



儿童成长励志文学

图文版



棒小孩 日记

BANGXIAOHAI
RIJI

做内心强大的我 

徐银玉 / 编著

能在成长道路上
给我们以启迪的，
能让我们在黑暗中找到光明的故事，
都应该学会欣赏。

它会不断地给我们带来一股
心灵的正能量，
让心灵始终沐浴着
缕缕阳光……



廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS



棒小孩

日记

BANGXIAOHAI

RIJI

做内心强大的我

ZUO NEIXIN QIANGDA DE WO

徐银玉 / 编著



广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

做内心强大的我 / 徐银玉编著. —广州: 广东旅游出版社, 2017.6

(棒小孩日记)

ISBN 978-7-5570-0735-5

I. ①做… II. ①徐… III. ①儿童文学—日记—作品集—中国—当代 IV. ①I287.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第010124号

责任编辑: 江丹燕
封面设计: 世纪海岸
内文设计: 李杰
内文插图: 张小馨
责任技编: 刘振华
责任校对: 李瑞苑



广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区环市东路338号银政大厦西楼12楼 邮编: 510060)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

武汉鑫佳捷印务有限公司

(武汉市江夏区藏龙岛科技园九凤街6号)

710毫米×1000毫米 16开 10印张 135千字

2017年6月第1版第1次印刷

定价: 18.80元

[版权所有 侵权必究]


本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



目录

强大的灵魂	1
苦难的光芒	4
我是国王	6
金牌	9
童稚的生命	12
苦难的童年	15
给车胎放气	18
少年成吉思汗	20
嫉妒是魔鬼	23
轮椅上的奇迹	26
黄蜂刺痛下的冠军	28
马云的三次高考	31
我向母亲致敬	34
不能流泪就微笑	38
当生活抛弃了你	40
谁是真正的救世主	43
篱笆下的牛顿	46
永远进取的施罗德	48
喜芽的故事	50
半杯水的故事	53
无臂也想飞	56
不屈的霍金	58
从死神手中挣脱出来	60
永不失望	63
人应该学会受苦	66
启蒙执教是父亲	68
屡败屡战的林肯	71
面对老虎	74
折叠时光的刻度	77
感谢两棵树	80





目录

看不见的盛宴	83
好好挺着	87
半张纸	90
当生活弄疼了你	93
逆境的优势	96
走向成功的陈安之	99
抵抗寂寞	102
我快乐无比	105
寻找天上的星星	108
跌倒了爬起来	110
美好的心灵不介意	113
化嫉妒为学习动力	116
你生来就是冠军	118
敲开上帝的门	121
祖母跳伞员	124
特殊实验室	127
危险的森林里	130
做梦的穷人	132
名叫抛弃的水池	134
关键时刻	136
王子选妻	138
烦恼人	140
王子和流浪者	142
我的表现非常好	144
锁不住的灵魂	146
抓住那根“救命稻草”	148
心态变了,怨气就会消失	150
一支桨也可以遨游沧海	152





名言警句

卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。

——贝多芬

强大的灵魂

1984年4月28日，日本静冈县美丽的伊豆半岛，一个祖上三代都很贫穷的家庭降生了一个小男孩。

小男孩出生后不久，奶奶就去世了。3岁那年，小男孩贪玩，撞上了大卡车，致使右耳留下了永久的伤痕。在他10岁那年，父亲找到了好工作，家里的经济状况终于得以改善，住上了大房子。

但是，好光景不长，在他13岁那年，家里又陷入了经济窘境。由于父亲欠下巨额外债，时常被逼债，他们只得不停地搬家，4年间竟然搬了20次家。为了补贴家用，懂事的他帮助父亲承担起了生活的重担，开始做起了“童工”。无论刮风下雨，还是漫天飞雪，他都坚持凌晨3点起床，3点半送报纸，从未停止过一天，他每天的睡眠时间平均只有4个小时。

贫穷、不公与艰辛伴随着他的少年时代。但是，一切困难都没有将他打倒，反倒使他越来越坚强，身体也越来越强健，小小年纪便成为一名优秀的柔道运动员。14岁时他又开始练习田径项目，每天放学后到田径场锻炼2个小时，再骑车15公里回家。经过3个月的艰苦训练，他获得了全国比赛第四名的好成绩。

