

“读·品·悟”
中学生成长励志系列

- 总主编 滕 刚
- 本册主编 陈 萌 李 鸥

让中学生养成健康人格的 128个故事

健康人格，给我们挑战未来的能力

健康人格，犹如一盏明灯，由内而外，散发出洁
净的光芒，让我们独具魅力，光彩照人。

拥有健康人格的人善良、乐观、自信，心态端正，笑
容温暖，对待他人宽容友爱，对待自己严格要求，学习主
动，做事认真，有责任感，对生活充满希望和进取心。

九州出版社
JIUZHOU PRESS



“读·品·悟”中学生成长励志系列

让中学生养成健康人格的 128个故事

总主编：滕 刚

本册主编：陈 萌 李 鸥



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

让中学生养成健康人格的 128 个故事/陈萌主编.

-北京:九州出版社, 2008.6

(“读·品·悟”中学生成长励志系列/滕刚主编)

ISBN 978-7-80195-878-5

I. 让... II. 陈... III. 故事—作品集—世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 082318 号

让中学生养成健康人格的 128 个故事

作 者 陈 萌 李 鸥 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 北京市德美印刷厂

开 本 720 × 980 毫米 1/16 开

印 张 16.875

字 数 270 千字

版 次 2008 年 9 月第 1 版

印 次 2008 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80195-878-5/I·449

定 价 23.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



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:010-82838256(办)





第一辑 做一个健全的人

也许渺小,但绝不卑微;也许平凡,但绝不甘心接受命运的安排;也许纤弱,但勇敢坚强地面对人生的每一场风雨……这样的人是健全的。

在并不平坦的人生大道上,用健康的人格去武装自己,积极地改变困窘的境遇,将不可能变为可能,在自我发展的过程中不断地完善自我,实现人生的价值和梦想。

寻找圣人	002
自卑是为了正确认识自己	004
卑微的力量	006
克服自负	008
每一块肉都是好肉	009
败于自己	011
在嘘声中唱完一首歌	013
石匠	015
照耀在别人身上的光芒	017
莫泊桑闹出的一场笑话	019

第二辑 亮出你自己的酒窝

没有完美的玉,也没有完美的人。有些人之所以迷人,是因为他们不会只是哀叹自己的缺陷,而是把自己最美好的东西展现出来。如果你没有美丽的容颜,但有美妙的歌喉,那么就用它打动每一个听众;如果你矮小而不起眼,但有跑得飞快的腿,那就用你迅疾如风的速度,去给别人留下一声惊叹和喝彩……

每个人都应该努力挖掘自己最动人最精彩的地方,让它像花朵一样绽放。

每个人都有酒窝	024
我为自己的轻狂埋单	026
那信,那信心	029
谁拉你走向了平庸	031
握住自信	033
别丧失信心	034
心中的门	035
高手	037
亮出你自己	039
良心与生命	040
真正强大的力量	042



第三辑 因为真实,所以美丽



人可以欺骗天下所有的人,但是欺骗不了自己。真诚地对待每一个人,不单是对别人负责,也是在呵护自己的良知。

真实的人也许有时会受到伤害,但犹如鲜花一样,虽然会遭到风雨的击打,却能以另外一种姿态打动我们的心。

因为真实,所以美丽	046
信任也是一种约束	047
只为心安	049
不要让愤怒蒙蔽了眼睛	051
先把泥点晾干	052
案头放一盆沙子	054
内心的缺陷	056
多疑	058

登山者的发现	061
当焦虑成为习惯	062
咸也好,淡也好	064
微笑能让枯木逢春	066

第四辑 人是不可能被注定的

人的出身不是自己能够决定的,即使出身贫苦也不用自怜,因为一贫如洗的父母,已经把他们最好的都给了你。

你要相信,你来到这个世界不是为了沿袭父母的足迹前行,而是在感受生活的痛苦和磨难,体验惊喜与激情的同时,得到幸福与快乐。而幸福的前提是,你不相信命运天定,只要用努力和汗水,就能走出自己的路。

