



务本乐学，立德修身

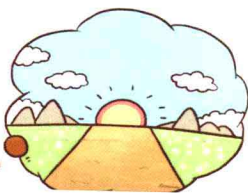


规划悦读 42天

青少年 成长最经典的人生哲理

主 编 ● 郭茂荣

副主编 ● 胡飞跃



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 一级出版社



规划悦读 42天

青少年 成长最经典的人生哲理

主 编：郭茂荣

副 主 编：胡飞跃

编写人员：卢信生

王文杰

徐 珊

孙维娟

宋 真

张国玲

云 峰

李春元

王湘梅

胡清和

陈 黎

宋 碧

汪 攀

叶 萃

詹 莉



河南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

规划悦读42天：青少年成长最经典的人生哲理/郭茂荣主编．—重庆：西南师范大学出版社，2013.3

(规划·悦读)

ISBN 978-7-5621-5674-1

I. ①青… II. ①郭… 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(2013)第034365号

规划悦读42天：

青少年成长最经典的人生哲理

QINGSHAONIAN CHENGZHANG ZUIJINGDIAN DE RENSHENG ZHELI

郭茂荣 主编

责任编辑：钟小族 李佃云

内文插图：闵祥泽

封面插画：绘扬天下

封面设计：红十月工作室

出版发行：西南师范大学出版社

地址：重庆市北碚区天生路2号

邮编：400715 市场营销部电话：023-68253705

<http://www.xscbs.com/>

经 销：新华书店

印 刷：九洲财鑫印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：11.75

字 数：166千字

版 次：2013年2月 第1版

印 次：2013年2月 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-5674-1

定 价：24.00元

若有印装质量问题，请联系出版社调换

版权所有 翻印必究



阅读计划表

第1周

第1天
希望是幸福的灯塔 / 001

第2天
快乐其实可以很简单 / 005

第3天
幸福人生的三个秘诀 / 009

第4天
努力做事就是快乐 / 013

第5天
感恩一切你所拥有的 / 017

第6天
感激苦难的磨砺之恩 / 023

第7天
感谢父母的养育之恩 / 027



第8天
感谢老师的教育之恩 / 031

第2周

第9天
真诚是建立友谊的基础 / 035

第10天
距离成就友情 / 039

第11天
心中装一把择友的尺子 / 043

第12天
主动伸出和解之手 / 047

第13天
正直是立身之本 / 051

第14天
尊重才能换得尊重 / 055



第15天
学会宽容 / 059

第3周

第16天
诚实是最正确的选择 / 063

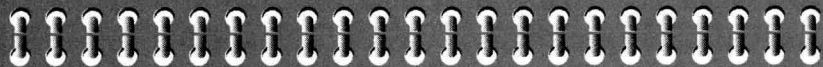
第17天
志向是人生的指南针 / 067

第18天
分段实现大目标 / 071

第19天
该低头时就低头 / 075

第20天
用自强不息去实现理想 / 079

第21天
健康的身体是人生之本 / 085



第4周

第22天
心理健康才快乐 / 089

第23天
让生命在平衡中保持健康 / 093

第24天
运动是生命的源泉 / 097

第25天
美丽人生在心灵 / 101

第26天
乐观让人生充满阳光 / 105

第27天
感受才能感动 / 109

第28天
缺憾也是人生之美 / 115



第5周

第29天
知识是最强大的力量 / 119

第30天
在阅读中认识世界 / 123

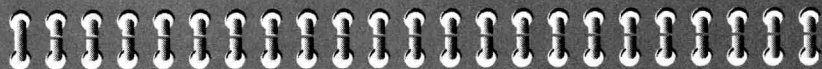
第31天
游历的收获更丰富 / 127

第32天
同情是爱心的发源地 / 133

第33天
助人如助己 / 137

第34天
爱心无疆界 / 141

第35天
把虚荣放在适当的位置 / 145



第36天
选择豁达 / 149

第6周

第37天
要勇于开拓 / 153

第38天
最好的永远在下一个 / 157

第39天
习惯要从小事中培养 / 161

第40天
合作使我们事半功倍 / 165

第41天
善待合作伙伴 / 169

第42天
激情扬起人生之帆 / 175



年 月 日

第1天 / 希望是幸福的灯塔



戴维斯是英国历史上著名的内阁大臣，他任职期间在公民中的受欢迎程度超过了任何一位国家级领导人。

可不得不提的是，他是一位盲人。盲人担任政府要职的奇闻在英国是史无前例的，而且还是被首相直接钦点的。

更令人不可思议的是，在戴维斯上托儿所时，就已在作文中描叙道：希望自己能够成为一位内阁大臣。

一个孩童3岁时的梦想在保留了50年后，终于成为了现实，这难道不是希望的力量吗？

亚历山大大帝要远征波斯，出发之前，他将所有的财产都分给了臣下。大臣皮尔底加斯非常惊奇，问道：“那么陛下，你带什么起程呢？”

