

青少年励志
故事系列

懂得包容， 学会爱

懂得包容和爱，
才能拥有正能量。
何易◎著


从灰姑娘到气质公主
从懵懂小子到真正男子汉的
成长故事

北方妇女儿童出版社

DONGDE BAORONG,
XUEHUI AI

懂得包容， 学会爱

何易◎著

 北方妇女儿童出版社
长春

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

懂得包容, 学会爱 / 何易著. -- 长春 : 北方妇女儿童出版社, 2016.1

(青少年励志故事系列)

ISBN 978-7-5385-9676-2

I. ①懂… II. ①何… III. ①故事-作品集-中国-当代 IV. ①I247.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第290462号

出版人 刘刚
项目策划 师晓晖 何勇斌
责任编辑 张晓峰 苏丽萍
封面设计 蔡小波
开本 880mm × 1230mm 1/32
印张 5.5
字数 108千字
印刷 北京盛华达印刷有限公司
版次 2016年1月第1版
印次 2016年1月第1次印刷

出版 北方妇女儿童出版社
发行 北方妇女儿童出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编: 130021
电话 编辑部: 0431-86037512
发行科: 0431-85640624

定价 18.00元

懂得包容，
学会爱

前言

美国前总统尼克松曾说：“对一个人来说，真正重要的不是他的家庭背景、他的肤色、他的种族，也不是他的宗教信仰，而是他的性格。”一个人的性格要比语言和行动更有魅力。在青少年成长的过程当中，性格的魅力是难以言喻的，它比任何一种可以衡量和评定的品质都要重要得多。所以说，成功的人生从塑造性格开始。

性格的不同，让每个人的境遇完全不同。在日常生活中，许多事情的结果往往取决于解决的方式与方法。

著名的科学家富兰克林有一天突然发现自己经常会失去一些朋友，经过一番思考，他意识到是自己太过于争强好胜，所以始终跟别人相处不好。

有一天，他坐下来列了一张清单，把自己个性中所表现



出的一些缺点全部列在上面，并且从最致命的大缺点开始，到不足挂齿的小毛病为止，按缺点的大小重新排列一次。他下了决心要改掉这些毛病。

每当他彻底改掉一个毛病，就在单子上把那一条划去，直到全部划去为止，结果，他变成了美国最得人心的人物之一，受到了大家的尊敬和爱戴。

塑造好性格，必须先了解自己。要了解自己，给自己一个评价，最简单、最快捷的方法就是从认识和分析自己的性格入手，把握性格中有利的一面和不利的一面，从而了解自己的性格，改掉毛病，完善自己的性格。

俗语说：“性格决定命运。”据美国的一份权威调查显示，美国近年来政界和商界的成功人士，他们的平均智商仅在中等水平，而情商却处于高等水平。人的情商的要素基本上都包括在性格之中，这一因素只能因人而异。青少年朋友们有必要了解自己的性格，并通过实践不断完善、优化性格，这样做有利于从人群中脱颖而出，赢得他人的喜爱和帮助，为自己的理想和成功加分。



懂得包容，
学会爱

目录



第一章 勇敢迈出第一步

- 勇敢迈出第一步 // 002
- 做快乐的使者 // 006
- 我不怪你了 // 010
- 这个比较好，可以交换吗？ // 014
- 看不见的礼物 // 018
- 为自己的错误埋单 // 022
- 有话你直说 // 026
- 管好自己骄傲的尾巴 // 030



第二章 想到，就去做

- 想到，就去做 // 036
- 别被脸皮薄打败 // 040
- “可怜的老头” // 044
- 世界很大，出去看看 // 048
- 我会说到做到的 // 052
- 我有什么不能做到的 // 056
- 勇敢地说：不 // 060
- 只要喜欢就放手去做 // 064





第三章 我的敌人是自己

- 正确地做对的事 // 070
- 智慧的选择 // 074
- 找对自己的方向 // 078
- 我的敌人是自己 // 082
- 换一种思维方式 // 086
- 不靠老师的 20 分 // 090
- 我也会做同样的事情 // 094
- 不要让宝石光芒蒙蔽了双眼 // 098



第四章 反过来就对了

- 让幽默为生活加点料 // 104
- 上帝给我们两只耳朵 // 108
- 反过来就对了 // 111
- 世间没有完美无缺的玉 // 115
- 我决定放下 // 119
- 我的琴送给你 // 123
- 不要吵醒午睡中的父母 // 127
- 忘掉“我不能” // 131



第五章 放大镜下的困难

- 放大镜下的困难 // 136
- “换地方打井” // 140
- 砍掉多余的东西 // 144
- 我是慢性子 // 148
- 照顾需要照顾的人 // 151
- 一步一步向前走 // 155
- 相信自己能做好 // 159
- 积极迈出第一步 // 162
- 我一定可以做到 // 166

