

人与人的差别，不只在其肉体，更在于思想。不同的思想将你带往不同的地方，或是地狱，或是天堂。

思想有着最伟大的神奇力量。正确的思想就像黑夜中的一声惊雷，能唤醒孩子沉睡的心灵，改变孩子一生的命运。

赐予孩子伟大的力量

——“状元”班主任手记

拥有一颗立世的雄心和钢铁般的意志，将使孩子受益终生！

人没有生而知之，唯有教育创造奇迹。

汤敏飞 著



唤醒灵魂的六十句 启迪智慧的六十句 励志成才的六十句



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

赐予孩子伟大的力量 ——“状元”班主任手记

汤敏飞 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目（C I P）数据

赐予孩子伟大的力量：“状元”班主任手记 / 汤敏
飞著. — 北京：中国水利水电出版社，2014.5
ISBN 978-7-5170-2032-5

I. ①赐… II. ①汤… III. ①中学—班主任工作
IV. ①G635.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第100814号

书 名	赐予孩子伟大的力量——“状元”班主任手记
作 者	汤敏飞 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (发行部)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	程诚工作室
印 刷	三河市鑫金马印装有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 18印张 292千字
版 次	2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	38.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

一部催人奋进的成才宝典
一部助人成功的励志圣经

谨以此书——

献给望子成龙、望女成凤而有困顿的家长们；
献给辛勤耕耘、培育英才而有疑惑的老师们；
献给数以亿计的追求梦想的莘莘学子；
献给千千万万初涉人世、奋斗不息的青年朋友。

沉睡与清醒

〈代序〉

孩子需要强大的精神力量和思想力量。

一个孩子，从呱呱坠地到蹒跚学步，再到昂首阔步于人生旅途，点滴成长离不开孩子自身的不懈努力，更离不开父母和老师的教育。一个孩子，从咿呀学语到读书学习，再到建功立业于社会舞台，他不仅需要一饭一蔬的营养，更需要的却是强大的精神力量和思想力量。

我们的孩子，将来会成为一个什么样的人？

是贩夫走卒还是王侯将相？是卑微怯弱还是勇敢坚强？是碌碌无为还是功成名就？是什么原因直接导致这种差异，迄今为止，人们还无法论述清楚。但教育可能是原因之一，可见我们为人父母和老师，肩上的责任是多么重大，因为我们不是在种植庄稼，也不是在制造工业产品，而是在塑造伟大的灵魂。

一个孩子，是父母爱情的结晶，一个神奇的生命体，承载了个人、家庭、学校、社会、国家和民族太多太多的希望和梦想。**孩子是我们的全部！**而我们，就是那孜孜以求的筑梦人！

然而，**残酷的现实却是——当今我们有很多孩子处于精神的沉睡状态。**他们爱网络游戏不爱学习，爱美味的零食不爱书之精神食粮，脑中只有玩乐和享受，心中没有目标和志向，生活浑浑噩噩、懒懒散散，吃不得半点苦，听不进一句话，麻木了责任心，也不知感动为何物……我们能对这样的人的未来作何指望？

一个丧失了雄心和意志的人将没有未来！

人类社会的竞争比动物世界的丛林法则更为残酷，弱肉强食、优胜劣汰是不变的宇宙法则。雄心和意志好比人的精神之钙。艰苦卓绝的革命战争年代，物质极度匮乏，那时人们的身体普遍孱弱，有很多人患软骨病和佝偻病，平均身高及平均寿命远不及现在，但那时的人

他们是精神的巨人，血与火的战争洗礼让他们信奉“拼刺刀就要见红”的人生信条，让他们拥有冲天的气概和钢铁的意志。而今天，优越的生活条件却让许多孩子由虎变成猫，由狮变成羊，令人悲哀！他们面对美味佳肴也懒得动一下筷子，一点雷声就把他们吓得畏缩在家中，一点寒冷就逼得他们穿上皮衣棉袄却还瑟瑟发抖，他们已变成娇弱花朵。他们已不仅是小皇帝和小公主，他们已退化成了缠绕大树的攀援植物和没脊梁的软骨动物，这些现象令有识之士忧心忡忡。

