



自信、
积极、乐观……
好故事让孩子拥有健康
心态；
真诚、谦让、关爱……好
故事让孩子赢得良好人品；
勤奋、创新、坚持……好
故事让孩子收获成功喜悦。

让中学生受益一生的品德故事

刘欣宜 编著

让故事点缀孩子的人生
让品德照亮孩子的梦想

**感动
中国**

敬告 (CIP) 目录编委会

宜刘欣、事政部、主一益发中中中、国中德想

感动中国

让中学生受益一生的品德故事

刘欣宜 编著



经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感动中国：让中学生受益一生的品德故事 / 刘欣宜
编著. —北京：经济科学出版社，2012

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2094 - 3

I. ①感… II. ①刘… III. ①品德教育 - 中国 - 青年
读物 ②品德教育 - 中国 - 少年读物 IV. ①D432. 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 139848 号

责任编辑：张 力 马永旺

责任校对：康晓川

责任印制：李 鹏

感动中国：让中学生受益一生的品德故事

刘欣宜 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142

总编辑部电话：88191217 发行部电话：88191537

网址：www. esp. com. cn

电子邮件：esp@ esp. com. cn

香河县宏润印刷有限公司印装

880 × 1230 32 开 9.25 印张 180000 字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2094 - 3 定价：23.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换。电话：88191657)

(版权所有 翻印必究)

前言

感动是什么？一个善意的微笑？一次爱心的援助？抑或是一场义无反顾的牺牲？感动的概念太广，有时一缕清晨的阳光，一声婉转的鸟鸣，甚至是一只忙碌的蚂蚁都能使人感动。

一花一世界，一树一菩提。有感动，心灵才是年轻快乐的心灵；有感动，人生才是幸福甜美的人生。在你早上醒来刚刚睁开眼睛的时候，心灵便第一个来向你问候。当你在去上学的路上，当你在学习时，当你在用餐时，当你在和同学老师交谈时，直到忙碌完了一天进入睡眠，心灵一直伴随着你，它会成为你最诚信的朋友。

一个震撼心灵的故事虽然无法让人在三分钟内取得成功，却能在一分钟之内让生命从此与众不同。总有些故事，能唤醒我们内心深处沉睡已久的东西，那份触动像生在心底的一盆不熄之火，使心灵永远保持鲜活的生命力。

中学生读品德故事，意在追求一种心灵洒脱的处世方式；挥洒一种笑看风轻云淡的人生豪情；拥有一种感悟生命纹理的至高智慧；保持一种面对任何人生境遇都能保持恬适淡定的成功心态——这也正是心灵修炼力求达到的至高境界。

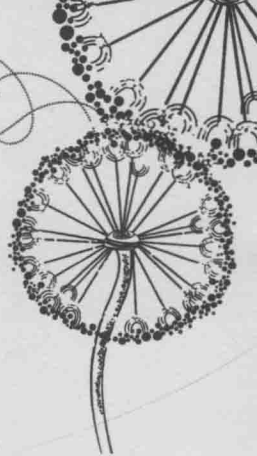
一个好的品德故事，在黑暗中能够与我们同行，在黑暗中

能够为我们擎一柱灯火，在艰难困苦中能够分担我们的疲劳和重担，在迷茫中能够给我们照亮人生的路程，在漫漫长河中能够陪伴我们一生，教我们如何战胜困难，使我们拥有更加广阔的生命。

本书通过大量经典、生动的故事和精炼的名言，向中学生传达生命中的感动。愿我们辑录的这些小故事能伴中学生在人生路途中，拥有一双善于发现美丽的眼睛，边走边悟，认清人生真正的价值和快乐。感动无处不在，它力量无穷，催人奋进！常怀着一刻感恩的心，会发现生活处处令人感动，人间是如此美好！

囿于编者水平有限，疏忽和遗漏之处在所难免，还望读者给予谅解并提出更好的想法和建议。

目 录



【第一辑 有一种礼物叫自己】

- 寻找自我，保持本色——3
- 爱自己是最好的时光——5
- 发现未知的自己——7
- 辛勤搅动，做最棒的自己——10
- 做荷花，不做浮萍——13
- 遇见最好的自己——15
- 生命不在长短，而在如何利用——18
- 两种不同的成熟——20
- 天堂和地狱的秘密——22
- 没人能阻挡你成功——24
- 仅有天赋是不够的——28
- 相信自己——31
- 捕捉对生命有益的蝴蝶——34
- 提防在不经意的小处跌倒——37
- 永远不为不公正抱怨——40



