



“读·品·悟”中学生成长励志系列

第二辑

提高

中学生抗挫能力的

逆境和挫折总让我们伤痕累累、哀叹，但它同时又是点燃我们潜在力量的火种。只要有一种化逆境为力量的胸襟，我们就会脱胎换骨，破茧成蝶，使人生境界更上一层。

128个故事

总主编：高长梅

本册主编：樊会影



九州出版社
JIUZHOU PRESS

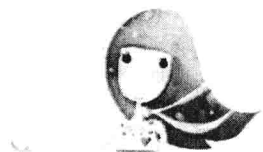
“读·品·悟”中学生成长励志系列

第二辑

提高 中学生抗挫能力的 128个故事

总 主 编：高长梅

本册主编：樊会影



图书在版编目(CIP)数据

提高中学生抗挫能力的 128 个故事/樊会影主编. —北京:
九州出版社, 2009.1

(“读·品·悟”中学生成长励志系列. 第 2 辑)

ISBN 978-7-80195-848-8

I. 提... II. 樊... III. 故事—作品集—世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 209845 号

提高中学生抗挫能力的 128 个故事

作 者 高长梅(总主编) 樊会影(本册主编)
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京振兴源印务有限公司
开 本 720 × 980 毫米 1/16 开
印 张 15.5
字 数 225 千字
版 次 2009 年 1 月第 1 版
印 次 2009 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80195-848-8/I·484
定 价 23.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

敬 启



本书的编选,参阅了一些报刊和著述。由于联系上的困难,部分入选文章的作者(或译者)未能取得联系,谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,及时与我们联系,以便我们按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。

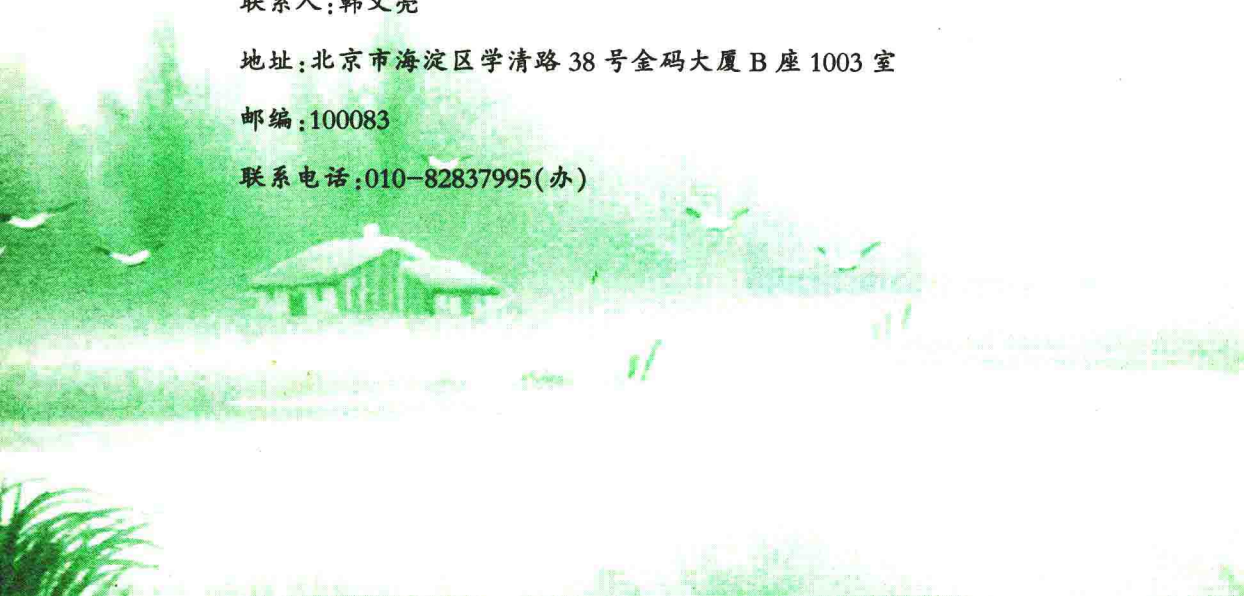
同时,提请广大读者注意的是,本书题名中“128 个故事”只是概数,实际故事数量并不以此为限,特此声明。

