

青少年成长必读丛书

21世纪青少年课外

必读
书



Qingshaonian
ChengzhangBiduCongshu

青少年成长必读的

幸福感悟



在幸福中感怀人生，在思想中享受幸福

房国栋◎主编
王振山◎编著

内蒙古人民出版社

青少年成长必读丛书

21世纪青少年课外



Qingshaonian
ChengzhangBiduCongshu

青少年成长必读的

幸福感悟



送给
青少年最好的
礼物书

在幸福中感怀人生，在思想中享受幸福

房国栋◎主编
王振山◎编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年成长必读的幸福感悟/王振山编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009. 4

(青少年成长必读丛书/房国栋主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10015 - 6

I. 青… II. 王… III. 幸福—青少年读物 IV. B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055338 号

青少年成长必读丛书

- 主 编 房国栋
责任编辑 毅 鸣
图书策划 腾飞文化
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京龙跃印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 532
字 数 3800 千
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10015 - 6/G · 2946
定 价 896.80 元(全 38 册)
-



前言

人生是一部丰富绮丽的煌煌巨著，社会是一幅斑驳陆离的图画，在美丽的青葱岁月里，青少年如何适应社会，在复杂的成长环境里生存发展，让生命既充满阳光和雨露，又承受相应的社会责任和义务，是每一个成长中的青少年必须面对的现实问题。

《青少年成长必读丛书》是我们在新时期为当代青少年量身定做、专业打造的一套融知识性、趣味性为一体的提升青少年素质水平的图书；每一则平凡的故事中包含着心灵的跳动，每一段简淡的文字里开启着智慧的天窗，每一个普通的人物浓缩着生命的真谛。我们希望本书能够引领青少年探求无穷的智慧魅力，让青少年在知识的渴求中不断成就更加完美的自我。

一本好书能够引导我们健康成长、给我们感悟，甚至可以影响和改变一个人的一生。青少年时期对创造力培养，对人生观和价值观的形成，都是十分重要的。在阅读的天空里，在心与心的对话、情与情的交融、理与理的辨证中，认识社会，感悟生活，超越自我，是促使生命更加精彩的重要条件！

凝聚成长岁月，呵护青春心灵。本书旨在培养青少年良好的生活态度和美好的人生理念，从而使青少年成为一个信念坚定、生活丰富、爱心满怀、行动积极、人格健全的人。细细品读本书，使你提升心灵素养，让智慧的人生高扬风帆！

走近《青少年成长必读丛书》，读佳句箴言、阅生活哲思、知文明礼仪、晓为人处事，如与名人雅士畅谈，在文辞传递中慢慢领会怎样做人，细细斟酌如何走向成功。漫步书中，它似成长的驿站，滋润纯真的心灵；如良师益友，启迪智慧的头脑，体验成长的快乐！

我们诚挚地期望，本书能够陪同青少年朋友快乐成长，洗涤心灵，提升人生品位，打造成功、健康、理想的人生！

本书在编辑过程中引用了个别专家作者的观点和资料，在此对他们表示衷心的感谢！由于出版时间的紧迫性等多种原因，部分稿件在付梓出版前依然无法取得与作者的通联，在此谨致深深的歉意。敬请作者见到本丛书后，及时与我们联系，以便我们按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系方式：tengfeiwenhua@sina.com

囿于编者水平，加之时间仓促，难免有挂一漏万之憾，敬请读者朋友们指正，在此我们深表谢意！

编者

2009年6月



第一章 放松心灵，轻松生活

境由心生	3	难得糊涂	24
无知是福	3	最大的满足	25
善思的智者	4	用心扫地	26
金钱、乞丐与富翁	5	责任与负担	27
让步与争路	6	难得宽容	28
快乐在心中	7	学会等候	29
福祸相依	8	不妨退一步	30
善待生命，珍视生活	9	改变对方	31
欲望的链条	10	最好的答案	32
拒绝诱惑	11	苦难造就的天才	33
完美的缺憾	12	两块石头	34
永无止境的欲念	13	阿呆与阿土	35
人生需要宁静	14	生命倒计时	36
得失之间的快乐	15	梦想破灭	37
不幸与幸运	17	寻找快乐	38
心灵的枷锁	18	生命的价值	39
水泡串成的花环	19	暴雨是人生的筛子	40
贪欲是快乐的天敌	20	懒汉不懒	41
自私即自我毁灭	22	豁然心态	42
平衡自己的心态	23	成佛的吃亏者	43