我们的一往无前，在艰难困苦中能够分担我们的疲劳和迷茫中能够给我们照亮人生的路程，在漫漫长河中能够给我们指明方向，使我们如何放胆追求，使我们拥有更加广阔的未来。

本书通过大量经典、生动的故事和精练的名言，向中学生传达生活中的感动。而我们辑录的这些小故事是许多中学生在人生旅途中，拥有一双善于发现美丽的眼睛，走进感悟，认清人生真正的价值和快乐。感动无处不在，它力量无穷，催人奋进！常怀着一颗感恩的心，会发现生活处处令人感动，人间是如此美好！

【第二辑 有一种积极叫改变】

- 与其抱怨，不如改变——47
- 试着冲开一切束缚——49
- 给自己心灵一双慧眼——51
- 机会不会主动找上门——53
- 上帝没空来救你——55
- 坐以待毙不如背水一战——57
- 把缺陷当做成功的垫脚石——59
- 经一番挫折，长一番见识——61
- 靠人不如靠自己——63
- 挖一口属于自己的井——65
- 勇于自己做决定——67
- 勇于尝试是一种荣耀——69
- 凡事尽力只求无愧于心——72
- 永远都要坐前排——75
- 命运是一种惯性——77

【第三辑 有一种心态叫乐观】

态度决定一切——81

人生都是上上签——83

笑迎生命的雕琢——85

享受生活给你的每一张牌——87

得意看淡，失意看开——89

塞翁失马，焉知非福——92

爱上生命中的不完美——94

享受碗里的，不看锅里的——97

心态是命运的骑手——99

幸福在当下，享受每一天——101

吃亏是福，有失必有得——103

心晴不怕阴雨天——106

别错过窗外的风景——108

顺其自然，随遇而安——110

虽然矮小，但不卑微——112

学会给心灵松绑——114

幸福就是知足常乐——117

穷莫大于心穷——120

生命可以不转弯——122

伤痕是命运厚赠的恩典——124

爱我所有——127

【第四辑 有一种力量叫信念】

信念是一切奇迹的起点——133

信念是一种力量——135

坚守信念，就成功了一半——137

用坚持把信念变成钻石——140

带着梦想跑完全场——142

有梦想就会有奇迹——144

找一颗星星指引方向——147

扯起意志的帆——149

意志照亮人生困境——151

亲爱的，我需要你——153

绝不屈服命运安排——155

有一种傻让梦想成真——158

踩下借口翩翩起舞——161

天堂的心——164

能救你的只有你自己——167

【第五辑 有一种交际叫风度】

懂得忽略，学会忘记——171

心宽一寸，受益三分——173

让别人又何妨——175

宽容别人就是善待自己——177

勿为别人犯的错误埋单——179

冷暖幽默皆有智——181

感谢折磨你的人——183

低调做人的智慧——185

成熟的麦穗懂得弯腰——187

【第六辑 有一种温暖叫友谊】

信任是友谊的根基——193

诚信是人的第二身份证——195

不要透支你的「信用卡」——197

众人拾柴火焰高——199

学大雁，别做海鸥——201

尊重别人的意愿——203

两倍快乐和一半忧愁——207

朋友一生一起走——209

病人之病，忧人之忧——211

别轻易给人「泼冷水」——213

有过慷慨给予，才有资格索取——215

只有时间懂得爱的价值——217

【第七辑 有一种思维叫创新】

选择少有人走的路—— 221

妙用自己的劣势—— 224

做自己的旁观者—— 226

站在巨人的肩膀上未必成功—— 228

选择决定生活—— 231

选择比努力更重要—— 233

生活未必走直线—— 236

缩小目标，跨越生命—— 239

定下自己的底线—— 241

方法只有一毫米—— 243

智者创造机会—— 245

离成功更近的路—— 248

