



“读·品·悟”
中学生成长励志系列

- 总主编 滕刚
- 本册主编 周源泉

改变中学生一生的 128个故事

在变化中成长，在改变中强大

成长，让我们的心中放飞着无数的梦想。我们渴望自己的学习成绩更优异，盼望自己生活得更酷更时尚，向往通过自己的努力最终攀上人生成功的巅峰。改变，只有不断地改变，才能实现我们心中的梦想，让我们的人生拥有更多的可能。

小小的改变，往往能让命运转弯，通向幸福人生的坦途。我们要学会在变化中成长，在改变中强大。我们要学会用多种方法去解决学习中的难题，试着改变一下想法去考量生活中的问题，换一种角度，换一种方式生活，怀抱着一颗热爱生活的心，细腻地去感受人生，把我们生命的真实力量展示出来。



九州出版社
JIUZHOU PRESS



“读·品·悟”中学生成长励志系列

改变中学生一生的 128个故事

总主编：滕刚

本册主编：周源泉



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

改变中学生一生的 128 个故事/周源泉主编. —北京:

九州出版社, 2008.3

(“读·品·悟”中学生成长励志系列/滕刚主编)

ISBN 978-7-80195-825-9

I. 改... II. 周... III. 故事—作品集—世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 033198 号

周源泉 主编

九州出版社 出版

改变中学生一生的 128 个故事

作 者 周源泉 主编

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京市德美印刷厂

开 本 720 × 980 毫米 1/16 开

印 张 16.625

字 数 266 千字

版 次 2008 年 5 月第 1 版

印 次 2008 年 5 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80195-825-9/I·435

定 价 23.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

敬 启



本书的编选,参阅了一些报刊和著述。由于联系上的困难,部分入选文章的作者(或译者)未能取得联系,谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,及时与我们联系,以便我们按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。

同时,提请广大读者注意的是,本书题名中“128 个故事”只是概数,实际故事数量并不以此为限,特此声明。

联系人:韩文亮

地址:北京市海淀区学清路 38 号金码大厦 B 座 1003 室

邮编:100083

联系电话:010-82838256(办)





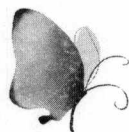
本梦驼长毛林空 律二第

第一辑 改变,从选定目标开始

没有目标,再精准的神射手也只能被浪费;没有目标,再快的汽车也只是摆设。人生需要一个目标,有了目标,潜力才能变成成绩;有了目标,我们才不会在生活的迷雾中迷路。

当一块石头有了愿望	002
执著的力量	004
大地上的足迹	005
今天不够好	007
在脚下多垫些石头	008
瞄准一个点	010
比果实更珍贵	012
把影子留在身后	014
筑巢的奥秘	016
美德的价值	017
钢琴课	019
你能实现梦想	021





第二辑 空杯子才能装水

只有全部倒掉已经不新鲜、肮脏的水,杯子才有用处,才能装下新鲜的水。心已经满了,倒再多进去,也是无用,只会溢出来。改变自己,有时只是需要一点点勇气,就是把自己充满成见的心灵清零,有了这种空杯般的心,我们才能用心领悟人生的真正意义和目的。

一个人的奔跑	024
没谁会忘掉你的诺言	025
阿难取水	027
请你相信,我一定回来	028
不要被欲望遮住了眼	031
理直也气和	032
成功需要多长时间	034
为别人撑开雨伞	036
在危难中享受安然	037
马褡子里的鹅卵石	038
一个长跑冠军的“秘密武器”	039
奶酪里的青蛙	041

第三辑 学会在变化中成长

时代的步伐总是向前,它不会停下来等我们,变化才是人生的真谛。

人的自由在于人的主动性,人的主动性在于向多种可能性敞开胸怀,积极主动地适应各种变化,我们有一种不可推卸的责任,要学会在变化中成长。

父亲的告诫	044
-------------	-----



看轻自己	046
自己的对手	048
为人生预设一座独木桥	050
怎样才能不让羊逃跑	051
吃鸡腿的最佳方式	053
毛毛虫和兔子	054
两种贫穷	055
我们是群懦夫	057
过桥的启示	059
汉斯的金子	060
预言鼠	061
可能你就是一只北极熊	063

第四辑 为希望腾出双手

生活中,有些人总是抱怨遭遇的都是苦难,抱怨面临的都是挑战,抱怨面前的都是黑暗。是的,生活中有坎坷也有苦难,有挫折也有磨炼。当我们似乎走投无路的时候,当我们无法把握自己的时候,朋友,为什么不试着改变一下自己呢?这样,无论你身处何种境界都可以笑对人生,静观世间百态,学会用自己的方式活出自己的精彩。

