



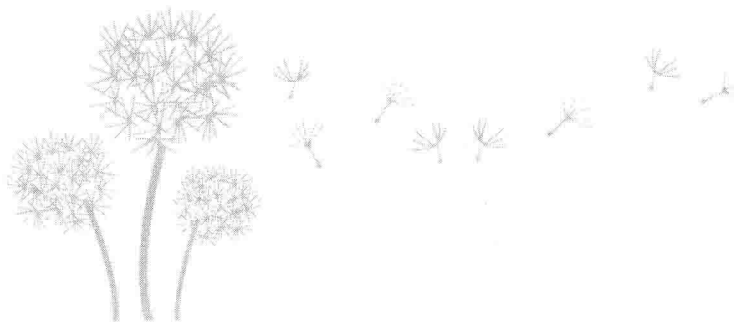
青少年快乐成长方案

快乐是轻灵的 左转弯

邢庆杰◎主编

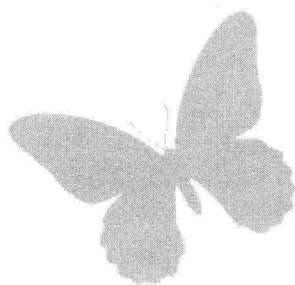


江西高校出版社



青少年快乐成长方案

快乐是轻灵的左转右转



邢庆杰◎主编



江西高校出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐是轻灵的左转右转: 学会快乐方案/邢庆杰主编. —南昌: 江西高校出版社, 2012. 6

(青少年快乐成长方案)

ISBN 978-7-5493-0706-7

I. ①快… II. ①邢… III. ①人生哲学—青年读物②人生哲学—少年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 136489 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
编辑电话	(0791) 88529047
销售电话	(0791) 88529392
网 址	www.juacp.com
印 刷	北京画中画印刷有限公司
照 排	麒麟传媒
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	14
字 数	205 千字
版 次	2012 年 8 月第 1 版 2013 年 9 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5493-0706-7
定 价	28.00 元

赣版权登字-07-2012-165

版权所有 翻印必究

目 录

1. 热爱每一天，乐趣就在你身边

每个人都希望自己生活的能够快乐些，可是快乐并不能依赖外在的环境，而是要靠自己的内心去找寻。并且要有一颗能容纳快乐的心，快乐才会降临在你的身上，才会眷恋你。快乐是一种美德，快乐着就是幸福的，你要学会从日常平凡的生活发现快乐，就会比别人更幸福。

- | | | |
|---------------|--------------|---------------|
| 快乐地生活 (3) | 捉蜻蜓的乐趣 (4) | 快乐的支点 (6) |
| 快乐就这么简单 (7) | 扫阳光 (8) | 人生的喻义 (9) |
| 开心鱼摊 (11) | 长寿秘诀 (13) | 收藏阳光的田鼠 (14) |
| 上帝打分 (16) | 微笑的魅力 (17) | 瓦工的回答 (18) |
| 袁隆平的业余爱好 (19) | 爱是幸福与快乐 (21) | 快乐原来是平凡的 (22) |
| 剩下的全是利润 (24) | 路易丝的苦恼 (25) | 辞职冠军的痛苦 (26) |

2. 给别人开心，你也过得开心

把快乐建立在别人痛苦之上，这样的快乐是残酷而短暂的；
只顾自己享乐而不顾别人的悲哀，这样的快乐是自私而孤独的；

只有帮助别人快乐，自己才有真正的快乐；只有大家分享快乐，才是永远的快乐。向那些需要帮助的人们伸出你的友谊之手吧，当他们因你的帮助而开心的时候，你难道不是也会从心底里产生一份喜悦之情吗？

