

新课标课外趣味阅读丛书

21世纪青少年课外必读书

Qingshaonian  
ChengzhangBiduCongshu

# 快乐心灵的心态故事

不要在意世俗的名利和虚荣，只把握住实实在在的生活。尽管生活会给人带来种种烦恼，但重要的是，要有个好的心态。学会发现和欣赏生活中的美，拥有并懂得珍惜眼前的生活，就是快乐美丽的人生了。

KuaileXinlingDe  
XINTAIGUSHI

史东梅◎主编 / 徐帮学◎编著



内蒙古人民出版社

新课标课外趣味阅读丛书

21世纪青少年课外必读书

# 快乐心灵的心态故事

不要在意世俗的名利和虚荣，只把握住实实在在的生活。尽管生活会给人带来种种烦恼，但重要的是，要有个好的心态。学会发现和欣赏生活中的美，拥有并懂得珍惜眼前的生活，就是快乐美丽的人生了。

KuaileXinlingDe  
XINTAIGUSHI

史东梅◎主编 / 徐帮学◎编著



内蒙古人民出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

快乐心灵的心态故事/徐帮学编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.3

(新课标课外趣味阅读丛书/史东梅 主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09988 - 7

I. 快… II. ①徐…②史… III. 故事—作品集—世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 043794 号

---

## 新课标课外趣味阅读丛书

---

主 编 史东梅

责任编辑 徐 建

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 北京龙跃印务有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 392

字 数 1800 千字

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 次 2009 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09988 - 7/G · 2897

定 价 660.80 元(全 28 册)

---

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



岁月如歌，有一些故事感动我们的心灵；有一些智慧启发我们的思想；有一些感悟陪伴我们的成长；有一些亲情温暖我们的心房；有一些哲理让我们终生受益；有一些经历让我们心怀感恩……还有一些故事更让我们信心百倍，前进不止。

中学时代正是增长知识、开拓眼界的时期。这个时候，一定要让自己去读几本好书，以形成自己的人生观和价值观。为此我们精心编排了这套《新课标课外趣味阅读丛书》，本丛书旨在启迪青少年朋友的心灵，激励他们健康成长，通过阅读本书，不仅可以拓展视野，增长知识，理解学习和生活的意义，而且可以在主动积极的思维和情感活动中，受到情感熏陶，获得思想启迪和心灵启迪，让他们更加热爱生活，让生命更精彩！

分享精美的故事，咀嚼自己的心情，体验精彩的人生。一个小故事如一盏明灯，指引着我们前进的方向；一本好书如一缕温暖的阳光，照耀着我们如花的心灵。但愿它的出版，能让广大中学生在书籍的海洋里找到一方心灵的栖息地，为其成长指点迷津。

启迪心智灵感，点拨智慧人生。感动心灵的故事犹如灿烂的阳光，可以温暖我们成长的岁月；温馨快乐的言语犹如汩汩清泉，可以滋养我们的心田；字里行间闪现的智慧之光，可以为我们指明前行的方向。我们诚挚地期望，本书能够洗涤你的心灵，让你拥有阳



光般的心态，乐观地对待生命，昂首挺胸地去走人生之路，让人生更精彩、更洒脱！

由于出版时间的紧迫性等多种原因，部分稿件在付梓时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。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，在此深表谢意！

编者

2009年4月





# 目录

## 忍不住要歌唱

|                                                                                                     |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|  春游.....           | <3>  |
|  寻找快乐的情趣.....      | <4>  |
|  听力.....           | <6>  |
|  捉蜻蜓的乐趣.....       | <8>  |
|  世界的最后一晚.....     | <9>  |
|  把苦难都赶走 .....    | <11> |
|  忍不住要歌唱 .....    | <13> |
|  争取 .....        | <14> |
|  拥有现在就拥有快乐 ..... | <15> |
|  会享受阳光的鞋匠 .....  | <16> |
|  当你感到痛苦的时候 ..... | <18> |
|  爱斯基摩人和北极熊 ..... | <19> |
|  用心体会的时刻 .....   | <20> |
|  买快乐 .....       | <22> |





