

新课标课外趣味阅读丛书

21世纪青少年课外必读书

Qingshaonian
ChengzhangBiduCongshu | 快乐心灵的
励志故事

在这个世界上，并没有绝对的失败，很多时候，埋没天才的不是别人，恰恰是你自己。因为，失败只是滔天大河上的一座吓人的独木桥，走过去，等待你的就是成功。

KuaileXinlingDe
LIZHIGUSHI

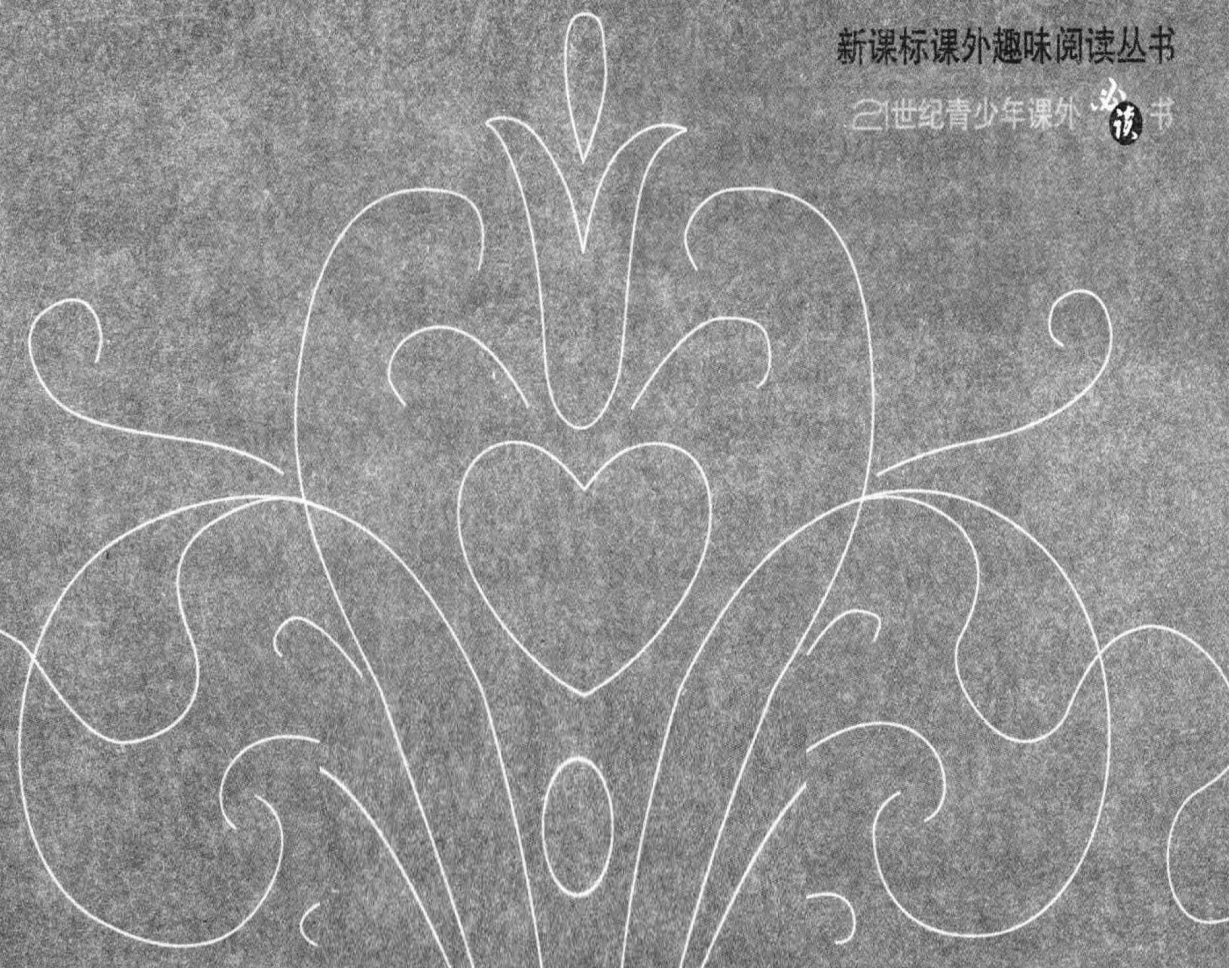
史东梅◎主编 / 张广明◎编著



内蒙古人民出版社

新课标课外趣味阅读丛书

21世纪青少年课外必读书



在这个世界上，并没有绝对的失败，很多时候，埋没天才的不是别人，恰恰是你自己。因为，失败只是滔天大河上的一座吓人的独木桥，走过去，等待你的就是成功。



KuaileXinlingDe LIZHIGUSHI

史东梅◎主编 / 张广明◎编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐心灵的励志故事/张广明编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.3

