

↔ 提高阅读兴趣 丰富写作素材 ↔

# 心灵鸡汤

写作文从阅读开始

## 影响青少年一生的心理故事

【图片说明】蒲公英的故事

文 泉◎编著

蒲公英妈妈有很多孩子。一天，她把孩子们召集起来说：“我有很多把伞，每人拿一把，到广阔的天地去闯闯吧！”孩子们撑起小伞飞走了——他们要去挑战新的生活。蝴蝶见了，吃惊地问蒲公英妈妈：“你把孩子们都放走了？他们是那样的弱小，放出去，你能放心吗？”“不用担心，我们蒲公英家族之所以能够遍及世界各个角落，就是因为我们有战胜困难的信心。”蒲公英妈妈笑道。

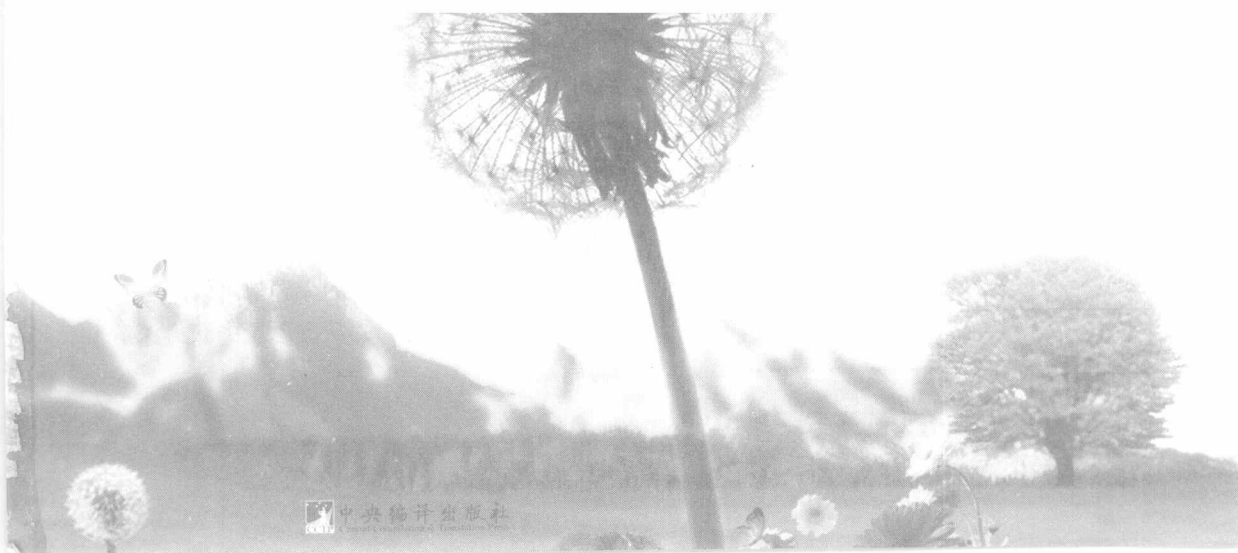


《+ 提高阅读兴趣 丰富写作素材 +》

# 心灵鸡汤

写作文从阅读开始

影响青少年一生的心理故事



中央编译出版社  
CCPI A Central Documentary Translation Press

## 图书在版编目(CIP)数据

影响青少年一生的心理故事 / 文泉著. —北京: 中央编译出版社,  
2009. 5

(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-80211-941-3

I. 影… II. 文… III. 青少年心理学—青少年读物  
IV. B844. 2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第074956号

## 心灵鸡汤: 影响青少年一生的心理故事

出版人 和 龔

作者 文 泉

责任编辑 苗永姝

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(100032)

电 话 (010) 66509360(总编室) (010) 66509350(编辑部)  
(010) 66509364(发行部) (010) 66509618(读者服务部)

