

智慧成长故事
完美生活系列

排解中学生烦恼的 成长168个故事

■ 王园园 王晶 编



北京出版社出版集团
北京教育出版社

智慧成长故事

完美生活系列

排解中学生烦恼的 成长烦恼的 168个故事

■ 王园园 王晶 编



北京出版社出版集团

北京教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

排解中学生成长烦恼的168个故事/王园园,王晶编. —北京:北京教育出版社,2006

(智慧成长故事 完美生活系列)

ISBN 7-5303-5226-1

I. 排… II. ①王…②王… III. 中学生—心理卫生—健康教育

IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第055604号

智慧成长故事 完美生活系列

排解中学生成长烦恼的168个故事

PAIJIE ZHONGXUESHENG CHENGZHANG FANNAO DE 168 GE GUSHI

王园园 王晶 编

*

北京出版社出版集团 出版

北京教育出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京四季青印刷厂印刷

*

787×960 16开本 12.25印张

2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

印数1—15 000

ISBN 7-5303-5226-1/G·5145

定价:16.80元

质量投诉电话:010-58572245 010-58572393



目 录

认识自我，接纳自我

乌鸦和两只孔雀	(3)
父亲给出的答案	(3)
一个美梦	(4)
生命的价值	(5)
梧桐树的使命	(6)
聪明和有钱	(7)
花开之前皆为草	(8)
邯郸学步	(9)
平凡中的真与美	(9)
西绪弗斯情结	(11)
小男孩与心安草	(11)
闲置的资产	(12)
幸福	(13)
上帝发牌人打牌	(15)
断了弦的小提琴	(16)
想当老虎的小猫	(17)
只看自己拥有的	(17)
圆的缺口	(18)
矮人国女生礼赞	(19)
嫉妒	(20)
一只丑小鸭的悲剧	(22)
爱比肚子的蝥蝥	(24)
个高烦恼排解手记	(25)
幸福在哪里	(27)



宠儿的苦恼	(27)
呱呱叫的鸭子	(30)
荷马	(31)
菁菁	(32)
骆驼	(33)

改变自己，超越自我

罗斯福	(37)
孪生兄弟	(38)
皮鞋的由来	(38)
“魔鬼”身材	(39)
自卑的艾米丽	(41)
嫉妒	(42)
我是多么的爱你	(45)
忙碌与休闲	(46)
跳高	(47)
一个美丽的误会	(48)
从沙子到珍珠	(50)
丑女孩的幸福	(50)
农村妞	(51)
邮差	(53)
你生来就是冠军	(54)
小猫逃开影子的招数	(55)
被战胜了的苦难才是财富	(56)
苔藓的故事	(57)
“丑女”日记	(59)
“老天爱笨小孩”	(61)
远离烦恼很简单	(62)



青春是雨季，更是花季

面袋婴儿	(67)
九牛一毛	(67)
还记得那只兔子吗	(68)
成长是一种失去	(69)
从压抑到豁达	(70)
我非淑女	(71)
值得庆祝的事情	(73)
女生的秘密	(74)
“假小子”的故事	(76)
让我坚强	(77)
乡下姑娘和牛奶桶	(78)
萧萧和班里的男子汉	(79)
“伪军小队长”	(80)
青春战“痘”记	(81)
怪物在膨胀	(82)
我不想长大	(83)
为何我如此担心死亡	(85)
我想变成男孩	(86)
比“帅”	(87)
青涩恋师记	(88)

家是讲爱而非讲理的地方

妈妈的成长	(93)
父亲的忏悔	(94)
父亲的爱	(96)
母亲眼中的爱	(97)



风筝和女孩的故事	(97)
我是重要的	(98)
隐而不显的爱	(99)
生于百姓家	(101)
妈妈出车祸以后	(103)
农民母亲	(104)
有苍蝇的苹果派	(105)
山美水美的地方	(106)
非走不可的弯路	(107)
约翰·林肯	(108)
爱之杯	(109)
母亲的珠宝	(110)
孔雀的悲哀	(111)
苏格拉底的家庭生活	(112)
三瓣橘	(113)
在恐惧中长大	(114)
雨中的女孩	(115)
爸爸	(117)
我不哭	(118)
两个家	(119)

以师为友，以友为师

牧民和猎户	(123)
蛤蜊鉴定专家	(123)
谅解	(125)
篱笆桩	(126)
朋友的相处	(126)
亚马孙的猴子	(127)
儿子的理想	(127)



