



使我们追求梦想与憧憬，做乐观的人。
 给我们以启迪、指引和力量，做充满智慧的人。
 点亮真善美的人性之光，伴我们穿越泥泞、黑暗和迷惘。
 细细品读，感悟人生，成就梦想；闭上眼睛，远离喧嚣世界，找寻心中的那片海。

青少年  心灵系列

风中亮出年轻的旗



施 晗/主编
 张广明/编著

Y. Qingshaonian
Yangguang Xinling Xilie

内蒙古人民出版社

最 具 青 少 年 人 气 的 经 典 美 文



使我们追求梦想与憧憬，做乐观的人。
 给我们以启迪、指引和力量，做充满智慧的人。
 点亮真善美的人性之光，伴我们穿越泥泞、黑暗和迷惘。
 细细品读，感悟人生，成就梦想；闭上眼睛，远离喧嚣世界，找寻心中的那片海。

青少年  心灵系列

风中亮出年轻的旗



施 晗/主编
 张广明/编著

Y. Qingshaonian
Yangguang Xinling Xilie

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

风中亮出年轻的旗/张广明编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009. 8

(青少年阳光心灵系列/施晗主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10134 - 4

I. 风… II. 张… III. 散文—作品集—中国—当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 138091 号

青少年阳光心灵系列

主 编 施 晗

责任编辑 波勒格太

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京凯通印刷有限责任公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 280

字 数 3000 千

版 次 2009 年 9 月第 1 版

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1 - 15000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10134 - 4/I · 2153

定 价 478.00 元(全 20 册)

