

意林®

满分作文

热

素材

极速夺分

第1辑

文不在多而在新

《意林·作文素材》编辑部 编

赢在素材，
切实提分！



全国百所名校、百位阅卷与命题专家联合推荐
连续多年命中中高考，命中率达到70%

吉林摄影出版社



意林

满分作文 极速夺分热素材

第1辑

文不在多而在新

《意林·作文素材》编辑部 编

吉林摄影出版社

· 长春 ·

满分作文极速夺分热素材系列

图书在版编目(CIP)数据

满分作文极速夺分热素材. 第1辑 / 《意林·作文素材》编辑部编. -- 长春: 吉林摄影出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5498-1886-0

I. ①满… II. ①意… III. ①作文课 - 中学 - 升学参考资料 IV. ①G634.343
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第029292号

满分作文极速夺分热素材第1辑 MANFEN ZUOWEN JISU DUOFEN RE SUCAI DI 1 JI

出版人 孙洪军
总策划 杜 务
主 编 孙洪军 顾 平
责任编辑 施 岚
丛书统筹 王立莉
执行编辑 王 然
封面设计 资 源
美术编辑 坛爱萍
发行总监 李振红
开 本 889mm×1194mm 1/16
字 数 400千字
印 张 10
印 数 1~20000册
版 次 2015年2月第1版
印 次 2015年2月第1次印刷

出 版 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.jlsycbs.net
经 销 全国各地新华书店
印 刷 香哥华林印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5498-1886-0

定 价: 19.90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)