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

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 18.25

字 数 300千字

版 次 2009年7月第1版第1次印刷

定 价 28.00元

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-66509618

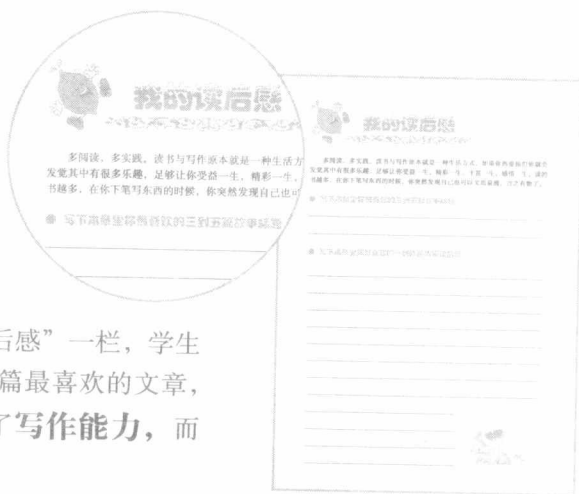
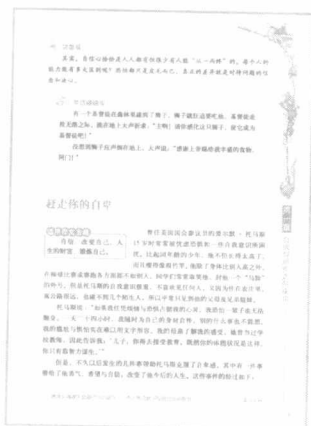
# 一本好书为你打开一扇门

# 一本好书为你撑起理想的帆

## 本书内容结构与特色

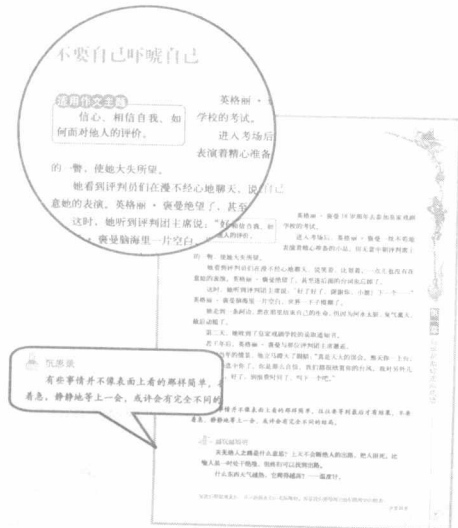
### 涵盖面广

书中含有古今中外名人故事，当今社会现象、热点问题，引人深思的哲理美文等，不仅开阔了学生的视野，同时也丰富了他们的词汇，为日后写作素材的积累打下了坚实的基础。



### 训练性强

书中每个章节后面都设有“读后感”一栏，学生在读完本章故事后，可以挑选一两篇最喜欢的文章，写下读后感。这样一来，不仅锻炼了写作能力，而且也训练了学生的思辨能力。



### 实用性足

每篇故事的开头标明了“适用作文主题”，结尾也有汇总全文的“沉思录”，学生在写作时遇到所涉及的命题都可以从书中找到相对应的素材，并从沉思录中获得深刻的启发。



## 编者的话

一本好书，是一次动人的邂逅；一本好书，是一道美丽的风景；一本好书，是一把开启智慧之门的钥匙；一本好书，是你一生的良师益友。每个人都会有心境不佳的时候，每个人都会有情感困扰的时候，每个人也都会有无法解开自己心结的时候。此时，你只需打开这本书，抿一口清茶，在静静品读之后，闭上眼睛回味，你的心灵便会顿悟与释然。

本书共收录了上百则有关心理的小故事，它除了给我们启示之外，作用还不止于此。现在有不少学生一提起写作文就皱眉头，绞尽脑汁也写不了几个字，这正是因为平时不注意积累素材造成的。而本书中收集的上百则故事则是最好的写作素材，这些故事生动而又具有典型性，孩子们在写作文时所涉及的命题都可以从本书中找到相对应的素材。此外，我们还配有专门的板块，在每篇故事中都有所提示，写明这篇故事适用的作文主题，使孩子更有针对性地及时补充查找。

本书的另一大特色就是配合孩子的阅读习惯，设计了不同类型的小板块，有提高孩子学习能力的“学习金手指”，增加孩子阅读兴趣的“笑话碰碰车”，提高孩子生活自理能力的“生活一点通”，还有激发孩子想象力的“越玩越聪明”。此外，每篇故事结尾都配有启示性的“沉思录”这一板块，引导读者深切感悟每个故事所折射出来的道理。另外，每个章节后面还有促进孩子动手写作的“读后感”等。这些都会让孩子更宽层次地拓展知识面，学到更有用的知识。

