

“读·品·悟”
中学生成长励志系列

- 总主编 滕 刚
- 本册主编 陈 毓

让中学生保持阳光心态的 128个故事

一个成熟心灵最可靠的标志就是保持阳光心态

拥有阳光心态，我们就能带着轻松、愉悦的心情去学习、生活，以微笑面对人生世事，以勇气和毅力克服困难和挫折，怀揣一颗乐观、积极的心去创造未来，收获幸福。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激情创造生活，心态决定未来。如果把人生的过程比做船的旅途，那么阳光心态就是扬帆的风，帮助我们驶向成功的彼岸。



九州出版社
JIUZHOU PRESS



“读·品·悟”中学生成长励志系列

让中学生保持阳光心态的 128 个故事

总 主 编：滕 刚

本册主编：陈 毓



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

让中学生保持阳光心态的 128 个故事/陈毓主编. —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 978-7-80195-821-1

I. 让... II. 陈... III. 故事—作品集—世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 029676 号

让中学生保持阳光心态的 128 个故事

作 者 陈 毓 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 16.875

字 数 270 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 978-7-80195-821-1/I·431

定 价 23.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

第一辑 掌握命运的金钥匙

每一个成功者的背后,可能都有无数次的失败,可能都有不堪回首的辛酸和血泪。但是,也只有那些能承受住挫折,在绝境中仍奋起的人,才能真正领略到那些自怨自艾、畏首畏尾的平庸者们无法企及的成功喜悦和豪情。

如果说命运如同那漆黑的夜空,那么我们就用坚强意志,让它变得繁星闪烁;如果说命运是贫瘠的土地,那么我们就用辛勤和汗水让它变得富有生机。

不必让每个人都说好	002
成功来自用心的努力	003
笑到最后往往笑得最好	005
双腿残疾的骑马冠军	006
有些事需要等一等	008
另一种成功	009
成功的人生	011
两扇磨盘也能磨亮人生	013
勤奋人生	015
乐在奋斗中	016
你是胡萝卜,是鸡蛋,还是咖啡豆	018



第二辑 谁能断言你不是成功者

困难可以将一个人击垮,也可以使一个人重新振作,这取决于人如何去看待和处理困难。正如美国著名作家罗威尔所说:“人世间不幸的事如同一把刀,它可以为我们所用,也可以把我们割伤。关键要看你握住的是刀刃还是刀柄。”

只有以乐观积极的心态面对一切困难,把困难变成让你上进让你坚强的动力,才不会让困难毁掉自己的意志,才有希望跳出困境的漩涡,重新走上成功之路。

凡事要勇敢向前	022
分段奔向目标	023
谁能断言你不是成功者	026
增强自信,获得成功	028
做一个正直的人	030
你今天学到些什么	031
地球宝藏	033
柔韧人生	035
一笑而过	036
当你遭遇到挫折	038
一夜与一生	039
信仰因爱而璀璨	041
成功先生与失败先生	043



第三辑 你自身的价值取决于你自己

每个人的生活际遇是不同的。也许在你的脚下是平坦的金光大道，或是崎岖的山间小径；也许你将成就轰轰烈烈的事业，也许你一生将平平淡淡，但人生的意义，既不在于开端，也不在于结果，而在于过程。

只要带着乐观的人生态度去拼搏，即使不能到达理想的巅峰，我们也能在人生过程中证实自己的价值。当我们回首走过的路，面对曾经奋斗的足迹，我们也可以无怨无悔了。

你自身的价值取决于你自己	046
两个生人	047
砌墙工人的命运	048
发掘个性中的潜能	049
心灵的自在，才是最大神通	051
你会真心去奉献吗	052
帮助别人，就是一种快乐	054
感悟人生	055
梦结束的地方	057
一千个苦恼和一个苦恼	059
生命如一泓清水	061



第四辑 让自己的心灵充满芬芳

幸福感在很多时候并不取决于财富、权利和容貌,而是取决于你怎样和周围的人相处。关心他人,尊重他人,承认别人的价值,是我们善待他人的方式。

授人玫瑰,手有余香,善待他人,是善待自己的前提。善待别人就是善待自己。性格自私的人不愿意对别人付出任何关爱,所以他们永远都体会不到来自他人的友情和温暖;而那些胸襟开阔的人则始终生活在幸福和关爱之中。

微笑	064
打开心窗	066
照亮别人	067
手握阳光	069
欢笑的动力	070
守护一脸笑容	072
丽江为什么四季如春	074
一片秋叶的完美谢幕	076
我现在就付诸行动	077
锻造心情	079
做一根懂得珍惜的树枝	081
今天最好	083
柔和的力量	085



第五辑 给人生加个意义

人的一生,其实是一个寻找爱和学习爱的过程。人,可以一无所有,但不能没有爱心:爱心是促使一个人从幼稚走向成熟,从浮华走向博大的源头。一个领悟了爱的真谛的人才能真正懂得关爱别人,感激生命中经历的一切,时时刻刻生活在感动与祝福的心念之中。

