

亲子共享的心灵盛宴 · 洗礼人生的精神佳作

*Xin Ling Gan Lu*



# 滋养孩子一生的 心灵甘露

倪丽超◎编著

以故事为原料，以哲理为启思，将体味父母时的辛酸、甜蜜、温馨与感动提炼成  
滴滴的琼浆甘露，浸润孩子的心灵，培养孩子的品性，  
增强孩子的素质，成就孩子的一生。

 中国纺织出版社

孩子的心灵是块净土，别让成人世界的阴影污染了它



# 心灵甘露

《心灵甘露》是《心灵甘露》系列丛书的第10本。

《心灵甘露》系列丛书是《心灵甘露》系列丛书的第10本。

《心灵甘露》系列丛书是《心灵甘露》系列丛书的第10本。

《心灵甘露》系列丛书是《心灵甘露》系列丛书的第10本。

《心灵甘露》系列丛书是《心灵甘露》系列丛书的第10本。


《心灵甘露》系列丛书是《心灵甘露》系列丛书的第10本。

亲子共享的心灵盛宴 · 洗礼人生的精神佳作

*Xin Ling Gan Lu*

滋养孩子一生的  
**心灵甘露**

倪丽超◎编著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

本书关注孩子的心灵健康,培养孩子的品性,提高孩子的素质,让孩子在品味二十滴心灵甘露的同时,体味成长的快乐,感受家庭的温馨,感悟父母的关爱。它是父母馈赠孩子最好的精神读物,是老师送给学生的绝佳礼物,是实现亲子阅读沟通的一个桥梁,更是孩子自己送给自己的、支撑和体味成长的精神佳品。

### 图书在版编目(CIP)数据

滋养孩子一生的心灵甘露/倪丽超编著. —北京:中国纺织出版社,2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4554 - 2

I. 滋… II. 倪… III. 品德教育—青少年读物

IV. D432. 62 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 131474 号

---

策划编辑:曲小月 特约编辑:闫 星 责任印制:周 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010 — 64168110 传真:010 — 64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

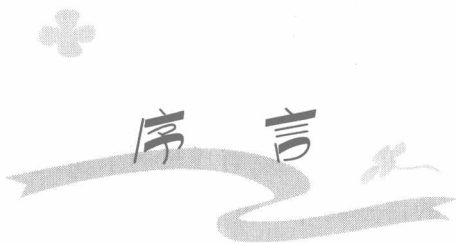
2007年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:22

字数:235千字 定价:29.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



## 序言

青少年时期是人一生中最绚丽多彩的片段，在我们成长的道路上，有许多人用至诚的心关爱着我们，他们用爱 and 情呵护着我们，让我们的成长之路阳光明媚。正如冰心赠给葛洛的那段话：爱在左，而情在右，走在生命路的两旁，随时撒种，随时开花，将这一路的长途点缀得香花弥漫，使得穿花拂叶的行人，踏着荆棘，不觉得痛苦，有泪可挥，不觉得悲凉……

我们成长道路的两旁开着许许多多五颜六色的花，每一朵花瓣上都闪烁着晶莹的露珠。这些露珠滋养着我们的生命之花，也滋润着我们的心灵。它们的名字是学习、自尊、理想、专注、自律、细节、冷静、习惯、责任、正直、感恩、自信等，它们不断完善着我们的素质和修养，促使我们的渐趋成熟。它们在充实我们的人生的同时，给予我们更多美好的感受。而就在这诸多闪烁着晶莹露珠的生命之花中，也夹生着许多杂草，它们在影响着生命之花成熟的同时，也争夺着那些甘甜而滋养的露珠，使得生命之花不再显得那么纯洁而光鲜夺目。这些杂草的名字是诱惑、懒惰、放纵、松散等，我们只有努力摒弃它们，剔除它们，让那些甘甜的露珠滋润我们的生命之花，我们的成长之路才会少有风雨，我们的人生才会一路坦途，以至走出辉煌。

年轻的我们，在这个含苞欲放的花季里，需要得到更多的滋养，懂得更多的品德，掌握必备的素质。青春时期是人生道路上一道亮丽的风景，成长是这道风景中的主色调。每个人的青春都有自己独特的烙印，

都有属于自己的青春誓言。青春不是年华,而是心境;不是柔弱地摇曳而是深沉的意志,恢宏的想象,炙热的情感。青春是人生最绚烂的日子,迈进青春的大门,我们便开始了人生新的征程。

