



没有伞的孩子 必须努力奔跑

受益终生的积极心态培养书

家、嘉◎著

★★★★★
向全国青少年
鼎力推荐

★★★★★

献给青少年的最好礼物

和他们一起奔跑在追逐梦想的道路上，
愿他们每一天都能积极、健康、快乐地成长。

青春励志绝佳经典·积极心态成长指南·激发正能量启蒙读本

中国华侨出版社

没有伞的孩子 必须努力奔跑

受益终生的积极心态培养书

家 嘉◎著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

没有伞的孩子必须努力奔跑：受益终生的积极心态培养书 /
家嘉著.—北京：中国华侨出版社，2014.1

ISBN 978-7-5113-4391-8

I. ①没… II. ①家… III. ①青少年教育-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第015132 号

没有伞的孩子必须努力奔跑：受益终生的积极心态培养书

著 者 / 家 嘉

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/18 字数/268 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4391-8

定 价 / 33.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010)64443056 64443979

发行部：(010)64443051 传真：(010)64439708

网址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com



前言

PREFACE

有这样一个故事：

有两个人在街上闲逛，突然天空下起了大雨，其中一个路人甲拔腿就跑，而路人乙却不为所动，还是坚持原来的步调。路人甲很是好奇地问：“你为什么不跑呢？”他回答说：“为什么要跑，难道前面就没有雨了吗？既然都是在雨中，我又为什么要浪费力气去跑呢？”路人甲哑口无言。

故事中的路人甲和路人乙在面对相同境遇时完全是截然不同的两种心态，一个人在瓢泼大雨中努力奔跑，另一个却是淡定如初。虽然跑与不跑，都在雨中，但是心态不同、过程不同，结果自然也会不同。

“努力奔跑”，意味着一种积极的心态，有了这种心态，能让人在面对困境时没有犹豫，没有抱怨，积极面对，迎接挑战，主动争取，勇往直前；“无动于衷”，意味着一种消极的心态，在困难来临时，消极被动，逆来顺受，懦弱畏惧，不思进取。无论现实状况如何，要想

得到比别人更好的结果，就要积极主动地为自己创造机遇，迎难而上，在机遇到来时一显身手，夺取成功的大旗。

大多数人都来自于平凡普通的家庭，一切机会都要由自己去创造、争取，要成就一番事业，必须要有一个良好的心态，勇于承受人生中的风风雨雨，只有如此，才能冲破阴霾，迎来黎明。

“你今天得到的生活和成就，就是你昨天努力的结果；你明天想要的生活和成就，今天的努力和进取就是它们的决定因素。”不管自己目前的人生状况如何，你都不能怨天尤人，不能抱怨生活，不能埋怨社会，而要积极乐观地接受生活赐予的一切，珍惜拥有，感恩现在，珍视友情，坚强自立，把每一天的平凡生活过成不简单。

你如果没有伞，那就努力奔跑吧。坚守梦想，紧紧地握住自己的命运之绳，握住属于自己的执着，于大千世界中鹰击长空，搏击万里，不让人生有遗憾，不要蹉跎岁月。时间流转，总有一天，你会站在自己的人生顶峰，感谢今天努力奋斗的自己。

本书共五辑，分别从感恩、舍得、友情、意志、心态五个方面培养青少年积极乐观的心态，为当下迷茫的青少年指点迷津，注入希望的活力，传达正向能量，文字铿锵有力，内容丰富详实，故事新颖独特，道理睿智深刻，值得一读。



目录

CONTENTS

第一章

幸福是用一生的时间去感恩

- 感恩的心，触动你内心的柔软 \ 002
- 感恩如阳光温暖 \ 003
- 怀感恩心，领悟人生真谛 \ 004
- 每天拥有一颗感恩的心 \ 005
- 珍惜拥有，怀着一颗感恩的心生活 \ 007
- 用一生的时间，报答生活 \ 008
- 在心底盛满鲜花 \ 009
- 心存爱与感恩，收获快乐与感动 \ 010
- 工作，上帝的恩赐 \ 012
- 一次握手，就能收获生命中的钻石 \ 013

第一辑 不完美的人生，不抱怨的世界
——用感恩的心去生活

第二章

熟悉的地方也有风景

- 熟悉的地方也有风景 \ 015
- 幸福竟如此容易：珍惜拥有的一切 \ 017
- 珍惜拥有，不浪费 \ 018
- 生命如花 \ 019
- 把每一个人都当成宝贝 \ 020
- 妄求是一切痛苦的根源 \ 020
- 一碗水的沉重 \ 022
- 珍惜身边平凡的一切 \ 023
- 珍惜时间 = 珍惜生命 \ 024

