



♥ 青少年
心灵治愈故事系列

每一颗成长中的心灵
都会有或多或少的纠结
听一些故事，打开一个心结
治愈一段忧伤
成长，是不断自我疗愈的过程

李加臣 编著

做内心 强大的少年

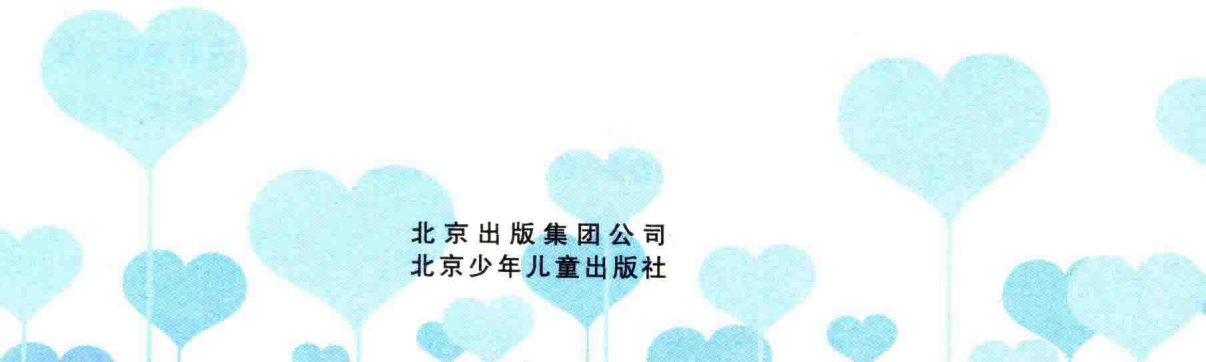
北京出版集团公司
北京少年儿童出版社



♥ 青少年心灵治愈故事系列

做内心 强大的少年

李加臣 编著



北京出版集团公司
北京少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

做内心强大的少年 / 李加臣编著. — 北京 : 北京
少年儿童出版社, 2016. 1

(青少年心灵治愈故事系列)

ISBN 978 - 7 - 5301 - 4590 - 6

I. ①做… II. ①李… III. ①故事—作品集—世界
IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 234534 号

青少年心灵治愈故事系列

做内心强大的少年

ZUO NEIXIN QIANGDA DE SHAONIAN

李加臣 编著

*

北京出版集团公司 出版
北京少年儿童出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100120

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京金秋豪印刷有限责任公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 12.25 印张 140 千字

