

●读·品·悟®

卓越中学生成长励志馆

专门让中学生 改变一生

主编 高长梅 本册主编 焦美琳

⑨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



改变一生

的美文精选

主编 高长梅 本册主编 焦美琳



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

专门让中学生改变一生的美文精选/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 978-7-5108-0392-5

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 048203 号

专门让中学生改变一生的美文精选

-
- | | |
|-------|--------------------------|
| 作 者 | 高长梅 主编 焦美琳 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 978-7-5108-0392-5 |
| 定 价 | 29.80 元 |
-

★ 版权所有 侵权必究 ★



目 录



第一辑 当一块石头有了愿望：

当一块石头有了愿望,它就有了足以绽放一生的美丽。鹰的眼界决定了它翱翔的高度,猎物的距离决定了猎豹奔跑的速度,许下一个愿望,你就有了改变世界的力量。思想有多远,人就能走多远。

- 为信仰而来 >> 002
- 当一块石头有了愿望 >> 004
- 大地上的足迹 >> 006
- 今天不够好 >> 008
- 在脚下多垫些石头 >> 010
- 瞄准一个点 >> 012
- 比果实更珍贵 >> 014
- 把影子留在身后 >> 016
- 筑巢的奥秘 >> 018
- 美德的价值 >> 020
- 钢琴课 >> 022





第二辑 坚持是一种赢的姿态：

成功前的困境,就好比黎明前的黑暗,虽然看起来很浓重,但它们都抵挡不住太阳的光芒。

成功也许真的只是一种“坚持”,当成功与失败的比例是三七开时,坚持的时间越长,成功的机会就越大。凡是坚持,不屈不挠,就有了赢的姿态,成功也会如期而来。

藏在树洞里的秘密 >> 026

鸟儿的启示 >> 028

永不受伤的飞翔 >> 031

点燃美好 >> 033

没认出妈妈 >> 035

上帝的答复 >> 037

爱的谎言 >> 039

爱分享 >> 041

被人相信是一种幸福 >> 043

生死之交 >> 045

给陌生人依偎的肩膀 >> 046

坚持是一种赢的姿态 >> 049



第三辑 学会在变化中成长：

时代的步伐总是向前,它不会停下来等我们,变化才是人生的真谛。

人的自由在于人的主动性,人的主动性在于向多种可能性敞开胸怀,积极主动地适应各种变化,我们有一种不可推卸的责任,要学会在变化中成长。

从一枚牙签开始的成功 >> 052



- 父亲的告诫 >> 054
- 自己的对手 >> 056
- 为人生预设一座独木桥 >> 058
- 怎样才能不让羊逃跑 >> 059
- 吃鸡腿的最佳方式 >> 061
- 毛毛虫和兔子 >> 062
- 两种贫穷 >> 064
- 我们是群懦夫 >> 065
- 过桥的启示 >> 067
- 预言鼠 >> 068



第四辑 危机同时也是转机：

路在脚下，更在心中，心随路转，心路常宽。学会转弯也是人生的智慧，挫折往往是转折，危机同时也是转机。

“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村。”人生没有绝境，如果发现前面走不过去，那就转弯；如果发现转弯也是绝境，那就往回走。善于转弯，善于发现生命的生机，善于发现转弯处的美好，你就能收获生命的繁华。

- 失败有奖 >> 072
- 成功与活着 >> 075
- 用什么时间思考 >> 077
- 我可以向它扔石头吗 >> 079
- 改变自己 >> 081
- 超级思维 >> 083
- 奴隶和哲学家 >> 085
- 土地中的金子 >> 086
- 学会转弯也是人生的智慧 >> 088
- 掌握主动 >> 089



第五辑 让心装满阳光：

怀一颗悠然的心，让心窗看到美景；品一曲高山流水，让心装满阳光。人生平安就是你我之福，何必太多的计较？放松自我，回归自然，世界那么多的美丽，那么多的快乐，何必让忧愁、烦恼独据你我的心房。倘若让心装满阳光，平凡的日子也是最好，最美。

