

前言

据联合国教科文组织最新公布的报告显示，健康人群中 80% 的人存在心理疾病的隐患，其中以青少年为最。面对自身、学校、家庭的种种压力，很多青少年存在着不同程度的心理问题。如果这些问题得不到及时的解决，将会严重影响青少年的健康成长。

“没有疾病就是健康”的观念已经改变。世界卫生组织对健康的重新定义包括身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好。为了培养高素质人才，教育部特别强调要加强对青少年的心理健康教育。

青少年心理健康是青少年身心健康、人格健全、和谐发展以及青少年社会适应能力发展的需要。这既是青少年现时学习之需，也是社会对未来建设者、参与者的素质的要求。

青少年心理健康有广义和狭义之分：狭义的心理健康是指不具有某种心理疾病或病态心理；广义的心理健康是指一个人具有良好的心理品质和健全的人格，即一个人心理上有比较完善的发展，有健全的个性，能适应客观环境，使个人心理倾向和行为与社会现实要求之间有着和谐完美的关系。对于广大的青少年来说，广义的心理健康更为重要。

青少年正处在一生中的关键时期。青少年喜欢独立自主，渴望摆脱家长和教师的支配，对新事物比较敏感，也喜欢冒险。如何认识青少年的这些“非常”之处，掌握青少年心理发展的一些规律，从而引导他们完善自我，走向成熟，已成为许多教师、家长十分关注的问题。

有不少家长抱怨自己的孩子难以理解，觉得很难和自己的孩子沟通。对此，一位教育专家曾语重心长地说：“不是孩子们太难理解和教

育，而是我们的社会、学校、家长对孩子所思所想知之甚少。孩子们缺少的不是物质上的爱，而是精神上平等的理解和关怀。”在成长的过程中，孩子们真正需要的是心理资助。本书就是家长在成长路上送给孩子的一份心理上的关怀。

如今市场上关于青少年心理健康的读物不少，但真正贴近心灵，可读性强，关注青少年成长，富有启发意义的读物却很少。基于此种情况，我们在参照了大量的专业书籍、通俗读物的基础上，根据青少年心理健康教育的需要，精心辑选了 200 百多个小故事，内容涵盖了认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等与青少年心理健康及个人成长密切相关的重要方面。我们希望通过精彩的故事以及其中蕴涵的深刻哲理能够让孩子们的心灵和思想从网络游戏和恐怖读物等不良因素的影响中走出来，把他们引向更加广阔、真实、生动、丰富的社会，让他们在精彩的故事世界里，在轻松的阅读氛围中，感受人生、滋养心灵，把自己培养成一个心理健康、心智健全、开朗合群，适应未来社会发展的新世纪人才。

编 者

2006 年 6 月

第 1 章

认识自我，把握真实的自己

古希腊的德尔斐的一个古神庙前有一个石碑，碑上篆刻着一句话“认识你自己”，有人说这是大哲学家苏格拉底的名言，也有人说这是象征着最高智慧的“阿拉伯神谕”。这句话点出了每个人心目中都无法回避的命题：认识自己。

认识自己是一个人的心理健康和幸福生活的起点，如果你想让自己拥有快乐、幸福的人生，就要正确地认识自己，这样你才能扮演好自己的角色，活出自己的使命与价值。

每一朵花都是美丽的

樱花有樱花的美，梅花有梅花的香，桃花有桃花的色彩，李花有李花的风味。百花争妍，才会有花园的美丽。

——池田大作

纽约市一家中学为了给贫困学生募捐，决定排演一出名为《圣诞前夜的话剧》。9岁的凯瑟琳很幸运被老师选中扮演剧中的公主。接连几周，母亲都煞费苦心跟她一道练习台词。可是，无论她在家里表现得多么自如，一站到舞台上，她头脑里的词句就全都无影无踪了。

最后，老师只好让别人替换了她。老师告诉凯瑟琳，她为这出戏补写了一个道白者的角色，请她调换一下角色。虽然她的话挺亲切婉转，但还是深深地刺痛了凯瑟琳——尤其是看到自己的角色让给另一个女孩的时候。

那天回家吃午饭时，凯瑟琳没把发生的事情告诉母亲。然而，细心的母亲却觉察到了她的不安，没有再提议练台词，而是问她是否想到院子里走走。

那是一个明媚的春日，棚架上的蔷薇藤正泛出亮丽的新绿。凯瑟琳无意中瞥见母亲在一棵蒲公英前弯下腰。“我想我得把这些杂草统统拔掉。”她说，用力将它连根拔起。“从现在起，咱们这庭园里就只有蔷薇了。”

