第一图书网, tushu007.com

<<让中学生受益一生的100个抗挫故事>>

图书基本信息

书名：<<让中学生受益一生的100个抗挫故事>>

13位ISBN编号：9787561763582

10位ISBN编号：7561763581

出版时间：2008-10

出版时间：华东师大

作者：刘英俊//黄棋|主编:滕刚

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

隆冬的酷寒无法扼杀生命的搏动，巨大的困难无法摧毁我们的力量。
世上没有注定的失败，只有轻易的放弃。
面对挫折时，改变一种态度，我们将拥有全新的一切。
怀着感恩的心，一路挥洒汗水，才无愧于我们的花样年华！
　本书精选了近100个适合中学生阅读的抗挫故事。
这些故事奏响了在挫折中奋起的强音，洋溢着积极上进的态度和振奋人心的力量，让中学生在阅读中收获勇敢、坚强、自信的品质，从而积极地面对学习和生活。
　人生如棋，有进有退，有赢有输，有喜有悲，哪怕只剩。
下残兵弱将，也应全力拼搏，也许战局的转机就在下一步。
　本书精选了近100个适合中学生阅读的抗挫故事。
这些故事奏响了在挫折中奋起的强音，洋溢着积极上进的态度和振奋人心的力量，让中学生在阅读中收获勇敢、坚强、自信的品质，从而积极地面对学习和生活。

书籍目录

第一辑 走在人生的转角——认识挫折 哈得孙河畔的椅子 受伤是人生的一部分 会说话的脚 苦难砂轮 莱辛：苦难磨亮的人生 霍金，一个生命的奇迹 被断言“一事无成”的父子 肯尼迪：发掘疾病的另一面 感谢我的自卑第二辑 在黑暗中破土而出——抗击挫折 我要欣赏我自己 一个人的博弈 谁都可以创造奇迹 重修你的命运 地下八日 活给自己看 哪一粒种子，不会将春天遗忘 不要泄气 人生还有下半场 行走的风景 另一种珍爱 草籽也有自己的破土方式第三辑 切开忧郁的洋葱——直面挫折 别为打碎的瓦罐哭泣 切开忧郁的洋葱 那些绚烂的花儿 哭够了再说 以痛止痛 给生命一个出口 摘掉大黑帽子的巨人 别怕，黑暗一捅就破 开在伤口上的花朵 生命的劣势 谁捡到了那枚贝壳第四辑 成就坚毅的品格与灵魂——感恩挫折 别停，跳下去才精彩 幕落时分 心的下面，脚的上面 你永远有两种可能 长了三只手的男孩 背上的油漆 其实你很幸运 打开心窗 心态决定命运 生活还是毁灭，你选择吧 上帝的闪光灯 过不了河就摘一枚果子 活着多好第五辑 吹响生命的号角——挑战挫折 小黄花的春天 心中有一台发动机 造就传奇的力量 另一条腿 占了人间一条命 躲避是最危险的 飞越喜马拉雅 有梦不觉人生寒 为什么不再试一次 94%的人没有逾越的坎 锻炼 逆境的副产品 活着是一种责任第六辑 用快乐武装自己——藐视挫折 镀着阳光的金项链 笑是免费的 留下您的餐叉 幸福的法则 风度 细小不可怜 一支桨也可以邀游沧海 最漂亮的鞋子 我用我的明媚等着你 小鱼弟弟 快乐之胸怀第七辑 困难永远只有一个——淡化挫折 命运之上的风景 唐古拉山在前面 生命的疤痕 天未塌，我还在 牛的眼神 专家和矿工 把自己当看客 穿越最长的隧道 那一双手 没有人能够拒绝一颗强韧的耐心第八辑 插上成功翅膀——超越挫折 走过磨难 做一个好的失败者 纸条上的命运 天台上的树 流血不一定都是伤害 经历严寒 成功没有时间表 竹子理论 星星是穷人的钻石 阻力的价值 荆棘鸟 别忘了跌倒时抓一把沙土

