

XIEGEI QINGSHAONIAN DE
XINLING ZHEXUEKE

写给青少年的 心灵哲学课

卓越、全面的青少年成长励志读物

武庆新○编著

送给青少年
最好的礼物



一本让青少年受益一生的心灵智慧书

点滴的故事，深邃的智慧，
让你的成长从此不受限！

青少年时期是培养品格的关键时期，青少年心灵的高度决定了他们一生的荣辱得失。

北京工业大学出版社

XIEGEI QINGSHAONIAN DE
XINLING ZHEXUEKE

写给青少年的 心灵哲学课

卓越、全面的青少年成长励志读物

武庆新○编著



一本让青少年受益一生的心灵智慧书

点滴的故事，深邃的智慧，
让你的成长从此不受限！

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

写给青少年的心灵哲学课 / 武庆新编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5639-2979-5

I. ①写… II. ①武… III. ①人生哲学—青年读物②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 009342 号

写给青少年的心灵哲学课

编 著: 武庆新

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 冀之扬设计

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: 北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 20.25

字 数: 296 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2979-5

定 价: 33.00 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)

汲取青春所需要的营养
塑造青少年成长的权威

前 言

无论是成年人还是青少年，人们的心灵都需要爱与智慧的浇灌。

一个简单的故事足以给人意味深长的启示。本书以小故事与点评的形式来讲述哲学道理。每个故事都具有丰富的教育功能和深刻的生活意义，不仅可以激发青少年对社会、人生进行多角度的思考，还可以点燃他们内心深处的智慧火花，使他们见微知著，从一滴水看见大海，由一缕阳光洞察整个宇宙。

所以我们珍爱这些小故事、小道理、小镜头、小幽默，只因它们背后有大智慧、大人生、大视野、大成功。

愿书中的这些小故事折射出的人生哲理能成为点亮青少年人生的灯，在它的照耀下，青少年可以把不快的忧伤变为醇香的美酒，把午夜的黑暗化为黎明的曙光，使原本沉重、迷惘的人生之旅变得格外轻松、欢快、达观。

本书还可以让家长从中受到启迪，与青少年一起学习，共同成长，帮助青少年构建起经得住考验的综合能力框架，树立正确的人生观和价值观，铸就社会精英应有的优秀品质。

目 录

第一章 心态哲学：成功的人生离不开乐观的心态，辉煌的人生离不开积极的心态

乐观的心态能帮助我们快乐每一天 / 1

经常清理一下心理垃圾，才能保持乐观的心态 / 2

生活中烦恼无处不在，根本不必太在意 / 4

笑对人生，一切皆是幸福的源泉 / 6

每个人都是一座金矿，关键要看我们如何发掘自己 / 9

金钱可以买到一切物质的东西，却买不来快乐 / 11

生活中有很多不尽如人意的事，我们要用宽容的心态去对待 / 12

第二章 爱心哲学：用自己燃烧的心，照亮别人灿烂的路

对社会的贡献不需要惊天动地，一分小小的力量也能成就大事 / 14

一个人最伟大的就是能把自己的光和热奉献给人类 / 15

只要种下善的种子，就会开出令人愉悦的鲜花 / 16



写给青少年的心灵哲学课



XIEGEI QINGSHAONIAN DE XINLING ZHEXUEKE

- 给他人方便，也是给自己方便 / 17
- 财富是把双刃剑，既可成就人生幸福，也可颠覆人生幸福 / 19
- 付出总有回报，而且是成倍的回报 / 20
- 在帮助他人的同时，自己也会得到好处 / 21
- 只要舍得，爱可以延伸到每个人的心灵 / 23
- 什么都舍得捐出去，让大家和你一样快乐地活着 / 25
- 爱的力量是伟大的，可以改变人的一生 / 27
- 爱不需要回报，但需要延伸 / 29
- 帮助他人要坚持不懈，不要只是一时兴趣 / 30
- 施予爱心，总会有回报 / 31
- 在别人危急时伸出援助之手，自己才不会在需要他人帮助时孤立无援 / 32
- 舍得花时间、花金钱去帮助需要帮助的群体 / 33
- 追求钱没有错，但要摆正钱的位置 / 34

