

青少年成长智慧丛书



打开心灵的窗户

问道晓舟 / 主编

打开心灵的窗户
你将会拥有更多的阳光



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

青少年成长智慧丛书

打开心灵的窗户

问道晓舟 / 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

打开心灵的窗户 / 问道、晓舟主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.5
(青少年成长智慧丛书)

ISBN 978-7-5436-8418-8

I. ①打… II. ①问… ②晓… III. ①人生哲学—青年读物 ②人生哲学—少年读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第090150号

书 名	打开心灵的窗户
主 编	问 道 晓 舟
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 68068026
责任编辑	赵文生
文字校对	刘 青
装帧设计	祝玉华
排 版	青岛新华出版照排有限公司
印 刷	青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期	2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷
开 本	16开 (710 mm × 1000 mm)
印 张	14
字 数	160 千
书 号	ISBN 978-7-5436-8418-8
定 价	23.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 **4006532017 0532-68068670**

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 68068629

序

生命如歌,我们或高昂或低沉地展示着不同的旋律和曲调;生命如花,我们或娇艳或残败地展示着各色的颜色和芬芳;生命如轮,我们或急行或匀速地奔向既定的方向和轨迹。我们无法延长生命的长度,却可以增加它的宽度。

爱因斯坦说过:“一个人对社会的价值首先取决于他的思想、感情和行动对增进人类利益有多大作用。”一个人的思想支配着他的感情和行动,高尚的思想是需要一个长期的过程来培养的,我们不能改变世界,却可以改变我们的思想,广泛阅读就是丰富和培养我们高尚思想的一种有效手段。阅读是一种智慧,可以丰富我们的经历;阅读是一种智慧,可以洗涤我们的灵魂;阅读是一种智慧,可以净化我们的心灵。

这是一套充满智慧与哲理的书,每一篇文章都会让我们感动;这是一套富于激情与信心的书,每一段文字都会让我们鼓舞。她就像寒冬里的一抹暖阳,轻轻拂过我们的心田;她就像春日里的一丝细雨,悄悄滋润我们的心灵。

这套书精选了许多短小精悍的故事,每一则小故事背后都蕴涵着深刻的道理,每一段经历中都浓缩了生命的真谛。我们每个人在自己选择的道路上前行,或欣喜,或悲伤,或平淡,或激扬,而这些精神的“食粮”将把我们以后的生活点缀得更加美丽动人。读史使人明智,哲理使人深刻,书中的许多哲理小故事将给我们未曾想到的收获,我们不仅能从这些故事和经历中丰富我们的人生阅历,更能从中汲取到人生的真理和智慧。

我们的生活其实就是一方土地,我们在自己的土地上播种、耕犁、丰收,土地从来都不会欺骗我们,你播种下什么,你就收获什么,播下一种心态,收获一种思想;播下一种习惯,收获一种命运。只有健康的心态才能收获上进的思想,进而养成良好的习惯,最终收获成功的命运。本套书,以富含深意的小故事,将做人的智慧和方法向我们娓娓道来,每一个哲理都将成为我们人生航线上的指明灯。她将有效地培养我们坚定的信念和坚韧的品质,她会告诉我们:播



下梦想的种子，昂然地前行，终有一天我们会收获成功。

这套书里记载的都是人生的宝藏，是多少前辈耗费无数心血方集大成，每一个故事都会与我们的灵魂发生碰撞，或许你会在不经意间被感动。里面的一篇篇励志故事，好像驾船双桨，助我们逆流而上；一句句哲理名言，宛若驱车长策，让我们执著向前；一段段心灵感悟，如同一把钥匙，为我们开启心窗。她像是一场期盼已久的春雨，为我们眼前带来点点的清新；她也像是一杯香气扑鼻的咖啡，驱散我们心头的阵阵寒意；她更像是一位睿智宽厚的老者，为我们拨开封锁心灵的层层迷雾。有了她，我们前行的道路将更加坦然。

