



青少年 成长必读的 品德培养

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

青少年 成长必读的 品德培养

王振山 李倩 主编



全國百佳出版社

江西美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年成长必读的品德培养/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 978-7-5480-1998-5

I. ①青… II. ①王… ②李… III. ①品德教育—青
年读物 ②品德教育—少年读物 IV. ①D432.62-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 018307 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

青少年成长必读的品德培养

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 978-7-5480-1998-5

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—055



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 做人,很重要

诚实是生活之本	2	最重是心债	20
失去信誉将会使你得不偿失	3	另起一行	21
德以诚为本	5	抱怨是往鞋子里倒水	23
素质创造财富	6	相信一回陌生人	24
永恒的承诺	7	白色的雪佛莱	26
成熟的麦穗懂得弯腰	8	吃亏是福	27
做事先做人	10	世上只有亏好吃	28
做人做事脚踏实地	11	上帝修复的疤	30
反省自己的坏习惯	12	到别人的伞下去躲雨	33
共同的信赖	13	可怕的热情	35
人性的光辉	14	言而有信	36
烂在心底的秘密	18	良心与生命	37
失礼,没有理由	19		



第二章 善良,人性的光辉

满眼都是爱	40	爱的门票	56
送 花	41	幽幽玫瑰香	57
善的回声	43	编织不完的爱	57
为你点亮一盏灯	44	爱的故事	58
祈 愿	46	十天拥抱的拯救	59
互相感动	47	爱的回报	62
远远地望着你	48	诊断报告	62
血 爱	49	感动人心的愿望	63
盲人种花	50	天使般的微笑	65
温暖人心的善意	51	有风格的小偷	66
有一种爱,很小	52	我知道您会来救我的	67
舞动人生	53		
一只鞋的力量	54		

第三章 宽容,决定你人生的高度

气度决定高度	70	学会谅解别人	80
你的容量有多少	71	不要事后责备	81
宽恕别人就是爱自己	73	懂得谅解别人	83
以德报怨,彰显人性光辉	75	化敌为友	84
宽恕敌人	76	善意的回应	85
自制是一种能力	77	控制自己的情绪	86
别让怒火烧伤自己	79	“退”是为了“进”	87



希勒尔的回答	88	把敌人变成人	91
有话要好好说	89	微笑是最美的花	93
心装宽容,远离仇恨	90		

第四章 自信,成就美丽人生

自信照亮人生	96	在嘘声中唱完一首歌	110
自信让人美丽	98	保持高昂的自信心	111
做真正的自己	100	只要我们始终相信自己	113
相信自己走向成功	102	真正的敌人是自己	114
要学会肯定自我	103	看重自己	115
一句话改变一生	105	握住自信这张纸	116
自信心态很重要	106	你没有什么,只有自信	117
放大你的优点	108	让自己找到自己	117
个性有价	109	埋葬“我不能”	119

第五章 感恩,幸福的必修课

感恩让你快乐无限	122	用感恩将心中的“魔”赶走	132
感恩的心永远跳动	123	爱的盛宴	133
深处的母爱	124	老师的棉袄	135
感谢骂你的人	126	长大后我就成了你	137
感恩幸福	128	不能忘记的老师	139
爱在热血中奔流	130	皮鞋上的阳光	143
一世恩情	131	给别人一点掌声	145



第六章 乐观,做个心灵快乐的人

在逆境中学会微笑	148	真正享受快乐	158
乐观面对自己的前途	149	良好心态应对冷遇	161
尾巴上有快乐	150	保持平和的心态	163
把乐观挂在脸上	151	黑色波浪中的歌声	164
快乐源自心境	154	坦然迎接不幸	165
寻找快乐的情趣	155	不要为打翻的牛奶哭泣	167
拥有现在就拥有快乐	156	学会在挫折中成长	168
快乐的真谛	157		

第七章 人格,成就大写的“人”

永不服输的精神	172	培养愉快的性格	181
真诚的人格无价	173	谦虚多一点,人生高一点	184
品格是人生的桂冠和荣耀	174	增强热心,培养热忱	187
人不可言而无信	175	真诚帮助他人	191
克制自己的欲望	176	小信成则大信立	193
笑对荣誉	176	做个诚实守信的人	195
善于聆听别人的见解	177	宽容大度是成功必备品质	197
把鱼放回去	179	培养懂礼貌的好习惯	198
培养洒脱、豁达的性格	181		

第一章 做人，很重要

做人是一门学问，也是一门艺术，做人难，难做人，学做人是人一生的追求，有的人尽管懂得许多做人的道理，但未必会做人或心甘情愿做好人。做人的关键在于加强自身的修养，在于培养自己高雅的生活情趣和高尚的生活情操。做人，很重要；我们在生活中更重要的是学做人，会做人，做好人。



