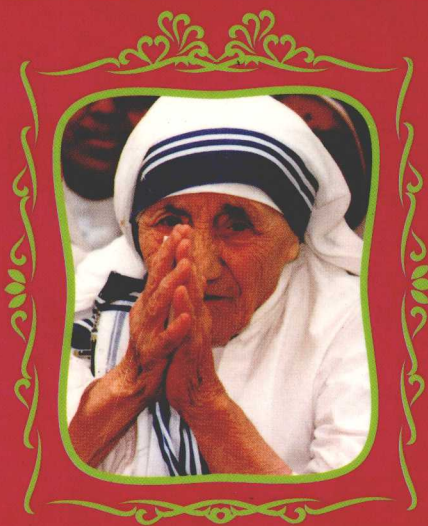


特蕾莎修女 给青少年的12堂 人生必修课



邢群麟 梁素娟 编著

Mother Teresa

1979年诺贝尔和平奖得主。自诺贝尔奖设立以来，迄今为止，为数不多的完全没有争议、最令人欣慰的该奖项得主。

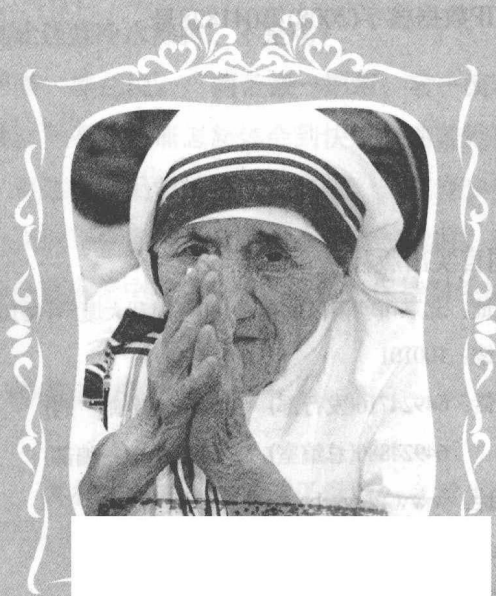
全世界有接近三分之一的人阅读过她的箴言并在生活和工作中践行。她，用“怀大爱心，做小事情”来概括自己的一生；她，被尊称为贫民窟圣人；她创建的组织有超过四亿美元的资产，而穿的衣服一共只有三套；她，从来不为自己，而只为受苦受难的人活着……她就是特蕾莎修女。在她的12堂做人课里，你将收获无穷的人生智慧和生命真谛的感悟。

中国言实出版社

B821-49
618

特蕾莎修女

给青少年的12堂 人生必修课



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

特蕾莎修女给青少年的12堂人生必修课/邢群麟, 梁素娟编著.

—北京: 中国言实出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80250-067-9

I. 特…

II. ①邢…

②梁…

III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第041828号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64963107(一编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京季蜂印刷有限公司

版 次 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 14印张

字 数 200千字

定 价 26.80元

ISBN 978-7-80250-067-9/B·173

美国青少年最崇拜的人

你最崇拜的人是谁？你的父母？历史上的某个大人物，如汉武帝？某个伟大的作家，如托尔斯泰？某个当红的明星，如周杰伦？

对于这个问题，每个人的回答都不一样。但是，应该相信，被众多人所崇拜的人，一定自有其了不起之处。对于这个问题，美国青少年的回答可能令你有些吃惊。

《美国新闻与世界报道》杂志曾在青少年中举行了一场规模很大的问卷调查，调查的题目只有一个：当前世界上你最崇拜的人物是谁？青少年们选出了九位他们“最崇拜的人物”——其中六位是娱乐界赫赫有名的顶级明星，另外的三位分别为：总统里根，罗马教皇约翰·保罗二世，还有一位是特蕾莎修女。

将特蕾莎修女这个人物置于明星、总统、教皇之间，不免让人感到疑惑，她只是一个衣着简朴、长相平平的老太太，比起衣着光鲜、浑身亮彩炫人的顶级明星，实在有天壤之别，比起教皇或总统，她更是没有显赫的地位和耀人的权势。从表面上看，她像是一个一无所有的人，而这样一个人，在美国这样一个物质高度发达的国家，能够受到青年一代的青睐，不得不说是个奇迹。

