

青少年成长必备丛书

培养青少年的素养

王晓黎 刘玉娟·编著



吉林文史出版社

培养青少年的素养

王晓黎 刘玉娟·编著



吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养青少年的素养 / 王晓黎, 刘玉娟编著. —长春:
吉林文史出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5472-4188-2

I. ①培… II. ①王… ②刘… III. ①青少年教育—
素质教育—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第107613号

培养青少年的素养

Peiyang Qingshaonian De Suyang

编 著: 王晓黎 刘玉娟

责任编辑: 李相梅

责任校对: 赵丹瑜

出版发行: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号)

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司印刷

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 12

字 数: 129千字

标准书号: ISBN 978-7-5472-4188-2

版 次: 2017年10月第1版

印 次: 2017年10月第1次

定 价: 35.80元



目录

CONTENTS

- 7 成长的养分——挫折
- 11 今天的挫折，明天的宝藏
- 15 唤醒沉睡的潜能
- 21 没事，我在这里陪你成长
- 25 在挫折中成长
- 29 生命的火花——勇气
- 35 面对内心的胆怯
- 39 超越心中的恐惧
- 43 真正的勇敢
- 49 学会勇敢
- 53 灵魂的甘霖——自信
- 57 我不是最好的，但我却是唯一的
- 61 做最好的自己
- 67 正确的自信
- 71 你是我最好的作品
- 75 人生的灯塔——梦想
- 81 衣带渐宽终不悔，为梦消得人憔悴



- 87 醒来，是梦想成真的第一步
- 93 我在这里看你梦想实现
- 99 不竭的动力——坚持
- 103 第100次摔倒仍会有第101次站起
- 109 坚持自我
- 113 心无旁骛？
- 117 放弃，是为了更好地坚持
- 123 人生的财富——感恩
- 127 莫忘父母恩
- 133 最是那一句“谢谢”的动人
- 137 宽容，另一种感恩
- 141 传递中的感恩
- 145 另一扇窗——希望
- 151 活下去的勇气
- 157 让人失望的希望
- 161 别让希望成为你的负担
- 167 一个希望的重量
- 171 生活的车站——等待
- 175 停驻是为了更好地前进
- 179 “南瓜不说话，只是默默地成长”
- 183 享受过程
- 189 一起牵手，一步一步走

