

心灵似一曲优美的旋律，舞动花样年华  
心灵似一个美妙的音符，跳动百态人生

# 感动青少年的 128道 心灵甘泉

共享心灵纯美的境界  
感受智慧人生的澄净

王 静 孙晓璐 / 编著

以故事为杯，盛满哲理的启迪，涌流出128道纯美甘泉，为青少年朋友送去心灵的盛宴……

江西出版集团·江西人民出版社



# 感动青少年的128道

# 心灵甘泉

王 静 孙晓璐 / 编著

江西出版集团·江西人民出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

感动青少年的128道心灵甘泉/王静,孙晓璐编著. —南昌:  
江西人民出版社,2007.8

ISBN 978 - 7 - 210 - 03577 - 0

I. 感… II. ①王…②孙… III. 人生哲学 - 青少年读物  
IV. B821 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第045955号

**感动青少年的128道心灵甘泉**

王静 孙晓璐 编著

江西人民出版社出版发行

大厂回族自治县彩虹印刷有限公司印刷 新华书店经销

2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

开本:787毫米×960毫米 1/16 印张:18.75 字数:106千

ISBN 978 - 7 - 210 - 03577 - 0/B · 138 定价:32.00元

---

江西人民出版社 地址:南昌市三经路47号附1号

邮政编码:330006 传真电话:6898827 电话:6898893(发行部)

网址:www.jxpph.com

E-mail:jxpph@tom.com web@jxpph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

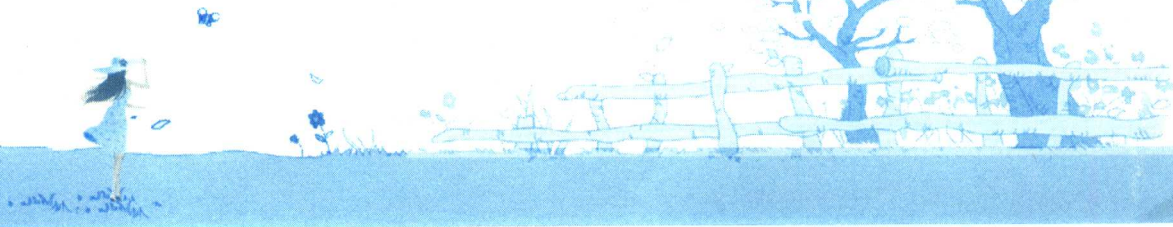


# 前 言

青少年时期是孩子成材的关键时期，年轻人怀揣着心中美好的梦想，逐步形成自己的世界观、人生观，对他们心灵的呵护和启迪，可以帮助他们正确把握心态、充分发挥个性。

一花一世界，一树一菩提，我们无法在三分钟内取得成功，但一个震撼心灵的故事却能在一分钟内让我们的生命从此不同。有感动，心灵才是年轻快乐的心灵；有感动，人生才是幸福甜美的人生。有些事，总能唤醒我们内心深处沉睡已久的东西，那就是心灵的感悟。有了感悟，就不会寂寞孤独，因为那份颤动是生在心底的一盆不熄的火焰，使心灵永远地拒绝冰结。生活的意义，就在于此。

我们的一生会经历许许多多的故事，这些事，会在我们的生命中留下不同的记忆。它们集合起来组成了我们的生命。一位印度显卉在几千米的雪山上，用瑜伽的方式苦苦参悟生命的意义，他最终发出的感慨是：“你的心态就是你的真正主人！”的确，每个人都不可避免地要经历苦雨凄风，面对艰难和诱惑，保持一种什么样的心态，将直接决定你的人生轨迹。而心灵的瑜伽所追求的是一种心灵洒脱的处世方式；是一种笑看风轻云淡的人生豪情；是一种悟懂生命纹理的至高智慧；是一种面对任何人生境遇都能保持恬适淡定的成功心态——这一切也正是修炼力求达到的至高境界。



