

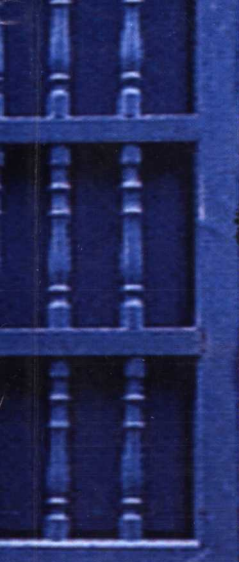
震撼心灵的成长故事

成长是需要付出代价的 聪明的人
总是从别人的经验中吸取智慧
但愿我一生的感悟
能帮助你更好地成长

感悟成长

徐文钦 沈风霞◎编著

北京工业大学出版社





感悟成长

徐文钦 沈风霞◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感悟成长：震撼人心灵的成长故事 / 徐文钦，沈凤霞
编著. —北京：北京工业大学出版社，2007. 4

ISBN 978 - 7 - 5639 - 1765 - 5

I. 感… II. ①徐… ②沈… III. 人生哲学—青少年读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 042877 号

感悟成长

——震撼人心灵的成长故事

徐文钦 沈凤霞 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编：100022 电话：(010) 67392308

各地新华书店经销

北京秋豪印刷有限公司印刷

*

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

710mm × 1010mm 16 开 20 印张 265 千字

ISBN 978 - 7 - 5639 - 1765 - 5/B · 45

定价：28.00 元



成长是春夏秋冬的足迹，成长是晚风的翅膀，成长是翩翩起舞的花蝴蝶，成长是闪烁着甘露的灵芝，成长是晶莹剔透的珍珠，成长是岁月留在脸庞的印迹，成长是愈酿愈醇的清酒，成长是冬日里的蜡梅……

时间永远不会停下她的脚步，我们的成长就是在追赶时间、超越时间。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”成长是一个不断探索、勇往直前的过程。

路是人走出来的，成长就是那一连串的脚步，每个人的每一步都是在书写自己的成长。

每个人的成长都有快乐和烦恼，只有树立远大理想，自立、自强、自省，才能更好地成长。要在成长中成熟，就要勇敢地面对成长过程中的艰辛。

在成长的过程中，苦难是一块试金石，淬炼出我们内在的深度。忍耐力考验我们的意志，也发掘出内在的潜能和才华。人的一生要经历许许多多的事情，可能会有犹豫，会有彷徨，但是我们必须学会去尝试，学会去承受，即使胜少败多，也要坚持不

懈、勇往直前，在眼泪和疼痛中，不断成长、不断成熟！

成长的过程曲折坎坷，总是伴随着辛酸与烦恼。成长好比一块磨刀石，我们的生命只有经历了它的打磨，才能闪耀出夺目的光芒。“不经历风雨，怎能见彩虹？”经历了挫折的成长更有意义，挫折其实是一笔财富。成长的过程好比沿着沙滩走，一排排歪歪斜斜的脚印，记录着我们成长的足迹，只有经受了挫折，我们的双腿才会更加有力，人生的足迹才能更加坚实。

成长的道路固然是风雨兼程，然而，只要你有一颗善于体会的心，你就会发现，成长其实每时每刻都充满了欢乐。成长是一个生理和心理的变化过程，也是思想逐渐成熟的过程，因此，成长本身就兼有欢乐与自豪。

“大多数人想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。这世上再也没有哪件事比全心全力提升人生更令人鼓舞的了。”梭罗这样提醒我们。的确，“战胜自己不是一件容易的事，它需要很大的勇气与坚定的信心。想一想看，你战胜自己的次数多吗？还是时常姑息纵容了自己。”罗曼·罗兰这样写道。

不同的人有不同的成功模式，找出适合自己的成功之路，不断学习，不断总结，才能不断成长。

身体的成长到了一定年龄就会停止，但是心灵的成长却是永无止境的，正所谓“活到老，学到老”，只有不断地感悟生活，吸取精华，才能丰富自己的内心世界。

我们都需要成功，都需要成长，但在这之前，我们更需要一种发人深思、充满生机、短小精悍、符合现代快节奏生活、比电脑更有益于眼睛和身体健康的信息表达的形式。

其实，我们需要的就是最简单、最怀旧的故事，用单纯的文字和自己的心灵去演绎的爱心短剧！

毕竟，故事书不会像电视剧那样长篇累牍，耽误我们的学习和工作，又可以避免电脑和电视对健康的危害。我们可以随意以各种姿势来阅读，想看时，随时拿起。随时开始，随时结束。还有，它最能激扬起我们内心那原本存在的成长的智慧。

