

受益一生的
心灵营养书

送给青少年的 心灵鸡汤

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

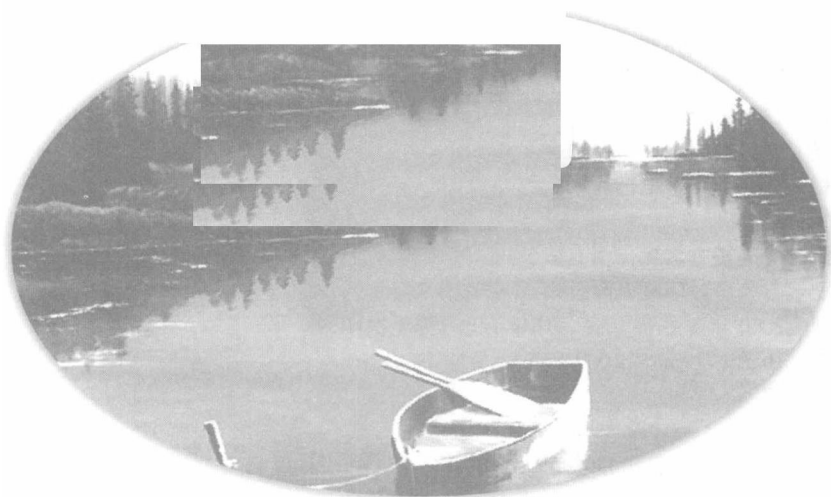


B821

武敬敏 / 编著

受益一生的
心灵营养书

送给青少年的
心灵鸡汤



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

送给青少年的心灵鸡汤/武敬敏编著. —青岛:青岛出版社,2010.1

ISBN 978 - 7 - 5436 - 5923 - 0

I. 送... II. 武... III. 人生哲学 - 青少年读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 242413 号

书 名 送给青少年的心灵鸡汤
编 著 武敬敏
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号,266071
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) (0532)80998664
策划组稿 谢 蔚
责任编辑 刘怀莲 电话 (0532)80998621
特约编辑 孙 芳
照 排 青岛正方文化传播有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
开 本 16 开(710mm × 1000mm)
印 张 17.5
字 数 350 千
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 5923 - 0
定 价 26.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826



前言

善待心灵，从打开心窗开始

生活中的每一次沧海桑田，每一次悲欢离合，都需要我们用心去体会、去感悟。如果我们的内心是暖的，那么眼前出现的一切都变得那么惬意和甜美——灿烂的阳光、晶莹的露珠、五彩缤纷的落英和随风飘散的白云——无论生活多么清苦、艰辛，我们都会感受到来自心底的快乐；而心若冷了，再炽热的烈火也无法给这个世界带来一丝温暖，我们眼中也将充斥着无边的黑暗、冰封的雪谷、残花败絮般的凄凉。

善待心灵，从打开心窗开始。打开房间的一扇窗，清风就会越过窗台，吹拂到我们的脸上；花香也会随之而至，使整个房间充满香气。打开你的心窗，将真实的自己展示给众人，接纳别人的见解与主张，在与他人的分享与交流中感受欢欣与喜悦。打开心窗，让阳光照亮你心中的每一个角落。

善待心灵，要学会调整自己的情绪，用乐观自





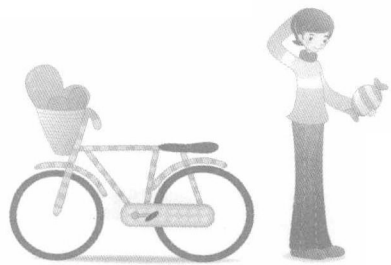
信的态度面对这个世界。生活中总会遇到一些风风雨雨，总会面对各种各样的压力，你可以选择自怨自艾，让它们成为一段段不堪回首的记忆，一道道心底抹不去的伤痛；你也可以选择悉心地调节自己的情绪和心情，用阳光般的心情取代灰暗的心境。

