

当代中小学生学习成长必读丛书

DANGDAI ZHONGXIAOXUESHENG
CHENGZHANG
BIDU CONGSHU

让中学生保持

良好心态^的

138

言说情感心态，解读成功之路，
启迪心智灵感，点拨处世之道。

个故事

吕晓滨◎主编 陈小立◎编著



内蒙古人民出版社



当代中小生长必读丛书

让中学生保持



良好心态的

138个故事

吕晓滨◎主编 陈小立◎编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

让中学生保持良好心态的138个故事/陈小立编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.5

(当代中小学生成长必读丛书/吕晓滨主编)

ISBN 978-7-204-10047-7

I. 让… II. 陈… III. 故事—作品集—世界 IV. I14

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第073359号

当代中小学生成长必读丛书

- 主 编 吕晓滨
责任编辑 徐敬东
图书策划 腾飞文化
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 280
字 数 2700千
版 次 2009年8月第1版
印 次 2009年8月第1次印刷
印 数 1-10000套
书 号 ISBN 978-7-204-10047-7/G·2965
定 价 496.00元(全20册)
-

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



前言

中小學生是待放的花蕾，是祖國的未來。隨著社會競爭的日益激烈，中小學生未來將面臨着越來越多的機遇與挑戰。與此同時，社會對當代中小學生在成長道路上知識的積累和運用也提出了更高的要求；要求他們除了擁有的課堂知識以外，還要求他們具有創新思維、良好心態和自我管理等多方面的才能。這就需要同學們及早做好準備，在成長的道路上一步步讓自己強大起來。

作為當代一名優秀的中小學生，必須要具備健康的體魄，具備一顆強大的心靈和善於思考的頭腦。只有這樣，才能在成長的道路上風雨無阻地前行，才能在攀登的途中披荊斬棘、勇闖天關。

為使中小學生更加健康的成長，更加具有一顆完美的心靈，讓他們從現在開始，就有意識地培養自己的綜合素質，讓自己逐漸成長為具有強大生命力與競爭力的新生力量，讓自己在日後的競爭中占有一席之地，我們精心編輯了這套《當代中小學生成長必讀叢書》。

本書涵蓋了中小學生成長過程中的學習、生活、社會、家庭、教育等方方面面。本着提高學生科學文化素質，淨化學生心靈的宗旨，在充分搜集當代中小學生課外閱讀興趣、挖掘最具前沿和代表性的觀點，以及結合當代中小學生自身特點的基礎上編纂而成。對開闊學生視野、積累有益知識、培養創新精神具有良好的引導作用。一個個精心選選的小故事，剛好契合學生時代的閱讀特點。同時，通俗易懂且有



可读性的内容在点拨学生思想的同时，也在解读着成长。因此，同学们既可以把它作为一套课外阅读的知识之书，也可以把它作为心灵交流的朋友。

本书在编辑过程中得到不少同仁和学者的帮助和指导，在此深表谢意。同时，囿于时间的紧迫、水平有限，难免有疏漏之处，涵清赐教。另外，本书出于编排和设计的需要，在内容的选取上并未刻板地遵循书名中的具体文章数目要求，而是有针对性地作了适当的调整，敬请读者朋友在阅读过程中宽解。

但愿本书的出版能在中小学生的学习之余送上一缕沁人心脾的凉风，带给当代中小学生生活的盛宴、心灵的涤荡。最后，勉励所有的同学们多读书、读好书，让书籍伴随自己的成长，在成长中收获智慧，在智慧中积蓄力量。

编者

2009年7月

目录



心态是自己真正的主人

宠辱不惊 / 3
不为小事斤斤计较 / 5
让悲观随风而去 / 7
换一种心情去生活 / 8
消气的秘诀 / 9
一匹马带来的烦恼 / 11
淡化你的痛苦 / 13
放下包袱走路 / 15
准备万全的骑士 / 17

改变生活方式 / 19
不要迷失了自我 / 21
选择阳光 / 23
知足常乐 / 25
点亮一盏心灯 / 27
留住心中的美好 / 29
别做财富的奴隶 / 31
从沙粒到珍珠 / 33
一切都还在 / 35



Mu Lu



心态是命运的控制塔

好好爱自己 / 39
走好自己的路 / 41
找回自己 / 44
命运在自己手中 / 46
不要看轻自己 / 48
相信自己 / 50
要坚守自己的使命 / 53