的确，无论是父母还是孩子，无论是达官贵人还是平民百

姓，大家天性都喜欢听故事。

因为我们都想向对方表达一种我们无法表达的东西，我们都想达到一种我们还无法达到的境界。

这本书可以帮助您实现这个艰难的跨越。

我们满怀深情地将这本《感悟成长》奉献在您面前。我们知道，本书中的故事一定会帮助您活得更加快乐和充满激情。

成长不但对知识的获取，也是对性格和心灵的锻造。成长让我们更有力量，成长让我们逐渐变得成熟！

在面临困难、挫折、危机和绝望时，本书会给您增加力量；在迷茫、忧虑和烦恼之际，本书会给您以安慰和启迪。我们自信它将会成为您的终身益友，持续不断地为您家庭的幸福以及人生的方方面面提供智慧的源泉。

相信您会和孩子、父母，还有朋友和同事一起来阅读这本不同凡响的书，共同实现您个人、家庭、事业和单位奇迹般的转变，共同从本书中感悟到成功、快乐、爱、希望、自信和鼓舞。

一个故事能改善和塑造人际间和谐的关系，使人顿悟，认识到“原来我们可以过得更快乐、更有意义”！

因为这些故事源于生活的经典，同时又为我们的生活提供样板；为我们处理两代人之间的关系提供方法；它们提示我们使用更加行之有效的语言和行为方式；激发我们内心那本已存在的爱心、优良的素养和潜力。

我们建议您放慢阅读的速度，用心体会、品味每一个爱的故事，每一个成长的故事，这时，您会发现，就像饮用陈酿一样，每个故事都能从不同方面滋养您的心灵和智慧。这些故事帮助我们改正错误，启迪心灵，实现转变，抚慰伤痛，它就是给我们灵魂的最好的礼物！

如果你被某一个故事感动、震撼，就想想自己的身边谁最需要这个故事，然后立即与您的这位亲人、朋友和同事分享这些故事。当您和别人分享这些故事时，你就会比自己一个人阅读它的体会更加深刻，更加有意义。这也许会给你们之间的关系或者亲人、朋友、同事、上级和下属的关系带来一生中最重大的转机！

愿这本书能给您、您的家人和周围的人带去意外的快乐和美好的回忆，在美好的回忆中共同成长。

成长的过程离不开爱的滋养，离不开亲情、爱情和友情，让我们从伟大的爱心故事中共同感悟成长吧！

目 录

一、梦想——成长的灯塔

有什么样的梦想、目标就有什么样的人生，一生中的梦想和目标就好像田园中的种子。我们的人生目标越是远大，我们发现的机会就会越多，自己的潜能就会发挥得越充分，我们的成就也就越大。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 目标是提供快乐的基础 / 2 | 不要被遥远的目标吓住 / 11 |
| 希望就是生命的全部 / 5 | 梦想只有坚持才能实现 / 13 |
| 只要心存希望就能走出黑暗 / 6 | 光给别人梦想还不够 / 14 |
| 动机有多强烈 潜力就有多大 / 7 | 不要让别人偷走了你的梦想 / 16 |
| 信念让人常胜不败 / 8 | 有渴望才有希望 / 18 |
| 绝望永远不会拯救你！ / 9 | 梦想皆有神助 / 19 |