《感动青少年的128道心灵甘泉》通过大量经典、生动的故事和精炼的“心灵瑜伽”点评，告诉广大青少年，在你早上醒来刚刚睁开眼睛的时候，心灵便第一个来向你问候。当你在去上学的路上，当你在学习时，当你在用餐时，当你在和同学老师交谈时，直到忙碌完了一天进入睡眠，心灵一直伴随着你，它会成为你最诚信的朋友。天空中有许多云，每一片云都是美丽的，但是我们缺少发现美丽的眼睛。愿我们辑录的这些小故事能伴你在人生路途中，边走边悟，认清人生真正的价值和快乐。

有谁在黑暗中能够与我们同行，有谁在黑暗中能够为我们擎一柱灯火，有谁在艰难困苦中能够分担我们的疲劳和重担，有谁在迷茫中能够给我们照亮人生的路程，有谁在漫漫的长河中能够陪伴我们一生，教我们如何战胜困难、面对磨难，使我们拥有更加广阔的生命。相信“喝”过本书带去的心灵“甘泉”，你的领悟会更深刻！

囿于编者水平有限，疏忽和遗漏之处在所难免，还望读者给予谅解并提出更好的想法和建议！

编者



# 目 录

## 第一辑 寻找荒漠中的甘泉

心灵似一曲优美的旋律，舞动花样年华；  
心灵似一个美妙的音符，跳动着百态人生。  
让清澈的心灵甘泉，永不停息地在荒漠中流淌吧！

给心灵一双慧眼 / 3

“人云亦云”是滋生庸才的温床 / 5

美化心灵无需装饰 / 8

风过了，不留痕迹 / 10

看日出必要守到拂晓 / 12

