

读·品·悟®
卓越中学生成才训练营

培养

主编：高长梅 本册主编：王 军

不怕挫折^的

中学生

会跌倒的孩子
不怕痛



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

读·品·悟®

卓越中生成才训练营

培养

不怕挫折的

主 编：高长梅

本册主编：王 军

中学生



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

培养不怕挫折的中学生/高长梅主编. —北京:九州出版社, 2010.4

(“读·品·悟”卓越中学生成才训练营)

ISBN 978-7-5108-0407-6

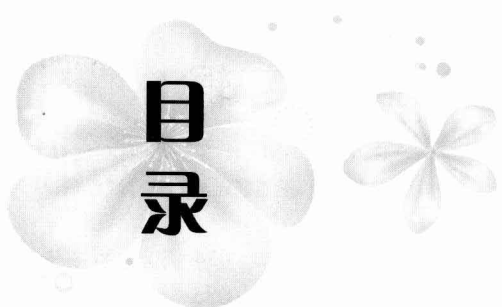
I. ①培... II. ①高... III. ①故事-作品集-世界
IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 051708 号

培养不怕挫折的中学生

作 者	高长梅 主编 王 军 本册主编
出版发行	九州出版社
出 版 人	徐尚定
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话	(010)68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	720 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张	14
字 数	210 千字
版 次	2010 年 7 月第 1 版
印 次	2010 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-0407-6
定 价	23.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



目录



第一辑

用伤疤做勋章

劈过木柴的人都知道，结疤的地方是树干最硬的地方。若斧头落在树疤处，保证像碰到石头一样，会震得你虎口发麻，隐隐作痛。

这就是伤疤的作用。伤过以后，它就再也不会受伤了，成了身体最坚硬的部位，让自身可以更顽强地面对人生，迎接挑战。

- 002 天使的叩门声 / (美) 多蒂·沃特斯 思畅 / 译
- 004 向星星借光的女孩 / 马爱民
- 007 用伤疤做勋章 / 舒扬
- 008 从三岁开始学坚强 / 吴淡如
- 010 像水一样流淌 / 张建伟
- 012 我只比你笨四年 / 王剑楠
- 014 逼出来的坚强 / 防弹武僧
- 017 做一条没有鳃的鱼 / 江岸
- 020 格里芬的反击 / (美) 保罗·哈维
- 022 最后的“名画” / 青衣江
- 025 生活是公平的吗 / 张霄峰 / 编译
- 027 冬天的故事 / 中子

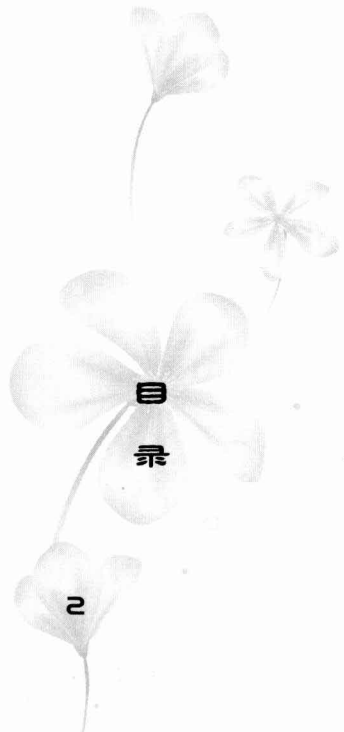


第二辑

黑暗里的珍珠

我们的人生不得不面临一些黑暗的时候,我们不能一味地躲避,蜷缩进气馁的墙角,苟延残喘。我们要学会借力打力,借着黑暗的力量打败黑暗,从而在黑暗中把自己提炼成一颗珍珠。

- 034 没伞的孩子,必须努力奔跑 / 王磊
- 036 吃苦要趁早 / 曹桢
- 039 我终于赢了上帝 / 流沙
- 041 我生命中的两次“重伤” / 俞敏洪
- 043 感谢蔑视 / 董保纲
- 045 绊倒你的也许正是金块 / 崔修建
- 048 人生贵在磨炼 / 沈岳明
- 050 灾难中缔造的传奇 / 王磊
- 054 有一种馈赠叫磨难 / 李晓娟
- 056 黑暗里的珍珠 / 朱成玉
- 058 走过磨难 / 陈志宏



第三辑

风雪路上的歌声

“冲破大风雪,我们坐在雪橇上,快奔驰过田野,我们欢笑又歌唱,马儿铃声响叮当,令人心情多欢畅……”

让这铃声永远响在充满风雪的人生旅途上,让那张沧桑的笑脸永远温暖我们的心,好使我们能有一颗乐观向上的心,去面对人生更大的风雪!