交 换 (31) 快乐在哪里 (32) 隐士的回答 (34) 甜的味道 (35)
微笑的力量 (36) 珠宝和快乐 (38) 汽车里的欢笑声 (39)
金钱买不到的 (41) 艾丽的选择 (42) 剥掉镜子后面的水银 (43)
花狗孵鸡蛋 (45) 秀秀和她的同学 (46) 树的守望 (48)
最漂亮的自行车 (50) 你是菩萨的妻子吗 (52) 本能的爱 (53)
小勇敢的心愿 (55) 超过“传说”的友谊 (57) 三个铜板的故事 (58)
上帝的惩罚 (60)

9 积极乐观，让你脸上写满微笑

在现实生活中，不但会有快乐，还会有痛苦。不但有成功，还会有失败。不但有圆满，还会有缺陷。要学会在顺境时，格外感谢生活；在逆境时，当作生活对你的历练。当你不快乐的时候，你要学会换个角度去考虑问题，把忧愁寄放在曾经的爱好或快乐中，把悲哀化解在美好的回忆中，把灰暗的心情转变为轻快与光明。只有这样，你才会永远快乐！

窗外的景致 (65) 活下去的秘密 (66) 老奶奶的烦恼 (67)
亚美尼亚家庭 (68) 蜘蛛 (70) 好事和坏事 (71) 性格改造 (72)
永远看好的一面 (73) 救命的半杯水 (75) 教 训 (76) 考 察 (77)
乐观的故事 (79) 第三次赶考 (80) 乐观与宽容 (81)
坚强的桑兰 (83) 塞翁失马 (85) 沙 滩 (86) 小和尚打油 (87)
七个公主 (88) 樵 夫 (90) 上帝所赐多于所求 (91)

4. 快乐的花，总是开在进取的土壤上

人生在世，最大的快乐莫过于成就的获得、事业的成功。没有进取心的人是难以成功的。进取精神能推动我们顽强地向着未知领域进行不停地探索，促进我们智力的发展，强化我们的意志力；反之，如果我们缺少进取精神，就意味着对生命没兴趣、对人生没有兴趣、对自我没有兴趣、对未来也没有兴趣，就会一事无成，就会萎靡不振，就永远不会品尝到成功的喜悦。快乐的花，总是开在进取的土壤上；一个爱拼的人，心灵是充实的，也是快乐的。

- | | | |
|--------------|----------------|--------------|
| 快乐的根 (95) | 为事业而工作 (96) | 两颗种子的命运 (97) |
| 快乐从何而来 (98) | 怎样成为富人 (99) | 快乐值千金 (101) |
| 不生气的方法 (102) | 父亲的试验 (103) | 美丽娜的秘诀 (105) |
| 井底之蛙 (106) | 萧伯纳的成功 (107) | 鹰的新生 (109) |
| 快乐无止境 (110) | 一个有缺憾的孩子 (111) | 快乐的林肯 (113) |
| 寻找另一条路 (114) | | 捡来的金子 (117) |

5. 取舍有度，才能真正懂得快乐

知足常乐，许多人都理解它的含义，却未必能做到。许多人以为拥有的越多，也就越幸福、越快乐。但他们忘了前人说的话：“欲望越小，人生才能越幸福。”如果把这种欲望发展到“贪婪”的地步，则又陷入了死胡同里。当然，这并不是要求我们事事知足、处处满意。金钱、物质等身外之物的需求可以适可而止，而对于精神方面的需求，比如知识、美德等，则应该成为我们终身追求的目标。

- 阿秀的苦恼 (121) 快乐即成功 (122) 不知足的农奴主 (123)
 富有的流浪汉 (124) 因为没放手 (126) 富婆和狐狸 (127)
 快乐的标准 (129) 拥有的快乐 (130) 玛丽亚的失误 (132)
 知足和不知足 (134) 知足与平庸 (137) 两块石头 (139)
 到国外去走一趟吧 (141)