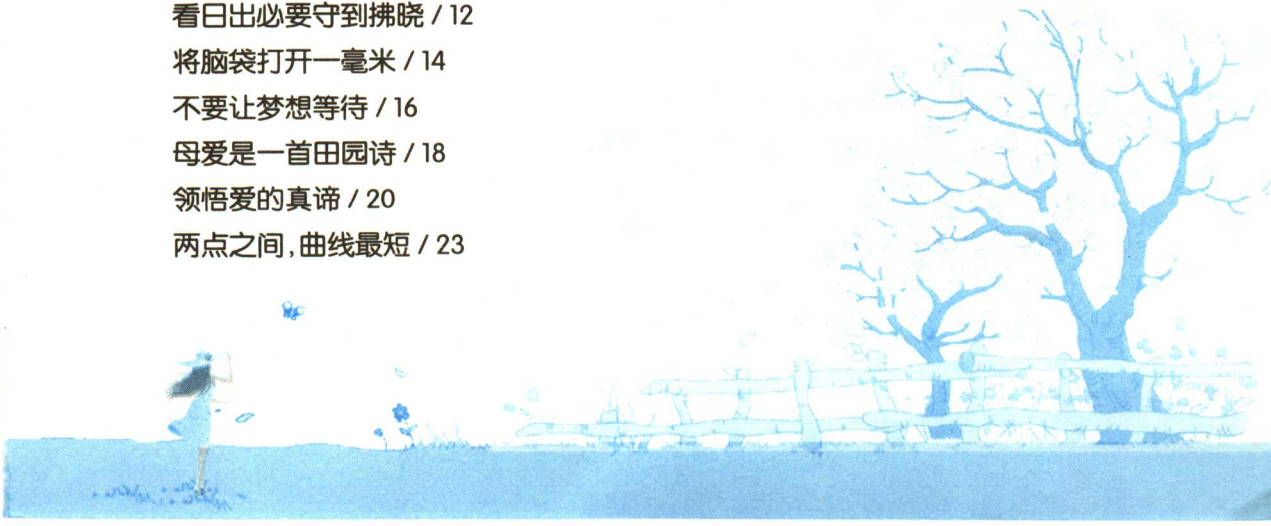
将脑袋打开一毫米 / 14

不要让梦想等待 / 16

母爱是一首田园诗 / 18

领悟爱的真谛 / 20

两点之间，曲线最短 / 23

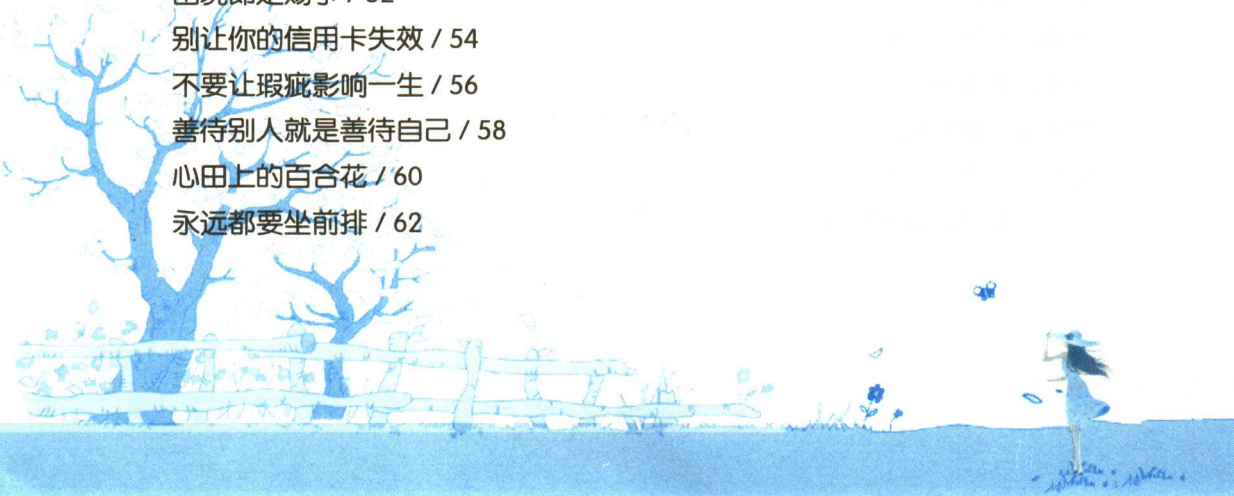


- 人饥己饥，人溺己溺 / 25  
坐着不动永远没有机会 / 27  
两种贫穷 / 29  
团结是通向胜利的桥梁 / 31  
君子之交淡如水 / 33

## 第二辑 不要拒绝生命的雕琢

在人生旅途中，你每走一步，就必定会得到一步的经验。不管这一步是对还是错，“对”有对的收获，“错”有错的教训。绕远路、走错路的结果，就恰如迷路走入深山，别人为你危险焦急惋惜之际，你却采集了一些珍奇的花果。

- 跳下悬崖找活路 / 37  
以喜悦之心接受雕琢 / 39  
困境中的坚强意志 / 41  
在缺陷面前不退缩不消沉 / 43  
愿望与梦想 / 45  
挫折是成功的催化剂 / 48  
品格的魅力 / 50  
困境即是赐予 / 52  
别让你的信用卡失效 / 54  
不要让瑕疵影响一生 / 56  
善待别人就是善待自己 / 58  
心田上的百合花 / 60  
永远都要坐前排 / 62