第三章

用生命去感恩，温暖一生的亲情

- 母爱，以生命付出为代价的爱 \ 026
- “我想把上帝买回来” \ 027
- 不懂得爱父母，又如何能爱人 \ 029
- 妈妈爱吃，我就做 \ 031
- 父母期待的回报很简单 \ 033
- 他在天堂看着我 \ 035
- 父母，不要遗忘 \ 037
- 世界上最美味的泡面 \ 038
- 你的礼物，父母如视珍宝 \ 039
- 关注父母的生活 \ 041

第四章

选择与放弃决定着你的的人生

- 有离开，才有未来 \ 044
- 得到的代价 \ 045
- 因为失去，得到幸福 \ 047
- 不适合自己的东西，果断舍弃 \ 048
- 简单就是幸福 \ 049
- 与人分享，才能安享 \ 050
- 跳出贪婪的“米缸” \ 052
- 不做温室的花朵 \ 053
- 世界不止一扇门 \ 054

第五章

舍而不求得，却能柳成荫

- 心中有爱终是福 \ 056
- 当生命遇上生命 \ 057
- 舍得去爱 \ 059
- 爱人者，人必从而爱之 \ 061
- 爱人如己，以爱己之心爱人 \ 062
- 在获取之前，先学会付出 \ 063
- 分享的快乐，就像含在口中的棉花糖 \ 064
- “失”背后的“得” \ 066
- 施比受更有福 \ 067
- 让自己的生命为他人开一朵花 \ 068
- 每人活 50 年 \ 070

第六章

淡泊于心，从容于行

为欲望设定底线 \ 072

不为失去而悲 \ 074

快乐由心 \ 075

幸福藏在心里 \ 076

知足无烦恼 \ 078

什么都想要，什么都得不到 \ 080

舍得才会知足，知足才能舍得 \ 081

贪欲越少，越幸福 \ 082

无欲，心境自清凉 \ 084

贪得无厌终将一无所有 \ 085

攀比生烦恼 \ 086

名利身外物，实在最重要 \ 087

捉蜻蜓的乐趣 \ 088

第七章

生命不能负担太重

每一块西瓜代表一定程度的利益 \ 090

有魔力的钱袋 \ 091

适可而止莫贪婪 \ 092

有所放弃，才能有所追求 \ 093

放弃不属于你的东西 \ 095

人生需要舍弃 \ 096

当梦想照进现实 \ 098

贪心不足蛇吞象 \ 099

留住最珍贵的东西 \ 100

生命不能负担过重 \ 102

第八章

予人玫瑰，留一缕芳香

助人不求回报，善良本分牢记于心 \ 104

一杯牛奶 \ 105

8 美元的汇票 \ 106

急人之所急 \ 108

多给人帮助，就会处世顺心 \ 109

好取吝予，只会让自己失去更多的帮助 \ 110

放下身段，做有益他人的事 \ 111

用爱丈量生命的形式 \ 112

相互帮助是美好的 \ 113

帮助他人，升华自己 \ 115

这代表一束花 \ 116

布莱克儿子的画像 \ 117

第九章

做一滴水，融入大海

在合作中竞争，在竞争中互助 \ 122

放弃“高求”，降低标准 \ 123

面向人，以人为核心 \ 125

每一双手都要去搀扶 \ 126

上下一心，同舟共济 \ 127

神奇的汤石 \ 128

赞赏比物质的鼓励更重要 \ 129

与人分享，才能同乐 \ 131

充满苦难的手 \ 132

团队中的大舍 \ 133

关系的建立要从一点一滴开始 \ 134

第三辑

友情如歌，给予生命中的温暖
——用心伴着友情走

第十章

友情的路，通往黎明

- 朋友没有贵贱 \ 136
- 贪婪葬送友谊 \ 137
- 求大同，存小异 \ 139
- 好朋友，给你自省的力量 \ 140
- 友情经过苦难的考验才会珍贵 \ 141
- 要为朋友的成功感到高兴 \ 143
- 好朋友，事业成功的帮手 \ 144
- 爱的回声，喊出后才有回应 \ 145
- 以德报怨，赢得世界的春天 \ 146
- 给你提醒和引导的人才是真朋友 \ 147
- 真诚：友好关系的基础 \ 149
- 舍己树 \ 150