光芒不会影响光芒 >> 092

黑与蓝 >> 093

在夜里，可以看见星星 >> 094

享受快乐是一种能力 >> 096

身边的风景 >> 098

快乐准则 >> 099

放弃一半 >> 101

卑微的心 >> 102

光和影的游戏 >> 104

站在你应该站的位置上 >> 106

不留痕迹的心 >> 108

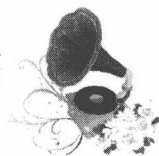
今天就是礼物 >> 109



第六辑 机遇是为谁准备的：

生活中，有些人总是抱怨遭遇的都是苦难，抱怨面临的都是挑战，抱怨面前的都是黑暗。是的，生活中有坎坷也有苦难，有挫折也有磨炼。当我们似乎走投无路的时候，当我们无法把握自己的时候，朋友，为什么不试着改变一下自己呢？这样，无论你身处何种境界都可以笑对人生，静观世间百态，学会用自己的方式活出自己的精彩。





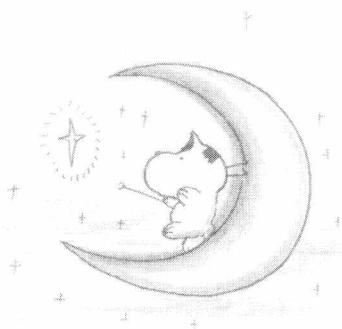
- 在风中跳舞 >> 112
最后的雪 >> 114
耐磨的人生 >> 115
低飞一寸 >> 117
如果我们缺少一只手时 >> 119
人生的“充气” >> 121
错过 >> 123
得到与失去 >> 125
99一族 >> 127
机遇是为谁准备的 >> 130
为自己创造一个奇迹 >> 131



第七辑 空杯心态：让心灵保持新鲜：

只有全部倒掉已经不新鲜、肮脏的水，杯子才有用处，才能装下新鲜的水。心已经满了，倒再多进去，也是无用，只会溢出来。改变自己，有时只是需要一点点勇气，就是把自己充满成见的心灵清零，有了这种空杯般的心，我们才能用心领悟人生的真正意义和目的。

- 一个人的奔跑 >> 134
没谁会忘掉你的诺言 >> 135
阿难取水 >> 137
请你相信，我一定回来 >> 139
不要被欲望遮住了眼 >> 141
理直也气和 >> 143
为别人撑开雨伞 >> 144
在危难中享受安然 >> 146
一个长跑冠军的“秘密武器” >> 147
奶酪里的青蛙 >> 149





第八辑 感谢生命成长，尽己所能生活：

生命的成长要经历青涩到成熟的不同阶段。每一个阶段的人生，有如花草树木的生长，有其特质和任务，开花时固然无比灿烂，但是若我们执意停留在那灿烂的时刻，便无法结出果实。我们要趁着年轻努力学习，提升能力，丰富经验，开发智慧，好好把握当下的一分一秒，用充实的成长感谢生命，感恩生活。

谁都可能走弯路 >> 152

把石头垫在脚下 >> 154

为自己，也为别人 >> 156

萝卜花 >> 157

幸福的篮子 >> 159

天使之声 >> 162

一只巴掌也能拍响 >> 164

盲人按摩师的风景 >> 166

让琐事一边去 >> 167

箴言 >> 169

钉钉子和拔钉子 >> 171



第九辑 第二名有什么不好：

只有适合自己的生活，才是正确的生活。要想活得快乐一些，轻松一些，就必须改变凡事一定要坚持到底的说法，尤其是一些你不喜欢、不感兴趣的事情和工作。人生不可能太完美，有个缺口让福气流向别人是很愉快的一件事，你不需要拥有全部的东西。

