

名家推荐学生必读丛书

保持学生良好心态的故事全集

用信心奔跑的人

冯志远 主编

时代文艺出版社

▷ 名家推荐学生必读丛书 ◁

■ 保持学生良好心态的故事全集

用信心奔跑的人

主编/冯志远



时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保持学生良好心态的故事全集:用信心奔跑的人/冯志远主编. —长春:时代

文艺出版社, 2008. 12 (2010. 1 重印)

ISBN 978 - 7 - 5387 - 2499 - 8

I. 保… II. 冯… III. 故事 - 作品集 - 世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 173698 号

保持学生良好心态的故事全集

主 编	冯志远
出 品 人	张四季
责任编辑	赵 岩 曾艳纯
出 版	时代文艺出版社
地 址	长春市泰来街 1825 号 邮编: 130011
电 话	总编办: 0431 - 86012927 发行科: 0431 - 86012952
网 址	www. shidaichina. com
印 刷	北京海德伟业印务有限公司
发 行	时代文艺出版社
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
字 数	990 千字
印 张	55
版 次	2010 年 1 月第 2 版
印 次	2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5387 - 2499 - 8
定 价	298.00 元 (全 10 册)

版权所有 翻版必究

前言



走进如歌的生命，走过诗意的青春。曾几何时，我们叹息时光的飞逝，叹惋落日的凄美，却任凭美好从身边转瞬即逝。不是青春短暂、岁月苍白，而是我们不曾将它涂上丰富的色彩。何不于喧闹中体会宁静，于繁杂中感受简约，以平静的心情看待得失，以良好的心态面对功利，“不以物喜，不以己悲”才是人生之大境界。

首先，要学会自信。

自信是成功的前提，也是快乐的秘诀。唯有自信，才能在困难与挫折面前保持乐观，从而想办法战胜困难与挫折。

要想办法让自己自信，自信就能快乐，快乐就能发掘潜能，就能高效。所谓快乐，越快越乐，越乐越快。形成一个良性循环，就不难拥有良好的心态。

其次，要学会调节。

生活是千变万化的，悲欢离合，生老病死，天灾人祸，喜怒哀乐，都在所难免。一次考试的失利，一场伙伴的误会，一句过激的话语，都会影响我们的心情。生活中的不顺心事总是很多，这就需要我们每个人要学会调节自己的心态。

最后，要学会宽容，培养自己宽广的胸怀。

一个人心胸狭窄，只关注自己，就容易生气，闷闷不乐，斤斤计较。而当你胸怀宽广时，你就会容纳别人，欣赏别人，宽容别人，自己的心境也就能保持乐观，所谓

“退一步海阔天空”。

决定人心态的是人的理想、人生观、世界观。一个人具有远大的目标，正确的人生观，胸怀宽广，执着进取，挑战自我，不屈命运，坚信自己，积极思想，那么，他一定能保持良好的心态，拥有美好的人生。

《保持学生良好心态的故事全集》共分 10 册：

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 为生命画一片树叶 | 2. 用信心奔跑的人 |
| 3. 没有不带伤的船 | 4. 痛苦是一颗珍珠 |
| 5. 做个对自己负责的人 | 6. 我的青春我做主 |
| 7. 阳光灿烂的日子 | 8. 为了理想去奋斗 |
| 9. 奏响快乐的音符 | 10. 总有一刻不同寻常 |

翻阅书卷，答案在字里行间若隐若现。你会从别人的故事中找到自己曾经的影子，唤醒沉睡的记忆；从别人的奋斗中找回曾经的梦想，点燃希望的火种；从别人的感悟中找到成功的诀窍，扬起理想的风帆；从别人的性情中找到真实的自我，播洒爱的阳光，从而在愉悦与感动中，鼓足勇气，坚定信念，阔步向前方迈进。

本套丛书所选的文章篇篇都是精心选编，值得品读。在每篇文章后设有“心灵悟语”，拉近了作者与读者心灵的距离，因而使得本套丛书更富有人文气息和启发性。

本书编纂出版，得到许多领导同志和前辈的关怀支持。在此，谨向所有关心和支持本书出版的朋友们一并表示谢意。

本书在筛选编写等方面，由于时间短、经验不足，可能有不足和错误，衷心希望各界人士及读者批评指正。

本书编委会

目 录

一、增强自信

自信是快乐的源泉
在缺陷中寻觅自信
把自信带在身上
信念的力量
永远的自信
打开你的自信罐
用信心奔跑的人
我美丽，因为我自信
做最出色的自己
自信的美丽
相信自己独一无二
做好你自己
我肯定能行
自信的高度
自信的俄罗斯小姑娘
人生中最初的自信
学会自信
驯鹿和狼
不言放弃
格言的力量
乐在奋斗中
毅力是人生至宝
锻造生命的铁
成功有多远
为生命建造一座桥
董事长就做三件事

