

让你的内心更强大

甩掉青春期 成长烦恼

毛 晓 著

翻开这本书，你会惊讶地发现，原来心灵也要减肥，好奇心也要军训。
天空是否晴朗，要看你自己的心灵是否没有忧伤。

我们的心里也应该有一个运行通畅的心灵之网，让它连通你我的内心，直到最伤感的那个角落。



金盾出版社



甩掉青春期 成长烦恼

毛晓◎



金盾出版社

内 容 提 要

这是一本写给中学生的青春励志书。每一位中学生的成长都不会一帆风顺。在一天天长大的过程中会遇到挫折,会摔跟斗,会碰钉子。男孩女孩都会有感到忧伤、孤独、苦闷、烦恼的时候。本书内容包括:换个角度寻找自信、宽容自己、丑小鸭的梦、才华不能横溢的时候、偶尔停下来,等等。作者用诗一样的语言和男孩女孩说悄悄话,鼓励他们甩掉烦恼,增强自信心和克服困难的勇气,在成长的路上,使自己的内心更强大。

图书在版编目(CIP)数据

甩掉青春期成长烦恼/毛晓著. — 北京:金盾出版社,2014.1
ISBN 978-7-5082-8884-0

I. ①甩… II. ①毛… III. ①青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 239455 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

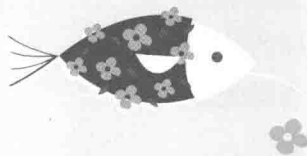
开本:787×1092 1/16 印张:8.75 字数:130 千字

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编者的悄悄话



这是一本心灵魔法师专门写给男孩女孩的书。

心灵魔法师知道每个男孩女孩心里的小秘密、小欢喜和小忧郁，她给你们每个人都开了心灵药方，还会带你们到心灵运动场健身。

翻开这本书，你会惊讶地发现，原来心灵也要减肥，好奇心也要军训。天空是否晴朗，要看你自己的心灵是否没有忧伤。





目 录

编者的悄悄话

第一部分 心灵自习课

忠诚	2
换个角度寻找自信	3
一个普通小贩的启示	4
幸福的新房子	5
宽容自己	6
不信任	7
网罗你的心	8
快餐时代	9
永远的迟到者	10
E 时代的信	12
感恩的心	14
丑小鸭的梦	15
才华不能横溢的时候	16
心灵晴雨表	17
无可奈何时	18
贝壳制造	19
双眼皮的梦	20
偶尔停下来	21

火柴	22
大城市里的友谊	23
日记本上的锁	24
大树	25
森林里的小动物	26
偶像	27
霉菌	28
冥想	29
成为一片云	30
向猫咪学习	31

第二部分 心灵魔法师

减压，再减压	34
干净的世界	35
肯定不起眼的你	37
让好奇心军训	38
和许久不见的朋友打个招呼 ...	39
跟大家一起笑	41
责任的力量	42
照一张清楚的照片	43
水一样的女孩	44

甩掉青春成长烦恼

快乐无极限.....	45
学会认错.....	46
天桥风筝.....	48
大声唱歌.....	49
午休.....	50
做一条不知名的鱼.....	51
心的春夏秋冬.....	52
给心灵减肥.....	53
花朵的四季.....	54
鹅哥.....	55
一生中最美妙的时光.....	56
为最亲的人做一顿饭.....	57
感冒.....	58

第三部分 心灵日光浴

平静是福.....	60
涟漪.....	61
和宠物玩耍.....	62
星光.....	63
边骑边唱.....	64
夸奖别人.....	65
花的不平凡.....	66

不妨当一只麻雀.....	67
书里的美丽故事.....	68
赶上机会的火车.....	69
模仿秀.....	70
岔路.....	71
流浪猫.....	72
有些事不要太用心.....	73
怀旧电话.....	74
直播节目.....	75
涂鸦.....	76
聪明人.....	77
恰到好处.....	78
心灵良药.....	79
网络——天使与魔鬼.....	80
干涸.....	81
收拾心灵的房间.....	82
每一天.....	83
快乐不打折.....	84
生活的色彩.....	85
心在忙.....	86
关心.....	87
胸怀.....	88



第四部分 心灵健身操

会换衣服的鱼	90
树的传说	91
清理磁盘碎片	92
变化	93
远古的回忆	94
琐碎的事	95
新思维主义	96
感觉青春	97
明星梦	98
晚霞飞舞的一瞬间	99
鸟儿栖息的树林	100
我们需要圣诞夜	101
小木屋	102
叶子落了一地	103
和自己比	104
渴望成功	105
春花	106
人生的幕布	107
询问	108
随遇而安	109
骑车	110

第五部分 心灵运动场

懒得说话	112
生活变好了	113
秋天的树林	114
童话般的冒险	115
漆黑的夜	117
图腾	118
无聊的时候	119
门外的声音	120
急于结束	121
镜子里的陌生人	122
强大的和弱小的	123
我想变成一只宠物	124
他转学了	125
伞	126
命运	127
很多人	128
等待	129
芭比娃娃也有眼泪	130
天桥女孩	131
孤独也是美丽的	132
种子的话	133
海的女儿	134

