



让积极提升点，让乐观增强点，
让个性张扬点

让孩子 保持阳光心态的 故事全集

阳光心态 · 快乐之源

*Rang Hai Zi Bao Chi Yang Guang Xin Tai De
Gu Shi Quan Ji*

滕 刚 主编

给自己的心灵开一扇窗，让阳光进来。当明媚的阳光抚摸你的心时，你会有一种异样的感觉，那就是阳光心态。无论何时，我们都要在心中种植属于自己的阳光。拥有它，你会拥有阳光般的笑容；嗅到阳光的味道，你的生活就宛如面朝大海，春暖花开。

花山文艺出版社

让孩子保持阳光

心态的故事全集

主 编:滕 刚

副主编:刘宏武 王 骏 许德海



 花山文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子保持阳光心态的故事全集 / 滕刚主编. - 石家庄: 花山文艺出版社, 2006

ISBN 7-80673-915-7

I. 让... II. 滕... III. 儿童文学—故事—作品集—世界 IV. I18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 118204 号

书 名: 让孩子保持阳光心态的故事全集
主 编: 滕 刚

策 划: 张采鑫
责任编辑: 卢水淹 康董康
特约编辑: 李文生
装帧设计: 红十月工作室
责任校对: 贾 伟 李 鸥
出版发行: 花山文艺出版社(邮政编码: 050061)
(河北省石家庄市友谊北大街 330 号)

网 址: <http://www.hspul.com>
销售热线: 0311-88643226 / 32 / 35 / 43
传 真: 0311-88643234
印 刷: 北京市德美印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 720 × 1020 1/16
字 数: 430 千字
印 张: 22.75
版 次: 2006 年 11 月第 1 版
2006 年 11 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 7-80673-915-7
定 价: 39.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

生命因阳光心态而精彩

(代 序)

□ 马国福

晨曦中的花蕾,每一片花瓣里都包着一粒粒火种,阳光的纤纤手指点燃了它,大地上就多了一缕芬芳和妩媚。

流转跳跃在草叶上的一滴露水,每一个表情里都浓缩着对阳光的渴盼和热情,尽管它所投射出的晶莹仅仅是一瞬间或者一个晨曦那么短暂,但是,因为有了阳光的进入融合,它就映照出了生命的韶华和美好。

你看,院子里那些矮小的向日葵,春日里扎根贫瘠的泥土,没有足够的雨水、足够的养料、足够的呵护,它依然把信仰的头颅面朝太阳,接受阳光的教导和推敲;在秋天,它以青铜的秉性给大地捧出最甜美的馈赠。我们行走在院落里,葵花的味道唇齿留香,那应该是向日葵所散发的脉脉芳魂吧。

一个人行走在这个世界上,如果他没有阳光心态,他只能给自己留下阴影。没有人会看到他的伟岸,也不会有人关注他是否有葵花一样的魅力。

如果晨曦中的花蕾没有阳光的点燃,如果草叶上的露水没有阳光的照射,如果矮小的葵花没有阳光的引导,如果一个人没有阳光的心态,世界将是多么的单调黯然?生命将是怎样的苍白颓废?人生将是怎样的沉闷无序?

我们的心灵需要保持阳光心态。那是黎明前划破黑暗的一缕希望曙光;那是挺拔在人生低谷之上的一棵道劲青松;那是一面最先抵达理想彼岸的风帆和旗帜。

一个成熟的心灵最可靠的标志是保持阳光心态。这样的心灵被纯粹的美、圣洁的事物打动,连心灵里那些皱褶的部位,藏着细小阴影的部位,都会被苍穹下慷慨淡定纯正的红日完全照亮。

你看,保持阳光心态的人,尽管生活给予了他黄连,但是他却能在阳光与露水相遇时,以乐观豁达把黄连、阳光、露水勾兑出人世间最可口的绿色饮料。

二战时期在纳粹集中营里有一个叫玛莎的犹太小女孩写过这么一段话:



