

励志美文书系，助力孩子健康成长

悦读
文库

做好人生中的每件小事

[智慧故事辑]

程应峰
著

典藏好文
助你满分



知名作家精心撰稿
励志作品倾情呈现

滋润孩子心灵的经典美文，开拓阅读视野的人生指南。

是成长的好礼物，与您的孩子一路相伴！

孩子在美文中快乐成长，

孩子在快乐“悦读”中认识自己、发现自己、超越自己。

江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

悦读
文库

做好人生中的 每件小事

程应峰
著

图书在版编目 (CIP) 数据

做好人生中的每件小事 / 程应峰著. — 南昌: 江西教育出版社, 2016.11

(悦读文库)

ISBN 978-7-5392-9120-8

I ①做… II. ①程… III. ①散文集—中国—当代
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 274320 号

做好人生中的每件小事

ZUOHAORENSHENGZHONGDEMEIJIANXIAOSHI

程应峰 著

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路 291 号 邮编: 330008)

各地新华书店经销

江西省和平印务有限公司印刷

720mm×1000mm 16 开本 13 印张

2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5392-9120-8

定价: 26.00 元

赣教版图书如有印制质量问题, 请向我社调换 电话: 0791-86710427

投稿邮箱: JXJYCBS@163.com 电话: 0791-86705643

网址: <http://www.jxeph.com>

赣版权登字-02-2016-761

版权所有 侵权必究

代 序

听，春还在

因胃部不适，常常在万籁俱寂的深夜，我不得不下床走动，以求缓解。这样的时分，世界是如此安详宁静。寂静而寂黯的夜色里，透过窗户，还可以看见几星路灯在闪烁，在我看来，这是美丽夜色里不懈不怠的灵魂。

人生总有一些痛苦，生活总有一些不幸，作为食人间烟火走到知天命之年的人，属于我的凡俗的身体，也无法避开尘世的疾病，很长一段时间，我都在这样一种无谓的状况下挣扎着。是的，我只能说是“挣扎”，一种旷日持久的“挣扎”，我相信，任何一个长期在病痛折磨下生活的人，一定拥有和我一样的感受，一种莫可名状的无以言表的心境。因为这样一种挣扎，让我更有机缘从细微处感知生活的进退，感知人情的冷暖，人生的甘苦，生活的不易。我活着，更多的，不是为了自己而活着，而是为了我

爱的人我亲的人更好地活着。尽管这样一种挣扎让人体力疲惫，身心憔悴，但我还足以从自身的挣扎中品味生命的意义。

我在寂静的夜色里活动自己的身体，在有限的空间里调整人生的状态。窗外传来几声清脆的鸟鸣。于我来说，这应该是一个新的发现，以前我好像不知道，在深夜4点，就有鸟儿开始活动了、鸣叫了。那些同样属于尘世的精灵，应该不会有着我一样的不适。它们之所以鸣叫——虽然是在夜晚，却是置身于暖暖的春天——我想，应该是在怜惜属于自己的春光吧！

这样的時候，在这样的感受里，黑寂中我听见的，就不仅仅是鸟鸣了，而是让人牵挂眷恋的雀跃的春光，以及春光中万物生长的音韵。

这样的时分，春悄悄地憩息在心头，像一只猫，在城市屋顶上，在梦的边缘溜过来溜过去，为人们传送一些美好的信息。春风以轻柔的姿态，将夜色中的河水吹出一圈圈梦的涟漪；将树梢的芽苞吹胀了、吹开了。春，自由地飞翔着，它叩问着有情人的门窗和心扉，让沉睡的爱，一点一点地复苏，一分一毫地拔节。

“繁枝容易纷纷落，嫩蕊商量细细开。”在我的感觉知觉中，曼妙的鸟鸣，叫醒的分明是曼妙的人间美景：碧野茫茫、万绿层染、花苞初绽、含羞动容，千般风姿、万种风情。熏香的春风，荡开了属于春天的每一分柔情，酝酿着冬去春来的软语呢喃。

春还在，希望就在，这样一个互动的季节，就算是病痛加身，也会有些什么脱颖而出，给你醍醐灌顶般的顿悟和启迪，让你有足够的勇气，卸去生命中沉重而沉郁的装束，参透生命的黯然和光亮、哀怨和喜悦，走进新的又一天的美好生活中。



