



品味营养美好的智慧甘泉
锻造和谐阳光的心理素质

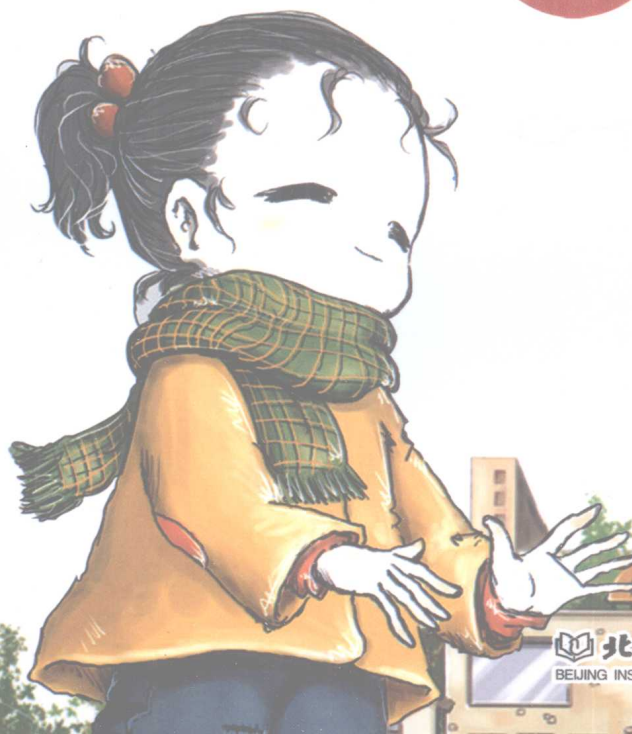


心理健康是使青少年受益一生的财富，物质生活上的富有远远不及心灵升华带给我们的快乐

成长 心灵故事 全集

金鸣◎编著

CHENGZHANG
XINLINGGUSHIQUANJI



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



**** 品味营养美好的智慧甘泉 ****
锻造和谐阳光的心理素质

成长 心灵故事 全集

金鸣◎编著

CHENGZHANG
XINLINGGUSHIQUANJI



 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

成长心灵故事全集 / 金鸣编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5640-1844-3

I. 成… II. 金… 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(2008)第 146379 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×1000 毫米 1/16

印 张 / 20

字 数 / 330 千字

版 次 / 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 36.80 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

生活在同样一个世界上,有的人过得幸福、快乐、富有,有的人却一直生活在苦恼和贫困之中。

这是为什么呢?

其实,人与人之间原本没多大区别,只是由于各自心理的不同而造成截然不同的结局。

两个人在同一场车祸中受伤了。一个很沮丧,另一个却整天笑嘻嘻的。

很沮丧的那个人不断愁苦地问自己:“为什么这种事会发生在自己身上呢?”

而另一个人却说:“感谢老天,我还活着!”

面对同一件事,两个人的想法和看法截然不同。

若干年后,第一个人变得穷困潦倒,生活中也毫无乐趣可言;而第二个则乐善好施,生活中充满了快乐。

是什么导致了两人日后人生的强烈反差呢?是心理。很明显,第一个人的心理是消极的,第二个人的心理是健康积极的。

其实心理是一柄双刃剑,积极的心理成就人生,消极的心理则毁灭人生。

曾经,有两个乡下年轻人外出打工。一个想去上海,一个要去北京,在候车厅等车时,听到邻座的人议论说:“上海人精明,外地人问路都收费;北京人质朴,见了吃不上饭的人,不仅给馒头,还送旧衣服。”

想去上海的人听说北京人好,一想挣不到钱也饿不死,庆幸车没到,不然一到上海真掉进了火坑。

去北京的人想,上海好,给人带路都能挣钱,我幸运还没上车,不然

真失去了一次致富的机会。

于是他们在退票处相遇了。并换了一张车票。

去北京的人发现,北京果然好。他初到北京的一个月,什么都没干,竟然没有饿着。银行大厅里的太空水可以白喝,大商场里欢迎品尝的点心也可以白吃,他整天偷着乐。

去上海的人发现,上海果然是一个可以发财的城市。干什么都可以赚钱。带路可以赚钱,开厕所可以赚钱,弄盆凉水让人洗脸也可以赚钱。只要想点办法,再花点力气都可以赚钱。凭着乡下人对泥土的感情和认识,第二天,他在建筑工地装了十包含有沙子和树叶的土,以“花盆土”的名义,向不见泥土而又爱花的上海人兜售。当天他在城郊间往返六次,净赚了50元钱。一年后,凭着“花盆土”他竟然在大上海拥有了一个小小的门面。后来,他在长年的走街串巷时,发现一些商店楼面亮丽而招牌较黑,一打听才知道是清洗公司只负责洗楼而不洗招牌。他立即办起一个小型清洗公司,专门负责擦洗招牌。慢慢地他的员工发展到几百人,业务也由上海发展到杭州和南京。数年后,他坐火车到北京考察清洗市场。在北京车站,一个捡破烂的人把头伸进软卧车厢,向他要一只空啤酒瓶。就在递酒瓶时,两人都愣住了,因为数年前,他们曾换过一次车票。

