

● 读·品·悟®

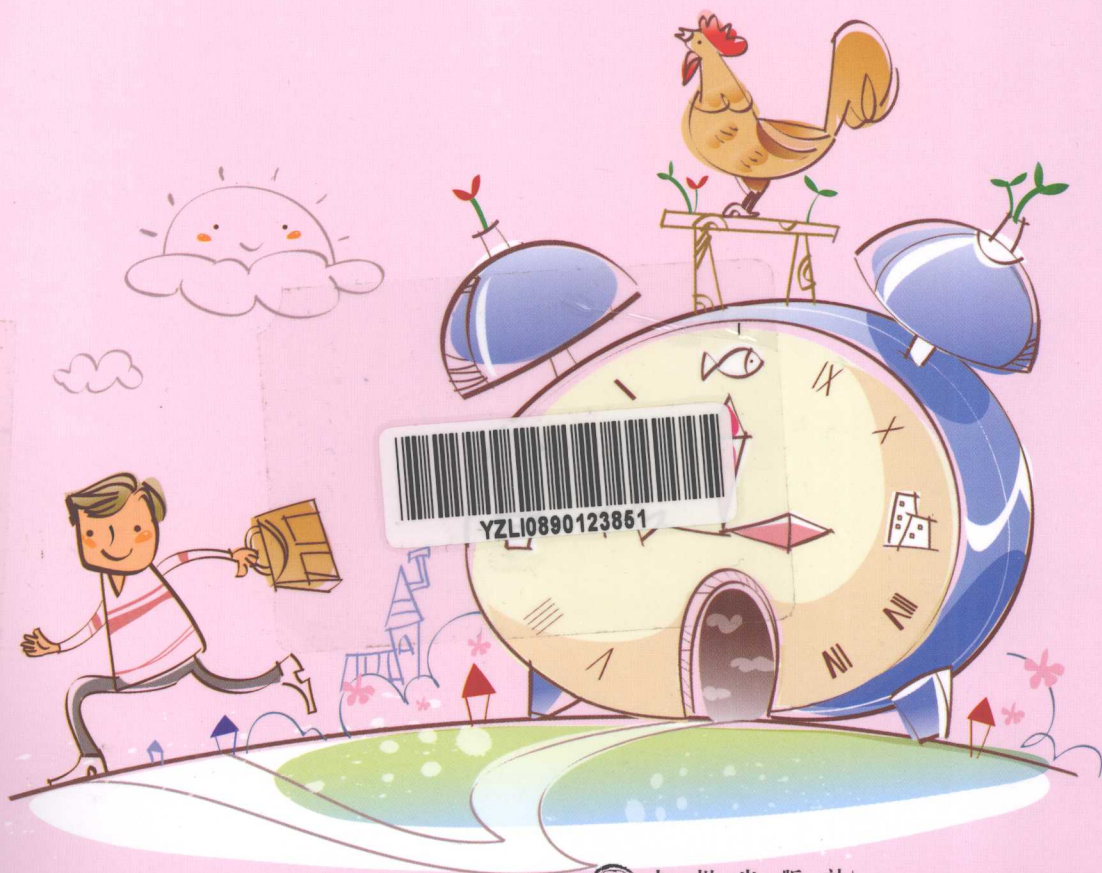
卓越中学生成长励志馆

专门让中学生

学会生活

主编 高长梅 本册主编 付琼杰

① 美文精选



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

● 读·品·悟®

卓越中学生成长励志馆

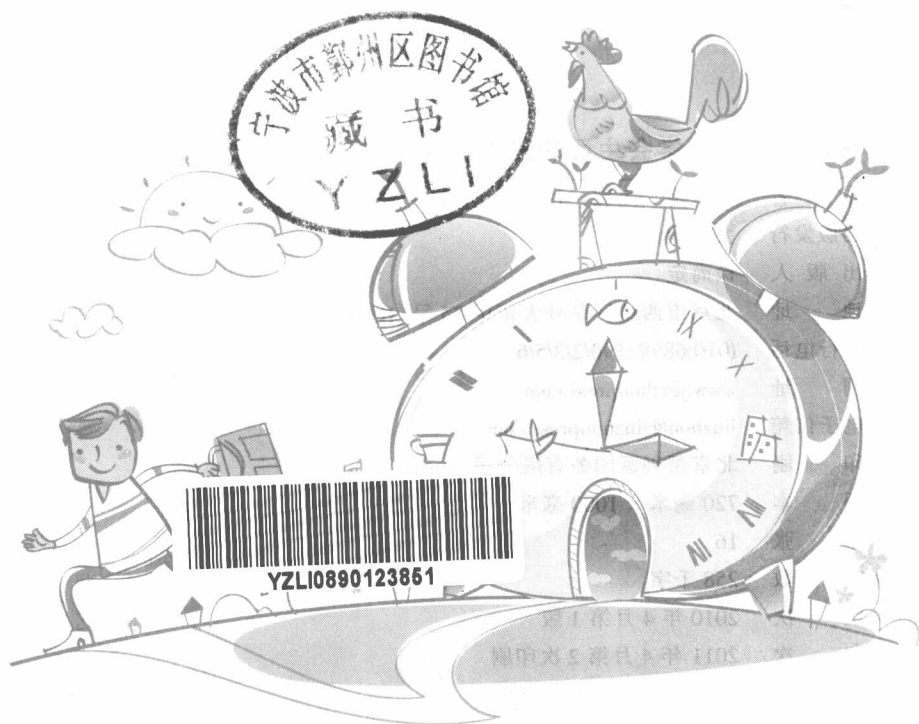
专门让中学生



学会生活

① 美文精选

主编 高长梅 本册主编 付琼杰



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

专门让中学生学会生活的美文精选/高长梅主编. —北京:

九州出版社, 2010.4(2011.4 重印)

(“读·品·悟”卓越中学生成长励志馆)

ISBN 978-7-5108-0390-1

I. ①专… II. ①高… III. ①散文-作品集-世界

IV. ①I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 048233 号

专门让中学生学会生活的美文精选

作 者	高长梅 主编 付琼杰 本册主编
出版发行	九州出版社
出 版 人	徐尚定
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话	(010)68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京振兴源印务有限公司
开 本	720 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张	16
字 数	258 千字
版 次	2010 年 4 月第 1 版
印 次	2011 年 4 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-0390-1
定 价	29.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



目 录



第一辑 快乐是单纯的：