“希望，我只带这一种财宝。”亚历山大回答说。

听到这个回答，皮尔底加斯说：“那么请让我们也来分享它吧。”于是，他谢绝了分配给他的财产，其他的许多臣子也仿效了他的做法。

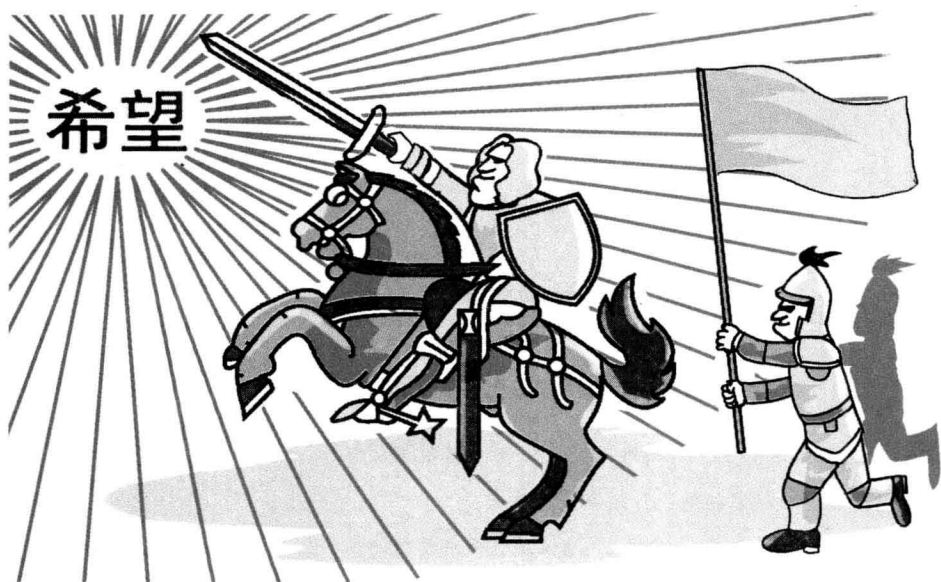
就这样，亚历山大带着他唯一的希望出发了，回来时却带回了所要征服的全部。

可见，希望有着神奇的力量，它是生命的灵魂，是



人物博览馆

亚历山大大帝：古代马其顿国国王，欧洲历史上最伟大的军事天才。他18岁随军出征，20岁继承王位，在担任马其顿国国王的短短13年中，带领军队东征西讨，建立起了一个以巴比伦为首都，横跨欧亚非大陆的疆域广阔的国家。



幸福的灯塔，是舵手的指南针，是成功的引路人。它指引你前进的方向，燃烧你澎湃的激情，让你产生汨汨流淌的动力，爆发出无与伦比的生命潜力！

伏尔泰说：“上天赐给人两样东西——希望和梦，来减轻人的苦难遭遇。”

其实，人在童年时，根本不懂什么是世界，也不会有此方面的烦恼；少年时隐隐约约感到了世界的存在，对世界产生了一种好奇，但毕竟年纪太小，无法触摸。青年时，开始知道世界了，对世界产生了美好的憧憬，希望自己的人生是快乐和幸福的，一些理想、幻想相继出现，并时不时影响着自己的行为。

可人生是艰难的，一如行进在一条完全陌生的路上。在这里，不只有掌声和笑脸，不只有阳光和鲜花，还有挫折和泪水，还有狂风和暴雨。

倘若你由于恐慌或者别的原因，丢掉了希望。那么，人生就会变成一段负轡重的苦旅，等待你的也只是在绝望边缘的无力挣扎和随之而来的残酷死亡。

反之，如果在任何时候，你都能带着希望之光在最困难的境遇中去锤炼、彰显和升华自己，那么你总能摆脱种种不良心绪，带着乐观的态度勇敢地前行。

也许你不是很美丽，可只要心存希望，你就不会独守着自卑而唏嘘不已，



因为你相信丑小鸭也有可能蜕变为美丽的白天鹅；

也许你不是很优秀，可只要心存希望，你就不会因为悲观消极而迷失前进的方向，因为你相信是金子总有一天会散发出璀璨、耀眼的光芒；

也许你家境贫寒，可只要心存希望，你就不会在碌碌无为中随波逐流，因为你相信宝贵的财富掌握在勤劳的手中；

也许你是不幸的，可只要心存希望，你就不会陷入忧伤绝望中不可自拔、一蹶不振，因为你相信人生的幸福要靠自己去打拼。

.....

