

成长 心灵鸡汤



刘 杨◎编著

激发中学生努力进取的128个

激励故事

华夏出版社



前言

每一个孩子都是一棵蓬勃生长的幼苗，在这崭新而又陌生的世界中茁壮成长。风雨的磨炼，使他们有了挺拔的英姿；汗水的浇灌，使他们迎来了硕果累累的秋天。他们的每一次成功，每一次失败都牵动着我们的心。天空很高很高，孩子的心会越长越高；土地很厚很厚，孩子的根会渐扎渐深……

书是开启智慧之门的钥匙，书是攀登知识之峰的阶梯。书是火把，能指引孩子前进之路；书是明灯，能照亮孩子未来道路。一本好书是孩子成长道路上最佳的精神伴侣。书不仅可以增长孩子的阅历、知识，更重要的是它能引导孩子树立正确的人生观，建立并完善自己的人格。

本书第二系列在延续了第一系列的精髓和优点的基础上，在很多方面进行了改进和完善，同样是我们为孩子们准备的一份丰盛而又营养的“精神大餐”，为孩子的成长助一臂之力。

本书第二系列精选了充满优秀人格品质和美好情感的心灵故事，从孩子的品格修养，进取精神，不怕困难、迎接挑战，以及积极的人生态度等几十个方面，全面诠释了孩子的成长要素。本书完善而合理的结构，别出心裁的栏目设计，使孩子在提升自己素质的同时，还可以积累到最好的写作素材。

这一系列还增加了有关青春和感恩的一系列心灵故事，启发孩子在青春的岁月中不但要勇敢地追梦，还要懂得珍惜亲情和友情，感谢所遇到的一切，在感恩中让自己变得更加强大。

那么，如何让孩子注重积累写作素材呢？本书收集的众多生动而又

典型的故事，为孩子们写作提供了大量素材。针对有些孩子阅读时囫圇吞枣、不会提炼的问题，我们设计了精致的小栏目——写作关键词、写作论点，让孩子对写作命题一目了然，从而正确引导孩子阅读，提高孩子分析文章、归纳论点的能力。

其中，“写作关键词”起着提纲挈领的作用，让孩子对文章大意一目了然，提高孩子对作文选题的敏锐度。而“写作论点”则直指文章内核，在加深孩子总结归纳能力的基础上，充分锻炼其统筹作文、合理布文的技巧。

而每篇文章最后，我们又为孩子添加了精美的“饭后甜点”。这些小知识、小笑话，不仅丰富了孩子的知识量，还能为孩子紧张的学习带来一丝乐趣。然而，如果孩子能把这些小知识灵活运用在作文之中，不失为画龙点睛。

我们建议孩子们在阅读的时候，可以试图自己独自对文章进行思考，归纳论点。然后与本书已提出的论点进行对照、补充，这样可更快提高自身的写作能力。

相信孩子在读过这系列书后，写作水平能够更上一层楼，已经养成的良好的学习习惯得到进一步的巩固和完善，孩子也一定会拥有更多的好品格。这是一本既能提高孩子写作水平，又能帮助孩子正确、积极生活学习的书。可以让每位家长更全面地认识、教育自己的孩子，是家长的好帮手，更是孩子们的知心朋友。

1 苦难造就多彩人生 >>>

◎ 在嘲笑中升值	2	◎ 靠自己站起来	17
◎ 破茧成蝶靠自己	3	◎ 总有例外的情况	19
◎ 生命中的亮光	5	◎ 努力经营自己的梦想	20
◎ 安与患	7	◎ 母亲教给孩子的	22
◎ 重塑命运	8	◎ 苦难激励人去奋斗	25
◎ 试着接受人生悲剧	10	◎ 在嘘声中唱完一首歌	27
◎ 一切都会过去	13	◎ 幸运各有不同	29
◎ 成功之前，永不放弃	15	◎ 不经历苦难不能精彩	32

2 改变世界先要改变自己 >>>

◎ 不如先改变自己	36	◎ 跨出人生舒适区	50
◎ 人生如水	38	◎ 担心无用	52
◎ 战胜内心的恐惧	40	◎ 优秀是一种习惯	53
◎ 自信让人美丽	41	◎ 拥有选择自由的权力	55
◎ 优秀的人不抱怨	43	◎ 一杯水和一湖水	56
◎ 不断完善自己的表现	46	◎ 为什么不竭尽全力	58
◎ 从改变自己开始	47	◎ 苏东坡改联立志	59
◎ 知道自己真正的样子	49	◎ 比尔·盖茨的11条准则	61

