



受益一生系列·中学部分

总主编：滕 刚

主 编：刘英俊 黄 棋

让中学生受益一生的 100个抗挫故事

没有挫折的人生是不完整的人生

隆冬的酷寒无法扼杀生命的搏动，巨大的困难无法摧毁我们的力量。世上没有注定的失败，只有轻易的放弃。面对挫折时，改变一种态度，我们将拥有全新的一切。怀着感恩的心，一路挥洒汗水，才无愧于我们的花样年华！



华东师范大学出版社



受益一生系列·中学部分

让中学生受益一生的 100个抗挫故事

◎ 总主编：滕 刚

◎ 主 编：刘英俊 黄 棋



华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让中学生受益一生的 100 个抗挫故事 / 刘英俊, 黄棋主编. — 上海: 华东师范大学出版社, 2008
(受益一生系列 · 中学部分)
ISBN 978-7-5617-6358-2

I. 让… II. ①刘…②黄… III. 故事 - 作品集 - 世界
IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 137137 号

让中学生受益一生的 100 个抗挫故事

总主编 滕 刚

主 编 刘英俊 黄 棋

总 策 划	王仁定
统 筹	李 梅
项目编辑	陈锦文
文字编辑	严小敏
策划编辑	刘光全
执行编辑	陆 佳
装帧设计	高燕芳 沈思荣

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	15
字 数	200 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 978-7-5617-6358-2/I · 482
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)



第一辑 走在人生的转角——认识挫折

我们无法去控制挫折的强度，无法估算挫折来临的时间，更不能拒绝挫折的到来，但我们可以选择自己对待挫折的方式和心态，只要我们还渴望成功，只要我们不放弃努力，任何挫折都不能阻挡我们前行。

哈得孙河畔的椅子	2
受伤是人生的一部分	5
会说话的脚步	7
苦难砂轮	9
莱辛：苦难磨亮的人生	12
霍金，一个生命的奇迹	15
被断言“一事无成”的父子	18
肯尼迪：发掘疾病的另一面	21
感谢我的自卑	23



目录

contents



第二辑 在黑暗中破土而出——抗击挫折

在困难到来的时候，最坚实的依靠永远都是自己的肩膀。没有人有责任去帮你承担生活中的挫折与伤痛，因为你的人生需要你自己来完成。成功者之所以成功，是因为身处逆境时别人在寻求放弃的理由，他却在寻求成功的方法。

我要欣赏我自己·····	28
一个人的博弈·····	31
谁都可以创造奇迹·····	33
重修你的命运·····	35
地下八日·····	38
活给自己看·····	40
哪一粒种子，不会将春天遗忘·····	43
不要泄气·····	46
人生还有下半场·····	49
行走的风景·····	51
另一种珍爱·····	53
草籽也有自己的破土方式·····	55





第三辑 切开忧郁的洋葱——直面挫折

在挫折中，勇气的火光即便微小如豆，也可以成为重燃希望的火种，成为挑战黑暗环境和冷酷陷阱的象征。有时候，哭也是一种勇气。痛过哭过之后，只要你重拾信心，生活仍可以精彩继续。

别为打碎的瓦罐哭泣·····	60
切开忧郁的洋葱·····	62
那些绚烂的花儿·····	66
哭够了再说·····	68
以痛止痛·····	70
给生命一个出口·····	72
摘掉大黑帽子的巨人·····	75
别怕，黑暗一捅就破·····	78
开在伤口上的花朵·····	80
生命的劣势·····	82
谁捡到了那枚贝壳·····	84



目录

contents



第四辑 成就坚毅的品格与灵魂——感恩挫折

生活给予你苦难的同时，也给了你坚毅的灵魂和成功的可能。滚烫的生活无法磨灭人的美好品质，而只会让它更加芬芳。挫折的背后，其实是从丑陋化成美丽的祝福，生活对我们的磨炼并不是要打击我们的生活热情，恰是要我们更懂得珍惜。

别停，跳下去才精彩·····	88
幕落时分·····	90
心的下面，脚的上面·····	92
你永远有两种可能·····	94
长了三只手的男孩·····	96
背上的油漆·····	99
其实你很幸运·····	101
打开心窗·····	103
心态决定命运·····	105
生活还是毁灭，你选择吧！·····	107
上帝的闪光灯·····	109
过不了河就摘一枚果子·····	111
活着多好·····	113