一个多世纪前的中日甲午海战，邓世昌的悲壮呼喊我们不应忘记；70多年前，南京大屠杀的奇耻大辱我们更不能忘记；时间拉近到二十年前，中日青少年夏令营较量的惨败还不能令我们警醒吗？二战后的第四代孩子们，在未来激烈的国际竞争中将会如何？鸦片战争、八国联军侵华战争、中日战争，这些历史还要重演吗？**我们该清醒了。我们不能再误了孩子！我们该怎样教育孩子？**

雄心和意志的珍贵甚于一切！

什么是雄心？雄心就是理想，就是梦想，就是行动的动力，就是想干出一番事的决心！2010年江汉平原“三市一企”（仙桃市、天门市、潜江市、江汉油田集团）中考状元李敏杰同学说：“我之所以能从数以几万计的考生中脱颖而出，就得益于我的勃勃雄心，**我想要超越所有的人！**”

试看天下英雄、人间英才，还有那些学习上的佼佼者，哪个不是雄心勃勃？当今世界，迫切地需要雄心，因为有雄心才会有欲望、有动力、有办法、有行动，才有成功。看看春夏之季，万物萌发、草木疯长、百兽震吼，它们尽情释放着生命的旺盛能量和勃勃生机！**没有雄心，哪有生命的动力？**动植物尚且如此，更何况作为万物之灵长的人类？

做人要有雄心，要有“野心家”的思想，要有进取超越的激情和心态。学生求知更要有雄心壮志，年轻的你不妨从现在开始，立志做一个雄心家，设定求知的大目标，然后制定具体的计划，最后脚踏实地地付诸行动。

雄心能激发人最大的潜力。雄心能让人实现常人想都不敢想的目标。要勇敢自信地对自己说：“我能行，我一定能行！”让自己的雄心斗志高扬，让斗志像炸弹一样爆发，进而发挥出自己最大的潜能。在学习上、生活上，**你有雄心吗？将你的手按在你的心脏上问问自**

己。我们有很多同学资质不错，条件优越，但总与成功无缘，其主要原因就是这些同学缺乏人生理想，欠缺一种渴望成功的雄心。

一个学生如果没有雄心，就会胸无大志，就会在随波逐流中找不着方向，就会在网络游戏、动漫、电视、言情小说和闲聊中浪费光阴，最终碌碌一生毫无作为，等到老之将至，却悔之晚矣。

一个人可以没有天资，可以没有金钱，却万万不能没有激情。奋进啊，我的洋溢着活力的青少年朋友！人生的最高价值在于奋斗！我们要认识自己！我们要唤醒沉睡的自我意识。人的潜能是巨大的、惊人的，就怕你不相信自己。当你不相信自己的时候，你的能力就被埋藏，就像地下的金子一样。成功者没有三头六臂，智力也和常人一样，关键在于他们相信自己可以做到！于是他们的潜能就被挖掘出来了。

由此可见，没有雄心的学习生涯如一潭死水，它不可能给你光环，更不可能让你成功。这样活着没有意义，因此我们必须做一个雄心家。让自己的能量充分爆发，让自己永远充满血性和斗志。相信我们一定是化学单科王或者历史第一名或者总分冠军！一定能成为鲁迅第二或者当代陈景润！一定能成为作家、学者、政要、富翁……俗话说，瞄着月亮总比瞄着树梢打得高。追求就有希望。今天这些还是梦想，明天这些可能成为现实！

拿破仑曾说：“不想当将军的士兵，不是好士兵。”一个不想争第一的学生，也不是优秀学生。进取心是求知者最宝贵的东西，一个青少年求学必须得有点雄心。雄心是成就学业和事业的最锋利的武器。

雄心就是一种抱负、一种理想、一种强烈的欲望。一个人是否具有做成某事的雄心，决定了他最终能不能做成这件事。伟人之所以伟大，就是因为他们从小有要做大事的雄心。

什么是意志？意志就是不向困难屈服，不向痛苦低头，不向挫折跪地求饶；意志就是流血流汗不流泪，头可断，尊严不可丢；意志就是刀压在脖子上也要把高贵的头颅倔强地挺直；意志就是钢与铁，纵然面前刀山火海千难万险，也要拼命把事做成！

