



Magic

中国青少年素质教育阅读工程推荐

总主编

张定远、康之川、张柏年

教育部
推荐
中国青少年素质教育

中学生 素质教育书

乐观 · 自信 · 谦虚

主编 / 顾嘉平

一套倾力打造的多功能素质成长读本



Education For All-round Development
Middle School Student

美文修养 ◇ 故事励志 ◇ 成长训练

在美文 中，培养人文素养；在阅读 中，陶冶个人品质

性格决定命运，品质决定成功。而中学阶段，是个人品质养成的关键时期。
《中学生素质教育书》，一套精编的中学生素质教育养成读本，通过针对性很强的美文和哲理小故事，全方位塑造中学生的16项优秀品质。

中国出版集团
中国对外翻译出版公司





Magic

总主编

张定远·顾之川·张伯华

中学生 素质教育书

乐观·自信·谦虚

主编 / 顾嘉平



Education For All-round Development

— Middle School Student —

美文修养◇故事励志◇成长训练

中国出版集团
中国对外翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

中学生素质教育书,乐观·自信·谦虚/顾嘉平主编.
北京:中国对外翻译出版公司,2006.9
ISBN 7-5001-1560-1

I. 中... II. 顾... III. 素质教育—中学—课外读
物 IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 099557 号

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦六层

电 话/(010)68359376 68359303 68359101 68357937

邮 编/100044

传 真/(010)68357870

电子邮箱/ctpc@public.bta.net.cn

网 址/http://www.ctpc.com.cn

策划编辑/赵铁伶 杨芳香

责任编辑/楼 遂

责任校对/李艳华

封面设计/大象设计工作室

印 刷/三河市汇鑫印务有限公司

经 销/新华书店

规 格/710×980 毫米 1/16

印 张/78

字 数/2200 千字

版 次/2006 年 9 月第一版

印 次/2006 年 9 月第一次

ISBN 7-5001-1560-1 定价:138.00 元(全六册)



版权所有 侵权必究

中国对外翻译出版公司

Magic



总 顾 问

- 方 明** 全国教育工会主席,中国陶行知研究会会长
张怀西 全国政协副主席,民进中央副主席
周洪宇 第十届全国人大代表,华中师范大学教育学院副院长,全国中青年教育理论工作者委员会副会长
邱济隆 北京四中校长,全国优秀校长,全国教育系统劳动模范
盖 雁 吉林省人大代表,白城市第一中学校长
蔡林森 全国“五一”劳动奖章获得者,洋思中学校长
赵世荣 哈尔滨市十四中学校长,全国知名校长



总 主 编

- 张定远** 人民教育出版社资深编审,课程教材研究员。现任全国中语会学术委员会主任,中国语文报刊协会副会长等职,曾任人民教育出版社社长、人教社终审委员、全国中语会副理事长、代理社长、秘书长。
顾之川 文学博士,现任课程教材研究所研究员、人民教育出版社编审,北京大学语文教育研究所兼职教授,中国教育学会中学语文教学专业委员会秘书长。
张伯华 现任中国写作学会青少年写作研究专业委员会常务理事,中国语文报刊协会作文指导委员会副秘书长,中国出版集团东方出版中心特约编审,主编有《中国作文大厦》丛书、《作文新阶梯》等中小学生作文类图书二百余部。



编 委 会

(以姓氏笔画排列)

