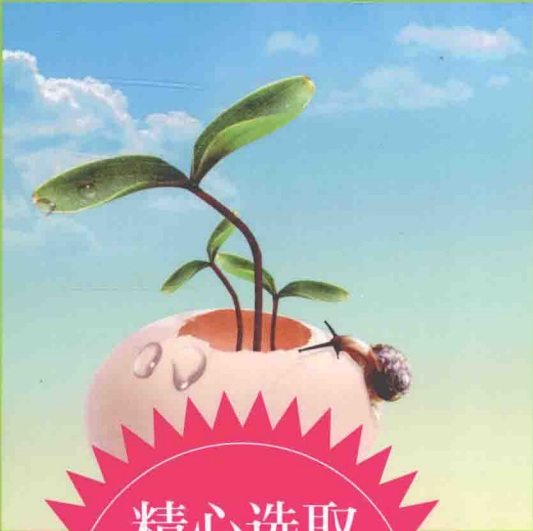


成长训练营

80个故事 助你 塑人格



精心选取
的经典故事

从不同角度为你演绎了
成功需要的
品质与性格

在阅读这些经典小故事的过程中，你可以细细品味感动的香醇与甘甜，慢慢养成良好的品质与习惯，为走上成功之路奠定坚实的基础。

周爱农 主编

成长训练营

80个故事 助你 塑人格

周爱农 主编

河南科学技术出版社

·郑州·

图书在版编目(CIP)数据

80 个故事助你塑人格 / 周爱农主编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013. 9
(成长训练营)
ISBN 978 - 7 - 5349 - 6192 - 2

I. ①8… II. ①周… III. ①人格 - 青年读物 ②人格 - 少年读物 IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 156944 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788613 65788139

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 孙 珺

责任编辑: 张 翼

责任校对: 柯 姣

封面设计: 嫁衣工舍

版式设计: 中图传媒

责任印制: 张 巍

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 787 mm × 1092 mm 1/16 印张: 13.5 字数: 210 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 22.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前 言

人的生命只有一次。然而，失去了方向，也许你终生的劳碌只是在日复一日地磨损着激情与梦想！失去了方向，也许你终生的梦想只是在日复一日地被痛苦和迷茫煎熬着！失去了方向，也许你会成为一匹脱缰的野马，肆无忌惮地奔跑着，但很可能你已经跑到了悬崖边上！于是，有些人懈怠了、麻木了，一再任凭珍贵的时光在毫无意义的奔忙和消磨中慢慢流逝……

思想是决定命运的重要因素。行为的平庸源自于思想上的苍白，而思想上的贫乏源自于见识的狭隘。自我们呱呱坠地起，自然界赋予我们每个人的都是平等的。我们的思想如同一张白纸，随着时间的推移会被逐渐填满，进而发展成熟。然而，正如鲁迅先生所言，“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他却还活着！”中外历史上的很多伟人之所以能成就他们辉煌的人生，关键在于他们从书本上吸取了很多前人的智慧作为生命中不可或缺的养分。而那些缺少伟大精神滋养的灵魂则是贫弱的、平庸的、盲目的。本着“滋养”青少年灵魂的目的，我们经过缜密的调查与分析，出版了这套《成长训练营》系列丛书。

青少年拥有一颗健康的心灵非常重要。以平常心看待人生、对待学习，能使他们稳步向前、不向命运低头；学会在阴影下看到阳光，将使他们变得更加坚韧不拔、乐观向上；学会感恩，将使他们变得更加成熟、勇敢。《80 个故事助你心智美》将使青少年懂得什么是幸福，幸福在哪里。

高尚的人格对青少年的整个人生都至关重要。高尚的人格能帮助他们赢得朋友、获得别人的尊重、在社会上赢得一席之地。“高尚的人格”不仅仅是要诚实、真诚，还要学会懂得人生的甘苦，学会尊敬长辈与老师等。《80 个故事助你塑人格》不仅仅教育青少年完善自身的人格，更重要的是告诉了他们许多做人的道理。

青少年是祖国的花朵，纯洁善良是他们天生的品性，但认知能力弱却是他们

的劣势所在。辨别人世间的真与假、善与恶等都需要青少年有一定的认知能力。我们在《80 个故事助你明认知》中晓之以理、动之以情，把该如何认知的道理以故事的形式展现在青少年读者面前。

