



青少年 成长必读的 思维习惯

王振山 李倩 主编



分享人生的快乐与痛苦。
既有对现实生活的冷观和深思，
又有对虚拟生活的夸张和幽默。

全国百佳出版社

 江西美术出版社

青少年成长
必读丛书
BIDU CONGSHU

青少年 成长必读的 思维习惯

王振山 李倩 主编



全国百佳出版社

江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年成长必读的思维习惯/王振山, 李倩主编.
——南昌: 江西美术出版社, 2013. 1

(青少年成长必读)

ISBN 978-7-5480-2005-9

I. ①青… II. ①王… ②李… III. ①思维方法—青
年读物 ②思维方法—少年读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 018322 号

出品人: 陈 政

责任编辑: 刘 滢

企 划: 北京江美长风文化传播有限公司

青少年成长必读的思维习惯

主 编: 王振山 李 倩

出版发行: 江西美术出版社

地 址: 江西省南昌市子安路 66 号江美大厦

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京一鑫印务有限责任公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 13

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5480-2005-9

定 价: 25.80 元

本书由江西美术出版社出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

赣版权登字—06—2013—062



前言

人生是一部丰富绮丽的皇皇巨著，社会是一幅斑驳陆离的优美图画，在美丽的青春岁月里，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，又承担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的培养，形成人生观和价值观的重要时期。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，能使你提升心灵素养，让人生高扬智慧的风帆！

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、晓为人处世，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！

我们诚挚地期望本书能够陪同青少年朋友快乐成长，帮助青少年朋友洗涤心灵，提升人生品位，从而打造成功、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



目 录

第一章 简单就是快乐

生活其实很简单	2	人心试金石	17
别把困难在想象中放大	4	守护一脸笑容	18
不能流泪就微笑	5	留一扇门给希望	19
找到自己的春天	6	上帝的玩笑	20
人生和信念	8	上帝那双眼睛	22
受人推崇的美德	8	人生如吃饭	24
记住自己的优势	9	永不服输	25
失败了再爬起来	11	自己的主宰者	26
天上不会掉黄金	12	用积极的心态去思考	27
意想不到的回报	13	不达彼岸	29
做杯子还是湖泊	16	我是重要的	30
宽容铸就快乐	16	今天就出发	31



第二章 做自己的主人

珍惜自己的生命	34	走好自己的路	47
好心情成就未来	35	命运在自己手中	49
放下包袱走路	36	真实地表现自己	50
选择阳光	37	相信你自己	51
按自己的方式去生活	38	要坚守自己的使命	53
主宰生命	40	谁把你拉向了平庸	55
敢想敢做	41	能与不能来自信心	56
放慢生活的脚步	41	自信就是手中的纸	58
好好爱自己	44	不为小事斤斤计较	58
选好自己的人生	46	换一种心情去生活	60

第三章 让爱成为一种习惯

母爱如花	62	遗憾的考验	83
父爱如山	64	放下就是快乐	84
爱的位置	66	一片叶子拥有树	85
真爱	67	把目光放在客户身上	86
父亲支撑起来的爱	68	什么也没失去	87
最后的愿望	72	被埋没的声音	88
母亲的眼泪	74	父亲的惩罚	90
老师的爱心课	76	最温暖的父爱	91
最好的老师	78	感受父亲的情感	93
我的老师	80	父爱的力量	94
老师的温暖	82	父亲的守候	95



母亲的期待	98	朋友的信任	99
-------------	----	-------------	----

第四章 良好心态让生活更从容

好的心态在于激发	102	人生最大的对手	120
坚持自己	104	照亮心灵的指明灯	122
把握自己的命运	105	忍耐是一种修养	124
亮出你的名字	107	改变看法才能改变想法	126
展示自我	108	心态成就成败得失	128
认识自己	110	勇者无畏的智慧	130
珍爱自己	110	学会自己爱自己	132
挑战自我	112	加糖哲学	133
用好心态创造新的起点	114	“我是第一”	135
克制情绪	116	微笑面对生活	136
激励自己的选择	117	没有永恒的完美	138
继续走自己的路	119		

第五章 让思维开出智慧之花

树立远大的目标	142	多一个朋友多一条路	162
微笑是一种力量	146	患难之交见真情	164
体味幸福	147	树立正确的金钱观	166
相信自己的能力	150	要有长期目标	169
做个有心之人	153	给成功定一个期限	172
做人不要过于精明	157	爬楼梯的哲学	173
保持一颗平常心	159	人往高处走	174
不要轻视感情投资	160	成功没有永恒	176



发现和欣赏生活中的美	180	让生命突出重围	188
做个有追求的人	182	机遇绝不能错过	189
做弱者是智慧	184	开发自己的创造性思维	193
勇于说“不”	185	控制自己	198
用最佳心态去迎接挑战	185		

