

大悦读

成长心灵鸡汤系列
CHENGZHANGXINLINGJITANG

谷心靖◎主编

Chengzhangxinlingjitang

成长心灵鸡汤

乐观向上的 100 个成长故事

让学生受益一生的心灵智慧

吉林人民出版社

大悦读 成长心灵鸡汤系列
CHENGZHANGXINLINGJITANG



谷心靖◎主编

成长心灵鸡汤



NL1C 2970726242

乐观向上的 100 个成长故事

 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

乐观向上的 100 个成长故事/谷心靖主编. —长春:
吉林大学出版社, 2010. 12
(成长心灵鸡汤系列丛书)
ISBN 978-7-5601-6728-2

I. ①乐… II. ①谷… 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 239112 号

书 名:乐观向上的 100 个成长故事

作 者:谷心靖

责任编辑:李国宏

责任校对:马宁徽

封面设计:天之赋设计室

美术指导:蒋燕春

内文绘图:吉艺新媒体动漫工作室 JYC 刘晓丽

出版发行:吉林大学出版社

社 址:长春市明德路 421 号

邮 编:130021 发行部电话:0431-88499826

网 址:<http://www.jlup.com.cn> E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

印 刷:北京德富泰印务有限公司

开 本:670mm×960mm 1/16

印 张:14.5

字 数:230 千字

版 次:2011 年 1 月 第 1 版

印 次:2011 年 1 月 第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5601-6728-2

定 价:15.90 元

版权所有 翻印必究

数字资源
PDG



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茁壮成长。风雨的磨练，使他们有了挺拔的英姿；汗水的浇灌，使他们根深蒂固。每一次成功，每一次失败，或高兴，或悲伤，无不牵动着我们的心。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。

本书就是我们为孩子们准备的一份丰盛而有营养的“精神大餐”，为孩子的成长助一臂之力。

本书精选了富有激励和价值的心灵故事，从孩子的成长经历，做人做事的修养，良好的学习、生活习惯，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。同时设置完善而合理的结构，别出心裁的栏目设计，在提升孩子素质的同时，可以积累到最好的写作素材。

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



前言

Foreword

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。而如能把这些小知识灵活运用在作文之中，不失为画龙点睛。其中“学习指南针”介绍的学习方法，更是能帮助孩子们养成良好的学习习惯，掌握有效的学习技巧。

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。

相信孩子在读过此书后，提高的不仅仅是写作水平，更重要的是养成积极的学习意识，这对孩子整体素质和成长都大有裨益的。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。

编者



1. 快乐的心灵是坚强的

- ♥ 将不快变成快乐 >2
- ♥ 调整自己手中的杯子 >4
- ♥ 只有你在意你的行为 >6
- ♥ 诚实是人生的准则 >9
- ♥ 还零钱的小男孩 >11
- ♥ 选择心情，选择生活 >13
- ♥ 人心不可太贪全 >15
- ♥ 心灵的累赘 >19
- ♥ 过属于自己的快乐生活 >21
- ♥ 快乐无价 >23
- ♥ 你的烦恼不比别人多 >24
- ♥ 生气是拿别人的错误来惩罚自己 >27
- ♥ 想得开才能万事顺 >29
- ♥ 贪婪的人往往自食其果 >31
- ♥ 给心理“美容” >33
- ♥ 人生的玻璃杯 >35



目录

Contents



2. 活在积极、不抱怨的世界

- ♥ 不要为情绪左右 > 38
- ♥ 历经磨难，你变成了什么样子 > 40
- ♥ 尽全力打好握在手中的牌 > 42
- ♥ 你所有的一切都还在 > 43
- ♥ 明天照样会有报纸 > 44
- ♥ 上帝给谁的都不会太多 > 46
- ♥ 把杂草当做玫瑰 > 48
- ♥ 上帝会帮助你 > 50
- ♥ 丢失的只是两块钱 > 52
- ♥ 关于快乐的交易 > 53
- ♥ 生命需要热忱 > 56
- ♥ 不必猜测他人的意思 > 58
- ♥ 像心安草一样安心生活 > 60
- ♥ 对不好的声音充耳不闻 > 62
- ♥ 学会对自己说不要紧 > 63
- ♥ 豁达能让心灵保持明亮 > 65
- ♥ 保持年轻的心境 > 67
- ♥ 丢失的帽子 > 69



3. 点燃一盏希望的明灯

- ♥ 你看见了甜甜圈还是黑洞 > 72
- ♥ 失之东隅，收之桑榆 > 75
- ♥ 当生活抛弃了你 > 77
- ♥ 寻找生命的灯 > 79
- ♥ 希望是生存的动力 > 81
- ♥ 微笑是困境中的光明 > 83
- ♥ 希望越浓，恐惧越淡 > 86
- ♥ 失望有限，希望无限 > 88
- ♥ 你敢给我个机会演电影吗 > 90
- ♥ 明天的希望 > 92
- ♥ 生命在，希望就在 > 94
- ♥ 从自身发现希望 > 96
- ♥ 希望与黑暗同在 > 98
- ♥ 努力了就会有希望 > 100
- ♥ 点燃一盏希望的明灯 > 102
- ♥ 心里有阳光，生活就有希望 > 104
- ♥ 每一天都是新希望 > 106





