

受益一生全集系列

没有挫折的人生是不完整的人生

让孩子受益一生的 抗挫故事全集

主编◎李雪峰



华东师范大学出版社

受益一生全集系列

没有挫折的人生是不完整的人生



主编◎李雪峰

让孩子受益一生的 **抗挫故事全集**

 华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子受益一生的抗挫故事全集/李雪峰主编. —上海:
华东师范大学出版社, 2009. 10

(受益一生全集系列/滕刚总主编)

ISBN 978-7-5617-7269-0

I. 让… II. 李… III. 儿童文学—故事—作品集—世界
IV. I18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 195146 号

让孩子受益一生的抗挫故事全集

总 策 划 滕 刚
主 编 李雪峰

统 筹 徐 磊
项目执行 王青焕
责任编辑 储德天
文字编辑 陈锦文
执行编辑 邓敏娜
封面设计 李彦生
版式设计 陈 倩

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537(兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 南通印刷总厂有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 21
字 数 314 千字
版 次 2009 年 11 月第 1 版
印 次 2009 年 11 月第 1 次
印 数 1—10000
书 号 ISBN 978-7-5617-7269-0/I·628
定 价 39.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

目 录

contents



第一辑 苦难是一张微笑的脸

哈得孙河畔的椅子·····	002
痛苦是一颗珍珠·····	004
受伤是人生的一部分·····	006
失败的对面是成功·····	008
失败像一座学府·····	010
失败的意义·····	012
苦难是一张微笑的脸·····	013
会说话的脚步·····	015
苦难砂轮·····	017
莱辛：苦难磨亮的人生·····	019
“不幸”的成功·····	022
世上没有绝望的处境·····	023
捆绑苦难·····	024
走过磨难·····	026
设计失败·····	028
成功没有时间表·····	030



第二辑 滑一跤不是爬不起来

上帝无宠儿·····	034
------------	-----

屈辱中的明星梦·····	035
别为打碎的瓦罐哭泣·····	037
被上帝咬过的苹果·····	039
没有不带伤的船·····	041
瓦片尚有翻身日·····	042
摘掉大黑帽子的巨人·····	044
哭够了再说·····	046
给生命一个出口·····	048
开在伤口上的花朵·····	050
以痛止痛·····	052
直面缺憾·····	053
滑一跤不是爬不起来·····	055
名人不名时·····	057
生命的劣势·····	058



第三辑 94%的人没有逾越的坎

“锅底”法则·····	062
小黄花的春天·····	064
被拒绝托起的明星·····	066
另一条腿·····	068
放弃之前，再试一次·····	070
造就传奇的力量·····	072
哪怕仅是一点微光·····	074
占了人间一条命·····	076
生活并没有痛苦·····	078

目录

contents

厄运夺走金牌之后·····	079
躲避是最危险的·····	081
飞越喜马拉雅山·····	082
为什么不再试一次·····	084
94%的人没有逾越的坎·····	087
锻炼·····	088
活着是一种责任·····	090
商人的墓地·····	092



第四辑 最苦的树开最香的花

别停，跳下去才精彩·····	096
最苦的树开最香的花·····	098
幕落时分·····	099
逆境的副产品·····	101
你永远有两个可能·····	102
最美丽的谎言·····	104
我是从不问春风来自何方的·····	106
背上的油漆·····	109
孩子的力量·····	110
其实你很幸运·····	112
战胜厄运的力量·····	114
人生还有下半场·····	117
生活还是毁灭，你选择吧！·····	118

上帝的闪光灯·····	120
过不了河就摘一枚果子·····	122
活着多好·····	123



第五辑 没有谁能拦住你的努力

命运之上的风景·····	126
没有人能够拒绝·····	127
唐古拉山在前面·····	130
沉没成本·····	133
将困难挂在树上·····	135
“泰坦尼克号”·····	138
生命的疤痕·····	140
没人会在意你的过去·····	142
把失败写在背面·····	144
没有谁能拦住你的努力·····	146
牛的眼神·····	148
专家和矿工·····	150
把自己当看客·····	151
做好剩下的9000件事·····	153



