



一千句的说教比不上一个故事对青少年心灵的触动
简单、精辟的故事，闪烁着理性、智慧的光辉，帮助青少年塑造优秀的品质

青少年心灵成长

每日一读

· 青少年成长读本 ·

柴一兵◎编著

365个美丽故事，温情而励志。一天一点阅读，一天一点改变。

北京工业大学出版社



青少年心灵成长

每日一读

柴一兵◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

青少年心灵成长每日一读 / 柴一兵编著. — 北京:
北京工业大学出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5639-3789-9

I. ①青… II. ①柴… III. ①成功心理—青年读物②
成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第015546号

青少年心灵成长每日一读

编 著: 柴一兵

责任编辑: 韩 东

封面设计: 尚世视觉

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: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 26

字 数: 365千字

版 次: 2014年3月第1版

印 次: 2014年3月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3789-9

定 价: 39.80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)



序

心灵成长，人生自信

对每一个新的生命来说，最重要的主题都是成长。一颗大树的种子破土而出，发出幼芽，不管是在温室中舒适地度过，还是在自然中经历风霜雨雪的磨砺，都可以长成郁郁葱葱的大树。人类也是同样如此，每一个孩子，无论出生优裕还是贫困，无论经历和平还是战乱，无论身体健全还是残疾，都在顽强地成长。在成长的旅程中既有快乐，也有悲伤；既会拥有成功的喜悦，也会感受到惨败的沮丧。这些都是人生的宝贵财富。

孩子的成长是那么令人欣喜，第一次笑出声来，第一次蹒跚学步，第一次开口讲话……无数个第一次标志着这个小小生命的每一次成长。

说到这里，我们不禁要问，什么是成长？难道仅仅只是身体的健康成长，学习了更多的知识和技能吗？不，每一个孩子的成长都像是一部传奇，成长的历程更是不断超越自我的过程。在这个进程中，心灵的成长才是最重要的支撑。

要做最好的自己，自信而谦虚，坚强而独立，尊重自己的人生，理解爱与包容，自己把握自己的命运。当然，这些听上去很动听，很激动人心，但这样也意味着另一方面，必须为自己的决定负责。如果错了、受伤了，不能怨天尤人，更不能推卸责任。

孩子的心灵成长，不能缺少的是情感上的呵护，更不能少的是智慧的

青少年心灵成长 ④①①①①

启迪、思想的伸展。所以，每一个希望孩子拥有快乐、充实、智慧人生的家长，都不会拒绝孩子与书香为伴，与纸墨为伍。真情的雨露与智慧的阳光将会伴随孩子每一天的成长。通过借助前人的智慧滋养，体会先哲的思想力量，让孩子的心灵之泉永不干涸，智慧的火苗越燃越旺。

幼小的孩子心灵犹如一张洁净的白纸，等待着家长和孩子共同去挥洒彩笔描绘蓝图。精彩的故事更容易渗进孩子的心灵，影响孩子的一生。寓教于乐，将人生的智慧和道理蕴含在有趣的故事中，那些优秀的品质，如坚强、勇敢、勤劳、诚实、谦逊、尊重他人……点点滴滴通过故事浇灌在孩子幼小的心田。这些会随着岁月的流逝，成为孩子成长之树的坚实根基，成为生命的一部分。

本书采用一天一个好故事的方式来编排书目，以一年为时限，按照季节的更替，每月一个主题。这些故事趣味盎然，可读性很强，既有名人故事，也有寓言和哲理故事，题材更多样，内容更丰富，适合于广大家长与孩子一起共同阅读。

并且，本书在精彩故事的背后蕴含着丰富的人生哲理，涵盖心灵成长的方方面面：良好的品格是立稳生命的基石；自信会让人变得更有力量；志气能让人飞上更广阔的天空；好习惯能让人受益一生；行动是成功的序曲；成功是成长的收获；思维展现着内心的光彩；智慧闪耀着醉人芳香；觉悟孕育着思想的深邃；亲情和友情使成长的旅途不再孤独；爱心则会带来世间最温暖的问候，同时也带来光明和美好。

亲爱的读者朋友们，翻开本书你就会发现：每一个故事，都是一朵美丽的浪花；每一个孩子，都是浪花上跳舞的精灵！

目 录

春天卷

春天，是生命萌发的大好季节，儿童就像一棵在春风里发芽吐叶的小树苗，必须深深地往泥土里扎根。扎得深，扎得稳，才能朝气蓬勃地向上生长，伴着信心和梦想，有朝一日成长为参天大树，让叶片和风亲吻在云里。

3月

品格——立稳生命的基石

3月1日	悬崖上的雪莲花	3
3月2日	贪婪的偷鸡狼	4
3月3日	勇敢的小羚羊	5
3月4日	嫉妒的桃树	6
3月5日	宽容	7
3月6日	保持一颗善良的心	8
3月7日	诚实的女孩	9
3月8日	命运与得失	11
3月9日	盐水和湖水	12
3月10日	品格高尚的晏殊	13