在风中跳舞	066
最后的雪	068
耐磨的人生	069
生命的远方	071
低飞一寸	073
龙涎香的秘密	074

如果我们缺少一只手时	076
人生的“充气”	077
错过	079
得到与失去	081
99一族	083
机遇是为谁准备的	085
为自己创造一个奇迹	087

第五辑 永不受伤的飞翔

拥有健硕有力的翅膀还不够，飞翔的高度更大程度上取决于心灵的宽度。

心中装得下整个蓝天，你才能翱翔于九天之外。一个骨子里永远不会受伤的生命，无论在什么地方，人生中的所有艰难，都会为你让路，你的双翼才能高高振起，飞得更高、更远。

鸟儿的启示	090
永不受伤的飞翔	092
点燃美好	094
没认出妈妈	096
有一种爱在你的理解之外	097
上帝的答复	099
爱心可以创造奇迹	101
爱的谎言	104
爱分享	106
被人相信是一种幸福	108
我们不都需要帮助吗	109
生死之交	111



给陌生人依偎的肩膀	112
坚持是一种赢的姿态	115

第六辑 学会转弯也是人生的智慧

路在脚下,更在心中,心随路转,心路常宽。学会转弯也是人生的智慧,挫折往往是转折,危机同时也是转机。

“山穷水复疑无路,柳暗花明又一村。”人生没有绝境,如果发现前面走不过去,那就转弯;如果发现转弯也是绝境,那就往回走。善于转弯,善于发现生命的生机,善于发现转弯处的美好,你就能收获生命的繁华。

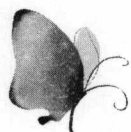
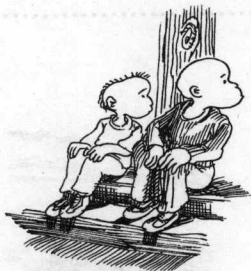
捷径	118
成功与活着	120
用什么时间思考	121
我可以向它扔石头吗	123
改变自己	125
超级思维	127
奴隶和哲学家	128
土地中的金子	129
学会转弯也是人生的智慧	130
掌握主动	132

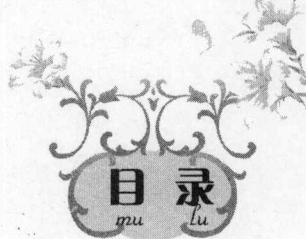


第七辑 让心装满阳光

怀一颗悠然的心,让心窗看到美景;品一曲高山流水,让心装满阳光。人生平安就是你我之福,何必太多的计较?放松自我,回归自然,世界那么多的美丽,那么多的快乐,何必让忧愁、烦恼独据你我的心房。倘若让心装满阳光,平凡的日子也是最好,最美。

黑与蓝	136
在夜里,可以看见星星	137
树木的生存智慧	139
享受快乐是一种能力	141
身边的风景	143
快乐准则	144
放弃一半	146
卑微的心	147
光和影的游戏	149
站在你应该站的位置上	151
别让灰尘落到心上	152
不留痕迹的心	154
今天就是礼物	155

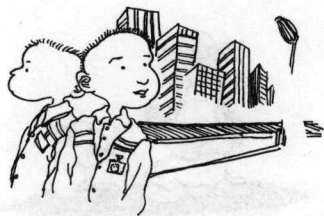




第八辑 感谢生命成长,尽己所能生活

生命的成长要经历青涩到成熟的不同阶段。每一个阶段的人生,有如花草树木的生长,有其特质和任务,开花时固然无比灿烂,但是若我们执意停留在那灿烂的时刻,便无法结出果实。我们要趁着年轻努力学习,提升能力,丰富经验,开发智慧,好好把握当下的一分一秒,用充实的成长感谢生命,感恩生活。

谁都可能走弯路	158
把石头垫在脚下	160
为自己,也为别人	161
萝卜花	163
悬崖上的舞蹈	165
幸福的篮子	167
天使之声	170
一只巴掌也能拍响	171
盲人按摩师的风景	173
让琐事一边去	175
箴言	176
钉钉子和拔钉子	178
拥有一颗平常心	179



第九辑 快乐不是得到多少,而是付出多少

只有适合自己的生活,才是正确的生活。要想活得快乐一些,轻松一些,就必须改变凡事一定要坚持到底的说法,尤其是一些你不喜欢、不感兴趣的事情和工作。人生不可能太完美,有个缺口让福气流向别人是很愉快的一件事,你不需要拥有全部的东西。记住:只有适合自己的生活,才是幸福快乐的生活。

放弃之后也会有快乐	184
开心一笑	185
虽然错过春天,还将收获秋天	187
同样珍贵	189
悠然下山去	190
学会放弃	192
第二名有什么不好	193
富翁的西瓜	194
纯金与镀金	196
一个人的空篮子	197
得到和失去	199
两棵梨树	200
生气的骆驼	201





第十辑 停止不劳而获的美梦

人生充满机遇。然而,机遇对每个人来说都是公平的,只是有些人抓住了,有些人抓不住;有些人发现了,有些人却茫然不知;有些人在不断创造机会,而有些人则在苦等机会。不要以为机遇是一个依约前来的客人,他只是途经你家门前的路人。