“可我喜欢蒲公英，”凯瑟琳抗议道，“所有的花儿都是美丽的，哪怕是蒲公英！”

母亲微笑着打量着她。“对呀，每一朵花儿都以自己的风姿给人愉悦，不是吗？”她若有所思地说。

凯瑟琳点点头，高兴自己战胜了母亲。

“对人来说也是如此。”母亲又补充道，“不可能人人都当公主，但那并不值得羞愧。”

凯瑟琳想母亲猜到了自己的痛苦，她一边告诉母亲发生了什么事，

一边失声哭泣起来。

母亲听后释然一笑。

“但是，你将成为一个出色的道白者。”母亲说，并提醒凯瑟琳是如何爱朗读故事给自己听的。“道白者的角色跟公主的角色一样重要。”

点亮心灯：

和百花一样，我们每个人都有各自的使命、个性和生活方式，我们每个都要开出自己的花，完成自己的使命，这样整个世界才能和谐美丽。

诗人与钟表匠

不要努力去做一个成功的人，而是要努力去做一个有价值的人。

——爱因斯坦

有一位才华出众的年轻诗人，创作了很多的抒情诗篇，可是他却很苦恼。因为，人们都不喜欢读他的诗。这到底是怎么回事呢？

年轻的诗人从来不怀疑自己的创作才华。于是，他去向父亲的朋友——一位老钟表匠请教。

老钟表匠听后一句话也没说，把他领到一间小屋里，里面陈列着各式各样的名贵钟表。这些钟表，诗人从来没有见过。有的外形像飞禽走兽，有的会发出鸟叫声，有的能奏出美妙的音乐……

老人从柜子里拿出一个小盒，把它打开，取出了一只式样特别精美的金壳怀表。这只怀表不仅式样精美，更奇异的是，它能清楚地显示出星象的运行、大海的潮汛，还能准确地标明月份和日期。这简直是一只“魔表”，世上到哪儿去找呀？诗人爱不释手。他很想买下这个“宝贝”，就开口问表的价钱。老人微笑了一下，只要求用这“宝贝”，换下青年手上的那只普普通通的表。

诗人对这块表真是珍爱之极，吃饭、走路、睡觉都戴着它。可是，

不久他到老钟表匠那儿要求换回自己原来的那块普通的手表。老钟表匠故作惊奇，问他对这样珍异的怀表还有什么感到不满意。

青年诗人遗憾地说：“它不会指示时间，可表本来就是用来指示时间的。我戴着它不知道时间，要它还有什么用处呢？有谁会来问我大海的潮汛和星象的运行呢？这表对我实在没有什么实际用处。”

老钟表匠微微一笑，把表往桌上一放，拿起了这位青年诗人的诗集，意味深长地说：“年轻的朋友，让我们努力干好各自的事业吧。你应该记住：怎样给人们带来用处。”

诗人这时才恍然大悟，从心底里明白了这句话的深刻含义。

点亮心灯：

人生的精彩不在于你做什么，而在于你是否能够成为一个有用的人，并为自己的存在而骄傲。被人们认为迄今为止最有智慧的人的杰出代表——爱因斯坦，曾告诉我们：“不要努力去做一个成功的人，而是要努力去做一个有价值的人。”他不仅为我们指明了一个人生发展的取向，而且也教会了我们一种正确对待人生的方式。

小橡树的烦恼

愿你们每一天都能愉快地生活，不要等日子过去了才找出它们的可爱之处。

——居里夫人

在一个美丽的花园里长满了各种各样的树木和花草，在这个园子里，苹果树、梧子树、橡树、玫瑰花、桅子花，每一棵树、每一朵花都是那么挺拔娇妍，充满了生机和活力。

可是，在这之前的一段时间里，花园里的情形却不是这样，有一颗小橡树总是愁容满面。可怜的小家伙一直被一个问题困扰着，它不知道自己是谁。大家众说纷纭，更加让它困惑不已。苹果树认为它不够专

心：“如果你真的尽力了，一定会结出美丽的苹果，你看多容易。你还是需要更加努力。”小橡树听了它的话，心想，我已经很努力了，而且比你们想象的还要努力，可就是不行。想着想着，它就愈发伤心。玫瑰说：“别听它的，开出玫瑰花来才更容易，你看多漂亮。”失望的小橡树看着娇嫩欲滴的玫瑰花，也想和它一样，但是它越想和别人一样，就越觉得自己失败。