但是如果你了解了特蕾莎修女和她一生的事迹，相信你就不会感到惊奇了。

特蕾莎修女于1910年生于南斯拉夫，37岁正式成为修女，1948年远赴印度加尔各答，1950年正式成立仁爱传教修女会，竭力为贫困中的最穷苦者服务。

特蕾莎只是一位满面皱纹、瘦弱文静的修女。但是1997年9月，当她去世时，印度政府为她举行国葬，全国哀悼两天。成千上万的人冒着倾盆大雨走上街头，为她的离去流下了哀伤的眼泪。



她曾于1979年获得诺贝尔和平奖，并被人尊称为“贫民窟的圣人”，世人亲切地称她为“德蕾莎嬷嬷”。

这不仅是因为她曾经放弃在修道院的优越生活，走出修道院的高墙，来到世界上以贫民窟多且脏而闻名、被印度总理尼赫鲁称为“噩梦之城”的加尔各答，走进那些不避风雨的贫民窟，置身在贫困者中间。她在那里开办学校，到患病者的家中去医治他们，并给他们带去温暖。

还因为她曾无数次地握住那些在街头将要死去的穷人的手，给了他们临终前最后的一丝温暖，让他们微笑着离开这个世界；她亲吻那些艾滋病患者的脸庞，为他们筹集医疗资金；她给柬埔寨内战中被炸掉双腿的难民送去轮椅；她细心地从难民溃烂的伤口中拣出蛆虫；她亲切地抚摸麻风病人的残肢……

更因为她在加尔各答的街头遍寻垂死者，她和修道院(仁爱传教修女会)的修女，将爱心和慰藉分别带给400万被舍弃街头的人。有过半数的人，在特蕾莎修女等人的悉心照料下，日渐康复。

……

特蕾莎修女一生“怀大爱心，做小事情”，纵然她所做的、所付出的如此之多，她仍然谦逊地说：“我不过是汪洋中的一滴水。”

崇拜一个人，或者以某个人为偶像，必定会给自己的人生带来某些改变。以明星为偶像，人可能会变得更有气质，但也可能变得浮躁盲目；以政治家为偶像，人可能会变得胸怀远大，也可能会变得庸俗狡猾；以作家为偶像，人可能变得深刻，也可能变得孤僻。只有以爱者为偶像，才没有任何弊端，人只能变得更加充实、快乐、伟大。

特蕾莎修女就是这样的一位仁爱者，把她作为心灵的偶像，能够让我们的心灵平和、安宁，真正学会做人之道。

也许在现实中，不一定每个人都能做到如特蕾莎修女一般伟大，但是如果我们把特蕾莎修女当做偶像的话，就应该像她一样为他人做点什么。不是每个人都能成为伟人的，但是我们每个人都可以成为高尚的人。爱需要践行，只要心中愿意，我们总可以将自己所拥有的最美好的东西献给世界。

幸福和快乐真的离你远去了吗

时间过得真快!昨天,你还是一个依偎在父母身边任意撒娇的孩子,今天就正式成为了“十字头年龄组”的一分子。

青春期是一个美丽而奇妙的人生阶段,在这个阶段,人们告别了童年的幼稚,从此踏上了走向成熟的征程。然而,现实中的青少年朋友可能很难感受到生命清晨的盎然春意,你可能被考试和升学的压力压得喘不过气来,生活被学业占满,不仅很少感受到快乐,有时甚至产生“郁闷”的情绪。更恼人的是,那些急功近利的“艺术培养”,浮躁盲目的财商教育,已经让你领略到了扑面而来的商业气息和世故气味,还未来得及长大,就被世俗包围。在这样的生活里,你生活得不快乐,不充实,仿佛在迷途中,不知还要徘徊多久。

面对这样的现实,也许你真的有必要静下心来反思一下了,幸福和快乐就真的离你远去了吗,生命中就真的没有能够让你快乐的事物了吗?