短小、灵巧是她的性格，真切、睿智是她的特色，真挚、真情是她的秉持，青春、活泼是她的个性，直爽、豪迈是它的感怀。她不仅是我们的良师，更是我们的挚友，她会倾听我们的悲欢离合，她会感悟我们的兴衰成败，她会激励我们奋勇拼搏，她会鼓舞我们迎难而上，这难道不是我们一直所追寻的吗？

我们已经被现代快节奏生活所掩埋，焦虑的步伐总是使我们错过许多美好的景色，清晨无法感受朝阳的美好，傍晚无法体会夕阳的壮丽，我们日渐丰富的物质生活却因为精神文明的缺失而变得单调乏味。从现在开始，放缓脚步慢慢品味吧！

茶香味美，需要用心去品；花香四溢，需要用心去嗅；书香醉人，需要用心去读。歌德说过“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话”，我们总能从其中得到一些生命的思考和历史的静默，她也许会改变我们的一生，让我们从失败走向成功，从忧伤走向快乐，从灰心失意走向奋发图强。

（本书所选文章因多种原因，部分作者没有联系上，请文章作者看到本书后与图书策划张先生联系，以便奉上样书与稿费；联系邮箱：461201516@qq.com。）

目录

序	1
---------	---

第一辑 永不消失的自信 / 1

据说,拿破仑一上战场,士兵力量就可增加一倍。因为拿破仑在战场上,总是信心百倍,一副必胜的样子。其实,军队的战斗力,大半寓于士兵对将帅的信仰之中。将帅自信,就可以增强士兵的勇气。

自信是一种力量,可以将我们的情绪调节到最佳状态。坚强的自信,良好的心态,往往使得平凡的人也能够成就神奇的事业。



在痛苦中感受幸福 / 李轶男	3
纸片的价值 / 马国福	4
上帝没有轻看卑微 / 枫叶	5
你就是自己的神 / 佚名	6
一步改变一生 / 佚名	7
寻找自信的支点 / 乔伊	8
把自己放上成功的轨道 / 映山红	13
永不消失的自信 / 乔伊	14
输给卑微 / 张森薇	17
相信自己 / 毕淑敏	18
完整的自信 / 佚名	20

第二辑 快乐是成功的法宝 / 21

被誉为“最会激励人心的大师”的国际知名的演说家金克拉说:“开朗快

乐是成功的法宝。”快乐能提高效率、创造力和正确决策的概率;快乐的人有开明的思想,更容易战胜各种失望、焦虑和苦恼,摆脱各种压力,心情好的人最能发挥潜力。快乐比成功更应成为我们最终追求的目标。

培养愉快的性格 / 佚名	23
不要为自己的快乐制订条件 / 佚名	25
离开那些使你精神焦虑的东西 / 佚名	26
正确面对生活中的压力 / 佚名	28
战胜生活中的不幸 / 佚名	29
积极、正确地追求快乐 / 佚名	31
快乐是什么 / 佚名	33

第三辑 擦去心灵的灰尘 / 35

一对夫妇到一个加油站加油。先生始终认为服务员没有将他的挡风玻璃洗干净,对其服务十分不满意。这时,他妻子仔细地将他的眼镜擦了一遍,待他再看挡风玻璃时,却是一尘不染。

很多时候,我们要试着经常擦擦自己的“眼镜”别让它蒙上灰尘,否则,就会让自己白白生气。

写出你的愤怒 / 董刚	37
擦去心灵的灰尘 / 朱孝萍	38
清点生活 / 佚名	39
打开心灵之窗 / 谭嘉平	40
放逐情绪 / 莫小米	41
驱散内心阴影 / 一哲	42
自我发泄 / 佚名	44
让心灵逛逛街 / 佚名	45
咀嚼伤害 / 吕汉城	46

窗口有面镜子 / 孙道荣	47
与自己沟通 / 谢胜瑜	49

第四辑 你应该做一颗豆子 / 51

犹太人说,世界上卖豆子的人应该是最快乐的,豆子卖不出去,可以磨成豆浆,豆浆卖不成功,可以制成豆腐,豆腐变硬了,当作豆腐干来卖。豆腐干也卖不出去的话,就把豆腐干腌起来,变成腐乳。

