



青少年健康成长丛书



承受

磨砺成大事的毅力



敢于面对，敢于承受，才能成就精彩人生！
沙砾成为珍珠需要磨砺，石头成为雕像需要磨砺，
宝剑成为利刃需要磨砺，人生获得成功也需要磨砺。

本书编写组

编著

江苏教育出版社



磨砺成大事的毅力

承受

本书编写组 编著

敢于面对，敢于承受，才能成就精彩人生！
沙砾成为珍珠需要磨砺，石头成为雕像需要磨砺，
宝剑成为利刃需要磨砺，人生获得成功也需要磨砺。

图书在版编目(CIP)数据

承受：磨砺成大事的毅力 / 《青少年健康成长读本》编写组编写. -- 南京：江苏教育出版社，2011.5
(青少年健康成长读本)
ISBN 978-7-5499-0549-2

I. ①承… II. ①青… III. ①成功心理—青年读物②成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第067660号

书 名 承受——磨砺成大事的毅力
作 者 本书编写组
责任编辑 严明媛
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京前锦排版服务有限公司
厂 址 扬州市文丰印刷制品有限公司
电 话 扬州北郊天山镇兴华路25号(邮编:225653)
0514-84225777
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 15.5
字 数 227 000
版 次 2011年5月第1版
2011年5月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-0549-2
定 价 29.80元
批发电话 025-83657708,83658558,83658511
邮购电话 025-85400774,8008289797
短信咨询 025-85420909
E-mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-3658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

《青少年健康成长丛书》

编委会

总策划

朱永贞

策 划

会 钟

编 委

会 钟 若 木 张 亮
张 平 赵 明 孙兴春

前言

Preface

在一座山上，有两块相同的石头，三年后它们的命运发生了截然不同的变化：一块石头受到很多人的敬仰和膜拜，而另一块石头却受到别人的冷落。受冷落的那块石头心里极不平衡地说：“老兄呀，回想三年前，我们同为这座山上的石头，今天产生这么大的差距，我的心里特别痛苦。”另一块石头答：“老兄，你还记得吗，在三年前，来了一个雕塑家，你害怕割在身上一刀刀的痛，就告诉他只要把你简单雕刻一下就可以了，而我那时想象未来的模样，不在乎割在身上一刀刀的痛，所以造成了今天的不同。”

是不断的雕琢让一块普通的石头成为了难得的艺术珍品，是一次次的承受让一块普通的石头拥有了脱颖而出的资本和力量。一次阵痛，便会孕育一个新的生命；一次挑战，便会迎来一个新的希望。一样的石头，不一样的命运，是磨砺、是承受让他们从此不同！

可见，成长是需要磨炼的。如果没有小时候的摔跤，我们可能现在都不会走路。一粒沙砾进入蚌壳后，由于不停的磨炼最终才变成一颗璀璨夺目的珍珠。只有不断的磨炼，磨去各种棱棱角角，这样才能使自己变得更加圆润。

人生之路不会是一帆风顺的，我们会遇上顺境，也会遇上逆境。其实，在所有成功路上折磨你的，背后都隐藏着激励你奋发向上的动机。换句话说，想要成功的人，都必须懂得如何将别人对自己的折磨，转化



承受

磨砺成大事的毅力

成一种让自己克服挫折的力量，这样的折磨让未成功的人成长、茁壮。所以，当你遭遇厄运的时候，坚强与懦弱是成败的分水岭。一个生命能否战胜厄运，创造奇迹，取决于你是否赋予它一种信念的力量。一个在信念力量驱动下的生命即可创造人间的奇迹。

凤凰涅槃，正是因为经历了强烈的痛苦，然后才有着震撼人心的美丽。一个人的成功并不是偶然的，他是踩着无数的失败和痛苦走过来的，别人看到的只是他今天的光辉和荣耀。而只有他自己才知道，在他通往成功的路上，有着被荆棘扎破的斑斑血迹。在困难面前，如果你能在众人都放弃时再多坚持一秒，那么，最后的胜利一定是属于你的。坚定的信念是获取成功的动力。很多的时候，成功都是在最后一刻才蹒跚到来。因此，做任何事情，我们都不应该半途而废，哪怕前行的道路再苦再难，也要坚持下去，这样才不会在自己的人生里留下太多的遗憾。

精彩的人生是在磨难中造就的，磨难是一个人的炼金石，许多挫折与困难往往是好的开始。你只要按照自己的禀赋发展自我，不断地超越心灵的羁绊，你就会让自己生命中的太阳熠熠生辉！