## 相信这也会过去

- <25> ..... 我可以
- <27> ..... 超越自我
- <29> ..... 动力
- <30> ..... 改变
- <32> ..... 挑战
- <34> ..... 均等
- <35> ..... 这也会过去
- <36> ..... 优势
- <37> ..... 再试一次
- <39> ..... 最后努力一次
- <40> ..... 抓住最后的希望
- <41> ..... 将心比心
- <42> ..... 变换心境
- <44> ..... 心态比环境更重要
- <45> ..... 哀大莫过于心死
- <46> ..... 相信自己
- <47> ..... 压力
- <48> ..... 让心灵先到
- <50> ..... 不要抱怨生活



## 别让灰尘落到心上

- <53> ..... 别让灰尘落到心上
- <55> ..... 心灵美容





|                 |        |
|-----------------|--------|
| 走过痛楚的心灵驿站 ..... | < 59 > |
| 生活并没有痛苦 .....   | < 62 > |
| 烦恼与菩提 .....     | < 64 > |
| 感动 .....        | < 66 > |
| 老人与树叶 .....     | < 68 > |
| 欲望是条锁链 .....    | < 69 > |
| 平和的心 .....      | < 70 > |
| 适合自己的鞋 .....    | < 72 > |
| 感谢骂我的人 .....    | < 74 > |
| 痛苦与自由 .....     | < 76 > |
| 不要背着包袱赶路 .....  | < 78 > |
| 多虑的代价 .....     | < 79 > |
| 生活的境界 .....     | < 81 > |
| 走进星星的世界 .....   | < 82 > |
| 把恐惧画下来 .....    | < 83 > |
| 正视自己的恐惧 .....   | < 85 > |
| 防盗网 .....       | < 87 > |



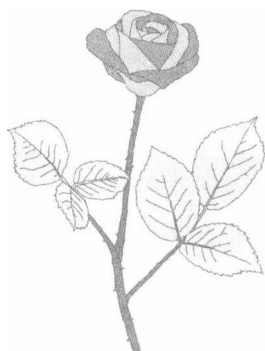
## 学会为自己伴奏

|                |         |
|----------------|---------|
| 找到自己的位置 .....  | < 91 >  |
| 你是否是付出了爱 ..... | < 93 >  |
| 勇气 .....       | < 95 >  |
| 解脱 .....       | < 96 >  |
| 为自己解释 .....    | < 97 >  |
| 水桶 .....       | < 99 >  |
| 萝卜、鸡蛋和咖啡 ..... | < 101 > |





- < 102 > ..... 我是无憾的
- < 104 > ..... 释放
- < 105 > ..... 对自己说“不要紧”
- < 107 > ..... 吵闹的青蛙
- < 108 > ..... 笼中的拼图
- < 110 > ..... 从迷途之中走回来
- < 112 > ..... 讨好自己
- < 113 > ..... 牢骚太盛防肠断
- < 115 > ..... 为自己站起来
- < 117 > ..... 别让时间掌控你
- < 118 > ..... 让笑容稍息
- < 120 > ..... 富裕的心



## 幸福是一种感觉

- < 125 > ..... 幸福如汤
- < 126 > ..... 捕捉幸福
- < 128 > ..... 幸福的秘密
- < 130 > ..... 奔走的蚂蚁
- < 131 > ..... 幸福在哪里
- < 133 > ..... 幸福是一种感觉
- < 134 > ..... 轿夫的快乐
- < 136 > ..... 快乐的距离
- < 138 > ..... 简单就是快乐
- < 139 > ..... 长夜如歌
- < 143 > ..... 快乐即成功
- < 144 > ..... 珍惜是福