第三章 施予哲学：莫以善小而不为，勿以恶小而为之

- 施予他人的愈多，我们所拥有的也会愈多 / 37
- 先去关心别人，别人才会关心你 / 38
- 关键时刻拉人一把，可能会改变他一生的命运 / 40
- 要取得就必然要有给予 / 41
- 只有先播种爱，才会获得大家的感恩之爱 / 42
- 爱可以在另一个生命上得以延续 / 44
- 时刻关注身边的人，我们将得到他们的崇敬和赞美 / 45
- 放下我们的身架，去帮助身边的人 / 47
- 勇敢地面对挫折和痛苦，我们会收获意外的惊喜 / 48
- 要走进别人的心灵，自己要先敞开胸怀 / 50



第四章 独立哲学：自己才是自己的圣人，一切要靠自己

- 别人的帮助固然重要，但关键还是要靠自己 / 53
- 跌倒了要自己站起来，不要等着别人来扶我们 / 55
- 命运始终掌握在自己手里，而不是在别人嘴里 / 56
- 遇到困难时不要等着别人来解救，要积极主动地为自己创造机会 / 57
- 自己的路自己走，不要管别人怎么说 / 59
- 困境面前老天是最公平的，关键看我们自己如何走出 / 60
- 好多事情都是看起来困难做起来容易，只要肯做就可以做到最好 / 61
- 别人只能帮我们一时却帮不了我们一世，最能依赖的人还是我们自己 / 63
- 成功之路要靠自己走 / 64
- 明确方向，走路时才不会被他人左右 / 66
- 机会是靠自己创造的，不是等来的 / 68
- 世上没有免费的午餐，唯有靠自己努力才能成功 / 69
- 真正的路就在自己脚下，如何走要看我们自己 / 70
- 别人的评价并不重要，只有自己最了解自己 / 72

第五章 孝道哲学：养育之恩，要用一生来报答

- 世界上最伟大、最无私的爱是母爱 / 74
- 心中装着父母，让他们以我们为豪 / 75
- 父母渐渐变老，我们要加倍去爱他们 / 77
- 一份小小的礼物，能让父母感动一生 / 80
- 用全部的爱报答养育我们的人 / 81
- 只要用心寻找，就会发现生活中处处存在回报父母的机会 / 82
- 多理解体谅父母，也是对父母养育之恩的报答 / 84