3 向前看，不要为过去悔恨 >>>

◎ 吃一堑，长一智	64	◎ 不犹豫不后悔	77
◎ 打起精神活好每一天	66	◎ 沈从文的第一堂课	78
◎ 保持年轻的心境	68	◎ 关注有意义的事情	80
◎ 丢失的帽子	69	◎ 成功是因为看到了目标	81
◎ 从失败中站起来	71	◎ 失业不失志	82
◎ 犯错的小和尚	72	◎ 跌倒了再站起来	84
◎ 人生的真谛	74	◎ 不要为打翻的牛奶哭泣	86
◎ 走出过去，成就未来	75	◎ 他们也曾自卑	88

4 精彩的生活就在我们身边 >>>

◎ 发现生活的美景	92	◎ 想停的时候就停	106
◎ 不要错过沿途的风景	94	◎ 人生马拉松	108
◎ 平平常常也是精彩	96	◎ 错出一段美丽来	110
◎ 人生何必绕弯路	97	◎ 错过的生日	112
◎ 重视手边清楚的现在	99	◎ 请记住特殊的日期	114
◎ 旅途处处有美景	100	◎ 最本质的出发点	116
◎ 每个人都可以拾到麦穗	102	◎ 幸福的过程	118
◎ 不要盲目羡慕别人的生活	104	◎ 拥有好心情	120

5 接受失败，但不选择放弃 >>>

- | | | | |
|---------------|-----|------------|-----|
| ◎ 认识自我，永不放弃 | 124 | ◎ 跳出不如意的怪圈 | 137 |
| ◎ 即使失败，也不放弃 | 125 | ◎ 离成功仅一步之遥 | 139 |
| ◎ 需要的仅仅是坚持 | 127 | ◎ 一切可以重新开始 | 141 |
| ◎ 蚂蚁哲学 | 129 | ◎ 直达成功的决心 | 142 |
| ◎ 一定要有奋起的决心 | 130 | ◎ 失败只是暂时的 | 144 |
| ◎ 对失败最大的报复 | 132 | ◎ 容忍失败 | 146 |
| ◎ 我生命中的两次“重伤” | 133 | ◎ 永远不能停住脚步 | 147 |
| ◎ 面对错误才能进步 | 136 | ◎ 潮水一定会回来 | 150 |

6 努力上进开启智慧之门 >>>

- | | | | |
|---------------|-----|-------------|-----|
| ◎ 创造无限的价值 | 154 | ◎ 去除“不可能” | 167 |
| ◎ 坚持做自己的哈代 | 156 | ◎ 不断学习 | 168 |
| ◎ 怎样烧开水 | 157 | ◎ 再努力一下 | 170 |
| ◎ “不满”的礼物 | 159 | ◎ 三位抄写员 | 171 |
| ◎ 简妮特的成功之路 | 160 | ◎ 今天你所能做的 | 173 |
| ◎ 永远朝向光明的一面 | 162 | ◎ 朱熹读书 | 174 |
| ◎ 创新中求发展 | 163 | ◎ 小毛虫的智慧 | 176 |
| ◎ 你是千里马，但你还得叫 | 165 | ◎ 让行动做最好的说明 | 178 |

7 每个人都需要一个坚强的理由 >>>

◎ 学会欣赏自己	182	◎ 拥有一颗坚强的心	197
◎ 蝴蝶总理	183	◎ 成功就是战胜自己	198
◎ 给自己加把劲	185	◎ 父爱的力量	199
◎ 不能流泪，就微笑	187	◎ 感谢苦难	201
◎ 每一天都是新希望	189	◎ 战胜厄运的力量	203
◎ 生活的强者	191	◎ 总有一扇门为你而开	206
◎ 与残酷命运的斗争	193	◎ 让我们微笑面对	208
◎ 这一切都会过去	195	◎ 生命之约	210

