



我的成长我做主

一部伴随心灵成长的
★智慧宝典★

爸妈，我长大了

每个人都希望自己成为老师眼中的
好学生、爸妈眼中的好孩子！

你知道长大的含义吗？

成长的烦恼和困难你又是如何解决的？

靠你自己，还是靠父母？

读读这本书吧，

书中的故事和智慧会让你懂得长大的意义！

阳光
主编



◇ 江西高校出版社



爸妈，我长大了



◆ 江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

爸妈,我长大了/阳光主编. —南昌:江西高校出版社,2016.3

(我的成长我做主)

ISBN 978-7-5493-4180-1

I. ①爸… II. ①阳… III. ①儿童故事—作品集—中国—当代 IV.
①I287.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第062979号

责任编辑:任军锋

美术编辑:陈 博

责任印制:张 明

出版发行:江西高校出版社

社 址:南昌市洪都北大道96号(330046)

网 址:www.juacp.com

读者热线:(010) 64460237

销售电话:(010) 64461648

印 刷:北京竹曦印务有限公司

开 本:660mm × 920mm 1/16

印 张:12

字 数:120千字

版 次:2016年4月第1版

印 次:2016年4月第1版

书 号:ISBN 978-7-5493-4180-1

定 价:19.80元

Contents 目录



Part 1 爸妈，我的内心很强大

爸爸消除了我的烦恼 2

保持一颗单纯的心 5

必须揭开的伤疤 9

找到内心的天秤 12

用幽默面对不如意 15

正确看待倒数第一 18

别让贫穷把你击倒 21

知足的人最开心 25

如何看自己 30



Part 2 爸爸，我会坚持，再坚持

当一块石头有了愿望 34

坚持到最后一分钟 38

收获是坚持的结果 41

可敬的决心	44
为爱而选择坚持	48
下一个就是你	51
向儿子学习	54
再坚持一下	58
用耐心去等待成功	62



Part 3 失败，我要再挑战你

把失败写在背面	66
被拒绝 1849 次之后	69
被美院拒绝的雕塑家	74
滑一跤不是爬不起来	77
失败的经验更珍贵	80
失败就像一座学府	83
失去信心的驯鹿	86
想跨越沙漠的小河流	89
愉快的棒球	93



Part 4 减压，我有小妙招

并不是最糟糕的 98

摒弃杂念 101

“得不到”和“已失去” 105

快乐的理由 109

每天都是新的 113

幸福的秘密 116

至少我还有蓝天 121



Part 5 我能为自己负责

不可推卸责任 126

不要逃避自己的内心 130

功名与责任 134

责任感让我们长大 137

为自己的过失买单 141

- 责任并不是负担 145
- 责任感创造的奇迹 150



Part 6 放心吧，老天不会亏待我

- 缺憾也是一种美 154
- 上帝的孩子 158
- 上帝只给他一只老鼠 162
- 受命运眷顾的人 166
- 上帝替你蒙住一只眼 170
- 天生我材必有用 173
- 一只巴掌也能拍响 177
- 最好的安排 180

Part 1

爸妈，我的内心很强大





爸爸消除了我的烦恼

意志坚强的乐观主义者用“世上无难事”的人生观来思考问题，越是遭受打击，越是表现得坚强。

——西尼加

生活不会一帆风顺，每个人都会遇到许多的困难与挑战。有的人向困难屈服了，随波逐流；有的人在挑战中获得了锻炼，变得更加坚强；有的人则通过努力克服了困境，让生活变得更加美好。对于我们来说，学习上也是一样的，会遇到各种阻力和难题。那么，当遇到困难或者处于逆境时，我们是选择向困难低头，屈服于它的魔掌呢；还是勇敢坚强地面对它，甚至改变它呢？选择权就在你自己的手中。看看下面这个故事吧，它会带给你什么启迪呢？

有一天，女儿垂头丧气地回到家里，满腹牢骚地向父亲抱怨说：“爸爸，生活真是太无趣了，每件事都那么难。我觉得很累。我真的不知道应该怎样去应付周围的一切，

我觉得,现在我所遇到的生活和学习的压力,已经快要超出我能够承受的极限了。而且,每次我觉得自己刚刚解决了一个问题,另一个新的问题马上又出现了。对我来说,身边所有的事情都很难做,生活并没有我想象中那么美好。”

