



意林

成长计划丛书

心商系列

Q商决定性格 性格决定命运

# 告诉自己我能行

M<sup>Q</sup><sub>心商</sub> 培养孩子良好的心态及乐观的生活态度



吉林出版集团 | 吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

告诉自己我能行 / 意林图书编. -- 长春: 吉林摄影出版社, 2010.11

(意林成长Q计划)

ISBN 978-7-5498-0037-7

I. ①告… II. ①意… III. ①儿童文学-故事-作品集-中国-当代 IV. ①I287.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第213804号

## 《意林》成长Q计划丛书·告诉自己我能行

出版人 孙洪军  
主 编 孙洪军 顾 平  
责任编辑 张 弘 尹成佳 李双双  
丛书统筹 徐 晶  
执 行 吴可嘉  
封面设计 张 龙  
美术编辑 孟 华  
发行总监 周 昶  
开 本 700mm × 1000mm 1/16  
字 数 100千字  
印 张 9  
印 数 1-20000册  
版 次 2010年11月第1版  
印 次 2010年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林摄影出版社  
发 行 吉林摄影出版社  
地 址 长春市泰来街1825号  
邮编: 130062  
电 话 总编办: 0431-86012616  
发行科: 0431-86012602  
网 址 www.jlscbs.com  
经 销 全国各地新华书店  
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5498-0037-7 定 价: 15.80元

### 启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作,我们未能与部分作品的文字作者、漫画作者以及插画作者取得联系,在此深表歉意。请各位作者见到本书后及时与我们联系,以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址:北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部(100022)

电话:010-51908602

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换)

# CONTENTS 目录



## 做最优秀的自己



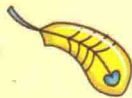
- 04 胆量和本事
- 05 我的天使
- 06 不要做那棵含羞草
- 08 没有人会带你去钓鱼
- 09 才华是自信
- 10 点蜡烛的男孩
- 12 绝地开花
- 14 荒野之鹰
- 16 每一颗头颅都需要高高昂起
- 18 永不消失的自信
- 20 拾到那本女生日记
- 22 给自卑的草儿点首开花的歌儿
- 24 这一次，我没有躲避
- 25 你是靠优点活着的
- 26 我不上北大
- 28 让赌王输在你手里
- 30 5角钱是怎样买下全世界的
- 32 神童夺冠举重若轻
- 33 不会刷卡的天才
- 34 匡超，狂妄小子被推荐给了北大

## 下一步就是山顶

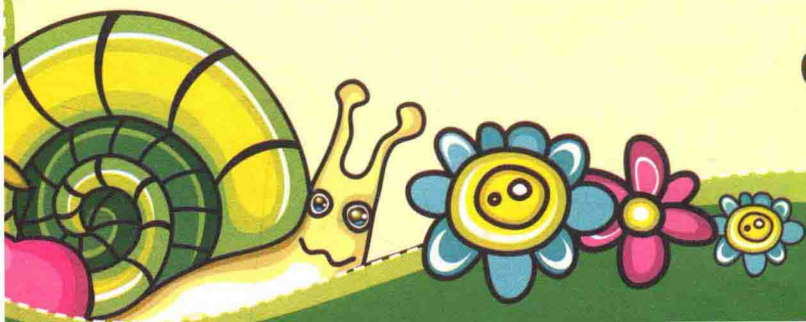


- 36 没有选择的成功
- 37 13岁，我搬砖给自己盖房
- 38 永不放弃
- 39 0.01秒的奇迹
- 40 命运带不走的
- 42 四毫米的勇气
- 43 我一定要站起来
- 44 对戏对出“谷子地”
- 46 用瑕疵超越完美
- 48 一个人的战争
- 50 如何见到腾讯的CEO
- 52 找个证明自己的切口
- 53 惠特曼：信心成就经典
- 54 5岁男孩光脚走出死亡阴影
- 55 狮子与蚂蚁的悬崖
- 56 心田上的花开百合
- 58 你难道能得诺贝尔奖吗
- 59 有缺陷的男孩
- 60 每个人都有自己的美