6. 忘掉烦恼，把它写进日记吧

人的一生时间太少，旁枝末节的小问题太多，能放开就放开，用不着花那么多的时间去为它忧虑感伤。有些痛苦是徒劳无益的，既然明知道你的痛苦是自寻烦恼，那你为什么不想开些呢？现实生活对每个人都是一样的，它不会厚此薄彼，每个人都有不如意的时候，都会遇到不同的困难，每一天都需要付出一些心力，每一件或大或小的事，对你都是一些考验，你能承认这些而不想去逃避，才会感觉到快乐，才不会怨天尤人。你的快乐不仅仅是自己的感受，还包括对别人的影响。你快乐了，你会感染你周围的很多人，那种无形的力量，可以唤醒人间的美好，化解愁苦与怨恨，能给周围的人带来温暖和快乐。

- 苦恼的小沙弥 (147) 把门关上 (148) 再等三天 (151)
 张俭的微笑 (152) 重要的收获 (154) 一杯水和一湖水 (156)
 鸟的忠告 (157) 驴子的哲学 (159) 自我烦恼 (160)
 带快乐回家 (162) 消 气 (163) 把烦恼写进日记 (164)
 喜鹊和乌鸦 (166) 快乐的农夫 (168) 对飞机吼叫 (169)
 别让人看见你失意 (170) 不为打翻的可乐哭泣 (171)
 嫉妒源于你的优秀 (172) 胡子的睡法 (174) 会弯的树 (175)
 水晶鸟 (176)

7 被信任的感觉，让你心花绽放

一个被人信任的人是快乐的，因为人们相信他，尊重他，也会把友谊和信赖回报给他。没有比被人信任更值得欣慰的事情。被人信任的人，一定是一个诚实的，讲信用的人。这样的人，当他遇到麻烦时，人们也会理解他、帮助他，向他伸出友谊之手，为他排忧解难。还有什么比彼此放心、和谐相处的友情更值得快乐的事情呢？

快乐的密码 (183)	朋友的信任 (184)	生死承诺 (185)
为了那份信任 (187)	你能为我把门吗 (188)	相逢 (189)
珍惜 (191)	信任可以传递 (192)	为了信任 (194)
年轻人与上帝 (196)	三只公牛 (197)	说谎的猫 (198)
真假钞票 (200)	小提琴手的快乐 (202)	信任的投资 (204)
流泪的军犬 (205)		

8 感受幸福，快乐会从心底流露

很多时候，人们错误地认为，幸福就是简单地拥有和得到，不断地追寻，不停地索取，到头来，却发现幸福离自己依然遥远。其实，幸福更多的是一种心态，而不是状态。正因为如此，幸福是旁人给予不了的，也不是用失去或者得到可以计算的。幸福其实很简单，就在一念间。真正的幸福是宽容，是感恩，是平和，是恒久的忍耐。境由心造，把自己的心态调整好，加上理性、洒脱与豁达，把幸福变成一种习惯，让它时时光临我们的人生。幸福其实很简单，有时如果你刻意地找寻它，就会

发现它在回避你，而当你用乐观的心态对待事物时，就会发现，幸福会随着你的阳光心态出现在你的身旁。

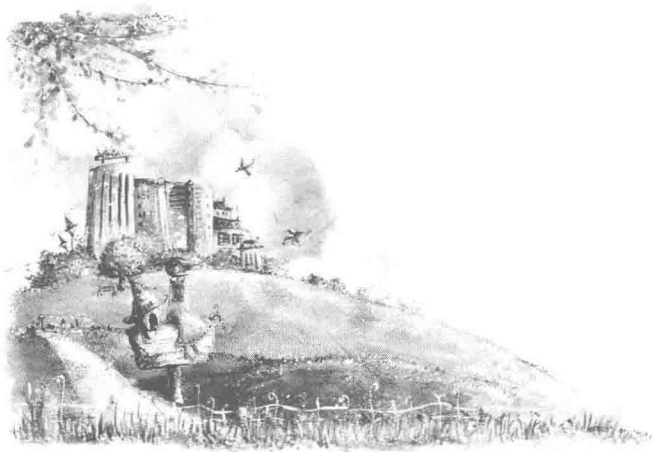
燕子的回答（209）

陌生人的箴言（211）

追求幸福（212）

1. 热爱每一天，乐趣就在你身边

每个人都希望自己生活的能够快乐些，可是快乐并不能依赖外在的环境，而是要靠自己的内心去找寻。并且要有一颗能容纳快乐的心，快乐才会降临在你的身上，才会眷恋你。快乐是一种美德，快乐着就是幸福的，你要学会从日常平凡的生活中发现快乐，就会比别人更幸福。





