

<<送给青少年的心灵鸡汤>>

图书基本信息

书名：<<送给青少年的心灵鸡汤>>

13位ISBN编号：9787543659230

10位ISBN编号：7543659239

出版时间：2010-1

出版时间：青岛

作者：武敬敏

页数：263

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>

<<送给青少年的心灵鸡汤>>

内容概要

这本《送给青少年的心灵鸡汤》将带领你从打开心窗开始，摆脱心理顽疾，学会调节情绪，躲过人性的暗渠，感悟爱与善良，懂得感恩、宽容，理解选择与放弃，直至寻觅到快乐和幸福。

这一路，有短小精悍的故事陪伴着你，有充满人生哲理的心灵感悟启迪着你。

无论何时何地，只要你想起它们，就能够得到心灵的启发和精神上的洗涤。

用心去读，你会发现每天升起的太阳都有新的意义，平凡的生活其实充满了新奇与感动。

行为的改变来自心灵，换一种态度对待生活，即是获得了一次重生。

阅读本书时，把你的心灵感悟与体会及时和家人、朋友一起分享吧！

你将会欣喜地发现：这些故事、感悟与体会，是最贴心的祝福，是最好的礼物，可以润泽生命，感动心灵。

<<送给青少年的心灵鸡汤>>

书籍目录

第一章 打开心窗，接受温暖阳光 一声问候，迎来和煦暖阳 和谐，在欣赏中潺潺流动 与人为善，体验人间真爱 心灵也需晒晒太阳 顺其自然，走出孤独的阴影 一缕火苗温暖不了整个世界 给予，快乐的真正奥秘 冷漠，让我们的心灵缺氧 一句赞美，成就一个梦想 自嘲，克服自卑的一剂灵药 美丽，原来只要爱自己 绑住自己的，其实是你的心 智者的忠告 让生命的清泉涌流不息 希望在，梦就在 一村菊香，感人至深 付出，才会收获满足 热心，可以换来友情 请告诉我这一切

第二章 抛开烦恼，驱逐心中的黑暗 自己把握生存的机会 可以被消灭，不会被打败 猜忌，人性的弱点 打开心扉，会生活得更美好 耐心等待。 会得到双倍的奖赏 不犹豫，成就无悔的人生 做好自己，你就是唯一 夸大害处，只会吓到自己 学会调节，摆脱焦虑的困扰 天下本无事，何必自扰之 过分追求完美，只会迷失自己 羡慕虚荣，人生的祸根 顺其自然，远离强迫症 退一步，海阔天空 活在当下，填满心灵的空虚 活出自我，摆脱社交困惑 放松心情，远离癡症 让时间来化解仇恨

第三章 寻找快乐，从改变自己开始 没有人是你的情绪垃圾站 脱去烦恼，给家人带去快乐 适度控制情绪 控制：中动，可以化险为夷 用乐观来救自己 放轻松些，生活会更美好 做一个寻找星星的人 囚禁你的是你自己 一枚神奇的硬币 勇气，帮你推开成功之门 懂得自身的价值 积极进取的人才未来 我不完美，但我独一无二 暴躁的脾气是毒药 静静等待，泡出美好生活 赌气，增添的不仅仅是痛苦 莫要杞人忧天 真正的勇气

第四章 人性的光辉，指引你前行 过有尊严的生活 真正的美丽，在于心灵 勇敢地说“不” 上帝给你的不会太多，也不会太少 做真实的自己 真正的勇气 做自己的主人 坦坦荡荡，才不会受良心的惩罚 做自己能做的事 无私，是给自己一个机会 年轻，千锤百炼才是真 知足，才会快乐 做闲话的终结者 月盈则亏，水满则溢 做一个有自知之明的人 盲从，终将导致一事无成 抱怨，不如行动

第五章 爱之花，在心灵深处绽放 善意的谎言，浓浓的母爱 谁能给你一双耳朵 母爱，让所有语言都苍白无力 母亲眼里没有笨小孩 爱，比什么都重要 永不逝去的爱 勇敢说出心中的爱 最完美的解释 爱要用心体会 心中有爱，就能创造奇迹 拥有爱，才能拥有更多财富 父亲留给女儿的信 生死关头，张扬友爱的力量 因为是朋友 友情可以医治受伤的心灵 空中飘舞的最美丽的树叶 相伴一生的朋友 用心体悟岁月的真情

第六章 在心中，播种善良的种子 陌生的关爱，可以改变一生 善良之心温暖你我 给自己寻找生的希望 播一颗种子，收获整片森林 同情，可以温暖冰冷的心 善举无处不在，也无时不在 适时地奉献我们的爱 一盏叫怜悯的灯 爱人者，人恒爱之 灵魂中最美的乐章 永怀一颗纯净的心 爱心是一笔看不见的财富 善恶只在一念之间 一顶顶帽子，都是爱 用爱书写平凡的美丽

第七章 用感恩的心拥抱世界 在感恩的洪流里奔跑 及时报答父母的关爱 美味泡面中溢出的爱 永远感谢已经拥有的 感恩，让爱心继续传递 世界上最好的礼物 感谢大自然 行动是最好的感谢 美丽生活，用心发现 苦难，成就人生别样的美好 天天都是“感恩节” 接受帮助也是一种馈赠 懂得感恩的人最快乐 感谢上帝，因为我不是火鸡

第八章 以宽容之心，描绘五彩人生 只有宽容，才能赢得人心 别让“仇恨袋”挡住你的去路 宽容比惩罚更有力度 不为仇恨而生存 把怨恨留在身后 你应当宽恕自己 这已经是过去 不原谅别人，自己也会痛苦 原谅比辱骂更能让人醒悟 最绅士的报复 化解仇恨，宽容是捷径 宽容是人生的甘泉 世界上最宽广的，是心灵 天空一样广大的心胸 把伤害留给自己 宽容，让人生更美丽