章节摘录

哈得孙河畔的椅子　文/包利民　　衣匠得意地说：“ 你看，一条腿的椅子都能站住，要是没有腿那还站得更稳呢！
”　　许多年以前，在纽约的一户富人家出生了一个男孩，由于家境殷实，他成长的道路顺风顺水。
直到上中学时，他才发现了自己的一个缺点。
那一天，班上的一个女同学指着正神采飞扬地给同学讲故事的他，夸张地喊：“ 天哪！
大家看看他的牙！
”围观的同学立刻发出一片嘘声。
　　回到家，他照着镜子仔细看自己的牙齿，那是怎样的一口牙啊！
任何两颗紧挨着的牙齿都不一般大，而且向外突出，果然是很难看。
从那以后，他变得沉默了，极少开口说话，更多的时候他都是紧闭着双唇，尽量不让牙齿暴露出来。
他为此烦恼不已，常常一个人跑到哈得孙河边独坐。
时间久了，他发现一个老人每天都在那里对着一棵树讲话，或者大声地唱歌。
他很奇怪，有一天终于走到老人身边，老人正在慷慨激昂地演讲。
等老人讲完，发现了他，便问：“ 你有什么事吗？
”看着老人的白发，他忽然涌起一种亲切感，便把自己的烦恼都讲了出来，并张开嘴给他看自己丑陋的牙齿。
老人哈哈一笑，指着自己的嘴说：“ 小伙子你看，我的牙都没剩下几颗了，可我还是能照样演讲唱歌，经常参加一些活动。
你说，一个人能不能讲话、能不能讲得好，和牙齿有关吗？
”　　那一刻，他的心一震，心里好似打开了一扇窗。
从那一天起，他开始苦练口才，并阅读了大量的书籍以充实自己的头脑，从而让自己能说出更有深度的话来。
他一路走来，在哈佛大学毕业后，不久便开始从政并发展顺利，再也没有人嘲笑他的牙齿。
因为他懂得了用语言和能力去弥补牙齿的不足。
三十多岁时，他的事业达到了令人羡慕的高度。
而就在这个时候，一场灾难降临了。
　　那一年他们举家出去度假，其住处失火，他跳进冰冷的河水中救人，不幸因此患上了骨髓灰质炎。
虽经过治疗，可他的腿却永远也不能像正常人那样走路了。
这对于事业上如日中天的他是一个致命的打击。
他曾一度万念俱灰，丧失了对事业的信心与勇气。
在家人的劝说下，他回到了家乡，在熟悉的哈得孙河边散心。
他每天都坐在河边垂钓，河水静静地流淌，可他的心却无法平静下来。
　　但渐渐地他发现，身边总有一个中年人也在此钓鱼，他坐在一把小椅子上，很是悠闲。
一天，两人在等鱼咬钩的时候闲聊了起来，他才知道那个人是个木匠。
木匠自豪地对他说：“ 我平生做得最好的就是木椅，什么样式的椅子我都能做，而且能做得最好！
你看，我现在坐的这把小矮椅就是我亲手做的！
”他看了看木匠的那把椅子，样式和做工的确都无可挑剔。
木匠等着他的赞美，可他却说：“ 要是这把椅子缺了一条腿会怎么样？
它还能站住吗？
”木匠瞥了他一眼，没有说话。
　　第二天，木匠来的时候，向他扬了扬手中的椅子，大声说：“ 你看，三条腿的椅子！
”果然，那椅子只有三条腿，却是均匀分布，放在地上站得稳稳的。
木匠一屁股坐上去，说：“ 怎么样？
三条腿的椅子也能站住吧！

