



成长读书课 · 成长驿站 ·

Rang Zhongxuesheng
Yongyou Yangguang Xintai De 100 ge Gus

让中学生拥有

黄伟芳 〇 编著

Yangguang Xintai
阳光心态的100个故事

一束阳光，一种心情，青春在微笑中如花绽放！



每个人的心底都有一朵盛开的花，
为执著而绽放，因磨砺而鲜艳，因坚强而美丽。

然而，没有谁的人生是一帆风顺的，困难、伤害在所难免。
每一次历练都是经验的累积，每一次磨难都是一种宝贵的人生体验，
都是一颗跳动的生命音符。

吉林出版集团 吉林人民出版社



人生之路，不会总有枝繁叶茂的树，鲜艳夺目的花朵，蝶飞蜂舞的美好景色，也会有阻挡在前的高山和荒凉的沙漠；不会总有阳光照耀下缤纷的色彩，也会有阴天时的迷雾重重；生活不仅有灿烂的笑颜，还会有无言的泪水，任谁也无法轻松的跨越。只要拥有平淡的真实，才会真正懂得品味人生，抒发人生，才会拥有自我，心存淡泊。

Rang Zhongxuesheng Yongyou Yangguang Xintai De 100 ge Gushi

上架建议：青少年励志/文学

ISBN 978-7-5601-5216-5



9 787560 152165 >

定价：10.00元

· 成长驿站 ·

黄伟芳◎编著

 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让中学生拥有阳光心态的 100 个故事/黄伟芳编著.
长春:吉林大学出版社, 2010. 1
(成长读书课·成长驿站)
ISBN 978-7-5601-5216-5

I. ①让… II. ①黄… III. ①故事—作品集—世界
IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 237247 号

编者声明

《成长读书课》是献给学生的青春礼物,它的出版得益于优秀的作者和出色的作品。由于联系上的困难,部分入选文章的作者(或译者)未能取得联系,谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,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。