如今的青少年得到的宠爱相对较多，这就给他们造成了一种错觉：仿佛“我”是天下“第一人”，爸爸、妈妈、爷爷、奶奶等都得以“我”为“中心”、为“我”服务，“我”则可以“骄横跋扈”、可以把任何话当成耳旁风。这些错觉及其导致的行为后果其实是在伤害所有爱他的人。在青少年没有成人自立之前，所有的需求都是亲人付出劳动换来的。从这个层面上来说，青少年更应该体贴关爱他们的爸爸、妈妈等亲人，更应该懂得尊敬关心他们的老师、同学和朋友。只要付出自己真挚的爱心，就会换来更多的关爱，好好看看《70 个故事帮你理情感》吧！

让青少年学会与人沟通是《80 个故事教你巧沟通》的目的所在。社会是一个纷繁复杂的社会，人也分各式各样的人。有效地与人沟通，把我们的诉求、愿望、情感等信息成功地传达给别人其实是一门艺术。如果能熟练地掌握一些人际沟通的技巧，我们在与别人相处时就会轻松许多，而我们的诉求也就能比较容易被实现。同时，交谈是与人沟通的主要途径之一，良好的口才和语言表达能力有时能左右事情的成败，所以，我们将《90 个故事教你口吐莲花》独立成书奉献给青少年读者。

得体的礼仪不仅会给青少年带来综合素质的提升，亦能给青少年的健康成长带来无形的益处。良好的礼仪不仅能给别人留下懂事理、有礼貌的好印象，也能给自身带来愉悦和成就感。《100 个故事助你懂礼貌》从技巧与方式上告诉青少年如何去做一个彬彬有礼的人。《60 个故事助你身体健康》是一本关于健康方面的书籍——关爱健康、懂得健康，我们人人都要从小做起。

这套丛书的内容全部以故事的形式呈现给读者朋友们。虽然我们对书中的主人公进行了虚构，但事件、案情全部来源于我们真实的生活。书中一个个生动的小故事将引导青少年朋友们沿着正确的人生道路前不断进。

编 者

2010 年 11 月

目 录

第一章 人生有苦也有甜	(1)
001. 如天鹅般的人生	(3)
002. 宽容、忍让是护身符	(6)
003. 生命的态度	(9)
004. 他人的感受	(11)
005. 痣	(13)
006. 柠檬茶的滋味	(15)
007. 自信与成功	(18)
008. 付嫉妒一笑	(22)
009. 走进星星的世界	(25)
010. 天使的翅膀	(27)
011. 一鸣惊人	(30)
012. 忍冻学习	(32)
013. 心存感恩	(34)
014. 亲情的纽带	(37)
第二章 学会欣赏他人	(39)
015. 化敌为友	(41)
016. 退一步海阔天空	(43)
017. 责备于事无补	(45)

018. 谦虚是种力量	(48)
019. 学会感恩	(50)
020. 无招胜有招	(52)
021. 信任能拯救灵魂	(55)
022. 再试一次	(57)
023. 粉红蝴蝶结	(60)
024. 最好的礼物	(62)
 第三章 敢于亮出自己	 (65)
025. 争坐第一排	(67)
026. 每桶4美元的标准石油	(69)
027. 选择快乐	(71)
028. 搬木板	(73)
029. 相信自己	(76)
030. 酒瘾	(78)
031. 成为珍珠	(80)
032. 有足够的速度	(82)
033. 108个瓶子	(85)
034. 一张相片	(88)
035. 真诚待人	(91)
036. 这也会过去	(94)
037. 路不止一条	(97)
038. 自己才是自己的镜子	(99)
 第四章 保持平常心	 (101)
039. 失败是成功之母	(103)
040. 用善良安慰幼小的心灵	(105)

041. 友谊地久天长·····	(108)
042. 幸福很简单·····	(111)
043. 拥抱·····	(113)
044. 宽恕之情·····	(116)
045. 成功从现在开始·····	(118)
046. 生活因努力而美好·····	(120)
047. 完美的花园·····	(123)

第五章 自己是最伟大的人····· (127)

048. 最伟大的是自己·····	(129)
049. 恰当地评价朋友·····	(131)
050. 坚持原则·····	(133)
051. 负荆请罪·····	(136)
052. 庄子辨真伪·····	(139)
053. 谁拉你走向了平庸·····	(142)
054. 信心创造奇迹·····	(144)
055. 丑陋变成力量·····	(146)
056. 改变内心才能改变命运·····	(148)
057. 战胜自卑·····	(150)
058. 了解自己·····	(152)
059. 坚持到底·····	(154)

