

<<滋养青少年一生的100道心灵鸡汤>>

图书基本信息

书名：<<滋养青少年一生的100道心灵鸡汤>>

13位ISBN编号：9787509104286

10位ISBN编号：7509104289

出版时间：2006-11

出版时间：人民军医出版社

作者：宿春礼、楼心月

页数：231

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<滋养青少年一生的100道心灵鸡汤>>

内容概要

本书讲述的100个故事和其中阐释的哲理，能鼓舞和提升青少年的心灵，使他们爱得博大深沉，活得充满激情；使他们更有信心和勇气地去追求梦想与憧憬未来，在面对挑战，遭受挫折和感到无望时，从中吸取力量。

<<滋养青少年一生的100道心灵鸡汤>>

书籍目录

第一章 拥有生命的光彩很简单 拥有生命的光彩很简单 找寻内在的平静 做个堂堂正正的人 请把名片还给我 宠辱不惊 生存在今天的房间里 太阳每天都是新的 生活处处都美丽动人 第二章 别让你的生命贬值 别让你的生命贬值 成为你自己, 接受你自己 你生来便是一名冠军 别陷入他人的评论中 认识自己 站成一棵参天大树 不要活在他人的眼光里 谁都不会“一无是处” 接纳不完美的自己 走自己的路 迷路的小女孩 第三章 享受诗意人生 享受诗意人生 应该怎样对待生活 两只青蛙的故事 没有谁地球都照样转 让过去的成为过去 已经碎了, 回头何益 磨刀不误砍柴工 生命的减法 人生的三重境界 你还有很多事情可做 第四章 撒播美丽, 收获幸福 撒播美丽, 收获幸福 高贵的秘密 别让你的心灵变成荒芜的花园 学会感恩 活着的意义 善心是人间最美丽的花 关怀都是相互的 打破冷漠的心墙 1 的温暖 助人即助己 腾出一只手 无私奉献的报偿 给予即是快乐 第五章 欲念无穷, 人生有限 学会放弃, 才能登上人生的高峰 欲念无穷, 人生有限 放下就是快乐 不要成为欲望的奴隶 把手张开就可以拥有一切 警惕因贪而亡 让失去的变为可爱 平衡不平衡 走出美丽的陷阱 你的生命需要的仅仅是一颗心脏 第六章 水温够了茶自香 水温够了茶自香 成功始于你愿意 学会掌控你自己 时刻准备着 让自己成为珍珠 执著是永恒的浪漫 坚持到最后 将相本无种 总有一个声音属于成功 请不要只在静寂的夜里绽放 再努力一次 第七章 时时拂拭心灵的明镜台 时时拂拭心灵的明镜台 什么是气 挣脱心灵的缰绳 没有束缚, 何谈解脱 从肥皂沫里看到彩虹 有一袋烂苹果, 就做苹果馅饼好了 别让心智老去 逃离囚禁你的塔 别让悲观挡住了生命的阳光 保持人生档案的清白 第八章 感谢上帝赐给我们一颗刺 不要拒绝生命的雕琢 感谢上帝赐给我们一颗刺 学会苦中求乐 每天给自己一个希望 改变“水”, 还是被“水”改变 或许那也没什么大不了的 扛上两根沉木条 攥紧信念的“苹果” 集中营里的心理学家 选择的自由, 是失败的恩赐 第九章 只能陪你一程 只能陪你一程 爱的罗网 宽恕 换位思考 橡树上的黄手绢 我就在你身边 爱, 就放手 真诚是相互的 第十章 洒脱人生 平静是灵魂成熟的果实 洒脱人生 拥抱缺憾 淡泊为怀 栽上一棵“烦恼树” 适合自己的才是最好的 两种思考问题的方法 贵在平常心 事必如此, 别无选择 快乐就是现在

<<滋养青少年一生的100道心灵鸡汤>>

章节摘录

书摘做个堂堂正正的人 国外一个城市公开招聘市长助理，经过了多番文化和综合素质的角逐，有一部分人获得了参加最后一项特殊考试的权利，这也是最关键的一项。

那天，他们轮流去一个办公室应考，最后一关的考官就是市长本人。

第一个人走进来，只见他一头金发熠熠闪光，天庭饱满，高大魁梧，仪表堂堂。

市长带他来到一个特别的房间，房间的地板上撒满了碎玻璃，尖锐锋利，望之令人心惊胆战。

市长以万分威严的口气说：“脱下你的鞋子！将里面桌子上的一份登记表取出来，填好交给我！”男人毫不犹豫地脱掉鞋子，踩着尖锐的碎玻璃取出登记表填好交给了市长。

他强忍着钻心的痛，依然镇定自若，表情泰然，静静地望着市长。

市长指着一个大厅淡淡地说：“你可以去那里等候了。”

”这个人非常激动。

市长带着第二个人来到另一间特殊的屋子，屋子的门紧紧地关闭着。

市长冷冷地说：“里边有一张桌子，桌子上有一张登记表，你进去将表取出来填好交给我！”他推门，门是锁着的。

“用脑袋把门撞开！”市长命令道。

他不由分说，低头硬撞，一下、两下、三下……足足有半个小时，头破血流，门终于开了。

他取出表认真地填好交给了市长，市长说：“你可以去大厅等候了。”

