

品格
架构师丛书
情感
修炼
手册 

严文科 主编

友

奔跑吧，
朋友



品格
架构
师从
书
情感
修炼
手册

奔跑吧， 朋友

严文科
主编

图书在版编目 (CIP) 数据

品格架构师.友 / 严文科主编.——济南:山东友

谊出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5516-1008-7

I. ①品… II. ①严… III. ①小品文—作品集—世界

IV. ① I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 049242 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

友——奔跑吧,朋友

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: 13.5

字 数: 337.5 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)

换位 ↑ 授人玫瑰，手有余香

全局 ↑ 你的笑容亦是我的期盼

劳动 ↑ 那份慈爱令世界温暖

亲情 ↑ 你一直在我身边，未曾走远

出行 ↑ 留一份关爱给陌生人

亲人 ↑ 念念不忘，那永在的温情

共苦 ↑ 朋友一生一起走

教诲 ↑ 我如此爱你，我挚爱的亲人

容许 ↑ 你好，亲爱的自己

友

“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學生喜欢的读物，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，用自己亲身体验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。勇敢地和我们一起来阅读下去，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。

张文科
2016.4 于北京

目录

第1辑

你好，我亲爱的朋友

无花果也有似锦的春天	安宁	003
一张寄给自己的贺卡	周礼	007
留下爱的伤疤	蒋骁飞 / 译	010
征服自己	侯智勇	013
寂 寞	陆 鑫	016
珍妮的微笑	姜钦峰	020
个 性	汪国真	023

第2辑

亲人更需要像朋友一样相待

鸟	[挪威] 阿澜·卢	
	宁蒙 / 译	027

邮戳里的浓情	朱国勇	030
做一个安静的聆听者	罗光太	033
走进青春	陈振林	037

第3辑

真正的朋友是灵魂的伴侣

一把温情的钥匙	白音格力	043
大道至简	陈志宏	046
红色弹球	[美] 艾迪·所罗门	
	孙宝成 / 译	049
灿灿的干枝梅	碧青	052
一个像夏天，一个像秋天	李良旭	055
早点回家	汪国真	059
知己兄弟	顾文显	061
永在的温情	郑振铎	064

第4辑

有一份温情需要细细呵护

白衬衣，蓝裤子	苇笛	071
---------	----	-----

开枝散叶	周伟	074
让她自己站起来吧	邢占双	078
善良是一把开启生命的钥匙	段奇清	081

第5辑

给擦肩而过的陌生人一个微笑

付不起的小费	姜钦峰	087
需 要	陈力娇	089
请爱陌生人	朱国勇	092
开往春天的列车	谢林梅	095
人性的力量	刘湘如	098
人心最暖	一路开花	102

第6辑

你一直在我身边，未曾走远

同桌的你	余显斌	109
朋友的力量	[美] 约翰·施拉特	
	张维 / 译	113

一金鱼缸水	夏殷棕	117
我的缺点，请悄悄告诉我	周礼	119
让我为你唱支歌	周华诚	122

第7辑

每一个生命都需要友好相待

一只走失的狗	[美] 辛西娅·莱兰特	
	韦盖利 / 译	127
大象的母亲	龚细鹰	131
画在门柱上的猫	[美] 桑德拉·哈伊里卢克	
	翟振祥 / 译	134
海豚领航员	王月冰	138

第8辑

每一件事里都留着我的温暖

小猴尼尔的邻居	林华玉	143
钢丝绳上的信任	[英] 阿克顿·萨迪	
	张维 / 译	146

一张信纸上的 46 个名字	一路开花	149
关爱是最美丽的桥	班超 / 译	152
让他们听见铃声	张维 / 译	155

第 9 辑

可否在人生的缝隙填上友爱

幸福的秘诀	[美] 史蒂夫·布朗克·霍斯特	
	夏殷棕 / 译	159
不听你的故事我心烦	陈力娇	161
10 美元	夏殷棕 / 译	165
高尚的选择	邓笛 / 译	168
果实应该分享	孙道荣	172
助人即是助己	[美] 威廉·布罗迪	
	孙开元 / 译	175
心中点燃一盏善良的灯	鲁先圣	177

永不消逝的爱与暖

金色花	[印度] 泰戈尔	
	郑振铎 / 译	183
祝 福	闻兰	185
十四行诗——六	[英] 莎士比亚	
	朱生豪 / 译	187
邂 逅	闻兰	189
孩子天使	[印度] 泰戈尔	
	郑振铎 / 译	191
私 语	徐志摩	193

第1辑

你好，我亲爱的朋友

这世界上，永远不会有第二个你。你的独特，你的唯一，是天地造化的奖赏，是万物幻化的奇迹。不以自身的缺陷而自卑，不被一时的苦恼而烦扰，穷则独善其身，达则兼济天下。学会慎独，宽容待己，方能与世界和谐相处。善待自己，便是善待这个世界。