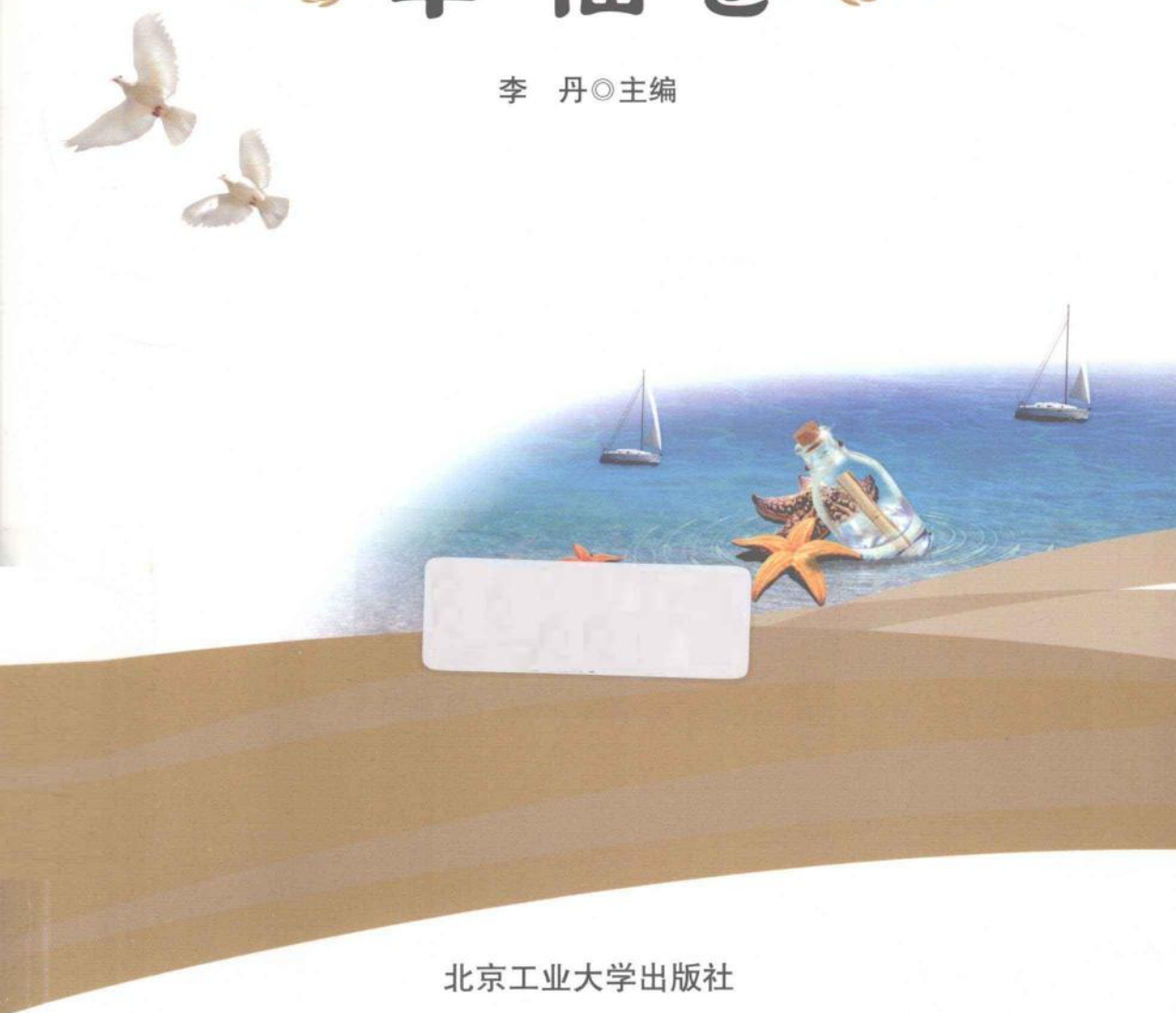


QINGSHAONIAN HEXIN JIAZHIGUAN
JIAOYU DUBEN
XINGFUJUAN

青少年核心价值观教育读本

幸福卷

李 丹◎主编



北京工业大学出版社

青少年核心价值观教育读本

幸福卷

李 丹◎主编



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年核心价值观教育读本. 幸福卷 / 李丹主编.
—北京: 北京工业大学出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5639-3258-0