- 062 风雪路上的歌声 / 包利民
- 064 我就是个零 / 清风慕竹
- 066 上帝替我蒙住了左眼 / 赵功强
- 068 在嘲笑中前进的车轮 / 沈岳明
- 071 灾难是生活的一部分 / 朱晖
- 073 没有理由消沉 / 佚名
- 075 只有问题 / (美) 杰克·坎菲尔 马克·汉森 崔胡 / 译
- 077 沃尔曼试金石 / (美) 罗伯特·弗尔钦
- 079 生活是一场考试 / 佚名
- 081 “锅底”法则 / 姜钦峰

第四辑

收藏阳光

阳光被大地深深收藏,沉默的土壤才能奉献出五颜六色的梦想;笑容被心灵收藏,用爱的手掌拂去阴影的创伤。爱的阳光,哪怕是一缕,也能瞬间融化冰雪,汇成明净的河流,在心间涓涓流淌。收藏阳光,黑暗更远了;收藏希望,梦想更近了。

- 086 成功需要一颗快乐的心来支撑 / 胥加山
- 088 心灵的阳光 / 苇笛
- 090 笑是免费的 / 张小失
- 092 笑看生活 / 佚名
- 094 我不完美,但我快乐 / (美)尼科尔·约翰逊
- 097 镀着阳光的金项链 / 朱成玉
- 099 让我们微笑面对 / 王磊
- 101 收藏阳光 / 崔修建
- 104 磨难带不走笑容 / 苦中作乐 / 编译
- 107 请你记得歌唱 / 羽毛
- 109 借你一个微笑 / 杨保中

第五辑

征服“困难山”

在挑战高峰的时候,登山运动员们会用许多的辅助工具,协助完成登山的任务。在挑战任何困难和挫折的时候,不灰心、不气馁、不放弃,有坚持、有毅力、有信心就是我们的“登山辅助工具”。让我们都用王者的霸气将“困难之山”征服在自己的脚下!

- 114 迎着风走 / 包利民
- 116 像皮鞋一样硬朗地生活 / 查一路
- 118 永不放弃的试验 / 杨立军
- 121 绕开上帝设置的障碍 / 祁文斌
- 123 勇敢地向前迈出你的脚 / (德)泰利·戈根
- 126 像烟花那样绽放 / 姜钦峰
- 128 方文山的“麻雀”人生 / 孙君飞

- 131 掌握主动 / (美) 鲍勃·伯克思 萧善匀 / 译
132 不要被暂时的挫折击倒 / 高晋
135 不只有你从贫穷中长大 / (美) 格雷戈·弗兰克林 汪建军 / 译
138 征服“困难山” / 史维 / 译

第六辑

明天的希望

希望是一种力量,当挫折来临的时候,我们需要更加坚定自己的希望,有了希望就是有了力量,有了突破挫折的勇气。面对挫折,人更需要战胜的是自己的内心世界,只要保存自己内心的希望,就一定可以战胜一切苦难。

- 142 打开那扇窗 / 姜钦峰
145 开花的心 / 李雪峰
148 明天的希望 / 佚名
150 最困难时期的人生至理 / 高兴宇
153 前方是绝路,希望在拐角 / 陈思进
155 每个人都有两扇窗 / 感动
157 生存没有绝境 / 王贞虎
159 水到绝境是飞瀑 / 澜涛
161 当人生进入黑夜 / 一鸣

第七辑

把失败写在成功的背面

生命最怕的不是痛苦,而是麻木。如果一味地沉浸在悲伤中,就会错过赶路的时间;在经历痛苦的时候,心里仍有成功的热望,不放弃对梦想的追求,就可以把败局彻底扭转!