放弃之后也会有快乐 >> 174

虽然错过春天，还将收获秋天 >> 176

悠然下山去 >> 178



- 学会放弃 >> 179
第二名有什么不好 >> 181
富翁的西瓜 >> 182
纯金与镀金 >> 184
一个人的空篮子 >> 185
得到和失去 >> 187
两棵梨树 >> 188



第十辑 停止不劳而获的美梦：

人生充满机遇。然而,机遇对每个人来说都是公平的,只是有些人抓住了,有些人抓不住;有些人发现了,有些人却茫然不知;有些人在不断创造机会,而有些人则在苦等机会。不要以为机遇是一个依约前来的客人,他只是途经你家门前的路人。

- 情绪过滤器 >> 192
零和万分之一 >> 193
身后的路上也有花朵 >> 195
亮剑 >> 196
再给自己一个机会 >> 198
机会的苹果 >> 199
疲于奔命的“兔子” >> 201
割断贪欲之绳 >> 203
被放弃的理想 >> 205
放下就是快乐 >> 207

第十一辑 追求自己的最佳表现：

越是成功的人,遇到的考验越多。然而,我们不怕挑战,我们勇敢地迎接竞争,无论前方有多困难,只要一脚一脚执著地走下去,所有的坎坷都将被我们踩在脚下。我们知道成功是无止



境的,只有不断地超越自己,改变自己,每天都展现出自己的最佳状态,心头时时燃烧着坚定的信念,一往无前地走下去,就会惊讶地发现——很多所谓遥不可及的地方,其实真的并不遥远。

只要有战场 >> 210

坚持到底 >> 211

心灵的灯芯 >> 213

让生活沸腾 >> 215

最可怕的欺骗 >> 217

扛船赶路 >> 219

放弃之勇 >> 220

佛兰 >> 222



第十二辑 好心境是最好的灵丹妙药:

最重要的是自己有一颗纯正的心。心就像一面镜子,虽然所反映的影像不断地改变,镜子的表面却是不变的。时刻保持纯净清明的心境,才能感受到外在环境的美好,才能做自己的主人。好的心境胜过一火车的灵丹妙药,能让我们抓住人生的每一个机会,把自己塑造得更优秀更卓越。