当然，现实生活中有一些青少年总会习惯性地希望抛回到早已逝去的时光里，他们总是想着，假如当初那刻如何如何，那么现在就会怎样怎样。

也有一些青少年整天生活在对未来的幻想中，他们盲目地希望：“面包会有的，牛奶会有的，一切都会有的。”

然而，希望究竟是存在于过去，还是存在于未来呢？

显然，过去是不能够从头再来的，所谓的假设亦无非是空想，它透露着一种躲闪、回避的处世态度。这种寻求“自我解脱”的心境，只会束缚住你的手脚，使你丢掉改变现状、奋发向前的良机。

而未来，虽然悬挂着希望的影子，但也终究是遥远的，有着诸多的不可知，充满了变数，如若你不付诸切实的行动，它就永远像想象中的天国、西方极乐净土般虚幻。

是的，希望既不存在于过去，也不存在于未来，它



人物博览馆

伏尔泰：法国启蒙思想家、文学家、哲学家，18世纪法国资产阶级启蒙运动的旗手，被誉为“法兰西思想之王”“欧洲的良心”。代表作品有《哲学辞典》以及史诗《亨利亚德》《奥尔良少女》等。



阅读小感悟

哥尔斯密说：“像那闪烁的微光——希望，把我人生的道路照亮；夜色愈浓，它愈放射出耀眼的光芒。”

在人生征途中，最重要的既不是财产，也不是地位，而是在自己胸中像火焰一般燃烧起的信念，即希望。

只有带着希望出发，才能在困难面前永不退缩，才能将自己的理想实现，才能真正成为人生的胜利者！

事实上，每个人都有自己不同的人生目标，它不一定是鸿鹄大志，不一定必须撼天动地，但只要我们与时俱进、终身怀有希望，并把它化为支撑行动去实现目标的精神动力和支柱，我们就不会生出懈怠，就不会滋长惰性！



只是人们一种美好的想法，而无法等价于现实。

但是希望却和现实存在着一个契合点，只要找到这个点，跨越两者之间的鸿沟，希望就会充分发挥其积极向上、振奋人心的精神实质，并且实现——

比如，做一顿可口的晚餐可以成为我们的希望；

等待一场朋友的小聚可以成为我们的希望；

看上一本渴望已久的书是一种希望；

甚至在渴极了的时候有一杯清水解渴也是人生的一种希望。

我们的希望当然不可能仅仅是这些小小的希求，但正是这些基于现实、可以实现的希望才是真正的希望，才是我们人生道路上的那座幸福的灯塔！

否则，所谓希望只是空想，只是虚无缥缈的海市蜃楼，只能是一大堆废弃的瓦砾，不但发挥不了其振奋人心、指明前路的积极功效，反而会使人耽于幻想，封闭自我，排斥整个真实世界。



成长金点子

拥有希望的小方法：

1. 真正的希望，是在绝望中树立起坚定的信念，始终保持乐观积极的心态，让希望从现在开始，让脚下的路即刻开始铺设！
2. 真正的希望，是为自己量身定做的希望，切合自己的性情、才干、品质、知识结构。
3. 真正的希望，拒绝盲目，要和奋斗挽着肩膀。如果你把希望视做艳丽的鲜花，请莫吝惜你辛勤的汗水！如果你把希望视做金色的彼岸，请快荡起你勤奋的双桨！

小任务

现阶段，有什么是你所希望、所期待的呢？把它们一一列出来，然后仔细考虑一下，达成这些愿望你会获得怎样的幸福。



年 月 日

第2天 / 快乐其实可以很简单



快乐的标准就像是一根可以无限拉伸的橡皮筋，你的欲望越大，它拉得就越长，快乐的标准也就越高。当你拥有1万元、100万元、1000万元的时候，你的快乐标准又该是什么呢？你的快乐又将要等多久才能到达呢？

