

阅读·感悟·成长

最悦读

中国学生素养阅读工程

成长

心灵鸡汤

风靡世界的心灵指南 / 专属青春的智慧书

刘杨◎主编

提高中学生的写作兴趣·激发中学生的智慧潜能
培养中学生的杰出能力·送给中学生的成长礼物



教育部基础教育课程教材发展中心
《中小学图书馆(室)推荐书目》图书配送中心

· 审读推荐 ·

提高中学生自我品质的 128 个



YZLI0890117733

修养故事

华夏出版社

成长

心灵鸡汤



刘杨◎编著

提高中学生128个



修乔故事

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

提高中学生自我品质的128个修养故事 / 刘杨编著.

—北京: 华夏出版社, 2011.1

(成长心灵鸡汤)

ISBN 978-7-5080-5968-6

I. ①提… II. ①刘… III. ①故事—作品集

—世界 IV. ①I14

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第193765号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuabookstore.com>

提高中学生自我品质的128个修养故事

主 编 刘 杨

责任编辑 张天舒

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华晨印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16

字 数 270千字

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-5968-6

定 价 19.80元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



前言

每一个孩子都是一棵蓬勃生长的幼苗，在这崭新而又陌生的世界中茁壮成长。风雨的磨炼，使他们有了挺拔的英姿；汗水的浇灌，使他们迎来了硕果累累的秋天。他们的每一次成功，每一次失败都牵动着我们的心。天空很高很高，孩子的心会越长越高；土地很厚很厚，孩子的根会渐扎渐深……

书是开启智慧之门的钥匙，书是攀登知识之峰的阶梯。书是火把，能指引孩子前进之路；书是明灯，能照亮孩子未来道路。一本好书是孩子成长道路上最佳的精神伴侣。书不仅可以增长孩子的阅历、知识，更重要的是它能引导孩子树立正确的人生观，建立并完善自己的人格。

本书第二系列在延续了第一系列的精髓和优点的基础上，在很多方面进行了改进和完善，同样是我们为孩子们准备的一份丰盛而又营养的“精神大餐”，为孩子的成长助一臂之力。

本书第二系列精选了充满优秀人格品质和美好情感的心灵故事，从孩子的品格修养，进取精神，不怕困难、迎接挑战，以及积极的人生态度等几十个方面，全面诠释了孩子的成长要素。本书完善而合理的结构，别出心裁的栏目设计，使孩子在提升自己素质的同时，还可以积累到最好的写作素材。

这一系列还增加了有关青春和感恩的一系列心灵故事，启发孩子在青春的岁月中不但要勇敢地追梦，还要懂得珍惜亲情和友情，感谢所遇到的一切，在感恩中让自己变得更加强大。

那么，如何让孩子注重积累写作素材呢？本书收集的众多生动而又

典型的故事，为孩子们写作提供了大量素材。针对有些孩子阅读时囫圇吞枣、不会提炼的问题，我们设计了精致的小栏目——写作关键词、写作论点，让孩子对写作命题一目了然，从而正确引导孩子阅读，提高孩子分析文章、归纳论点的能力。

其中，“写作关键词”起着提纲挈领的作用，让孩子对文章大意一目了然，提高孩子对作文选题的敏锐度。而“写作论点”则直指文章内核，在加深孩子总结归纳能力的基础上，充分锻炼其统筹作文、合理布文的技巧。

而每篇文章最后，我们又为孩子添加了精美的“饭后甜点”。这些小知识、小笑话，不仅丰富了孩子的知识量，还能为孩子紧张的学习带来一丝乐趣。然而，如果孩子能把这些小知识灵活运用在作文之中，不失为画龙点睛。

我们建议孩子们在阅读的时候，可以试图自己独自对文章进行思考，归纳论点。然后与本书已提出的论点进行对照、补充，这样可更快提高自身的写作能力。

相信孩子在读过这系列书后，写作水平能够更上一层楼，已经养成的良好的学习习惯得到进一步的巩固和完善，孩子也一定会拥有更多的好品格。这是一本既能提高孩子写作水平，又能帮助孩子正确、积极生活学习的书。可以让每位家长更全面地认识、教育自己的孩子，是家长的好帮手，更是孩子们的知心朋友。