联系人:韩文亮

地址:北京市海淀区学清路 38 号金码大厦 B 座 1003 室

邮编:100083

联系电话:010-82837995(办)



感动心灵的阅读盛宴 激励一生的人文经典



“读·品·悟”系列图书

让好书陪伴孩子轻松学习,个性张扬,快乐忘我,自由释放,健康成长

● 倾注爱心与智慧的阅读精品

好的阅读必须符合“学生受益,老师喜爱,家长放心”的原则。“读·品·悟”系列图书是我社奉献给当代中小学生的一道道阅读盛宴。我们在广泛征求中小师生意见的基础上精心编选而成,是提高中小学生阅读和写作水平的首选读本,是亲子阅读的最佳选择,也是中小学老师语文教学的好帮手。

● 荣获冰心儿童图书奖 3 项大奖

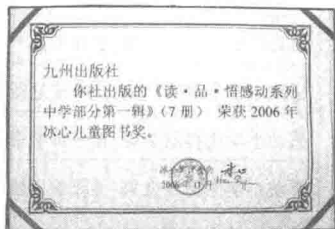
好书不但要畅销,更要经得起社会的检验。“读·品·悟”系列图书以为读者创造最大阅读价值为己任,每册书的每个环节都是匠心独运,倾注着编撰者的智慧和心血。曾经的努力,赢得了相应的声誉,本系列图书接连荣获冰心儿童图书奖 3 项大奖。



“读·品·悟”感动亲情系列



“读·品·悟”感动真情系列



“读·品·悟”感动系列中学部分

● 老师、家长、学生佳评如潮

好书是得到读者广泛的认可,能够畅销的图书精品。“读·品·悟”系列图书自面世以来,以其内在的高品质赢得了社会各界的广泛赞誉,“读·品·悟”感动系列长期荣登《新京报》图书排行榜,并被《中华读书报》誉为“最有耐力的畅销常销书”,社会佳评如潮。

大师谈人生书系(5册)		快乐迪尼斯:感动小学生的 100 篇童话	14.80
书 名	定价	在宇宙中书写:感动小学生的 100 篇科幻	14.00
人为什么活着:全球 139 位大师的答案	38.00	“读·品·悟” 感动系列之小学部分第二辑(9册)	
幸福是什么:全球 155 位大师谈幸福	38.00		
爱情是什么:全球 136 位大师谈爱情	38.00	书 名	定价
婚姻是什么:全球 122 位大师谈婚姻	38.00	点亮心中那盏灯:感动小学生的 100 个故事(2)	18.00
受益一生的人生智慧书	38.00	猫和老鼠做朋友:感动小学生的 100 篇童话(2)	22.80
“读·品·悟” 小学生必读智慧故事书系(4册)		雪地上的小画家:感动小学生的 150 首童谣	17.80
		小蝌蚪想回家:感动小学生的 100 首儿童诗	18.30
书 名	定价	春天的舞会:感动小学生的 150 篇散文	22.30
小学生一定要知道的 200 个 神话故事	19.20	生命的亲吻:感动小学生的 100 篇儿童小说	17.80
小学生一定要知道的 200 个 寓言故事	19.60	如果感到幸福你就跺跺脚:感动小学生的 100 篇哲理散文	24.60
小学生一定要知道的 200 个 典故故事	19.80		
小学生一定要知道的 200 个 成语故事	19.60	踏步孩提时:感动小学生的 100 个趣味故事	22.60
“读·品·悟” 感动小学生全集书系(7册)		门外有敲门声:感动小学生的 100 个奇幻故事	20.80
		“读·品·悟” 感动系列精华版·小学部分(7册)	
书 名	定价		
感动小学生散文全集:春天的舞会	39.00	书 名	定价
感动小学生故事全集:没有大人的夜晚	39.00	没有大人的夜晚:感动小学生的 100 个故事(精华版)	19.90
感动小学生人物全集:旭日飞扬	39.00	旭日飞扬:感动小学生的 100 个人物(精华版)	19.90
感动小学生童话全集:快乐迪尼斯	39.00	如果感到幸福你就跺跺脚:感动小学生的 100 篇散文(精华版)	19.90
感动小学生科幻全集:在宇宙中书写	39.00	快乐迪尼斯:感动小学生的 100 篇童话(精华版)	19.90
感动小学生寓言全集:美味香口胶	39.00	在宇宙中书写:感动小学生的 100 篇科幻(精华版)	19.90
感动小学生微型小说全集:没有上锁的门	39.00	美味香口胶:感动小学生的 100 篇寓言(精华版)	19.90
“读·品·悟” 感动系列之小学部分第一辑(5册)		生命的亲吻:感动小学生的 100 篇微型小说(精华版)	19.90
		“读·品·悟” 小学生成长必读系列第一辑(9册)	
书 名	定价		
没有大人的夜晚:感动小学生的 100 个故事	14.20	书 名	定价
美味香口胶:感动小学生的 100 篇寓言	14.90	让小学生 学会做人 的 100 个故事	19.80
旭日飞扬:感动小学生的 100 个人物	14.00	让小学生 保持阳光心态 的 100 个故事	19.80