不是我的错	(129)
发泄	(130)
秘密	(130)
梦与释梦	(131)
融入	(132)
一起难过	(133)
刺猬取暖	(134)
水泥上的脚印	(134)
不受欢迎的人	(135)
体谅有深浅	(135)
和凝买靴	(136)
请你告诉我	(137)
我最懂它的心	(137)
温馨的拥抱	(138)
玉器和瓦罐	(138)
受教的耕柱子	(139)
毫无损失	(139)
委屈	(140)
惩罚	(141)

学并快乐着

人生五章	(145)
目标的威力	(146)
成功	(147)
分段实现大目标	(147)
楚王狩猎	(148)
走不回来的人	(149)
把一张纸折叠 51 次	(150)
功亏一篑	(151)



鸡蛋小贩	(151)
猴子磨刀	(152)
炼金术	(152)
大师写字	(153)
梦中竟也是考试	(154)
达尔文的故事	(155)
大器之才	(156)
为谁而玩	(156)
海伦·凯勒的启蒙	(157)
另起一行	(158)
怕上课的艾琳娜	(159)
激活你的最佳学习状态	(160)
孔丘	(161)
达·芬奇	(162)
一暴十寒	(163)
求成不能心太切	(164)
小公鸡学吹喇叭	(164)
差别	(166)
给自己一份信心	(167)
山谷	(168)

不要预支明天的烦恼

秘密花园	(171)
儿时的梦想	(172)
三条鱼的故事	(173)
人生的意义	(174)
今天无法扫明天的落叶	(174)
烦恼与盐	(175)
剩下8%的烦恼	(175)



塞翁失马	(176)
漫长的路	(177)
失去和拥有	(178)
满足	(179)
不是最糟糕的	(179)
生日礼物	(180)
魔术师	(180)
快乐秘方	(181)
家里被窃	(182)
二十年的重担	(182)
有问题是因为活着	(182)
下金蛋的鹅	(183)
蜗牛和人	(184)
最后的试卷	(184)
后 记	(186)



认识自我，接纳自我

在希腊的神庙上刻着这样一句话：“人啊！认识你自己。”人因为不认识自己、不了解自己而自卑，因为不认识自己、不了解自己而狂妄，人也因为不认识自己、不了解自己而迷失。

不仅要认识自己，更要接纳自己。接纳自己美好的地方，也要接纳自己不那么美好的地方。所有上天赋予你的一切，都是上天的礼物。接纳，像是一阵春风，吹走生活中的烦恼。

当看到青春的美丽在很多人的身上绽放，当看到年轻的聪敏在很多人脸上闪光，你是否觉得别人的花园中都是一朵朵美丽的色泽鲜艳的花，而自己的生命中生长的却是一棵棵暗淡平凡的小草。这种沮丧的情绪就是在提醒我们踏上认识自己、接纳自己的旅程。



乌鸦和两只孔雀

森林中有两只美丽的孔雀。孔雀乐乐每天都在森林里高昂着头散步。而孔雀幽幽总是低着头心事重重地走路。有一天森林里来了一只乌鸦。乌鸦看不惯孔雀乐乐。

乌鸦说：“孔雀乐乐，你凭什么那么高傲地昂着头，你也不低头看看你的脚，你的脚长得多么丑啊！”

孔雀乐乐说：“我就是因为自己的脚长得不好看，所以才要昂着头，这样我就看不到丑陋的脚了。”

乌鸦说：“就算你不看着它，它也是一双丑陋的脚！”

孔雀乐乐说：“为什么你就一定要看着我丑陋的脚，而不能整体地看我呢？我还有很多漂亮的地方啊！”于是孔雀乐乐展开美丽的屏给乌鸦看，乌鸦看到孔雀乐乐五光十色美丽的羽毛，顿时无言了。

孔雀幽幽也愣在了那里。

它背地里偷偷地试了试，这才发现自己居然也有美丽的屏。

成长小贴士

传说每个人都是天上的一颗星星。即使是最明亮的星星也有黑斑，不要只看到这细微的缺陷，而对星球的万丈光芒视而不见。所以认识自己，首先要认识自己的优点。



父亲给出的答案

有个孩子对一个问题一直想不通：为什么他的同桌想考第一——一下就考了第一，而自己想考第一却只考了全班第二十一名？

回家后他问道：“爸爸，我是不是比别人笨？我觉得我比他更听老师的话，比他更认真地做作业，可是，为什么我总比落后？”爸爸听了儿子的话，感觉到儿子开始有自尊心了，而这种自尊心正在被学校的排名伤害着。他望着儿子，没有回答，因为他也不知道怎样回答。