- 164 被绝望征服的时候 / 佚名
166 低谷人生 / 刘燕敏

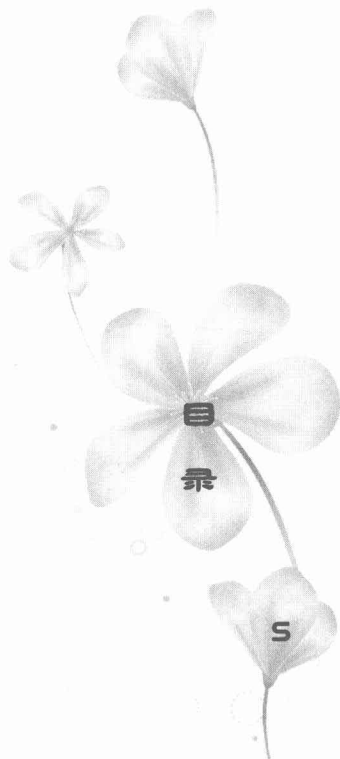
- 168 上帝只给了他两只苹果/潘炫
- 170 两扇磨盘也能磨亮人生/崔修建
- 172 每天鞠躬 800 次/黄兴旺
- 174 废品站里读“大学”/李建勇
- 176 把“烂牌”打好/耿景辉
- 179 把失败写在成功的背面/矫友田
- 181 那些绚烂的花儿/周海亮

第八辑

别怕，黑暗一捅就破

每个人的人生遇到困难和挫折的几率都为百分百。要做一个强者就必须时刻准备迎接困难与挫折的考验和挑战，锤炼承受力。黑暗并非了无边际，抬起我们的头，把悲哀和痛苦退还给折磨，受挫时依然闪光的灵魂才是生命的精彩所在。

- 186 生活的边角料/胡英/编译
- 188 不要夸大逆境/胡华
- 190 坏到最后，只有转好/(美)霍墨·克罗伊
- 192 绝地开花/孙君飞
- 194 除了听，我什么都能做到/周婷婷
- 199 对自己说“不要紧”/(美)安娅·贝特曼
- 201 请挫折“上一堂课”/佚名
- 203 春丽：日本人的新偶像/刘黎儿
- 205 最后的底线/易水寒
- 207 别怕，黑暗一捅就破/朱成玉
- 209 绝境里的机会/感动





第一辑

用伤疤做勋章

劈过木柴的人都知道，结疤的地方是树干最硬的地方。若斧头落在树疤处，保证像碰到石头一样，会震得你虎口发麻，隐隐作痛。

这就是伤疤的作用。伤过以后，它就再也不会受伤了，成了身体最坚硬的部位，让自身可以更顽强地面对人生，迎接挑战。



请记住,天使从不说“你好”,她打招呼的用语永远是——“站起来,往前走!”



天使的叩门声

(美)多蒂·沃特斯 思 畅 / 译

小时候,祖母常常跟我讲起天使的故事。她说天使会来敲我们的心灵之门,送信给我们。“等天使替你打开门是没用的,”祖母说,“因为你的心灵之门只有一个门闩,它在你这边。你必须静静地聆听,当天使来叩门时,立刻拉开门闩,把门打开。”

我很喜欢这个故事,总是一次又一次地问祖母:“然后天使会怎样做呢?”“天使从不说‘你好’,你伸出手去接过信,天使吩咐道‘站起来,往前走’。然后天使就飞走了,你要做的就是马上行动起来。”

我没读过大学,但如今我已拥有一家大型公司。我成功的原因有二:第一,我每周至少读六本书,我在那些成功者的书中听到了他们的声音;第二,每当我听到天使的叩门声就马上把心灵之门打开。

然而有一天,天使的叩门声却停止了。那天,我丈夫租了一辆叉车,给家里的马运送草料,我女儿莉丽恳求爸爸在把叉车开回租车处时让她搭一会儿车。不幸的是,车在下坡时突然翻了,莉丽压在车下,左手遭到重创。

我们赶紧把莉丽送到整形医院,医生给她做了多次手术,每次都把她的左手截去一点。我心痛。莉丽不久前才开始学钢琴啊!而且因为我自己喜欢写,我一直希望莉丽能早点学会打字。