培养小学生 好品德 的 100 个故事	19.80	中学生一定要知道的 100 个 宋词名句	20.00
让小学生 理解父母 的 100 个故事	19.80	中学生一定要知道的 100 个 古文名句	20.00
让小学生 热爱学习 的 100 个故事	19.80	中学生一定要知道的 100 个 古诗名句	20.00
让小学生 学会与人沟通 的 100 个故事	19.80	冰心儿童图书奖获奖书系： “读·品·悟”感动系列之中学部分第一辑(7 册)	
改变小学生一生的 100 个故事	19.80		
让小学生 学会生活 的 100 个故事	19.80	书 名	定价
让小学生 养成健康人格 的 100 个故事	19.80	心灵的颤音:感动中学生的 100 篇微型小说	22.80
“读·品·悟” 小学生成长必读系列第二辑(9 册)		阳光的味道:感动中学生的 100 篇散文	20.80
		一棵开花的树:感动中学生的 100 首诗歌	17.80
书 名	定价	书梦的灯:感动中学生的 100 个故事	17.60
小学生 学会正面思维 的 100 个故事	19.80	心灵的影带:感动中学生的 100 部电影	18.60
小学生 学会调适自我情绪 的 100 个故事	19.80	风中的呐喊:感动中学生的 100 篇杂文	18.60
培养小学生 情商 的 100 个故事	19.80	生命的强音:感动中学生的 100 个人物	17.60
培养小学生 财商 的 100 个故事	19.80	“读·品·悟” 感动系列之中学部分第二辑(9 册)	
小学生 增强自信心 的 100 个故事	19.80		
小学生 养成好习惯 的 100 个故事	19.80	书 名	定价
培养小学生 责任感 的 100 个故事	19.80	生命的五个恩赐:感动中学生的 100 篇微型小说(2)	23.80
培养小学生 抗挫能力 的 100 个故事	19.80	智者的慧语:感动中学生的 100 篇哲理散文	21.80
小学生 学会做人做事 的 100 个故事	19.80	飞扬的梦想:感动中学生的 100 篇青春小说	22.80
“读·品·悟” 感动中学生全集书系(4 册)		开在哪儿都是玫瑰:感动中学生的 100 篇散文(2)	21.80
		轻风的月夜:感动中学生的 100 个传奇故事	20.80
书 名	定价	最真实的倾诉:感动中学生的 100 封书信	24.80
感动中学生故事全集:书梦的灯	39.00	把灵魂的耳朵叫醒:感动中学生的 100 个故事(2)	23.60
感动中学生人物全集:生命的强音	39.00	给青春写一封情书:感动中学生的 100 个青春故事	22.80
感动中学生散文全集:阳光的味道	39.00	雨后的彩虹:感动中学生的 100 个励志小品	20.80
感动中学生微型小说全集:心灵的颤音	39.00	“读·品·悟” 感动系列精华版·中学部分(5 册)	
“读·品·悟” 中学生必知智慧书系(4 册)		书 名	定价
		书 名	定价
书 名	定价	书梦的灯:感动中学生的 100 个故事(精华版)	23.80
中学生一定要知道的 100 个 唐诗名句	20.00	生命的强音:感动中学生的 100 个人物(精华版)	23.80

