



让友情和爱 充满我们的心灵

北京未来新世纪教育科学发展中心 编



CHISO 新疆青少年出版社

让友情和爱充满我们的心灵

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

CHISO[®] 新疆青少年出版社
SINCE 1986

图书在版编目(CIP)数据

让友情和爱充满我们的心灵/北京未来新世纪教育科学发
展中心编. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5371-7502-9

I. 让… II. 北… III. 青少年—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 141149 号

让友情和爱充满我们的心灵

北京未来新世纪教育科学发 展中心 编

新疆青少年出版社出版

(乌鲁木齐市胜利路二巷 1 号 邮编:8300498)

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

710×960 毫米 16 开 16 印张 113 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—2000

ISBN 978-7-5371-7502-9

定价:28.00 元

(如有印装质量问题请直接与承印厂调换)

前 言

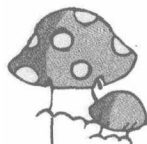
青少年时期是世界观、人生观以及心态和个性形成的关键时期,对青少年心灵的呵护就是对他们最大的关怀。现在各种信息冲击着人们生活的方方面面,造成很多人内心不平衡,甚至有一些急功近利的思想。尽管我们拥有的物质条件越来越丰富,可是内心却失去了平静。所有这些都会对青少年产生长久而深刻的影响,致使今天的青少年少了应有的天真和热情,多了成人的现实与冷漠。诚然,在现今社会,我们需要更好的应变能力和理智的看法,但我们的青少年不能失去人本质的东西,不能放弃对真善美的理解和追求,不能失去感动的能力。本书用青少年喜闻乐见的形式,让这种关怀呵护“随风潜入夜,润物细无声”。

本书精选了众多精彩的小故事,鼓舞青少年斗志,净化青少年的心灵,使青少年朋友们爱得博大深沉,活得充满激情;让他们更有信心和勇气去追求梦想与憧憬,在面临挑战、遭受挫折或感到无望时,从中汲取力量;在惶惑、烦恼、痛苦和失落时,从中获取慰藉,在青春的冷淡与叛逆情绪中,被生活的真善美所感动。这些故事,为青少年的生活勾画蓝图,为他们处理日常事务提供方法,帮助青少年形成优良品质,挖掘巨大潜力;这些故事,让青少年勇于施爱于人,过上更丰富的生活;这些故事,还提醒我们什么才是最重要的,什么值得我们最珍惜……

罗斯·斯图特说:“一则故事能改善与他人之关系,移人情性,使人恍然大悟,认识到‘我们同在一片蓝天下’;一则故事可使我们沉思生存之意义;

一则故事或使我们依然接受新的真理,或给我们以新的视野和方式去体察大千世界的芸芸众生。”一个个小故事中蕴涵着聪明的智慧、动人的情感,以及令人震撼的生命本性的跃动,如清风拂过心田,如春雨滋润心灵,在不知不觉间,感动青少年去做一个善良的人,做一个感动别人的人。

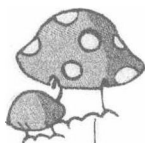
编者



目 录

爱,创造出力量	1
爱是所有回忆	2
心之歌	4
真爱	6
抱抱法官	7
我是重要的	9
解救海星	11
哥哥的心愿	12
大声说出你的爱	14
不知不觉的变化	17
把握现在	19
我了解你	23
心灵的抚慰	26
最后的心愿	27
小狗待售	29
她是我最好的朋友	30
我的父亲	32
孩子,我爱你	37
马戏团	39
却斯	41
海中救援	45
第二百次拥抱	46
请给我一杯草莓啤酒和 3 个拥抱	48

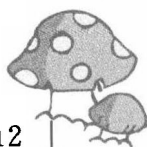




让友情和爱充满我们的心灵

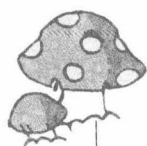
小小碎片	50
我不对今天的孩子失望	54
花	55
实践不经意的仁慈与不自觉的美德	56
心	58
安迪的牺牲	60
祖母的礼物	64
天使没腿也能飞	66
他是我爸爸	68
善有善报	70
两块钱纸钞	71
绝对的奉献	73
心底的承诺	75
一只矶鹬带给你的快乐	79
信息使者	83
冰淇淋女郎	87
温暖你的心	89
仁爱的行动	92
两个家庭	93
汤米的作文	95
世界上最棒的爸爸	97
无价的爱	100
分班了	101
漫透母爱的白栀子	102
陌生人的红苹果	104
请给爱心开个价	105
蝴蝶往事	107
送给母亲的花	109
深夜回家	110