联系电话:0431-88498209

邮 箱:jindingwenbo2008@163.com

让中学生拥有阳光心态的 100 个故事

黄伟芳◎编著

主 编:李新田

策 划:张显吉 刘冠宏

责任编辑、责任校对:刘冠宏 赵雪君

出版发行:吉林大学出版社

社 址:长春市朝阳区明德路 421 号

邮 编:130021

电 话:0431-88499826

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

印刷装订:北京市通州富达印刷厂

开本:787×1092mm

1/16

字数:240 千字

印张:15

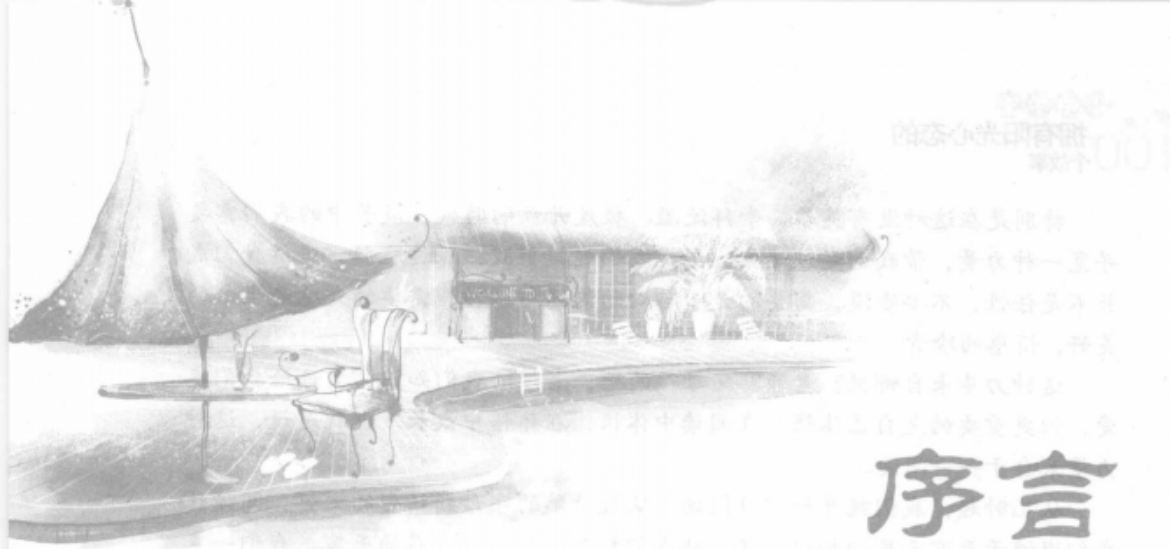
版次:2010 年 1 月第 1 版

印次:2010 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5601-5216-5

定价:10.00 元

版权所有,翻印必究。本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换。



序言

INTRODUCTION

有人说，成长是疼痛的美丽。像小小的蚕蛹，在茧里挣扎。它在成长的同时，也承受着成长的痛楚和煎熬，没有谁知道这是怎样一种痛。然而当它最终破茧而出，化成一只美丽的蝴蝶，换来的是艳羡的目光和满意的微笑。

有人说，成长是一个残酷的过程。我们不停地在追逐，在梦想，在憧憬，同时也不断地感受迷惘，破灭，失落。在得到与失去中，在成功与失败中，在欢喜与哀愁中，我们一天天地长大，一天天地读懂什么是“成长”。

有人说，成长是一场幸福的灾难。两个简单的词组合在一起，让“成长”变得出奇的迷人。所有的一切都是不曾经历的，那么新鲜好奇，所有的感受都是强烈的，有用不完的热情和力量。

无论怎么说，成长是一个永恒的话题，是一个循序渐进的过程，一个妙不可言的过程。尽管我们有时候拒绝成长，想像儿时那样无忧无虑无烦恼，可时间的湍流不容我们停滞不前。我们只能一直一直在长大，像所有的孩子一样，一直长到不是孩子那么大了，回忆便成了一门必修课。

曾经的感受，年少的场景，一幕幕地翻涌上来，如同海啸一般铺天盖地，让人无所遁形。内心里难免会泛起一阵莫名的落寞：怎么不知不觉之间就长大了？好像长大就是一朝一夕的事情，当初看似那么遥远不可测的成长之路，这会儿竟近似昨日。一直以为自己时刻体验着成长的感觉，没想到一转身已是时光荏苒，华年虚度。

谁希望自己的青春岁月一片苍白，谁希望自己的成长过程毫无意义，尤其是初高中时期的孩子，是成长的关键时期，他们是年轻的，是稚嫩的，思想像漂泊不定的小船，心灵渴求一盏灯火的指引，躁动不安的青春需要一双给予抚慰的手，让它安静下来，让它充实起来。

特别是在这种没有英雄、崇拜泛滥、极度开放的时代，成长中的我们需要寻觅一种力量，带我们走过迷失，支撑我们迎接挑战，躲过脆弱，告诉我们成长不是任性，不要冷漠，需要的是心与心的沟通与碰撞，需要的是感受生命的美好，情感的珍贵。

这种力量来自哪里？老师？父母？的确，老师给我们知识，父母给我们疼爱，但更重要的是自己体悟，在阅读中体悟，在体悟中成长。也就是说，这种力量来自于——阅读。

从儿时起，我们就开始学习阅读，从最简单的字母到精彩的文辑，阅读让我们遨游于无穷无尽的知识海洋，让我们打开一扇通往世界的天窗。我们一直没有停止阅读，然而，我们真正明白自己在读什么，想读什么，读到了什么吗？还是只是在意小说是否精彩，故事是否离奇，满足一时的好奇心？或者只是在读枯燥无味、一成不变的学习教材？