阳光的味道:感动中学生的 100 篇散文(精华版)	23.80	青少年受益一生的名人 金钱哲学	22.80
风中的呐喊:感动中学生的 100 篇杂文(精华版)	23.80	青少年受益一生的名人 心态感悟	22.80
心灵的颤音:感动中学生的 100 篇微型小说(精华版)	23.80	青少年受益一生的名人 处世学问	22.80
冰心儿童图书奖获奖书系: “读·品·悟”感动真情系列(4 册)		“读·品·悟” 中学生成长励志系列第一辑(9 册)	
书 名	定价	书 名	定价
剪不断的师生情:感动小学生的 100 个老师	22.80	让中学生 学会做人 的 128 个故事	23.80
有一种感戴叫师恩:感动中学生的 100 个老师	20.60	让中学生 热爱学习 的 128 个故事	23.80
扛不起的乡情:感动中学生的 100 个家乡	23.80	让中学生 学会与人沟通 的 128 个故事	23.80
一生无法绕过的乡情:感动小学生的 100 个家乡	21.40	让中学生 学会生活 的 128 个故事	23.80
冰心儿童图书奖获奖书系: “读·品·悟”感动亲情系列(8 册)		让中学生 保持阳光心态 的 128 个故事	23.80
		让中学生 理解父母 的 128 个故事	23.80
书 名	定价	让中学生 养成好品德 的 128 个故事	23.80
把爱传下去:感动小学生的 100 个长辈	22.60	让中学生 养成健康人格 的 128 个故事	23.80
记着有人在你爱:感动中学生的 100 个长辈	21.80	改变中学生一生 的 128 个故事	23.80
圣诞节的巡逻兵:感动小学生的 100 个兄弟姐妹	22.00	“读·品·悟” 中学生成长励志系列第二辑(9 册)	
岁月深处有一支歌:感动中学生的 100 个兄弟姐妹	24.60		
化在掌心的糖:感动中学生的 100 个母亲	24.60	书 名	定价
温暖我一生的冰灯:感动中学生的 100 个父亲	25.20	中学生 学会正面思维 的 128 个故事	23.80
和天使一起成长:感动小学生的 100 个母亲	24.00	中学生 学会调适自我情绪 的 128 个故事	23.80
守候雨季的大伞:感动小学生的 100 个父亲	24.80	提升中学生 情商 的 128 个故事	23.80
“读·品·悟” 青少年受益一生的励志书系(8 册)		提升中学生 财商 的 128 个故事	23.80
		中学生 增强自信心 的 128 个故事	23.80
书 名	定价	中学生 养成好习惯 的 128 个故事	23.80
青少年受益一生的名人 沟通艺术	23.00	中学生 学会负责 的 128 个故事	23.80
青少年受益一生的名人 成功心得	23.00	中学生 学会做人处世 的 128 个故事	23.80
青少年受益一生的名人 交友之道	22.00	提高中学生 抗挫能力 的 128 个故事	23.80
青少年受益一生的名人 做人智慧	22.00	青少年奥运读本	
青少年受益一生的名人 读书经验	22.80	青少年一定要知道的奥运全集	38.00