第六辑 谁都可以创造奇迹

带着自信上路·····	156
我要欣赏我自己·····	158

目录

contents

把自卑踩在脚下·····	160
每个人都能以最美的姿势活着·····	162
爬山需要怎样的两条腿·····	165
谁都可以创造奇迹·····	166
做自己的偶像·····	168
重修你的命运·····	170
从自卑到自信·····	172
哪一粒种子不会将春天遗忘·····	174
每一个生命都是美丽的·····	177
把自己推到前台·····	179
没有一棵小草不是花朵·····	181
谁同意你自卑·····	183
感谢我的自卑·····	185
草籽也有自己的破土方式·····	188
地下八日·····	191
活给自己看·····	193
不要泄气·····	196



第七辑 上帝替我蒙住了左眼

跑，帕蒂，跑·····	200
不能跳舞就弹琴吧·····	202
锤炼自己·····	204
天台上的树·····	206

竹子理论·····	208
用睫毛写完一生·····	210
我还有什么·····	211
生命的触摸·····	213
经历严寒·····	215
五分之一的痛苦·····	217
上帝替我蒙住了左眼·····	219
星星是穷人的钻石·····	221
做一个好的失败者·····	223
流血不一定是伤害·····	225
阻力的价值·····	227
荆棘鸟·····	228



第八辑 有硬度就能上高度

你要一双鞋子，给你一双袜子·····	232
如果伊安会说话·····	235
一张纸片的命运·····	237
做一盏省油的灯·····	239
有硬度就能上高度·····	241
迎接死球·····	244
受伤的核桃树·····	246
把信念的种子耐心珍藏·····	247
请你记得歌唱·····	249
把黑暗甩在身后·····	251



目录

contents

肥料把我养得很足·····	253
希望无敌·····	255
第一个被录取的人·····	257
我和你一样·····	259
你就是自己的神·····	260
再坚持一下·····	262
回忆自豪岁月·····	263
她第一次动用了自己·····	265



第九辑 把心灵修炼成一个海

把心灵修炼成一个海·····	268
今晚，我们谈谈“挫折”·····	269
只要心不死·····	271
打开心窗·····	273
笑是免费的·····	274
幸福的法则·····	276
天未塌，我还在·····	278
最漂亮的鞋子·····	280
小鱼弟弟·····	282
快乐之胸怀·····	285
心中有一台发动机·····	286
用你的心跳舞·····	288



在心灵的画布上涂抹阳光·····	290
心的下面，脚的上面·····	292



第十辑 有梦不觉人生寒

霍金，一个生命的奇迹·····	296
生命因什么而不同·····	299
被断言“一事无成”的父子·····	300
那些绚烂的花儿·····	303
在风中跳舞·····	305
大师的启示·····	307
肯尼迪：发掘疾病的另一面·····	308
伸入灵魂的路·····	310
侍弄生命·····	312
长了三只手的男孩·····	314
风度·····	316
纸条上的命运·····	318
生命的华衣·····	321
美丽心灵·····	322
有梦不觉人生寒·····	324



第一辑 苦难是一张微笑的脸

我问他：“经历这么多的事，你怎么还能笑得出来呢？”他说：“我原来也犯过愁，可是过后一想，就算我愁死也没有用，弟弟那时还小，所以我只能去面对这些了！”说完他笑了，那张穿越漫漫风尘的笑脸使我的心变得暖暖的。



哈得孙河畔的椅子

文 / 包利民

木匠得意地说：“你看，一条腿的椅子都能站住，要是没有腿那还站得更稳呢！”

许多年以前，在纽约的一户富人家出生了一个男孩，由于家境殷实，他成长的道路一帆风顺。直到上中学时，他才发现了自己的一个缺点。那一天，班上的一个女同学指着正神采飞扬地给同学讲故事的他，夸张地喊：“天哪！大家看看他的牙！”围观的同学立刻发出一片嘘声。

回到家，他照着镜子仔细看自己的牙齿，那是怎样的一口牙啊！任何两颗紧挨着的牙齿都不一般大，而且向外突出，果然是很难看。从那以后，他变得沉默了，极少开口说话，更多的时候他都是紧闭着双唇，尽量不让牙齿暴露出来。他为此烦恼不已，常常一个人跑到哈得孙河边独坐。时间久了，他发现一个老人每天都在那里对着一棵树讲话，或者大声地唱歌。他很奇怪，有一天终于走到老人身边，老人正在慷慨激昂地演讲。等老人讲完，发现了他，便问：“你有什么事吗？”看着老人的白发，他忽然涌起一种亲切感，便把自己的烦恼都讲了出来，并张开嘴给他看自己丑陋的牙齿。老人哈哈一笑，指着自己的嘴说：“小伙子你看，我的牙都没剩下几颗了，可我还是能照样演讲唱歌，经常参加一些活动。你说，一个人能不能讲话、能不能讲得好，和牙齿有关吗？”