这已经是女儿最近的第三次抱怨了。女儿的父亲是一位著名的厨师。他平静地听完女儿的抱怨后,并没有开口,而是微微一笑,把女儿带进了厨房。父亲往三只同样大小的锅里倒进了一样多的水,拿起一根大大的胡萝卜放进了第一只锅里,将一个生鸡蛋放进了第二只锅里,然后又把碾成粉末状的咖啡豆放进了第三只锅里。接下来,父亲给三只锅盖上盖儿,放到火力大小一样的三个炉子上烧。

大约 20 分钟以后,父亲关掉了火,他将煮好的胡萝卜和鸡蛋从锅里捞出来,分别放进了两个盘子里。然后,父亲又将咖啡豆煮出的咖啡倒进了杯子。父亲指着盘子和杯子问女儿:“孩子,说说看,你看到了什么?”

女儿嘟囔着嘴说:“还能看见什么?当然是胡萝卜、鸡蛋和咖啡了。”

父亲微笑着说:“你不妨碰碰它们,看看它们有没有发生什么变化。”

父亲把装着胡萝卜的盘子递给女儿,女儿用手摸了摸胡萝卜,发现胡萝卜已经变得很软了。父亲又把鸡蛋递给女儿。女儿拿起鸡蛋,把蛋壳敲破,剥开。她惊喜地发现,

里面的蛋白已经凝固了。最后，父亲端起咖啡，让女儿尝尝它的味道。女儿接过咖啡，小心翼翼地喝了一口，她发现咖啡的味道变得又香又浓了。

做完这几件事情，女儿似乎明白了什么，她问父亲：“胡萝卜、鸡蛋和咖啡被煮过之后，它们都分别发生了不同的变化。不过，您用这些东西到底想告诉我什么呢？”

父亲慈爱地看着女儿说：“你看，这三样东西都是在一样大的锅里、一样多的水里、一样大的火上 and 用一样多的时间煮过的。当它们经历了被水煮的过程之后，发生了不同的反应。坚硬的胡萝卜，被煮过之后变软了，可以说它被环境打败了。生鸡蛋的蛋清本来是流动的液体，煮过之后变成了凝固的固体。而坚硬的咖啡豆煮过之后，却把水给改变了，从单调无味的白水变成了美味的咖啡。爸爸明白你内心的苦恼和烦闷，爸爸想告诉你的是，面对生活的艰难，我希望你能像鸡蛋那样坚强，并能通过自己的努力，让你的生活变得像咖啡那样有滋有味。”



成长笔记

经过沸水煮过，胡萝卜变软了，鸡蛋变硬了，而咖啡豆则把白水变成了美味的咖啡——这反映出了人经过困境洗礼后会出现的三种状态。我们要像鸡蛋和咖啡豆一样，勇敢地面对困难和挫折，从容而坚定地投入到生活和学习中去，用良好的心态来面对人生中的逆境。



保持一颗单纯的心

非凡的单纯，非凡的明确——这是天才的智慧的最惊人的品质。

—— 车尔尼雪夫斯基

很多人觉得，随着自己慢慢长大，生活不再像孩提时代那么美好了。因为长大了，遇到的问题多了，需要思考的东西多了，身上背负的责任也多了。不能再任性胡闹，不能再肆意玩耍。面对无尽的课业和学习任务，接踵而来的压力和挑战很难让我们感觉到生活的乐趣。其实，生活并没有变，它依然还是那样，而变得复杂的，是我们的心。人变得越成熟，越需要一颗单纯的心，这样才能以积极乐观的态度坦然地面对生活。只要能理性地思考，不悲观地看事情，那么你就会发现，生活依然是美好的。

有一个人到森林中漫游，突然遇见了一只老虎。也许这只老虎饿了很久，大吼一声就向他扑了过来。

这个人立刻用自己最快的速度逃跑，但是老虎紧追不舍，他一直跑，老虎就一直追。由于慌不择路，这个人最后被老虎逼到了悬崖边上。

站在悬崖边上，望着身后追来的猛虎，他想：“与其被老虎捉到，活活被咬死、吃掉，还不如跳下悬崖，说不定还有一线生机。”

想到这里，他立刻纵身跳下了悬崖。非常幸运地是，他挂在了——棵树上，那是一棵长在悬崖边上的梅树，树上还结满了梅子。

正在庆幸的时候，他忽然发现了一只黑白老鼠，老鼠正在啃着树干。“哦，糟了，如果树干被啃断，我肯定会掉下去摔死的。”但是他又不敢乱动，去驱赶老鼠，害怕自己的重量会让树干更快折断。