这不是我们想要的，这种阅读也是不利于成长的。

我们不能怪谁，我们也不必懊悔，因为我们可以选择。选择属于我们自己的阅读方式和自己喜爱的文学作品。

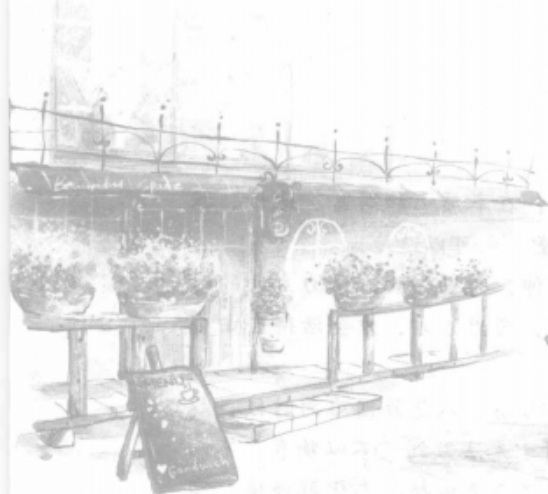
《成长读书课》就是专门为成长中的小学、初高中学生准备的丛书。

本丛书不再拘泥于传统语文教科书“标准答案”，希望每个同学心中都有自己的答案；不特设课后练习，以避免制约大家的思维；不使用高深莫测的语言，因为我们相信，真实最能打动人；不以写作技巧为准，而是纯粹的阅读、欣赏。

丛书采用开放式结构，按照主题选取同学们喜欢的经典篇辑，并由浅入深，渐入佳境，逐渐拓展我们的视野，充实我们的精神底蕴。完全打破条条框框，以高屋建瓴的眼光，强调读书无疆界、思想无禁区，让同学们通过阅读，穿越时空，横渡古今，漫游于人类所创造的精神空间。

更为重要的是本丛书偏重思想磨砺和情感熏陶，引导学生培养阳光健康的心智而读书，为丰富自己的青春和人生而读书，让他们感受文字的魅力，将阅读当成一场不可替代的精神盛宴。同时，引导他们关注社会，关注生活，关注人性，培养一种热爱阅读和从阅读中吸取精神营养的习惯。

如果你能被《成长读书课》中的真情真爱真诚而感动，从而得到一点启发和收获，感受到一丝慰藉，思想得以升华，心灵得以充实，那就是我们最大的成功。



前言

PREFACE

阳光心态是一种健康的人生观和价值观的真实表现，是人的良好影响力、有效工作与幸福生活的重要基础。阳光心态让我们学会微笑、留住微笑，给人以微笑，以微笑对待工作、善待生活。阳光心态是人们获得幸福的基础与动力。

阳光心态并不是与生俱来的，而是在日常生活中逐渐培养起来的，清华大学吴维库博士曾经告诉大家如何形成拥有阳光心态：

第一个工具：改变态度。我们改变不了事情就改变对这个事情的态度，一个人因为发生的事情所受到的伤害不如他对这个事情的看法更严重。事情本身并不重要，重要的是人对这个事情的态度。态度变了，事情就变了。“塞翁失马，焉知非福”就是最好的诠释。

第二个工具：享受过程。生命是一个过程不是一个结果，如果你不会享受过程，结果是什么，大家都知道。生命是一个括号。左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要用亮丽多彩的事情，好事情把括号填满，结果到了括号就结束了。