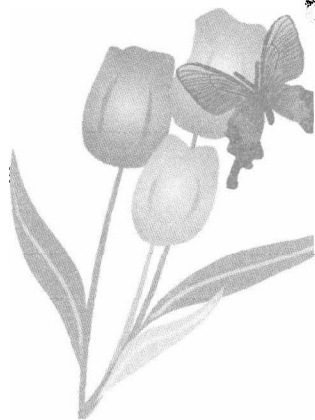




|          |         |
|----------|---------|
| 爬楼梯的人生哲学 | < 146 > |
| 转移注意     | < 147 > |
| 生存就是福    | < 149 > |
| 幸福       | < 150 > |

## 放弃也是一种美丽

|          |         |
|----------|---------|
| 选择与放弃之间  | < 153 > |
| 有一种拥有叫失去 | < 154 > |
| 贝丝的观念    | < 156 > |
| 缺点       | < 158 > |
| 担忧       | < 160 > |
| 给予       | < 161 > |
| 放弃也是一种美丽 | < 162 > |
| 诱惑       | < 164 > |
| 舍己树      | < 166 > |
| 取舍之间     | < 167 > |



## 活,就要好好活着

|         |         |
|---------|---------|
| 生命的彩虹   | < 171 > |
| 生命的海岸   | < 172 > |
| 活着的感觉   | < 174 > |
| 不能流泪就微笑 | < 175 > |
| 活在当下    | < 177 > |
| 梦想      | < 179 > |
| 约定      | < 181 > |





- <183> ..... 活着多好
- <184> ..... 好好活着就划得来
- <186> ..... 欣赏生命
- <189> ..... 生活是一棵长满可能的树
- <190> ..... 生命没有过渡

## 希望就在正前方

- <193> ..... 活在希望中
- <195> ..... 被遗忘的野百合
- <197> ..... 生命清单
- <199> ..... 还有一个苹果
- <200> ..... 人生和信念
- <201> ..... 生命的价值
- <202> ..... 活了一百万次的猫
- <204> ..... 变是好事
- <205> ..... 百分之一的希望
- <207> ..... 短暂的生命
- <210> ..... 生命的柠檬茶
- <212> ..... 在路上
- <213> ..... 凡事要想开点儿



忍不住要歌唱





自然界生命的一切运动都是虚幻的美，  
她以其独特的方式曲折地说出生僻的语言。  
因为生僻，所以我们不懂。山谷间寂静的微  
风，从枝桠间轻轻滑落的树叶，夕阳晖映下的  
湖光山影，掠过山巅的五彩浮云，飞越碧空汪  
洋的鸟儿……





## 春游

一群中学生在李老师的带领下去春游。在郊外的一条小河边，一对青年男女旁若无人地拥吻着。学生们不时地偷偷向那边张望。李老师看着这一情景，把同学们召集在一起，问：“同学们，看着眼前这一情景，你们心里想到了什么？大胆地说出来！”

同学们刚开始有些不好意思说，后来在李老师的鼓励下纷纷发言。有的说想到了长大，有的说想到了少儿不宜。大多数同学都说想到了不正经，甚至下流。

等同学们都说完了，李老师说：“你们把心里想的都说出来了，这很好。可是我要问大家，他们俩人为什么要到这小河边拥抱亲吻呢？”

同学们都说是为了满足欲望或完成某种交易，因为那女的很漂亮。李老师摇摇头，他拿起一根木棍，在地上写了一个大大的“爱”字。同学们一时都沉默了。

“同学们，人与人之间有那么多美丽的情感，你们为什么偏偏看见那些丑陋的东西呢？”李老师说，“爱是神圣而美好的。你们看，在这阳光明媚的春天的小河边，他们那么忘情、那么投入，此时此刻，他们的心里一定充满了爱。同学们，不要因为阴影而忽略阳光啊！现在，看着这一对情侣，你们心里又想到了些什么呢？”