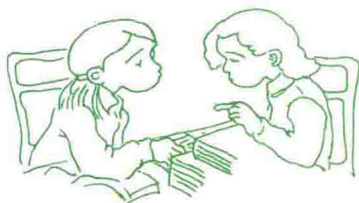
目 录

第 ① 辑 >>>> 没有理由消沉

1992年11月8日,老布什竞选下届总统失败了。他花了那么多的精力、时间和金钱,几乎所有的一切都拼上去了,最后却失败了。他从白宫走出来的时候漫天大雪,一位记者问他此刻的心情。他挽着自己的夫人,给世人留下了一句意想不到的话:“回家的感觉真是太妙了!”

人生不如意事,十之八九,但至少还有一二是如意的、快乐的,如果要过快乐人生,就要常想那一二的如意,这样就会感到庆幸、懂得珍惜,不致被八九成的不如意打倒了。

- 我终于赢了上帝 >>002 沃尔曼试金石 >>004
- 生活是一场考试 >>006 只有问题 >>009 “锅底”法则 >>010
- 爱因斯坦求职记 >>013 上帝替我蒙住了左眼 >>017
- 灾难是生活的一部分 >>019 没有理由消沉 >>022
- 我就是个零 >>024 在嘲笑中前进的车轮 >>027
- 里根:只要坚持下去 >>030



第 2 辑 >>>> 从三岁开始学坚强

生物课上,老师问:“你们知道树木全身最硬的部位是哪吗?”同学们都摇了摇头,老师接着说:“一棵树最坚硬的就是他的伤口?”“伤口?”“对,树木的伤口愈合之后长出来的疤,连斧头都砍不进去。其实人也一样,只有受过伤后,才会变得坚强起来。”

是啊,人生正是因为有了伤痛,才会在伤痛的刺激下变得清醒起来;人生正是因为有了苦难,才会在苦难的磨炼下变得坚强起来。

要成功,就必须靠自己 >>034 方文山的“麻雀”人生 >>037

周星驰:你敢给我个机会演电影吗 >>040 像水一样流淌 >>043

从三岁开始学坚强 >>045 我只比你笨四年 >>047

逼出来的坚强 >>049 做一条没有鳃的鱼 >>053

生活是公平的吗 >>056 冬天的故事 >>058 格里芬的反击 >>063

最后的“名画” >>065

第 3 辑 >>>> 坏到最后,只有转好

吴冠中,中国画作拍卖价格最高的画家,在其人生中曾经有一段低谷时期,当时他被下放到河北农村,沉重的农活摧残着他画画的双手,但即使在这种恶劣的环境下,他仍然把土墙当成画布构思着宏伟的画作。当弹簧被压得最低的时候,恰恰是反弹力最强的时候;同样,当命运之神把人抛入谷底时,也是人生腾飞的最佳时节。因为情况坏到极点,只有转好。

不要为过去的事烦恼,接受不可避免的事实。当你跌到最低谷时,你走的每一步都是向上的!

春丽：日本人的新偶像 >>070	坏到最后，只有转好 >>072
绝地开花 >>075	不要夸大逆境 >>077
除了听，我什么都能做到 >>079	生活的边角料 >>084
请挫折“上一堂课” >>087	别怕，黑暗一捅就破 >>089
最后的底线 >>091	对自己说“不要紧” >>093

第 4 辑 >>>> 让我们微笑面对

罗斯福年轻时家中被盜损失惨重，但他却笑着说：“感谢上帝，第一，贼没有伤害我的生命；第二，贼偷去的只是部分东西而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他而不是我。”凭着这种逆境中豁达乐观的精神，他成为美国历史上唯一的四任总统，带领美国人走出了经济大萧条，第二次世界大战等黑暗岁月。

