



受益一生系列·小学部分

总主编：滕 刚

主 编：陈 雄 黄 棋

让小学生受益一生的 100个抗挫故事

挫折是人生的必修课

人生是一次漫长的旅行，有平坦的大道，也有崎岖的小路，有灿烂的鲜花，也有密布的荆棘。生命的丰厚奖赏远在旅途的终点，让我们在压力下奋起，在逆境中突破，在拼搏中享受成功的喜悦！



华东师范大学出版社

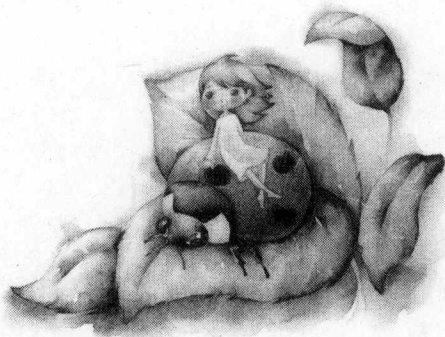


受益一生系列·小学部分

让小学生受益一生的 100个抗挫故事

◎ 总主编：滕 刚

◎ 主 编：陈 雄 黄 棋



华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让小学生受益一生的 100 个抗挫故事 / 陈雄, 黄棋主编.
- 上海: 华东师范大学出版社, 2008
(受益一生系列 · 小学部分)
ISBN 978-7-5617-6357-5

I. 让… II. ①陈…②黄… III. 儿童文学 - 故事 - 作品集 - 世界 IV. I18

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 137135 号

让小学生受益一生的 100 个抗挫故事

总主编 滕 刚

主 编 陈 雄 黄 棋

总 策 划	王仁定
统 筹	李 梅
项目编辑	陈锦文
文字编辑	关艳丽
策划编辑	刘光全
执行编辑	沈丽凝
装帧设计	张 信 沈思繁

出版发行	华东师范大学出版社
社 址	上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机	021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话	021-62865537 (兼传真)
门市 (邮购) 电话	021-62869887
门市地址	上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址	www.ecunpress.com.cn
印 刷	江苏省通州市印刷总厂有限公司
开 本	787x1092mm 16 开
印 张	14.5
字 数	175 千字
版 次	2008 年 10 月第一版
印 次	2008 年 10 月第一次
印 数	1-15000 册
书 号	ISBN 978-7-5617-6357-5/I · 481
定 价	23.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订问题, 请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

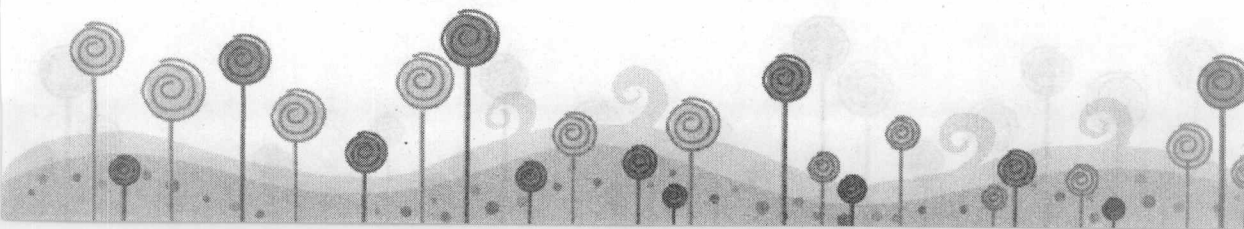
目录

contents

第一辑 面对挫折——挫折是人生的必修课

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生是不完整的人生。没有河床的冲刷，便没有钻石的璀璨；没有挫折的考验，也便没有不屈的品格。正因为有挫折，才有勇士与懦夫之分。

屈辱中的明星梦·····	2
被上帝咬过的苹果·····	4
上帝无宠儿·····	6
没有不带伤的船·····	8
瓦片尚有翻身日·····	10
直面缺憾·····	12
名人的前身·····	14
大师的启示·····	17
滑一跤不是爬不起来·····	19
名人不名时·····	21