第三个电话	112
打手语的小男孩	113
体会爱心	114
挚爱亲情	116
借钱	118
没有一张	119
信义、希望和爱	120
因为一个孩子的爱	123
最后的舞步	126
我的爸爸	130
圣诞老人的精神不穿红衣	133
改变我生命的小女人	136
每年一信	139
松垮的黄衬衫	141
拯救	145
斯奇——一个绝对的好朋友	147
怀念墨菲太太	152
爱从未离开你	155
改变一生的礼物	157
双子座	160
做老师的理想	162
感恩的心	164
爸爸的白布鞋	166
有求必应的苹果树	168
享受沉默	170
阿青外传	173
室长大人	175
青春花絮	177
擦皮鞋的朋友	181

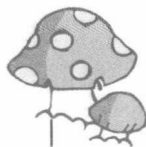




让友情和爱充满我们的心灵

老师的眼睛	183
理解	185
美丽的黄发卡	187
友情如歌	189
爱的长跑	191
睡在我上铺的兄弟	193
同桌	196
重排座位	199
我和男生小 D	201
我在传呼台接送爱	203
爱从来不卑微	205
最深处的爱	207
妈妈的眼睛	209
父亲送我上大学	212
爱不必藏在心底	216
满园玫瑰给妈妈	220
一个祝福的价值	224
爱的注视	227
青城山下的男孩	230
难忘母亲那染黑的头发	232
让我许个愿	235
女生葛菲	239
月亮升升落落	241
冬天的夜晚	243
最后的巢	245
我们胜利了	247





爱,创造出力量

25年前,有位教社会学的大学教授,曾叫班上学生到巴尔的摩的贫民窟,调查200名男孩的成长背景和生活环境,并对他们未来的发展做一评估,每个学生的结论都是“他毫无出头的机会”。

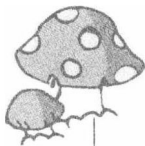
25年后,另一位教授发现了这份研究,他叫学生做后续调查,看昔日这些男孩今天是何状况。结果根据调查,除了有20名男孩搬离或过世。剩下的180名中有176名成就非凡,其中担任律师、医生或商人的比比皆是。

这位教授在惊讶之余,决定深入调查此事。他拜访了当年曾受评估的年轻人,跟他们请教同一个问题,“你今日会成功的最大原因是什么?”结果他们都不约而同地回答:“因为我遇到了一位好老师。”

这位老师目前仍健在,虽然年迈,但还是耳聪目明,教授找到她后,问她到底有什么绝招,能让这些在贫民窟长大的孩子个个出人头地呢?

这位老太太眼中闪着慈祥的光芒,嘴角带着微笑回答道:“其实也没什么,我爱这些孩子。”





爱是所有回忆

父亲与我谈话时，他总是会先说一句：“我今天告诉过你我有多么爱你吗？”从这句话我能深深感受到父亲对我的爱。随着岁月的流逝，父亲已迈入老年，体力大不如前，然而我们父女间的感情却是一日比一日深厚。

到了 82 岁，他已有撒手而去的心理准备，而我也想让他早日脱离病痛的折磨。我们紧握彼此的手，笑着和对方告别，但眼中仍是忍不住充满了泪水。我说：“爸，等你走后，我希望能接到你报平安的讯息。”他笑说我想法荒谬，因为爸并不相信世间有轮回转世，其实我也不太相信鬼神之说，但我的许多亲身经验却又让我不得不怀疑“另一边”的人能与我们相通。

所谓父女连心，当父亲走的那一刻，我胸中也能感应到他心脏病发作的瞬间。最令我遗憾的是，碍于医院的某些规定，我竟无法在他咽下最后一口气时握着他的手。

父亲走后，我日日祈祷能听到他的声音，每晚我期盼他能入梦来，但仍是音讯全无；4 个月以来，我听到的只有亲友的吊唁。母亲早在 5 年前因老人痴呆症去世，失去双亲的我，即使已过中年，心里仍像孩童一样茫然无助。

有一天，我躲在黑暗安静的房间里等着师傅来帮我按摩，一阵想念父亲的情绪又填满了胸口，我开始怀疑，是否自己过于殷切地期盼能听到他的声音。突然间，我发觉自己的神志敏锐异常，脑袋出奇地清楚，就算给我一长串的数字我也能加减自如，起初我怀疑





自己是身在梦中,但我后来确定,这种感觉是百分之百的真实。原本混乱的思绪在脑中如水滴扰乱了静止的湖面,此时却异常的平静,我心中对这种改变惊讶不已,这让我领悟到:或许我不该如此强求想获得父亲的讯息。

