



中国梦励志好故事·做个明天出彩人

心灵阳光加油站

周丽霞 编著

xinling
yangguang
jiayouzhan



◆ 重 磅 推 出 ◆ 倾 心 打 造 ◆

普通人的生活小事

教会我们做人做事的基本道理

名人的励志故事

告诉我们如何选择

如何坚持自己



这是适合全民阅读的经典故事
总有一则故事会带给您惊喜和收获

 敦煌文艺出版社

中国梦励志好故事·做个明天出彩人

心灵阳光加油站

周丽霞 编著

xinling
yangguang
jiayouzhan



图书在版编目 (CIP) 数据

心灵阳光加油站 / 周丽霞编著. — 兰州 : 敦煌文艺出版社, 2015. 11

(中国梦励志好故事·做个明天出彩人)

ISBN 978-7-5468-1085-0

I. ①心… II. ①周… III. ①故事—作品集—中国—当代 IV. ①I247.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第298328号

心灵阳光加油站

中国梦励志好故事·做个明天出彩人

周丽霞 编著

出 版 人: 吉西平

责任编辑: 侯君莉

装帧设计: 石 璞 蔡志文

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030) 兰州市城关区读者大道568号

本社邮箱: dunhuangwenyi1958@163.com

本社博客(新浪): <http://blog.sina.com.cn/lujiangsenlin>

本社微博(新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773084(编辑部) 0931-8773235(发行部)

北京兴星伟业印刷有限公司

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 8 字数 100千

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

印数: 1~3 000

ISBN 978-7-5468-1085-0

定价: 15.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权,并许可使用。
未经同意,不得以任何形式复制转载。

目 录CONTENTS



诚信让你一生受益·····	001
别忽略父母付出的心·····	003
体味人生中的幸福·····	005
要做一个正直的人·····	007
遇到困难不要放弃·····	009
让爱无止境延伸下去·····	011
勤俭是一种品德·····	014
白痴画家的启示·····	017
要赢得别人的信任·····	019
有分享就会有快乐·····	021
智慧是第一个老师·····	023
要有很强的责任心·····	025
要具有高尚的品格·····	027
做一个正气凛然的人·····	029
诚信是心灵的契约·····	031
检验良知的试金石·····	033
要做到诚实和坦率·····	035
态度是人格的体现·····	037



向理想中目标迈进·····	039
用心传播爱的力量·····	041
人应遵守的道德准则·····	043
要有一颗善良的心·····	045
只有放弃才能获得·····	048
让心灵多一份豁达·····	050
行为可以创造感情·····	052
珍惜自己拥有的一切·····	054
与他人交往要坦诚·····	057
勇敢是一把双刃剑·····	060
为了明天积累力量·····	062
要知道怎么样做人·····	065
要有一个积极的心态·····	067
自信可以创造奇迹·····	069
咬紧牙关坚持下去·····	072
要坚持走自己的路·····	075
不要坐等机会到来·····	077
讲诚信是做人之本·····	080
世界上最可爱的东西·····	083
在心中播撒爱的种子·····	087
要做慷慨大度的人·····	090
看到事物的内在美·····	093



把快乐与别人分享·····	095
要学会谦逊做人·····	098
一定要为灵魂而生·····	100
千万不要以貌取人·····	102
要尽到应尽的责任·····	104
亲情是无法取代的·····	106
心态能够决定未来·····	108
不息的奋斗雄心·····	111
做一个有责任心的人·····	113
要尊重自己的价值·····	115
要做一个自信的人·····	117
要抱着诚实的态度·····	119



诚信让你一生受益

曾经有一个发生在挪威音乐家爱德华·格利戈和一个乡间小姑娘之间的故事。有一次，年轻的格利戈来到乡间的森林里散步，正巧遇到了一个挎着小篮子采集鲜花和野果的8岁小姑娘达格妮。

他们很快认识了，并且成了好朋友。当与小姑娘分手时，格利戈抱歉地向小姑娘说，他现在没有礼物可以送给她，但是他却答应要送给她一件礼物，并且说这将是一件很好的礼物，只是他又说这件礼物要等到10年以后才能送给她。

这使小姑娘达格妮迷惘而又感激。10年之后，达格妮已经是18岁亭亭玉立的少女了。这位美丽的守林人的女儿，第一次离开了自己的家乡，来到了祖国的首都奥斯陆，并且第一次走进了一个正在举办露天音乐会的公园里。