第一章 简单就是快乐

选择属于自己的生活方式，不在乎外在的虚荣，安然享受生活，不为生活所累，这就是简单。财富、名誉、容貌都只是外在的荣光，没有必要去刻意追求。真正的快乐来自于品读真实唯一的自我，保持心灵的宁静！



生活其实很简单

我曾是个心高气傲的女孩，大学毕业后，来到了上海的一家台资公司。上班才三个月，公司人事部刘部长就找我谈话：“小陈，上面准备把你安排到嘉定的分公司锻炼，为期两年。好好干吧，前途无量。”我一听，心里凉了半截，本来当初拼命要来上海，就因为这里时尚繁华，现在突然让我去嘉定，我根本没有思想准备。

我愣愣地走出了人事部，不知怎么办才好。去嘉定这样的小城市呆上两年，我不知我的日子该如何过下去。

第三天，我极不情愿地去了嘉定。虽然距离不远，但心里感觉却是千差万别，这个小城绿化倒是不错，不过整体显得冷清，完全跟上海是不同的风格。

我把行李搬进了公司的宿舍，就倒在床上不想动，情绪极度沮丧。

这时，传来了轻轻的敲门声，一位 30 来岁的女人站在门外，她看着我，笑了笑说：“我叫刘思泉，是台湾来的工作人员，是你的工作搭档，来，我们认识一下，以后合作愉快。”我懒懒地起来和她握手，算作认识了。

随后工作开展起来，我却一点儿热情都没有。一门心思开始寻找关系，找上海的各种朋友，看有没有机会调回本部或寻找别的机会。

嘉定的人不多，所以显得很安静。越是这样，晚上我越睡不着，想着上海的灯红酒绿，我就内心不定。刘思泉住在我隔壁的房间。一天晚上，我翻来覆去实在睡不着，就走到她房间去聊天。那时，她正冲好凉躺在沙发上看书听音乐，穿着一件宽大的棉睡袍，很惬意的样子。看到我走来，赶紧起身给我倒水，我喝了一口水，问她：“在这个小地方，你不觉得闷吗？”“这里像是上海的后花园，离上海不过一小时车程，闹中取静，风景秀美，短时间待在这里，像是度假，有什么不好？”她说笑着笑了。



5月的嘉定，阳光灿烂，一天工间休息，刘思泉突然对我说：“走，我带你去一个好地方喝下午茶。”看我一脸的诧异，刘思泉神秘地笑了笑。

我们公司紧临嘉定的紫藤公园。紫藤公园是个免费的公园，修得颇有日本的田园情调，一大片紫藤架子蔓延开来，小桥流水，还有小块小块的菜地，菜地边有一条长长的小河流淌着，很是清静。

我没想到，刘思泉带我来的就是紫藤公园。走进去，阳光暖暖的，小块的雏菊灿烂地开着，我们顺着紫藤架子漫步到小河边，找到了一块菜地边的空地坐了下来。

刘思泉打开包包拿出了小袋咖啡和保暖杯说：“现在我们开始喝下午茶了。”她麻利地冲好咖啡递给我，又拿出了一小包苏打饼干。喝着香浓的咖啡，嚼着苏打饼干，河边的微风轻轻地吹过，刘思泉开始对我说话：“其实，我在台湾一直喝下午茶的，你看，虽然换了一个地方，但是一样可以喝到别致的下午茶啊。女人任何时候都要学会让自己开心。”刘思泉意味深长地看着我，聪明如她，早看出了我内心的不安定。

半个小时后，我们又回到了办公室，那个阳光明媚的下午，我的心情豁然开朗，原来等待的日子是可以这样过的。

刘思泉有时给我谈起她在台湾的生活。她们的下午茶都是在办公室进行的，台湾的工作压力很大，但大家都懂得调节：小小的阳台辟出一个小块空间。同事们纷纷动手把它布置起来，有的带来漂亮的印花桌布，有的带来小巧的咖啡茶具，还有的带来小束的马蹄莲，一位有心的同事带来了迷你音响，这样一块不足8平方米的小天地就像模像样了。下午3点钟时，大家纷纷起身，冲上一杯自己喜欢的饮品，把小点心摆上桌，音乐响起，美妙的下午茶就开始了。每天的下午茶成了工作时的一个点缀，大家舒缓心情，调节气氛，同事之间的关系也变得不再那么单一和紧张，而是充满温暖，一杯小小的下午茶原来是一种情怀呀。