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5301 - 4590 - 6

定价: 21.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393



目 录

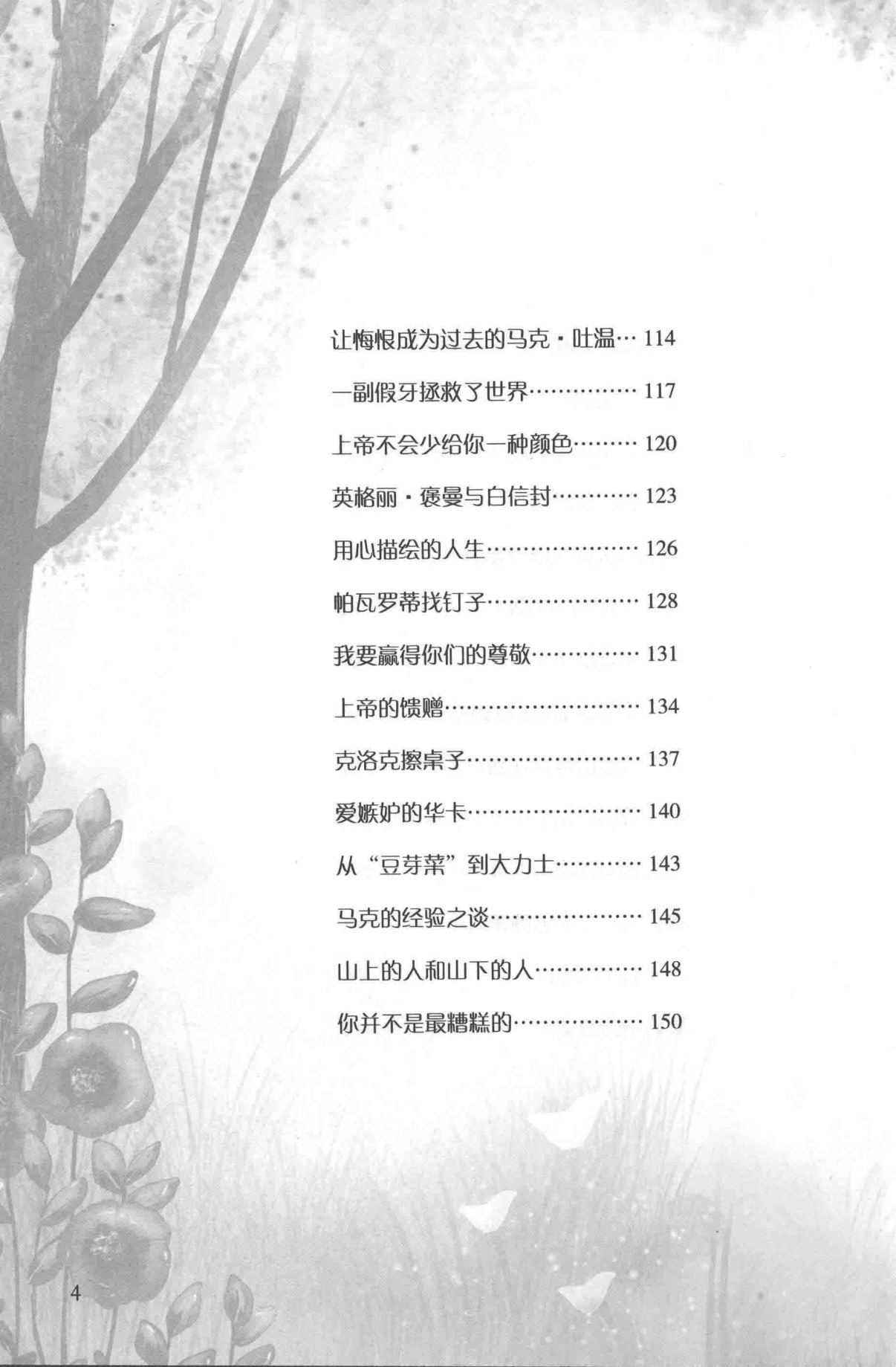
晏子的随机应对·····	1
勾践卧薪尝胆·····	4
刘邦忍怒封齐王·····	7
名医诊病趣事·····	10
唐太宗以魏徵为镜·····	14
郭子仪的选择·····	17
张打油与打油诗·····	21
司马光警枕立志·····	24
豁达乐观的苏轼·····	27
“沙包”的价值·····	30
从小和尚到皇帝·····	33
于谦效仿文天祥·····	35



王阳明龙场顿悟·····	38
松江知府明日来·····	41
林则徐挂匾制怒·····	44
曾国藩写日记·····	47
左宗棠抬棺入疆·····	50
读书则生，不则入棺·····	53
张曜拜夫人为师·····	56
齐白石晚年自省·····	59
感谢他人的讥讽·····	61
我应该承担些什么·····	63
不服输的聂卫平·····	66
生气时绕房跑三圈·····	68
潘石屹烧清单·····	70
我只看我拥有的·····	73



李娜战胜心魔·····	75
山崖下的路·····	78
他还没有经历失败·····	81
开心的苏格拉底·····	83
阴阳头成就大演说家·····	85
郑王的成功与失败·····	88
国王烤蛋糕·····	92
17世纪最有影响的骑士 ·····	94
富兰克林的修身计划·····	97
法拉第的特别医生·····	100
林肯用幽默赢得大选·····	103
林肯写信与克林顿涂鸦·····	106
六十五年的咖啡·····	109
萧伯纳的蜕变·····	111



让悔恨成为过去的马克·吐温···	114
一副假牙拯救了世界·····	117
上帝不会少给你一种颜色·····	120
英格丽·褒曼与白信封·····	123
用心描绘的人生·····	126
帕瓦罗蒂找钉子·····	128
我要赢得你们的尊敬·····	131
上帝的馈赠·····	134
克洛克擦桌子·····	137
爱嫉妒的华卡·····	140
从“豆芽菜”到大力士·····	143
马克的经验之谈·····	145
山上的人和山下的人·····	148
你并不是最糟糕的·····	150



一个推销员的蜕变·····	153
伍登的成功哲学·····	156
我是一个海盗·····	159
人人都是百万富翁·····	162
黑市炭与白衬衫·····	165
张泉灵的采访经历·····	168
与大师握手的少年·····	171
托尔斯泰与屠格涅夫·····	174
“口吃”的演说家·····	177
战胜残疾的巴雷尼·····	179
小说家的尴尬·····	181
伟大与渺小·····	183