第五辑 吹响生命的号角——挑战挫折

人的一生不可能是一帆风顺，不要因为挫折而怨天尤人，不要让挫折成为我们沮丧懈怠的任何借口。虽然屡遭挫折，仍能够百折不挠地继续努力向前，这就是成功者们共同的秘密。

小黄花的春天·····	116
心中有一台发动机·····	119
造就传奇的力量·····	121
另一条腿·····	123
占了人间一条命·····	126
躲避是最危险的·····	128
飞越喜马拉雅·····	130
有梦不觉人生寒·····	132
为什么不再试一次·····	134
94%的人没有逾越的坎·····	137
锻炼·····	139
逆境的副产品·····	141
活着是一种责任·····	143



目录

contents



第六辑 用快乐武装自己——藐视挫折

对悲观者而言，挫折是一次灾难；但对乐观者而言，挫折是一笔财富。即使你被失败和挫折打翻100次，只要你心中充满乐观和希望，你同样可以在101次后站起来，重新奔向成功，赢得未来。

镀着阳光的金项链·····	148
笑是免费的·····	150
留下您的餐叉·····	152
幸福的法则·····	154
风度·····	156
细小不可怜·····	159
一支桨也可以遨游沧海·····	162
最漂亮的鞋子·····	165
我用我的明媚等着你·····	167
小鱼弟弟·····	170
快乐之胸怀·····	173



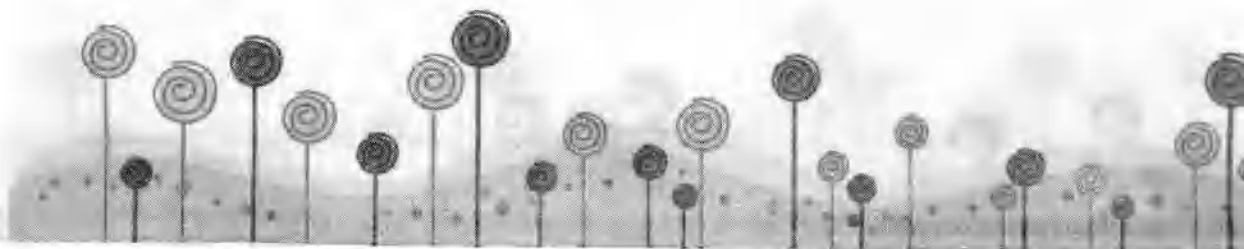


目录

第七辑 困难永远只有一个——淡化挫折

人生不如意之事，十有八九，困难只是我们人生中的一块石子，并不能阻挡你前进的脚步。很多时候挫折并没有你所想象的那样强大，只要你勇敢地闯了过去，再回首的时候你找到的只是一些风轻云淡的记忆。

命运之上的风景	176
唐古拉山在前面	178
生命的疤痕	180
天未塌，我还在	183
牛的眼神	186
专家和矿工	188
把自己当看客	190
穿越最长的隧道	192
那一双手	194
没有人能够拒绝一颗强韧的耐心	196



目录

contents



第八辑 插上成功的翅膀——超越挫折

比梅花香艳的花儿并不少，但正是因为有了风雪这样残酷的生存环境，才让梅花成为了千古传颂的花中豪杰。生活中所遭受的每一个挫折，其实都是一个新的转机，因为有挫折，我们便拥有了许多走向成功的理由。

走过磨难·····	202
做一个好的失败者·····	204
纸条上的命运·····	207
天台上的树·····	210
流血不一定是伤害·····	212
经历严寒·····	214
成功没有时间表·····	217
竹子理论·····	219
星星是穷人的钻石·····	221
阻力的价值·····	223
荆棘鸟·····	225
别忘了跌倒时抓一把沙土·····	227





第一辑

走在人生的转角——认识挫折

我们无法去控制挫折的强度，无法估算挫折来临的时间，更不能拒绝挫折的到来，但我们可以选择自己对待挫折的方式和心态，只要我们还渴望成功，只要我们不放弃努力，任何挫折都不能阻挡我们前行。





木匠得意地说：“你看，一条腿的椅子都能站住，要是没有腿那还站得更稳呢！”



哈得孙河畔的椅子

文 / 包利民

许多年以前，在纽约的一户富人家出生了一个男孩，由于家境殷实，他成长的道路顺风顺水。直到上中学时，他才发现了自己的一个缺点。那一天，班上的一个女同学指着正神采飞扬地给同学讲故事的他，夸张地喊：“天哪！大家看看他的牙！”围观的同学立刻发出一片嘘声。