## 金字塔是全成的



- 62 十两黄金换落叶
- 63 让火车快速停下来





- 64 9岁超模的“阶梯”
- 66 人生是一场静悄悄的储蓄
- 67 如何挣到20块钱
- 68 不能放弃的机会
- 70 坐最后一排
- 72 联合国，我来了
- 74 高中女生，你为什么被冷落
- 76 在爱里慢慢成长
- 78 卢拉的钥匙
- 79 让我试试
- 80 萧邦不爱流行的歌
- 82 文娱委员的苦役
- 84 世界上最丰盛的晚餐
- 86 8岁的纽约

## 突破内心的束缚



- 88 最大的障碍
- 90 自己证明自己
- 91 将自信装在心底
- 92 他击败了比尔·盖茨
- 94 风车磨坊碾碎的嘲笑
- 96 701号囚室的窗子
- 98 上帝第一，我第二
- 100 每个人都是独一无二的
- 102 那一年的溺水事件
- 103 绿色的秘密
- 104 别让不信毁了你
- 105 把心先“摔”过去

- 106 自信是青春最美丽的颜色
- 108 一毫米的自信
- 109 癞蛤蟆吃的就是天鹅肉
- 110 戴墨镜的书法家
- 112 飞起来的黑气球
- 113 一个人的比赛
- 114 “老虎上树”：只要你敢想
- 115 花儿也有颗上进的心

## 带着沙砾上路



- 116 直面挑战，成就总统家族
- 118 我是一个海盗
- 120 缺陷，是另一种优势
- 122 南瓜的力量
- 123 带着沙砾上路
- 124 七岁的她已经懂得很多
- 126 我不是被魔鬼收买的人
- 128 小丑林奇先生的礼物
- 129 胜利的手势
- 130 你要一双鞋子，给你一双袜子
- 132 格里芬的反击
- 134 我有自己独特的舞步
- 136 口吃成就的大师
- 138 青春里，我们都要懂得微笑
- 140 上帝不会少给你一种色彩
- 142 纸条上的命运





# 握紧你的右手

文/毕淑敏

常常见女孩郑重地平伸着自己的双手，仿佛托举着一条透明的哈达。看手相的人便说：男左女右。女孩把左手背在身后，把右手手掌对准湛蓝的天。

常常想：世上可真有命运这种东西？它是物质还是精神？难道说我们的一生都早早地被一种符咒规定，谁都无力更改？

在喜马拉雅山、冈底斯山、喀喇昆仑山三山交汇的高原上我当过卫生员，在机器轰鸣的重工业厂区里我做过主治医师。今天，当我用我的笔杆写我对这个世界的想法时，我觉得是用我的手把我的心制成薄薄的切片，置于真和善的天平之上……

岁月送给我苦难，也随赠我清醒。如今对命运的看法，恰恰与少年时相反。

当我快乐当我幸福当我优越当我欣喜的时候，当一切美好辉煌的时刻，我要提醒我自己——这光环笼罩了我。一个环里，居住着机遇，居住着偶然性，居住着所有帮助过

而当我挫折和悲哀的时候，我是个怨天尤人的我，像孙悟空的分身术一样，跳起来，站在云头上，注视着那个不幸的人，于是我清楚地看到了她的软弱，她的懦弱，她的虚荣以及她的愚昧……

生活中就像没有无缘无故的爱一样，也没有无缘无故的幸运。对于女孩儿，无端的幸运往往更像一场阴谋一个陷阱的开始。我不相信命运，我只相信我的手。

因为它不属于冥冥之中任何未知的力量，而只属于我的心。我可以支配它，去干我想干的任何一件事情。我不相信手掌的纹路，但我相信手掌加上手指的力量。

蓝天下的女孩儿，在你纤细的右手里，有一粒金苹果的种子。所有的人都看不见它，唯有你清楚地知道它将你的手心烫得发疼。那是你的梦想，你的期望！

女孩，握紧你的右手，千万别让它飞走！相信自己的手，相信它会在你的手里，长成一棵会唱歌的金苹果

# CONTENTS 目录



## 做最优秀的自己



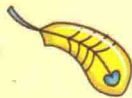
- 04 胆量和本事
- 05 我的天使
- 06 不要做那棵含羞草
- 08 没有人会带你去钓鱼
- 09 才华是自信
- 10 点蜡烛的男孩
- 12 绝地开花
- 14 荒野之鹰
- 16 每一颗头颅都需要高高昂起
- 18 永不消失的自信
- 20 拾到那本女生日记
- 22 给自卑的草儿点首开花的歌儿
- 24 这一次，我没有躲避
- 25 你是靠优点活着的
- 26 我不上北大
- 28 让赌王输在你手里
- 30 5角钱是怎样买下全世界的
- 32 神童夺冠举重若轻
- 33 不会刷卡的天才
- 34 匡超，狂妄小子被推荐给了北大