自信带你走向成功 / 55
命运掌握在自己手中 / 57
自己才能拯救自己 / 59
真正认识自己 / 60
从改变自己开始 / 62
潜力是要利用的 / 65
怎么看自己 / 67
最优秀的人是自己 / 69
继续走自己的路 / 71

目录



阳光心态,快乐人生

微小的勇气 / 75

我们心里有眼睛 / 77

原来我也很富有 / 79

放下就是快乐 / 81

我的处境并不糟糕 / 83

苦难与不幸 / 85

没有痛苦就不会有快乐 / 87

快乐的真谛 / 89

追寻快乐 / 91

用心面对生活 / 93

平淡心态,感恩生活 / 96

快乐之道 / 98

苹果树的快乐 / 100

今天整日都在笑 / 103

做最乐观的人 / 105

带着微笑上路 / 107

再苦也要笑一笑 / 109



Mu Lu



不同的人生不同的心态

心态与行动 / 113

木匠的斧子 / 115

换一种态度去对待 / 117

没什么大不了的 / 119

咸也好,淡也好 / 121

多 疑 / 123

用强项去迎接挑战 / 126

登山者的发现 / 128

愤怒伤人 / 130

心胸开阔才是做人的根本 / 132

怨恨转个弯儿 / 134

案头放一盆沙子 / 137

先把泥点晾干 / 139

均等只在心中 / 141

当焦虑成为习惯 / 143

一切都将会过去 / 145

保持一颗知足的心 / 147



目录



成功需要坚强的心态

不要等到明天 / 151

没有退路可能就有出路 / 153

不要轻言放弃 / 155

不要刻意模仿别人 / 157

按规则办事 / 159

不要只顾自己的利益 / 161

只要勤奋就可补拙 / 163

我是有用的 / 165

做什么都要做出个样子 / 167

跑得快,还需跑得稳 / 169

在苦难面前自强不息 / 171

苦难成就你 / 173

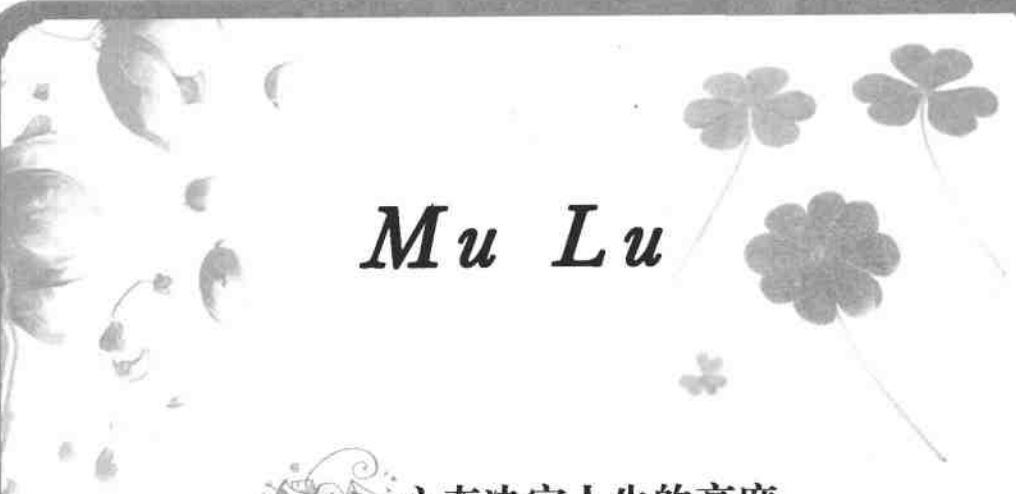
困难面前的坚韧 / 175

努力能改变局势 / 177

想了之后就要行动 / 179

成功的秘密就是努力 / 181

摆正自己的天平 / 183



Mu Lu



心态决定人生的高度

心态决定成败 / 187

从失败的痛苦中寻找快乐 / 189

在逆境中学会微笑 / 191

永远坐在前排 / 193

生命的价值 / 195

从容地面对一切 / 197

付出总有回报 / 199

尝试就有可能成功 / 201

也许改变只需几分钟 / 203

不要被风雪吓倒 / 205

没有什么不能做 / 207

谁也不能拥有世界 / 209

感谢苦难的命运 / 211