每个人心中都有把快乐的钥匙，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。一位妈妈说：我的孩子不听话，叫我很生气！于是她把快乐的钥匙交在孩子手中；一位男士说：上司不赏识我，所以我情绪低落。于是他快乐的钥匙塞在上司手里；一位老师说，学生成绩不好，我很难受！于是老师把快乐的钥匙给了学生。

快乐的人很少抱怨生活，他们从不问“生活为什么对我不公平”，而是问“我为什么而生活”。快乐的人并不比其他人拥有更多的快乐，只是他们懂得快乐是一种权利，每一份快乐都要自己追求和掌握。

一张贺卡的欢乐祈祷 >> 002

快乐是单纯的 >> 004

生活不需要假如 >> 006

愉快的棒球 >> 008

不生气的人是聪明人 >> 011

99一族 >> 013

内外皆柔软 >> 015

沙鼠的焦虑 >> 017

制造快乐 >> 019

挂在悬崖上的人 >> 022





第二辑 播种习惯，收获人生：

几年前，一位记者问一位获诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学学到您认为最重要的东西？”这位科学家平静地说：“在幼儿园。”“在幼儿园学到了什么？”“学会把自己的东西分一半给伙伴；学会每天做好一件事；学会选择，然后不后悔……”这位科学家出人意料的回答，直接说明了良好习惯对人一生具有决定性的意义。

莎士比亚曾说：“习惯若不是最好的仆人，它便是最坏的主人。”播种美好心灵的习惯，播种思考生活的习惯，播种成功的习惯……当你把优秀当成一种习惯，你将收获一份美丽人生。

谢谢你的时间 >> 026

每天做好一件事 >> 028

生活的意思 >> 030

一只蜗牛的苦旅 >> 032

首先要准备做一系列的选择 >> 034

徐本禹的选择 >> 036

比尔·盖茨为什么成为世界首富 >> 038

球杆见证夺冠路 >> 040

沉没的海岛 >> 042

勇敢的美丽 >> 044



第三辑 沟通也有温度：

法国巴黎拉维耶酒店是个很有名气的小酒店，它没有菜谱，如果你心情郁闷，这个小酒店的女主人会一眼从你微蹙的眉头看出来。她会像母亲一样轻言细语，问寒问暖，不厌其烦地倾听你的不如意。诚意一片氤氲。小店出名并不是因为没有菜谱，最重要的是有自己最具特色的一道菜——善解人意的沟通。