青少年心灵成长

每日一读

3月11日	“喂先生”	14
3月12日	学会接纳	15
3月13日	农夫的快乐	16
3月14日	说了就要做到	18
3月15日	自大的老鼠	19
3月16日	猎王的弓箭	20
3月17日	流浪汉的故事	21
3月18日	“贼”的画像	22
3月19日	站着不动	24
3月20日	小镇里的老爷爷	25
3月21日	心中的顽石	26
3月22日	水上漂	27
3月23日	盲女照镜	28
3月24日	最后一道考题	29
3月25日	会倾听的小猫	30
3月26日	洒脱	31
3月27日	还没到任就贪污	32
3月28日	盲人提灯	33
3月29日	谦逊与磊落	33
3月30日	卑微的伟人	34
3月31日	目中无人的牡丹花	35

4月

信心——告诉世界你能行

4月1日	成功由心态掌控	37
------	---------	----

4月2日	积极的心态	38
4月3日	做自己的主人	39
4月4日	骆驼的问题	40
4月5日	第16次的奇迹	41
4月6日	勇敢抓住幸福	42
4月7日	谁最厉害	44
4月8日	走自己的路	45
4月9日	不要轻视自己	45
4月10日	信念创造希望	46
4月11日	每一朵花都很灿烂	48
4月12日	走进星星的世界	49
4月13日	并不像你看上去的那样	50
4月14日	好运来敲门	51
4月15日	信心决定未来	52
4月16日	担子越来越轻	53
4月17日	心灵之花	54
4月18日	犹豫不决的代价	55
4月19日	别在乎所看到的	56
4月20日	绝处逢生	57
4月21日	塞翁失马，焉知非福	57
4月22日	靠自己	58
4月23日	为生命画一片树叶	59
4月24日	沙子的哲学	60
4月25日	只有自己可以依靠	61
4月26日	信心与胆量	62
4月27日	鹰和百灵鸟	63
4月28日	别把困难在想象中放大	63

4月29日	障碍也是一种赐予	64
4月30日	自信要表现出来	65

5月

志气——让梦想照进现实

5月1日	毅力创造奇迹	67
5月2日	逼出来的天才作家	68
5月3日	你也在井里吗	69
5月4日	身残志坚的巴雷尼	70
5月5日	上帝给谁的都不会太多	71
5月6日	特殊的晚餐	72
5月7日	男子气概	73
5月8日	盲眼士兵	74
5月9日	向吉尼斯冲刺	75
5月10日	断剑	76
5月11日	石头飞起来了	77
5月12日	会飞的鸭子	78
5月13日	只有靠自己	79
5月14日	残奥冠军背后的故事	80
5月15日	向梦想挑战	81
5月16日	生命的价值	82
5月17日	面对挑衅	83
5月18日	丑石和石艺奇葩	84
5月19日	人生没有不可能	85
5月20日	上帝会帮你	86
5月21日	境界	87

5月22日	梦想的价值	88
5月23日	梦想就像滚雪球	89
5月24日	勤能补拙	90
5月25日	点燃梦想的花火	91
5月26日	愿景	92
5月27日	勇于冒险	93
5月28日	精益求精	93
5月29日	艺术家的作品	94
5月30日	瑞恩的井	95
5月31日	别给自己找借口	96

夏天卷

夏天，是火热疯长的季节，薄薄的单衣解放了我们的身体，让我们可以自由自在地伸展手脚。在这段时间里，我们一定要养成各种良好的习惯，无论学习、培养兴趣或者玩耍，都要痛痛快快地去做；夏天的骄阳又点燃了我们如火般的激情，让小小的自己知道有个叫作“成功”的东西，值得去为之奋斗努力。

6月

习惯——把惯性变成助力

6月1日	准时是帝王的礼貌	101
6月2日	爱书的犹太人	102
6月3日	按自己的曲子跳舞	103

6月4日	生命中最重要的一天	104
6月5日	不会转弯的牛	105
6月6日	要自由的轮子	106
6月7日	剃头匠的故事	107
6月8日	被蛀虫咬坏的毛线	108
6月9日	让优秀变成习惯	109
6月10日	改习惯	110
6月11日	习惯就是命运	111
6月12日	狼和猎人	111
6月13日	富翁和穷汉	113
6月14日	习惯的力量	114
6月15日	改变惯性思维	115
6月16日	习惯从小养成	115
6月17日	沙漠怪圈	116
6月18日	细节如此重要	117
6月19日	趁早拔除坏习惯	118
6月20日	习惯的闹剧	119
6月21日	专心写作业	120
6月22日	梦境	122
6月23日	打破常规	123
6月24日	握着拳头	123
6月25日	雨伞	124
6月26日	让微笑成为一种习惯	125
6月27日	背书的诀窍	126
6月28日	一点点积累	127
6月29日	甩胳膊	128
6月30日	习惯扔掉梦想	130