2012年江汉平原“三市一企”中考状元陈铭同学说：“坚强的意志可以让人在学习中无坚不摧、无所不能。金刚石般坚强的意志促使我登上了状元宝座，登上了成千上万人梦寐以求的巅峰，让我成为千

万学子的偶像，让我成为媒体关注的焦点，这种感觉太美妙、太幸福、太神奇了，为此我付出一切都值得。”

事物的发展，内因是决定性因素，外因是辅助性因素。一个人成功与否，不是取决于外部条件，成功的动力往往来自于内心——克难奋进的意志。一个人失败也往往是由于内心的脆弱。

所以，意志力的强弱，决定了一个人一生的人生成就。精神和思想的力量是世界上最强大的武器！

还有其他的品质教育，例如勇敢、认真、专注、诚信、创新，等等，这些品质是我们的学习之基、做人之本、成功之源。教育是平凡的，但教育可以创造奇迹。

本书将探讨一系列青少年成才教育的问题，赐予孩子伟大的力量。

朋友们，我们应该清醒，不再沉睡——世上并没有什么神，只有比神更伟大的人。

雄心和意志才是我们的救世主！

我们是我们自己的上帝！

汤敏飞

2014年4月5日

于湖北省仙桃市

目 录

沉睡与清醒〈代序〉

第一章 理想教育/1

- 第一句 强大的肱二头肌不如强大的心肌/2
- 第二句 你是一颗沉睡的原子弹/7
- 第三句 推开梦想之门/11
- 第四句 雄心是金/16
- 第五句 可以不做状元，但一定要有状元心态/20
- 第六句 想吃天鹅肉的蛤蟆是好蛤蟆/24
- 第七句 不做精神的侏儒/28
- 第八句 释放你心中的猛兽/33
- 第九句 给学生知识，不如给学生“红细胞”/39
- 第十句 求学要有熊心豹子胆/43
- 第十一句 你是多少年一遇的学生/49
- 第十二句 不满足是滚滚前进的车轮/54
- 第十三句 信心的“红灯笼”/60
- 第十四句 为中华之崛起而读书/66
- 第十五句 “学商”的透视与解剖/70

第二章 励志教育/77

- 第十六句 少年初识苦滋味/78

- 第十七句 富兮？穷兮？/84
第十八句 要智爱不要真害/88
第十九句 哭泣的尽头是微笑/93
第二十句 在摔倒中才知道怎样能不摔倒/98
第二十一句 假如身后有只狼/103
第二十二句 享乐是致命的砒霜/108
第二十三句 练就反制命运的“锁喉功”/113
第二十四句 从少林寺僧人面壁思过说起/117
第二十五句 侮辱重千斤/122
第二十六句 一蓑烟雨任平生/126
第二十七句 做鹰一样的学生/130
第二十八句 打翻的墨水瓶/134
第二十九句 水煮乒乓球/138
第三十句 批评，学习生活中的常备药/142
第三十一句 文武之道，一张一弛/147

第三章 勇气教育/151

- 第三十二句 黄鹤楼·开封铁塔·嵩山缆车·东方电视塔/152
第三十三句 让你的神经比铁条还粗/156
第三十四句 拼刺刀要见红/160
第三十五句 学习上的挫折是纸老虎/165
第三十六句 杀死内心的“小虫”/169
第三十七句 一步路的距离有多远/173
第三十八句 如项羽那样破釜沉舟/176
第三十九句 不为做命运的奴隶而流泪/180
第四十句 瀑布魂/183
第四十一句 追逐暴风雨中的潇洒/187
第四十二句 一块被打破的玻璃/191

第四章 其他品质教育/194

- 第四十三句 专注——成功的第一利器/195
- 第四十四句 认真——成为优秀者的绝招/199
- 第四十五句 坚持——成就惊人业绩的法宝/203
- 第四十六句 创新——学习王国的桂冠/207
- 第四十七句 感恩——良心不能被狗吃/211
- 第四十八句 诚信——无价的名片/215
- 第四十九句 旅行——扩张心灵的半径/219
- 第五十句 亲情——比水浓稠的血液/225
- 第五十一句 进步——一步一步向上爬的蜗牛/229
- 第五十二句 早恋与网瘾——有毒的蘑菇/233
- 第五十三句 逼迫成王侯/240
- 第五十四句 从狼身上学合作/243
- 第五十五句 两耳多闻窗外事/247
- 第五十六句 削梨的高手/251
- 第五十七句 领悟规则/254
- 第五十八句 与其反感学习，不如热爱学习/259
- 第五十九句 今日疯狂，明日图强/264
- 第六十句 倡导高尚的“书式生活”/269