给人生寻找一份痛楚—— 250

1元钱面前的人生态度—— 252

被薄冰覆盖的沼泽地—— 254

【第八辑 有一种成功叫勤奋】

永远比别人快一步——259

锲而不舍，金石可镂——262

勤奋是点燃智慧的火把——264

厚积才能薄发——266

做不成猴子，就做蚂蚁——268

把失败写在背面——270

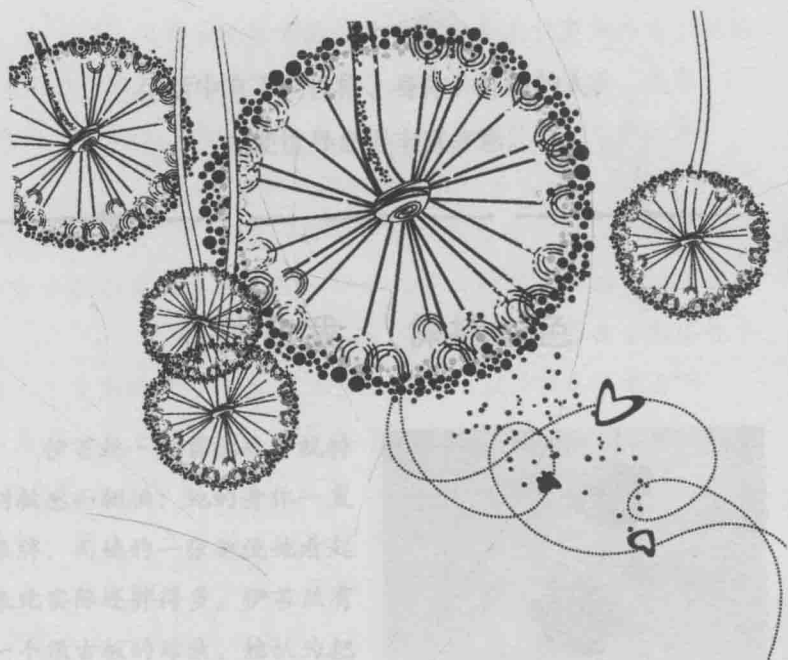
一次只做一件事——273

成功就是简单的事情重复做——275

成功只不过需要再试一次——278

成功并不像你想象中那么难——280

参考书目——282



第一辑 有一种礼物叫自己

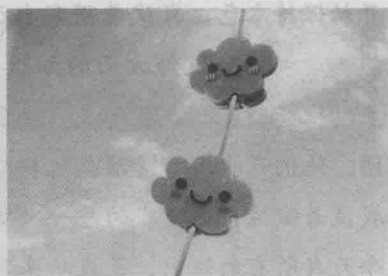
伊言从小就与众不同。她的所作所为一直独特。而她的一些习惯看起来比实际还特别得多。伊言有一个很古怪的癖好。她认为追求财富和地位是一件很愚蠢的事情。她总是对伊言说：“富不过三代，贵不过一世。”所以，伊言从小就拒绝和那些所谓的富二代、公子哥儿在一起。甚至不上体育课。她非常害羞，总是和别的人“不一样”，完全不计入主流。

长大之后，伊言就嫁给了一个比她大好几岁的男人。她一家人很好，也充满了自信。可是她并没有感觉到。伊言最大的努力要像她的一样，可是她做不到。伊言总觉得管不住自己。她开了所有的门，心情却总是很压抑。伊言知道自己是一个失败者。她总是去发现这一点。所以每当她

生活中有不同性格、身体、外貌的人，
才使世界显得丰富多彩。

寻找自我，保持本色

伊苔丝·阿雷德从小就特别敏感而腼腆，她的身体一直很胖，而她的一张脸使她看起来比实际还胖得多。伊苔丝有一个很古板的母亲，她认为把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。她总是对伊苔丝说：“宽衣好穿，窄衣易破。”而母亲总照这句话来帮伊苔丝穿衣服。所以，伊苔丝从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。她非常害羞，觉得自己和其他的人都“不一样”，完全不讨人喜欢。



长大之后，伊苔丝嫁给了一个比她大好几岁的男人。她丈夫一家人很好，也充满了自信，可是她并没有改变。伊苔丝尽最大的努力要像他们一样，可是她做不到。伊苔丝变得紧张不安，躲开了所有的朋友，心情坏到甚至怕听到门铃响。伊苔丝知道自己是一个失败者，她怕丈夫会发现这一点。所以每次他

们出现在公共场合的时候，她都假装很开心，结果常常做得太过分，事后伊苔丝会为此难过好几天。最后不开心到使她觉得再活下去也没有什么意义了，伊苔丝开始想自杀。

后来，她婆婆随口说的一句话改变了伊苔丝整个生活。

有一天，她的婆婆正在谈她怎么教养她的几个孩子，她说：“不管事情怎么样，我总会要求他们保持本色。”

“保持本色！”就是这句话！在那一刹那间，伊苔丝终于发现自己之所以那么苦恼，是因为她一直在试着让自己适合于一个并不适合自己的模式。

伊苔丝后来回忆道：“在一夜之间我整个人都改变了。我开始保持本色。我试着研究自己的个性、自己的优点，尽我所能去学色彩和服饰方面的知识，尽量以适合我的方式穿衣服，主动地交朋友。我参加了一个社团组织，起先是一个很小的社团，他们让我参加活动，把我吓坏了，因为我不敢发言。于是我试着锻炼自己，我的每一次发言，都能给我增加一点儿勇气。今天我所有的快乐，是我从来没有想到可能得到的。在教养我自己的孩子时，我也总是把我从痛苦的经历中所学到的东西教给他们：“不管事情怎么样，总要保持本色。”

心灵瑜伽

在生活中，追求一个不适合自己的模式的人很难获得成功，也很难获得幸福。保持自己的本色，在顺其自然中充分发展自己是最明智的。在这个追逐新潮、注重包装的时代，我们依然可以选择一种朴素的生活，留住那份属于自己的真实和独特。