

品格
架构师丛书
人格修炼
手册

达

一念放下，
万般自在

严文科 主编



品格
架构
从书
人格
修炼
手册
六

达

一念放下，
万般自在

严文科
主编

山东友谊出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

品格架构师. 达 / 严文科主编. — 济南 : 山东友

谊出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5516-1009-4

I . ①品… II . ①严… III . ①小品文 - 作品集 - 世界

IV . ①116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 049223 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

达——一念放下, 万般自在

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

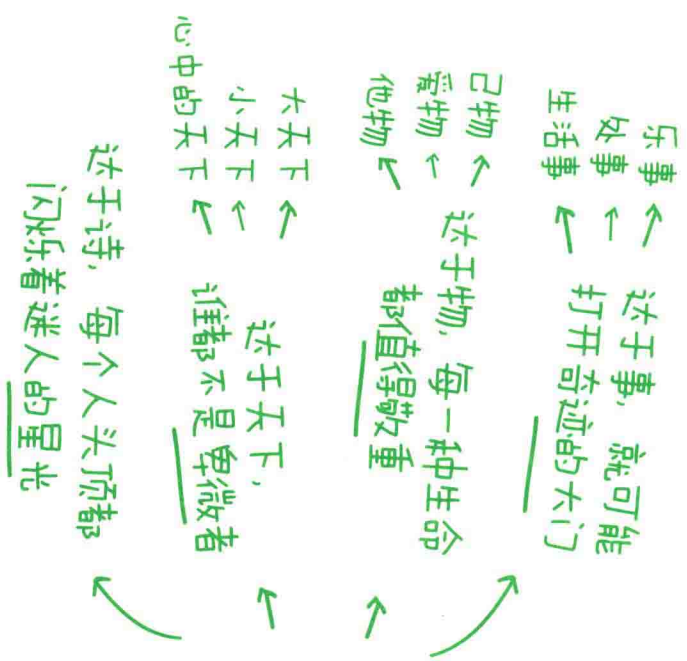
规 格: 170 mm × 240 mm

印 张: 14.75

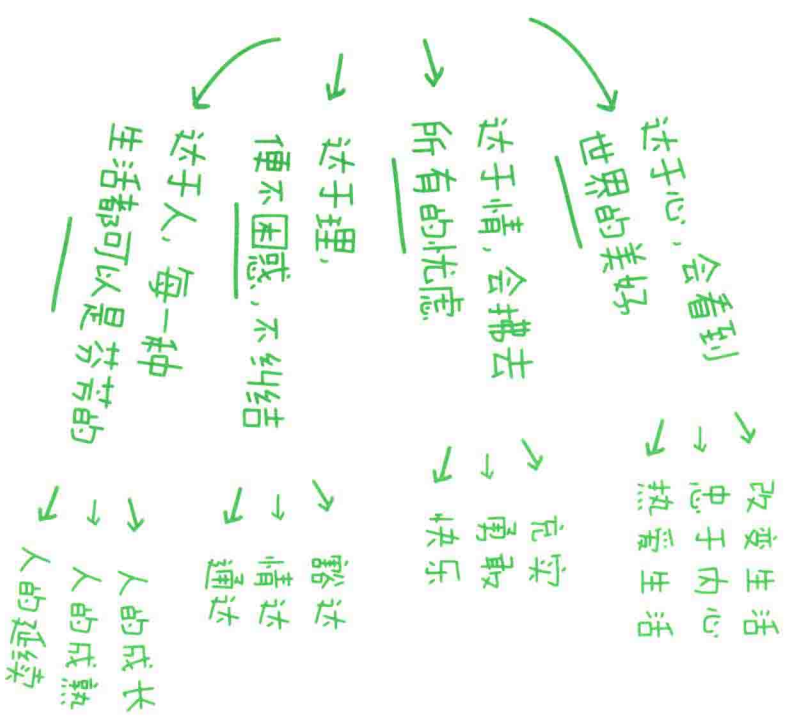
字 数: 370 千字

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)



