

挫折·成长系列丛书

教之星
阅读越快乐

◆主编：方洲

挑战逆境

帮助中学生成长的150篇
最新时文

所选文章均为最新时文 ☆

帮助学习阅读与作文 ☆

最新的赈灾感人故事 ☆



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



挫折·成长系列丛书

挑战逆境

帮助中学生成长的150篇最新时文

主 编：方 泓
副主编：段其民 王彦芳
编 者：顾客强 刘 晔 钱 浩



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

挑战逆境:帮助中学生成长的150篇最新时文/方洲主编. —北京:北京理工大学出版社,2008.9(2009.2重印)

(挫折·成长系列丛书)

ISBN 978-7-5640-1747-7

I.挑… II.方… III.故事-作品集-世界 IV.I14

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第135512号

出版发行/北京理工大学出版社

社址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮编/100081

电话/(010)68914775(总编室)68944990(批销中心)68911084(读者服务部)

网址/<http://www.bitpress.com.cn>

经销/全国各地新华书店

印刷/北京市业和印务有限公司

开本/710毫米×970毫米 1/16

印张/13

字数/262千字

版次/2008年9月第1版 2009年2月第2次印刷

定价/54.00元(共三册)

图书出现印装质量问题,本社负责调换



目 录

1

挫折·成长
系列丛书

第一辑 自强不息篇·没伞的孩子就得拼命奔跑

没伞的孩子就得拼命奔跑	2
浪涛中的歌声	3
信念是人生的太阳	4
小提琴王子	6
一个巴掌也能拍得响	7
三次落榜的雕塑家	9
了解自己的缺陷	10
学会与困难掰腕子	11
人生贵在磨炼	13
探索宇宙的残疾人	15
小人物与大明星	16
等待失明的比尔	17
老钟表匠的话	19
最伟大的“倒霉蛋”	20
增强自信,获得成功	21
给自己一片悬崖	22



奔 跑	23
牌是上帝发的	25
稻子也需要挫折	26
巴克利的成功	27
“因为我有腿”	29
严师出高徒	30
让失败改变方向	31

第二辑 坚持不懈篇·坚持是成功的前夜

2

挫折·成长系列丛书

坚持力的价值	34
结束时才开始	35
成功就是简单的事情重复做	36
全美推销保险的高手	38
坚持是成功的前夜	39
找到“领头牛”	40
只做一件事	42
坚持不懈	43
看看明天会发生什么	45
台风中的友情	46
你只要再迈出一步	47
“我成功了!”	49
世界上最伟大的推销员	50
爱书的小伯尔	52
我就这样干了六年	54
坚持是一种伟大的力量	56
失败是一种错觉	57



第三辑 勤奋成才篇·生命需要不断地自我挑战

向命运挑战	60
你一定有一样是比别人强的	61
两次倒数第一之后	62
“智商”平平的数学奇才	64
大山中走出来的孩子	66
路灯下的学子	67
想穿一双合脚的鞋	69
成功的背后	70
像烟花那样绽放	71
偷得佛前一点光	72
成功来自勤奋	74
喜欢读书使他获得成功	75
一个残疾人的一生	76
我还是最棒的	77
向着目标前行	79
优美舞者——邰丽华	80
成绩单并不代表你今后的命运	81

第四辑 伟大理想篇·在浓雾中找到目标

幸亏他没有放弃	84
贫民窟中走出的“王者”	85
没有谁能阻止你出人头地	87
一个要当作家的小女孩	88
梦想成就伟业	90



在浓雾中找到目标	92
飞翔的理想	93
大漠中的斗士	95
为了一个梦	96
布鲁诺为真理献身	98
茅以升坚持理想	100
狄德罗用 30 年编《百科全书》	101
模拟成功,实现梦想	103
心灵先到达那个地方	105

第五辑 坚定目标篇·一点一点接近目标

也许下一次就行	108
人生必须能够承受	110
一辈子坚持只做一件事的人	111
一点一点接近目标	112
人是不可能被注定的	113
信念的力量	115
为了好伙伴而拼搏的冠军	117
平凡中的伟大	119
从贫困中飞出的旋律	121
跨越栏杆等于跨越障碍	123
梦想的凳子	124
为生活设定目标	126
断绝自己的后路	127
到底为何而来	128
要敢于心怀梦想	130
第 21 页	132