一天，鸟中的智者雕来到了花园，看到唯独可爱的小橡树在一旁闷闷不乐，便上前打听。听了小橡树的困惑后，它说：“你的问题并不严重，地球上许多人面临着同样的问题。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，你永远无法变成别人，更没有必要变成别人的样子，你要试着了解你自己，做你自己，要想知道这一点，就要聆听自己内心的声音。”说完，雕就飞走了，留下小橡树独自思考。

橡树自言自语道：“做我自己了解我自己？倾听自己的内在声音？”突然，小橡树茅塞顿开，它闭上眼睛，敞开心扉，终于听到了自己内在的声音：“你永远都结不出苹果，因为你不是苹果树；你也不会每年春天都开花，因为你不是玫瑰。你是一棵橡树，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！”

小橡树顿时觉得浑身上下充满了自信和力量，它开始为实现自己的目标而努力，很快它就长成了一颗大橡树，赢得了大家的尊重。

点亮心灯：

许多人之所以在生活中一事无成，甚至自暴自弃，其根本原因就是他们对自己没有清醒的认识，他们不知道自己到底想要干什么。因此，如果你想要改变自己，干出一番事业，就必须对自己有一个清楚的认识。

最好的镜子是你自己

平庸的生活使人感到一生不幸，波澜万丈的人生才能使人感到生存的意义。

——池田大作

爱因斯坦小时候和很多小孩子一样，是一个十分调皮贪玩的孩子，经常和一些坏孩子混在一起。他的父亲常常为此忧心忡忡，他想找一个办法让爱因斯坦变得好学起来。直到16岁的那年秋天，一天上午，父亲将正要去河边钓鱼的爱因斯坦拦住，并给他讲了一个故事，正是这个故事改变了爱因斯坦的一生。故事是这样的：

“昨天，”爱因斯坦父亲说，“我和咱们的邻居约翰大叔去清扫南边工厂的一个大烟囱。那烟囱只有踩着里边的钢筋踏梯才能上去。你约翰大叔在前面，我在后面。我们抓着扶手，一阶一阶地爬了上去。下来时，你约翰大叔依旧走在前面，我还是跟在他的后面。后来，钻出烟囱，我们发现了一件奇怪的事情：你约翰大叔的后背、脸上全都被烟囱里的烟灰涂黑了，而我身上竟连一点烟灰也没有。”

爱因斯坦的父亲继续微笑着说：“我看见你约翰大叔的模样，心想我肯定和他一样，脸脏得像个小丑，于是我就到附近的小河里去洗了又洗。而你约翰大叔呢，他看见我钻出烟囱时干干净净的，就以为他也和我一样干净，于是就只草草洗了洗手就大模大样上街了。结果，街上的人都笑痛了肚子，还以为你约翰大叔是个疯子呢。”

爱因斯坦听罢，忍不住和父亲一起大笑起来。父亲笑完了，郑重地对他说：“其实，别人谁也不能做你的镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人做镜子，白痴或许会把自己照成天才的。”

爱因斯坦听了，顿时满脸愧色。

爱因斯坦从此离开了那群顽皮的孩子。他时时用自己做镜子来审视和映照自己，终于映照出了他生命的熠熠光辉。

点亮心灯：

别人并不能映照出你自己，只有自己才是最明亮的镜子。来到这个世界上，每个人都有自己的角色和任务，一个人要牢记自己的使命，不断进取，努力去做最好的自己。

拉比·苏西亚的眼泪

茫茫尘世，芸芸众生，每个人都有一个属于自己的角色，只有当他演好自己的角色时，他才会觉得心安。

——洛威尔

很多年前，犹太有一位受人尊敬的智者，名叫拉比·苏西亚，他是一位博学多才的学者和老师，在他弥留之际，很多学生聚集在他的床前，拉比掉下了眼泪。

他的学生不禁问他：“老师，您为什么哭泣？”

苏西亚回答他说：“如果上了天堂以后，天使问我：‘为什么你不能像摩西一样？’我一定会肯定地回答他说：‘因为我本来就不是摩西。’”

“如果天使再问我：‘可是你也没有像艾利西（希伯来的大预言家）一样的丰功伟绩。’”