刘思泉后来说，其实每个人的日子并没有两样，不同的是有的人被压力和暂时的困境淹没了心情。和刘思泉聊天成了一件很快乐的事，



我开始庆幸被暂时安排来嘉定锻炼，认识了这样一位懂生活的朋友。

3个月后，刘思泉结束工作回了台湾，我也因工作出色被升职，我成了销售部的总负责人，工作开始独当一面。工作压力开始加大，我却仍然学会保持一份好心情。空闲的午后，我带着我的下属去紫藤公园喝下午茶，短短的半小时，并没有耽误工作，大家都很有支持我。部门的团队精神很强，总能超额完成任务。

一年后，公司抽调我回本部任职，我的工作业绩和态度获得了上下一致好评。那时，我对嘉定已经恋恋不舍了。回去后，原来的同事都说我改变了很多，的确，我变得更加从容自信和沉静，因为我拥有了喝下午茶的情感呀。

生活很简单，小小的乐趣便足够；快乐很单纯，小小的热爱就可以。有时，仅仅只是一杯公园里的阳光下午茶就行。



别把困难在想象中放大

琼斯大学毕业后如愿考入当地的《明星报》任记者。这天，他的上司交给他一个任务：采访大法官布兰代斯。

第一次接到重要任务，琼斯不是欣喜若狂，而是愁眉苦脸。他想：自己任职的报纸又不是当地的一流大报，自己也只是一名刚刚出道、名不见经传的小记者，大法官布兰代斯怎么会接受他的采访呢？同事史蒂芬获悉他的苦恼后，拍拍他的肩膀，说：“我很理解你。让我来打个比方——就好比躲在阴暗的房子里，然后想象外面的阳光多么的热烈。其实，最简单有效的办法就是往外跨出第一步。”

史蒂芬拿起琼斯桌上的电话，查询布兰代斯的办公室电话。很快，他与大法官的秘书接上了号。接下来，史蒂芬直截了当地道出了他的要求：“我是《明星报》新闻部记者琼斯，我奉命访问法官，不知他今天能否接见我呢？”旁边的琼斯吓了一跳。

史蒂芬一边接电话，一边不忘抽空向目瞪口呆的琼斯扮个鬼脸。



接着，琼斯听到了他的答话：“谢谢你！明天1点15分，我准时到。”

“瞧，直接向人说出你的想法，不就管用了吗？”史蒂芬向琼斯扬扬话筒，“明天中午1点15分，你的约会定好了。”一直在旁边看着整个过程的琼斯面色放缓，似有所悟。

多年以后，昔日羞怯的琼斯已成为了《明星报》的台柱记者。回顾此事，他仍觉得刻骨铭心：“从那时起，我学会了单刀直入的办法，做起来不易，但很有用。而且，第一次克服了心中的畏怯，下一次就容易多了。”

有时困难在想象中会被放大一百倍，事实上，走出了第一步，就会发现那些麻烦与困难有时只是自己吓自己。



不能流泪就微笑

在美国艾奥瓦州的一座山丘上，有一间不含任何合成材料、完全用自然物质搭建而成的房子。里面的人需要依靠人工灌注的氧气生存，并只能以传真与外界联络。

住在这间房子里的主人叫辛蒂。1985年，辛蒂还在医科大学念书，有一次，她到山上散步，带回一些蚜虫。她拿起杀虫剂为蚜虫去除化学污染，这时，她突然感觉到一阵痉挛，原以为那只是暂时性的症状，谁料到自己的后半生就从此变为一场噩梦。

这种杀虫剂内所含的某种化学物质使辛蒂的免疫系统遭到破坏，使她对香水、洗发水以及日常生活中接触的一切化学物质一律过敏，连空气也可能使她的支气管发炎。这种“多重化学物质过敏症”是一种奇怪的慢性病，到目前为止仍无药可医。

患病的前几年，辛蒂一直流口水，尿液变成绿色，有毒的汗水刺激背部形成了一块块疤痕。她甚至不能睡在经过防火处理的床垫上，否则就会引发心悸和四肢抽搐——辛蒂所承受的痛苦是令人难以想象的。1989年，她的丈夫吉姆用钢和玻璃为她盖了一所无毒房间，一个



足以逃避所有威胁的“世外桃源”。辛蒂所有吃的、喝的都得经过选择与处理，她平时只能喝蒸馏水，食物中不能含有任何化学成分。

多年来，辛蒂没有见到过一棵花草，听不见一声悠扬的歌声，感觉不到阳光、流水和风的快慰。她躲在没有任何饰物的小屋里，饱尝孤独之苦。更可怕的是，无论怎样难受，她都不能哭泣，因为她的眼泪跟汗液一样也是有毒的物质。

坚强的辛蒂并没有在痛苦中自暴自弃，她一直在为自己，同时更为所有化学污染物的牺牲者争取权益。辛蒂生病后的第二年就创立了“环境接触研究网”，以便为那些致力于此类病症研究的人士提供一个窗口。1994年辛蒂又与另一组织合作，创建了“化学物质伤害资讯网”，保证人们免受威胁。目前这一资讯网已有来自32个国家的5000多名会员，不仅发行了刊物，还得到美国上议院、欧盟及联合国的大力支持。

