

成长训练营

80个故事 助你 心智美



**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 心智美

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 个故事助你心智美 / 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 - 6194 - 6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 156862 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述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 不向命运低头	(1)
001. 感谢苦难	(3)
002. 生命的回音	(5)
003. 渺小也有价值	(7)
004. 生命的价值	(9)
005. 勤能补拙	(11)
006. 直面苦难, 自强不息	(13)
007. 坚持到底就是胜利	(16)
008. 最后一枚硬币	(18)
009. 冲破命运之茧	(20)
第二章 学会给予别人幸福	(23)
010. “狠心”的祖母	(25)
011. 怎能想到	(27)
012. 另一个妈妈	(29)
013. 不能说的秘密	(32)
014. 赞美的阳光	(34)
015. 一张汇票	(36)
016. 十二个孩子	(38)
017. 互相帮助	(40)
018. 两袋栗子	(42)

019. 800 元	(45)
第三章 学会看到阳光	(49)
020. 坏消息与好消息	(51)
021. 林肯的用人	(53)
022. 不要太忧郁	(55)
023. 生命的最后守望	(57)
024. 不一样的享受	(59)
025. 学会享受过程	(61)
026. 何处有障碍	(63)
027. 看法决定命运	(65)
028. 勤奋的果实	(67)
029. 人生的最终价值	(69)
030. 白墙	(72)
第四章 含着泪水的微笑	(75)
031. 微笑	(77)
032. 明年的七月阳光灿烂	(80)
033. 扩大人生的圆圈	(83)
034. 几万美金	(85)
035. 糖的哲学	(88)
036. 包容不完美的世界	(90)
037. “补丁”	(92)
038. 笑对困难	(94)
039. 智者见智	(97)
040. 活在希望中	(99)
第五章 感恩命运中的荆棘	(101)
041. 残疾的腿	(103)

042. 教母·····	(105)
043. 为国效力·····	(107)
044. 一杯咖啡的价值·····	(110)
045. 荆棘花·····	(112)
046. 雪中送炭·····	(116)
047. 上帝之手·····	(118)
048. 眼睛·····	(120)
049. 洗心革面·····	(123)
050. 斩断退路·····	(125)

第六章 珍惜现在的拥有····· (127)

051. 赏识·····	(129)
052. 恶有恶报·····	(131)
053. 善有善报·····	(134)
054. 钥匙的秘密·····	(137)
055. 珍惜所拥有的·····	(139)
056. 学会知足·····	(141)
057. 享受自己的生活·····	(143)
058. 我要看·····	(146)
059. 只看自己拥有的·····	(148)
060. 不完美的圆·····	(150)
061. 自力更生·····	(152)

第七章 幸福就在身边····· (155)

062. 幸福是什么·····	(157)
063. 善意的谎言·····	(160)
064. 幸福就在身边·····	(163)
065. 永远的相伴·····	(166)

066. 姥姥的帮助·····	(168)
067. 拥抱回报拥抱·····	(171)
068. 灵感的来源·····	(174)
第八章 暖融融的心灵 ·····	(177)
069. 消消气·····	(179)
070. 系好鞋带·····	(181)
071. 赠人玫瑰,手留余香 ·····	(183)
072. 那个红苹果·····	(186)
073. 用爱换来的军功章·····	(189)
074. 回报·····	(191)
075. 一美元·····	(194)
076. 海市蜃楼·····	(196)
077. “专座” ·····	(199)
078. 明天会更好·····	(201)
079. 新衣裳的奇迹·····	(204)
080. 小小的举动·····	(207)

第一章

不向命运低头

上帝只决定了我们的外貌，但命运却由我们自己掌控。只要我们在心中确立自己的目标，并不懈追求，一定会冲破生命中的困难之茧，化蛹成蝶。





感谢苦难

心理导读

我要说，我对生活充满感恩。我感谢我的父母，他们虽然瞎，但他们给了我生命，至今我都还是跪着给他们喂饭；我还感谢苦难的命运，是苦难给了我磨炼……



优美故事

他讲完了话。整个会场十分沉静，那是一种每个人都受到震撼之后的沉静。过了很久，才有人想起鼓掌。瞬间会场中回荡起热烈的掌声。那是大陆和台湾两岸的十大杰出青年的一次座谈会，地点在北京的一家饭店。

大陆的陈先生、孙女士和台湾的一位青年作家是前三位发言者。三位明星人物的发言十分精彩，但由于太报告化，拖的时间太长，轮到他发言时，已过了预定的会议结束时间，于是主持人只让他讲3分钟。

他的第一句话是：“日本有个阿信，台湾有个阿进，阿进就是我”。

接着，他给大家讲了他的故事。

他的父亲双眼瞎了，母亲也是如此，还是个弱智。除他和姐姐以外，几个弟弟妹妹也都是瞎子。瞎眼的父亲和母亲以乞讨为生，以乱坟岗里的墓穴为住所，



他一生下来就与白骨相伴，能走路了就与父母一起去乞讨。他9岁的时候，有人劝他的父亲让他去读书，否则他长大了还要当乞丐。父亲就送他去读书。上学的第一天，老师看他脏得不成样便给他洗了澡，这是他出生以来第一次洗澡。为了供他读书，年仅13岁的姐姐到妓院卖身。他用小小的肩膀扛起照顾瞎眼父母和弟妹的重担。他从不缺一天课，一放学就去讨饭，回来后就跪着把饭喂给父母。后来，在他上中专时得到一个女同学的爱慕。但女孩的母亲说“天底下找不出比他家更不像样的了”，把女儿锁在了家里，用扫把把他轰走了……