令人惊奇的是:在无数充满竞争力的道路上,很多人不是被别人找垮了,而是被自己打败了。他们心灵脆弱,遭遇人生难题,就哀声叹气,心乱如麻,结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时间,所以在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心态,没有健康心态的成功早晚会出现“漏洞”,甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力叱咤风云?为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下,依然心中有光明之梦?这都是健康心态所起的作用!

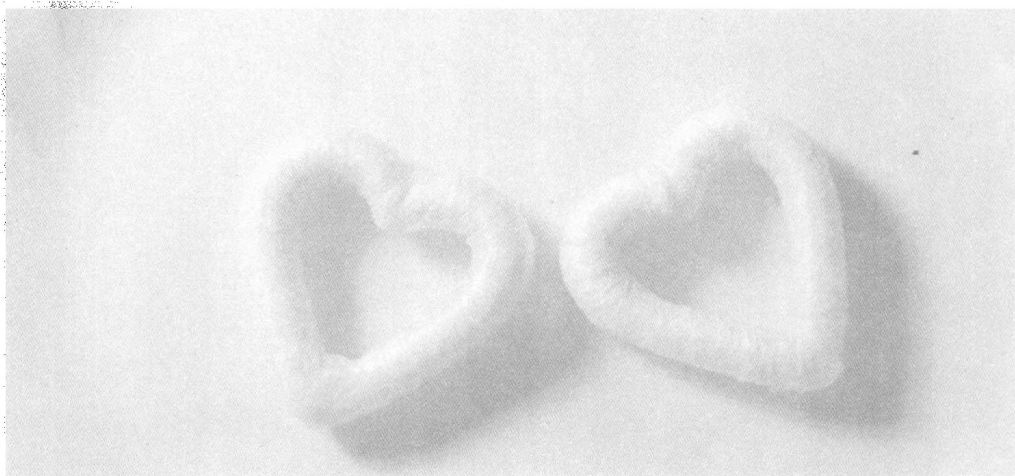
读者朋友,我们可千万不要因为心理问题而使自己成为一个失败者。让我们从现在起,无论在什么情况下都保持积极健康的心理,让整个身心都充满勇气和智慧,把挫折与失败当成学习的机会。请打开本书,开始我们积极健康的心理之旅,它会给我们带来一份鼓励,带来一份慰藉,带来一份豁然,带来一份快乐……

CONTENTS

第一章 当你悲观自卑的时候

你生来就是冠军

罗斯福的成长史 / 003	逃出囚禁自己的塔 / 022
曾经自卑的著名节目主持人 / 004	你并非一无是处 / 023
矮个子是个了不起的人物 / 005	不要怕被人称为傻瓜 / 024
坚持本色的模特 / 006	不要羡慕别人失去自我 / 025
球王贝利的紧张和自卑 / 008	超级杯冠军的成功秘密 / 026
从自卑走向成功的化学家 / 009	在很多时候愚笨才是真聪明 / 027
最优秀的人就是你自己 / 010	别让失去的想象骗了你 / 028
不因落榜而自卑 / 011	不迷惑于它的绚丽 / 029
相信不相信 / 011	学历并不重要而重要的是
落伍的人 / 013	能力 / 031
不要轻看卑微 / 014	不管事情多么糟糕总有办法
自卑的艾米丽 / 015	解决 / 032
生命没有高低贵贱 / 016	表现得比所有的人都更好 / 034
拉比·苏西亚的眼泪 / 017	动物学家和犀牛 / 035
改变自己出身低贱的困境 / 018	无助地望着天边的落难者 / 036
每个人的智商都不一样 / 019	著名作家的退稿信 / 037
黑气球也能升空 / 020	释下生命的重任挺立前进 / 039
走出自卑的泥潭 / 021	一条腿的四星上将 / 040



- | | |
|------------------|--------------------|
| 你生来就是冠军 / 041 | 缺陷和逆境并不意味着失败 / 046 |
| 只看自己拥有的 / 042 | 为自己减刑 / 047 |
| 另起一行争取第一 / 043 | 挑战自己弱点的拜伦 / 048 |
| 不要计较他人的评价 / 044 | 不懂外文的著名翻译家 / 050 |
| 不要被一时的失败击倒 / 045 | 痛苦和快乐共同滋补人生 / 051 |