高中二年级的时候，他因托福考试取得了几乎满分的好成绩被翻译公司相中，做起了兼职翻译的工作。

高考前夕，由于家里的经济状况依然很差，他甚至想放弃上大学的机会。但因为不甘心，他参加了全国统考，并以优异的成绩被东京大学录取。后来，为了减轻父母的经济负担，供弟弟妹妹上学，他决定考取公派留学生。

2003年，他以公派留学生的身份来到了中国，在北京大学学习。当时正值“非典”时期，他每天慢跑一小时，稍有空闲就翻阅字典，向传达室大爷借《人民日报》看，晚上听着中文广播入睡。就这样，他的中文水平很快就达到了同声传译的水准。

这个人就是旅华日本作家加藤嘉一。如今，他已拥有了多个成功的身份：专栏作家、制作人、主持人、媒体评论员、中国通……

20多年风雨无阻的锻炼铸就了他强健的体魄，而强壮的体魄又



支撑了他强大的灵魂。这使他无论面对怎样的磨难、怎样的伤痛、怎样的危机，都能直面人生，并最终走向成功。



成长启迪

面对生活中的困难和不幸，有的人消极地活在悲伤与不安的情绪中，举步不前，从此一蹶不振；有的人积极勇敢地去面对，逐渐接受现实，不向困难低头，练就了坚强的魄力，难题变得容易解决，很快地迈向了成功。积极乐观是一种人生态度，是对生活中各种不如意的包容，对自身的肯定，对美好未来的憧憬与强烈渴望。



名言警句

人不是为失败而生的，一个人可以被毁灭，但不能被打败。

——海明威

苦难的光芒

去年夏天，随一位记者朋友下乡去采访。我们所到之处是一个贫困偏僻的山村，在那里，我见到这个村子里最穷的一户人家。

说是人家，其实只是父子俩：儿子痴呆，父亲双腿截瘫，终日坐在床上。他们的家安在牛棚里，左边躺着几头牛，右边放着父子俩的睡床，中间用一道齐腰高的土墙隔开。

我的记者朋友问这里的村长：“村里每个月救助他们多少钱？”

村长说：“他们不需要救助。”我们惊讶了：“他们靠什么生活呢？”

“儿子为村里放牛，他脑子虽不好使，但干这事还不曾出过大错；父亲做斗笠、织蓑衣，为本村人修家具，完全可以维持两人简单的衣食。”村长说。

我走进那间牛棚，推开那扇形同虚设的木门，看见一个须发很长且已花白的中年男人，臀部以下是触目惊心的空白，他正“坐”在床上，修补着一件蓑衣。我在他面前站住了，我掏出一张50元的钞票递给他。他看了看，神色平静地说：“你要买什么？斗笠？还是蓑衣？”

“我什么也不买。”

他有些恼怒了：“什么也不买那你给我钱干什么？我知道你是从城里来的，根本不会要我这些破东西，但我也不要你的钱。”

我突然有一种惊惶，更感到一种惭愧。我发现我犯了一个不可饶恕的错误，我在向一个不需要施舍的人施舍，我忽略了一个看重尊严的人的尊严。平心而论，命运对这父子俩真是太不公平了。但我发现那父亲却是清醒的，而生命的大悲大痛正源于这种清醒。

我曾经以为，苦难是一种酸性物质，它能一点点腐蚀人的自尊，毁掉人的生命力，但现在，我看见了在同一时空里，在我的周围，有这样的人：他们本是命运的弃儿，他们对人世本可以厌弃，可他们依然默默无言地生存着，并在这默默无言中让那些自认为可以俯视他们的人感到另一种光芒：苦难发出的光芒。



成长启迪

对于某些人来说，苦难或许是一种负担，是压垮骆驼的最后一根稻草，但对于有些人来说苦难有时更像是一种强心剂，让人在其中更加振作，更加清醒。人们无法改变生活本身，那就只能改变自己，将自己的命运牢牢握在自己的手中，命运只有靠自己安排，才不会让自己失望悔恨。任何苦难都只是一种生活的状态，不管怎样，自尊自强，勇敢生存，不屈服于命运的安排，即使是苦难也能发出人生最闪耀的光芒。苦难是一种考验，一场磨砺，一次改变。在经历大喜大悲过后，意志坚强的人得以成长，从而成为生活的强者。