那一刻，他的心一震，心里好似打开了一扇窗。从那一天起，他开始苦练口才，并阅读了大量的书籍以充实自己的头脑，从而让自己能说出更有深度的话来。他一路走来，在哈佛大学毕业后，不久便开始从政并发展顺利，再也没有人嘲笑他的牙齿。因为他懂得了用语言和能力去弥补牙齿的不足。三十多岁时，他的事业达到了令人羡慕的高度。而就在

这个时候，一场灾难降临了。

那一年他们举家出去度假，其住处失火，他跳进冰冷的河水中救人，不幸因此患上了骨髓灰质炎。虽经过治疗，可他的腿却永远也不能像正常人那样走路了。这对于事业上如日中天的他是一个致命的打击。他一度万念俱灰，丧失了对事业的信心与勇气。在家人的劝说下，他回到了家乡，在熟悉的哈得孙河边散心。他每天都坐在河边垂钓，河水静静地流淌，可他的心却无法平静下来。

但渐渐地他发现，身边总有一个中年人也在此钓鱼，他坐在一把小椅子上，很是悠闲。一天，两人在等鱼咬钩的时候闲聊了起来，他才知道那个人是个木匠。木匠自豪地对他说：“我平生做得最好的就是木椅，什么样式的椅子我都能做，而且能做得最好！你看，我现在坐的这把小矮椅就是我亲手做的！”他看了看木匠的那把椅子，样式和做工的确都无可挑剔。木匠等着他的赞美，可他却说：“要是这把椅子缺了一条腿会怎么样？它还能站住吗？”木匠瞥了他一眼，没有说话。

第二天，木匠来的时候，向他扬了扬手中的椅子，大声说：“你看，三条腿的椅子！”果然，那椅子只有三条腿，却是均匀分布，放在地上站得稳稳的。木匠一屁股坐上去，说：“怎么样？三条腿的椅子也能站住吧！”他却冷冷地说：“如果再缺一条腿，它还能站住吗？”木匠一怔，一言不发地收拾好刚架好的鱼竿，拎起那把椅子转身走了。下午的时候，木匠又来了，手里拿的椅子竟真的变成了两条腿！木匠把椅子往地上一放，也是站得稳稳的，原来在每条腿下都钉了约一尺长的横木，像两只脚一样。这回轮到他说不出话来。

第三天，他刚在河边坐下，木匠就来了，这回却带来了两把椅子。他震惊地发现，这两把椅子竟都是一条腿。一把椅子的腿极粗，像个木墩，放在地上也是稳稳当当的。而另一把椅子的腿却是极细极长，还带着尖尖的端部。木匠把细腿的椅子用手扶住，用一个锤子用力地打了几下，那条腿便被钉进地里去了，进去一半的时候，椅子就站住了，木匠往上边一坐，竟是一动不动。他看着木匠和那两把椅子，惊得目瞪口呆。木匠得意地说：“你看，一条腿的椅子都能站住，要是没有腿那还站得更稳呢！”

他用手撑地，艰难地站起来，向着木匠深深鞠了一躬，说：“谢谢你，是你让我重新站了起来！”

他向城里慢慢地走去，有一种力量充盈在心中。从此他便真的站起

来了，而且站得更高，支撑他的不是残腿，而是一种向上的精神。他在美国总统的位置上连任了四届，是的，他就是富兰克林·罗斯福，一个站在世界最高峰上的巨人。

罗斯福的智慧在于能从身边的事物中寻求到启示，并能应用于自身的为人处世之中，从而成就辉煌的人生。据说他已将那五把椅子收藏起来，现今陈列于美国某个博物馆中。隔着遥远的时空，我仿佛看到了那五把椅子站立的身姿。真想去看看那些椅子，让它们在我心里站成一座不倒的丰碑！



抗挫心得

真正的强者，不因幸运而固步自封，不因厄运而一蹶不振；真正的强者，善于从顺境中找到阴影，从逆境中找到光亮，时时朝着自己的目标前进。当你有勇气从黑暗中抬起头来，向光明大道走去，后面便不会有阴影了。