”他却冷冷地说：“如果再缺一条腿，它还能站住吗？
”木匠一怔，一言不发地收拾好刚架好的鱼竿，拎起那把椅子转身走了。
下午的时候，木匠又来了，手里拿的椅子竟真的变成了两条腿！
木匠把椅子往地上一放，也是站得稳稳的，原来在每条腿下都钉了约一尺长的横木，像两只脚一样。
这回轮到他说不出话来。
第三天，他刚在河边坐下，木匠就来了，这回却带来了两把椅子。
他震惊地发现，这两把椅子竟都是一条腿。
一把椅子的腿极粗，像个木墩，放在地上也是稳稳当当的。
而另一把椅子的腿却是极细极长，还带着尖尖的端部。
木匠把细腿的椅子用手扶住，用一个锤子用力地打了几下，那条腿便被钉进地里去了，进去一半的时候，椅子就站住了，木匠往上边一坐，竟是一动不动。
他看着木匠和那两把椅子，惊得目瞪口呆。
木匠得意地　　说：“你看，一条腿的椅子都能站住，要是没有腿那还站得更稳呢！
”　　他以手撑地，艰难地站起来，向着木匠深深鞠了一躬，说：“谢谢你，是你让我重新站了起来！
”　　他向城里慢慢地走去，有一种力量充盈在心中。
从此他便真的站起来了，而且站得更高，支撑他的不是残腿，而是一种向上的精神。
他在美国总统的位置上连任了四届，是的，他就是富兰克林·罗斯福，一个站在世界最高峰上的巨人。
罗斯福的智慧在于能从身边的事物中寻求到启示，并能应用于自身的为人处世之中，从而成就辉煌的人生。
据说他已将那五把椅子收藏起来，现今陈列于美国某个博物馆中。
隔着遥远的时空，我仿佛看到了那五把椅子站立的身姿。
真想去看看那些椅子，让它们在我心里站成一座不倒的丰碑！
抗挫心得　　真正的强者，不因幸运而故步自封，不因厄运而一蹶不振；真正的强者，善于从顺境中找到阴影，从逆境中找到光亮，时时朝着自己的目标前进。
当你有勇气从黑暗中抬起头来，向光明大道走去，后面便不会有阴影了。
受伤是人生的一部分　文／澜　涛　　2008年2月下旬，姚明受伤，需要四个月后才有机会复出。
缺席本赛季的剩余比赛，甚至可能缺席北京奥运会，这沉重的打击让一向内敛、沉稳、冷静的姚明在新闻发布会上，热泪盈眶。
巨人受伤，球迷惊骇；巨人有泪，万心凄伤。
几天后，中央电视台转播的一场火箭队和灰熊队的NBA比赛中，解说嘉宾张卫平在谈到姚明的伤情时，仍旧话语沉重，但他的一句话却给我留下了深刻的印象：“受伤是比赛的一部分。
”　　“受伤是比赛的一部分。
”——风轻云淡，从容淡定。
对于姚明来说，他接下来要做的，是努力调整出一个良好的心态，来应对伤情、手术，以及重返赛场的信念。
然而，姚明的受伤，以及张卫平的那句话，却给了我极大的启示：赛场上，受伤是比赛的一部分；人生中，受伤应该是人生的一部分。
事业上的挫折、情感上的失意、信仰上的困惑……没有人能够避免受伤，受伤成为人生成长台阶中，无人可以避免的“际遇”，然而，伤痛却能铸就不同的人生。
在类似的伤痛中，有的人成就斐然，有的人却业绩平平；有的人甜蜜满怀，有的人却咀嚼着肝肠寸断的痛楚；有的人目标清明，有的人却深陷迷茫。
竞争的激烈残酷、诱惑的无孔不入，以及难以预料的变故等，让受伤成为不可避免的一件事情。
经常会听到一些沉迷于伤痛中的人抱怨：我太不幸了、我太倒霉了、他为什么要离开我……伤痛，让这些人变得目光黯淡、意志消沉、怨尤不断。
他们收获的是被无限放大的痛苦，到最后甚至连气息都满是伤痕。

实际上，还有一些人，却让伤痛开成花：司马迁遭遇宫刑后，并没有迷失在伤痛和屈辱之中，而是坚定不移地追求着自己的梦想，终于让他伴随着《史记》名传千古；轮椅女张海迪可谓伤痛不断，但她却一直顽强地同不幸抗争着，成为影响一代中国人的坚强榜样；姚明的前辈，魔术师约翰逊被查出身染艾滋病毒后，并未抱怨颓丧，经过积极地努力，他很快就重返赛场，续写神奇……　　受伤并不可怕，可怕的是面对伤痛的心态。