靠信念改变命运	134
别让理想打水漂	137
书生和国王做梦的故事	139

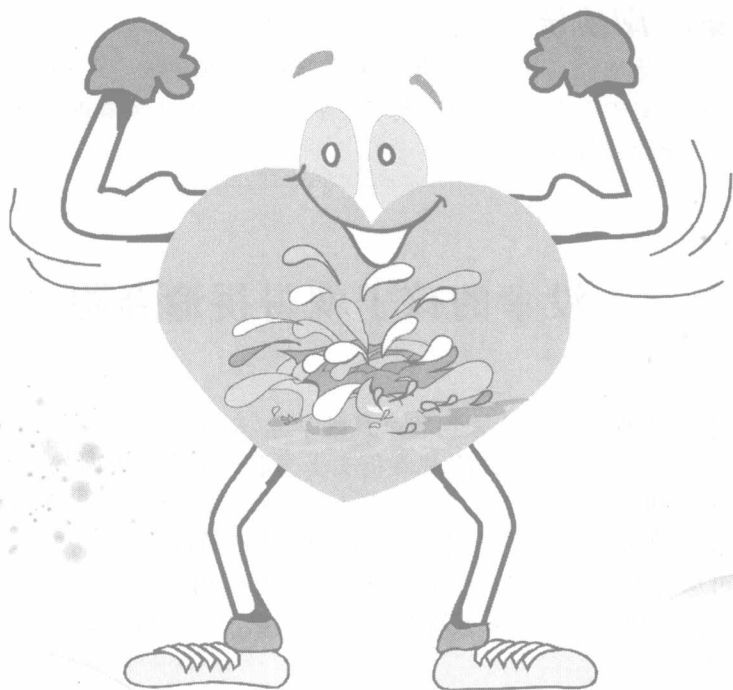
第六辑 自尊自爱篇·上帝总会给你一扇窗

一本日记造就的大师	142
农夫和他的妻子	144
上帝总会给你一扇窗	145
母亲给出的答案	147
小仲马与《茶花女》	148
不幸的女作家	150
威尔逊与乞丐	151
在“羞辱”中奋起	152
等待让自己花开的季节	153
他们也曾自卑	155
微笑着生活	156
善良是人的第一人格	157
缺点也是另类优势	159
你情愿被香烟打败吗	160
世上没有失败给命运的人	162
人生之路:羞辱是一门选修课	163
盲 人	164
你是最优秀的	166
爱因斯坦的镜子	168
微笑并保持微笑	169
别对自己说“不”	170
辜负时光的同时就是在浪费生命	171



第七辑 勇于尝试篇·再试一次，好吗

来自惊涛骇浪中的发明	174
习惯于挑战不可能	176
用你的右手刷牙	177
不怕挫折的法布尔	179
再试一次，好吗	180
有过失败的成功	183
大胆做决定的人	184
要自己拿主意	185
2500个“请”	186
生命的韧性与弹性	187
第十一次敲门	189
成功并不像你想象的那么难	190
一步的勇气	191
成功就是捅破一层窗户纸	192
突围的精神	195
使计划变成行动	196
如果你是对的，你的世界就是对的	198
心中的顽石	199



第一辑

自强不息篇

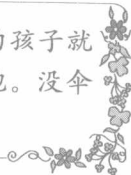
没伞的孩子就得拼命奔跑

自强是一个人成功的源泉。作为一种精神，自强——已经越来越清晰地闯入了我们的生活、学习。生活需要自强，学习也需要自强。一个人如果没有了自强，必定会精神萎靡，终生难成伟业。但自强绝非一朝一夕的事，它需要毅力的支持和果敢的判断。你若是那个没伞的孩子，就在下雨时拼命地奔跑吧！



阅读导言

郭德纲说：“我小的时候家里穷，那时候在学校，一下雨别的孩子就站在教室里等伞，可我知道我家没伞啊，所以我就顶着雨往家跑。没伞的孩子你就得拼命奔跑！”



没伞的孩子就得拼命奔跑

他 21 岁那年从外地来到北京拜师学艺，却四处碰壁。不久之后，他和几个朋友成立了一个小俱乐部，靠在街头卖艺混口饭吃。那时候，他住在北京的郊区，从住处到市中心足足有一个多小时的车程。为了省钱，他连公交车也舍不得坐，每天都骑着自行车来回奔波穿梭，每天的行程都需要花费四五个小时。可尽管如此，他从来没耽误一次学艺或是演出。

可命运似乎总爱和努力的人开玩笑，失败一次次降临，成功成了遥不可及的梦幻。

有一次，他仍像平时一样练习到深夜才骑着自行车回家。可刚骑出没多远，他就突然发现自行车的链子掉了下来。午夜的街道上，公交车已经停运，而且他也没钱打的。更何况第二天下午还有一场重要的演出，他脚一踩，牙一咬，把自行车扔在路边，硬着头皮向郊外的出租屋走了回去。