本书不但适合孩子自己阅读，同时家长还可以和孩子一起阅读。在读的过程中家长不仅可以给孩子讲述故事中的道理，还可以通过书中的每个小故事，了解到教育孩子的最佳方法；更重要的是，可以和孩子共同度过一个个美好夜晚，享受家庭的温馨幸福。

也许有些家长会有所顾虑，认为孩子读一些与课本无关的所谓“闲书”，会影响孩子的正常学习，其实这种看法有失偏颇。第一，家长要看孩子读的到底是什么书，有些与孩子的学习、生活脱离得太远，且思想有失积极的，确实不适合孩子阅读；而有些内容意义深远，健康向上，且读来可以让孩子有所收获的，那确实是开卷有益。第二，让孩子适当地读一些课外书籍，可以增长孩子各个方面的知识，博览群书，这对于孩子的将来大有好处。

这样一本书，既可以丰富孩子们的写作素材，又有益于孩子的未来，还能够帮助家长了解如何教育孩子，诸多好处，汇集于此，的确是孩子们的好朋友，家长们的好助手！

# 目 录

## 第一章 你自己是最好的一面镜子

明察你的性格、智慧、判断和情感。只有彻底了解了你自己，你才能胸有成竹地控制好你自己。懂得了控制情绪的方法，你就已站在了成功的一方、快乐的一方。

|            |    |            |    |
|------------|----|------------|----|
| 每个人都有自己的天赋 | 2  | 怎么看自己      | 23 |
| 心中的瓶颈      | 3  | 做好一件事      | 25 |
| 你就是自己的神    | 5  | 我做到了       | 26 |
| 让自己变成珍珠    | 6  | 神奇的破皮鞋     | 28 |
| 放弃思想包袱     | 8  | 摩西奶奶的建议    | 29 |
| 每一朵花都是美丽的  | 9  | 自信加分       | 30 |
| 自己是无法替代的   | 10 | 一根电缆值多少钱   | 31 |
| “我会输给很多人”  | 11 | 他从小就喜欢什么   | 32 |
| 做一个最好的你    | 13 | 小橡树的烦恼     | 34 |
| 诗人与钟表匠     | 14 | 寻找属于自己的那张床 | 35 |
| 相信自己是第一    | 16 | 拉比·苏西亚的眼泪  | 37 |
| 你是无法代替的    | 17 | 2.5 米的高度   | 38 |
| 给自己树一面旗帜   | 18 | 自立自强是成功的起点 | 39 |
| 目标分解法      | 20 | 没有人可以支持你一生 | 40 |
| 石头也能变珍宝    | 21 | 心理效应解读     | 42 |
| 你并非一无是处    | 22 | 我的读后感      | 44 |

## 第二章 自己就是圣人

如果一个人做事时充满了自主性，能够雷厉风行，相信自己一定能成功，那么他就能掌握成功的主动权。所谓“知己知彼，百战不殆”，正是强调认识对手又认识自己的人，才是真正的成功者。只有真正认识自己、相信自己的人才是力大无比的人。

|             |    |            |    |
|-------------|----|------------|----|
| 拥有机遇的条件     | 46 | 拿破仑·希尔的问候  | 68 |
| 猛龙过江        | 47 | 聪明人的眼光     | 69 |
| 贵恒          | 48 | 旧棚子里苦干出的奇迹 | 71 |
| 宁格先生的回答     | 50 | 不要等准备好了才上路 | 72 |
| 信心创造奇迹      | 51 | 流浪汉的自信心    | 74 |
| 不断进取的克罗尔    | 52 | 亲手叩响机遇之门   | 76 |
| 细节，您注意到了吗？  | 54 | 埋葬“我不能”    | 77 |
| 我就是你们最喜爱的人  | 55 | 生命的林子      | 79 |
| 永远进取的施罗德    | 57 | 思索创造收获     | 81 |
| 假日旅馆        | 58 | 我的生命不要被保证  | 82 |
| 永远坐在前排的小女孩  | 60 | 兴趣是最好的老师   | 83 |
| 画家吉姆        | 61 | 信心与病情      | 85 |
| 进取成就科大少年    | 63 | 心理效应解读     | 86 |
| 信心激励        | 64 | 我的读后感      | 88 |
| 在医学的道路上不断进取 | 66 |            |    |