(新课标课外趣味阅读丛书/史东梅 主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09988 - 7

I. 快… II. ①张…②史… III. 故事—作品集—世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 043787 号

新课标课外趣味阅读丛书

主 编 史东梅

责任编辑 徐 建

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京龙跃印务有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 392

字 数 1800 千字

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 次 2009 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09988 - 7/G · 2897

定 价 660.80 元(全 28 册)



岁月如歌，有一些故事感动我们的心灵；有一些智慧启发我们的思想；有一些感悟陪伴我们的成长；有一些亲情温暖我们的心房；有一些哲理让我们终生受益；有一些经历让我们心怀感恩……还有一些故事更让我们信心百倍，前进不止。

中学时代正是增长知识、开拓眼界的时期。这个时候，一定要让自己去读几本好书，以形成自己的人生观和价值观。为此我们精心编排了这套《新课标课外趣味阅读丛书》，本丛书旨在启迪青少年朋友的心灵，激励他们健康成长，通过阅读本书，不仅可以拓展视野，增长知识，理解学习和生活的意义，而且可以在主动积极的思维和情感活动中，受到情感熏陶，获得思想启迪和心灵启迪，让他们更加热爱生活，让生命更精彩！

分享精美的故事，咀嚼自己的心情，体验精彩的人生。一个小故事如一盏明灯，指引着我们前进的方向；一本好书如一缕温暖的阳光，照耀着我们如花的心灵。但愿它的出版，能让广大中学生在书籍的海洋里找到一方心灵的栖息地，为其成长指点迷津。

启迪心智灵感，点拨智慧人生。感动心灵的故事犹如灿烂的阳光，可以温暖我们成长的岁月；温馨快乐的言语犹如汩汩清泉，可以滋养我们的心田；字里行间闪现的智慧之光，可以为我们指明前行的方向。我们诚挚地期望，本书能够洗涤你的心灵，让你拥有阳