正值秋雨绵绵的季节，天色微微发亮的时候，他才浑身上下湿漉漉地回到住处，头晕目眩的他一头栽倒在床上，发起了高烧。他心里清楚，这样下去非出事不可。于是，他勉强支撑起身体，翻箱倒柜地找出一个破传呼机，拿到街上卖了 10 多块钱，买了两个馒头和几包感冒药，硬是挺了过去。

当他下午面色蜡黄地赶到演出地点的时候，他的搭档吓了一跳，连忙问他出了什么事，他笑着说了昨晚的遭遇。看着他憔悴的面庞，搭档的眼泪在眼眶里直打转，轻轻拍了拍他的肩，什么也没说，搀扶着他走上了前台。

几年以后，郭德纲这个名字已经享誉大江南北，有记者把他当年的这些故事挖掘出来，问他为什么能坚持到现在。他微笑着回答：“我小的时候家里穷，那时候在学校，一下雨别的孩子就站在教室里等伞，可我知道我家没伞啊，所以我就顶着雨往家跑，没伞的孩子你就得拼命奔跑！像我们这样没背景、没家境、没关系、没金钱、一无所有的人，你还不拼命工作，拼命奔跑，那活着还有什么意思？”



心灵感悟

郭德纲以及像他那样家境贫寒的人之所以能成名,一定付出了比常人更多的努力与代价。这也告诉我们:身处逆境的人,如果懂得怎么与命运抗争,懂得坚持,找到属于自己的人生轨道,就一定能够战胜困难,成就自己美好的人生。



阅读导言

大浪劈头盖脸地打下来,她却仍然镇定自若地唱着。



3

浪涛中的歌声

一个漆黑的夜晚,在波涛汹涌的海面上,发生了一起船只相撞事件。一艘小汽船跟一艘比它大 10 多倍的航班船相撞后沉没了,120 名搭乘者中有 12 名乘务员和 18 名旅客下落不明。

戴维斯从下沉的船身中被抛了出来,他在黑色的浪涛中挣扎着。救生船这会儿为什么还不来?他觉得自己已经气息奄奄了。渐渐地,附近的呼救声、哭喊声低了下来,似乎所有的生命全被浪头吞没,死一般的沉寂在周围扩散开去。就在这令人毛骨悚然的寂静中,突然——完全出人意料,传来了一阵优美的歌声。那是一个女人的声音,歌曲丝毫没有走调,而且也不带一点儿哆嗦,那歌唱者简直像面对着客厅里众多的来宾在进行表演一样。

戴维斯静下心来倾听着,一会儿就听得入了神。教堂里的赞美诗从没有这么高雅,大歌唱家的独唱也从来没有这般优美。寒冷、疲劳刹那间不知飞向了何处,他的心境完全复苏了。他循着歌声,朝那个方向游去。

靠近一看,那儿浮着一根很大的圆木,可能是汽船下沉的时候漂出来的。几个女人正抱住它,唱歌的人就在其中,她是个很年轻的姑娘。大浪劈头盖脸地打下来,她却仍然镇定自若地唱着。在等待救生船到来的时候,为了让其他人不丧失力气,为了使他们不致因寒冷和失神而放开那根圆木,她用自己的歌声给他们增添着精神和力量。



就像戴维斯借助姑娘的歌声游靠过去一样,一艘小艇也以那优美的歌声为导航,终于穿过黑暗驶了过来。于是,戴维斯、唱歌的姑娘和其他人都被救了上来。



心灵感悟

是什么让你的双眼充满泪水?是绝境中的歌声,是灾难面前的微笑,是苦难下的舞蹈。因为这种绝不低头的精神,鼓舞着人类从茹毛饮血中步步走到今天,鼓舞着人类在冰冷刺骨的冰川中挺直脊梁。上天没有给人类狮子的牙齿,猛虎的力量,但人类仍然处在生命的顶端,因为我们除了智慧,还有精神。如果你正为面前的重重阻碍而心生怯意,请想想浪涛中的歌声,或许,你就会重新鼓起斗志,扬起风帆。

4

挫折·成长
系列丛书



阅读导言

她整日与医院、手术室、理疗和轮椅打交道。病情时好时坏,但她从未放弃过对生活的不断追求。



信念是人生的太阳

有人说,信念是人生的太阳,是前进的动力。信念的力量在于即使身处逆境,亦能帮助你扬起前进的风帆;信念的伟大在于即使遭遇不幸,亦能召唤你鼓起生活的勇气。

1955年,18岁的金蒙特已是全美最有名气的年轻滑雪运动员了,她的照片被用作《体育画报》杂志的封面。她当时的生活目标就是获得奥运会金牌。

然而,一场悲剧使她的愿望成了泡影。1955年1月,在奥运会预选赛最后一轮比赛中,金蒙特沿着大雪覆盖的罗斯特利山坡开始下滑。由于当天的雪道特别滑,刚过几秒钟,她的身子一歪就失去了控制,她竭力挣扎着想摆正姿势,可是一个个接连不断的筋斗还是无情地把她推下了山坡。当她终于停下来的时候,已经昏迷了过去。人们立即把她送往医院抢救,虽然最终保住了性