名言警句

人活着总是有趣的，即便是烦恼也是有趣的。

——亨利·门肯

我是国王

一日，同一位电台的主持人闲坐漫谈，她告诉我：“明天我到大学里搞一个调研，准备就贫困生的话题做一个节目。”她的话音刚落，我笑着开了口：“你不如采访我，我绝对是贫困生中的贫困生，从学校毕业不到两年，一直自己在外找工作，就此而言我是你绝佳的人选。”气质优雅的女主持人有些愕然：“噢，这一点怎么从来没看出来，我老觉着你是懂得节俭的‘纨绔子弟’，从你文章里所读到的都是浪漫、激情和芳香。”

我笑了，笑得有些得意：“贫困是物质上的，不一定表现在精神和气质上，在思想上我是位国王。”女主持人点头称是，“人是应该有点精神。”

大千世界，芸芸众生，有富有贫、有贵有贱，人们总是按着相对固定的阶层生活，带有所属阶层的烙印。人没有挑选父母的权利，没有选择出身的机会，从你来到这个世界的那一时刻起，你所面对的父母、家庭、地位、阶层已由此刻决定，你无力改变。这是不平等的，这种不平等是相对的；上帝给每个人以思想上的平等，这种平等是绝对的。人的思想决定了人生的道路，决定你以后努力的方向和

成就。你有志于文学艺术，你不会成为商业巨子；你深谙商道并投身其中，你不会在官场大显身手；你醉心于物理化学，你当不成动植物专家；如果你自甘低人一等，无论你有多大的潜质，你永远不会踏入成功人士的行列，而只能停留在原来所属的那个阶层。想到不一定能做到，但没有想到肯定做不到。

社会阶层是变化的。这种变化不仅仅体现在贫与富、贵与贱之间简单的对流上，还体现在阶层与阶层之间、阶层内部发散式、混合型的变迁。你的思想、观点、信念、意志引导你努力的方向，指引你的未来。

我从来不认为出身贫寒，就一定表现在精神、思想和气质方面，不认为自己永远属于出生的那个阶层，从不因生活的艰辛和物质购买力的微小，就放弃对更精致生活的追求，不会迫于生存的压力而远离了浪漫和温馨。正如一位笔友所说的那样：我生活在诗的世界里，天生就是一个诗人。

苦难是人生宝贵的财富，这是在你征服它之后，之前它只能是



你负重前行的枷锁，鞭笞你前进的动力，有时它在内容和形式上都是一种耻辱。我不愿写过去所谓拮据的生活、艰难的生存、多舛的追求等等一类的文章，我想把它们放到人生的后半路去品尝。到那时它们或因岁月的珍藏而变成杯杯醇酒，或因时间的久远、人性的淡泊像白水一样无味，或许与以后的路相比不值得一提。我的文章现在只有蓝天、白云、大海和花香。

每当碰到挫折、打击，我都由衷地感到喜悦，仰天大笑，发出内心的呐喊。每场沧桑是我唇间的冽酒，每道沟坎是诗句的花瓣，每回曲折是文章跳动的音符。

我让苦难醉透，我让苦难芳香，在思想上我是位国王。



成长启迪

“苦难是人生宝贵的财富，这是在你征服它之后，之前它只能是你负重前行的枷锁，鞭笞你前进的动力。”平路难走，险峰绝美。人生的磨难是成才的契机，也是上帝给我们最好的礼物。有了这个礼物，我们的人生才变得丰富多彩，我们对生活的领悟也才能达到一个更深的境界。一马平川的大道缺乏变化，道路的枯燥乏味、步伐的一成不变让人生旅途也变得毫无光彩。坎坷崎岖的路则有上有下、起伏变化，有能力将其化险为夷的人，必然也能体会到“无限风光在险峰”的乐趣。



名言警句

“不耻最后”。即使慢，驰而不息，纵会落后，纵会失败，但一定可以达到他所向的目标。

——鲁迅

金牌

吉尔·金蒙特的信念改变了她整个生活的方向。1955年，18岁的金蒙特已是全美国最受喜爱、最有名气的年轻滑雪运动员了，她的照片被用作《体育画报》杂志的封面。金蒙特踌躇满志，积极地为参加奥运会预选赛做准备，大家都认为她一定能成功。