目录

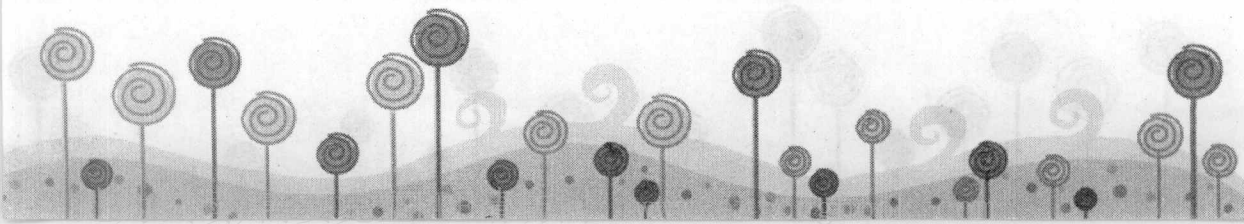
contents



第二辑 超越挫折——升华你的理想和目标

每个人都希望成功，但很多时候，人们的眼里只有成功，而忽略了从梦想到实现之间的距离。每一个成功的产生，中间都隔着各种各样的难题，只有能经受住挫折考验的人，才有资格摘取成功的果实。

跑，帕蒂，跑·····	24
锤炼自己·····	27
用你的心跳舞·····	30
不能跳舞就弹琴吧·····	32
用睫毛写完一生·····	35
设计失败·····	37
我还有什么·····	39
生命的触摸·····	41
世上没有绝望的处境·····	44
五分之一的痛苦·····	46
上帝替我蒙住了左眼·····	48



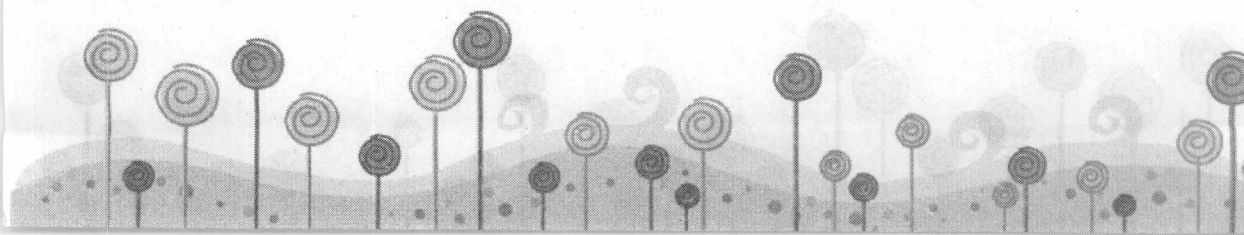


目录

第三辑 忘记挫折——每一天的太阳都是新的

平静的湖面，练不出精悍的水手；安逸的环境，造不出时代的伟人。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”。挫折和失败，是我们走向成熟和成功的必经之路。不管条件如何艰苦，只要我们用积极的人生态度去面对，也同样可以获得成功。

沉没成本·····	52
将困难挂在树上·····	54
“泰坦尼克号”幸存者的奥运传奇·····	57
把失败写在背面·····	60
把心灵修炼成一个海·····	62
没有谁能拦住你的努力·····	64
面对意外·····	68
没人会在意你的过去·····	70
生命因什么而不同·····	72
做好剩下的9000件事·····	74