一颗豆子在遭遇冷落的时候,都有无数种精彩选择。那么一个人呢,在遭遇不顺时,至少应该比一颗豆子更坚强吧。

你应该做一颗豆子 / 陆勇强	53
记得欣赏卑微的自己 / 吉 安	54
人生的彻悟 / 万 全	56
瓦伦达心态 / 佚 名	57
把苦难放在远处欣赏 / 柳 君	58
独木桥的走法 / 英 涛	59
生命良方 / (爱尔兰)巴克莱	60
巧避克拉克现象 / 肖保根	61
内心的缺陷 / 星 竹	62
琴弦上的灵魂 / 佚 名	64
人生与阻力 / 张小失	65



第五辑 快乐的钥匙 / 67

每个人心中都有一把“快乐的钥匙”,但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。我们快乐的钥匙握在哪里,就要由哪里来控制我们的笑声。钥匙掌握在自己手里,我们是快乐的主人。让我们的快乐来影响别人的情绪,这才是

快乐的真谛。

学会玩 / 张 锐	69
无人赏,自家拍掌 / 胡荣锦	70
脚前脚后 / 佚 名	72
让情绪引导成功 / 卢军强	73
玻璃与镜子的区别 / 杭大庆	74
外交家的“特异功能” / 苏捷筱	75
心境防割 / 毕淑敏	76
喜剧大师和心理医生 / (美)威廉·贝纳德	78
快乐的钥匙 / 星 欣	79

第六辑 驯服情绪的野马 / 81

稍受批评和指责就勃然大怒,认为别人的中肯意见是对自己有意冒犯,是公开侮辱,这是缺乏自知之明,没有自信的表现。无论诽谤、污蔑还是赞美,都能喜怒不形于色,做自己情绪的主人,该是一个多么实用的人生本领啊。

拉自己一把 / 李瑞芳	83
你说什么? 我听不到哦 / 天 天	84
通用公司的裁员名单 / 佚 名	85
盖迪戒烟 / 佚 名	87
谦卑的推销员 / 佚 名	88
克制情绪 / 佚 名	89
驯服情绪的野马 / (美)奥里森·马登	90
控制自己 / 寒 冬	92
生气的理由 / 绿 叶	93

第七辑 包容是一条五彩路 / 95

每个人都不是完美的,生活中难免会碰到别人不经意犯的小错误,或是刻意为之的玩笑,如果我们的第一反应不是责备,而是用包容的心去平静对待,在已成定局的事情上去多加思考,也许原本想起来有瑕疵的事情和被破坏的心境也会随之而变得五彩缤纷起来。

包容是一条五彩路 / 张丽钧	97
放松心情 / 佚名	98
宽容是高贵的品质 / 穆欣	99
唾面自干 / 唐汶	100
地狱与极乐 / 星云	101
雅量 / 佚名	102
曼德拉的顿悟 / 鲁先圣	103
华盛顿“报仇” / 佚名	104
羞辱是一门选修课 / 王聘	105
最大的不幸 / 佚名	106
宽容比自由更重要 / 郝铁川	107
做一个大度的人 / 郭冬仙	109



第八辑 或许不是灰色 / 111

经历校园生活的我们,每个人都有一段青涩的岁月。在那里,我们青春、活泼又各自拥有着不为人知的情愫。那些如烟花般的过往总是惆怅地盘踞着我们的记忆。但是,烟花毕竟是烟花,那些灰色的记忆在时间的洗礼中,终究会变成现实生活的色调,温暖着我们的回忆。

光环中的鱼 / 符开洪	113
刀磕伤了就是锯 / 王绍斌	114

善于放弃是一种大智慧 / 郭冬仙	115
最后一课 / 张小失	117
跑出自己的速度 / 纪广洋	118
给落榜女儿的一封信 / (美)金克雷·伍德	120
或许不是灰色 / 史水念	121
让理想转个弯 / 徐连祥	123
不怪上帝 / 朱 芳	124
缺陷的优势 / 包利民	125
让完美歇着去吧 / (美)J 沃尔特 王悦 / 译	126
“比较”是烦恼的墓志铭 / 周 毅	127