她当时的生活目标就是得奥运会金牌。然而，1955年1月，一场悲剧使她的愿望成了泡影。在奥运会预选赛后一轮比赛中，金蒙特沿着大雪覆盖的罗斯特利山坡开始下滑，没料到，这天的雪道特别滑，刚过几秒钟，便发生了一次意想不到的事故。她先是身子一歪，而后就失去了控制，像一匹脱缰的野马，直往下冲。她竭力挣扎着想摆正姿势，可无济于事，一个个筋斗把她无情地推下山坡。在场的人都睁大眼睛紧张地注视着这一幕，心几乎提到了嗓子眼儿。

当她停下来时已昏迷了过去。人们立即把她送往医院抢救，虽然最终保住了性命，但她双肩以下的身体却永久性瘫痪了。金蒙特认识到活着的人只有两种选择：要么奋发向上，要么灰心丧气。她选择了前者，因为她对自己的能力仍然是坚信不疑。她千方百计使

自己从绝望的痛苦中摆脱出来，去从事一项有益于公众的事业，以建立自己新的生活。几年来，她整日和医院、手术室、理疗和轮椅打交道，病情时好时坏，但她从未放弃过对有意义的生活的不断追求。

历尽艰难，她学会了写字、打字、操纵轮椅、用特制汤匙进食。她在加州大学洛杉矶分校选听了几门课程，想今后当一名教师。

想当教师，这可真有点不可思议，因为她既不会走路，又没受过师范训练，她向教育学院提出申请，但系主任、学校顾问和保健医生都认为她不适宜当教师。录用教师的标准之一是要能上下楼梯走到教室，可她做不到。但是，金蒙特的信念就是要成为一名教师，任何困难都不能动摇她的决心。

1963年，她终于被华盛顿大学教育学院聘用。由于教学有方，很快受到了学生们的尊敬和爱戴。她教那些对学习不感兴趣、上课心不在焉的学生也很有办法。她向青年教师传授经验说：“这些学生也有感兴趣的东西，只不过和大多数人的不一样罢了。”



从1955年到现在,很多年过去了,金蒙特从未得过奥运会的金牌,但她确实得了一块金牌,那是为了表彰她的教学成绩而授予她的。



成长启迪

如果你想要收获成功和幸福,却又无法改变外在客观存在的环境,那么你就只能改变自己;如果你希望主宰自己的人生,不被所谓的命运束缚,那么就必须好好掌握自己的信念。任何时候,都不要对自己失去信心,比面对挑战更可怕的,就是首先对自己失去了信心。即使面对的是一座风景秀丽但很难攀援的高山,我们也必须选择执著,选择风雨兼程,留给别人的必须是坚定的背影。



名言警句

我们关心的，不是你是否失败了，而是你对失败能否无怨。

——林肯

童稚的生命

我认识一位视一颗豆粒为自己生存意义的夫人。

她大儿子上小学三年级，二儿子上小学一年级的時候，悲剧降临她家，丈夫因交通事故身亡。雪上加霜的是，这位夫人还必须支付一大笔赔偿。为此，她只得卖掉土地和房子。

母亲和两个孩子背井离乡，辗转各地，好不容易得到某一家人的同情，把一个仓库的一角租借给他们居住。

在只有三张榻榻米大小的空间里，她铺上一张席子，拉进一个没有灯罩的灯泡，一个炭炉，一个吃饭兼孩子学习两用的小木箱，还有几床破被褥和一些旧衣服，这是他们的全部家当。

为了维持生活，妈妈每天早晨6点离开家，先去附近的大楼做清扫工作，中午去学校帮助学生发食品，晚上去饭店洗碟子。结束一天的工作回到家里已是深夜十一二点钟了。于是，家务的担子都落在了大儿子身上。

为了一家人能活下去，母亲披星戴月，从没睡过一个安稳觉，生活还是那么清苦。他们就这样生活着，半年，8个月，10个月……做母亲的哪能忍心让孩子这样苦熬下去呢？她想到了死，想和两个孩