目录

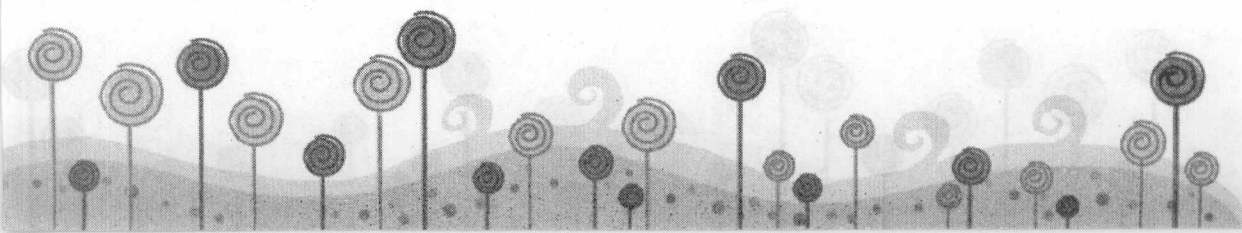
contents



第四辑 藐视挫折——让自信成为抗挫的兴奋剂

面对挫折，如果你向它屈服，它反而会剥夺你所有的幸福与情感，甚至吞噬你的生命；如果你昂起不屈的头颅，挫折就会在你满腔的自信面前，化作生命的泥土，生长出灿烂的鲜花。

带着自信上路·····	78
把自卑踩在脚下，微笑面对挫折·····	80
每个人都能以最美的姿势活着·····	83
做自己的偶像·····	86
从自卑到自信·····	89
每一个生命都是美丽的·····	92
把自己推到前台·····	95
没有一棵小草不是花朵·····	97
爬山需要怎样的两条腿·····	100
谁同意你自卑·····	102



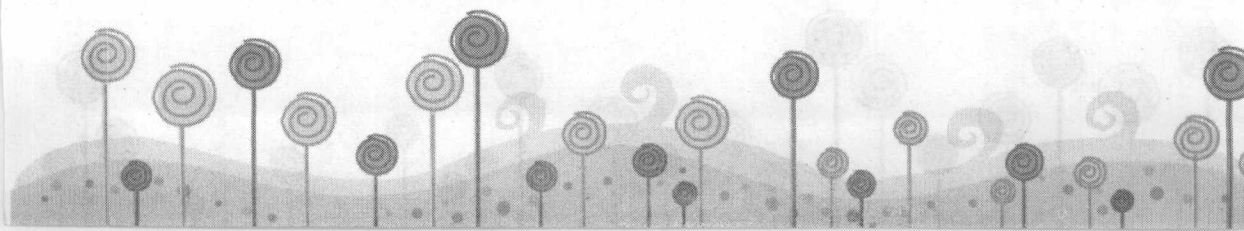


目录

第五辑 领悟挫折——失败是一座学府

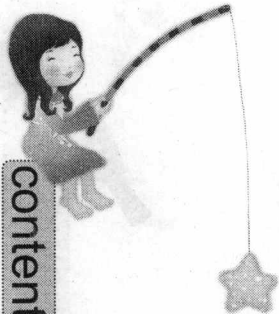
挫折就像医生在我们手臂上注射的疾病疫苗，虽然在短时间内，接种疫苗的地方会出现难忍的疼痛，甚至还会化脓流血，但在伤口痊愈的同时，那些可怕的疾病也被挡在了身体之外。每经历一次挫折，就代表我们在成长的台阶上迈进了一步。

如果伊安会说话·····	106
做一盏省油的灯·····	109
有硬度就能上高度·····	112
受伤的核桃树·····	115
把信念的种子耐心珍藏·····	117
第一个被录取的人·····	119
痛苦是一颗珍珠·····	121
失败像一座学府·····	124
肥料把我养得很足·····	126
因为不幸·····	129
失败的对面是成功·····	131
失败的意义·····	134
“不幸”的成功·····	136