善待心灵，要轻轻拂掉心底的灰尘，用一颗善良的心去关怀每一个爱我们的人和我们爱的人，用自己的博爱之泉去滋润别人的心灵。

善待心灵，就要学会感恩。感谢父母给了我们最宝贵的生命，感谢老师给我们的谆谆教导，感谢朋友在我们患难之际伸出了援手，感谢对手在竞争中促使我们获得进步；感谢春天的花香，感谢夏日的细雨，感谢秋天的红叶，感谢冬日的瑞雪。感谢这个世界赐予我们的一切，让我们学会在感恩中享受多姿多彩的生命吧。

善待心灵，要懂得用宽容之心去化解仇恨。仇恨会毁掉一个人的心志，迷惑一个人的眼睛。报复是一把双刃剑，它不但会伤害到别人，还会使你自已落入“恨”的陷阱，使你感受不到人间的爱与温暖，即使身处夏日也只会感到严冬般的寒冷。用一颗包容的心去化解对手的敌意，去唤回他人尘封已久的良知，你的心灵也会在宽容的一刹那得到净化与升华。

善待心灵，就要对苦难报以淡然的一笑。人生就像一个调味盘，有甜蜜也



会有苦涩,缺失了哪一样,生命都不能算是丰盈和完满。苦难是上天赐予我们的人生财富,这笔财富可以使我们的意志更加坚强,使我们的精神更加丰富。对于这笔财富,我们应该微笑着接受,并尽数收入自己的行囊。

善待心灵,就是体味平平淡淡的快乐,寻觅点点滴滴的幸福。生活中并不缺少快乐,而是缺乏发现快乐的眼睛与心灵。花朵绽开的刹那、蜻蜓点水的瞬间、炊烟飘散的过程、与家人团聚的时刻,是那么平凡,又是那么真实,只要我们打开心灵之窗,就能从平凡生活的细微之处感受到最真实的快乐与幸福。

青春年少的我们,更需要细心呵护我们的心灵。

这本《送给青少年的心灵鸡汤》将带领你从打开心窗开始,摆脱心理顽疾,学会调节情绪,躲过人性的暗渠,感悟爱与善良,懂得感恩、宽容,理解选择与放弃,直至寻觅到快乐和幸福。这一路,有短小精悍的故事陪伴着你,有充满人生哲理的心灵感悟启迪着你。无论何时何地,只要你想起它们,就能够得到心灵的启发和精神上的洗涤。用心去读,你会发现每天升起的太阳都有新的意义,平凡的生活其实充满了新奇与感动。

