

青少年成长智慧丛书



Qingshaonian
Chengzhang Zhihui
Congshu

拥有乐观的心态

问道晓舟 / 主编

“乐观的心态”是一种经历
只有吃尽苦难的人才能深得真谛



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

青少年成长智慧丛书

拥有乐观的心态

问道晓舟 / 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

拥有乐观的心态 / 问道、晓舟主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.5

(青少年成长智慧丛书)

ISBN 978-7-5436-8425-6

I. ①拥… II. ①问… ②晓… III. ①成功心理—青年读物 ②成功心理—少年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第090152号

书 名	拥有乐观的心态
编 者	问 道 晓 舟
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 68068026
责任编辑	赵文生
文字校对	牛海燕
装帧设计	祝玉华
排 版	青岛新华出版照排有限公司
印 刷	青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期	2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷
开 本	16开 (710 mm × 1000 mm)
印 张	13.75
字 数	160 千
书 号	ISBN 978-7-5436-8425-6
定 价	23.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 **4006532017 0532-68068670**

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 68068629

序

生命如歌,我们或高昂或低沉地展示着不同的旋律和曲调;生命如花,我们或娇艳或残败地展示着各色的颜色和芬芳;生命如轮,我们或急行或匀速地奔向既定的方向和轨迹。我们无法延长生命的长度,却可以增加它的宽度。

爱因斯坦说过:“一个人对社会的价值首先取决于他的思想、感情和行动对增进人类利益有多大作用。”一个人的思想支配着他的感情和行动,高尚的思想是需要一个长期的过程来培养的,我们不能改变世界,却可以改变我们的思想,广泛阅读就是丰富和培养我们高尚思想的一种有效手段。阅读是一种智慧,可以丰富我们的经历;阅读是一种智慧,可以洗涤我们的灵魂;阅读是一种智慧,可以净化我们的心灵。

这是一套充满智慧与哲理的书,每一篇文章都会让我们感动;这是一套富于激情与信心的书,每一段文字都会让我们鼓舞。她就像寒冬里的一抹暖阳,轻轻拂过我们的心田;她就像春日里的一丝细雨,悄悄滋润我们的心灵。

这套书精选了许多短小精悍的故事,每一则小故事背后都蕴涵着深刻的道理,每一段经历中都浓缩了生命的真谛。我们每个人在自己选择的道路上前行,或欣喜,或悲伤,或平淡,或激扬,而这些精神的“食粮”将把我们以后的生活点缀得更加美丽动人。读史使人明智,哲理使人深刻,书中的许多哲理小故事将给我们未曾想到的收获,我们不仅能从这些故事和经历中丰富我们的人生阅历,更能从中汲取到人生的真理和智慧。

我们的生活其实就是一方土地,我们在自己的土地上播种、耕犁、丰收,土地从来都不会欺骗我们,你播种下什么,你就收获什么,播下一种心态,收获一种思想;播下一种习惯,收获一种命运。只有健康的心态才能收获上进的思想,进而养成良好的习惯,最终收获成功的命运。本套书,以富含深意的小故事,将做人的智慧和方法向我们娓娓道来,每一个哲理都将成为我们人生航线上的指明灯。她将有效地培养我们坚定的信念和坚韧的品质,她会告诉我们:播



下梦想的种子，昂然地前行，终有一天我们会收获成功。

这套书里记载的都是人生的宝藏，是多少前辈耗费无数心血方集大成，每一个故事都会与我们的的心灵发生碰撞，或许你会在不经意间被感动。里面的一篇篇励志故事，好像驾船双桨，助我们逆流而上；一句句哲理名言，宛若驱车长策，让我们执著向前；一段段心灵感悟，如同一把钥匙，为我们开启心窗。她像是一场期盼已久的春雨，为我们眼前带来点点的清新；她也像是一杯香气扑鼻的咖啡，驱散我们心头的阵阵寒意；她更像是一位睿智宽厚的老者，为我们拨开封锁心灵的层层迷雾。有了她，我们前行的道路将更加坦然。