又一次考试，孩子考了第十七名，而他的同桌还是第一名。回家后，儿子又问了同样的问题。他真想说，人的智力确实有三六九等，考第一的人，脑子就是比一般的人灵。然

而这样的回答，难道是孩子真想知道的答案吗？他庆幸自己没说出口。

应该怎样回答儿子的问题呢？有几次，他真想重复那几句被上万个父母重复了上万次的话——你太贪玩了；你在学习上还不够勤奋，和别人比起来还不够努力……这样来搪塞儿子。然而，像他儿子这样脑袋不够聪明，在班上成绩不甚突出的孩子，平时活得还不够辛苦吗？所以他没有那么做，他想为儿子的问题找到一个完美的答案。

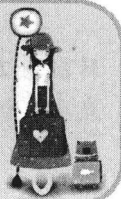
儿子小学毕业了，虽然他比过去更加刻苦，但依然没有赶上他的同桌，不过与过去相比，他的成绩一直在提高。为了对儿子的进步表示赞赏，他带他去看了一次大海。就是在这次旅行中，这位父亲回答了儿子的问题。

高二的暑假，父亲带孩子去看大海。他们并排坐在沙滩上，看着一群海鸟在海边啄食，嬉戏。父亲突然之间受到了启发，他指着那些鸟儿对儿子说：“你看那些在海边争食的鸟儿，当海浪打来的时候，小灰雀总能迅速地起飞，它们拍打两三下翅膀就升入天空；而海鸥总显得非常笨拙，它们从沙滩飞入天空总要很长时间。然而，真正能飞跃大海横过大洋的还是它们。”

现在这位做儿子的再也不担心自己的名次了，也再没有人追问他小学时成绩排第几名，因为他去年以全校第一名的成绩考入了清华。寒假归来时，母校请他给同学及家长们作一个报告。其中他讲了父亲的答案，在场所有的父母都被感动了，很多人流下了眼泪。

成长小贴士

世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人。每个人都是独一无二的，上天赋予了他或她独特的才能。不必艳羡别人的聪明和机敏，如果你认真地在自己身上寻找，你也会在自己身上发现和别人不一样的令人惊奇的才能。



一个美梦

在一次课堂上，老师出了一道难题。正当其他同学都百思不得其解的时候，某一学习尖子举手回答，且完全正确，老师赞赏地连连点头。校园中，某一同学各项活动都积极参加，而且能力十分强，他不可否认地成了班级的核心。电视中，某一歌星在舞台上举手投足，说不尽的潇洒，且歌声美妙动听，台下数百歌迷欢呼着……

每当他们出现在眼前的时候，我总会有这样一个妄想：假如我是他们，那该多好。于是，我便常常把自己幻想成他们，为他们而欣喜，为他们而骄傲。可静下心来时，想一想



自己,就有无数的烦恼,我为什么这样不出色,这样平凡,我真恨自己。我就在这幻想与现实中苦恼地生活着。一夜,我做了一个梦。梦见我变成了他们——或尖子生,或歌星,或知名人士……我欣喜极了。我在一条笔直的大道上昂首走着,两旁是欢呼的人群。“哦,他们是在为我欢呼!”可是,可是我却听不到我的名字,而是其他人的名字,是那些歌星、影星的名字,我惊恐了。

我飞快地跑了起来,我要找一个安静的地方,一个没有人的地方。终于,我停在一条清澈的小河边,回头望望,一个人都没有了,我放下心来。可是,当我想捧水洗脸时,我惊呆了,水里映出的不是我的面孔,是别人的面孔,是那些尖子生、歌星的面孔,我在哪里?我从梦中惊醒过来,急忙翻身找到镜子,一照,还好,还是那张让我一向不满意的脸,但此刻,我却庆幸这是我自己。此后,我再也不把自己幻想成别人了。

成长小贴士

每个人都想成为众人瞩目的对象,这是可以理解的,但在羡慕别人时,不能迷失你自己。别人的人生再辉煌都是别人的,自己的人生再平淡也是自己的。从幻想中走出来,找回真正的自己。把目光从他人的身上收回,放在欣赏和建设你自己的生命花园上。



生命的价值

有一次,教心理课程的老师没有像往常一样带着厚厚的课本,而是手里高举着一张100元的钞票。全班同学都愣在了那里,他问:“谁要这张100元大钞?”一只只手举了起来。他接着说:“我打算把这张100元大钞送给你们中的一位,但在这之前,请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团,然后问:“谁还要?”仍有人举起来。

他又说:“那么,假如我这样做又会怎么样呢?”他把钞票扔到地上,又踏上一只脚,并且用脚碾它。尔后他拾起钞票,钞票已变得又脏又皱。

“现在谁还要?”还是有人举起来。

“同学们,你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票,你们还是想要它,因为它并没贬值,它依旧值100元。人生路上,我们会无数次被自己的决定或碰到逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么,或将要发生什么,在上帝的眼中,你们永远不会丧失价值。在他看来,无论肮脏或洁净,衣着