天没暖，大地先暖，所以有许多花能钻出冰雪绽放。当你埋



怨灯不够亮时,请你把灯管擦干净;当你埋怨世态炎凉、人情不暖时,请你先用自己滚烫的心去温暖别人。真诚沟通,从心起航。

善解人意的魅力 >> 048

以貌取人只会显得思想狭隘 >> 050

学会倾听 >> 051

与陌生人同桌 >> 053

教授的尊重 >> 055

四句终身受益的话 >> 056

谢谢你的沉默 >> 058

动物学家的发现 >> 060

喜儿糕 >> 061

女佣的智慧 >> 063

把别人当做一个真正的人 >> 064

素质 >> 066

真正的帮助者 >> 068



第四辑 不要只为面包而祈祷:

有一位年轻的黑人女孩,想成为一位有影响力的女性。女孩是虔诚的基督教徒,她很相信神的帮助,她妈妈告诉她,只要爬上门前的小山的山顶,神就会满足她的愿望。几个小时后,女孩很失望地回来了,她说的第一句话是:“妈妈,一路我处处留意,直至山顶。我发现,除我之外,根本没有什么神。”她妈妈说:“你说得很对,除你自己之外,根本没有什么神。”

20年后,这位黑人女孩成为美国第二个女性国务卿,她的名字叫赖斯。在一次记者招待会上,针对她的传奇一生,她说了这么一句话:在您发现自己的那一天,就是您遇到神的时候。

不要只为面包而祈祷 >> 072



靠自己 >> 074
最重要的是什么 >> 076
“金砖”的秘密 >> 079
找到自己的路 >> 081
学会自立 >> 083
总有一把钥匙属于你自己 >> 086
自己的菩萨 >> 088
学习长颈鹿重新站起来 >> 090
人生没有乞丐 >> 092
珍惜自己 >> 094
掉进坑里之后 >> 096
上帝只会施舍一次 >> 098
调整心态，走出困境 >> 100
走自己的路，让别人去说吧 >> 102
吃苦与吃肉 >> 104



第五辑 成功只要3年：

有一个记者采访齐白石，想了解他从艺40年的艰苦历程。齐白石听完莞尔一笑说：“其实成功远不如你想的那么艰辛和遥远，从木艺雕刻匠到绘画大师，只需要3年的时间。”“只需要3年？”那个记者一听就愣了。齐白石拿来笔张纸给他计算说，我从20岁开始，每天抽出两小时练习绘画，一年365天就是730小时，40年就是29200小时，除以24，我学画画不过1200多天，不到3年。

其实成功离我们每个人并不远，用上你发呆或喝咖啡的时间已经足够了。

别等以后再做 >> 108
超越只需百分之一秒 >> 110
小时间中成就的大事业 >> 111



- 从现在开始行动 >> 112
- 最好的年龄 >> 114
- 迟到是一种病 >> 115
- 零散时间中的奥秘 >> 118
- 隐士的回答 >> 120
- 董建华打工 >> 122
- 从小体验生活 >> 124



第六辑 感谢那只手

在以色列,每当庄稼成熟的时候,靠近路边的庄稼地四个角都要留出一部分不予收割。当地人解释说,是上帝给了犹太民族今天幸福的生活,他们为了感恩就以留出四角的庄稼这种方式报答今天的拥有,这样既报答了上帝,又使那些路过此地的人,不会因为贫穷和长途的跋涉而吃不上饭。

我终于明白人们为什么说犹太人是富有的民族——真正的富有不是金钱的富有,而是心的富有,生活在幸福中的人应该懂得感恩上天,懂得回报别人,这才是真正有质量的幸福。

- 感谢那只手 >> 128
- 学会感恩生活 >> 129
- 根雕眼镜 >> 131
- 这个世界的贫穷与富有 >> 133
- 感恩 >> 136
- 莫忘致谢 >> 138
- 做最美的梦 >> 141
- 谁是应感谢的人 >> 144
- 幸福的时刻 >> 146
- 感恩经营 >> 148





