

以故事为底料，调以哲理的启迪，为青少年提供精美的心灵盛宴。不断提升人生的精神境界，使青少年积极健康地成长。



每天排除孩子 一个成长烦恼

故事

MEI TIAN PAICHU
HAIZI
YI GE CHENG
ZHANG
FAN NAOGUSHI

金鸣 ◆ 编著



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

CIPG

以故事为底料，调以哲理的启迪，为青少年提供
精美的心灵盛宴。不断提升人生的精神境界，
使青少年积极健康地成长。

每天排除孩子 一个成长烦恼

故事



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

图书在版编目(CIP)数据

每天排除孩子一个成长烦恼故事 / 金鸣编著. —北京: 海豚出版社,
2009.7

ISBN 978-7-5110-0016-3

I. 每… II. 金… III. 故事—作品集—世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 110811 号

书 名: 每天排除孩子一个成长烦恼故事
作 者: 金 鸣 编著

责任编辑: 曹 振
封面设计: 天之赋设计室
版式设计: 金畅华达

出 版: 海豚出版社
网 址: <http://www.dolphin-books.com.cn>
地 址: 北京市百万庄大街 24 号 邮 编: 100037
电 话: 010-68997480 (销售) 010-68326332 (投稿)
传 真: 010-68993503
印 刷: 北京洲际印刷有限责任公司
经 销: 新华书店
开 本: 16 开 (700 毫米×1000 毫米)
印 张: 18
字 数: 300 千字
版 次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-5110-0016-3
定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究



前 言

“望子成龙，望女成凤”是每个家长对孩子的共同愿望。孩子们能够健康、快乐地成长，是每个家长都殷殷期盼的。青少年时期，是人生成长中最重要的阶段。

这一时期，青少年的性情、爱好、人生观、世界观等等是最容易塑造的。一本好书、一部电影甚至一句哲理名言，都能深刻地影响青少年的身心健康、道德修养和综合素质的培养和锻炼，都能使青少年刻骨铭心并且受益终生。

艾森豪威尔是美国第34任总统，他年轻时经常和家人一起玩纸牌游戏。一天晚饭后，他像往常一样和家人打牌。这一次，他的运气特别不好，每次抓到的都是很差的牌。开始他只是有些抱怨，后来他实在是忍无可忍，便发起了少爷脾气。

一旁的母亲看不下去了，就教训他说：“既然要打牌，你就必须用手中的牌打下去，不管牌是好是坏。好运气是不可能都让你碰上的！”

艾森豪威尔听不进去，依然愤愤不平。母亲于是又说：“人生就和这打牌一样，发牌的是上帝。不管你名下的牌是好是坏，你都必须拿着，你都必须面对。你能做的，就是让浮躁的心情平静下来，然后认真对待，把自己的牌打好，力争达到最好的效果。这样打牌，这样对待人生才有意义！”

艾森豪威尔此后一直牢记母亲的话，并激励自己去积极进取。就这样，他一步一个脚印地向前迈进，成为中校、盟军统帅，最后当上了美国总统。



人生不是一帆风顺的,当遇到困境时,一味埋怨是没有一点用处的,也无法改变现状。印度前总统尼赫鲁曾经说过这样一句话:“生活就像是玩扑克,发到的那手牌是定了的,但你的打法取决于自己的意志。”

《每天排除孩子一个成长烦恼故事》正是为了丰富青少年的阅读生活,充分领略花季最富有情趣的人生,培养青少年的心理健康。

青少年整天被关在校园里,看到的是围墙内的四角天空。青少年正处于心理、生理和思想成长的旺盛期,也是关键期,求知的兴趣很高,好奇心也很强。本书的一大特色就是把孩子们带出校园,引向更加广阔的、真实的、生动的、丰富的社会。给孩子们幻想的时间,思考的时间、甚至发泄他们特有的苦恼和郁闷,真正排除他们的成长烦恼。