一 梵 马 兰 马中武 马文超 马红丽 马 芝 马 俊 马 琴 习一帆 马明简 书 砚 从传红 卞 芳 孔祥龙
 王子恒 王 宏 王 艳 王凤枝 王世来 王民锁 王亚乐 王会鲜 王 伟 王光晋 王华荣 王红华 王林波 王睿前
 家 魁 王桂荣 王惠莉 王智慧 王 翔 王 霞 李 军 白 雪 付震彪 宋慧敏 张 松 张 胜 张 倩 张 玉
 刘守均 刘海法 刘雁鹏 刘 新 孙耿南 孙朝玉 何建红 何俊义 吴东旭 宋慧敏 张 松 张 胜 张 倩 张 玉
 张 燕 张万花 张天泰 张亚海 张金梅 张自标 张丽云 张利群 张志艳 张村田 张定勇 张金凤 张柏林 张 健
 张夏芒 张德琼 李子卫 李小平 李品峰 李玉岭 李 华 李志军 李良斌 李 岩 李忠豪 李秋玲 李海菊
 李艳丽 李莉格 李铁军 李惠芬 李翠霞 李仲旭 杜素霞 杨 蓓 杨文慧 杨丽娜 杨建生 杨志恒 卢 焰 轩 明
 陆建娟 陈广严 陈敦茂 周凤平 周长远 周 伟 周雨莲 虎献红 武 鹤 范红娟 范丽影 范险峰 郑其林 郑泉水
 金中公 柳学芳 柳春华 段成士 段晓通 贺宣荣 赵 岚 赵 涛 赵万乐 赵建中 赵茂森 赵春玲 唐大刚 姬吉利
 秦 坤 秦升传 耿铁梨 贾天全 郭晓武 高西荣 崔秀丽 崔金斗 常军威 梁志艳 盖长钦 陶 冲 黄 丽 黄绍霞
 黄凤琦 焦贵宝 程玲香 程艳艳 舒荣芳 葛小峰 谢 岩 姜丽娜 赫 赫 薛朝玉 霍福林

致读者

在教材出版和考试制度都在变革的时代,国内的中学教学正发生着日新月异的变化,广大教师和学生对中学教辅读物出版创新的呼声也此起彼伏;中学教辅需要精品,需要品牌,需要从更远、更新的角度重新打造!魔法图书的出现,为中学教辅的历史翻开了新的一页。

国内外十多所教育研究机构积极参与,北京四中、黄冈中学、华东师范附中、清华大学附中等国内几十所重点中学鼎力协助,全国数以千计的教育专家及知名特高级教师联手缔造……魔法图书,已悄然走在中学教辅的最前沿,成为一个全新的中学教辅品牌!一个真正由专家打造的具有国际品质的中学教辅品牌!

魔法图书横空出世,骤然引起广大教师和学生的关注,得到社会各界读者的厚爱,这对我们实在是一种莫大的鼓励。我们本意旨在给中学生提供一个崭新的学习平台,为每位读者所付出的时间和期待提供丰厚的回报。在这里,最不能释怀的是我们对中学教育的敏锐察觉和积累,我们力求通过不懈的努力,让“魔法图书——解放中学生的教辅,让学习考试变得如此简单”的思想光芒,照耀每位读者!

我们与读者的心是相通的,同广大一线教师的心是相通的。现在,我们付出的每一份努力,都得到了广大教师和读者的支持和肯定。面对这些勉励和关怀,我们将会以百倍的努力来报答。未来我们会做得更好!这是我们的目标,也是我们不变的承诺。

魔法图书愿做中学生学习的最佳助手,最贴心的朋友!让魔法图书,伴随着我们的幸福、快乐和回忆,一起成长!

Preface

前言

让生命像蝴蝶一样破茧

一个男孩,小时候相貌丑陋,说话口吃。他为矫正自己的口吃,模仿古代一位有名的演说家,嘴里衔着石子练习说话。

他母亲看到儿子的嘴巴被磨烂,特别心疼,而懂事的儿子却说:每一只美丽的蝴蝶,都是冲出束缚自身的茧才变成的,我要做一只美丽的蝴蝶!

后来,他提出的使国家和人民变成一只美丽蝴蝶的口号,被人们广为传诵。

他,就是加拿大第一位连任两届的总理——让·克雷蒂安。

丑陋的相貌,口吃的毛病,都是让·克雷蒂安生命中的茧。这些都是无法改变的事实,但是,让·克雷蒂安利用自己的自信和毅力,努力地穿破了他的茧。最后,让·克雷蒂安终于变成了美丽的蝴蝶。