1 心存善心，真诚待人>>>

◎天使的问题	2	◎感恩别人的帮助	17
◎君子之争	4	◎真心赞美别人	18
◎心灵创可贴	6	◎付出爱才能得到爱	20
◎亚历山大与少校	8	◎善良让你更幸福	22
◎棉袄与玫瑰	10	◎举手之劳	24
◎尊重每一个人	12	◎拥有一颗信任的心	25
◎呼吸天地间的真理	14	◎黑木炭与白衬衫	27
◎真诚地对待别人	15	◎真诚是无价之宝	29

2 懂得付出才会快乐>>>

◎给心灵吃点冰淇淋	32	◎和上帝共进午餐	47
◎最富有的家庭	33	◎自己的微笑在别人脸上	48
◎日行一善	35	◎给予是快乐的	50
◎名词与动词	37	◎半床棉被	52
◎反正没什么急事	38	◎稀有的蒙古兔	54
◎1英镑等于8万英镑	41	◎一件夹克的故事	56
◎扒手的决定	43	◎学会付出才会满足	58
◎良心与生命	45	◎抛砖引玉的智慧	60

3 直面人生的残缺>>>

◎直击心灵的一瞬	64	◎成为习惯的主人	78
◎心中的天平	66	◎放下傲气，拿起谦虚	80
◎7美元的故事	68	◎放弃固执	82
◎一个字母之差	70	◎善于利用自己的“裂缝”	83
◎“我不能”先生的葬礼	71	◎缺陷往往就是优势	85
◎无鳔的鲨鱼	73	◎直面内在的敌人	87
◎吸取教训才能进步	75	◎四个过桥人	89
◎疏导比压制更有效	76	◎不幸也是一种成功的机会	90

4 克制欲望，纯正自守>>>

◎人生开关	94	◎毁灭自己的欲望	107
◎天性	96	◎贪心会受到惩罚	109
◎诚实的果实	97	◎贪小便宜吃大亏	111
◎一言既出	99	◎莫让贪婪之心遮住双眼	112
◎不要陷入名利的旋涡	100	◎欲望如水	114
◎不贪图意外之财	102	◎抓住能把握的价值	116
◎修正贪婪	104	◎掏不完的金币	117
◎不为金钱所动	106	◎贪吃的囚犯	119

5 你可以为自己骄傲>>>

◎最佳惊险镜头	122	◎让自己成为壮观的瀑布	139
◎我最幸福	124	◎天生我材必有用	141
◎天使正在注视我	126	◎你就是自己的神	143
◎冲浪手丹尼尔	128	◎超越自我	145
◎琼尼创造的奇迹	131	◎比他人做得更好	147
◎为你自己奔跑	133	◎强烈的自信	149
◎没有学历的应聘	135	◎自己就是天才	151
◎神圣的使命	137	◎认清自己	153

6 细致生活中的机遇>>>

◎细微发现中的财富	156	◎机会只眷顾满怀希望的人	172
◎为了“偷懒”	158	◎机会往往只有一次	174
◎让我试试	160	◎成功要靠自己把握	176
◎从生活需要入手	161	◎将错就错的智慧	178
◎微小中的伟大	163	◎勇敢说出你的想法	180
◎偶然中的“重大发现”	165	◎别忽视心里的突发奇想	181
◎处处留心皆机遇	167	◎牛仔裤的发明者	183
◎利用每一分价值	170	◎把握机遇的绝妙宣传	185

7 严守职责的力量>>>

◎英雄	188	◎我有我的工作	203
◎严于律己	190	◎为自己的过失负责	205
◎坚守自己的岗位	192	◎一根头发丝	207
◎不因事小而不为	194	◎责任感创造奇迹	209
◎建造自己的房子	196	◎把人生放大	211
◎做好分内事	197	◎生命的最后三件事	213
◎拥有敬业精神	199	◎人生的十字架	214
◎是非之口	201	◎大象的路标	215

8 感恩生活赋予的爱>>>

◎ 幸运的小兵	218	◎收藏阳光	232
◎ 种植一棵烦恼树	219	◎赞美改变一生	233
◎ 暖和的脚	221	◎生活是最好的老师	235
◎ 一条小面包	223	◎那一沓没有计数的暖	237
◎生活对爱的最高奖赏	224	◎爱的拼图	239
◎用心和眼睛一起看	226	◎自由的生命	242
◎最贵的项链是免费的	228	◎独立去争取幸福	243
◎及时表达你的爱	229	◎心存感恩	245