心灵物语

要想别人爱你，首先要自爱，自己爱自己。懂得了爱自己才能懂得如何更好地爱别人。

❖ 晏子的随机应对 ❖

春秋时的著名政治家、外交家晏婴，虽然身材矮小、相貌平常，却得到了各诸侯大国的敬重。齐国的国君齐景公把国事全部交给他处理；孔子称他为君子：“救民百姓而不夸，行补三君而不有，晏子果君子也！”后人更是尊称他为晏子，当时的齐国在晏子和军事家田穰苴等人的共同努力下，成了春秋霸主。

晏子最为世人称道的，还是他在外交和内政上的机智。当时，齐国为了和楚国修好关系，决定由晏子亲自出使楚国。楚国国君楚灵王为人骄傲而又自大，他听说晏子是一个身材矮小的人，就想出了一个主意来戏弄他，打算借机挫一挫齐国的威风。

晏子来到楚国城门，发现城门紧闭，就对卫兵说：“我是齐国使节，请

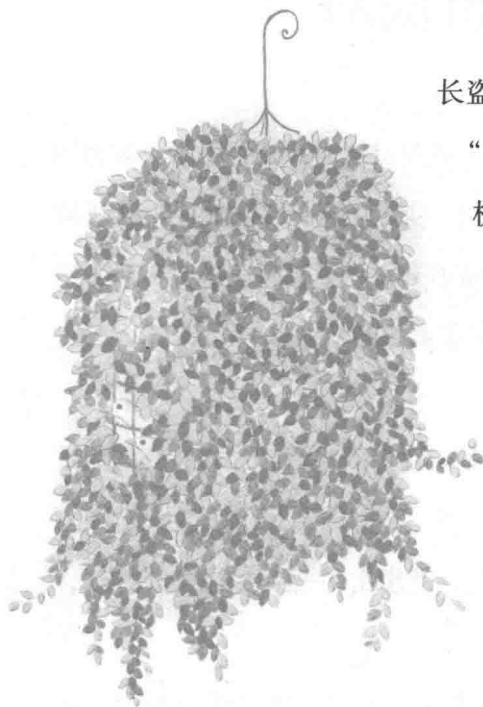


把城门打开。”

卫兵却说：“大王吩咐过了，使节大人身材矮小，就不用再费事打开大门了。这边有一个专门为您准备的城门，请您从这边通过。”

晏子一看，这哪里是城门，分明是狗洞。他立刻就明白了楚王是在耍威风，想让他难堪。晏子却不慌不忙，指着那狗洞对卫兵说：“出使人国，要走人的城门；出使狗国，才走狗门。我这是到了楚国呢，还是到了狗国呢？”卫兵一听，很羞愧，连忙向楚王报告。楚王自讨没趣，只好打开城门让晏子进城。

楚王没有死心，又想出了一个办法。晏子来到朝堂之上，一队卫兵押着一个犯人经过朝堂下。楚王叫住了卫兵，问他们：“你们押的是什么人？犯了什么罪？”卫兵回答：“这是齐国人，犯了盗窃罪，正要被送往监狱。”



楚王很得意地对晏子说：“齐国人很擅长盗窃吗？”晏子却并不慌忙，对楚王说：

“我听说橘生淮南则为橘，生淮北则为枳。为什么遵纪守法的齐国人一到了楚国，就变得这么爱盗窃了呢？这应该从楚国身上找原因吧！”

楚王又一次自讨没趣，他却仍然不死心。又问：“齐国没人了吗？”

晏子反问：“齐国都城大街上的人们摩肩接踵，联袂成幕，挥汗成雨，怎么能说没人呢？”

楚王又追问道：“那为什么派你这样

一个矮人过来？这难道不是没人吗？”

晏子则回答：“我们齐国出使是有讲究的。出使有德行的国家，派那些德高望重的大臣去；出使德行不足的国家，派品行低下的人去。我晏子品行低下，于是只能来楚国了。”

楚国大臣见楚王败下阵来，为替楚王出气，开始诘问晏子：“您身材不足五尺，手无缚鸡之力，只能在这里逞口舌之快，欺世盗名，不感到可耻吗？”晏子严肃地回答：“秤砣虽小能压千斤，舟桨虽长难免被淹没，纣王身长力大难免国家覆灭。我承认我没有什么能力，我只是在回答您的问题罢了。难道大王提问，我能不回答吗？那也太失礼了。”

