

《中学生黄金成长系列丛书》

阳光中学生要有

好人缘

永 星◎著



宽容、友爱、尊重、感恩、和谐
让你成为朋友心中的瑰宝



印刷工业出版社

总序

为青春洒一缕阳光

永星

阳光是伟大的，伟大得没有一丝狭隘和自私，总是慷慨地将她的光和热赐予世间的万事万物，却不求一丝一毫的回报；阳光也是平凡的，总是默默地在遥远的天际，以一颗悲悯、博爱的心，惠泽芸芸众生，以至于我们在心安理得地享用着她的关爱的同时，却常常忽略了她的存在。

把自己的每一缕光、每一份热、每一段情、每一个爱都及时奉献和给予你身边的每一寸土地、每一条河流、每一个人、每一件事，这是太阳的情怀，其实，也应该是做人的真谛。事实上，每个人都可以成为一颗太阳，都需要具备阳光般的素养——宽宏博爱，受人欢迎；热情慷慨，惠泽众生。而对于广大中学生而言，只有具备阳光般的心灵，生命才能充满温情，生活才能洋溢幸福。

处于青春期的中学生，每个人都渴望快乐成长，走向成功，为青春的旅程留下一段深刻的足迹。而青春岁月正是积累自我、为人生赢得资本的黄金季节。这就需要我们不荒废每一刻，努力充实自我，把自己打造成一个身心充满阳光、具有无限魅力的中学生。那么，究竟如何做，才能将阳光邀请到我们的生活中呢？

首先，阳光中学生要有棒心态。心态是一个人处世的基点。随着生活节奏的加快，社会的变革加剧，大多数人都在追逐着名利、成就，以致让心灵不堪负累，让心境变得浮躁，使心态变坏变糟。处于青春期的中学生也在生活、学业的压力下变得心灵浮躁。若缺少良好的心态，心灵就会被扭曲，思维就会被禁锢，考虑事情的角度便会出现偏激，甚至做出出格的言行举止。

阳光灿烂的笑脸来自阳光的心态。有了棒心态，明媚的阳光才会洒向生活的每个角落，才会滋润青春的每一阶段。本该神采飞扬、激情四射的



中学生面对来自学习的压力，该怎样缓解？面对嫉妒、狭隘、猜疑、虚荣、自卑等负面的心理反应，该如何调节，才能走出心灵的泥潭？《阳光中学生要有棒心态》会为你指出一条走出心灵困境、拥有自信人生的途径，为你打开一扇心门。

其次，阳光中学生要有金口才。口才是一种比黄金还珍贵的才华。它不但是现代社会中一个人生存必备本领之一，也是你才华的外现，展露你心灵的一个窗口。随着社会的发展，人与人之间的沟通变得更频繁、更直接，对于口才的要求便会更高。

很难想象，一个笨口拙舌、说话脸红心跳、语无伦次的人，又如何能在激烈的竞争中脱颖而出，赢得成功。在校园生活中，如何化解尴尬？如何劝服他人？如何鼓励他人？如何感谢他人？如何向人求助？这一系列的现实生活、学习问题，哪一项离得开口才？又怎能离得开口才？《阳光中学生要有金口才》使用生动的语言、有趣的故事为你的口才“镀金”。

最后，阳光中学生要有好人缘。人缘是一种比富矿还富饶的宝藏。拥有一个好人缘，你便拥有了人世间最为珍贵的亲情、友情、爱情，所有的幸运都将降临到你身上，所有的幸福都将不期而至，所有的快乐都将充盈在你心间。

作为中学生，正处在成长阶段，由于知识、阅历、思维方式的局限，遇到棘手问题难免会感到无所适从，比如，与朋友闹了矛盾以后怎么办？朋友对自己缺少了信任怎么办？如何让你的人际圈越阔越宽？如何同那些对你有帮助的人交往？所有这一切难题，你是否有信心、有方法从容化解？读了《阳光中学生要有好人缘》，也许你就能够找到行之有效的解决方案。

青春是首歌，成就的是你和我。少年时代的我们是最容易吸收知识、积攒能力的时期，牢牢把握这段年少时光，打造棒心态、练就金口才、建立好人缘。如此一来，在青春之路上，你的笑容才会更甜美、阳光，你的人生才会更加自信、洒脱！