每个人都是从跌倒中学会走路的 >> 226

蝴蝶和马嘉鱼 >> 227

只弯一次腰 >> 229

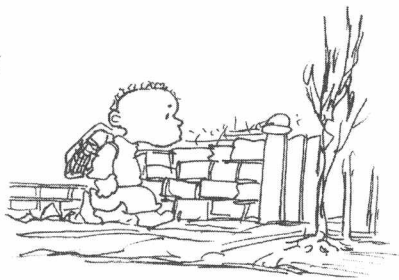
失败中的成功 >> 231

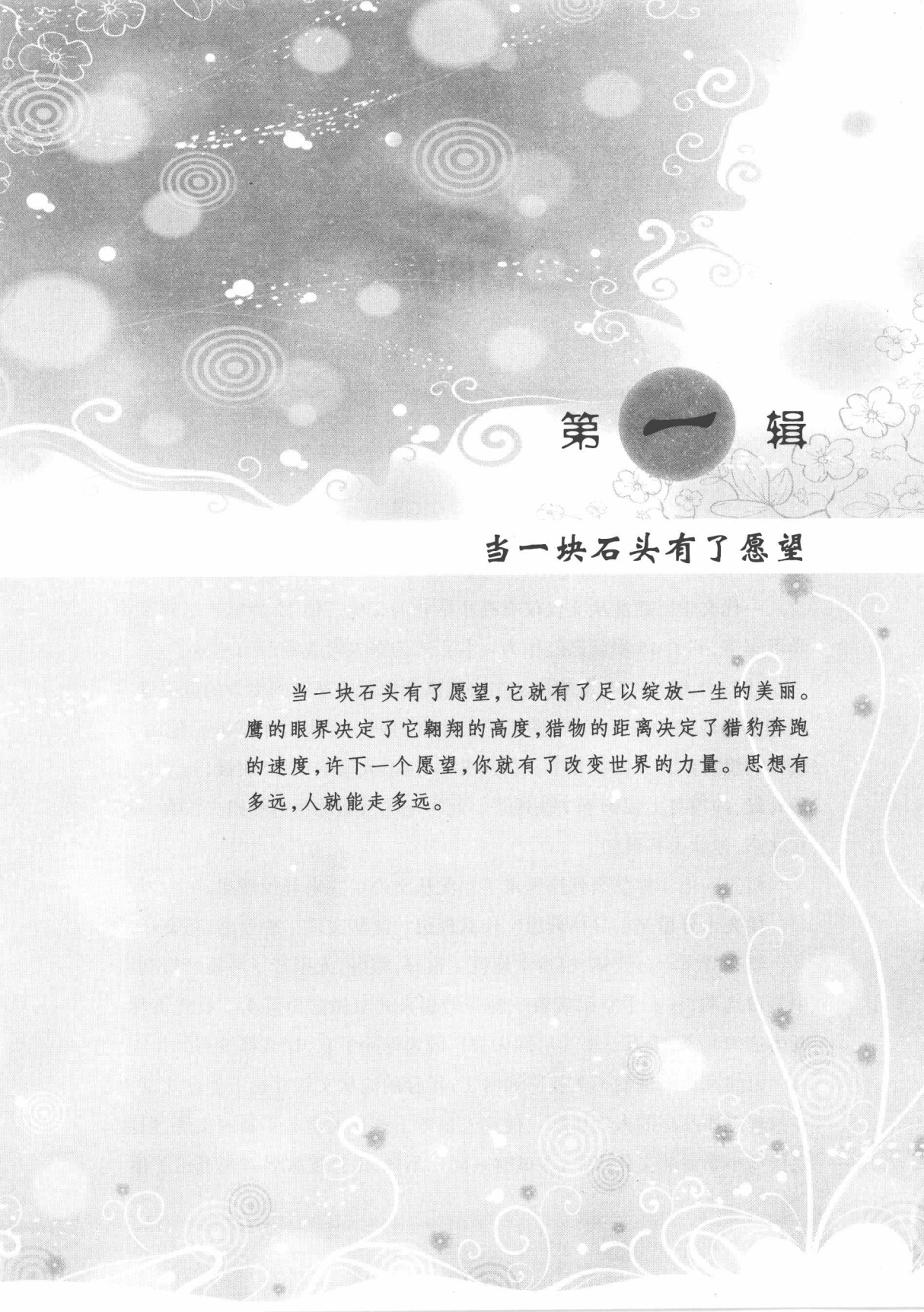
走错的也是路 >> 233

不要等到比原来还少 >> 235

将军变上校 >> 236

泼向孩子的酒 >> 238





第一辑

当一块石头有了愿望

当一块石头有了愿望，它就有了足以绽放一生的美丽。
鹰的眼界决定了它翱翔的高度，猎物的距离决定了猎豹奔跑
的速度，许下一个愿望，你就有了改变世界的力量。思想有
多远，人就能走多远。



☾ 为信仰而来 ☽

既为信仰而来，千万不要让信仰失去！因为你除了它，什么都没有。一个人只要有坚定的信仰，各种生活的困难就不足为虑了。

一代文学巨匠沈从文仅仅有高小毕业的文凭。他 12 岁就被送到军中学习军事，到了 15 岁就已经作为一名正式的军人转战湘西的丛林了。

1922 年夏天，20 岁的沈从文决定离开湘西的丛林到更大的世界里寻找理想。他就告别了军队，搭上了去北京的列车。来时军需处给他的 27 块钱还没有到北京就花光了。在武汉，一位军人借给他 10 块钱，到了北京的时候，摸摸身上只剩下 7 块钱了。此时他的大姐沈岳鑫和姐夫田真一正在北京，他就去找他们。