其实,在生活中,每个人都有缺点,都有不足之处。在人生最美丽的青少年阶段,如让·克雷蒂安一样破茧化蝶的过程,始终伴随我们的成长。

在生命中,有些东西我们无法选择,譬如出身门第、外在长相,而这些都是我们人生的茧。

要想变成一只美丽的蝴蝶,是很不容易的。要破茧而出,必

须要付出,必须要努力,必须要改变。

庆幸的是,有些东西人人都可以学习,从而改变自我,譬如诚信、爱心、宽容、梦想、责任、自信;譬如善良、勤奋、快乐、谦虚、执着、信任;譬如感恩、忍耐、坚强、自律、毅力、勇气。这些决定人生成功与幸福的优秀品质,都是帮助我们穿破生命之茧,由茧化蝶的法宝。

阅读作为一种较为传统的获取知识的方式,是使一个人精神充实和强大起来的最佳途径。阅读不仅是学习,也是一种重要的生活方式。

希望每位中学生朋友在阅读中塑造自我、完善自我,通过阅读去提高自己的人生素质,在未来社会上的工作、生活、学习过程中,分享成功和幸福。

让我们也像让·克雷蒂安一样,冲破束缚自己生命的茧,改变自己的命运,最终成为一只只美丽的蝴蝶!

魔法教辅文曲星

幸运评选活动

魔法教辅让你轻松拿大奖

参选办法

凡购买魔法教辅系列丛书的任一图书,填写书后所附的<<魔法教辅文曲星幸运抽奖卡>>邮寄给我们,就有机会获得文曲星数码学习笔记本!

时间: 2006年5月1日——2006年10月31日

内容: 每阶段抽出特、一、二、三等奖和鼓励奖:

特等奖1名, 奖品为文曲星彩屏全科情景教学MP3数码学习笔记本星际A2000一台, 价值1698元;

一等奖2名, 奖品为文曲星全科知识要点名师讲解MP3数码学习笔记本星际T1200一台, 价值1298元;

二等奖5名, 奖品为文曲星超级发音黄冈全科经典学习机数码通TC806 一台, 价值498元;

三等奖30名, 奖品为文曲星数码辞典星云E300一台, 价值298元;

以上奖项均颁发证书,并赠送何灵亲笔签名的魔法卡片一套和魔法系列精美图书一本; 鼓励奖50名,每人赠送魔法系列精美图书一本。

以上获奖者还将有机会成为魔法幸运星,加入魔法教辅俱乐部,并参加魔法教辅俱乐部举办的各项全国性、地方性的宣传推广及系列讲座活动。让您充分享受魔法教辅俱乐部带给您的惊喜(具体评选细则届时将通知初选入围者)。

抽奖时间: 2006年12月31日前

抽奖规则: 本届抽奖针对于2006年5月1日——2006年10月31日邮寄反馈卡者(以邮戳为准)。中奖率将根据实际反馈卡数量,并以优先累计5万张为限。详情请参阅2007年1月31日前在网站www.magic365.com及<http://www.ggv.com.cn>上公布的获奖信息。领奖截止日期为2007年4月30日,逾期视为放弃。

抽奖地点: 北京

抽奖结果: 中奖结果将于2007年1月31日前在网站www.magic365.com及<http://www.ggv.com.cn>上公布,请关注。

★ 本次抽奖活动由北京市公证处公证 ★

魔法教辅文曲星幸运抽奖卡

姓名: _____ 学校: _____ 班级: _____ E-mail: _____

城市: _____ 省: _____ 市: _____ 购买书店: _____

联系电话: _____ 详细通讯地址: _____ 邮编: _____

请将本申请卡交给书店营业员或寄至: 魔法教辅文曲星幸运评选活动办公室收

地址: 北京100080-103信箱 邮编: 100080 电话: 010-62640717 62984668转2313

注: 此活动最终解释权属于本公司

魔法教辅文曲星

幸运星 奖品



特等奖1名



文曲星彩屏全科情景教学MP3数码学习笔记本
星际A2000 价值: RMB 1698 元

一等奖2名



文曲星全科知识要点名师讲解MP3数码学习笔记本
星际T1200 价值: RMB 1298 元

二等奖5名



文曲星超级发音黄冈全科经典学习机
数码通TC806 价值: RMB 498 元

三等奖30名



文曲星数码辞典星云E300
价值: RMB 298 元

以上奖项均颁发证书,并赠送何炅亲笔签名的魔法卡片一套和魔法系列精美图书一本!