短小、灵巧是她的性格，真切、睿智是她的特色，真挚、真情是她的秉持，青春、活泼是她的个性，直爽、豪迈是它的感怀。她不仅是我们的良师，更是我们的挚友，她会倾听我们的悲欢离合，她会感悟我们的兴衰成败，她会激励我们奋勇拼搏，她会鼓舞我们迎难而上，这难道不是我们一直所追寻的吗？

我们已经被现代的快节奏生活所掩埋，焦虑的步伐总是使我们错过许多美好的景色，清晨无法感受朝阳的美好，傍晚无法体会夕阳的壮丽，我们日渐丰富的物质生活却因为精神文明的缺失而变得单调乏味。从现在开始，放缓脚步慢慢品味吧！

茶香味美，需要用心去品；花香四溢，需要用心去嗅；书香醉人，需要用心去读。歌德说过“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话”，我们总能从其中得到一些生命的思考和历史的静默，她也许会改变我们的一生，让我们从失败走向成功，从忧伤走向快乐，从灰心失意走向奋发图强。

（本书所选文章因多种原因，部分作者没有联系上，请文章作者看到本书后与图书策划张先生联系，以便奉上样书与稿费；联系邮箱：461201516@qq.com。）

目录

序	1
---------	---

第一辑 时刻展示自己最好的一面 / 1

我们都有一些自己不知道的的优点,在其他领域失败的我们在别的领域可能会有大成就。所以我们要目光长远,不要只是看到眼前的一事一地。寻找机会,展示自己的长处,找准自己的位置。依靠努力和才华,让世界看到一个鲜活优秀的你。



机会是靠自己争取的 / 郑 如	3
每件事都会有结果 / 佚 名	5
策划的艺术 / 沈岳明	7
最差的肉做丸子 / 佚 名	9
小人物演出的大角色 / 佚 名	10
花开无声 / 纪广洋	11
海顿之曲 / 詹重五	12
达·芬奇的求职信 / 黄仲立	13
布什卸任后干啥 / 马晓伟	16
人生是一顿自助餐 / 黄黎丽	17
相信人性最善良的那一面 / 高佳丽	19
我是著名的失败者 / 史玉柱	22
李政道的幸运 / 鲁先圣	23
在曲折中品味酸甜苦辣 / 佚 名	25
最好的时机随时存在 / 风龙马车	27

狼狗与笨狗 / 郑彦英	28
不择优录取 / 欧 亚	29
能人全都死在能耐上 / 冯骥才	30

第二辑 靠什么抓住幸运 / 33

幸运会光顾每一个人,但是有些人看见了,有些人没看见;有些人抓住了,有些人却错过了。真正的幸运儿,是那些一直坚持梦想的人。唯有坚持不懈的学习和努力才是改变人生的最强大的力量。

靠什么抓住幸运 / 王虹莲	35
幸福是个哑巴 / 毕淑敏	36
每天都有彩虹 / 佚 名	37
自信的价值 / 刘燕敏	39
只录取一个人 / 云 弓	40
跳出心理怪圈 / (美)麦金尼斯	42
成功的前提 / 刘年兵	43
原来门是虚掩的 / 郑一群	44
心中的圣人 / 雪 凡	45
自信铺平成功之路 / 英 涛	46
有一个人可以帮你 / 佚 名	48

第三辑 一句话一辈子 / 51

多年前,一个男孩来到一家药店当学徒,有一味药叫鲜竹沥,需要用火烤毛竹,以蒸出其中的水分,这是件细致活。男孩就老老实实在地烤,一点一滴地收集。今天,那个男孩成长为杭州某著名药厂的老总。他创出的品牌热销了几十年。

在谈到成功时,他说:“我永远记得当年在去药店当学徒的路上,我的老祖母颤巍巍地送了我一程又一程,但一路上她老人家只说了一句话‘老老实实做人,规规矩矩做事’。”

