

品质卷

PINZHI JUAN

青少年每天一个成长故事

没有永恒的东西，却有永恒的真诚，没有永恒的话题，却有永恒的成长故事。因为，这真实的故事，让我们成长的故事，就是我们真实的自己！



谭树辉◎主编

全国百佳出版社
江西美术出版社

品质卷

PINZHIJUAN

青少年每天一个成长故事

没有永恒的东西，却有永恒的真诚，没有永恒的话题，却有永恒的成长故事。因为，这真实的故事，让我们成长的故事，就是我们真实的自己！



谭树辉◎主编

全国百佳出版社
江西美术出版社

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式
抄袭、复制或节录本书的任何部分。

本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师

●图书在版编目（CIP）数据

青少年每天一个成长故事. 品质卷/谭树辉主编. —南昌：江西美术出版社，
2012. 4

ISBN 978-7-5480-1202-3

I. ①青… II. ①谭… III. ①故事—作品集—世界 IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 060826 号

青少年每天一个成长故事·品质卷

主 编：谭树辉

出 品 人：陈 政

责任编辑：陈 军 刘 滢

出版发行：江西美术出版社

企 划：北京江美长风文化传播有限公司

网 址：<http://www.jxfinearts.com>

地 址：江西省南昌市子安路 66 号江美大厦

邮 编：330025

经 销：全国新华书店

印 刷：河北省永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本：16

印 张：10

版 次：2012 年 4 月第 1 版

印 次：2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5480-1202-3

定 价：19.00 元

营销电话：0791-86566127

版权所有，侵权必究

赣版权登字-06-2012-254



让心灵在故事中成长

现代科学研究证明，中小学阶段是孩子生理、心理急剧发育、变化的重要时期，正是增长知识，接受良好道德品质和行为习惯养成教育的最佳时期。这一时期，孩子的心灵就像是一块神奇的土地，你播种一种思想，就会收获一种行为；播种一种行为，就会收获一种习惯；播种一种习惯，就会收获一种性格；播种一种性格，就会收获一种命运。这正如孔子所说：“少成若天性，习惯如自然。”

在漫漫的人生旅途中，支持你内心世界的，无疑是坚定的信念。而孩子在成长的阶段，又难免会有一些迷茫、失落、困惑的时候。这时，与其不厌其烦地聆听大道理，还不如主动去读一些好的故事，让自己从中去体会、去感受、去学习、去改变。

一门优秀的学问，能启悟心智思维；一席圣贤的对话，能使人受益匪浅；而一篇篇故事却同时蕴涵了这样一门学问和这样一席对话。它们将带给你充满世间智慧的哲理启示，能够让你在迷茫与无助时得到心灵的滋润，从而让你对昨天有所总结，对今天更加珍惜，对明天充满信心。

为此，我们根据孩子成长的需要，精心打造了这套丛书，分



青少年每天一个成长故事 品质卷

别从真情、成长、生活、品质、美德、智慧等方面，以讲故事的形式向孩子传授人生成长的经验。丛书每册均选入了近百篇故事。《真情卷》表达真情真爱，《成长卷》鼓励积极上进，《生活卷》宣扬正确的生活态度，《品质卷》倡导成功品质，《美德卷》突出成功美德，《智慧卷》强调智力智慧。一个个生动有趣的故事，向孩子讲授精彩的成长经验。多彩的故事加上精到的点拨，会让你得到课堂上所没有的智慧。

打开本书，每天一个故事，你的心灵将得到莫大的慰藉，你的灵魂将得到更高的升华。



目 录

第1辑 神奇的自信罐

小泽征尔夺冠	2
伽利略挑战权威	4
一毫米的自信	6
神奇的自信罐	8
歌词竟是白纸	10
总统的心理阴影	12
伟大的推销员	14
巴尔扎克的选择	16
一粒种子的信念	18
自信的太阳	20

第2辑 靠自己的小蜗牛

负重才不会被打翻	24
身残志坚的霍金	25
两种坚强	27
坚强的原因	29
盲文之父	30
光脚踢球的“球王”	32
万斯同闭门苦读	34
靠自己的小蜗牛	35



坚强活着	37
拒绝失败	39
不怕不弃的画家	41

第3辑 一毫米的距离

小包拯送干粮	44
狐狸看仓库	46
羊续悬鱼	48
一个人的奔跑	50
一毫米的距离	52
公私分明的苏章	54
三只老鼠	57
谁能当家	59
两只小蚂蚁	61
第三十一个蛋	63

第4辑 站在巨人的肩上

画家写生的遭遇	66
高傲的马	68
不想炫耀的焦耳	70
麻雀的谦虚	72
周总理以礼待人	73
站在巨人的肩上	75
狐狸学不得谦虚	77
骄傲的哈比	79
自不量力的螳螂	81
美丽不是骄傲的资本	82
花儿静悄悄地开	84
满与不满	86