第九章 微笑是青春的标志 再等三天，希望便会出现 美好生活。 只需勇敢面对 困苦是磨炼人格的最高学府 笑看人生得与失 重新开始，会离成功更近 崛起于苦难中的乐观 无论如何，请享受生活 坚持，就会看到雨后的彩虹 顽强生活，不屈服于命运 坚定信念，迎着太阳出发 寻找人生的花园 用歌声燃起生命的希望 自卑是人生的陷阱 一切都是最好的安排 心中的希望，不尽的力量 泥泞的脚印，是努力的痕迹 风雨中的玫瑰芳香依旧 信念，让生命之灯长明

第十章 学会放弃，活出真我风采 放弃是一种智慧 放手，一种更快乐的选择 掌握“不回头”的智慧 没有大舍，何来大得 失去火把，才能最先看到光明 让思想奔向光明 成为快乐之人的秘密 没有什么是不可改变的 多余的东西，要勇于丢弃 只要活着，就在选择 像残缺的圆环一样快乐 不完美亦可带来幸福 勇于接纳不完美的自己 放弃是成功的另一种选择 贪欲会让你回到原点 原来我仍然是以前那只狐狸 放弃会让你得到意外的惊喜 机会面前，要懂得合理舍弃

<<送给青少年的心灵鸡汤>>

错过了，就不要后悔第十一章 用心观察这个世界 没有什么东西能捆住你 人生不能苛求太多 饥来吃饭，困来睡觉 随自己的内心享受快乐 每个角色都有自己的快乐 快乐不一定和金钱有关 记住今天最快乐的事情 “孩子，你的建议太好了” 心就是快乐的根 做一棵小小的心安草 安静是一种至高的境界 孩子眼中的地狱与天堂 人是带着快乐降生的 浇灌心中的快乐种子 魔法戒指带不来的快乐 把快乐当做一种习惯 与谁分享快乐？

生命中最好的年龄 总能找到快乐的奥秘第十二章 记录生活中的点滴幸福 幸福就是放弃自己的眼泪 做一个买梦的人 最宝贵的财富是幸福 对人热情会带来更多的幸福 幸福其实来过 听听心灵的独白 牵着蜗牛去散步 生命的意义 用快乐赢得幸福生活 感悟幸福，珍惜拥有 羡慕别人，不如珍惜所有 得不到的不一定是最好的

<<送给青少年的心灵鸡汤>>

章节摘录

第一章 打开心窗，接受温暖阳光智者的忠告一个中年人离开家工作了整整20年。

将要离开工作地时，老板让他在工钱和三条忠告中选择其一。

想了想，中年人舍掉工钱，选择了忠告。

老板对他说：“第一，永远不要走捷径，便捷而陌生的道路可能会要了你的命；第二，永远不要对可能不好的事情好奇，否则也可能会送命；第三，永远不要在仇恨和痛苦的时候做决定，否则你以后一定会后悔。

”老板接着说：“这里有三个面包，两个小的给你路上吃；这个大的，你拿回家和妻子一起吃吧。

”中年人踏上了回家的路。

路上，中年人遇到了一个人，这个人告诉他有一条捷径可以很快到家。

中年人想起老板的第一条忠告，放弃了捷径，决定走原路。

后来，他得知那条所谓的捷径是一个圈套。

几天之后，他在一家旅馆过夜。

睡梦中，他被一声惨叫惊醒，他刚想起床看看发生了什么事，想起了老板给他的第二条忠告，于是回到床上继续睡觉。

第二天，店主告诉中年人，昨天他没有出门真是万幸，因为他们的疯儿子常将客人引出去杀掉。

中年人接着赶路，终于在一天的黄昏时分赶到了家。

在家门口，中年人看到妻子正在抚摸一个男子的头发。

他当时气愤得想跑过去杀了他们。

这时，他想起了老板第三条忠告，忍住了。

妻子见到他，高兴极了，对那个男子说：“孩子，这是你的爸爸。

”一家人高高兴兴地坐下来吃饭。

当中年人把那个大面包掰开时，发现里面有一沓钱——那是他20年辛苦劳动赚来的工钱。

靓汤悟语故事中的中年人能够奇迹般地幸免于难，真应感谢智慧的老板给他的忠告。

很多时候，智者的劝告比眼前的所得更加珍贵。

对青少年朋友来说，如果我们能够虚心地听取老师和家长的意见，分辨出哪些事情应该做、哪些事情绝对不能做，人生中就会少走很多弯路。

但是，很多人往往迫不及待地慌忙上路，把老人的话抛在脑后，等到自己老去，才真正明白自己曾经是多么冲动。

所以，不要因为年少无知而总是自以为是，多多虚心地向别人请教，那样才能活得更加从容、快乐。

让生命的清泉涌流不息有一篇散文的题目叫《青春》，作者是塞缪尔·厄尔曼。

厄尔曼1840年生于德国，儿时随家人移居美国，参加过南北战争，之后定居伯明翰，以经营五金杂货为生，年逾70才开始写作。

《青春》一文，仅寥寥200多字：青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志、恢弘的想象、炽热的激情；青春是生命的深泉涌流。

青春气贯长虹，勇锐盖过怯弱，进取压倒苟安。

如此锐气，二十后生有之，六旬男子则更多见。

年岁有加，并非垂老；理想丢弃，方堕暮年。

<<送给青少年的心灵鸡汤>>

编辑推荐

《送给青少年的心灵鸡汤》文字简洁明快，可读性强，通俗易懂。
让您在不知不觉之中，享受到一份新鲜、愉悦的感受，为自己点燃了一盏照亮前方的智慧之灯。

<<送给青少年的心灵鸡汤>>

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>