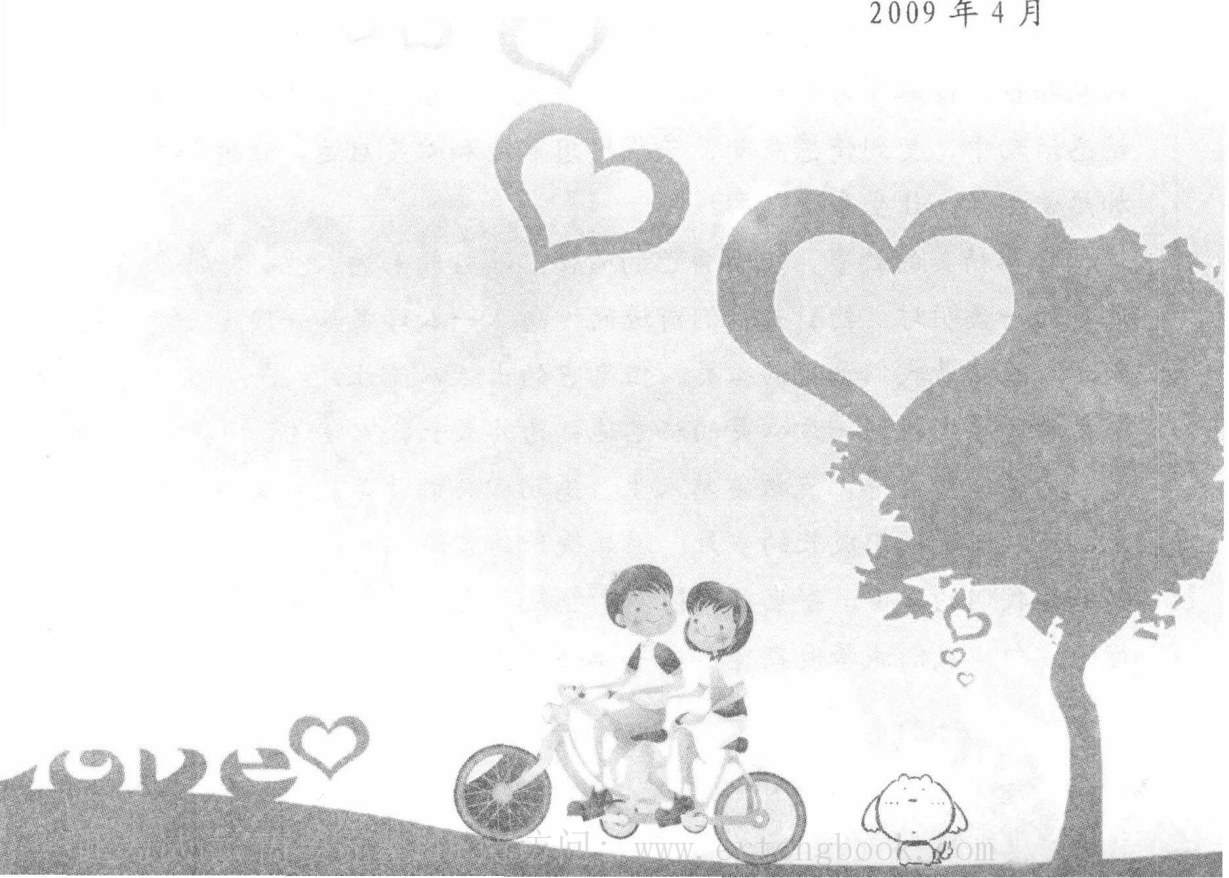


光般的心态，乐观地对待生命，昂首挺胸地去走人生之路，让人生更精彩、更洒脱！

由于出版时间的紧迫性等多种原因，部分稿件在付梓时依然无法取得与作者的通联，在此谨致深深的歉意。敬请作者见到本丛书后，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。囿于编者水平，加之时间仓促，难免有挂一漏万之憾，敬请读者朋友们指正，在此深表谢意！

编者

2009年4月





目录

第一章 阳光心态，灿烂人生

变换心境	<3>
心态比环境更重要	<5>
让心灵先到达那个地方	<6>
不要抱怨生活	<8>
放下包袱赶路	<9>
打造一颗坚强的心	<10>
失败的对面是成功	<11>
难回平常	<12>
把身后的门关上	<13>
走过痛楚的心灵驿站	<14>
保持一颗平常的心	<17>
种一株快乐的兰花于心中	<19>
为失败而笑	<21>
灯芯将残	<23>
复杂中的简单	<25>
散步的心灵	<26>





新课标

课外趣味阅读丛书

- <27> 坦然面对
- <28> 学会弯曲,释下重负
- <29> 芳香自己的心灵
- <30> 糊涂是一种境界
- <31> 全新的感受
- <33> 没有痛苦哪来自由
- <35> 别让灰尘落到心上

第二章 最优秀的人是你自己

- <39> 秉持自己的本色
- <41> 永远坐在前排
- <42> 认清自己
- <43> 找一个适合自己的舞台
- <44> 生命的价值
- <45> 百合花
- <47> 怎么看自己
- <49> 根本没人在乎你
- <51> 相信自己
- <52> 任何时候都要承认自己
- <53> 别忘了自己
- <54> 我就是我自己
- <55> 最优秀的人是谁
- <57> 自己拯救自己
- <58> 一面镜子
- <59> 不要被他人的评价所左右
- <61> 每个人都是自己的英雄





你必须有自己的特长	<63>
不要丢了自己的本色	<64>
你就是自己的上帝	<66>
倾听自己心灵的呼唤	<68>
学会自己爱自己	<71>
尊重你自己的价值	<73>

第三章 爱可以创造奇迹



爱可以创造奇迹	<77>
永恒的爱	<78>
生命的奇迹	<80>
父母为我们护航	<82>
花点时间去行善	<84>
让爱心开花	<86>
给予比接受更快乐	<87>
爱使人变得杰出	<89>
爱心不需要回报	<90>
爱心,一生的美丽	<91>
付出你的同情心和爱心	<93>
最真挚地表达出爱	<94>
让爱成为习惯	<96>
母爱的力量	<98>
真爱在于细节	<100>
爱,是你最大的财富	<101>
多留些时间给你爱的人	<103>

