

青少年 成长必读的 修身之道

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 成长必读的 修身之道

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

青少年成长必读的修身之道/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 978-7-5480-2000-4

I. ①青… II. ①王… ②李… III. ①个人—修养—
青年读物 ②个人—修养—少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 018311 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

青少年成长必读的修身之道

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 978-7-5480-2000-4

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—057



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 学会为自己伴奏

给自己颁奖·····	2	不要把目光盯在缺点上·····	20
把自己当成是最好的·····	3	正视自己的缺点·····	20
一切全靠你自己·····	6	依靠自己的力量·····	22
真正要感谢的人是自己·····	7	正确理解生命的价值·····	23
倾听自己心灵的呼唤·····	8	相信“是金子总会发光”·····	24
断崖上最美的风景·····	11	给自己一次冒险的尝试·····	26
做一颗璀璨的珍珠·····	12	做自己精神的主宰·····	27
我的生命不要被保证·····	12	战胜自己,就能梦想成真·····	28
发现自己的位置·····	13	学会争气,提高自己·····	29
命运掌握在自己手里·····	15	成功来自敢想敢做·····	31
人要学会为自己伴奏·····	16	人生需要自己去雕刻·····	32
发挥自己的特长·····	18	你就是自己的圣人·····	33

第二章 给心灵洒点光

每天,让好心情陪伴·····	36	芳香自己的心灵·····	37
----------------	----	--------------	----



心灵的宁静	38	行走的心灵	50
放松心情,善待自己	39	让心灵去旅行	51
如花的心情	41	让心智没有负担	53
让心灵自由飞翔	42	纯善的心	55
敞开心扉,生活更美好	43	在心中种一株快乐的兰花	56
拥有一颗平常心	45	心平气和是一种修养	57
感动是一种养分	47	用心去生活	58
每天,给自己一个美好的期盼	49	圣诞节最美的礼物	59

第三章 给生活一个微笑

品味生活的美好	62	简单日子再简单一点	73
宽容别人,成就自己	63	散步的心灵	75
幸福人生的秘诀——宽容	64	给自己一个“悬崖”	76
宽容,人生的护身符	67	把苦日子过甜	77
度 量	68	给生活留点缺陷	78
高尚的事情	69	微笑面对残缺生活	80
宽容的友情	70	用笑来调剂生活	81
重修旧好	72	对生活说“没关系”	82
宽容能改变一个人的命运	73	以放松的状态去生活	83

第四章 有一种温暖叫感恩

常怀一颗感恩之心	86	感恩是一种生活态度	92
感恩的心,感谢有你	87	感恩让你更快乐	94
谁是我们一生最重要的人	88	人生要懂得感恩	96
珍惜每一个回报的机会	89	用心感受生活	97
有一种生活叫感恩	91	时刻记住回报别人的好	98



感恩,来自对生活的爱与希望 ...	100	感恩,能化解一切怨气	106
感谢母亲的爱	101	感谢折磨你的人	108
恩情	102	在感恩中更快地成长	110
心怀感恩就不会怨天尤人	104		

第五章 好习惯成就好人生

规划自己的人生	114	先思后谋才能成功	128
自立才能拯救你自己	115	敢于打破常规	130
让悲观情绪就此远离	116	别等机会为你敲门	133
嫉妒是无能的表现	118	让勤奋成为习惯	136
将你心底的火焰熄灭	119	时刻记住:多做一点	138
创新是成功的源泉	121	从小事开始	140
创新才有出路	122	把握时间,把握机遇	142
头等大事要先做	125	停止唠叨,现在就行动	144
人心所向,众志成城	126		

第六章 别忽略了生活中的幸福

站在树下的男孩	148	母爱	159
天使	150	拉奇的宝藏	160
爱的行囊	151	给生命注满希望	162
亲情处方	151	擦背	163
人间充满情和爱	152	父亲的两巴掌	164
别吝啬你的爱	154	友爱鞋	165
倾听你的心	156	温情苹果	166
爱的传递	157	让爱引你前进	166
一生所爱	159	一朵玫瑰里的天堂	167