第一章

勇敢迈出第一步

勇敢迈出第一步

勇气减轻命运的打击。

——德谟克里特

体育课上，一群小女孩在练习跳水。当其他小女孩都已经勇敢地跳下3米跳台时，只剩一个小女孩没有跳，她站在跳台上显得十分恐慌。

小女孩看了看跳台下面的游泳池，又退了回来。老师在旁边鼓励，周围的同学对着小女孩喊着加油，但是她仍是害怕，此时泪水已经流了出来，她蹲在跳台上十分无助。

“还有几分钟就要下课了。”老师似乎有些不耐烦了，对着跳台上的她大声喊道。小女孩听到后双腿颤抖得更厉害了，看了一眼有些生气的老师，然后她艰难地退了一小步，又向



前迈进了一大步，看了看3米的高度。

突然，小女孩闭上眼睛，周围的人看见一个白色的身影一跃而下，小女孩跳了下去，水花溅得很高。虽然跳得并不成功，却赢得了大家一阵热烈的掌声。

旁边的一个小伙伴走上前去，向她问道：“安格拉，我们都为你自豪。你是如何战胜自己的胆怯的呢？”

这个叫安格拉的12岁的小女孩擦干了泪水，穿上了衣服。她用还有一点发颤的声音慢慢地说：“我突然想起了爸爸说过的话，他说，在遇到困难的时候闭着眼睛也要往前迈一步。”

困难面前，再勇敢一点点，正是这样的信念让这位害怕跳水的小女孩在跳台上勇敢地迈出了那一步。

小女孩的父亲是当地一位很有名的神学院院长。他对女儿的要求十分严格，希望她能在同龄人中出类拔萃。

小女孩一直未曾忘记父亲对她的教诲，在各个方面都很刻苦，即使是在最差的体育方面，她也做到了坚持。小女孩在学业上非常优秀，进步很快，尤其在科学和政治方面显露出不同凡响的能力和才华。

这位跳台上的小女孩就是安格拉·默克尔——德国历史上最年轻的总理，更是德国历史上第一位女性总理。

这位曾经害怕跳水的女孩选择了向前迈进一步，而未来

的她最终可以执掌起德国的国印。虽然没有华装艳服，但她依然在一群深灰色的西装中脱颖而出，用自己的睿智书写着一位现代女性的传奇，成为德国政坛中的“铁娘子”——安格拉·多罗特娅·默克尔。

有一次，默克尔结束了对南京的访问后，作为德国的国家领导人，她没有入住酒店顶层400多平方米的总统套房，而是与商务客人一样，住进了面积70多平方米的普通套房。早一个多月前，德国方面就来酒店考察过，但认为，带有双卧室、客厅、书房、会议室和备有干蒸设施的卫生间的总统套房太过奢华，普通套房的设施已经很完善了，完全可以满足需要。

早餐时，默克尔婉言谢绝了专门为其做了准备的私密性很强的索菲特会所的邀请，和一般住店客人一样到7楼西餐厅用餐。她没进VIP包间，而是和随行的德国工作人员一道在大厅吃自助早餐，和普通客人一样自己取食物。在取一种燕麦面包时，默克尔不小心将一片面包掉到了地上。按照惯例，酒店的服务人员会帮客人捡起来换一片，而默克尔却谢绝了服务人员，自己欠身捡起掉在地上的那片面包，仔细地拭了一下灰尘就直接放进了自己的餐盘里。默克尔的早餐很简单，煎鸡蛋卷、奶酪饼、西瓜、面包，也包括从地上捡起的那片面包。

送你的贴心话



每个人在人生当中都会面临困难，有的人在困难面前退缩了，有的人在困难面前犹豫了，有的人在犹豫后勇敢地迈出了一步，也许是一小步，但却迈出了勇气与决心，也迈出了一片全新的天地。故事中的小默克尔站在跳台上时，最初她很恐惧，但她尝试着一步步走向跳台的边缘，最后在闭眼的一瞬间选择纵身一跃，她成功完成了跳水。谁在成功道路上没有遇到过困难？面对困难，其实我们往往只需要再勇敢一点点。



开心十分钟

一架飞机在一个小城镇着陆了。这里的人们都没有见过飞机。飞机着陆后，参观的人络绎不绝，人们纷纷要求飞行员解释飞机是如何飞起来的。

飞行员用科学原理对参观者做了细致的、长时间的解释。他讲完后，一位漂亮的姑娘说：“我们都懂了，只是还有一件……”

飞行员说：“哪一件？”

“我不理解是什么东西使飞机飞上天的。”