你要知道,在青春的道路上既有成长的乐趣,也有诸多影响我们心情和阻碍我们成熟的许多羁绊。吸取更多的营养,砥砺我们的青春,让自己在这一去不复返的唯一的青春之路上唱响美妙的人生之歌,留下成长的每一个印记。在许多年后,我们蓦然回首,当记忆滑过那些灿烂的流年,曾经这些阳光灿烂的日子从脑海中跳跃而出时,耳边响起了这一首青春之歌,眼前呈现着成长中那一滴一滴给予自己心灵无限滋养的甘露——学习、自尊、理想、专注、自律、细节、冷静、习惯、责任、正直、感恩、自信,想起父母那一句句为了自己的成长而含辛茹苦的谆谆教诲,这一切必定会让我们无限感怀。

成长是一朵永不凋谢的花,它在青春的季节开得最为灿烂、最为芬芳,同时也最为娇弱。在青春时期的成长过程中,所有的一切,有时会因为我们的思想不够成熟,履历不够丰富,常常让我们在没有准备之时措手不及。我们暗暗自问,在这个成长的季节,有多少风雨要去独自经历,有多少孤单要去独自承受,有多少责任要去学会担起,有多少道理需要认真阅读。但这就是我们的成熟之路,也是我们的心灵走向日臻完美的一个过程。

人的一生,有许多事情是无法预料的。正如《阿甘正传》里面所说的:人生就像一盒巧克力,你永远不知道你会吃到什么口味。就这样慢慢地品尝,就这样慢慢地长大。尽管有太多的事情无法预知,但只要我们的心灵纯正,我们的素质完备,我们就能在生命的诸多幸福抑或悲伤的不可预知中,展现自己坚强的一面,使得自己更加成熟。

在《滋养孩子一生的心灵甘露》一书中,我们为青少年朋友精心准备了滋养他们一生的二十滴心灵甘露,这些甘露能够默默地浸润他们的内



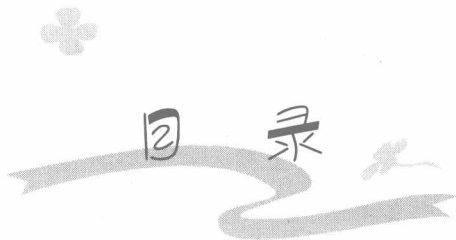
心,呵护其成长,是青少年朋友走向成熟必备的素质,完善自己必备的品德,是每一位家长都期望看到的孩子成熟的标志。

逐滴品尝这二十滴心灵甘露,让我们拥抱爱与梦想,在与父母的共同品味中,捍卫青春的誓言,体味成长的快乐,感受家庭的温馨,追求人生的幸福。青春时代是美丽的金色年华,我们的青春时期是永远值得纪念的,是美好的。青春时期留下的回忆会像珍珠一样闪烁着夺目的光芒,而此时的我们,正在用心串联这一颗颗光彩夺目的珍珠,为以后的回忆积聚元素,为自己的成长积奠基础。

《滋养孩子一生的心灵甘露》一书关注孩子的心灵,培养孩子的品性,增强孩子的素质,奠定孩子的成功,从而成就孩子的一生。它是父母馈赠孩子最好的精神读物,是老师送给学生的绝佳礼物,是实现亲子阅读沟通的一个桥梁,更是孩子自己送给自己的、支撑和体味成长的精神佳品。