第一章

让思考和行动为生命注入底气 /1

小意外，大转折 /2

感谢让自己失落的人 /4

越质疑，越惊奇 /7

成功的背后 /9

被压力击中 /11

耐人寻味的奥运冠军 /13

总裁的皮鞋 /17

哈林表情 /19

被刺痛唤醒 /21

在风口上飞翔 /24

梦想，从“舍大求小”起步 /27

魏坤琳的科学态度 /31

上帝打开了一扇窗 /33

第二章

成败取决于人生的一个闪念 /35

一念 /36

圆月之善 /38

世间最贫穷的人 /40

面壁 /42

生命的河流 /45

生命树 /47

人生向上走 /52

叩问自己的内心 /54

给心房透一道光 /56

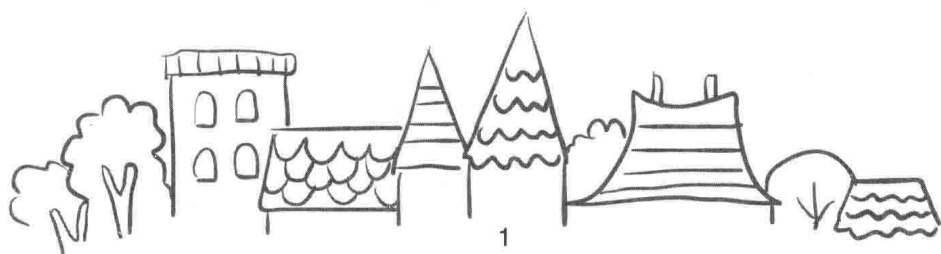
最长的，最短的 /58

简单的梦想 /60

博客也寂寞 /62

限量版“无聊” /64

信仰心 /66



上帝手中的漂流瓶 /69	因梦而成的《马赛曲》/97
你不是一个人在生活 /71	莫里哀的平民情怀 /99
人生二维码 /73	伸进口袋的那只手 /101
人生需要借势而为 /75	巧应妙答，捍卫尊严 /103
人生就是一把牌 /77	谐亦庄，真性情 /105
可以让你更好的人 /79	作家笔名的寓意 /108

第三章

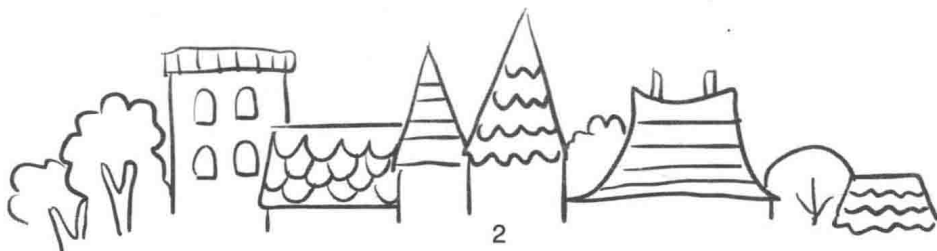
让思维飞翔，唤醒潜在的美好 明媚 /81

可以让思维飞翔的习惯 /82
坦诚的唇舌之争 /85
真爱带来生命奇迹 /87
以雌鹭为师 /89
无我之境 /91
但丁和莫里哀的异常之举 /93
普希金的“迟钝” /95

第四章

活成一支气象万千的小夜曲 /111

活成一支小夜曲 /112
孤独而温情的诗人 /115
一个女人的优雅倾诉 /118
美丽的米氏云山 /121
最后的生命画卷 /124
此岸职业，彼岸天赋 /126
传世名著的背后 /128
深入心灵的身影 /131

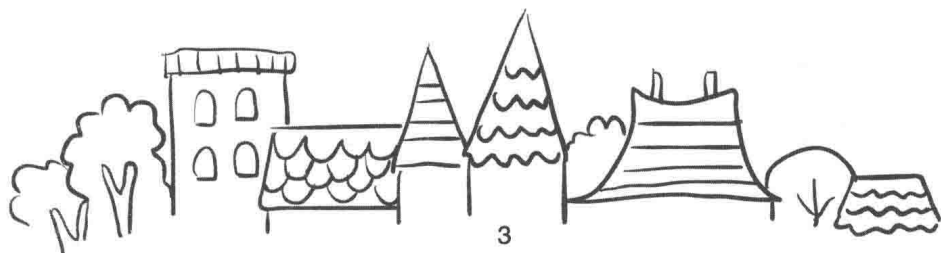


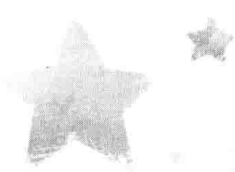
幸福是一种感受 /133	智者的秋天 /161
油条里的幸福 /135	山野的魅力 /164
幸福的样子 /137	含笑的风景 /166
一幅画的温暖 /139	芳菲遍地 /168
心灵的拥抱 /141	植物的美丽和哀愁 /170
不可轻待的小幸福 /143	香与艳 /172
幸福在心上 /145	打开植物的心 /174
生活静好 /147	与植物和谐相处 /176
敞开爱的心扉 /149	植物的生存智慧 /178