行为的改变来自心灵,换一种态度对待生活,即是获得了一次重生。

阅读本书时,把你的心灵感悟与体会及时和家人、朋友一起分享吧!你将会欣喜地发现:这些故事、感悟与体会,是最贴心的祝福,是最好的礼物,可以润泽生命,感动心灵。

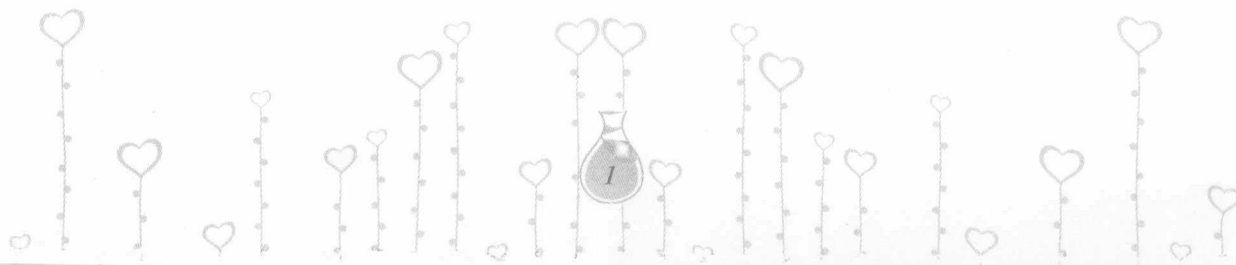


目录



第一章 打开心窗,接受温暖阳光

- 一声问候,迎来和煦暖阳 / 3
- 和谐,在欣赏中潺潺流动 / 4
- 与人为善,体验人间真爱 / 5
- 心灵也需晒晒太阳 / 6
- 顺其自然,走出孤独的阴影 / 7
- 一缕火苗温暖不了整个世界 / 9
- 给予,快乐的真正奥秘 / 10
- 冷漠,让我们的心灵缺氧 / 11
- 一句赞美,成就一个梦想 / 12
- 自嘲,克服自卑的一剂灵药 / 13
- 美丽,原来只要爱自己 / 14
- 绑住自己的,其实是你的心 / 15
- 智者的忠告 / 17
- 让生命的清泉涌流不息 / 18
- 希望在,梦就在 / 20
- 一村菊香,感人至深 / 21