## 第三章 调适自我的发条

我们会遇到困难，会经受痛苦，会遭遇失败，这对我们来说应该是一笔极大的财富。只有我们经历了，感受的才会更多，学会的东西也更多。我们不能被困难吓倒，我们要学会经营困难，承认我们已经遇到的、现在遇到的、将来会遇到的困难，把这一切的困难、痛苦、挫折、失败变成我们的一笔笔财富，扎实地将它们踩在脚下，成为我们人生成长的阶梯、前进过程中的动力。

|               |    |            |     |
|---------------|----|------------|-----|
| “我能摸得着咱家的天花板” | 90 | 成就卓越       | 95  |
| 成大事只要一点点勇气    | 91 | 做一只钢化玻璃杯   | 97  |
| 第一次赢日本九段      | 93 | 佼佼者之歌      | 98  |
| 第一次挣钱         | 94 | 奇迹就在“坚持”之中 | 100 |

|             |     |            |     |
|-------------|-----|------------|-----|
| 麦田守望者       | 102 | 女特工比较笨     | 116 |
| 天才的品格       | 103 | 成功始于一个意念   | 118 |
| 被勒令退学以后     | 104 | 菩萨也念自己的名号啊 | 119 |
| 把注意力放在最小的地方 | 106 | 画家为何惊讶     | 120 |
| 约翰和汤姆       | 107 | “蝴蝶总理”     | 121 |
| 伟大的卡洛姑娘     | 108 | 想象成功       | 122 |
| 契机          | 110 | 奇特的礼物      | 124 |
| 你比希勒尔还穷吗    | 111 | 心理效应解读     | 126 |
| 年轻的西部牛仔     | 112 | 我的读后感      | 128 |
| 永远不要失去自信    | 114 |            |     |

## 第四章 忠于自己，做自己的好朋友

我们每一个人都有很多的想法，想做许多的事情，可是随着时间的流逝，我们却在忙忙碌碌中度过了一生。一个人的精力和时间是有限的，与其碌碌无为地做这、想那，不如把有限的时间和精力都集中到一件事情上来，学会一门手艺，掌握一种技能。其实，能够做成一件事情的人便是成功的。

|              |     |            |     |
|--------------|-----|------------|-----|
| 寄往天堂的信       | 130 | 灾难的价值      | 149 |
| 水管工的“烦恼树”    | 131 | 一支铅笔有多少种用途 | 150 |
| 鸭子的“飞翔梦”     | 132 | 第6道面试题     | 151 |
| 名医叶天士        | 133 | 盲人琴师       | 152 |
| 艾里森惊世骇俗的言论   | 135 | 小鱼在乎       | 153 |
| 那不过是一件衣服而已   | 136 | 有时候，需要等一等  | 154 |
| 卡奈尔希望得到的奖励   | 137 | 王老汉卖瓜      | 155 |
| 每天送给自己一个希望   | 139 | 过命运的冰河     | 157 |
| 躯体的调换        | 140 | 不要在冬天砍树    | 158 |
| 把烦恼写在沙滩上     | 141 | 要不要数一数     | 159 |
| 把鞋带系上        | 143 | 心若在，梦就在    | 161 |
| 保持自我本色       | 144 | 伍登教练的绝招    | 162 |
| 一条蓝衫裙引发的奇迹   | 145 | 人挪活，树挪死    | 163 |
| 除了眼泪，还有阳光和蓝天 | 147 | 是谁捆住了你     | 164 |

|           |     |          |     |
|-----------|-----|----------|-----|
| 超级工作狂     | 166 | 哲学家的最后一课 | 172 |
| 不要和自己过不去  | 167 | 聪明的怪兽和诱饵 | 173 |
| 生命中的坚持与变通 | 168 | 陶罐里的鲜花   | 174 |
| 这一切都会过去   | 170 | 心理效应解读   | 176 |
| 安分守己      | 171 | 我的读后感    | 178 |