第二章 当你孤独恐惧的时候 在孤独中创造奇迹

- | | |
|------------------|-----------------|
| 米开朗基罗的性格孤独 / 055 | 陈平遭遇的一宗险事 / 067 |
| 梵高的孤独童年 / 056 | 海军陆战队的生与死 / 069 |
| 海明威的受奖演说 / 057 | 向自己挑战的人 / 070 |
| 孤独的少年 / 059 | 无知者无畏 / 073 |
| 你没有理由妄自菲薄 / 060 | 演说家的畏惧 / 074 |
| 缺乏合作的助人精神 / 061 | 撕破恐惧的面纱 / 075 |
| 一个孤独的故事 / 062 | 三十年的恐惧 / 076 |
| 被同伴驱逐的蝙蝠 / 063 | 黑门之后是自由 / 076 |
| 孤独的熊猫咪咪 / 064 | 左琴科的记分册 / 077 |
| 恐惧的力量 / 065 | 面对决斗者你怕吗 / 079 |
| 动物园里的大象 / 067 | 拿破仑与皮毛商人 / 080 |

CONTENTS

- | | |
|-------------------|------------------|
| 恐惧可以通过学习而产生 / 081 | 别怕真正面对生活 / 090 |
| 勇于捍卫属于你的利益 / 083 | 世界上最伟大的推销员 / 090 |
| 骑师和他失控的马 / 084 | 美国历史上的第一位黑人 |
| 落水者 / 085 | 将军 / 092 |
| 断然拒绝 / 086 | 希尔顿酒店的秘密武器 / 093 |
| 勇敢者令人敬畏 / 087 | 屡败屡战的诺贝尔 / 094 |
| 甩掉怯懦的法官 / 088 | 阿基米德解开皇冠之谜 / 096 |

第三章 当你猜疑嫉妒的时候 不要盲目和别人攀比

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 两只老鹰 / 101 | 乱爬的螃蟹 / 110 |
| 夫妻妒影 / 102 | 猎人和孢子 / 111 |
| 不受欢迎的“礼物” / 103 | 乌鸦的故事 / 112 |
| 宰相和理发师 / 104 | 嫉妒蜜蜂的蚂蚁 / 113 |
| 因多疑而丧失机会的拿破仑 / 105 | 孔雀向上帝诉苦 / 114 |
| 猜疑会让你失去最珍贵的东西 / 106 | 乌鸦的嫉妒 / 115 |
| 赫耳墨斯和樵夫 / 107 | 嫉妒的孔雀 / 116 |
| 幸运女神 / 108 | 莫泊桑闹出的笑话 / 117 |
| 乌鸦和狐狸 / 109 | 巴顿的巴掌 / 118 |
| 野鹰与乌鸦 / 110 | 屠格涅夫与列夫·托尔斯泰 / 119 |