第六章 因为真实,所以美丽····· (157)

060. 诚实节·····	(159)
061. 一辈子的友情·····	(161)
062. 细节·····	(164)
063. 浮生若茶·····	(167)

064. 人生很简单·····	(170)
065. 自由最珍贵·····	(172)
066. 煮熟的种子·····	(174)
067. 聪明不要被聪明误·····	(176)
068. 微笑的力量·····	(179)
069. 打井挖人·····	(181)
070. 遵守许下的诺言·····	(183)
071. 愉快地面对困难·····	(185)
072. 爱拼才会赢·····	(187)
073. 真正的慷慨·····	(190)
074. 公正让我别无选择·····	(192)
075. 生死跳伞·····	(194)
076. 铁面无私的包拯·····	(196)
077. 铁匠识骗术·····	(198)
078. 失信的边缘·····	(201)
079. 默契的温情·····	(203)
080. 纯朴的大爱·····	(206)

第一章

人生有苦也有甜

即使是苦涩的柠檬也可以成为酸酸甜甜的柠檬汁，只要你去榨取。生命赐予我们每个人的不一样，我们所能做到的就是接受，接受甜蜜，也接受苦涩；接受不公，也接受不平；接受……但你可以帮它加料，制成可口的柠檬汁。





如天鹅般的人生

人格导读

它们干得那样齐心，那样欢快！水面在迅速地扩大着。湖面上不时传来阵阵“克噜——克哩——克哩”的叫声，就像那激动人心的劳动号子：“弟兄们呐，加油！齐心干呐，加油！”



优美故事

访俄期间，我在莫斯科认识了来自贝加尔湖畔的俄罗斯老人斯杰潘，他请我到他家去做客。他给我讲了好多，印象最深的是一个关于天鹅的故事。

“这是很早以前的事，发生在贝加尔湖畔的那片沼泽地。这一年，春天来得比往年早。冰雪开始融化，天气逐渐暖和。一些候鸟陆续从南方飞来。可是，谁也没有想到，寒潮突然降临，北风呼啸，湖面又上冻了。有些刚飞来的候鸟又只好飞走，再找暖和的地方。我背着鸟枪去打野鸭，在湖边转悠了好半天，一无所获，感到十分扫兴。突然，从远处传来了一阵清脆的啼叫声：‘克噜——克哩……’我抬头一看，原来是一大群天鹅。它们像一朵大白云似的在黄色的芦苇滩上空移动着。我感到奇怪，几乎所有飞来的候鸟又都走了，为什么这群天鹅要留下来，这不是要挨冻挨饿吗？



“这时，天鹅群刚好落在离我不远的地方。我瞪着眼睛，想看个究竟。只见天鹅在冰上行走着，互相呼唤着，聚集在一起。它们可能在谈论：这春天的冰层有多结实？这晚春的寒流会持续多久？冰封湖面，没吃的，怎么办……”

“突然，一只个儿特大的老天鹅腾空而起，可是它并没有飞走，而是利用下落的冲力，像石块似的把自己的胸部和翅膀重重地扑打在冰面上。经过沉重的一击，镜子般的冰面被震得颤动起来。接着第二次扑打，第三次……你看，它盯住一个地方一次又一次地扑打着，那样的认真、顽强。”

“这时，别的天鹅被这行动惊住了。它们呆呆地站在那里，瞧着这位‘破冰工人’。只听得嚓——嚓——，冰层裂开了一条小缝，接着出现了第二条裂缝……冰面终于塌陷了，琥珀色的水珠冒了出来，出现了一个小小的冰窟窿。这位顽强的‘破冰工人’沿着冰窟窿的边缘继续扑打着，水面在慢慢扩大。有一只天鹅也来帮忙了，接着第二只，第三只……很快整个一群天鹅，大约有百十来只，都投入了破冰工作。它们干得那样齐心，那样欢快！水面在迅速地扩大着。湖面上不时传来阵阵‘克噜——克哩——克哩’的叫声，就像那激动人心的劳动号子：‘弟兄们呐，加油！齐心干呐，加油！’”

“小小的冰窟窿终于变成了一块很大的水面。就好像听到谁的命令似的，所有的天鹅都同时结束了工作。它们抬起头，挺着胸，在水里游动着，捕食着鱼虾，不时发出阵阵胜利的欢呼声：‘克噜——克哩！克噜——克哩！’”