答案当然是否定的。无论你处在何时何地,何种境遇,总是有一些本质的东西是能够让你的内心充实快乐的。

比如爱、分享、同情、尊重、感恩等美德。说起这些,也许你会付之一笑,毕竟从小到大,你已经听到过太多关于做人方面的说教,以致大爱、牺牲等字眼在你的眼中变得不那么实在了。其实,实际情况并非如此,爱能带来快乐,如果你愿意付出自己的行动去尝试,你就会发现这是一条能给人带来快乐的真理。

如果你想知道这其中的原因,就让我们一同走进美国青少年最崇拜的人物之一——特蕾莎修女的心灵与世界,感悟特蕾莎修女一生微笑的真谛:爱既是美



德，也是让生命充实快乐的必需品。

特蕾莎修女的生命信条中最根本的一点就是爱。如果你觉得爱看不见，摸不着，不能够给自己的生活带来一些实质性的帮助，那么你就大错特错了。为了更好地理解这一点，我们不妨来看一则小故事，这个故事的主人公是唐代的大文学家韩愈。

有一次，韩愈的老师给每个学生一文钱，让他们买一样能填满整间屋子的东西。其他同学买的东西都不能填满，先生很失望，韩愈买了一根蜡烛，照亮了整间屋子，老师非常满意。

韩愈用来填满整间屋子的东西是光，光是触不到的无形体，但是它却能填满屋子。如果将人的生命比作一间屋子，那么我们所拥有的能够照亮生命的光就是爱，它不是一个实体，所以无色无味，但是它的价值大于一切，它是我们所说的生命中最根本的东西。

了解了爱，你才会知道分享、宽恕、谦卑、同情、尊重、感恩、赤子之心的价值所在，才能明了乐观、自我完善对于自身发展的恒久效用，才能重新认识家庭之爱、找到人生的根本点，当你想要做大事的时候，才能从内心深处焕发出一种自然而强大的感召力。这些正是本书要告诉你的。

《特蕾莎修女给青少年的12堂人生必修课》一书选择了特蕾莎修女作为青少年学习的榜样，通过对于她生平事迹和箴言、演讲词等的讲述和阐释，力求帮助青少年朋友从中领悟到正确的做人之道，并学习放宽胸襟，胸怀大爱，扶危济贫，不弃小事，坚强勇敢，勤奋谦虚。在青少年的人生道路上树立一个最明亮的指示牌，让你的人生更加丰富，更加充实，更加精彩。

本书通过生动有趣的故事和活泼幽默的语言将做人的道理娓娓道来，寓教于乐，让人不自觉地融入其中。衷心希望青少年朋友们通过阅读本书，能够重拾单纯的快乐，强化自身爱和感受爱的能力，感悟生命的意义，在内心的充实与和谐中健康成长，快乐生活。



目 录

序：美国青少年最崇拜的人

前言：幸福和快乐真的离你远去了吗

第一堂课 “我的天职就是爱”

——爱是成就伟大的最终途径

真正的伟人，必能用爱感动世界	002
比尔·盖茨与特蕾莎修女的共同之处	004
快乐不需探寻：若以爱待人，旋即得之	007
对乞丐伸出双手的难度：爱总是伴随着某种牺牲	009
最壮丽的15美元：爱的过程比结果更重要	011
为赞美和虚名而爱，是作弊的爱	014
金钱和爱的矛盾与统一	016
爱穷人就和穷人穿得一样，爱就是为他人着想	019
爱要脚踏实地，不可好高骛远	022

第二堂课 “给予就是我们的收获”

——爱，越分享越繁茂

一个有趣的谜语：越分越多的东西	026
推倒心中的高墙	028



分享让快乐加倍，忧伤减半	030
克制自私本性，代之以无私的分享	032
重要的是分享的比例	035
被帮助的时候，也不要忘记分享	037
将你所拥有的最好的东西献给世界	039
分享：青少年成长的维生素C	042

第三堂课 “最宝贵的礼物是宽恕”

——宽容，痛苦过后的自我升华

因为宽容，所以成大器	046
宽恕他人，自己也将获得宽恕	049
宽容：痛苦之后的自我升华	051
不宽容等于自我折磨	053
宽容以体谅为基础	055
像父母原谅我们一样原谅父母	057
真正的宽容，是能忍受别人的一切缺点	059
用宽容填平冲突之壑	061

第四堂课 “这项荣誉，我个人不配领受”