I. ①青… II. ①李… III. ①品德教育—中国—青年
读物②品德教育—中国—少年读物 IV. ①D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 217307 号

青少年核心价值观教育读本·幸福卷

主 编: 李 丹

责任编辑: 李 华

封面设计: 七彩蝴蝶

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 208 千字

版 次: 2012 年 10 月第 1 版

印 次: 2012 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3258-0

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

“青少年核心价值观教育读本”编委会

主 任：李化民

副主任：李 晟

主 编：李 丹

总策划：陈建军

总编审：武庆新

总顾问：胡丽英

编 委：周小兵 林惠格 王惠凤 徐宾宏 郑天竹
陈红娜 杨 王 袁晓明 张佳宁

前言

“春天在哪里呀，春天在哪里？春天在小朋友的眼睛里。看见红的花呀，看见绿的草，还有那会唱歌的小黄鹂……”这是一首我们都熟悉的歌曲。“春天在哪里”呢？我们双眼看到的就是春天。

其实，幸福就像春天一样。好多人觉得，能得到自己没有的东西就是幸福。然而，恰恰相反：自己所拥有的，便是幸福。

每个人都期待幸福，都渴望得到幸福，幸福是每个人追逐的方向，是人生的最终目的。对正处在人生重要阶段的青少年来说，幸福的意义更为重要。我们要怎样做才能获得幸福呢？

虽然幸福就在我们的手边，仿佛张开手就可以握住，但是，如果我们不去用心体会，不去努力争取，幸福同样会与我们失之交臂。

我们青少年要树立远大的理想，让梦想成为开启幸福之门的钥匙。每个人都应该有梦想——想成为什么样的人，想做成什么样的事。怀揣梦想，让希望充满每一天，为了梦想的实现，我们要坚持不懈。

我们青少年还要树立自信心，强大的内心世界是幸福的源泉。自信，能让我们不畏惧艰险，让我们为了梦想的实现、为了最后的成功顽强奋斗。自信，会让我们有勇气去追逐幸福。

我们青少年还要有执著、乐观的精神。不管遇到多大的艰难险阻，



我们都要微笑着接受考验，乐观地坚持到底，幸福永远不会垂青半途而废的人。

我们青少年要学会宽以待人，学会关爱互助。不要用言语讥讽他人，不要去嘲笑他人的缺点和过失，要懂得理解他人，这样才能得到他人的尊敬和喜爱，才能收获友谊，收获更多的幸福。

我们青少年还要“读万卷书”、“行万里路”，开阔眼界，丰富知识，认真听取师长的教导，虚心学习他人的处事原则，这样才能收获多姿多彩的幸福。

我们不要忽略身边小小的幸福，我们要学会用心、用情、用爱去感悟它们。

让幸福成为一种生活习惯，让我们的每一天，让我们做的每一件事，都充满幸福！

目 录

第一章 拥有幸福才能拥有人生..... 001

- 第一节 幸福让我们在竞争中脱颖而出 003
- 第二节 幸福让我们在平凡中变得伟大 007
- 第三节 幸福让我们在困境中看到希望 012
- 第四节 幸福就在每个人的身边 018

第二章 梦想是打开幸福之门的钥匙..... 025

- 第一节 有梦想才能有幸福 027
- 第二节 敢于梦想，寻找属于自己的幸福 031
- 第三节 百折不挠，在追逐梦想的过程中体验幸福 036
- 第四节 坚持不懈，在实现梦想的时候收获幸福 041



第三章 自信让幸福如影随形..... 047

- 第一节 强大的内心世界是幸福的源泉 049
- 第二节 自信助我们战胜困难，找到幸福 053
- 第三节 正视自己的缺点，幸福不会青睐自卑的人 058
- 第四节 过分自信会与幸福失之交臂 061

第四章 执著才能最终得到幸福..... 065

- 第一节 追逐幸福，需要顽强的意志 067
- 第二节 寻找幸福，要有永不放弃的信念 071
- 第三节 再坚持一下，幸福就在眼前 077
- 第四节 用执著换来的幸福更加珍贵 084
- 第五节 半途而废的人永远不会真的幸福 090