命,但她双肩以下的身体却永久性瘫痪了。

金蒙特博得奥运会金牌的理想彻底破灭了,但她面对困厄的斗志却没有被磨灭。几年内,她整日和医院、手术室、理疗和轮椅打交道。病情时好时坏,但她从未放弃过对生活的不断追求:去从事一项有益于公众的事业,来完成未竟的理想,是她在意外发生之后的梦。

历尽艰难,她学会了写字、打字、操纵轮椅、用特制汤匙进食。她在加州大学洛杉矶分校选听了几门课程,希望今后能当一名教师。当她向教育学院提出申请时,系主任、学校顾问和保健医生都认为这是天方夜谭,因为她无法上下楼梯走到教室。

1963年,她终于被华盛顿大学教育学院聘用。由于教学有方,她很快受到了学生们的尊敬和爱戴。金蒙特终于获得了教授阅读课的聘任书。

后来由于她父亲去世了,全家不得不搬到曾拒绝她当教师的加利福尼亚州去。金蒙特决定向洛杉矶地区的90个教学区逐一申请,在申请到第18所学校时,已有3所学校表示愿意聘用她。学校特意对她要经过的一些坡道进行了改造,以便于她的轮椅通行,另外,学校还破除了教师一定要站着授课的规定。

自1955年到现在,很多年过去了,金蒙特从未得过奥运会的金牌,但她却得到了另一块金牌——为了表彰她的教学成绩而授予她的。



心灵感悟

金蒙特用自己对生命的信念,为自己赢得了金牌。信念是半个生命,淡漠是半个死亡。面对人生旅途中的挫折与磨难,我们需要有清醒的头脑,更需要有坚强的信念。坚定我们的信念,无论是处在事业的顺境还是事业的逆境,是人生波谷还是人生波峰,我们都应该脚踏实地地走好每一步,向着自己的目标迈进。





阅读导言

帕尔曼是世界著名的小提琴演奏大师之一，素有“小提琴王子”之称。他 4 岁时因患小儿麻痹症成为终身残废。那么，在后来的岁月中，他是怎样登上世界音乐的巅峰的呢？

小提琴王子

音乐是人类情感的升华，尤其是小提琴那如痴如醉、如泣如诉的美妙声音，令人无比陶醉。在众多的小提琴演奏大师中，有一位残疾人，他就是伊扎克·帕尔曼。

帕尔曼从 3 岁多的时候，就开始学小提琴。他那过人的天赋和对音乐的领悟力预示着他将成为一位优秀的小提琴演奏家。当美妙的前景展现在帕尔曼父母的眼前时，小帕尔曼却因突患小儿麻痹症而瘫痪了。这一意外的打击，无论如何会阻碍帕尔曼的成长，但事实证明激情的力量是强大的，意外的残疾并没能压垮帕尔曼，却在某种程度上更加激发了他的音乐天赋。9 岁的帕尔曼已经开始登台演出。

但是，对身患小儿麻痹的帕尔曼来说，在这个竞争激烈的行业中，成为独奏演员并举办音乐会实在是太难了。

然而，身体上的残疾并不能阻碍帕尔曼的成长，他的演奏水平不断提高。他参加了许多音乐会，人们开始注意到这颗冉冉上升的乐坛新星。但是成功并不容易，直到 13 岁时，美国国家电视台邀请他到“爱德·沙利文综艺节目”中做客，对帕尔曼来说这是难得的机会。为了紧紧抓住这个天赐良机，帕尔曼的父母决定举家迁往纽约。

帕尔曼每星期要去朱丽亚德学校上课三四次，每次出门，他都在一个小商店前等出租车。一旦下雪，他就只能滑到车里去，对下肢残疾的帕尔曼来说，每次出行都是很艰难的。

经过几年的学习，帕尔曼已经小有名气，在沃尔多夫·阿斯托里亚的酒店经常举办舞会，在那里吃完晚餐的人们，为了休闲，经常听帕尔曼为他们拉琴，当帕尔曼优雅的琴声响起，人们就会惊叹：“天哪，这是谁在拉琴？”由于环境太嘈杂，帕尔曼的琴声总是混杂着各种声音，所以他常常受到人们的奚落，这实在是令他痛苦不堪，但是为了生存，他仍然在那里拉了好几年琴。



