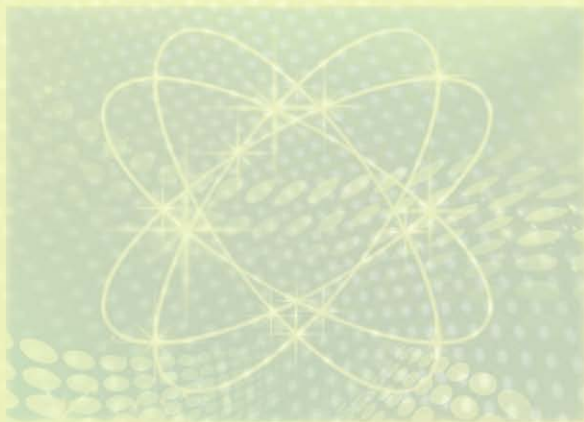


培养学生阳光心态的 76 个故事



目 录

► 第一章 拥有阳光心态，让我成为最棒的

1. 拥有阳光心态，让我每天都有好心情 / 002
2. 拥有阳光心态，让我更勤奋努力地学习 / 003
3. 拥有阳光心态，让我勇敢面对挫折 / 004
4. 拥有阳光心态，让我更自信地表现自己 / 005
5. 拥有阳光心态，让我学会感谢别人 / 006
6. 拥有阳光心态，让我拥有好人缘 / 007

► 第二章 最受小学生喜爱的8个成功榜样

- “学习失败”的林肯 / 010
- 永远都坐前排的撒切尔夫人 / 013
- “改行”的杨振宁 / 016
- 梦里找到灵感的迪斯尼 / 019
- 月光下的巴赫 / 022
- 从跑堂到冠军的阿兰·米穆 / 025
- 从洗厕所开始的野田圣子 / 028
- 拥有“秘密武器”的贝克汉姆 / 031

▶ 第三章 每天进步一点点——拥有积极进取的心态

你今天学到些什么/036

理想分解法/039

每天给自己一个希望/041

滴水可以穿石/044

用粉笔交谈/046

学习是终身的事情/048

定格在玻璃窗上的阳光/050

泥土与星辰/052

没有一蹴而就的成功/054

我的故事/056

▶ 第四章 我是最棒的——拥有自信的心态

假装成功/058

有一个人可以帮你/060

一块石头/062

只要做起来/064

扶人一把/066

永远不说你是做不到的/068

不再忧郁的艾米丽/070

自信就是最美的舞姿/072

我的故事/074

▶ 第五章 风雨之后有彩虹——拥有乐观的心态

“尽管……但是……”解忧书/078



把成功写在脸上/080
穷人的音乐/082
每天都有彩虹/084
凡事从好处想/087
带着微笑上路/089
窗外就是蓝天/092
眼中含泪，就看不清未来/094
我的故事/097

▶ 第六章 滴水之恩当涌泉相报——常常心存感激

点点滴滴的幸福/100
画上的那只手/102
藏起母亲的秘密/104
撑开心中的那把伞/107
粒米之爱/109
最需要关怀的心灵/111
赠人玫瑰，手留余香/113
独特的毕业礼物/116
一张8分钱的邮票/118
生活对爱的最高奖赏/120
我的故事/122

▶ 第七章 送人玫瑰，手有余香——学会与人分享

自私的代价/126
空间的价值/129



胜利也需要分享/132
一把糖果的快乐/134
一束鲜花改变人生/137
给予是快乐的/139
88个新年祝福/141
分享是美丽的/143
我的故事/146

◎第八章 给别人鼓掌——快乐的人生不要嫉妒

给别人一点儿掌声/150
向竞争对手学习/152
在竞争中不失君子风范/154
改变一个人命运的鼓励/157
人才看得见人才/159
向你的对手敬杯酒/161
做一个大度的人/163
踩烂虚荣，擦掉心中的嫉妒/165
愚蠢的夫妻/167
修剪友情之树/169
我的故事/172

◎第九章 初生牛犊不怕虎——勇敢面对挫折

绝不轻言放弃/176
心中的球洞/178
琴弦上的灵魂/180



上帝没有给它鳔/182

双腿残疾的骑马冠军/184

扼住命运的咽喉/186

痛苦中孕育美丽的翅膀/188

我的故事/190

► 第十章 喜欢自己表现到底——善于表现自己

不要把手缩进袋里/194

口吃的孩子也能当演说家/197

告诉自己：我能行/199

把自己放上成功的轨道/202

天生我材必有用/204

我会开一家公司/206

不要成为毛毛虫/208

做一个最好的你/211

我的故事/213

第一章

拥有阳光心态， 让我成为最棒的

拥有阳光心态
让我每天都有好心情
让我更勤奋努力地学习
让我勇敢面对挫折
让我更自信地表现自己
让我学会感谢别人
让我拥有好人缘

1. 拥有阳光心态，让我每天都有好心情

生活就像一个奇妙的盒子，里面填满了喜怒哀乐。假如我们往盒子里塞进坏心情，那么我们就看到一个灰暗沉重的世界。假如我们往盒子里面装进阳光般灿烂的好心情，那么世界将会变得明亮又美好。每天都有好心情，是一切成功的起点。

