

Dancing With Your Heart

爱的叮咛

邬晓莉◎著



深圳出版发行集团
海天出版社

Dancing With Your Heart

爱的叮咛

邬晓莉◎著



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的叮咛 / 郭晓莉著. —深圳: 海天出版社, 2007
ISBN 978-7-80697-956-3

I. 爱… II. 郭… III. 爱的教育—通俗读物 IV.
G40-02

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第035920号

爱的叮咛

AIDE DINGNING

出品人 陈锦涛
出版策划 毛世屏
责任编辑 胡小跃 徐丹娜
封面设计 海天龙
责任校对 罗亚杰
责任技编 蔡梅琴

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)
设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel:83461000
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 20.5
字 数 280 千
版 次 2008年7月第2版
印 次 2008年7月第1次
印 数 8001-18000册
定 价 28.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



阳光和雨露

◎ 龚国祥

邬晓莉校长要我给她的“校长寄语”写序。几次推却，但她还是执意要我为她写几句话。从她的真情眼神和恳请的语气可以看出，她是发自内心的，或许她考虑到我们共同见证了深圳外国语学校 and 深圳外国语学校分校的创建、进步、发展和成功，于是欣然从命。

邬晓莉同志现任深圳外国语学校分校校长。深圳外国语学校是1990年3月由深圳市委常委会决定成立的，十多年来一直得到深圳市委、市政府历届领导的重视和关怀，在上级教育主管部门的领导下，在深圳市社会各界的大力支持下，经过深圳外国语学校全体师生共同努力，学校得到跨越式的发展，从51名学生、4名教师发展到一校四部6000多名师生员工，成为了深圳市重点中学、广东省一级学校、广东省国家级首批示范性高中、广东省文明单位、国家教育部确立的“全国依法治校示范校”、“全国现代化教育技术实验学校”、全国13所能保送20%学生上重点大学的外国语学校之一，学校得到了社会的充分肯定和广泛赞誉。

邬晓莉校长是在深圳外国语学校筹建时调进学校，在深圳外国语学校锻炼成长起来的一位优秀教育工作者。她毕业于华东师范大学外语系，毕业后在北京高校担任两年英语教师，她曾担任过我校的英语教师、班主任、英语科组长，教育教学成绩突出，被评为“深圳市首批名师”、“深圳市十佳青年教师”和“深圳市福田区人大代表”。她所教的学生在全国、省、市比赛中获得一等奖，所教班级在深圳市英语中考成绩排名第一，她参与承担了国家级科研课题，结题论文获得全国一等奖，并主编和参与编写多本全国和深圳市的英语教材，独立编写的《演短剧 学英语》系列丛书，获得人民教育出版社著名英语教育专家刘道义的高度评价，认为该书“体现了外语教学的工具性和人文性，符合素质教育的精神”。

她富有天赋，悟性好，在教学中善于学习，努力创新，追求教书的艺

术，对学生充满爱心，平等对待每一位学生，深得学生喜爱。多年来，她争做最好的自己，在教学中很好地发挥了自己的优势及潜能。随着时间的流逝，她积累了丰富的教育教学经验。

适逢深圳外国语学校分校创办，她走上了分校校长的领导岗位，秉承深圳外国语学校“以人为本，和谐发展”的办学理念，积极探索适合分校发展的办学模式。经过几年的努力，办学成绩显著，特色鲜明，得到社会广泛认同和赞誉。

在开办伊始，学校就坚持“德育为首，育人为本”的理念，制定了学校德育方案，树立“全员育人”的思想，重视班主任队伍建设。作为一名校长，她带头育人，做德育工作的示范者和先导者。她的“校长寄语”无疑是学校教育的一大“创举”，每天晚上通过几分钟的“校长寄语”，对学生进行谆谆教导，循循善诱，如阳光、雨露般潜移默化滋润着学生的心田，让学生身心得到健康成长。

记得两年前的一个星期二中午，我刚好有事找她，打她办公室电话，一直打不通，对方电话说：电话有故障。后来我问她：“你的电话为何打不通？”她说：“在录制每日‘校长寄语’，把电话机搁起来了，我的学生特别喜欢我的‘校长寄语’，一期一期盼着，欲罢不能。”没想到一晃两年多就过去了，她竟一直坚持在做这项工作，并且越做越好。不经意间，每日涓涓细流般的爱心叮咛，现在已汇成一片汪洋。如今，拿着这本从录制语言整理出来的“寄语”书稿，确实感到分量沉甸甸的，这里包含着她许多心血。现将它整理出版，可以惠及更多学生。我在感到欣慰的同时，也佩服她这种对事业的执着精神。