活得快乐	070
让怨恨转个弯儿	071
木匠的斧子	074
在好人的跑道上前行	076
为梦想打工	078
想成功的人请举手	080
屡战屡败	082
人是不可能被注定的	084
有个手杖就上路	086
班公湖边的鹰	089
屈辱是一种力量	091
医治灵魂的良方	093



第五辑 谁都可以创造奇迹

如果一个无腿的残疾人可以跑五千公里的路程,为什么你不可以?如果一个原本平凡的女孩可以登上世界的舞台,为什么你不可以?别再说不可行了,这只是你为自己的懦弱、胆小、怕苦、没有耐性、从不付出努力而编织的借口。

奇迹从来没有拒人于千里之外,谁都可以创造奇迹,只看你肯不肯付出努力,以一种健康积极的态度去面对。

“人格”的故事	098
做人的尊严	100
最准确的回答	103
乞丐的衣衫	105
三个乞丐的故事	107
美丽的歧视	109
成功缘于一杯酒	111
坏到最后,只有转好	113
像水一样流淌	116
欠债 1.6 亿元以后	118
马克·吐温的感慨	120
谁都可以创造奇迹	122

第六辑 健康心态成就梦想

梦想是人对生活最热烈的期望,它需要行动去支撑,而行动则需要健康的心态去引导。



当你遭遇到不公平对待的时候,请先扪心自问:我努力了吗?是别人对我不好,还是我自己努力不够呢?然后端正心态,审视真实的自己,正确处理得失,让自己的能力得到提高,把那些歧视和误解的目光踩在脚下。

危机就是转机	126
健康心态成就梦想	127
走在命运的左岸	129
何庆魁的坚强	131
人格的力量	133
可贵的尊重	135
人格	137
教授的尊重	138
门边有个位置	140
何必欺人太甚	142
一分钟改变人生	144
你要去哪儿	146

第七辑 宽恕别人就是爱自己

也许因为一些小摩擦,也许只是误解,曾经形影不离的好朋友也会反目成仇。仇恨就像一个巨大的牢笼,把你囚禁在一个狭隘的空间,折磨你的心。

宽恕别人吧,这样才能爱自己多一点。如果你不能把悲痛和怨恨抛在身后,那么你将被永远关在自己设置的囚室中,不能追逐你想要的幸福和快乐。

乔丹的无私	150
-------------	-----



成为湖泊	151
气度决定高度	152
刘德华让善良更动人	154
你的容量有多少	156
宽恕别人就是爱自己	159
一句话一辈子	161
画低自己的底线	163
我们只是实在	164
向上走,向下走	166
路曲心直	168
这也会过去	170

第八辑 有了非凡的毅力就不会失败

追逐梦想犹如攀登高峰。登山者怀着挑战自己、登上顶峰“一览众山小”的目标前行。过程中体力的消耗、意志力的磨损都考验着人的耐性。那些没有恒心和信心的人往往半途而废。只有那些严格要求自己的人,以坚韧的毅力克服路途的种种困难,才能到达人生的巅峰,摘取成功的果实。

逼出来的坚强	174
成功的真谛	177
寻觅那一线生机	179
有了非凡的毅力就不会失败	181
不可能的可能	182
坚强,也是一种美丽	185
背山工的启示	186
用耐心化解僵局	188

墙	191
永远的座票	192
滴水之恩	194
“穷人老爹”的爱心传奇	196
只是一个普通人	198

第九辑 贫困也可以不潦倒

物质上的缺乏只是一种暂时的贫困，它能考验人在困境面前的勇气和态度。

通过自身努力走出困境得到幸福的过程，是人生最大的财富、最有价值的记忆、最令人羡慕的资本。而精神上的空虚才是真正的贫困，它让原本富裕的人走向没落，原本贫困的人更加困窘。