第九次微笑·····	169	爱成为习惯·····	178
信任的温暖·····	170	爱,是你最大的财富·····	179
改变一生的四个字·····	171	做对别人有用的人·····	180
可别这样结尾·····	173	在生活中发现爱·····	181
爱心创造的奇迹·····	175		

第七章 完美人格彰显亮丽人生

困难面前的坚韧·····	184	内在的品质才是最重要的·····	192
美丽人格创造奇迹·····	184	冷静人格可轻松化解矛盾·····	193
美来自内心·····	186	继承来的善良人格·····	194
在心里种花·····	186	理解是最好的馈赠·····	195
窗外的世界最精彩·····	188	退让也要讲究艺术·····	196
医治灵魂的良方·····	189	展示人格的强势·····	197
人格魅力决定成败·····	190	挑战人格的缺陷·····	198
外在选择反映内在品质·····	191		

第一章 学会为自己伴奏

人的一生中不可能一帆风顺，人生路上总有一段黑暗需要我们独自穿行，独自承受，这段路上没有恋人，没有朋友，没有鲜花和掌声，也没有乐队伴奏。所以，你必须学会自信、坚强，学会一路高歌为自己伴奏，在风雨后活出一个潇洒的自我！



给自己颁奖

当你付出了很多的努力，取得了一定成绩的时候，不妨为自己庆贺一番，这样做，就会建立起更多的自信。

许多每天从事推销的业务员都有这样的经验：如果早上起来，心情不佳，自付无法应付即将面对的难缠的客户时，便会将成交率高的客户作为首先拜访的对象，待成交几笔交易，自信心培养充分以后，再去拜访其他较难缠的客户。这种方式不但可使心情由阴郁变开朗，还可以确保一天的业绩。

实际上，他们所需要的，正是一种能充实自信心的成就感。成功者善于爱护和不断地培育自己的自信心，他们懂得如何“给自己颁奖”。

一个不信任自己的人，一个悲观处世的人，一个只是把自己的成果当作侥幸的人，不可能成为成功者。成功者同他们的态度是截然不同的。

成功者在找到了自己的目标后，总是以强烈的进取精神千方百计地去创造条件，去实现目标，从而大大增加了自己成功的机会。即使遇到挫折，他们也会积极进行分析，调整自己的心态，去进行新一轮的努力。而当事情有了进展，他们往往能充分肯定自己的已有成就，并以此来增强自己前进的勇气。

人生来就需要得到鼓励和赞扬。许多人做出了成绩，往往期待着别人来赞许。其实光靠别人的赞许是不够的，何况别人的赞许会受到各种外在条件的制约，难以符合你的实际情况或满足你真正的期盼。要保护自己的自信心和成功信念，不妨花些时间，恰当地给自己一些奖励。

有一位美国作家，他是靠着为报社写稿维持生活的。他给自己订了一个目标，每周必须完成两万字。达到了这一目标，就去附近的中国餐馆饱餐一顿作为奖赏；超过了这一目标，还可以安排自己去海滨度周末。于是，在唐人街和海滨的沙滩上，常常可以见到他自得其乐的身影。

英国畅销书作家劳伦斯·彼德曾经这样评价一些著名歌手：

为什么许多名噪一时的歌手最后以悲剧结束一生？究其原因，就是因为，在舞台上他们永远需要观众的掌声来肯定自己。但是由于他们从来不曾听到



过来自自己的掌声，所以一旦下台，进入自己的卧室后，便会倍觉凄凉，觉得听众把自己抛弃了。

他的这一剖析，确实非常深刻，也值得深省。

给自己颁奖，绝不同于自我陶醉，而是为了强化自己的信念和自信心，更正确地评估自己的能力和人格。

当你取得了成就，做出了成绩，或朝着自己的目标不断有所进展的时候，千万别忘了给自己颁奖。当你对自己说“你干得好极了”或“那真是一个好主意”时，你的内心一定会被这种内在的诠释所激励。而这种成功途中的欢乐，确实是很值得你去细细品味的。成功的信念需要有成就感来充实，请记住：别忘了给自己颁奖！



把自己当成是最好的

无论是谁，如果想让别人对自己有一个良好的评价，首先就必须认定自己是优秀的，然后要敢于并充分展示自己优秀的一面，把事情做到最好。你可以敬佩别人，但绝不能忽略自己。你可以相信别人，但绝不能不相信自己。