编著者

2007年7月



## 第一滴 “习”：学习，人生前行的永动机 ..... 001

用一生去学习，用一生来努力 / 003

学习，从不自满开始 / 005

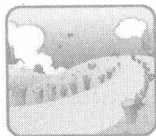
我学习，我快乐，我成功 / 007

自学成就人的一生 / 009

不断学习，完善自己 / 011

学习需要用心，知道自己要学什么 / 014

处处留心，注重积累 / 016



## 第二滴 “尊”：自尊，强者的脊梁 ..... 019

尊重自己，对自己的人生负责 / 021

尊重自己，对人坦诚而不虚伪 / 023

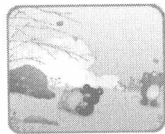
幽默可以触动每个人的自尊心 / 025

维护自尊与求助别人并不对立 / 027

你的优势是你自尊心的护甲 / 029

自尊心使得乞丐变成石油大王 / 031

给人留有自尊，自己往往也能获得更多 / 034





第三滴 “理”:理想,飘荡在心灵天空中的一面旗帜 ..... 037

为实现理想而时刻准备 / 039

理想的实现需要无畏地坚持 / 042

树立理想,勇于行动 / 044

坚定理想,成为你想成为的人 / 046

理想是生命中永不枯萎的一朵花 / 048

没有理想,天才也会一事无成 / 050



第四滴 “专”:专注,内心深处离成功最近的一道门 ..... 053

插上专注的翅膀,飞向成功的彼岸 / 055

用一缕专注的阳光,去唤醒沉睡的力量 / 057

以专注为航灯,远离诱惑的暗礁 / 060

以专注为阶梯,翻越压力的高山 / 063

专注于一个目标,才能有所成就 / 065

专注结果,更要专注过程 / 067

勿以事小而不专 / 070



第五滴 “律”:律己,给心灵框出一片晴朗的天空 ..... 073

高尚的品德从律己开始 / 075

律己是抵御诱惑的金盾 / 077

律己贵在持之以恒 / 078

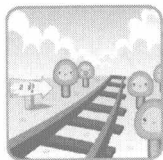
律己当从小事起 / 080

自律是走向成功的第一步 / 083

严格律己,成就精彩人生 / 085

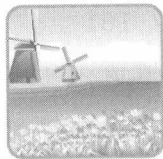


第六滴 “细”:细节,成就人生的细致与完美 ..... 089



- 关注点滴细节,维系温馨亲情 / 091
- 小事成就大事,细节造就完美 / 093
- 从细微处入手,成就人生 / 095
- 细微处的关爱,小事中的感动 / 097
- 处处留心,细节不可忽视 / 099
- 一盆鲜花,改变许多人的心境 / 102
- 成功的捷径,就是把每一个细节做到尽善尽美 / 104

第七滴 “静”:冷静,泰山崩于前而思维不乱 ..... 107



- 冷静可以化解误会,消除隔膜 / 109
- 保持冷静才能急中生智,解决问题 / 111
- 冷静对待荣誉,让自己更加卓越 / 113
- 冷静思考,谨慎选择 / 115
- 让冷静的态度燃起智慧的火花 / 117
- 冷静思考,不要错失言语 / 120

第八滴 “惯”:习惯,埋藏在心灵深处的一粒种子 ..... 123



- 学会做习惯的主人 / 125
- 不要让坏习惯影响你的一生 / 127
- 别让坏习惯成为自然 / 129
- 摆脱坏习惯的控制 / 131
- 好习惯造就伟人 / 134
- 习惯是人生的试金石 / 136

第九滴 “变”:变通,让心灵和头脑自由呼吸 ..... 139



- 变通使你找到人生的快乐 / 141
- 学会变通,化险为夷 / 143
- 弱点在不同人的身上呈现不同的色彩 / 145
- 换种心态,转祸为福 / 147
- 放弃也是一种变通 / 149
- 变通就是不按常理出牌 / 151
- 思维的变通拥有改变一切的力量 / 153

第十滴 “责”:责任,美好心灵的基石 ..... 157



- 强烈的责任心让我们获得信任 / 159
- 成长就是敢于对自己说过的话负责 / 161
- 要为自己做错的事情负责,才能减少错误的出现 / 163
- 具有强烈的责任心才会带领他人走出困境 / 165
- 责任驱使我们前进和创造希望 / 167
- 责任心是成就大事的第一道门 / 169
- 责任带来勇气与希望 / 171

第十一滴 “正”:正直,心灵深处最纯洁的一朵花 ..... 173



- 正直,驾驭思想感情的最佳舵手 / 175
- 正直使你赢得机遇 / 177
- 正直是万无一失的成功秘方 / 179
- 正直是良知开出的美丽的花 / 181
- 正直,从坚守自己的良知开始 / 183
- 正直是幸福词典里的永恒词汇 / 185

## 第十二滴 “恩”:感恩,人与人之间的保鲜剂 ..... 187



- 对父母深怀感恩的心 / 189
- 感恩让家庭充满温馨 / 191
- 生活需要一颗感恩的心来创造 / 194
- 体味幸福,向命运感恩 / 197
- 感恩的心让你拥有更多 / 200
- 学会感恩,回报社会 / 202
- 犹太人的感恩 / 205

## 第十三滴 “合”:合作,通向人生成功的桥梁 ..... 207



- 天堂和地狱的区别就在于是否注重合作 / 209
- 合作让每个人都能喝到美味的汤 / 211
- 合作让你渡过难关 / 213
- 合作使大家都能取得最大的收获 / 215
- 合作创造成功 / 217
- 学会合作,保全自己 / 219