目录

1 种下一棵友情树

一枚图钉折射的爱	2
被信任是一种幸福	4
信和竹板	6
奇迹就在举手之间	8
爱、友情和成功	10
好人缘是这样获得的	12
沟通的力量	14
微笑的作用	16
不要吝惜你的赞美	18
来自继母的赞美	20
做一个有心的倾听者	22
发现别人的与众不同	24
花季密语 人缘不好怎么办	26

2 感谢你周围的人

珍贵的礼物	30
感恩的回报	32
一杯牛奶	34



我还有一颗感恩的心	36
送玫瑰花实验	38
时间和爱的故事	40
爱因斯坦求职记	42
生存的压力	44
曼德拉的顿悟	46
花季密语 不善交友的人如何培养交际能力	48

3 尊重，让我们的相处和谐而愉快

感动李开复的瑞迪教授	52
用心倾听他人说话	54
萧伯纳的教训	56
停一停你的脚步	58
范仲淹与“麦舟之赠”	60
心怀别人，你才能赢得尊重	62
尊重人性的不完美	64
送你一束玫瑰花	66
请勿嘲笑别人的缺陷	68
尊重，是金钱买不到的	70
百分之百的富翁	72
花季密语 交际中，要学会换位思考	74

4 宽容待人，聚拢你的人气

心宽一寸，路阔十尺	80
-----------------	----

远离嫉妒，快乐交际	82
齐桓公宽容的故事	84
宽容是最高境界	86
闵子骞为弟留母	88
奥巴马的谎言	90
拳击手的祈祷	92
学会谅解	94
发牢骚的鸭子	96
美味的鞋子	98
丘吉尔的风度	100
花季密语 与同学交往，要摒弃不良心理	102

5 分享让朋友加倍，令对手减半

心里给别人留一个位置	106
重视别人	108
让周围的一切变得更好	110
遗失的斧头	112
攒下你遇到的铁钉	114
让善意不再尴尬	116
给予与付出	118
天堂和地狱	120
螃蟹和蚂蚁	122
快乐需要分享	124
花季密语 不合群该怎么办	126



6 敢于负责，赢得他人的欣赏

坚定的责任心	130
胡雪岩的人脉秘诀	132
为自己的过失负责	134
成功就是对自己负责	136
有责任感的人才能撑起世界	138
责任感创造奇迹	140
社稷之臣	142
勇于承认错误	144
花季密语 如何拒绝别人	146

7 让信任走进心灵

冒雨践约	150
守时就是信誉	152
谁都不能改变我的承诺	154
守信求责	156
失信的代价	158
八块钱的故事	160
承诺	162
江忠源交友有信	164
诚实的樵夫	166
火柴的故事	168
最重要的资本	170
花季密语 同学之间融洽相处有招法	172



8 放低姿态，巧得朋友的心

大狮子和小甲虫	176
晏子赅越石父	178
把名声送给别人	180
杨修之死	182
杰米扬的汤	184
丁肇中的不知道	186
岩石和树	188
飞鸟与游鱼	190
上帝本就没有光环	192
丑陋的鸡	194
给别人让路就是给自己让路	196
花季密语 别人给你“戴高帽”怎么办	198

9 找到生命中的贵人

靠近给自己带来帮助的人	202
人参果的味道	204
第十一次敲门	206
感赠汪伦	208
一件小事与两个伟人	210
铁壶和陶壶	212
贵人无处不在	214
寻找贵人的速成法	216
忘恩负义的朋友	218
真正的朋友	220
学会欣赏	222