## 下一步就是山顶

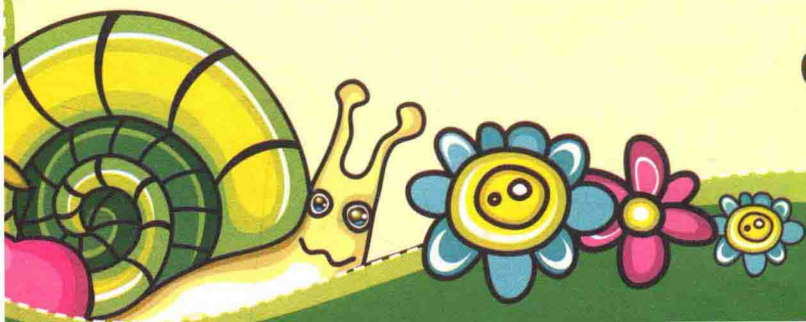


- 36 没有选择的成功
- 37 13岁，我搬砖给自己盖房
- 38 永不放弃
- 39 0.01秒的奇迹
- 40 命运带不走的
- 42 四毫米的勇气
- 43 我一定要站起来
- 44 对戏对出“谷子地”
- 46 用瑕疵超越完美
- 48 一个人的战争
- 50 如何见到腾讯的CEO
- 52 找个证明自己的切口
- 53 惠特曼：信心成就经典
- 54 5岁男孩光脚走出死亡阴影
- 55 狮子与蚂蚁的悬崖
- 56 心田上的花开百合
- 58 你难道能得诺贝尔奖吗
- 59 有缺陷的男孩
- 60 每个人都有自己的美

## 金字塔是全成的



- 62 十两黄金换落叶
- 63 让火车快速停下来





- 64 9岁超模的“阶梯”  
66 人生是一场静悄悄的储蓄  
67 如何挣到20块钱  
68 不能放弃的机会  
70 坐最后一排  
72 联合国，我来了  
74 高中女生，你为什么被冷落  
76 在爱里慢慢成长  
78 卢拉的钥匙  
79 让我试试  
80 萧邦不爱流行的歌  
82 文娱委员的苦役  
84 世界上最丰盛的晚餐  
86 8岁的纽约

## 突破内心的束缚



- 88 最大的障碍  
90 自己证明自己  
91 将自信装在心底  
92 他击败了比尔·盖茨  
94 风车磨坊碾碎的嘲笑  
96 701号囚室的窗子  
98 上帝第一，我第二  
100 每个人都是独一无二的  
102 那一年的溺水事件  
103 绿色的秘密  
104 别让不信毁了你  
105 把心先“摔”过去

- 106 自信是青春最美丽的颜色  
108 一毫米的自信  
109 癞蛤蟆吃的就是天鹅肉  
110 戴墨镜的书法家  
112 飞起来的黑气球  
113 一个人的比赛  
114 “老虎上树”：只要你敢想  
115 花儿也有颗上进的心

## 带着沙砾上路



- 116 直面挑战，成就总统家族  
118 我是一个海盗  
120 缺陷，是另一种优势  
122 南瓜的力量  
123 带着沙砾上路  
124 七岁的她已经懂得很多  
126 我不是被魔鬼收买的人  
128 小丑林奇先生的礼物  
129 胜利的手势  
130 你要一双鞋子，给你一双袜子  
132 格里芬的反击  
134 我有自己独特的舞步  
136 口吃成就的大师  
138 青春里，我们都要懂得微笑  
140 上帝不会少给你一种色彩  
142 纸条上的命运



自信语录：

多大的风也掀不翻大山；多大的浪也撼不动大海。



## 胆量和本事

文/王位

狼袭击羊，羊吓得浑身颤抖，步步后退。在这紧要关头，狗冲上来，解救羊了。

羊感激万分，向狗讨教：“面对高大凶狠的狼，你为什么敢向它发起攻击？”狗摇了几下尾巴：“老弟，你大概还不了解我，我的眼睛是缩小镜，多么高大凶猛的野兽，在我的眼里都显得十分渺小。”