参考文献/275

后记：思想无价/276

第一章 理想教育

燕雀安知鸿鹄之志哉，人生因理想而伟大、因行动而成功。一个人有了理想，就会敢想敢做。王侯将相，宁有种乎！两千多年前陈胜清醒了，他不愿再做卑贱的奴隶，他的呐喊石破天惊，他的理想抱负和意识令人震颤！

第一句 强大的肱二头肌不如强大的心肌

小时候，我和伙伴们喜欢玩掰手腕的游戏。我常常痴迷地看着使劲的双方那涨红的脸、收紧的眼、额头和脖子上暴出的青筋，还有那胳膊上或大或小的肱二头肌，在大伙儿的加油和捣蛋声中游戏，总是感觉充满了刺激。特别是大家用劲时那鼓起的肱二头肌，看起来像一只只小老鼠，于是大家都叫它——“老鼠肌”。

小伙伴们总喜欢牙一咬，胳膊一弯，比比谁的“老鼠肌”更大，谁的“老鼠肌”更硬。那时候，大家都把老鼠肌当做男子汉的力量的象征。

前几年，我曾在海南观摩过世界大力士赛，那真叫开了眼界。大力士们居然能用血肉之躯抬起汽车，举起庞大的石碾和铁桶。现场的观众们无不咋舌。

我也曾在电视上看过许多激动人心的亚洲举重锦标赛、世界举重锦标赛和奥运会的举重比赛。那些运动员们一次又一次地举起重达数百公斤的杠铃，着实叫人钦佩。

我还有幸在现场看过有中外高手参加的健美比赛。那些职业健美运动员们上臂一屈，便高高隆起小山丘一般的发达的肱二头肌，我不得不为之惊呼，这哪里是“老鼠肌”，叫“小猫肌”才配。那胳膊比咱的大腿都还要粗。他们所展示的肌肉之美更甚于古希腊和古罗马时的雕塑，令人啧啧赞叹。

出于对肌肉的崇拜，我曾订阅了许多的关于健美的期刊，最多的是《健与美》，闲暇时总爱不厌其烦地欣赏。我崇拜我国老一辈健美家楼琢玉的肱二头肌，更迷醉于著名健美大师肖恩·雷那无与伦比的肱二头肌。他每天吃数十个鸡蛋再加上艰苦的训练才换来那漂亮的肱二头肌。那可是千万个鸡蛋和在杠铃和哑铃长年累月的锻炼下练成的世界上最漂亮的肱二头肌之一呢！

唉，我如果能有那样的肱二头肌该多好啊。唉，肌肉的力量是多么惊人啊。

然而，后来我发现肱二头肌并不是人体中力量最强劲的肌肉，比如大腿上股二头肌的力量就比肱二头肌大多了。令我更为惊叹的是，人体力量最为强大的肌肉是心肌！

心脏有着惊人的力量。人在安静的状态下，1分钟搏出血液4500毫升左右，一昼夜搏出血液达6400公斤。入睡时人的心脏在8小时内所做的功，能把一辆小汽车举到2米以上的高度。

人这一辈子心跳能有多少次呢？如果按一个人心脏平均每分钟跳70次，寿命70岁计算，一个人的一生中，心脏要跳动约26亿次。如果一个人活100岁，那么他的心跳次数可达40亿次。

人的心脏就像是一台不知疲倦的“永动机”，只要生命不息，它就跳动不止。心脏是人体最勤劳的“工作人员”。

心脏的力量是多么神奇，我很想近距离地接触它。我在生物课上多次接触过塑胶做的心脏模型，心房、心室、动脉、静脉我也很熟了，但我很不满足。我很想近距离地接触一下这个神奇的器官。终于有一次，我实现了这个愿望。我从医生那里借来了听诊器。我把衬衣解开，把银白色的圆形感受器放在我的胸膛上，两耳戴上听诊器，静听自己的心跳，咚咚，咚咚，咚咚，仿佛从原始洪荒处传来了一阵阵雄浑有力的声音。那一声声沉稳而有规律的跳动，带给我极大的震撼，这就是我的生命啊，完全属于我的那一股擎天撼地的生命力，在那一刻令我肃然起敬。