第五章 乐观的人总能得到更多幸福..... 097

- 第一节 乐观才能发现更多的幸福 099
- 第二节 乐观面对人生，积极寻找幸福 103
- 第三节 一笑而过，不要让忧伤打扰自己的幸福 108
- 第四节 波澜不惊，幸福总在挫折后 114
- 第五节 享受快乐带来的幸福 119

第六章 宽容让心里能装下更多幸福..... 125

- 第一节 宽容待人，不要让别人的错误影响自己的幸福 127
- 第二节 宽容对待自己，放下重担才能幸福生活 131
- 第三节 多鼓励别人，讽刺挖苦并不能换来幸福 138
- 第四节 理解他人，人们才会感到生活充满幸福 142
- 第五节 学会淡忘，让心中的仇恨给幸福让位 147

第七章 关爱互助，感受幸福的温暖..... 153

- 第一节 友善待人，让友谊的光芒为幸福添彩 155
- 第二节 关爱他人，收获幸福 159
- 第三节 与他人分享幸福，我们的幸福会更多 165
- 第四节 集体是幸福的家园 169

第八章 开阔眼界，发现不一样的幸福..... 175

- 第一节 多姿的世界，多彩的幸福 177
- 第二节 读书读出来的幸福 181
- 第三节 师长教我们品味幸福 187
- 第四节 榜样教会我们幸福 195



第九章 品味生活，感悟幸福..... 201

第一节 幸福需要用心品味 203

第二节 平凡生活中的小小幸福 208

第三节 经历苦难才能更加珍惜幸福 212

第四节 把幸福变成一种生活习惯 214

第十章 放纵不能带来真正的幸福..... 219

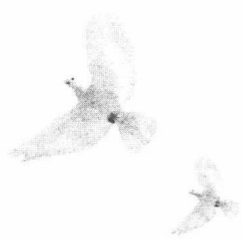
第一节 吞云吐雾，幸福飘走了 221

第二节 饮酒放纵，没有健康哪来的幸福 225

第三节 不要沉迷于游戏 228

第四节 和异性交往，注意分寸才能幸福 231

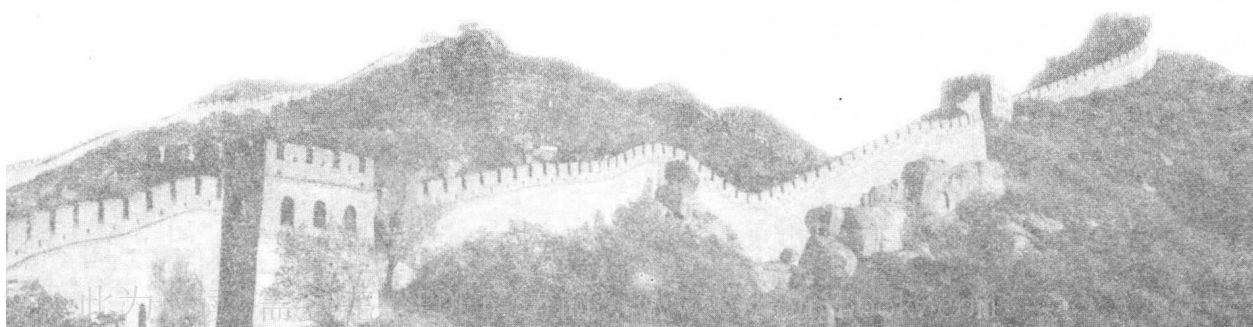
参考文献..... 235



第一章

拥有幸福才能拥有人生

很多青少年都会觉得，能得到自己没有的东西就是幸福。我们总能轻而易举地看见别人的幸福，至于自己的幸福，我们不知道在哪里。我们的幸福在哪里呢？其实，自己所拥有的，便是幸福。幸福在我们人生中的每个角落，你看到的、感受到的都闪烁着幸福的光彩。用幸福装点的人生才是完美的人生，这样的人生才有意义。