林肯小时候家里很穷，没机会上学，但他并不悲观烦恼，一有机会就向别人请教，没钱买纸笔就在地上和木板上练习写字。他保持着阳光的心态，积极向上，最终成功地领导了美国南北战争，维护了美联邦的统一，成为美国历史上最伟大的总统之一。

拥有阳光心态，我们就会觉得每一天都是阳光明媚的，身边的每一个人都都变得和蔼可亲。每天选择一个好心情，我们的生活会变得更加健康快乐。



2. 拥有阳光心态，让我更勤奋努力地学习

在攀登科学高峰的道路上，在通往知识殿堂的道路上，没有捷径，而勤奋则是成功的关键。古今中外那些有所作为的人，并不一定都是聪明的人，但他们往往都是勤奋的人，在他们成功的背后都伴随着刻苦而又艰难的奋斗过程。

华罗庚(gēng)因家境不好，初中毕业便不得不退学去当店员。但是他并没有因此放弃学习，反而更加勤奋地自学。他每天很早起床，并利用一切零碎时间，勤于动手，勤于思考，刻苦钻研，在数学领域辛勤耕耘，终于攻克了一个又一个难关，成为了杰出的数学家。

有一分的辛勤付出，就会有一分的收获。只要我们拥有阳光的心态，每天比昨天勤奋一点点，每天比昨天进步一点点，积少成多，奇迹就会出现。



3. 拥有阳光心态，让我勇敢面对挫折

生活的道路是崎岖不平的，总会出现各种各样的烦恼和挫折。可以说，挫折是人生的必修功课。当我们面对困难的时候，更要拥有阳光的心态，时刻保持一颗乐观向上的心，从跌倒的地方爬起来，勇敢地向自己的目标前进。这样，我们就离成功越来越近了。

年轻的贝多芬在事业蒸蒸日上时突然患上了耳疾，之后彻底耳聋了。对于一个音乐家来说没有能比丧失听力更可怕的事情了。但是面对巨大的挫折，贝多芬并没有退缩，他保持一种阳光的心态，一生不懈（xiè）努力，创作了一百多部优美动听的作品，成为了世界著名的作曲家。

我们不会每次考试都得第一名，也不会得到所有人的赞扬，但是，只要我们不灰心、不丧气，保持阳光心态，积极地面对挫折，乐观地对待身边的每一件事情，那么，我们的生活就会变得丰富而有意义。



4. 拥有阳光心态，让我更自信地表现自己

世界上没有完美的人，每个人都有自己的缺点，但也都拥有自己的优点。我们要善于发现自己的长处，相信自己就是最棒的，勇敢地表现自己。因为世界就像是一个多姿多彩的大舞台，我们每一个人都是作为一名出色的演员。

海伦·凯勒1岁半时突患急病，使她变得既盲又聋且哑。但是海伦在启蒙教师安妮·莎利文的帮助下，顽强地学会了盲文，并通过了哈佛大学拉德克利夫女子学院的考试，最终写出了《我的人生故事》等14部著作，成为了美国出色的作家。

我们可能不会像别人那样弹奏优美的音乐，也不能像别人那样拥有出众的演讲口才，但是，天生我材必有用，我们要善于发现自己身上的闪光点。只要我们摆脱自卑的困扰，点亮自信的明灯，微笑着朝理想努力奋斗，就会有所收获。

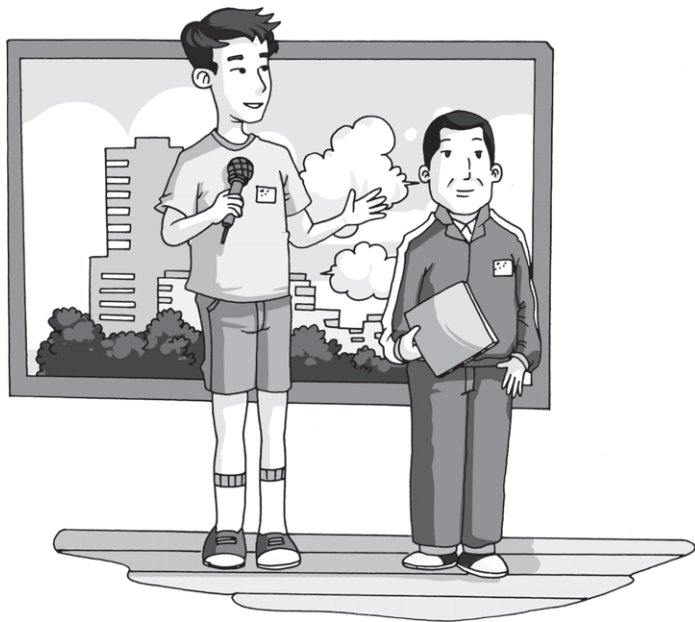


5. 拥有阳光心态，让我学会感谢别人

俗话说，滴水之恩当涌泉相报。我们要拥有阳光心态，感谢帮助过我们的人，即使是很小的事情。只要人人都拥有一颗感恩的心、一颗包容的心，世界将会变成爱的海洋。

刘翔奥运会夺冠后，上海普陀区政府奖励他一套三室二厅的装修房。他有了新房后马上想到他的师傅孙海平教练。孙教练把房子让给了母亲和兄弟，自己的住房却不够宽敞。刘翔为了报答师恩，无偿代言楼盘广告，为师傅分得了一幢价值四百多万的四室两厅的大房子。