快乐地生活

一位哲人单身时和几个朋友一起住在一间只有七八平方米的小房子里。看他总是乐呵呵的，有人问他：“那么多人挤在一起，有什么可高兴的？”哲人说：“朋友们住在一起，随时可以交流思想，难道这不是值得高兴的事吗？”

过了一段时间，朋友都成了家，先后搬了出去，屋内只剩下他一个人，但他每天仍非常快乐。又有人问他：“你一个人怪孤单的，有什么可高兴的？”他说：“我有很多好书，阅读每一本书，都像和智者对话，我怎么不高兴？”

几年后，这位哲人也成了家，他搬进了新楼，仍是一副其乐融融的样子。有人便问：“你住在这样的楼房里还快乐吗？”哲人说：“我有了一个温馨的家，邻里关系又很和谐，为什么不快乐呢？”

不管环境如何变化，哲人一直过着快乐的生活。





心灵鸡汤

人这一辈子，应该学会快乐地生活。使你快乐或不快乐的，不在于你拥有什么，也不在于你身处何地，而在于你用什么样的心态感悟生活。很多人因不能够快乐地生活而抱怨，抱怨别人，抱怨环境，抱怨自己怀才不遇……其实，关键还在你自己。如果你不能抛弃心中的贪欲、仇恨和忧虑，永远也成不了快乐的主人。快乐就在身边，快乐就在我们心中。只要我们学会感恩、欣赏、给予、宽容，每个人都可以拥有快乐的人生。



捉蜻蜓的乐趣

一位学者临终前，看见窗外的广场上有一群孩子在捉蜻蜓，他们你追我打十分热闹，于是便对守在身边的四个未成年的儿子说：“孩子们，你们到广场上给我捉几只蜻蜓来吧，我许久没见过蜻蜓了。”

四个孩子一齐朝门外奔去。不一会儿，大儿子就带了一只蜻蜓回来。学者问：“老大，你怎么这么快就捉到了一只？”

大儿子回答：“我是用你给我买的遥控赛车换来的。”

学者点了点头。

又过了一会儿，二儿子也回来了，他带回两只蜻蜓。学者问：“老二，你怎么这么快就捉了两只？”

二儿子回答：“我把你给我的遥控赛车租给了一位小朋友，他给我一元钱，这两只是我用一元钱从别的小朋友那里买来的。”

学者微笑着点点头。

不久，三儿子也回来了，他带来十只蜻蜓。学者问：“老三，你怎么捉了这么多蜻蜓？”

三儿子回答：“我把你给我的遥控车放在广场上，告诉他们谁想玩赛车交一只蜻蜓就可以了。要不是怕你着急，我至少可以收十八只蜻蜓。”

学者拍了拍三儿子的头。

最后回来的是小儿子。他满头大汗，两手空空，衣服上沾满了尘土。学者问：“孩子，你怎么了？”

小儿子回答：“我捉了半天也捉不到一只，那些蜻蜓好可爱，飞得那么高，我蹦起来也捉不到它们。”

学者笑着把他搂在自己怀里。

第二天，学者逝世了。他的孩子们在父亲的床头发现了一张小纸条，上面写着：“孩子们，我并不需要蜻蜓，我需要的是你们捉蜻蜓得到的乐趣。”



心灵鸡汤

是啊，让我们真正快乐的不是金钱，不是物质，而是从心底感受的对生活的乐趣。拥有丰裕的物质生活，同时拥有快乐的心情，这自然是美好的；如果没有这样的物质生活，却享有生活的乐趣，这也是一种快乐。有人感叹：“我贫穷得只剩下金钱！”这种“贫穷”，其实就是精神上的空虚。也有人自嘲说：“我是叫花子唱大戏——穷快活！”你瞧，穷人也能找到快乐。可见，快乐与金钱无关，而与生活感受有关。