鲁伯特·默多克出生于澳大利亚，是当今世界上最大的传媒大亨，他的新闻集团是当今世界上规模最大、国际化程度最高的综合性传媒公司之一。

奥运会在澳大利亚召开的时候，媒体大亨默多克去捧场。在现场，默多克发现座位底下躺着一枚硬币，他站起身来，然后蹲下，捡起了那枚硬币，脸上带着微笑。

这个细节被媒体爆炒，很多人都记住了默多克的微笑，因为大家都不能想象：拥有亿万资产的国际富豪竟为捡到了一枚硬币而微笑。

快乐就这么简单吗？

无独有偶，香港的记者曾问过亚太首富李嘉诚一个问题：“您以为一生之中，最快乐的赚钱一刻是在何时呢？”

李嘉诚的答案令记者始料不及：“开了一间临街



人物博览馆

鲁伯特·默多克：美国著名新闻和媒体经营者。默多克1931年出生于澳大利亚，毕业于牛津大学。他是新闻集团的最大股东、董事长兼行政总裁。新闻集团是目前世界上最大的跨国媒体集团，被称为“默多克的传媒帝国”。



小店，忙碌终日，日落打烊时，紧闭店门，在昏暗的灯光下与老伴一张一张地数钞票。”

很美妙的答案。其实这样的感觉你也能体会，想到那样的情景，谁都能为感到一种简单的快乐而会心一笑，只是世界富豪原来也是如此，未免让人觉得不可思议。

一位媒体大亨会为捡到一枚硬币而会心一笑，一位亚太首富最美好的记忆是在开一间小店时，这足以说明快乐真的很简单。

德国哲学家费尔巴哈说过：“生命本身就是幸福。”那就意味着我们每个活着的人都是幸福的，可是为什么我们中的很多人却仍感到生活很痛苦呢？

当你还是个孩子的时候，一个布娃娃、一把小水枪，甚至一堆沙子、几片树叶都会让你投入而专注地玩上半天，一个黄土堆都能成为让你乐而忘返的快乐城堡。

可逐渐长大后，你不再满足于这些了，它们再也提不起你的兴趣，再也不能让你感到快乐，甚至还让你觉得厌烦。如今，或许看一场电影、踢一次足球也不能让你觉得快乐。

为什么快乐突然就消失了呢？

其实，快乐并没有消失，只是你感觉不到它了。想一想，如果你会为期待中的 100 元钱而憧憬并高兴，那你是否会为手中正拥有的 10 元钱而高兴呢？

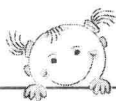
很多人都是这样，拥有了便不再感到快乐，只有不停地追逐才觉得快乐，可这就在无形中把你的快乐标准一升再升，让快乐变得越来越难获得。

默多克、李嘉诚是智慧的，尽管他们拥有很多的财富，但他们的快乐依然在一个很低的标准上就能够出现。因为他们懂得，真正的快乐不是来自财富的数目，而是产生于自己的内心。

快乐像跳高，跳杆越低，我们就会越轻松，越无所畏惧；把快乐的标准降下来，降到人人都拥有的境地，那就真的快乐了。

有人说：“我的人生目标就是住美国的房子、开德国的车子、吃中国的饭菜。这样的人生才快乐。”

目标果然是够高的，都是国际标准的。不过，这真的是快乐的标准吗？达



到这种目标的人虽然很少，但也不是没有，比如，前面提到的默多克和李嘉诚，他们可未必觉得快乐就是来自房子、车子、美食。

人生当然一定要有目标、有追求，但快乐不一定非要在目标达到、实现追求的基础上才能拥有。快乐其实很简单，它也许就藏在你生命中一个不为人注意的一瞬间，其实，细细一想，很多在平时我们看来不值一提的小事中都包含着快乐——

听收音机里播放自己最喜欢的歌曲；

躺在床上静静地聆听窗外的雨声；

在浴缸的泡沫堆里舒舒服服地洗个澡；

刚和朋友结束一次愉快的谈话；

做了一个甜美的梦，醒来时嘴边还挂着微笑；

在圣诞树下一边吃着甜饼、喝着蛋酒，一边为家人和朋友包装圣诞礼物；

偶尔遇见多年不曾谋面的老朋友，发现彼此都没有改变；

给朋友送一件他一直想要得到的礼物，看着他打开包装时的惊喜表情。

.....

