

品格
架构师丛书
人格修炼
手册



砺

有磨砺的 青春才酷

严文科 主编



品格
架构师丛书
人格修炼手册

砺

有磨砺的
青春才酷

严文科
主编

山东友谊出版社

图书在版编目(CIP)数据

品格架构师. 砺 / 严文科主编. — 济南: 山东友谊出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5516-1016-2

I. ①品… II. ①严… III. ①小品文—作品集—世界

IV. ①I16

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第049213号

敬告

在编辑出版过程中,对本书部分原文进行了修改,以便更符合出版要求。

本书为汇编作品,由于各种客观原因,编著者无法与部分权利人联系。
相关权利人可以与编著者联系领取稿酬。

编者

砺——有磨砺的青春才酷

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出版发行: 山东友谊出版社

地 址: 济南市英雄山路189号 邮政编码: 250002

电 话: 出版管理部(0531)82098756

市场营销部(0531)82098035(传真)

印 刷: 山东省东营市新华印刷厂

版 次: 2016年4月第1版

印 次: 2016年4月第1次印刷

规 格: 170 mm × 240 mm

印 张: 12.75

字 数: 318.75千字

定 价: 24.00元

(如印装质量有问题,请与出版社出版管理部联系调换)

不要让生活
其碍了你

磨砺
收获
历练

经历风雨
才见彩虹

失败
尝试
方法

碰壁之后才更容易
找到正确的道路

我的压力
我的对策
我的收获

磨难可磨炼
自己的心智

经历磨难的
人生才圆润

人生就是在磨砺中
寻找光明

真正的勇士敢于
直面惨淡的人生

挫折面前要有
积极乐观的心态

突破自身短板
成为命运的强者

最痛苦

转变过程

最美好

我的困难

端正态度

成功秘诀

选择快乐

制造快乐

分享快乐

客观认识

缺点

改变

“我们要努力让下一代人多读书”

朋友来电，嘱我为严文科先生主编的《品格架构师》丛书写篇序言。

这着实让我犯难。多年来，我有一个不成文的自我约束：不给人写序，尤其不给自己不了解的作品写序。当然，这么多年来，偶尔也为在中小学教学第一线执着追求的普通老师的作品写几句话。因为，在我看来，这些老师要在繁忙的日常教学中，静下心来反思自己的教学工作，并把自己的所思所想整理成文，比很多专门做研究或搞写作的教授、博士不知要难多少。我每每被他们的事迹和追求所感动，不由自主地写几句感慨之言。

今天，要为严先生主编的《品格架构师》丛书写序，确实有点破自己的规矩了。不过理由还是充分的——他是给孩子们写书的人，这是写给孩子们的书！而我，对写给孩子们的书是情有独钟的。

朋友详细介绍了主编严文科先生，我自己又抽空了解了一下，感受颇多。严文科先生是一位有作为、有情怀的青年教育工作者，长期致力于中小学教育辅助读物的研究和编写，参与策划、编写过很多在市场上广有影响力的中小学生喜欢的读物，如《时文选萃》等作品广受好评。

我又粗略了解了一下作者即将面世的大作——《品格架构师》丛书。

该丛书是严文科先生及其团队的新作,可以说是严先生十余年来相关研究、实践及探索工作的进一步提升,有继承,有突破,有发展。《品格架构师》以中华优秀传统文化为基础,汲取了国内外相关研究的成果与经验,力求运用青少年心理学、教育学、脑科学等知识来指导孩子们的成长。丛书精选了一篇篇文笔优美、思想隽永、题材贴近现实生活又富有指导意义的小文章,力求通过这些文章来促进青少年核心素养的发展。该丛书人文精神浓厚,处处渗透着社会主义核心价值观,以学生核心素养的培养与发展为宗旨,是一套理念先进的中学生读物。

这些年来,我一直热衷于教科书研究,自然要旁及学生的课外读物,面对这套以促进学生阅读为宗旨、关注学生核心素养发展的丛书,我似乎是可以并且想说几句话的。

第一句话,我借用并改动了一位学者的肺腑之言,它代表我的心声,也是本序言的标题——“我们要努力让下一代人多读书!”只有读书,我们才知道这个世界上有书多好。如果没有书,我们的心该是多么冰冷和黑暗。很庆幸,我们还在读书,我们的下一代还在读书。当然,仅仅靠有限的学校课堂阅读显然是不够的。因此,课外阅读的重要性就大大提升,课外读物本身也就成为孩子们重要的成长资源。