突然，达格妮听到了好像带她走进了故乡的如梦如幻的大森林的美妙旋律，她不禁一下从草地上站立起来。接着，她听到了报幕员向观众报告：“下一个节目，是我们的音乐大师爱德华·格利戈的最得意作品献给守林人哈格勒普·彼得逊的女儿达格妮·彼得逊，《当她年满18岁的时候》。”

顿时，达格妮感到全身沸腾了，她忆起了那个在10年前散步于她的故乡森林里青年的承诺，那个青年所承诺的那件最好的礼物，竟是这首肯定会传遍整个挪威的，当然迟早也会传到她的耳际的乐



曲。这是一种多么出人意料的应诺方式啊！

19世纪英国浪漫主义运动的哲理诗人塞缪尔·科尔里奇曾教导自己的儿子：“你不要去做那些眼睛所不能看见的任何事情，也就是我和你同在的时候你不愿意去做的那些事情。”

塞缪尔·科尔里奇还说：“当你做错什么事情的时候，就应该像个男子汉一样立刻去承认错误。你的抱歉也许体现出你的愚拙，但是，他们却能够猜测到你是一个非常诚实的人。”

塞缪尔·科尔里奇最后说道：“一粒诚实，要远比一磅的智慧强得多。我们可能因某人的聪明和智慧而羡慕他，但我们更因他所具有的美好品质而尊敬他、爱戴他。坚持真理，襟怀坦白，以诚待人，朴实无华，是造就美好的基石。”

诚实守信是维系整个社会的纽带。一旦这根纽带腐烂了，整个社会就会人心离散，一片混乱。诚实的习惯是一面道德的镜子，以诚待人、以诚行事、以诚立信，诚实是立世之本。

没有人愿意浑浑噩噩地度过一生，你要想树立一个良好形象，成就一番事业，那你就一定要注意，不论大事小事，都要讲信用，不断为自己的人生银行存款，并切记，不要透支。

站在人生的门槛上时，一定要经营好你的诚信账户。只要有一笔丰厚的诚信财产，你的一生都会受益无穷。



别忽略父母付出的心

新加坡一位名牌大学毕业生应聘于一家大公司。经理审视着他的脸，出乎意料地问：“你替父母洗过脚、擦过身吗？”

“从来没有过。”青年很老实地回答。

“那么，你替父母捶过背吗？”

青年想了想：“有过，那是在我读小学的时候，那次母亲还给了我10元钱。”

青年临走时，经理突然对他说：“明天这个时候，请你再来一次。不过有一个条件，刚才你说从来没有替父母洗过脚，明天来这里之前，希望你一定要为父母洗一次。能做到吗？”

这是经理的吩咐，因此青年一口答应。青年虽大学毕业，但家境贫寒。他刚出生不久父亲便去世，是母亲拼命挣钱供他上学。直至今日，母亲还去做佣，青年到家时母亲还没有回来。

母亲出门在外，脚一定很累，他决定替母亲洗脚。母亲回来后，见儿子要替她洗脚，感到很奇怪：“我还洗得动，我自己来洗吧。”

于是，青年将自己必须替母亲洗脚的原委说了，母亲很理解，便按儿子的要求坐下，等儿子端来水盆，把脚伸进水盆里。青年右手拿着毛巾，左手去握母亲的脚，他才发现母亲的那双脚已经像木棒一样僵硬，他不由得搂着母亲的脚潸然泪下。在读书时，他心安



理得地花着母亲如期送来的学费和零花钱，现在他才知道，那些钱是母亲的血汗钱。

第二天，青年如约去那家公司，对经理说：“现在我才知道母亲为我受了很多的苦，你使我明白了在学校里没有学过的道理，谢谢经理。如果不是你，我还从来没有握过母亲的脚，我只有母亲一个亲人，我要照顾好母亲，再不能让她受苦了。”

经理点了点头，说：“你明天来公司上班吧。”

人是最善于索取的动物，在亲人无私的爱护下，我们渐渐觉得父母所做是理所当然，在接受时渐渐变得心安理得。亲爱的孩子们，请不要漠视父母为我们付出的辛劳，更别忽略了父母那颗默默付出的心，当我们惊讶于父母渐老的身体时，马上行动，还来得及。