写给青少年心灵哲学课



XIEGEI QINGSHAONIAN DE XINLING ZHEXUEKE

心中永远装着父母 / 85

要用自己的一切来报答父母的养育之恩 / 86

多关注父母的生活，主动帮助他们解决困难 / 88

第六章 感恩哲学：滴水之恩，当涌泉相报

天下父母都会因孩子懂得感恩而欣慰 / 90

每个人心中拥有一份感恩之情，整个世界就会充满爱 / 91

常怀感恩之心，人情就会变暖 / 93

懂得感恩才会有多彩的人生 / 94

滴水之恩，当涌泉相报 / 95

把感恩当做一种责任，我们会更优秀 / 96

幸福就在我们身边，要知道珍惜与感恩 / 97

心存感恩，生命才会充满活力 / 98

感恩是一种信念，要用毕生的心血去报答 / 100

老鼠都知报恩，更何况人呢 / 101

每个人都应感谢上苍，它让我们生而为人 / 102

生活中不需要神灯，只需尽心尽力去做事 / 103

第七章 沟通哲学：没事多沟通，多沟通没事

正确的沟通方式不但可以拯救朋友，还可以成就自己 / 105

沟通要讲究技巧，不同的说话方式会产生不同的效果 / 106

语言往往比拳头更能解决问题 / 108

当我们无助时，眼泪也是沟通的有效武器 / 109

面对错误要主动纠正，而不是找借口逃避 / 110

批评他人之前，先进行自我批评 / 111



弱者需要同情，更需要理解	/ 112
在自己占理的情况下先退一步，更容易说服对方	/ 113

第八章 珍惜哲学：人生之旅不可逆，要懂得珍惜拥有

快乐就在我们身边，不要等失去了才知道珍惜	/ 115
最平凡、最朴实的往往是最值得珍惜的	/ 116
幸福就在我们身边，要懂得珍惜	/ 118
珍惜身边的一滴一滴，就会通向致富之路	/ 120
幸福就是淡然对待失去的，用心珍惜拥有的	/ 122
珍惜和身边人的缘分，把他们像宝贝一样对待	/ 123
外面的世界并不一定精彩，要满足现状、珍惜当下	/ 124
生命很脆弱，要懂得珍惜	/ 125
时间就是生命，不要让时间从身边飞流而逝	/ 126
不要总是活在昨天与明天，要真正地活在今天	/ 128

第九章 友情哲学：友情是灯，为你照亮黑暗之路

友好地对待他人，为自己赢得一份尊重	/ 130
贪婪会吞噬友谊，一定要远离它	/ 131
远亲不如近邻，要和邻居和睦相处	/ 133
取友之长补己之短，才能进步更快	/ 134
真正的好朋友会让你在他的包容中找到自己的缺失	/ 135
友谊经过痛苦的历练方显价值，好朋友就要有难同当	/ 136
真正的朋友会为你的成功喝彩，而不是嫉妒	/ 138
今天忍住对朋友的不满，明天就会得到朋友的真爱	/ 139
是朋友就要有福同享，有难同当	/ 140



- 朋友之间以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失 / 142
- 真正的朋友不是为我们掩藏缺点，而是为我们指出缺点 / 143
- 真诚是保持友好关系的基础，处世交友离不开真诚 / 145
- 友谊像大树一样，能够给他人带来一片浓荫 / 146
- 妒忌是友谊的大敌，它的最终结果就是让朋友之间变得不友好 / 147

第十章 交友哲学：漫漫人生路，有朋友相伴才精彩

- 结识新朋友，不忘老朋友 / 151
- 损友敬而远，益友近而亲 / 152
- 只有肯为对方吃亏的朋友，才是真正的朋友 / 155
- 距离产生美，朋友之间不可过于亲近 / 156
- 岁寒知松柏，患难见真情 / 157
- 可以交“傻朋友”，但不可以交“蠢朋友” / 158
- 在危难之时，默默为我们做事的人才是真正的朋友 / 159
- 人不可貌相，那些看似不起眼的人也许是我们的救星 / 160
- 朋友如手足，永远也不要背叛 / 162
- 人与人之间只有扬长避短、相互依存，才能和睦相处 / 163
- 眼里只有利益的人永远都没有真正的朋友 / 166
- 海纳百川，有容乃大 / 167

第十一章 团队哲学：一个人只有融入团队中，才会有无穷的力量

- 一根竹篙难渡汪洋海，众人划桨开动大帆船 / 170
- 只有上下一心，才能同舟共济 / 171
- 积极地发挥集体的力量，做事会收到事半功倍的效果 / 173



这个世界上，没有人能够独自取得成功	/ 174
赞美之词可传递我们的善意，使我们与团队成员友好相处	/ 175
要想在团队中立于不败之地，必须要有诚信	/ 177
有福大家享，不可一个人独享	/ 178