同学们异常踊跃，有的说心心相印，有的说白头偕老，有的说地久天长，几乎说尽了美好的祝福。





## 寻找快乐的情趣

在美国,一位叫塞尔玛的女士内心愁云密布,生活对于她已是一种煎熬。

为什么呢?因为她随丈夫从军。没想到部队驻扎在沙漠地带,住的是铁皮房,与周围的印第安人、墨西哥人语言不通;当地气温很高,在仙人掌的阴影下都高达40度;更糟的是,后来她丈夫奉命远征,只留下她孤身一人。因此她整天愁眉不展,度日如年。

怎么办呢?无奈中她只得写信给父母,希望回家。

久盼的回信终于到了,但拆开一看,使她大失所望。父母既没有安慰自己几句,也没有说叫她赶快回去。那封信里只是一张薄薄的信纸,上面也是短短的几行字。这几行字写的是什么呢?

“两个人从监狱的铁窗往外看,一个看到的是地上的泥土,另一个却看到的是天上的星星。”

她开始非常失望,还有几分生气,怎么父母回的是这样的一封信?!但尽管如此,这几行字还是引起了她的兴趣,因为那毕竟是远在故乡的父母对女儿的一份关切。她反复看,反复琢磨,终于有一天,一道闪光从她的脑海里掠过。这闪光仿佛把眼前的黑暗完全照亮了,她惊喜异常,每天紧皱的眉头一下子舒展了开来。大家知道这是为什么吗?

原来这短短的几行字里,她终于发现了自己的问题所在:她过去习惯性地低头看,结果只看到了泥土。但自己为什么不抬头看?抬头看,就能看到天上的星星!而我们生活中一定不只是泥土,一定会有星星!自己为什么不抬头去寻找星





星,去欣赏星星,去享受星光灿烂的美好世界呢?

她这么想,也开始这么做了。

她开始主动和印第安人、墨西哥人交朋友,结果使她十分惊喜,因为她发现他们都十分好客、热情,慢慢他们都成了她的朋友,还送给她许多珍贵的陶器和纺织品作礼物;她研究沙漠的仙人掌,一边研究,一边做笔记,没想到那仙人掌是那么的千姿百态,那样的使人沉醉着迷;她欣赏沙漠的日落日出,她感受沙漠的海市蜃楼,她享受着新生活给她带来的一切。没想到慢慢地她找到了星星,真的感受到星空的灿烂。她发现生活一切都变了,变得使她每天都仿佛沐浴在春光之中,每天都仿佛置身于欢笑之间。后来她回美国后,根据自己这一段真实的内心历程写了一本书,叫《快乐的城堡》,引起了很大的轰动。





### 听力

有一位长年住在山里的印第安人因为特殊的机缘,接受一位住在纽约的友人邀请,到纽约做客。

当纽约友人引领着印第安人出了机场正要穿越马路时,印第安人对着纽约友人说:“你听到蟋蟀声了吗?”

纽约友人笑着说:“您大概坐飞机坐太久了,这机场的跑道连到高速公路上,怎么可能有蟋蟀呢?”

又走了两步路,印第安朋友又说:“真的有蟋蟀!我清楚听到它们的声音。”

纽约友人笑得更大声了:“您瞧!那儿正在施工打洞,机械的噪音那么大,怎么会听得到蟋蟀声呢?”

印第安人二话不说,走到斑马线旁安全岛的草地上翻开了一段枯倒的树干,招呼纽约友人前来观看那两只正高歌的蟋蟀!

只见纽约友人露出不可置信的表情,直呼不可能:“你的听力真是太好了,能在那么吵的环境下还听得到蟋蟀叫声!”

印第安朋友说:“你也可以啊!每个人都可以的!我可以向你借你口袋里的零钱来做个实验吗?”

“可以!可以!我口袋里大大小小的铜板有十几元,您全拿去用!”纽约友人很快地把钱掏出来交给印第安友人。

“仔细看,尤其是那些原本眼睛没朝我们这儿看的人!”

说完话的印第安友人,把铜板抛弃在柏油路上,突然,有好多人的头转过来看,