二、品性——成长的必修课

哈佛大学法学教授罗伯特·科尔斯说：“品性优于知识。”美国最著名的《哈佛商业评论》曾评出职业人应该遵循的9项职业道德的核心内容：诚实、正直、守



信、忠诚、公平、关心他人、尊重他人、追求卓越和承担责任。

善良比聪明更重要 / 24

良好的品行是人生最大的

财富 / 25

美德胜于一切 / 27

信赖他人是高尚的表现 / 28

做一个爱心的传递者 / 29

真情关怀能拉回罪恶之手 / 31

爱胜过物质财富 / 33

诚实重于亲情 / 34

诚实才能坦然 / 36

不要把撒谎视为聪明 / 37

谎言迟早会被揭穿 / 39

正人先正己 / 41

救别人等于救自己 / 43

幸运源于爱心的馈赠 / 44

真正的上帝是人们的爱心 / 46

成全他人就是完善自己 / 47

真正的善行无须表白 / 48

老吾老以及人之老 / 50

博大的爱并不苛求理解 / 51

赞赏和鼓励远胜训斥和指责 / 52

在别人需要时推他一把 / 53

对父母的尊敬不要打折扣 / 54

爱心使人无所畏惧 / 55

责任心来自使命感 / 56

爱心能创造奇迹 / 57

勇敢地承担自己的责任 / 58

做个争强好胜的人 / 59

求知是人间最大的欢乐 / 61

守信使人具备更大的影响力 / 61

永远不忘坚守规则 / 63

忠诚会带来意外的机会 / 64

热爱工作比工作能力还重要 / 65

三、思维——成长的舵手

美国的教育家艾略特 (C. W. Eliot) 说：“人类的希望取决于那些知识先驱者的思维，他们所思考的事情可能超过一般人几年、几代人甚至几个世纪。”哈佛有一条跟这座学府一样著名的格言：“成功并不在于知识和经验，而在于思维方式。”

- 积极思维才能走出困境 / 68
暗示能改变命运 / 69
是贫是富取决于自己的认识 / 71
没有绝对的好或坏 / 72
不同的角度看问题有不同的
 结果 / 73
思维方式决定事情的结果 / 74
只要思想不滑坡 办法总比
 困难多 / 75
态度决定命运 / 76
从失败中挖掘积极的一面 / 77
惯性思维使机会溜走 / 78
出奇才能制胜 / 79
世界需要用心欣赏 / 81
劝将不如激将 / 82

四、智慧——成长的火花

思维是灯，智慧是光，智慧如隐藏在石头里的火花，不敲打就不会闪现；而一旦闪现，它又如一柄火炬，指引我们穿越黑暗的丛林，寻找光明的前程。

- 智慧是最伟大的力量 / 86
善意的谎言是一种智慧 / 90
以对方需要的方式表达自己
 的回报 / 93
为你的爱找个理由 / 94
无为即是有为 / 95
用心才能找到最完美的答案 / 95
无声的信赖远胜于有声的
 训斥 / 96
从根本上帮助别人 / 97
时间是治疗伤口的良药 / 99
分化矛盾 逐个突破 / 100
施舍也需要智慧 / 101
人的财富不能仅仅以金钱来
 衡量 / 103
要给就给他想要的 / 104
与对方站在一条战线上 / 106
别伤害了他人的自尊 / 107
让别人喜欢上不愿做的事 / 109
智慧创造财富 / 111

五、勇气——成长的前提

托马斯·佩因说：“我欣赏能在困难面前微笑、能



从艰难困苦中汲取力量 and 通过反省获得勇气的人。”英国首相温斯顿·丘吉尔认为：“勇敢被视为人类最重要的品质，这是当之无愧的……因为它是确保其他品质的必备条件。”

接受不幸的事实 化悲痛为力量 / 114	从不说他做不到 / 133
为了0.1%的希望 / 116	派蒂，向前跑！ / 134
努力锻炼自己的意志 / 117	没有教训与没有经验一样 / 136
智慧和勇气是征服困难的	不幸会促使人发现新的机遇 / 136
第一步 / 118	不要放弃自己所热爱的东西 / 137
有时冒险是必经的一个槛 / 119	她拯救了219人 / 139
责任心让人无所畏惧 / 120	正确面对生命中的逆境 / 141
努力克服自己的缺憾 / 123	转移注意力走出不幸 / 142
为要做的事下定决心 / 124	只有坚持才能达到目标 / 143
超越自己的不幸 / 129	不要因失败而灰心 / 144
降低残障的影响程度 / 131	坚持创造奇迹 / 145