第十二章 对手哲学：在竞争中欣赏对手，为对手的成就叫好

对手取得成就时，要真诚地送去掌声	/ 180
真心地爱对手，对手也会同样爱我们	/ 181
把敌人变成朋友，就会多一个朋友，少一个敌人	/ 183
主动伸出我们的手，与对手握手言和	/ 184
真诚地向对手认错，一定能得到对手的原谅	/ 186
一个能够宽恕别人的人，人生中没有敌人只有朋友	/ 187
伸出我们的双臂拥抱对手，与对手成为好朋友	/ 188
掌握了对手的能力，对手就不再是对手了	/ 190
帮助自己的仇人，是一件高尚而神圣的事	/ 191
原谅对方的过错，我们会得到更多	/ 193

第十三章 奋斗哲学：激情创造奇迹，自信成就梦想

任何时候，都要相信自己	/ 195
在努力实现目标的过程中，更需要一个正确的方向	/ 196
热情铸就成功，一个成功者能让热情持续一生	/ 198
自信心是成功的关键，相信自己能行就一定能行	/ 199
只要选对路，没有什么能挡住我们前行的步伐	/ 200
人生之路必定要经历风雨，要永不停息地奋力前行	/ 202
世上无难事，只怕有心人	/ 203



写给青少年●心灵哲学课



XIEGEI QINGSHAONIAN DE XINLING ZHEXUEKE

- 只要执著追求，压力也会变成动力 / 204
困难和挫折只是人生的点缀，不要把它放在心上 / 205
只有勇于挑战自己，才能超越自我 / 208

第十四章 选择哲学：选择决定命运，放弃升华人生

- 作对选择才能掌握自己的命运 / 210
面对压力，承受不了时就弯下腰 / 212
物竞天择，未必强者就能生存 / 213
欲望是难以填满的沟壑，太贪了注定会失败 / 214
得到有时要付出惨痛的代价，而放弃可能会让自己赢得人生的快乐 / 215
有时失去某个东西，可能会得到一份幸福 / 217
对自己来说得到也无益的东西，那就选择放弃 / 218
生命之舟载不动太多的物欲和虚荣，那些该放下的东西一定要放下 / 219
如果想要独吞独占，最终结果将是一无所有 / 221
人生是自我选择和造就的结果 / 222
舍得与人分享，金钱才不会像毒蛇一样吞噬我们 / 223
控制心中的欲望，不要让其蔓延、膨胀 / 224
每样东西都有它的好处，要权衡利弊、舍得放手 226
吝啬鬼永远都得不到别人的赐予 / 227
要想让人生有所突破，就必须懂得舍弃一些自己认为珍贵的东西 / 228
不要在紧闭的门前徘徊不前，要去寻找那扇开着的门 / 230

第十五章 放弃哲学：该舍弃的不舍弃，势必会成为负累

- 放弃不是真正的目的，而是为了获取更大的利益 / 232
钱虽然重要，但不是我们生命的全部 / 233



不懂得放弃蝇头小利，最终失去的将是更大的利益	/ 234
得陇望蜀、不知满足的结局只会是竹篮打水一场空	/ 235
人生如棋，要学会舍“车”保“帅”	/ 237
人生会面临很多选择，要懂得该在什么时候放弃	/ 238
没有果断的放弃，就没有辉煌的选择	/ 239
不属于自己的东西，要果断放弃	/ 241
接受帮助并不是什么丢脸的事，必要时要放下我们的面子	/ 242
不要被外物控制我们的心灵，必须要舍弃的东西一定要舍弃	/ 244
生命中不能负担太重，该扔掉的东西一定要扔掉	/ 245
助人也是助己，这就是“舍”的最大报酬	/ 246
过分看重多余的东西，只会让我们感觉越来越累	/ 247
不适合自己的梦想就不要去追求	/ 248
一次小小的舍弃，会产生巨大的爱的力量	/ 250
人生最忌犹豫不决，该舍弃的时候一定要舍弃	/ 252
金钱地位可以弃，但诚实不可弃	/ 253