第二句话,是我自己常常挂在嘴边的——“一定要关注孩子们在读什么书”。书籍浩如烟海,开卷总会有益。读书绝对比不读书好。确实,“每本书都会开启一条通往探索新知的大道”。但怎样让孩子们用最宝贵的时间读最有价值的书,读人类文明精华,读孩子们成长离不开的好书,仍然是需要我们不得不慎重考虑的。在我看来,有些书,只能让读书人从知识不多变得知识增多,说得尖刻一点,这只是从小蛹到大蛹的变化;而有些书,则让读书人升华,这却是从蛹到蝶的变化。

希望更多的人，像严文科先生一样，关注孩子们读书，关注孩子们课外读书。也希望这套书成为一个美丽的阶梯，帮助广大学生更加愉悦地建构丰富、善良、饱含爱的情感，塑造孩子们阳光、独立、富有创新精神且彰显中华传统美德的人格！

我们的世界是美好的。如果现在还不是，就造一个吧，用书，更多的书，更好的书。

石 鸥

2016/3/16 于北京

石鸥：首都师范大学教育学院教授，享受国务院政府特殊津贴专家，国家级教学名师。

我们从中国优秀的传统文化中得到启示，在教育学家、心理学家和脑科学家的帮助下，发现了孩子精神发育和心智成长中的20个“核心素养”。我们的研发团队对这些核心素养进行了分解和建构，然后分别邀请了全国各地人品和文采俱佳的思想者，用自己亲身体会过或看到听到的故事、感悟、思考，俯下身来与孩子们进行交流——交流的载体当然是文字。每个思想者的文字简短且洋溢着人性温暖的光环，便于身负繁重作业和考试压力的孩子们，在一些散碎时间进行阅读。这样的交流轻松而深刻，不仅是语文学习意义上的阅读，更是与人类文明的亲昵互动。

我们在“品格架构师”下面设置了两个体系：《品格架构师·情感修炼手册》和《品格架构师·人格修炼手册》。

《情感修炼手册》设置了10个分册：①《爱——心中有爱才会人见人爱》，②《我——主要看气质》，③《家——有牵挂，才是家》，④《梦——有梦想，谁都可以了不起》，⑤《励——按下生命的向上键》，⑥《恋——有所恋，心方安》，⑦《友——奔跑吧，朋友》，⑧《惜——且学且珍惜》，⑨《缘——一念成缘，妙不可言》，⑩《和——人类只有一个地球》。

《人格修炼手册》设置了10个分册：①《诚——难听的实话胜过动听

的谎言》，②《敬——心存敬畏，行致高远》，③《勤——有多少努力，就会有多少回报》，④《毅——纵是地动山摇，毅是定海神针》，⑤《容——容于心，立于世》，⑥《砺——有磨砺的青春才酷》，⑦《省——会反省，便成长》，⑧《勇——勇敢的人生不需要解释》，⑨《达——一念放下，万般自在》，⑩《新——突破旧我，成就新我》。

每个体系下的每本书独立成册，各册间又相互关联，形成一个完整的“情感架构”体系和“人格塑造”体系。

《品格架构师》丛书有四个特点：

一、对中国优秀传统文化的传承和弘扬。本丛书从人生的多个层面和角度，对其内涵和外延进行全面、系统的挖掘和拓展，让优秀的传统文化渗透到青少年读者的情感和人格中，在潜移默化中帮助青少年读者建构丰富、善良、饱含爱的情感，塑造阳光、独立、富有创新精神且彰显中华传统美德的人格！

二、用优秀的“核心素养”培育青少年心中的“正能量”。今天的青少年整日接受海量的信息，真的、假的，对的、错的，美的、丑的……家长分不清，孩子更分不清，但《品格架构师》能分得清，不仅分得清，我们还能帮助孩子在精神和心智成长的关键期得到“正能量”的滋养。

三、从青少年熟知的生活体验中发现文明之美。本丛书中选取的作品涉及中外名家，内容都比较接地气：或是人生中常见的情感体验，或是平凡生活中的故事，都是青少年熟知的事。这些平凡的体验、故事及感悟，可帮助读者发现不一样的人生，不一样的世界，可陶冶情操，提升境界，于读者是一种莫大的享受。

