

# 《青少年健康成长读本·承受》

## 图书基本信息

书名：《青少年健康成长读本·承受》

13位ISBN编号：9787549905492

10位ISBN编号：7549905495

出版时间：2011-5

出版社：《青少年健康成长读本》编写组 江苏教育出版社 (2011-05出版)

作者：《青少年健康成长读本》编写组

页数：236

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

### 前言

在一座山上，有两块相同的石头，三年后它们的命运发生了截然不同的变化：一块石头受到很多人的敬仰和膜拜，而另一块石头却受到别人的冷落。受冷落的那块石头心里极不平衡地说：“老兄呀，回想三年前，我们同为一座山上的石头，今天产生这么大的差距，我的心里特别痛苦。”另一块石头答：“老兄，你还记得吗，在三年前，来了一个雕塑家，你害怕割在身上一刀刀的痛，就告诉他只要把你简单雕刻一下就可以了，而我那时想象未来的模样，不在乎割在身上一刀刀的痛，所以造成了今天的不同。”是不断的雕琢让一块普通的石头成为了难得的艺术珍品，是一次次的承受让一块普通的石头拥有了脱颖而出的资本和力量。一阵阵痛，便会孕育一个新的生命，一次挑战，便会迎来一个新的希望。一样的石头，不一样的命运，是磨砺、是承受让他们从此不同！可见，成长是需要磨练的。如果没有小时候的摔跤，我们可能现在都不会走路。一粒沙砾进入蚌壳后，由于不停的磨练最终于变成一颗璀璨夺目的珍珠，只有不断的磨练，磨去各种棱棱角角，这样才能使自己变得更加圆润。人生之路不会是一帆风顺的，我们会遇上顺境，也会遇上逆境，尤其，在所有成功路上的折磨你的，背后都隐藏着激励你奋发向上的动机。换句话说，想要成功的人，都必须懂得如何别人对自己的折磨，转化成一种让自己克服挫折的力量，这样的折磨让未成功的人成长、茁壮。所以，当你遭遇厄运的时候，坚强与懦弱是成败的分水岭。一个生命能否战胜厄运，创造奇迹，取决于你是否赋予它一种信念的力量，一个在信念力量驱动下的生命即可创造人间的奇迹。凤凰涅槃，正是因为经历了强烈的痛苦，然后才有着震撼人心的美丽，一个人的成功并不是偶然的，他是踩着无数的失败和痛苦走过来的，别人看到的只是他今天的光辉和荣耀，而只有他自己才知道，在他通往成功的路上，有着被荆棘扎破的斑斑血迹，在困难面前，如果你能在众人都放弃时再多坚持一秒，那么，最后的胜利一定是属于你的，坚定的信念是获取成功的动力，很多的时候，成功都是在最后一刻才蹒跚到来，因此，做任何事情，我们都不应该半途而废，哪怕前行的道路再苦再难，也要坚持下去，这样才不会在自己的人生里留下太多的遗憾。精彩的人生是在磨难中造就的，磨难是一个人的炼金石，许多挫折与困难往往是好的开始，你只要按照自己的禀赋发展自我，不断地超越心灵的羁绊，你就会让自己生命中的太阳熠熠生辉！

# 《青少年健康成长读本·承受》

## 内容概要

《承受:磨砺成大事的毅力》主要内容简介:精彩的人生是在磨难中造就的,磨难是一个人的炼金石,许多挫折与困难往往是好的开始。我们要不断地超越自我,让自己的人生不留遗憾。