第五章

岁月轮回里的沧桑和美丽 /151

奔跑在年轮里 /152	承载孤独的鸢尾花 /184
年轮里的风景 /154	花影里的撼人情事 /186
春风中的马蹄声 /156	独自承受的姿态 /189
在春天的声音里 /159	灵性的眼睛 /192
	听香 /194
	像花一样明媚和忧伤 /196
	像大河一样流淌 /198





第一章

让思考和行动为生命注入底气



没有什么可以等得来。

坐得来的好事。

要有出色的表现，
就必须做好出色的铺垫。

任何意想不到的成功，
都是以实力作后盾的；

真正意义上的成功，
永远属于那些有充分准备的人。



小意外，大转折

20 世纪初，美国德克萨斯州有个男孩，顽皮淘气，不爱学习，常常借故逃学。有一天，他碰巧参加了无人认领的自行车拍卖会。第一辆自行车的竞拍开始，站在前面的男孩说：“2 美元。”叫价持续下去，拍卖员看了一眼那位男孩，他没继续应价。接下来几辆车都拍出去了，男孩每次出价都是 2 美元，好像没有多加价的打算。2 美元实在太少了，在现场，每辆自行车最后的成交价都在十几二十美元。拍卖员感到奇怪，问男孩为什么不再加价，男孩说：“我只有 2 美元。”拍卖员眼看着要结束了，现场只剩下最后一辆漂亮的单车，拍卖员问：“有谁出价吗？”这时，站在最前面，几乎已失去希望的男孩还是说：“2 美元。”拍卖员停止了唱价，现场所有的人都静默下来，没有人举手，也没有人再出价。最后，男孩拿出握在手中，已被汗水浸得皱巴巴的 2 美元，买走了那辆全场最漂亮的自行车。

于男孩来说，参与拍买的成功不能不说是个意外，正是这次意外，让他看到了人心的美好，也让他明白了一个道理：有些事，只要积极参与，就算实力不够，还是有可能成功的。

随着岁月的推移，用 2 美元得到一辆漂亮自行车的男孩，从德克萨斯州西南师范学院毕业了。毕业后的一段时间里，他无所事事，便应朋友之邀打算去远方旅行。出发前几天，他不小心弄伤了脚，当时，脚上的伤口



很小，他不以为然，随便敷了些药。没想到，他所穿的那双劣质袜子上深色染料所含的毒素，让他脚上的小伤口受了感染，以致伤口发炎溃烂肿胀。不得已，他取消了和朋友一起出行的计划。当时，正好有一位著名的演说家，来到他所居住的镇上。闲在家中无聊的他，就撑着拐杖，去听那位演说家演讲。

听完演讲，演说家演讲的内容，深深地打动了，他觉得必须改变自己的生活，甚至决定继续求学，为将来做好最适当的准备。从此以后，他在一切的事情上都加倍努力，不再虚度时光，他的人生因此又有了一次新的转折。

后来，他步入政坛，表现出众，人缘极好，加上事事努力，很快就拥有了显赫的职位。有一天，他出门度假，几小时的车程后，他来到一个小城的旅馆过夜。吃过晚饭，疲惫的他很快就进入了梦乡。凌晨时分，他被窗外的风雨之声惊醒。他打开房灯，想抽一根烟。他伸手去抓睡前放在床头柜上的烟，不料那包烟意外掉入了痰盂中。他下床搜寻衣服口袋，毫无所获，又搜索行李，还是没有烟的踪影。这时候，旅馆的餐厅、酒吧早关门了，他唯一有希望得到香烟的办法是穿上衣服，走出去，到几条街外的火车站去买。越是没有烟，想抽的欲望就越强，他脱下睡衣，穿好了出门的衣服。