鼓励奖50名 每人赠送魔法系列精美图书一本。

请沿此虚线剪下

读
者
反
馈
表

为了更好地为您服务,请填写以下内容:

1. 您最感兴趣的卡通人物是谁? _____
2. 您认为在学习过程中遇到最大的困难是什么? _____
3. 对您最有帮助的教辅资料是: _____
4. 生活中您最喜欢的媒体是什么? _____

请沿此虚线剪下

目 录



■第一辑 乐观

- 2 我们选择快乐/安德鲁·马修斯
- 4 还是快乐地生活吧/花刺子模
- 7 给心情涂上颜色/赵 冬
- 9 微笑的价值/鞠远华
- 11 珍惜拥有/克里斯蒂
- 14 人生何处不快乐/刘 璐
- 16 一朵玫瑰花/谢沁珏
- 18 我要笑遍世界/奥格·曼狄诺
- 20 给自己做减法/刘心武
- 22 生命的柠檬茶/兰 心
- 24 又见四月/杰斯·斯道特
- 27 快乐墓地/成 玉
- 29 凡事要想开点/戴尔·卡耐基
- 31 你会拒绝快乐吗/朱 萍
- 33 积极思考创造奇迹/威廉·贝内特
- 35 驱散心灵的乌云/安德烈·莫洛亚
- 37 成功需要十分积极/伊吹卓
- 39 不要陷入颓靡的状态/爱因·兰德
- 41 用愉快代替烦恼/荣 格
- 43 别在焦虑中浪费精力/威廉·詹姆斯
- 45 我喜欢/张晓风
- 49 去快乐墓地/杨 璩
- 52 论快乐/钱钟书
- 55 快 乐/吕 游



- 57 花开了,人就会笑/郭 皓
59 角落里的阳光/区小雷锋
61 玲 珑/杨 翥
63 矶鹬带来的欢乐/玛丽·谢尔曼·希尔伯特
66 太阳宫/鲁文·达里奥
69 吹着口哨回家/乔 叶
71 七个铜板/莫里兹
75 下雨天,真好/琦 君
78 快乐甜点/周 丽



■第二辑 自信

- 82 三十岁的芭蕾/小 卫
84 我不想输/平泳佳
89 我谁也不模仿/索蒂亚·罗兰
92 自 助/拉尔夫·沃尔多·爱默生
96 维护自己的权利/考特尼·格兰特
99 事实,远没有想象的那么糟/甄 朴
101 你不必是最优秀的/贾玉婷
103 选择的自信/王伯庆
106 生命的支点/王生权
109 不要丢弃那些小玩意/松下幸之助
111 认识自我/列夫·托尔斯泰
113 贫穷是一种病态/奥里森·马登
115 不要躲在别人身后/休 谟
117 敢于奢望,无惧失败/奥里森·马登
119 相信自己独一无二/格拉斯