## 第五章 心态是人生真正的主人

事本无异，异的是心情。任何事情的本身都没有快乐和痛苦之分，同一件事情，从不同角度来对待，就会有不同的感受。乐观者，是那些可以享受生活的人；悲观者，则是那些常放大痛苦的人。英国著名作家狄更斯曾经说过：一个健全的心态比一百种智慧都有力量。这句不朽的名言告诉我们一个真理，你有什么样的心态，就会有什么样的人生。

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 两只老虎        | 180 | 医治各种心理疾病的秘诀 | 202 |
| 没人能夺走你的快乐   | 181 | 心理医生与喜剧演员   | 203 |
| 蚂蚁和面包       | 182 | 金色的房子       | 205 |
| 鳄鱼牙缝中的肉丝    | 184 | 使自己感到幸福愉快   | 206 |
| 快乐其实很简单     | 185 | 父亲的一课       | 208 |
| 一只快乐的猴子     | 186 | 幸福的梦想       | 209 |
| 上帝是公平的      | 187 | 幸福的真正内涵     | 211 |
| 房价的变化和钓鱼的心情 | 188 | 贪吃的囚犯       | 212 |
| 泥像与智者       | 190 | 农夫和魔鬼       | 214 |
| 为什么总快乐      | 192 | 真正的自由在你内心   | 215 |
| 保持快乐的习惯     | 193 | 窗户与镜子的不同    | 216 |
| 每一天都是特别的日子  | 195 | 邻里之间        | 218 |
| 叫花子迪克的烦恼    | 196 | 阳光、颜色和单词    | 219 |
| 笼子里的鸡       | 198 | 烦恼的根源       | 220 |
| 一片枯叶        | 199 | 心理效应解读      | 222 |
| 失败了也要昂首挺胸   | 201 | 我的读后感       | 224 |

## 第六章 播种一棵智慧树

智慧总是与豁达的襟怀相随，智慧总是与积极的心态为友，智慧总是与乐观向上的人们同行。当一个犹太人的孩子问母亲：“如果家中着了大火，我该抢救什么呢？”母亲笑着回答：“最重要的是你要能把自己的智慧抢救出来，其他的一切都是不重要的。”这是一个很耐人寻味和幽默的回答，这个母亲自己不但充满智慧，同时她也告诉了孩子在人生的过程中，什么才是最重要的。

|            |     |         |     |
|------------|-----|---------|-----|
| 跳出圈外       | 226 | 国王的肖像   | 253 |
| 名称的讲究      | 227 | 走进陌生    | 255 |
| 越是不可能便越有可能 | 228 | 一杯咖啡    | 256 |
| 专家买猫       | 230 | 给心灵一次震撼 | 257 |
| 皮鞋的由来      | 231 | 狐狸和土拨鼠  | 259 |
| 伟人最后的朴实    | 232 | 临时教练    | 260 |
| 男孩和他的树     | 234 | 争执的美丽   | 261 |
| 时间的体验      | 236 | 两棵树     | 262 |
| 反其道而行之     | 237 | 砝码      | 263 |
| 向士兵开枪      | 239 | 一滴与一生   | 264 |
| 没有借口       | 240 | 农夫和商人   | 266 |
| 关上窗帘       | 241 | 遗失的手表   | 267 |
| 一念之间       | 243 | 走私      | 268 |
| 只需简单的一试    | 244 | 生死之间    | 269 |
| 人生之门       | 245 | 用狗做诱饵   | 270 |
| 汤姆的经验      | 246 | 抓紧现在和未来 | 271 |
| 闪念间的财富     | 247 | 以“命”还债  | 273 |
| 贵在就地取谋     | 250 | 心理效应解读  | 274 |
| 淘金         | 251 | 我的读后感   | 276 |
| 打开思维的魔盒    | 252 |         |     |

## 第一章

# 你自己是最好的一面镜子

明察你的性格、智慧、判断和情感。只有彻底了解了你自己，你才能胸有成竹地控制好你自己。懂得了控制情绪的方法，你就已站在了成功的一方、快乐的一方。



## 每个人都有自己的天赋

适用作文主题

天赋，价值，教育。

台湾著名漫画家朱德庸，25岁就红透宝岛，《双响炮》、《涩女郎》、《醋溜族》等作品在台湾经久不衰，他的作品在内地也非常畅销。但令人想不到的是，小时候的朱德庸却是一名“差生”。