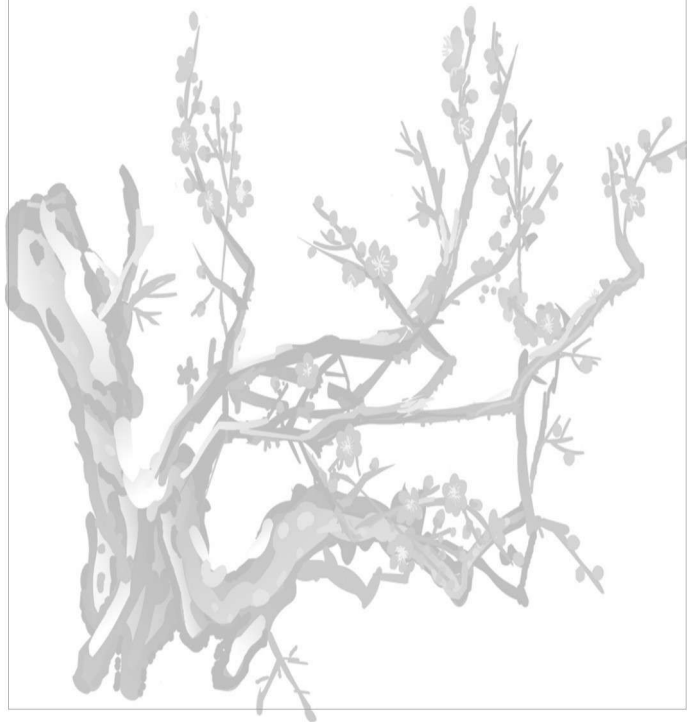
二、坚定信念

沃尔曼试金石
灾难是生活的一部分
我就是个零
要成功，就必须靠自己
像水一样流淌
我只比你笨四年
逼出来的坚强
最后的“名画”
我不完美，但我快乐
美丽心灵
磨难带不走笑容
让我们微笑面对
阳光心态
收藏阳光
选择阳光
心灵的阳光
开花的心
每个人都有两扇窗
明天的希望
驾驭失败
水到绝境是飞瀑
生存没有绝境
打开那扇窗
像烟花那样绽放

后 记

一、增强自信

打败我们的不是考试，不是困难，而是我们自己完全丧失的信心。





自信是快乐的源泉

● 张建莉

前两天接到一位名叫玲玲的读者来信，说出了她埋藏了 20 多年的心结。她在信中说：“13 岁那年，有一天我照镜子突然发现光润的脸蛋上长了 3 个黑点点，就犹如白白的墙上抹了一片黑，左看右看都不舒服，那一刻我觉得自己是世界上最难看最不幸的女孩。我使劲搓啊搓，直到把脸搓得通红通红，火辣辣的疼，那些斑点还是没去掉，我气急败坏地哭了一回又一回。有一天，我突发奇想，狠着心拿着针对着镜子挑，强忍着剧痛，看着血从脸上流下来，我天真地认为伤疤脱落后就是一张干净好看的脸了。妈妈问时我撒谎说是因为脸痒挠的。那天夜里我美美地睡着了，我梦见我的脸变得好白好美，从此我有了开心的笑容。没想到等我拿起镜子时又傻眼了！斑没小反而更大了，疤痕更明显了！我彻底绝望了！以后的几年里我都是带着羞涩和自卑度过的。

初中时一个男同学附在我耳边说他爱我，我觉得他是在嘲笑我，被我狠狠地骂了回去。直到丈夫娶了我，我仍觉得他当初看中我是一时疏忽和大意，甚至害怕他发现了





而抛弃我。我每天对他装作很温柔，用增白粉蜜把脸遮了又遮。我不知道有一天丈夫会不会嫌弃我，一想到这我就害怕，整天恍恍惚惚的，提不起精神来……”

玲玲的心事让我想起我过去的心结：小时候，伙伴们笑话我的脚大，我就让妈妈买号码小一点的鞋穿，然后拼命往里挤，结果长大后，脚已经变形了。再大一些时，可能因我发育比较早的缘故，刚上初中个头就蹿到 1.66 米，体重也比同龄人超出很多，在女生当中很显眼。于是，夏天我忍受着酷暑，穿着长裤，怕别人笑话我腿粗；从不敢穿很鲜艳的衣服，担心会在人群中惹人注意；很在意别人的眼神和话语，生怕对方用异样的眼光看我……