心灵自习课

Part 1
第一部分

我是郝老师，
现在是自习时间，
静下心来，
想想自己的心灵
有什么疑问？



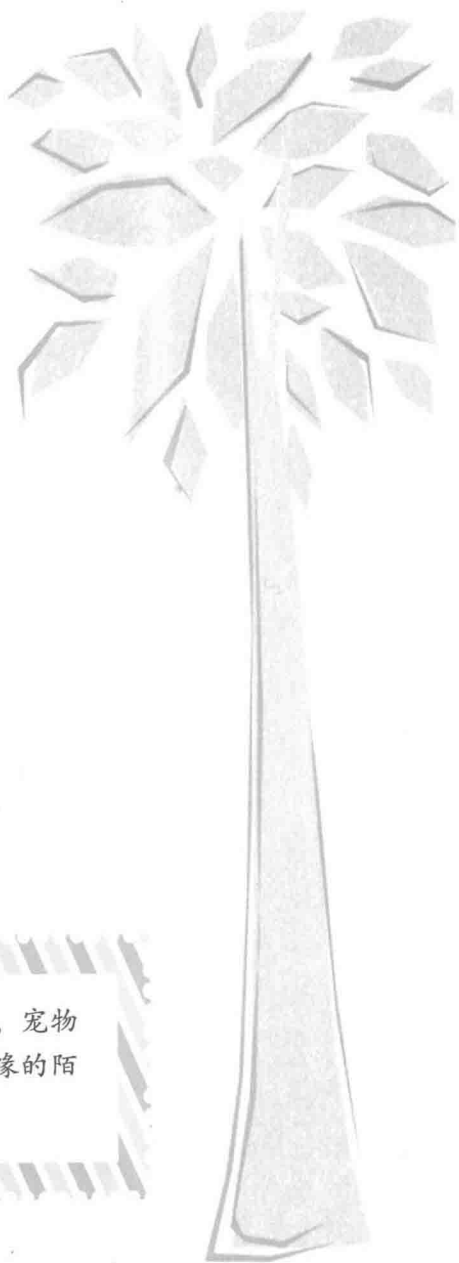
忠诚

我们希望朋友对自己是忠诚的，宠物对自己是忠诚的，甚至只有一面之缘的陌生人对自己也是忠诚的。

可你有没有想过，自己是不是对朋友一直保持着关心，对宠物永远悉心呵护，对只有一面之缘的陌生人也热情相待？

事实上，我们中的大多数人都做不到这样，那我们还有什么权力要求别人的忠诚呢？

我们希望朋友对自己是忠诚的，宠物对自己是忠诚的，甚至只有一面之缘的陌生人对自己也是忠诚的。





换个角度寻找自信

每一个人的性格都是由不同的元素组成的，有乐观，有沉稳，有豪情万丈，有默默无语……但有一种元素是每一个人都应该具备的，那就是自信。

就算你曾遭遇过巨大的挫折，就算你在同样的地方跌倒过无数次，就算你认为周围的人都比你优秀，换一个角度，你也能找到自信。

可能你的学习或工作不如别人，但你也许有很好的口才；可能你的思维不算敏捷，但你也许习惯深思熟虑；可能你不是才华横溢，但你也许比所有的人都勤奋。

就算你曾遭遇过巨大的挫折，就算你在同样的地方跌倒过无数次，就算你认为周围的人都比你优秀，换一个角度，你也能找到自信。

以前你可能经常用自己的缺点来比较别人的优点，现在你不妨试着用自己的优点来比较别人的缺点，还怕找不到自信吗？

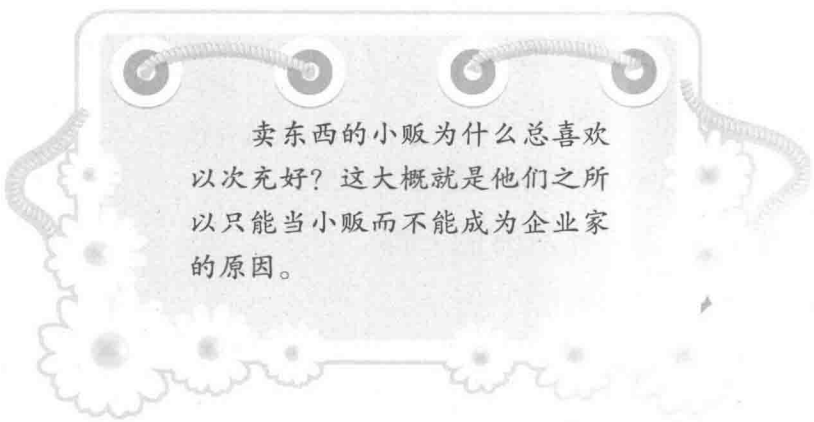


一个普通小贩的启示

我们到地摊买水果常常会遇到这样的事情：在你挑完苹果，小贩称完重复，你心满意足地回家后，却发现小贩在你不经意间偷偷放上了个烂苹果，让你很不快。

卖东西的小贩为什么总喜欢以次充好？这大概就是他们之所以只能当小贩而不能成为企业家的原因。

想想我们自己，是不是偶尔也会偷工减料、投机取巧呢？该做完的事总是要留一个尾巴，该复习的功课总是差一两个章节，这大概就是我们总是普通而不能变得优秀的原因。



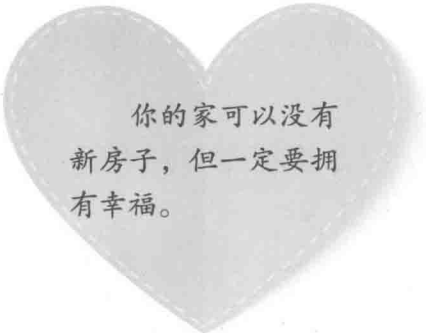
卖东西的小贩为什么总喜欢以次充好？这大概就是他们之所以只能当小贩而不能成为企业家的原因。



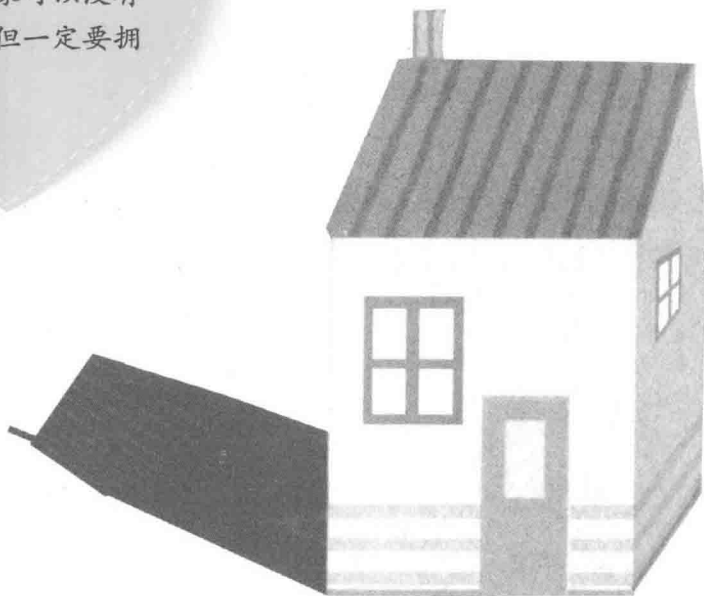
幸福的新房子

