



一千句的说教比不上一个故事对青春期少男少女心灵的触动
365个美丽故事，闪烁着智慧、理性的光芒，温情而励志
帮助青春期少男少女呵护心灵，从而形成正确的世界观、人生观、价值观，
护航他们未来的成长、成才
一天十点阅读，一天一点收获

青春期心灵呵护

每日一读

· 青少年成长读本 ·

柴一兵◎编著

青春是永不言败的歌
青春是品不尽的香茶

青春是奔流不息的河
青春是读不厌的好书



北京工业大学出版社

青春期心灵呵护

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

青春期心灵呵护每日一读 / 柴一兵编著. — 北京:
北京工业大学出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5639-3788-2

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. ①B 848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第015547号

青春期心灵呵护每日一读

编 著: 柴一兵

责任编辑: 王轶杰

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: 23.25

字 数: 323千字

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 978-7-5639-3788-2

定 价: 36.80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

收获成长的喜悦

生命的每一天都在成长。一粒小小的种子在泥土中积蓄力量，春来破土而出，露出嫩嫩的细芽，向大地宣告一个生命的诞生；沐浴着温暖的阳光，蒙蒙细雨，抽枝吐叶，在夏日里绿意葱茏，繁花朵朵，昭示着成长的欢悦；迎着风儿舞动，捧出累累硕果，秋日丰收的美妙像一曲长歌沁人心脾；散尽繁华之后，在冬日的白雪之下又开始孕育生命新的轮回。

生命中的每一天都有成长的喜悦。每一个孩子都渴望自己快快长大；每一个学生都渴望能实现自己的梦想；每一位家长都希望自己的孩子平安成长、幸福快乐；每一位老师都期盼着自己的学生能够成为社会的栋梁。

成长意味着走向成熟，意味着不断超越自我的过程。在成长的旅程中既会有快乐，也会有悲伤；既会拥有成功的喜悦，偶尔也会感受到失败的颓丧。

成长比成功更重要。在成长的过程中，心灵的自救更加重要，这样促使孩子更积极地思考人生，放眼未来，让成长不再烦恼和迷茫。

每一个成长都是一个传奇，每一步的探索都是人生的宝贵财富。

成长的过程离不开家长的扶持，离不开朋友的陪伴，离不开老师的引

导，更离不开书香的滋养。

阅读可以让眼界更加广阔，让思维更加深邃。

一本好书就是一个钥匙，可以打开神秘世界的宝库，让思想和心灵更加自由地飞翔。

青春期的孩子是成长的一个关键时期，个人的人生观、世界观在这个时期有了初步的形成，也是学习打基础的重要阶段。这时，他们接触的世界比儿童时期更加广泛，对世界的思考也更加深刻，也更加独立。这个时期的成长对未来有极大的影响。

本书采用一天一个故事的方式来编排，按照季节的更替，每月一个主题。这些故事生动活泼，意味深长，既有名人故事，也有寓言和哲理故事。丰富的内涵，多样的变化，更契合青春期少男少女内心的需要。

本书从十二个方面选取素材：“你有自己的芳香”、“告诉世界‘我能’”、“遇见未知的自己”、“成长比成功更重要”、“寻找适合自己的路”、“奇迹靠你主动去创造”、“沐浴智慧的光芒”、“冲破思维里的墙”、“你也可以不平凡”、“给生命一个微笑”、“送你一朵爱的花”、“家是永远的港湾”。

十二个月的故事主旨涵盖了青春期少男少女心灵成长的方方面面，帮助他们解决在成长过程中遇到的烦恼，引导他们踏上成功的道路，锻炼他们的意志力和决断力，鼓励他们不断磨砺自己，更加健康、快乐地长成社会最需要的人。

愿本书带给你愉快的阅读感受，并让你在读后有所感悟，有所收获。

目 录

春天卷

春意萌动，万物初发。唱一首歌，献给山峦；采一束阳光，送给绿野；
捡一片嫩叶，珍藏在心；别一朵鲜花，带上灿烂的春光。让我们从“心”出
发，吹响青春的号角！

3月

你有自己的芳香

3月1日	不要苛求完美	3
3月2日	有梦就有希望	4
3月3日	成功	5
3月4日	不变的价值	6
3月5日	团结的力量	8
3月6日	成功的秘诀	9
3月7日	人要靠自己	10
3月8日	路是走出来的	12
3月9日	丢不了的财富	13
3月10日	做真实的我	15



青春期 心灵 呵护 每(日)一(读)