总之，有一阵子，我活在战战兢兢和极不自然当中。直到有一天早上，和姐姐一起洗漱时，姐姐摸着我的脸笑着夸我说：“你的脸像凝脂似的，多美啊！根本不用搽什么护肤品。”然后拉着我的胳膊转了一圈说：“你的身材长得多匀称啊！”望着她羡慕的眼神我惊诧地问：“你没说反话吧？”她说：“怎么会呢，这是事实呀！”当时我好激动，再重新站到镜子前打量自己时，发现一个完全不同的我了！这时我才知道不是人的外表有什么翻天覆地的变化，只是人的心情变化了而已。我穿上漂亮的裙子，发现并不是想象的那样臃肿不堪，看来那么多年只是自卑的心理在作祟，捣鬼，是因为自己缺少自信心，没有正视自己。

让我彻底改变看法的是一次偶遇。那天走在街上，迎





面走来一位微笑的红裙少女，当女孩走近时我发现她的脸上有一大片烧伤的疤痕，很醒目，可是她的笑容那样灿烂坦然。她化着淡妆，头发梳得一丝不乱，浑身上下都透着一股活力。那一刻我再也抑制不住，眼泪夺眶而出，为她的自信更为自己的释然。我把背负了十几年的思想包袱抛出好远，好远，从此不再为自己设置的心理障碍而左顾右盼，迷茫困惑。世界上只有一个独特的我，是快乐还是忧愁全在自己的选择，美丽的内心和美丽的外表同样重要，发自内心的自信才是快乐的源泉。还有一个值得提的就是我曾经采访过的农家女高健芳，摇着轮椅走在街上的她总是自信地微笑着和过路的人打个招呼，她勤奋写作，为了补贴家用也为了证实自己的价值。我曾问过她：“在轮椅上生活那么不方便，为什么把自己和家里收拾得那样干干净净利利索索？”她说：“这样让别人看着舒服，自己也高兴和自信啊！”

在平时和农家姐妹接触时，常常会听到好多人自卑地说自己长得不好看，或身体有缺陷，怕别人瞧不起。姐妹们，如果连自一都看不起自己，还要求别人看得起你吗？

心灵悟语

只有相信自己的人，才能让别人信服。所以，认真发现自己，充分相信自己，才能赢得尊重和幸福。





在缺陷中寻觅自信

● 宋艺涛

美国加州有一位农民，花了很多钱买下一块土地，但是这块土地贫瘠得种不成任何农作物，他的心情变得很沮丧。有一天，他突然发现在矮灌木丛中竟然藏着许多响尾蛇。他灵机一动，决定在这块恶劣的土地上大量饲养响尾蛇，生产响尾蛇罐头；又将蛇的毒液大量提取出来作为血清销售。结果证明，他的生意好极了。后来，他又把自己的农场开发成专供探险和观光的旅游基地，引来了世界各地的游客。农夫所购买的土地，贫瘠的缺陷并没有改变，改变的是农夫自己。

1972年，新加坡旅游局给总理李光耀打了一份报告，大意是说：“我们新加坡不像埃及有金字塔，不像中国有长城，不像日本有富士山，我们除了一年四季直射的阳光，什么名胜古迹都没有。要发展旅游事业，实在是巧妇难为无米之炊。”李光耀看过报告，非常气愤。据说，他在报告上批了这一行字：“你想让上帝给我们多少东西？阳光，阳光就够了！”后来，新加坡利用那一年四季直射的阳光，种花植草，在很短的时间里，发展成为世界上著





名的“花园城市”，旅游业得到空前发展。

有一个小男孩，原本是练芭蕾的。在一次舞蹈训练中不幸颈部受伤，此后，他就像棵歪脖杨树似的，如果再练芭蕾定是尴尬无比。若干年以后的同学聚会中，大家惊奇地发现，他已经成为某著名乐团里的第一小提琴手。以歪脖姿势拉小提琴，不再是缺陷，那犹如玉树临风的姿容，有一种震撼心灵的美丽。问起他成功的秘诀时，他说，正因为颈部受过伤，练琴时也就没有其他人的不适感，他感觉这样的姿势正好适合自己，练琴的时间也比别人更长，更用心。久而久之，他就成了团里的“台柱子”。

也许你曾抱怨上帝的不公，让自身有了这样那样的缺陷。但如果我们有了积极进取的可贵心态，能把不幸当作上帝的馈赠来享用，就能从缺陷中寻觅成功。相信你也行！

心灵悟语

每个人都有自己的长处，每件事物也都有它独特的价值所在。重要的是，我们要用心去发掘自己的潜能，将自己的优势发挥到最佳状态。用勤奋耕耘，用自信灌溉，我们的人生土地上会收获丰盛的果实。