讲到这里，他说，由于时间的关系，今天就讲到这里。然后，他提高了声音：“但是，我要说，我对生活充满感恩。我感谢我的父母，他们虽然瞎，但他们给了我生命，到现在我都还是跪着给他们喂饭；我还感谢苦难的命运，是苦难给了我磨炼，给了我这样一份与众不同的人生；我也感谢我的岳母，是她用扫把打我，让我知道要想得到爱情，我必须努力拼搏必须有本事……”

座谈会结束后，我才知道他叫王东，是十大杰出青年之一、一家大公司的董事长，一位十分成功的人士。



心理成长

面对艰难的环境，不要怨恨社会中的某一些人或命运，而应该去感恩，感谢那些安排在命运中的考验。只有抱着这样的心态，在困难面前才不会倒下，最终取得成功。



生命的回音



心理导读

“通常情况下，人们称这是回音，但实际上这是‘生命’。”



优美故事

一个小男孩在他的爸爸爬山时，一不小心被石头绊倒，忍不住痛得大叫起来：“啊……啊……”但是另外一个声音从山中传来：“啊……啊……”

小男孩十分吃惊，便好奇地大声问：“你是谁？”结果他得到的答案也是：“你是谁？”

小男孩生气了，大声地吼道：“胆小鬼！”这一次得到的答案也是：“胆小鬼！”

小男孩好奇地问爸爸：“爸爸，这到底是怎么回事呢？”

爸爸笑笑对小男孩说：“孩子，注意听喔。”

爸爸大吼了一声：“我钦佩你！”结果传回来的另一个声音也是：“我钦佩你！”

爸爸再一次大声地喊道：“你是冠军！”传回来的声音也是：“你是冠军！”

小男孩感到非常诧异不解。



爸爸向小男孩解释说：“通常情况下，人们称这是回音，但实际上这是‘生命’。”

小男孩更加困惑，问：“为什么是生命呢？”

“如果你要这个世界有更多的爱，那么你就要在自己的心中创造更多的爱。世界就像一面镜子：你皱眉看待它，它也会皱眉看你；你笑着对它，它也会笑着对你。”



心理成长

笑对世界，笑对人生。生命赋予我们的只有一次，人快快乐乐地生活是有意义的一生，悲观厌世的一生是暗涩的，且永远不能解决问题。让我们笑对人生吧！





渺小也有价值

心理导读

有时，一只小老鼠也能做一只大象竭尽全力也做不成的事；有时，一只小小的蚂蚁也能拯救一只喜鹊。

优美故事

一天，一只老鼠掉进了桶里，怎么也出不来。老鼠吱吱地发出哀鸣，可是没人听见。可怜的老鼠心想，自己就要葬在这只桶里了。这时，一只大象经过桶边，用鼻子把它吊了出来。“谢谢你，大象。你救了我的命，我希望能报答你。”大象笑着说：“你想怎么报答我呢？你只是一只小小的老鼠。”过了一些日子，大象不幸被猎人逮住了。猎人们用绳子把大象捆起来，准备天亮后将它运走。伤心的大象躺在地上，无论怎么挣扎绳子也断不了。突然，小老鼠出现了。它竭力咬着绳子，终于在天亮前咬断了它，救出了大象。

有时，一只小老鼠也能做一只大象竭尽全力也做不成的事。

再来看下面这个故事。

多日的绵雨之后，太阳终于出来了。动物们都走出洞穴，到灿烂的阳光下来舒展筋骨。蚂蚁也到户外溜达，想享受一下温暖的阳光。走着走着，忽然刮来一



阵大风，把小小的蚂蚁从地上卷起，吹到了河里。蚂蚁十分恐慌，在水里不停地奋力挣扎，但是没什么用，眼看就要一命呜呼了，它急得大喊：“救命啊！救命啊！”。正巧一只喜鹊飞过，听到了，就停下来寻找声音的来源。蚂蚁看见了喜鹊，于是拼命朝喜鹊的方向大喊：“我在这！池塘里！快来救救我！”看到快淹死的蚂蚁，喜鹊非常不忍，于是赶快叼了一片树叶丢入河中。蚂蚁竭尽全力爬上树叶，然后随着树叶慢慢地漂到河边，保住了性命。蚂蚁感激地对喜鹊说：“谢谢你救了我！”过了很久，某天，蚂蚁正在觅食，看到一个猎人用枪瞄准了树上的小鸟。蚂蚁睁大眼睛仔细一瞧，才发现：“那不就是上次救自己的喜鹊吗？”正在树上休息的喜鹊尚未察觉。蚂蚁快速爬到猎人的脚上，用力地咬了他一口，痛得猎人顾不得枪和猎物立刻停下来察看自己的伤口，喜鹊幸运地逃脱了猎人的捕杀。蚂蚁终于报答了喜鹊。

有时，一只小小的蚂蚁也能拯救一只喜鹊。



任何人、任何事物，不论多么渺小，存在便有自身的价值，不要因为渺小而轻视他们。