四、培养青少年的独立思考能力。我们在每一篇阅读作品后面提供了三个方面的思维训练：“慢思考”，即文章大意概括，引导读者在读后对文

章主旨进行总结；“微感悟”，围绕作品主题进行思维发散训练；“新思考”，跳出作品主旨的条框，围绕一个有意义的点进行全新的思考，进行独立思考能力的训练。通过思维训练，读者不仅能把人类优秀文化“学进去”，还能“输出来”，进行独立思考和自我表达。

核心素养不是先天遗传的，而是靠后天的阅读和学习逐渐养成的。如果你是一位充满梦想的读者，我要对你说：

《品格架构师》能丰富你的心灵，健全你的人格，砥砺你的品德，让你发现一个情感丰富而真诚、内心阳光而强大、思维独立且富有创新精神、行动果敢而坚毅的全新世界。

《品格架构师》希望给蓬勃成长中的心灵撒播春天里的阳光和雨露，让你的内心充满爱与激情，让你的人格刚健而洋溢着人性的魅力，让你的品德有古代先贤或今之楷模一样的高度，让你的思维充满国际范儿的冒险意识和创新精神。

《品格架构师》既和你一起仰望星空，也和你共同面对当下。勇敢地和我们一起去阅读下去，你的语文阅读能力和写作水平也将不断进步！

在编写过程中，本套书得到了国内外众多作家的支持和赐稿，也凝聚了编写团队的心血，特此致谢！

不足之处，乞望读者朋友指正。

业文科
2016.4 于北京

目录

第1辑

人生就是在磨砺中寻找光明

最苦与最乐	梁启超	003
给苹果树束腰	孙丽丽	006
饥饿是生命的闹钟	薛峰	009
莫高窟的挣扎	蒋方舟	013
品读磨难	李远	016
一艘最有价值的船	刘永健	018
高 考	吴志强	021
掉在画上的墨点	赵艳宅	023

第2辑

真正的勇士敢于直面惨淡的人生

勒杜鹃	陈雪	027
每次失败都会距离成功更近一步	石顺江	030
创造自己的奇迹	汪洋	033
一场奇特的越野赛	汪洋	035
撑起大山的孩子	鲁义斌	038

冬天是成长的季节	严文科	042
你有成功的可能吗	刘永健	044

第3辑

挫折面前要有积极乐观的心态

断弦的完美演出	黄阔登	049
不好的结局不是结局	李辉	052
每次失败都是一次花开	刘代领	055
失败中的灵感	彭轼然	058
灾难是上帝给的吻	杨海亮	062
东方维纳斯	安心	065
只要你心里的花还开着	崔修建	068
悬崖上的野菊花	顾晓蕊	071

第4辑

突破自身短板 成为命运的强者

有颗巨人心的“理发师”	段奇清	077
只要不跪着，就不会比别人矮	方益松	080
用一只脚书写人生	傅友福	083
坚韧是生命最顽强的花朵	苏洁	085
生如棉花	梅玉荣	088
孤掌一样能鸣	羊白	091

一只手，托起志愿人生	王秀梅	094
当上帝捂上你的耳朵	张君燕	097
将劣势踩在脚下	张小平	100
嘲笑带来的成功	钟乔	102

第5辑

磨难可锻炼自己的心智

压力下开出奇迹的花	陈宏宇	107
孤石上的榕树	陈雪	109
挖藏得金	董保纲	112
人生不妨“淬”一回	李冬梅	115
美国麦西百货公司的启示	吴志强	118
给自己一片悬崖	游宇明	121
冲破苦难	薛臣艺	124
巨树的哲学	黄阔登	126
弯腰的玫瑰	[美] 鲍伯·波克斯 孙开元 / 译	128

第6辑

碰壁之后才更容易找到正确的道路

嵌在心灵的三句话	董保纲	133
有些路，必须走过才明了	高宗飘逸	135
失败教会我的事	[美] 道恩·波特 孙开元 / 译	138
父亲的20亩西瓜	王月冰	142

经历风雨才见彩虹

失去是成功的开始	班超 / 编译	147
拐弯的阳光	曹春雷	150
你知道 300 页以后的故事吗	石顺江	153
一瓶香水的传奇	薛峰	155
一次高尚的作弊	余显斌	159
种子落在瓦砾中	谢林涛	161
北宋的天空	梅玉荣	165
让生命继续开花	刘东伟	168

不要让生活欺骗了你

假如生活欺骗了你	[俄] 普希金 见龙 / 译	173
你的微笑	[智利] 巴勃罗·聂鲁达 飞雪 / 译	174
十四行诗	[英] 莎士比亚 朱生豪 / 译	177
走向远方	汪国真	179
烙印	臧克家	180
责备	[印度] 泰戈尔 郑振铎 / 译	182