达



“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。

梁文科
2016.4 于北京

目录

第1辑

达于心，会看到世界的美好

无论你的生活多么卑微	[美] 亨利·大卫·梭罗	
	筱夕 / 编译	003
隐 去	严文科	006
忠于内心，清醒成长	蒋方舟	008
淡 泊	汪国真	011
那是真正的富有	崔修建	013
最好的时光	李良旭	016
哈佛大学的一堂心灵启迪课	程少华	019
别错过每一朵花开	曹春雷	022
天堂在我们心里	邵火焰	025

达于情，会拂去所有的忧虑

空空的鱼钩

[美] 安妮·卡特

翟振祥 / 编译 031

领 笑

张丽钧 035

其实，快活俯拾皆是

陈华清 037

吟唱着开心的歌谣

鲁先圣 040

不如笑着

刘述涛 043

苦难人生中的那朵草莓

曾颖 046

不必要的忧虑

杨海亮 049

寻找快乐的情境

薛臣艺 052

总是选择乐观

[美] 斯蒂夫·霍达

张维 / 编译 055

享受生命的“最后一天”

汪洋 058

心若向阳，无谓悲伤

刘代领 061

达于理，便不困惑，不纠结

不能花开，就请叶绿	崔修建	067
你不必在二十几岁拥有一切	韦盖利 / 编译	070
点非圆	闫荣霞	073
大城市 小城市	照日格图	076
开放的人生，才有更多的出口	陈全忠	079
冲淡生活中的苦滋味	崔启昌	082
生活的状态	刘湘如	085
因为博大，所以空灵	梅玉荣	088
当结果已经不可改变	鲁先圣	091

达于人，每一种生活都可以是芬芳的

为你放弃声音的甜美	王继颖	097
想象力比标准答案珍贵千百倍	张丽钧	100
喀布尔的歌声	崔修建	103
有一种嫉妒叫仰望	顾晓蕊	107

我是“地才”	钱根霞	111
愿他们也有这样的一把伞	李兴海	115

第5辑

达于事，就可能打开奇迹的大门

最快乐的收银员	[美] V.J. 史密斯	
	班超 / 编译	121
在漏雨的屋檐下歌唱	崔修建	124
心轻在天堂	王继颖	128
快乐的信息	[美] 玛丽·菲斯金格尔	
	张维 / 编译	131
不要为打翻了的牛奶哭泣	刘述涛	134
五味俱全方成席	高宗飘逸	137
放低自己的姿态	陈宏宇	140
吴冠中“下蛋的窝儿”	吕保军	143
不 争	崔立	146
洒脱是一朵盛开的花	朱永波	148

达于物，每一种生命都值得敬重

旋转着开的小花	碧青	153
站在高处看风景	罗林江	156
不要总是在春天去看花	王吴军	159
清晨，听见鸟鸣	张海燕	162
哭落了一地梨花香	何天朵	164

达于天下，谁都不是卑微者

最得意的一道菜	成小晟	169
伟大与渺小	臧克家	172
谁在乎纤柔的悲悯	王继颖	176
人应为何而忧	[美] 大卫·布鲁克斯	
	孙开元 / 编译	179
《野草》题辞	鲁迅	184
异国秋思	庐隐	186
一钓千年	梅玉荣	190
最具人文情怀的画作	吕保军	193

达于诗，每个人头顶都闪烁着迷人的星光

我愿做无忧无虑的小孩	[英] 拜伦	
	河岸 / 译	199
藤花前——独过静心斋	林徽因	203
西风颂（节选）	[英] 雪莱	
	飞白 / 译	205
别了，哥哥	殷夫	207
爱国的心	闻一多	210
如果我能重活一次	[阿根廷] 博尔赫斯	
	飞雪 / 译	212
意思是：阴影	[智利] 巴勃罗·聂鲁达	
	河岸 / 译	215

第1辑

达于心，会看到世界的美好

一颗通达的心，会让你看到每个屋顶上都有皎洁的月光；一颗豁达的心，会让你看到沼泽地里也飘落着花瓣；一颗阔达的心，会让你随时都看到世界的美好。达于心，无论身处何方，无论尊卑贵贱，无论顺境逆境，你都能够从容、淡定、欢欣地面对生活，任何风霜雪雨都无法将你压倒，任何坎坷挫折都会被你踩在脚下。你会由衷地感慨：拥有达观的心态，该是多么好。