诚实是生活之本

多年前，美国纽约的“红心慈善协会”准备为一家孤儿院盖一所大房子。在破土动工时，意外地挖到了一座坟墓。于是在报纸上刊登出启事，请死者家属速来商量移坟事宜，届时将得到补偿款 5 万美金。

32 岁的爱德华看了消息不由怦然心动，他的家就曾在那片土地上。父亲也确实死去了，但却不是葬在那里，就差了一点点。爱德华忍不住地想，要是父亲当初葬在这块地上就好了，他就可以轻而易举地获得 5 万美金。5 万美金，这在当时真是一个惊人的数字呀。

可那不是自己的父亲，但爱德华还是抑制不住 5 万美金的诱惑。他还想，这座坟墓既然没有人认领，自己可不可以冒充一回孝子，做一回儿子？爱德华为自己的想法所激动。不过启事上说得很明白：要去认领，得拿出相关的证明。

爱德华绞尽脑汁，终于想出了可以证明那是父亲坟墓的办法。他还到旧货市场买了一张 30 年前的旧发票，再到“丧事物品店”花了 6 美元，让人在旧发票上盖了一个章，证明他 30 年前曾为父亲在这里买过葬品。爱德华做得天衣无缝，喜出望外地跑去认爹了。

那家慈善机构的一位小姐热情地接待了爱德华。爱德华装出一副悲痛的模样，甚至掉下眼泪，痛哭不止，接待小姐却笑了，说：“你不必这样，老人家毕竟已经入土 30 年了，活人不该再这样悲痛。”爱德华感到自己是有点过了，就不再装腔作势。

接下来的事却让爱德华大吃一惊，小姐将他的姓名、住址记录在案，告诉他，他是第 169 位来认父亲的儿子。如果说得明白点，现在已经有 169 个儿子来认爹了，他们要一一审查，确认谁是其中的真儿子。

这对爱德华如当头一棒，怎么也没想到，会有这么多和他一样财迷心



窍，想认爹的人。

当时美国国内，正值人心不古，全社会都在经受着一场信任与诚实的危机，人们对诚信的呼声日渐高涨。

事情被一家媒体报道，将这 169 位认爹的人姓名刊登在报纸上，告诉人们，人再贪财，爹是不能乱认的。这时对坟墓尸骨的鉴定也出来了，令人惊奇的是，这 169 位儿子都是假的。坟墓里的尸体已经有 160 年了，死者的儿子不可能还健在。事情让人哗然。

这真是一个耻辱。

又是这家慈善机构宣布：如果大家确实想认爹，可以到老年收容所去，他们每人都将得到一个爹。看到如此的闹剧，美国上下深受震动。各界人士纷纷站出来讲话，呼吁诚信，提倡道德，重整人心，号召人们一定要做一个诚实坦白的人，一定要靠自己的劳动创造自己的未来。

在那次事件中，爱德华无地自容，非常惭愧。他将那份报纸珍藏起来，如金子似的保存着，以警示自己，一定要做一个诚实可信的人。十年后，爱德华成为了全美通信器材界的巨头。当有人问他创业和成功的秘诀时，爱德华坚定而感慨地说：“诚实，是诚实帮助了我，它使我懂得了如何做人，使我有了事业并学会了如何待人，大无畏的诚实给了我一切。”一个诚实可信的人，虽然会被人欺骗，常常吃亏，但最终会赢得信誉，受人爱戴，并获得成功。

诚实，一直是美国人无比注重的东西，也是美国人创业腾飞的武器。做一个诚实的人是任何一个民族强大起来的根本。



失去信誉将会使你得不偿失

上课时教授讲“WTO 条款”，大家昏昏欲睡。为了醒瞌睡，教授使出看家本领，讲了一个故事。

一个在日本的中国留学生课余为日本餐馆洗盘子以赚取学费。日本的餐



餐饮业有一个不成文的行规，即餐馆的盘子必须用水洗上七遍。洗盘子的工作是按件计酬的，这位留学生计上心头，洗盘子时少洗一两遍。果然，劳动效率便大大提高，工钱自然也迅速增加。一起洗盘子的日本学生向他请教技巧。他毫不避讳，说：“你看，洗了七遍的盘子和洗了五遍的有什么区别吗？少洗两遍嘛。”日本学生诺诺，却与他渐渐疏远了。

餐馆老板偶尔抽查一下盘子清洗的情况。一次抽查中，老板用专用的试纸测出盘子清洗程度不够并责问这位中国留学生时，他振振有词：“洗五遍和洗七遍不是一样保持了盘子的清洁吗？”老板只是淡淡地说：“你是一个不诚实的人，请你离开。”

