



受益一生系列·中学部分

总主编：凌鼎年

主 编：陈 雄 黄 棋

让中学生受益一生的 100个励志故事

希望和斗志是获得成功的动力源泉

萤火虫发出的光虽然微弱，但它敢于在黑夜中闪亮；胡杨虽然没有风姿绰约的枝叶，但它却是沙漠中顽强的斗士。人生需要坚定的信念，让我们勇敢地面对生活，漠视所有的困难，在奋斗与搏击中体会生命的意义！



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个励志故事

◎ 总主编 凌鼎年

◎ 主 编 陈 雄 黄 棋

 华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让中学生受益一生的100个励志故事/陈雄,黄棋主编.-
上海:华东师范大学出版社,2008
(受益一生系列·中学部分)
ISBN 978-7-5617-6107-6

I.让… II.①陈…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085248号

让中学生受益一生的100个励志故事

总主编 凌鼎年

主 编 陈 雄 黄 棋

总 策 划	大雅文化
统 筹	李 梅
项目编辑	陈锦文
文字编辑	叶 康
策划编辑	刘光全
执行编辑	李 梅
装帧设计	高燕芳 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	14.75
字 数	200千字
版 次	2008年7月第一版
印 次	2008年11月第二次
印 数	15001-18100册
书 号	ISBN 978-7-5617-6107-6 / I·437
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 每个人都是自己的明星

大自然造就人的时候，赋予了每个人独特的容貌、身材、气质和聪慧，这是我们自信的资本。用不着去羡慕别人的精彩和成功，只要心存自信，不懈努力，每个人都能成为人生舞台上光彩夺目的明星。

永远的主角·····	2
只要你是对的·····	4
没有一种冰不被自信的阳光融化·····	6
每个人都是自己的明星·····	8
谁拉你走向了平庸·····	11
本是一颗不幸的黑痣·····	13
每个人都有酒窝·····	15
自信的价值·····	18
以自己的实力翻身·····	20
收藏阳光·····	22
自信·····	25
送给自己一束花·····	27



乐观是一种生存的大智慧，它能给痛苦以抚慰，给浮躁以冷静，给激情以理性，给过错以深省，给失望以鼓励。乐观能让人在失败时坦然面对，在险境中从容应付，即便在阴霾的天空下也依然能让人看到希望的光芒。

选择阳光·····	30
我有一个梦想·····	32
卖不掉的黄豆·····	34
老天要我休息一下·····	36
让心境之花结出快乐之果·····	38
别把自己当弱者·····	40
在夜里，可以看见星星·····	42
心中有光·····	44
让生活沸腾·····	46
微笑着生活·····	48
笑对磨难·····	50





目录 · Contents



第三辑 你必须有一样拿得出手

我们常常误以为生命力的强大源于外在条件,其实是源于我们的内心。只要拥有自强,人人都可以成为自己命运的建筑师。心存自强的火种,我们就可以一次又一次地点燃生命的激情和活力,让生命焕发出智慧与耀眼的光辉。

独腿人生·····	54
抽掉向下的台阶·····	57
人生的温度·····	59
靠自己·····	62
班·符特生的故事·····	64
别光盯着你的脚·····	67
你必须有一样拿得出手·····	69
向上帝借一双手·····	71
把球一次次投向篮框·····	73
萝卜花·····	75
人生的偶然·····	77
充值人生·····	79
历史重演·····	81
财富·····	83
穷人的蒲公英·····	85



第四辑

守到黎明见花开

成功者与失败者的差别只是成功者坚持到了最后，失败者提早放弃了追求的目标。在无边无际的沙漠中，只有坚持的人，才能找到绿洲，获得生机。在生活中，只有那些能耐得漫漫长夜，忍得风吹雨打的人，才能守得黎明到来，看到世间最美的花朵绽放。