许多人一直远离梦想和渴望，并不是不清楚梦想的方向，而是倒在了伤痛前。

积极的心态，可以让我们在和伤痛的对峙中，赢得主动。

其实，道理很简单，抱怨颓丧不会让伤痛退怯，只有勇敢和坚韧才能够战胜伤痛。

勇敢并积极地面对伤痛，这句话说起来轻巧，要做到却需要长期的积累与沉淀。

如此说来，人生中的各种坎坷、曲折、艰辛等都是命运锤炼我们信念和意志的赐予，是让我们能够沉淀出战胜伤痛资本的赐予，是让我们能够在面对伤痛时不让心中落下一座伤城的赐予。

那么，我们应该珍惜各种挫折与坎坷，艰辛与磨难，并学会借助它们打磨、沉淀出我们面对伤痛、让伤痛开成花的能力。

我喜欢姚明受伤后说的那句话：“四个月后，我就会回来。”　　面对伤痛，希望我们都能够微笑着，说这样的一句话：我会疗好伤的。

抗挫心得　　只有一条路不能选择——那就是放弃之路；只有一条路不能拒绝——那就是成长之路。

水果的成长不仅需要阳光，也需要雨水。

人的成长不仅需要欢乐，也需要考验。

挫折只不过是湖中的一丝波纹，只要你坚持下去它总会消失！

会说话的脚　文／包利民　　叔叔，你不用为我难过，我的脚比别人的手都灵活，虽然是哑巴，可我的脚会说话！

去年夏天，我在老家的呼兰河畔散步，阳光之下的河流水亮亮地淌向南边，岸边横着许多船。十年不见，这条母亲河依然以不变的姿态欢迎着我，这让我于亲切中充满了感动。

那些泊在岸边的船上，有人在洗衣服，有人在聊天，比之不远处城市中的繁华喧嚣，这里有着一种令人向往的轻松与平静，使人顿生回归之念。

在一条木船上，一个中年男人在拾掇鱼，他的妻子在靠岸的一侧洗衣服，一个十一二岁的小女孩，坐在船舷上，将两只脚伸进水中，偶尔摆动几下，于是足边便有层层的涟漪荡漾开去。