即使在最困难的时候，也不要吝啬自己的笑容，它会伴随我们渡过许多难关。

我不完美，但我快乐 >>098	笑是免费的 >>101
镀着阳光的金项链 >>104	美丽心灵 >>106
	磨难带不走笑容 >>109
笑看生活 >>111	让我们微笑面对 >>114
	阳光心态 >>116
收藏阳光 >>118	选择阳光 >>122
	心灵的阳光 >>124
成功需要一颗快乐的心来支撑 >>126	

第 5 辑 >>>> 最困难时期的人生至理

两支火把,奉火神之命到世界各地去考察。两支火把中有一支没有点燃,另一支是点燃的,发出很亮的光芒。过了不久,两支火把都回来向火神提交了它们的考察报告。第一支火把说,整个世界都陷在浓郁的黑暗中,他觉得眼前世界的情况很坏,甚至已坏到了极点。第二支火把的报告却恰恰相反,他说他无论到哪里,总可以找到一点光明,所以,他认为这个世界是十分有希望的。

听了这两个不同的报告,火神就对第一支火把说:“你也许该好好地问一问自己,有多少黑暗是你自己造成的。”

- 最困难时期的人生至理 >>130 开花的心 >>133
前方是绝路,希望在拐角 >>136 每个人都有两扇窗 >>139
明天的希望 >>141 驾驭失败 >>143 水到绝境是飞瀑 >>145
生存没有绝境 >>147 绝境里的机会 >>149 打开那扇窗 >>151

第 6 辑 >>>> 勇敢地向前迈出你的脚

如果生活为你关闭了一扇门,它一定会为你敞开另一扇窗。虽然从门到窗的距离可能超乎想象的长,但我们还是要勇敢地向前迈出自己的脚。

从关闭的门走到敞开的窗,你就会发现,明媚的阳光和湛蓝的天空其实一直都在,只是我们一直把自己关在黑暗里而已,只要勇敢地迈步前行,阳光就会永远伴随在我们身边。

- 像烟花那样绽放 >>156 他找到了上帝的秘密 >>158
绕开上帝设置的障碍 >>161 掌握主动 >>163



- 永不放弃的试验 >>165 不要被暂时的挫折击倒 >>168
像皮鞋一样硬朗地生活 >>171 走出阴影 >>173
迎着风走 >>176 勇敢地向前迈出你的脚 >>178

第 7 辑 >>>> 有一种馈赠叫磨难

一位名叫阿费烈德的外科医生,在给大量画家治病时发现了一个奇怪现象,这些绘画的人的视力大不如人,有的甚至还是色盲。阿费烈德将这种现象称为“跨栏定律”,即一个人的成就大小往往取决于他所遇到的困难程度。按照阿费烈德的“跨栏定律”,可以解释生活中许多现象,譬如盲人的听觉、触觉、嗅觉都要比一般人灵敏;失去双臂的人的双脚更灵巧;譬如贝多芬耳聋后创作出《英雄交响曲》……

当你失去一些东西,你就会得到另外的馈赠。竖在你面前的困难的栏杆越高,你可能跳得也越高。

- 走过磨难 >>182 吃苦要趁早 >>184 人生贵在磨炼 >>187
肥料把我养得很足 >>190 有一种馈赠叫磨难 >>192
黑暗里的珍珠 >>195 我生命中的两次“重伤” >>197
灾难中缔造的传奇 >>199 感谢蔑视 >>203
绊倒你的也许正是金块 >>205



第 8 辑 >>>> 两扇磨盘也能磨亮人生

挫折是粗糙的,它磨砺着岁月,也磨砺着人生,有时它会把人的心消磨地失去了活力;但是,如果你不肯向困难和挫折低头,不甘自己的精神被挫折消磨殆尽,你就可以借着它的磨砺,磨亮信心,磨出一面晶莹剔透的明镜,映照布满鲜花的前程;你可以借着它,磨砺勇气,磨出一把锋利的剑,开拓属于自己的精彩人生。

