人生也会因此而变得更有价值。让你的心灵去沐浴“善良”的阳光吧。

- ◎ 一生中最重要的一个决定 /53
- ◎ 善行必有善报 /57
- ◎ 善恶只在一念间 /61
- ◎ 善良是一种胸怀 /63
- ◎ 常怀善念 /65
- ◎ 先学会付出 /67

第四章 把心作为起跳的动力 /69

心是承载梦想的地方,让心灵最先到达你想去的地方。听从心灵的召唤,让它带你走近成功。爬山活动中,决定你能否到达山顶的不是你的体能,而是你的信念。如果你坚信自己能够爬到顶峰,你就可以;如果你觉得自己不

行,那你就很难到达最高处。把心作为起跳的动力,你才会跳得更高。

- ◎ 自救的驴子 /69
- ◎ 从设定目标开始 /71
- ◎ 信心创造奇迹 /74
- ◎ 一片杨树叶 /77
- ◎ 信念的力量 /79
- ◎ 意外的收获 /82
- ◎ 成为珍珠的信念 /84
- ◎ 相信自己,别人才能相信你 /86
- ◎ 执著 /89
- ◎ 永不屈服,生命不止 /91
- ◎ 每个生命都从不卑微 /95
- ◎ 梦想是人生飞翔的翅膀 /97
- ◎ 甩掉自卑的包袱 /99
- ◎ 曾经自卑 /101
- ◎ 在大火中重建 /104
- ◎ 刺猬与橡子 /107

第五章 快乐从心开始 //10

快乐的主人就是你自己,你有权利选择快乐还是苦恼。人生永远不可能像你期待的那样完美,在面对不完美的事情时,如果你

怀有乐观的心态,你就会看到不完美背后的美丽。快乐是从心底流淌出来的溪流,只有你自己拥有是否快乐的决定权。这并不是让你欺骗自己,而是要帮助你避免生活的欺骗。

- ◎ 幸福就是一碗水 //110
- ◎ 拥有快乐的心态 //112
- ◎ 与忧烦告别 //115
- ◎ 谁的妻子最快乐 //117
- ◎ 微笑的力量 //119
- ◎ 不要受良心的惩罚 //121
- ◎ 心是快乐的根 //123

第六章 宽广的心承载更多的美丽 //125

心胸狭窄的人都会很痛苦,因为他们的心就像一个狭窄的小巷,容不下树木、花草和鸟鸣,甚至连两个并行的人都容不下。宽广如大海的心胸可以承载森林、草地和花园,将美丽尽收。宽容既可以让自己避免小事情的纷扰,又可以维护他人的尊严,带来他人的感动,何乐而不为呢?

- ◎ 孔子的裁判 //125
- ◎ 宽容之心 //128

- ◎ 宽容让生活更美丽 //131
- ◎ 宽恕他人就是宽恕自己 //133
- ◎ 学会欣赏别人 //136
- ◎ 雅量 //138
- ◎ 戒掉猜疑的习惯 //139

第七章 拒绝孤独的侵袭 //141

在穿梭的人群中，你是否也把自己层层包裹了起来，为了拒绝陌生的侵袭。我们也经常感叹人情冷漠，感慨笼罩在自己身上的孤独阴影。那么，为什么不撩开包裹你的面纱，用真诚去迎接友谊的到来呢？让朋友分享你的快乐，分担你的痛苦，因为幸福的生活拒绝孤独的侵袭。

- ◎ 借助他人的力量 //141
- ◎ 珍爱友谊 //144
- ◎ 提灯笼的盲人 //147
- ◎ 放下你手中的报纸 //149
- ◎ 北风和太阳的比赛 //152
- ◎ 高贵的秘密 //154
- ◎ 友谊中须记住的和忘却的 //157
- ◎ 真诚和赞美 //158



第一章 寻找最舒适的心灵角度

成功学祖师拿破仑·希尔说,一个人能否成功,关键在于他的心态。我们所处的人生境遇往往决定于我们自己的生活态度。研究表明,成功人士与失败人士的很大差别在于成功人士拥有阳光的心态,而阳光的心态才是梦想开始的地方。为自己的心灵找一个舒适的心灵角度吧,这是成功和幸福入住的条件。



积极的心态

注意,你惟一的限制就是在你的脑海中为自己所设立的那个限制。

一个年轻人和一个老年人分别要在夜晚不同的时间里穿过一处阴森的树林。

走之前，他俩都听说这树林里出现过一只狼，那是附近一座山上跑下来的。但这只狼是否还在那里，谁也不知道。

老年人临行前，别人劝他还是不去为好，可老人说：“我已经与树林那边的人约好了，今晚无论如何要赶到。再说，反正我已经六十多岁了，让狼吃了也没什么了不起。”

于是，老人走了，他准备了一根木棍，一把斧头，很快走进了树林。几个小时后，当老人走出树林，他已经精疲力竭，灯光下人们看见老人身上有许多血迹。

年轻人临行前，别人也同样劝他别去，年轻人犹豫了一下，他想，老人都去了，我若退缩的话多没面子，于是，学着老人的话说：“我也已经与树林那边的人约好了，怎能不去呢？”接着又说：“要是那老人和我一起走，该多好啊！毕竟两个人安全些，我还年轻，以后的日子还长着呢！”说这话的时候，年轻人因害怕而浑身发抖。

那晚他也走进了树林，但人们却没能见他到达树林的那边。天亮的时候，人们只在那片树林里见到一堆新鲜的骨头。



【心灵感悟】

故事中年轻人结局悲惨，原因就在于他持一种消极的心态，在遇到狼以前，他就已经否定了自己。由此可见，建立一种积极的心态才是成功的关键。

大部分人之所以不成功，是因为他们不“想”成功，



或者说他们不具备成功者的心态。知识与才能是成功的发动机，而积极的心态则是成功发动机中的润滑油。通过对大量成功者的研究，我们可以看到，几乎所有的成功者都表现出一个共同的特征，那就是积极的心态。有的人仿佛天生就具备积极乐观、善于自我激励的特征，而有的人则是经过苦难的磨砺主动地培养了积极的个性。没有什么比积极的心态更能使一个普通平凡的人走上成功的道路。从这个角度讲，积极的心态是成功理论中重要原则之一。如果你已具有积极的心态，那么恭喜你；如果你能培养积极的心态，那么你也必定能走向成功。