你可以拥抱我吗	202
仁慈的报酬	204
出租乞讨位	207
100 美元的故事	209
每个人都是根蜡烛	211
破鳊鱼片的姑娘	213
满城尽是热心人	215
用拥抱回报拥抱	218
承诺	220
微笑的天使	223
贫困也可以不潦倒	225
把卖鱼当成一种艺术	227
除了眼泪，还有阳光和蓝天	228

第十辑 不贪婪的人往往收获成功

贪婪是一个魔鬼，是陷阱上的鲜花，诱人上当，而上当的人往往付出沉痛的代价。贪婪让人的欲望膨胀，想要得到的东西越来越多，最后甚至超出了自己的能力范围，以至于整天沉迷在不能得到的痛苦中而不能自拔，反而忽略了已经拥有的幸福。

只有那些知足常乐的人，才会懂得珍惜所有。怀着一颗从容的心，追求简单的幸福，成功就会不期而至。

不贪婪的人往往收获意外	232
在心里种花	233
窗外的世界最精彩	235
打好一副“坏牌”	237
快乐并饥渴着	239
如果不说“如果”	242
“怕”让你成功	244
生命之翼	245
最后一个月	247
角度	249
意料之外的成功	251

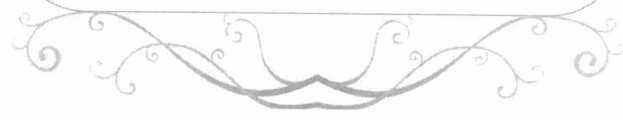




第 1 辑 做一个健全的人

也许渺小,但绝不卑微;也许平凡,但绝不甘心接受命运的安排;也许纤弱,但勇敢坚强地面对人生的每一场风雨……这样的人是健全的。

在并不平坦的人生大道上,用健康的人格去武装自己,积极地改变困窘的境遇,将不可能变为可能,在自我发展的过程中不断地完善自我,实现人生的价值和梦想。



寻找圣人



您发现自己的那一天，就是您遇到圣人的时候。

002

让中学生养成健康人格的108个故事

1947年，美孚石油公司董事长贝里奇到开普敦巡视工作。在卫生间里，他看到一位黑人小伙子正跪在地板上擦上面的水渍，并且每擦一下，就虔诚地叩一下头。贝里奇感到很奇怪，问他为何如此。黑人答，在感谢一位圣人。

贝里奇很为自己的下属公司拥有这样的员工感到欣慰，问他为何要感谢那位圣人。黑人说，是他帮着找了这份工作，让他终于有了饭吃。

贝里奇笑了，说，我曾遇到一位圣人，他使我成了美孚石油公司的董事长，你愿意见他一下吗？黑人说，我是位孤儿，从小靠锡克教会养大，我很想报答养育过我的人，这位圣人若使我吃饱之后，还有余钱，我愿去拜访他。

贝里奇说，你一定知道，南非有一座很有名的山，叫大温特胡克山。据我所知，那上面住着一位圣人，能为人指点迷津，凡是能遇到他的人都会前程似锦。20年前，我来南非登上过那座山，正巧遇到他，并得到他的指点。假如你愿意去拜访，我可以向你的经理说情，准你一个月的假。

这位年轻的黑人是个虔诚的锡克教徒，很相信神的帮助，他谢过贝里奇就上路了。30天的时间里，他一路披荆斩棘，风餐露宿，过草地，穿森



林,历尽艰辛,终于登上了白雪覆盖的大温特胡克山。他在山顶徘徊了一天,除了自己,什么都没有遇到。

黑人小伙很失望地回来了,他见到贝里奇后,说的第一句话是:“董事长先生,一路我处处留意,直至山顶。我发现,除我之外,根本没有什么圣人。”

贝里奇说:“你说得很对,除你自己之外,根本没有什么圣人。”

20年后,这位黑人小伙子做了美孚石油公司开普敦分公司的总经理,他的名字叫贾姆纳。2000年,世界经济论坛大会在上海召开,他作为美孚石油公司的代表参加了大会。在一次记者招待会上,针对他的传奇一生,他说了这么一句话:您发现自己的那一天,就是您遇到圣人的时候。