羊长长地叹了口气：“明白了，我之所以这么胆小懦弱，问题就出在眼睛上，因为我的眼睛是放大镜，看什么野兽都庞大无比，所以怕得要命。”羊有些懊丧。

“老弟，你想改变这一现状吗？”羊使劲地点了点头。狗慷慨地拍了拍羊的后背：“我把眼睛换给你不就得了！”羊一蹦老高：“太好了！”

狗和羊刚换完眼睛，狼又来袭击羊了。这次羊勇猛地冲向狼冲击，因为狼在它的眼里成了小老鼠。狼完全惊呆了，



眼下攻击它的完全不像是一只羊，反倒像一只凶猛的老虎。于是，狼败走了，羊胜利了。

羊高兴得直蹦：“换了眼睛，胆量真的上来了！”可是，第二天，那只狼又向羊发起了攻击，狼羊战在一起，没过几个回合，羊便被狼咬得遍体鳞伤。狗发现后急忙上前解救，狼又一次被狗赶跑了。

面对奄奄一息的羊，狗十分后悔：“我怎么忘了告诉羊最重要的是长本事啊！不然的话，胆量再大，也打不过狼啊！”





## 自信语录：

心灵里如果没有神居住，就一定会被魔鬼占据。

# 我的天使

文/[俄]阿纳托利·特鲁什金

一天晚上，我快到家时，看见院子的护栏上有一个像鸟又像人的东西。说他像鸟，是因为他长着鸟的翅膀和尾巴；说他像人，是因为他打着领带，还长着一张人的脸。我惊讶地停住脚步。这时，那只鸟说：“你跑哪儿去了，尼古拉？”

他竟然知道我叫尼古拉。我目瞪口呆，问：“你是谁？”“什么我是谁，我是你的天使，你的保护神。”我的眼泪一下子涌了出来，说：“你这个讨厌的家伙，以前跑哪儿去了？”“你说的是什么时候？说得具体点儿。”“比如说1998年那次金融危机，你为什么不提前告诉我一声？我一夜之间就一无所有了。”“我们谁也没提前通知，不允许通知。”

我不想再理他了，于是转过身。这时，我发现我家旁边的赌场正灯火辉煌。我说：“你等一会儿，我马上就来。”我上楼把最近几年攒的钱都带上，下了楼。

我说：“走吧，咱们去趟赌场。这次你要是能帮一帮我，我就原谅你。”他蹲到我右肩上。除了我，谁也看不见他。

我们进了赌场。我拿出所有的钱，问他：“在哪儿下注？”“就在12那儿下吧。”我押了12，可开局是21。转眼

间，我所有的钱都化为乌有。

我们出了赌场，来到街上。他立刻飞起来，说：“我说的数字对，1和2。只不过是位置没搞对而已嘛。”我从地上捡起一块石头，朝他挥舞着。

“别……别……别这样。人们就是这样，一出了事，就认为是别人的错。我们总是把希望寄托在别人身上，却从不想靠自己。”我瞄准他，使出全身力气，把石头扔出去，他躲开了。但不知从哪儿突然开过来一辆凌志车，石头“咣”一声，正好砸在车的挡风玻璃上。

四个彪形大汉下车来追我，我撒腿就跑。我的天使在我头顶上边飞边喊：“别把希望都寄托在别人身上，什么事都得靠自己，你记住没？”

“现在我还能记不住吗？”我已经有些上气不接下气了。

我看见左边好像有一片小树林，刚要往那儿跑，我的天使就喊：“往右跑。”我往右边跑了过去，可前面却是死胡同。那四个彪形大汉一步步逼近了我……

生活就这样一次次教训着我们，可一点用也没有，我们还总是把希望都寄托在别人身上。

自信语录：

不要试图掩盖缺点，要面对并改正它。



## 不要做那棵含羞草

文/流沙

在一个小小的同学聚会上，有位漂亮女孩在喋喋不休地诉说她东家的不是。女孩说，那东家是个死板的法国老太太，经常指责她这里做得不对，那里又做得不对；跟她聊天，又说她的法语发音不对。