用比自己优秀的人	224
5美元改变命运	226
花季密语 同学之间，在竞争中实现双赢	228

10 为自己留一片阴凉

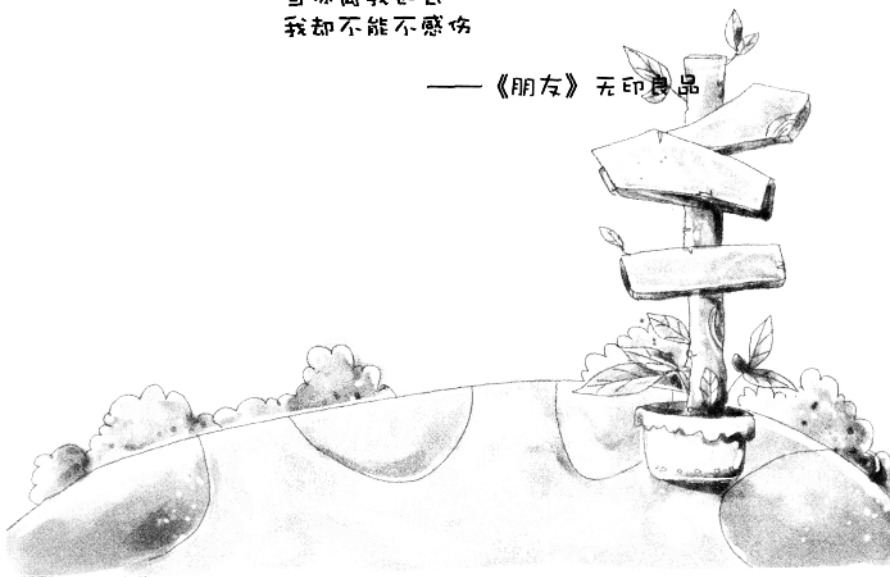
马克·吐温的智慧	234
我排在21位	236
用勇气铺路	238
把过错揽到自己身上	240
甘当绿叶	242
真实的高度	244
聪明的米开朗琪罗	246
失败也能笑出来	248
给对手掌声	250
全力以赴，总会有人注意到你	252
回归自己最熟悉的圈子	254
花季密语 跟着名人学交友	256

1

种下一棵友情树

谁能够划船不用桨
谁能够扬帆没有风向
谁能够离开好朋友
没有感伤
我可以划船不用桨
我可以扬帆没有风向
但是朋友啊
当你离我远去
我却不能不感伤

——《朋友》无印良品





一枚图钉折射的爱

某个周末，刘冰与室友一同出去逛街。她们回到学校时，已经是夜幕降临。她路经宿舍楼前的水房时，突然发现一个黑影蹲在水房门口。所有的人都吓了一跳。

大家仔细一看，原来是同班同学关中乔正在地上摸索着什么。关中乔家住农村，是个寄宿生，由于他平时不太说话，所以，他与刘冰等人虽同在一班，但彼此了解并不多。

刘冰有些愠怒，带着责备的口气说：“这么黑，你蹲在那里摸索什么，可把我们吓坏了！”

关中乔站了起来，像刚做了坏事的孩子一样，有些难为情地说：“对不起，我掉了一样东西，找了好半天了。”

“是钱还是其他贵重的东西，要不我们帮你找？”

“哦，我买了一盒图钉，刚才带在身上，来水房打水时，不小心掉了一枚。”他认真地说，“我找了好一会儿了，难道这枚图钉长翅膀飞了不成？”

一枚图钉！刘冰和其他姐妹的脸倏地阴沉起来，觉得自己一片好意被他亵渎了。说：“不就是一枚图钉吗，用得着你费那么大的劲找吗，盒子里不多的是吗，又不是什么值钱的东西。我还以为是什么金贵东西呢！”

“不是值钱不值钱的事，我一定要找到它！”关中乔显得很坚决。

“为什么？”

“这里是水房，每天来这里打水的同学络绎不绝，而且大家都穿着凉鞋，要是谁不小心踩上了，这枚图钉可就惹大麻烦了。”

刘冰闻言愕然无语，羞惭万分。原来关中乔的动机就这么单纯，他之所以执著地在地上摸索、寻找，仅仅是怕被无意间遗落的这枚图钉伤害到别人！

刘冰和另外几位同学的心不约而同地被触动了。她们一下子沉默了，再也没人有说风凉话的心思。大家互相用眼神交流着彼此的诧异和感动，





不约而同地蹲下身来，打开手机，借助显示屏发出的微光，同关中乔一起寻找图钉。

不一会儿，那枚发着冷峻光芒、有些调皮的图钉终于被他们找了出来。图钉在关中乔的掌心发出耀眼的光芒，关中乔的脸上也露出开怀的笑容。

那天晚上，刘冰等人都为关中乔的善良而感动不已。刘冰想，关中乔找回的不仅仅是一枚图钉，更多的则是心灵上的宁静和关爱别人的快乐。这种人与人之间的关爱恰恰是日常学习生活中所需要的，更是现代人所苦苦呼唤和寻找的。