霎时,我在黑暗中见到了母亲的脸——她在患病前那张充满慈爱的丰润脸庞:她仍是一头白发,脸上依旧带着笑容。母亲的影像如此真实鲜明,似乎我伸手便可触及。她的模样一如从前,我甚至闻到她最爱用的 Joy 的香水味。她静静地站在我面前,一言不发。我有些纳闷为何我想的是父亲,出现的却是母亲,同时也对许久未想起母亲而感到些许愧疚。

我说:“妈,晚年的那场病让您受苦了。”

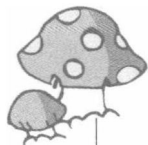
母亲轻轻地将头侧到一边,仿佛表示了解我的心意。她给了我一个美丽的微笑,然后清楚地说:“不过,爱是我所有的回忆。”说完她便消失无踪了。

房间突然一阵微寒,使我不禁打了个冷战。此时我深深感觉,最重要的是我们曾对彼此付出关怀;苦痛会消失,唯有真爱永留心间。

母亲这句话点醒了我,直到如今,我还是忘不了与她相见的那一瞬间。

虽然我一直没有父亲的讯息,但我深信有一天,他会出其不意地出现在我面前,再说一次:“我今天告诉过你我有多么爱你吗?”





心之歌

从前，有个大好人，他和梦寐以求的女子结婚后，有了爱情的结晶——一个小女儿。他的女儿性情开朗又聪明，大好人对她真是疼爱有加。

当女儿还很小的时候，他会将她高高地抱起，一边哼着小调，一边绕着房间跳舞，并且对她说：“我爱你，小女孩。”

随着女孩渐渐长大，大好人仍会拥抱着她，并不时告诉她“我爱你，小女孩。”已长大的女孩常撅着嘴撒娇说：“我已不再是个小女孩，我已经长大了。”但大好人会笑着说：“对我而言，你永远是我心目中的‘小’女孩。”

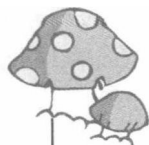
随着年纪的增长，女孩离开家，许多的经历让她更认识自己，也从她父亲身上学到更多。她从父亲身上看到真正的伟大与力量，其中最大的力量是他对家庭所表现的爱。不论她身在何处，她父亲仍是不厌其烦地告诉她：“我爱你，小女孩。”

一天，女孩接到一个电话，她父亲因脑中风而无法言语。他说不出话来，大家也不知道他是否能听得懂别人所说的话。大好人再也不能笑、走路、拥抱、跳舞，甚至再也无法对宝贝女儿表达他的爱。

因此女孩回到父亲身边。她走进房间看着父亲，他失去了昔日的强壮，看起来是如此瘦弱。父亲看着她，想要说话，但却做不到。

女孩所能做的只是坐到父亲的床边，他们互相凝视，眼中闪着





泪光。女孩用手紧紧围绕着父亲无助的肩膀。

她把头埋在父亲的怀中，想着许多事情。她想起他们过去相处的快乐时光，在那段时光中父亲是如何保护、疼爱着她。此时她十分伤心，因她将要永远失去父亲以及那些安慰的话语。

忽然她听到从父亲内心深处发出的心跳声。他的心中以往总是充满音乐以及那些爱的话语。那心跳是如此坚定，完全无视于身体其余受损的部分。当她怔在那里，奇迹出现了！她听到父亲以心跳声传出他嘴巴再也无法说出的——

我爱你

我爱你

我爱你

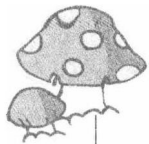
小女孩

小女孩

小女孩

这使她再度获得安慰，重新振奋起精神。





真爱

墨西·孟德尔颂的外貌极其平凡，除了身材短小之外，还是个古怪可笑的驼子。

一天，他到汉堡去拜访一个商人，这个商人有个心爱的女儿名叫弗媞，墨西一见弗媞就无可救药地爱上了她，但弗媞却因他的畸形外貌而拒绝了他。

到了必须离开的时候，墨西鼓起了所有的勇气，上楼到弗媞的房间，把握最后和她说话的机会。弗媞有着天使般的脸孔，但让他十分沮丧的是，弗媞始终拒绝正眼看他。经过多次尝试性的沟通，他害羞地问：“你相信姻缘天注定吗？”

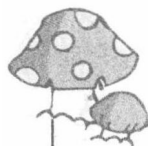
她眼睛盯着地板答了一句：“相信。”然后反问他：“你相信吗？”