前言

青春是阳光的，有阳光的青春才称其为华美与溢彩。

青春同时又是一本太仓促的书，掠过一页页的锦瑟年华，翻过一页页的青涩岁月。在合上这本书的那一刻，请闭上眼睛，你会发现，每一次回味都是甜蜜的。

——用敏锐的目光捕捉生命的雨丝；

——用丰富的内心感悟生活的气味；

——用美丽的情怀追忆岁月的风尘；

——用睿智的大脑思考人生的命运……

这一切，无不向我们诉说着青春的智慧与才情。

在离青春最近的地方，我们可以不去理会他人对我们的误会，也可以不去关注一个陌生人对我们的冷眼与不解，我们只可朝着既定的目标勇往直前，尽管：

年少时，我们在渴望成长中遗失青春；

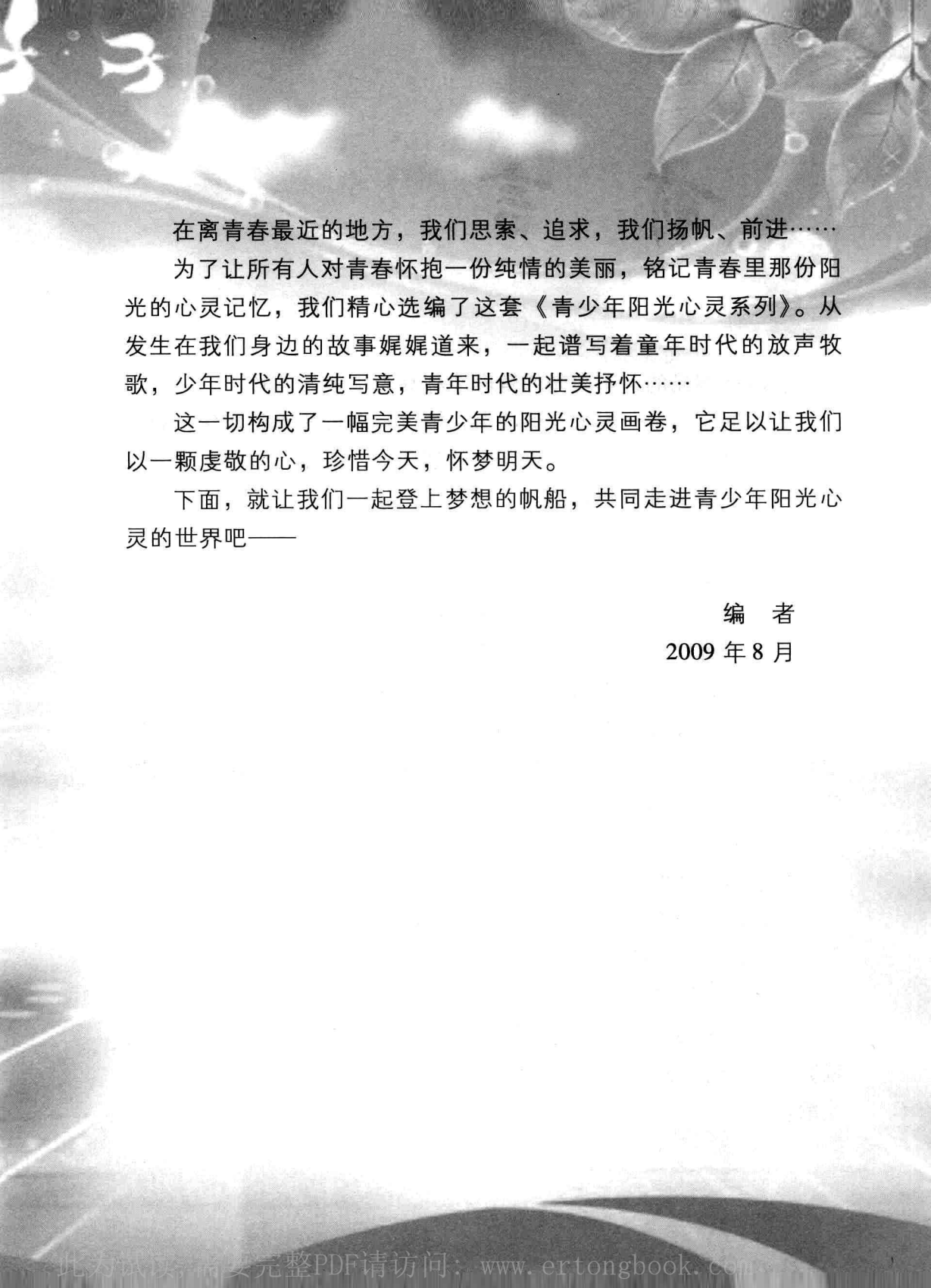
懂事时，我们在玩耍与游戏中消磨青春；

年轻时，我们在作业与考试中错失青春；

立志时，我们在生存与家庭中沉沦青春；

年老时，我们在回忆与后悔中淹埋青春。

然而，因为青春，我们依然美丽，依然拥有一颗阳光的心灵。就算有一天化为一抔黄土，我们亦为那些曾经拥有的阳光岁月欢歌。



在离青春最近的地方，我们思索、追求，我们扬帆、前进……
为了让所有人对青春怀抱一份纯情的美丽，铭记青春里那份阳光的心灵记忆，我们精心选编了这套《青少年阳光心灵系列》。从发生在我们身边的故事娓娓道来，一起谱写着童年时代的放声牧歌，少年时代的清纯写意，青年时代的壮美抒怀……

这一切构成了一幅完美青少年的阳光心灵画卷，它足以让我们以一颗虔敬的心，珍惜今天，怀梦明天。

下面，就让我们一起登上梦想的帆船，共同走进青少年阳光心灵的世界吧——

编 者
2009 年 8 月



目 录



第一章 为青春喝彩

生命的亮点	3
时刻发现自己的长处	4
我也很富有	5
成功源自创造	7
一只破桶	9
小泥人也可以过河	10
正确认识自己	11
最伟大的人	13
认识你自己	14
你是独一无二的	15
满怀信心很简单	16
人生要有激情	17
不要忘了自己的身份	18
本色最美丽	19
永远不要看轻自己	20
坚守自我的美丽	22

别了不变的情结	24
心 灯	25
命运和自信有关	27
学会展示自我	28
相信自己,我能行	29
可以再试一次	32
超越自我	34
头上的那绿色缎带	35



第二章 感谢阳光的温馨

常怀一颗感恩的心	39
母亲的眼泪	41
幸福已经满满的	42
我终于读懂了母亲	44
爱的盛宴	47
纸上的声音	48
温暖我一生的冰灯	50
父亲是我的山	52
走最泥泞的人生路	55
穿在身上的父爱	56
感谢师恩	58
一份特殊的试卷	59
乡村教师	60
长大后我就成了你	62
天 使	64
学会感动	65
永不熄灭的灯	66
在爱里慢慢成长	67

学会谅解	68
宽容和忍让是制止报复的良方	70
谅解曾经伤害过你的人	71
活得快乐	72



第三章 让所有梦想都开花

一句话一辈子	75
生命的美丽	76
生活随着心态走	77
人生源自梦想	78
寻找属于自己的那张床	79
敢于尝试自己想做的事	80
苦难也是一种资本	85
飞向自己的目标	88
失败是成功的第一步	90
让心灵先到达那个地方	95
从现在做起	97
学以修身,勤以思考	100
脚踏实地,从点滴做起	102
水滴石穿	105
赢自己一把	106
再坚持一下就是奇迹	107
美丽人格创造奇迹	108
下一次就是你	109