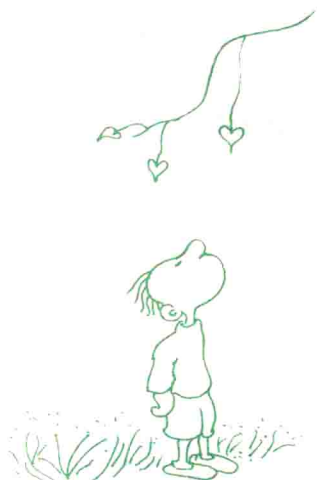
被绝望征服的时候 >>210 低谷人生 >>212

上帝只给了他两只苹果 >>214 两扇磨盘也能磨亮人生 >>216

每天鞠躬 800 次 >>218 废品站里读“大学”>>221

把“烂牌”打好 >>223 一个“傻子”能做什么 >>226

那些绚烂的花儿 >>228 你看起来不像贫困生 >>230



第 1 辑

没有理由消沉

1992年11月8日,老布什竞选下届总统失败了。他花了那么多的精力、时间和金钱,几乎所有的一切都拼上去了,最后却失败了。他从白宫走出来的时候漫天大雪,一位记者问他此刻的心情。他挽着自己的夫人,给世人留下了一句意想不到的话:“回家的感觉真是太妙了!”

人生不如意事,十之八九,但至少还有一二是如意的、快乐的,如果要过快乐人生,就要常想那一二的如意,这样就会感到庆幸、懂得珍惜,不致被八九成的不如意打倒了。



我终于赢了上帝

上帝只掌握了我的一半，我越努力，我手中掌握的另一半就会越庞大，有一天，我终于赢了上帝！

一位电台主持人在自己的职业生涯中遭遇了 18 次辞退，她的主持风格被人贬得一文不值。

最早的时候，她想到美国大陆无线电台工作。但是，电台负责人拒绝了她。

她来到了波多黎各，希望自己能有个好运气。但是她不懂西班牙语，为了熟练掌握和运用这门语言，她花了 3 年的时间。在波多黎各的日子里，她最重要的一次采访是受一家通讯社委托，到多米尼加共和国去采访暴乱，然而差旅费还得她自己出。

在以后的几年里，她不停地工作，不停地被人辞退，有些电台指责她，说她根本不懂什么叫主持。

1981 年，她来到了纽约的一家电台，但是很快被告知，她跟不上这个时代。为此，她失业一年多，但她始终不曾放弃做一名出色主持的梦想。

有一次，她向一位国家广播公司的人员推销她的清谈节目策划，得到了他的首肯。但是，那个人后来离开了广播公司。她又向另一位游说她的策划。



此人虽然同意了,但他却不同意搞清谈节目,而让她搞一个政治节目。

她对政治一窍不通,但是她不想失去这份工作。她开始“恶补”政治知识,决定尝试一番。

1982年夏天,她主持的以政治内容为主题的节目开播了。她凭着娴熟的主持技巧和平易近人的风格,吸引了不少听众,并且,她鼓励听众打进电话自由讨论国家的政治活动,包括总统大选。

这在美国的电台史上是没有先例的。

她几乎在一夜之间成名,她的节目成为全美最受欢迎的政治节目。

她叫莎莉·拉斐尔,现在的身份是美国一家自办电视台节目主持人,曾经两度获全美主持人大奖。每天有800万观众收看她主持的节目。

在美国的传媒界,她就像一座金矿,无论她到哪家电视台、电台,都会带来巨额的回报。

莎莉·拉斐尔说:“我平均每1.5年就被人辞退1次,有些时候,我认为这辈子完了。但我相信,上帝只掌握了我的一半,我越努力,我手中掌握的另一半就会越庞大,有一天,我终于赢了上帝!”

流沙



抗挫小语

命运不是谁的恩赐,而是由我们自己把握。在别人怀疑的目光中找到自信的火种;在失望环绕的日子里寻找希望的绿色;在深陷阴影的时候抬头争取光明;在喧哗浮躁中更要找到属于自己的宁静。把握自己,永不妥协,坚持就一定会胜利。

(倪玮琳)