付出,才会收获满足 / 22

热心,可以换来友情 / 23

请告诉我这一切 / 24

第二章 抛开烦恼,驱逐心中的黑暗

自己把握生存的机会 / 27

可以被消灭,不会被打败 / 28

猜忌,人性的弱点 / 29

打开心扉,会生活得更美好 / 30

耐心等待,会得到双倍的奖赏 / 31

不犹豫,成就无悔的人生 / 32

做好自己,你就是唯一 / 33

夸大害处,只会吓到自己 / 34

学会调节,摆脱焦虑的困扰 / 35

天下本无事,何必自扰之 / 36

过分追求完美,只会迷失自己 / 38

爱慕虚荣,人生的祸根 / 39

顺其自然,远离强迫症 / 40

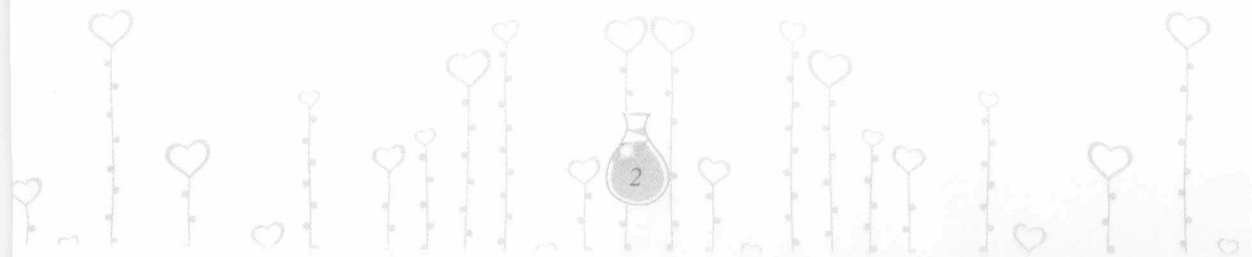
退一步,海阔天空 / 41

活在当下,填满心灵的空虚 / 43

活出自我,摆脱社交困惑 / 44

放松心情,远离癯症 / 45

让时间来化解仇恨 / 46

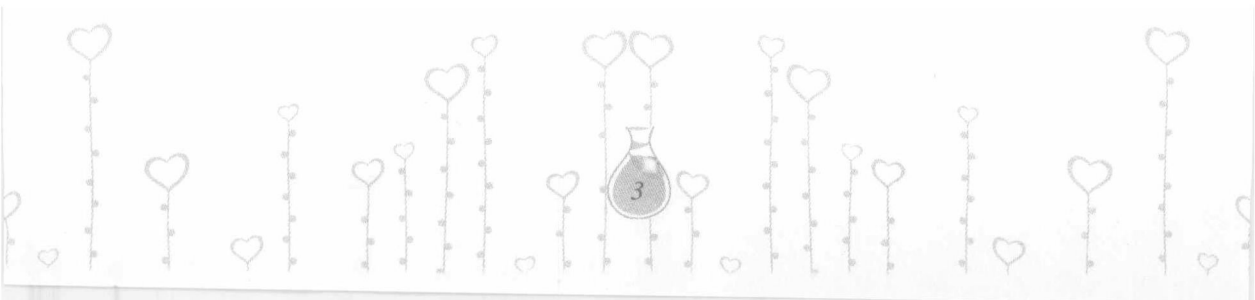


第三章 寻找快乐,从改变自己开始

- 没有人是你的情绪垃圾站 / 49
- 脱去烦恼,给家人带去快乐 / 50
- 适度控制情绪 / 51
- 控制冲动,可以化险为夷 / 52
- 用乐观来救自己 / 53
- 放轻松些,生活会更美好 / 55
- 做一个寻找星星的人 / 56
- 囚禁你的是你自己 / 57
- 一枚神奇的硬币 / 58
- 勇气,帮你推开成功之门 / 60
- 懂得自身的价值 / 61
- 积极进取的人才有未来 / 62
- 我不完美,但我独一无二 / 64
- 暴躁的脾气是毒药 / 65
- 静静等待,泡出美好生活 / 66
- 赌气,增添的不仅仅是痛苦 / 67
- 莫要杞人忧天 / 69
- 真正的勇气 / 70

第四章 人性的光辉,指引你前行

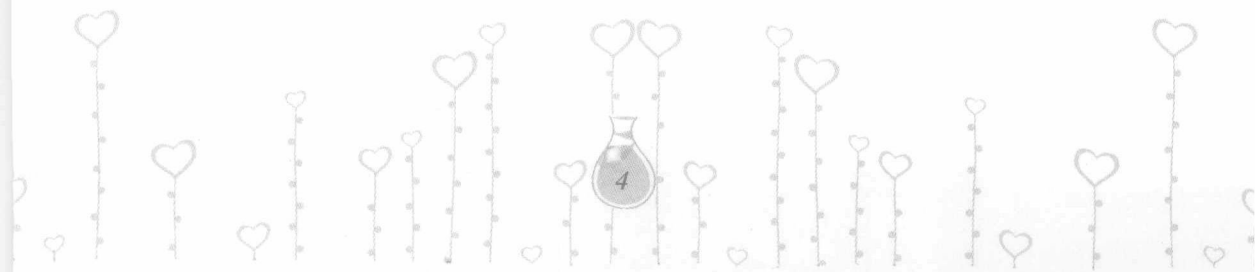
- 过有尊严的生活 / 75
- 真正的美丽,在于心灵 / 76



勇敢地说“不” / 77
上帝给你的不会太多,也不会太少 / 79
做真实的自己 / 80
真正的勇气 / 81
做自己的主人 / 82
坦坦荡荡,才不会受良心的惩罚 / 83
做自己能做的事 / 84
无私,是给自己一个机会 / 85
年轻,千锤百炼才是真 / 87
知足,才会快乐 / 88
做闲话的终结者 / 89
月盈则亏,水满则溢 / 90
做一个有自知之明的人 / 91
盲从,终将导致一事无成 / 93
抱怨,不如行动 / 94

第五章 爱之花,在心灵深处绽放

善意的谎言,浓浓的母爱 / 97
谁能给你一双耳朵 / 98
母爱,让所有语言都苍白无力 / 100
母亲眼里没有笨小孩 / 101
爱,比什么都重要 / 102
永不逝去的爱 / 103



勇敢说出心中的爱 / 104
最完美的解释 / 106
爱要用心体会 / 107
心中有爱,就能创造奇迹 / 108
拥有爱,才能拥有更多财富 / 109
父亲留给女儿的信 / 110
生死关头,张扬友爱的力量 / 112
因为是朋友 / 113
友情可以医治受伤的心灵 / 114
空中飘舞的最美丽的树叶 / 115
相伴一生的朋友 / 116
用心体悟岁月的真情 / 117