在伸手拿雨衣的时候，他突然停住了。他问自己：我这是在干什么？他站在那儿寻思，一个长期被书香浸染的人，一个事业上相当成功的人，一个有足够空间对别人下命令的人，竟要在三更半夜离开旅馆，冒着大雨走过几条街，仅仅是为了抽上一支烟。这是什么习惯？这个习惯的力量怎么可以这样强大？想到这儿，他脱下衣服，换上睡衣回到了床上，带着解脱和胜利的感觉，几分钟就进入了梦乡。

三次出现在不同人生阶段的小意外，以及意外出现后对人生目标极具指向性的思考，为他的生命注入了底气，让他的事业在参与和进取中蒸蒸日上。很快，他成了美国政坛风云人物，坐上了美国总统的宝座。他的名字叫林登·贝恩斯·约翰逊。





感谢让自己失落的人

因为失恋，他陷入了极度痛苦之中。这样的時候，他选择了以忙碌来排解心中的失落。

他一股脑儿地打开房间的手提电脑和台式电脑，登录校方网站后，一门心思地凝视着电脑屏幕，展开了破解有关数据库密码的黑客行动。没多大工夫，他就发现了相关数据库的排列规律，从而顺利地将密码破解，进入通道，看到了所有想看到的资料。他一刻不停地将所有想要的图片从学校服务器上下载并保存到他的手提电脑里。在这个忙碌而宁静的深夜，他完全沉浸在侵入学校数据库的喜悦中，失恋的痛苦随之烟消云散。

清凉的夜风从窗口吹来，让他拥有了前所未有的人生飞越感。就这样，他花费8个小时从学校数据库中下载了9栋宿舍的成千上万张照片。获得所要的数据后，他开始编写网站运转程序。3个小时后，程序编写完毕。他的手指在键盘上飞速地弹了几下，网站Facemash立马启动起来。他欣慰地端起杯子，猛喝了几口啤酒，心中弥漫着成功的喜悦。

对他来说，世界上最好的大学——哈佛大学的计算机系统，几乎是没有任何障碍，不堪一击。只一个晚上的时间，就轻而易举地被拿下了。

Facemash属于选美网站，所提供的照片是他于一个晚上的短时间内，



收集下载而来。他把网站发给他认识的所有的人，让他们在网站上点击，进行投票，评比出最具吸引力的照片。一传十，十传百，很快，他的网站流量剧增。仅2个小时，就有上千人对Facemash上的2万多张照片进行了投票。18个小时后，他的手提电脑因用户过多而死机。与此同时，哈佛大学计算机服务部门检测到了非同寻常的流量，于是想方设法查找原因，终于查到了他。学校将他的网站关闭的同时，给予了他留校察看处分。

这份挫折是他预料到了的，所以，他并不气馁。相反，有那么多人喜爱Facemash，让他产生了创业灵感，他看到，人们是怎样关心着自身周围的事情；他更坚信，事物的细节，与人有密不可分的联系。

他开始创立包含照片与交往细节在内的社交网站，帮助用户与朋友链接，让他们彼此分享信息，确立他们自己的社交圈子。他天生就是个网络通，仅用7天时间，他的第二个网站Facebook正式上线。

上线5天时间，Facebook就积累了极旺的人气，迅速横扫哈佛校园和周边城市。仅20天就有超过半数的哈佛学生注册成为它的用户。两个月后，这个网站的影响力遍及所有常春藤院校。对外推出10个月后，Facebook的注册人数突破100万，他干脆从哈佛退学，开始了全职运营网站的生涯。

他运营Facebook的宗旨是帮助人们理解这个世界。他说：“我绝不会效仿门户网站，让用户尽可能多地在网站上消耗时间。而是要让人们来到这里自愿分享更多的信息，让自己与他人的沟通变得更为便捷，体现出更多的关心，从而把世界变得更加美好。”

6年的迅猛发展，Facebook已经拥有9亿用户，而且还在不断地增加。可观的用户量，吸引了无数商家到Facebook打广告。如此一来，财富几何级增长，铺天盖地地向Facebook飘来。

2012年5月18日9时，Facebook正式在纽约纳斯达克上市交易，市值达到1200亿美元，28岁的他成了最大股东，身价达200亿美元，他的名字叫马克·扎克伯格。



做好人生中的 每件小事

在回首自己走过的路时，他坦率地说：“首先要感谢所有让自己失落的人，是他们磨炼了自己的意志，消除了内心的障碍，强化了处事的能力。正因为这样，才有理由相信，这世上没有什么不可能的事情，只要敢想敢做，就可以诞生奇迹。”