为了生计，他又到另一家餐馆应聘洗盘子。这位老板打量了他半天，才说：“你就是那位只洗五遍盘子的中国留学生吧。对不起，我们不需要！”第二家、第三家……他屡屡碰壁。不仅如此，他的房东不久也要求他退房，原因是他的“名声”对其他住户（多是留学生）的工作产生了不良影响。他就读的学校也专门找他谈话，希望他能转到其他学校去，因为他影响了学校的生源……万般无奈，他只好收拾行李搬到了另一座城市，一切重新开始。他痛心疾首地告诫准备到日本留学的中国学生：“在日本洗盘子，一定要洗七遍呀！”

“这就是 WTO 的规则！”教授厉声棒喝。我们不禁悚然动容，睡意全无。

有一名在德国的中国留学生，毕业时成绩优异得很，但在德国四处求职时，被很多家大公司拒绝，选了一家小公司去求职，没想到仍然被拒。德国佬给留学生看了一份记录，记录他乘坐公共汽车曾经被抓住过 3 次逃票。

讲述这件事的是一位知名学者，他说，德国抽查逃票一般被查到的几率是万分之三，这位高才生居然被抓住 3 次逃票，在严肃严谨的德国人看来，大概那是永远不可饶恕的。

当初听见这件事时，只是想我们这位留学生不该贪小便宜以至于因小失大。直到最近，不断听人说起，国际经济就是信誉经济，似乎才明白了德国人为什么把逃票的小事看得那么重要：一个人在三毛两角的蝇头小利上都靠不住，你还能指望在别的事情上可以信赖他吗？

其实，一个成熟的社会，一个有力量的社会，不但要考察每一个人，而



且还要为他们建立必要的档案，这个必要的档案并不是黑档案，而是能够向有关方面证实你的可信度的。这样银行才可以借钱给你，商人才敢跟你做生意，别人才能与你合作，公司才好聘用你。



德以诚为本

美资企业雅利公司准备招聘 4 名中国高级职员，一名青年成为 10 名复试者中的一员，复试由总经理贝克先生主持。当那名青年走进小客厅时，贝克先生从沙发上站了起来。他先是迟疑：“是你？你是……”转而一脸的惊喜，并紧紧握着那青年的手，用流利的中文说：“原来是你！我找你找了很长时间了！”接着他激动地转过身对在座的几位“老外”嚷道：“先生们，向你们介绍一下，这就是救我女儿的那位年轻人！”

青年的心狂跳起来。还没容得他说话，贝克先生就把他拉到身旁的沙发上坐了下来，又一个劲地说道：“我划船的技术太差了，把女儿掉进了昆明湖中，要不是你这个年轻人就麻烦了。真抱歉，当时我只顾着女儿，没来得及向你道谢。”青年感到很突然，他竭力抑制住自己，抿了抿发干的嘴唇说：“很抱歉，我以前从未见过您，更没救过您的女儿。”可贝克先生依然一个劲地说：“您忘记了？4月2日，昆明湖公园……肯定是你！”贝克先生一脸的得意。

青年很沉着，站起来说：“贝克先生，我想您肯定是弄错了，我没有救过您女儿。”

青年说得很坚决，贝克先生一时愣住了，忽然，他又笑了：“年轻人，我很欣赏你的诚实，我决定，你复试通过了！”那位青年幸运地成了雅利公司的一名职员。

由于关心，有一次他问经理的助手：“救贝克先生女儿的年轻人找到没有？”助手一时没反应过来，可很快就朗声大笑起来：“他女儿？有 7 名复试者就因为他女儿被淘汰了。其实，贝克先生根本就没有女儿。”



德国诗人海涅有一句名言：“生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花。”诚实，是做人的基本准则；诚实，是取得他人信任的基础，诚实在商海纷争的大潮里，更显得其芬芳可贵和魅力独特。



素质创造财富

一般人眼中，拾破烂的一定是穷人，想靠拾破烂成为百万富翁，近乎天方夜谭，可是，真就有人做到了。

沈阳有个以拾破烂为生的人，名叫王洪怀。有一天他突发奇想：收一个易拉罐，才赚几分钱。如果将它熔化了，作为金属材料卖，是否可以多卖些钱？他于是把一个空罐剪碎，装进自行车的铃盖里，熔化成一块指甲大小的银灰色金属，然后花了 600 元在市有色金属研究所做了化验。化验结果出来了，这是一种很贵重的铝镁合金！当时市场上的铝锭价格，每吨在 14000 元至 18000 元之间，每个空易拉罐重 18.5 克，54000 个就是 1 吨。这样算下来，卖熔化后的材料比直接卖易拉罐要多赚六七倍的钱。他决定回收易拉罐熔炼。