第一章 把磨难当做人生路上的风景

在荆棘满地的时候，你就用理想的利刃披荆斩棘；在黑暗围绕的时候，你就用信念的明灯照亮前程；在风雨狂作的时候，你就用“坚强”这把大伞撑起晴空。把磨难当做成功路上的风景，只有经历过磨难的人才会有缔造奇迹的力量，只有流过血的手指才能弹奏出享誉世界的名曲。

把磨难当成财富·····	3
吞下一份苦·····	4
请把困难轻视·····	6
智慧让危机变生机·····	8
成功那一刻·····	10
有难度才有高度·····	12
退步向前·····	14
生命的黄衬衫·····	16
打击让我们更强·····	20
走向春天·····	21



善于克服自己的消沉与软弱	23
适应磨难与打击	24
学会转换心境	26
摆脱厄运的办法是不向它低头	28
人生路上也有红绿灯	30

第二章 在挫折中成就自己

当我们感到痛苦的时候，不要一味地怨天尤人，最明智的做法是放宽自己的心胸。因为我们的人生中，事业上遭受一次严重的打击并不见得都是坏事，关键看你怎么对待它！有时候，挫折和失败可以变成我们人生前进路上的巨大动力和精神鼓舞，让我们漠视打击，积极进取，在通往成功的路上奋力拼搏。

挫折让你更坚韧	35
征服“困难山”	37
命运之上的风景	38
逆境之中更要坚强	39
勇于面对人生中的逆境	40
挫折是锤炼意志的最好时机	42
笑对失败和打击	43
挫折锻炼人更能造就人	45
失败与挫折助人成长	46
逆境是上天恩赐的礼物	48
逆境是你发现智慧的好时机	49
总有一天会留下行走的痕迹	50

不可忽略的百分之一	51
想成功，必须先行动	52
走出失败挫折的泥沼	53
面对羞辱，必须充满斗志	54
与其唉声叹气，不如再接再厉	56
机会就在“麻烦”中	57
请在错误中觉醒	58
跌倒，别忘了立刻爬起来	59
乐观面对各种困境	60
穿越浓密的原始森林	62

第三章 在痛苦中寻找快乐

苦难是生命旅途中一道不可或缺的风景。一颗华丽而饱满的珍珠虽让孕育她的河蚌饱受苦难，可她却成了河蚌最具价值的财富。苦难对于我们来说，是财富还是屈辱，全在于我们是否拥有战胜它的信念。

当人生进入黑夜	69
受伤的苹果树	70
值得恭贺的痛苦	72
把痛苦当做一种营养	73
“伤害”也是成长的机会	75
困境即是赐予	76
优雅的科学独行者	77
小男孩和燕子	79
痛失爱子的老妇人	81



人生的两个选择	82
全力集中于你所拥有的	84
驻扎在沙漠地带	86
孔雀向上帝诉苦	87

第四章 在逆境中锻炼勇气

在人生的道路上，成功总与磨难相伴，胜利也总和失败接踵。勇敢这种精神在今天这个充满挑战、崇尚创新的世界是不可或缺的。当你勇敢地走过人生路上的风和雨，再回首时，你会为自己的成长而感到自豪。

15米所需要的勇气	91
迎向风雨	92
水手与农民	93
黑暗中的老虎	94
勇气是最好的战斗武器	95
竹篮打水未必一场空	98
让自己决定命运	100
粗瓷碗的故事	101
同等分量的奖	103
别怕，跑吧	104
不要怕，不要悔	105
迎头痛击	106
在顺境中修行不成佛	107
童真里的勇敢	110

缺陷也是美丽的·····	110
你有权倚势服人·····	111
神奇的鹅卵石·····	113
没有翅膀也要飞翔·····	115
站起来比倒下只需多一次·····	117
尝试寻找成功的方法·····	118
教练的箴言·····	120
迎着风走·····	121
闭着眼睛往前迈一步·····	122
永不放弃·····	124
勇于突破自我才能走出困境·····	125
谁能打开这扇门·····	127
从迷途之中走回来·····	128
要敢于藐视困难·····	130

第五章 在失败中学会超越

成功是人人追求、向往的，但成功后并不是什么问题也没有了，成功有时也会给人带来新的障碍。失败，是超越自我的动力。每一次失败，就是一次超越的机会；逃离失败，躲避失败，就会把一个人的活力与成长力剥夺殆尽。