目录

CONTENTS

第一编

美文赏读

活得过瘾/严歌苓 001

经典素材

励志博物馆

法国总统奥朗德：打败昨天的自己/古保祥 002

盲人徒步东南亚：看风景的人成了最美的风景/强江海... 002

李瑞英：优秀播音员练成法则/佚名 003

毕淑敏17岁：离地5000米与轻生博弈/固力果 004

本尼迪克特：全世界钟爱的“卷福”/茉莉 004

成功不怕晚十年/何慧慧 005

我一生都吸引着别人的目光

/ [美] 托尼·沃尔彭特斯特 译/何庆胜 006

这一生，至少为一件事疯狂/旭东 006

白宫，请给我一个席位/徐立新 007

智慧方程式

于丹的短板/张珠容 008

拥有梦想的人不做选择题，只做证明题/和菜头 ... 008

办法就是“活法”/流沙 009

红蜘蛛捕鸟/程刚 010

塞尚的尊严，左拉用“谎言”守住/张小平 010

《舞林大会》中的智慧/赵梦梦 011

情思收藏间

秘密朋友/[美] 帕特里克·罗杰斯 译/邓迪 012

死亦像天使/[阿尔巴尼亚] 特蕾莎修女 译/陈荣生 012

爸爸的白发不是老/李娟 013

父亲想做城里人/南在南方 013

母亲的心愿/周海亮 014

豆角鼓/毕淑敏 014

与美丽相遇/郑传省 015

食堂大妈/[美]斯泰茜·邦普斯 编译/高峰 ... 016

品德养生操

挺胸/刘 塘 017

余光中的不老心态/雪绒花 017

漫画家蔡志忠：过简单生活/子 沫 018

我若亭亭，便，不忧，亦无惧/王 君 018

索取，也是一种尊重/佚名 019

忍耐胜过傲慢/杨 闲 020

齐白石的洒脱和“傻硬”/王开林 020

溥杰先生的担当/唐宝民 021

杨绛：不争的境界/高宗飘逸 022

卡梅伦的不好意思/张军霞 022

张之洞与李鸿章：遗嘱见高下/游宇明 023

历史直通车

秦穆公的宽容/赵元波 024

逼出来的“圆通”/张 峰 024

嘉庆皇帝早吃了有偿招领的螃蟹/莫清华 025

百变“自由女神像”/李良旭 026

礼单上的秘密/王子衿 026

绝妙的《论语》拐杖/杨 皓 027

环球新知

印度山区银行：只存山羊，不存钱/周 礼 028

伊顿精英为什么发展平平

/[英]露西·凯拉韦 译/简 易 028

美国的数学课并不简单/徐子庸 029

瑞典没有“剩宴”/佚名 030

巴勒斯坦长老如何断案/吕迎旭 030

斯里兰卡人的生活哲学/蒙启宙 031

热点素材

培根体

2017英语退出高考 032

犬类收容所员工当狗妈妈面摔死小狗惹众怒 032

武汉女大学生出租大腿当广告位 033

高三老师写信劝早恋的男生们：

请保持一个光棍的节操 033

热词时文

汉语纯洁性

爱护母语是这个民族的天赋权利/杜吹剑 034

汉语“不纯洁”了怎么办/《看天下》社评 035

“捍卫汉语纯洁性”，

未必非要封杀英语专用词/常 江 036

保持汉语纯洁性说话指南/佚名 036

翻译是才气加力气/徐 强 037

谁让马拉松疯狂跑者猝死

“疯狂跑者”其实很励志/佚名 038

有一种毒药叫励志书/蒋肖斌 039

太过强烈的愿望是人生至大的坎儿/韩松落 040

青春，用理想和现实谈谈/白岩松 041

热点时事

桑兰：从折翼天使到坚强妈妈 042

欧盟最年轻外长库尔茨：未毕业已居要职 042

长江上游环境危局，人类再次遭遇警示 043

60岁雇主拾荒为保姆治病，感恩之花常开不败 ... 044

著名作家阎连科荣膺2014年度

卡夫卡文学奖，实至名归 044

大爱：上海阿婆收养黑人弃婴15年 045

名师点拨

升格作文

文贵曲折“象”贵隐

——怎样借“形象代言人”来表情达意/陈永睿 … 046

深度素材

名著赏析

严歌苓笔下的《归来》

——莫言赞：老套、陈旧，但我看哭了

归来——《陆犯焉识》节选/严歌苓 …… 048

我眼中的冯婉喻/欣 阅 …… 049

严歌苓：一个被张艺谋、陈凯歌青睐的传奇才女 049

时文鲜读

如果心是一个盘子/周丘露薇 …… 050

《背影》违反了什么时候的“交规”/官堤村民… 051

门联/南在南方 …… 052

第二编

美文赏读

一认真你就赢了/庄雅婷 …… 053

经典素材

励志博物馆

人生马拉松/[日]村上春树 …… 054

彼特·丁拉基：《权力的游戏》里的

小个子巨人/李 悟 …… 054

“凤凰之声”张妙阳——最完美的缺点/黄龙霖 … 055

露皮塔·尼永奥：崛起的“黑富美”/余佳薇 …… 056

坐在这里你凭什么/陈鲁民 …… 056

轮椅上的铁人/尤 今 …… 057

10美元成就的畅销书作家/张军霞 …… 058

理想不能天天想/李良旭 …… 059

拳王阿里的第15回合/许扣锁 …… 059

智慧方程式

稻盛和夫的活法/肖 峰 …… 060

桉树供水的启示/程 刚 …… 060

鹿角的启发/陈 勇 …… 061

要命的嫉妒/罗 素 …… 062

后台的风景/汤小小 …… 062

一辈子/亦 舒 …… 063

看人下菜碟/刘政徐 …… 063

情思收藏间

给爱一个温暖的视角/许永礼 …… 064

有个老人是我爸，他叫王长拴/王会亮 …… 064

一夜槐花堆如雪/梁晓辉 …… 065

母亲的哭泣/王乐乐 …… 066

母难月/吴念真 …… 067

你的筷子好温暖/张晓风 …… 068

家，作假不得/蒋 勋 …… 068

品德养生操

一样一句/亦 舒 …… 069

陈忠实的歉疚/秦 湖 …… 069

被毒蛇咬伤后怎么办/张君燕 …… 070

余光中的“盗版”签名/秦 湖 …… 070

炫耀是自设障碍/周铁钧 …… 071

难得淳朴/流 沙 072

施特劳斯的耳光/张军霞 072

南开“容止格言”/张丽钧 073

历史直通车

无我出淡定/张燕峰 074

鲁迅给小费/袁 光 074

他们并不专程为你而来/张秀芝 075

阮元学寿/武宝生 076

放手/清风慕竹 076

柔中有刚成静容/萧 辉 077

环球新知

为什么美国儿童读书多/南 桥 078

日本公主上学享受什么待遇/徐静波 078

韩国：全国只穿一双拖鞋的“认同感”/单 璐 079

邂逅罗马卖艺姑娘/颜士州 080

韩国人的“循环”生活/彭 茜 080

毫无人情味的日本自动化/周冬霖 081

