

青少年成长必读丛书

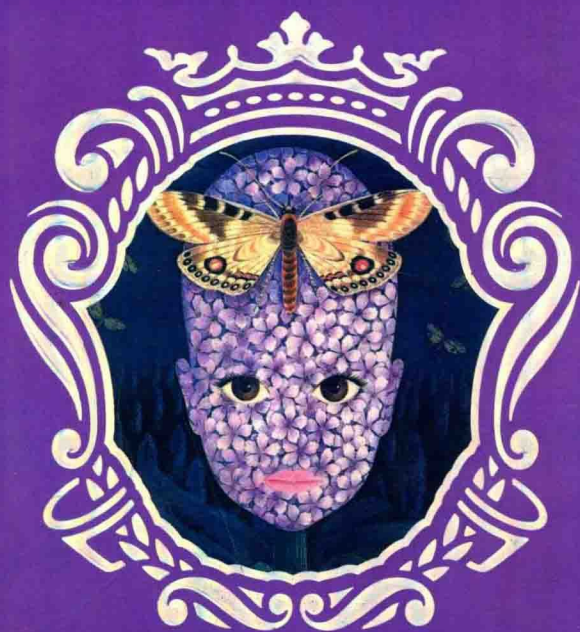
21世纪青少年课外必读丛书



Qingshaonian
ChengzhangBiduCongshu

青少年成长必读的

修身之道



体悟人格，孕育智慧；感悟成功，感动你我

房国栋◎主编
李倩◎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

必读书



Qingshaonian
ChengzhangBiduCongshu

青少年成长必读的

修身之道



送给
青少年最好的
礼物书

体悟人格，孕育智慧；感悟成功，感动你我

房国栋◎主编
李倩◎编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年成长必读的修身之道/李倩编著. —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. 李… III. 人格心理学—通俗读物

IV. B848 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055353 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)



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！

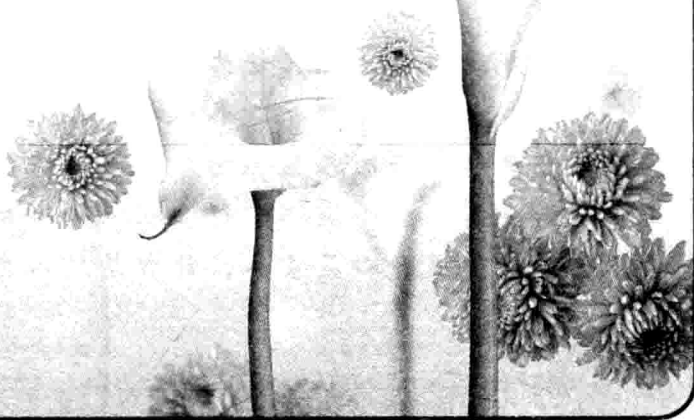
我们诚挚地期望，本书能够陪同青少年朋友快乐成长，洗涤心灵，提升人生品位，打造成功、健康、理想的人生！

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 学会为自己伴奏

给自己颁奖	3	人要学会为自己伴奏	19
亮出你自己	4	不要把目光盯在缺点上	21
秉持自己的本色	5	不要看轻自己	22
一切全靠你自己	6	正视自己的缺点	23
学会自己爱自己	7	依靠自己的力量	24
真正要感谢的人是自己	8	正确理解生命的价值	25
倾听自己心灵的呼唤	9	相信“是金子总会发光”	26
断崖上最美的风景	12	给自己一次冒险的尝试	28
做一颗璀璨的珍珠	13	做自己精神的主宰	29
尊重自己的价值	14	认识你自己	30
我的生命不要被保证	15	战胜自己,就能梦想成真	31
发现自己的位置	16	成功来自敢想敢做	32
给自己一片悬崖	17	人生需要自己去雕刻	33
命运掌握在自己手里	18	你就是自己的圣人	34



第二章 给心灵洒点光

芳香自己的心灵	37	心底荷花	39
给心灵洒点光	38	心灵的宁静	40



洒扫心灵	41	让心灵去旅行	50
点亮心烛	42	纯善的心	51
如花的心情	43	在心中种一株快乐的兰花 ...	52
敞开心扉,生活更美好	44	学会感动	53
感动是一种养分	46	快乐是心灵的一种体验	54
行走的心灵	47	圣诞节最美的礼物	55
选择阳光	48		