8 有梦想，全世界都会给你让路 >>>

◎ 对苦难一笑置之	216	◎ 对于追求要执著	230
◎ 世界拳王的诞生	218	◎ 努力将梦想实现	232
◎ 夸父逐日	220	◎ 行动还是退却	234
◎ 安徒生的梦想	222	◎ 你在为谁工作	236
◎ 无臂画家	224	◎ 一盆白色金盏花	238
◎ 创造奇迹的小矮子	225	◎ 从乒乓女皇到剑桥博士	240
◎ 对梦想的执著	227	◎ 美丽笑容背后的郭晶晶	241
◎ 为自己播下希望的种子	229	◎ 人是不可能被注定的	245

1

苦难造就多彩人生

人生道路的不平坦，能够锻炼心智，让人生在任何情况下都能焕发出绚丽的光彩。只要不被苦难吓倒，一切不顺遂都会成为成功的垫脚石，为你绚烂的明天垫起一个非同寻常的高度。迎接苦难的挑战，留给世界一道美丽的风景。





在嘲笑中升值

写作关键词 足够、一文不值、坚信、价值

写作论点 1. 不要畏惧嘲笑，要坚持自己的想法。

2. 价值是要通过时间来验证的，不要急于求成。

心灵格言 坚其志，苦其心，劳其力，事无大小，必有所成。——曾国藩

1995年8月以前，域名是免费注册的。就在那一年，Tim Lee为自己注册了一个域名cool.com，当时他还是华盛顿大学的一名四年级学生。

这一做法受到了朋友们的嘲笑，他们不明白Tim要一个域名有什么用。当时的Tim为了挣够用于支付学费和房租的钱，差点把它以不到一万美元的价格卖了。

到了1996年，Tim平均每周要接到两个电话，都是想买cool.com这个域名的，但是他没有答应任何人。最后，Tim通过纽约一位律师将cool.com这个域名以300万美元的价格转让给了一家著名的消费品生产商。

当时也有不少人嘲笑这家公司：七个字母加一个圆点，八个符号而已！花这么多钱真是发疯了。可是后来，这家公司让这个域名的价格升值到3800万美元。

我们都看到了：从一文不值到价值数千万，这一过程是在嘲笑中完成的。

不要嘲笑他人的梦想，有些事也许我们一时还未看明白。做自己想做的事，不要怕受到嘲笑。有头脑的人不会因为受到嘲笑而改变主意，因为他坚信：真正有价值的东西，要通过时间来慢慢体现，会在嘲笑中渐渐升值。

梵高的画作、司汤达的小说，都是在嘲笑中升值的最好例证。真正的聪明人，肯定是有立场的人。

心灵感悟



新事物、新想法出现时，常常伴随着人们的不理解和嘲笑。但只要自己认为是对的，确定自己想做的事情，就不要在意外界干扰的声音。在判断好了自己的正确方向后，坚持自己的想法不动摇，不理睬嘲笑，不断地努力，让时间来证明一切，这才是真正的聪明人。古今中外的许多优秀人士已经证明了这一点。

趣味小知识

有一种动物叫大黄蜂，它的身体肥大笨重，翅膀却十分短小。生物学家根据空气动力学原理进行仔细计算，最后得出结论，由于自身条件的限制，大黄蜂是不可能飞的。但令人不解的是，事实却与专家的研究结果相悖，大黄蜂不仅能飞，而且飞行速度远远超过一般的蜜蜂。这究竟是什么原因呢？其实原因很简单，那就是大黄蜂根本不知道自己不会飞。也就是说，大黄蜂相当自信地认为自己是会飞的，而且会飞得很快。



破茧成蝶靠自己

写作关键词 挣扎、束缚、跌跌撞撞

写作论点 1. 挫折可以磨砺我们的意志。

2. 瓜熟才能蒂落，水到才能渠成。

心灵格言 如果你能成功地选择劳动，并把自己的全部精神灌注到它里面去，那么幸福就会找到你。

——乌申斯基

生物学家研究发现：飞蛾在由蛹变成幼虫时，翅膀萎缩，十分柔软。所以飞蛾在破茧而出时，必须要经过一番痛苦的挣扎，身体中的体液才能流到翅膀上去，翅膀才能坚韧有力，才能支持它在空中飞翔。