第十六章 舍得哲学：人生因舍得而快乐

只要舍得付出爱，财富和成功就会随之而来	/ 255
眼前的路不一定是最优的选择，要学会适时地放弃	/ 256
拥有良好的舍得习惯，才能够聚积人气	/ 258
帮助别人，就是在帮助自己	/ 259
换个角度看问题，我们就会发现有所失必有所得	/ 261
得到之后要记得说声“谢谢”	/ 262
舍得付出爱，满眼看到的将都是爱的风景	/ 263
为他人吐一片绿荫，也是对自己人生的喝彩	/ 264
彻底地卸掉所有的伪装，以一颗真诚的心待人	/ 266
把爱心与同情心赠与他人，我们会得到更多	/ 267



写给青少年●心灵哲学课



XIEGEI QINGSHAONIAN DE XINLING ZHEXUEKE

只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间 / 269

有了真诚，才能真正做到舍 / 271

成功是从付出开始的，要先学会付出 / 272

想得到别人的爱，就要先把爱给别人 / 273

能爱人，才会有人爱 / 275

施予不能用多少来衡量 / 277

第十七章 欲望哲学：知足者常乐，少欲者离苦

一个人快乐与否，不在于拥有什么 / 279

以豁达的胸襟接受已发生的事实，生活就不会再有烦恼 / 280

给自己的欲望设个底线，不能超越它 / 282

有时得到的太多，反而会被其所累 / 283

珍惜现有的生活，才会感到幸福 / 284

凡事都有两面性，在得到之时必然会有失落 / 286

不属于自己的，不要去奢望 / 287

“鱼”与“熊掌”都重要，但不可兼得 / 289

人的需求越少，越容易得到满足 / 290

割舍不实际的欲念，追求自己能够拥有的 / 292

多多益善不是什么好想法，要适可而止 / 293

欲望无止境，要学会控制 / 294

贪得无厌品尝不到人生应有的美味 / 295

盲目地和别人攀比，只会让自己沉浸在痛苦之中 / 296

名利乃身外之物，追求实实在在的幸福才是最重要的 / 297

不切实际的追求只会给我们带来烦恼，尽情享受自己所拥有的一切才是真正的快乐 / 298

人生应安然于平和与宽容，不要盲目去攀比 / 299

以一颗平常心面对各种诱惑，我们会得到更多 / 301



欲望过多，只会让生活变得很累 / 304

如果一个人的欲望不切实际，再怎么追求也不会变为现实 / 305

贪欲往往会毁掉幸福生活 / 306

第一章 心态哲学：成功的人生离不开乐观的心态， 辉煌的人生离不开积极的心态

——一个成功者的人生，离不开他乐观的心态；一个辉煌者的人生，离不开他积极的心态；一个勇猛者的人生，离不开他敢于面对的心态。一个人的成功与失败，谦虚与骄傲，都源于他是用何种心态面对的。生活中，我们需要有积极的、乐观的心态，才能成为真正的成功者。



乐观的心态能帮助我们快乐每一天

有一个画家叫尤利乌斯。他是一个非常乐观快乐的人，他总是画快乐的画，把他的乐观心情和豁达的生活态度表现在画中。遗憾的是，这个世界上总是有很多人生活在悲苦之中。这些人根本欣赏不了他的画，因此，他画的画销路很不好。但是，豁达是尤利乌斯的天性，他却从不为此感到沮丧，总能适当地调整好自己的心态，活得很快乐。

一天，有一个朋友建议他买彩票，朋友对他说：“你为什么不买彩票呢？只要两马克就有可能得到很多钱，如果你中了奖，你就可以再也不用为生计发愁了，做任何你想做的……”尽管尤利乌斯对此不以为然，但他还是接受了这位朋友的建议，用两马克去买了一张彩票，因为他不想辜负朋友的好意，他想让朋友高兴。幸运的是——他中大奖了。这位朋友很羡慕他的好运气，开心地去恭喜他，并为他高兴。尤利乌斯用那一大笔奖金买了一套大房子，并在房子里面放上一切他喜欢的东西——富丽堂