体味人生中的幸福

一个名叫格林的男孩的父母离异了。家庭的突然变故使他变得郁郁寡欢，不但学习成绩迅速下降，还动不动地就对同学发脾气甚至大打出手。也许是为了平衡自己内心的烦乱，每天吃完晚饭后他都一个人在操场上转圈，一圈又一圈。谁都知道他的痛苦，可是，就是没有人能够安慰他。

就在这个时候，班里一个并不起眼的同学杰克出现在格林的身边。于是，在学校的操场上经常能够看到两个并肩而行的身影。就这样，又过了一段时间，格林完全从父母离婚的阴影中走了出来，又融入了一个温暖的大家庭。

在前不久的一次同学聚会上，当同学们提起这段令人难忘的往事的时候，杰克微笑着对大家说：“其实没什么神秘的，你们都不知道，我父母在我上中学的时候就离婚了。在那段痛苦的日子里，我调整心态发奋学习，结果考上了大学。回首那段生活，我发现自己独立了，坚强了。我只不过是把这段经历告诉了他而已。”

这个答案让大家都很吃惊，因为整整四年，全班同学没有一个人知道杰克的身世，但是，他还一直生活得那么快乐、豁达和乐观。当大家问他怎么会做到这样坚强时，杰克说：“我们需要感谢生活，在生活中，有很多人会自觉或不自觉地问起这个问题，尤其



是当我们面对生活中的种种不如意的时候。

杰克还说：“我想当好运来临的时候，是，当生活不尽如人意的时候，我们大多数生活常常不会因我们的抱怨而变得美好起来我们的抱怨而变得更加糟糕。经历了不如意因为，正是那段家庭的变故，才成就了今天

这个故事告诉我们，对生活怀有一颗屈再大的灾难，也能熬过去。感恩者遇上祸，常常抱怨生活的人，即使遇上了福，福也会

有一颗感恩的心，才会懂得尊重，尊重创造；有一颗感恩的心，会让我们的社会多些指责与推诿；多一些和谐与温暖，少一些诚与团结，少一些欺瞒与涣散。

一个常怀感恩之心的人，一定是个幸福学会感恩，感激父母给了我们生命，感激匡路人给了我们帮助。生活中需要感恩的事实颗感恩之心，才能体味到人生的幸福。



要做一个正直的人

石碣是春秋时卫国大夫，为人耿直，体恤百姓疾苦。卫庄公有三个儿子，老三州吁最受庄公宠爱，因此养成残忍暴戾的性格，无恶不作。

当时，石碣几次劝庄公管教约束州吁，但庄公不听，州吁作恶一天比一天厉害。石碣的儿子叫石厚，经常和州吁一起乘车打猎，助纣为虐，为非作歹。石碣大怒，用鞭子抽打他，把他锁到家里。

结果，石厚越窗逃走，住到州吁府里不回家，天天跟着州吁胡作非为，祸害百姓。庄公死后，大儿子姬完继位，就是卫桓公。石碣见他生性懦弱，于是告老还乡，不参与朝政。

这时，州吁更加横行霸道。公元前719年，州吁听从石厚的计谋，害死桓公，夺取了王位。州吁和石厚知道百姓不拥戴自己，非常担忧。石厚就出主意，让州吁去请他德高望重的老父石碣，共掌国政。州吁就派大臣带着厚礼去请，结果被石碣拒绝了。

石厚没办法，只好亲自回家请父亲出山。石碣早想为国为民除害。他趁石厚请他参政之际，假意献计说：“新主即位，应朝见周王，若得到周王赐封，国人就肯服从了。现在陈国国君忠于周王，周王很赏识他，你应该和新主一同去陈国，请陈桓公向周王说情，周王便会接见新主。”

石厚十分高兴，便备厚礼去陈国，请求陈国国君向周王通融。



石碣暗中写下血书，事先派人送给与自己有深交的陈国大夫子针，请求陈国帮助卫国捉拿这两个逆子。

子针一见血书，立即奏请陈桓公，桓公命将州吁、石厚二人拿下正法。正要斩首，群臣启奏：“石厚是石碣唯一的儿子，应当慎重行事，还是请卫国自己来问他的罪吧。”

石碣知道这两个叛贼被捉住后，一面紧急派人去邢国接老二姬晋即位，即卫宣公，一面又请大臣议事。大臣们都说：“州吁是首犯该杀，石厚是从犯，可以免除死罪。”

石碣严词正色道：“州吁犯的罪，都是我那不肖子造成的，如果从轻发落他，难道让我徇情枉法，抛弃国家大义吗？”