漂亮女孩说的那位法国老太太，是个肥胖又行动不便的老人，她的女儿在上海的一家公司工作，老太太的女儿为了照顾她，把她从法国接到了上海，然后雇了能讲法语的女大学生作为保姆。但许多女大学生都在这位苛刻的法国老太太面前败下阵来，有的不辞而别，有的不能忍受老太太的指责，索性与她争执起来。

就在漂亮女孩义愤填膺的时候，有个胖女孩凑上来，轻声问她：“那你是不是不愿意再做下去了？如果你辞职，能否把照顾那位法国老太太的工作让给我？”

漂亮女孩一听，说：“那好啊，我正求之不得呢。”后来，胖女孩成为那位法国老太太的护工。漂亮女孩说：“她肯定要受这待人苛刻的法国老太太的气。”

但谁也没有想到，胖女孩成为老太太的护工后，短短几个月，她和老太太相处得非常好，更让人不可思议的是，这位老太太还动员她在法国的社会关系，让胖女孩到法国去深造。

不久，胖女孩获得了法国一所大学的正式邀请，还获得一笔学习资金。来年春天，她就可以赴法国深造了。

许多人都觉得非常奇怪，为什么那么多的女孩子都不能接受老太太的脾气，唯有她，不仅与老太太和睦相处，



而且能得到老太太的帮助。

胖女孩说：“老太太的确很苛刻，我去照顾她的第一个月，她经常批评我这里不对，那里不对。譬如你的走路姿势不对，坐姿不对，眼神不对……有一次，我帮她取一块沙琪玛，我是用手直接取给她的，老太太突然大怒，她斥责我没有教养，说应该把沙琪玛放在碟子上给她。当时，我眼泪差点下来了，真的想辞职。但事后我觉得，用手直接取食物给她，的确不太妥当。”

胖女孩是个不服气的人，她觉得老太太的批评真的太没道理，太刻薄了。但是，当她审视自己时，却脸红了。老太太批评她走路姿势不对，她回家对着镜子看，果然发现她走路的时候有轻微的跳动；老太太说她坐姿不对，她下意识地观察自己的坐姿，发现自己坐下时，双腿没有合拢，真的很不雅观；老太太说她眼神不对，她偷偷对着镜子观察，她看人的时候，有一点点斜视……

原来，老太太说的一切全是对的。只不过，因为自尊心的原因，她在心里排斥批评。

后来，胖女孩还知道了老太太的一些身世。她出生在里昂城一个贵族家庭，从小就接受了上层社会的良好教育，是那种处事极有条理、生活极其精致的人。

自从她知道自己的缺点后，她对老太太刻薄的批评有了全新的理解。老太太所批评的，正是自己的缺点，我为什么不能改变呢？

此后，每当老太太提出批评时，胖女孩开始认真去想，自己到底对不对？

如果不对，她就努力去改正。她还阅读了大量的资料，了解法国人的一些生活习俗和禁忌。

在老太太生日那天，胖女孩花了几个小时为老太太做了一道法国传统菜——烤牛排。当胖女孩捧着香喷喷的烤牛排出来，祝她生日快乐时，老太太突然流泪了。

老太太说：“我的外甥女也曾经这样为我做过烤牛排，你和我的外甥女一样漂亮，一样可爱。”

那一刻，胖女孩感动极了，差一点落泪。因为她照顾了老太太那么长时间，老太太还是第一次这样肯定她，而且把她与自己心爱的外甥女相提并论。

慢慢地老太太开始很少批评她，她经常坐在客厅里，听老太太讲自己的一些故事，有时候，她会插上几句。听到开心处，一老一小，会发出轻轻的笑声。

有一次，老太太的女儿带着欣赏的眼神看着胖女孩，由衷地说：“你真优雅，很迷人。”

胖女孩真的变了，她的神态变得安静了，她的气质变得优雅了，还有她的法语口语发音，她说话的神态，她的眼神……

胖女孩说，人就像一株含羞草，一遇上外界的小小侵犯，就会把自己重重保护起来。其实，如果换一种角度，换一种思维去理解，这刻薄但又精致的老太太就是自己的一位生活指导师，在批评面前，你所考虑的只能是：你承认自己的缺点吗？你愿意改变吗？