朱德庸天生对图形很敏感，但对文字类的东西接受起来却很困难。在十几年的学生时期，他一直认为自己非常笨。读中学的时候，朱德庸完全没有办法接受刻板的“填鸭式”教育方式，他像个皮球一样被许多学校踢来踢去，就连最差的学校也不愿意招收他。

开始他也像老师们一样认为自己非常笨。十几岁以后才明白，自己不是笨，是有学习障碍。他发现自己天生对文字反应迟钝，但对图形很敏感。

谈到求学时的痛苦经历，朱德庸说：“我的求学过程非常悲惨！学习障碍、自闭、自卑，只有画画使我快乐。”画画是唯一能让朱德庸感到松弛的事情。他说：“外面的世界我没法待下去，唯一的办法就是回到自己的世界，因为这个世界里有我的快乐。在学校里受了老师的打击，我敢怒不敢言，但一回到家我就画他，狠狠地画，让他死得非常惨，然后自己心情就会变好了。”

他的父母为此伤透了脑筋，也吃了很多苦头，他们动不动就被老师叫到学校去，听老师训话，还时常要带着小德庸到各个学校去看人家的脸色，求人家收留这个学生。幸运的是，朱德庸的父母从不给他施加压力，一直任他自由发展。他的爸爸会经常裁好白纸，整整齐齐订起来，给他做画本。

朱德庸后来回忆说：“如果我的父母也像学校老师一样逼我学习，那我肯定要死……每个人都有天赋，但是有些人的天赋被他们的家长或者被社会的习惯意识遮盖了，进而就丧失了。”在这一点上朱德庸很感谢自己的父亲，在他小时候非常想画画又总拿着笔画个不停的时候，他的父亲没有阻止他，相反支持了他。

关于天赋，朱德庸有非常精彩的见解：

梦想绝不是梦，两者之间的差别通常都有一段非常值得人们深思的距离。

——古龙

“我相信，人和动物是一样的，每个人都有自己的天赋，比如老虎有锋利的牙齿，兔子有高超的奔跑、弹跳力，所以它们能在大自然中生存下来。人也是一样，不过是很多人在成长过程中把自己的天赋忘了，就像有的人被迫当了医生，而他可能是怕血的，那他不会快乐。人们都希望成为老虎，而这其中有很多只能是兔子，久而久之，就成了四不像。我们为什么放着很优秀的兔子不当，而一定要当很烂的老虎呢？社会就是很奇怪，本来兔子有兔子的本能，狮子有狮子的本能，但是社会强迫所有的人都去做狮子，结果出来一批烂狮子。我还好，天赋或者说本能，没有被掐死。”



### 沉思录

每个人都有自己独特的禀性和天赋，每个人都有自己独特的实现人生价值的切入点。你只要按照自己的禀赋发展自己，不断地超越心灵的绊马索，你就不会忽略自己生命中的太阳，而湮没在他人的光辉里。



### 笑话碰碰车

老师：“一只盒子有几条边？”

学生：“两条边：里边和外边。”

## 心中的瓶颈

### 适用作文主题

心理，瓶颈，超越极限。

举重项目之一的挺举，有一种“500磅，约227公斤，瓶颈”的说法，也就是说，以人体的体力极限而言，500磅是很难超越的瓶颈。499磅的纪录保持者巴雷里，比赛时所用的杠铃，由于工作人员的失误，实际上超过了500磅。这个消息发布之后，世界上有六位举重好手在一瞬间就举起了一直未能突破的500磅的杠铃。

有一位撑竿跳高的选手，一直苦练都无法越过某一个高度。他失望地对教练说：“我实在是跳不过去。”

一个人如果已经把自己完全投入于权力和仇恨中，你怎么能期望他还有梦？

——古龙

教练问：“你心里在想什么？”

他说：“我一冲到起跳线时，看到那个高度，就觉得我跳不过去。”

教练告诉他：“你一定可以跳过去。把你的心从竿上摔过去，你的身子也一定会跟着过去。”