姐夫问他：你怎么到这里来了？沈从文说：我来寻找理想。

姐夫十分惊诧：寻找理想？什么理想？沈从文说：想读书，写文章。

姐夫听完十分钦佩，很赞赏地说：很好，很好，人家带了弓箭药弩到山中猎取虎豹，你赤手空拳带着一脑壳幻想来北京做这份买卖。我告诉你，既为信仰而来，千万不要让信仰失去！因为你除了它，什么都没有。

姐姐和姐夫他们不久就回湘西了，年轻的沈从文就开始了他在北京为寻找理想而闯荡的人生历程。他首先报考了燕京大学二年制国文班，但他仅仅高小毕业的文化水平，考试时一问三不知，人家连报名费都退给了他。



同班考试的人和老师对他说，你赶快回家吧，这做学问的事不是想做就能做的。而更可怕的是，此时他的经济来源完全断了，他陷入了生活困境。他责问自己，我怎样才能实现我的信仰呢？考不上，我就自学，没有饭吃就卖卖报纸，帮别人做小工，我总之是不能退缩。

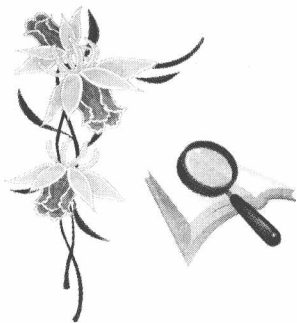
他在银闸胡同租了一间由储煤间改造而成的又小又潮的房子，房子仅能放下一张小床和一张小木桌，沈从文称为“窄而霉小斋”。因为房子很小，他微薄的收入除了吃饭还可以应付得了。他很高兴，相信自己又可以为了自己的信仰而奋斗了。他白天去京师图书馆读书，傍晚去街头卖报，晚上在自己的斗室里伏案写作。北京的冬天很冷，他没有条件生火炉，就坐在被窝里写。尽管艰苦的生活和恶劣的条件对于只有 20 岁的沈从文来说困难太大了，但那个神圣的信仰在鼓舞着他，激励着他，使得他不仅没有被困难吓倒，反而苦中有乐。他读了很多书，写了很多文章，但文章投出去却都如石沉大海。

这样的状况持续了两年时间。他开始怀疑自己，自己真的不是搞文学的材料吗？他给当时的知名作家郁达夫等人写信，备述自己对文学的信仰和苦苦追求的艰辛。不料他的信还真的引起了郁达夫的注意，当时已经名满文坛的郁达夫去那个小房子里看望了几乎濒临绝境的沈从文。这个湘西青年对文学的信仰和生活的艰难强烈地震撼了郁达夫，他回去立即写成了那篇著名的《给一位文学青年的公开状》。

自此，中国文坛上一段传世佳话产生了，一位世界级的文学大家开始走上文坛了。郁达夫的关注，使得天资聪颖，生活阅历丰富，又有了一定文学积淀的沈从文很快名满京华。很多年以后，沈从文在回忆自己的那段经历时告诫后人说，一个人只要有坚定的信仰，各种生活的困难就不足为虑了。



◎鲁先圣



成长悟语

成功离不开坚持不懈的努力，然而，没有目标的努力终将会是一无所获。只有明确了目标，我们才能行走在成功的路上。沈从文在成为世界级的文学大家之前也是一样，虽然他自身没有多少耀眼的光环和优势，但是，为了实现自己的写作梦，他克服种种困难，坚定迈向自己的人生目标，终于名满京华，在中国文坛上留下一段传世佳话。

☾ 当一块石头有了愿望 ☾

在城堡的石块上，薛瓦勒当年的许多刻痕还清晰可见，有一句就刻在入口处一块石头上：“我想知道一块有了愿望的石头能走多远。”

