

成长训练营

70个故事 帮你 理情感



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

70个故事 帮你 理情感

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

70 个故事帮你理情感 / 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 - 6177 - 9

I. ①7… II. ①周… III. ①情感 - 青年读物 ②情感 - 少年读物 IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 156735 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。辨别人世间的美与丑、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，就会换回更多的关爱，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 寻找知心好友	(1)
001. 因为她是我的好朋友	(3)
002. 每人一块马蹄糕	(5)
003. 穷书生的情谊	(7)
004. 最动人的友谊传说	(9)
005. 真正的友谊属于心灵	(11)
006. 一个美丽的约定	(13)
007. 朋友的注脚是信任	(15)
008. 伸出手来的友情	(17)
009. 常常怀念的“劲敌”	(20)
010. 羊角哀和左伯桃	(22)
第二章 朋友的情谊最醇厚	(25)
011. 对逝去生命的怀念	(27)
012. 童年的真情故事	(31)
013. 想念你的信件	(35)
014. 生命中那离去的朋友	(38)
015. 需要浇灌的友情	(42)
016. 为了那枚铁十字	(44)
017. 机会留给了朋友	(48)

018. 为了电话那头的她·····	(51)
019. 半个世纪后的同学会·····	(54)
020. 为了那逝去的愧疚·····	(57)
021. 在天堂相遇的缘分·····	(61)
第三章 爱你的人温暖你心 ·····	(65)
022. 感谢世间宽恕之情·····	(67)
023. 托起天使的翅膀·····	(71)
024. 不能替代的温情·····	(74)
025. 不随岁月逝去的友情·····	(77)
026. 生命里的密码·····	(80)
027. 邂逅的责任·····	(82)
028. 友谊给了我快乐·····	(85)
029. 一盆菊花的期待·····	(87)
030. 孤独的解药是友情·····	(90)
031. 友情正待雪化时·····	(93)
032. 永远不能删除的邮件·····	(96)
033. 没有嘲笑的友情·····	(98)
034. 为了一个人的幸福 ·····	(100)
035. 帮助别人的快乐 ·····	(102)
第四章 留住身边美好的记忆 ·····	(105)
036. 一只“小红狗”的记忆 ·····	(107)
037. 飞翔的小鸟 ·····	(109)
038. 不能忘记的海报 ·····	(112)
039. 仍然鲜明的一只手 ·····	(114)

040. 找回从前的回忆	(118)
041. 那一天, 永远不能忘记	(121)
042. 伴随生命的纯真友谊	(123)
043. 上苍赐予我的知己	(126)
044. 朋友的要义	(129)
045. 挽救友谊	(132)
046. 友谊在哪里	(134)
047. 永远为你守候	(136)
第五章 停靠在友谊的港湾	(139)
048. 衡量友谊的分量	(141)
049. 大海母亲的呼唤	(143)
050. 朋友是一座桥	(145)
051. 分吃救命果	(147)
052. 最后的“忠实”者	(149)
053. 青春友谊歌	(151)
054. 留下美好的回忆	(156)
055. 与青春同行	(159)
056. 一路同行	(162)
057. 我从小也没有妈妈	(167)
058. 为了情割舍的爱	(172)
059. 管仲与鲍叔牙	(174)
第六章 学会体贴、信任朋友	(177)
060. 又是一年桃花开	(179)
061. 梨花姐姐的故事	(182)

062. 命运	(184)
063. 花开的声音	(191)
064. 怀念魏沃青君	(194)
065. 戴着友爱的帽子上学	(197)
066. 酒遇知音味更浓	(199)
067. 我知道你会来	(201)
068. 都只为了你	(203)
069. 挂念	(205)
070. 您是国家的功臣	(207)

第一章

寻找知心好友

让古老的故事在荒漠里写下永久的名字，飘来飘去的风是青春的回忆，那是也许已经沧桑的容颜，那是也许已经模糊的名字，不知道哪一天，还在一天天让我们思念，一百年，一千年，亦不会改变。





因为她是我的好朋友



感人心语

“但他为什么又愿意献血呢？”英军护士问道。

越南护士用越南语把英军护士的话又给康说了一遍。康回答道：

“因为她是我的好朋友。”



优美故事

村里的人到邻近的一个和英军有无线电通信联系的小村庄去求救，最后，英国空军的一名军医和一名护士带着急救箱，乘吉普车急匆匆赶到镇上。他们发现那小女孩伤得非常严重，如不抓紧手术，她就会因失血过多和长时间休克而死亡。