后来,渐渐成名的帕尔曼已经可以在卡内基音乐厅举行音乐会了。对于这里的听众来说,听帕尔曼的琴声纯粹是一种高雅的乐趣和享受。

帕尔曼在卡内基音乐厅大获成功之后,又顺利地完成了在朱丽亚德音乐学校的学业。不但获得了他的老师加拉米安和迪雷的赞扬,而且获得了利文特里特奖。

获得成功的帕尔曼虽然不能玩篮球,不能去滑冰,还有很多事情不能做,但坐在轮椅上的帕尔曼却感情直率、乐观开朗,从来没有因为自己遭受的命运而情绪萎靡、忧愁沮丧。作为小提琴王子,帕尔曼不愧为一代俊杰,他演奏的巴赫六首独奏奏鸣曲代表了她的最高成就,获得了人们高度赞扬。

获奥斯卡金像奖的著名影片《辛德勒的名单》的主题曲就是帕尔曼演奏的,整部电影配乐以帕尔曼的小提琴独奏为主,管弦乐协奏,表现出了人性的尊严、人道主义的精神和对法西斯的强烈控诉。



心灵感悟

帕尔曼虽然因为小儿麻痹症终生残疾,但他通过自己的努力和奋斗,最终成为世界著名的小提琴演奏大师。其实,生活似大海,挫折就似大海中的波澜,赋予大海以壮丽与神秘;假如你选择了海洋,就不要渴望一帆风顺。让我们勇敢地面对挫折,生活因为有了挫折而更加精彩!

7

挫折·成长
系列丛书

阅读导言

那是一个初春,风中还有几分寒意,但她却突然感觉自己的身体里涌动起一股暖流。老人对她笑了笑,说:“只要努力,一个巴掌一样可以拍得响。你一样能站起来的!”

一个巴掌也能拍得响

她从小就“与众不同”,因为小儿麻痹症,不要说像其他孩子那样欢快地跳



跃奔跑,就连平常走路都做不到。寸步难行的她非常悲观和忧郁,当医生教她做一点运动,说这可能对她恢复健康有益时,她就像没有听到一般。随着年龄的增长,她的忧郁和自卑感越来越重,甚至,她拒绝所有人的靠近。但也有个例外,邻居家那个只有一只胳膊的老人却成为她的好伙伴。老人是在一场战争中失去一只胳膊的,老人非常乐观,她非常喜欢听老人讲故事。

这天,她被老人用轮椅推着去附近的一所幼儿园,操场上孩子们动听的歌声吸引了他们。当一首歌唱完,老人说道:“我们为他们鼓掌吧!”她吃惊地看着老人,问道:“我的胳膊动不了,你只有一只胳膊,怎么鼓掌啊?”老人对她笑了笑,解开衬衣扣子,露出胸膛,用手掌拍起了胸膛……

那是一个初春,风中还有几分寒意,但她却突然感觉自己的身体里涌动起一股暖流。老人对她笑了笑,说:“只要努力,一个巴掌一样可以拍得响。你一样能站起来的!”

那天晚上,她让父亲写了一张纸条,贴到了墙上,上面是这样的一行字:“一个巴掌也能拍得响。”从那之后,她开始配合医生做运动,无论多么艰难和痛苦,她都咬牙坚持着。有一点进步了,她又以更坚强的意志力,来求更大进步。甚至父母不在时,她自己扔开支架,试着走路。蜕变的痛苦是牵扯到筋骨的。她坚持着,她相信自己能够像其他孩子一样行走、奔跑。她要行走,她要奔跑……

11岁时,她终于扔掉支架,她又向另一个更高的目标努力着,她开始锻炼打篮球和参加田径运动。

1960年罗马奥运会女子100米跑决赛,当她以11秒18第一个撞线后,掌声雷动,人们都站起来为她喝彩,齐声欢呼着这个美国黑人的名字:威尔玛·鲁道夫。

那一届奥运会上,威尔玛·鲁道夫成为当时世界上跑得最快的女人,她共摘取了3枚金牌,也是第一个黑人奥运女子百米冠军。



心灵感悟

有了“一个巴掌也能拍得响”的乐观与信念,还有什么困难与险恶能让你心生沮丧,觉得自卑呢?只要永远不对命运低头,能够顽强的努力,有着钢铁般的信念,不断坚持,还有什么高峰无法征服?请永远保持对生活的热爱与乐观,因为,世上没有绝人之路,只有绝路中人。