寻找一枚微不足道的图钉，所折射出的却是一份细节之爱！“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。生活中，我们常常会因为一己之利或只图一己之便，而给别人带来意想不到的麻烦或伤害。一个随手丢弃的果皮，一口随地吐的唾沫，一句脱口而出的贬损，一声放肆的嘲笑……这些都可能像那枚被遗落的图钉，很容易在某个时刻伤害了某个人。

每个不小心造成的伤害当中，都可能另外有一些不小心。如果大家都能谨慎一点，在细节之中展现自己的爱心，为别人着想，即使是负起一点小小的责任，也会让一颗心少受伤害，为人际交往注入一份温情。



智慧心语：

爱别人，也被别人爱，这就是一切，这就是宇宙的法则。为了爱，我们才存在。有爱慰藉的人，无惧于任何事物、任何人。

——彭沙尔克





被信任是一种幸福

一艘货轮在烟波浩渺的大西洋上行驶。一个在船尾做勤杂工作的黑人小孩不慎掉进了波涛滚滚的大西洋。孩子大喊救命，无奈风大浪急，船上的人谁也没有听见他的求救声，他只能眼睁睁地看着货轮拖着浪花越走越远……

求生的本能使孩子在冰冷的海水里拼命地游，他用尽全身的力气挥动着瘦小的双臂，努力使头伸出水面，睁大眼睛盯着轮船远去的方向。船越走越远，船身越来越小，到后来，什么都看不见了，只剩下一望无际的汪洋。

孩子的力气也快用完了，实在游不动了，他觉得自己要沉下去了。放弃吧，他对自己说。这时候，他想起老船长那张慈祥的脸和友善的眼神。不，船长知道我掉进海里后，一定会来救我的！想到这里，孩子鼓足勇气用生命的最后力量又朝前游去……

船长终于发现那黑人孩子失踪了，当他断定孩子是掉进海里后，下令返航回去找。这时，有人规劝：“这么长时间了，就是没有被淹死，也让鲨鱼吃了……”船长犹豫了一下，还是决定回去找。又有人说：“为一个黑奴孩子，值得吗？”船长大喝一声：“住嘴！”

终于，在那孩子就要沉下去的最后一刻，船长赶到了，救起了孩子。当孩子苏醒过来之后，跪在地上感谢船长的救命之恩时，船长扶起孩子问：“孩子，你怎么能坚持这么长时间？”

孩子回答：“我知道您会来救我的，一定会的！”

“你怎么知道我一定会来救你的？”

“因为我知道您是那样的人！”

听到这里，白发苍苍的船长“扑通”一声跪在黑人孩子面前，泪流满面：“孩子，不是我救了你，而是你救了我啊！我为我在那一刻的犹豫而感到耻辱……”





一个人能被他人相信也是一种幸福。他人在绝望时想起你，相信你会给予他拯救，这更是一种幸福。现实中，会有无数的不信任侵入你的内心，无尽的不信任感染你的思想，使你变得多疑起来。就让我们把自己透明的一面展现给他人，把自己的心从层层不信任的“铠甲”中解放出来，你就会发现：彼此信任的世界真好！

信任是最有力的教育，信任是最有力的交际武器。能够拥有别人最多的信任才是你所拥有的最高的绝技。懂得了这些，你才能在与他人同铸学业共赴前程时运斤成风。



智慧心语：

对人的热情，对人的信任，形象点说，是爱抚、温存的翅膀赖以飞翔的空气。

——苏霍姆林斯基





信和竹板

明朝名相费宏在19岁时就考中了新科状元，因此声名远扬。但没过多久，他就孤高自赏，不把别人放在眼里。

有一天，费宏的一个朋友来看他。两人边喝酒边聊天，却因为对一个问题的看法不一致而争执了起来。费宏火冒三丈，借着酒劲狠狠地打了朋友一个嘴巴。朋友捂着脸气愤地走了。自此，两人就绝交了。