第一节 幸福让我们在竞争中脱颖而出

无论生活还是学习，我们青少年都要面临激烈的竞争。竞争是普遍现象，我们无法逃避。如何让自己在竞争中不被淹没尤为重要。这个时候，我们可以依靠的支撑之一就是幸福。幸福感强的人，能够随时把自己的身体和心态调整到最佳状态，从而在竞争中脱颖而出。

一、幸福成就“牛仔大王”

在周末或者寒暑假，在不用穿校服的日子里，你是不是会换上一件T恤、一条牛仔裤？打开你的衣柜，是不是就会看到里面挂着三四条颜色不同的牛仔裤呢？牛仔裤既有型又耐穿，深受年轻人的喜爱，尤其受到青少年的追捧。世界上的第一条牛仔裤是一个叫李维的年轻人发明的，发明过程很值得大家深思。

在美国西部的淘金狂潮中，许多怀揣发财梦的年轻人都涌向西部。有一个叫做李维的小伙子也决定加入淘金大队，想在那里发一笔大财，从而改变自己穷困、平庸的生活。

李维怀着无比雀跃的心情，跟随大家一点一点接近梦想之中的淘金区，可是一条大河却拦住了去路。无奈，大家只能先停下来，一起想办法渡河。



由于河水太深，很长时间大家都没有想出好方法渡河。越来越多的人被拦在了这里。时间一长，有人开始向着河的上游或者下游走去，他们去寻找浅水区；也有人原路返回，就此放弃了淘金梦；还有人留在了原地。

留下来的人每天望着湍流的河水抱怨着上天的不公。只有李维是个例外。他是一个幸福的人，他从来不觉得有什么事情可以难倒一个每天把“我很幸福”挂在嘴上的人。

他每天坐在角落里自言自语：“真是太好了，居然有一条大河拦住了我的去路，这肯定是幸福对我的一种暗示，它在告诉我一种更幸福的方法，只是我自己还没有想透而已。”

在河边观察数天之后，李维终于想通了幸福给他的“暗示”：既然这么多人想过河却没有办法，我为什么不能造一条船帮他们过河呢？他们是想过河发大财的，所以，他们肯定不会在乎船费这种小钱的。

于是，李维赶紧把想法付诸实践，迅速地打造了一艘小木船，用它来送这些被拦住的淘金客过河，淘金客们果然很爽快地支付了船费。就这样，李维通过幸福的“暗示”，把这个困难变成了一次获得财富的机会。

慢慢地，好多人开始学习李维，做起了摆渡的生意。李维发现通过摆渡来赚钱已经很困难了，又得到了幸福的第二条“暗示”：既然我可以过河去淘金了，那么这个摆渡的工作便可以放弃了。

于是李维卖掉自己的船，继续前往西部淘金区。

来到西部之后，李维又有了新的困难。

原来，好多凶悍的淘金客都会划分自己的势力范围。瘦弱的李维斗不过他们，还经常被打，金子没有挖到，却换来了一身的伤。但李维并没有就此消沉。

这时，幸福给了他第三次“暗示”：他们不让我在这里挖金子，那就说明还有更好的工作在等着我。他们每天干活干得口干舌燥，那么，

我为什么不去卖水呢？李维抛下了铁铲，开始了卖水的工作。卖水的生意红红火火，好多人又开始效仿他。还有人因为他的成功暴打了他一顿。

李维发现矿工们由于繁重的劳作，衣服很容易被磨破。而这里遍地都是那些放弃淘金的人留下的帐篷。这些结实的帆布材料，为什么不能做成衣服给矿工穿呢？于是，他又听从了幸福的第四次“暗示”，他把废弃的帐篷收集起来，洗干净后缝成了牛仔裤卖给矿工。举世闻名的“牛仔大王”就此诞生了！

在千千万万的淘金者中，李维不过是平凡的一个。如果，他只是同大多数人一样，那么，他很可能淘不到金，挣不到钱。因为当时去西部淘金的人中，真正淘到金子的只是极少数。但是，他却用自己的幸福“暗示”法，最终成为“牛仔大王”。

幸福的力量是很强大的，它始终都会把我们引导到一个更为光明的方向，让我们在众多的竞争者中，表现得更加积极和出色，让我们在竞争中独占鳌头！

二、幸福的高材生

小华来自河北一个小县城，她是县城里唯一一个考上清华大学的人。刚刚听说她考上了清华大学时，为她高兴的不仅仅是她的亲人、老师、同学和朋友，甚至当地好多不认识她的人都为家乡出了这样一个清华大学生而感到自豪。小华也庆幸自己能有这样好的机遇，她觉得自己很幸福。