他撑起竿又跳了一次，果然跃过。

心，可以超越困难；心，可以突破阻挠；心，可以粉碎障碍；心，终会达成你的期望。

所谓瓶颈，其实只是心理作用。你有生活的瓶颈吗？

生活的瓶颈会干扰你走向正确的方向，就像一具失灵的罗盘，有很多人在迷宫般无法预测也乏人指引的茫茫职场中会失去方向，他们不断触礁，可是别人却安然航行，技高一筹度过每天的挑战，平安抵达成功的彼岸。为了维持正确的航线，为了不被沿途意想不到的障碍和陷阱困住或吞噬，你需要一个可靠的内部导引系统，一具有用的罗盘，为你在职场困境中指引出一条通往成功的康庄大道。可悲的是，太多人从未抵达终点，因为他们借助失灵的罗盘来航行。这坏掉的罗盘可能是扭曲的是非感，或蒙蔽的价值观，或自私自利的意图，或是未能设定目标，或是无法分辨轻重缓急，简直不胜枚举。聪明人会调整自己，突破心中的瓶颈，让自己的罗盘正常运转，从而获致长久的成功；有智能的卓越人士，会选择可靠的路线，不被心中的瓶颈所束缚坚定地向前行进，可以度过周围的危险，安抵终点。



### 沉思录

心可以超越困难，可以粉碎障碍，最终达成你的期望。



### 学习金手指

在我们的生活中，时时处处都在讲究方法，工作劳动、体育运动、生活起居都要讲究方法。学习是手脑并用、身心共济的复杂的活动，当然更要讲究方法。法国生理学家贝尔纳曾经说过：“良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。”占人也说过这样的话：“得其法者事半功倍，不得其法者事倍功半。”大科学家爱因斯坦还有一个著名的公式，叫做： $W（成功）= X（刻苦努力）+ Y$

只要向梦想努力冲，再苦再难也不放松，坚持到底就会成功。——申宝峰



(方法正确) + Z (不说空话)。这里也强调了使用正确方法的重要意义。联合国教科文组织国际发展委员会编著的《学会生存》一书中指出：未来的文盲，不再是不识字的人，而是不会学习的人。因此，我们从小就应该培养自己成为能运用学习方法去主动地获取需要的知识、会学、善学的人。而不要成为只会被动地接受知识的“死读书”、“读死书”的人。

## 你就是自己的神

### 适用作文主题

探险，自信，自助，  
坚定。

鲍尔士是18世纪俄国历史上最著名的一位探险家。1893年，他在位于北欧的斯堪的纳维亚半岛探险旅游时，遇到了瑞典探险家欧文·姆斯。由于两人对极地风光都有浓厚的兴趣，他们决定一同沿北极圈做一次考察和探险。

经过两年的精心准备，1895年春，他们带着3条狗、2只雪橇和1张古地图，从瑞典北部城市约克莫克出发，一路向东行进。本来在冬季到来之前就能走完的15000多公里路程，他们却走了一年零三个月，原因是在翻越楚可奇山脉时，欧文·姆斯摔断了腿。最后，他们两人终于成功返回约克莫克。欧文·姆斯认为，能完成这次旅行，没有鲍尔士的帮助简直是不可想象的。临分手时，欧文·姆斯再三感谢鲍尔士在考察中给予他的关怀，并把自己一块珍贵的怀表送给鲍尔士作纪念。当时，鲍尔士已是欧洲一位享有盛名的大旅行家，年纪也整整比欧文·姆斯长20岁。面对欧文·姆斯的盛情，鲍尔士回答说：“绝境中真正帮助你的是你自己，你用一条腿翻过了最狭窄的山道。总之，我没给你任何真正意义上的支持，谈何感激呢？”后来鲍尔士在致欧文·姆斯的一封信中又说：“请你记住，在探险的道路上，你就是你自己的神，你就是你自己的命运。没有人能对你具有最终的支配权，同时除你之外，也没有人能哄骗你离开最后的成功。”

1902年，欧文·姆斯来到东方文明古国中国，他要独自一人穿越塔克拉

只要有梦想在心中，努力去付之于行动，每个人都会变成龙。

——申宝峰