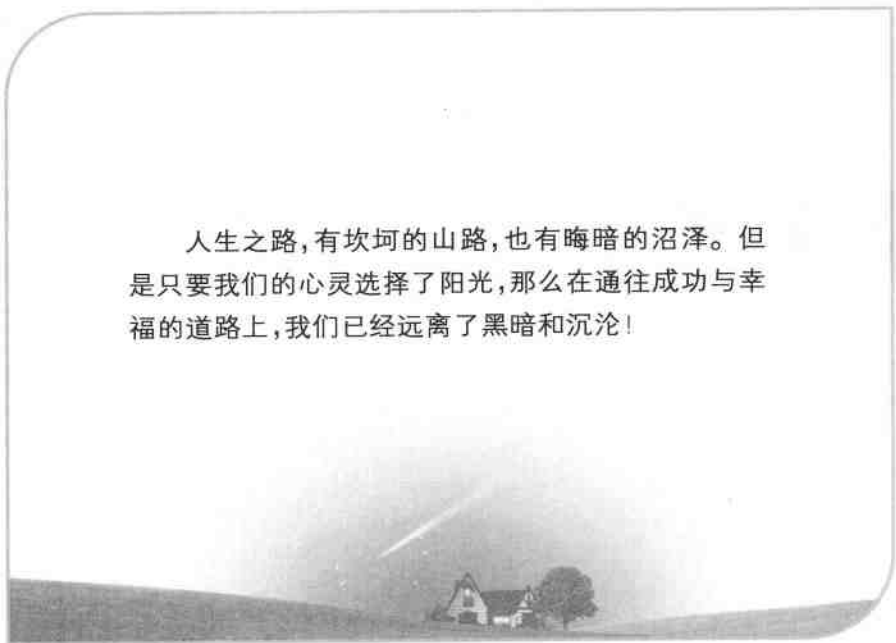
把恐惧画下来 / 213



心态是自己真正的主人



人生之路，有坎坷的山路，也有晦暗的沼泽。但是只要我们的灵魂选择了阳光，那么在通往成功与幸福的道路上，我们已经远离了黑暗和沉沦！



宠辱不惊

王 震



精彩导读

人的一生，各有各的追求。有的人追求名誉，有的人追求金钱，有的人追求权力。然而人生的真正价值是什么？

3

人的一生，各有各的追求。有的人追求名誉，有的人追求金钱，有的人追求权力。然而人生的真正价值是什么？记不清哪位哲人说过：“一个生命也许只有在名利面前宠辱不惊，而又能为其他生命做出贡献的时候，才能充分显示出它的巨大力量的、深层次意义的和宝贵的价值来。”

生命的价值在于奉献，在于为社会、为他人做出贡献。一个人能尽心尽力地去服务社会，帮助他人，那么生命的价值就得到了实现。生命只是一段过程，在这有限的生命中，有人拼命享受，拒绝付出，这样的人说他活着，但生命已经枯萎。珍视自己生命的价值，对生命负责的人，会尽力去做有益的事，让生命之树枝繁叶茂。

现代人喜欢以自我为中心，信奉人生如朝露，行乐须及时。这是一种自私的“我”，是小“我”，只有那种公而忘私，甘做孺子牛的“我”才是大“我”。其实，活着最重要的是对自己的生命负责。生命的价值并非想象，而是实践。花儿向这个世界吐露芬芳，对花儿本身而言，那就够了。一切事物随时在变化，倘若害怕凋零，花儿便因此而拒绝开放，这才是最愚蠢的。就像知道人会死亡，所以就悲观堕

落,同样是错误的。

古希腊有一则关于金床的故事,说一位精通数学的国王,按照全体市民的身高平均数,非常精确地计算和设计了一张金床。实际上,平均值是根据小孩、年轻人、老人、侏儒、巨人等身高而得出的,整个城市没有一个真正合乎平均值的人。每当宾客来临,国王都用这张床招待他们,而且有个特殊的规定:客人必须适用这张床,床是无价之宝,不能有任何改动。于是,客人太矮就要被拉成与床一样长,客人太高就要锯掉一些适应床。那国王也许是怀着世界上最好的意图做每一件事的,但是,苛刻的标准使他适得其反。

人生的价值也是一样,像卢梭说的那样:“人的价值,是由自己决定的”。文凭、权力、地位、金钱都不能作为衡量人价值的尺度。有的人虽然拥有全世界,却拿不出一块石子给人,这种人便是最穷的人,人生没有价值;有的人虽已站在最高处,却不肯伸一只手来扶助跌倒的人,这种人便是最贱的人,人生没有价值。虽是平民百姓,但却有美好善良的心灵,能够广布恩德于人,那么他将比有职位的官员更受人尊敬,他的人生更有价值。高高在上的官吏,如果贪婪成性,只知利用手中权力损公肥私,那么他地位再高,也像乞丐一样没有人格,也像禽兽一样没有人性,也像杀人犯一样没有价值,没有苟活于世的必要。