第九辑 心情的颜色会影响眼中世界的颜色 / 129

人生的旅程没有坦途,天空不会总是晴空万里,明朗的心境也会偶尔满布阴霾。我们会因小小的挫折而悲观,会因自己的境遇而自卑,会为残花的败落而黯然神伤、潸然泪下,会为无端的小事而暴怒、吵闹,会为茫然的前景而惶恐,会为生活的琐事而烦恼。

在我们的情绪出现波动时,如果任其向不好的方向发展,会伤害了身边爱我们的人。这种伤害就像嵌入木板中的钉子,即使钉子取出来了,留下的裂痕却是难以消弭的。

控制自己的情绪,将心态调整到最佳状态,让心中充满欢乐,你的天空也会变得绚丽多彩。

快乐是一种选择 / (美)阿戴尔·拉腊	131
快乐箴言 / (美)丹尼尔·罗宾斯	132
美丽的微笑与爱心 / (阿尔巴尼亚)特蕾莎修女	133
我要笑遍世界 / (美)奥格·曼狄诺	135
论健康 / (德)叔本华	136
唱一首简单的歌 / (法)罗曼·罗兰	138

美腿与丑腿 / (美) 富兰克林	140
------------------------	-----

第十辑 把心放轻松 / 143

从坏处学经验,从好处拿信心,这是放松我们心态的法宝。如果掩面而泣之后只是满肚子的牢骚和抱怨,那么你就得在失败里一再留级,直到你吸取了经验,从失败中找到一条新的出路。

活给自己看 / 小 想	145
煮沸的水与冷却的铁 / 王 猛	146
自己安慰自己 / 郭立勤	147
为自己减刑 / 余秋雨	149
把心放轻松 / 佚 名	150
生活不相信抱怨 / 李剑红	152
从“下下签”逃生 / 祝师基	153
为笨拙喝彩 / 董保纲	155
正眼看它,正面迎它 / 吴淡如	157



第十一辑 心中的兰花依然盛开 / 159

有一位禅师很喜欢兰花。有一次,一个弟子不小心把花盆打碎了。禅师和颜悦色地对大家说:“我不是为了生气而种兰花的,如果兰花没有了,而大家的好心情还在,那心中的兰花也依然盛开。”

情绪是我们自己的,由我们做主。把握住自己的情绪,争取不以物喜,不以己悲,让心中的兰花永远盛开。

守护一脸笑容 / 恒 久	161
整理心情 / 袁万梅	162

站在烦恼里仰望幸福 / 马 德	163
自寻烦恼 / 房 放	164
人生的四大良方 / 殷 卫	166
心中的兰花依然盛开 / 叶知秋	167
最大秘密 / 谭继山	168
母亲的一句话让我终生受益 / 袁 立	168
走过郁闷 / 徐 丽	171

第十二辑 面对压力,勇于突破自己 / 173

在学习压力和生活压力面前,乐观平和的心态,能为我们带来坚实的力量。乐观的心态会促使我们积极地行动,即使压力带来了紧张,它依然是快乐的源泉。乐观的心态,造就微笑的勇士;而悲观的心态,则催生愁眉苦脸的懦夫。在压力面前,平和的心态也很重要。它如同平缓顺畅的呼吸,让我们冷静而理智,既保持住紧迫感,又能弹奏出愉悦的弦音。

面对压力,勇于突破自己 / 佚名	175
调整自己的心态最重要 / 佚名	177
适时调琴弦,弦音才纯正 / 佚名	180
行动给予你奋进的力量 / 佚名	182
从压力当中寻找“契机” / 佚名	184
树木在风霜雨雪中生长 / 佚名	186
“地图”就在你自己心中 / 佚名	189
保持好心态,要学会放松 / 佚名	192
“适可而止”才能少烦恼 / 佚名	195
贪婪越多,快乐就越少 / 佚名	197
贪婪的人总是自食其果 / 佚名	200
不要总想着拿“第一名” / 佚名	202
知足的孩子更容易快乐 / 佚名	204