第四章 走过青春驿站

青 少 年 阳 光 心 灵 系 列

战胜抑郁心态	113
在消沉中歌唱	117
尽心做美妙的事	119
坦然应对不幸	120
不要事后责备	122
放弃也是一种美丽	124
后退是为了更好地前进	125
失去了就不要再悲哀	126
耐心等一等	130
风雨中历练	131
失败了,不要怕	133
失败了也不要放弃希望	134
无惧无悔	135
如何对付逆境	137
死神也怕咬紧牙关	138
感 动	139
掌控人生灿烂的时光	140
命运的门铃	141
坚信你自己的优势	142
不甘过三流的人生	143



第五章 扬起青春的笑脸

放下包袱行走	147
甩掉烦恼	148



懂得寻找乐趣	149
每一天,都要开心活着	150
快乐的理由	152
学会变换心境	153
享受生命的春光	155
生活是什么	156
心安比理解更重要	157
在宽松的天地里	158
快乐的期待	160
无畏青春	161
为他人带来欢乐	162
笑看人生得失输赢	163
用心生活	165
打开心窗	166
扮演好人生角色	168
做个心灵快乐的人	169
快乐就在奔走之中	170
打破心中的瓶颈	171
谁也不能拥有世界	172
快乐很单纯	173
全新的感受	175



第六章 那些流动的光影

一湾友情海蓝蓝	179
友谊的故事	181
友谊与爱情	182
真情回报的方式	184
心中有爱	185



生命的药方	186
苹果树的快乐	187
一份最好的礼物	189
让友情与我们同在	190
每天一袋柠檬茶	192
那年橘花开	193
笔直的烟	196
心灵之默契	198
适应一种新生活	199
舍友情谊	200
谢了,朋友	203
拨动心弦的感动	205
朋 友	206
友谊的花开,没有花落	209
一杯水的友谊	210
改变一生的遭遇	211
朋友·友情	213

第一章

为青春喝彩





这是一个明媚的季节。青春,是一笔弥足珍贵的财富,每个人仅有一份。年轻的朋友,扬起你的头,希望、阳光属于你,这个世界属于你! 请为我们的青春喝彩。





生命的亮点

一天,一位年轻人悲伤地跟老师诉说:“我简直是一无所有——相貌平平,体质单薄,大学没考上,无一技之长,父母是普通的农民,一点‘家庭背景’都没有,找一份工作都很难……”

老师耐心地听完他垂头丧气的叙述,平静地说:“我给你介绍几个人,你去见见他们,回来我再听你说什么。”

于是他见到了这样几个人——

一个终生坐在轮椅上的青年,靠顽强拼搏,成了著名科学家。

一个下岗10次,仍每天哼着歌在劳务市场寻找机遇的青年,后来凭着他的韧劲成为一家企业的高级管理人员。

一个外出打工的农村姑娘,因偶然得到的一个信息,酝酿出一个大胆的设想,不但自己富了,还让自己的村子成为远近闻名的富村……

回到老师那里,精神振奋起来的他,激动地大声说道:“老师,比起我所见到的几位青年,我现在比他们当初富有多了,我知道自己该怎么做了。”后来他真的满怀信心地投入生活中,靠着热情、勤奋、执著,做出了许多令人惊讶不已的辉煌业绩。

其实上帝是公平的,它赋予每个人一些亮点和暗影,问题是我们不要总是拿别人身上的亮点同自己身上的暗影相比较,而忘了去寻找自身的亮点,那样只能是越比较越灰心,以致心灵终日沉迷于暗淡之中,没了向上的朝气,没了积极的进取,最终让自己的一生少了许多本该拥有的斑斓。

风
中
亮
出
年
轻
的
旗



时刻发现自己的长处

青少年阳光心灵系列

俗话说：“尺有所短，寸有所长。”“金无足赤，人无完人。”每个人都有自己的长处与短处，既比上，又比下；既比优点，也比缺点。跟下比，看到自身的价值；跟上比，鞭策自己求进步。这样，就会得出“比上不足，比下有余”的结论。世上任何人都逃脱不了这个公式，明白了这一点，心理也就取得了平衡点。看到长处是为了培养自信，但也必须承认自己身上存在的短处，如生理缺陷、环境的不利、知识的不足、经验的欠缺等。对于导致自卑的因素要积极地补偿。一是“笨鸟先飞，以勤补拙”，二是扬长避短。有些缺陷已成定局，如个子矮小、长相不好等。但是，可从别的方面进行补偿。个子矮小的拿破仑，他做了法兰西帝国的统帅；身残志坚的张海迪，坐在轮椅上，却大步地在事业的高峰上奔走，写了几百万字的书……

你是否问过自己，“什么是我的最大弱点”？也许，人类最大的弱点便是自我贬低、自己瞧不起自己。自我贬低的表现多种多样，比如说：你在报纸上看到一个招工广告，那可是你朝思暮想的职位，但是，你什么也没有干，因为你想：“我不够格干这事，为何要去自寻烦恼？”或者你想与人约会，但却不敢打电话给她，因为你觉得自己配不上她。