热点素材

培根体

“中国好校长”为兑现承诺陶小猪引争议 082

周杰伦歌曲《蜗牛》“爬”进语文课本，缘由何在 082

江苏理科状元被劝别报新闻，“千万别报体”走红 083

安徽六安高三学生“撕书狂欢”宣告高中毕业 083

热词时文

“夺刀少年”录取之议

对“夺刀少年”保送不如“补考”/苑广阔 084

免试录取“夺刀少年”才叫公平/邵会莲等 085

“夺刀少年”：我们做得并不多，

大家却给了我们很多/佚名 086

比公平更好的解决方案

/[美]史蒂芬·柯维 译/李 莉 石维志 086

热点时事

巴黎著名景点“爱情桥”因不堪重负部分垮塌 087

想做就做，两名中国女孩儿穷游巴西看世界杯 087

痴迷国学，辽宁状元刘丁宁复读还是状元 088

成都大学生莫向松跪求百万治病绑架道德？ 088

哈佛宠儿张媛琦：

没有一所学校愿意录取自卑的学生 089

厚待“最美女教师”秦开美，

更要关注代课教师群体 090

河南“慈善医院”半年即歇业，暮年壮心尤可叹 090

英国17岁“富孩子”脸谱网高调炫富引争议 091

申遗，为了尊重 092

中国以高规格纪念抗战爆发77周年 093

深度素材

名著赏析

改变的力量：《一个人的朝圣》

/[英]蕾秋·乔伊斯 译/黄妙瑜 094

走啊走，看到内心壮阔的美景/夏丽柠 095

时文鲜读

文艺癌能治吗/庄雅婷 096

我真希望自己是球迷/蒋方舟 097

为什么还要读《红楼梦》/王晶晶 098

蕙的风/汪静之 098

第三编

美文赏读

美妙的九月/佚名 099

经典素材

励志博物馆

莫言：王安忆得诺贝尔文学奖，

争议肯定比我小/李浅予 100

克利夫·扬：用凌晨1点策略

改写命运的农民/佚名 100

三根弦的绝技/张小平 101

人生大赢家：棚户区的超跑青年/卿本佳人 102

你不是没有成长，而是在扎根/佚名 102

为什么我们喜欢克洛泽/式微 103

“男神”李敏镐：化开坚冰成暖男/段奇清 104

阿根廷女总统克里斯蒂娜：

政治是我生命中最重要的东西/金姬 104

就算看不见，也要踩着天空奔跑/梁阁亭 105

智慧方程式

三浦友和和山口百惠：

我们的词典里没有犹豫/韩松落 106

不参与的无知/刘墉 106

六哲的生意经/睿雪 107

真凶悍与假厉害/陈染 107

三星创始人李秉喆：卖报纸的大学问/戚丕德 108

一片洋葱引发的骚乱

/【巴西】保罗·科埃略 编译/王岩 108

美丽致死/武宝生 109

少走弯路的诀窍/邵火焰 110

栗谏/杨沁州 110

一人跼下脚，全人类遭殃/吴伯凡 111

记得回头看一看/尤今 112

痛苦的真相/林琬 112

杨元庆将错就错/陈甲取 113

欢喜与悲痛相并列的两张脸/刘心武 113

情思收藏间

美国华裔女部长赵小兰：在家做女侍/刘墉 114

老母为我“扎红带”/冯骥才 114

陌生人的好/李家同 115

姥姥的养老账本/荆洲 116

半杯水的幸福/蔡源霞 116

父亲越来越小/袁利霞 117

英国小学给毕业生们的一封信/佚名 118

你现在是不是手很疼/包利民 118

一只伤心欲绝的猫/止庵 119

我妈的钱花在哪儿了/刘同 120

品德养生操

石油大王的“难得糊涂”/陈甲取 121

陶行知的口袋/刘凌林 121

大师的“小气”/唐宝民 122

尊重也是一种财富/刘改徐 122

马三立“不近人情”/禹正平 123

不必抢一个坏苹果/罗伟 124

卢安克成就了柴静的善良/秦湖 124

见难不救，终生不安/张小平 125

让爱因斯坦另眼相看的小女孩儿/张小平 126

从恶魔到同行/张书宁 126

蒲丰公式：天才即耐性/李银河	127
----------------	-----

历史直通车

带着书走向刑场/李良旭	128
改变命运的笔记/成丕德	128
站着写成大作家/林佳男	129
辛弃疾主动“求虐”/任仁	129
令狐陶慧眼识李远/璩金氏	130
打火机发明者丹希尔：	

不让生命带着遗憾离去/佚名	130
陶渊明：我为自己代言/汪微微	131

环球新知

美国方便残疾人的那些小细节/陈凤尤	132
北欧孩子的“公共意识”/侯建飞	132
法国人：“礼貌咖啡”显优雅/孙梦叶	133
莎士比亚书店：	
免费提供住宿的文学圣地/苏君	134
这里是纽约，这里有大学/阿黛尔	134
法国地铁：免费报纸征服“低头族”/申望筑	135

热点素材

培根体

“光脚院士”走红，着装随意讲课风趣获赞真学者	136
广西玉林狗肉节：一场孰是孰非的舆论“秀场”	136
8岁小学生创作《压力之歌》爆红网络	137
“吃货”的春天：高三男生吃泡面踏进美国名校	137

热词时文

大妈暴走

“大妈暴走”是在“怒刷存在感”/斯涵涵	138
公共空间/闫丘露薇	139
“骑侠大妈”赵瑞萍：千里走单骑/小咸	140

热点时事

“农业户口”将成历史：投资一亿人的繁荣	141
全城搜寻李希慧	141
灾难来袭：云南鲁甸地震见证人间大爱	142
中国首个极深地下实验室扩建	142
三一重工子公司起诉奥巴马政府获胜诉	143
教育部：北京中考测试或将足球列为考试科目	144
七旬老人的裸模之选：成不了画师愿当模特	144
广西“考霸”高考10次被北大录取却放弃	145
1.38米的坚守：熊朝贵和他的么龙小学	146
农民大叔再创奇迹：有梦就去闯	146
村民卢伟冒死拦停火车，获奖25万元	147

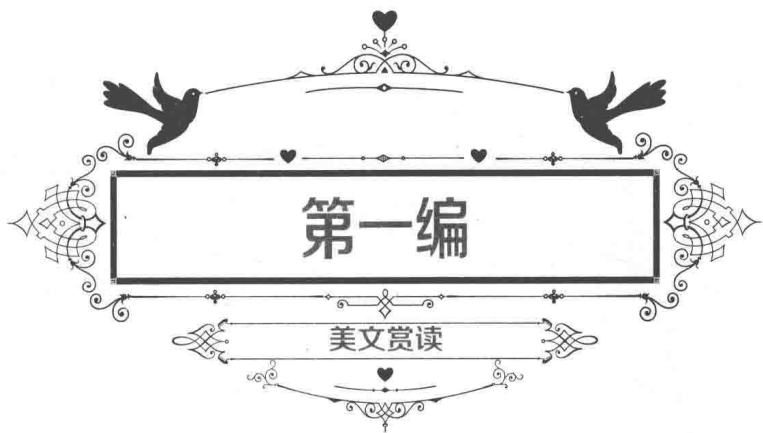
深度素材

名著赏析

《偷影子的人》节选/[法]马克·李维译/段韵灵	148
为影子哭泣/司马白羽	149

时文鲜读

大学生，你的沉稳令人担忧/闫丘露薇	150
小汽车与葡萄架：你选哪样/林少华	151



活得过瘾

□严歌苓

假如说生命有度——把心与身的存在状态从低到高排列成刻度，那么“瘾”就是一种超乎正常的生命度。

《纽约客》上曾有一篇文章，讲到20世纪60年代美国艺术家们的生活方式时，总结是“他们或许活得不长，但都活得很浓烈”。

写作之于我，便是一种秘密的过瘾。我每天写作，就是图这份浓烈。一连多日不写，就如半打盹儿地过活，新陈代谢都不对了，完全像犯了毒瘾的人。对我来说，生命一天不达到那个浓度和烈度，没有到达那个敏感度、兴奋点，瘾就没过去，那一天就活得窝囊。