回到家，他照着镜子仔细看自己的牙齿，那是怎样的一口牙啊！任何两颗紧挨着的牙齿都不一般大，而且向外突出，果然是很难看。从那以后，他变得沉默了，极少开口说话，更多的时候他都是紧闭着双唇，尽量不让牙齿暴露出来。他为此烦恼不已，常常一个人跑到哈得孙河边独坐。时间久了，他发现一个老人每天都在那里对着一棵树讲话，或者大声地唱歌。他很奇怪，有一天终于走到老人身边，老人正在慷慨激昂地演讲。等老人讲完，发现了他，便问：“你有什么事吗？”看着老人的白发，他忽然涌起一种亲切感，便把自己的烦恼都讲了出来，并张开嘴给他看自己丑陋的牙齿。老人哈哈一笑，指着自己的嘴说：“小伙子你看，我的牙都没剩下几颗了，可我还是能照样演讲唱歌，经常参加一些活动。你说，一个人能不能讲话、能不能讲得好，和牙齿有关吗？”

那一刻，他的心一震，心里好似打开了一扇窗。从那一天起，他开始

苦练口才，并阅读了大量的书籍以充实自己的头脑，从而让自己能说出更有深度的话来。他一路走来，在哈佛大学毕业后，不久便开始从政并发展顺利，再也没有人嘲笑他的牙齿。因为他懂得了用语言和能力去弥补牙齿的不足。三十多岁时，他的事业达到了令人羡慕的高度。而就在这个时候，一场灾难降临了。

那一年他们举家出去度假，其住处失火，他跳进冰冷的河水中救人，不幸因此患上了骨髓灰质炎。虽经过治疗，可他的腿却永远也不能像正常人那样走路了。这对于事业上如日中天的他是一个致命的打击。他曾一度万念俱灰，丧失了对事业的信心与勇气。在家人的劝说下，他回到了家乡，在熟悉的哈得孙河边散心。他每天都坐在河边垂钓，河水静静地流淌，可他的心却无法平静下来。

但渐渐地他发现，身边总有一个中年人也在此钓鱼，他坐在一把小椅子上，很是悠闲。一天，两人在等鱼咬钩的时候闲聊了起来，他才知道那个人是个木匠。木匠自豪地对他说：“我平生做得最好的就是木椅，什么样式的椅子我都能做，而且能做得最好！你看，我现在坐的这把小矮椅就是我亲手做的！”他看了看木匠的那把椅子，样式和做工的确都无可挑剔。木匠等着他的赞美，可他却说：“要是这把椅子缺了一条腿会怎么样？它还能站住吗？”木匠瞥了他一眼，没有说话。

第二天，木匠来的时候，向他扬了扬手中的椅子，大声说：“你看，三条腿的椅子！”果然，那椅子只有三条腿，却是均匀分布，放在地上站得稳稳的。木匠一屁股坐上去，说：“怎么样？三条腿的椅子也能站住吧！”他却冷冷地说：“如果再缺一腿，它还能站住吗？”木匠一怔，一言不发地收拾好刚架好的鱼竿，拎起那把椅子转身走了。下午的时候，木匠又来了，手里拿的椅子竟真的变成了两条腿！木匠把椅子往地上一放，也是站得稳稳的，原来在每条腿下都钉了约一尺长的横木，像两只脚一样。这回轮到他说不出话来。

第三天，他刚在河边坐下，木匠就来了，这回却带来了两把椅子。他震惊地发现，这两把椅子竟都是一条腿。一把椅子的腿极粗，像个木墩，放在地上也是稳稳当当的。而另一把椅子的腿却是极细极长，还带着尖尖



的端部。木匠把细腿的椅子用手扶住，用一个锤子用力地打了几下，那条腿便被钉进地里去了，进去一半的时候，椅子就站住了，木匠往上边一坐，竟是一动不动。他看着木匠和那两把椅子，惊得目瞪口呆。木匠得意地说：“你看，一条腿的椅子都能站住，要是没有腿那还站得更稳呢！”

他以手撑地，艰难地站起来，向着木匠深深鞠了一躬，说：“谢谢你，是你让我重新站了起来！”