CONTENTS

第一章 调整心态 你不是天底下最倒霉的人

一个双眉紧锁的男人 / 3

幸运的克拉 / 4

心中无事一床宽 / 4

如何排除心中的苦恼 / 5

浇灭愤怒之火的方法 / 6

要对自己的生命充满热爱 / 8

凉白开和纯净水 / 9

你不是天底下最倒霉的人 / 11

保持勇往直前的生活态度 / 13

也许会有意外的收获 / 14

别让心灵有所羁绊 / 15

不要苛求生活 / 16

当心金钱对心灵的腐蚀 / 17

每个人都要背负沉重 / 18

富有不只是拥有很多家财 / 18

金钱之外的财富 / 19

常怀好心情 / 20

让生命变得多姿多彩 / 21

不要错过真实的美丽 / 22

美丽纯洁的百合 / 23

“事事难成事事成” / 24

忙碌也是生活的一部分 / 25

争取成功的机会 / 26

“上帝是公平的” / 28

第二章 改变自己 要以变化的眼光看待事物

一个脆弱胆小的学生 / 33

孪生兄弟 / 34

皮鞋的由来 / 35

一个美丽的误会 / 35

从沙子到珍珠 / 37

小猫逃开影子的招数 / 38

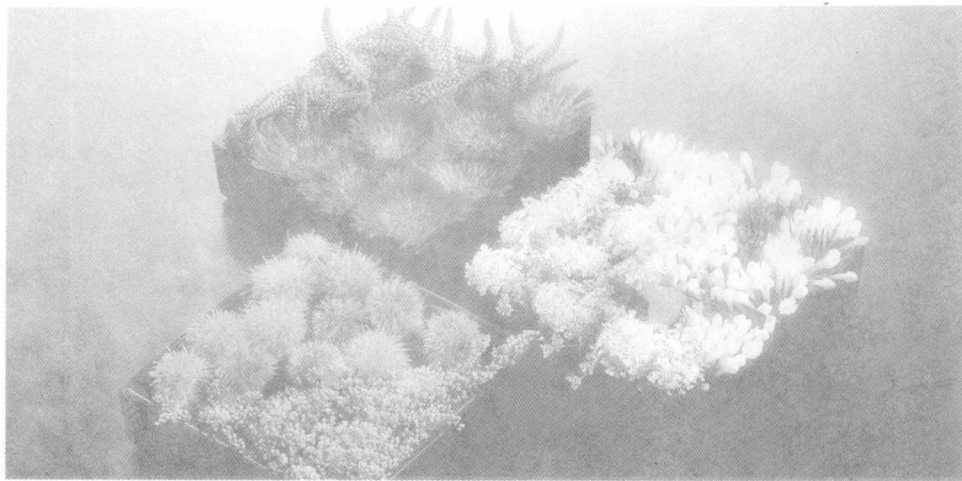
要以变化的眼光看待事物 / 40

不要总执著于某一种想法 / 41

想象力有助于问题的解决 / 42

跳出框框解难题 / 43

目
录



CONTENTS

新颖的想法使幸运降临 / 44
经验必须活学活用 / 45
努力打破认识的局限性 / 46
有压力才能激发潜力 / 47
巧妙的运手套之法 / 48
敢于打破常规 / 49
远离烦恼很简单 / 50
100个金币 / 52
多动脑筋打破拒绝 / 53
敢于承担他人之过 / 54
巧得借据 / 55

青菜罐头里的小蚂蚱 / 56
把包袱变为财源 / 57
智辩律师 / 58
聪明的囚徒 / 59
机灵的出版商 / 60
善借的奥妙 / 61
屈辱同样是动力 / 62
让专业人士去做 / 63
10块钱买两张名片 / 64
圆满地解决冲突 / 65

第三章 善待他人 以师为友与以友为师

要善于成人之美 / 69
搞好你的社交关系网 / 70
用友爱化解仇恨 / 71
不要播种仇恨的种子 / 72
学会让别人快乐 / 73
尊敬每一个人 / 74
不可能让所有人都满意 / 75
以彼之道还治彼身 / 76

人情是钱买不到的 / 76
记住别人的名字 / 78
好朋友是事业的好帮手 / 79
朋友间重在相互信赖 / 79
保持温和谦逊的态度 / 80
勇于承认自己的错误 / 82
朋友间不应存在欺骗 / 83
爱心可以战胜一切 / 84