然而，能不能过上那把瘾，取决于你认不认真，是否全身心地投入。

练瑜伽的打坐，只有彻底投入才能进入佳境，出神入化。而投入的过程，往往不无痛苦。要多大的毅力、多严明的自我纪律，才能勒住意念的缰绳。半点消极怠工都会让你前功尽弃。因为那涅槃般的极致快乐就在认真单纯的求索后面，就在那必不可缺的苦头后面。

不认真的爱情，我不能从中获得享受；不认真做人，我就会活得不爽透。

就连最不费事的瘾也没那么好过。酒是辣的，咖啡是苦的。人间极乐之事，无不是苦中作乐。中国人最喜欢的两样东西，茶叶和白酒，难道不是滋味上最复杂、最不惬意的吗？看看人们品茶品酒时的表情，龇牙咧嘴，苦不堪言。喝糖水不痛苦，却也不过瘾。原来小小地受点儿罪，大大地经历一番刺激，而后灵与肉得到一种升华，一种超饱和状态，就叫过瘾。那和我通过每天长跑、打坐、写小说所过的瘾，本质有什么不同呢？

本质都是要从自己的躯壳里飞出来一会儿，使自己感到这一会儿的生命比原有的要精彩。在这时，你愿意宽谅，与世无争，为了去满足那“瘾”，你不和世人一般见识。你相信他们身不由己，而你有那样一个秘密的办法，能给自己一刹那的绝对自由。●



【适用话题】机遇 自强不息 超越自我 竞争

法国总统奥朗德：

□古保祥

打败昨天的自己

他出生在法国北部城市鲁昂市，从小便有着与众不同的政治天赋，从小学到初中参加了学校的所有比赛。

高中二年级时，他有幸成为新年晚会的总编辑，负责整场晚会的文字准备与编辑工作，结果精心准备的串词漏洞百出。晚会的总导演法克先生认为他的编辑工作并不合格，二话不说，撤销了他的总编辑资格。他在难过之余恳求法克先生再给自己一次机会。

一些好事的同学将此事传得沸沸扬扬。对此，他毫不理会，只是组织了两位同学——一个有着良

好的声乐天赋，一个具有表演天才，他们在宿舍里模拟了整场晚会的全部节目，他尽可能做到每句台词都逼真地反映现场的气氛。两天两夜后，他重新将整理好的文字放在总导演法克的书案上。

这些文字在晚会逼近的时刻赢得了法克先生的青睐。法克的目光盯在组织者的名字上：弗朗索瓦·奥朗德。奥朗德以一场经典的传奇式的补救措施，惊艳全校。

一周后，奥朗德在校报上刊登了专栏文章《打败昨天的自己》：你的目标是打败昨天的你，不能让昨天的你凌驾于今天的你和明天的你的脖子上面。

奥朗德大学毕业后便踏入了政坛，2012年，他与时任总统萨科齐一起角逐法国总统。在竞选演

讲中，他提出：学会反省自我，昨天的我不堪一击，今天和明天的我一定是最优秀的，我们的国家同样如此，虽然面临经济停滞，但只要全民同心，与昨天的国家斗争，明天的国家一定会充满希望。2012年5月6日下午，奥朗德击败了萨科齐，成为法国新一任总统。

【素材分析】很多时候我们总把目光定格在对手身上，而忽视自身的不足，一旦遇到挫折便怨天尤人甚至轻言放弃，与其如此，不如选择打败昨天的自己。

【速用名言】

1. 机会不会上门来找；只有人去寻找机会。——英国小说家 狄更斯

2. 与其咒骂黑暗，不如燃起一支明烛。——美国记者 安娜·路易斯·斯特朗

盲人徒步东南亚： 看风景的人成了最美的风景

□强江海

他是一个盲人，却有一个梦想：听听国外的鸟叫，摸一摸泰国的大象，踩一踩印度洋的沙滩，然后坐在澳洲的一间咖啡屋里，用蹩脚的英语和高鼻梁、蓝眼睛的老外聊聊天……

他就是曹晟康，安徽淮北市人，8岁时双目失明。2008年，在

北京开盲人按摩所的他，因为炒股，将积蓄几乎赔光。心灰意冷之际，他逃离北京，想到人少的地方静一静。他去了青海、西藏、新疆，有时和驴友一起，有时独自上路，路上那些和金钱无关的快乐生活，给曹晟康带来很大的震动，也让他重新燃起对生活的渴

望——他要周游列国，体验不一样的人生。身体不好，他就训练体能，每天上午6点，他就准时去跑步。2012年4月18日，曹晟康抱着“要成为第一个完成环球旅行的盲人”的信念，开始了异国之旅。

曹晟康每次寻找能到目的地的大巴车时，就到处喊“China、China”，希望找中国人或者说中国话的游客帮他。如果找不到中国游客帮忙，曹晟康就靠比画和模仿寻求帮助。对帮助他的人他都会



李瑞英：优秀播音员练成法则

【适用话题】磨炼 勤奋 优秀 完善 口佚名

编者按：2014年5月28日，李瑞英通过媒体发布消息称，自己将与张宏民一道告别《新闻联播》。以后的工作，李瑞英将会和张宏民一起去央视播音员主持人业务指导委员会从事培训工作。李瑞英和张宏民自20世纪80年代进入央视工作后，已在央视新闻的平台上工作近30年。他们的离去让网友们十分不舍。