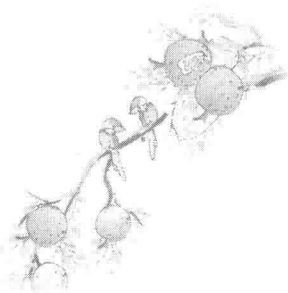
快乐的支点

从前有个国王，他非常宠爱自己的儿子。这位年轻的王子可以得到一切想要的东西，但他却紧锁眉头，很不快乐。

后来，一位魔术师走进王宫，说他有办法使王子快乐。国王高兴地说：“假如你能办成这件事，不管你要求什么赏赐，我都能答应。”

在一间密室里，魔术师用一种白色的东西，在一张纸上涂了涂，然后把那张纸交给王子，嘱咐他走入一间暗室，看看那上面呈现出什么。说完，魔术师就离开了。

王子依言而行。在烛光的映照下，他看见那白色的东西化作美丽的绿色，随后又变成这样几个字：“每天为别人做一件好事！”王子遵从魔术师的劝告去做，不久，他成为全国最快乐的人。





心灵鸡汤

心理学家告诉我们，一个人快乐与否在很大程度上取决于自己的内心。除非获得你的允许，没有人能够使你快乐或不快乐。快乐是付出后收获的喜悦，快乐是一种享受果实的惊喜。只要我们为别人付出一颗爱心，我们就能从收获到的累累硕果里，寻找到快乐的感觉。看来，快乐并不曾远离我们，而是我们远离了快乐。学会为快乐寻找一个支点，学会为自己换一下看待世界的眼光，我们就能做快乐的主人。



快乐就这么简单

在世界某著名海滩上，有一对来自美国的老夫妇，两人大约七十来岁。

一天，天空很蓝，海面翻卷着白浪。在一个高出海滩的土坡上，有成群的白色海鸟起起落落，许多游人看见那对老夫妇正在从小麻袋里掏出食物喂它们。

看得出来，老夫妇和这些海鸟很熟，因为几乎每一只鸟他们都能叫得出名字来，还指指点点地对身边好奇的人们说哪只鸟最调皮，哪只鸟最近刚做了妈妈。

原来，老夫妇旅居在这里已经七年多了，七年中的每一天下午，他们都会来喂海鸟。“我们都觉得这是生命中的快乐时光。”老夫妇说，“大自然这么美，我们觉得只有做点什么才能回馈。”



心灵鸡汤

你大概已经明白了，快乐并不是那么难以寻觅的，离我们也并不遥远。我们身边常常有这样的现象：生活富足、物质充裕、位高权重的人反而没有快乐感，而那些清贫、平凡的人们的脸上却常常荡漾出快乐的微笑。这是为什么呢，因为有时候人们因为过于贪婪，夸大了快乐的标准，把快乐当做一件可以炫耀的外衣，因而影响了对快乐的感受。其实，快乐离我们很近，也许近得就在我们那间陋室的阳台上，在我们小小的书桌旁，只要你内心充满了热爱，快乐就会从心底产生出来。



扫阳光

有一对小兄弟，年龄不过五六岁。这天，他们发现卧室的窗户整天都密闭着，使得屋内很昏暗。看见外面灿烂的阳光，他们十分羡慕。于是，兄弟俩就商量说：“我们一起出去吧，到外面去把阳光扫一点进来。”

于是，兄弟两人拿着扫帚和畚箕，到阳台上去扫阳光。等到他们把畚箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。这样一而再再而三地扫了许多次，屋内还是一点阳光都没有。两人非常沮丧。

正在厨房忙碌的妈妈看见他们奇怪的举动，问道：“你们在做什么？”他们回答说：“房间太暗了，我们要扫点阳光进来。”

妈妈笑道：“只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”