第三个工具：活在当下。最重要的事情就是现在你做的事情，最重要的人就是现在和你一起做事情的人，最重要的时间就是现在，这种观点就叫活在当下，它是直接可以操作的。

第四个工具：学会感恩。人学会感恩可以提升自己当前的满意度。幸福是一种感受，如果没有学会感恩，你会忽视别人对你的付出，你获取的幸福就会少很多。

第五个工具：向下比较。知足常乐的古训早已有之。其实人活在这个社会中，大多数都是位于中间，上下都有可比之人，想要保持良好的心态，比上不足，就比下有余吧。

第六个工具：心造幸福。一个人幸福不幸福，在本质上和财富、地位、权力没关系。幸福由思想、心态决定，心可以造天堂，也可以造地狱。

第七个工具：逆境商。俗话说大丈夫能屈能伸，的确如此，压力太大的时候要学会弯曲。柔中带刚，刚里带柔，方里见圆，圆里显方，才会活得自由自在。

第八个工具：创造环境。人必须保持良好的心态，越是最困难的时候，越需要良好的心态。我一直很认同“境由心造”，对于无法做到“不以物喜，不以己悲”的凡庸之辈，我认为只能通过积极的心理暗示来调整心态化解逆境，塑造一个阳光心态的环境。

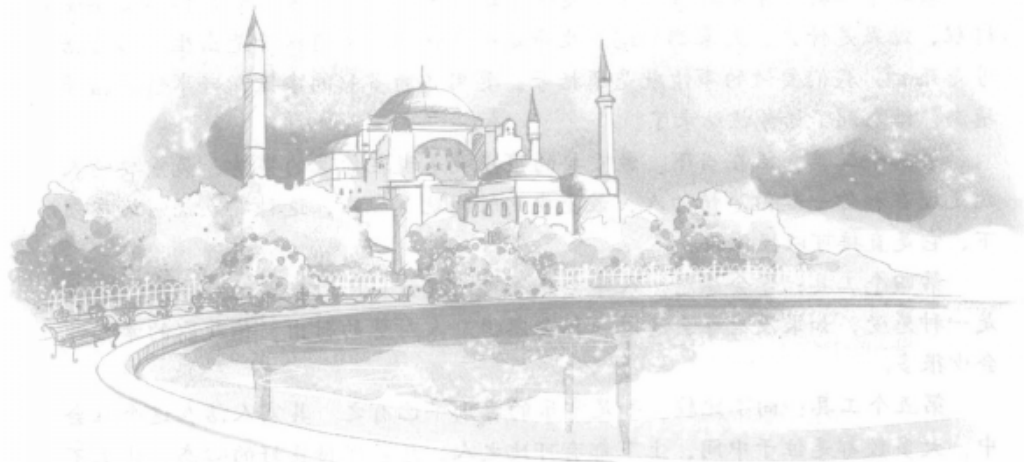
第九个工具：情感独立。不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，我们能把握的只有自己。

第十个工具：致人而不致于人。操之在我赢得机会，过度反应失去自我。

第十一个工具：提升情商。因别人的行为不开心，甚至引起愤怒，可能是不知道对方的内心想法，如果知道了对方行为的动机，自己也许会多些理解，少些抱怨。

第十二个工具：开悟。要做到开悟，第一步是善于发现生活中的美，学会欣赏每个瞬间，要热爱生命；第二步是放下：对名、利、情淡泊而求之；第三步，利用而不是无奈，学会利用现有资源把事情做成而不是消极等待。

你手中所捧的这本书中所讲述的100多个故事，正是致力于为你提供这十二个工具，希望你能在阅读的时候有所感悟，从而拥有阳光心态。





目录

CONTENTS

第一辑 做一根珍惜生命的树枝

人生之路，不会总有枝繁叶茂的树，鲜艳夺目的花朵，蝶飞蜂舞的美好景色，也会有阻挡在前的高山和荒凉的沙漠；不会总有阳光照耀下缤纷的色彩，也会有阴天时的迷雾重重；生活不仅有灿烂的笑颜，还会有无言的泪水，任谁也无法轻松地跨越。只有拥有平淡的真实，才会真正懂得品味人生，舒发人生，才会拥有自我，心存淡泊。

有希望才有动力	/2
成功的信念	/4
君子之争	/6
人民银行家	/8
一张纸的命运	/12
一诺千金	/14
不存在的障碍	/16
蛋糕不会从天而降	/18
生活中总有属于你的位置	/20
退回去的勇气	/22
赛虎求医	/24
交换车票	/26
从孤儿到大富豪	/28
蝴蝶总理	/32
做一根珍惜生命的树枝	/34
人生的意义	/36
不为自己的选择后悔	/38