博士生学“水上飘” 88

第5辑 善良收获快乐

松鼠的快乐 92

善良的心 94

心地善良的值班人 96

善良收获快乐 98

青年找善良 100

行善事的子罕 102

石头缝里出大米 104

最好的报酬 106

好人和坏蛋 108

给善良找一个橘子 110

第6辑 风雨中的小嫩草

遇事要沉着冷静 114

山羊斗恶狼 116

画家胸有成竹 119

西齐弗推石头 121

勇敢的小刺猬 122

镇静的巨商 124

久经磨炼的玄奘 126

把自己忘掉的船长 128

勇气 131

认错勇气 133

勇敢的大黄牛 135

到处尝试的苍蝇 137

退回去的勇气 138

镇静如花 140



青少年每天一个成长故事 品质卷

风雨中的小嫩草 142

第7辑 苏武牧羊

苏武牧羊 146

詹天佑修铁路 148

圣女贞德 150

梅兰芳把京剧推向世界 151

“杂交水稻”之父 152

第1辑 神奇的自信罐

读到这里，西格的眼圈湿了。因为她深深地感到，她正被别人爱着，被别人关心着，困难只是暂时的自己也是很棒的。从那以后，西格把这个“自信罐”摆在最醒目的地方，只要遇到危险和困难，就情不自禁地伸手去摸它。

有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。

——（英国）萧伯纳

信心是又弱又细的线，很容易拉断；但在灰心的时候，它也能将你抛向高空，使你重获生机。

——（美国）威尔逊



他考虑再三，坚信自己的判断是正确的，于是，大吼一声：“不！一定是乐谱错了！”

小泽征尔夺冠

小泽征尔是世界著名的音乐指挥家。有一次他去欧洲参加指挥家大赛，在进行前三名决赛时，他被安排在最后一个参赛，评判委员会交给他一张乐谱。小泽征尔以世界一流指挥家的风度，全神贯注地挥动着他的指挥棒，指挥一支世界一流的乐队，演奏着具有国际水平的乐章。演奏进行过程中，小泽征尔突然发现乐曲中出现不和谐的地方。

开始，他以为是演奏家们演奏错了，就指挥乐队停下来重奏一次，但仍觉得不自然。这时，在场的作曲家和评判委员会权威人士都郑重声明乐谱没问题，而是小泽征尔的错觉。他被大家弄得十分难堪。在这庄严的音乐厅内，面对几百名国际音乐大师和权威，他不免对自己的判断产生了动摇，但是，他考虑再三，坚信自己的判断是正确的，于是，大吼一声：“不！一定是乐谱错了！”他的喊声一落，评判台上那些高傲的评委们立即起立，对他报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来这是评委们精心设计的圈套，以试探指挥家们在发现错误而权威人士又不承认的情况下，是否能够坚信自己正确的判断。因为，只有具备这种素质的人，才是真正的世界一流音乐指挥家，评委们一致同意将这次世界音乐指挥家大赛冠军的荣誉授予小泽征尔。

（愚伯）



心语课堂

自信，就是相信自己正确的判断。当我们发现事物不和谐时，就要学会分析、辨明是非，不要因为周边环境的压迫而改变自己的立场，也不要因为权威的定论而退缩不前。只有这样才能养成良好的自信风度。



千真万确，不同的两个铁球以相同的速度从同一高度同时落到了地面！两个重量相差9倍的铅球同时落地。

伽利略挑战权威

地面上重物的下落是人类最早观测到的自然现象之一。千万年来，人们根据自己的日常经验都认为重物下落得快，轻物下落得慢。古希腊学者亚里士多德更把这一看法上升到“理论”：重的物体落地快，轻的物体落地慢。然而却有一个自信的科学家，敢于挑战权威。他就是真正对自由落体运动进行深入科学研究的意大利物理学家伽利略（1564—1642），伽利略认为，物体下落时重力加速度与物体的重量无关。

1590年，年轻的物理学家伽利略曾在斜塔上做了著名的自由落体实验。当时的欧洲人虔诚地信奉着权威的亚里士多德，把他的“物体下落的速度和重量成正比”这样的错误论断也毫不例外地当做真理。但伽利略却并不因为只是亚里士多德说过某事如何如何，就轻易地相信它，他决定用事实来证明。

比萨斜塔高179英尺，由于塔基问题，塔身发生倾斜，那正是理想的落体实验场所。伽利略为了证明他的论断，邀请了许多人到斜塔旁观看，有他的支持者，也有反对者。伽利略一手拿着一个1磅重的铅球，另一手拿着一个10磅重的铅球，一步一步地登上斜塔。到了塔顶，他向下做了个手势请观众注意，面对塔下群众热切仰起的眼光，他庄严地缓缓举高两只手，充满自信地在同一时刻松开了紧握的双



手。随即，一大一小两只黝黑的铁球挟带着“呼呼”的风声向下坠落，最后人们都只听到“轰”的一声巨响，就看到前方的地上砸出了两个坑。千真万确，不同的两个铁球以相同的速度从同一高度同时落到了地面！两个重量相差9倍的铅球同时落地。