要及时给她输血，就需要和她有同种血型的献血者，护士很快就给在场的人进行了血型化验，结果没有一个英国人和小女孩的血型相同，但有几个没受伤的越南孤儿却和她血型相同。

英军军医和护士一会儿用英语，一会儿用法语，一会儿打手势，试图向这些被吓坏了的孤儿们解释，如果不马上给这个小女孩输血，她将必死无疑，然后他们问孤儿们，有谁愿意给小女孩献血。

孤儿们听后，一个个瞪着大眼，一句话也不说。过了一会儿，一只小手颤巍巍地慢慢举了起来，很快又放了下来，接着又举了起来。



“啊，谢谢你。你叫什么名字？”护士用法语说道。

“康。”小男孩答道。

护士很快把康安置在担架上，用酒精在他的胳膊上擦了擦，把针头插进他的血管里。康一声不吭，僵直地躺着。

过了一会儿，他突然发出一阵颤抖的抽泣，但很快就用另一只手将脸蒙住。

“疼吗，康？”军医问道。

康摇摇头，又用手蒙住脸，试图不哭出声来。军医又一次问是不是针头刺疼了他，他又摇了摇头。

又过了一会儿，康又轻轻地哭出声来。他紧紧地闭着眼睛，把拳头放到嘴边，试图止住抽泣。军医和护士感到一定是出了什么问题。正在这时，一个越南护士正好赶到。她看到这种情形后，直接用越南语问康到底是怎么回事。听了康的回答后，她又温柔地对他说了一些话。

过了片刻，康停止了哭泣，抬起眼睛询问似的看着越南护士，越南护士向他轻轻点了点头，康脸上的紧张表情顿时释然。

越南护士看了看英军军医和护士，然后轻轻地说道：“他以为他快要死了。刚才他误解了你们的话，他以为你们要把他的血全部输给那个小女孩呢。”

“但他为什么又愿意献血呢？”英军护士问道。

越南护士用越南语把英军护士的话又给康说了一遍。康回答道：“因为她是我的好朋友。”



情感引导

一个小孩为了朋友，竟心甘情愿地付出自己的生命，世界上还有什么样的爱能比这更伟大呢？



每人一块马蹄糕



感人心语

妈妈在万圣节、圣诞节和情人节都烤马蹄糕，让欢欢带到学校分给同学，时间长了，昔日嘲笑他的人都成了他的朋友。



优美故事

欢欢念小学二年级时，有一天，一放学回家他就扑进妈妈的怀里大哭着说：“课间休息时，一个男同学高声说，‘欢欢，欢欢，慢得像蜗牛爬一样，长得这样胖怎么好！’然后人人都跟着他说了。他们为什么要嘲笑我？我该怎么办？”

“我想最好的办法就是：他们要开你的玩笑，你就跟他们一起闹好了。”

“怎么闹？”

“我们不妨用马蹄糕试一试。”妈妈说，她的眼睛闪闪发亮。

“马蹄糕？”

“对！欢欢的马蹄糕。我们现在就来做。”

很快厨房里就弥漫着烘烤巧克力、椰丝、奶油和果仁的香味。面粉团刚烤成浅咖啡色，妈妈就把蛋糕从烤箱里取出。

“你的班上有多少个同学？”妈妈问。

“一共23个。”欢欢回答道。

“那么我就把马蹄糕切成28块。每位学生一块，老师莱穆斯太太一块，再给



她一块带回家去给她的丈夫，还有一块给校长，剩下两块我们现在就吃。”

“明天我开车送你到学校之后，”妈妈接着又说，“会先去跟莱穆斯太太谈谈。到时候她会叫你的同学排好队，然后一个接着一个地对你说，‘欢欢，欢欢，请你给我一块马蹄糕！’跟着，你就从盘子里铲起一块来，放在餐巾纸上，对同学说，‘我是你的朋友欢欢，这是你要的马蹄糕！’”