六、行动——成长的开始

一张地图，不论多么详尽，比例多精确，它永远不可能带着它的主人在地面上移动半步。一个国家的法律，不论多么公正，永远不可能防止罪恶的发生。任何宝典，如果我们不去实行，永远不可能创造财富。只有行动才能使梦想、计划、目标具有现实意义。

做好迎接机会的准备 / 148	为梦想跨出第一步 / 154
另辟蹊径寻找机会 / 150	不同的态度导致截然不同的结果 / 155
真正的钻石就在自己身边 / 151	三步实现自己的目标 / 156
不要为一块面包祈祷 / 152	

- 开始总比不做好 / 158
用行动消除忧虑 / 160
天才是逼出来的 / 161
迈出重要的第一步 / 162
“如何去做”才最值得关心 / 163
积累财富的过程比财富本身
更有价值 / 164
先选择后行动 / 166
自制力是行动者必备的美德 / 167
为目标倾其所有 / 168
从自己力所能及的事做起 / 169
“愿意去做”比能力更重要 / 171
从自己力所能及的事做起 / 173
挖掘自己的潜力 / 174
良好的习惯是成功的支点 / 175

七、细节——成长的关键

成长的关键其实就是细节。美国著名哲学家拉尔夫·沃尔多·爱默生说：“一个伟人总是愿意从小事做起。”一个伟大的人，往往在细微处表现出他的伟大，生活中的每一个细节，我们都可以利用它，为我们写出有声有色的生命之歌。

- 小小善举是无价的 / 178
小小善举孕育大转机 / 179
细微处见真情 / 180
“日行一善”定能改变命运 / 183
机会就在你的手指里 / 185
认真对待每件小事 / 186
别小看“举手之劳” / 187
成功来自细节的积累 / 188
千里之堤毁于蚁穴 / 189
重视每件小事的价值 / 191
小小碎片寄托着厚爱 / 192

八、自己——成长的宝藏

苏格拉底说：“优秀的就是你自己。一个人能否有成就，只要看他是否具备自尊与自信。”美国心理学家威廉姆·詹姆斯说：“很多时候，人们把自己想象成什



么样子，现实中自己也许真的就会是那个样子。”

- | | |
|------------------|-------------------|
| 不要随波逐流 / 196 | 学会自己爱自己 / 211 |
| 把梦想交给自己 / 197 | 想得到尊重先要自尊 / 212 |
| 真正能救自己的人 / 198 | 尊重你自己的价值 / 213 |
| 能力的提高只能靠自己 / 199 | 不要被他人的评价所左右 / 214 |
| 成为自己的英雄 / 200 | 信念能改变人的一生 / 216 |
| 要有战胜困难的勇气 / 202 | 自信比智力和知识更宝贵 / 217 |
| 坚持自己的主见 / 204 | 不要轻易说不可能 / 219 |
| 不要丢了自己的本色 / 205 | 别让自卑缠上你 / 222 |
| 你就是自己的上帝 / 207 | 过自己喜欢的生活 / 222 |
| 倾听自己心灵的呼唤 / 208 | |

九、他人——成长的砺石

美国总统西奥多·罗斯福说：“在成功的公式中，最重要的一个因素是懂得如何跟别人相处。”和人相处是比专业技术更难掌握，另一方面又更容易掌握的艺术。可以说，他们就是我们成长的砺石。

- | | |
|------------------|-------------------|
| 没有什么可以独立存在 / 226 | 及时表达你的赞赏之情 / 238 |
| 自己想得到什么就给 | 鼓励是一种艺术 / 240 |
| 别人什么 / 227 | 要对别人的付出给予肯定 / 241 |
| 抛弃不必要的假想 / 228 | 把你的赞许告诉他 / 242 |
| 用心体会人间温暖 / 230 | 让他知道自己的优点 / 243 |
| 设身处地为他人着想 / 231 | 大声说出别人想听的话 / 246 |
| 要有与人为善的态度 / 234 | 主动去关心别人 / 250 |
| 提升自己聆听的能力 / 235 | 先让自己走近别人 / 252 |
| 用心倾听别人的需要 / 236 | 打开自己关闭的心 / 253 |
| 必要时关闭自己的耳朵 / 237 | 不要掩盖自己的缺陷 / 256 |