第三章 给生活一个微笑

笑看人生输赢	59	爱的极致是宽容	78
快乐其实很简单	60	高尚的事情	79
让心灵过一种简单的生活 ...	62	宽容的友情	80
做个心灵快乐的人	63	重修旧好	82
不要抱怨生活	64	高尚的欺骗	83
品味生活的美好	65	宽容能改变一个人的命运 ...	85
欣赏生活	66	打造一颗坚强的心	86
微笑面对人生	68	也许生活并没有痛苦	86
真正的生活很简单	69	保持一颗平常的心	87
宽容别人,成就自己	70	简单日子再简单一点	89
学会谅解	72	为失败而笑	90
幸福人生的秘诀——宽容 ...	73	灯芯将残	91
宽容,人生的护身符	75	散步的心灵	93
谅解曾经伤害过你的人	76	坦然面对	94
度 量	77		



第四章 有一种温暖叫感恩

感恩的心	97	常怀一颗感恩之心	100
心存感激	98	谁是我们一生最重要的人.....	102
感谢骂你的人	99	感恩经营	103



有一种生活叫感恩	104
用心感受生活	105
仁慈的报酬	106
感恩节的荆棘花	108
感 恩	110
感恩雨	111

感谢母亲的爱	113
永远感谢	114
恩 情	115
幸福已经满满的	116
给别人一点掌声	118
滴水之恩	119



第五章 好习惯成就好人生

控制你自己	123
规划自己的人生生涯	124
自立才能拯救你自己	125
坚决与过去分手	126
让悲观情绪就此远离	128
嫉妒是无能的表现	130
将你心底的火焰熄灭	131
创新是成功的源泉	133

创新才有出路	135
处处留心皆机遇	138
从昨天的生活中走出来	141
头等大事要先做	143
做事要分清轻重缓急	144
人心所向,众志成城	145
先思后谋才能成功	146



第六章 别忽略了生活中的幸福

站在树下的男孩	151
天 使	152
爱的行囊	153
亲情处方	154
一生有你陪伴	155
一顿热午餐	156
人间充满情和爱	157
别吝啬你的爱	159
倾听你的心	161
爱的传递	162
一生所爱	164

爱需要传递	164
拉奇的宝藏	166
给生命注满希望	167
擦 背	168
父亲的两巴掌	169
友爱鞋	170
温情苹果	171
让爱引你前进	171
一朵玫瑰里的天堂	172
第九次微笑	174
信任的温暖	175



青少年成长必读丛书

改变一生的四个字	176	爱,是你最大的财富	185
可别这样结尾	178	做对别人有用的人	186
传递一串甜美的葡萄	179	在生活中发现爱	187
爱心创造的奇迹	180	爱,不会受损	188
爱成为习惯	183		

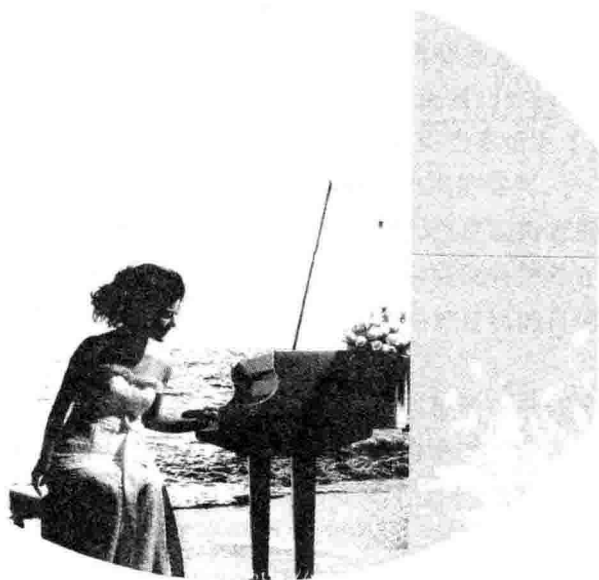


第七章 完美人格彰显亮丽人生

完美人格的味道	191	医治灵魂的良方	204
永不服输	192	人格魅力决定成败	205
细心品质的魅力	193	人格可赢得一切	207
困难面前的坚韧	193	外在选择反映内在品质	208
美丽人格创造奇迹	194	内在的品质才是最重要的	209
人格修养的力量	195	冷静人格可轻松化解矛盾	209
“不负”的人格魅力	197	继承来的善良人格	211
谦让的人格修养	198	理解是最好的馈赠	212
人格像钻石一样珍贵	199	退让也要讲究艺术	213
美来自内心	200	展示人格的强势	214
卑微的力量	201	挑战人格的缺陷	215
在心里种花	202		
窗外的世界最精彩	203		