人群震惊了，掌声响彻云霄，人们簇拥着伽利略，欢呼着一个伟大真理的诞生！

（佚名）

心语课堂

科学家的自信源于实事求是的实验。在现实生活中，如果你敢用真才实学挑战权威，那么伟大的真理就可能诞生在你的身上。



事后检查，那根木杆长度并没变，只是粗心的油漆匠将蓝白色块都增长了一毫米。木杆的长度没有变，但自信的距离改变了。就是这一毫米长度的变化，影响着吕强表演的成败。

一毫米的自信

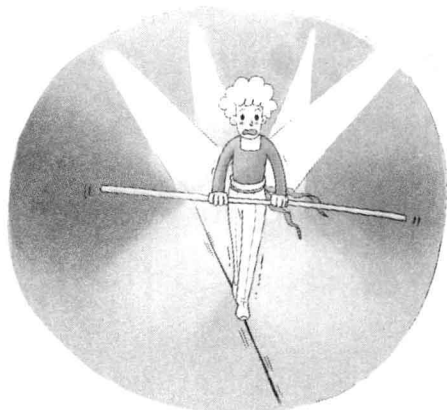
“哗啦啦——哗啦啦”，台下的观众掌声如潮，杂技演员吕强正在表演一出惊险的高空走钢丝。

在离地五六米的钢丝上，吕强手持一根中间黑色、两端蓝白相间的长木杆作平衡，赤脚稳稳当当地走过10米长的钢丝。吕强技艺高超，身手灵活，还能从容地在钢丝上做出一些腾跃翻转的动作。多年来，他表演过无数次，从未有过丝毫闪失，凭着他的精彩演出，杂技团也名声远播。

有一次，杂技团在去外地演出回来的路上，装道具的卡车翻进了山沟，折断了吕强那根保持平衡的长木杆。团里非常重视，不惜高价找来了粗细相同、长短一致、重量也一样的木杆。直到他觉得得心应手时，团长才请油漆匠给木杆刷上与以前那根木杆相同的蓝白相间的颜色。

又是一次新的演出。在观众的阵阵掌声中，吕强微笑着赤脚踏上钢丝。助手递给他那根蓝白相间的长木杆。吕强从左端开始默数，数到第10个蓝块，左手握住，又从右端默数第10个蓝块，右手握紧，这是他最适宜的手握距离。然而今天，吕强感到两手间的距离比他以往的长度短了一些。吕强心里猛地一惊，难道是有人将木杆截短了？吕强小心翼翼地把两手分别向左右移动，一直到适宜的距离才停住。他看了看，两手都偏离了蓝块的中间位置。他一下对木杆产生了怀疑。

这时，观众席上又一次爆发出雷鸣般的掌声，已经容不得吕强多想。他握紧木杆，提了一口气，向钢丝的中间走去。走了几步，他第一次没了自信，手心冒出汗来。终于，在钢丝中段做腾跃动作时，一个不留神，吕强从空中摔了下来，折断了踝骨，表演被迫停止。



事后检查，那根木杆长度并没变，只是粗心的油漆匠将蓝白色块都增长了一毫米。木杆的长度没有变，但自信的距离改变了。就是这一毫米长度的变化，影响着吕强表演的成败。

(陈文海)

心语课堂

很多时候，我们的自信都是受习惯思维的影响，事物的表面现象左右着我们的思维，并不一定是事物的本质发生了变化。



读到这里，西格的眼圈湿了。因为她深深地感受到，她正被别人爱着，被别人关心着，困难只是暂时的，自己也是很棒的。

神奇的自信罐

从前，有个叫西格的女人，自从接连生了三个孩子之后，就整天烦躁不安。4岁的孩子整日玩闹，19个月大的孩子整夜哭叫，还有一个婴儿需要不断地喂奶。那一段时间，西格的精神都要崩溃了，她甚至怀疑自己天生就“低能”。

就在这时候，一个叫海伦的朋友托人给她带了一份礼物。她打开一看，是一个装饰得很漂亮的陶瓷容器，上面还贴着一个标签，上面写着：“西格的自信罐，需要时用。”

罐子里装着几十个用浅蓝色纸条卷成的小纸卷，每个小纸卷上都写着送给西格的一句话。西格迫不及待地一个个打开，只见上面分别写着：

上帝微笑着送给我一件宝贵的礼物，她的名字叫“西格”；

我珍惜你的友谊；

我欣赏你的执著；

你做什么事都那么仔细，那么任劳任怨；

我真的相信你能做好任何你想做的事情；

我给你提出两点建议：第一，当你完成一件自己想干的事情，或者得到别人的称赞和肯定的时候，就写一张小纸条放在这个罐里。第二，当你遇到困难和挫折时，或者有点心灰意冷的时候，就从这个小