1

心存善心，真诚待人



内心善良的人，看人的眼神都是善良的，言谈举止也是充满善意的。内心善良的人会真诚地帮助他人，待人如己。试问，这样的人怎么可能缺少朋友呢？这样的人又有谁会不喜欢呢？



天使的问题

写作关键词 终结、重演、伤害、斗争、博爱、仁慈

写作论点 1. 人要存仁爱之心。

2. 只有爱，才能让心灵相融。

心灵格言 真诚才是人生最高的美德。——乔叟

传说人都有一个不灭的灵魂。人活着的时候，灵魂就藏在人的身体里，人死了以后，灵魂会离开人体，但永远不会死亡。也就是说，当人的生命终结时，灵魂就与肉体分离，灵魂会飘荡着，等待着天空的天使或者地狱的魔鬼的到来。天使和魔鬼根据一个人活着的时候是行善还是作恶来决定人是入天堂，还是下地狱。

当灵魂离开肉体时，人的一生所做过的事都会重演，人就可以省察出自己的一生是如何度过的，同时，也能清清楚楚地看到别的一生化成的灵魂。

一个做过许多好事的人，死后他的灵魂会长出一对透明的翅膀，他的身体会轻盈地飘浮起来，随着翅膀的力量飞上天空。在那里，美丽的天使安琪儿会出现，在天使的帮助下，人的灵魂就会进入天堂的大门。

一个灵魂升天了，在天空中，他看到了无数闪亮的星星，却不知道天堂的路该怎样走。在这时，天使出现了，天使引着他一块儿飞呀飞呀。一路上，他看到许多灵魂也和他一样向着同一方向飞，他们飞过大海，飞过森林，在一个很大的广场上，他们看到那里正在举行化装舞会。忽然，他们发现参加舞会的人并不是友好地在一起，而是一会儿在一起欢歌舞蹈，一会儿大打出手，他骂我一句，我踢他一脚，互相说着恶毒的语言，目光中充满愤怒和仇恨。飞着的灵魂停下来观看，还没有十分靠近他就感到腿像被刺了一下似的疼痛起来。

灵魂很奇怪，问天使：“他们在干什么？为什么要这样彼此伤害？”

天使说：“他们总是喜欢指责别人，伤害别人，为一点儿小事也争论不休。你自己不是也受到了他们的伤害吗？千万别做这样的人，他们这些灵魂即使不下地狱，也很难进天堂，只好在外边游荡，直到他们明白了自己的行为是不好的，并且下决心改正过来。”

灵魂似有所悟地点点头，他说：“原来是这样，我以前也有过类似的行为，幸

亏及时改正了。”灵魂随天使来到天堂的大门口，那儿有守门的天使把守着，一位守门天使问道：“你想进入天堂吗？”

灵魂说：“是的，我不知需要怎样做？”

守门天使说：“你只要回答我几个问题就行了。说说你对世上的一切罪恶和犯有罪恶行为的人的看法。”

灵魂说：“我谴责并憎恶所有的罪恶和罪人，而且，我会用自己的力量和他们作斗争。”

守门天使说：“你知道怎样去斗争吗？”

灵魂说：“我用愤怒的火焰和正直的剑。”

守门天使摇摇头，说：“不能仅仅用这样的武力去征服斗争，还要学会用仁爱之心去感化他们，世上没有比博爱和仁慈更大的力量了。”

灵魂领悟地点点头。这时，天堂的门开了。

心灵感悟

每个人的心都像上了锁的大门，任你用再粗的铁棒也撬不开。唯有关怀、仁爱能将它征服。在社会交往中，每个人都应怀着博爱之心，去感化他人，关爱他人。

文化资料库

丹麦著名作家安徒生的童话故事中有个名叫安琪儿的小天使。安琪儿是侍奉天主的一个长不大的天使，就是人们通常看到的一些孩子模样的小天使，类似于小丘比特。传说天国有一个特别的规矩，人世间一旦有一位天真可爱的孩子不幸死去，天国里就会派出安琪儿去接这个孩子。安琪儿会把孩子放在自己的翅膀上，然后再采一朵鲜花飞回到天国。