大仲马说：“烦恼与快乐，成功与失败，仅仅就在一念之间。”只要你用心去生活，用心去感受，你就会觉察到快乐，它真的是无处不在。

诚然，人生是不可能一帆风顺的，也有困境，也有挣扎，但这些并不妨碍我们品尝快乐。

托尔斯泰在他的散文名篇《我的忏悔》中讲了这样



人物博览馆

费尔巴哈：德国哲学家，1804年出生。他对基督教的批判在当时的欧洲社会上产生了很大影响，对卡尔·马克思的影响也很大，主要著作有《黑格尔哲学批判》和《基督教的本质》等。

托尔斯泰：全名为列夫·尼古拉耶维奇·托尔斯泰，俄国文学家、思想家，19世纪俄国伟大的批判现实主义作家。他被称颂为具有“最清醒的现实主义”的“天才艺术家”。主要作品有长篇小说《战争与和平》《安娜·卡列尼娜》《复活》等。



一个故事：

一个男人被一只老虎追赶而掉下悬崖，庆幸的是在跌落过程中他抓住了一棵生长在悬崖边的小灌木。此时，他发现，头顶上，那只老虎正虎视眈眈地望着他，低头一看，悬崖底下还有一只老虎，更糟的是，两只老鼠正忙着啃咬悬那棵小灌木的根须。绝望中，他突然发现附近生长着一簇野草莓，伸手可及。于是，这人拽下草莓，塞进嘴里，自语道：“多甜啊！”

在人的生命进程中，当痛苦、绝望、不幸和危难向你逼近的时候，你如能享受一下野草莓的滋味，不妨就先忘记那些不快，苦中求乐也是快乐的真谛！

境随心生，心是快乐的，你就能感觉快乐，心是痛苦的，你就只能痛苦。在多变的人生旅途上，我们也不妨“唯心”一把，时刻让自己感受快乐。

当你在一花、一草、一沙、一石，点点滴滴中都能感受到快乐时，天堂其实也就在你的心里了！

成长金点子

让自己快乐的小方法：

1. 人生的第一快乐应该来自家庭，你若想享受天伦之乐，就应让属于自己的小天地时刻充满温馨。
2. 为大多数人谋利是最大的幸福。热心开朗、喜欢帮助别人的人，总能收获到不经意的快乐。
3. 学会宽容忍让。为人处事要学会严于律己，宽以待人。提高道德修养，学会冷静、理智地处理问题。在一些非原则的是非面前，坚持“忍让哲学”，容人让人。
4. 懂得知足的人生是轻松快乐的。不贪名，不图利，贫也安然，富也安然，无欲无求，宁静致远，知足常快乐。

小任务

想一想近期让你最快乐的一件事，这件事让你产生快乐的原因是什么？



年 月 日

第3天 / 幸福人生的三个秘诀



一位美国科学家发现，把人呼出的气体注入到一种液体中，平静时呼出，液体无明显变化；伤心时呼出，液体则会产生白色沉淀；而生气时呼出，液体会变得浑浊不清。一个人如果生5分钟的气，其消耗的能量不亚于两公里长跑所消耗的体能。

科学家因此得出结论，人在很大程度上不是老死的，而是被气死的。由此可见，“拿别人的错误惩罚自己”对我们真是有着莫大的危害。生命健康都受到了损害，又有何快乐幸福可言呢？

一位88岁高龄的老太太用略带合肥口音的普通话，轻松悠闲地对她的朋友说：“拥有一个幸福的人生其实很简单：第一是不要拿自己的错误惩罚自己，第二是不要拿自己的错误惩罚别人，第三是不要拿别人的错误惩罚自己。有这么三条，人生就不会太累了……”

这位睿智的老人就是出身名门、家世煊赫的张允和。她们家中四姐妹本就是出了名的琴棋书画样样精通的才女，而四个女婿更是鼎鼎大名。

她的大姐夫是昆曲名家顾传介，她的夫君是著名语言学家、绰号“周百科”的周有光，她的三妹夫是赫赫



人物博览馆

张允和：安徽合肥人，中国语言文字专家、汉语拼音的缔造者之一周有光先生的夫人。张允和毕业于上海光华大学历史系，曾为高中历史老师、人民教育出版社历史教材编辑。晚年致力于写作，著有《最后的闺秀》《昆曲日记》等书。