3月11日	人无完人	16
3月12日	别人的风景	17
3月13日	最美女学生	18
3月14日	人要自信	19
3月15日	贵与贱	20
3月16日	赛龙舟	22
3月17日	毛毛虫的一生	23
3月18日	用心去做	24
3月19日	成功的意义	25
3月20日	认识自己	26
3月21日	寻找价值	28
3月22日	生活的态度	28
3月23日	爱的力量	30
3月24日	生命中的意外	31
3月25日	朋友	32
3月26日	断崖上的百合	34
3月27日	庞贝古城的幸存者	34
3月28日	完美	35
3月29日	非职业领舞者	36
3月30日	动不了的章鱼	38
3月31日	做最本色的自己	38

4月

告诉世界“我能”

4月1日	失败乃成功之母	40
4月2日	希望之心	41

4月3日	追求梦想	42
4月4日	经营自己的梦	43
4月5日	梦想成真	44
4月6日	梦想成就奇迹	45
4月7日	挖掘潜力	46
4月8日	生命的顽强	47
4月9日	挑战命运	48
4月10日	耐心后的成功	49
4月11日	争取另一半命运	50
4月12日	沙粒和珍珠	51
4月13日	守住梦想	52
4月14日	站到高处	53
4月15日	做一头永不服输的“倔牛”	54
4月16日	只要想到，就能做到	55
4月17日	超越自我	56
4月18日	征服自我	57
4月19日	轻视失败	57
4月20日	长跑冠军	58
4月21日	梦想照进现实	59
4月22日	困境激发潜能	60
4月23日	笑对生活	61
4月24日	正视自己的缺陷	62
4月25日	勤奋是成功的阶梯	63
4月26日	态度决定成败	64
4月27日	成功的捷径	64
4月28日	没有什么是实现不了的	65
4月29日	可能和不可能	66





青春期心灵呵护

（每）（日）（一）（读）

4月30日 放弃等于失败67

5月

遇见未知的自己

5月1日	机遇是公平的	69
5月2日	坚持方向	70
5月3日	心灵的感冒	71
5月4日	向左向右，收获意外	71
5月5日	从头开始	72
5月6日	睿智的人	73
5月7日	节约财富	74
5月8日	超越自我	75
5月9日	成功是争取来的	75
5月10日	相信自己	76
5月11日	“意外”	77
5月12日	梦想	78
5月13日	成功的背后	80
5月14日	希望之光	81
5月15日	成功的途径	82
5月16日	正确的选择	82
5月17日	有准备才会赢	83
5月18日	成功是努力的结果	84
5月19日	超越自我	85
5月20日	美丽的夜晚	86
5月21日	信念造就奇迹	87
5月22日	颓废的背后	87

5月23日	突破困境	88
5月24日	生活的态度	89
5月25日	不要放弃希望	90
5月26日	用行动证明自己	91
5月27日	失去与得到	92
5月28日	东山再起	93
5月29日	每天进步一点	94
5月30日	生活的成功者	95
5月31日	鸟巢的“首席电工”	95

夏天卷

夏日是生长的季节。草木葱茏，生机盎然。高照的艳阳如同燃烧的热情，高亢的蝉鸣就像成长的欢歌。让我们乘着夏日的长风，扬帆起航！



6月

成长比成功更重要

6月1日	生活中的诱惑	99
6月2日	选择命运	100
6月3日	面对偷窃者	101
6月4日	人生的选择	101
6月5日	改正错误的人	102
6月6日	真理往往很简单	103
6月7日	把握现在	104
6月8日	鹦鹉学舌	104



青春期 心灵 呵护 ⑧⑨⑩⑪⑫

6月9日	昂首挺胸的生活	105
6月10日	真正的快乐	106
6月11日	生存的道理	107
6月12日	诚实	108
6月13日	20年前的作业	110
6月14日	独自面对世界	111
6月15日	面对选择	111
6月16日	好与坏	112
6月17日	失败的总结	113
6月18日	邮递员	114
6月19日	不要让别人影响自己	115
6月20日	制造失败	116
6月21日	从头开始	117
6月22日	最让人怀念的旅程	118
6月23日	别孤立自己	119
6月24日	团队精神	120
6月25日	回到地球的第一人	121
6月26日	难忘的岁月	122
6月27日	两个兄弟	123
6月28日	面对逆境	124
6月29日	约束自己	125
6月30日	坚强贵适宜	126