## 书籍目录

第一章 把磨难当做人生路上的风景把磨难当成财富3吞下一份苦4请把困难轻视6智慧让危机变生机6成功那一刻10有难度才有高度12退步向前14生命的黄衬衫16打击让我们更强20走向春天21善于克服自己的消沉与软弱23适应磨难与打击24学会转换心境26摆脱厄运的办法是不向它低头28人生路上也有红绿灯30第二章 在挫折中成就自己挫折让你更坚韧35征服“困难山”37命运之上的风景38逆境之中更要坚强39勇于面对人生中的逆境40挫折是锤炼意志的最好时机42笑对失败和打击43挫折锻炼人更能造就人45失败与挫折助人成长46逆境是上天恩赐的礼物48逆境是你发现智慧的好时机49总有一天会留下行走的痕迹50不可忽略的百分之一51想成功,必须先行动52走出失败挫折的泥沼53面对羞辱,必须充满斗志54与其唉声叹气,不如再接再厉56机会就在“麻烦”中57请在错误中觉醒58跌倒,别忘了立刻爬起来59乐观面对各种困境60穿越浓密的原始森林62第三章 在痛苦中寻找快乐当人生进入黑夜69受伤的苹果树70值得恭贺的痛苦72把痛苦当做一种营养73“伤害”也是成长的机会75困境即是赐予76优雅的科学独行者77小男孩和燕子77痛失爱子的老妇人81人生的两个选择82全力集中于你所拥有的84驻扎在沙漠地带86孔雀向上帝诉苦87第四章 在逆境中锻炼勇气15米所需要的勇气91迎向风雨92水手与农民93黑暗中的老虎93勇气是最好的战斗武器95竹篮打水未必一场空98让自己决定命运100精瓷碗的故事101同等分量的奖103别怕,跑吧104不要怕,不要悔105迎头痛击106在顺境吕修行不成佛107童真里的勇敢110缺陷也是美丽的110你有权权倚势服人111神奇的鹅卵石113没有翅膀也要飞翔115站起来比倒下只需多一次117尝试寻找成功的方法118教练的箴言120迎着风走121闭着眼睛往前迈一步122永不放弃124勇于突破自我才能走出困境125谁能打开这扇门127从迷途之中走回来128要敢于藐视困难130第六章 在失败中学会超越一切皆有可能133跌落后的反弹136为什么不再试一次138成败的差别140努力再努力142成功的拼搏在于心态145挫折让人调整自己的态度147懂得勤奋和坚持149用积极的心态去支配自己151换个法儿去试试153超越成败得失156坦率地承认和检讨错误157没有失败,只有结果158从失败中汲取经验159酒的教育160跌倒了就再站起来162不要轻易放弃人生目标163经验与教训164第七章 世上没有不幸的人一个祝福的价值169时刻在蓄积能量171试着去接受174不幸的总统176犯错是成功的开始179两块泥巴的命运182安于现状等于画地为牢183平等是成功的绊脚石186没有不经历失败的成功188缺陷是因为你的优秀192感恩批评194忘记已过去的不愉快196绝处必能逢生199第八章 用责任成就伟大高贵的补鞋匠205一面墙改变一个人的命运206彼此信任207穆律罗的骄傲209银发老人救助组织210一个患有先天性心脏病的人211拯救灵魂213门外装盏灯214让路216爱因斯坦的草稿217大雁219爱心传递221奖给你一块糖222默特尔的喜儿糕223一场慈善晚宴224与“上帝”共同度过的美好时光226请你也为他祈祷227没有坏孩子228决不推卸责任230别为逃避找借口232克制自己是成功的基本要素234

### 章节摘录

版权页：一句“岂不谬哉”，道出了司马迁的遗憾和无奈。不管我们多么喜欢、崇敬项羽，他毕竟是一个只能站在峰顶，不能在挫折中崛起的英雄。垓下被围，十面埋伏，并非没有活路。他身边还有英勇效忠的将士，他还有千万名江东子弟，但是他没有勇气从头开始，他不能接受自己的失误，而归结于“天亡我”。李清照有一首诗：“生当作人杰，死亦为鬼雄。至今思项羽，不肯过江东。”其中，不乏对项羽不过江东的辩护——他因为兵士伤亡太多，无颜面对江东父老，不肯再拿父老乡亲的命来做赌注。这固然是其中一个原因，但是最根本的恐怕还是项羽没有了从头再来的勇气。如果能重新夺回江山，重新赢得天下，我想江东子弟是愿意跟随他的。与其在别人的铁蹄下忍辱偷生，倒不如再拼杀一回，胜败都潇洒无悔。但是，项羽没有了这样的心思。他可以在顶峰号令群雄，气概动天下，但是他却没有办法在谷底重新爬上去。有个牧人将刚挤的一桶鲜奶放在墙下，墙上有三只小青蛙打闹时不小心全部掉进了奶桶里。就这样三只小青蛙游也游不动，跳也跳不起。第一只青蛙说：“难怪早上眼皮就在跳，好端端掉进牛奶里，我的命好苦啊！”然后它就漂在奶里一动不动，等待着死亡的降临。第二只青蛙试着挣扎了几下，感觉到一切都是徒劳，绝望地说：“今天死定了，我还不如死个痛快‘长痛不如短痛’”。于是它一头扎进牛奶深处，自己淹死了。第三只青蛙什么也没说，只是拼命蹬后腿。第一只青蛙说，“算了吧，没用的，这么深的牛奶桶，再怎么蹬也跳不出去啊。”“也许能找到什么垫脚的东西呢！”第三只青蛙说。但是桶里只有滑滑的牛奶，根本没有什么可以支撑的东西，小青蛙一脚踏空，两脚踏空……时间一分钟一分钟过去，小青蛙几乎想放弃了，但是一种本能的求生欲望支撑着它一次又一次地蹬起后腿。它感到牛奶越来越稠，越来越难以游动……

### 媒体关注与评论

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。——[中]朱熹承受压力的重荷，喷水池才喷射出银花朵朵。

——[中]佚名人生承受阳光就有鲜花硕果，承受巨浪就有登临彼岸的放松释然，承受炼狱之痛就有获得新生的欢欣感悟。——[中]佚名钢是在烈火和急剧冷却里锻炼出来的，人也是需要在斗争中和考验中锻炼出来的。——[俄]奥斯特洛夫斯基

## 编辑推荐

《承受:磨砺成大事的毅力》：敢于面对，敢于承受，才能成就精彩人生!沙砾成为珍珠需要磨砺，石头成为雕像需要磨砺。宝剑成为利刃需要磨砺，人生获得成功也需要磨砺。

# 《青少年健康成长读本·承受》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)