目录

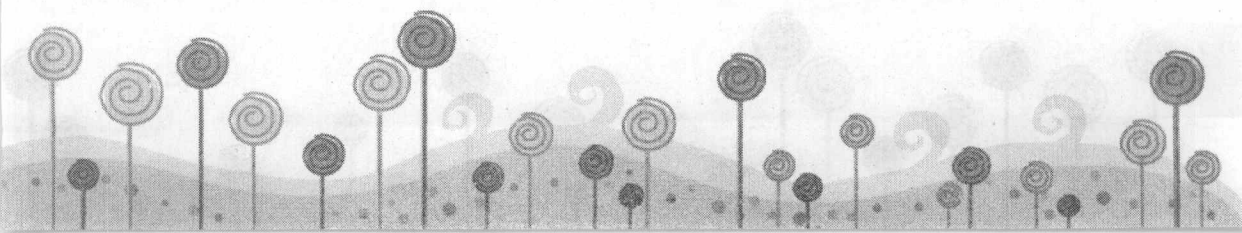
contents



第六辑 感恩挫折——痛苦让我们更珍惜爱

挫折和失败，带给我们的并不仅仅是痛苦，更多的是成长的启示。俗话说：“吃一堑，长一智。”从挫折中得来的学问，往往比从幸运中得来的成功更为重要。珍惜挫折，其实也是积累成功的一种方式。

今晚，我们谈谈“挫折”	140
捆绑苦难	143
苦难是一张微笑的脸	145
最美丽的谎言	148
我是从不问春风来自何方的	151
伸入灵魂的路	154
孩子的力量	157
让孩子看到光亮的一面	159
战胜厄运的力量	161

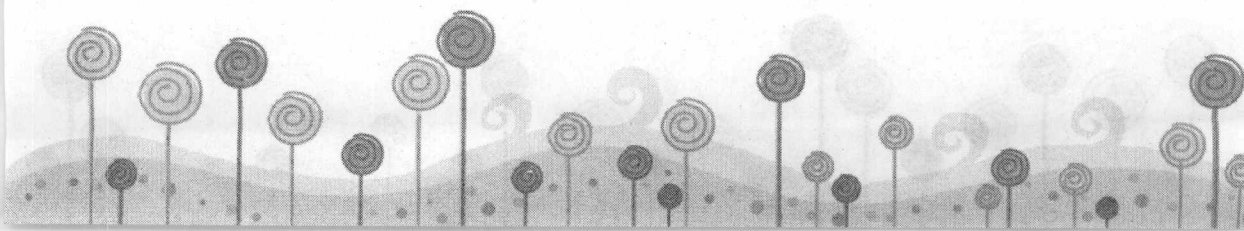




第七辑 驾驭挫折——做超越自我的人

生活的真正强者，是那些在历经无数打击后仍然能坚强站立，仍然能笑看挫折的人。他们总是在别人遭遇挫折，伤心埋怨的时候，继续前行，继续挑战，他们看淡了挫折，于是成功看重了他们。

你要一双鞋子，给你一双袜子·····	166
一张纸片的命运·····	169
迎接死球·····	172
请你记得歌唱·····	174
把黑暗甩在身后·····	177
希望无敌·····	179
在心灵的画布上涂抹阳光·····	181
我和你一样·····	183
你就是自己的神·····	185
再坚持一下·····	187
回忆自豪岁月·····	189
她第一次动用了自己·····	191



目录

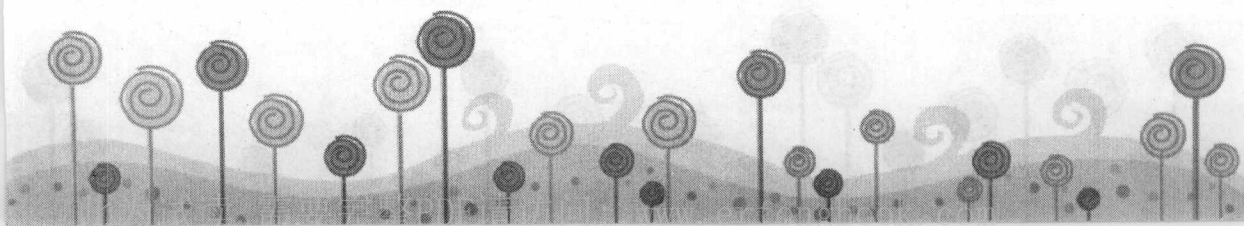
contents



第八辑 战胜挫折——风雨过后有彩虹

挫折是砥砺一个人品质和性格的顽石，也最能体现生命的珍贵。法国著名文学家巴尔扎克曾说：“挫折和不幸，是天才的进身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，弱者的无底深渊。”要想上帝让步，你就必须尽全力抗争。