大家听了，都不再说什么。石碣派家臣羊肩到陈国办理此事。羊肩到了陈国，石厚说：“我是该杀。请将我带回卫国，见我父亲一面再杀我。”

羊肩说：“我是奉你父亲的命令，来诛杀你这个逆子的。想见你父亲，我把你的头带回去见吧！”

于是杀了石厚。石碣为国大义灭亲之事，传颂至今，得到后人的赞许。公私分明是一个为官者应该具备的最基本的原则，古话说：“天子犯法，与庶民同罪”说的就是这个道理。

因此，法不容情是每个执法的人都应该时刻谨记的。只有这样，社会才能和谐，生活才能美好。



遇到困难不要放弃

亨利·毕克斯特恩出生在威斯特麦兰郡的克拜伦德尔地区，他父亲是一个外科医生。他本人也准备继承父业。在爱丁堡求学期间，毕克斯特恩就以坚韧刻苦而出了名，他对医学研究专心致志，从不动摇。

回到克拜伦德尔地区之后，毕克斯特恩积极从事实践活动，但是，日久天长，他渐渐对这门职业失去了兴趣，对这个偏僻小镇的闭塞与落后也日益不满。

毕克斯特恩是那么的渴望进一步提高自己，这时他对生理学发生了兴趣，并有了自己的思考。他父亲完全赞成毕克斯特恩本人的愿望，于是，把他送到了剑桥大学，让他在这个世界闻名的大学进一步深造。

但是，过分地用功严重地损害了毕克斯特恩的身体。为了恢复健康，作为一个医生，他接受了一项职务，即去洛德奥克斯福德当一名旅行医生。在此期间，他掌握了意大利语，并对意大利文学产生了浓厚的兴趣，对医学的兴趣远不如以前了。

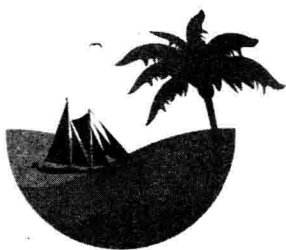
毕克斯特恩打算放弃医学，回到剑桥之后，他决心攻读学位。他成为当年剑桥大学数学学位考试一等及格者。他的努力程度，由此可见一斑。毕业之后，令人遗憾的是他未能进入医学界，他只得进入律师界。



但是，作为一位刚刚毕业的学生，他进了内殿法学协会。他像以前钻研医学一样刻苦地钻研法律。他在给他父亲的信中写道：

“每一个人都对我说：‘你一定会以你这非凡的毅力成功的！’。尽管我不知道将来会是什么样子，但是，有一点我敢肯定，只要我用心去干一件事，我是决不会失败的。”

28岁那年，毕克斯特恩被招聘进入律师界，虽然也曾经历一段靠朋友们的捐赠、连最必需的衣服、食物都已紧缩到不能再紧缩的十分拮据的日子，但是，毕克斯特恩终于成了一位声名显赫的主事官，以蓝格德尔贵族的身份坐在上议院之中。





让爱无止境延伸下去

韦利是一个患有先天性心脏病的小男孩，但他开朗活泼，和所有的人几乎都能成为好朋友。正是因为他的乐观和快乐，很少有人知道他是一个可能随时离开人间的高危病人。

韦利有早起晨练的习惯。尽管医生不让他做高强度的剧烈运动，但是韦利还是愿意早起看看清晨，看看一天的开始是如何的美丽。那是一个薄雾和轻烟笼罩的早晨，韦利跑步到城市中央广场的时候，发现一个人倒在地上，身上洒落了露水，脸色发紫，呼吸微弱，他正处在危险之中。

韦利早已知道心脏病发作时的痛楚，他对这个陌生人的痛苦也深有同感。四周很静，因为真正晨练的人一般不会来这里。韦利知道完全靠自己一个人无论如何也搬不动地上这个身材高大的人，怎么办？时间来不及了，韦利顾不上这些，俯身拉起他的衣服，用尽全身力气一点点地把这个人在地上挪动了200米。

这时候，终于有人发现了他们，韦利只说了一句“快送他去医院”便昏倒在地。韦利醒来后看到的是一个陌生人一脸的关切和自责。他说自己因贪杯醉倒在街头，如果要不是韦利救了他，医生说他会冻死在那里。

陌生人非常惭愧地说：“对不起，医生告诉我说你的心脏病差一点就要了你的命，你是在拿你的命救我，真不知道该如何感谢