——谦卑是一种馨香的人格魅力

晾衣服的圣人：谦卑提升人格魅力	066
“我只是上帝手中的一支笔”	069
谦卑出于自知	071
放弃高贵的身份感，才能真正高贵起来	073



荣誉面前保持足够的谦卑	075
骄傲是一种负担	078

第五堂课 “同情心具有永恒的价值”

——同情心，照亮苦难的生命之光

同情心：照亮苦难的生命之光	082
同情不是施舍，是爱	085
警惕被“酷”掩盖的冷漠	088
帮助孤独的人消除内心的饥饿	090
同情不完美的生命	093
同情需要耐心的辅佐	096
不要让“我”把心灵占满	099

第六堂课 “家庭是爱的发源地”

——家庭，真正的幸福之源

家庭才是快乐的源泉	104
你真的理解父母之爱吗	106
孝敬父母从现在做起	109
关爱家人，帮父母分担家务	111
微笑，就是家人间爱的传播	114
世上最无私的爱就是母爱	116



第七堂课 “成为喜乐，赐人喜乐”

——积极乐观是永恒的真理

幽苦难一默：最积极的人生态度	122
行善与快乐——在爱的圆周中轮回	124
用微笑来面对挫折	126
改变心境，改变生活	128
每天送给自己一个希望	131

第八堂课 “每一个生命都是尊贵的”

——尊重他人，是赢得尊重的最好方法

放低自己也是尊重他人的一种方法	136
贫穷是一种罪吗	138
自尊，方能赢得他人的尊重	141
自食其力才能赢得尊严	144
同情，也要给人尊重的感觉	147
生命卑微，也自有价值	150

第九堂课 “成为真理，被人传颂”

——自我完善，个人发展的最持久动力

赶走贪婪的恶魔	154
最不可饶恕的错误——自暴自弃	156
坚持就是希望	158
谁都没有权利挥霍和浪费	161



珍惜世界上最美好的一天：今天	163
没有人会为你的坏脾气“埋单”	166

第十堂课 “善于从恶中取善”

——感恩：微笑着接纳生命中的一切

走出抱怨的窠臼	170
感恩是成长的动力	172
真诚地感谢生活	174
原谅生活的不完美	176
为失去而感恩，把逆境当祝福	178
珍惜现在的幸福	180

第十一堂课 “我不但要言传，而且要身教”

——感召力让人生之路越走越宽

感召力的伟大力量	184
感召力让她的道路越走越宽	185
让戴安娜王妃感到羞愧的个人魅力	187
她的坚定震慑了歹徒	189
人格感召力让捐助纷至沓来	191
在人脉舒展中感召别人	193



特蕾莎修女

给青少年的12堂人生必修课

第十二堂课 “除非你的心像孩子一样……”

——不要让童心远逝

守护好自己爱的天性	198
不说空话	200
谎言如秋天的落叶	202
光明清澈的本性	204
充满对知识的渴望	206
永远保持对生活的激情	209
后 记	212



第一堂课

Chapter 1



“我的天职就是爱”

——爱是成就伟大的最终途径

人们不讲道理、思想谬误、自我中心，不管怎样，还是爱他们；
如果你做善事，人们说你自私自利、别有用心，不管怎样，还是
要做善事；

你所做的善事明天就会被遗忘，不管怎样，还是要做善事；

人们确实需要帮助，如果你帮助他们，却可能遭到攻击，但不管
怎样，还是要帮助；

将你最好的东西给世界，可能永远不够，不管怎样，还是要将最
好的东西付出！



真正的伟人，必能用爱感动世界

提起伟人，我们很容易联想到那些叱咤风云、赫赫有名的改变历史的大人物。但是，当你这样想的时候，你可能忽略了一类人，那就是将自己的整个人生都投入进爱的传播的人，比如特蕾莎修女。她平生所创造的功绩与历史上的那些风云人物相比毫不逊色。虽然表面上看起来，她只是一位平凡的女人，一位修道院的修女。但是她一直默默无闻地奉献自己，直到生命的最后灯枯油尽。她是凡人，却演绎了超凡的爱，并用这种超凡的爱感动了整个世界。