从心脏开始，我真切地感受到了生命。那一刻，我在心里对自己默默地说：“生命啊生命，我以后绝不会辜负你，一定不让你从我手中白白流失。不论未来的命运如何，不论福祸，不论喜忧，我都愿意为你奋斗，有意义地活下去。”

有一天，我去郊游。一只黄色的蝴蝶不停地在我前方飞来转去，干扰着我。趁它停留在一朵菊花上休息时，我伸手捉住了它。我打算弄死它，但它拼命震动双翅，竭力地挣扎。我感到一股生命的力量在我手中涌动，那般强烈！那般清晰！那时候蝴蝶翅膀扇动的微弱声在我听来却有如惊雷，就这样一只小小的蝴蝶，只要我的手指稍一捏紧，它就会死亡，可是蝴蝶的那双翅膀就在我手中挣扎，传递着原始的生命冲动，那种生之欲望令我颤动。蝴蝶身上的黄色粉末也簌簌地落到地上和我的手上。我太不忍心伤害这样一个生命，就放了它，因为我此刻是如此地崇敬生命！

是啊，生命是多么伟大和美好！生命的绝美风景我怎么也看不厌。看不厌那些涉水踢沙在荒野与草原上奔驰的马群；看不厌那些穿隧越桥在大地上呼啸冲刺的列车；看不厌那些战风斗雪在蓝天中搏击云海的飞鹰和在惊涛骇浪中鼓起的船帆；看不厌站在高空中为建造高楼而辛勤工作的建筑

工人……它们和他们都在高唱着生命力的凯歌。

后来，我终于明白了：肱二头肌和心肌强健都不算是真正的男子汉，一个心理能力强大的人才真叫男子汉。只有在困难面前表现出坚强的意志，不向命运屈服的人才是真的英雄。

“心”，是一个人最强壮的部分。

这里的“心”，不是指心脏，而是指人的思想、情感和意志，是一种心理承受力和意志力。

叶问，咏春拳的传人，我国现代著名的武术家，也是后来扬威海外、蜚声全球的“功夫之王”李小龙的师傅。叶问的一生有过许多的传奇经历。现在，香港著名动作巨星甄子丹先后主演了武学宗师《叶问》第一部 and 第二部，虽说电影《叶问》有一定的艺术加工成分，但其中的很多桥段确有其事。

叶问是“中国武术之乡”广东佛山的第一高手。由于生活艰难，叶问于1949年带妻儿前往香港。初到香港，叶问一家三口生活极其艰苦。叶问在朋友的帮助下租馆授徒谋生。他凭自己出色的功夫征服了强劲的对手——香港洪拳传人洪震南，渐渐站稳了脚跟。

当时香港举办了一次“西洋拳王争霸战”，绰号“龙卷风”的泰勒·米勒斯赢得了拳王称号。洪震南因泰勒侮辱中国人而与泰勒较量，终因身体疾病和体力不济而被拳王活活打死。叶问为给洪震南报仇，也为了给中国人争回尊严，毅然决定在“华洋拳赛”中挑战“龙卷风”。

擂台上，残酷而血腥的决斗开始了。“龙卷风”反复嘲讽中华武术为儿戏。叶问与他展开了一场关乎荣辱的恶战。前一个回合，叶问凭借精湛的功夫稍占上风，但为了赢得比赛，洋人裁判竟然禁止叶问使用脚踢。

这样一来，拳王就占了优势。拳王实力不俗，他拳风狠劲，招招致命。叶问连中重拳，渐渐难以支持。在休息的间歇，叶问站在拳台一角，此时他已经遍体鳞伤、筋疲力尽，几乎到了崩溃的边缘，可以说，这个时候只要有一片羽毛落在他的身上，也能让他轰然倒地。他的肌肉已近乎极限的疲惫，几乎再也没有一点力气迎战了。