就在犹豫不决时，他又听到悬崖深处传来了一声巨吼。他往崖底望去，原来有一只凶猛的狮子正抬起头，流着口水看着他。狮子的声音使他心颤，他先是一阵惊慌，可立刻又放心了，他想：“如果真的会死，被老鼠咬断树干跌死，总比被狮子咬死好。”

情绪平复下来后，他感到肚子有点饿，看到梅子长得正好，就采了一些吃起来。他觉得一辈子从没吃过那么好吃的梅子。后来，他找到一个三角形的枝丫休息，他想：既然迟早都要死，不如在死前好好睡上一觉吧！然后他就在

树上沉沉地睡去了。

睡醒之后，他发现黑白老鼠不见了，老虎、狮子也不见了。他不知道发生了什么事情，于是顺着树枝，小心翼翼地攀上悬崖，就这样奇迹般地脱离了险境。

原来，就在他睡着的时候，饥饿的老虎按捺不住，终于大吼一声，跳下悬崖来捉他。

黑白老鼠听到老虎的吼声，立即被吓得逃走了。

老虎没有跳到树上，反而摔到了悬崖底下。跳下悬崖的老虎与崖下的狮子展开了激烈的打斗，最后双双负伤逃走了。

由我们诞生的那一刻开始，苦难就像饥饿的老虎一直追赶着我们；死亡，就像一头凶猛的狮子，一直在悬崖的尽头等待；白天和黑夜的交替，就像黑白老鼠，不停地用力咬着我们暂时栖身的生活之树，总有一天，我们会落入狮子的口中。安然地享受树上甜美的果子，安心地睡觉，只有抱着这样单纯的心，才能尝到生活的梅子真正的美味。



成长笔记

这个故事的结局是奇妙的，正因为这个人在绝境中保持了平静的心态，才使他最终得以逃生。我们遇见困难的时候，也要有临危不乱的精神，以平常心看待眼前的混乱，以一颗单纯的心来面对，也许你就能与重重危难擦身而过，最终“柳暗花明又一村”。

保持一颗清静的心。





必须揭开的伤疤

宁可受苦而保持清醒，
宁可忍受痛苦而思维，也胜
似不进行思维。

—— 茨威格

在每个人的生命里，总有一些无法抹去的伤痕，它们就像小恶魔一样潜藏在我们的心底。我们不愿意去触碰它们，因为只要轻轻一碰，就会隐隐作痛。所以，我们选择了回避，选择了躲闪，选择蜷缩在仿佛只有自己的世界里疗伤。从而慢慢地失去了阳光，失去了自信，失去了很多的机会。那么，当你经历痛苦并在内心留下伤痕时，你是选择永远将它隐藏在心底，还是用其他的事情来麻痹自己，或是勇敢地揭开它，忍受一时的痛苦并战胜它呢？让我们来看看这则寓言故事吧。

“影子真讨厌！”小猫汤姆和托比都这样想，“我们一定要摆脱它。”然而，无论走到哪里，汤姆和托比发现，

只要一出现阳光，它们就会看到令它们抓狂的自己的影子。不过，汤姆和托比最后终于都找到了各自的解决办法。汤姆的方法是——永远闭起眼睛。托比的办法则是——永远待在其他东西的阴影里。

影子就仿佛人的痛苦，它无处不在。如果你不能够直面它，那么它将成为你永远的阻碍。

这是美国华盛顿市郊的一个福利院。一天，院长开门时，听见门口传来一阵婴儿的啼哭声。她探身一看，墙角处平放着一个女婴，这个小婴儿竟然少了五根手指。于是院长把她抱进了福利院，并给她起了个名字——珍妮。

福利院里的孩子们，大多是有缺陷的。所以，不论是院长、老师们还是来做义工的人，都努力呵护着他们脆弱的心灵，给予他们加倍的关怀。并且，尽量防止一切可能对孩子的自尊心产生刺激的事情发生。

可是，这一切规则被新来的体育老师打破了。他居然冒天下之大不韪地将有缺陷的孩子分成小组，再根据每组情况的不同，要求他们做各种似乎已经超越孩子们承受能力的游戏。

院长知道后，大为恼火，他斥责这个年轻人不理智，这些孩子需要保护，而不是去揭开那些陈年的伤疤。

可是，这位老师却坚持认为：即使是有缺陷的孩子也应该有正视自己的勇气，并且有为自己开拓新天地的梦想。