第二章 掌握命运，自立自强

救人就是救自己	47	敢想敢做	67
盲从者的悲哀	48	没有“不可能”	69
低估对手的代价	49	学会赞美别人	70
缺点变优点	50	放弃，有时就是最好的选择	71
自以为是者的愚蠢	51	虚度光阴，是对自己的一种犯罪	72
富足出自勤奋	51	气球的颜色	73
敌人是你进步的动力	52	空白的价值	74
绝处逢生	53	稳步前进通坦途	75
抓住你的幸运	54	自知者明	76
成功就在失误的旁边	55	出奇才能致胜	77
梦想与行动	56	冰点，生死的分界线	78
环境造就命运	57	责任，是一种伟大的良知	79
认识自我	58	坚持到最后一秒	80
用心才能成功	59	信念铸就辉煌	82
接受命运的挑战	60	“腾出一只手”给别人	83
信任的力量	61	布鲁诺与阿诺德	84
转换思路	62	一壶水的生死抉择	85
抓住成功的机遇	63	农夫与骗子	85
成功的捷径是勤奋	65	诚信的种子	86
态度决定成败	66	先规划，后经营	87



第三章 享受生活，体味人生

送上门的好事	91	看到的“真实”	98
真正的朋友	92	罗杰斯的假期	99
无言的爱	94	提醒别人，更要提醒自己	100
选择乐观	95	无需比较的价值	101
可能与不可能	96	无益的坦诚	103
人心难明	97	恩怨分明	104



沉默的力量	105	尊重你自己	122
智慧的反击	106	父爱,母爱	123
安逸生活是地狱	107	爱情需要设计	125
看不见的爱	108	夫妻“战争”	127
生活最重要	110	所谓浪漫	128
清贫的富裕	111	贤妻与悍妇	129
不识趣的朋友	112	心中的爱神	129
良言与恶语	113	加盐的咖啡	130
“勤”猫与“懒”狗	114	无光的意境	132
爱的收获	115	墓碑上的爱	133
善行有报	116	互让互谅是个宝	134
最好的装饰	117	希望的种子	135
黑暗中的一盏灯	117	生死相依	136
智慧拯救无知	118	两个苹果	137
细节决定成败	119	吮血之爱	138
朋友是一条路	120		



第四章 美好家庭，幸福港湾

都是咱爸妈	141	老房子与瓷器	154
别样的父爱	142	一把钥匙	155
一瞥的幸福	143	悲剧的苦果	156
父亲的教诲	144	千里相随母子鸟	157
爱的感动	146	给自己铺路的天才	158
三个父亲的话	147	少年与乌鱼	159
爱的概率	148	母亲眼里儿子	160
我都会在你身边	149	老人的孤独	161
两个大苹果的故事	150	慢性毒药	162
平凡美丽的幸福	151	生命的支点	163
飞翔的信念	152	父亲的双手	164
一块银元	152	家里有多少钱	165
善待别人就是善待自己	153	心中的双手	165



第五章 友爱之手，温暖人间

约翰逊夫人	169	善良与丑恶	180
早安，米勒先生	170	战胜自我	181
温情的苹果	171	值得尊敬的人	182
指责中的激励	172	秘诀是诚信	183
生死之交	173	善待他人	184
爱可以永恒	174	保持感激之心	185
待人以善	175	双手摊平，以诚会友	185
普瑞尔与盲文	175	礼貌和教养	187
助人即是助己	177	赞美他人的优点	188
天花使者	178	温和带来好运	189
垃圾堆里的老板	179		

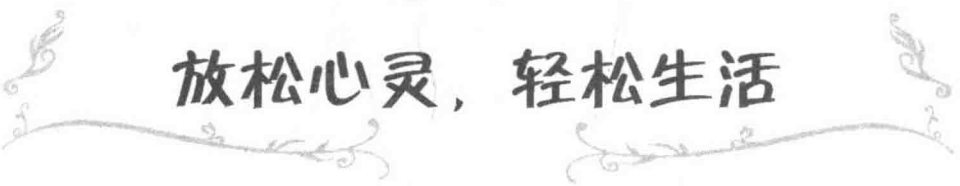


第六章 送人玫瑰，手有余香

父亲的呵斥	193	谁是“偷饼贼”	206
灵魂的微笑	194	各怀私心的鸟儿	207
伟大的平常心	195	该低头时就低头	208
幸福的源泉	197	劫匪与孕妇	208
坚持自己的梦想	198	善意的掌声	209
圣人与土匪	199	温暖人心的故事	210
天堂与地狱	200	人生的最高境	211
神像的眼睛	201	信任的微笑	213
心中的尺子	202	最大的财富	214
真金不怕火炼	202	丈夫的遗嘱	215
蚂蚁过河	204	界亭种瓜	216
1 法郎的豪华别墅	205		