“锅底”法则·····	194
只要心不死·····	196
被拒绝托起的明星·····	198
放弃之前，再试一次·····	201
哪怕仅是一点微光·····	203
只要你抬起头·····	206
厄运夺走金牌之后·····	208
生活并没有痛苦·····	210
人生，诗意还是失意·····	212
商人的墓地·····	214
最苦的树开最香的花·····	217
鱼儿也能离开水·····	219

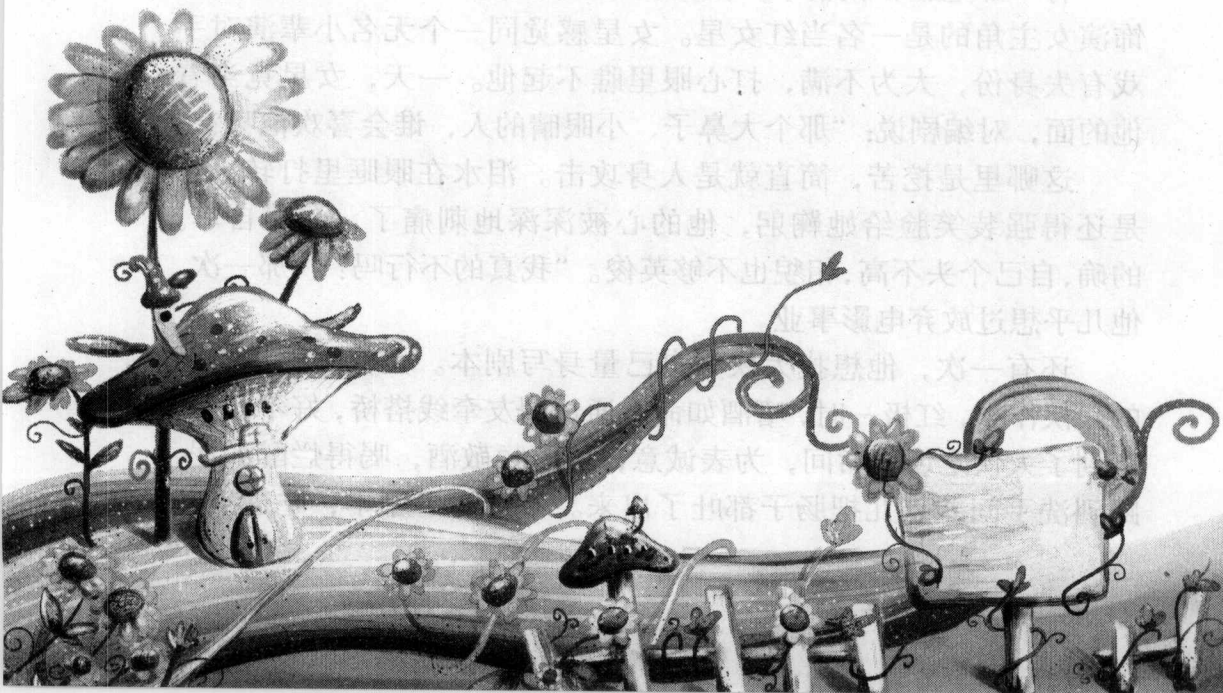




第一辑

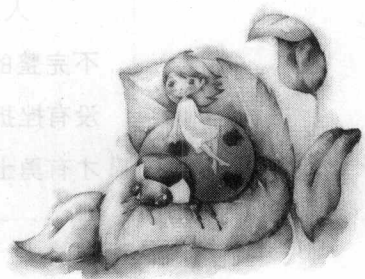
面对挫折——挫折是人生的必修课

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生是不完整的人生。没有河床的冲刷，便没有钻石的璀璨；没有挫折的考验，也便没有不屈的品格。正因为有挫折，才有勇士与懦夫之分。





一天，女星竟当着他的面，对编剧说：“那个大鼻子、小眼睛的人，谁会喜欢他呀？”