越质疑，越惊奇

不明发光体出现在人们的视界时，人类总会有各种各样的联想、疑问。人世间的奇迹一旦出现，或誉或毁，也在情理之中。她 16 岁创造奇迹时，各种复杂心理导致的非议将她团团包裹，但她面对质疑，没有陷入抑郁的氛围中，而是不愠不火，从容淡定。她知道，是金子，就算蒙上灰尘，也还是金子。

早在 2010 年，亚运赛前，她突发牙痛，检查后，因担心上麻药影响兴奋剂检测，她硬是忍着痛，从牙龈抽出血来进行减压处理。为此，美国电视新闻 CNN 对她在亚运会夺冠做出了预言。果然，首次参加亚运会的她，在女子 400 米个人混合泳中夺冠。那时，她 14 岁。

她手大脚大，有着与生俱来的绝妙水感，这也许正是她作为游泳选手的优势所在。应该说，她是那种能在水里漂起来的运动员。但天才也有一个蜕变的过程，上幼儿园的时候，她就被推荐到体校练习游泳，一年 365 天，除了泳池换水的几天，她一天也没落下。有一次，她的小腿因不小心被刮破，缝了 9 针。但休息不到十天，她就迫不及待地回了体校。她的启蒙教练说：“这个女孩从不吵闹，你给她多少任务，她都会完成。”教练交代游 10000 米，她会游 12000 米，绝不会只游 9900 米，丝毫不会偷懒。

斗转星移，她的训练更加刻苦，她也变得爱动脑子，爱琢磨，出现过的错误动作，纠正后很少再犯。她特好强，有一次，她周末回家，在饭桌上沉着脸，想着心思，突然间，她放下碗筷，跑到阳台大喊道：“我一定要赢了你！”原来前一天队内比赛中，她输给了年长她的队友。加训一个月后，她真的赢了回来。日复一日的磨砺，增强了她对游泳的信心，随着时间的推移，她的体态愈显健康苗条，游泳于她而言，已经成为一种享受。就这样，资质天成、健康苗条、技能娴熟的她，轻轻松松打破了世界纪录，获得奥运金牌。

天才经得起质疑，越质疑越惊奇。菲尔普斯在北京奥运会史无前例地夺得8枚金牌，并经历了严格的兴奋剂检测。事实证明，菲尔普斯的成功与兴奋剂无关。博尔特也在鸟巢一鸣惊人。当时就有不少名宿、媒体纷纷惊呼“波尔特的奇迹是兴奋剂的奇迹”，检测结果一出来，人们不得不相信，博尔特速度本就是上天的赐予。历届奥运会，索普、刘易斯、约翰逊……一个个如雷贯耳的名字，一项项当时匪夷所思的成绩，都在质疑被打破之后，烙入人们记忆深处。

她——叶诗文，也不例外，成功后的质疑，让她成为奇迹中的奇迹，一块灰尘蒙不住的金子，一颗异乎寻常的发光体。



成功的背后

当竞争实力高于预期值的时候，就意味着会有意想不到的成功。在2004年雅典奥运会上，女子网球双打选手孙甜甜和李婷的杰出表现，就足以说明这一点。

据说最初，中国代表队对这两名选手最大的期望值就是能够进入16强。结果，这一关过得很顺利，继而进入了8强，接下来又不可思议地进入了4强，也就是说，有拿到铜牌的希望了，应该说，能走到这一步已经远远超出了预期，很令人满意了。然而，事情并没有完结，两名选手在最佳的竞技状态中，叫人为之一振地进入了决赛圈，至少也是银牌拿定了。真是一个惊喜连着一个惊喜。出乎意料的是，决赛中，孙甜甜和李婷沉着应战，最后一举夺冠，捧回了雅典奥运会女子网球双打金牌，她们的表现不能不叫人折服。这意想不到的成功，惊喜连连的结局，是谁也没有预料到的。

无独有偶，男子110米栏决赛中，中国选手刘翔以12秒91的优异成绩，力克美国选手特拉梅尔，夺取了这个项目的金牌。一直以来，女子网球和男子110米栏是中国队的弱项，这两枚金牌爆出的冷门，乍一看，是出人意料的。

事实上，这种意想不到的成功，当然不是得力于机缘，更不是得之于