走进别人心里	/40
豪华的旅程	/42
一米六五打天下	/44

第二辑 请在泪水中坚强

从小，每个人的心底都有一朵盛开的花，为执着而绽放，因磨砺而鲜艳，因坚强而美丽。然而，没有谁的人生是一帆风顺的，困难、伤害在所难免。每一次历练都是经验的累积，每一次磨难都是一种宝贵的人生体验，都是一颗跳动的生命音符。

只要努力，就能飞翔	/48
想独霸操场的马	/50
一把钥匙	/52
你给了他一只鞋	/54
苹果树很快乐	/56
系紧你的鞋带	/58
制定合理目标	/60
拳头下的交易	/62
别做财富的奴隶	/66
为自己的冷漠付费	/68
快乐的处方	/70
永远尽力而为	/72
请在泪水中坚强	/74
黑暗王国的光明天使	/76
被载入史册的修鞋人	/80
热心的孩子	/82
关于面包的承诺	/84
伟大的拾贝者	/86
不要让邪恶的羽毛散落在路旁	/88
珍惜拥有的一切	/90

第三辑 让自己更耀眼

能放下所有的繁杂，思绪在简单中摸索，宁静寂寞的时候能悟到和感知生命的真谛，从容地思想，恰如溪水静静流过；淡定地生活，宛如微风柔柔抚摸。也许只因为有了这样一种从容和淡定，在一生平淡的生活中，才有了那种多姿多彩的人生幸福和快乐。

生命的林子	/94
只因一点灰尘多等了 11 年	/96
鲁迅刻“早”字	/98
苦难不都是财富	/100
一辆只值两块钱的车	/102
坏邻居	/104
一晚解开两千年的数学悬案	/106
约会需要多大勇气	/108
寻找自我	/110
做一件属于自己的事	/112
人生需要冒险	/114
放飞手中的气球	/116
没有一句台词的奥斯卡影后	/118
一个天才的堕落	/120
廉洁自律的周总理	/122
合作才能双赢	/124
让自己更耀眼	/126
敢让国王碰钉子的人	/128
成也经验，败也经验	/130
诺言重于一切	/132
责任是成功的机会	/134
丑小鸭扳倒总统	/136

第四辑 人生如水

人生如水，我们既要尽力适应环境，也要努力改变环境，实现自我。我们应该多一点韧性，能够在必要的时候弯一弯，转一转，因为太坚硬容易折断。唯有那些不只是坚硬，而更多一些柔韧，弹性的人，才可以克服更多的困难，战胜更多的挫折。

35 个紧急电话	/140
勤学苦练为报国	/142
读万卷书，行万里路	/144
泥泞的道路才能留下脚印	/146
做别人没有做过的事	/148
成功需要适当的改变	/150
人生中最得意的事	/152

天使的纽扣	/154
戴尔的法宝	/156
一个白色的信封	/158
最傻的人	/160
九岁的报童	/162
正直的汤金钊	/164
找到自己的“鞋子”	/166
“聪明”的古董商	/169
成功是一步步走出来的	/171
感恩的心	/173
没有什么不可以改变	/176
把良心换成钱	/178
人生如水	/180
从“监狱”寻找希望	/182

第五辑 生命的高度

生命，赋予每个人只有一次，弥足珍贵，但有些人却在生死抉择时舍弃自己的生命去追求更高尚的，在他们看来更可贵的东西，是爱情、正义、他人的生命……正是这一次次心灵的选择洗掉了人类这个物种因物欲而蒙上的恶名，铸就了你坚韧而又脱俗的性格，塑造了你高贵而又圣洁的灵魂，堆砌了你生命的一段段高度。