”那人非常高兴。

就这样，一个接一个，那些身强体壮的男人都用自己的意志和勇气证明了自己。

市长表情有些沉重。

他带最后一个人来到一个房间，市长指着站在房间里的一个瘦弱的老人对他说：“他手里有一张登记表，去把它拿过来填好交给我！不过他不会轻易给你的，你必须用你刚硬的铁拳将他打倒……”他严肃地盯着市长：“为什么？你得说出让我这么做足够的道理！”“不为什么，这是命令！”“你简直是个疯子，我凭什么打人家？何况他是弱小的老人！”市长又带他分别去了那个有碎玻璃的房间和门紧锁着的房间，同样遭到了他的反对和拒绝。

市长对他大发雷霆……他气愤地转身就走，却被市长叫住了。

市长将应考的人都召集在一起，当场宣布只有最后一个男人被录用。

那些伤筋动骨的人都捂着自己的伤口看着被宣布录用的人，发现他身上的确一点伤也没有时，都惊愕地张大了嘴巴，非常不服气，异口同声地问：“为什么？”市长说：“你们都不是堂堂正正的人。”

”“为什么？”市长语重心长地说：“堂堂正正的人懂得反抗，是敢于为正义和真理献身的人，而不是选择性命是从，做出没有道理的牺牲的人。”

”自尊自爱是一个独立自主的人所必备的品格。

智利作家尼高美德斯·古斯曼说过：“尊严是人类灵魂中不可糟蹋的东西。”

”俄国作家陀思妥耶夫斯基也说过：“如果你想受人尊敬，那么首要的一点就是你得尊敬你自己。”

只有自我尊敬，你才能赢得别人的尊敬。

”现实生活中，类似故事中这样的糟蹋自我尊严的人和事，我们经常可以看到。

这样的人，自己看不起自己，自己作践自己，自己愿意与人为奴，供人驱使，而且。

表现得比自卑的人更为严重；这样的人，喜欢仰人鼻息，看人眼色行事，以溜须拍马为能事；这样的人根本没有自我意识，根本想不到自己要做个堂堂正正的人。

·心灵共鸣· 富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫也。

——孟轲 请把名片还给我 如今已是某保险公司股东会成员之一的赵丽回忆起她的成功经历时说，她所卖出的数额最大的一张保单不是在她经验丰富后，也不是在觥筹交错中谈成的，而是在她第一次上门推销的时候。

晨光电子是本市最大的一家合资电子企业，赵丽对这样的企业有些敬畏，不太敢进去，毕竟那是她第一次推销。

犹豫很久之后她还是进去了，整个楼层只有外方经理在。

<<滋养青少年一生的100道心灵鸡汤>>

“你找谁？”他的声音很冷漠。

“是这样的，我是保险公司的业务员，这是我的名片。

”赵丽双手递上名片，心里有些发虚。

在学校和老外没少打交道，可眼前这老外是个年轻的老板，感觉就有些异样。

“推销保险？今天已经是第三个了，谢谢你，或许我会考虑，但现在我很忙。

”老外的发音直直的，像线一样，因此听不出情感色彩。

赵丽本来也不指望那天能卖出保险，所以毫不犹豫地说了声“sorry”就离开了。

如果不是她走到楼梯拐角处下意识地回头时，或许她就这么走了，以后也不会有任何事情发生。

赵丽回了一下头，看见自己的名片被那个老外一撕就扔进了废纸篓里，赵丽感到非常气愤。

于是她转身回去，用英语对那个老外说：“先生，对不起，如果你不打算现在考虑买保险的话，请问我可不可以要回我的名片？”老外的眼中闪过一丝惊奇，旋即平静了，耸耸肩问她：“why？”“没有特别的原因，上面印有我的名字和职业，我想要回来。

”“对不起，小姐，你的名片让我不小心洒上墨水了，不适合还给你了。

”“如果真的洒上墨水，也请你还给我好吗？”赵丽看了一眼废纸篓。

片刻，他仿佛有了好主意：“OK，这样吧。

请问你们印一张名片的费用是多少？”“五毛，问这个干什么？”赵丽有些奇怪。

“OK，OK。

”他拿出钱夹，在里面找了片刻，抽出一张一元的说：“小姐，真的很对不起，我没有五毛零钱，这是我赔偿你名片的，可以吗？”赵丽想夺过那一块钱，撕个稀烂，告诉他她不稀罕他的破钱，告诉他尽管她们是做保险推销的，可也是有人格的。