屈辱中的明星梦

文 / 姜钦峰

起初，他在香港一家片场跑龙套，名不见经传。由于从小在戏班学得一身好功夫，加上刻苦勤奋，几年下来，他做到了演员、武术指导，逐渐崭露头角。于是他每天都憧憬着影星梦。

有一部电影，剧情中，他主演的男主角被三个女人同时爱上，饰演女主角的是一名当红女星。女星感觉同一个无名小辈演对手戏有失身份，大为不满，打心眼里瞧不起他。一天，女星竟当着他的面，对编剧说：“那个大鼻子、小眼睛的人，谁会喜欢他呀？”

这哪里是挖苦，简直就是人身攻击。泪水在眼眶里打转，可是还得强装笑脸给她鞠躬，他的心被深深地刺痛了，深感自卑。的确，自己个头不高，相貌也不够英俊。“我真的不行吗？”那一次，他几乎想过放弃电影事业。

还有一次，他想找大侠为自己量身写剧本。大侠是香港著名的武侠作家，红极一时，嗜酒如命。通过朋友牵线搭桥，好不容易，请到了大侠吃饭。席间，为表诚意，他频频敬酒，喝得烂醉如泥，跑到洗手间差点儿把肠子都吐了出来。不过为了剧本，吃这点儿



苦头算不得什么。他洗完脸回来，毕恭毕敬地坐在那儿，等候大侠的答复。哪知酒足饭饱后，大侠只扔下一句话，头也不回就走了：“我的剧本都是写给帅哥的。”

不愧是大侠，挖苦人的话也能说得如此高明含蓄。要是他能预知未来，想必会狠狠地抽自己两个嘴巴吧。

这一次，大侠尖酸刻薄的嘲讽挖苦，非但没让他感到自卑，反而激起了他无穷的斗志。他暗暗发誓：“你们越是瞧不起我，我越要努力，一定要做给你们看，一定要让你们为自己的话后悔。”

后来发生的一件事足以证明，他做到了，而且做得非常成功。那次，他受邀请去参加一个颁奖典礼，许多好莱坞大牌影星云集于此。他有些底气不足，因为没看到熟悉的朋友，只好规矩地站在一旁。出乎意料，那些大牌影星竟然主动排好队，一一上来同他握手。他恍然大悟：“哦，原来我才是大明星。”

大丈夫生当如此！

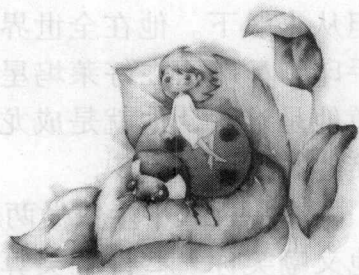
从艺42年来，他发奋努力，拍了80多部电影，重伤29次，但从未趴下。他在全世界拥有二亿九千万铁杆影迷，还是唯一把手印、鼻印留在好莱坞星光大道上的中国演员。或许有人已经知道他是谁了，他就是成龙。响当当的名字，当今世上，有资格嘲笑他的人恐怕不多。

有一种人平生只做两件事，你成功时，他嫉妒你；你平庸时，他又嘲笑你。些许嘲笑算得了什么？不算什么，权当是鞭策。任何伟大的人物和事业都有一个微不足道的开始，也许我们暂时渺小，也许我们暂时幼稚，也许我们暂时卑微，可别忘了，仅仅是暂时。“志当存高远，位卑不忘发奋”，无论何时都要相信自己，因为没有人可以妨碍你成功。



比尔·盖茨曾经说过：“在你没有成功之前，没有人会在意你的感受。”这句话有两层意思，第一层：更多的时候掌声都是送给成功者的；第二层：每一个成功者在成功之前都有过不被在意，甚至屈辱的经历。所以，在没成功之前，就得懂得用微笑直面所有的嘲讽，用行动证明自己的价值。