1979年，诺贝尔委员会从包括促成“埃以和谈”的美国总统卡特在内的56位候选人中，选出了她，把诺贝尔和平奖这项殊荣授予了这位除了爱一无所有的修女。

授奖公报说：“她的事业有一个重要的特点：尊重人的个性，尊重人的天赋价值。那些最孤独的人、处境最悲惨的人，在她的手中接受了不含屈尊恩赐意味的同情，接受了建立在对人的尊重之上的同情。这种情操发自她对人的尊重，完全没有居高施舍的姿态。”

而且，据说，她的得奖没有任何人反对，每一位评委都对她心悦诚服，她成了继1952年史怀泽博士获得诺贝尔和平奖以来，最没有争议，最令人欣慰的一位得奖者。

整个世界都没有提出异议，是啊，怎么会有人对爱提出异议呢？特蕾莎修女用爱感动了世界。



其实，那些改变历史的伟大人物，在他们的胸中，也必然有一种对于人类的大爱，这种爱鞭策着他们作出了惊天动地的大事业。在这一点上，他们和特蕾莎修女是相通的。由此我们也可以看出，只有胸怀大爱的人，才能成为真正的伟人。

爱这个世界最宝贵的财富，是全世界的人们共同渴望的生命之光。**胸怀大爱，就是完善生命、成就伟大功业、流芳百世的秘诀。**

作家托尔斯泰曾讲过一个很有名的故事。

有一位国王想励精图治。他觉得如果有三件事能够解决，国家就能够变得富强昌盛。第一，如何预知最重要的时间。第二，如何确知最重要的人物。第三，如何辨明最紧要的任务。大臣们纷纷献策说，把时间支配得正确，最好是列表；国家最重要的任务是培养教师或科学家；当务之急是弘扬科学与严明法律。

国王对这些答案不满意。他去问一个隐士，隐士正在种地。国王提出这三个问题，恳求隐士的忠告，但隐士并没有回答他。过了一会儿，这个隐士挖土累了，国王就帮他的忙。天快黑时，远处忽然跑来一个受伤的壮汉。国王与隐士帮助他，替他裹好了伤口，抬到隐士家里。

翌日醒来，这位伤者看了看国王说：“我是你的敌人，昨天知道你来访问隐士，准备在你回程时截击，可是被你的卫士发现了，他们追捕我。我受了伤逃过来，却正遇到你。感谢你的救助，我不再是你的敌人了，我要做你的朋友。”

过了几天，国王又去见隐士，还是恳求他解答那三个问题。隐士说：“我已经回答你了。”

国王说：“你回答了我什么？”隐士说：“你如不怜悯我的劳累，因帮我挖地而耽搁了时间，你昨天回程时，就被他杀死了。你如不怜恤他的创伤并且为他包扎，他不会这样容易地臣服你。你所问的最重要的时间是‘现在’，只有现在才可以把握；你所说的最重要人物是你‘左右的人’，因为你立刻可以影响他们；而世界上最重要的是‘爱’，没有爱，活着还有什么意思？”



个人的成长成功、国家的繁荣昌盛、世界的和平安乐，都可以用一个最根本的途径来达成，那就是爱，爱可以分解仇怨、打开心扉、创造奇迹。有了爱，就可以拥有一切。



心灵追问

我最崇拜的伟人是谁？关于他，有哪些爱的事迹？

我的目标是什么？在我的观念中，“爱心”是达到目标的一个关键因素吗？

比尔·盖茨与特蕾莎修女的共同之处

据说，在东方一个古老的国度，有一位无所不知的智者，不管人们心中有多大的烦恼和痛苦，他都能想出办法帮人解决。因此，每当国家里有人遇到难题，都会去找他倾诉心中的苦闷，经过一阵谈话之后，看似错综复杂的问题，往往都能迎刃而解。

有一天，国内最有钱的富翁和最贫苦的穷人恰好同时去找了这位智者。富翁首先进到房里去，过了一个多小时，却不见富翁出来。

等在外面的穷人很纳闷：“到底是什么样的苦恼，要花这么多的时间来倾诉和解决？”又过了很久，富翁还是没有出来，穷人自己生起了闷气。他想，一定是因为富翁是有钱人，所以智者给了他额外的指点，这才需要花费如此多的时间。

但是生气归生气，他还是必须耐心地等下去，不知不觉地，他就在椅子上睡

