

FENGYU ZHIHOU
JIAN CAIHONG



励志四重奏

风雨之后见彩虹

告诉青少年如何面对挫折

李立德◎编著

 郑州大学出版社

FENGYU ZHIHOU
JIAN CAIHONG



励志四重奏

风雨之后见彩虹

告诉青少年如何面对挫折

李立德◎编著



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

风雨之后见彩虹:告诉青少年如何面对挫折/李立德编著. —郑州:郑州大学出版社,2016.1

(励志四重奏)

ISBN 978-7-5645-1833-2

I. ①风… II. ①李… III. ①成功心理-青少年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 095376 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:张功员

全国新华书店经销

辉县市伟业印务有限公司印制

开本:787 mm×1 092 mm 1/16

印张:14.5

字数:209 千字

版次:2016 年 1 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2016 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1833-2

定价:35.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



是什么，让一片天空出现彩虹，明亮动人？

是什么，让一颗钻石璀璨夺目，流传百世？

是什么，让一个青少年顽强坚持，无坚不摧？

也许只有挫折才能把这一切变得更美丽。在青少年的成长历程中有一道必须要翻越的栏杆，那就是挫折。何为挫折？挫折是一阵狂风，可以将人摧毁，也可以鼓舞人前进；挫折是一扇窄门，可以局限人的视野，也可以让人透过其看到更开阔的景象；挫折是一块巨石，可以阻碍人前行的路，让人无法逾越，也可以让人攀援其上，观看更绚烂的风景。

赫胥黎曾说过：“在人生的早期，经历一些失败，有着极大的实际好处。”青年时光对于每一个人而言都是无比宝贵，然而，走在追逐梦想的路上，难免会遭遇挫折，挫折是绊脚石，亦是试金石，此时的青少年需要正确的引导来解除挫折的困扰。

挫折可以历练人生，让我们的人生绽放光彩。遭遇挫折，屈原坚定不移，吟诵“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”；遭遇挫折，李白自信达观，高唱“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”；遭遇挫折，郑板桥顽强不屈，高呼“千磨万击还坚韧，任尔东西南北风”。古往今来，哪一位成功人士的路途始终一马平川？他们的成功，往往在于他们已经掌握应对挫折的方法。青少年的成长也会遇到各种阻碍，学会应对挫折的方法，也就摸索到通向成功的道路。

同样是挫折来临，有的人更加努力奋进、坚持向前；有的人却消沉低落、走上歧途。挫折不可怕，可怕的是在挫折面前展现出的软弱和畏惧。青少年在成长中应学会如何面对挫折，学会把挫折变成自己的一笔财富。

西方谚语：“苦难是神给人的恩赐。”如果在面对苦难和挫折时怀有一颗感恩的心，那一定会更顺利地征服当前的苦难。当挫折来临时，应

怀有希望与理想去应对挫折，采用坚持与乐观的态度，不断地去挑战自我。当挫折烟消云散时，回首瞻望，才发现已经走过的路途是多么遥远！这时的我们已经从懵懂的少年升华成顽强的斗士！

本书精心挑选整理了各种类型的挫折教育故事。各章节的编排独具匠心，青少年可以遵循步骤，有方法地应对挫折。对于青少年，阅读这些挫折教育故事有潜移默化和深远持久的影响。在阅读挫折教育故事的过程中，青少年既可以拥有良好的心态，又可以采取正确的方法，从而学会去做生活中的强者。这些挫折教育故事无疑是青少年成长过程中一笔宝贵的财富。

面对挫折，迷茫困惑时，本书如光亮的明灯，照亮青少年前进的方向；面对挫折，失落消沉时，本书如和煦的柔风，安抚青少年受伤的心灵；面对挫折，停滞畏惧时，本书如温暖的壁炉，带给青少年持久的力量。