自信语录：

停止抱怨的时刻，就是走向成功的开始。



## 没有人会带你去钓鱼

文/张健鹏

潜能激励专家魏特利在年少时，便学会了自立自强。二战时，他九岁，在他家附近有一个陆军空炮兵团，驻扎的士兵和他成了好友。魏特利永难忘怀那一天，他回忆道：

“那天我的一位士兵朋友说：‘星期天上午五点，我带你到船上钓鱼。’”我雀跃不已，高兴地回答：“哇！我好想去。我从未靠近过一艘船，我总是在桥上、防波堤上，或岩石上垂钓。眼看着一艘艘船开往海中，真是羡慕！我总是梦想一天我能在船上钓鱼。太感谢你了！”

“周六晚上我兴奋地和衣上床，为了确保不会迟到，还穿着网球鞋。我在床上无法入眠，幻想着海中的石斑鱼和梭鱼，在天花板上游来游去。清晨三点，我爬出卧房窗口，备好渔具箱，另外还带备用的渔钩及渔线，将钓竿上的

轴上好油。带了两份花生酱和果酱三明治。四点整，我就准备出发了。钓竿、渔具箱、午餐及满腔热情，一切就绪——坐在我家门外的路边，摸黑等待着我的士兵朋友出现。”

“但他失约了。”

“那可能就是我一一生中，学会要自立自强的关键时刻。”

“我没有因此对人的真诚产生怀疑，也没有爬回床上生闷气。相反的，我跑到售货摊，花光我帮人除草所赚的钱，买了艘单人橡胶救生艇。近午时分，我才将橡皮艇吹满气，我把它顶在头上，里头放着钓鱼的用具，活像个原始狩猎者。我摇着桨，滑入水中，航向海洋。这是我一生中最美妙的一天。那真是生命中的一大高潮。”

魏特利在九岁的年纪，学到了宝贵的一课：“首先学到的是，只要鱼儿上钩，世上便没有任何值得烦心的事了。而那天下午，鱼儿的确上钩了！”

对魏特利而言，士兵的失约并没有影响他的计划。那天去钓鱼，才是他最大的希望，他心中有个声音说：仅有欲望不足以得胜，我要立刻行动，要自立自强，自己开发属于自己的那一片沃土——潜能。





## 自信语录：

自信是一根柱子，能撑起精神的广漠的天空。

# 才华是自信

文/肖婕

清光绪年间，孙中山从日本留学回国后，有一次路过武昌总督府，想会见两广总督张之洞，就让守门人传进去一张便条。

张之洞接过便条，只见上面写着：“学者孙中山求见张之洞兄”，便问：“他是什么人？”守门人说：“一个书生。”

张之洞不大高兴，提笔在便条上写道：“持三字帖，见一品官，白衣尚敢称兄弟？”

守门人出来，将字条递给孙中山，孙中山一看，也在便条上写道：“行千里路，读万卷书，布衣也可做王侯。”

守门人又将条子传了进去，张之洞一看，连忙说：“请！”

拥有真才实学的人，即使身无分文，也可傲视天下。因为，才华让他们自信。





自信语录：

任何时候都不要忘记告诉自己：我能行。

## 点蜡烛的男孩

文/[美]马瑟·格德弗莱切  
译/关月

我的儿子凯文和伊瑞克小的时候非常调皮。但是，他们偶尔也会做出一些令我颇感欣慰和自豪的事情。

其中最典型的就是凯文和伊瑞克与一个刚搬到我们街区不久的小男孩丹尼交朋友的事。那一年，凯文和伊瑞克一个10岁，一个12岁，丹尼则介于他们两人之间。丹尼是一个为人热情的孩子，偏瘦，但他不能像其他正常的孩子一样又跑又跳，爬高爬低的，他只能整天坐在一把轮椅里。我们附近的几个街区里虽然住着几十个孩子，但只有凯文和伊瑞克去找丹尼玩耍。他们通常会去丹尼家附近的那个街角玩。有时候，他们也会帮着丹尼把轮椅推过马路，走上人行道，到我们家来玩。

我欣喜地发现凯文和伊瑞克与丹尼之间的友谊越来越深厚。丹尼的生理缺陷丝毫没有影响到他们对他的爱。不仅如此，他们甚至还考虑到丹尼也需要并且应该得到与正常孩子相同的所有人生体验。