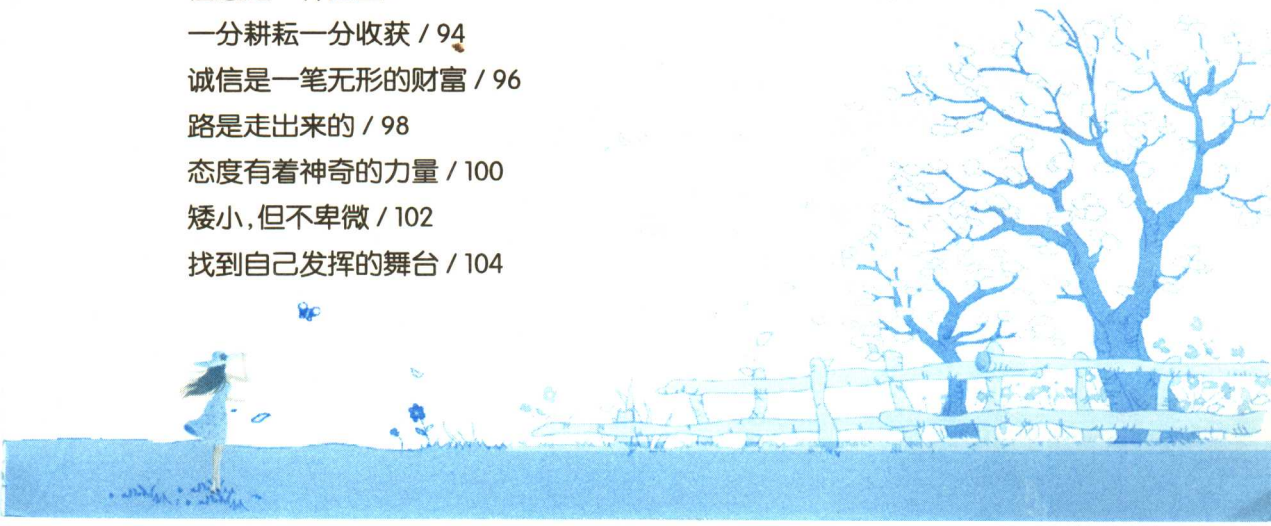


- 追求忘我 / 64  
努力,为了不让自己后悔 / 66  
在灾难中看到希望 / 69

### 第三辑 攥紧信念的“红宝石”

信念是一颗名贵的红宝石,它会带给你无穷的力量。一旦树立了远大的理想,不怕一切阻挠,为实现目标付出一切的时候,这种强烈的渴望,会使你变成一面鼓满了风的帆。

- 培养幽默乐观的信念 / 73  
人生的试金石 / 75  
执著的信念 / 78  
信念是一切奇迹的起点 / 80  
不能迷失自我 / 82  
抱紧信念 / 84  
学会换位思考 / 86  
守住信念 / 88  
天道酬勤 / 90  
信念是一种力量 / 92  
一分耕耘一分收获 / 94  
诚信是一笔无形的财富 / 96  
路是走出来的 / 98  
态度有着神奇的力量 / 100  
矮小,但不卑微 / 102  
找到自己发挥的舞台 / 104





学习没有捷径 / 106

#### 第四辑 斩断缚心的绳索

因为一根绳子，风筝失去了天空；因为一根绳子，水牛失去了草地；因为一根绳子，大象失去了自由。当绳索捆住我们的手脚，缚住我们心灵的时候，请果断地斩断它。只有这样，我们的人生才能走得更辉煌、更灿烂！