做快乐的使者

一群人在一起工作，其效果并不像“ $1+1=2$ ”那样简单。两个人协力的结果，可能3倍甚至5倍于一个人的力量。相反，如果互相不协力，效果可能是0。

——康拉德·希尔顿

开学半年多了，同学们从没见过汤姆笑过，这引起了班长杰克的注意。汤姆平时从不和别人主动聊天，也不爱说话，只顾一个人低头学习，半年来除了学校他几乎没去过其他地方。由于他性格孤僻，同学们给他起了一个外号，叫“孤独大侠”。

有一次，汤姆的一个亲戚来看他，杰克才从汤姆的亲戚那里了解到他的不幸。原来，在汤姆很小的时候，他的父母

在一次车祸中丧生，由于没有了生活的依靠，汤姆和妹妹不知道该怎么活下去。幸好远方的舅舅闻讯赶来，把兄妹俩接到他家，但舅妈是一个好生事端的人，对汤姆和妹妹十分苛刻，动不动就责骂甚至动手打他们。

一次，妹妹发高烧，舅舅不在家，汤姆求舅妈带妹妹去看病，舅妈不理他，等舅舅回来后把妹妹送到了医院，妹妹的眼睛却已经再也看不见东西了。从此以后，他再也不愿意和别人说话了，除了妹妹……

杰克知道这一切后，主动找汤姆谈话。杰克说：“汤姆，我对你的不幸深表同情，希望我能帮助你。”汤姆只是看看他，没有说话。

杰克并没有放弃对他的帮助，他忽然想到汤姆的妹妹是发烧导致的失明，也许能治好，于是他请教了医生，医生告诉他确实如此。

这一点使杰克很开心，他回去组织同学策划募捐活动，然后背着汤姆把他的妹妹接到医院。经过检查，医生做出保证一定能把她的眼睛治好，这让杰克和同学们高兴不已。

这段时间汤姆见同学们都怪怪的，而且他们都用一种异样的目光看自己，他以为是杰克把他的事向同学们宣扬开而导致的，于是对杰克更加冷漠。

直到有一天，杰克对汤姆说：“汤姆，门口有人找你。”



汤姆疑惑不解，因为平时从来没有人找过他，但他还是向门口走去。当他看见是自己的妹妹时，眼睛湿润了，妹妹也流下了高兴的泪水。“那是你吗，我的妹妹？”

“是的，哥哥，我是你的妹妹。”汤姆再也控制不住自己的感情，跑过去抱住了妹妹。

“怎么，你的眼睛？”

“是的，我可以看见你了！”

汤姆不解地问：“到底发生了什么事？”

妹妹将最近发生的一切都告诉了汤姆，汤姆感到非常不解。送走了妹妹，他找到班长杰克。

“我能问你个问题吗？”

“当然可以。”杰克觉得这是个好现象，汤姆竟然主动和自己说话了。

“我平常那样对你，你为什么还愿意帮助我？”

“咱们是同学啊，你每天闷闷不乐的，我们看着也不好受。我们能做的不多，但还是希望你快乐，这样大家在一起也会快乐啊。”

“真的谢谢你们，谢谢你们为我和我妹妹所做的一切。”

“只要以后你和我们一起快乐就行了，有什么开心的不开心的都和我们分享吧。”

这件事也使汤姆明白了一个道理：大家快乐才是快乐之



本。在别人需要帮助时，及时伸出你的援助之手。没有任何功利的企图，不求任何回报，完全是为了使对方摆脱烦恼，这样生活才会变得更加美好。在这种美好的心意中，帮助别人得到快乐的人也会变得更加快乐，这才是快乐的真谛。

当自己有蛋糕时，懂得与别人分享；当别人有困难时，懂得善待别人……这些都不是很复杂、很困难的事。有时候只不过是举手之劳，不仅能轻松地一起分享喜悦，给别人力量，还能使自己在精神上得到满足，何乐而不为呢？反之，不懂得与别人分享快乐、不懂得帮助别人的自私者，必会被别人抛弃，当自己有困难时难免“百呼无应”。

送你的贴心话



有一句话说得很好，要想自己乐，先让别人乐。但是在现实生活中，有很多的人并没有看到这点，他们出于这样或那样的原因，不愿意把快乐带给别人，最终导致自己也变得不快乐起来。



我不怪你了

一个伟大的人有两颗心：一颗心流血，一颗心宽容。

——纪伯伦

阿尔弗雷德小时候家里贫困，但他是个懂事的孩子。为了减轻父母的负担，小阿尔弗雷德摆了一个小书摊，通过租书赚点钱。

这一天，小阿尔弗雷德像往常一样在街边摆好书摊。周围并没有什么人，小阿尔弗雷德站在那里有些疲惫。

这时，四个和他差不多大的孩子突然围了过来。小阿尔弗雷德冷不防被其中一个孩子绊倒了，然后其他几个孩子也一起冲了上来，把他压在地上。