历经暴风骤雨的天空，将会出现灿烂的彩虹；弥漫浓厚雾霭的清晨，定会迎来明媚的一天；克服挫折的青少年，必然拥有更灿烂的未来！

编者

2013年10月



目录 Contents

第一辑 希望是风雨人生的路标

卡洛斯的父亲	3
三个牧民的故事	4
珍藏希望的种子	5
“百合谷地”的来源	6
罗伯特的信念	7
让生命之火永不熄灭	8
别失去信心	9
神奇的信念	10
我想飞翔	11
保存心中那片绿叶	11
沙漠里的探险者	12
盲人的镜子	13
希望是天使的双翼	14
巴拉尼的成功	15
微弱的希望也能战胜黑暗	16
拥有一颗百折不挠的心	17
河岸边的老树	18
力量源于信仰	19
绝境中的犹太人	20

第二辑 用斗志点亮人生

蚂蚁与蜗牛	23
顽强的蔡耀星	24
失去右臂的欧阳	26
仙胎鱼的弱点	26

“不可能”先生的葬礼	27
撑竿跳沙皇的秘诀	29
挑战厄运的海伦	30
悬崖上的鹰	32
腔棘鱼的生命力	32
苍蝇与蜜蜂	33
勇敢地跨过去	34
勇于面对不幸的琼斯	35
做一个真正的自己	36
屡败屡战	37
在操场上站立五分钟	38
宝剑锋从磨砺出	39
冠军威尔玛·鲁道夫	40
不达目的绝不罢休	41
重拾梦想的帕克	42
有艰辛才有喝彩	43
博通的成功	44
高斯与正十七边形	45
大无畏的勇气换来巨大的成功	46
最难超越的山峰是自己	48
第三辑 爱在苦难中灿烂绽放	
爱是地球的光亮	51
母亲的微笑	52
苏珊的同学们	53
老人的赞美	54
欧文的同事	55
母爱的力量	56
爱是黑暗中的明灯	57
沙滩上的父子情	59
弥足珍贵的友谊	59
小男孩的答案	61
奇迹的价格等于爱	62

戴高乐对女儿的关爱	64
父亲的旧皮鞋	65
上帝的妻子	66
爱的胜利	67
赛场上的友谊	68
天底下最崇高的爱	69
爱能够战胜一切	70
家是最温暖的港湾	71
第四辑 怀着坚定的理想去抗击挫折	
坚持跑步的米穆	75
伍兹的高尔夫之路	77
坚定自己的人生定位	78
挣脱轮椅的男孩	79
谭盾的音乐梦想	80
不要轻易放弃自己的选择	81
主宰自己的命运	82
看目标，别看脚下	83
查德威克横渡海峡	84
作文本上的梦想	85
史泰龙的《洛奇》	86
热爱法律的希尔曼	87
困难阻挡不了决心	88
李伟的转变	89
彼德的故事	90
史蒂夫的推销方式	91
热爱音乐的格兰妮	93
刺猬与小松鼠	94
帕瓦罗蒂与歌剧	95
迈克尔的劳斯莱斯轿车	96
李阳学英语	97
命运之舵掌握在自己手中	98
永不放弃梦想的迈克	99

第五辑 痛苦孕育出最美的珍珠

刻苦学习的玛丽·居里	103
克林顿的理想之路	104
创伤是生命的馈赠	105
格言的力量	106
施罗德的诺言	107
点亮生命之火的海伦	108
赖东进的成功	109
累积失败为成功	110
两个孤儿的不同道路	111
热爱音乐的吉姆	112
逆境中的成龙	113
挫折的意义	114
承受痛苦，成就珍珠	115
两块石头的命运	115
历经风雨的船最宝贵	116
宴会上的仆人	117
“鬼才”史蒂芬·霍金	118
口里含小石子的克雷蒂	119
不畏艰难险阻的徐霞客	120
一切都会过去	120
苦难的芬芳	122
苦难成就天才	123
直面灾难的松下幸之助	124
巴莱特的诗歌之路	125