第一辑

永不消失的自信

YONGBUXIAOSHIDEZIXIN



据说,拿破仑一上战场,士兵力量就可增加一倍。因为拿破仑在战场上,总是信心百倍,一副必胜的样子。其实,军队的战斗力,大半寓于士兵对将帅的信仰之中。将帅自信,就可以增强士兵的勇气。

自信是一种力量,可以将我们的情绪调节到最佳状态。坚强的自信,良好的心态,往往使得平凡的人也能够成就神奇的事业。

在痛苦中感受幸福

李轶男

我曾有过一次车祸,很多人都惊讶于我当时的理性和坚强。有朋友问:“你怎么就不哭呢?”我只是笑笑。其实,在那场浩劫中,我感受到最多的是朋友给我带来的铺天盖地的幸福。

在被车撞到的一刹那,我是有知觉的。我想,我完了,但后来剧烈的疼痛让我感到我还活着!火辣辣的疼痛让我渴望抓住点什么,随后,我就真的抓住了。我想,只要活着就好,活着就什么都来得及。

那个夜晚,我身上被安上了许多仪器。我被反复地搬来搬去,直到听身边的朋友说:“没事儿,不过是断了一根骨头。”那一刻我多么欣喜,甚至对着天花板微笑了一下,我觉得我是全世界最幸运的人。跟失去生命比起来,只断了一根骨头是多么幸福的事情啊!

躺在床上的日子,除了接受探视,我无事可干。直到一个远方的编辑说:“请你给我写文章,一定要写。”我问他为什么,他说:“我需要你的文章。”对我来说,在这种情况下,再没有什么比这句话更让人喜悦的了。一个人遭遇不幸还被别人需要着,该有多幸福啊!而曾经,这种需要在我看来是那么不值一提。

日子就是这样,当你心里暗示它是灰暗的,它也就灰暗了。可是如果你认为什么事只要努力地解决了,明天就仍可以幸福地喝茶,听音乐,写喜欢的文字……这样,你在解决的那一刻就幸福了起来。

这世上只有巨大的痛苦,没有巨大的幸福。但痛苦是可以拆解的,幸福却不能。如果把巨大的痛苦拆成一小份一小份的,幸福就大于痛苦。而幸福,往往就藏在承受并解决痛苦的过程中。



点评

在痛苦中感受幸福是一种生活智慧。不要惧怕痛苦,痛苦就是生活中的一剂苦药,它在带给你苦涩的同时也会让你品尝到生命的甜味。欣然地接受痛苦吧,当你勇敢地把它打碎,藏在碎片中的幸福就会奔向你!幸福永远大于痛苦!

纸片的价值

马国福

教授拿起一张纸扔在地上,让他回答这张纸有几种命运。

也许是由于惊慌,他一时回答不上来,后来他顿了顿神说:“扔到地上就变成了一张废纸,这就是它的命运。”

教授对他的回答不太满意,当着大家的面又在那张纸上踩了几脚,纸上印上了教授脚印,然后又让他回答同样的问题。

“真的变成废纸了,还有什么用呢?”他说。

教授没有出声,捡起那张废纸一下子撕成两半,然后让他接着回答。他红着脸说:“这下纯粹变成了废纸一张。”

教授不动声色,捡起撕成两半的纸,很快在上面画了一匹奔跑的马。他刚才踩过的脚印恰到好处地变成了骏马蹄下的原野,让人充满遐想。

教授举起画说:“现在请你回答,这张纸的命运。”

他似乎明白了什么,干脆利落地回答道:“您赋予一张废纸希望,它便一下子有了价值。”教授脸上稍微露出了一丝笑容,很快他掏出打火机点燃了那张画,一眨眼工夫,画变成了灰烬。

最后教授说:“大家都看到了吧,起初一张并不起眼的纸片,我们以消极的态度看待它,使原本没有吸引力的纸片一文不值。我们让它遭受更多的厄运,纸片的价值就更小了。如果我们放弃希望让它彻底毁灭,很显然,纸片就不可