走自己的路，让别人去说吧 / 111

做最好的自己 / 113

一切都要靠自己 / 115

保持积极的心态 / 117

掌控自己，掌控主动 / 119

保持自己的本色 / 121

认清自己的劣势 / 123

拿出“决定”的勇气 / 125

压压性子 / 127

不要怨天尤人 / 129

快乐才是真正的富翁 / 131

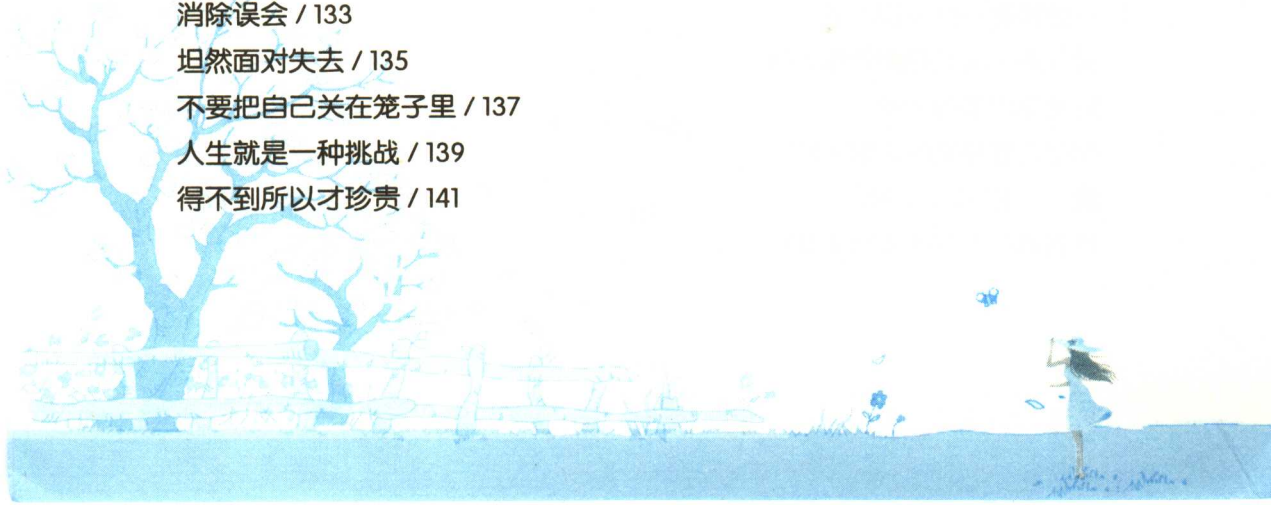
消除误会 / 133

坦然面对失去 / 135

不要把自己关在笼子里 / 137

人生就是一种挑战 / 139

得不到所以才珍贵 / 141

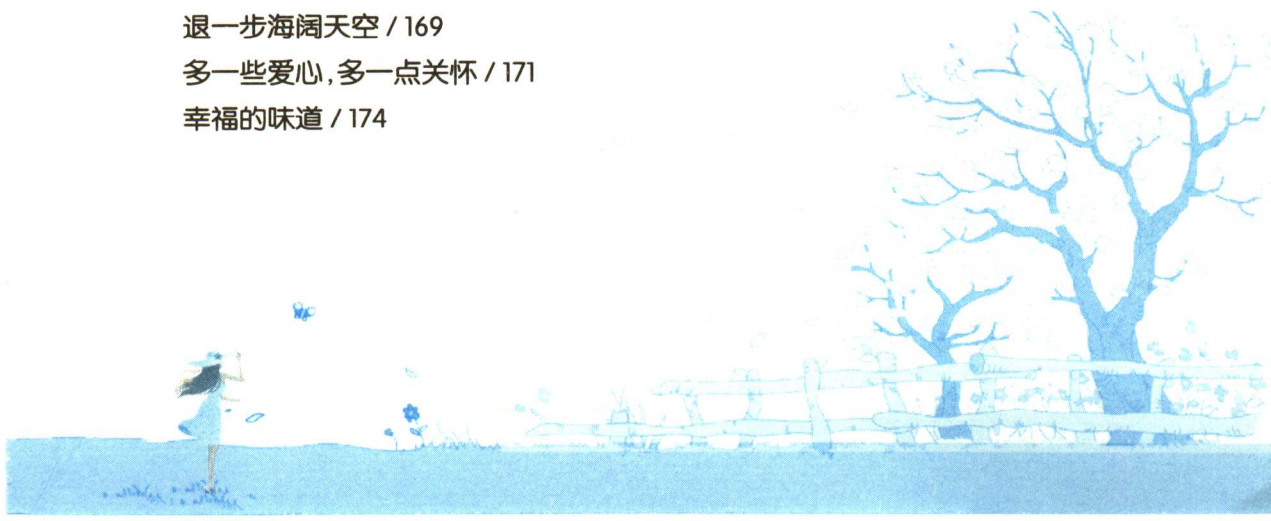




## 第五辑 读懂人情世故

懂得人情世故,就像机件上了润滑油一样,运作起来顺利有劲;容易与人合作,彼此互相协调。人情世故的智慧,能给别人带来自尊和自信;即使遇到不顺心,也能给别人台阶下。

- 不要轻易指责别人 / 145
- 给予才能获得 / 147
- 给人台阶下 / 149
- 不要看不起人 / 151
- 打开一扇心窗 / 153
- 学大雁,别做海鸥 / 155
- 你要耐心地听下去 / 157
- 感谢不该感谢的人 / 159
- 吃亏就是占便宜 / 161
- 放低自己,抬高别人 / 163
- 以宽广的态度接纳 / 165
- 学会如何低调 / 167
- 退一步海阔天空 / 169
- 多一些爱心,多一点关怀 / 171
- 幸福的味道 / 174