第十一章

朋友，情暖一生

- 新朋友老朋友要一视同仁 \ 152
- 交友须谨慎 \ 153
- 帮助身处困境中的朋友 \ 156
- 交友原则：亲君子，远小人 \ 157
- 真正的朋友会坚持原则 \ 158
- 距离产生美 \ 159
- 患难见真情 \ 160
- 朋友永远也不能背叛 \ 161
- 交友切忌以貌取人 \ 162

第十二章

没有永远的敌人

没有永远的敌人 \ 164

要竞争，但不要伤害 \ 165

爱自己的对手 \ 167

只有勇于承认自己的错误，才能避免无谓的冲突 \ 168

迈进一步，化敌为友 \ 170

拥抱敌人，化解敌意 \ 172

温和的回答能消除怒气 \ 173

仁爱可以化敌为友 \ 174

用仁爱化解仇恨 \ 176

第十三章

用沟通缓解悲伤

一枚钻戒 \ 178

面对错误，主动反省 \ 180

自我批评，让沟通变得事半功倍 \ 181

各退一步，海阔天空 \ 182

相互理解，缓解悲伤 \ 183

第四辑
—— 失败不是命运，成功不是幸运
—— 因为有梦，所以能奔向远方

第十四章

别把幸运当成命运

成功只能在行动中产生 \ 186

不要輕易被他人意見左右 \ 188

緊緊握住自己的命運 \ 189

天神也无法帮助所有人，你必须靠自己 \ 190

最能依靠的人只能是你自己 \ 192

相信自己，肯定自己 \ 194

太阳升起的地方就是东方 \ 195

优秀的人不会等待机会 \ 197

在您没有看到我之前，请不要作决定 \ 198

不能把幸运当成命运 \ 199

敢问路在何方？路在脚下 \ 200

你就是自己的圣人 \ 202

像狼一样自强自立 \ 204

拥有一颗敢于探路的心 \ 205

第十五章

没有风平浪静的海洋，没有不受伤的船

- 任何时候，都不要轻视你自己 \ 207
- 用热情激发潜能，发挥出无穷的活力 \ 208
- 让自己成为金子 \ 210
- 给自己一个正确的方向 \ 211
- 没有风平浪静的海洋，没有不受伤的船 \ 212
- 脚踏实地，站得稳，走得远 \ 214
- 从实际出发，客观审视自己 \ 215
- 唤醒内在的智慧 \ 219
- 只要有心，一切皆有可能 \ 220
- 勇于挑战自己 \ 221
- 通往成功的路有很多条 \ 223

第五辑
——心态好，一切就会变好
苦难是所学校，毕业就会幸福

第十六章

人生没有过不去的坎，只有过不去的心

抛弃烦恼，开心一笑 \ 226

清理“心灵垃圾”，保持乐观心态 \ 228

一定要有成功的决心 \ 230

自负害死人 \ 231

一念之间 \ 233

缺陷往往并不值得自卑 \ 234

带着“主角”的心态去表演 \ 235

骄傲是一杯毒酒 \ 237

即使不幸发生，也不悲伤 \ 238

第三遍鸡鸣 \ 240

战胜内心的恐惧 \ 241

投机取巧是一个甜蜜的陷阱 \ 242

包容生活里的苛责和难堪 \ 243

第十七章

没有历经苦难的人不懂人生

- 人生路，风雨相伴 \ 245
- 温室里的花朵不会长久 \ 247
- 苦难，人生的珍贵财富 \ 249
- 苦难是坚强者意志的磨刀石 \ 251
- 乌云过后就是晴天 \ 254
- 豁达地直面人生 \ 255
- 不要在意一次失利与伤痕 \ 257
- 绝境中寻找希望 \ 258
- 为自己负起责任来 \ 259
- 跌倒了再爬起来 \ 261
- 生命永远不会贬值 \ 263
- 审时度势，跟着变化而变 \ 264
- 跨越艰险，还需要智慧 \ 266
- 勇敢面对灾难 \ 267



第一辑

不完美的人生,不抱怨的世界 ——用感恩的心去生活

抱怨是生活的毒。

没有完美的人生,不要抱怨美的世界。

没有抱怨的生活,只有感恩的心,

心若感恩,世界便完美。

珍惜当下,快乐由心,幸福始至。