目录

Contents



4. 人是不可能被注定的

- ♥ 岩缝里生长的小草 > 110
- ♥ 让自己处于奋斗的状态 > 111
- ♥ 愿世世为矮人 > 114
- ♥ 有时慢跑才能达到终点 > 117
- ♥ 努力让心灵纯净 > 119
- ♥ 保持乐观之心 > 121
- ♥ 人生如水 > 123
- ♥ 只有大鱼奔大江 > 125
- ♥ 加长自己的起跑线 > 128
- ♥ 这一切都会过去 > 130
- ♥ 拥有一颗坚强的心 > 132
- ♥ 成功就是战胜自己 > 133
- ♥ 经历着风雨也要看到希望 > 135
- ♥ 世界拳王的诞生 > 137
- ♥ 无臂画家 > 139
- ♥ 对苦难一笑置之 > 141



5. 每天都是崭新的开始

- ♥ 没有人可以说你不行 > 144
- ♥ 董建华打工 > 147
- ♥ 欠债 1.6 亿之后 > 150
- ♥ 用我的脚丈量我的路 > 153
- ♥ 整装上路，要向前走 > 156
- ♥ 要让这个世界都看见我 > 158
- ♥ 我做到了 > 161
- ♥ 身体缺陷并不能阻挡成功 > 164
- ♥ 学会对自己说不要紧 > 166
- ♥ 有些缺陷你不必太在意 > 168
- ♥ 彩色土豆泥 > 171
- ♥ 其实生活很简单 > 173
- ♥ 别败给悲观的自己 > 176
- ♥ 坏到最后，只有转好 > 178
- ♥ 还是做自己好 > 181
- ♥ 你的侧影好美 > 183
- ♥ 不完美也是一种美 > 185



目录 Contents

6. 好心态才会有好人生

- ♥ 心态是你真正的主人 > 188
- ♥ 一分钟改变人生 > 190
- ♥ 绝望比不幸更可怕 > 192
- ♥ 最精练的智慧 > 194
- ♥ 平凡的你也重要 > 196
- ♥ 命运在你手中 > 198
- ♥ 谁是真正的富翁 > 200
- ♥ 不要和自己过不去 > 202
- ♥ 别被琐事套牢 > 205
- ♥ 不适合种麦子，可以试着种豆子 > 207
- ♥ 拥有成功的心态 > 209
- ♥ 你为什么而工作 > 211
- ♥ 心态决定命运 > 213
- ♥ 一切都将继续 > 214
- ♥ 跨出人生舒适区 > 217
- ♥ 担心无用 > 219



1. 快乐的心灵是坚强的





将不快变成快乐

写作关键词 过眼云烟、炼狱、担忧、愉快

写作论点 1. 心情好，一切都会好。

2. 要学会愉快地生活。

一位诗人曾经写过这样一首诗：“人生如梦/岁月无情/蓦然回首才发现/人活的是一种心情/穷也好/富也好/得也好/失也好/一切都是过眼烟云/心情好/一切都会好……”

正如诗中所说的：心情好，一切都会好。假如你懂得将生活中的不快变成快乐的技巧，那么你就是个会生活的人，所有的烦恼、不公都会离你而去，你会变得很轻松、很快乐。

在亚里桑那沙漠度过第一个夏天，汤姆觉得自己会被热死，因为那里炽热的高温都快把马铃薯烤熟了。

刚刚到四月份，汤姆就开始为如何过夏天担忧起来，3个月炼狱般的生活马上就要来了。

一天，他开车到小镇的加油站给车加油，和主人布鲁克尔先生聊起这里可怕的夏天。

“哈哈，为过夏天担忧，真有那个必要吗？”布鲁克尔先生说，“对炎热的害怕，只会使夏天来得更早，结束得更晚。”

汤姆付钱时，他意识到布鲁克尔先生说得对。在自己的感觉里，夏天不是早已经来了吗？

“这个该死的夏天，又将是3个月的热浪肆虐！”汤姆心里嘀咕着说。

“像迎接一个惊人的喜讯那样对待酷暑的来临吧，”布鲁克尔先生一边



说着，一边给汤姆找零钱，“千万别错过夏天送给我们的各种最美好的礼物……”

“这该死的夏天还能给我们带来最美好的礼物？”汤姆急切地问。

“难道你从来不在早晨5点至6点起过床？你想想，六月的黎明，整个天空挂着漂亮的玫瑰红，就像少女羞红的脸；七月的夜晚，满天繁星就像深蓝色的海水；一个人只有在常人无法承受的高温里跳进水里，他才能真正体会到游泳的乐趣！……”

当布鲁克尔先生去给另一辆车加油时，站在一旁的年轻加油工卡特微笑着对汤姆说：“先生，今天你得到了布鲁克尔的特别服务——他的人生哲学，这是你开汽车跑多少里路也无法学到的。”