第一章



放松心情，轻松生活





现在生活节奏越来越快,生活压力也越来越大,生活中,我们渴望一份快乐的轻松,一份自然的宁静,可一颗浮躁的心,往往使这并不过分的渴望成为奢望。生活本应是快乐的,只因有太多“心虚”在作怪,所以才显得沉重。放弃一些本不该属于我们的东西吧,因为生活需要轻身前行。



境由心生

有一个制造各式各样成衣的商人,在经济不景气的波及下生意大受影响,因此他整天心情郁闷,每天晚上都睡不好觉。

妻子见他愁眉不展的样子十分心疼,就建议他去找心理医生看看,于是他前往医院去看心理医生。

医生见他双眼布满血丝,便问他说:“怎么了,是不是受失眠所苦?”成衣商人说:“可不是嘛!”心理医生开导他说:“这没有什么大不了的!你回去后如果睡不着就数数绵羊吧!”成衣商人道谢后离去了。

过了一个星期,他又来找心理医生。他双眼又红又肿,精神更加不振了,心理医生复诊时非常吃惊地说:“你是照我的话去做的吗?”成衣商人委屈地回答说:“当然是呀!还数到三万多头呢!”心理医生又问:“数了这么多,难道还没有一点睡意?”成衣商人答:“本来是困极了,但一想到三万多头绵羊有多少毛呀,不剪岂不可惜。”心理医生于是说:“那剪完不就可以睡了?”成衣商人叹了口气说:“但头疼的问题来了,这三万头羊毛所制成的毛衣,现在要去哪儿找买主呀!一想到这儿,我就更睡不着了!”

做人做事,想得长远一点不失为一件好事。但有些事想得太远,就成了无休止的压力,烦恼自然也就跟随而来。不要挂念太多不该挂念的事,不要把有些事想得太远,这样才能心静,才能快乐。



无知是福

有一位老人患病,住进了医院,当时病情很严重,必须给心脏开刀。

开过刀,很多人非常关心地问他:

“伤口痛不痛?”

“不痛,一点都不痛!”

“随便割破一小块皮都很痛,胸部上划开了五十几公分的伤口,割断了静



脉,又锯开了胸腔骨……这一切,难道真的不痛吗?”

“因为,痛的时候我不知道啊!其实我一生最怕插管子之类的东西,在恢复室24小时,总共插了七、八根管子,但等我知道了的时候,管子已经拿掉了!”

老人接着说,医师为我“开心”那一段时间,对我来说,是个全然的“不知”。人间许多事情,在你“不知”的时候,便没有所谓的“痛苦”。

一个患了肿瘤疾病的病人,被推入手术室。

当医生们把她放在手术台上麻醉后,天呀,发现她的肿瘤不见了,所以没有帮她动手术。但当她清醒后,那个肿瘤又回来了。医生们这时才发现,因为她的想像力丰富而且她一直和一位真正患有肿瘤的亲戚住在一起,因此她便幻想自己也长了肿瘤。

医生们再度把她放在手术台上,施以麻醉,并在她腹部中央绑上绷带。当她苏醒后,医生告诉她已经对她做了一次成功的手术,但她必须继续绑几天绷带。她相信医生们的话,最后当绷带拿下来时,那个肿瘤并未出现,而事实上她并未动过任何手术。她只是从潜意识中除去了她患有肿瘤的想法,所以,她就又恢复正常了。

如果一开始就不知道某些事,人就不会有那么多烦恼。很多人痛苦,往往是因为知道了不该知道的事。生活中,你要知道该知道什么,不该知道什么。不该知道的就不要去了解,这才是福。



善思的智者

智者有两个徒弟。一次,他们看到屋里飞进一只蜜蜂,蜜蜂努力地朝窗外飞,却被窗上厚厚的玻璃挡住了,一次次徒劳地摔下来。

徒弟甲说:“这只蜜蜂真是愚蠢呀,既然知道这个方法行不通,为什么还要做努力呢?它这样做即使飞一辈子也不可能成功。”

他从中得到领悟:世上有些事,不能强求,该放手时就放手。

徒弟乙说:“这只蜜蜂真顽强,它那么勇敢,失败了也不屈服。”

他也从中得到启示:做人就应该像蜜蜂那样,锲而不舍,败而不馁,百折不回。

于是,两人争执起来,谁也说服不了谁。

最后,他们只好去找智者来评理:“我们的观点,究竟谁的才是正确的呢?”