## 第六辑 汲取心灵的智慧

成功是一扇必须由内而外打开的门，而打开这扇门的钥匙就是心灵智慧。人生是一连串的课程，必须活过才能明白。“从生活中汲取智慧，过有智慧的生活”。就让智慧来完善你的生活，滋养你的心灵吧！

成大事只需要一点勇气 / 179

把聪明放在勤奋的后面 / 182

多努力一次 / 184

分段实现大目标 / 186

强者创造时机 / 188

专心走好脚下的路 / 190

有一种智慧叫谦让 / 192

完美的人生 / 194

别给自己留退路 / 196

“搅动”自己 / 198

爱与时间 / 200

相信自己的意志 / 202

学会顺其自然 / 204

挖掘无限的潜力 / 206

人生需要分享 / 208

灵活地跨越生命中的障碍 / 210

切忌以讹传讹 / 213

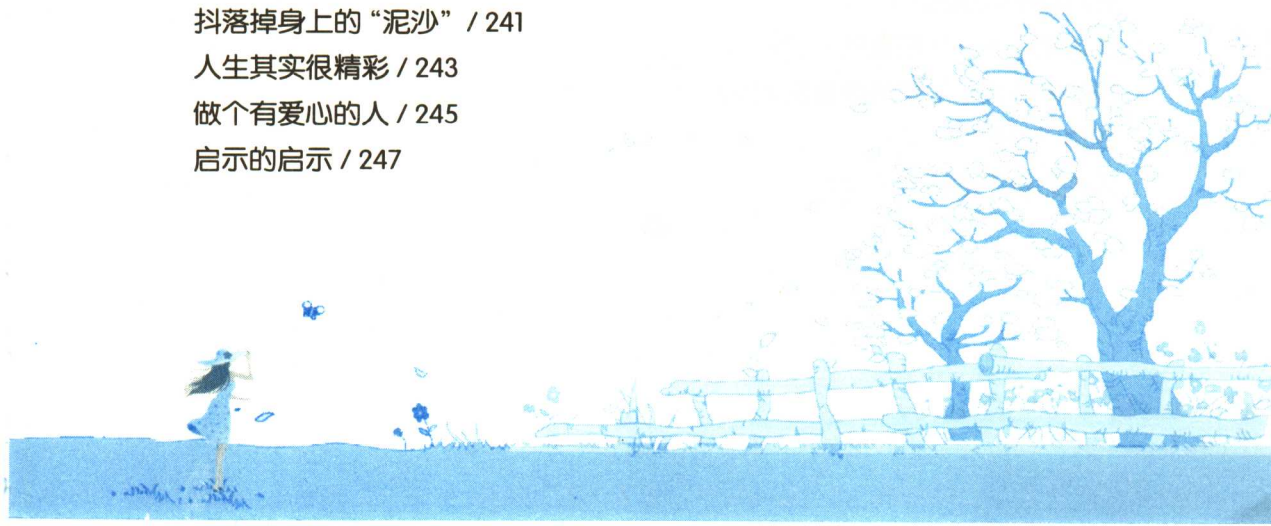




**第七辑 感悟心灵的启迪**

对自己的思想就像对汽车的零件——你得经常检查，还要按时换新的。向着月亮走，即使走不到月亮，你也会得到一颗星星；迎着晨光实干，而不要面对晚霞遐想；不要希望痛苦和磨难有所终止，要希望拥有一颗征服它的心。