第六辑 自强者无惧挫折

行动起来才能改变一切	129
挫折是成功的种子	129
无论何时请相信自己	131
别坐等别人来帮你	132
两个乞丐	132
智者的忠告	133

长颈鹿的艰难出生	134
苦难中走出的作家	135
在逆境中自强不息	136
瘫痪的姑娘也能走向成功	137
自己拯救自己	138
不要让自卑压垮自己	139
班纳德的传奇人生	140
顽强的米契尔	140

第七辑 乐观对待生活中的痛苦

从头再来	145
生命的韧力	145
把失败看作成功的垫脚石	146
波浪中的歌声	147
坚强地活下去	148
废墟上的鲜花	149
痛苦只是一种感觉	149
用微笑代替流泪	150
生命的奇迹	151
沙漠中的收获	152
积极面对挫折	153
医生的药方	154
贝利的童年	155
没有比脚更远的路	156
“汽车销售之神”	157

第八辑 利用智慧走出困境

用智慧化解险境	161
冷静的普雷斯頓	161
在平凡中发现奇迹	162
逆境通达成功	163
破产后的度假	163
遭遇冰雹后的苹果	164
路西欧的创作	165

用智慧战胜对手	165
“万木庄园”里的木炭	166
学会变换思路	167
用大脑进行劳动	168
迪斯尼与米老鼠	168
詹妮芙巧用时区	169
“皮鞋”的由来	171
财富遍地都有	171
井里的驴子	172
烤肉上的头发	173
苏东坡与老鼠	173
明可夫斯基的答案	174
善于变通就会成功	176
犹太人的生意之道	176
农场里的财富	177
富翁的儿子	178
第九辑 漫长的黑夜过后就是黎明	
菲尔德的执着精神	181
总统的传奇	182
教练的箴言	183
只敲了9次门	184
绝不罢休的意志	185
告诉自己要坚持	186
去海边旅行	187
拳王的意志	188
比尔的求职信	189
赢在坚持	190
亨利·福特发明引擎	191
有志者事竟成	191
愚公移山	192
奋斗不息的艾柯卡	193
笑到最后	194



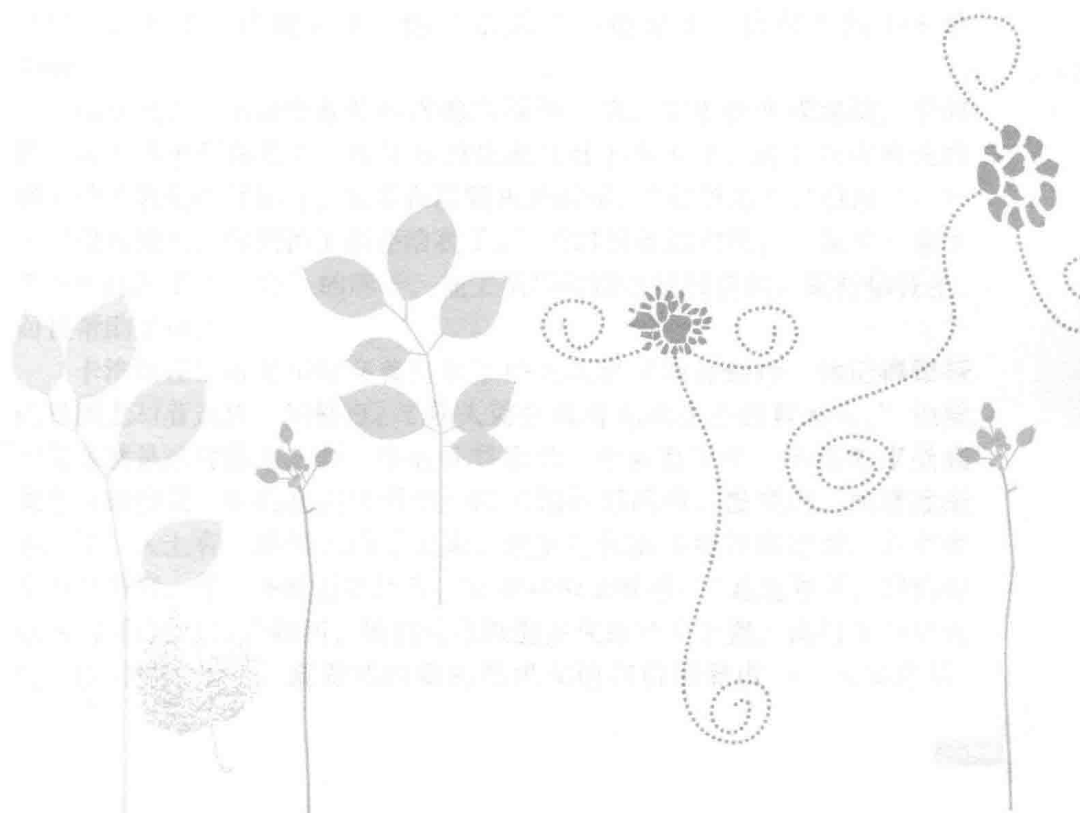
坚忍的约翰逊	195
永不投降的老兵	196
没有坚持就没有《嘉莉》的诞生	196
肯德基的诞生	197
不要放弃自己的信念	199