为人不可过于看重名利,只为自身享乐而活,否则就会丧失存在的价值。其实,一切名利,都只是过眼云烟。佳人艳丽,终究会有美人迟暮的一天;功名再高,也如庄生梦蝶、海市蜃楼一样,到头来只是虚幻一场;金钱再多,也是生不带来,死不带去。百年后能让世人忆起的只有为社会做出贡献者。在生命结束的时候,一个人如果能问心无愧地说:“我已经不虚此行了。”那么他便此生无悔了!



心态悟语

一切名利,都只是过眼云烟。佳人艳丽,终究会有美人迟暮的一天;功名再高,也如庄生梦蝶、海市蜃楼一样,到头来只是虚幻一场;金钱再多,也是生不带来,死不带去。百年后能让世人忆起的只有为社会做出贡献者。



不为小事斤斤计较

杨 健



精彩导读

生活中,大多数的人都在追求物质上的满足,表现在言行上便是为了小事斤斤计较。然而当物质需要得到满足之后,我们的心是否真的充实了?

5

有一个叫做鲁滨逊的人,意外地继承了一个牧场,而他恰好喜欢过农耕的生活,于是举家迁到这里,在牧场里快活地生活起来。

有一年的夏天,他养的一头牛,为了偷吃玉米而冲破篱笆,跑进了农夫的地里,最后被农夫杀死了。以当地牧场的共同约定,农夫应该通知鲁滨逊并说明原因,但是农夫没这样做。

鲁滨逊知道这件事后,非常生气,于是带着仆人一起去找农夫论理。农夫的家非常远。而且此时,正值酷暑。他们只走到一半,人和马便气喘吁吁,大汗淋漓,几乎都要虚脱了。好不容易抵达木屋,农夫却不在家,农夫的妻子热情地邀请他们进屋等待。鲁滨逊进屋后,看见妇人十分消瘦憔悴,而且桌椅后还躲着五个瘦得像猴子的孩子。

不久,农夫回来了。妻子告诉他:“他们可是顶着烈日而来的。”

鲁滨逊本想开口与农夫论理,可能还要打架,但最后,他想了一下,只是伸出了手。农夫完全不知道鲁滨逊的来意,便开心地向他握手、拥抱,并热情邀请他们

共进晚餐。

这时，农夫满脸歉意地说：“不好意思，委屈你们吃这些豆子。原本有牛肉可以吃的，但是还没准备好。”

孩子们听见有牛肉可吃，高兴得眼睛都发亮了。

吃饭时，佣人一直等着鲁滨逊开口谈正事，以便处理杀牛的事。但是，鲁滨逊看起来似乎忘记了，只见他与这家人开心地有说有笑。

饭后，天气下起了暴雨。农夫一定要两个人住下，等明天再回去，于是鲁滨逊与佣人住在那里过了一晚。

第二天早上，他们吃了一顿丰富的早餐后，就告辞回去了。

在酷暑中走了这么一趟，鲁滨逊对此行的目的却闭口不提，在回家的路上，佣人忍不住问他：“我以为你准备去为那头牛讨个公道呢！”

鲁滨逊却微笑着说：“是啊，我本来是抱着这个念头的，但是，后来我又盘算了一下，决定不再追究了。你知道吗？我并没有白白失去一头牛啊！因为，我得到了一点人情味。毕竟，牛在任何时候都可以获得，然而人情味却并不是很容易得到。”

生活中，大多数的人都在追求物质上的满足，表现在言行上便是为了小事斤斤计较。然而当物质需要得到满足之后，我们的心是否真的充实了？故事中的鲁滨逊，尽管失去了一头牛，却换得农夫一家人的笑容和幸福，以及难得遇见的人情味。这段经历，更让他懂得生命中哪些才是无价的。

虽然我们每个人不大可能因为一点小事而发动一场战争，但我们肯定能因为小事而使自己周围的人不愉快。要记住，一个人为多大的事情而发怒，他的心胸就有多大。



心态悟语

一个人为多大的事情而发怒，他的心胸就有多大。所以，请不要为小事斤斤计较，这样，才有可能实现理想，走向成功。