第七辑 磨难之后是成功：

有一年，上天好像发了慈悲——没有狂风暴雨，没有电闪雷鸣，没有任何对庄稼有危险的自然灾害发生。我们家的小麦长势特别喜人，但我爷爷的脸色反常地布满阴云。等收割的时候，我发现麦穗里什么都没有。我好奇地问爸爸为什么会这样，爷爷说：“太风调雨顺，庄稼的根扎得不深，自然就没有营养。风雷电都是必需的，正是这些锻炼了小麦。”

彩虹是受了挫折的阳光。因为在雨后，空中留存的雨雾把阳光折射了，从而产生了七彩的光芒，这阳光的折射，就像人生的挫折，折射使阳光美丽起来，挫折也会使人生美丽起来。

磨难之后是成功 >> 152

用光挫折感 >> 153

最伟大的倒霉蛋 >> 155

倒飞的鸟 >> 157

挫折的神奇魅力 >> 159

人生贵在磨炼 >> 161

再试一次 >> 163

戴高乐：在夹缝里长大的总统 >> 166

爬起来比跌倒多一次 >> 168

挫折的礼物 >> 170

从“心”出发 >> 171

永抱“必胜”之心 >> 173

化伤害为动力 >> 175





第八辑 给老朋友的信：

朋友是幸福的种子，也是心灵漂流的岸，是情感的寄存间，是为你遮去愁风苦雨的伞儿。

节日收到美丽的贺年卡，那是多年没有见面的朋友们寄来的，里面写满了阳光。端详着这些卡，你想起了和他们在一起的时光，觉得很充足。有了朋友就有了惦念，被人惦念是一种幸福，而朋友多了，惦念就会多，幸福便像春日里的花，盛开在每一个角落。朋友的圈子其实就是你人生的世界。他只是你生活中的一部分内容，却能照亮你整个的生活。

朋友是用来麻烦的 >> 178

给老朋友的信 >> 180

生命的礼让 >> 182

一个半朋友 >> 185

大象和蜜蜂交朋友 >> 186

鹿与豺的故事 >> 188

多结交比自己优秀的人 >> 190

荀巨伯重义轻生 >> 192

孤零零的狐狸 >> 194

在英雄的连队服役 >> 195



第九辑 把生活还给艺术：

研究表明，文科大学生的幸福指数远远高于了理科生。虽然他们未必比理科生懂赚钱，但艺术却使他们更懂得生活的真谛。几乎每一个儿童都天生喜欢艺术；他们生来就喜欢涂抹颜色、喜欢音乐舞蹈，天生喜欢模仿——艺术带给我们本能的快乐。

文学和艺术可能未必使我们考试得高分、生活富足，但却使我们有了热爱生活的理由。



- 维斯瓦河的琴声 >> 200
三位钢琴家演奏《波兰舞曲》 >> 204
贝多芬之吻 >> 206
我一直在努力 >> 208
毕加索——世界上最年轻的画家 >> 211
一尺深 >> 213
福尔摩斯的原型 >> 214
一张废纸片成就的文学大师 >> 216
两个作家的“笑话” >> 219
《战争与和平》的创作经过 >> 221



第十辑 一只小野鸭的超能量：

为什么说青藏高原是最接近天堂的地方？因为那里的雪山、草地、湖泊、沙漠……种种博大、酷烈、悲壮之美，是人心很难承载的。所以世代生活在这块土地的藏族同胞，以自己独特的方式思考着自己的生命和自然的奥妙。在他们的心目中，一座山、一个湖、一种动物、一株植物甚至于一块石头都是圣灵。

聆听花开的声音，观察风的影子，捕捉阳光的尾巴，感受月光的轻抚。让自己单纯些，烂漫些，让我们内心的灵性和自然的韵律一致，这时候你的心会与月光一般的清洁，与花一般的美丽，与夜一般的安静。

- 8分23秒的震撼 >> 224
一只小野鸭的超能量 >> 226
从来没有真正的绝境 >> 229
窗上，那102点血迹 >> 230
以动物为师 >> 232
浪费资源就等于浪费生命 >> 234
向动物学习 >> 236
一次艰难的缺水体验 >> 238