培养青少年的素养

王晓黎 刘玉娟·编著



吉林文史出版社



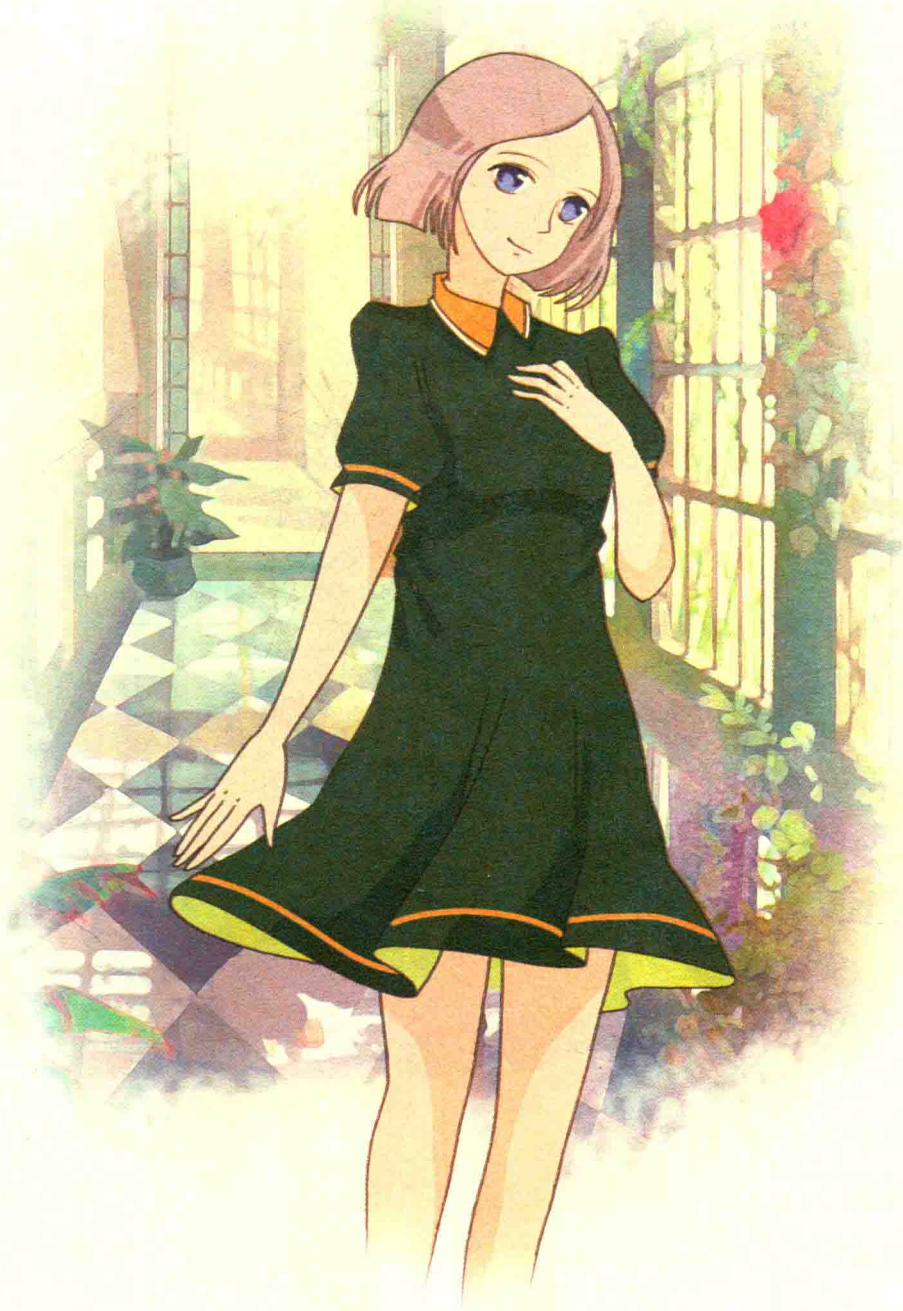
目录

CONTENTS

- 7 成长的养分——挫折
- 11 今天的挫折，明天的宝藏
- 15 唤醒沉睡的潜能
- 21 没事，我在这里陪你成长
- 25 在挫折中成长
- 29 生命的火花——勇气
- 35 面对内心的胆怯
- 39 超越心中的恐惧
- 43 真正的勇敢
- 49 学会勇敢
- 53 灵魂的甘霖——自信
- 57 我不是最好的，但我却是唯一的
- 61 做最好的自己
- 67 正确的自信
- 71 你是我最好的作品
- 75 人生的灯塔——梦想
- 81 衣带渐宽终不悔，为梦消得人憔悴



- 87 醒来，是梦想成真的第一步
- 93 我在这里看你梦想实现
- 99 不竭的动力——坚持
- 103 第100次摔倒仍会有第101次站起
- 109 坚持自我
- 113 心无旁骛？
- 117 放弃，是为了更好地坚持
- 123 人生的财富——感恩
- 127 莫忘父母恩
- 133 最是那一句“谢谢”的动人
- 137 宽容，另一种感恩
- 141 传递中的感恩
- 145 另一扇窗——希望
- 151 活下去的勇气
- 157 让人失望的希望
- 161 别让希望成为你的负担
- 167 一个希望的重量
- 171 生活的车站——等待
- 175 停驻是为了更好地前进
- 179 “南瓜不说话，只是默默地成长”
- 183 享受过程
- 189 一起牵手，一步一步走







成长的养分——挫折

成长是一种美丽的疼痛，就像蝴蝶破茧而出，美丽但伴随着疼痛。有时我们的成长就在一夜之间，因为挫折，因为失败，我们在这些磨难中汲取了成长的养分，变成了一个越来越理想的自己。

毛毛虫破茧成蝶时，要在黑暗的茧里挣扎，才能从茧里以全新的姿态出现在世人面前。整个羽化的过程是痛苦的，然而这样的蜕变又十分美妙。若是人为地去剪开茧，蝴蝶的翅膀就无法支撑起它的飞翔，正是因为那场在茧里的挣扎，翅膀才不仅是美丽的，还是有力量的。

曾经有人做过这样一个实验，他在一群羊中，选出了八十只各方面条件都很相近的羊，又将这八十只羊每四十只一组分成两组。他将第一组羊放在了水草丰饶、没有狼群的草原中，并且这



块草原中，没有其他羊群与他们抢夺食物，这群羊过着十分安逸舒服的日子。它们天天面对的是吃不完的食物，也无须担心什么时候有狼群出现，这里的羊都很快长胖起来。

而另外一组羊，被人放在了食物相对匮乏，时而有狼群出没，并且还有其他的羊与它们争夺食物的一片草原中。它们得抢食物，还得防备狼群的袭击。然而它们却不知道，正是这种苦难，赐予了它们得以在自然界中生存下去的能力。这种能力，对于羊群来说是莫大的财富。

那些长期生活在安逸环境下的羊，慢慢就失去了对抗恶劣环境的能力，草料的充足和无天敌的安逸，使它们慢慢退化成只能在顺境生存的羊。那些常常面临着狼群攻击、食物不充足境况的羊群，虽然有的羊在这样的环境中被淘汰，可那剩下的十五只羊便是环境选择出的最优秀的羊，它们在面对周遭环境的时候警惕而机敏，那些生存的能力便是食物缺乏、同类竞争和狼群攻击所赐予它们的，被淘汰的二十五只羊起初并不比剩下的十五只弱，可是在这些危机中，这十五只羊用磨难把自己锻炼得更好，最终生存下来。