在高中毕业考大学的前夕，她对自己报考什么专业并没有方向，只不过是陪好友一起考北京广播学院，没想到在残酷的竞争后，她竟然考上了。

随后，她开始了真正意义上的学习。滑稽的趣事在于，她必须从头开始学习汉语拼音。一些声母、韵母每天都要反复地练习。她每天早晨六点准时起床，然后来到北京广播学院的小树林里练声，然后大声读《人民日报》，需要一个多小时。这个习惯她坚持了整整四年。

毕业后，她被分到了江苏电视台。在江苏电视台的日子里，她得到了全方位的锻炼，干过主持人、记者，而在所有的历练中，她认为自己最适合从事的工作仍然是新闻主播。勤奋是她的本色，即使后来当上央视的主播，她也一有空就翻

看《新华字典》和《汉语成语词典》。

除了熟读字典和词典，她还有一个特殊的爱好，那就是随时随地记录好的词句。在她看来，要想在央视《新闻联播》中不出任何差错，必须养成随时随地学习的习惯。成功后的她坦言，一个播音员必须在政治方面、文化方面、专业技巧方面、心理素质方面不断磨炼自己，只有这样才有可能成为一名优秀的播音员。

走上播音工作岗位20多年，她成为中央电视台《新闻联播》的标志之一。作为这个节目的主播，她的主持风格端庄、得体，语言规范，吐字清晰，播音自然流畅。她参加了20多年来国内外重大新闻事件的报道。

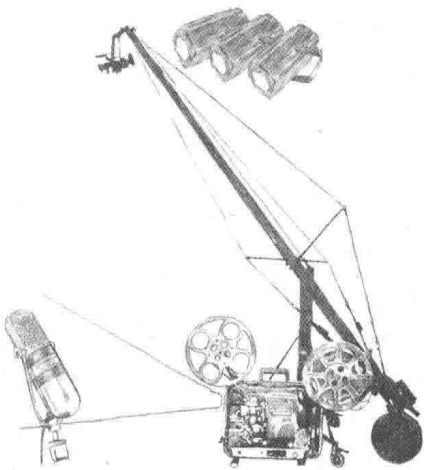
她的名字叫李瑞英，《新闻联播》节目播音员。《新闻联播》只有30分钟，电视机前的李瑞英端庄得体，她的报道风格无懈可击，但这一切都不是因为她有多幸运，而是来源于背后这20年如一日的刻苦练习，没有人能随随便便成功。

【素材分析】为了成为优秀的主持人，李瑞英从汉语拼音的发音练起，熟读字典词典并随手记录好的语言，她的勤奋为她将来的主持人之路打下了坚实基础。因此只有在方方面面都完善自己，才能出类拔萃，成为优秀的人才。

【速用名言】

1. 执着追求并从中得到最大快乐的人，才是成功者。——美国作家 梭罗

2. 生活的道路一旦选定，就要勇敢地走到底，决不回头。——法国作家 左拉



选择给对方按摩作为对对方的回报。靠一根盲杖和别人的帮助，曹晟康一路游览了4个国家。柬埔寨的吴哥窟与金边、泰国曼谷的大王宫、普吉岛……所有景点他都没落下。

正如曹晟康在随身携带的录音笔里的第一句话说的：“我以行动证明了盲人旅行并非天方夜谭。虽然看不见风景，但是我在路上，

本身就是一道独特的风景，我也可以活得精彩。”

【素材分析】当上帝关上一扇门也会为你打开一扇窗，纵然有着某方面的不足和缺陷，人们也有权利怀抱梦想，追求梦想。只要一步步去实践，再遥远的梦想也有接近的时候。

【速用名言】

1. 梦想只要能持久，就能成

为现实。我们不就是生活在梦想中的吗？——英国诗人 丁尼生

2. 身体有缺陷者往往有一种遭人轻蔑的自卑，但这种自卑也可以是一种奋勇向上的激励。——英国哲学家 培根

【适用话题】1. 梦想；2. 行动；3. 超越自我

【新知小识】【8个部位越丑越健康】1. 屁股大心脑血管好；2. 长痣多老得慢；3. 乳房小脊柱更挺拔；4. 鼻子大不易得感冒；5. 大腿粗心脏好；6. 脚趾短跑得快；7. 耳朵大老了不耳聋；8. 平足腿部受伤少。所以老人在给我们关闭一扇门的同时，也一定打开了一扇窗！



【适用话题】坚韧 逆境 珍惜生命

毕淑敏17岁： 离地5000米与轻生博弈

□固力果

毕淑敏十分勤奋，她的生命仿佛一阵风，从不歇息。每每有人追问她为什么这样拼，她就说，我给你讲个故事吧：1969年，有个17岁的女孩儿，在上山下乡热潮中收拾好自己的行李，告别北京，成为支援藏北的第一批女兵。

本来应该有5名女兵和她一起报到，谁知道干事翻开花名册，却只找到她一个人的名字。并且因为这个部队从没有过女兵，文书还想当然地在她的性别后填下“男”。女孩儿在当天晚上的日记本上写下：这或许是上天对我的鼓励，要我以一个男同志的坚韧和勇敢，留在这里。

此后，她一直以这句话来要求自己。而这一切努力终于在一次拉练中坍塌。

那次要爬很高的山，她要求和男兵一样负重70斤。正值藏北最冷的一月，他们凌晨出发，傍晚风雪交加时，饥寒交迫。除此之外，女孩儿更忍受着生理疼痛的折磨。她第一次觉得自己再也坚持不住了，喉头腥甜，她觉得自己一张嘴就会喷出血来。她开始流眼泪，然后问自己：当身上所有感官体会的都是痛苦与折磨，这样的生命，要它做什么？