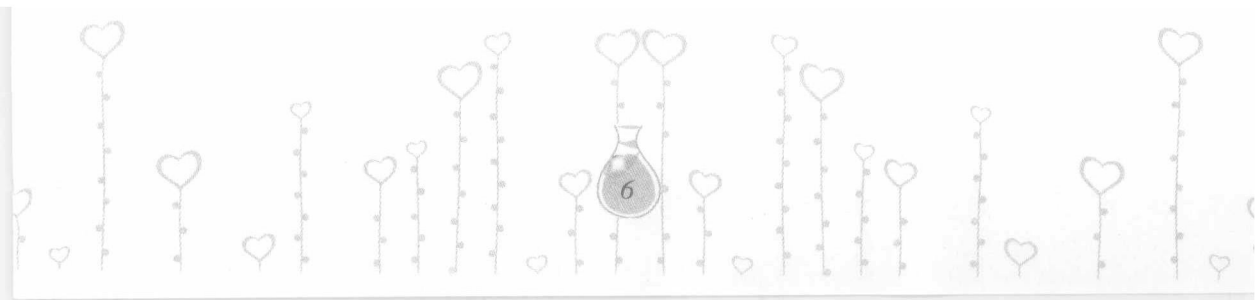
第六章 在心中,播种善良的种子

陌生的关爱,可以改变一生 / 121
善良之心温暖你我 / 122
给自己寻找生的希望 / 124
播一颗种子,收获整片森林 / 125
同情,可以温暖冰冷的心 / 126
善举无处不在,也无时不在 / 127
适时地奉献我们的爱 / 129
一盏叫怜悯的灯 / 130
爱人者,人恒爱之 / 131

灵魂中最美的乐章 / 132
永怀一颗纯净的心 / 133
爱心是一笔看不见的财富 / 134
善恶只在一念之间 / 135
一顶顶帽子,都是爱 / 136
用爱书写平凡的美丽 / 137

第七章 用感恩的心拥抱世界

在感恩的洪流里奔跑 / 141
及时报答父母的关爱 / 142
美味泡面中溢出的爱 / 145
永远感谢已经拥有的 / 146
感恩,让爱心继续传递 / 147
世界上最好的礼物 / 148
感谢大自然 / 149
行动是最好的感谢 / 151
美丽生活,用心发现 / 152
苦难,成就人生别样的美好 / 153
天天都是“感恩节” / 154
接受帮助也是一种馈赠 / 156
懂得感恩的人最快乐 / 157
感谢上帝,因为我不是火鸡 / 158

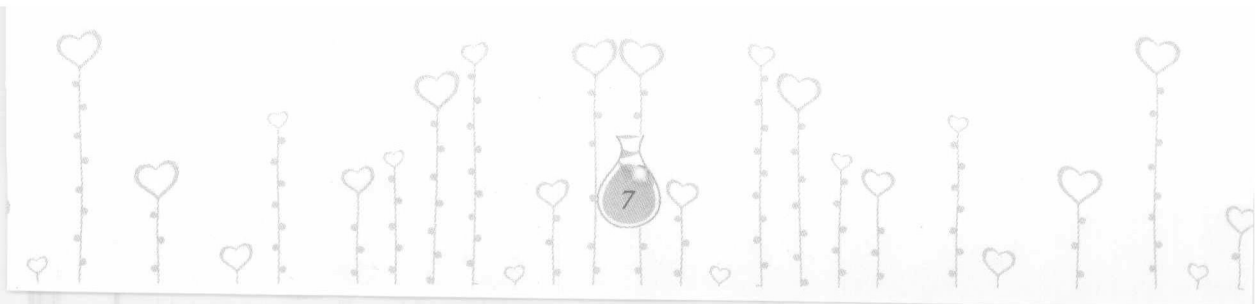


第八章 以宽容之心,描绘五彩人生

- 只有宽容,才能赢得人心 / 163
- 别让“仇恨袋”挡住你的去路 / 164
- 宽容比惩罚更有力度 / 165
- 不为仇恨而生存 / 166
- 把怨恨留在身后 / 167
- 你应当宽恕自己 / 169
- 这已经是过去 / 170
- 不原谅别人,自己也会痛苦 / 171
- 原谅比辱骂更能让人醒悟 / 172
- 最绅士的报复 / 174
- 化解仇恨,宽容是捷径 / 175
- 宽容是人生的甘泉 / 176
- 世界上最宽广的,是心灵 / 177
- 天空一样广大的心胸 / 179
- 把伤害留给自己 / 180
- 宽容,让人生更美丽 / 181