第十辑 生命需要不断地自我挑战

天堂守门人	203
往山顶走	203
痛苦的重生	204
巴顿的训练中心	205
水稻也需要磨练	205
死在海里与死在床上	206
破茧才能成蝶	207
强盗与书生	208
驯马师的秘诀	209
逆境可以促进潜能的开发	210
做人就应像咖啡豆一样	210
痛苦是一种历练	211
“渔王”教子	213
体味人生的艰辛	213
坚毅的克洛克	214
哥伦布的玻璃瓶	215
康德与费希特	216
朝着更高的难度奋进	217
越挫越勇的松下幸之助	218
挫折是生命的一部分	219
选择苦难还是安逸	219

落日的余晖

第一辑 希望是风雨人生的路标





卡洛斯的父亲

卡洛斯的童年是在美国中西部的一个小农场里度过的。他的父亲本来是一个雇农，攒够了钱才买了一个 50 公顷的农场。经济大萧条时，卡洛斯还只有 5 岁。那年冬天，他们有时都没钱买煤。那时候卡洛斯也要劳动，他要爬进猪栏，捡拾猪吃剩下的玉米棒子，用来做燃料。

第二年春天，又遇到严重春旱。卡洛斯的父亲准备把辛辛苦苦留起来的几斗宝贵玉米用来做种子。

“种了可能也会枯死，为什么还要冒险去种呢？”卡洛斯问。

父亲却说：“不冒险的人永无希望。”

于是，他父亲把最后一些玉米粒和燕麦，全都拿出来种了。可是，三个星期过去了，还是没有下一滴雨，父亲的脸绷得紧紧的。他和其他农民聚在一起祈祷，请求上帝拯救他们的田地和作物。后来，雷声终于响起。天下雨了！虽然卡洛斯雀跃万分，但是雨下得还是不够。不久雨就停了，天气又热起来了。他父亲抓了一把泥土，只有上面 $\frac{1}{4}$ 是湿的。

那年夏天，卡洛斯看见弗洛德河逐渐干涸，小水坑变成泥坑，平时游来游去的小鱼都死了。他父亲的收成只有半车玉米，这个收成和他所播的种子数量刚好相等。父亲在晚餐祈祷时说：“仁慈的主，感谢你，我今年没有损失，你把种子都还给我了。”当时其他的农民，一家又一家都把农场挂起了“出售”的牌子。他父亲当时请求银行贷款，银行信任他，而且帮助了他。

卡洛斯还记得童年时穿着打补丁的大衣跟父亲去银行，他记得银行的日历上写着这样一句格言：“伟人就是具有无比决心的普通人。”他觉得父亲就是这种伟人。若干年后 6 月里的一个寂静下午，卡洛斯家受到龙卷风的侵袭。他们起初只听到一阵可怕的怒吼声，慢慢地，风暴逐渐逼近了。天上有一堆黑云凸了出来，像灰色长漏斗般伸向地面。它在半空中悬吊着，像一条蛇蓄势待攻。父亲对母亲喊道：“是龙卷风，我们得赶快离开这里！”转瞬间，他们便已慌慌张张地开车上路。南行 5 公里之后，他们停下车子，观看那凶暴的旋风在他们后面肆虐……风暴之后，