每天成功1%·····	88
不可能的可能·····	91
一只巴掌也能拍响·····	93
守到黎明见花开·····	95
忍受极限·····	97
失败中的成功·····	99
迈出一步并不需要多大的勇气·····	101
5 年的世界·····	103
坚持的勇气·····	105
恒心·····	107
半部书·····	109
我赢了自己·····	111





目录 · Contents



第五辑 打开思维的天窗

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”，事物并不只有一面，同样一件事，由于思维角度不同，得到的可能会是不同的结果。打开思维的天窗，换一个角度，换一种心态，生命将会向我们展现另一种美！

谁都可能走弯路·····	116
穷人的音乐·····	118
人生的两个机会·····	120
你被解雇了·····	122
错出来的成功·····	124
生命的柔韧·····	126
迎着阳光开一扇窗棂·····	128
把阳光加入想象·····	130
身后的路上也有花朵·····	131
从失误中寻找机会·····	133
比黄金更昂贵的是眼光·····	135
集装箱效应·····	137



第六辑 借口多的人离梦想最远

不是没有阳光，是因为你总低着头；不是没有绿洲，是因为你心中一片沙漠。人不可能拥有他自己并不追求的成就和他并不相信的高度。那些安于现状、不思进取、害怕失败的人，永远只能滞留在没有成功的起点上。

只要开始·····	140
两扇磨盘也能磨亮人生·····	142
生命的高度·····	144
追求者的副产品·····	147
成功并不像你想象的那么难·····	149
借口多的人离梦想最远·····	151
你到底是想成功，还是一定要成功·····	153
落聘者的感谢信·····	156
多拿出点勇气·····	158
地上的绳索·····	160
尽力而为还不够·····	162
一个人的奔跑·····	164
没有天生的傻瓜·····	166
郭老中学成绩单的启示·····	168
不可能的事·····	170



目录 · Contents



第七辑 厄运打不垮信念

人生需要坚强的信念，让我们勇敢地对待挫折和不幸，漠视所有的困苦和劳累。坚定我们走向成功的步伐，给予我们知难而进的恒心和坚忍不拔的毅力。在奋斗与搏击中，我们才能更深刻地体会生命的意义。

厄运打不垮信念·····	174
执著的力量·····	176
灵魂不卑微·····	178
自己对命运伸只手·····	179
在风中跳舞·····	182
美丽心灵·····	184
另起一行·····	186
每个人都有两扇窗·····	188
做大自己的心劲·····	191
当一个瓶子有了梦想·····	193
只是断了一根琴弦·····	195
像皮鞋一样硬朗地生活·····	197
我可以向它扔石头吗？·····	200



人生的成功不在于拿到一副好牌，而在于怎样将坏牌打好。成功者之所以成功，并不是因为他们走得比别人快，而是因为他们走对了方向；并不是因为他们的力气比别人大，而是因为他们找准了成功的着力点。

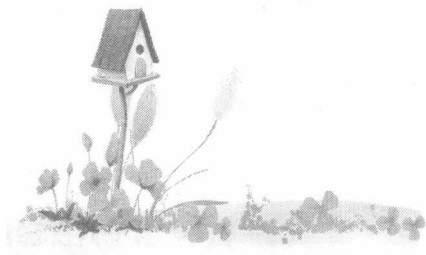
盯住你手上的石头·····	204
成功的着力点·····	206
生命的远方·····	208
最重要的是手边的事情·····	210
与困难掰腕子·····	212
不要卖掉自己的田·····	214
舍弃的勇气·····	216
别轻易踢开绊脚石·····	218
败于自己·····	221
攀登者的秘诀·····	223



第一辑 每个人都是自己的明星

大自然造就人的时候，赋予了每个人独特的容貌、身材、气质和聪慧，这是我们自信的资本。用不着去羡慕别人的精彩和成功，只要心存自信，不懈努力，每个人都能成为人生舞台上光彩夺目的明星。