一天，有个小孩子凑巧看到一棵小树上有一只茧在蠕动，好像有飞蛾要从里面破茧而出。小孩子觉得很好奇，于是他就饶有兴趣地停下来，准备见识一下飞蛾由蛹变飞蛾的破茧过程。

但随着时间一点点过去，飞蛾在茧里奋力挣扎，却一直不能挣脱茧的束缚，看样子它似乎不能破茧而出了。

小孩子看得有些不耐烦了，心想：我干脆帮它个忙吧。于是，他就用一把小剪刀，把茧剪了一个小洞，好让飞蛾摆脱束缚，破茧容易一些。



果然，不一会儿，飞蛾就从茧里很容易地爬了出来，但是它的身体非常臃肿，翅膀也异常萎缩，耷拉在身体两侧伸展不起来。

小孩子想看着飞蛾飞起来，但那只飞蛾却只是跌跌撞撞地爬着，怎么也飞不起来。又过了一会儿，它竟然死了。

心灵感悟



和飞蛾一样，人的成长也必须经历痛苦的挣扎，直到“双翅”强壮，有足够的力量之后，我们才可以振翅高飞。没有尝过生命中这杯苦咖啡的飞蛾，是脆弱不堪的。人生没有痛苦，也会不堪一击。正因为有痛苦，所以成功才显得那么美丽动人，才那么令人神往。因为有苦难，所以欢乐才那么令人喜悦；因为有饥饿，所以佳肴才让人觉得那么甜美。正因为有痛苦的存在，才激发出了我们的人生力量，所以我们的意志才变得更加坚强，最后走向人生成功的彼岸。

趣味小知识

飞蛾为什么要扑火呢？

科学家经过长期观察和实验，终于揭开了“飞蛾扑火”之谜。他们发现飞蛾等昆虫在夜间飞行活动时，是依靠月光来判定方向的。飞蛾看到灯光，错误地认为是“月光”。因此，它使用这个假“月光”来辨别方向。飞蛾扑火，其实飞蛾只是保持自己的飞行方向与光源成一定角度，随着它不断地飞，它要不断地变化角度，而轨迹也逐渐靠近光源，就好像蚊香的形状一样，它们并不是径直扑向光源的。



生命中的亮光

写作关键词 不幸、大胆决定、专心

写作论点 1. 人的一生充满了坎坷。

2. 坚持到底，就一定会苦尽甘来。

心灵格言 一旦你产生了一个简单坚定的想法，只要你不停地重复它，终会使之成为现实。提炼、坚持、重复，这是你成功的法宝。持之以恒，最终会达到临界值。

——杰克·韦尔奇

她是一个很不幸的女人。在大学毕业后，她就漂泊在伦敦的街头，只能靠打零工来糊口。后来她去曼彻斯特寻找她大学时的男友，可是没有找到，她只好乘车返回伦敦。

在火车上，她一直闷闷不乐。她知道，男友抛弃了她，她一直呆呆地望着窗外一成不变的英格兰乡村。她是一个爱幻想的女人，就是车窗外那可怜的黑白花奶牛，也能使她幻想出有一列火车载着一个男孩去巫师寄宿学校的情景：一个小男孩得到魔法学校的邀请，后来他才知道自己是个巫师……为此，她浮想联翩，兴奋异常。

很可惜，那个六月的晚上她身边并没有带纸和笔。她只好闭上眼睛，把浮现在脑海中的每个想法和细节都记录了下来。回到家里，她迫不及待地将在火车上想到的故事写了下来。很快，她的稿子就有厚厚的一沓了。这时，她大胆地决定，要把这些东西写成书，要写成一部大部头的书！虽然她还是未出版过任何作品的“作家”。

后来，她与葡萄牙的一位记者结了婚。但很不幸，没过多久她的丈夫就抛弃了她，她只好带着出生仅四个月的女儿去了爱丁堡。在妹妹的帮助下，她勉强靠政府的租房补贴租了一间公寓居住。她的第一部作品的手稿就是在这里厨房的桌子上完成的。妹妹对她的作品大为赞赏，这给了她很大的鼓舞。更令她欣慰的是，她妹夫的公司市中心购买了一家叫尼科尔森的咖啡馆，她每天可以推着女儿杰西卡前往咖啡馆找一个安静的角落。在女儿熟睡的时候，她就可以专心地写作了。