在“校长寄语”中，她引导学生要树立远大理想和信念，树立正确的人生观和价值观，树立阳光心态，拥有健康的心理……所有这些教育的专题，都是结合学生现实思想和行为实际，具有很强的教育针对性。通过“一故事，一道理”、“身边事，谈道理”、“经历事，说道理”、“即时事，议道理”等方式达到教育目的，用“寄语”道出，或是直截了当，或是娓娓道来，说理清楚，让人明白，每则“寄语”又很简短、生动、有趣，再加上她独特的语言表达，学生很容易集中精力聆听，听后不忘，铭记在心，做到一寄语一教育，一寄语一启迪。

在我与邬校长的交流中，每谈到学校管理，她常说一句话：“我经常要求老师们用心教书育人，做教师，关键是用心。”我想，她当校长也是在

“用心”上下功夫。“校长寄语”正是她用心的例证，她为“校长寄语”付出的坚韧不拔的努力没有白费，这些真情的“寄语”感动着她的学生和家長。

一位曾在深圳外国语学校分校就读的台湾籍同学谢宜庭，在转学回台湾后，给邬校长写了一封信，信中有这样一段话：

“……伴随着12月的到来，圣诞节也随之而来。在这美丽的月份，让我想起温暖的外语分校。在台湾的这几个月，有了新的挑战、新的老师及校长。新的环境中，有许多不同之处，需要时间的调适，而这几个月，陪伴我渡过难关的是——校长妈妈的校长寄语，激励着我，在一次次失败后站起来……”

陈璐丹同学的妈妈徐斌给邬校长的信中也这样写道：

“……开学第一天，当我把女儿亲手交到您手上，您的热情、友好与干练给我留下了非常深刻和美好的印象。仅仅三个多月时间，女儿的迅速进步与成长让我深深体会到，当初黄海强校长给我的建议（即到分校就读）真是太好了！我为女儿能够成为你们学校的学生感到高兴与自豪！我非常赞赏您教育先育人的办学思想，尤其欣赏您的‘每日校长寄语’，孩子们就是这样在您每天爱的阳光雨露下茁壮成长的。女儿回家，有时候都会对我说：校长妈妈说的怎样怎样……也许您的这些谆谆教诲会陪伴他们一生！今后当他们遇到挫折或困难时，定会想起您讲的那些小故事。作为家长，我真的非常感谢您！”

我想，这些学生和家長的真实感受，可以作为我这篇序的结束语。

**（本文作者为深圳外国语学校校长、
深圳市教育局助理巡视员、深圳市第三届人大常委会委员）**

直到永远——

给我的朋友晓莉

◎ 苏 拉

即使时光不会倒流，我还是能够如此清晰地看到，在那些过去的日子里我们曾经迷恋的风景、追逐的梦想、无悔的青春，由起伏趋平静的情绪、由繁复到简单的内心……不经意间，我们竟一同走过了20年的岁月。

20年前，华东师大著名的第八女生宿舍，她住四楼，外语系；我住五楼，中文系。我们都是骄傲的女生。她面容秀丽，娇小玲珑，梳着当时非常流行的日本电视连续剧《排球女将》中的女主角小鹿纯子的经典发型，活泼可爱。她自信的笑容和灵动的身姿颇引人注目，每当上下楼遇见或是在食堂和打开水的地方碰到，我总是会多看她两眼，虽然没有说过话，但印象非常深刻。

15年前，深圳外国语学校的办公室，我和她不期而遇，成了同事。因为对母校共同的亲近和怀念，我们在近乎痴狂的回忆中，用很短的时间跨越了普通校友、同事的距离，成为亲密的朋友。而事实上，我们的大学生活并没有实际意义的交往，我们的共同回忆也只是关于我们的美丽校园的河流、树木、小岛或某个角落某个时刻的回忆，我们也不过是在同样的地方以相同或不同的方式经过、流连。正因为如此，我才更有理由相信，我们的母校有一种魔力，她像穿越她的那条梦寐的丽娃河一样浪漫多情，平静旖旎的外表下永远有着澎湃而充满爆发力的内心，成就了许多追求自由和梦想的灵魂。于是，也成就了今天的我们。