那段时间,我再也无心看书,也听不到天使来叩门。当我们把莉丽带

回医院做第八次整形手术时，我的情绪低落到了极点。莉丽被推进手术室，我们回病房等待。这时，我才注意到一个不寻常的女孩背弯得很厉害，我问她：“你是谁？”“我叫唐妮，”她笑笑说，“我在残疾人中学上学，这次医生准备把我增高一英寸。我有小儿麻痹症，已经做过许多次手术了。”她有大将军一般的勇气与坚强。我不由得脱口而出：“可你并不残疾！”

“噢，你说得对，”她看了看我，回答道，“在学校里老师告诉我说，只要我们能帮助别人，我们就不残疾，你要能见见我们那个教打字课的老师就好了。她生来就没有手也没有脚，可是她用嘴叼着一根小木棒，教会了我们所有人打字，帮了我们大家。”

“砰！”忽然间，我听到了撞击心门的巨响，是天使送信来了！

我立即跑出病房，去买了一本单手打字的指法图。

送莉丽回校上学那天，我带上了单手打字指法图，莉丽的手臂上依然缠着厚厚的绷带。我与打字老师商量是否可以教莉丽单手打字，打字老师说 he 以前虽然从未教过单手打字，但他愿意在午休时与莉丽共同探讨。他说：“就让我 and 莉丽一起学习单手打字吧。”

很快，莉丽就能用打字完成英语作业了，莉丽的英语老师也是个小儿麻痹症患者，一只右臂无力地垂着。有一天，他批评莉丽：“莉丽，你妈妈对你过分呵护了，你有一只好好的右手，应该自己完成英语作业。”“不是这样，先生。”莉丽笑着解释，“我有 IBM 公司的单手打字指法图，我的打字速度是每分钟 50 字。”英语老师闻言惊讶地跌坐在椅子上。过了一会儿 he 慢慢地说：“能打字一直是我的梦想。”莉丽说：“午休时来找我吧，我可以教你。”

给英语教师上第一次打字课那天，莉丽回家后对我说：“妈妈，唐妮说得对，我不再是一个残疾人，我正在帮助别人实现梦想。”

如今，莉丽已卓有成效，因为她自己用左手仅剩的一根手指和拇指的指根把鼠标指挥得满屏飞。

嘘——听！你听到叩门声了吗？快打开门，打开心灵之门！请记住，天使从不说“你好”，她打招呼的用语永远是——“站起来，往前走！”



抗挫提示

我们每个人的心灵大门外，都随时会响起天使的叩门声，不论顺境还是逆境。挫折时，更要让自己的心积极起来，打扫掉掩盖在心灵大门上的“灰尘”，迎接天使的叩门声！

(曾芸芸)



这是个向星星借光的女孩，其实她比星星更加耀眼。



向星星借光的女孩

马爱民

琳楠又叫妮子。在学校是琳楠，回到家里是妮子。

妮子放学回来，书包往桌子上一扔就洗手做饭。别看她只有十一二岁，做些家常便饭早已成了常有的事。只见她往锅里舀水，抱柴点火，搅拌面糊；接着把菜择好、洗净、切碎。她十分麻利地在灶台和案子间忙碌着。

不大一会儿饭就做好了。她先给瘫痪在床的奶奶端饭，看着奶奶吃起来，她才开始吃。她吃饭时也没闲着，猪圈里的三头大猪早已饿得嗷嗷大叫。她对着它们喊了几句，就边吃边煮起了猪食。等她吃完饭，喂过猪，这才坐下来写作业。

妮子再有几个月就要上初中了。她学习很努力，在班上是个尖子生。她的理想是考上县里的重点中学。他哥哥就是从这所中学毕业的。可她的心事没敢跟爸爸妈妈讲，县重点中学离家远，得住校，费用太高。怕家里拿不

出那么多钱供她上。哥哥花钱多，一个月就得几百块。她想，等哥哥放假回来她得跟他说说，上大学就是大人了，放了假别光往家跑，出去打工挣点钱，也减轻一点爸妈的负担。我要是上了大学就不向爸妈要钱，自己挣钱养活自己。