第九章 微笑是青春的标志

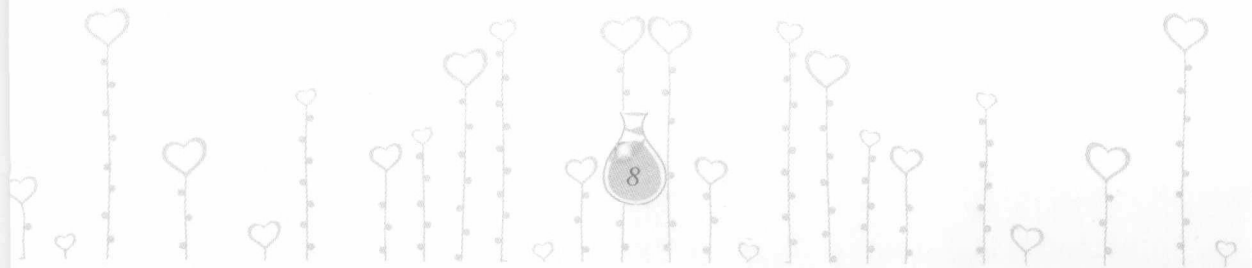
- 再等三天,希望便会出现 / 185
- 美好生活,只需勇敢面对 / 186
- 困苦是磨炼人格的最高学府 / 187
- 笑看人生得与失 / 188



重新开始,会离成功更近 / 189
崛起于苦难中的乐观 / 190
无论如何,请享受生活 / 191
坚持,就会看到雨后的彩虹 / 192
顽强生活,不屈服于命运 / 193
坚定信念,迎着太阳出发 / 194
寻找人生的花园 / 195
用歌声燃起生命的希望 / 196
自卑是人生的陷阱 / 197
一切都是最好的安排 / 198
心中的希望,不尽的力量 / 200
泥泞的脚印,是努力的痕迹 / 201
风雨中的玫瑰芳香依旧 / 202
信念,让生命之灯长明 / 203

第十章 学会放弃,活出真我风采

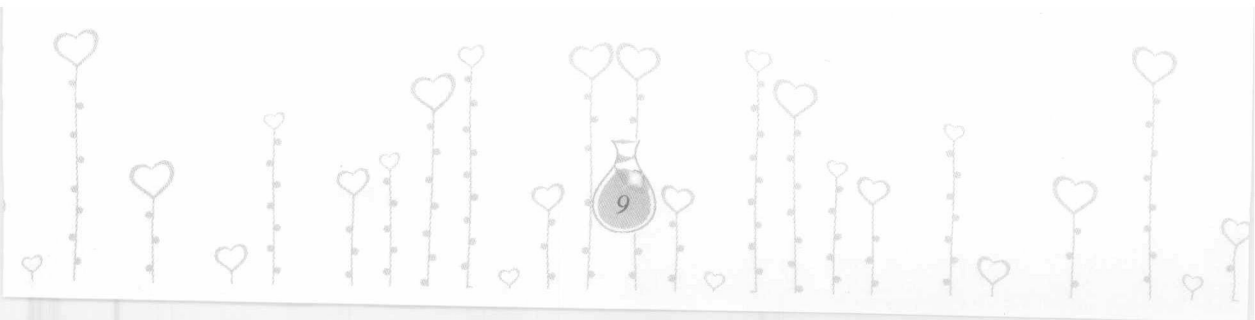
放弃是一种智慧 / 207
放手,一种更快乐的选择 / 208
掌握“不回头”的智慧 / 209
没有大舍,何来大得 / 210
失去火把,才能最先看到光明 / 211
让思想奔向光明 / 212
成为快乐之人的秘密 / 213