君子之争

写作关键词 优劣、感动、单纯、永不磨灭

写作论点 1. 每个人都应尊重自己的对手。

2. 尊重才会赢得朋友。

心灵格言 建筑在了解自己了解别人上面的爱，才不是盲目的爱。——傅雷

1936年的柏林，希特勒对12万观众宣布奥运会开始。他要借世人瞩目的奥运会，证明雅利安人种的优越。

当时田径赛的最佳选手是美国的杰西·欧文斯。但德国有一位跳远项目的王牌选手鲁兹·朗，希特勒要他击败黑人杰西·欧文斯，以证明他的种族优越论——种族决定优劣。

在纳粹的报纸一致叫嚣把黑人逐出奥运会的声浪下，杰西·欧文斯参加了4个项目的角逐：100米、200米、4×100米接力和跳远。跳远是他的第一项比赛。

希特勒亲临观战。鲁兹·朗顺利进入决赛。轮到杰西·欧文斯上场，他只要跳得不比他最好成绩少过半米就可进入决赛。第一次，他逾越跳板犯规；第二次他为了保险起见从跳板后起跳，结果跳出了从未有过的坏成绩。

他一再试跑、迟疑，不敢开始最后的一跃。希特勒起身离场。

在希特勒退场的同时，一个瘦削、有着湛蓝眼睛的德国运动员走近欧文斯，他用生硬的英语介绍自己。其实他不用自我介绍，因为没人不认识鲁兹·朗。

鲁兹·朗结结巴巴的英文和露齿的笑容，松弛了杰西·欧文斯全身紧绷的神经。鲁兹·朗告诉杰西·欧文斯，最重要的是取得决赛的资格。他说他去年也曾遭遇同样的情形，但他用一个小诀窍解决了困难。杰西·欧文斯照他说的做，果然进入了决赛。几天后的决赛，鲁兹·朗破了世界纪录，但随后杰西·欧文斯又以微弱的优势胜了他。

贵宾席上的希特勒脸色铁青，看台上情绪高昂的观众倏忽沉静。场中，鲁兹·朗跑到杰西·欧文斯站的地方，把他拉到聚集了12万德国人的看台前，举起他的手高声喊道：“杰西·欧文斯！杰西·欧文斯！”看台上一阵沉默后，忽然齐声爆发：“杰西·欧文斯！杰西·欧文斯！”杰西·欧文斯举起另一只手来答谢。

等观众安静下来后，杰西·欧文斯举起鲁兹·朗的手朝向天空，声嘶力竭地喊道：“鲁兹·朗！鲁兹·朗！”全场观众也同声响应：“鲁兹·朗！鲁兹·朗！”没有诡谲的政治，没有人种的优劣，没有金牌的得失，选手和观众都沉浸在君子之争的感动里。

杰西·欧文斯创造的8.06米的跳远纪录保持了24年。他在那次奥运会上荣获4枚金牌，被誉为世界上最伟大的运动员之一。

多年后杰西·欧文斯回忆说，是鲁兹·朗帮助他赢得了4枚金牌，而且使他了解到，单纯而充满关怀的人类之爱，是真正永不磨灭的运动员精神。

心灵感悟



每个人在漫漫的人生长河中，都可能遇到困难，今天别人的遭遇，极有可能是你以后遭遇的彩排。所以你要时刻牢记：在前进的道路上，搬开别人脚下的绊脚石，有时恰恰也是为自己铺路。

历史百科书

1936年的奥运会是在柏林举行的，这届奥运会给人留下最深刻回忆的就是希特勒未能借由奥运会证明他雅利安人种优越的理论。恰恰相反，本届最受欢迎的英雄是赢得4枚金牌的非洲后裔，美国短跑和跳远选手杰西·欧文斯。而这一届奥运会正式引入了火炬接力这一形式，火种必须来自奥林匹亚，采取火炬接力方式从奥林匹亚传到主办国。



心灵创可贴

写作关键词 善举、帮助、珍惜、愈合、分享

写作论点 1. 我们要心怀善良，帮助他人。

2. 与朋友承担痛苦，分享快乐。

心灵格言 真者，精诚之至也，不精不诚，不能动人。——《庄子·渔父》

我的丈夫汉诺奇和我写了一本书《善举：怎样发动一次“善举革命”》，这引起了很多美国人的关注。在芝加哥某广播电台的脱口秀节目中，一个不知名的人通过电话和我们分享了下面这个故事。