自古以来，哲学家们便已经给了我们一个极重要的忠告：了解你自己。但是大部分人看上去，把这一忠告译成是仅仅了解消极的自我。他们过多地看到了自己的缺点、短处和无能。

知道自己的先天不足是一件好事，因为我们自己毕竟还有缺陷。但是，如果我们仅仅知道我们消极的一面，情况就很糟了，这就会使我们觉得我们的生活价值不大，进而让我们心情低落，甚至自暴自弃。只有善于发现自己的长处，才能在生活中充满自信，进而能够有勇气适应瞬息万变的社会。

不是每个人都能碰到什么大风大浪，但逆境总会有，可以说人生不如意十有



八九,小的逆境中也可以见到自己的长处,因为你必须摆脱它,你也一定会摆脱。比如逃学,常在河边走难免不湿鞋,你会被发现吧,会突然接到你亲人电话问你到底在哪里,这时候,你就得想办法把对自己的不利降到最低,说谎算一个,一般来说说谎是不好的。但从另一个角度看:会说谎是极大的长处,不是什么动物都会说谎的,人类既然有这么完备的说谎系统,为什么不用?看看自己有没有这个潜质。买东西没带钱,并且试吃的很猖狂,发现没带钱很尴尬,这个时候要摆脱尴尬就要交涉,这时候你就可以看到自己有没有交涉的长处了。

长处很少是与生俱来的,而且很多与生俱来的会随着时间的慢慢磨灭,长处是要刻意培养与锻炼的,坚强、果断、随机应变,这都是极为重要的,并且需要后天培养,长处不是靠发现的,是靠发展的。

风
中
亮
出
年
轻
的
旗

我也很富有

有一位青年,老是埋怨自己时运不济,发不了财,终日愁眉不展。这一天,走过来一个须发皆白的老人,问:“年轻人,为什么不快乐?”

“我不明白,为什么我总是这么穷。”

“穷?你很富有嘛!”老人由衷地说。

“这从何说起?”年轻人问。

老人反问道:“假如现在斩掉你一个手指头,给你1千元,你干不干?”

“不干。”年轻人回答。

“假如斩掉你一只手,给你1万元,你干不干?”

“不干。”

“假如使你双眼都瞎掉,给你10万元,你干不干?”

“不干。”

“假如让你马上变成80岁的老人,给你100万,你干不干?”

“不干。”





“假如让你马上死掉,给你 1000 万,你干不干?”

“不干。”

“这就对了,你已经拥有超过 1000 万的财富,为什么还哀叹自己贫穷呢?”老人笑吟吟地问道。

青年愕然无言,突然什么都明白了。

亲爱的朋友,如果你早上醒来发现自己还能自由呼吸,你就比在这个星期中离开人世的人更有福气。

如果你从来没有经历过战争的危險、被囚禁的孤寂、受折磨的痛苦和忍饥挨饿的难受……你已经好过世界上 5 亿人。如果你能够参加一个宗教聚会而没有侵扰、拘捕、施刑或死亡的恐惧,你已经比 30 亿人更幸福了。如果你的冰箱里有食物,身上有足够的衣服,有屋栖身,你已经比世界上 70% 的人更富足了。

根据联合国“世界粮食日”数据显示,全球有 36 个国家目前正陷于粮食危机当中;全球仍有 8 亿人处于饥饿状态,第三世界的粮食短缺问题尤为严重。在发展中国家,有两成人无法获得足够的粮食,而在非洲大陆,有三分之一的儿童长期营养不良。全球每年有 600 万学龄前儿童因饥饿而夭折!

如果你的银行账户有存款,钱包里有现金,你已经身居于世界上最富有的 8% 之列! 如果你的双亲仍然在世,并且没有分居或离婚,你已属于稀少的一群。如果你能抬起头,面容上带着笑容,并且内心充满感恩的心情,你是真的幸福了——因为世界上大部分的人都可以这样做,但是他们却没有。如果你能握着一个人的手,拥抱他,或者只是在他的肩膀上拍一下……你的确有福气了——因为你所做的,已经等同于上帝才能做到的。

如果你能读到这段文字,那么你更是拥有了双份的福气,你不是比 20 亿不能阅读的人幸福很多吗?

看到这里,请你暂且放下书,然后非常认真地对自己说一句话:“哇! 原来我是这么富有的人!”

是的,想想这些,你还有什么不快乐的呢?

一位美国老师曾给他的学生讲过一件令其终生难忘的事情。

“我曾是个多虑的人,”他说道,“但是,1934 年的春天,我走过韦布城的西多提街道,有个景象扫除了我所有的忧虑。事情的发生只有十几秒钟,但就在那一刹那,我对生命意义的了解,比在前 10 年中所学的还多。那两年,我在韦布城开