“那我也可以肯定地回答：‘因为我来到世上的任务和艾利西不同。’”

“可是，有一个问题，恐怕我会答不出来。我怕他问：‘你为什么不能像拉比·苏西亚？’”

拉比·苏西亚去世200多年后，一位叫珍妮的美国小姑娘在她的人生中崭露头角。她以十二岁的小小年纪，多次向世界网球冠军赛叩关。她在自己的青少年时期就已经跃升为第一级选手，她向许多实力极强的成人明星球员挑战，并获得了胜利。

当有人问她是不是希望当第二个克莉丝·艾芙特时，珍妮回答说：“不，我要当第一个珍妮。”这种当仁不让的自信心，和她在球场上的表

现是一致的，因为她知道，成功的唯一途径，就是展现自我，而不是模仿别人，成为别人的影子。

点亮心灯：

每个人都有自己的角色和人生，只有当他演好自己的角色时，他才会拥有一个快乐的人生。如果你想让自己拥有快乐、幸福的人生，就要找到自己的角色，而不要去模仿别人。

鹦鹉的排名

一个人成长到一定阶段，他就会发现羡慕别人意味着无知，而模仿别人则无异于自杀。

——卡耐基

森林里正在举行一场演唱会，每位参赛选手都使出了浑身解数，节目一个比一个精彩。黄鹂清脆悦耳的合唱，夜莺婉转动听的独唱，雄鹰豪迈有力的高歌，大雁低回深沉的吟咏……博得了一阵又一阵热烈的掌声。唯有鹦鹉不以为然，脸上挂着嘲讽的冷笑：“你们每个就那么两下子，有什么了不起？轮到我呀……哼！”

终于该鹦鹉上场了，她昂首挺胸地走上舞台，神气地向大家鞠了一躬，清清嗓子就唱了起来。

第一支歌，她学黄鹂啼；第二支歌，她学夜莺唱；第三支歌，她学雄鹰叫；第四支歌，她学大雁鸣……她唱了一支又一支，完全陶醉在自己的歌声里。

音乐会评奖结果公布了，鹦鹉以为自己稳拿第一，可是她从第一名一直找到第十六名，也没有找到自己的名字。她不相信自己的眼睛，又从头找了一遍，还是没有找到。就这样，她仔仔细细、反反复复、一口气找了12遍，却还是白费劲儿。

“怎么把我的名字搞漏了呢？”鹦鹉刚要挤出鸟群去找评奖委员会问

问，快嘴喜鹊一把拉住她说：“鹦鹉姑娘，你的名字在这儿呢！”

鹦鹉顺着喜鹊的翅膀尖一看，她的名字竟排在名单的尾巴上。

鹦鹉难过地哭了。她满腹委屈地找到评奖委员会主任凤凰说：“我……我难道还……还不如乌鸦吗？为什么把我排……排在最末一名？”

凤凰诚恳地对她说：“艺术贵在独创。你除了重复别人的调子外，哪有一个音符是你自己的呢？”

点亮心灯：

人生不是一场模仿秀，你要正确地认识自己，做一个真正的自己，保持自己独有的个性。一味地模仿别人只会让我们失掉自己的特色。

真实的高度

牺牲眼前的一些虚荣，日后会有大收获。

——富兰克林

有一天，大仲马得知自己的儿子小仲马寄出的稿子总是碰壁，就告诉小仲马说：“如果你能在寄稿时，随稿给编辑们附上一封短信，说‘我是大仲马的儿子’，或许情况就会好多了。”

小仲马断然拒绝了父亲的建议，他说：“不，我不想坐在你的肩头上摘苹果，那样摘来的苹果没味道。”

年轻的小仲马不但拒绝以父亲的盛名做自己事业的敲门砖，而且不露声色地给自己取了十几个其他姓氏的笔名，以避免那些编辑把他和大名鼎鼎的父亲联系起来。

面对那些冷酷而无情的退稿笺，小仲马没有沮丧，仍然坚持创作自己的作品。他的长篇小说《茶花女》寄出后，终于以其绝妙的构思和精彩的文笔震撼了一位资深编辑。这位知名编辑曾和大仲马有着多年的书信来往。他看到寄稿人的地址同大作家大仲马的丝毫不差，便怀疑是大仲马另取的笔名，但作品的风格却和大仲马的截然不同，带着这种兴奋