121 信心创造奇迹/罗曼·罗兰

124 真正的勃朗峰/余秋雨

127 愉快地自以为是/曹启泰

130 18岁的王菲也自卑/刘 强

133 人格的核心是自信/刘 丹

135 走过冬天,走过你自己/张抗抗

138 上帝不忍心让我的妈妈去洗衣/玛莉·凯恩

140 再来一次,好吗/曹 飞

142 活着,其实有很多方式/王浩威

145 一只特立独行的猪/王小波

147 只要你认为可能/吴淡如

149 做一个创造名牌的人/张之路

151 我很重要/海里斯·布里奇斯

153 我的早年生活/温斯顿·丘吉尔

155 不可轻视自己/蒋光宇



■第三辑 谦虚

158 洗马桶的总经理/杏林子

160 定期让自己清零/崔 浩

162 倾听诚可贵/徐玉梅

164 人生的处事原则/浩 知

166 交往中的风度/元力佳 桂嘉红

168 心灵债务如何偿还/蔡 毅

171 不要养成妄自菲薄的习惯/马丁·科尔

173 寻找他人最好的一面/弗兰克·贝特格

175 比尔·盖茨的11条准则/牧 野





177 富有的是精神/谢冕

180 齐白石的人格/松涛

182 俯视你自己/康延

185 站在林肯的雕像前/詹得雄

190 喜战李昌镐/孔庆东

193 向对面的“敌人”学习/宋菲

195 人格是最高学位/白岩松

新
平
刺
解
券

PDG

第一辑 乐观

人在身处逆境时，适应环境的能力是惊人的。人可以忍受不幸，也可以战胜不幸，因为人有着惊人的潜力，只要立志发挥它，就一定能渡过难关。

—·凡事要想开点·—



“你不是在完全没有问题的情况下才找到快乐。尽管你有很多问题，你同样可以找到快乐！”快乐是你自己选择的。



我们选择快乐

○ 安德鲁·马修斯

你有没有发觉每次你愤怒地离开家门，你好像老是碰上愤怒的人？当你离开学校时很生气，你也会在汽车站碰上其他生气的人。相反的情况也是一样。

这世界是一面镜子。你心里想什么，你在外面就找到什么，这就是为什么你不可以从外面着手去改善自己的生活。

如果街上的人表现得不友善，走到另一条街并没有什么帮助！如果学校里没有人尊重你，转校也不可能改变这种情况。你需要改变的是你自己。

这个世界其实反映了你和你的想法。

例子：弗雷德去参加一个舞会。他说：“没有人会跟我说话，我知道我一定玩得不开心！”他愁眉苦脸地到达会场。他觉得花心思也没有用，便索性躲在角落里。所有人都看得出他一点也不喜欢这个舞会，所以也没有人跟他说话。于是弗雷德“成功”地让自己度过了一个沉闷的晚上。然而会后，他却责怪舞会上的其他人！

你有没有看见过两岁的小孩玩耍？他在咖啡桌上爬来爬去，突然间掉下来，头碰着地。

他第一件事会做什么呢？他先看看四周有没有人在看着他，然后，视观众而定他的策略——“我应该笑还是哭？”他在一秒之间作了决定。这告诉我们什么呢？就是当你两岁时遇到麻烦，你就会花一点时间去决定究竟你要冷静地接受现实，还是呼天抢地。

那么你到了13岁或30岁的时候，情况又怎样？还不是一样！你选择你情绪的反应。我们别假装情绪是强加于我们身上的，好像它们是从外星来的东西。情绪反应是我们选择的。

有些人大部分时候都很快乐，有些人则是永远不快乐。事实是：我们即使有麻烦，也可以选择快乐。你有没有曾经：

- 与女朋友争执不下？
- 考试不及格？
- 被父母臭骂？



·生病?

·被朋友出卖?

你是不是曾经很需要钱,但父母却一分钱都不给你?

你是不是曾经失去朋友或亲人?

你是不是曾经做了一大堆工作,功劳却被别人领了?

这些事会发生在我们的每一个人的身上,对吗?而当这种事发生的时候,很多人会说:“这件事会毁掉我的一天/一星期/一年。”结果应验了。

但是最快乐的人会说:“无论有什么翻天覆地的事情发生在我的生活中,我都下定决心快快乐乐地生活。”

我还记得自己曾经等待生活变得更容易。当时我想:“当我的问题减少,我就会快乐!”

这时我注意到一件很奇怪的事:那些我认识的最快乐的人,他们要面对的问题比我的还要多!他们失去亲人、失去金钱、忍受严重疾病。甚至目前,他们仍然要面对严重的问题!但是他们快乐,因为从某一刻开始,他们决定了“快乐”是唯一的生活方式。

我最近在俄亥俄州克利夫兰的收音机频道上与一位叫雷娜的女士谈话。雷娜告诉我:“我刚离婚,最近又被人控告,我的房子被烧掉了,现在我的医生又告诉我,我的癌症第三次复发。”但是她说:“尽管如此,我还是很快乐!”

雷娜告诉我们:“你不是在完全没有问题的情况下才找到快乐。尽管你有很多问题,你同样可以找到快乐!”快乐是你自己选择的。

● ○ ● ○ ● ○ ● 成长伴读·乐观者

有人问乐观者:“假如你一个朋友也没有,你还会高兴吗?”

“当然,我会高兴地想,幸亏我没有的是朋友,而不是我自己。”

“假如你正行走间,突然摔进一个泥坑,出来后你成了一个脏兮兮的泥人,你还会快乐吗?”