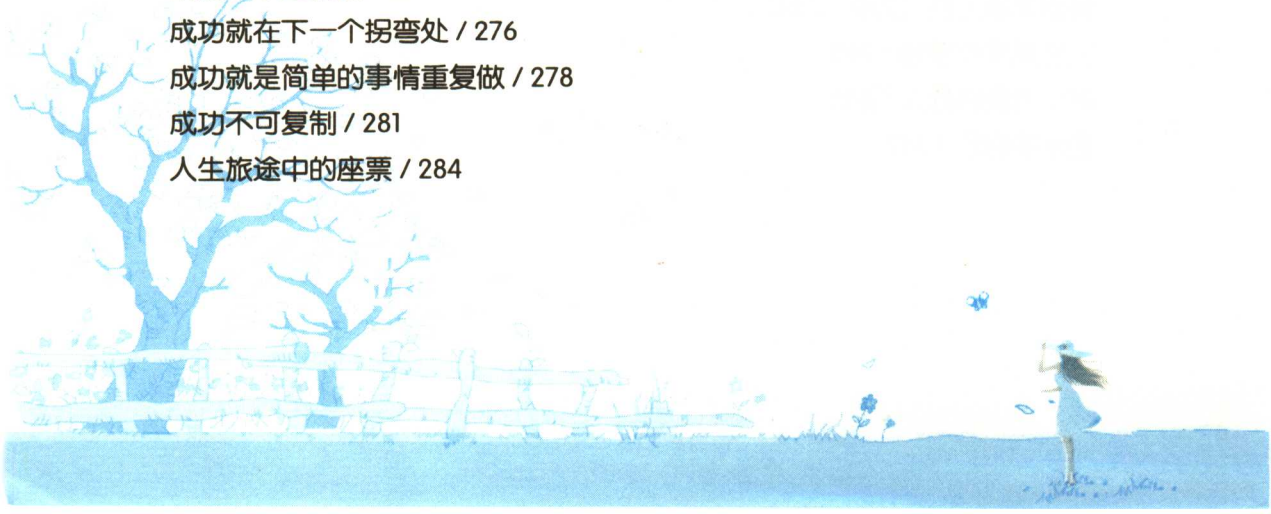
- 求人不如求己 / 217  
选择比努力更重要 / 219  
多听少说的道理 / 221  
信任是友谊的开始 / 223  
专心地过好今天 / 225  
选择决定生活 / 227  
别让机会溜走 / 229  
树欲静而风不止 / 231  
寡欲而清心 / 233  
珍爱生命 / 235  
被别人需要 / 237  
画好自己的底线 / 239  
抖落掉身上的“泥沙” / 241  
人生其实很精彩 / 243  
做个有爱心的人 / 245  
启示的启示 / 247



## 第八辑 成功始于你愿意

面对失败的挑战请不要低头,不要猜疑,要知道成功是无数次失败的积累,弱者的可怕是在失败后的沉沦,强者的可敬是在失败后的奋起。也许是山重水复疑无路的时候,恰是柳暗花明的美好境界,我们要在逆境中奋起,只有这样才能迎接灿烂的明天。

- 永远比别人快一步 / 251
- 乐观就是一种成功 / 253
- 成功并不像你想象的那么难 / 255
- 志向助你奔向成功 / 257
- 认真做好一件事 / 259
- 把失败写在背后 / 261
- 敬业和乐业 / 264
- 有希望就有光明 / 266
- 创造新思维的力量 / 268
- 超越自己 / 270
- 理想和现实 / 272
- 成功绝不是偶然 / 274
- 成功就在下一个拐弯处 / 276
- 成功就是简单的事情重复做 / 278
- 成功不可复制 / 281
- 人生旅途中的座票 / 284