有名的大文豪沈从文，四妹夫是耶鲁大学的东方学问家傅汉思。

这“幸福三诀”正是张允和经历了无数的人生苦难与艰辛后的大彻大悟。

多么朴素智慧的心语啊！这看似简单的几个错误与惩罚之间的问题，却蕴藏着许多为人处事的大道理，包含着人生的意义和快乐的真谛！

秘诀一：“不要拿自己的错误惩罚自己”，告诉我们，要懂得善待自己。

人非圣贤，孰能无过？如果一有过错，就终日陷入无尽的自责、哀怨、痛悔之中，那么其人生的境况就会像泰戈尔所说的那样：不仅失去了正午的太阳，而且将失去夜晚的群星。

然而，人世间多少烦恼正是自己同自己过不去而带来的。大家都以为自己是聪明人，谁也不会做这样的傻事，可是扪心自问，难道我们不曾为自己所犯下的一个错误，甚至是一个失误而懊恼、悲伤、沮丧过吗？

这常常就是尘世间的聪明人的行为。因为“聪明”，所以对自己的期望就高一些，对自己的要求就严一些，但情况却未必总能尽如人愿——

比如，一年一度的高考结束后，总有一部分名落孙山的同学情绪低落，沮丧自责，大有“无颜见江东父老”之感；

比如，运动会上，冠军永远只能有一个，而总有些人即使得到第二，也面色阴沉，感到懊恼悔恨，无法原谅自己。

当然，高标准、严要求、执着、坚定，不能不算好品质，它们也许能带来成就，也许能带来利益，也许能带来某些收获，但却未必一定能带来快乐。

可是，人生若得不到内心真正的平和快乐，活着又有什么意义呢？仅仅为了完成目标吗？为了享受过程中的痛苦吗？

一定不是。人生要有追求，要有奋斗，但也不要把自己置身于悬崖上，容不得自己犯一点错误。

何必把自己要求成一个圣人呢？错误是每个人的必然经历，是在所难免的。不要为自己的错误而自责、自怨，不要拿自己的错误惩罚自己，不要剥夺自己作为凡人应该享有的平凡的快乐！



秘诀二：“不要拿自己的错误惩罚别人”，告诉我们要坦然面对和承担错误。

其实，这样浅显的道理谁都明白，但知易行难，有的人会为自己的过错感到痛悔，而有的人却从不情愿为自己的过错买单。

也许是无法承认过错，也许是为了一点虚荣心，也许有其他的原因，有些人总是在犯了错误之后，选择掩饰、逃避、寻找借口，甚至嫁祸于人……拿自己的错误去惩罚别人，为自己的过失寻找“替罪羊”。

纸永远包不住火，假的永远真不了，到头来，真相大白于天下的时候，不仅自己要受到人们的耻笑，而且那些无辜的受到惩罚的“替罪羊”，或迟或早势必都要奋起自卫或反击。这就是搬起石头砸自己的脚，最终受罪的还是自己。如此这般，还是“不要拿自己的错误惩罚别人”为好。

当然，这也不是一种很容易达到的境界，它需要“胸藏万汇凭吞吐”的大器量。不为错误而自怨自艾，也不能逃避责任，否则于良心上，无论如何也不会安宁，人生又岂能快乐呢？

秘诀三：“不要拿别人的错误惩罚自己”，告诉我们要宽容大度，原谅别人就是善待自己。

“拿别人的错误惩罚自己”最典型的表现就是对别人生气、发火。诚然，人是一种有感情、有情绪的动物，永远不生气是不可能的，尤其这个世界上还充满着那么多的阴暗，那么多的不公平。

在这个世界上，若要找一个从未生过气的人，一定



人物博览馆

泰戈尔：印度诗人、哲学家。1913年获得诺贝尔文学奖，成为第一位获此殊荣的亚洲人。他的诗歌代表作有《吉檀迦利》《飞鸟集》等。



知识万花筒

替罪羊：比喻代人受过的人。用羊替罪的传统来自古犹太教。古犹太人把每年的七月十日定为“赎罪日”，并在这一天举行赎罪祭。在仪式上，通过拈阄决定两只公羊的命运，一只杀了作祭典，另一只由大祭司将双手按在羊头上宣称，犹太民族在一年中所犯下的罪过，已经转嫁到这头羊身上了。接着，便把这头“替罪羊”放逐到旷野上去，即将人的罪过带入无人之境。