最后，她做出决定：我要结束生命，从此长眠，埋骨雪山。

她认真地寻找自杀的机会。

正在走的这条山路，宽不过两尺。所以每一次迈开步子，于她，都是一场生死的较量。当数不清的自杀良机从她身边——流逝时，她

忽然听到抵达营地的军号响起。她一屁股坐在地上哇哇大哭，战友们以为她在为胜利激动，其实她对自己失望至极：你真是胆小鬼！

庆幸，是在第二天清晨到来的。她睁开眼，透过窗户看到那么近的蓝天，近到好像用手一戳就能掉下来一块儿。她认真地看了看，然后笑了：你瞧啊，原来只要不断往前迈步，真能走到天跟前。

故事讲完，她盈起满脸的笑。如果你听懂了，那你一定能从她眼睛里，瞧见一整片蓝天，离地5000米，那么蔚蓝，那么高远。

【素材分析】在人生的旅途中，17岁的花季女生淡去了温婉，放下了柔弱，用坚韧和勇气在藏北高原上磨砺着生命的韧性。在生与死的较量中，痛苦侵



入了她的身体，坚强注入她的心中。不要抱怨那些艰苦的生活，正是它们铸就了我们的坚强与勇敢，提升了我们生命感悟的高度，让我们更加从容地生活。

【速用名言】

1. 勇气通往天堂，怯懦通往地狱。——古罗马哲学家 塞内加

2. 我认为克服恐惧最好的办法理应是：面对内心所恐惧的事情，勇往直前地去做，直到成功为止。——美国第31、32任总统 罗斯福

【适用话题】执着 梦想 默默无闻 勤勉踏实

本尼迪克特：全世界 钟爱的“卷福”

□茉莉

本尼迪克特生于伦敦，父母都是演员。13岁时，他的父母把他送入全寄宿的哈罗公学，希望他接受良好的教育，以后能体面而安稳地生活工作。但是，接受完正规教育的本尼迪克特还是想当演员。他在祖母的资助下上了曼彻斯特大学和伦敦音乐戏剧学院。在学校里，他从舞台剧开始，第一个角色是在学校排演的《仲夏夜之梦》中反串精灵女王。

此后，他坚定地走上了演员之路，一直寻找演出机会，却半年多无



1981年，美国普利策小说奖颁给了《笨蛋联盟》的作者约翰·肯尼迪·图尔。消息传出后，人们纷纷前来祝贺，图尔的母亲却再也控制不住自己的情绪，向人们讲述了这部作品背后的故事。

那是12年前，图尔耗尽心血写成了首部长篇小说《笨蛋联盟》。他对作品非常满意，可在出版商那里，却屡屡被拒绝。图尔失望至极，最终在一个雨夜用子弹结束了自己32岁的生命。他留下遗言：“我对作品和人生都彻底绝望了。像我这样再没希望的人，唯有用死来摆脱。”

得知儿子的噩耗，母亲悲恸欲绝。可想到儿子生前的心愿未了，她很快擦干眼泪，带上书稿又一次次敲响了出版社的大门。同样遭到拒绝和嘲讽后，她又把书稿寄给了多位文学界的大家。终于，在图尔去世十年后，他的作品引起了著名小说家沃西·珀西的关注，并把它推荐给一家出版社。结果，书一上市，就受到读者追捧，最终获得了美国文学界的大奖。

戏可演，直到2004年，在影视圈里跑了多年龙套的他终于接到了自己演艺生涯中第一个真正的角色——在BBC（英国广播公司）的传记电影《霍金的故事》中饰演霍金。为了演好这个角色，他特意去与霍金本人会面，终于凭借对这个角色的传神表演，获得了英国学院奖电视类的最佳男演员提名。由此开始，本尼迪克特勤奋努力，出演了多部电影，但都只是配角，但他坚信“配角演得多了就是主角”。

果然，2011年，厚积薄发的本尼迪克特出演了新剧《神探夏洛

【适用话题】挫折 态度 信心 耐心 珍爱生命

□何慧慧

成功不怕晚十年

讲完往事，年迈的母亲感叹：“得奖本该是好事，可惜图尔再也看不到了。人生难免遭遇失败，但只要理想和信念还在，成功就不怕晚十年。”人的一生，只要不选择逃避、绝望，失败就有逆转的机会。

【素材分析】有写作经历的人都知道：很少有哪一篇作品会一帆风顺。人生更是如此，难免会有挫折。挫折是拦路虎，挫折也是垫脚石，关键看你对它的态度。图尔的作品以喜剧收场，可他的人生却以悲剧结尾，这缘于他在挫折面前失去信心，从而选择了错误的态度，让人痛心。

【速用名言】

1. 短时期的挫折比短时间的成功好。——古希腊思想家 毕达哥拉斯

2. 千磨万击还坚韧，任尔东

南西北风。——清代画家 郑板桥

（特约教师 张爱国）



克》，并凭借那一头蓬乱的卷发，纤长笔直的身躯，过于惨白的面容，锐利的眼神，飞速的语言以及令人瞠目结舌的推理，对福尔摩斯出神入化而又颠覆性的演绎，一举成为全世界都钟爱的“卷福”。

2012年，美国《时代周刊》揭晓了本年度全球最具影响力人物的排名，本尼迪克特以第七名，力压怪诞女王Lady Gaga（美国流行歌手）。入选理由是：我们也许再也无法忽视这个面孔比他的名字还令人印象深刻的演员了。

【素材分析】从默默无闻到无法忽视，本尼迪克特坚持自己

的梦想，不管跑龙套还是做配角，他都是勤勤恳恳，演好自己的每一部作品。一路走来，他终于缔造了“神探”夏洛克这一经典角色，成为大家喜欢的“卷福”，这与他的踏实努力是分不开的。