智者说：“你们谁都没错。”

两个徒弟不解，心想，怎么可能两种观点都对呢？难道师傅是故意做好人，不让我们再争执了？智者早就看出了他们的心思，他微笑着，拿出一块大饼，吩咐他们把大饼居中切开。徒弟二人照做了。

智者问：“两个半块饼，你说哪半块好，哪半块不好？”

他们回答不出。

智者说：“你们总是看到相异的地方，而没有看到相同的地方，形式上的差异，掩盖了质的相同。”

世上万事万物也是如此，许多表面看似相同的，可能是相殊甚远；而表面相殊的，倒可能有质的相同。生活中的不少错误，有时就是因为看不到这一点而产生的。



金钱、乞丐与富翁

有位富翁十分有钱，但却得不到旁人的尊重，为此苦恼不已，每日寻思如何才能得到众人的敬仰。

某日在街上散步时，他看到街边一个衣衫褴褛的乞丐，心想机会来了，便在乞丐的破碗中丢下一枚亮晶晶的金币。

谁知乞丐头也不抬地仍是忙着捉虱子，富翁不由生气：“你眼睛瞎了？没看到我给你的是金币吗？”

乞丐仍是不看他一眼，答道：“给不给是你的事，不高兴可以要回去。”

富翁大怒，意气用事起来，又丢了十个金币在乞丐的碗中，心想他这次一定会趴着向自己道谢。却不料乞丐仍是不理不睬。

富翁几乎要跳了起来：“我给你十个金币，你看清楚，我是有钱人，好歹你也尊重我一下，道个谢你都不会。”

乞丐懒洋洋地回答：“有钱是你的事，尊不尊重你则是我的事，这是强求不来的。”

富翁急了：“那么，我将我财产的一半送给你，能不能请你尊重我呢？”

乞丐翻着一双白眼看他：“给我一半财产，那我不是和你一样有钱了吗？为什么要我尊重你。”

富翁更急起来道：“好，我将所有的财产都给你，这下你可愿意尊重我了？”



乞丐大笑：“你将财产都给我，那你就成了乞丐，而我成了富翁，我凭什么来尊重你。”

金钱可以买到衣服、油、盐、酱、醋……但有些东西却是买不到的，比如情感。人在摆脱贫穷后，往往就失去了一个真实自己。



让步与争路

有位绅士过独木桥，走几步便遇到一位孕妇。绅士很有礼貌地转过身回到桥头，让孕妇过了桥。孕妇一过桥，绅士又走上桥。走到中央又遇到一位挑柴的樵夫，绅士二话没说，回到桥头让樵夫过了桥。第三次绅士不敢贸然上桥，而是等独木桥上的人走完才匆忙上了桥。眼看就到桥头了。迎面赶来一位推独轮车的农夫。绅士这次不愿回头了，摘下帽子，向农夫致敬：“农夫先生，你看，我就要到桥头了，能不能让我先过去。”农夫不干，把眼一瞪，说：“你没看见我推车赶集吗？”话不投机，两人争吵起来。这时，河面上浮来一叶小舟，舟上坐着一个僧人。两人不约而同请僧人为他们评理。

僧人双手合十，看了看农夫，问他：“你真的很急吗？”农夫答道：“我真的很急，晚了便赶不上集了。”僧人说：“你既然急着赶集，为什么不尽快给绅士让路呢？你只要退那么几步，绅士便过去了，绅士一过，你不就可以早早过桥吗？”

农夫一言不发。僧人便笑着问绅士：“你为什么要农夫给你让路呢，就是因为你快到桥头了吗？”

绅士争辩道：“在此之前我已给许多人让了路，如果继续让农夫的话，我便过不了桥了。”

“那你现在是不是就过去了呢？”

僧人反问道：“你既然已经给那么多人让了路，再让农夫一次，即使过不了桥，起码保持了你的风度，何乐而不为呢？”