他回答：“我听说，每个男孩出生之前，上帝便会告诉他，将来要娶的是哪一个女孩。我出生的时候，未来的新娘便已许配给我了，上帝还告诉我，我的新娘是个驼子。”

“我当时向上帝恳求：‘上帝啊！一个驼背的妇女将是个悲剧，求你把驼背赐给我，再将美貌留给我的新娘。’”

当时弗媞看着墨西的眼睛，被他的真诚和幽默深深打动了。弗媞把手伸向墨西，并最终成了墨西最挚爱的妻子。





抱抱法官

李·夏普洛是个已经退休的法官，他天性极富爱心。终其一生，他总是以爱为前题，因为他明了爱是最伟大的力量，因此他总是拥抱别人。他的大学同学给他取了“抱抱法官”的绰号。

大约6年前，李发明了所谓的“拥抱装备”。外面写着：“一颗心换一个拥抱。”里面则包含30个背后可贴的刺绣小红心。他常带着“拥抱装备”到人群中，借着给一个红心，换一个拥抱。

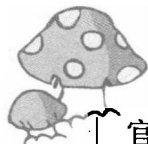
李因此而声名大噪，于是有许多人邀请他到相关的会议或大会演讲，他总是和人分享“无条件的爱”这种概念。一次，在洛杉矶的会议中，地方小报向他挑战：“拥抱参加会议的人，当然很容易，因为他们是自己选择参加的，但这在真实生活中是行不通的。”

他们要求李是否能在洛杉矶街头拥抱路人。大批的电视工作人员，尾随李到街头进行探访。首先李向经过的妇女打招呼：“嗨！我是李·夏普洛，大家叫我‘抱抱法官’。我是否可以用这些爱心和你换一个拥抱。”妇女欣然同意，地方新闻的评论员则觉得这太简单了。李看看四周，他看到一个交通女警，正在开罚单给一台BMW的车主。李从容不迫地走上前去，所有的摄影机紧紧跟在后面。接着他说：“你看起来像需要一个拥抱，我是‘抱抱法官’，可以免费奉送一个拥抱。”那女警接受了。

那位电视时事评论员出了最后的难题：“看，那边来了一辆公共汽车。众所皆知，洛杉矶的公共汽车司机最难缠，爱发牢骚，脾气又坏。让我们看看你能从司机身上得到拥抱吗？”李接受了这项挑战。

当公车停靠到路旁时，李跟车上的司机攀谈：“嗨！我是李法





让友情和爱充满我们的心灵

官，人家叫我‘抱抱法官’。开车是一项压力很大的工作哦！我今天想拥抱一些人，好让人能卸下重担，再继续工作。你需不需要一个拥抱呢？”那位身高六尺二、体重二百三十磅的公车司机离开座位，走下车子，高兴地说：“好啊！”

李拥抱他，还给了他一颗红心，看着车子离开还直说再见。采访的工作人员，个个无言以对。最后，那位评论员不得不承认，他服输了。

一天，李的朋友南西·詹斯顿来拜访他。她是个职业小丑，身着小丑服装，画上小丑的脸谱。她来邀请李带着“拥抱装备”，一起去残障之家，探望那里的朋友。

他们到达之后，便开始分发气球、帽子、红心，并且拥抱那里的病人。李心里觉得很难过，因为他从没拥抱过临终的病人、严重智障或四肢麻痹的人。刚开始很勉强，但过了一会儿，南西和李受医师和护士的鼓励之后，便觉得容易得多了。

数小时之后，他们终于来到了最后一个病房。在那里，李看到他这辈子所见过情况最糟的三四个病人，顿时他的情绪变得十分复杂。他们的任务是要将爱心分出去，点亮病人心中的灯火，于是李和南西便开始分送欢乐。此时整个房间挤满着被鼓舞的医护人员，他们的领口全贴着小红心，头上还戴着可爱的气球帽。

最后李来到最后一个病人李奥·纳德面前。李奥穿着一件白色围兜，神情呆滞地流着口水。李看他流着口水时，对南西说：“我们跳过去别管他吧！”南西回答：“可是他也是我们的一分子啊！”接着她将滑稽的气球帽放在李奥头上。李则是贴了一张小红心在围兜上。他深呼吸一下，弯下腰抱了一下李奥。

突然间，李奥开始嘻嘻大笑，其他的病人也开始把房间弄得叮当作响。李回过头想问医护人员这是怎么回事时，只见所有的医师、护士都喜极而泣。李只好问护士长发生什么事了。李永远不会忘记她的回答：“23年来，我们头一次看到李奥笑了。”