生活处处都会有失败、挫折和苦难，只有在磨难中，我们才能慢慢从一块不起眼的石头被打磨成一块璞玉。没有挫折的青春是不完整的。

只有磨难，才能刺激到成长的神经，我们能在阵痛中更加成熟起来。

也许顺境中的人更容易乐观积极，而逆境中的人则会变得悲



观消极。生活中我们不仅需要心态上的乐观，还需要真正的生存能力，真正能够掌握自己的能力，真正实现梦想的能力，而这些能力都能在磨难中得到。

青春年华里，总不缺成长的记忆，大部分都是五味杂陈的，成长的感觉只有真正体会才能明白。然而很多的成长都是伴随着小小的痛苦，总有一些事与愿违，让我们突然变得懂事起来，慢慢地向更好的自己迈出新的一步。

在天堂的门口，上帝接见一个又一个已经死去的人，那些人排着队在天使的带领下走到上帝的面前。每个人走到上帝的面前都对他说了一番感谢的话。

有个人说：“上帝，谢谢你给了我一颗感恩的心，我这辈子都觉得很快乐。”下一个人说谢谢上帝给了她美貌，让她一直是大家羡慕的对象。接着一个人：“我这辈子做了许多勇敢的事情，谢谢上帝你给了我勇气，让我可以去我想去的地方，做我敢做的事情。”排在最后的一个人，他慢慢地对上帝说：“上帝，谢谢你给了我磨难。”上帝很惊讶：“为什么你不恨我给了苦难，折磨了你的身体和心智呢？”那个人笑着说：“不，不，不，正因为你给我的那些磨难，我发现自己在这些挫折中每一次站起来，都会变得更有勇气和魄力，我很爱我自己，那是因为你的那些磨难打造我，我的这一生不平坦，却很精彩。”

挫折，我们都会遇到，也许当时我们会觉得那是一种折磨，可是当我们走过这些挫折的时候，却发现它变成一道风景，记录了我们人生丰富的一面；发现它变成了一种财富，为我们今后幸



福的屋子添砖加瓦，发现它变成了一种养分，肥沃了我们成长的土地。

磨难不可怕，它也许是上帝的一种美丽的安排，让遇到它的人变得更美好的安排，也许人生越多的挫折只是为了证明，上帝希望我们更加美好，这只是一种对我们的偏爱。





今天的挫折，明天的宝藏

深山中有个武馆，是很多年轻人都想去学习功夫的地方，因为那里有个功夫最好的武林高手教人武功。

每年都有很多学生慕名而来。有一个年轻人本来想在家学习，但是他的家乡却没有会武功的师傅，因此要学武功，就得到这个离他家很远的地方。从他家到达这个地方，要翻过很多座大山，越过很多条大河，还要穿过一片猛兽出没的丛林，年轻人一开始心里有些抱怨，为什么武馆要在那么远的地方。

年轻人离开家没多久，就遇到了一座山，这座山比他之前见过的所有山都要高，都要陡峭。年轻人想要放弃，因为这座山比他想象的难爬多了，可是他又太想学功夫，于是咬着牙，爬了几天几夜，终于翻过了这座大山。过了这座山，年轻人觉得以后再也不会有什么山可以挡得住他了。



翻过高山，年轻人走着走着，前面出现了一条河，可是附近没有人可以渡他过河，他也不会游泳，年轻人又动了放弃的念头，可是他想想之前的大山都没能挡得住他，这条河怎么可能拦住他呢，况且他又那么想学习武功。于是他在河里一点一点地试探，他呛了几口水，练习了很久，终于发现他可以在水里游起来，年轻人兴奋极了，成功地游过了河，虽然已经筋疲力尽了，但是他很开心。他想，从此以后，再也没有什么河流可以拦得住他了。

终于，年轻人看到了一片丛林。只要穿过这片丛林，就可以到达学武功的地方，只是这片丛林中总有野兽出没，这一次年轻人没有动摇，坚定地走了进去。果然，丛林里的野兽开始出没，都把年轻人当成了一顿美餐，等它们攻击年轻人时，年轻人拼命求生，在与野兽搏斗的过程中虽然受了伤，但是他也没有想过要放弃，经历了千难万险，年轻人终于走出了这片丛林。

他来到武馆所在的山下，看着一级一级的台阶好像通往天空的阶梯，腿都软了，可是他依然坚持着爬上山，最后终于到达了武馆。他发现跟他一样来学武的人十分多，而且那些人比他更早到达，因为他是从最远地方来这里习武的。

在学武功的过程中，年轻人发现，经过这一路的艰难险阻，他的力量、耐力、领悟能力、身体的灵敏度都比其他人要好得多，而且一路的磨练让年轻人更加有毅力，没过几年，年轻人就变成了最年轻的武林高手。

挫折总是穿着一件痛苦的外衣，逆境起初都是让人失望，