奶奶见妮子收拾书包，就问：“妮子，几点了？”妮子看了看桌子上的小闹钟，说：“快十点了。”“你上好门先去睡。”“你睡吧奶奶，我等俺爸俺妈回来还得给他们热饭哩。”

妮子关了电灯，搬个小凳子坐院里等着给爸妈热饭。

妮子的爸爸妈妈是到五十多里外的一个镇上卖砖去了。妮子的爸爸妈妈很辛苦，天不明就到窑上装砖。一拖拉机能拉 3000 多块砖。3000 多块砖，妮子的爸爸妈妈得一块一块往上装，一刻不停地要忙两个多小时才能装好。然后，爸爸开着拖拉机出去卖。遇到买主，谈好价钱，再一块一块给人家卸下来。顺的时候天不黑就能到家，背的时候八九点也回不来。听妈讲，有时硬是没人买，到天黑还卖不了，她就着急了，老惦着家，惦着奶奶和妮子。他们回不来，妮子也会着急，担心路上出什么事。妮子的担心不是没缘由的，去年冬天有一天他们回来得很晚，几米以外就什么都看不见了，可那天拖拉机上的灯坏了，他们只好摸黑往家赶，结果在一个转弯处翻了车，妈无大碍，可爸却折断了左腿，在家养了好几个月才敢干活。

今晚又是怎么了，这么晚回不来。

妮子看看天，天上没有月亮，只有星星。星星都在调皮地向她眨眼。她心里对星星说，你们都别看我，把你们的光都给俺爸俺妈吧，给他们把路照亮，好让他们早些回来。夜静的时候，妮子很害怕，尤其是怕声音，哪怕是老鼠弄出一点声音也让她胆战心惊。她给妈说过：别再卖砖了，你们晚上回来晚了，我害怕。妈说你和你哥都在上学，奶奶要看病，买拖拉机的欠债要还，用钱的地方多着呢，不卖砖挣钱，咋办？妮子能理解爸爸妈妈，以后再也没说过不让他们卖砖的话。

奶奶又喊她回屋睡觉。她应了一声，可没有动。她怎么会睡得着，爸爸妈妈每天回来都累得动都不想动，她得给他们热饭，好叫他们吃完早些休息。



妮子喜欢下雨天，天一下雨爸爸妈妈就无法出去卖砖，这样她就不用下厨做饭，不用担惊受怕，有妈妈在身边陪着，可以安心做作业，放心睡觉。有时她又想让拖拉机坏了，一坏他们就出不去了。碰上天好，拖拉机又不坏的时候，她又想，我要有钱了就给爸爸买部手机，家里也装上电话，随时都能知道爸爸妈妈在外面的情况。

妮子忽然想起，昨天爸爸妈妈脱下来的衣服还在盆里泡着，等着也没事，还不如把衣服洗洗。于是她就着院里的光洗起衣服来。一盆衣服洗完了，还听不见拖拉机的声音。她不由自主地来到村头，那里离公路很近，只要有拖拉机的灯光照过来，爸爸妈妈就该回来了。

公路上不时有车灯闪过，可就是没有往村头照的车灯。几声鸟叫声传来，妮子打了一个冷战。她很害怕，她想哭，可又不敢，她怕哭声更增加自己的恐惧感。她想回去睡觉。可又想早一点见到爸妈。终于有车灯照过来。声音也听到了，是拖拉机，是她家的拖拉机，她能听出声音，她带着哭腔喊着爸妈跑过去。



抗挫提示

这是个向星星借光的女孩，其实她比星星更加耀眼。

12岁的她如此懂事，如此努力地生活，没有埋怨，没有悲怜，更没有放弃希望。无论家庭环境再怎么不好，我们都应像这个女孩一样积极地面对。这样，我们就能战胜一个又一个挫折和困难。

(陈军)



凡是杀不死我们的打击，都将使我们变得更强壮。

用伤疤做勋章

舒 扬

走在林子里，你若仔细观察，会发现几乎每一棵树的树干上都有疤，愈是年老粗大的树，树干上的疤就愈多。

树疤是怎么来的呢？也许是哪个冬天，遇上风暴，枝上结的冰太厚重，整枝折断掉落，枝与干分离的地方就出现了伤口，日久结成疤；也许是夏日的雷电当头劈下，把部分枝干削去，留下了大片的疤痕；也许是某个秋天，旅人路过，用小斧砍下一枝做拐杖，留下了伤痕；也许它的枝条妨碍了人们行走，被人折断锯掉，留下了齐整的疤口……树干的疤痕虽然触目惊心，可是却无碍于老树认真积极的求生意志，那样的自爱自尊，努力活出自己美好的一生。