在丹尼一家搬到我们街区几个月之后的一个星期六，凯文和伊瑞克问我们是否允许丹尼和我们一起度周末。我和

丈夫立刻就同意了，丹尼被邀请到我们家来过夜，并在第二天早上和我们一起去教堂做礼拜。

那天晚上，三个男孩在一起玩游戏、看电视，过得非常愉快。第二天，在我们的帮助下，丹尼很快就穿戴妥当，为去教堂做好了准备。凯文和伊瑞克帮助丹尼坐到我们那辆轻型小货车的后排座位上，并把他的轮椅放进我们的货车车厢内。一到教堂，我们就下了汽车，男孩子们高高兴兴地推着丹尼找他们的朋友们玩耍去了。

在那个时期，我们所在的教堂有一个令人愉快的传统——让参加做礼拜的孩子们轮流担任牧师的助手。被选为助手的孩子要在牧师开始布道之前，手拿一根一端插着细蜡烛的长铜条，沿着教堂中间的走廊走上圣坛，把圣坛上的蜡烛点亮。毫无疑问，每个轮到自己点蜡烛的孩子都会喜不自禁，格外兴奋。

那天，在宗教教育课结束之后，我们正准备进入教堂，牧师走到我们面前。凯文和伊瑞克已经问过他这个星期能否让丹尼做他的助手，由丹尼去点亮圣坛上的蜡烛。





由于考虑到丹尼无法走上台阶，因此，牧师试图劝服凯文和伊瑞克打消这个念头，并向他们指出了障碍所在。但是，我的儿子们坚持说丹尼能胜任这项工作，并保证说他们已经想到了解决障碍的办法。于是，贤明的牧师就答应了他们的请求，让他们自己去处理这件事。

当序曲响起的时候，我在座位上转过身去看我的两个诡计多端的儿子是如何创造奇迹的。只见丹尼坐在轮椅里，凯文和伊瑞克则站在他的身后。丹尼的手里握着那根神圣的细铜条，神情既骄傲又紧张。凯文和伊瑞克正推着轮椅慢慢地向音乐响起的地方走去。

不久，所有的脑袋都转向了他们。人们的目光跟随着他们的脚步慢慢向前移动。他们则意识到孩子们所面临的挑战——丹尼如何走上圣坛去把蜡烛点燃。当轮椅快行至圣坛的时候，教堂内的每一颗心都悬了起来。他们准备把那把沉重的轮椅抬到台阶上去吗？还是打算把丹尼从轮椅里抱起来背到圣坛上？这里会不会发生一场灾难？

凯文和伊瑞克把丹尼推到台阶下，停住了。所有的人都目不转睛地注视着三个男孩和那把轮椅。

在众目睽睽之下，凯文和伊瑞克带着一种超出他们年龄的尊严慢慢登上台阶。丹尼则依然坐在他的轮椅里。圣坛上摆着两个大烛台，凯文和伊瑞克走上前去一人拿起一个，走下台阶。他们来到丹尼的轮椅前，倾过身子，把烛台上的蜡烛伸到正在等候的朋友面前。丹尼骄傲地举起手中



的金  
色魔杖，轻轻地燃亮烛台上的每一支蜡烛。当凯文和伊瑞克小心地护送着燃亮的蜡烛回到圣坛上去的时候，他们用一只手握成环状，保护着蜡烛的火焰不被风吹灭。然后，他们走回到丹尼身边，把他的轮椅转过来面对着教堂里的人们，开始推着丹尼慢慢地沿着走廊往回走。

丹尼的脸上泛着喜悦的红光。他的笑容燃亮了整个教堂，照耀着教堂内的每一根柱子，把兴奋送进每个人的心中。他高兴极了。他举着铜杖，就像它是一根至高无上的宝杖。当三个孩子慢慢往回走的时候，他们的周围似乎笼罩着一圈柔和的光晕。

我注意到牧师是在几分钟之后才控制住声音里的颤抖开始布道的。

我经常会为我的儿子们骄傲，但很少会那么感动。当他们经过我所坐的那一排座位的时候，我不得不使劲地眨眼睛，以便眨掉眼中的泪水，看清他们脸上的微笑。但是，我一点也不觉得自己失态，因为我并不是教堂里唯一一个被感动得泪眼模糊的人。