圣诞怪杰 / 120

乔丹的故事 / 121

吴士宏的嫉妒 / 122

好莱坞喜剧大师闹出的笑话 / 123

第四章 当你虚荣攀比的时候

英雄不问出身贫寒

虚荣的紫罗兰 / 127

银行家和厨师 / 130

傲视权贵的乌克兰诗人 / 131

一个出身卑微的枢密使 / 131

牧童出身的“墨西哥国父” / 133

不要空泛地追求学历 / 136

不惜屈身为奴的名画家 / 137

不要盲目和别人攀比 / 140

山鸡起舞 / 141

老鹰和猫头鹰 / 142

仙鹤生蛋 / 143

羡慕华丽璀璨羽毛的乌鸦 / 144

大肚子蝥蛄 / 145

谁是鸟类中最伟大的 / 146

财富与权力 / 147

高尔基吃闭门羹 / 147

一个机灵非凡的崇拜者 / 148

把“名声”送给别人 / 149

不要为虚荣付出代价 / 150

不必去羡慕他人如何 / 153

生气不如争气 / 154

巴尔扎克的故事 / 155

杜鲁门临终遗憾的事 / 155

英雄也有致命的缺陷 / 157

宽容大度的格兰特 / 158

完美的统治者 / 159

谦和的拳王 / 160

放下手中的枪 / 161

CONTENTS

首相被鸡蛋打中后 / 162

罗斯福与离家出走的小男孩 / 163

第五章 当你吝啬狭隘的时候

淡化自我意识不计较得失

别吝啬你的同情 / 167

不以得为喜，勿以失为忧 / 177

淡化心中的自我意识 / 168

不必为失去的东西掉泪 / 179

相依为命的两个小国的悲剧 / 169

心理健康是最大的富有 / 180

失去不一定是损失 / 171

跨出自己的舒服区才能拓展

让他几尺又何妨 / 172

人生 / 181

为别人照明是给自己开路 / 173

付出了劳动就应该坦然地接受

不要做金钱的奴隶 / 175

报酬 / 182

人生因为失去而美丽 / 176

小心权力和利益的陷阱 / 183

第六章 当你偏执自负的时候

做人不要骄傲自满

好大喜功爱出风头的麦克阿瑟

千万不可逞一时之勇 / 190

将军 / 187

做人不要骄傲自满 / 191

年羹尧自傲的悲剧下场 / 188

做人不要冷漠孤傲 / 192

- 做人不要得意忘形 / 194
固执容易酿成大祸 / 195
世俗的标准不是安全带 / 197
别让世俗遮住你的双眼 / 198
不要偏执自负 凡事都要有
尺度 / 199
勿因固执失去自己 / 200
不要生搬硬套地学用别人的
经验 / 201
和陌生人打交道要有几分
戒心 / 202
不要对有些事过于谨慎 / 203
经验只能在某时适用 / 204
大功重赏中勿妄自尊大 / 205
不要跌倒在自己的优势上 / 207
坚持错误的方向离成功越来
越远 / 208

第七章 当你懒散犹豫的时候

拒绝借口积极行动

- 不守规矩的人一定会栽跟头 / 211
敷衍了事成不了大事 / 212
“杞人忧天”毫无意义 / 214
机遇偏爱勤奋工作的人 / 215
争分夺秒的歌德 / 216
孜孜以求更高超艺术的毕加索 / 217
不懈追求卓越的高仓健 / 218
一个哨兵出色地完成侦察任务 / 219
勇于采取果断措施的班超 / 220
以坚强的意志探索和征服
人生 / 222
把想法和行动结合起来才有
价值 / 224
励精图治才能兴旺发达 / 226
善于思考和行动的人会获取
成功 / 228

CONTENTS

- 当产生畏难情绪时要强迫坚强下去 / 229
- 每个人都要学会独立地生活 / 230
- 充分利用闲暇时光的总统 / 231
- 优柔寡断就会失去成功的机会 / 232
- 后悔自己虚度了一生的年华 / 233
- 用上所有的力量 / 234
- 一位伟大的埃及国王 / 236

第八章 当你自私贪婪的时候

高尚的人不顾自己的利益

- 乞丐和一只丢失的名犬 / 239
- 贪婪滋生祸端 / 240
- 自私就是自毁 / 241
- 要经受住善恶的考验 / 242
- 贪婪——玩火自焚者的游戏 / 243
- 不要做欲望的奴隶 / 244
- 别让贪婪心态毁了你 / 245
- 一个人拥有的最大财富 / 246
- 两个年轻人和一枚硬币 / 247
- 一块砖头，两种命运 / 248
- 一个卓越的天才人物和窃贼 / 249
- 英国人是不是“很傻” / 250
- 违规的教徒和三个处罚方式 / 251
- 一个慷慨的人 / 252
- 失去财富我还有生命 / 253
- 一个穷困潦倒的年轻人 / 254
- 用 80 美元周游世界 / 255
- 50 万英镑奖金的风波 / 256
- 谁是未来的百万富翁 / 258
- 终于贪污受贿的法官 / 259
- 扎卡尔国王悲哀 / 261
- 被弹劾的真正原因 / 261
- 贪得无厌就会付出惨重的代价 / 262
- 右手有些畸形的孩子 / 263
- 赌输了之后 / 264
- 高尚的人不顾自己的利益 / 266



海战大将军上了铜像的当 / 268

第九章 当你逆反报复的时候 有仇不报是君子

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 被勒令退学以后 / 273 | 学会谅解别人才能找回真正的自己 / 287 |
| 人们的看法往往是不客观的 / 274 | 信任能挽救一个人的灵魂 / 289 |
| 两次倒数第一之后 / 276 | 千万不要采取报复的手段 / 290 |
| 一记清脆的耳光 / 277 | 宽容和忍让是制止报复的最佳方法 / 292 |
| 科学家法拉第 / 278 | 当出现误会时要解释清楚 / 293 |
| 一个曾经让人讨厌的男孩 / 279 | 事后的责备并不是最重要的 / 294 |
| 不因好心办坏事而遗憾 / 280 | 无法挽回的事让它成为过去 / 296 |
| 谁坐头等舱 / 281 | 让怒气自己偷偷溜走 / 297 |
| 不因命运不公而悲观 / 282 | 仇恨袋的报复 / 298 |
| 心理医生与喜剧演员 / 283 | 最绅士的报复 / 299 |
| 开枪集体自杀迷惑德军获取胜利 / 284 | 把悲痛与怨恨留在身后 / 301 |
| 发泄愤怒的最好方式 / 286 | 人间还有正义在 / 302 |
| 把敌人变成人 / 286 | |