真差 25 倍吗 / 崔鹤同	53
第一步 / 张小失	54
特殊考试 / 吕艳茹	55
一句话一辈子 / 胡品福	57
牺牲商法 / 明 杰	58
这样的人哪儿都需要 / 于 光	59
一生守信 / 雪 凡	61
请先“忘我” / 佚 名	62
诚实地拒绝 / 张 翔	64
信誉定律 / 新 华	65
真诚待人与商业精神 / 张洪涛	66
诚信即生命 / 牟丕志	67
聪明与善良 / (美)杰夫·贝佐斯	69

第四辑 花不是玫瑰的全部 / 71

生命中会绽放无数美丽的花朵,有的娇艳欲滴,而有的却已枯萎凋谢,但生命正因为有了它们而完整。你收获优异的成绩、温暖的友谊时,也会遭遇到人生的不顺利,欣然地接受它们吧,任何事物都不会是生命的全部!

有阳光就够了 / 刘燕敏	73
花不是玫瑰的全部 / 艾之薇	74
喜欢你已拥有的 / 何权峰	75
你愿意照顾她吗 / 佚 名	77
重要的是心境 / 阎书春	78

光和影的游戏 / 佚名	79
拿下面具的圣诞节 / 心然	81
杰里的情商 / 姜殿舟	82
“尽管……但是……”解忧书 / 佚名	83
两根绳子的不同用途 / 简单	84

第五辑 你可以为自己骄傲 / 87

在这个世界上,每个人都是独一无二的,都有足以傲世的长处。不要看低自己,也不要觉得自己不如他人。要为自己骄傲,要相信自己是最优秀的,会给世界留下一道亮丽的风景。努力吧!将最美的自己展现给生活。

最佳惊险镜头 / 艺明	89
我最幸福 / 华夏	90
天使正在注视我 / (美)肯特·基恩	92
冲浪手丹尼尔 / 佚名	93
琼尼创造的奇迹 / 佚名	96
为你自己奔跑 / 崔鹤同	97
没有学历的应聘 / 佚名	98
神圣的使命 / (美)迈克·V·汉森	100
让自己成为壮观的瀑布 / 佚名	101
天生我材必有用 / 佚名	103
你就是自己的神 / 李文乾	104
超越自我 / 佚名	106
比他人做得更好 / 佚名	107
强烈的自信 / 佚名	108
自己就是天才 / 荣素礼	109
认清自己 / 佚名	110

第六辑 以平和的心态面对成败 / 113

俗话说：“胜不骄傲，败不气馁。”当你取得成功的时候，绝不可翘尾巴；而遇到挫折与失败后，绝不可破罐子破摔。青少年们应该有这样的认识：成功是一时的，失败是正常的；胜利时不应沾沾自喜，表现得自己仿佛高人一等；同样，失败时也不应该失去进取的信心，畏缩不前。应该戒骄戒躁，努力寻找自身弱点，不断地完善自身，寻求进步。

铁匠 / (法) 左拉	115
伟大与渺小 / 臧克家	117
相信潜力 / (美) 冯奈塔·弗劳尔	120
无论你的生活如何卑微 / (美) 亨利·大卫·梭罗	122
芦苇为什么是空的 / (智利) 加布列拉·米斯特拉尔	125
论解嘲 / 林语堂	127
忍耐与宽容 / (日) 松下幸之助	129
平静 / (美) 詹姆斯·E·艾伦	130

第七辑 生命的赛跑 / 133

领导者总是独一无二的，追随者总是雷同的。成功总是眷顾那些坚信自我的人，成功之路都是难以复制的，跟在别人后面，没有自己的思考和追求，又怎能超越别人，取得自己的成功呢？

修建好人生的码头 / 明飞龙	135
成功就是一片浩瀚的大海 / 赵功强	136
会有人欣赏你 / 于娟	138
你以为你是谁 / 王志军	139
哪怕只是一枚硬币 / 忆君	141
元帅的马 / 刘佩如	142