一般来说，成功的主要因素在于自己。很多人不相信自己的想法，不相信自己的能力，有时就算有了好的想法也不会付诸实施。而当别人去做并取得了成绩时，却又懊悔不已。其实大可不必，因为自己是最好的实践者，只要积极主动地把想法落实到行动中，也许下一个成功的人就是你。

默巴克出生于美国一个贫困家庭，从小饱受歧视。他凭借着不屈的毅力，19岁时考入美国名校斯坦福大学。但家庭经济的窘迫容不得使他像富家子弟那样悠闲自在，他不得不利用课余时间四处奔波，赚取微薄的收入，交纳学费和维持简单的生活，

默巴克主动向校方提出勤工俭学，包揽学生公寓的卫生打扫。他非常珍惜这份工作，干活儿一丝不苟。在打扫公寓时，默巴克经常在墙脚和床铺下面清扫出一些硬币来，然后会主动问同学们，这是谁丢失的。可同学们要么不屑一顾，要么就是懒洋洋地告诉他：“不就是几枚破硬币吗？谁稀罕。你不嫌弃就拿去好了。”



虽然他们语带讥讽，但默巴克并不尴尬。在同学们怪异目光的注视下，他默默地捡起了一枚枚带着灰尘的硬币。

第一个月下来，默巴克把捡到的硬币进行清点，连他自己也感到吃惊，竟有 500 美元之多，这令他喜出望外。这些白白捡来的硬币，不仅解决了学费的燃眉之急，而且还让自己的生活质量大为改善。

这份额外收入让默巴克突发奇想。他决定把人们不重视硬币的事情，反映给国家有关部门。于是，他分别给国家银行和财政部写了信，建议上述部门应该关注小额硬币被白白扔掉的情况。财政部的回信很快到达，告诉这位贫困的大学生：“正如你反映的那样，国家每年有 310 亿美元的硬币在市场上流通，却有 105 亿美元被人随手扔在墙脚和别的地方，虽然国家多次呼吁人们要爱惜硬币，但收效甚微，我们对此也无能为力。”

这样的答复不免让默巴克沮丧，但同时他从中看到了潜在的巨大商机。从此，他使用心收集有关硬币方面的资料。从资料中他得知，一般硬币的使用寿命可达 30 年左右，而这些硬币常散落于各家各户的墙脚、沙发缝、床底下和抽屉等角落。

默巴克决心从中打开缺口，开创事业。1991 年，默巴克大学毕业，他没有像其他同学那样奔波求职，而是针对人们日益增长的换取硬币的需求，成立了一个“硬币之星”公司，并购买了自动换币机，安装在附近的各大超市。顾客每兑换 100 美元硬币，他会收取 9% 的手续费，所得利润与超市按比例分成。

开业伊始，默巴克“硬币之星”公司的生意便异常火爆，他不仅赚取了丰厚的利润，也大大方便了超市和顾客，赢得了人们的普遍欢迎。

而后，默巴克继续扩大公司的业务，把“硬币之星”燃遍了全美，并获得了巨大成功。1996 年，公司开张仅仅不到五年时间，“硬币之星”公司便在全美近万家大型超市设立了一万多个自动换币机连锁店。又过了两年，当年那个被人们讥讽为穷小子的默巴克，摇身一变成了亿万富翁，“硬币之星”也成为纳斯达克的上市公司。

谈到自己的成功秘诀，默巴克显得从容平静：“每个人在这个世界上都是独一无二的，也许你的出身很卑微，也许你在某个方面不如别人，但你要永远记住，没有任何人能够取代你独有的位置。只要坚守自我，自信昂扬地经营生活，你的人生就一定会如你所愿。”



有位哲人说得好：“人们应谨记一个处世原则，因自我了解而表现出来的举止，就是一般人对自己的观感。”你是想做一个默默无闻的人还是有着丰功伟绩的人，全在于你对自我的评价，而别人可能因为你的自我评价而同样地评价你。