说到这里，斯杰潘老人停住了，喝了口茶，然后深情地说：“多么可爱的鸟儿啊！我当时离它们才三四十米，双手端着上了霰弹的猎枪，可是我却把猎枪挂到肩头，悄悄离开了湖岸。从此以后，这枝猎枪一直挂在墙上，再也没有动过。飞禽走兽也和人类一样，有自己的生活啊……”



人格塑造

什么是责任？什么是奉献？什么是团结？什么又是高尚的人格？天鹅给了我们最好的答案。物犹如此，人何以堪！当天鹅开始团结一致、相互鼓励、相互协作的时候，你看，那冰封的、曾经死寂的湖面，不正正在荡漾开一片春的气息，展现出勃勃生机吗？





宽容、忍让是护身符



人格导读

法特施特拉得来了，他好像已经忘记了马修歧视、冷遇他父亲的前嫌。与对所有的病人一样，他为芬妮做手术，结果成功了！



优美故事

在西方医学界，法特施特拉得远近闻名。法特施特拉得不仅是一位极高明的眼科医生，而且是对眼睛进行深入研究、揭开眼睛生理光学秘密的专家。1911年授予他诺贝尔医学奖时，是由物理学权威们参加审议的，这也是诺贝尔奖颁发中的一件趣事。

法特施特拉得是他父亲文诺·法特施特拉得的第三个儿子。老文诺也是一位眼科医生，而且很有名气，他家在瑞典的朗茨克鲁纳，那里最有钱的富豪是马修勋爵。朗茨克鲁纳海滨的面粉厂、化工厂、造船厂等，都是马修的财富。

马修曾在贫民区创建一所医院。贫民区原来有个小诊所，就是老文诺的眼科诊所。不但瑞典国内的患者，连北欧其他国家的患者也常慕名而来找文诺就医，可见其名气之大。可马修并不高兴，因为这样一来马修医院的名气就不大了。更何况老文诺以医济世，不以术致富。有人建议请文诺来马修医院主持眼科，马修



以文诺没有文凭而拒之门外，这使得老文诺气愤至极。

后来马修发慈悲让文诺的三儿子法特施特拉得去医院当见习医生。法特施特拉得憋着一口气，想一定要干出个样子来，以报复马修，给父亲出出气。果然18岁时法特施特拉得以优异成绩考入医学院，5年后毕业回到父亲的小诊所，他接替了父亲，和马修医院比着干起来。就在这所小诊所里，法特施特拉得28岁获得博士学位，他的博士论文轰动了瑞典首都斯德哥尔摩，30岁时被任命为斯德哥尔摩眼科诊所所长。这样一来，马修开始后悔当初不应该把事情做得太绝，坏了两家的关系。

偏偏这时马修家的四小姐芬妮得了严重的眼病，他家医院里的眼科医生都束手无策，眼睁睁看着她一天天走向黑暗。马修不惜重金，把北欧各国著名的眼科专家都请来了，然而谁也没有办法。两块黑色的云翳盖在四小姐芬妮的瞳孔上，一动手术就可能失明，不动手术等于有眼无珠，马修绝望了。最后还是芬妮自己提出：去请法特施特拉得。

法特施特拉得来了，他好像已经忘记了马修歧视、冷遇他父亲的前嫌。与对所有的病人一样，他为芬妮做手术，结果成功了！重见光明的芬妮爱上了法特施特拉得，要将自己的终身许给他，以报答他的恩情。但是，法特施特拉得谢绝了。他既没有因前嫌对芬妮坐视不理，也没有因治疗的成功而接受她的爱情，他离开家乡到乌普萨拉大学就任眼科教授去了。

法特施特拉得走了，静静地、默默地离开了那个曾经带给老父亲耻辱，曾经瞧不起自己家庭的地方，尽管马修一再挽留，一再觉得愧疚、不安与无奈。法特施特拉得并没有乘人之危，人活着应该有的尊严、道德、宽容与忍让在法特施特拉得身上淋漓尽致地表现出来。

尽管马修女儿的眼疾痊愈并嫁给了一个非常体面的执政官，但在马修心中也留下了永远的伤痛，而法特施特拉得依旧沿袭着父亲的职业，医治了一个又一个与马修女儿一样眼疾的痛苦病人。



人格塑造

宽容和忍让是制止报复的良方，带上这个“护身符”，可保我们一生平安。因为善于宽容和忍让的人，不会被世上不平之事所摆弄，即使受了他人的伤害，也决不冤冤相报，宽容、忍让会时时提醒我们自己：“邪恶到我为止。”