具有爱心的人,纵然平凡,也决不庸俗。因为他懂得:心中时时倾注善良和宽容,将会收获一生的幸福和甜蜜,将能最大限度的弘扬生命的伟力。

仁爱的力量	088
一把糖果的快乐	089
看守心灵的月亮	091
给别人一点儿掌声	092
受夸奖的女佣	094
购买上帝的男孩	095
奇人霍金的启示	097
感谢那只手	099
乐为凡人	100
自渡	102
从容	104
才智是个变数	106
给人生加个意义	108
宽恕	110
5块钱的故事	112



第六辑 幸福在下一个路口等你

人生的每一次经历,都是生命中不可多得的体验。学习着,生活着,总有美好的事情向我们走来。不要把幸福看成是遥不可及的追求,幸福其实不在别处,而恰恰是在我们身边。

只要我们对周围的一切事物充满爱,用心欣赏,用心体会,幸福芬芳的气息就会在我们的身边围绕。生命的真谛就在于感恩生活,珍惜现在,创造美好,这样我们就能拥有快乐的人生。

为你点亮一盏灯	116
生命的养料	118
求1毫米的境界	120
天使的翅膀	122
不要把手缩进袋里	124
穷人的音乐	126
点触心灵	128
留一些柿子在树上	130
一滴与一生	132
甘甜的不只是井水	134
曼德拉的顿悟	136
审视	137
不要卖掉自己的田	139
善待他人	142
学会低头	143



第七辑 快乐生活的哲学

有一则故事,说一个小女孩趴在窗户上,看窗外的人正在埋葬她心爱的小狗,不禁泪流满面,悲恸不已。她的外祖父见状,便把她引到另一个窗口,见外面鲜花正开,姹紫嫣红,小女孩的愁容顿消,心情为之一振。看来,窗口的选择与人生的幸福有很紧密的联系。

幸福本身是无语的,决定它的正是你自己的心态。选择看世界的窗口与人生的幸福有很紧密的联系。乐观进取的心态,带给自己的将是无尽的快乐与幸福;悲观消极只能让自己陷入更大困苦。

微笑着生活	146
快乐生活的哲学	147
生活需要乐观	149
变长自己的线	151
毛虫的心愿	152
还有一个苹果	154
幸福之神其实非常慷慨	155
动脑的结果	157
醉透苦难	159
铁匠的儿子	161
购买时光	163
幻想	165
摆渡自己	167
如果麦子没有考验	169



第八辑 微笑着,去唱生活的歌谣

爱迪生曾说过,失败也是我所需要的,它和成功对我一样有价值。只有在我知道一切不好的方法以后,我才知道做好一件工作的正确方法是什么。挫折就像医生在我们手臂上注射的疫苗,虽然在短时间内,种疫苗的地方会出现难忍的疼痛,甚至还会化脓流血,但在伤口痊愈的同时,也把那些可怕的疾病挡在了身体之外。

每战胜一次挫折,就意味着我们在成长的台阶上迈进了一步。挫折是在所难免的,重要的不是绝对避免挫折,而是要在挫折面前采取积极进取的态度。

屋顶上的月光	172
从咖啡馆跑堂到奥运会冠军	174
冰雪中激发的热力	177
上帝偏爱她,让她洗厕所	179
创造奇迹的桥梁家	181
永不懈怠的贝多芬	183
挺过危难	186
一分钟	188
别松弛了你心灵的琴弦	190
阳光下的精彩	192
微笑着,去唱生活的歌谣	194
只要你想就能做到	195
相貌和心灵	197
人生如茶	199

第九辑 换个角度看自己

有的人有才才智,但他总是无法获取成功;有的人有勇有谋,但他总是与成功渐行渐远。这并不是因为他们缺乏获得成功的素质,而是因为他们没有找准自己的位置,没有在恰当的地方发挥能量。

生命价值的实现就在于找准位置,只有找准心灵的位置才不会因为挫折而一蹶不振,才会在获得胜利时忘乎所以,找准成功的位置才能在人生的长跑中成为最终的胜者。

乐观是一轮太阳	202
换个角度看自己	203
放大你的优点	205
像兔子一样奔跑	207
散步的心灵	209
像花儿一样等待	211
守住一颗宁静的心	212
人生如箭	214
心中有光	216
价值	218
两根手指	219
完美人生	221
与困难掰腕子	222
成功就是四颗心	224

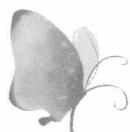


第十辑 心境,是可以被转化的

每个人都有过失意,但不同的人对失意所持的心态却各不相同。有的人总是向人反复表明他失去的东西有多么好,有多么的珍贵;而另一些人,在失去之后,不是一味地伤感,而是主动寻找新的机会。他们相信,失去一次并不意味着整个人生的失败,失去后还可以重新拥有,这才是成功者应该具备的心态。即使掉落深井,抬起头也能看见美丽的星光。