没有什么是不可改变的 / 214
多余的东西,要勇于舍弃 / 215
只要活着,就在选择 / 216
像残缺的圆环一样快乐 / 217
不完美亦可带来幸福 / 218
勇于接纳不完美的自己 / 219
放弃是成功的另一种选择 / 220
贪欲会让你回到原点 / 221
原来我仍然是以前那只狐狸 / 223
放弃会让你得到意外的惊喜 / 224
机会面前,要懂得合理舍弃 / 225
错过了,就不要后悔 / 226

第十一章 用心观察这个世界

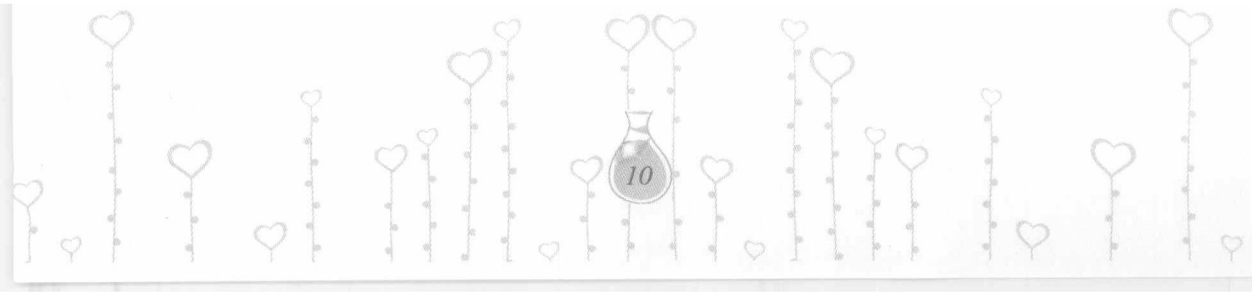
没有什么东西能捆住你 / 229
人生不能苛求太多 / 230
饥来吃饭,困来睡觉 / 231
随自己的内心享受快乐 / 232
每个角色都有自己的快乐 / 233
快乐不一定和金钱有关 / 234
记住今天最快乐的事情 / 235
“孩子,你的建议太好了” / 236
心就是快乐的根 / 237



- 做一棵小小的心安草 / 238
安静是一种至高的境界 / 240
孩子眼中的地狱与天堂 / 241
人是带着快乐降生的 / 242
浇灌心中的快乐种子 / 243
魔法戒指带不来的快乐 / 244
把快乐当做一种习惯 / 245
与谁分享快乐? / 246
生命中最好的年龄 / 247
总能找到快乐的奥秘 / 248

第十二章 记录生活中的点滴幸福

- 幸福就是放弃自己的眼泪 / 251
做一个买梦的人 / 252
最宝贵的财富是幸福 / 253
对人热情会带来更多的幸福 / 254
幸福其实来过 / 255
听听心灵的独白 / 256
牵着蜗牛去散步 / 257
生命的意义 / 258
用快乐赢得幸福生活 / 259
感悟幸福,珍惜拥有 / 260
羡慕别人,不如珍惜所有 / 261
得不到的不一定是最好的 / 262



第一章

打开心窗，接受温暖阳光

哲人说：“世界上最黑暗的地方，是一颗紧闭的心灵。”心灵的窗口一旦关闭，即使用尽世间所有的方法，找来再多的欢乐与感动，也无法将它打开。

心由境造，境由心生。心冷了，阳光便不再温暖，鲜花也不再灿烂；心暖了，冰川也会融化，飞鸟还会再回来。

其实，只有敞开心灵的窗口，才会有温暖的阳光照射进来，才会有喜悦与关爱填充进来，才会有更多的甜蜜与梦想环绕过来。

就从这一秒开始，向所有爱我们以及我们爱的人敞开心灵的窗口，去拥抱整个世界吧！