等费宏清醒后，他急忙赶到朋友家里道歉，但朋友却不愿意出来见他。当时费宏的父亲住在乡下，听说这件事后很生气，连忙写了一封信教训儿子：“你年纪轻轻就这么不尊重朋友，太不像话了！你赶快再去向那个朋友赔不是，不然，你就会犯更大的错误！”父亲随信还寄来一根竹板，叫费宏拿着竹板去向朋友谢罪。

费宏收到信和竹板，既惭愧又后悔。他立刻照着父亲的话再次赶到朋友家里，朋友依旧不肯见他。一连三次，费宏都被朋友拒之门外，这让他心里更加不安。

当费宏第四次来到朋友家时，他请朋友的仆人先把父亲的信和竹板给朋友过目。过了没多久，屋门猛地打开了，朋友哭着出来见费宏。费宏见他这么伤心，以为他还在生气，就连忙道歉说：“我太对不起你了，请你别再生我的气了！”

那个朋友摇摇头说：“不，我不是生你的气。我想，你有那么好的父亲，你有了过错，他会来教导你；可是我的父亲早死了，即使我有了过错，他不能再教导我了。我这才难过啊！”

费宏说：“这不要紧。咱们朋友之间也能互相指出过错，互相帮助改正过错啊。”

自此，费宏和这个朋友不但没有吵过架，并且经常互相勉励，成了知己。





“知过能改，善莫大焉。”费宏因莽撞而得罪了朋友，并没有讳莫如深，而是以一颗惜缘之心几次主动登门道歉，勇于承认错误。这种交际态度，让他得到朋友的谅解，最终重获友情。

在交际中，一个懂得惜缘且勇于认错的人，能够很好地维护友谊的链条，这类人的交际路会越走越宽。所以，假如我们人际交往中无意犯了错，应以维护彼此情缘为出发点，学会道歉、认错。这样，既可以得到别人的谅解，又有利于个人的成长。



智慧心语：

两个人走在大街上，能碰一下衣袖，就已经是有缘了。

——三毛





奇迹就在举手之间

第二次世界大战期间，纳粹头目希特勒为了称霸世界，穷凶极恶，疯狂杀戮。为此，由艾森豪威尔统帅的多国盟军奋勇抵抗，瓦解了希特勒的一次次进攻。

一天，据情报部门传来的可靠消息称，欧洲盟军最高统帅艾森豪威尔近日在法国某地参加紧急军事会议，准备乘车返回总部。希特勒觉得这是除掉艾森豪威尔的绝佳机会，便命令部下，选几名最出色的狙击手埋伏在艾森豪威尔必经的路线上，争取一举将其除掉。

那天天空飘起了鹅毛大雪，天寒地冻。德国法西斯的狙击手们埋伏在冰天雪地的路口，紧紧盯着艾森豪威尔即将出现的前方。他们把手指搭在扳机上，随时准备将邪恶的子弹射出。

雪纷纷扬扬地下着，时间一秒一秒地流逝着，艾森豪威尔乘坐的汽车也在按既定路线疾驰，离纳粹的埋伏点越来越近……

就在这时，一件意想不到的事情发生了。

艾森豪威尔透过结着冰花的汽车玻璃，发现一对老人正蜷缩在道旁的雪地里瑟瑟发抖。看到有汽车驶来，两位绝望的老人目光里充满了渴望。艾森豪威尔命令警卫下车去问明情况。不一会儿，警卫报告说，这是一对老夫妇，准备去巴黎投奔儿子，现在因为下大雪而汽车抛锚，而且迷了路，在前不着村后不着店的路上正孤立无援呢。

艾森豪威尔仅仅迟疑了一秒钟，便命令警卫道：“让他们上车吧，我们可以捎他们一段路。”一位参谋急忙提醒说：“这样会不会耽误时间呢？我们必须按时赶到总部开会，这种事情还是交给当地的警方处理吧。”

“等警察赶来时，他们可能就要冻死在雪地里了。尽管时间很紧，但我们仍可以挤出些时间绕道送他们一程。”艾森豪威尔不容置喙地命令道。就这样，艾森豪威尔的汽车载着他 and 老夫妇折道而行。

而埋伏在前方不远处的希特勒的狙击手们正望眼欲穿地等待着艾森豪