这是一个怎样安祥而温馨的场景啊，我竟看得出了神。

对岸的水草丛中突然飞起一群白鸟，呼拉拉地掠过水面，转而向南飞去了。

当我收回目光，竟看到了另一番景象。

那小女孩不知何时把脚收回，两只脚竟端着一本书在看，这时我才震惊地发现，她竟然是没有两臂的！

正呆呆地看着，忽听她的爸爸叫了她一声，她转过头，静静地笑。

不知不觉，我走到了他们的船边。

见我一直看着那小女孩，洗衣服的女人对我说：“那是我闺女，从小两只胳膊就没了！”听妈妈说起她，小女孩仰脸冲我笑了笑。

我问：“你这样看书累吗？”她摇摇头。

我又问：“你是怎样练习两只脚的呢？”她笑了笑没有说话。

这时，一直沉默的父亲说：“她不会说话，六岁那年的一场高烧，她就成哑巴了！”　　我又一次惊呆了，这么小的女孩，何以命运却是如此残酷？

而在这种情况下，她又何以能面带如此灿烂的笑容呢？

也许是习惯了噩运，习惯了这种生活方式。

脚下的河水无声地流淌着，有微风吹过，像无奈的叹息。

我忽然不忍面对这个女孩，我怕自己会露出怜悯的神情，我怕自己善意的怜悯对小女孩也是一种

不经意的伤害。
正想转身离去，却见小女孩向我伸出左脚，两根长长的脚趾上夹着一张纸。
我接过来，上面写着：“叔叔，你不用为我难过，我的脚比别人的手都灵活，虽然是哑巴，可我的脚会说话！
”在她的右脚上，还夹着一支笔。
字迹整齐而娟秀，刺痛着我的眼睛，在七月的阳光下，我忽然有一种要流泪的冲动。
我把那张纸小心地折好，放进口袋里。
然后我轻声对她说：“再见！
”她扬起右脚，冲我挥了挥，脸上的微笑直印进我的心里。
忽然明白，能让小女孩依然面带微笑的，不是对噩运的习惯，不是对这种生活的习惯，而是她有一颗坚强而火热的热爱生活之心。
身畔的呼兰河一路向南，流淌着无尽的激情。
抗挫心得　　上天完全是为了坚强我们的意志，才在我们的道路上设下重重的障碍。
困难与折磨对于人来说，是一把打向坯料的锤，打掉的应是脆弱的铁屑，锻成的将是锋利的钢刀。
苦难是人生的老师，假如你通过苦难，就能走向欢乐。
苦难砂轮　文／朱砂　　酸甜苦辣都得尝一尝，无论是谁，要打算在这个世界上有所成就，都得打这儿经过。
周末，读职专的小侄磊子到我这儿来上网，说政治老师布置了一项很有意思的作业，让学生们到网上查一查一些演艺明星们出道前都是干什么的，名单中列出的都是大家非常熟悉的明星。
接下来的整个下午，磊子坐在电脑边，一边敲击键盘，一边不停地唏嘘着。
临近傍晚时分，我看到了他整理出的一份资料，不经意问扫了一下，结果却让我惊叹不已。
张柏芝：来自一个破碎的家庭，老爸的黑道背景让她的成长历程受尽折磨。
13岁的张柏芝随改嫁的母亲到了澳洲，因家里不能提供生活费，只得边工边读，一天兼两份差，早上在马来餐厅打工，晚上就到酒楼当点心妹，这样的苦日子持续了好几年。
郭富城：在电视台做伴舞之前，郭富城是一名冷气技工，每天搬着笨重的冷气，在大楼里上上下下，过度的体力劳动不但没有让他的身体垮掉，相反，却练就出了一个健美的男子汉。
王杰：要说起成名前的辛酸史，恐怕没人比王杰更多。
做歌手前，王杰先是在茶楼当小伙计，后来又去当油漆工，每天爬到二十几楼做“蜘蛛侠”。
再后来，王杰又去当的士司机，每晚在酒廊门口等，期望那些酒廊小姐能多给一些小费。
孙楠：当年，孙楠一门心思就想买双好球鞋，可学生时代囊中羞涩，只好想点“旁门左道”，于是跑到建筑工地帮人推砖，三天下来居然挣了260块钱。
而孙楠的第一份正式工作是“司炉工”，说白了就是烧锅炉的。
梁朝伟：当过影帝的梁朝伟从不讳言自己家里环境差，没钱时全家只吃酱油拌饭，中学毕业后成绩很好也没钱念书，只好到电器行当售货员。
刘德华：华仔当年初入社会的第一份工作是在美容院当洗头小弟，每天的工作便是很勤快地为大家洗头，不管是客人态度多恶劣，华仔都洗得特别认真，毫无怨言，日后令人称赞的敬业精神已见端倪。
阿杜：没走上歌坛前，阿杜则是建筑工地的监工，每天在“热火朝天”的建筑工地和建筑工人们吃住在一起。
朱孝天：走红前，由于父母离异，加上母亲身体不好，导致家境艰难，他小小年纪便要负担家里生活费用。
他一边打工一边上学，做过快递员、服务生等诸多工作，有时一天要打三份工。
美国作家马克·吐温曾经说过：“酸甜苦辣都得尝一尝，无论是谁，要打算在这个世界上有所成就，都得打这儿经过。
”　　无疑，老师让这些马上就要进入毕业实习阶段的学生们去查他们所喜爱的偶像们的成长史，就是想用这样的方式提醒着这些即将走向社会的年轻人：人生的春天是起点，也是最低点，除了艰难的起步，还有绚丽的希望。

许多时候，苦难就像砂轮，你是被磨得粉身碎骨，还是闪闪发光。
完全在你自己。
抗挫心得　　只有经得起逆境考验的人，才能算是真正的强者。
在不利与艰难的遭遇里百折不饶，人生就会变得更卓越，因为人的生命似洪水在奔流，遇着岛屿、暗礁，反而会激起美丽的浪花。

编辑推荐

隆冬的酷寒无法扼杀生命的搏动，巨大的困难无法摧毁我们的力量。
世上没有注定的失败，只有轻易的放弃。
面对挫折时，改变一种态度，我们将拥有全新的一切。
怀着感恩的心，一路挥洒汗水，才无愧于我们的花样年华！

第一图书网, tushu007.com
<<让中学生受益一生的100个抗挫故事>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com