在最初的一段时间里，辛蒂每天都沉浸在痛苦之中，想哭却不敢哭。随着时间的推移，她渐渐改变了生活的态度，她说：“在这寂静的世界里，我感到很充实。因为我不能流泪，所以我选择了微笑。”



找到自己的春天

17岁的雨季，他去一个边远的省份上高中，是因为那里的高考分数线比上海低得多，作为高考大移民中的一员，他待在那里的时间不过一年而已。

边远的小城是荒凉而寂寞的，甚至让他感受到了与世隔绝。和偌大的上海相比，这里一切显得那样土气，甚至连人们说话的口音也那么难听，可他却不知道，他清秀的外表和好听的普通话从他来的那一刻起就吸引了一个女孩。

那是一个当地的女孩，脸色黑里透着红，健康而美丽，有着羞涩的笑容，见了她，总是低下头，飞快地躲开他的眼神。他心中得意着，



因为知道她对他的喜欢。

因为学习比她好，况且将来要回上海上学，他的目标是交大，所以，怎么会把这样一个平常的女孩子放在眼里！

忽然一天，他的书桌上有淡淡的香气散出来，他打开书桌，看到书里夹了一朵花。他不知道那叫什么花，白色的，淡淡的清香，转瞬，他就明白是谁做的了。

再见到她的时候，他拦住了她，这次，她的心像跳到了嗓子眼儿一样，甚至连呼吸都不是均匀的。他更加得意地看着她，然后对她说：“能告诉我那是什么花吗？”

“野百合。”她低着头，摆弄着衣角。

“对不起，我不喜欢这种花。”说完他就走了，头也没有回。

而身后的她泪如雨下，一个女孩子的第一次啊，何况，她又没要求他如何，她只是想在这如花的季节里，能和他一起度过高考来临的那段日子。

高考很快来临了，他没有考上交大，却回了上海，而她则名落孙山，以后，他再也没有过她的消息。原本，她在他的心中就是一丝丝涟漪，风没有了，涟漪也就散去了，那朵被他看也没看的野百合，也许早就结婚生子了呢。

几年以后，他去一家合资企业应聘，却看到台上笑意吟吟的她，美丽得如一只天鹅，长长的头发披肩而落。他以为是长相类似的人，再看名字，果然是她，上面写着：人力资源部经理——徐亦芬。

他呆住了，她，一个没有考上大学的女孩子怎么会来北京，而且做了高层管理人员？

她也看到他，招聘会散了的时候他再次拦住了她：“真的是你？”

她笑，像一朵百合：“是从认识你开始，我才明白了一件事，一朵花要为自己找到春天才会让别人注意到，第二年我复读了，然后考到了北京来，直到念完研究生，直到自己由毛毛虫变为蝴蝶。”

他的心里浮上淡淡的悔意，但一切已经枉然，十年河东十年河西，她不再是等待他定夺的黑黑小女子了，而是他等待她定夺的一个主管了。



说话间有一个男人开了很漂亮的宝马过来，然后为她打开车门。他走开了，其实他已经被公司录取了，但为了自己的自尊，他没有来。



人生和信念

在美国纽约，有一位年轻的警察叫亚瑟尔，在一次追捕行动中，他被歹徒的冲锋枪射中了左眼和右腿膝盖。三个月后，当他从医院出来时完全变了个样，一个英俊的小伙已成了一个又跛又瞎的残疾人。

纽约市政府和其他组织授予了他许多勋章和锦旗。记者问他：“你以后将如何面对自己的命运呢？”他说：“我只知道歹徒还没有被抓住。”他那只完好的眼睛里透露出一种令人战栗的愤怒之光。这以后，亚瑟尔不顾别人的劝阻，多次参与抓捕那歹徒的行动，他几乎跑遍了整个美国，有一次，甚至为了一个微不足道的线索去了欧洲。

九年后，那个歹徒终于在亚洲某个小国被抓获了，亚瑟尔在行动中起了关键的作用。在庆功会上，他再次成了英雄，许多媒体都称他是全美最坚强、最勇敢的人，然而半年后，亚瑟尔却在卧室里割腕自杀了。在他的遗书中，人们读到了他自杀的原因：“这些年来，让我活下去的信念就是抓住凶手……现在，伤害我的凶手被判刑了，我的恨也消了，生存的信念也随之消失了。面对自己的伤残，我从来没有这样绝望过……”

或许生命什么都可以缺，譬如失去一只眼睛，或者失去一条腿，但就是不能失去信念。



受人推崇的美德

宽容，作为一种美德受到了人们的推崇，作为一种人际交往的心理因素也越来越受到人们的重视和青睐。