

我不哭



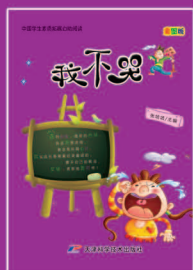
张培培/主编

遇到困难、挫折的时候，
我总是想退缩，
我总是怀疑自己。
其实成长是需要经受磨砺的，
擦干自己的眼泪，
坚强、勇敢地面对吧！



天津科学技术出版社

中国学生素质拓展自助阅读



我不哭

张培培/主编



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我不哭 / 张培培主编. --天津: 天津科学技术出版社, 2012.3

(中国学生素质拓展自助阅读)

ISBN 978-7-5308-6844-7

I. ①我… II. ①张… III. ①阅读课-中小学-课外读物 IV. ①G634.333
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第042627号

责任编辑: 郑 新

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332674 (编辑部) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

大厂回族自治县正兴印务有限公司印刷

开本 700×1000mm 1/16 印张 9 字数 150 000

2012年4月第1版第1次印刷

定价: 26.80元



读者们，作为一名学生，你的主要任务自然就是学习。要知道，学生阶段是一个人思维最活跃，对外界最好奇，求知欲也最强的阶段，也是每个人素质培养的奠基阶段。

可是，在学习的过程中，你也会遇到很多的烦恼。学校就像是一个小型的社会，你不光要与老师、同学相处，更要与自己那颗青春好动的心灵相处。

当遇到烦恼时，你会向谁倾诉呢？你又从何处获得帮助呢？强烈的自尊心也许让你不好意思把自己的秘密和朋友倾诉；告诉父母，又害怕他们说自己不专心学习；如果能有一个知心的朋友，倾听你的诉说，并守口如瓶地守护自己的秘密那就好了。

《中国学生素质拓展自助阅读》丛书就是这样的—个好朋友。它是我们专门送给你的礼物，帮你解决学生阶段大家最容易遇到的烦恼和困惑。它把素质拓展的理念融入丰富多彩的故事中，让你在轻松愉悦的阅读过程中得到成长。

丛书共分为八册，从思考创新、勇敢坚强、自信积极、欣赏他



人、宽容大度、勤学自律、诚实守信、感恩珍惜八个方面入手，所选内容专门针对大家在学习和生活中经常遇到的烦恼困惑，注重培养学生最应养成的良好习惯，为真正实现全方位拓展素质、提高能力打下基础。

丛书在选文上时刻关注学生群体的阅读习惯。书中有大量生动有趣的故事，情节丰富曲折，引人入胜。在道理的阐发上也紧密结合故事内容，自然、贴切，适合学生的阅读习惯。书中还特别设置了“轻轻告诉你”板块，启迪你去独立思考，真正达到自助阅读的目的。

本套丛书将成为你最忠实的伙伴，它不会泄露你的任何秘密；它鼓励你独立思考，养成良好的思维习惯；它帮助你控制自己的情绪，让你成为班级里的人气王；它鼓励你勇敢自信，让你知道做自己才是最美丽的；它提醒你学会感恩，对身边爱自己的人说声“谢谢”……

最重要的是，它让你坚信：求人不如求己，只有在自己心中埋下上进、积极的种子，你的素质才能真正得到拓展与提高。

目录



从最低处开始 /1

驴的自救 /3

一切都会过去 /5

最美的棘刺 /8

牌是上帝发的 /11

危险的森林 /13

小壁虎断尾巴 /16

鸡笼里的鹰 /18

漂亮的橄榄树 /20

最棒的玉米 /22

哪怕仅是一点微光 /24

收藏阳光 /26

顽强的小笋 /29

王者之风 /34

驯马经 /37

麦穗和挫折 /39

站起来的次数 /41

把失败写在背面 /43

老鼠去海边 /46

面对厄运 /48

迪斯尼的作品被撕毁之后 /50

我还有一个苹果 /54

得与失 /58

并不是你想象中那样 /61

橡树的使命 /63

风中的木桶 /65

跳河的兔子 /67

用什么填满心灵 /70

心灵释荷 /72

人生如水 /75

镜子碎了以后 /78

老虎与小孩 /80

摔碎的牛奶瓶 /82



猎 人 /84

苦难与不幸 /88

小泥人过河 /91

人定胜天 /94

困境即是赐予 /97

生命的温床 /100

用你的心去跳舞 /104

跨越自己 /106

勇敢地面对一切 /110

真正的勇敢 /114

坚强的锡兵 /117

真正的勇气 /121

荷兰小英雄 /123

可悉陵降虎 /128

一场火灾 /131



天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

——孟子



我不哭

从最低处开始

有一个青年人，他觉得自己怀才不遇，事事不顺，所以整日牢骚满腹。对生活的不满和内心的不平衡一直折磨着他。

有一年夏天，他乘同学小敏家的渔船出海后，突然间茅塞顿开了。

小敏的父亲是一个老渔民，在海上打鱼打了20多年。看他那从容不迫的样子，青年人心里十分敬佩。

青年人问他：“伯伯，您每天打多少鱼？”