代序：
生命因阳光心态而精彩

这些天我一定要节省。我没有钱可节省,我一定要节省健康和力量,足够支持我很长时间。我一定要节省我的神经我的思想我的心灵我精神的火。我一定要节省流下的泪水,我需要它们很长时间。我一定要节省忍耐,在这些风雪肆虐的日子,情感的温暖和一颗善良的心,这些东西我都缺少。这些我一定要节省。这一切上帝的礼物,我希望保存,我将多么悲伤,倘若我很快就失去了它们。

在食不果腹朝不保夕的环境和条件下,玛莎仍然热爱着生命。她不怨天尤人,她只是一点一点地聚敛心里的光。生命中有限的时间少了,但她心中的光却多了;她不畏厄运,她只是用自己稚嫩的文字给自己弱小的灵魂取暖;她不悲观失望,她只是节省着自己的泪水和精神的火,用这些微弱的火烘烤自己所处的阴暗的角落。

这是天使的语言,乐观、豁达、坚强,字里行间充满希望,每一个音符都富含金子的质感,每一个笔画都贯穿信念的力量。

英国浪漫主义诗人雪莱有这样一句诗:“冬天来了,春天还会远吗?”即使你处在寒冷的冬天,只要你练就阳光心态,你就能闻到春天的气息;即使你被逆境所困,只要你保持阳光心态,头顶的乌云总会被它所射穿;即使你被挫折和失败一次次打翻,只要你坚守阳光心态,你同样可以一百零一次站起来,把苦涩的微笑留给昨日,用不屈的毅力和信念赢得未来。

海明威说过:“人可以被撕碎,但不可以被打倒。”因为只要你保持阳光心态,任何外来的不利因素都颠扑不灭你对人生的追求和对未来的向往。很多时候击败我们的不是别人,而是自己对自己失去了信心,用颓废、退缩、消极的剪刀剿灭了心中那片有如火山般沉寂的光。水声亦作琴声听,保持阳光心态,我们可以让生活化弊为利,让苦变甜,让恨生爱,让单调变得丰富,让消极变得乐观。从某种意义上讲,这是一种精神的追求和期待,是一种心境的胜利和收获。

保持阳光心态,那是信念的基点,那是力量的源泉,那是开启人生之路的探照灯,那是打开成功之门的金钥匙!

生命,因此,而精彩!

欣闻有《让孩子保持阳光心态的故事全集》一书出版,我深信,读到这本书的每一个孩子,每一个家长,每一个教师,会因为这些文字的浸润而改变梦想,每天在平凡中收获生命丰厚的馈赠,微笑着不断采摘生命之树的硕果。



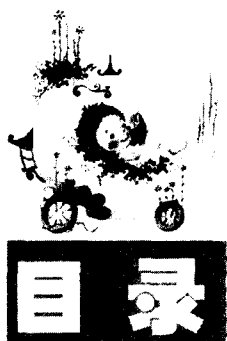
目 录

第一辑 最优秀的人就是你自己

每个人的一生中都有一个最大的渴望,就是成功。但事实上往往有更多的人,只看到别人身上的优点,而看不到自己身上的优点,从而对自己失去信心甘愿沉沦下去,于是岁月就在这样周而往复的轮回中消耗掉了。其实成功不仅仅是一个结果,更重要的是表现在一个过程上。每个人只有正视自己,渴望成功,才有无穷无尽的追求动力。

最优秀的人就是你自己	2
母狮与猎人	3
成功来自用心的努力	4
绝不轻言放弃	5
明确你的目标	6
在黑暗中更容易找到出路	7
黑暗,是可以被击破的	8
不必让每个人都说好	9
一切皆有可能	10
一切从自信开始	11
有些事需要等一等	12
你是胡萝卜,是鸡蛋,还是咖啡豆?	13
忧愁,是可以被化解的	15
一粒种子的信念	16
笑到最后往往笑得最好	17
找到自己的路	18
双腿残疾的骑马冠军	20