一位名叫薛瓦勒的乡村邮差每天徒步奔走在乡村之间。有一天，他在崎岖的山路上被一块石头绊倒了。

他起身，拍拍身上的尘土，准备再走。可是他突然发现绊倒他的那块石头的样子十分奇异。他拾起那块石头，左看右看，便有些爱不释手了。

于是，他把那块石头放在了自己的邮包里。村子里的人看到他的邮包里除了信之外，还有一块沉重的石头，感到很奇怪，人们好意地劝他：



“把它扔了，你每天要走那么多路，这可是个不小的负担。”

他却取出那块石头，炫耀着说：“你们谁见过这样美丽的石头？”

人们都笑了，说：“这样的石头山上到处都是，够你捡一辈子的。”

他回家后疲惫地睡在床上，突然产生了一个念头，如果用这样美丽的石头建造一座城堡那将会多么迷人。于是，他每天在送信的途中寻找石头，每天总是带回一块，不久，他便收集了一大堆奇形怪状的石头，但离建造城堡还远远不够。

于是，他开始推着独轮车送信，只要发现他中意的石头都会往独轮车上装。

从此以后，他再也没有过上一天清闲的日子。白天他是一个邮差和一个运送石头的苦力，晚上他又是一个建筑师，他按照自己天马行空的思维来垒造自己的城堡。

对于他的行为，所有人都感到不可思议，认为他的精神出了问题。

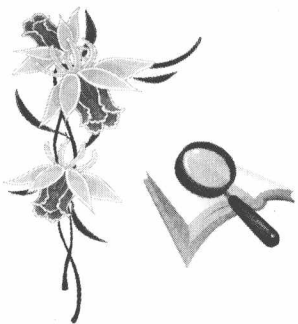
二十多年的时间里，他不停地寻找石头，运输石头，堆积石头。在他的偏僻住处，出现了许多错落有致的城堡，当地人知道有这样一个性格偏执、沉默不语的邮差，在干一些如同小孩子筑沙堡的游戏。

1905年，法国一家报纸的记者偶然发现了这群低矮的城堡，这里的风景和城堡的建筑格局令他叹为观止。他为此写了一篇介绍薛瓦勒的文章，文章刊出后，薛瓦勒迅速成为新闻人物。许多人都慕名前来参观城堡，连当时最有声望的毕加索也专程参观了薛瓦勒的建筑。

现在，这个城堡成为法国最著名的风景旅游点，它的名字就叫做“邮差薛瓦勒之理想宫”。

在城堡的石块上，薛瓦勒当年的许多刻痕还清晰可见，有一句就刻在入口处一块石头上：“我想知道一块有了愿望的石头能走多远。”据说，这就是那块当年绊倒过薛瓦勒的石头。

◎陆勇强



成长悟语

当一块石头有了愿望，它就有了足以绽放一生的美丽。鹰的眼界决定了它翱翔的高度，猎物的距离决定了猎豹奔跑的速度，许下一个愿望，你就有了改变世界的力量。思想有多远，人就能走多远。

大地上的足迹

走千万人走过的路，永远不会留下自己的脚印。
只有行走在无人涉足的艰难境地，生命才会留下深深的印痕。

韦伯是美国圣日公司一名普通的员工。一开始他还勤勤恳恳地做自己的工作，可是后来他发现在公司里像自己这样的人有上千人，想靠勤奋工作脱颖而出是难于上青天。于是他的热情锐减，每天漫不经心地打发着时光。

一天，公司派韦伯去城郊的一个农场送份材料，农场主是一个四十多岁的黑人。办理完公事后，这位黑人大叔问韦伯：“小伙子，你在圣日公司干得怎么样啊？”韦伯苦笑着回答说：“不是很好啊！我只是一名普通的员工，做着再普通不过的工作，而公司里像我这样的人有上千个，就算