他向城里慢慢地走去，有一种力量充盈在心中。从此他便真的站起来了，而且站得更高，支撑他的不是残腿，而是一种向上的精神。他在美国总统的位置上连任了四届，是的，他就是富兰克林·罗斯福，一个站在世界最高峰上的巨人。

罗斯福的智慧在于能从身边的事物中寻求到启示，并能应用于自身的为人处世之中，从而成就辉煌的人生。据说他已将那五把椅子收藏起来，现今陈列于美国某个博物馆中。隔着遥远的时空，我仿佛看到了那五把椅子站立的身姿。真想去看看那些椅子，让它们在我心里站成一座不倒的丰碑！



抗挫心得

真正的强者，不因幸运而故步自封，不因厄运而一蹶不振；真正的强者，善于从顺境中找到阴影，从逆境中找到光亮，时时朝着自己的目标前进。当你有勇气从黑暗中抬起头来，向光明大道走去，后面便不会有阴影了。

四个月后，我就会回来。

受伤是人生的一部分

文 / 澜 涛

2008年2月下旬，姚明受伤，需要四个月后才会有机会复出。

缺席本赛季的剩余比赛，甚至可能缺席北京奥运会，这沉重的打击让一向内敛、沉稳、冷静的姚明在新闻发布会上，热泪盈眶。

巨人受伤，球迷惊骇；巨人有泪，万心凄伤。

几天后，中央电视台转播的一场火箭队和灰熊队的NBA比赛中，解说嘉宾张卫平在谈到姚明的伤情时，仍旧话语沉重，但他的一句话却给我留下了深刻的印象：“受伤是比赛的一部分。”

“受伤是比赛的一部分。”——风轻云淡，从容淡定。

对于姚明来说，他接下来要做的，是努力调整出一个良好的心态，来应对伤情、手术，以及重返赛场的信念。然而，姚明的受伤，以及张卫平的那句话，却给了我极大的启示：赛场上，受伤是比赛的一部分；人生中，受伤应该是人生的一部分。事业上的挫折、情感上的失意、信仰上的困惑……没有人能够避免受伤，受伤成为人生成长台阶中，无人可以避免的“际遇”，然而，伤痛却能铸就不同的人生。在类似的伤痛中，有的人成就斐然，有的人却业绩平平；有的人甜蜜满怀，有的人却咀嚼着肝肠寸断的痛楚；有的人目标清明，有的人却深陷迷茫。



竞争的激烈残酷，诱惑的无孔不入，以及难以预料的变故等，让受伤成为不可避免的一件事情。经常会听到一些沉迷于伤痛中的人抱怨：我太不幸了、我太倒霉了、他为什么要离开我……伤痛，让这些人变得目光黯淡、意志消沉，怨尤不断。他们收获的是被无限放大的痛苦，到最后甚至连气息都满是伤痕。

实际上，还有一些人，却让伤痛开成花：司马迁遭遇宫刑后，并没有迷失在伤痛和屈辱之中，而是坚定不移地追求着自己的梦想，终于让他伴随着《史记》名传千古；轮椅女张海迪可谓伤痛不断，但她却一直顽强地同不幸抗争着，成为影响一代中国人的坚强榜样；姚明的前辈，魔术师约翰逊被查出身染艾滋病毒后，并未抱怨颓丧，经过积极地努力，他很快就重返赛场，续写神奇……

受伤并不可怕，可怕的是面对伤痛的心态。

许多人一直远离梦想和渴望，并不是不清楚梦想的方向，而是倒在了伤痛前。积极的心态，可以让我们在和伤痛的对峙中，赢得主动。其实，道理很简单，抱怨颓丧不会让伤痛退怯，只有勇敢和坚韧才能够战胜伤痛。

勇敢并积极地面对伤痛，这句话说起来轻巧，要做到却需要长期的积累与沉淀。如此说来，人生中的各种坎坷、曲折、艰辛等都是命运锤炼我们信念和意志的赐予，是让我们能够沉淀出战胜伤痛资本的赐予，是让我们能够在面对伤痛时不让心中落下一座伤城的赐予。那么，我们应该珍惜各种挫折与坎坷，艰辛与磨难，并学会借助它们打磨、沉淀出我们面对伤痛、让伤痛开成花的能力。

我喜欢姚明受伤后说的那句话：“四个月後，我就会回来。”

面对伤痛，希望我们都能够微笑着，说这样的一句话：我会疗好伤的。