学会为自己伴奏





人的一生中不可能一帆风顺，人生路上总有一段黑暗需要我们独自穿行，独自承受，这段路上没有恋人，没有朋友，没有鲜花和掌声，也没有乐队伴奏。所以，你必须学会自信、坚强，学会一路高歌为自己伴奏，在风雨后活出一个潇洒的自我！



给自己颁奖

当你尽了很多的努力,取得了一定成绩的时候,不妨为自己庆贺一番,这样做,就会建立起更多的自信。

许多每天从事推销的业务员都有这样的经验:如果早上起来,心情不佳,自付无法应付即将面对的难缠的客户时,便会将成交率高的客户作为首先拜访的对象,待成交几笔交易,自信心培养充分以后,再去拜访其他较难缠的客户。这种方式不但可使心情由阴郁变开朗,还可以确保一天的业绩。

实际上,他们所需要的,正是一种能充实自信心的成就感。成功者善于爱护和不断地培育自己的自信心,他们懂得如何“给自己颁奖”。

一个不信任自己的人,一个悲观处世的人,一个只是把自己的成果当作侥幸的人,不可能成为成功者。成功者同他们的态度是截然不同的。

成功者在找到了自己的目标后,总是以强烈的进取精神千方百计地去创造条件,去实现目标,从而大大增加了自己成功的机会。即使遇到挫折,他们也会积极进行分析,调整自己的心态,去进行新一轮的努力。而当事情有了进展,他们往往能充分肯定自己的已有成就,并以此来增强自己前进的勇气。

人生来就需要得到鼓励和赞扬。许多人做出了成绩,往往期待着别人来赞许。其实光靠别人的赞许还是不够的,何况别人的赞许会受到各种外在条件的制约,难以符合你的实际情况或满足你真正的期盼。要保护自己的自信心和成功信念,不妨花些时间,恰当地给自己一些奖励。

有一位美国作家,他是靠着为报社写稿维持生活的。他给自己订了一个目标,每周必须完成两万字。达到了这一目标,就去附近的中国餐馆饱餐一顿作为奖赏;超过了这一目标,还可以安排自己去海滨度周末。于是,在唐人街和海滨的沙滩上,常常可以见到他自得其乐的身影。

英国畅销书作家劳伦斯·彼德曾经这样地评价一些著名歌手:

为什么许多名噪一时的歌手最后以悲剧结束一生?究其原因,就是因为,在舞台上他们永远需要观众的掌声来肯定自己。但是由于他们从来不曾听到



过来自自己的掌声,所以一旦下台,进入自己的卧室时,便会备觉凄凉,觉得听众把自己抛弃了。

他的这一剖析,确实非常深刻,也值得深省。

给自己颁奖,决不同于自我陶醉,而是为了更强化自己的信念和自信心,更正确地评估自己的能力和人格。

当你取得了成就,做出了成绩,或朝着自己的目标不断有所进展的时候,千万别忘了给自己颁奖。当你对自己说“你干得好极了”或“那真是一个好主意”时,你的内心一定会被这种内在的诠释所激励。而这种成功途中的欢乐,确实是很值得你去细细品味的。成功的信念需要有成就感来充实,请记住:别忘了给自己颁奖!



亮出你自己

比尔教授应邀来中国作演讲,朋友有幸参加。

演讲的大礼堂里挤了上千人,没有座位的都站在走廊上。可是,最前排却没有一个人坐。见此情景,比尔教授十分惊讶,便问大家:“这第一排怎么没有人愿意坐?难道坐着不如站着?”

没有人回答,整个大礼堂一片寂静。

比尔教授笑着说道:“你们是怕坐第一排我向你们提问题吧!”这次,有人回答说:“是!”比尔教授微笑着说:“你们怕什么呢?提问题有什么可怕的?我又不会吃掉你们!”大家不由地笑了笑。

接着,比尔教授对大家说:“在我们美国,大家都争着坐第一排,为什么呢?因为坐第一排才能亮出你自己,才能更引人注目。要知道,你引人注目,你才有机会被人赏识,被人看中。

在这个人才辈出的社会里,只有坐在第一排,才有可能出人头地!记得我读书的时候,老师对我们说,如果你想要取得成功,做出一点儿成就来,你就得亮出你自己。而最好的办法,就是不管在什么时候,你都永远坐在第一排。坐第一排,就是争第一;坐第一排,就是给自己自信。我正是照着我的老师教我的去做,才取得今天的成绩的!”