“嗨，妈妈，你在做什么？”苏茜问。

“我在给邻居史密斯太太做一个焙盘。”妈妈说。

“为什么呢？”年仅6岁的苏茜问道。

“因为史密斯太太很伤心，她失去了女儿，难过得心都碎了。我们应该照顾她一段时间。”

“为什么呢，妈妈？”

“你看，苏茜，当一个人非常非常伤心的时候，甚至会有一些像做饭这样的小事上有麻烦。因为我们都是社区中的一员，而史密斯太太又是我们的邻居，所以我们应该做些事情帮助她。史密斯太太再也不能和她女儿聊天或者拥抱，或者做一些妈妈和女儿一起做的愉快的事情。你是个聪明的姑娘，苏茜，也许你会想出一个办法来帮助我照顾史密斯太太。”

苏茜来到史密斯太太家，敲开门见到了悲伤的史密斯太太。苏茜注意到史密斯太太的语调，不如以前她和人打招呼时那么委婉动听了。而且史密斯太太看上去好像一直在哭泣，因为她的眼睛很湿，还有些肿。“我能为你做些什么，苏茜？”史密斯太太问。

“妈妈说你失去了女儿所以非常非常伤心，伤心得心都碎了。”苏茜害羞地伸出了手，手中是一片创可贴，“这是为你受伤的心准备的。”史密斯太太哽咽了，泪水有些止不住。她蹲下来抱住了苏茜，含泪说道：“谢谢你，亲爱的，这很管用！”

史密斯太太接受了苏茜的善举，而且格外的珍惜。她买了一个带有玻璃镜框的

小钥匙环——既能挂钥匙又能骄傲地展示一张家里人照片的那种。史密斯太太把苏茜给的创可贴放进了镜框里，以便每次看到它时都能提醒自己要让心灵的伤口愈合一些。她很清醒地知道心灵的康复需要时间和支持。那个创可贴已经成为治疗她心灵创伤的一个象征，尽管她不会忘记曾和女儿一起分享的爱和欢乐。

心灵感悟



没有人会拒绝发自内心的关爱，因为爱是最温暖，最有感染力的，它能医治一个人的心灵创伤，能把一个人从绝望的深渊中解救出来。

趣味小知识

在20世纪初，埃尔·迪克森太太刚结婚，对烹调毫无经验，做饭时常切着手或烫着自己。埃尔·迪克森那时正在一家生产外科手术绷带的公司里工作，他很快就能熟练地为太太包扎。他想，要是能有一种包扎绷带，在太太受伤而无人帮忙时，她自己能包扎就好了。最终，他通过实验研制出了具有体积小、使用简单、携带方便、透气性能好、疗效可靠等优点的创可贴。





亚历山大与少校

写作关键词 高傲、结结巴巴、饶恕

写作论点 1. 每个人的人格都是平等的。

2. 懂得尊重别人，别人才会尊重你。

心灵格言 质朴比巧妙的言辞更能打动我的心。——莎士比亚

亚历山大大帝骑马旅行来到俄国西部。一天，他从一家乡镇小客栈出发，为进一步了解民情，他决定徒步旅行。他穿着一身没有任何官衔标志的平纹布制服，走到一个三岔路口时，却记不清回客栈的路了。

他无意中看见有个军人站在一家旅馆门口，于是他走上去问道：“朋友，你能告诉我去客栈的路吗？”

那军人叼着一只大烟斗，头一扭，高傲地把身着平纹布衣的旅行者上下打量了一番，然后傲慢地答道：“朝右走！”

“谢谢！”大帝问道，“请问离客栈还有多远？”

“一英里。”那军人生硬地说，并瞥了陌生人一眼。

大帝抽身道别，刚走出几步又停住了，回来微笑着说：“请原谅，我可以再问你一个问题吗？如果你允许我问的话，请问你的军衔是什么？”

军人猛吸了一口烟说：“猜嘛。”

大帝风趣地说：“中尉？”

那烟鬼的嘴唇动了一下，意思是不止中尉。

“上尉？”

烟鬼摆出一副很了不起的样子说：“还要高些。”

“那么，你是少校？”

“是的！”他高傲地回答。

于是，大帝敬佩地向他敬了礼。

少校转过身来摆出对下级说话的高贵神气，问道：“假如你不介意，请问你是什么官？”大帝乐呵呵地回答：“你猜！”

“中尉？”