CONTENTS

有理也要让三分 / 85
谅解 / 85
朋友的相处 / 86
秘密 / 87
梦与释梦 / 88
不受欢迎的人 / 88

温馨的拥抱 / 89
以仁爱之心待人 / 90
真诚地表示歉意 / 91
忘记那些不愉快的记忆 / 92
多欣赏一下别人 / 94
学会宽恕别人 / 95

第四章 励志修身 反省是人生的一面镜子

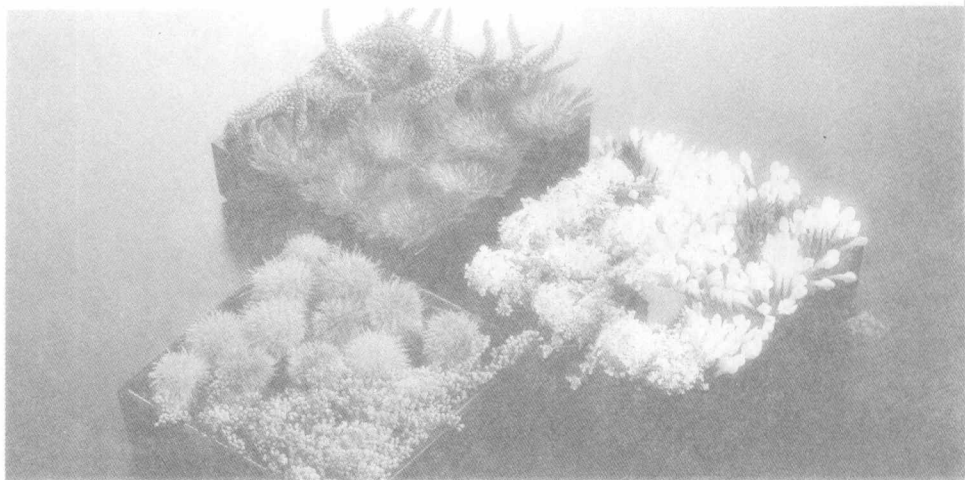
成功源自勤奋 / 99
保持自己坦诚的本色 / 100
专注于目标永不放弃 / 101
反省是人生的一面镜子 / 102
成功贵在坚持 / 103
有志者事竟成 / 104
输得起才能赢 / 105
有了梦想就拥有希望 / 106
千万富翁的秘密 / 107

做事要全力以赴 / 108
勇于尝试才是最重要的 / 109
逆境中不言放弃 / 111
无畏无惧可以战胜一切 / 112
美德是至高无上的 / 113
展示你的口才 / 114
坚持你的梦想 / 115
守时就是信誉 / 117
豁达的高尔夫球手 / 118

第五章 学会选择 青春是雨季更是花季

女生的秘密 / 123
萧萧和班里的男子汉 / 125

长胡子 / 126
决定权掌握在你自己手中 / 127



CONTENTS

- 矢志不渝方能成大事 / 128
- 勇于尝试新工作 / 130
- 烧饼与钱袋 / 131
- 过多选择的负效应 / 132
- 华盛顿找马 / 132
- 最后一张邮票 / 133
- 不可能人人当公主 / 134
- 把握好你现在拥有的一切 / 135
- 及时迈出决定性的第一步 / 136
- 选择在大环境中发展自己 / 137
- 过自己想要的生活 / 138
- 从事自己喜爱的工作 / 139
- 选择好发展方向并坚持下去 / 141
- 对事物总是抱有正面的看法 / 142
- 先做最重要的事情 / 143
- 找准自己的最佳位置 / 144
- 总有一条路适合你 / 146
- 最喜欢的就是最好的 / 146

第六章 去除浮躁 脚踏实地地去行动并实现目标

- 不在生气时作决定 / 151
- 控制好自己的情绪 / 152
- 凡事要尽心去做 / 153
- 急于前行容易跌跤 / 154
- 切莫自作聪明 / 154
- 别把事情想得太严重 / 155
- 成功是要讲究储备的 / 156/
- 自负心理害人不浅 / 157
- 莫让惊慌冲昏了头 / 158
- 慢一步并不一定是坏事 / 159
- 谨言慎行是自保之道 / 161
- 保持一颗谦卑的心 / 162
- 别让情绪影响你的交往 / 163
- 保持一个足够清醒的头脑 / 164
- 遇事要沉着不乱 / 165
- 慌乱只会导致危险的加大 / 166