从拾易拉罐到炼易拉罐，一念之间，不仅改变了他所做的工作的性质，也让他的人生走上另外一条轨道。

为了多收易拉罐，他把回收价格从每个几分钱提高到每个一角四分，又将回收价格以及指定收购地点印在卡片上，向所有的拾荒人散发。一周以后，王洪怀骑着自行车到指定地点一看，只见一大片货车在等他，车上装的全是空易拉罐。这一天，他回收了 13 万个，足足两吨半。

向他提供易拉罐的同行们，卸完货仍然又去拾他们的破烂，而王洪怀却彻底变了。

他立即办了一个金属再生加工厂。一年内，加工厂用空易拉罐炼出了 240 多吨铝锭，三年内，赚了 270 万元。他从一个拾荒者一跃而为百万富翁。

一个收破烂的人，能够想到不仅是拾，还要改造拾来的东西，这已经不



简单了。改造之后能够送到科研机构去化验，就更是具有了专业眼光。至于600元的化验费，得拾多少个易拉罐才赚得回来哟，一般的拾荒人是绝对舍不得的，这就是投资者和打工者的区别。

虽然是个拾荒人，却少有穷人心态，敢想敢做，而且有一套巧妙的办法。这种人，不管他眼下的处境怎样，兴旺发达那只是迟早的事。

前两年有本畅销书叫做《你为什么是穷人》，书中列举分析了种种穷人常见的心态、思维和行事方式，值得一读。



永恒的承诺

新泽西的一名矿工在下井刨煤时，一镐刨在哑炮上，哑炮响了，矿工当场被炸死。因为矿工是临时工，所以矿上只发放了一笔抚恤金，不再过问他妻子和儿子以后的生活。

悲痛的妻子在丧夫之痛后又面临着来自生活上的压力，由于她无一技之长，只好收拾行装准备回到家乡那个闭塞的小镇去。这时矿工的队长找到了她，告诉她说矿工们都不爱吃矿工餐厅做的早饭，建议她在矿区开个面包店，卖些面包，说不定可以维持生计。

矿工妻子想了一想，便答应了。

于是她找人帮忙，面包店就开张了。开张第一天就一下来了8个人。时间推移，买面包的人越来越多，最多时可达二三十人，但最少时却从未少过8个人，而且风霜雨雪从不间断。

时间一长，许多矿工的妻子都发现自己的丈夫养成了一个雷打不动的习惯：每天下井之前必须吃一个面包。妻子们百思不得其解。

直至有一天，矿工的队长在刨煤时被哑炮炸成重伤。弥留之际，他对妻子说：“我死之后，你一定要接替我每天去买一个面包。这是我们队8个兄弟的约定，自己的兄弟死了，他的老婆孩子怎么生活？咱们不帮谁帮？”



从此以后，每天的早晨，在众多买面包的人群中，又多了一位女人的身影。来去匆匆的人流不断，而时光变幻之间惟一不变的是不多不少的8个人。

时光飞逝，当年矿工的儿子已长大成人，而他饱经苦难的母亲两鬓花白，却依然用真诚的微笑面对着每一个前来买面包的人。那是发自内心的真诚与善良。

更重要的是，前来光临面包店的人，尽管年轻的代替了年老的，女人代替了男人，但从未少过8个人。穿透十几年岁月沧桑，依然闪亮的是8颗金灿灿的爱心。



成熟的麦穗懂得弯腰

有位刚刚退休的资深医生，医术非常高明，许多年轻的医生都前来求教，要求投靠在他门下。

资深医生选了其中一位年轻的医生，帮忙看诊，两人以师徒相称。应诊时，年轻医生成为得力助手，资深医生理所当然是年轻医生的导师。

由于两人合作无间，诊所的病患者与日俱增，诊所声名远播。为了分担门诊里越来越多的工作量，避免患者等得太久，医生师徒决定分开看诊。

病情比较轻微的患者，由年轻医生诊断；病情较严重的，由师父出马。实行一段时间之后，指明挂号给医生徒弟看诊的病患者比例明显增加。起初，医生师父不以为意，心中也高兴：“小病都医好了，当然不会拖延成为大病，病患减少，我也乐得轻松。”

直到有一天，医生师父发现，有几位病人的病情很严重，但在挂号时仍坚持要让医生徒弟看诊，对此现象他百思不解。

还好，医生师徒两人彼此信赖，相处时没有心结，收入的分配也有一套双方都能接受的标准制度，所以医生师父并没有往坏处想，也就不至于到怀疑医生徒弟从中搞鬼、故意抢病人的地步。