第一辑

快乐是单纯的

每个人心中都有把快乐的钥匙,但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。一位妈妈说:我的孩子不听话,叫我很生气!于是她把快乐的钥匙交在孩子手中;一位男士说:上司不赏识我,所以我情绪低落。于是他把快乐的钥匙塞在上司手里;一位老师说,学生成绩不好,我很难受!于是老师把快乐的钥匙给了学生。

快乐的人很少抱怨生活,他们从不问“生活为什么对我不公平”,而是问“我为什么而生活”。快乐的人并不比其他人拥有更多的快乐,只是他们懂得快乐是一种权利,每一份快乐都要自己追求和掌握。



一张贺卡的欢乐祈祷

再打开，伴随着悦耳的铃铛声，那些紧贴在纸片上的彩色纸条，便又幻化成了小女孩的身体、胳膊、腿，亭亭玉立地站了起来。

中午下班的时候，风很大。小区门口，一个收破烂的，正动作夸张地捂着三轮车上的纸片，仿佛风顷刻间要夺走他的什么宝贝似的。

是一个小伙子。蓬乱的头发下，是一张瘦削的面孔。我说，走，我的小屋子里也有些东西要卖。楼道间的风，已经小了很多。小伙子从容地做着分类，我也在整理着——以防一些重要的信件或报刊当垃圾卖掉。我翻出一堆花花绿绿的贺年卡，便有一搭无一搭地重温着贺卡上那些温暖的话语。突然，贺卡里传出一阵悦耳的铃铛声。

“是什么？”小伙子猛地转过头，现出一脸孩子般的好奇与惊讶。

是一个女孩——我刚刚打开的贺卡中，竟然“站起来”一个纸折的小女孩，而小女孩的身上，挂着两个小铃铛。

我把贺卡合上，亭亭玉立的小女孩便立刻消失在两片纸里。再打开，伴随着悦耳的铃铛声，那些紧贴在纸片上的彩色纸条，便又幻化成了小女孩的身体、胳膊、腿，亭亭玉立地站了起来。

“好玩！”小伙子不由自主地发出一声惊叹。“这个你还要吗？”他紧



接着问我。“哦，你要这个？”我一愣，对他的浓厚兴趣感到惊讶。毕竟，他已经不是小孩了。

“是的，我有一个女儿，今年刚上幼儿园，我是说，她一定会喜欢。”说完后，他憨厚地笑了。

“哦，你已经有了一个女儿。”他还是个小父亲，我有点意外。

“是，”他腼腆地笑了笑，“已经4岁了，在一家私人幼儿园上学。”

谈到女儿，他的话匣子一下打开了。女儿的乖巧，伶俐，以及发生在她身上的有趣故事，他一边讲，一边比手画脚，为我学着女儿的情状。那一刻，我仿佛已经不再是一个陌生人，而是聆听他倾诉的一个亲人或者是一个朋友。他滔滔不绝地讲了半天，突然，停了下来。仿佛是意识到了自己有些失态，他不好意思地说：“对不起，一说起女儿，我就收不住，打扰你了。”

我说：“没事，你的女儿一定很可爱吧，为你们全家带来了不少的欢乐。”

我的话刚一出口，他的脸色突然间变得有些黯淡，待了好一会儿，他才说：“大哥，不瞒你说，家里，只有我和女儿，她妈妈在孩子一周岁的时候，就跟着别人走了，至今也没有音讯。”

那天，除了那张贺卡，我把儿子的几样玩具一并送给了他。但愿那张贺卡以及几样玩具，能给他的女儿带去欢乐，愿女儿的欢乐能为他带来欢欣。

——愿在尘世的艰辛中苦苦挣扎的人，心底总能有不绝的阳光以及不尽的笑声。

◎马 德



生活悟语

一个收破烂的年轻父亲，在整理别人的垃圾时，不忘为他年幼的女儿留下她喜欢的玩具。女儿是他的珍宝，她的乖巧聪明更是做父亲的骄傲。



傲。我们生活成长的环境也许各不相同，但只要心里充满了爱和快乐的情绪，每个人的头顶都将会照耀阳光。

快乐是单纯的

快乐没有一成不变的定义，自己觉得快乐就是快乐的全部奥秘。

年末一个冰冷的早晨，我因看错表而起早了，骑车赶到游泳馆时还没有开门。可门前已经黑糊糊地挤站着一堆人，走近细看，几乎都是老年泳友，却像小学生等着开校门一样，紧紧挤挨着铁栅栏。有人还不停地吱呀怪叫：