10年前，我的散文集出版，她为我作“跋”，把她对我的感觉写得绘声绘色、妙趣横生，第一次让我领略到她的文字的精彩动人。而那之前我只知道她的英语课上得随心所欲如行云流水，口语标准得像在外国长大似的。

没想到她驾御自己母语的功底也如此深厚，让我耳目一新，实在为她骄傲不已。

8年前，也许是因为觉得自己的教学已经形成了一种模式，找不到突破口，不能继续实现自己更多更新的价值；也许想要另辟蹊径，选择新的尝试，让自己的人生更丰富多彩；也许是身心疲累，想好好休整一番。那时候，她萌生去意，到龚校长那里请辞。校长诚恳挽留她，认为她留在学校更能充分地体现自己的价值并有益于更多的孩子。她跟我聊起这事，左右为难，非常矛盾。所幸，她选择留了下来，此后的几年中，她连续被评为“深圳市十佳青年教师”、“深圳市首批名师”、“深圳中青年骨干教师”、“深圳市英语学科带头人”，她没有辜负校长对她的信任，更没有辜负自己的选择。

5年前，深圳外国语学校分校创办，她被任命为校长。在她接任之前，我们有过一次长谈，她谈到了很多担心和顾虑，但我坚信只要她做了，她一定会做得很漂亮。我唯一担心的是她娇小的身体不能承受如此重大的责任和压力。而她，在没有任何经验的情况下接受了这个挑战。

2007年的今天，深圳外国语学校分校以仅次于校本部的全市第二名的中考成绩震惊四座，这相对于它的生源来说，几乎是一个不可能完成的任务，但是，她做到了。知道成绩的那天中午，她打电话给我，喜极而泣，说她的老师们都哭了，太辛苦太不容易了！我能感同身受老师们的那种不容易，因为我也是一个老师；但我相信她身为校长就更加不容易，我看着她一路走来，成长着，也蜕变着，有过脆弱沮丧的时刻，更有着可贵的坚持。我为她骄傲着、感慨着。

我的手边，是她新出的书——《爱的叮咛》，那是她做校长这几年来每天对学生说的一段话，一个小故事，一些小感悟，充满爱的嘱咐和叮咛。每一天的坚持成就了这一份独特而厚重的爱的礼物，30多万字的殷殷希望，也成就了孩子们喜爱和尊敬的“校长妈妈”——我的朋友邬晓莉。

翻开一页页“爱的叮咛”，从身边的小事小习惯，到一个人品格的养成；从东西方文化的比较，到校园文化的积淀；从个人的自我要求到集体的荣誉归宿……点点滴滴，如春风化雨，如涓涓细流最终汇聚成海，相信每个用心聆听了这些叮咛的孩子都能够获益匪浅，从不同的故事不同的角度中感受到爱的力量、人格的力量。

而从中，我读到的更多是晓莉自己，我读到她的用心、她的勤奋和她的

沉淀与成长。她的个性依然鲜明，但少了几分张扬，多了几分内敛；她的内心依然敏感，但少了几分脆弱，多了几分坚强；她的思想愈发丰富，思考问题的角度更加多元化；她行走的步伐也日渐从容，向着目标前进的同时也开始悠然地欣赏沿途的风景。在柔弱的外表下，她性格中坚韧的一面也逐渐被激发起来。

晓莉是很爱美的，我们同事的时候，最大的乐趣就是一起去逛街淘宝，在一间间服装店里流连忘返，每淘到一件自己钟爱的衣服就兴高采烈、心满意足。这也是在上海的美丽大学校园里熏陶出来的爱美之心吧，每天都习惯把自己打扮得漂漂亮亮的，心情愉悦，精神抖擞，学生也很喜欢。我们还常常互相赞美吹嘘，要将美丽进行到底。可惜她做校长以后，我们一起享受这份快乐的时间明显减少了，有时候一年约不到两三次，每次都匆匆忙忙的。为此她颇失落，常在电话中跟我诉苦，说她现在买衣服很少体会到“逛”的乐趣了，像男人似的，目标很明确，就去那几家商店，看好了买了就走，很是无趣，我只好安慰她有所得必有所失嘛。

类似的所失在晓莉做校长后还有不少。做普通老师的时候，很简单，只要用心上好自己的课就行，没有其它繁杂的事务来劳心劳力，所以那时候我们常在一起穷开心。中午在食堂吃饭，一桌人围坐在一起，说说笑笑，个个都像相声大师、喜剧明星，一上午的劳累便烟消云散；那时候周末毕业班要补课，我们也把加班当做是周末的聚会，上完课就轮流坐庄，依旧是欢声笑语，乐在其中；我们还是学校教师“风采”舞蹈队的主要演员，每逢教师节、新年晚会，我们精心排练的舞蹈会获得最多的掌声并留下许多美好的回忆；假期的时候，我们还会一起去旅行，在黄果树瀑布，在峨眉山的金鼎，在澳洲的布里斯班，都留下了我们共同潇洒的足迹。