他们返回家，发现一切都没有了，半小时前那里还有八幢刚刷过的房屋，现在一幢都不存在了，只留下地基。父亲坐在那里，痛苦的双手紧握方向盘。这时，卡洛斯注意到父亲满头白发，身体由于艰辛劳作而显得瘦弱不堪。突然间，父亲的双手猛拍在方向盘上，他哭了：“一切都完了！几十年的心血在几分钟内全完了！”

但是，他父亲不肯服输。一个星期后他们在附近小镇上找到一幢正在拆的房子，他们花了 100 美元买下其中一截，然后一块块地把它拆下来。就是用这些零碎东西，他们在旧地基上建了一幢很小的新房子。以后几年，又建筑了一幢幢房屋。结果，他父亲在有生之年，农场又经营起来了。

涓涓心语

在苦难面前一旦退缩，它便会“得寸进尺”，其实磨难也是个“纸老虎”，我们强大，它便会变弱。

就像故事中的父亲一样，永远都要相信——苦难不会持久。只要我们不懈地追求，在挫折和失败面前也不停止脚步，等待我们的就是成功。

三个牧民的故事

三个牧民在窑洞中守卫着羊群的时候，一场地震来临了。在地动山摇的那一刻，他们立刻感到一场灾难已经来到，首先是离门口最近的那个牧民开始向外面逃窜，然后是第二个，第三个。但是，当第一个、第二个牧民连续被轰然的土墙压倒时，第三个牧民连同厚厚的土墙同时压在了第二个牧民的身上。

第三个牧民是幸运的，石块并没有伤到他的要害，只是身体上的一些地方剧烈的疼痛，有鲜血流出。在黑暗、绝望的世界里，始终有一种坚强的信念在支撑着他，他坚信第一个牧民一定能够成功地逃生并且很快会喊来救援人员，所以他一定能够活下来。于是，他就奋力地挣扎，支撑自己不要晕过去。

这样，不知过了多久，就在他奄奄一息时，他终于听到了救援人员的声音，但是他已经没有喊叫的力气了。就在被挖出来的那一刻，他已



彻底失去了知觉，但最终他还是成功地活了下来。

涓涓心语

人是万物的灵长，人类最奇特的天赋，莫过于有一颗无比聪慧的心，而信念则是人心最奥妙的东西之一。人世间一切卓越的功勋和伟大业绩的建成，都是坚强的信念所结的果实。当遇到挫折和困境时只要你心中有一个坚定的信念，努力坚持下去，就一定可以渡过难关。

珍藏希望的种子

从前有个孤儿，过着贫穷的生活。

这一年冬天刚刚开始，他的所有口粮就只剩下父母生前为他留下的一小袋黄豆。他强忍住饥饿，把这一小袋黄豆收藏起来，随后，靠捡破烂勉强度日。但他在心中总会看到一株株绿得可爱、绿得诱人的豆苗在蓬蓬勃勃地生长，他似乎真的看见了来年那丰收的豆荚。因此，那一个漫长的冬季里，他虽然多次险些饿昏过去，却一直未动一粒那一小袋黄豆——那是希望的种子啊！

春天来了，孤儿把那一小袋黄豆种了下去，也种下了自己的希望。经过几个月的辛勤劳动，到了秋天，他果然获得了喜人的丰收。

他把收获的黄豆又留下来继续播种、收获。就这样，年复一年，种了又收，收了又种，不出几年，孤儿的田边地角，房前屋后全都种满了黄豆。

他很快摆脱了穷困，过上了富裕的生活。

涓涓心语

人生的可贵并不在于一帆风顺、全无障碍，而在于面对困境之时始终保持希望之火，战胜困难，并继续勇往直前，始终不辍。希望如同海上的灯塔一样，总能带给我们信心和方向。