【速用名言】

1. 无论做什么事情，只要肯努力奋斗，是没有不成功的。——英国科学家 牛顿

2. 拼着一切代价，奔你的前程。——法国作家 巴尔扎克



我走过铺着地毯的健身房，所有的人都盯着我看；我穿过饭馆，所有人的目光都追随着我；我走过商场，又有人将目光投向我。我一生都吸引着别人的目光。先天没有双手和双脚，我却能满怀自信地走自己的路。这让所有见到我的人感到难以置信。我没有双手，胳膊只长到手腕的部分，也没有双脚，腿只到脚踝，而且一条腿比另一条短近8厘米。

这就是我，但实际上，我感谢上帝让我这样出生。这种人生增强了我的意志力，锐化了我的专注力和解决事情的能力，教给我更多经验和技艺。来自家人、老师和教练的爱，帮助我树立了信心。

我没有双脚，但1992年到1999年的记录表明，我是残奥会腿部截肢运动员中在100米和200米项目比赛中跑得最快的人。正因为我不懈地努力训练，因为科技发展带给了我可以跑步的“双脚”，因为我父母的信念和支持，我实现了我的梦想，成为全球薪酬最高的残奥会运动员之一。从“你不可能做这

【适用话题】磨难 努力 信念 坚持 专注

我一生都吸引着别人的目光

□[美] 托尼·沃尔彭特斯特

译/何庆胜

个”到“你是怎么做到这些的”，一路走来，我走了很久。我竭尽全力，日复一日，脚踏实地，让我的每一天过得充实。我始终记得我母亲的话“如果之前我们对自己的人生使命还有所怀疑的话，那么现在已经毫无疑问了”。这就是我的故事。

【素材分析】托尼·沃尔彭特斯特的事迹让人明白了一个道理：双手和双脚的残缺不可怕，可怕的是意志和灵魂的残缺。即便身体如此，他硬是靠顽强的毅力和坚定的信念，成为残奥会冠军，拼命追梦永不停止！

【速用名言】

1.把精力集中在有价值的东



西上面，把一切对你没有好处和对你不相宜的东西都抛开。——德国文学家 歌德

2.世人缺乏的是毅力，而非气力。——法国作家 雨果

(特约教师 谭新阳)

【适用话题】目标 劳动 毅力 快乐

这一生，至少为一件事疯狂

□旭 东

不施肥、不洒药，他却培育出令人惊叹的苹果。仅过去一年，就有超过四千人想吃他亲手种的苹果，更有六千人造访他的苹果园。可是，这位传奇人物木村的果园，却是杂草丛林中，蝗虫唯我独尊地跳来跳去，青蛙扯开嗓子高鸣……

多年前，木村偶然看到《自然农法》这本书写了一种“什么都



不做，也不使用农药和肥料的农业生活”，便开始了苹果的新种植法尝试。1978年开始，木村没在这果园中使用过一滴农药、一撮肥料。为了除尽吃苹果树叶和花芽的几十种害虫，木村带着全家人没日没夜地在不开花、不结果的果园里，用双手抓害虫、喷洒醋液。然而苹果树的情况却是愈来愈惨。后来，他从野生果树上找到自然农法的解答。原来手工抓虫都是徒劳，土壤和自然生态系统才是关键。于是，木村在果园里开始新的试验，苹果



【适用话题】坚持 不屈服 理念 捕捉机会

白宫，请给我一个席位 □徐立新



1980年，特德·特纳创立了美国有线电视新闻网——CNN，开创了一个全美首家全天24小时直播的电视网络媒体。但此时的CNN还只是一个乳臭未干的“小台”，根本无法同三大电视网络——美国广播公司、美国全国广播公司和哥伦比亚广播公司相提并论。

但特纳并不在乎这些，为了采访到最重要的、最吸引人的新闻，他觉得CNN的记者必须要进到白宫采访。美国白宫规定只有一流媒体的记者才有机会加入白宫记者团，报道政府及总统的新闻。CNN显然不具备这个要求。

面对白宫的拒绝，特纳做出了一个出人意料的举动——起诉白宫和时任总统里根，指出这种行为违背了《公平贸易法》，总统有不可推卸的责任。8个月后，法院宣判特纳获胜，里根亲自向他道歉，并且给了CNN一个高级记者的席位。但此后白宫对CNN并没有好脸色。

但特纳依旧不在乎，他觉得只要时刻做好准备，“独家”的机会迟早会降临到CNN的头上。果真不然，1981年的里根总统遇刺事件，CNN第一时间报道此事。而且，在接下来的连续29小时里跟踪报道此事，由于它是当时美国唯一的24小时直播的媒体，当“三大巨头”都关闭广播时，CNN还在继续。结

果CNN因此声名鹊起。

报道里根遇刺事件，让白宫彻底改变了对CNN的态度，将它与三大电视网络视为同等地位。而10年后的“海湾战争”更是让CNN和特纳名声大振。CNN连续昼夜报道巴格达遭遇空袭的情况，真实的画面和采访报道吸引住了全世界观众的眼球。

1991年年初，在美国《时代周刊》的年度风云人物评选中特纳高票当选。今天，CNN已经成为全美最大的有线电视新闻网。

面对比自己强的对手，不胆怯，不屈服；面对难得的机会，不错过，不放弃，这些最基本的坚守正是CNN和特纳从弱小走向强大的

最大智慧。

【素材分析】CNN新闻网创始人特纳凭着先进的理念、智慧与执着的精神，最终走进了白宫，使CNN成为美国最强大的新闻电视台之一。他懂得只要内心强大，抓住一切机会，永不放弃就一定能达到自己的目标。不屈从于命运让他获得人生的成功。