永远的主角

大人物有大人物的光芒，小人物有小人物的趣味，最关键的是，在人生的大戏里，你必须把自己锤炼成一名一流的导演，然后才会是自己永远的主角。

我有一位影视界的朋友，是那种难得的不浮华的女人。一次，我们谈及一个正走红的导演，她淡淡地说：“虽然他目前的市场状况挺好，但就我看来，也不过仅此而已，将来不会有什么大发展。”

“何以见得？”

“我差点儿加盟他的一部片子。但是拍戏第一天我就退出了剧组。你知道为什么吗？”朋友笑道，“他居然对我说：‘你别这么演，这么演太夺目了，你是个配角，不能抢主角的戏。’”

“配角能抢主角的戏吗？他说的有道理吗？”我不解。

“如果主角演得好，配角能抢走她的戏吗？如果主角很平庸，作为配角是不是一定要显得更平庸？”

朋友言辞尖锐：“我不是不注重大局，我可以少要镜头。但是我不能不全力以赴地演好我的角色，哪怕是一个最微小的角色。因为，无论导演怎么为我定位，我是我自己的主角，永远都是。”

她的话，忽然激起了我的感触。

在人们的习惯认识里，主角就是主角，配角就是配角，如同大人物就是大人物，小人物就是小人物。二者属于截然不同的世界，没有统一的可能。但



实际上，主角固然是主角，配角其实也是主角。一部戏里，其实没有大小角色之分，也没有主角配角之分，有的只是自己的台词自己的戏。正如本质上，大人物是自己的小人物，小人物是自己的大人物。茫茫尘世里，其实没有大小人物之分，有的只是自己的灵魂自己的心。

“三流导演要求主角差，配角就得更差；二流导演要求主角好，配角便无所谓；一流导演要求主角和配角必须一样好。角色可以有轻重之分，但是演技不能有优劣之别。”朋友如是说。

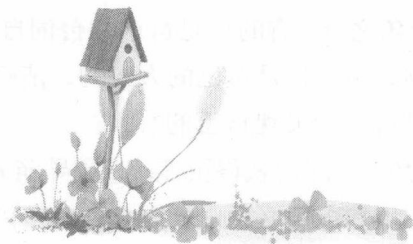
也许，这个世界就是这样，主角出色是主角的亮丽，配角生辉是配角的风采。看似名目不同，实则各领风骚。如大人物有大人物的光芒，小人物有小人物的趣味，最关键的是，在人生的大戏里，你必须把自己锤炼成一名一流的导演，然后才会是自己永远的主角。

(乔 叶)

励志

每一个人都是生活中的主角，并非有人将我们置于卑微的位置我们就成了卑微的人物。所以，就算有人不拿我们当回事儿，我们也不能轻视自己。让我们扬起自信的风帆，做个无愧于自己也无愧于生活的主角吧！





只要你是对的

人生成功的支点，常常就在于面对别人的纷纷否定，
而自己的心灵却从不迷失。

1950年9月20日，名不见经传的青年作曲家王莘，将他创作的《歌唱祖国》歌曲原稿寄给一家报纸的文艺副刊。

不久，王莘收到了那家报纸副刊编辑的一封退稿信。读罢退稿信，王莘又再三读了读自己的作品，越读越觉得那位编辑的意见仅是一己私见，自己的作品还是十分令自己满意的。于是，王莘又满怀希望，把《歌唱祖国》寄给了另外一家报纸的文艺副刊。

但没多久，那家报纸也十分客气地把《歌唱祖国》退回来了。

是不是自己的作品真的没有达到发表的水平？拿着退稿信，王莘又把自己的作品认真看了又看，但越看，王莘就越认定《歌唱祖国》是一首十分难得的得意之作。没报刊愿给自己发表就算了，但好作品决不当被埋没。王莘自己将《歌唱祖国》刻蜡版印了十几份，寄送给自己的一些朋友，征求朋友们对自己作品的意见。没多久，时任天津音乐工作团合唱队队长的王巍打电话告诉王莘说，他认为《歌唱祖国》是一首十分难得的佳作，他已经组织了十几名青年演员，开始《歌唱祖国》的试唱。这群年轻人演唱两遍后，立刻激动万分地说：“这真是一首难得的好歌，曲调优美、流畅、真是太棒了！”