一切皆有可能·····	133
跌落后的反弹·····	136
为什么不再试一次·····	138
成败的差别·····	140



承 受

磨砺成大事的毅力

努力再努力·····	142
成功的拼搏在于心态·····	145
挫折让人调整自己的态度·····	147
懂得勤奋和坚持·····	149
用积极的心态去支配自己·····	151
换个法儿去试试·····	153
超越成败得失·····	156
坦率地承认和检讨错误·····	157
没有失败，只有结果·····	158
从失败中汲取经验·····	159
酒的教育·····	160
跌倒了就再站起来·····	162
不要轻易放弃人生目标·····	163
经验与教训·····	164

第六章 世上没有不幸的人

不经历风雨怎能见彩虹，人生难免遇到挫折和创伤。每一种创伤都可以把我们推向地狱，让我们痛不欲生。但是，痛苦带来经验，带来智慧，带来成熟。人生就是一个把握幸福、感恩创伤的过程。从挫折和创伤中勇敢地站起来，继续前进，你才能发现自己的魅力。

一个祝福的价值·····	169
时刻在蓄积能量·····	171
试着去接受·····	174
不幸的总统·····	176

犯错是成功的开始	179
两块泥巴的命运	182
安于现状等于画地为牢	183
平等是成功的绊脚石	186
没有不经历失败的成功	188
缺陷是因为你的优秀	192
感恩批评	194
忘记已过去的愉快	196
绝处必能逢生	199

第七章 用责任成就伟大

承受与担当，能够成就一个人的伟大。这个能力人人都有，关键在于你是否勇敢，是否想运用这个“权利”，尤其是在灾难面前，在生死存亡之际，这更能够显现出人性的本色。那就是承受，就是担当，就是责任。

高贵的补鞋匠	205
一面墙改变一个人的命运	206
彼此信任	207
穆律罗的骄傲	209
银发老人救助组织	210
一个患有先天性心脏病的人	211
拯救灵魂	213
门外装盏灯	214
让 路	216



承 受

——
磨砺成大事的毅力

爱因斯坦的草稿·····	217
大 雁·····	219
爱心传递·····	221
奖给你一块糖·····	222
默特尔的喜儿糕·····	223
一场慈善晚宴·····	224
与“上帝”共同度过的美好时光·····	226
请你也为他祈祷·····	227
没有坏孩子·····	228
决不推卸责任·····	230
别为逃避找借口·····	232
克制自己是成功的基本要素·····	234

第一章

把磨难当做人生路上的风景

在荆棘满地的时候，你就用理想的利刃披荆斩棘；在黑暗围绕的时候，你就用信念的明灯照亮前程；在风雨狂作的时候，你就用“坚强”这把大伞撑起晴空。把磨难当做成功路上的风景，只有经历过磨难的人才有缔造奇迹的力量，只有流过血的手指才能弹奏出享誉世界的名曲。



把磨难当成财富

一位哲人劝导世人，把遗憾和怨恨留在身后，你才能够轻装前进。

曼德拉因为领导反对白人种族隔离的政策而入狱，白人统治者把他在荒凉的大西洋的罗本岛上关了 27 年。当时曼德拉年事已高，但白人统治者依然像对待年轻犯人一样对他进行残酷的虐待。

罗本岛上布满岩石，到处是海豹、蛇和其他动物。曼德拉被关在总集中营一个“锌皮房”里。白天他必须打石头，将采石场的大石块碎成石料。有时，他还要下到冰冷的海水里捞海带，有时干采石灰的活儿——每天早晨排队到采石场，然后被解开脚镣，在一个很大的石灰石场里，用尖镐和铁锹挖石灰石。因为曼德拉是要犯，看管他的看守就有 3 人。他们对他并不友好，总是找各种理由虐待他。

然而谁也没有想到，1991 年曼德拉出狱当选总统以后，他在就职典礼上的一个举动震惊了整个世界。

总统就职仪式开始后，曼德拉起身致辞，欢迎来宾。他依次介绍了来自世界各国的政要，然后他说，能接待这么多尊贵的客人，他深感荣幸，但他最高兴的是，当初在罗岛监狱看守他的 3 名狱警也能到场。随即他邀请他们起立，并把他们介绍给大家。

曼德拉的博大胸襟和宽容精神，令那些残酷虐待了他 27 年的白人汗颜，也让所有到场的人肃然起敬。看着年迈的曼德拉缓缓站起，恭敬地向 3 个曾关押他的看守致敬，在场的来宾以至整个世界，都静下来了。

后来，曼德拉向朋友们解释说，自己年轻时性子很急，脾气暴躁，正是狱中生活使他学会了控制情绪，因此才活了下来。牢狱岁月给了他