(刘燕敏)

人 格 悟 语

寻找圣人的过程,其实就是认识自己的过程。当你正确地认清了自我,发现了自身的优点和价值,并充满了自信,你便是解救你自己的圣人。那么,经过你的勤奋和努力,成功之门自然会向你敞开。



自卑是为了正确认识自己



自卑,有时是一种美德,可以让自己更奋进,可以看到自己的不足,然后不断地寻找自己的突破点,找到长处。

004

让
中
学
生
养
成
健
康
人
格
的
128
个
故
事

那天看中央电视台《人生采访》年底大戏《温暖 2003》,被大导演许鞍华打动。

我想象的许鞍华是一个叱咤风云的女子,一个领导香港电影新浪潮的大导演能不是这样的女子吗?

但她走上台来,先是羞涩地笑,再是孩子气地说自己胖,新年的愿望是减肥,一点儿不像 55 岁的女人,那种孩子似的可爱和单纯。不能想象她居然拍了那么多好电影。

接着胖胖的智慧型的主持人张越问她觉不觉得自己特别出色,因为后来香港那些大导演开始都是给她做助手的。她笑着说,出色?我很自卑呢。

这样出色的女人会自卑?我疑惑起来。她笑着,孩子似的说自己的不足:我长得这么不好看,分不清左右,学不会开车,常常把刹车踩了油门,而且我不会煮饭不会做家务,在生活中几乎是一个废人;人多的时候我还不会讲话。所以,我常常很自卑。自卑的好处是我得加倍地努力,结果我终于有一样出色了,上学时我的学习成绩是一流的,没有考过第二名;后来我出来工作,能感受到电影的美好,能捕捉那些美丽的瞬间,但这时我还是自卑的,因为我总是留下了遗憾,超越不了自己。



她说完,全场响起热烈的掌声。因为她的谦逊,因为她的自卑。因为她说,自卑,有时是一种美德,可以让自己更奋进,可以看到自己的不足,然后不断地寻找自己的突破点,找到长处。

因为她的一番话,我那么喜欢着许鞍华。现实的我们,总是如孔雀开屏,看到的多是自己的优势和强项,于是责怪着生活待我们的不公,去找工作不满意,就说用人单位有眼不识珠;恋爱失败了,觉得对方一定是不明白自己,从来想的都是自己身上的那一点点好,不曾想我们其实有很多的缺陷与瑕疵。所以,不思进取;所以,挑剔着生活。

没有一颗自卑的心,没有对生活的感恩和知遇。

自卑,不是低下头委屈自己,许鞍华的自卑,是能够正确认识自己,知道自己哪里长哪里短;还知道,如何让自己的命运发生转变。

还有一个朋友,几乎所有人都羡慕,他年轻、英俊、有才气,从美国哈佛读了工程管理硕士回来,然后在一家大公司做总裁,几乎成了年轻男人的典范。但有一天他在公司会上说,其实,我是很自卑的人。因为少年时是一个结巴,甚至与人说话我都低头不敢多看人家一眼;现在我还是自卑,因为我可以做得更好却还没做到,因为有那么多人比我更优秀,所以,唯有努力。

有的时候,自卑不是懦弱,而是一种美德。它可以让我们真实地感觉到自己的短处,感觉到来自外界的压力,然后变成生命中最强的一股动力。没有那种刻骨的自卑,也许,许鞍华只是一个平常的女人,或者还不如平常人,至少她不会煮饭不会熨衣服,她分不清左右;但她知道自己要另辟蹊径,所以,会成为一代名导,会在 55 岁时有那样美丽而智慧的形态,然后笑着告诉我们,自卑,是一种美德。

人 格 语 语

如果说自信是因为看清了自己的优势,那么自卑就是因为看到了自己的不足。只有认识到自己不足的人,才会怀着一颗积极改进的心去生活,更加谦虚地去学习,从而不断地完善自己,走向成功。