7月

行动——迈开无畏的脚步

7月1日	路，就在脚下	131
7月2日	打开心门	132
7月3日	大鱼奔大江	133
7月4日	不如行动起来	135
7月5日	一步一步地爬	135
7月6日	一分钟效应	136
7月7日	心动不如行动	137
7月8日	落实行动	138
7月9日	只说不做的猴子	139
7月10日	站到悬崖边上	140
7月11日	一抬脚就能过去	141
7月12日	上帝在帮我照相	142
7月13日	奇怪的逻辑	143
7月14日	送花	144
7月15日	行动才有结果	145
7月16日	自己就是神	146
7月17日	云雀和农夫	147
7月18日	天敌的诡计	148
7月19日	好话胜良药	149
7月20日	未必是失败的教育	150
7月21日	需要的影响	151
7月22日	成功需要行动	152
7月23日	松鼠盖房	153

7月24日	自己先站起来	154
7月25日	杯子里的哲学	155
7月26日	奇迹的力量	156
7月27日	坚持和超越	157
7月28日	成长的痛苦	158
7月29日	今天就出发	159
7月30日	未知与勇气	160
7月31日	被逼迫出来的歌手	161

8月

成功——收获奋斗的奖杯

8月1日	驱逐悲观的思想	163
8月2日	脚印	164
8月3日	毛毛虫的蜕变	165
8月4日	哈维求职	166
8月5日	豆子与希望	167
8月6日	劣势的威力	168
8月7日	农夫的祈祷	169
8月8日	无悔的路	170
8月9日	成功并不像你想象的那么难	171
8月10日	布莱尔的坚持	171
8月11日	排除欲念和杂望	172
8月12日	钝刀与宝刀	173
8月13日	清洁工与戒指	174
8月14日	定出目标，不懈努力	175
8月15日	放弃的人	176

8月16日	哈克传奇	177
8月17日	蝴蝶和蜜蜂	177
8月18日	两位画家	178
8月19日	流浪狗的死亡	179
8月20日	火灾后的瓷器	180
8月21日	迁徙者的迁徙	180
8月22日	最困难的时候	181
8月23日	伊布的音乐梦	182
8月24日	罗丹的成长	183
8月25日	聋哑影后	184
8月26日	香蕉叶的茸毛	185
8月27日	插秧与目标	186
8月28日	选定一把椅子	187
8月29日	专心致志，持之以恒	187
8月30日	达·芬奇画蛋	188
8月31日	苹果树的选择	189

秋天卷

秋天，是成熟和收获的季节，我们在心智上也要一天天趋向成熟。成熟的途径便是借由思考。思考可以帮助你一天天更加接近真理，一天天更加了解世界；在思考外界事物的同时，你也要反省内在的自己，以对自身有个清醒正确的认识，变得一天比一天更有智慧。

9月

思维——通往真理的捷径

9月1日	一次观察比赛	193
9月2日	尿酸溶解剂是怎么发明的	194
9月3日	陈梦富的发财梦	195
9月4日	与你一样	197
9月5日	大伟报恩	198
9月6日	麻雀教授之死	199
9月7日	老张的财产	200
9月8日	不只是障碍	201
9月9日	谁最聪明	201
9月10日	镇村之宝	203
9月11日	无私的标准	204
9月12日	让热情沸腾	205
9月13日	忏悔	206
9月14日	信任	206
9月15日	强者	208
9月16日	小驴学艺	209
9月17日	马运相马	210
9月18日	小猫钓鱼	211
9月19日	玛丽的病	212
9月20日	小人之心	213
9月21日	梅花鹿之死	213
9月22日	黄金果的故事	214
9月23日	苏珊和凯特	215
9月24日	快乐在哪里	216

9月25日	心中的希望	218
9月26日	香子兰带来的启示	219
9月27日	巧卖鱼缸	220
9月28日	大火烧出来的仿纹家具	220
9月29日	蚂蚁的识别定律	221
9月30日	总经理的推销妙招	222

10 月

觉悟——心灵深处的光芒

10月1日	花瓶与砚台	224
10月2日	希望——前进的动力	225
10月3日	成功的条件	227
10月4日	阳光心态	228
10月5日	是谁绑住了你的快乐	229
10月6日	境由心生	230
10月7日	技艺最高的工匠	231
10月8日	别太心急	232
10月9日	在失去小鱼之后	234
10月10日	人生与吃饭	235
10月11日	用钱买不来的东西	237
10月12日	宽容	238
10月13日	心底的快乐	239
10月14日	巨富查理	240
10月15日	黑带的意义	241
10月16日	猪哥哥和猪弟弟的不同生活	242
10月17日	无悔就好	243