爱因斯坦小时候是个十分贪玩的孩子。他的母亲常为此而忧心忡忡，可母亲的再三告诫对他来讲如同耳边风。直到16岁的那年秋天，一天上午，父亲将正要去河边钓鱼的爱因斯坦拦住，并给他讲了一个故事，正是这个故事改变了爱因斯坦的一生。

故事是这样的：

“昨天，”爱因斯坦的父亲说，“我和咱们的邻居杰克大叔清扫南边工厂的一个大烟囱。那烟囱只有踩着里边的钢筋踏梯才能上去。你杰克大叔在前面，我在后面。我们抓着扶手，一阶一阶地终于爬上去了。下来时，你杰克大叔依旧走在前面，我还是跟在他的后面。后来，钻出烟囱时，我发现一个奇怪的事情：你杰克大叔的后背、脸上全都被烟囱里的烟灰蹭黑了，而我身上竟连一点儿烟灰也没有。”

爱因斯坦的父亲继续微笑着说：“我看见你杰克大叔的模样，心想我肯定和他一样，脸脏得像个小丑，于是我就到附近的小河里去洗了又洗。而你杰克大叔呢，他看见我钻出烟囱时干干净净的，就以为他也和我一样干净呢，于是就只草草地洗了洗手就大模大样地上街了。结果，街上的人都笑痛了肚子，还以为你杰克大叔是个疯子呢。”

爱因斯坦听后，忍不住和父亲一起大笑起来。父亲笑完了，郑重地对他说，“其实，别人谁也不能做你的镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人做镜子，白痴或许都会把自己照成天才的。”

爱因斯坦听了，顿时满脸愧色。

从此，爱因斯坦离开了那群顽皮的孩子们。他时时用自己做镜子来审视和映照自己，终于映照出生命的熠熠光辉。

在现代社会，一个人要想成就一番大业，仅凭单枪匹马的拼杀是不够的，更需要众多人的支持与合作，这时自信就显得尤为关键。只有首先相信自己，才能说服别人也相信你，如果连自己都不相信自己，就意味着失去了最可靠的力量。

凡是有自信的人，都可表现为一种强烈的自我意识，这种自我意识使他



们充满了激情、意志和战斗力，没有什么困难可以压倒他们，他们的信条就是：我要赢，我会赢。因为他们自信，所以才会相信自己的选择、相信自己的事业有成功的可能，所以才会坚持到底，直至达到自己的目标。



一切全靠自己

人生道路崎岖漫长，只有靠努力、靠拼搏才能到达理想境界。

一个中国留学生，以优异的成绩考入了美国的一所著名大学。由于人生地不熟，思乡心切加上饮食生活等诸多的不习惯，入学不久他便病倒了，更为严重的是由于生活费用不够，他的生活甚为窘迫，濒临退学。给餐馆打工一小时可以挣几美元，他嫌累不干；教小学生汉语，一天可以拿到三美元，他嫌麻烦……几个月下来他所带的费用所剩无几，学校放假时他准备退学回家。

回到故乡后在机场迎他的是他年近花甲的父亲。当他走下飞机扶梯的时候，立刻看到了自己久违的父亲，便兴高采烈地向他跑去。父亲脸上堆满了笑容，张开双臂准备拥抱儿子。可就在儿子即将搂到父亲脖子的那一刹那，这位父亲却突然大大地向后退了一步，孩子扑了个空，一个趔趄摔倒在地。他站起身来，迷惑地看着父亲，父亲慈爱地看着他说：“孩子，这个世界上没有任何人可以做你的靠山，当你的支点。你若想在激烈的竞争中立于不败之地，任何时候都不能丧失那个叫自立、自信、自强的生命支点，一切全靠自己！”说完父亲塞给孩子一张返程机票。

这位学生没跨进家门就直接登上了返校的航班，返校不久他便获得了学院里的最高奖学金，且有数篇论文发表在有国际影响的刊物上。

许多人不能成功，是因为他们总觉得还有依靠，还有受伤后的避风港，如果把所有的依赖都砍掉，斩断所有的退路，一切全靠自己，你会发现成功在向你靠近。



真正要感谢的人是自己

杰克在一个农场工作。有一次，他搬运东西时不小心摔破了一个精美昂贵的花瓶，农场主要求他赔偿。对于贫穷的杰克来说，无论如何也赔不起这价格昂贵的花瓶。

他特别苦恼，想了很多办法，都无法筹集到巨额的赔偿费，最后他只好到教堂向神甫请教办法。

听完他的讲述，神甫说：“有一种能将花瓶粘好的技术，你为何不去学习呢？只要你学好技术，就能将花瓶修复好，事情不就解决了吗？”