劈过木柴的人都知道，结疤的地方是树干最硬的地方。其他的地方一斧头下去也许就劈成两半了，若斧头落在树疤处，保证像碰到石头一样，会震得你虎口发麻，隐隐作痛。

这就是伤疤的作用。它是尊贵的苦难标记，更是崭新的坚固堡垒。伤过以后，它就再也不会受伤了，成了身体最坚硬的部位，让自身可以更顽强地面对人生，迎接挑战。

树疤让我想起了一位德国哲学家的话：“凡是杀不死我们的打击，都将使我们变得更强壮。”



抗挫提示



“凡是杀不死我们的打击，都将使我们变得更强大。”多么富有哲思的一句话！老树经历刀锯斧削，留下的疤痕将成为它身上最坚硬的部分。我们经历打击坎坷，锻炼出来的心灵和体魄会更强健！

（曾芸芸）



一个没有经过什么大磨难的人，才会让芝麻大的小困难堵住自己的前路。



从三岁开始学坚强

吴淡如

我人生中最宝贵的金玉良言，都是在沮丧期时悟到的。

有一段时间我对自己的工作十分灰心，萌生退意。正在犹豫的时候，碰到了一位白手起家的企业界朋友，他耐心地听完我的考虑后，满不在乎地说：“在我看来，你的困难不算什么，只是有人不喜欢你罢了，有人不喜欢你，你就要离开吗？”

一个沮丧的人最生气的，就是别人把你肩上千斤重的石头看成一粒砂。不过，由于我向来相当欣赏这位朋友的为人处世，只好虚心问他：“那什么才叫困难呢？”

他说了他幼年的故事：“我三岁时得了小儿麻痹后，开始变得坚强。”

他人生的坎坷绝非常人所能想象。爸爸妈妈是韩国的华裔大学生，相爱

的两人结了婚，生下他，却在当地内乱中被暗杀，不到一岁他就成了孤儿。

一位有爱心的华侨看他可怜，领养了这个可爱的小男婴，把他交给太太抚养。养母脾气不好，也没什么耐心，能够喂饱他就不错了，动不动就拿他出气。

在他三岁时，当地流行小儿麻痹，他被感染了，在等死的状况下挣扎。退烧后两条腿都萎缩，养母和姐姐们还笑他：“你这辈子只能够像虫一样在地上爬。”没有人帮他做复健，他们把他放在一个角落里，让他每天看着天花板。

他想要自己爬行，养母要他死了这条心，说他将来只能乞讨。他从小就很聪明，虽然那时只是个幼儿，别人的嘲笑，他都听得懂，暗自发誓要脱离这个没有归属感的家。为了避免她们的打击，他都等半夜养母和养姐睡着了，才一个人在客厅扶着墙壁，试图让自己站起来。

“我现在虽然无法像一般人一样行走，但却可以不坐轮椅活动，还可以打高尔夫球，这都是自行复健的结果。”

现在的他事业成功，家庭美满，在完全没有背景，没有资金的状况下创业，只因他在三岁时就明白，什么是人生大难。

听了他的话我深感惭愧。一个没有经过什么大磨难的人，才会让芝麻大的小困难堵住自己的前路。

人在历经“再也没有什么困难可以为难我”的状况之后，命运就掌握在他自己的手中了。从此，他拥有了不可撼动的坚强，任何天崩地裂，都不再震撼他的心了。

抗挫提示

坚强是一种性格，在逆境中形成；坚强是一种成长，被烦恼和挫折磨炼；坚强是一种精神力量，督促人，鼓舞人，微笑面对困境，学会坚强做人。人生的失意和挫折打造一颗坚强的心。学会怎样坚强勇敢地面对人生，面对一个个突如其来的困难，才能真正长大。

（倪玮琳）