而她当上校长后，分外怀念这样傻傻的快乐。她说她现在很少在食堂吃饭，因为去到那里，本来想跟老师们坐一起借吃饭的时间聊聊天，拉近距离，但老师们原本挺轻松的，见到她去了反而气氛就尴尬起来，让她想起自己以前也是不大愿意跟领导同桌吃饭的，对老师们也很理解，就算自己表现得再亲民，可能还是会让大家拘束的。索性后来就自己在办公室吃饭了。当然觉得孤独委屈，也只好慢慢适应，吃饭的时候看看书，听听音乐，缓解一下内心的压力。每逢各种庆祝活动，看到我和其他同事打扮得妖娆多姿地在舞台上跳舞，而她只能做观众，心里也很不是滋味。想想看，她曾经是华师大体操队的一员，几年前参加全市女教师的健美操比赛，她还表演了侧手翻

呢，跟小燕子一样敏捷。假期她也不再能跟我一样做自由人去行走四方了，更多的是作为校长到国外去考察交流。

去年我在西藏游历，她去了英国，我们用短信不断交流着彼此的所见所闻所感，她羡慕我能面对面地与珠峰对话，而我同样羡慕她可以蹣躅康桥，呼吸着徐志摩曾经呼吸过的空气。我在波涛汹涌的雅鲁藏布江大峡谷听着自己写的《雅鲁藏布江情歌》的时候，她正和女儿一起参加苏格兰爱丁堡盛大的文化艺术节，我们都感慨良多。至今，我的手机里还保存着一条她发自英国的信息：

今天最后一次泛舟康河
一直沉默不语
河里没有水草
有的是成群的野鸭野鹅
悠闲地在岸边散步
或追随着小船也是静静的
没有一点声响
夕阳的光芒
在微波里荡漾

她的文字弥漫着浪漫的气息，再次让我回想起母校那条充满了灵性的丽娃河。

也许，有时候失去就是一种获得。晓莉虽然失去了我们曾经共同拥有的一些简单的快乐，但她获得了更高远的视野、更宽阔的舞台、更丰富的自我空间。我最佩服的就是她敏锐的触角和反应能力，这些年她出国学习几次，常常在邮件中跟我说起她的体会和感触。回国后总是都能够学为所用，大胆地采用“拿来主义”，而且根据实际情况再做灵活变通，无论在外语教学还是在学校管理上都取得了很大的成就。她做校长的这几年，虽然我们接触的时间比以往大为减少，但每年我们都会有几次在一起长谈。越来越多的，她谈她的学校，她的孩子们，她的老师们，语气中极其自然地流露着爱与责任。

相对于校长这个理性的职务来说，晓莉是极感性的，她会在碰到某些自己一时无法解决的问题时关起门来大哭一场，甚至想要逃避，然后红肿着眼睛继续想办法。然而她并不缺乏理性的思考和管理能力。她很明确地知道教学是一个学校的生命线，她对自己要求很高，服务观念很强，对老师们的业

务要求也很严格。她常常去听课，了解每位老师的教学能力，进行最优化的搭配、调整；有事没事都常在各个教室流连，下课的时候跟孩子们聊聊天，给孩子们鼓鼓劲儿。

记得去年她在电话中跟我谈到她听了一个历社老师的课，觉得问题比较大，学生家长也有反映，觉得这样参加中考肯定不行，很是着急。不久她就带着他们历社科组的全体老师到本部来听课，然后又一起参加评课交流，非常认真。在她的带动下，老师们也很勤奋努力，结果去年的中考，他们的历社成绩名列全市第二。毕业年级她都是亲自抓，到各区去搜集复习资料、试卷，跟本部紧密联系，搞统一的联考，把老师都安排到一起统一改卷，吸取本部的经验，很快建立起一支稳定而有实力的教师队伍。去年和今年连续两年取得了中考总分平均全市第二的优秀成绩，紧紧与本部相随，令人对这间刚刚建校六年的新校刮目相看，也对这个小女子啧啧称赞。