终于，楚王叹了口气说：“是不能跟圣人开玩笑的，今天寡人算是知道了。”于是把晏子奉为座上客，隆重招待了他。

心灵加油站

晏子相貌平平，身材更是非常矮小，为此，他没少遭受政敌和不友好的国家的羞辱。但晏子很坦然地接受自己不完美的外貌，从不自卑。他凭借出众的学识和智慧，回击了一次又一次的恶意嘲弄，解决了一个又一个难题，成为历史上有名的政治家。进入青春期，青少年开始在意自己的体态和容貌。有人为自己个子不高、身材不够健美而自卑，有人为长得不够英俊漂亮而烦恼。我们要像晏子那样坦然接受现实，学会欣赏自己，相信自己是独一无二的。要知道，外貌固然重要，但判断一个人的价值最根本的依据还是内在的修养、学识、智慧和能力，内功修炼好了，综合得分自然就会增加。



心灵物语

知人者智，自知者明。
胜人者有力，自胜者强。人
生当自知、自胜、自强。唯
有如此，才能实现天地之
志，并与世长存。

勾践卧薪尝胆

勾践是春秋末期越国国君。公元前494年，吴王夫差率军攻打越国，越王勾践率军仓促迎战。双方在太湖一带展开决战，吴军大胜，勾践率领五千残兵退守会稽。

吴军包围了越军，勾践只好贿赂吴国太宰伯嚭求和。吴王夫差也想快些结束战争，以便向北方用兵，就答应了勾践的要求，但条件是越王勾践与大夫范蠡必须留在吴国当人质。勾践没有办法，只好答应。

战后，勾践带着夫人和范蠡来到吴国当人质，为了生存，他忍受了很多屈辱。夫差的父亲是在与越国作战时受伤致死的，夫差在父亲墓旁修了座小屋，让勾践夫妇住，并让他们给自己喂马，给自己脱靴子，服侍自己上厕所。



有一次，夫差病了。为了取得夫差的信任，争取早日回国，勾践对夫差的手下说：“我能够为大王治好病。”夫差不信任他，不让他接近自己。勾践只好通过品尝夫差粪便的方式，来判断夫差的病情，结果夫差还真被他给治好了。夫差非常感动。

就这样过了三年，夫差以为勾践彻底臣服了，将他放回国。

勾践回国后，立志报仇雪恨。为了激励志气，不忘屈辱，他将苦胆挂在室内，吃饭之时一定要先尝苦胆。尝罢苦胆，左右卫士便大喊：“勾践，你忘了会稽的耻辱了吗？”

勾践大声说：“不能忘，不敢忘。”他还把床上的席子撤去，换上柴草，以使自己时刻保持警惕，不得居安忘危，丧失拼搏进取、报仇雪恨的决心。

为了使国家恢复生产，勾践自己穿着布衣，亲自耕种土地，让夫人亲自织布。他让大臣文种管理国家，叫范蠡训练军队，自己虚心听取各方面的意见，救济贫苦的百姓。经过十几年的发展，越国国力逐渐恢复，军队也越来越强。

与此同时，勾践想尽办法迷惑夫差，使吴国变弱。他采纳大臣范蠡的建议，使用美人计，将美女西施送给夫差，让夫差逐渐荒废朝政。他贿赂伯嚭，将越国发展的事情瞒过了吴王夫差。

吴国大将伍子胥得到越国暗中发展的消息，找到吴王夫差说：“大





王，我听说勾践吃饭从来不炒两个菜，和百姓同甘共苦。这个人肯定有野心。而且，越国离我们太近，这是心腹大患，建议大王攻打越国。”夫差在伯嚭的影响下，早认为勾践已彻底臣服自己，根本不听伍子胥的建议。

消息传到越国，勾践与大臣范蠡、文种商议，认为伍子胥胆识过人，用兵如神，是一个非常大的威胁，决定除去伍子胥。他们又拿出重金贿赂伯嚭等吴国大臣，让他们在夫差面前进献谗言，使得夫差逐渐对伍子胥产生怀疑，最后杀死了他。

经过二十年的发展，越国的国力已经超过吴国。勾践趁着吴国大部分军队在外作战的机会，大举进攻吴国，攻破吴国都城，吴王夫差自杀。周元王见勾践势力强大，封他为诸侯之长，勾践从此称霸诸侯。