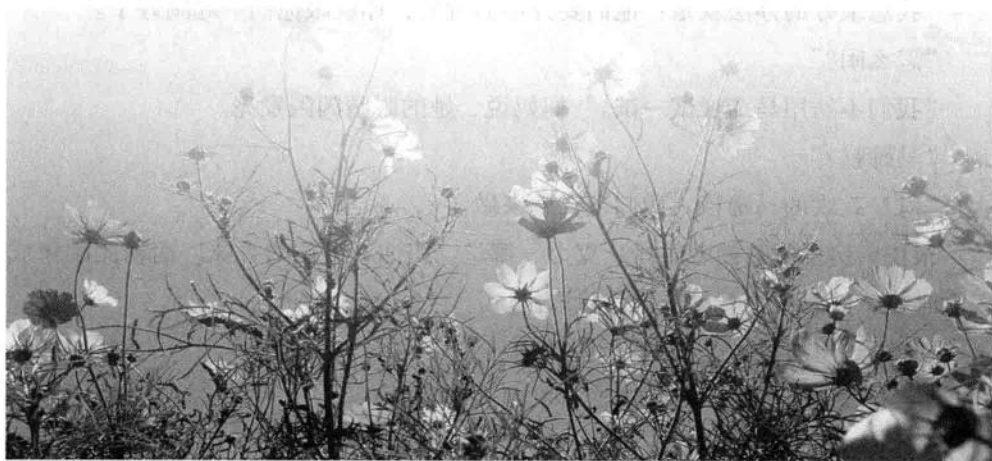
第二天，妈妈所说的全都实现了。从此以后，同学作的第一首打油诗没有人再念了。欢欢反而不时听到同学念道：“欢欢，欢欢，给我烤个马蹄糕！”

妈妈在万圣节、圣诞节和情人节都烤马蹄糕，让欢欢带到学校分给同学，时间长了，昔日嘲笑他的人都成了他的朋友。



情感引导

俗语讲“人心都是肉长的”。作为感情最为丰富的人类，感动是每个人所具有的本性，当人心不断接受温暖时，任何冷酷的心都被融化了！





穷书生的情谊



感人心语

棺材里躺着的是那个时代最有才华的诗人，棺材外立着的是那个时代同样优秀的诗人和学者，他们是朋友，他们相伴着要回老家去。



优美故事

清朝的历史上，有一位特别的诗人，他的名字叫黄仲则。有人说他的诗有太白遗风，有人说他在某些方面更像杜甫，有才华，没文凭，孤傲愤世，郁郁寡欢，很不得志。他很穷，比杜甫还穷，而且命短，只活了34岁，但他为后人留下了大量的优秀诗歌，如：“十有九人堪白眼，百无一用是书生”“全家都在风声里，九月衣裳未剪裁”，而其中尤其让人读后觉的寂寥的诗句是：“悄立市桥人不识，一星如月看多时”“以此星辰非昨夜，为谁风露立中宵”。

黄仲则和洪亮吉都是江苏常州人，少时在一起读书、游学，相互赏识，情谊深厚。长大成人后，为了养家和实现理想，两人都去了北京，但混得都不太好。洪亮吉后来好歹还弄到了一张进士的文凭，黄仲则却什么也没有。幸运的是，他们的才华都得到了一个江苏同乡——时任陕西巡抚毕秋凡的赏识，而后洪亮吉便去了西安，做了毕秋凡的幕僚；黄仲则继续在京奋斗着，直到再也支撑不下去了，便决定也去西安投靠毕秋凡。1783年4月，黄仲则走到了山西运城，肺病复发，无钱医治，已感生命将要结束，便写信给洪亮吉，希望他能来山西，说有后



事需要嘱托。洪亮吉收到黄仲则的信后，连夜借了一头驴，从西安直奔运城。4天后，当他赶到黄仲则寄身的那间破庙时，黄仲则已经去世，就见一口七尺棺材外，飞舞着几张诗稿以及黄仲则写给家人的遗书，除此之外，竟再也没有什么其他像样的东西了。一个从故乡带来的书童，此时也早已不见了踪影。扶着棺材，念及两人的友谊，洪亮吉潸然泪下，决定亲自送黄仲则回老家去。

从山西运城到江苏常州，这一路有多远啊！一头毛驴，毛驴后拖着一口棺材，棺材里躺着的是那个时代最有才华的诗人，棺材外立着的是那个时代同样优秀的诗人和学者，他们是朋友，他们相伴着要回老家去。这是多么感人的画面啊！丧事处理完后，洪亮吉和毕秋凡不但继续资助黄家后人的生活，还把黄仲则的诗文编纂刊印。这一切并非虚构，都是历史，每每提及，都会令人感动。被感动的，想必还有洪亮吉，那一路走来，就连所遇之鬼神，也会保佑黄仲则顺利回到老家。



情感引导

人世间有亲情、友情、爱情，人之间的情谊有时超越了一切。在“情”字面前，我们对金钱、财物等一些不能替代感情的东西又有什么不能放弃的呢？