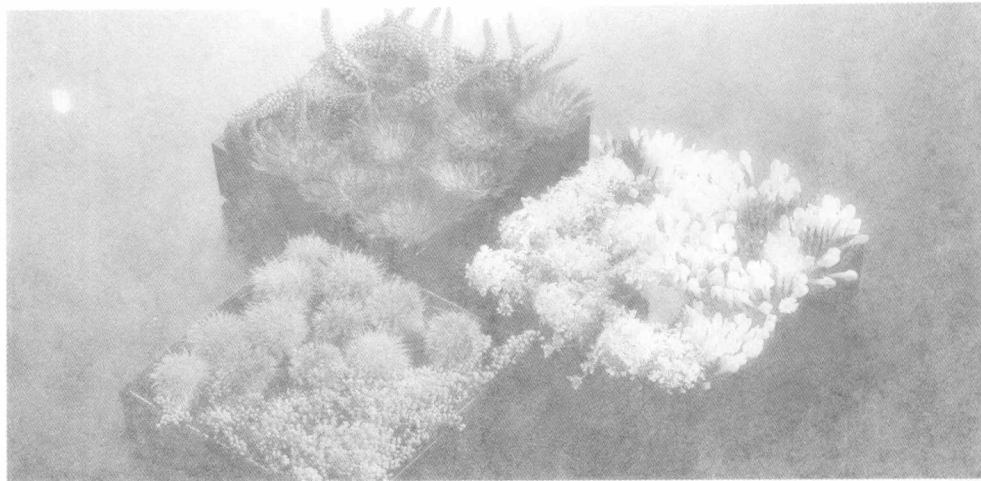
CONTENTS

第七章 正确行动 永远比别人干得更好

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 目标的威力 / 169 | 心动不如行动 / 183 |
| 勿盲目地模仿他人 / 170 | 没有什么不可以逾越 / 184 |
| 走不回来的人 / 171 | 多在小事上下工夫 / 185 |
| 突破绝境才有希望 / 172 | 不能永远拘泥于过去 / 186 |
| 积极思考是致富的捷径 / 173 | 弃恶从善同样能赢得尊重 / 187 |
| 要有战胜困难的决心 / 174 | 坦然承认自己的错误 / 188 |
| 永远比别人干得更多 / 175 | 不同方式带来不同收入 / 189 |
| 尝试开创自己的事业 / 177 | 全力以赴与尽力而为 / 190 |
| 除掉慵懒的劣习 / 179 | 有所付出才能有所收获 / 191 |
| 别漠视秩序的存在 / 180 | 立即行动是成功最重要的前提 / 191 |
| 灵活地运用他人的成功方法 / 181 | 大胆地迈出行动的脚步 / 192 |
| 为自己擎起一片希望 / 182 | |

第八章 直面困境 用顽强的毅力与命运抗争

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 不要让困境动摇你的信念 / 197 | 永不放弃终会成功 / 203 |
| 百折不挠地实现梦想 / 198 | 用顽强的毅力与命运抗争 / 204 |
| 坚持下去就有希望 / 199 | 努力适应一个无法改变的环境 / 205 |
| 让希望常驻心中 / 201 | 不要活在过去的心结中 / 206 |
| 从失败中受益 / 202 | 正视人生转弯处 / 207 |



CONTENTS

乐观地面对现实 / 208

卸下生命中不能承受之重 / 209

第九章 亲情无价 家是你遮风挡雨的港湾

给你最好的 / 213

母亲眼中的爱 / 221

用所有的一切作为代价 / 214

风筝和女孩的故事 / 222

爱的加减法 / 215

我是重要的 / 223

相互关爱的两兄弟 / 216

生于百姓家 / 224

不是为了生气而做 / 217

期望不要太高 / 227

三道考试题 / 218

苏格拉底的家庭生活 / 227

宽恕等在桥的另一端 / 219

三瓣橘 / 229

家是什么 / 219

雨中的女孩 / 230

父亲的爱 / 220

第十章 不断成长 无须预支明天的烦恼

人生的意义 / 235

生日礼物 / 240

今天无法扫明天的落叶 / 236

快乐秘方 / 241

烦恼与盐 / 236

有问题是因为活着 / 241

漫长的路 / 237

阳光就在自己头顶 / 242

失去和拥有 / 238

时间要投资才能节省 / 243

满足 / 239

梦想与野心 / 244

不是最糟糕的 / 239

没有天生的傻瓜 / 244



CONTENTS

跨越自己 / 245

看见自己的目标 / 246

坚持从“低”做起 / 247

给自己搭梯子 / 248

各有其用 / 249

放低自己 / 249

第十一章 战胜疾患 只要你有足够强烈的愿望

美国人心中的楷模 / 253

一向乐观的麦雅西 / 254

生理不幸给予生命动力 / 255

一个非常喜欢冲浪的小女孩 / 256

傻子也能成为冠军 / 258

战胜死亡的抉择 / 258

一位身患重病的小姑娘 / 260

美国历史上最年轻的总统 / 261

名扬天下的侏儒影星 / 262

美国电影史上的聋哑影后 / 263

恐怖小说大师的遭遇 / 265

成为专业教练的残障网球选手 / 266

感觉最幸福的不幸女孩 / 267

颇具传奇色彩的赛车手 / 268

一个父亲创造的奇迹 / 270

拉着篱笆练行走的顽强男孩 / 271

充满勇气的小女孩 / 272

让致残的双腿翱翔蓝天 / 274

生命最后一刻的微笑 / 276



第一章

调整心态



你不是天底下最
倒霉的人



Meitian Paichu Haizi Yige
Chengzhang Fannaο Gushi



一个双眉紧锁的男人

第一章
调整心态
你不是天底下最倒霉的人

木拉在去城里的路上遇到一个双眉紧锁的男人。“怎么了？”他问。

那人举起一个破破烂烂的包，抱怨道：“在这个辽阔的世界上，我所拥有的东西连这个破烂肮脏的袋子都装不满。”