但是她忍住了。

她礼貌地接过一元钱，然后从包里抽出一张名片给了他：“先生，很对不起，我也没有五毛的零钱，这张名片算我找给你的钱，请您看清我的职业和我的名字。

这不是一个适合进废纸篓的职业，也不是一个应该进废纸篓的名字。

”说完这些，赵丽头也不回地转身走了。

没想到第二天，赵丽就接到了那个外方经理的电话，约她去他们公司。

赵丽几乎是趾高气扬地去了，打算再次和他理论一番。

但是他告诉赵丽的是他打算从她这里为全体职工购买保险。

赵丽维护自尊的做法最终赢得了外方经理的尊重，她并没有因为别人有地位、有金钱就不自觉地矮人一截，甚至将侵犯人格的举动视而不见，而是让对方明白尊严的真正意义。

因为自重，她赢得了尊重！松下幸之助在给他的员工培训时曾有过这样的一段论述：“不怕别人看不起，就怕自己没志气。

人须自重，而后为他人所重。

应该让别人在你的行为中看到堂堂正正的人格。

”不言而喻，不能自重的人最终丢失的，是他自己。

所以，在待人接物，与人打交道的过程中，要学会自重——这是换取他人尊重的重要条件。

·心灵共鸣· 自尊心是一种美德，是促使一个人不断向上发展的一种动力。

——毛姆 宠辱不惊 有位修行很深的禅师叫白隐，无论别人怎样评价他，他都会淡淡地说一句：

“就是这样的吗？”在白隐禅师所住的寺庙旁，有一对夫妇开了一家食品店，家里有一个漂亮的女儿。

一天，夫妇俩发现女儿的肚子无缘无故地大了起来。

这种见不得人的事，使得夫妇震怒异常！在父母的一再逼问下，女孩终于吞吞吐吐地说出“白隐”二字。

女孩的父母怒不可遏地去找白隐理论，但这位大师不置可否，只若无其事地答道：“就是这样的吗？”孩子生下来后，就被送给白隐。

此时，他已名誉扫地，但他并不以为然，只是非常细心地照顾孩子——他向邻居乞求婴儿所需的奶水和其他用品，虽不免横遭白眼，冷嘲热讽，他总是处之泰然，仿佛他是受托抚养别人的孩子一样。

<<滋养青少年一生的100道心灵鸡汤>>

事隔一年后，这位未婚妈妈终于不忍心再欺瞒下去了。

她老老实实地向父母吐露真情：孩子的生父是住在同一幢楼里的一位青年。

她的父母立即将她带到白隐那里，向他道歉，请他原谅，并将孩子带回。

白隐仍然是淡然如水，他只是在交回孩子的时候，轻声说道：“就是这样的吗？”仿佛不曾发生过什么事，即使有，也只像微风吹过耳畔，霎时即逝！白隐为给邻居女儿以生存的机会和空间，代人受过，牺牲了为自己洗刷冤枉，还我清白的机会。

“就是这样的吗？”这平平淡淡的一句话，就是对“宠辱不惊”最好的解释。

还有一个故事，也可以从另一个角度诠释“宠辱不惊”这个词。

尤利乌斯是一个画家，而且是一个很不错的画家。

他画快乐的世界，因为他自己就是一个快乐的人。

不过没人买他的画。

因此他想起来会有点伤感，但只是一会儿。

“玩玩足球彩票吧！”他的朋友们劝他，“只花两马克便可赢很多钱！”于是尤利乌斯花两马克买了一张彩票，并真的中了彩！他赚了50万马克。

“你瞧！”他的朋友都对他说，“你多走运啊！现在你还经常画画吗？”“我现在就只画支票上的数字！”尤利乌斯笑道。

尤利乌斯买了一幢别墅并对它进行一番装饰。

他很有品位，买了许多好东西：阿富汗地毯、维也纳柜橱、佛罗伦萨小桌、迈森瓷器，还有古老的威尼斯吊灯。

尤利乌斯很满足地坐下来，他点燃一支香烟静静地享受他的幸福。

突然他感到好孤单，便想去看看朋友。

他把烟往地上一扔（在原来那个石头做的画室里他经常这样做），然后就出去了。

燃烧着的香烟躺在地上，躺在华丽的阿富汗地毯上……一个小时以后，别墅变成一片火的海洋，它完全烧没了。

朋友们很快就知道这个消息，他们都来安慰尤利乌斯。

“尤利乌斯，真是不幸呀！”他们说。

“怎么不幸了？”他问。

“损失呀！尤利乌斯，你现在什么都没有了。”

“什么呀？不过是损失了两个马克。”

佛经云：心包太虚，量周沙界。

无论荣辱悲喜，成败冷暖，只要心量放大，自然能做到风雨无惊。

· 心灵共鸣 · 我大胆地走正直的道路，绝不有损于正义与真理而谄媚和敷衍任何人。

——卢梭 P6-14

<<滋养青少年一生的100道心灵鸡汤>>

编辑推荐

在人生的路上，有一条路每个人非走不可，那就是年轻时候的弯路。
不摔跟头，不碰壁，不碰个头破血流，怎能历练出钢筋铁骨，怎能长大呢？

本书就是采用故事加哲理评析的形式，为青少年朋友文火慢炖，精心烹制了100道心灵鸡汤。
包含了人一生所需要的优良品质，如乐观、上进、博爱、洒脱、自省、坚韧、追求成功、保持个性、充实人生等等。

每个故事后面都有精彩点评，相信一定会对青少年朋友的健康成长大有裨益。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>