和疑问，他迫不及待地乘车造访大仲马家。

令他大吃一惊的是，《茶花女》这部伟大的作品，作者竟是大仲马名不见经传的儿子小仲马。

“您为何不在稿子上署上您的真实姓名呢？”老编辑疑惑地问小仲马。

小仲马说：“我只想拥有真实的高度。”

老编辑对小仲马的做法赞叹不已。

《茶花女》出版后，法国文坛书评家一致认为这部作品的价值大大超越了大仲马的代表作《基督山伯爵》，小仲马一时声誉鹊起。

点亮心灯：

一个人的价值只有通过自己辛勤努力取得的成绩才能够证明。我们要清楚地认识自己，认识自己真实的高度，就应当凭借自己辛苦的努力获得一定的业绩，并根据别人对自己的认可来判断自己的高度。

懊恼的山羊

聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。

——尼采

一天清晨，一只山羊来到一个菜园旁边，它想吃里面的白菜，可是一道栅栏把它挡在了外面，它进不去。

这时，太阳慢慢从地平线上升起来了，在不经意中，山羊看见了自己的影子，它的影子拖得很长很长。它以为自己很高大，于是自言自语地说：“我如此高大，定能吃到树上的果子，吃不吃这白菜又有什么关系呢？”

在距离菜园子不远的地方，还有一大片果园。园子里的树上结满了五颜六色的果子，于是山羊便朝着果园的方向奔去。到达果园时，已是正午，太阳当头。这时，山羊的影子变成了很小的一团。“唉，原来我

是这么矮小，看来是吃不到树上的果子了，还是回去吃白菜的好！”于是，它又匆匆忙忙转身往回跑。等跑到菜园子的栅栏外时，太阳已经偏西，它的影子又变得很长很长。

“我干吗非要回来呢？”山羊很懊恼，“凭我这么大的个子，吃树上的果子是一点儿问题也没有的。”

山羊烦恼的主要原因就在于它对自己没有一个正确的认识，当它看到自己被阳光拉长的身影时就认为自己十分高大，无所不能，然而当正午的阳光照在它身上时，它又忍不住因为自己缩小了的身影而妄自菲薄。

点亮心灯：

世界上没有完全相同的树叶，人也一样，每个人都是上帝的宠儿。天生我材必有用。我们应当正确地认识自己，既要看到自己的长处，又要认识到自己的不足，给自己一个准确的定位。

败笔和妙笔

我们的判断像我们的钟表，没有一只走得完全一样，应该各人信各人的。

——蒲柏

杰克是一位年轻的画家。有一次他在画完一幅杰作后，拿到展厅去展出。为了能听取更多的意见，他特意在他的画作旁放上一支笔。这样一来，每一位观赏者，如果认为此画有败笔之处，都可以直接用笔在上面圈点。

当天晚上，杰克兴冲冲地去取画，却发现整个画面都被涂满了记号，没有一笔一画不被指责的。他十分懊丧，对这次的尝试深感失望。

他把他的遭遇告诉了一位朋友，朋友告诉他不妨换一种方式试试，于是，他临摹了同样一张画拿去展出。但是这一次，他要求每位观赏者

将其最为欣赏的妙笔之处标上记号。

等到他再取回画时，结果发现画面也被涂遍了记号。一切曾被指责的地方，如今却都换上了赞美的标记。

“哦！”他不无感慨地说，“现在我终于发现了一个奥秘：无论做什么事情，不可能让所有的人都满意，因为，在一些人看来是丑恶的东西，在另一些人眼里或许是美好的。”

画展里的这种情况，我们会在现实生活里常常碰到。同样的事，同样的人，常常会出现不同的待遇，产生不同的结果。仔细想想，这也并不奇怪，因为人世间每一个人的眼光各不相同，理解事物的角度也不尽一样。所以遇事要用正确的思维方式，不要完全相信你听到的看到的一切，也不要因为他人一时的批评而迷失自己。

点亮心灯：

我们无论做什么，一定要对自己有一个清楚的认识，要有自己的主见，不能因为别人一时的批评和议论而迷失自己，改变自己，失去了自己的主见。

10 美元

人的前途只能由自己的意志、自己的努力来决定。

——茅盾

在一次演讲会上，一位著名的演说家手里高举着一张 10 美元的钞票，讲了一句开场白。

面对大厅内的听众，他问：“谁要这 10 美元？”

一只只手举了起来。

“我打算把这 10 美元送给你们中的一位，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？”