7月

寻找适合自己的路

7月1日	三心二意	127
------	------------	-----

7月2日	天赋和成才	128
7月3日	给自己创造机会	129
7月4日	勇于挑战生活	130
7月5日	诚实守信的人	131
7月6日	凿壁借光	132
7月7日	诚实的林肯	133
7月8日	明确目标	134
7月9日	成功人生,从选定方向开始	135
7月10日	专心做好一件事	137
7月11日	找到属于自己的人生舞台	138
7月12日	画鸡蛋的基本功	139
7月13日	功到自然成	141
7月14日	糟糕的教师	142
7月15日	信心激发了成功的原动力	143
7月16日	有压力才有动力	144
7月17日	化缺陷为特点	145
7月18日	关键时刻敢于说“不”	146
7月19日	教师与歌唱家	147
7月20日	逆行的鱼	148
7月21日	农夫和猎手	149
7月22日	别人的意见	150
7月23日	挑战生活	151
7月24日	出类拔萃	152
7月25日	假画制作者	153
7月26日	破碎的音乐家之梦	154
7月27日	大厨与银行家	155
7月28日	看清脚下的路	156



7月29日	试试别的路	157
7月30日	从建筑师到一流演讲师	158
7月31日	退出的勇气	159

8月

奇迹靠你主动去创造

8月1日	志在四方	161
8月2日	进步最快的童第周	162
8月3日	再挖深点	163
8月4日	李嘉诚事业的转机	163
8月5日	毛遂脱颖而出	164
8月6日	左思写《三都赋》	165
8月7日	比尔的死亡	165
8月8日	俭则约, 约则百善俱兴	166
8月9日	断绝自己的后路	167
8月10日	机会靠自己主动争取	168
8月11日	推销鞋子	168
8月12日	最伟大的推销员	169
8月13日	保持一颗平常心	170
8月14日	鉴真东渡	171
8月15日	伟大的霍金	171
8月16日	不入虎穴, 焉得虎子	172
8月17日	再等一会儿	173
8月18日	知识的力量	174
8月19日	沙漠绿洲	175
8月20日	洗东妹复出	175

8月21日	无臂画家杜兹纳	176
8月22日	收到大量退稿的作家	177
8月23日	两个和尚	177
8月24日	神奇的发卡	178
8月25日	拿破仑的转折	179
8月26日	阿英晋职	179
8月27日	谈迁写《国榷》	180
8月28日	小奴隶的眼泪	181
8月29日	恋家的农民	181
8月30日	自信的刘国梁	182
8月31日	人生究竟有多少种可能	183

秋天卷



秋天，绚丽、斑斓，成熟的果实缀满枝头，在这金色的季节里发出宛如钻石般的璀璨光芒——那是生命的特有光彩。让我们一起动手，采摘金秋的果实！

9月

沐浴智慧的光芒

9月1日	老花匠的哲学	187
9月2日	快乐的僧人	188
9月3日	受到威胁的羚羊	188
9月4日	商人的考验	189



青春期心灵呵护

每日一读

9月5日	破除心中的牢笼	190
9月6日	死于胜利的老虎	191
9月7日	贫穷的夫妇	191
9月8日	贪婪的猴子	192
9月9日	让他三尺又何妨	193
9月10日	社会很公平	193
9月11日	修桥	194
9月12日	自寻死路的狐狸	194
9月13日	谁更不幸	195
9月14日	苹果树	196
9月15日	真诚和虚伪	196
9月16日	令人痛惜的天才	197
9月17日	甘地面对辱骂	197
9月18日	最有智慧的人	198
9月19日	模范社区	199
9月20日	两个长工	199
9月21日	聪明的狼	200
9月22日	撑破肚皮的青蛙	201
9月23日	情义无价	201
9月24日	做最重要的	202
9月25日	考验	203
9月26日	独孤求败	204
9月27日	面试	204
9月28日	锒铛入狱的出纳员	205
9月29日	涨价	205
9月30日	令人羡慕的人	206

10月

冲破思维里的墙

10月1日	无人问津的发明	207
10月2日	缸中鱼	208
10月3日	急中生智的小兵	208
10月4日	私房钱放哪儿了	209
10月5日	士兵的坚持	210
10月6日	受人嘲笑的爷爷和孙子	211
10月7日	谁更精明	212
10月8日	“愚蠢”的人	213
10月9日	骄傲自大的老鼠	214
10月10日	剑客	215
10月11日	美国历史上最伟大的总统	216
10月12日	成功的代价	217
10月13日	创新是前进的希望	218
10月14日	被吓死的年轻人	219
10月15日	大事与小事	220
10月16日	打不开的锁	220
10月17日	从对手的角度考虑问题	221
10月18日	清酒的由来	222
10月19日	一双鞋的价值	223
10月20日	破釜沉舟	223
10月21日	控告化妆品	225
10月22日	长工的妙计	226
10月23日	牵蜗牛散步	226
10月24日	希望	227