自卑也是一种力量 / 阿 明	143
只看所有的,不看没有的 / 章剑和	144
人家的眼睛 / 英特尔	145
“吃到葡萄”才是本事 / 慕 野	146
生命的赛跑 / (美)玛洛·托马斯 殷 文 / 译	147

第八辑 好好活着 / 151

过分的忧虑不会让我们今天过得更好,也不会让明天高枕无忧。每一个人都希望能够好好生活,有美好的人生。只要好好地过好现在的每一天,让自己眼前的日子快乐而充实,明天的美好总会顺其自然地到来。

人要活在“今天” / 唐慧忠	153
把阳光加入想象 / 感 动	154
重新开始永远不晚 / (英)玛里琳·曼宁	155
生活不需要假如 / 刘宇婷 / 编译	156
暂时没有成功 / 佚 名	157
人不是为失败而生的 / (美)海明威	158
活在那一刹那 / 佚 名	159
不要为小事烦恼 / 费 霞	160
自卑不是我的错 / 憨 氏	161
天赐良机 / (美)保罗·哈维 高 博 / 编译	163
好好活着 / 佚 名	165

第九辑 背面也许很精彩 / 167

世界是美好还是丑恶的,关键在于你用怎样的心态去对待它。当你抱着积极的心态,开心地去看世界,你的眼中将充满光明;当你用灰暗消极的心

态去对待世界,世界也会因此暗淡。把烦恼换一个角度看,说不定会发现它带来的不少好处。

没见过这么美的牛奶海洋 / 农先安	169
背面也许很精彩 / 李忠东	170
微笑值多少钱 / 张铁刚	171
先把泥点晾干 / 王 悦	172
地下 8 日 / 张小失	173
永远第三 / 尹玉生 / 编译	175
有些瑕疵才是真 / 丛 绿	176
平和心是金 / 刘燕敏	177
上帝与智者 / 刘万里	178
心境的魔力 / 流 沙	179
死于胜利的鲸 / 牟丕志	181
星期九的启迪 / 李成林	182

第十辑 以乐观的心态去学习和生活 / 185

心态影响我们的学习和生活。好心态让我们在学习中更有信心,更有热情;坏心态则让人消极地应付学习,也缺乏自信心。好心态让我们在生活中更加快乐,更加开朗;坏心态则往往带来悲观、抑郁或失望的情绪,让人越来越孤独、封闭,离快乐也越来越远。

调整好心态,重塑自我 / 佚名	187
没有好心态,难有自信心 / 佚名	189
拥有好心态,烦恼自然走远 / 佚名	191
跌倒了,就重新站起来 / 佚名	194
好心态让友谊之花常开 / 佚名	195
积极上进之心是信念的基石 / 佚名	197

乐观,是一双“隐形的翅膀”/佚名	199
心态好能发现“新大陆”/佚名	202
拥抱阳光般愉快的生活/佚名	204
找到金钥匙,打开“我的宝藏”/佚名	206

第一辑

时刻展示自己最好的一面

SHIKEZHANSHIZIJIZUIHAODEYIMIAN



我们都有一些自己不知道的优点,在其他领域失败的我们
在别的领域可能会有大成就。所以我们要目光长远,不要只是
看到眼前的一事一地。寻找机会,展示自己的长处,找准自己的
位置。依靠努力和才华,让世界看到一个鲜活优秀的你。

机会是靠自己争取的

郑 如

当年他报考中戏时，一波三折，差一点就与中戏失之交臂。那天是1995年的5月22日，当时表演系专业都已招考完毕，只剩了一个音乐剧专业还在招生，那年他25岁，身高1.80米，体重89公斤，一个典型的东北大汉。

报名的老师看到他，一脸惊讶：“你也来报考表演？”

“对，我就是来报考表演系的。”他信心满满地说。

老师并没有多看他两眼，摆摆手，说：“孩子，回去吧。你考不上的。”