齐整或不齐整，你们依然是无价之宝。”

“这个课程不是我创造的，它有无数的版本，无论在美洲还是在欧洲，还是在非洲都流传着。它反映了人类共同的困境，也启发了人们去想清楚生命的真谛——生命本身就是生命的价值！”

成长小贴士

就像人类赋予钱币价值一样，上帝也赋予人类价值。钱币无论是脏的、旧的，还是皱的，都不会失去它本身的价值。生命的价值也是如此，即使出生在贫穷的家庭，即使受到不公正的待遇，即使没有美丽的外表，它依然有着它独特的价值。



梧桐树的使命

在一个可能是任何地方的地方，在一个可能是任何时间的时间，有一个美丽的花园，里面长满了苹果树、橘子树、梨树和玫瑰花，它们都幸福而满足地生活着。

花园里的所有成员都是那么快乐，唯独一棵小梧桐树愁容满面。可怜的小家伙被一个问题困扰着，那就是，它不知道自己是谁。

苹果树认为它不够专心：“如果你真的努力了，一定会结出味美的苹果，你看多容易！”玫瑰花说：“别听它的，开出玫瑰花来才更容易，你看多漂亮！”失望的小梧桐树按照它们的建议拼命努力，但它越想和别人一样，就越觉得自己失败。

一天，鸟中的智者雕来到了花园，听说了小梧桐树的困惑后，它说：“你别担心，你的问题并不严重，地球上的许多生灵都面临着同样的问题。我来告诉你怎么办。你不要把生命浪费在去变成别人希望你成为的样子，你就是你自己，你要试着了解你自己，要想做到这一点，就要倾听自己内心的声音。”说完，雕就飞走了。

小梧桐树自言自语道：“做我自己？了解我自己？倾听自己的内心声音？”突然，小梧桐树茅塞顿开，它闭上眼睛，敞开心扉，终于听到了自己内心的声音：“你永远都结不出苹果，因为你不是苹果树；你也不会开出玫瑰花，因为你不是玫瑰。你是一棵梧桐树，你的命运就是要长得高大挺拔，给鸟儿们栖息，给游人们遮阴，创造美丽的环境。你有你的使命，去完成它吧！”

小梧桐树顿觉浑身上下充满了力量和自信，它开始为实现自己的目标而努力。很快它就长成了一棵大梧桐树，填满了属于自己的空间，赢得了大家的尊重。这时，花园里才真



正实现了每一个生命都快乐。

在生活中，所有人都有自己需要完成的使命和属于自己的位置，不要让任何事或任何人阻止我们认识和享受我们存在的美妙真谛。

成长小贴士

每个人都有自己独特的天分，肩负着独特的使命。多多了解自己，认真地倾听内心的声音，你就会发现你的天分和使命所在。我们的天分和使命所在的地方，就是自信和力量得以生长的地方。不了解自己，一心想要成为别人，造成了多少纷扰和苦恼。了解自己，认识自己，是快乐幸福生活的前奏。



聪明和有钱

7

1960年，一位著名的经理人曾这样问麻省理工学院的经济学教授保罗·库特纳：“既然你如此聪明，为什么没有钱？”库特纳的回答是：“既然你如此有钱，为什么不聪明？”

这个例子被一些经济学教授反复引用以证明自己比那些经理人聪明，但同时也被一些经理人反复引用来证明并不是聪明人才可以拥有大量财富。生活中的例子往往是这样，没有哪一个人会是十全十美。既然你不可能是一个全才，就不要勉强自己总是在并不擅长的领域耗费颇多。选一个你力所能及的领域好好经营，或许人生的境界从此就豁然开朗。

人的一生至少要处理好四样事情：学习、事业、朋友、家庭。任何一项处理不好，都会影响到整个人生的质量。坦率地说，很少有人能将这些都做得完美。所以，不要太在意你在某一个领域暂时的得失，要知道，你所面临的是一场综合性的长途赛跑。

《圣经》上说，这个世界傻瓜的数量是无限多的。既然如此，为什么非要强迫自己做一个“聪明人”呢？

成长小贴士

无论是在喧闹的都市，还是在寂静的乡村，到处都是有形无形的声音在要求着人，要人必须聪明，要人必须出类拔萃。然而每个人都不是全才，最重要的是寻找你的天分所在，发挥你最擅长的能力。不必是个聪明人，也不必是个有钱人，生命的意义并不在于比别人聪明，比别人有钱，生命的价值在于你认认真真地生活过。