这个城市里的新房子越来越多了，但不是每一家客厅的灯都能在黑暗中亮起，不是每一家都能传出欢乐的笑声，也不是每一家都能被搬进新居的喜悦所包围。

有新房子的家是富裕的，但未必是幸福的。你的家可以没有新房子，但一定要拥有幸福。



你的家可以没有
新房子，但一定要拥
有幸福。



宽容自己

有时候，你是不是对自己太苛刻了呢？希望自己十全十美，希望自己永远得第一，希望掌声和鲜花陪伴，希望周围所有的人都认可自己。

时间长了，事情多了，你不觉得很累吗？

偶尔宽容一下自己，一些无关大局的东西可以不必去争取，就像花儿不一定是盛开的才漂亮，第二名的你也一样是优秀的。

更何况，不会宽容自己的人，又怎么能宽容别人呢？

不会宽容自己的人又怎么能宽容别人呢？



不信任

买东西的时候，你要亲自看一眼秤才会放心，因为你不相信卖东西的人；在饭馆吃饭的时候，你要亲自检查鱼是不是活的，因为你不相信饭馆的老板；在街上走路的时候，你要保护好自已的包，因为你不相信周围的每一个人。

而你真的不想这样辛苦地生活，你还要把心思和精力放在更重要的事上。相信别人，你怕受到伤害，但你有没有想过，对所有人的不信任，有时也是对诚实者的伤害。

对所有人的不信任，有时也是对诚实者的伤害。

网罗你的心

每一座现代化的城市里都有繁忙的交通网，它们四通八达，连接着城市的各个角落。

人和人之间有只可意会不可言传的关系网，它们连通每个人的利益，谁都觉得自己离不开它。

在我们的心里，也应该有一个运行通畅的心灵之网，让它连通你我的内心，直到最伤感的那个角落。

我们的心里也应该有一个运行通畅的心灵之网，让它连通你我的内心，直到最伤感的那个角落。



快餐时代

你是不是经常几分钟吃完一顿饭，然后用半天的时间消化？你是不是经常囫圇吞枣般地读完一本书，然后发现只记住了题目，忘却了内容？你是不是经常急匆匆地赶路，然后发现目的地永远都是同一个？

在这个快餐时代里，不仅是你，几乎每一个人都是这样的。我们会不由自主地加快吃饭的速度，不由自主地一目十行，不由自主地脚步匆匆，我们也会不由自主地忘记思考。然而，在快餐时代，每天都应该给你的心灵以安静思索的时间。

守时，是一种美德，是对他人的诚信，是对他人的尊重。

永远的迟到者

有那么一种人，无论他去哪里、做什么都会迟到。他还会有各种各样的理由，比如堵车啦，出门之前接到一个电话啦，半路碰到百年不遇的熟人啦，等等。仿佛他一出门，全世界的人都在和他作对一样。

很不巧，你就是那样的一个人。