“当然,我会高兴地想,幸亏摔进的是一个泥坑,而不是无底洞。”

“假如你被人莫名其妙地打了一顿,你还会高兴吗?”

“当然,我会高兴地想,幸亏我只是被打了一顿,而没有被他们杀害。”

“假如你在拔牙时,医生错拔了你的好牙而留下了患牙,你还会高兴吗?”

“当然,我会高兴地想,幸亏他错拔的只是一颗牙,而不是我的内脏。”

“假如你正在打瞌睡时,忽然来了一个人,在你面前用极难听的嗓门唱歌,你还会高兴吗?”

“当然,我会高兴地想,幸亏在这里号叫着的是一个人,而不是一匹狼。”

“假如你马上就要失去生命,你还会高兴吗?”

“当然,我会高兴地想,我终于高高兴兴地走完了人生之路,让我随着死神,高高兴兴地去参加另一个宴会吧。”



今天的心情糟糕透顶，我抱着书本怒气冲冲地向公共汽车站走去。

在学校里，我的数学测验考得一塌糊涂；上专业课迟到被教授留了下来；临走时管理微机的老师还向我发难，威胁要把我的上机成绩改成零分，我和她大吵了一架，一甩门走了。等我走出教学楼，竟然看到我的男朋友在向外系的一个女生献殷勤，脸上洋溢着我原本以为只属于我的傻笑。我真想走上去一脚把他永远踢到月球上，可是我无暇再去管其他的事了，我怒气冲冲地走出校门。我不知道自己要去哪里，但是我一分钟也不想待在这个该死的学校里了。

随便上了一辆公共汽车，我走到一个空位前面，狠狠地书摔在座位上，让这些该死的东西都见鬼去吧。

哗啦一声，我听见书掉在地上的声音，抬头一看，才发现我摔书时碰到了邻座的那个妇人，她手上的资料落到地上，撒得到处都是。我感到非常抱歉，赶紧蹲下身子去捡那些散开的资料。

“对不起。”我一边道歉一边将捡起来的资料交到妇人手上。这些都只是一些普通的纸，但是其中有一样却引起了极大的兴趣，那是一本书大小的手工装订好的坐标图纸，从那稍微发黄的纸张上可以看出这本图纸有些年代了。图纸每一页的中间贯穿着一根长长的坐标轴，一根曲线围绕着坐标轴上下起伏，绕出一个个的波浪，就像是正弦函数的

坐标图一样，但那些起伏的波浪并不对称，而且在曲线上还标记着很多值点，每一个点旁边都用极小的字写下了密密麻麻的注释。

这真是一本奇怪的函数图，我在心里默默地想，先前带上车来的怒气也因此消散大半。

“谢谢！”妇人从我手中接过图纸时，两眼饶有兴趣地盯着我看。

“你大概以为这是一本函数图吧？其实不是的，这是我的日记。”

“什么？日记？”听见她的这句话我顿时来了兴趣。

“是呀，很多人都爱写日记，我也不例外，但是，我不太擅长用文字来记叙自己的生活，以前我是学数学的。”妇人微笑着说，脸上带着一丝害羞的表情。

“不过，我从小就喜欢函数图，我觉得它们的曲线实在太迷人了，后来，我发觉生活中的许许多多事情其实就跟这些曲线一样，围绕着坐标轴上上下下地起伏着，你看，多有趣，于是我就用函数曲线来记日记了。我每天都会用一段时间来整理一下自己的心情，根据我的心情好坏来绘制曲线，然后在旁边写上注释。心情好，我就把曲线画到横坐标轴上方，如果明天心情更好，曲线就会一直攀升，或者稍微下降；如果心情特别差，我就把曲线画到横坐标轴下方，如此反复，就给我的生活画出了一张函数图。”妇人边说边摊开本子，指给我看那些函数图。

还是快乐地生活吧

○ 花刺子模

生活本来就应该快快乐乐地过。我们本来就不该把如此多的时间浪费在无谓的生气上，没有人喜欢生气，而且很多时候如果我们能够宽容一点、想开一点，别人轻松，自己也能够过得轻松快乐。