让汤姆惊奇的是，布鲁克尔先生的话果然有效，他不再害怕夏天的来临了。

当高温天气真的到来时，清晨，汤姆在天堂般的凉爽中修剪草坪与花木；中午，他和孩子们舒舒服服地在家睡觉；晚上，他和孩子们在院子里踢足球，吃冰激凌，喝冷饮，真是痛快极了。

整个夏天就在这种愉快的生活中悄然度过。



★★★心灵感悟

一位德国哲学家曾说过：“在生活中，美，是一种无目的的快乐。欣赏美，是一件简单的事情，只要放下偏见与世俗，你将会感受到一种前所未有的美，因为美，就藏在你的心中。”原来，美就在我们身边。只要用欣赏的眼光去了解生活，感受生活，美随处可见，你也会过得平静而快乐。

♀健康好医生

如何预防中暑？

1. 注意身体降温，不要在室外停留太久，外出要打伞。
2. 在室外工作的人，如警察等必须找阴凉的地方躲避紫外线的长时间照射。



3. 要注意补充水分，可以在水中放少许的盐。
4. 多喝凉茶，可随身携带万金油、驱风油，以备不时之需。

♫ 心灵格言：我们曾经为欢乐而斗争，我们将要为欢乐而死。因此，悲哀永远不要同我们的名字连在一起。

——伏契克



调整自己手中的杯子

写作关键词 毛病、失望、不满意、灵机一动、适合自己

写作论点 1. 做事遇到难题要积极想办法。

2. 人要有一颗追求完美的心。

我和两位朋友一起去城里办事，办完事之后，我们3个人就一起来到了商场，打算买一只无色无味有盖的便携式水杯。在商场里逛了一圈，里面却找不到我们想要的那种，出了商场我们向步行街走去。

终于在那里寻找到了一种有素淡花草的便携式玻璃杯。上前一问，每只要价12元，我们最后以20元买了3只，心里很高兴，这个价格很适合我们这种普通人。

到了住处，一番清洗之后，我们开始用刚买来的杯子各自泡茶。这才发现，我们3人精心挑选的3只杯子，都有着不同的毛病。李兄的那个杯盖渗水，杨弟的那个杯座与杯体脱落，而我的这个杯体有点走样。

3个人都有些失望，两位老友不满意，我也有些伤感。我忽然灵机一动，有办法了。李兄时常外出走动，用我这只既不渗水又不倒的比较好；杨弟是个蹲办公室的，杯盖渗水不伤大雅；而杨弟那只没有了杯座的，正适合我这个农民拿回家去，在田间地头受用。这样一来，3只杯子各尽其用，皆大欢喜。



我猛然醒悟，这3只杯子就像是三种不同的生活方式，而各人都能根据自己的位置去选择适合自己的那只，这便多了些获得的恬适和欢乐，少了些失意和烦恼。



★★★心灵感悟

世上没有十全十美的人，更没有十全十美的事，关键就看你怎么对待生活中的不完美。也许，你的不完美在别人看来正是你的优势所在，只有妄自菲薄、自怨自艾的人，才会永远生活在对残缺的抱怨中。善于发现自己不足的人，他的人生才会变得更精彩。

♀成长好习惯

许多人习惯把早餐和午餐“二合一”，这是一个很不好的习惯。这时的饭量往往比平时多，胃部在空了接近半天后一下子要接下这么大的工作任务，很可能应付不过来，容易出现胃痛、腹胀等不适症状。而且在饿了这么久以后，身体对营养的吸收会更加“猛”，而快餐和零食的营养成分往往不太均衡，以高脂肪、高糖分居多，根本不能满足身体的需要。

♂心灵格言：凡是能冲上去，能散发出来的焰火，都是美丽的。

——安徒生





只有你在意你的行为

写作关键词 自信、坦然、担忧、幻想、无意义

写作论点 1. 懂得享受自己的生活，才会是幸福快乐的。

罗丝身高不足 1.55 米，体重是 62 公斤。罗丝唯一一次去美容院的时候，美容师说罗丝的脸对她来说是一个难题。然而罗丝并没有因为那种以貌取人的社会陋习而烦忧不已，她依然十分快乐、自信、坦然地过这日子。

罗丝在一家日报社工作，有许多机会去很多人不可能去的地方。她去

阿斯科特跑马场报道那儿的观众的情况，在那儿遇到了一件事，使她认识到那种试图去顺应世俗、去表现得比别人优越的行为是多么愚蠢。

有一个矮小而肥胖的女人，穿戴得整整齐齐：高高的帽子，配着粉红色蝴蝶结的晚礼服，白色的长筒手套，手里还拿着一根尖头手杖。由于她是一个大胖子，当她拄着手杖时，手杖尖突然戳进了地里。手杖戳得太深，一下子拔不出来。她使劲地拔呀拔，眼里含着恼怒的泪水。她最后终于拔了出来，但她却手握着手杖跌