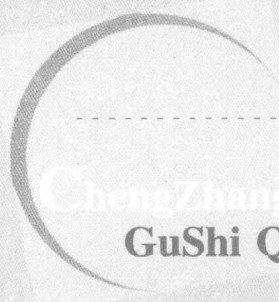
第一章



当你悲观自卑的时候



你生来就是冠军



ChengZhang XinLing
GuShi QuanJi



罗斯福的成长史

美国总统罗斯福是一个有缺陷的人,小时候他是一个脆弱胆小的学生,在学校课堂里总显露出一种惊惧的表情。他呼吸就好像喘大气一样,如果被喊起来背诵,立即会双腿发抖,嘴唇也颤动不已,回答问题含含糊糊、吞吞吐吐,然后颓然地坐下来。由于牙齿的暴突使他更无法拥有一个好的面孔。

像他这样一个小孩,自我的感觉一定很敏感,常会回避同学间的任何活动,不喜欢交朋友,很容易成为一个只知自怜的人。然而,罗斯福虽然有这方面的缺陷,但却有着奋斗的精神——一种任何人都可具有的奋斗精神。事实上,缺陷促使他更加努力奋斗。他没有因为同伴对他的嘲笑而减少勇气;他喘气的习惯变成了一种坚定的嘶声;他用坚强的意志,咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动而克服自己的惧怕。

没有一个人能比罗斯福更了解自己,他清楚自己身体上的种种缺陷。他从来不欺骗自己,认为自己是勇敢、强壮或好看的。他用行动来证明自己可以克服先天的障碍而得到成功。

凡是他能克服的缺点他便克服,不能克服的他便加以利用。通过演讲,他学会了如何利用一种假声,掩饰他那无人不知的暴牙。虽然他的演讲中并不具有任何惊人之处,但他不因自己的声音和姿态而遭失败。他没有洪亮的声音或是威严的姿态,他也不像有些人那样具有惊人的辞令,然而在当时,他却是最有力量的演说家之一。

由于罗斯福没有在缺陷面前退缩和消沉,而是充分、全面地认识自己,在意识到自我缺陷的同时,能正确地评价自己,在顽强之中抗争,不因缺憾





而气馁,甚至将它加以利用,变为资本,变为扶梯,从而登上名誉的巅峰,在晚年,已经很少有人知道他曾有严重的缺陷。



心灵感悟

缺陷在弱者那里成为自卑的理由,而在强者那里,却是奋斗的起点和动力。



曾经自卑的著名节目主持人

十几年前,他从一个仅有二十多万人的北方小城考进了北京的大学。上学的第一天,与他邻桌的女同学第一句话就问他:“你从哪里来?”而这个问题正是他最忌讳的,因为在他的逻辑里,出生于小城,就意味着小家子气,没见过世面,肯定被那些来自大城市的同学瞧不起。

就因为这个女同学的问话,他一个学期不敢和同班的女同学说话,以至于一个学期结束的时候,很多同班的女同学都不认识他。

很长一段时间,自卑的阴影都占据着他的心灵。最明显的体现就是每次照相,他都要下意识地戴上一副大墨镜,以掩饰自己的内心。

20年前,她也在北京的一所大学里上学。

大部分日子,她也都在疑心、自卑中度过。她疑心同学们会在暗地里嘲笑她,嫌她肥胖的样子太难看。

她不敢穿裙子,不敢上体育课。大学生活结束的时候,她差点儿毕不了业,不是因为功课太差,而是因为她不敢参加体育长跑测试!老师说:“只要你跑了,不管多慢,都算你及格。”可她就是不跑。她想跟老师解释,她不是在抗拒,而是因为恐慌,恐惧自己肥胖的身体跑起步来一定非常的愚笨,一定会遭到同学们猛烈嘲笑。可是,她连向老师解释的勇气也没有,茫然不知所措,只能傻乎乎地跟着老师走。老师回家做饭去了,她也跟着。最后老师烦了,勉强算她及格。

在最近播出的一个电视晚会上,她对他说:“要是那时候我们是同学,可能是永远不会说话的两个人。你会认为,人家是北京城里的姑娘,怎么会瞧