情绪过滤器	204
零和万分之一	205
身后的路上也有花朵	207
亮剑	208
再给自己一个机会	209
机会的苹果	211
疲于奔命的“兔子”	212
割断贪欲之绳	214
被放弃的理想	215
放下就是快乐	217

第十一辑 追求自己的最佳表现

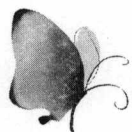
越是成功的人,遇到的考验越多。然而,我们不怕挑战,我们勇敢地迎接竞争,无论前方有多困难,只要一脚一脚执著地走下去,所有的坎坷都将被我们踩在脚下。我们知道成功是无止境的,只有不断地超越自己,改变自己,每天都展现出自己的最佳状态,心头时时燃烧着坚定的信念,一往无前地走下去,就会惊讶地发现——很多所谓遥不可及的地方,其实真的并不遥远。

只要有战场	220
-------------	-----

坚持到底	221
心灵的灯芯	222
让生活沸腾	224
最可怕的欺骗	225
只乘一条船	227
穿越时空的演奏	228

第十二辑 好心境是最好的灵丹妙药

最重要的是自己有一颗纯正的心。心就像一面镜子,虽然所反映的影像不断地改变,镜子的表面却是不变的。时刻保持纯净清明的心境,才能感受到外在环境的美好,才能做自己的主人。好的心境胜过一火车的灵丹妙药,能让我们抓住人生的每一个机会,把自己塑造得更优秀更卓越。



每个人都是从跌倒中学会走路的	232
蝴蝶和马嘉鱼	233
只弯一次腰	235
失败中的成功	237
购买绝望	238
走错的也是路	240
人生有5枚硬币	242
不要等到比原来还少	244
将军变上校	245
泼向孩子的酒	246
扛船赶路	249
放弃之勇	250
佛兰	251

第 1 辑 改变,从选定目标开始

第

1

辑

改变,从选定目标开始

没有目标,再精准的神射手也只能被浪费;
没有目标,再快的汽车也只是摆设。人生需要
一个目标,有了目标,潜力才能变成成绩;有了
目标,我们才不会在生活的迷雾中迷路。

当一块石头有了愿望



在城堡的石块上，薛瓦勒当年的许多刻痕还清晰可见，有一句就刻在入口处一块石头上：“我想知道一块有了愿望的石头能走多远。”

002

改变中学生
128个故事

一位名叫薛瓦勒的乡村邮差每天徒步奔走在乡村之间。有一天，他在崎岖的山路上被一块石头绊倒了。

他起身，拍拍身上的尘土，准备再走。可是他突然发现绊倒他的那块石头的样子十分奇异。他拾起那块石头，左看右看，便有些爱不释手了。

于是，他把那块石头放在了自己的邮包里。村子里的人看到他的邮包里除了信之外，还有一块沉重的石头，感到很奇怪，人们好意地劝他：“把它扔了，你每天要走那么多路，这可是个不小的负担。”

他却取出那块石头，炫耀着说：“你们谁见过这样美丽的石头？”

人们都笑了，说：“这样的石头山上到处都是，够你捡一辈子的。”

他回家后疲惫地睡在床上，突然产生了一个念头，如果用这样美丽的石头建造一座城堡那将会多么迷人。于是，他每天在送信的途中寻找石头，每天总是带回一块，不久，他便收集了一大堆奇形怪状的石头，但离建造城堡还远远不够。

于是，他开始推着独轮车送信，只要发现他中意的石头都会往独轮车上装。



从此以后,他再也没有过上一天清闲的日子。白天他是一个邮差和一个运送石头的苦力,晚上他又是一个建筑师,他按照自己天马行空的思维来垒造自己的城堡。

对于他的行为,所有人都感到不可思议,认为他的精神出了问题。

二十多年的时间里,他不停地寻找石头,运输石头,堆积石头。在他的偏僻住处,出现了许多错落有致的城堡,当地人都知道有这样一个性格偏执、沉默不语的邮差,在干一些如同小孩子筑沙堡的游戏。

1905年,法国一家报纸的记者偶然发现了这群低矮的城堡,这里的风景和城堡的建筑格局令他叹为观止。他为此写了一篇介绍薛瓦勒的文章,文章刊出后,薛瓦勒迅速成为新闻人物。许多人都慕名前来参观城堡,连当时最有声望的毕加索也专程参观了薛瓦勒的建筑。

现在,这个城堡成为法国最著名的风景旅游点,它的名字就叫做“邮差薛瓦勒之理想宫”。

在城堡的石块上,薛瓦勒当年的许多刻痕还清晰可见,有一句就刻在入口处一块石头上:“我想知道一块有了愿望的石头能走多远。”据说,这就是那块当年绊倒过薛瓦勒的石头。

(陆勇强)

成长悟语

当一块石头有了愿望,它就有了足以绽放一生的美丽。鹰的眼界决定了它翱翔的高度,猎物的距离决定了猎豹奔跑的速度,许下一个愿望,你就有了改变世界的力量。思想有多远,人就能走多远。