听了比尔教授这番话后,大家纷纷向前面涌来,争着坐第一排。

从朋友那里听说了这件事之后,我才注意到每次开会或者参加庆典的时候,那些领导或者社会名流都坐在前排,并且在自己的桌上亮出自己的名字——原来也是为了引人注目呀!而事实上,我们真正能记得的,也就是那些坐在前排亮出自己的人。



秉持自己的本色

加利福尼亚的伊丝·欧蕾太太从小就对害羞非常敏感,她的体重过重,加上一张圆圆的脸,使她看起来更显肥胖。她的妈妈十分守旧,认为伊丝·欧蕾太太无需穿得那么体面漂亮,只要宽松舒适就行了。所以,她一直穿着那些朴素宽松的衣服,从没参加过什么聚会,也从没参与过什么娱乐活动,即使入学以后,也不与其他小孩一起到户外去活动。因为她怕羞,而且已经到了无可救药的程度,她常常觉得自己与众不同,不受人的欢迎。

长大以后,伊丝·欧蕾太太结婚了,嫁给了一个比她大好几岁的男人,但她害羞的特点依然如故。婆家是个平稳、自信的家庭,他们的一切优点似乎在她身上都无法找到。生活在这样的家庭之中,她总想尽力做得像他们一样,但就是做不到,家里人也想帮她从禁闭中解脱开来,但他们善意的行为反而使她更加封闭。她变得紧张易怒,躲开所有的朋友,甚至连听到门铃声都感到害怕。她知道自己是个失败者,但她不想让丈夫发现。于是,在公众场合她总是试图表现得十分快活,有时甚至表现得太过头了,于是事后她又十分沮丧。因此她的生活中失去了快乐,她看不到生命的意义,于是只好想到自杀……

后来,伊丝·欧蕾太太并没有自杀,那么是什么改变了这位不幸女子的命运呢?竟然是一段偶然的谈话!

欧蕾太太在一本书中这样写道:是一段偶然的谈话改变了我的整个人生。

一天,婆婆谈起她是如何把几个孩子带大的。她说:“无论发生什么事,我都坚持让他们秉持本色。”“秉持本色”这句话像黑暗中的一道闪光照亮了我。我终于从困境中明白过来——原来我一直在勉强自己去充当一个不大适应的角色。一夜之间,我整个人就发生了改变,我开始让自己学会秉持本色,并努力

寻找自己的个性,尽力发现自己究竟是一个什么样的人。我开始观察自己的特征,注意自己的外表、风度,挑选适合自己的服饰。我开始结交朋友,加入一些小组的活动,第一次他们安排我表演节目的时候,我简直吓坏了。但是,我每开一次口,就增加了一点勇气。过了一段时间,我的身上终于发生了变化,现在,我感到快乐多了,这是我以前做梦也想不到的。此后,我把这个经验告诉孩子们,这是我经历了多少痛苦才学习到的——无论发生什么事,都要秉持自己的本色!



一切全靠你自己

人生道路崎岖漫长,只有靠努力,靠拼搏才能到达理想境界。

一个中国留学生,以优异的成绩考入了美国的一所著名大学,由于人生地不熟,思乡心切加上饮食生活等诸多的不习惯,入学不久便病倒了,更为严重的是由于生活费用不够,他的生活甚为窘迫,濒临退学。给餐馆打工一小时可以挣几美元,他嫌累不干。教小学生汉语,一天可以拿到3美元,他嫌麻烦……几个月下来他所带的费用所剩无几,学校放假时他准备退学回家。

回到故乡后在机场迎他的是他年近花甲的父亲。当他走下飞机扶梯的时候,立刻看到自己久违的父亲,便兴高采烈地向他跑去。父亲脸上堆满了笑容,张开双臂准备拥抱儿子。可就在儿子即将搂到父亲脖子的那一刹那,这位父亲却突然大大地向后退了一步,孩子扑了个空,一个趔趄摔倒在地。他站起身来,迷惑地看着父亲,父亲慈爱地看着他说:“孩子,这个世界上没有任何人可以做你的靠山,当你的支点。你若想在激烈的竞争中立于不败之地,任何时候都不能丧失那个叫自立、自信、自强的生命支点,一切全靠你自己!”说完父亲塞给孩子一张返程机票。

这位学生没跨进家门就直接登上了返校的航班,返校不久他获得了学院里的最高奖学金,且有数篇论文发表在有国际影响的刊物上。

许多人不能成功,是在为他们总觉得还有依靠,还有受伤后的避风港,如果把所有的依赖都砍掉,斩断所有的退路,一切全靠自己,你会发现成功在向你靠近。



学会自己爱自己

一位妇人带着她的女儿来到心理学教授面前,诉说起女儿的情况:“先生,我弄不明白她是怎么回事。她对自己的一切都马马虎虎,漫不经心,学业荒废,衣衫邋遢,吊儿郎当,浮皮潦草;对她周围的事物漠不关心,魂不守舍。她如今都17岁啦,还这么不懂事。这可叫我如何是好?”