仿佛一记闷棍打在头上，从小就好强的他被打晕了，还没考，就被老师关在了门外，他觉得太意外了。

“为什么呀？”他不甘心就此打包走人，一定要问个清楚。

老师终于抬起眼睛瞟了瞟他说：“你知道音乐剧专业需要干嘛吗？要跳芭蕾，你看看你，你这身材能跳芭蕾吗？你的脚尖能撑得住你这大块头吗？”

他不想放弃一丝希望，小声地问老师：“那我减肥成吗？”

老师这次有点不耐烦了，应付地说了一句：“至少要减掉10公斤。”说完就忙别的去了，再也没多看他一眼。

离考试的日子还有30天，那么短的日子要减掉10公斤，可能性为零，估计老师也没指望他能减肥成功，随口应允只是打发他快走，可是这无心的一句话却被他当成了救命稻草。

当天他就找到中戏一个老乡，在他的宿舍住下了，开始了他的减肥历程。每天风雨无阻，从不间断，每天跑步三次，每次五十分钟，跑完以后，再到一个像蒸笼一样的温室花房，练芭蕾小跳1000下，其余的时间就是练台词。每天的饮食除了喝点肉汤，吃点水果，主食一点都不沾。刚开始，有一帮中戏超重的学生们和他一起跑，可是几天下来，那些人一个个打起了退堂鼓，只有他一个人坚持了下来。像《阿甘正传》里的男主角一样不知疲倦，不怕非议，在风



机会是靠自己争取的

雨中奔跑,在烈日下狂奔。平日沉默不语,到了深夜还在楼道里背台词,那些近乎疯狂的举动让他在中戏大院里成了一道独特的风景。那时周围的中戏学子们只要看到他就会交头接耳,用不屑的口气说:“看,那疯子又来了。”

考试的日子终于来到了,整整一个月,他减掉了18公斤,平均每天0.5公斤多。

接下来,他踌躇满志,志在必得。考试那天,来了七百多人,全是俊男美女,其中有一个女孩特别漂亮,身材高挑,在考生中尤为显眼。巧的是,他正好被老师选中和那位美女合作。考试的题目是:一对恋人分手的戏。他酝酿好情绪,准备好了台词,大大方方地上场了。他神情阴郁,略显痛苦,小眼睛低垂着,不敢注视对方,轻声说了一句:“我们分手吧。”他听到那位漂亮的女生清脆的声音:“为什么?”他不由得抬起了头,只见她满脸绯红,睁着水汪汪的大眼睛,紧张地看着他,手足无措。他不由得被她的紧张情绪感染了,脑海中顿时一片空白,预先设想的台词忘得一干二净,于是他重重地叹息了一声,说:“我们分手吧。”女生更是不知所措,还是那句话:“到底为什么?”他一筹莫展,他不知道怎么接下去才好……

辛辛苦苦准备了半年,尤其是一个月来近乎残酷的减肥,眼看离中戏的大门越来越近,没想到竟让这几分钟的表演弄砸了,他懊恼得恨不得狠狠地抽自己一下。

当他无比失望、垂头丧气走出考场时,有位老师在后面喊了一声:“那位考生,等一下,给你一次机会,让你再考一次。”

原来,从第一次报名起,形象和声音都不错,唯独胖了一点的他就给老师留下了印象。后来他在中戏操场上挥汗如雨地跑步锻炼也给老师留下了深刻的印象,那么多和他一起锻炼的考生都放弃了,唯独他坚持了下来,就凭这种精神,老师觉得也应该再给他一次机会。

这一次的对手是个长相一般的女生,但两人好像有默契似的,一上场就进入了角色,有眼神的交流,有对白的交锋,还有情感的流露,同样一段分手的戏,他俩足足演了12分钟,最后才在老师赞许的目光中结束。

那一次,700人的考生只录取了一人,他就是毕业于中戏表演专业大专班的孙红雷,后来在毕业报考中国青年艺术剧院时也是唯一被录取的考生,后来在《永不瞑目》里饰演黑社会打手建军而令人过目不忘,在《征服》里饰演心