让孩子保持阳光心态的故事全集·目录



第二辑 告诉自己:我能行

不是用嘴为自己的梦想去张扬,也不是用嘴为自己的懒惰作辩解;应该用脚走出路去证明,用双手拨开荆棘去证明,用头脑解开困惑去证明。你越是畏惧不前,就越容易摔倒;我们要背起生活的行装,勇敢地去接受命运的挑战。

告诉自己:我能行	24
增强自信,获得成功	25
你自身的价值取决于你自己	26
下等舱的旅客	27
两个生人	29
砌墙工人的命运	30
借口多的人离梦想最远	31
发掘个性中的潜能	32
应该不断地给自己鼓舞	33
不必看轻自己	34
把嘲笑当动力	35
心灵的自在,才是最大神通	37
你会真心去奉献吗?	39
过好每一天	40
帮助别人,就是一种快乐	41
完美人生	42
把自己亮在暗处	43
让心灵更自由	44
用更大的心去对待一切	45
感悟人生	46
乐在奋斗中	48
梦结束的地方	49
一千个苦恼和一个苦恼	50
生命如一泓清水	52
另一种成功	53

第三辑 专心于路,别专心于困难

认真地走好自己脚下的路,比总想着困难要好得多。专心于路,路就不会多难走;专心于事,事就不会太难做。有些时候形势所逼,能助自己渡过难关的,并非能力与体力,而是毅力。

凡事要勇敢向前	56
分段奔向目标	57
谁能断言你不是成功者	59
享受成功的过程	60
成功寓言五则	61
向自己挑战:你能做得更好	64
冲破“自我设限”的藩篱	66
你一生有没有使自己惊奇过	68
把身后的门关上	69
做一个正直的人	71
勤奋人生	72
理想分解法	73
你今天学到些什么	74
把“不能”埋葬起来	76
专心于路,别专心于困难	77
成功先生与失败先生	79
地球宝藏	80
无知者无畏	81
柔韧人生	82
一笑而过	83
庄稼的启示	85
当你遭遇到挫折	86

第四辑 人生四堂必修课

“予人方便,予己方便。”懂得设身处地替他人着想,奉献爱心,得到的是内心的充实、人格的锤炼和思想境



目录

让孩子保持阳光心态的故事全集·目录



目 录

让孩子保持阳光心态的故事全集 目录

界的提高,同样会得到爱心的照耀和真情的温暖。人要学会替他人着想,这样才能活得更舒坦,更有质量,我们的心才会充满阳光的味道。

一步到位的开店方式	88
到底几根手指	89
杂货商	91
跳河的兔子	92
做一个完全的自己	93
宽恕	94
曼德拉的顿悟	96
秋意绵绵的晚上	97
微笑	99
守护一脸笑容	101
优秀是一种习惯	102
快乐在于你的选择	103
快乐真谛	105
不要卖掉自己的田	107
打开心窗	108
5块钱的故事	110
照亮别人	111
一夜与一生	112
善待别人	113
人生四堂必修课	114
手握阳光	116
欢笑的动力	117
成功的人生	118
路曲心直	119
丽江为什么四季如春	121
学会低头	122
一片秋叶的完美谢幕	123
我现在就付诸行动	124
锻造心情	126
做一根懂得珍惜的树枝	127
位置	129
快乐的来源	130

今天最好	134
柔和的力量	135
两扇磨盘也能磨亮人生	136

第五辑 给自己树一面旗帜

我们不是独立地生活在这个世界上,我们每个人都是社会的一员。一个人如果将自己孤立起来,即使就在身边的快乐他也不会感觉到。同样,总与人形同陌路,唾手可得的快乐也可能失之交臂。所以只有互相帮助,相互给予,我们才会在生活中收获更多的快乐。