## 自信语录：

自己的内心变了，世界也就变了。



# 绝地开花

文/孙君飞

一个名叫约翰逊的美国人今年47岁，他因为谋杀罪被判无期徒刑。关押他的是加利福尼亚州佩利坎湾监狱，牢房用水泥构造，没有窗户，光亮和声音一并被关在门外。

约翰逊罪有应得，他应该忏悔，用心改造灵魂。不知道他的内心世界起初怎样的波澜起伏，后来又怎样的安宁向善，他在未来仍将是一名囚徒，但现在他却多了一种身份——“监狱画家”，通过他的画作，人们看到了他曾经的狂乱、回忆和渴求，了解到他的忏悔是真诚的，他的灵魂也正日益洁净。

彻底改变约翰逊绝望、晦暗心境的竟然是一小包巧克力。

这种巧克力的名字叫做M&M，名气没有可口可乐大，却也是美国人很得意的名牌产品。M&M在本质上跟其他巧克力没有多少区别，它的独特之处在于各种颜色都有：红蓝紫黄橙绿，既好看，又耐热，不易溶化，制造商的广告词为：“只溶在口，不溶在手。”

约翰逊每月可以从狱外订购10小包的M&M巧克力糖，在一段时间里，他也仅仅是把它当做“只溶在口”的美

食佳味，至多还把它当做一种小小的玩具，从中得到一点乐趣，后来他的奇思妙想觉醒了，他拓展了它的用处，也拓展了自己的心灵世界。他把这些巧克力糖按照一定的顺序放在原来装果冻的盒子里，加水让它们溶化，这样就得到了不同颜色的颜料，互相调配，颜色会更加丰富多变。他用塑料包装纸制成了画笔，将空白明信片当成了画布，然后利用M&M的可食颜料，开始了他的一个前所未有的梦想。

人们后来看到的约翰逊作品全部是抽象画，色彩无比鲜艳，跟监狱的水泥灰色形成了鲜明的对比，有人评论说他的用色如大名鼎鼎的梵高。他的画风呢，有时像德库宁，有时像马瑟韦尔，还让人联想起波洛克。令人惊奇的是，约翰逊的画作从用色到风格都颇有创意和特色，既不老套，也不笨拙。约翰逊别出心裁的绘画被称作M&M画种，引来不少仿效者。去年，他的25幅M&M作品在墨西哥的一个城市展出，画展当天售出六幅，每幅500美元。许多媒体都作了报道，《纽约时报》甚至用了将近一整版的篇幅报道新闻，刊发“监狱画家”



的照片和三幅画作。

被判无期徒刑，就好像把一个人放在人生的绝地，但是约翰逊在绝地开出了花。他在小小的圆豆状巧克力糖上看到了希望的亮光、敞开的空间和多彩的世界，让食物变成颜料，创造了奇迹，也救起了自己，重新赢得了尊严、安详和快乐。这一切也许来自当初的灵光一闪，更源自心灵的不死和灵魂的向善。

经历了一段漫长而痛苦的旅程后，一个迷失的灵魂找到了美好、洁净的归宿，自然就能够在绝地开出美丽、安宁的花来。

原来自己变了，世界也就变了。阻碍绝地开花的不是其他，而是心灵的枯竭和灵魂的迷失。



## 你是个自信的女孩吗

测试  
大转盘

以下5块镜子里面，你会选哪块摆在房间里面做梳妆镜呢？

- A. 四方形镜      B. 圆形镜      C. 椭圆形镜      D. 三角形镜      E. 形状不规则的镜子

### 选A：自认上镜度：30% 自视平凡型

你对自己的外貌不是很有信心，认为自己只是个普通女孩，整日都觉得自己没有别人漂亮，所以你最在意打扮自己。

### 选B：自认上镜度：50% 可爱少女型

你属于可爱少女型，乐观开朗、率直天真的你，亲和力十足，别人和你相处时自然觉得轻松自在没有压力。

### 选C：自认上镜度：70% 孤芳自赏型

你觉得自己的外貌很漂亮，再增添些气质

就锦上添花了。你属于孤芳自赏型，既觉得自己好，又担心旁人不欣赏你的那种。

### 选D：自认上镜度：90% 偏倒众生型

你对自己外貌身材都甚具信心，所以会不期然地向身边人放电。

### 选E：自认上镜度：100% 仙女下凡型

你自觉靓到爆镜都不止，更认为自己是“只应天上有”的绝色美女，肯定是仙女下凡。粗略估计，你每天会用大约9成时间照镜，以欣赏自己的“绝世芳容”。