1950年底，中国唱片厂到天津来选歌，他们一听完《歌唱祖国》就激动地说：“这首歌太美妙了，我们一定要选这首歌！”就这样，《歌唱祖国》被



灌进了新中国第一批唱片，从此不胫而走，唱响了祖国的大江南北。

2003年国庆前夕，《歌唱祖国》的镀金光盘被国家博物馆正式收藏。

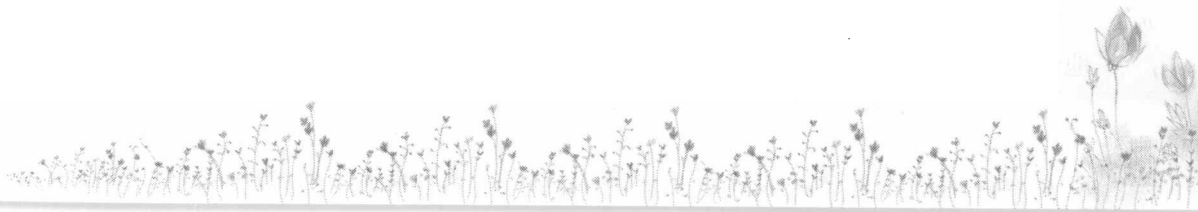
如果当初王莘先生在接连两次退稿后自己的心灵也给自己退稿，如果王莘先生遭到别人否定后也轻易地把自己否定，那么，会有《歌唱祖国》至今袅袅的绕梁不绝吗？会有《歌唱祖国》这首经典歌曲的经久不衰吗？

只要你是对的，就不要轻易去否定你自己。只要你是对的，你就要执著地去选择。人生成功的支点，常常就在于面对别人的纷纷否定，而自己的心灵却从不迷失。

(李雪峰)

励志
箴言

被你视若珍宝的东西在他人眼中未必就是珍贵的，因为世间千里马常有而伯乐却不常有。如果你怀揣的的确是珍宝，那就不要因为众人的怀疑而怀疑它的价值。只要你执著于正确的选择，伯乐总会出现的。





没有一种冰不被自信的阳光融化

冰看似在一夜之间融化，但实际上是在很早以前，从最寒冷的那一天开始，冰已经融化，只是没有人注意到。

多年前，那时高考很不容易。在我的故乡，一个城市里的学校有50多个学生的班上能考上10个就很不简单了。一个落后的村庄就更不用说了，一年考大学的十几个人中间只有一两个人如愿以偿。



我上高三的第一年名落孙山，从此一蹶不振，整天浑浑噩噩，像一棵蔫了的草。一张没有带给我荣耀的成绩单将我隔离在理想世界之外。当时我一气之下想撕碎课本，认命与庄稼为伍，从此不再读书。父亲一直是乐观的，他没有责怪我，默默地拉住我的手，说：“孩子别这样，东方不亮西方亮，人活一世三十年河东三十年河西，没有过不去的坎，再复读一年吧，哪里的麦地不长庄稼？”

那段时间我每天陪着父亲下地挖蒜、割麦、翻地。休息的时候，父亲总是以他的农村哲学给我灌输诸如“车到山前必有路”“留着青山在，不怕没柴烧”一类的道理，但他从不提及落榜之类的字眼，我知道他在忍受着内心的疼痛，强装笑颜小心地呵护着儿子可怜的自尊。我在内心深处用消极生活的态度筑起的壁垒被父亲的安慰一点点瓦解，最后崩溃。我可怜的父亲就像一头永不知疲倦的黄牛，一边在生活的阡陌上耕耘着那几亩并不肥沃的土地，一边在生命的田野上守望着我们这些因一时的风雨而倦怠、叹息的庄稼。

暑假过去了，新学期我卷起书本又重新加入到千军万马挤独木桥的行列