仁爱的力量	140
一把糖果的快乐	141
看守心灵的月亮	142
照耀在别人身上的光芒	143
给别人一点儿掌声	145
季节先从一缕风开始	146
受夸奖的女佣	148
那夜的烛光	149
给自己树一面旗帜	150
购买上帝的男孩	151
心安草	152
不生气的秘诀	153
每天给自己一个希望	154
烦恼人	156
奇人霍金的启示	157
感谢那只手	158
感恩经营	159
感恩	160
快乐四句话	162
乐为凡人	163
自渡	164
从容	166
才智是个变数	167





只需一瓢水	169
给人生加个意义	170
点亮心烛	171
心灵先到达那里	173

第六辑 呵护那一点点光

爱能改变一个人的生活，爱能改变一个人的命运，爱能改变一个人的形象。沐浴在爱中的人脸上洋溢着幸福，目光也闪烁着光彩，就算是面对自然景观，眼睛里也会放射出夺目的光芒。那就是生命内在之光，它的光源是爱。

沙漠花园的秘密	176
一张经典照	177
为你点亮一盏灯	179
生命的养料	180
学会鼓掌	182
一样重要	183
求1毫米的境界	184
命运之上的风景	185
天使的翅膀	186
信仰因爱而璀璨	188
不要把手缩进袋里	190
为乐趣而工作	191
三万个和一个	192
带上三句话上路	193
发现他人的优点	195
穷人的音乐	197
点触心灵	198
留一些柿子在树上	199
一滴与一生	200
生命租金	202
自己才能给的东西	204
甘甜的不只是井水	205

第七辑 吃肥肉,还是瘦肉?

发现生活的另一面,我们以怎样的心态对待生活,生活就以什么样的方式回馈于你。去用乐观的心态发现生活的绿,打开尘封的心房,让阳光透入你的心里,融入你的生活,让你的性格也沾染上阳光的彩色。你会发现生活不像我们想象的那么坏,生活到处是美好。

审视	208
世界上没有笨蛋	209
有志者事竟成	211
机会只有3秒	212
变长自己的线	213
毛虫的心愿	214
还有一个苹果	215
幸福之神其实非常慷慨	216
生活需要乐观	217
吃肥肉,还是瘦肉?	219
微笑着生活	220
动脑的结果	221
孩子,请系好鞋带	223
阳光的指纹	224
播下那枚叫总统的种子	225
心中有光	227
醉透苦难	228
铁匠的儿子	230
尽力而为还不够	231
每一朵乌云都镶有银边	233
购买时光	234
财富	236
幻想	237
摆渡自己	238
快乐生活的哲学	240
如果麦子没有考验	241





第八辑 打开你的观念抽屉

逆境并不可怕，可怕的是在逆境中不能奋发向上。把遇到的逆境当成一个成长的过程，当成是前进道路上的最好老师，当成是磨砺意志的砥石，是通往成功的道路。如果你在哭泣，请擦干眼泪；如果你在徘徊，请收住脚步。只要心中有明确的目标，就会克服一切困难，走向光辉的顶点。

屋顶上的月光	244
从咖啡馆跑堂到奥运会冠军	245
冰雪中激发的热力	247
上帝偏爱她，让她洗厕所	249
心中的球洞	251
创造奇迹的桥梁家	252
贝多芬	253
林肯“学习失败”	256
挺住危难	257
窗外的天空很蓝	259
一分钟	260
阳光下的精彩	261
再好的草原也有瘦马	263
微笑着，去唱生活的歌谣	264
倒过来试试	265
只要你想就能做到	266
地上的绳索	267
怎样把水烧开	269
三株葡萄树	270
最先死掉的鱼	271
天台上的树	273
相貌和心灵	274
两根手指	276
人生如茶	277
价值	278

别松弛了你心灵的琴弦 279

第九辑 独木桥的走法

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，环境决定了他们的人生位置，这些人常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生，由我们自己决定，你是对的，则世界就是对的；你认为你行，你就行。