然而，叶问还是拼命坚持着，不肯放弃。他心里非常清楚，其实拳王也和自己一样，奄奄一息了。比到这个份上，与其说在比气力，不如说在比意志力，就看谁的意志力更强一点，谁在精神上压倒对方，谁就能取得胜利。叶问鼓足气力又回到了擂台上。

拳王也走上了擂台。拳王昂扬七尺，浑身都是肌肉，在体质上占尽优势。拳王仗着发达的肌肉又开始挥拳狠狠地攻击，他的出招极其凌厉凶猛。终于叶问被他狠狠一记勾拳击倒在地。裁判开始“一、二、三、四”地数数了。累到极限的叶问脑中闪现了洋人的欺凌，闪现了惨死的洪震南，闪现了自己的妻儿、徒弟，在他心中突然生出了一股惊人的力量，他精神为之一振，猛地站立了起来。虽然他此刻眼睛肿了，眼睛和嘴角都在流血，但他脸上露出了坚毅的表情和誓死不低头的气势。他双目如电，这让拳王不寒而栗，他以为叶问仍有很强大的体力，心里先认输了。台下的洋人观众也被叶问不屈的精神所感动和征服。

叶问凭借着精神的力量，将咏春拳短打寸劲的威力一泄无余，一秒钟内连击数拳，终于将拳王彻底击倒。

获胜后，叶问双眼发黑，无力地瘫倒在徒弟们的怀中。最后，叶问努力地说出了一个弱国国民的心声：“人的身份地位可以不同，但人的人格没有贵贱之分，希望大家能互相尊重！”叶问的精神不仅赢得了拳赛的胜利，更赢得了所有人的掌声！

在最为艰难、也是最为关键的时刻，叶问把心的意志化作神奇的力量，取得了胜利，成就了他辉煌人生中的又一个传奇。

比肌肉更有力量的是心，是精神！

天文爱好者们都知道，在浩瀚的星空中，有一颗名叫“高士其”的行星。高士其是我国科普文学的先驱。1925年，高士其从清华大学毕业，之后两年获美国芝加哥大学化学学士学位，然后留在芝加哥医学研究院继续深造。高士其23岁时，在一次实验中，病毒顺着耳膜侵入他的脑部，损害了他的神经，他因此肌肉萎缩，全身瘫痪。由于舌头僵硬，讲话含糊，连饮食都十分困难，然而，高士其的心却无比坚强。他靠坚韧的意志写了许多文章，成为一位著名的科普作家。

一个全身肌肉萎缩瘫痪的人比我们很多四肢肌肉发达的人都更为成功，这说明了什么？这说明许多伟大的力量不都是来自于肌肉，而来自于内心。心理的力量主要表现在为达到目标而产生的绝不放弃的恒心、百折不挠的意志和奋斗不息的精神。

当然，我们有很多既锻炼肌肉又锻炼心志的好活动，例如参加体育锻炼。在我十几年的执教生涯中，我坚持督促学生每天都参加体育锻炼，特别是进行长跑训练，我认为这是锻炼青少年意志品质、培养心力的最好活动之一。我记得刚开始训练时，有很多学生气喘如牛，竟然连250米的一

圈都跑不下来，还有很多同学跑到二三圈时累得难耐，想打退堂鼓。于是我就在旁边大声地吼叫，激励他们，告诉他们，不管心脏是否会跳出胸膛，只要努力锻炼心力，就能到达胜利的终点。跑的时候，我还教学生齐声呼喊口号：“锻炼体力，锻炼心力，一箭双雕，一生受用。”当然，在这个长跑训练之前要先摸清孩子的身体状况，有先天性心脏病或者哮喘的同学不适宜这个训练。我的每届学生都这样雷打不动地长跑，不管是刮风，还是下雨；不管是酷暑，还是隆冬，从不间断。经过锻炼，学生们的体质和心力都有非常大的提高。

一个人，不漂亮不可怕，不聪颖也不可怕，不出色还是不可怕，可怕的是没有强大的心力。

我们每个人的胸膛里都有一颗鲜红的心脏，几十年数以万计的日夜，它都将不知疲倦一刻不停歇地跳动。

心脏若在跳动，人生就永远不会缺乏力量。

要锻炼肌肉，更要锻炼我们的心。亲爱的朋友们，追寻你的心向前走吧，前面有铺好了红地毯的金光大道在等着你。