痛苦是一颗珍珠

文 / 矫友田

说到这里时，S君的眼睛湿润了。尔后，又微笑着说：“我就是从前那个贫穷的男孩。”

有这么一则寓言：在一条清澈的河里，生长着很多河蚌。有一天，它们聚在河边晒太阳，其中一只河蚌说：“我的身体里面有个极大的痛苦。它是沉重的、圆圆的，我遭难了。”

听了之后，另外那些河蚌都骄傲地说：“赞美上天也赞美河流，我们身体里面毫无痛苦，我们里里外外都很健全！”

此时，恰巧一位智者从旁边经过，并听到了它们刚才的谈话。智者便对那些骄傲的河蚌说：“是的，你们是健全的，然而，你们知道吗？它体内承受的痛苦，是一颗异常宝贵的珍珠啊！”

S君是一家电子科研公司的老总，他在公司创立3周年的纪念日上，坦诚地跟下属谈起这么一件事情：有一个男孩出生在一个贫困的小山村里，他从小就有一个志向，希望通过自己的努力来改变命运。

在他刚升入县城一中的时候，他的父亲病故了。当时，他便产生了退学的念头，帮助母亲一起承担家庭的重任，照顾好妹妹。然而，当他在母亲面前说出自己的决定时，从未打过他的母亲，竟狠狠扇了他一耳光。

为了供他念书，他的母亲省吃俭用，在连续5年多的时间里，从未添置过一件新衣服。这个男孩很争气，3年之后，他以优异的成绩，考进了省城一所有名的电子专科学校。

上大学之后，那个男孩为了能够减轻家庭的负担，便在休息日，利用自己所学的专业，到电子信息城的一些公司打工。

在3年的假期里，他只回过一次家。也就是在那一次回家，他用打工挣来的钱，为母亲买了一件上衣。当母亲穿上那一件新衣服的时候，忍不住哭了。他和妹妹，也失声哭了起来。尽管平时，他是那么强烈地想念母亲和妹妹，但是为了能够节省下路费……另外他还可以借放假这段时间，为一些电子科研公司做推销员。

大学毕业之后，他应聘进入一家科研公司工作。他出色的工作业绩，深得公司老板的赏识。4年之后，已积累丰富经验的他，毅然从那家公司辞职，独自出来创业。而3年之后，在他的努力拼打之下，他的公司固定资产已经过千万，手下有300余名员工——

说到这里时，S君的眼睛湿润了。尔后，又微笑着说：“我就是从前那个贫穷的男孩。”

那些下属们，都被老总的经历和坦诚给深深感动了。

然后，S君意味深长地说：“当你置身于痛苦的时候，只要坚持下去，你就会发现从前的痛苦，对于你的一生，将是一颗宝贵的珍珠！”

痛苦的滋味固然令人难以承受，但是当它真正降落到我们面前的时候，只有勇敢地面对，并坦然地接受。痛苦在折磨一个人的同时，往往会

使他(她)的意志愈加坚强,生活积累愈加丰厚。有一位哲人曾经说过:“一个没有经历过痛苦的人生,是不完整的!”

当你走出痛苦的阴霾,迎来灿烂朝阳的时候,你就会惊喜地发现,那些曾经的痛苦已经凝化成一颗珍珠,在你的手中,熠熠生辉!



抗挫心得

失败是一根绳子,可以用来继续攀爬更高更陡的山峰,它又意味着成功的开始,砥砺了我们坚强的意志,为人生累积了前进的经验。失败也是人生所需要的,它也和成功一样对我们有价值。

受伤是人生的一部分

文 / 澜 涛

我喜欢姚明受伤后说的那句话:“四个月后,我就会回来。”

2008年2月下旬,姚明受伤,需要四个月后才有机会复出。

缺席本赛季的剩余比赛,甚至可能缺席北京奥运会,这沉重的打击让一向内敛、沉稳、冷静的姚明在新闻发布会上,热泪盈眶。

巨人受伤,球迷惊骇;巨人有泪,万心凄伤。

几天后,中央电视台转播的一场火箭队和灰熊队的NBA比赛中,解说嘉宾张卫平在谈到姚明的伤情时,仍旧话语沉重,但他的一句话却给我留下了深刻的印象:“受伤是比赛的一部分。”