贫穷的富翁	/186
过路客	/188
爱的赎价	/191
悔恨的眼泪	/193
小木人的故事	/195
宽恕的力量	/198
有爱的地方就有上帝	/202
这是不是爱	/204
母亲的信仰	/206
因为他是我的朋友	/210
桥上那些人	/212
最后的风景	/216
母亲	/218
生命的高度	/222
助人是为了快乐	/225

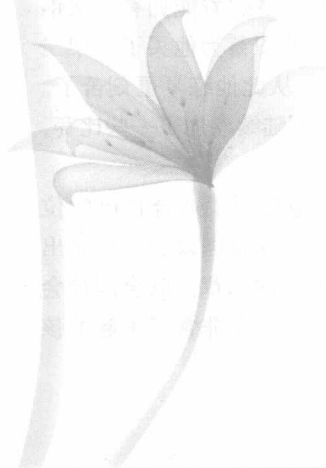
第 1 辑

做一根珍惜生命的树枝



人生之路，不会总有枝繁叶茂的树，鲜艳夺目的花朵，蝶飞蜂舞的美好景色，也会有阻挡在前的 高山和荒凉的沙漠；不会总有阳光照耀下缤纷的色彩，也会有阴天时的迷雾重重；生活不仅有灿烂的笑颜，还会有无言的泪水，任谁也无法轻松地跨越。只有拥有平淡的真实，才会真正懂得品味人生，舒发人生，才会拥有自我，心存淡泊。

Zuò yì gēn zhēn xī shēng mìng de shù zhī



一个人的身体可以残疾，但是他们的心灵绝对不能够残疾，只要拥有心中的希望，即使置身于茫茫的黑夜，也一定能够坚定地走下去，只为前方那不灭的光亮。



有希望才有动力

汶川地震过后，我和朋友们一见面，话题就离不开那些在废墟中坚强求生的人们。那是一种对生的渴望，在平安的生活中，也有这样为了心中的目标而不懈努力的人们，他们也和那些废墟中的生命一样值得我们尊敬。

有这样一个小男孩，刚出生就因为身体状况虚弱而在医院抢救，两个月后，医生宣布他将再也看不到这个世界了。但是小男孩的父母并没有因此放弃他。儿子一岁左右的时候，他们发现只要一有音乐声响起，小男孩就手舞足蹈起来，看来这个失明的孩子对于音乐似乎是情有独钟。尽管家里非常贫困，父母还是在生日那天为他买了一台 100 元的电子琴。不料没几天他就掌握了电子琴的全部功能，甚至能弹一些简单的曲子来，也没有人教他。父母非常惊讶，决心让他接受正规的音乐教育。并到当地的盲校为他找了一位启蒙老师，专门教他弹电子琴。因为眼睛看不见，他比别的孩子就要多下几十倍甚至几百倍的功夫，即使是简单的琴谱，他都要偷着练上上百遍，但他并不因此而失去信心，因为他的弹琴水平从来没有落在过别的小朋友的后边，连老师都为他的进步感到惊奇。

慢慢地，他的音乐天赋开始在众多孩子中脱颖而出，电子琴的弦音，已经不能让他充分表达出自己对音乐的诠释。从那时起，他就开始梦想着能拥有一架钢琴。父母为了让孩子能有更好的发展，用家里几年来全部的积蓄为他买了一架二手的钢琴，当手指触摸到琴键的那一刻，他激动地哭了。从此他练琴更刻苦了。他在钢琴上的演奏如鱼得水，渐渐地，他也在老师的推荐下陆续参加了一些比赛，并在省级钢琴演奏比赛上获得了非常优异的成绩。

1990 年 9 月，中国残疾人艺术团正式邀请他加入，他找到了适合自己的位置，在他的演奏生涯中多次随团出国巡演。在奥地利维也纳联合国议会大厅演出时，他出色的演奏，引起了强烈反响，每一首曲子都是他心的乐章。联合国社会发展中心主任索尔卡斯基激动地说：“请大家注意，这将是一个非常了不起的孩

子!”