几经周折，她的第一部作品终于在1997年6月26日出版了。这部作品一问世就

引起了全世界的轰动。这部小说就是《哈利·波特与魔法石》，这个女人就是畅销书作家J. K. 罗琳。接着，她先后于1998年、1999年、2000年和2003年陆续推出了这个系列小说的后四部……随着系列小说的不断发行，一股“哈利·波特”热潮在全世界迅速形成。如今，她的作品已被译成六十多种语言，在两百多个国家和地区销售两亿多册。

她还被英国女王伊丽莎白授予帝国勋章，美国《财富》杂志也曾将她列入世界百名财富排行榜。

心灵感悟

饮罢人生中这杯苦咖啡，就会苦尽甘来，让你看到生命中的亮光，成就你所想成就的一切。就像小说家J. K. 罗琳一样，在遭遇了生命中的种种坎坷，品尝了一切苦滋味后，她迎来了硕果累累的秋天。

历史名人志

J. K. 罗琳，英国女作家。罗琳自小喜欢写作和讲故事。24岁那年，她在前往伦敦的火车旅途中，一个瘦弱、戴着眼镜的黑发小巫师一直在车窗外对着她微笑。7年后，罗琳把这个名叫哈利·波特的男孩的故事推向了世界，哈利·波特成为风靡全球的人物。



安与患

写作关键词 忧患、安乐、偏爱、人生

写作论点 1. 人生有忧患，也有安乐。

2. 忧患中蕴藏着成功的机会。

心灵格言 天才，就其本质而说，只不过是一种对事业、对工作过盛的热爱而已。
——高尔基

一天，朋友要我做个游戏：不借助任何东西，让一根火柴在手里烧完。

我划着了一根火柴，火苗从火柴头开始沿着火柴杆慢慢地燃了上来，我的手指不断向后退却，最后再无路可退，火苗烧痛了手指，我一哆嗦，把未燃完的火柴杆扔在了地上。朋友说，他能将一根火柴在手里燃完，接着便开始做起了示范。朋友同样划着了一根火柴，用右手拿着。当火柴烧到一半时，朋友换上左手捏住了那烧得焦黑，隐隐之中还有猩红余火的火柴头。火焰以此为支点，继续往上烧，一根火柴就这样在他手中完全燃完了。

如果把火柴燃着的一端比作人生的忧患，把未燃着的一端比作人生的安乐，那么从这个游戏中不难看出：人生的安乐不是绝对的，一味地固守安乐，终将被安乐“灼”伤，招致灾难。有时，人生有必要适时地去选择忧患，因为上帝总偏爱把人生成功的机会放在忧患一端。

（黄小平）

心灵感悟



人的一生有苦难有忧愁，有忧患也有安乐，关键是我们如何对待。当我们对忧患唉声叹气、束手无策时，其实就是在浪费大好的光阴，让可能存在的机会悄悄地溜走了。面对困境和忧患，冷静地想一想，总可以找到办法。也许办法就存在于忧患之中，等着我们迎难而上。



文化资料库

《甘戊与船夫》的故事出自于《说苑》，为西汉刘向所撰。这是一部富有文学意味的重要文献，内容多哲理深刻的格言警句，叙事意蕴讽喻，故事性颇强，又以对话体为主。《说苑》除卷十六《谈丛》外，各卷的多数篇目都是独立成篇的小故事，有故事情节，有人物对话，文字简洁生动，清新隽永，有较高的文学欣赏价值，对魏晋乃至明清的笔记小说也有一定的影响。



重塑命运

写作关键词 缺陷、黑暗、重塑命运、模范

写作论点 1. 人要树立战胜困难的勇气。

2. 只要有信心，什么困难都难不倒。

心灵格言 修养的花儿在寂静中开过去了，成功的果子便要在光明里结实。

——冰心

海伦·凯勒刚出生时是个听力、视力与语言能力都正常的婴孩。可是，一场疾病后，她变成既盲又聋的小哑巴——那时她才19个月大。

生理上出现的缺陷令小海伦·凯勒性情大变。稍不顺心，她就会乱敲乱打，野蛮地用双手抓食物塞入口中；人们若要试图去纠正她，她就会在地上打滚，乱嚷乱叫，那时的她简直是个十恶不赦的“小暴君”。父母管不好她，最后只好将她送至波士顿的一所盲人学校，特别聘请一位老师照顾她。