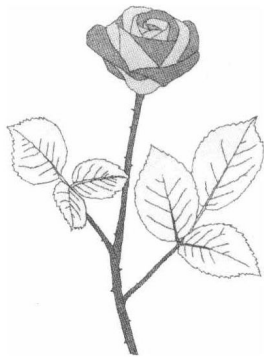




- < 105 > 只有时间能理解爱的伟大
- < 106 > 爱的极致是宽容
- < 108 > 在生活中发现爱

第四章 做个心灵快乐的人

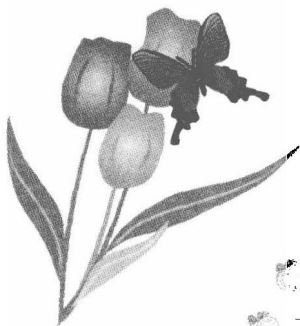
- < 111 > 做个心灵快乐的人
- < 113 > 快乐的一瞥
- < 115 > 奔走的快乐
- < 116 > 在挫折中选择快乐
- < 118 > 花钱买快乐
- < 120 > 快乐很简单
- < 123 > 快乐的理由
- < 125 > 快乐之道
- < 127 > 你可以生活得很快乐
- < 129 > 知足常乐
- < 131 > 快乐零距离
- < 133 > 幸福的秘密
- < 135 > 简单就是快乐
- < 136 > 快乐即成功
- < 138 > 凡事要往好处想
- < 140 > 苹果树的快乐
- < 142 > 快乐活在当下
- < 144 > 快乐
- < 145 > 放飞心灵的风筝





第五章 宽容是一种美德

● 自制是一种能力·····	< 149 >
● 信任能拯救灵魂·····	< 151 >
● 以德报怨,彰显人性光芒 ·····	< 152 >
● 无招胜有招·····	< 153 >
● 忍他人之不能忍·····	< 155 >
● 别让怒火烧伤自己·····	< 156 >
● “记住”与“忘却”的学问 ·····	< 157 >
● 学会谅解·····	< 158 >
● 制止报复的最好良方·····	< 160 >
● 宽容的力量·····	< 162 >
● 后退是为了更好的前进·····	< 163 >
● 希勒尔的回答·····	< 165 >
● 耐心等一等也许会“柳暗花明” ·····	< 167 >
● 适时发泄自己的不满·····	< 168 >
● 有话要好好说·····	< 169 >
● 不要事后责备·····	< 171 >
● 率先迈出化敌为友的一步·····	< 173 >
● 伤害定会留下伤害的痕迹·····	< 175 >
● 远离仇恨,化敌为友 ·····	< 176 >
● 把敌人变成人·····	< 177 >
● 微笑是最美的花·····	< 179 >





第六章 每天给自己一个希望

- <183> 每天给自己一个希望
- <185> 阳光总照在你的肩上
- <186> 男孩心中的梦
- <188> 尝试动一下手指
- <190> 命运的门铃
- <191> 下一次就是你
- <193> 坚守你的高贵
- <194> 成功需要多长时间
- <196> 让不可能的事情成为可能
- <197> 绝望是希望的开始
- <199> 坚信你自己的优势
- <201> 怎样才能走出沙漠
- <202> 写下你的梦想
- <204> 为了一个神圣的目标
- <206> 老钟表匠的启示
- <208> 25年前的梦想
- <210> 不再想当拳击家
- <212> 千万不能朝三暮四
- <213> 为妈妈买一所房子的梦想



第一章

阳光心态，

灿烂人生





若是把周围的人都看成是天使,那么你就生活在天堂;

若是把周围的人都看成是魔鬼,那么你则生活在地狱。

尽管“人生不如意十有八九”,只要保持一份“阳光心态”,相信你一定能超然、洒脱地生活,能带着好心情享受美丽人生!





变换心境

朋友患先天性心脏病，一年中有一半的时间是在医院里。每次她住院我去看她，朋友总是显得很悲观，很颓废。这一次，我去看她的时候，她却正在医院的草坪上和久违的几个小朋友兴高采烈地玩捉迷藏。看着朋友神采飞扬的笑脸，我不胜惊愕。朋友说：“我已经停止了抱怨。没有一个健康的身体，是我无力改变的事实。但是，生活的质量并不仅仅决定于一个健康的躯壳，我还是可以活得积极开心，变换心境也就等于变换了生命。”

我想起了一个名叫维克多·弗兰克的德国精神医学博士，他曾经在纳粹的集中营里饱受了饥寒凌虐的非人生活。在这随时都有死亡之虞的人间地狱里，弗兰克不仅没有绝望，反而在苦难中找到了生命的意义。有一次，弗兰克随着漫长的队伍由营区步行走向工地。天气十分寒冷，他不断想着这种悲惨生涯中层出不穷的琐事，诸如：今晚吃什么？鞋带儿断了，如何才能再弄一根来？