与困难掰腕子	282
变则通	283
永远都要坐前排	285
乐观是一轮太阳	286
请多看一眼	287
把握住现在	289
成功就是四颗心	290
成功的最佳位置	292
当别人把你绊倒	293
换个角度看自己	294
让心灵站立	296
放大你的优点	297
人生岂能无压力	299
最佳路径	300
像兔子一样奔跑	301
散步的心灵	303
像花儿一样等待	304
两点之间曲线最短	305
让生活危险起来	307
守住一颗宁静的心	308
人生如箭	309



目 录

让孩子保持阳光心态的故事全集目录



目录

让孩子保持阳光心态的故事全集·目录

第十辑 偏离靶心不等于失败

大多数人的失败,并不是因为他们缺乏智慧、能力、机会或才智,而往往在于没有全力以赴。就算是失败,也不需要沮丧,那只不过是不断茁壮发展过程中的一幕,只要拥有积极的心态和足够的热忱,生活的热土上将又是一片无限的生机。

没有一种冰不被自信的阳光融化	312
人生其实是精彩的	313
坚持下去	315
珊瑚是怎样色彩斑斓的	316
泥泞留痕	317
如何使用勺子	319
当成功之箭偏离靶心	320
心境	321
成功并不像你想象的那么难	323
多结交比自己优秀的人	324
人生开关	326
失败者的魅力	327
我很重要	329
不必恐惧失败	331
伤痕苹果	333
心境,是可以被转化的	334
打造一颗坚强的心	335
机会掌握在自己的手中	336
挫折	337
无腿的登山者	338
厄运打不垮信念	340
苦难本是一条狗	341
尽力就是最好	343
上帝没这个意思	344
磨难的作用	345



第一辑

最优秀的人就是你自己

让孩子保持阳光心态的故事全集

每个人的一生中都有一个最大的渴望,就是成功。但事实上往往有更多的人,只看到别人身上的优点,而看不到自己身上的优点,从而对自己失去信心甘愿沉沦下去,于是岁月就在这样周而往复的轮回中消耗掉了。其实成功不仅仅是一个结果,更重要的是表现在一个过程上。每个人只有正视自己,渴望成功,才有无穷无尽的动力。



最优秀的人就是你自己



每个向往成功、不甘沉沦者，都应该牢记柏拉图的这句至理名言：最优秀的人就是你自己！

风烛残年之际，柏拉图知道自己时日不多了，就想考验和点化一下他的那位平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前说：“我需要一位最优秀的承传者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找和发掘一位好吗？”

“好的，好的。”助手很温顺很诚恳地说，“我一定竭尽全力地去寻找，以不辜负你的栽培和信任。”

那位忠诚而勤奋的助手，不辞辛劳地通过各种渠道开始四处寻找了。可他领来一位又一位，总被柏拉图一一婉言谢绝了。有一次，病人膏肓的柏拉图硬撑着坐起来，抚着那位助手的肩膀说：“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你……”

半年之后，柏拉图眼看就要告别人世，最优秀的人选还是没有眉目。助手非常惭愧，泪流满面地坐在病床边，语气沉重地说：“我真对不起您，令您失望了！”

“失望的是我，对不起的却是你自己。”柏拉图说到这里，很失意地闭上眼睛，停顿了许久，又不无哀怨地说，“本来，最优秀的人就是你自己，只是你不敢相信自已，才把自己给忽略、给耽误、给丢失了……其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、如何发掘和重用自己……”话没说完，一代哲人就永远离开了这个世界。

那位助手非常后悔，甚至整个后半生都在自责。

你可以敬佩别人，但绝不可忽略了自己；你也可以相信别人，但绝不可以不相信自已。每个向往成功、不甘沉沦者，都应该牢记柏拉图的这句至理名言：最优秀的人就是你自己！