“太糟糕了。”木拉说着突然从那人手里抢过包，沿着路跑了。

那人失去了仅有的一点儿东西，不由得大放悲声，样子比以前更可怜了，他一边哭一边继续向前走去。与此同时，木拉飞快地跑过前面的转弯处，把那个男人的袋子放在他必经之路的正中间。

当那人看见自己的袋子放在前面的路上时，他开心地大笑起来，一边笑一边欢快地叫道：“我的袋子！我还以为我失去你了呢。”

躲在路边灌木丛中的木拉看到这一切，哧哧地笑了：“呵，这也是让别人高兴的一个办法！”



心灵感悟

很多东西，只有失去的时候，我们才会意识到他的珍贵。这启示我们，要热爱平凡的生活，珍惜自己所拥有的一切。



幸运的克拉

有一天，上帝煞费苦心地钻研制造了一架天平。他想借此来衡量人世间的公平，并绞尽脑汁，用心良苦地寻找一种最标准最公正的砝码。

他顺手捡起几颗石子，依次放上天平左盘，可放上去的石子忽轻忽重，每一个石子自身的“不公平”导致了“公平”的难以衡量。再找其他的物品，仍然未果。

上帝仍初衷不改，一如既往地寻找下去，终于，他发现了克拉。克拉是一种奇妙的植物种子，它自身均匀、精致，每一粒都是0.2克，不多也不少。于是，上帝毫不犹豫地选定克拉作为天平的砝码，用以衡量公平。后来，钻石诚心诚意地向上帝申请，让克拉做它的单位。

钻石是聪明的，因为没有公平，再重的钻石又有什么价值与意义？而公平的价值与意义又远远超过钻石本身。

克拉无疑是幸运的，它的幸运仅仅来自自身的公平，0.2克，克拉真小，却是如此不可忽视与弥足珍贵。



心灵感悟

这个世界没有永远成功的幸运儿。如果期盼自己是一个幸运的人，首先要学会一如既往地保持自己的本色，平等地对待别人。



心中无事一床宽

有一位囚犯，被关在牢狱里面。他的牢房只有一两坪大，空间非常狭小，住在里面很拘束，不自在又不能活动。他的内心充满了愤慨与不平，备感委屈和难过，认为住在这么一间小囚室里，简直是人间炼狱。他每天就这么怨天尤人，不停地抱怨着。



有一天,这个小牢房里突然飞进一只苍蝇,嗡嗡叫个不停,到处乱飞乱撞。这个囚犯心想:“我已经够烦了,再加上这只讨厌的家伙,真是气死人,我非捉到你不可!”他小心翼翼地捕捉,无奈苍蝇比他更机灵,每当快要捉到它时,它就轻盈地飞走了。

苍蝇飞到东边,他就向东边一扑;苍蝇飞到西边,他又往西边一扑。捉了很久,还是无法捉到它。囚犯感慨地说:“原来我的小囚房不小啊!居然连一只苍蝇都捉不到,可见蛮大的嘛!”此时,他悟出一个道理,原来“心中有事世间小,心中无事一床宽”。

所以,我们不要常常计较环境的好与坏,要注重内心的力量与宽容,内心的世界是非常重要的。正如无门禅师所说:“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪;若无闲事挂心头,便是人间好时节。”不管世间的变化如何,只要我们的内心不为外境所动,则一切荣辱、是非、得失都不能左右我们,心里的世界是无限宽广的。



心灵感悟

心外世界的大小并不重要,重要的是我们自己的内心世界。一个热爱生活、胸襟宽阔的人,纵然住在一个小小的囚房里,亦能转境,把小囚房变成大千世界;如果换成一个心量狭小、不满现实的人,即使住在摩天大楼里,也会感到事事不能称心如意。



如何排除心中的苦恼

麦克失恋了,他的心情糟透了,无法平静,烦躁不安。为了排除心中的苦恼,他找到了镇上的牧师。

慈祥的牧师听完了麦克的诉说,把他带到了一个小屋,屋子唯一的桌上放着一杯水。牧师微笑着说:“你看这只杯子,它已经放在这儿很久了,几乎每天都有灰尘落在里面,但它依然澄清透明。你知道是为什么吗?”

麦克认真思索,像是要看穿这杯子,他忽然跳起来说:“我懂了,所有的灰尘都沉淀到杯子底了。”