【速用名言】

1.古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。——北宋文学家 苏轼

2.伟大的作品不是靠力量，而是靠坚持来完成的。——英国作家 约翰逊

(特约教师 谭新阳)

树渐渐恢复健康。在停止使用农药的第八年，果园里终于开出七朵苹果花，其中，有两朵结了果。木村把苹果放在佛堂祭拜后，全家人一起分享。那两个苹果好吃得令人惊讶，他终于看到苦尽之后的曙光。

如今，木村已经种了37年苹

果，他的故事在日本广为流传。木村说：“为一件事疯狂，总有一天，可以从中找到答案。”

【素材分析】认准一件事，为之疯狂痴迷永不回头，勇于付出，生活就奉献给他最甜美的果实。他的人生也会因此改变：由一粒黄沙升华为金粒，散射熠熠

光辉。

【速用名言】

1.行之苟有恒，久久自芬芳。——东汉书法家 崔瑗

2.一个真正有大才能的人，却在工作过程中感到最高度的快乐。——德国文学家 歌德

(特约教师 胡启山)



在不少人眼中，满腹经纶的于丹是最受欢迎的“段子大王”和“学术超女”，其实，在现实生活中，于丹是短板多多的小女人。

于丹生来偏科。一次在饭桌上，已经上小学二年级的女儿问于丹：“妈妈，527减107，等不等于527减100加7？”于丹想了想，回答说：“等于啊。”女儿于是就让妈妈算算看。于丹停了筷子认真一算，才知道自己错了。

于丹的错误惹得在场所有人都哈哈大笑。她却不恼不火，说：

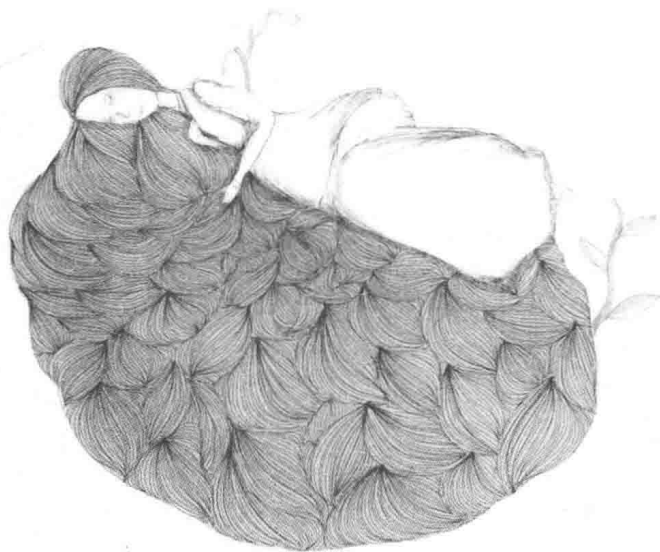
“数学计算，确实是我的短板，但这个短板至少也带来了两个长板效应。第一，它激励了女儿——女儿会想，连妈妈都被我考下去了，以后我得再接再厉，给她出更多的题。这样一来，她就不更热衷于学习数学了？第二，失误也让我意识到了一点，凡事都别被自己的惯性思维给耽误了。这样说来，短板有什么不好呢？”

于丹反观短板的姿态，说得在场所有人心服口服。

偏科、糊涂，对待这些短板，于丹从不避讳。于丹曾说丈夫娶她完全是“收容”她，主持人杨澜曾对她超差的方向感百思不得其解，却实在佩服她老能记住一些故事。这次，于丹照样搬出自己的短板进行解释：“你想想，我是个连家门都记不住的人，可想而知，我大脑里腾出的内存空间比你们的都大。既然内存大，如果我再不记住点什么，不就直接被国家‘收容’了吗？”

的确，一个人不是为了标签而活，你没法较劲地和别人说自己什么事都能做到最好，所以只有接受自己的短板，才有可能真实起来。

【素材分析】人非圣贤，孰能无过。每个人都会有自己的短



于丹的短板

□张珠容

【适用话题】真诚 反思 接纳 正视自己

板，这并不完全是坏事。正确对待自己的短板有时更能够获得别人的尊重，让自己得到成长。正确对待短板就要先接纳不完美的自己。反思自己的短处，才能看清自己的长处，呈现给别人一个真实的自我。对自己的真诚也是对别人的真诚，照亮自己，也就照亮了别人。

【速用名言】

1. 既然太阳上也有黑点，

“人世间的的事情”就更不可能没有缺陷。——俄国哲学家 车尔尼雪夫斯基

2. 只有正视自己的无知，才能扩大自己的知识。——俄国教育家 乌申斯基

（特约教师 康哲峰）

【适用话题】梦想 选择 不盲从 付诸行动

拥有梦想的人不做选择题，只做证明题

□和菜头

是安于现在的生活并且学着享受平庸，还是甘冒下坠的风险振翅飞往远方？这是我最近经常看到的问题。说实话，我也觉得非常惊奇，竟然有那么多人，觉得现实在一点点埋葬自己的梦想，同时又没有足够的勇气跨出一步。

媒体在赞扬成功者，把最多的时间和最大的荣耀给了最少的人。让人觉得买菜讲故事全无价

值，必须出人头地、衣锦还乡，一个人的一生才没有虚度。要去讲冒险的故事，讲远走高飞的故事，讲所有关于远方闪闪发光的故事，才有人要去听。

所有这些故事里永远不会问一个问题：你是谁？太多人觉得自己不应该过目前的生活，但是又有多少人愿意为些微的改变而付出丝毫代价？飞翔是一种能力，在振翅远