曾经他只是一个盲童，如今他已经熟悉掌握了 11 套大型乐曲，40 余首钢琴小调，还成功举办了两场个人音乐会。这个人就是金元辉，19 岁的盲人青年钢琴家。

记者在采访他时，曾问过他一个“敏感”的话题：“你曾经为自己看不到这个世界而感到缺憾吗？”

他平静地回答说：“缺憾会有，但它动摇不了我的志向。眼睛的缺憾，使我拥有了一双更加‘优越’的耳朵和一团希望的火光。”

没有人能够否认，这个男孩是坚强的，如同贝多芬一样，他终有一天也会与世界级的音乐大师齐名。这与他的奋斗是分不开的。一个人的身体可以残疾，但是他们的心灵绝对不能够残疾，只要拥有心中的希望，即使置身于茫茫的黑夜，也一定能够坚定地走下去，只为前方那不灭的光亮。

(佚名)



Yang Guang Xin Yu

每个人心中都有梦想，有的还没有实现就已经放弃了，因为前面的路途太艰险了；有的走到一半就停下了，因为看不到成功的光亮让他早已失去了信心；还有的人距离目标只有一步之遥，可是仍然放弃了，因为他没有毅力再坚持下去了，心灵的折磨已经让他崩溃了。而我们应该向金元辉一样，心中永远点燃着希望的火焰，坚持走下去，如果你放弃，那么你原来的努力就全白费了，我们应该珍惜的也恰恰是我们所缺少的，那就是毅力和希望。

事实上，青年并未遇到过大的困难，可他却总是把自己推向“绝境”，企图在每一次背水一战中充分实现自己的价值。



成功的信念

20世纪80年代末，大学生的数量可谓是凤毛麟角，找一份优越的工作是一件十分容易的事。有一个毕业于中山大学的青年，就被幸运地分配到了一个冰箱厂，工厂付给他当时令人眼红的400元月薪，400元在那个年代是一笔相当可观的收入。

然而，令所有人没有想到的是，在冰箱厂工作了三个月后，青年就放弃了这份来之不易的高薪工作，考取了中科院的研究生。

拿到硕士文凭之后，青年本可以找一份待遇优厚的工作，然而他的选择再一次出人意料，他来到了当时工资很低的联想公司，最初的月工资只有300元。

于是，很多亲友对此都十分不理解：“你读了三年书，现在和在冰箱厂有什么差别？”然而青年却不以为然。

在联想公司工作了一年以后，青年拿着中山大学本科、中科院硕士和联想工作一年的学习工作经历，应聘于新加坡的一家多媒体公司，从30个中国面试者中脱颖而出，拿到相当于一万元人民币的薪酬，开始了为期6年的异国打工生活。

在新加坡，青年的工作跟他的理想仍然存在差距，他先后在3家软件公司任职，后来还进了有名的飞利浦亚太地区总部。他不断地跳槽，但人们知道他绝不是因为钱。

事实上，青年并未遇到过大的困难，可他却总是把自己推向“绝境”，企图在每一次背水一战中充分实现自己的价值。最后，他居然再一次辞掉了高薪工作，决定自己创业。

几年后，青年已经步入了中年，他的事业也取得了巨大的成功，他就是被IT业界誉为“闪存盘之父”的朗科公司创始人邓国顺。

(佚名)



Yang guang xin yu

邓国顺成功了，他一次次把自己推向“绝境”，却又每次都能从绝境中脱颖而出。但是如果把他的经历连起来，你就会发现，他的目标十分明确，并且信心十足，他所走的每一步，都成了他成功的基石。成功的因素其实掌握在我们自己手中。一个人能飞多高，并非由人的其他因素决定，而是受他自己的信念所制约。

猫为什么不怕热？

在夏天天气很热时，地面的温度相对比较低，猫就利用这个条件，使身体和地面接触进行热量交换，来调节体温。所以，猫不怕热。

课外
驿站