所谓得失，只在乎你个人怎么想怎么看，我觉得晓莉这五年所得到的已经远远超出了她所失去的，命运给了她更为丰厚的回报。

今年分校招生的时候，晓莉给我打电话，声音有掩饰不住的欣喜，说来报名的人又突破了2000，而且生源不错，请我给他们出招生试题，好好选拔一下。想起几年前，她还在为招生的事情发愁，想尽办法，我也不由感慨丛生。

暑假的时候，晓莉让我去帮她招聘老师，去到分校，我又一次惊叹于他们的校园文化建设。从第一次去到这一次，她真的做到了每一次都让人感觉到变化，感觉到浓郁的校园文化氛围：童话色彩的校门，褐色的有着历史的厚重感的长廊，石壁上的校歌，每上一层楼梯面对的一句箴言，教师走廊墙壁上精致的名人画像，名人名言……教学楼中间的四方天井里，是第一届毕业生毕业时种下的小叶榕，葱茏而挺拔；四面悬挂着大红的字符，是刚毕业的孩子们写给母校的留言，我一一细读着，内容丰富而感人；天井中还有一块很醒目的石碑，上面刻着“诲人不倦”四个大字，是2007届毕业班的孩子们刚刚捐赠的。晓莉说就在前一天，他们在这里举行了毕业典礼，她和老师学生们都哭成了一片，几度哽咽不能言语。可以想见那样的情景，我默默地感动着，我知道这位校长妈妈每天不倦的叮咛已经慢慢地浸润了这些孩子的内心，让他们懂得了爱与感恩，懂得了付出与回报的意义。

2007年的12月，分校五周年的校庆隆重举行，晓莉邀请了我和华师大校友会的几位校友参加。在隆重的庆典上，我感叹于她庄重而自信的主持，感动于老师和孩子们深情的表白，骄傲于在短短5年中她和这所学校的共同成

庆典结束后，我送给她一条蓝色的水晶项链，表达我对她的祝贺与祝福：无论经过多少年多少事，希望生活一如水晶般的纯净和美好，让内心获得平安！

不久前，晓莉到上海出差，她特意住在师大，去了我们以前都住过的著名的第八宿舍，敲开了她曾经的寝室门，跟师妹们聊天，感慨万千。晚上，在丽娃河畔，她给我打来电话，有些伤感，更多的是对我们曾共同拥有的在这条河的两岸看青春流逝的那些岁月的眷恋。我觉得有些熟悉的东西又回到我们中间，丽娃河曾经赋予我们的那种舒缓、柔情、浪漫而灵动的品质，经过时光的磨损却美好如昔，让我们在对母校强烈的依恋中靠得更近。

巧的是，当她独自在丽娃河边怀旧的时候，我从一位师兄那里读到了我的老师、诗人宋琳刚写的一首诗，激动不已，连忙转发给了她，我们为这首诗感动感慨，多么庆幸在我们的生命最美好的岁月里，有这样一条河流过，带给我们爱与梦想；我们学会了赞成和不赞成，拥有了宝贵的个性；更值得珍惜的是，我们经过这条河流，酿造出一生享用不尽的花蜜。

一直欣慰，有这样的一个校友，有这样的一个朋友，这么多年来，经过了很多事、很多人，经过了无情的岁月，我们的友谊一直不曾间断。我们不是落入凡间的天使，我们一点也不完美，但我们仍然彼此欣赏着、宽容着。我想起在我异常懒惰的时候，她会对我说，你该写写东西了，有时候要逼自己才行啊！我嘴上说不要啦太累啦，心里还是有所触动的，她的上进心让我有些惭愧。我还想起几年前我生病时，她在遥远的美国加州，有一天给我发来邮件说她终于完成了一个心愿，就是到离上帝最近的地方——水晶大教堂参加礼拜，为我祈祷，希望我健康快乐。我记得这一切她曾经给我的温暖，虽然我从来不曾在她面前提起。

我看着她一路走来，忐忑的自信的，哭泣的微笑着的，伤感着喜悦着，一直向前走着，留下美丽而丰富的生命的表情。

我们都过了做梦的年龄，但我相信我们会永远怀有梦想，因为我们“曾在同一座桥上看流水，在同一个河面流下身影”，因为我们爱着同一份挚爱，拥有彼此的祝福。

健康，快乐，幸福，直到永远！

（作者为著名词作家、

深圳市中青年骨干教师、深圳外国语学校语文科组长）

长。我记得她这样说：“如果说我们今天取得了一点成就的话，那是因为我们站在深圳外国语学校本部这个巨人的肩膀上。”我更记得教育局副局长唐海海如是说：“如果说外语学校分校是站在巨人的肩膀上的话，那么它一定是一个神童。”