心灵加油站

卧薪尝胆是历史上有名的励志故事。勾践之所以采取这种比较极端的方式激励自己，在于他有深刻的自我认知：虽然在吴国经历了非人的屈辱，但毕竟重新成为国王，身处温柔富贵乡，自己肯定无法抵御声色犬马的诱惑，以及主张安于现状的臣子的游说，时间一长，脑海中耻辱的烙印必然淡化，斗志也将被消磨。于是，勾践才要通过卧薪尝胆来强化对耻辱和仇恨的记忆，鞭策自己奋发图强。认识自己是成功的前提。对自己有清醒的认识，才能知道优势和不足，确定明晰可行的目标规划，进而坚定不移地朝着那个方向努力。



心灵物语

主客观因素是相互影响的，对客观条件和大环境有科学准确的判断，有利于认识自我、加强自我管理，并做出科学决策。

❖ 刘邦忍怒封齐王 ❖

楚汉战争时期，刘邦被项羽率领的楚军包围在荥阳，楚军攻城十分猛烈，刘邦让一些女人假扮士兵，夜出东门，还让人假扮他投降，引开楚军，顺利地从西门逃走，在荥阳附近的成皋县稍作休整。

当时，刘邦手下的大将韩信已经平定了赵国和齐国。刘邦给韩信写了一封信，要他火速派兵来援救。

然而，韩信在军事上节节取胜，功劳日渐增大，手下将士越来越多，他的野心有些膨胀。

韩信看到刘邦的信后，并没有正面回应，而是派使者给刘邦送去了一封信，信中说：“齐国人狡诈多变，反复无常，齐国南面的边境与楚国交界，不设立一个暂时代理的王来掌控局势，一定不能稳住齐国。为了有利于当



前局势，希望您允许我暂时代理齐王。”

刘邦从使者手中接过韩信的书信，看后勃然大怒，厉声骂道：“我在这儿被围困，日夜盼着你来帮助我，你却想自立为王！”

此时，侍立在刘邦身旁的张良和陈平暗中用脚踩刘邦的脚，两人凑近刘邦的耳朵说：“目前汉军处境不利，怎么能禁止韩信称王呢？不如趁机册立他为王，很好地待他，让他自己镇守齐国。不然可能发生动乱。”

刘邦是一个思维非常敏捷的人，他从张良、陈平的行动和言语中，立即意识到自己刚才口无遮拦地怒骂韩信，可能会激怒韩信，造成不可挽回的错误，于是他机警地顺着刚才的话，改口骂道：“大丈夫平定了诸侯，要做就做个永久的王，何必做个暂时代理的王呢？真是太没出息了！”

接着，刘邦派遣张良前往韩信军中，册立韩信为齐王，赠给他刻有“齐王信”的印信，征调他的军队攻打楚军。

韩信被册立为齐王后，一心一意辅佐刘邦。项羽派人劝韩信背叛刘邦，投奔自己，被韩信拒绝。谋士蒯通劝韩信自立门户与项羽、刘邦争雄，还提醒韩信，当年的文种和范蠡辅佐越王勾践称霸，最后却一个被杀害，一个急流勇退，隐姓埋名，而他帮刘邦灭掉项羽后，肯定会被刘邦除掉，与其这样，还不如抓住机会，自立门户。韩信犹豫了几天，还是谢绝了蒯通的提醒，决定继续为刘邦效力。

后来，刘邦征召韩信的军队合围项羽率领的楚军，韩信率军在垓下与刘邦会师，将楚军击败，逼迫项羽自杀。





至此，楚汉战争以刘邦的胜利而告终。刘邦也因顾全大局，善用人才，从此一统天下，成就霸业。

心灵加油站

人是生活在社会大环境中的，认识自我还要对客观条件有准确的把握。韩信利用自己雄厚的实力逼迫刘邦册立自己为王，刘邦气得破口大骂。但如果他真的拒绝韩信，局面会非常危险。当时，楚汉战争处于关键时刻，韩信手握重兵，他如果倒向项羽，刘邦必将败亡。刘邦正是充分认识到这种客观条件，才明智地选择妥协，忍下一时之气，从而获得了韩信的忠心支持。后来的史实表明，刘邦正是借助韩信的智慧和力量，才度过危机，最终战胜项羽。所以，对大环境有充分的认识，有助于我们更好地认识自我，做出科学理性的决策。