第一辑



# 寻找荒漠中的甘泉

心灵似一曲优美的旋律，舞动着花样年华；  
心灵似一个美妙的音符，跳动着百态人生。  
让清澈的心灵甘泉，永不停息地在荒漠中流淌吧！







快跑的未必能赢，力战的未必得胜，智慧的未必得粮食，明哲的未必得资财，灵巧的未必得喜悦。所临到众人的，是在乎当时的机会。

## 给心灵一双慧眼

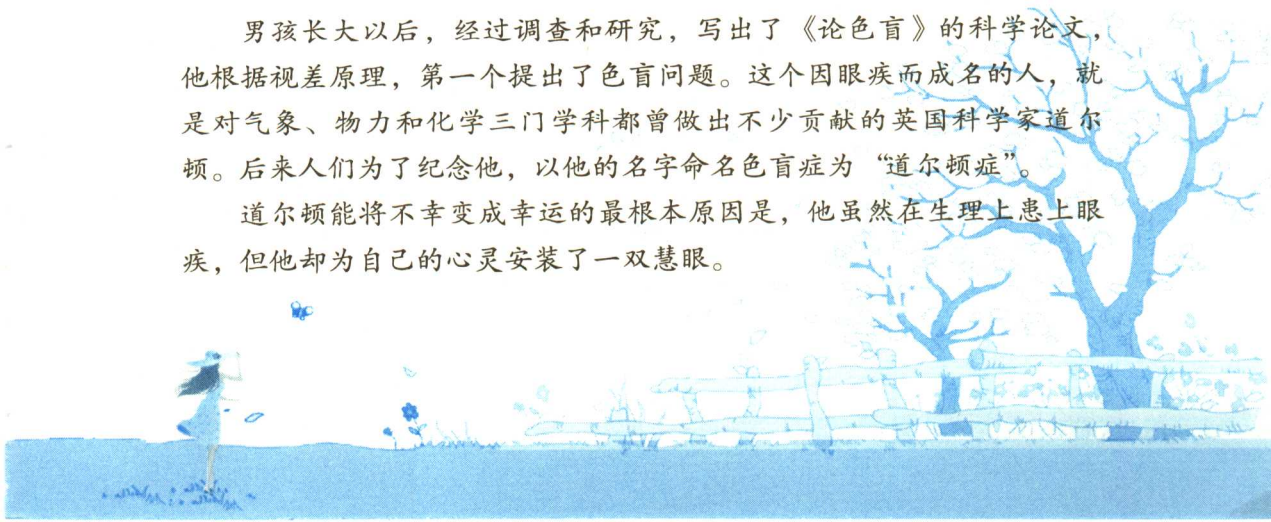
150年前的一个圣诞节，一位美国男孩到商店选中一双深蓝色袜子，作为礼物送给母亲。可是母亲接过礼物后，脸色突变并气愤地说：“你太无礼了，你难道不知道清教徒禁忌这种颜色吗？”

“禁忌深蓝色？”小男孩奇怪的问。“你买的明明是红色的！”母子二人争执起来。

小男孩去找哥哥做裁判，哥哥也说袜子是深蓝色的。于是母亲气冲冲地去问邻居，结果邻居们异口同声说袜子是红色的。这件事引起了小男孩的深思，最后，他得出结论：自己和哥哥的眼睛肯定有毛病——辨不出颜色。小男孩进一步想，还有没有其他人的眼睛也有同样的毛病呢？

男孩长大以后，经过调查和研究，写出了《论色盲》的科学论文，他根据视差原理，第一个提出了色盲问题。这个因眼疾而成名的人，就是对气象、物力和化学三门学科都曾做出不少贡献的英国科学家道尔顿。后来人们为了纪念他，以他的名字命名色盲症为“道尔顿症”。

道尔顿能将不幸变成幸福的最根本原因是，他虽然在生理上患上眼疾，但他却为自己的心灵安装了一双慧眼。



## 心灵瑜伽

随波逐流的落叶，只有听天由命，是无可奈何的。它的前途，完全由风向与流水片面决定。然而，你却可以自己决定前途，不必老呆在静止不动的静水处。你可以向流水中央游去，乘着急流，去寻找新的机会，你所需要的，就是用自己的力量向着急流游去。

这正如我们的生活，其间也有很多的机，关键是看你是否能在不经意的地方发现它。如果你具备了这双心灵的慧眼，世界就会在你的面前变得无比美好，你的人生就会变得灿烂无比。

古谚说得好，机会老人先给你送上它的头发，当你没有抓住再后悔时，却只能摸到它的秃头了。

——培根