仍有人举起手来。

“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他接着把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。当钞票已变得又脏又皱的时候，他才捡起来。

“现在谁还要？”

还是有人举起手来。

“朋友们，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，它并没贬值，它依旧值10美元。在人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至被碾得粉身碎骨。我们会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，我们是永远不会丧失价值的。无论肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，每一个人依然是无价之宝。”

点亮心灯：

每个人都有自己独一无二的价值。我们的价值不是取决于别人对我们的态度，也不会因为我们遭受挫败而贬值，无论别人怎么侮辱你，诋毁你，践踏你，你的价值依然存在。

自大者的笑话

谦虚基于力量，高傲基于无能。

——尼采

有一个卖吸尘器的推销员对自己的销售业绩很不满意，整日都在苦思改善的办法。有一天他忽然一拍脑袋，想到了一条锦囊妙计。

这一天，他信心百倍地来到一个高级住宅区。推销员看准了一户人家，他按照新构思出来的推销新招式，提着一大桶牛粪，走到锁定目标的门前。

按完门铃之后，等对方一开门，推销员连招呼都不说一声，就直接冲进门内，将手中的桶用力一挥，洒了满地的牛粪。

面对女主人一脸愤怒的表情，这位推销员大声地说：“夫人，你不用担心。我保证，以我们吸尘器的优越性能，绝对能在 10 分钟内，把这些牛粪彻底清除干净。如果我们公司的吸尘器办不到的话，我就把这些牛粪全都给吃了。”

接着，他便站在原地，等待女主人表现出愿意购买的答复。却不料，女主人二话不说，转头便走进厨房。

这位推销员立即紧张地追问女主人道：“怎么？你对于我们公司吸尘器的超强功能，没有兴趣吗？”

这时，只见女主人从厨房里拿出酱油和番茄酱说道：“我比较感兴趣的是，你在吃那些牛粪的时候，到底想要加哪一种调味料？”

推销员更为惊讶地说：“我根本还没开始操作吸尘器，你怎么知道能不能把那些牛粪完全地吸干净呢？”

女主人轻松地笑着说：“事情是这样的，我们今天刚刚搬进来，这屋子根本还没有电，就算你的吸尘器功能再强，我倒要看看怎么能吸。”

点亮心灯：

自信是一个人保持心理健康的重要条件之一。真正的自信来自于正确的自我认识，过度的自我膨胀只会让你的行为超出自身能力的限度，最终必定会导致失败。

大师的底线

有一种东西，比才能更罕见、更优美、更珍奇，那就是自知之明。

——巴顿

在一座深山中藏着一座千年古刹。有一位高僧隐居在此。

听到他的名声，人们都千里迢迢来寻找他，有的人想向大师求解人生迷津，有的人想向大师学一些武功秘笈。

他们到达深山的时候，发现大师正从山谷里挑水。他挑得不多，两

只木桶里的水都没有装满。

按他们的想像，大师应该能够挑很大的桶，而且挑得满满的。

他们不解地问：“大师，这是什么道理？”

大师说：“挑水之道并不在于挑多，而在于挑得够用。一味贪多，适得其反。”众人越发不解。大师从他们中拉了一个人，让他重新从山谷里打了两满桶水。那人挑得非常吃力，摇摇晃晃，没走几步，就跌倒在地，水全都洒了，那人的膝盖也摔破了。

“水洒了，岂不是还得回头重打一桶吗？膝盖破了，走路艰难，岂不是比刚才挑得更少吗？”大师说。

“那么大师，请问具体挑多少，怎么估计呢？”

大师笑道：“你们看这个桶。”

众人望去，桶里划了一条线。

大师说：“这条线是底线，水绝对不能高于这条线，高于这条线就超过了自己的能力和需要。起初还需要画一条线，挑的次数多了以后就不用看那条线了，凭感觉就知道是多是少。有这条线，可以提醒我们，凡事要尽力而为，也要量力而行。”

众人又问：“那么底线应该定多低呢？”

大师说：“一般来说，越低越好，因为低的目标容易实现，人的勇气不容易受到挫伤，相反会培养起更大的兴趣和热情，长此以往，循序渐进，自然会挑得更多、挑得更稳。”

点亮心灯：

无论是大师，还是普通人，在能力上都会有一个底线。如果超过了这个底线，去做力不能及的事，那么再强健的人也要摔跤。

第二名同样精彩

感到自己渺小的时候，才是巨大收获的开始。

——歌德