上帝像精明的生意人，给你一分天才，就搭配
几倍于天才的苦难。



被上帝咬过的苹果

文 / 陈鲁民

最近，一对著名的演员夫妻，生了一个小有缺陷的女儿。这确实不无遗憾。可是，这世界上没有一点遗憾的人，能有几个？

有一个盲人，小时候深为这一缺陷烦恼沮丧，觉得自己这一辈子算完了。一位老师开导他说：“世上每个人都是被上帝咬过一口的苹果，都是有缺陷的人。有的人缺陷比较大，是因为上帝特



别喜爱他的芬芳。”他很受鼓舞，从此把失明看作是上帝的特殊钟爱，开始振作起来，向命运挑战。若干年后，他成了一个著名的盲人推拿师，他的事迹被写进当地的小学课本。

把人生缺陷看成“被上帝咬过一口的苹果”，这个思路太奇特了，尽管这有点自我安慰的阿Q精神，可是，“人生不如意事十之八九”，这个世界上谁不需要找点理由自我安慰呢？

世界文化史上有著名的三大怪杰，文学家弥尔顿是瞎子，大音乐家贝多芬是聋子，天才的小提琴演奏家帕格尼尼是哑巴，如果用“上帝咬苹果”的理论来推理，他们也都是由于上帝特别喜爱，狠狠地咬了一大口的缘故。

就说帕格尼尼吧，4岁出麻疹，险些丧命；7岁患肺炎，又几近夭折；46岁牙齿全部掉光；47岁视力急剧下降，几乎失明；50岁又成了哑巴。上帝这一口咬得太重了，可是也造就了一个天才的小提琴家。帕格尼尼3岁学琴，即显天分；8岁已小有名气；12岁举办首次音乐会，即大获成功。之后，他的琴声几乎遍及世界，拥有无数的崇拜者，他在与病痛的搏斗中，用独特的指法、弓法和充满魔力的旋律征服了整个世界。著名音乐评论家勃拉兹称他是“操琴弓的魔术师”，歌德评价他“在琴弦上展现了火一样的灵魂”。有人说，上帝像精明的生意人，给你一分天才，就搭配几倍于天才的苦难。这话真不假。

上帝很馋，见谁咬谁，所以，人都是有缺陷的，有与生俱来的，有后天形成的。既然无法抗拒，又难以弥补，就只有“既‘咬’之，则安之”，从容应对，像贝多芬那样，扼住命运的咽喉，或者干脆学学尼采，公开宣布：“上帝死了！”

上帝又吝啬得很，决不肯把所有的好处都给一个人，给了你美貌，就不肯给你智慧；给了你金钱，就不肯给你健康；给了你天才，就一定要搭配点苦难……当你遇到这些不如意时，不必怨天尤人，更不能自暴自弃，顶好的办法，就是像那个老师那样去自励自慰：我们都是被上帝咬过的苹果。

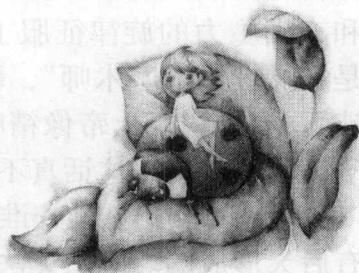


让小学生受益一生的100个抗挫故事



世上从来就没有真正的绝境，而只有真正的绝望。面对生活的苦难与挫折，弱者可能从此一蹶不振，在自怨自艾中终了一生；而强者则选择从容面对，奋起抗争，把生命的缺憾变成世上最美丽的祝福。

“孩子，上帝是没有宠儿的！”他紧盯着贝德的眼睛接着说：“可是，上帝也没有弃儿！”贝德的心再一次被震撼了。



上帝无宠儿

文 / 包利民

贝德是一个黑人孩子，住在一个教堂附近。他常在教堂门前玩儿，周围都是一些白人孩子，他们常打他，骂他是黑鬼。每到做礼拜的日子，白人孩子们便进入教堂，然后里面传出他们唱赞美诗的声音。这样的时刻，贝德总是站在大门外静静地听着。

又一个礼拜日到了，孩子们又都涌进了教堂。贝德趁人不注