不幸中的万幸，小海伦·凯勒在黑暗的悲剧中遇到了一位伟大的光明天使——安妮·沙莉文女士。沙莉文也是位有着不幸经历的人。她10岁时，和弟弟两人一起被送进孤儿院，在孤儿院的悲惨生活中长大。由于房间紧缺，幼小的姐弟俩只好住进放置尸体的太平间。在卫生条件极差又贫困的环境中，幼小的弟弟6个月后就夭

折了，她也在14岁得了眼疾，几乎失明。后来，她被送到帕金斯盲人学校学习了凸字和指语法，现在她做了海伦·凯勒的家庭教师。

从此，沙莉文女士与这个蒙受三重痛苦的姑娘的斗争就开始了。洗脸、梳头、用刀叉吃饭都必须一边和她格斗一边教她。固执的海伦·凯勒则以哭喊、怪叫等方式全力反抗着严格的教育。但一个月后，沙莉文女士就能够和生活在完全黑暗、绝对沉默世界里的海伦·凯勒沟通了。那么，到底她是怎么做到的呢？

答案是这样的：自我成功与重塑命运的方法是相同的——信心与希望。

关于这件事，在海伦·凯勒所著的《我的一生》一书中，有感人肺腑的深刻描写：一位年轻的复明者，没有多少“教学经验”，却将无比的爱心与惊人的信心，灌注入一位全聋全哑全盲的小女孩身上——先通过潜意识的沟通，靠着身体的接触，为她们的心灵搭起一座桥。接着，自信与希望在小海伦·凯勒的心里产生，把她从孤独绝望的地狱中解救出来，通过自我奋发，将潜意识的能量无限地发挥，最后步向了光明。

师生俩手携手，心连心，用信心与希望作为“药方”，经过一段痛苦的挣扎，莎莉文终于唤醒了海伦·凯勒那沉睡的意识力量。一个既聋又哑且盲的少女，开始领悟到了语言的魅力。于是失明的海伦·凯勒开始凭着触觉——指尖去代替眼和耳，从此学会了与外界沟通。在海伦·凯勒10岁时，她的名字就已传遍全美，成为了残疾人的模范。

海伦·凯勒克服了常人“无法克服”的残疾的事迹在全世界引起了震惊和赞赏。

心灵感悟



海伦·凯勒的经历让我们知道，人生中哪怕有再多的痛苦，只要你有战胜它的勇气，敢于和它对抗，最终这痛苦也会变为甘甜，为你服务。人只要永不放弃希望，对梦想充满激情，就能超越环境限制，超越自我束缚，生命也会因此变得精彩。



开心直通车

有一次上公开课，老师问我们一个问题：“各位同学，有谁知道长度的单位是什么啊？”这时候，班上最乖巧的一个同学举手要求回答。

学生：“老师，是米！”

“不错不错，请坐下。”老师说，“可是，有谁还知道有什么呢？”

这时候，平时学习最落后的同学也举手，老师有点儿激动，决定给他一个机会。

学生：“老师，还有菜！”



试着接受人生悲剧

写作关键词 寂寞、空虚、治疗伤痛、风平浪静

写作论点 1. 我们要勇敢接受不幸的发生。

2. 积极调整心态，才能治愈心灵创伤。

心灵格言 当太阳大放光明的时候，蔽天的阴云是会扫荡一空的。

——莎士比亚

1945年8月，日本宣告投降。玛丽·布朗太太坐在位于加拿大渥太华的家中，静听一室的寂静与空虚。

几年前，她的丈夫死于车祸，接着，与她同住的母亲也因病去世。根据布朗太太的描述，悲剧的发生经过是这样的：

“当许多钟声和汽笛声都在宣告和平再度降临的时候，我唯一的儿子达诺，却在此时牺牲了。我已失去了丈夫和母亲，如今儿子一死，我是彻彻底底地变成了孤家寡人。”

玛丽·布朗太太说：“孩子的葬礼结束之后，我独自走进空荡荡的屋子里。我永远也不会忘记那种空虚、无助的感觉。世界上再也没有一处地方比那儿更寂寞