这种满脑子只想着芝麻小事的处境，让弗兰克十分厌倦。他强迫自己把思路转向另一个主题。突然间，他看到自己正置身于一间宽敞明亮的讲堂，正面对来宾们发表演讲，演讲的题目则是关于集中营的心理学。那一刻他感觉自己身受的一切苦难，从科学的立场上来看就全都变得客观起来。此后，弗兰克以一个精神医学家的感觉来面对集中营的生活，一切难耐的苦难顿时成了弗兰克兴趣盎然的心理学研究题目，他不再感觉痛苦。

看来，朋友和这位弗兰克博士的经历倒有异曲同工之妙。想到我自己，人微



言轻,一名普通的家庭主妇,每天陷于柴米油盐酱醋茶中,买菜做饭,洗衣拖地。这样手脚不停,做的却是生活中一件件微不足道的小事,而且还要日复一日、年复一年地做下去,生活是烦琐的,感觉是疲惫的。特别是在做好了饭菜,等家人回来的时候,火气便在等待中渐渐燃旺。

家庭中的武力摩擦便时有发生。作为一名普通的妻子、母亲,操心一家人的吃喝拉撒是我无法推卸的责任,那么,唯一可以变换的,便只有我的心境了!

有一次,我做好了饭菜等着吃饭的人归来的时候,站在阳台上,突然想到:看着天上的白云,等一个人回家,是一件要多浪漫有多浪漫的事。平生第一次,我不再觉得等待一个人的滋味可怜。这一发现让我开始试着以快乐的心情面对生活。我发现,那些曾让我怨气冲天的家务琐事其实或多或少都包含着乐趣。几番整理,乱糟糟的家顿时变得整洁雅致。我一个人站在屋子中间高兴地对自己说:“你真能干。”孩子回来不到十分钟,沙发上的垫子已全部错位,而我,只是学着欣赏孩子的活泼。变换心境,使我从平凡琐碎的生活中找到了乐趣。

每天清晨,当我从梦中醒来,推开窗子,我最想说的一句话便是:变换心境等于变换生命。





心态比环境更重要

每天上午 11 时许,一辆耀眼的汽车穿过纽约市的中心公园,车里除了司机,还有一位主人——无人不晓的百万富翁。

百万富翁注意到:每天上午都有位衣着破烂的人坐在公园的凳子上死死地盯着他住的旅馆。一天,百万富翁对此发生了极大的兴趣,他要求司机停车并径直走到那人的面前说:“请原谅,我真不明白你为什么每天上午都盯着我住的旅馆看?”

“先生,”这人答道,“我没钱,没家,没住宅,我只得睡在这长凳上。不过,每天晚上我都梦到住进了那所旅馆。”

百万富翁灵机一动,洋洋自得地说:“今晚你一定如梦以偿。我将为你在旅馆租一间最好的房间并付一个月房费。”

几天后,百万富翁路过这人的房间,想打听一下他是否对此感到满意。

然而,他出乎意料地发现这人已搬出了旅馆,重新回到了公园的凳子上。

当百万富翁问这人为什么要这样做时,他答道:“一旦我睡在凳子上,我就梦见睡在那所豪华的旅馆真是妙不可言;一旦我睡在旅馆,我就梦见我又回到了冷冰冰的凳子上,这梦真是可怕极了,以至完全影响了我的睡眠!”





让心灵先到达那个地方

美国西部的一个乡村，有一位清贫的农家少年。每当闲暇的时候，他总要拿出祖父在他 8 岁那年送他的生日礼物——一幅已被摩挲得卷边的世界地图。他年轻的目光一遍遍浏览着地图上标注的城市，飘逸的思绪亦随之纵横驰骋，渴望抵达的翅膀在幻想的风景中自由翱翔……

15 岁那年，这位少年写下了他气势不凡的计划——《一生的志愿》：

“要到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；要登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦金利峰；要驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；要探访马可·波罗和亚历山大大一世走过的道路；主演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；拥有一项发明专利；给非洲的孩子筹集 100 万美元捐款……”

他洋洋洒洒地一口气列举了 127 项人生的宏伟志愿，不要说实现它们，就是看一看，就足够让人望而生畏了。难怪许多人看过他设定的这些远大目标后，都一笑置之。所有人都认为：那不过是一个孩子天真的梦想而已，随着时光的流逝，很快就会烟消云散。

然而，少年的心却被他那庞大的《一生的志愿》鼓荡得风帆劲起，他的脑海里一次次地浮现出自己漂流在尼罗河上的情景，梦中一次次闪现出他登上乞力马扎罗山顶峰的豪迈，甚至在放牧归来的路上，他也会沉浸在与那些著名人物交流的遐想之中……没错，他的全部心思都已被自己《一生的志愿》紧紧地牵引着，并让