“到点儿了，到点儿喽！”

离规定的开馆时间还有一刻钟，老头们闹得更欢了，就在这欢闹声中铁栅栏自动打开，有人暴叫一声：“冲啊！”

呼啦啦大家争先往里拥。进了大门还要穿过一个大院子，然后进大厅，穿过大厅再冲上二楼，才是更衣间和游泳池。老头们能跑多快就跑多快，跑不太快的一溜小跑，不能小跑的就疾走。

我看他们的样子，是真的都想争当第一个进馆的人。这让我感到好奇，游泳馆早进一会儿晚进一会儿有什么关系呢？

原来这些一年365天天天早来的人，每天早晨要争好几个第一，第一个进馆的人，第一个冲进更衣间占到自己喜欢的更衣箱，第一个跳进游泳池，第一个冲进厕所占个好茅坑。



无论争到哪一种第一,老头们都很快乐;没有争到第一的谈论这个争第一的过程中的洋相,也是一种乐事,同时还夹杂着许多可供大家一乐的其他话题。一旦进了游泳馆,大家仿佛特别爱逗趣、爱说爱笑,无论谁说什么都很容易引起哄堂大笑。就这样,老先生们每天的快乐从一进游泳馆就开始了。而且这快乐的情绪会延续一早晨,甚至能影响一整天。你看看,快乐就是如此单纯!没有高级和低级之分。

天下之乐无穷,许多小事就能给人以大快乐。老人们到游泳馆来游泳是为了健身,而快乐就是百验百灵的健身妙招。而且根据哲学家梁漱溟的说法,“老小孩儿”是一种很高的境界。他说人生有三种态度:逐求、厌离和郑重,若能经历逐求和厌离而跨入郑重,即为人生之化境。他之所谓的郑重,即自觉听其生命的自然流行,求其自然合理,“如儿童之能将生活放在当下,无前无后,一心一意,绝不知回头反看,一味听从生命之自然发挥……”

当个这样的“老小孩儿”岂是容易的事吗?一个人当“老小孩儿”不容易,大家一起当“老小孩儿”就比较轻松了,快乐也会更多些。

记得冰心老人似也说过这样的话,你简单,世界就简单。简单就更容易接受和储存阳光,而心灵上有阳光就是快乐之源。

快乐没有一成不变的定义,自己觉得快乐就是快乐的全部奥秘。而上了一定年岁的人凑在一起集体找乐,比一个人偷着乐还有个好处,这好处就是能够传染快乐,也能够战胜快乐,即以最大的可能减少乐极生悲的事情发生。

◎蒋子龙



生活悟语

快乐是一种顿悟后的轻松自如,更是一种人生练达的智慧。它就隐



藏在每一个平平凡凡的细节之中，只需我们用心去发现。试着每天给自己一个微笑的理由，快乐将常伴你左右。

生活不需要假如

下一次我会怎样怎样。这是一句指向未来与新生活的睿语，能够愈合心灵的创伤，带来健康和积极的心态。

亚瑟·戈登是位颇受欢迎的美国作家。一天，他去拜访老朋友——精神病学专家布兰顿博士，他们约好在饭店共进午餐。亚瑟先到了一步，在独自等待的间隙里，他开始不自觉地回忆往事。当布兰顿博士到达时，只见亚瑟正眉头紧锁，面色凝重地坐在那儿发呆。

“怎么了？亚瑟。”博士问。

“哦，”亚瑟道，“我只是想起了过去的经历，有很多事假如当初不那么做就好了。”

博士若有所思地说：“吃过饭顺便去我的办公室坐坐吧，我想给你听些东西。”

在博士的办公室里，他拿出一盘录音带：“我想让你听听这3个人的谈话，他们患有各不相同的精神疾病。仔细听。”

一个小时过去了，磁带放完了，博士问：“告诉我这3个人的谈话有什么共同点。”