第1辑

人生就是在磨砺中寻找光明

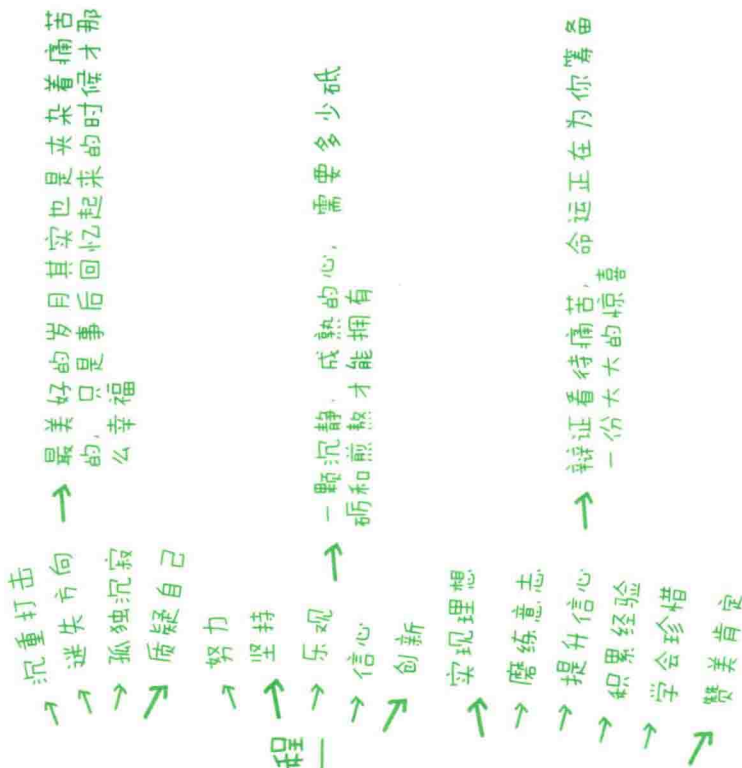
最美好的岁月其实也是夹杂着痛苦的，人生就是在不断的煎熬中寻找光明。就像深埋废墟中的雏菊和生在路边的蓟草，冲破苦难的桎梏，迎来清晨的第一缕曙光；宛如束腰的苹果树和挣扎的莫高窟，磨难凝结出丰硕的果实，谱写出厚重的历史；品读磨难，是英雄呼吸的气息，是莫言、陈忠实等作家生命饥饿催生出的艳丽花朵，是莘莘学子高考冲刺后的成功喜悦；世间最乐的莫过于有丰富的人生经历，有强大的内心和高度的责任感；即使一艘伤痕累累的船和掉在画上的墨点，也能诠释生命奋斗的真谛。

人生就是在磨砺中找寻光明

转变过程

最痛苦

最好





尽得大的责任，就得大快乐；尽得小的责任，就得小快乐。你若是要躲，倒是自投苦海，永远不能解除了。

最苦与最乐 梁启超

人生什么事最苦呢？贫吗？不是；失意吗？不是；老吗？死吗？都不是。我说人生最苦的事，莫若于身上背着一种未来的责任。人若能知足，虽贫不苦；若能安分（不多作分外希望），虽失意不苦；老、病、死，乃人生难免的事，达观的人看得很平常，也不算什么苦。独是人在世间一天，便有一天应该做的事；该做的事没有做完，便像是有几千斤重担压在肩头，再苦莫过于此。为什么呢？因为受那良心责备，要逃避也没处逃避呀。

答应人办一件事没有办，欠了人的钱没有还，受了人的恩惠没有报答，得罪了人没有赔礼，这就连这个人的面也几乎不敢见；纵然不见他的面，睡里梦里都像有他的影子来缠着我。为什么呢？因为觉得对不住他呀，因为自己对于他的责任还没有解除呀。不独是对于一个人如此，就是对于家庭，对于社会，对于国家，乃至对于自己，都是如此。凡属我应该做的事，而且力量能够做得到的，我对于这件事便有了责任。凡属我自己打主意要做一件事，便是现在的自己和将来的自己立了一种契约，便是自己对于自己加一层责任。有了这种责任那良心便时时刻刻监督在后头，一日应尽的责任没有尽，到夜里头便是过的苦痛日子。一生应尽的责任没有尽，到死也是带着痛苦往坟墓里去。这种苦痛却比不得普通的贫、病、老、死，可