老人说：“你不知道，孩子，打多少鱼并不是最重要的，关键是只要不空手回来就可以。在小敏上学的时候，为了供她读书，我不能不想着多打一些鱼。现在小敏毕业了，又找到了工作，我也没有什么奢望打多少鱼了。”

青年人若有所思地看着远处的海，突然想听听老人对海的看法。他说：“海是伟大的，滋养了那么多生灵……”

老人说：“那么，你知道海为什么那么伟大吗？”



青年人不敢贸然接茬。

老人接着说：“海能装那么多水，关键是因为它的位置最低。”

位置最低！

正是老人把位置放得很低，所以能从容不迫，能悟透世事沧桑。正是海的位置最低，所以才笑纳百川，包罗万象。

是的，我们不妨放低自己，脚踏实地，等站稳脚跟，然后再一步步登攀。正如一位哲人所言，想要达到最高处，必须从最低处开始。



我不哭

驴的自救

有一天，农夫的一头驴子不小心掉进了一口枯井里。农夫绞尽脑汁想救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着。

最后，这位农夫决定放弃。他想这头驴子年纪大了，不值得大费周章去把它救出来。不过无论如何，这口井还是得填起来。于是农夫便请来左邻右舍帮忙一起将井中的驴子埋了，来免除它的痛苦。

农夫的邻居们人手一把铲子，开始将泥土铲进枯井中。

当这头驴子了解到自己的处境时，刚开始哭得很凄惨。但出人意料的是，过了一会儿，这头驴子却安静下来了。农夫好奇地探头往井底一看，出现在眼前的情景令他大吃一惊：当铲进井里的泥土落在驴子的背部时，驴子的反应令人称奇——它将泥土抖落在一旁，然后站到铲进的泥土堆上面！

就这样，驴子将大家铲到它身上的泥土全数抖落到井底，然

后再站上去。很快地，这只驴子便得意地上升到了井口，然后在众人惊讶的表情中快步地跑开了！

就如驴子的情况，在生活中，有时候我们难免会陷入“枯井”里，会有各式各样的“泥沙”倾倒在我们身上，而想要从这些“枯井”脱困的秘诀就是：将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去！

事实上，我们在生活中所遭遇的种种困难和挫折就是加在我们身上的“泥沙”。然而，换个角度看，它们也是一块块的垫脚石。只要我们锲而不舍地将它们抖落掉，然后站上去，那么即使是掉落到最深的井里，我们也能安然地脱困。





我不哭

一切都会过去

古希腊有一位国王，他拥有至高无上的权势、享用不尽的荣华富贵，但他并不快乐。他可以主宰自己的臣民，却难以操控自己的情绪。种种莫名其妙的焦虑和忧郁不时让他闷闷不乐、寝食难安。

于是，他召来了当时最负盛名的智者苏菲，要求他找出一句人间最有哲理的箴言，而且这句浓缩了人生智慧的话必须有一语惊心之效，能让人胜不骄、败不馁，得意而不忘形、失意而不伤神，始终保持一颗平常心。

苏菲答应了国王，条件是国王将佩戴的那枚戒指交给他。

几天后，苏菲将戒指还给了国王，并再三劝告他：

“不到万不得已，别轻易取





出戒指上镶嵌的宝石，否则，它就不灵验了。”

没过多久，邻国大举入侵，国王率部拼死抵抗，但最终整个城邦沦陷于敌手。于是，国王四处逃亡。

有一天，为逃避敌兵的搜捕，国王藏身在河边的茅草丛中。当他掬水解渴，猛然看到自己的倒影时，不禁伤心欲绝——谁能相信如今这个蓬头垢面、衣衫褴褛的人，就是那个曾经气宇轩昂、威风凛凛的国王呢？

就在他双手掩面欲投河轻生之际，他想到了戒指。他急切地



我不哭

抠下了上面的宝石，只见宝石里侧镌刻着一句话：“一切都会过去！”

顿时，国王的心头重新燃起了希望的火花。从此，他忍辱负重、卧薪尝胆，重召旧部并东山再起，最终赶走了外敌，夺回了王国。

当他再一次返回王宫后，他所做的第一件事便是将“一切都会过去”这句箴言镌刻在象征王位的宝座上。

后来，他被誉为“最有智慧的国王”，名垂青史。

当我们身处顺境时，要学会惜福与感恩；身处逆境时，要学会坚韧和等待，要相信逆境只是暂时的，一切都会过去。