## 第十四滴 “信”:自信,驱动成功的一种力量 ..... 221



- 自信让你脱离平庸,果敢行动 / 223
- 相信自己,成功就会神奇降临 / 225
- 充分肯定自我,等于成功了一半 / 227
- 困难会向那些有目标和远见的人让路 / 229
- 相信自己能做到,就一定可以做到 / 231
- 自信伴你飞翔 / 234
- 没有人能使你倒下,只要你自己的信念依然站立 / 236

第十五滴 “勇”:勇敢,心灵深处永远藏着的后备力量 ..... 239



救助自己的家人,爱让勇敢激情燃烧 / 241

面对死亡,活下来就是勇气 / 243

成功者并不比你会做,而是比你敢做 / 245

勇气使你获得一颗金灿灿的心 / 248

勇敢地站出来,这个世界将会无比和谐 / 250

如果一开始就畏惧,你就会失败在起跑线上 / 252

第十六滴 “制”:自制,心灵平衡的第一条法则 ..... 255



未来的成功从今天的自制做起 / 257

自制是征服放任的最好武器 / 259

克制自我,直达目标 / 261

让自制关闭争执之门 / 264

克制冲动、切莫逞强,让自制留住理智 / 266

让自制变成习惯 / 268

自制力,良好习惯的保护神 / 270

第十七滴 “俭”:节俭,受用一生的心灵佳肴 ..... 273



与节俭同行,胸怀大器 / 275

俭节则昌,淫佚则亡 / 277

节俭,我们的良师益友 / 279

富贵之人也要节俭 / 281

时间无价,更需节俭 / 282

胸怀天下,节俭为国 / 285

第十八滴 “善”:善良,让彼此的心灵开出绚丽之花 ..... 287



- 行善,在任何时刻 / 289
- 善良,打通人与人的心灵 / 291
- 真善存在于平淡的生活中 / 294
- 善良,最朴实的感动 / 296
- 善良的心地,就是黄金 / 298
- 散播爱和美的种子 / 301

第十九滴 “容”:宽容,心灵晴空中永恒的彩虹 ..... 303



- 宽容对待诽谤你的人,保持内心的平静 / 305
- 友谊因宽容而开出美丽的花 / 307
- 友善和宽容是获得别人帮助的最好法术 / 309
- 宽容对待别人,幸福往往会不请自来 / 311
- 宽容之心换来一切美丽 / 313
- 宽容处之,生命将如宇宙般宽广 / 316
- 宽容别人,做一辈子的朋友 / 318

第二十滴 “孝”:孝悌,感动心灵的一生储蓄 ..... 321



- 赡养父母是义不容辞的责任 / 323
- 常回家看看 / 325
- 给父母一些宽慰 / 327
- 孝源自于本能 / 329
- 给父母一些宽容和支持 / 331
- 孝顺父母从爱惜自己做起 / 333

参考文献 ..... 336



第一滴 “习”：

学习，人生前行的永动机







## 用一生去学习,用一生来努力

我们今天知道的东西到明天就会过时。如果我们停止学习，  
就会停滞不前。

——多萝茜·比琳顿



003

第一滴  
「习」：学习，人生前行的永动机

这天是一所大学期末考试的最后一天，也是最后一门课的考试。在教学楼的走廊上，一群挤作一团的大四学生正在讨论着即将开始的考试，他们脸上充满了自信。这是他们在校的最后一次考试了，他们中有些人已经找到了工作，有的即将回到家乡工作。带着四年在学校学到的知识，他们相信自己已经准备好了去接受社会的挑战。

他们知道这场考试将会是“小菜一碟”，因为导师说过，他们可以带任何书或笔记，只要不交头接耳就可以了。

他们兴冲冲地走进了考场，当教授把试卷发下来后，他们的笑容更灿烂了，因为只有五个题目。

三个小时过去了，考试就要结束了，教授已经准备收试卷了。此时大家看起来已不再那么自信了，他们的脸上显现一种焦躁不安的表情，没有人说话。教授看着他们问：“完成五道题的有多少人？”没有一个人举手。教授又问：“完成四道的有没有？”还是没人举手。

“三道、两道呢？”学生们此时有些不安了。教授又问：“那做出来一道题的人总该有吧？”但教室里仍是一片沉默。教授继续说：“这其实正是我期望看到的结果，我想让你们知道：即使你们已经完成了四年的大学学