杰克听完，摇了摇头说：“哪儿有这么神奇的技术？况且，我怎么能学会这儿高超的技术？凭我自己的努力，要把这个花瓶粘得完好如初根本是不可能的。”

神甫指引他说：“这样吧，教堂后有一块石壁，上帝就呆在那儿，你可以对着石壁大声问话，上帝就会告诉你答案。”

于是，杰克来到石壁前，对着石壁大声说：“上帝，请您帮帮我，只要您愿意帮我，我一定能将花瓶粘好！”

杰克的话刚一说完，上帝便立即回应了他：“一定能将花瓶粘好！”

杰克真的听见了上帝的承诺。于是，他充满信心地向神甫告别，去寻找复原花瓶的技术。

三个月后，杰克终于学会了粘花瓶的技术，结果他将农场主人的那个花瓶复原得天衣无缝，众人赞叹不已。

他将花瓶还给农场主人后，就连忙再次来到教堂，准备向上帝道谢，感谢上帝给予他的协助与祝福。

神甫再次将他带到教堂后的石壁前，笑着对杰克说：“其实，你不必感谢上帝。”

杰克不解地看着神甫：“为什么不必感谢上帝？要不是上帝，我根本无法学会修补花瓶的技术。”

神甫笑着说：“其实，你真正要感谢的人是你自己啊。因为这里根本没有



上帝，这块石壁具有回音功能，当时你听到的‘上帝的声音’就是你自己的声音，所以，你就是自己的上帝。人要勇敢地做自己的上帝，因为真正主宰自己命运的人不是别人，而是我们自己。当你相信自己能够改变命运时，步伐才会慢慢移动，自己心中的愿望才会一步步变成现实。”



倾听自己心灵的呼唤

一年夏天，安迪第一次去普罗旺斯。在那里，举目是广阔的原野，天空深邃高远，风轻轻地吹过，远处幽谷传来羊群依稀的叫声，空灵而澄净。风和日丽的六月里，无边的薰衣草田正从娇嫩的浅绿变成成熟的深紫。

那一年，安迪刚好 18 岁，他被这里的一切深深地吸引住了。他背着背包，独自游走在村庄的街道和田野之间，“普罗旺斯真是个天堂，它完全不同于巴黎的灯红酒绿，到处充满着自由和清新的气息。”他不禁发出这样的感慨。突然，在他的视野之中出现了一片浪漫的紫色薰衣草海洋。他匆忙向那片花海奔去，不知什么时候，手臂被虫子咬了一口，可他丝毫没有注意到，直到一股钻心的疼痛袭来，他才不得不停住了脚步。

“用薰衣草香精擦一下就没事了。”一个温柔的声音从旁边传过来，顺着声音传来的方向望去，安迪发现小旅店的窗户下坐着一个穿紫色亚麻裙子的姑娘。她取出一小瓶药膏：“这是普罗旺斯万金油，擦伤或者被蚊虫叮咬都可以滴几滴消炎。”当她温柔地为他擦拭的时候，他闻到了一股淡淡的薰衣草的清香，这清香十分醉人。

不知道是药物作用还是心理作用，安迪的伤口立刻不疼了。在交谈中，他得知姑娘是这家小旅店老板的女儿，名叫索菲亚。她没有读过什么书，但是对薰衣草却有着浓厚的兴趣。“你可以为我做向导吗？我很想到前面那个山岗上去看看。”安迪试探性地问道。

“我……我……”索菲亚的脸涨得通红，“在我小时候，我的双腿在一场车祸中失去了知觉，只能终日坐在这里遥望远处那片紫色的海洋。”

安迪这才发现，索菲亚穿着一条长及脚踝的裙子，遮住了她的腿。他为自己的冒失感到抱歉，变得语无伦次起来：“啊？真是对不起，我太粗心了。”