但是不久，小华就感到有些失落了。

她在清华大学过得很辛苦，上课听讲很吃力，说话带口音，许多大家都知道的事她却一无所知，而许多她知道的事大家却又觉得好笑。她



开始害怕在清华大学的生活，她觉得在这里的每一天都是煎熬。她不明白自己为什么要到清华大学来受这份羞辱，这令她更加怀念在家乡的日子，在那里，没有人瞧不起她。她很自卑，她不再觉得自己幸福了。

她打电话跟家乡的朋友诉苦，她的朋友建议她去咨询一下心理医生。别无他法，她只好去求助于心理咨询了。

心理医生在跟小华一番详谈之后，对她做出了这样的诊断：她已经跨入了个人成长的“新世纪”，可是她却对已经过去了的“旧世纪”恋恋不舍。她对于生活的种种挑战，不是想方设法加以适应，而是缩在一角，惊恐地望着它们，哀叹自己的无能与不幸。她对于能来清华大学上学这一喜事已感到麻木不仁。她不再觉得自己是幸福的了。在清华这样一个竞争激烈的大学，她渐渐地淹没在了众多优秀学子中。

小华身材瘦小，长相普通，多年来唯一的精神慰藉就是学习出色。可眼下，面对来自全国各地的高材生，她已再无优势可言。她长相平庸，学习也已沦为平庸，她对自己的幸福产生了怀疑，她在竞争中被别人远远甩在了后面。

后来，小华根据心理医生的建议，采取了“幸福疗法”。这个疗法总共分成三个步骤。

第一个步骤是宣泄不良情绪，调整自己的心态，使自己能够积极地面对这种新的充满竞争的大学生活。小华很自卑，这说明她把自己精神痛苦的程度过于扩大了，她看不到自己在新环境中生存的价值。所以心理医生一方面承认她当前面临的困难是她人生中前所未有的，她反映出来的情绪也是很自然的。但同时，心理医生告诉她，她的这种现象在清华很普遍，并不是只有她一个人不幸福。这使小华产生了“原来有很多人都和我一样”的平常感。

第二个步骤是把比较的视野从别人的身上转向自己。她的心理问题是在与同学的比较中形成的。通过跟别人的比较，她感到自己处处不如别人，事事都不顺心，因而觉得自己好像是天鹅群中的丑小鸭，这让自

己的幸福感一下子荡然无存。所以，心理医生竭力让小华懂得在新的环境里，学会多与自己比，而不与别人比。如果一定与别人比的话，还要透视到别人在学习成绩、意志等方面不如自己的一面。这样，她就会慢慢地重新发现自己的幸福点，从而能更积极地学习和生活。

第三个步骤是采取具体行动。她要理清学习中的具体困难，并制订相应的学习计划，对其加以克服和改进。同时，她还要积极主动地去帮助别的同学，在帮助他人的过程中，重新感到自己的重要性，感受到清华大学需要她。

这个“幸福疗法”很奏效。慢慢地，小华的幸福感回来了，她的幸福感使得她在学习和生活中变得比以前在高中时更加积极，在清华大学这个高材生聚集地崭露头角。

幸福是一种心态，这种心态的能量很强大，它能让我们在竞争中时刻保持主动的姿态、饱满的热情、坚强的意志、坚定的决心以及乐观豁达的心怀。而一旦我们拥有了这些，再激烈的竞争，也无法掩盖我们的光芒。幸福是我们的资本，它让我们不畏惧竞争，它让我们的人生光彩熠熠。

第二节 幸福让我们在平凡中变得伟大

不是每个人都有一段辉煌的人生。我们青少年每天过着两点一线的生活，考试成绩的高低直接影响了我们的情绪。我们太平凡了，以至于我们会觉得，如此平凡的自己高谈幸福很滑稽。其实，伟大者有伟大的快乐，平凡者有平凡的幸福。幸福有一种神奇的魔法，可以让一个平凡的人在平凡的生活中也变得伟大。