把自信带在身上

● 吴海涛

小美是一个善良的女孩儿，但是她很自卑。

她自卑是因为有一块紫色的胎记盖住了她整个左眼。这让她从此恨上了自己，也恨上了镜子。

小学的时候，她没有朋友，大家都躲她远远的，用手指来指去。初中的时候同桌干脆叫她“女海盗”，因为海盗的标准形象就是独眼龙，而她的那块胎记像极了独眼龙。

不止一次，小美在梦中惊醒，梦到别人指着她的左眼叫她“海盗”。走路的时候，小美总是低着头，她不想让别人看见她那块讨厌的胎记，她甚至想拿把小刀把它刮掉。然而这一切都无济于事。

小美渐渐地学会了自己独处。没有朋友，也没有交际，小美就把一切时间都用来学习。每当考完试，老师当着全班的面喊分数发试卷的时候，是小美最幸福的时候，也是她唯一能够抬起头昂首阔步的时候。

高中的时候，小美几乎成了班级同学的偶像，小美成了数学和英语两个学科的课代表。这个时候很少有人再叫





她“海盗”了，高考的压力让同学们没有精力去嘲笑她。每当下课总有同学围着她问问题，在回答疑问的时候，小美笑得很美，很自然。然而，她还是自卑，还是不敢到人多的地方去，还是习惯性地低着头走路。

班里来了一位女老师，教英语。英语老师年轻、漂亮，朝气蓬勃，女孩子都以羡慕的眼光看着老师。在她们眼里，老师是这么美丽，这样高贵，每个女孩子都希望自己能像英语老师一样漂亮，甚至英语老师的喜好都能够影响班里的女生。由于是英语课代表，小美有更多的机会单独和老师相处。有一次，小美呆呆地看着英语老师说：“老师，您真漂亮，我要是像您一样该多好。”话刚一出口，小美就自卑地低下了头。

老师看着她，慢慢地对她说：“小美，你知道吗？你在拿到试卷的时候，你在给其他学生讲题的时候也很美，不仅仅因为智慧，还因为你的自信，可惜，你没有常常把自信带在身上。”

“把自信带在身上？”小美反复在心中默念这句话。

“对，把自信带在身上。”英语老师似乎读出了小美的心里话。

这句话就像一阵风吹醒了她。从那以后，小美每天都记得把自信带在身上。

自信的小美，轻而易举地考上了重点大学。在大学当中，由于自信，她渐渐地敢于跟别人交往，敢于当面表达





自己的观点。她的声音很好听，在大学被同学推荐为校园广播站的主持人。由于工作优秀又被选举为学生会主席。

大四，其他的同学还在为找工作而四处奔波的时候，小美已经收到了五家跨国企业的邀请。

工作三年，小美就已经是部门经理，她也是公司有史以来最年轻的部门经理。她的男朋友是一家知名汽车企业的副总，在一次约会时，男朋友对她说：“你左眼的胎记真漂亮，就像是一片绿叶挂在你的脸上。”小美笑了笑，她已经忘记了自己还有一块难看的胎记。

当别人问她怎么会如此优秀的时候，她总是说，高中一位漂亮的女老师用一句话改变了她，这句话就是——“把自信带在身上”。

心灵悟语

在生活中，任何一个人都有这样那样的不足，如果因此而陷入自卑，因此而否定自己，就很难找到正确的人生航向。陷入失败的危机，带着自信，忽略不足，擦亮眼睛，挖掘潜力，寻觅优点，发挥特长，这样才能找到通往成功的桥梁。





信念的力量

● 鲁先圣

鲁西南深处有一个小村子叫姜村，这个小村子因为这些年几乎每一年都要有几个人考上大学、硕士甚至博士研究生而闻名遐迩。方圆几十里以内的人们没有不知道姜村的，人们会说，就是那个出大学生的村子。久而久之，人们不叫姜村了，“大学村”成了姜村的新村名。

姜村只有一所小学校，每一个年级一个班。以前的时候，一个班只有十几个孩子。现在不同了，方圆十几个村，只要在村里有亲戚的，都千方百计把孩子送这里来。人们说，把孩子送到姜村，就等于把孩子送进了大学。

在惊叹姜村奇迹的同时，人们也都在问，都在思索。是姜村的水土好吗？是姜村的父母掌握了教孩子的秘诀吗？还是别的什么？

假如你去问姜村的人，他们不会告诉你什么，因为他们对于秘密似乎也一无所知。

二十多年前，姜村小学调来了一个五十多岁的老教师，听人说这个教师是一位大学教授，不知什么原因被贬