值得我们感谢的人有很多，感谢为我们生产粮食的农民伯伯，感谢辛苦驾驶的司机叔叔，感谢陪伴我们成长的好朋友，感谢在跌倒的时候将我们扶起的人……当然，最不能忘的是我们的父母，感谢他们给了我们生命，感谢他们无微不至的关怀，让我们有机会欣赏这个美好的世界。



6. 拥有阳光心态，让我拥有好人缘

社会是一个大家庭，我们都是其中的一分子。在生活和学习中，我们要学会尊重别人，学会与人分享，学会赞扬别人，发现他人身上的优点。拥有阳光心态，可以让我们拥有好人缘，在和睦关爱的集体中健康快乐地成长。

美国钢铁大王卡内基在谈到自己的成功秘诀时说：“我认为我自己最大的优点，是能够鼓舞起别人的热忱。要叫别人能够尽心竭力，最好的办法是赏识他、赞美他，上司的指责，是最容易消灭部下的信心的。我还没有看见一个人，在被吹毛求疵(cǐ)时，能比在被赞赏时把事情办得更好！”

生活在学校的大家庭里，我们要拥有阳光心态，尊老爱幼，礼貌待人，助人为乐。拥有好的人缘，会结交众多的朋友，有了他们的陪伴，我们成长的道路将会变得轻松快乐。



第二章

最受小学生 喜爱的8个成功榜样

“学习失败”的林肯
永远都坐前排的撒切尔夫人
“改行”的杨振宁
梦里找到灵感的迪斯尼
月光下的巴赫
从跑堂到冠军的阿兰·米穆
从洗厕所开始的野田圣子
拥有“秘密武器”的贝克汉姆

“学习失败”的林肯

推荐理由

他的一生，充满了艰辛和坎坷，生命的大部分时光是在接连不断的磨难中度过的。然而他并不因为碰壁而停止自己的追求。他屡（lǚ）败屡战，不断在失败中吸取教训，终于当选为美国总统。他就是美国的第16任总统，亚伯拉罕·林肯。

办事之前你也许会这样想：“如果我被拒绝，该怎么办？”只朝好的方面想，一旦遭人拒绝，就会唉声叹气或大骂对方混蛋。这种赢得输不得的人必须好好学习下面这位先生锲而不舍的精神。

1832年，美国有一个人和大家一道失业了。他很伤心，但他下决心改行从政，当个政治家，当个州议员。糟糕的是，他竞选失败了。一年遭受两次打击，这对他来说痛苦是接踵而至的。

他着手开办自己的企业，可是，不到一年，这家企业倒闭了。此后几年里，他不得不为偿还债务而到处奔波，历尽磨难。

他再次参加竞选州议员，这一次他当选了，他内心升起一丝希望，认定生活有了转机：“可能我可以成功了！”第二年，即1851年，他与一位美丽的姑娘订婚。没料到，离结婚的日期还有几个月的时候，未婚妻却不幸去世了。这对他的精神打击太大了，他心力交瘁，数月卧床不起，因此患上了神经衰弱症。

1852年，他觉得身体康复过来了，于是决定竞选美



国国会议员，却仍然名落孙山。

但他没有放弃尝试，他没有自问“失败了怎么办”。1856年，他再度竞选国会议员，他认为自己争取成为国会议员的表现是出色的，相信选民会选举他。可是，出乎意料，他又落选了。

为了挣回竞选中花销的一大笔钱，他向州政府申请担任本州的土地官员。州政府退回了他的申请报告，上面的批文是：本州的土地官员要求具有卓越的才能、超常的智慧，你的申请未能满足这些要求。

接连两次失败并未使他服输。过了两年，他再次竞选美国参议员，还是未能如愿。

在他一生经历的11次较大事件中，只成功了两次，然后又是一连串的碰壁，可是他始终没有停止自己的追求，他一直在做自己生活的主宰者。1860年，他当选为美国总统。

他，就是后来在美国历史上解放黑奴、结束南北战争并创造丰功伟绩的亚伯拉罕·林肯。

回顾林肯的一生，充满了艰辛和坎坷，是在接连不断的磨难中度过的。挫折是他生活的主旋律，抑郁是他个人的大敌。但林肯还是挺了过来，直到最后一刻。屡战屡败并不可怕，可怕的是失败之后精神萎靡（mí），再也没有勇气去战了。只要心怀必胜的信念，屡败屡战，最终一定能够由败而胜。