绅士的脸涨得通红。

在工作和生活中，我们不能一味地让，更不能一味地争。有时，你让一步，不但可以帮助别人，同时也给自己让了一条路。



快乐在心中

从前有个男孩子住在山脚下的一幢大房子里。他喜欢动物、跑车与音乐。他爬树、游泳、踢球、喜欢漂亮女孩子。他过着幸福的生活，只是经常要让人搭车。

一天男孩子对上帝说：“我想了很久，我知道自己长大后需要什么。”

“你需要什么？”上帝问。

“我要住在一幢前面有门廊的大房子里，门前有两尊圣伯纳德的雕像，并有一个带后门的花园。我要娶一个高挑而美丽的女子为妻，她的性情温和，长着一头黑黑的长发，有一双蓝色的眼睛，会弹吉他，有着清亮的嗓音。

“我要有三个强壮的男孩，我们可以一起踢球。他们长大后，一个当科学家，一个做参议员，而最小的一个将是橄榄球队的四分卫。

“我要成为航海、登山的冒险家，并在途中救助他人。我要有一辆红色的法拉利汽车，而且永远不需要搭送别人。”

“听起来真是个美妙的梦想，”上帝说，“希望你的梦想能够实现。”

后来，有一天踢球时，男孩磕坏了膝盖。从此，他再也不能登山、爬树，更不用说去航海了。因此他学了商业经营管理，而后经营医疗设备。

他娶了一位温柔美丽的女孩，长着黑黑的长发，但她却不高，眼睛也不是蓝色的而是褐色的。她不会弹吉他，甚至不会唱歌，却做得一手好菜，画得一手好花鸟画。

因为要照顾生意，他住在市中心的高楼大厦里，从那儿可以看到蓝蓝的大海和闪烁的灯光。他的屋门前没有圣伯纳德的雕像，但他却养着一只长毛猫。

他有三个美丽的女儿，坐在轮椅中的小女儿是最可爱的一个。三个女儿都非常爱她们的父亲。她们虽不能陪父亲踢球，但有时她们会一起去公园玩飞盘，而小女儿就坐在旁边的树下弹吉他，唱着动听而久萦于心的歌曲。

他过着富足、舒适的生活，但他却没有红色法拉利。有时他还要取送货物——甚至有些货物并不是他的。

一天早上醒来，他记起了多年前自己的梦想。“我很难过”，他对周围的人不停地诉说，抱怨他的梦想没能实现。他越说越难过，简直认为现在的这一切都是上帝同他开的玩笑。妻子、朋友们的劝说他一句也听不进去。



最后他终于悲伤得病倒住进了医院。一天夜里所有人都回了家，病房中只留下护士。他对上帝说：“还记得我是个小男孩时，对你讲述过我的梦想吗？”

“那是个可爱的梦想。”上帝说。

“你为什么不让我实现我的梦想？”他问。

“你已经实现了。”上帝说，“只是我想让你惊喜一下，给了一些你没有想到的东西。”

“我想你该注意到我给你东西：一位温柔美丽的妻子，一份好工作，一处舒适的住所，三个可爱的女儿——这是个最佳的组合。”

“是的，”他打断了上帝的话，“但我以为你会把我真正希望得到的东西给我。”

“我也以为你会把我真正希望得到的东西给我。”上帝说。

“你希望得到什么？”他问。他没想到上帝也会希望得到东西。

“我希望你能因为我给你的东西而快乐。”上帝说。

他在黑暗中静想了一夜。他决定要有一个新的梦想，他要让自己梦想的东西恰恰就是他已拥有的东西。

后来他康复出院，幸福地住在47层的公寓中，欣赏着孩子们悦耳的声音、妻子深褐色的眼睛以及精美花鸟画。晚上他注视着大海，心满意足地看着明明灭灭的万家灯火。

我们每个人都拥有快乐，这个快乐就是现在。乐观的人会把这些看作是上帝的另一种恩赐，怀着感恩的心情去享受现实，而悲观者则会把手中的快乐随意丢弃。因为我们拥有现在，我们有什么理由不去享受快乐呢？



福祸相依

有这样一个故事。

很久很久以前，有一年轻人，愿上天能赐予他最大的幸福。他日复一日，虔诚地向神佛祈祷。他的诚心终于感动了上天。一天夜里，他听到有敲门声，当他把门打开时，赫然发现门外站着一位美丽异常的姑娘。这时，这位美丽的姑娘开口了，她的声音非常美妙，犹如黄莺出谷一般：“我是负责管理幸福的女神，是吉祥天使。”

年轻人不禁喜出望外，立刻邀请她进屋里坐，吉祥天使含笑地说：“请等一