那一天在分校六楼举行了五周年校庆庆典演出，分校孩子们的表演也令我震撼莫名：从孩子们自信而温暖的笑容里，我看到了他们对自己学校的爱与信赖；从孩子们形式多样而高水平的艺术表演中，我看到了他们健康与骄人的成长。最后一个节目是孩子们合唱晓莉让我特意为他们的校庆五周年写的主题歌——《远方》：

你的笑容我的目光
因为这个校园特别明亮
我的希望你的梦想
都从这里扬帆起航

爱国求知天天向上
我们一同走过少年时光
笑的温暖痛的坚强
所有美好故事不会遗忘

You can fly with me
挥动梦想的翅膀
let's fly away
天空多么宽广
You can fly with me
未来充满了阳光
let's fly away
我们飞向远方

我是从在这个校园里学习生活的孩子的角度来写这首歌词的，我可以想象他们在这里的快乐和幸福。看着听着孩子们在台上唱着这首歌，是那么的活泼可爱、青春喜人，我的眼眶不由湿润了，心中溢满了感动与温暖。我看见了晓莉眼里的泪水，我知道那是幸福的泪。

阳光和雨露（序）	龚国祥	1
直到永远——给我的朋友晓莉	苏拉	4

第一辑

不做没有翅膀的鸟	1
做一只翱翔蓝天的雄鹰	2
苦难帮你绽放完美人生	3
勇于挑战自我	4
命运掌握在自己手中	5
人生没有草稿	6
全情投入，才能把事情做好	7
如果一个人是正确的，他的世界也会是正确的	8
让优秀成为一种习惯	9
勇敢地面对自身的缺点	9
快乐是可以制造的	10
搬走心中的顽石	11
永远看得起自己	12
读书是福	13
你阅读什么，就会成为什么样的人（What you read makes who you are）	14
厚积薄发	15

和对手做朋友·····	16
请管好自己的脾气·····	17
打开心门的钥匙·····	18
“现在”是一份礼物（Today is a present）·····	19
人生不能重来（You can't live your life a second time）·····	20
态度决定一切（Attitude is everything）·····	21
学会创造性地思考·····	22
成功就是做最好的自己·····	23
天生我才必有用·····	24
我们每一个人都是一座金矿·····	25
坚持就是胜利·····	26
不以善小而不为·····	27
一诺千金·····	28
圣诞的精神是奉献·····	29
向语言暴力告别·····	30
在严冬里，我们相互取暖·····	31
没有人能随随便便成功·····	32
让美好的语言温暖他人·····	33
你想要有多快乐，就能有多快乐·····	34
悲悯情怀是人类的生命元素·····	35
用爱拥抱每一天·····	36
微笑着面对生活·····	37
人人都是自己命运的建筑师·····	38
请慎重择友·····	39
关爱从身边做起·····	40
不相信自己的意志永远也做不成将军·····	41
每一个生命都是独特的·····	42
昂起头来真美·····	43
成功并不像你想象的那么难·····	43
耐心寻找，总会找到最好的·····	44
再试一次，就有可能达到成功的彼岸·····	45
困境即是赐予·····	46

在大海上航行的船没有不带伤的·····	47
适时地接受别人的帮助·····	48
爱+智慧=奇迹·····	49
不要把梦落在20岁·····	50
钢琴大师留的作业——人的潜力是无限的·····	51
命运在自己手里·····	52
“我还要回来！”——聆听是门艺术·····	53

第二辑

凡事预则立，不预则废·····	55
机会在敲谁的门？·····	56
让爱的阳光牵引成功·····	57
“我背的是弟弟，不是重量”——爱是没有重量的·····	59
要想别人怎样待你，你就应该怎样待人·····	60
别被绝望渴死·····	60
谁笑到最后，谁笑得最美·····	62
成功，在于心态·····	62
节约时间等于延长了生命·····	63
有些弯路是可以不走的·····	64
感恩生活·····	65
快乐不在于拥有多少财富·····	66
寻找学习的动力·····	67
养成良好的归因习惯·····	68
脏者易污·····	69
心静生慧·····	70
从美国学生身上学到的·····	71
用真心去交朋友·····	72
智慧无法填补道德的空白·····	73
做人先修德·····	74
学会对自己的行为负责·····	75