教授笑着说:“请允许我单独跟她谈一谈,好吗?也许我能了解她对自己和周围一切漠不关心的秘密所在。”

母亲走了,教授仔细观察着姑娘。这位衣衫不整、蓬头垢面的少女长得很美,但她的美却被邋遢的外表掩盖了。姑娘年龄上成熟了,心理却很幼稚。

教授跟她聊天,她似听非听。教授沉默了一会儿,突然问她:“孩子,你难道不知道你是个非常漂亮、非常好的姑娘吗?”

这句话,使姑娘美丽的大眼睛里放射出一缕亮光。她慢慢抬起头来,久久盯着老教授那布满皱纹的善良面孔,一丝甜蜜的笑容浮现在她的脸上,如梦方醒,看到了新的天地。“您说什么?”姑娘惊喜地问。“我说你很漂亮、很好,可你自己却不知道自己是是个漂亮的好孩子。”

姑娘那秀丽的脸上呈现出了舒心的微笑。这样的话她从未听到过,平时充塞她耳际的除了同学们的嘲弄,就是母亲的谩骂。因而,她自己也就破罐破摔了。

教授拉着姑娘的手说:“孩子,今晚我和我的夫人要去剧院看芭蕾舞剧《天鹅湖》,特请你陪我们一块儿去。现在还有两个小时的时间,如果你愿意,请你回去换换衣服。我们在这儿等你。”

姑娘高兴极了,活蹦乱跳地跑出去,跟母亲一块儿回家去了。快到时间了,教授听到一阵文雅的、轻轻的敲门声。打开门,他惊呆了:一身晚会的盛装衬托出一位出水芙蓉般的少女,两道如月的细眉下是一双动人的眼睛,抬起来亮闪闪,低下去静幽幽。那富有表情的面庞,使她显得那么聪明伶俐,体态那么苗条健美。她的一颦一笑、一举一动都是那么文雅、自持、适度。教授简直认不出这位姑娘就是刚才那位邋里邋遢的少女了。

从此，姑娘变了，变得自爱而奋发。她果然有出息了，不但学习很好，而且还成为著名的舞蹈艺术家。

对生活的热爱，对人们、对大自然、对一切美好事物的热爱，会使一个人转变、认识自己，从而努力为社会做出贡献。

生活，多么美好！创造美好生活的正是那些富有责任心的人。



真正要感谢的人是自己

杰克在一个农场工作。有一次，他搬运东西时不小心摔破了一只精美昂贵的花瓶，农场主要求他赔偿。对于贫穷的杰克来说，无论如何也赔不起这只价格昂贵的花瓶。

他特别苦恼，想了很多办法，都无法筹集到巨额的赔偿费，最后他只好到教堂向神甫请教办法。

听完他的讲述，神甫说：“有一种能将花瓶粘好的技术，你为何不去学习呢？只要你学好技术，就能将花瓶修复好，事情不就解决了吗？”

杰克听完，摇了摇头说：“哪儿有这么神奇的技术？况且，我怎么能学会这高超的技术？凭我自己的努力，要把这只花瓶粘得完好如初根本是不可能的。”

神甫指引他说：“这样吧，教堂后有一块石壁，上帝就待在那儿，你可以对着石壁大声问话，上帝就会告诉你答案。”

于是，杰克来到石壁前，对着石壁大声说：“上帝，请您帮帮我，只要您愿意帮我，我一定能将花瓶粘好！”

杰克的话刚一说完，上帝便立即回应了他：“一定能将花瓶粘好！”

杰克真的听见了上帝的承诺。于是，他充满信心地向神甫告别，去寻找复原花瓶的技术。

三个月后，杰克终于学会了粘花瓶的技术，结果他将农场主人的那只花瓶复原得天衣无缝，众人赞叹不已。

他将花瓶还给农场主人后，就连忙再次来到教堂，准备向上帝道谢，感谢上帝给予他的协助与祝福。

神甫再次将他带到教堂后的石壁前，笑着对杰克说：“其实，你不必感谢