尽量避免打搅别人 / 258

想着多给予别人 / 259

把“早安”挂在嘴边 / 260

为所爱的人点一盏明灯 / 261

给患难的朋友以安慰 / 262

以你期待的方式对别人 / 263

不要歧视不幸的人 / 266

十、爱心——成长的光辉

美国的约翰·布尼安教授说：“除非你为别人做了什么事，让他（或她）永远无法偿还你的恩情，否则你就不能算真正地活过。”《圣经》中也谈到：“施比受更有福”。

不要陷入无谓的竞争 / 270

培养自己的团队 / 270

少些嫉妒多些关心 / 272

帮助别人实现愿望 / 274

君子之争 / 275

乔丹的胸襟 / 277

化敌为友 / 278

齐桓公的度量 / 279

主动打破僵局 / 280

请握住我的手 / 281

十一、快乐——成长的归宿

林肯总统曾说：“大部分的人只要下定决心都能很快乐。快乐来自内心，而不是存在于外表。”美国罗斯福总统在失窃以后，给朋友的回信中这样写道：“亲爱的朋友，谢谢你来信安慰我，我现在很平安。感谢上帝：因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去了我部分的东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”即使面临不幸，也有快乐的理由。



- 爱是快乐的源泉 / 284
- 人生最有意义的事就是
 热爱工作 / 286
- “社区里不能没有乞丐” / 287
- 对别人有些用处才能快乐 / 288
- 让自己成为别人需要的人 / 289
- 爱情就像是被子里的一根线 / 291
- 婚姻是彼此的付出与关怀 / 292
- 幸福来自心心相印的默契 / 293
- 真正的爱在自己心间 / 296
- 主动去创造快乐 / 297
- 知足者常乐 / 299
- 珍惜现在所拥有的 / 300
- 选择自己想要的生活 / 301
- 能为别人带来快乐的人他自己
 也是快乐的 / 304

感悟成长

Part 1

mengxiang — chengzhang de dengta

美国著名心理学家、哲学家威廉·詹姆斯 (1842—1910) 曾经这样说：

「倘使你对某个目标足够关心，你自然会实现。如果你想做好，你就会做好。」

若是你想博学，你就会博学。」美国人的偶像之一著名演员詹姆斯·迪恩有一句名言：

「人类因梦想而永生；失去梦想，生与死无异。」有什么样的梦想、

目标就有怎样的人生，一生中的梦想和目标就好像田园中的种子。我们的

人生目标越是远大，我们发现的机会就会越多，自己的潜能就会发挥得越充

分，我们的成就也就越大。

一、梦想——成长的灯塔

目标是提供快乐的基础

生活是需要目标的，目标赋予我们生命的意义和目的。有了目标，生活才有前进的方向和动力，我们才会把注意力集中在追求目标的喜悦上，而不是去努力避免因盲目空虚带来的痛苦。

有个年轻人去采访朱利斯·法兰克博士。法兰克博士是市立大学的心理学教授，虽然已经70岁高龄了，却保有相当年轻的体态。

“我在好多好多年前遇到过一个中国老人，”法兰克博士解释道，“那是二次大战期间，我在远东地区的战俘集中营里。那里的情况很糟，简直无法忍受，食物短缺，没有干净的水，放眼所及全是患痢疾、疟疾等疾病的人。有些战俘再也无法忍受身体和心理上的折磨，对他们来说，死已经变成最好的解脱。我自己也想过一死了之，但是有一天，一个人——一个中国老人的出现扭转了我的求生意念。”

年轻人非常专注地听着法兰克博士诉说那天的遭遇。

“那天我坐在囚犯放风的广场上，身心俱疲。我心里正想着，要爬上通了电的围篱自杀是多么容易的事。过了一会儿，我发现身旁坐了个中国老人，我因为太虚弱了，还恍惚地以为是自己的幻觉。毕竟，在日本的战俘营区里，怎么可能突然出现一个中国人？”

“他转过头来问了我一个问题，一个非常简单的问题，却救了我的命。”

年轻人马上提出自己的疑惑：“是什么样的问题可以救人一命呢？”

“他问的问题是，”法兰克博士继续说，“‘你从这里出去之后，第一件想做的事情是什么？’这是我从来没想过的问题，我从来不敢想。但是我