在人生的路上,在困境面前,换个角度用新的视线捕捉,一份美丽的惊喜将会照亮你的心,照亮你前行的路。

坚持下去	228
泥泞留痕	230
心境	232
成功并不像你想象的那么难	234
人生开关	235
失败者的魅力	237
我很重要	240
心境,是可以被转化的	242
打造一颗坚强的心	244
机会掌握在自己的手中	245
挫折	247
无腿的登山者	249
厄运打不垮信念	251
磨难的作用	253
黑暗,是可以被击破的	254
忧愁,是可以被化解的	256





第 1 辑 掌握命运的金钥匙

每一个成功者的背后，可能都有无数次的失败，可能都有不堪回首的辛酸和血泪。但是，也只有那些能承受住挫折，在绝境中仍奋起的人，才能真正领略到那些自怨自艾、畏首畏尾的平庸者们无法企及的成功喜悦和豪情。

如果说命运如同那漆黑的夜空，那么我们就用坚强意志，让它变得繁星闪烁；如果说命运是贫瘠的土地，那么我们就用辛勤和汗水让它变得富有生机。

不必让每个人都说好



不要为了迎合别人而放弃自己的想法和才华,按照自己的方式努力做下去,这样才能在你奋斗的领域中独树一帜。

002

让中学生保持阳光心态的128个故事

有位青年画家想努力提高自己的画技,画一幅人人都喜爱的画,为此他想出了一个办法。

他把自己认为最满意的一幅作品的复制品拿到市场上,旁边放上一支笔,请观众们把不足之处给指点出来。

集市上人来人往,画家的态度又十分诚恳,许多人就真诚地发表自己的意见。到晚上回来,画家发现,画面上所有的地方都标上了指责的记号。也就是说,这幅画简直一无是处。

这个结果对青年画家的打击太大了,他萎靡不振,开始怀疑自己到底有没有绘画的才能。他的老师见他前不久还雄心勃勃,此时却如此情绪消沉,不明就里,待问清原委后哈哈大笑,叫他不必就此下结论,换一个方法再试试看。

第二天,画家把同一幅画的又一个复制品拿到集市上,旁边放上了一支笔。所不同的是,这次是让大家把觉得精彩的地方给指出来。到晚上回来,画面上同样密密麻麻地写满了各种记号。

“哦!”画家不无感慨地说道,“我现在发现一个奥妙,那就是:我们不管干什么,只要能使一部分人满意就够了;因为,在有些人看来是丑恶的



东西,在另外一些人眼里恰恰是美好的。”

青年画家从此大彻大悟,以后在画坛上有了一番成就。

众口难调,你永远无法满足所有人的胃口。高明的厨师会引导大家跟着自己的感觉走,而不是让自己跟着别人走。所以,不要为了迎合别人而放弃自己的想法和才华,按照自己的方式努力做下去,这样才能在你奋斗的领域中独树一帜。

阳光语录

不要为了别人的反对改变自己,也不要为了别人的称赞改变自己;当你不遗余力地讨好每一个人,意味着你将失去自己。别人的意见只是一个指引,真正掌舵的人是你自己。只有遵循自己心中的航标,表现真正的自己,你才能走出一条与众不同的人生之路。

成功来自用心的努力



真正的成功,是靠着自己的辛勤和汗水,努力打拼而来的。因为它浇注了你的心血,所以是最踏实、最长久的。

有个年轻人因为事业上有了挫折,为了排遣心中的苦闷,他独自一人

到海边散心,结果他无意中捡到了一个空空的玻璃瓶。

他本不想理会那个玻璃瓶,想随手丢弃,但他仿佛从那个玻璃瓶中听到有人在他说话:“只要你肯把我放出来,我保证你以后一定会大富又大贵。”

听着仿佛是普希金的诗篇中《渔夫的故事》,让年轻人踌躇了好久。

一番沉思后,年轻人心中已经有了主意,他并没有将那玻璃瓶打开,而是很小心地把那玻璃瓶带回家收藏起来。他重新开始了自己的事业,经过多年的努力,已经取得了巨大的成功。

这是年轻人30年前的一段往事,虽然有点儿接近神话,但他并未相信。他是靠着自己的努力,如今成为一家跨国集团的老板。虽然30年前,他只要打开那玻璃瓶,就可能会得到一笔巨大的财富,但他并没有那么做,而是自己努力,实现了很多梦想。

乌苏来·拉关说:“当完成一段旅程后,那种感觉真的很棒;但,最重要的,还是旅程本身。”我们一生中都会遇到各种各样的好运气,有时还会让你得到意想不到的财富,可以暂时改变你的生活。但是这种轻轻松松得来的意外之财,因为来得太容易,我们往往不会太珍惜,结果往往又会很快地流去。

真正的成功,是靠着自己的辛勤和汗水,努力打拼而来的。因为它浇注了你的心血,所以是最踏实、最长久的。

阳光悟语

父母给予你的幸福,可能会随着父母的离开而离开;朋友给予你的幸福,可能会因为友情的淡薄而消失;命运赐予你的幸运,可能会因为命运的不测而离你远去。别人赠予的幸福都是脆弱的,只有自己打拼回来的成功才是最牢固的。

