

70 篇感人肺腑的哲思美文 56 位文学大家的心灵独白

名师
导读

语文新课标
同步阅读

最美的文章

最美的人生

成长路上的心灵密码

人生旅途的思想指南

滋养一生的智慧箴言

青春读书课 成长岁月不容错过的经典好文章

改变自己 就能改变世界

/真情哲思卷/

影 响 中 学 生 一 生 的 美 文

中国言实出版社 刘玉祥◎主编

影响中学生一生的美文

真 · 情 · 哲 · 思 · 卷



改变自己 就能改变世界

刘玉祥 / 主编

 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变自己就能改变世界:影响中学生一生的美文 /
刘玉祥主编. -- 北京:中国言实出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5171-1320-1

I. ①改… II. ①刘… III. ①阅读课—中学—教学参
考资料 IV. ①G634.333

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 113632 号

责任编辑:周汉飞

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

编辑部:北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编:100037

电 话:64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 14 印张

字 数 180 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978-7-5171-1320-1

序言

阅读是一种行为，也是一种习惯，更是一种素养。作为中国人，可能都熟悉“腹有诗书气自华”这句话，当阅读内化为气质为素养，外化为行为习惯时，阅读就成了生活中最重要的部分，对个人而言，如此的生活是幸福的！

曾几何时，作为文明古国的人民，我们丢弃了对文明的真正把握，走向了浮躁，玩游戏、看韩剧、欣赏欧美大片成了我们的文化选择，甚至成了我们的生活习惯，这是多么可怕的事情，这种势头逐步蔓延，波及青少年群体。浅阅读、碎片化阅读成为习惯，“不阅读”甚至成了许多中国人的定语。

学校应该有声音。孩子们充满朝气，声音是他们存在的证明，充斥着读书声、歌声、欢笑声的校园是最美的校园。但不知源于何时，我们的校园里变得无声无息，甚至死气沉沉。

如今，国家提出文化强国的战略，文化强国的第一关就是阅读关，因为阅读直通社会、世界、自然；阅读直通品位、素养、创新。青少年学会阅读，远离浮躁，祖国的未来才有希望，美丽的中国梦才能踏踏实实地实现。

青少年获取知识的主要途径就是阅读，这是尽人皆知的事情，但我们的学校给过他们什么样的阅读指导？在阅读这件事上，师长们的指导基本上是自生自灭多，氛围营造少；硬性指令多，亲身示范少；要求指责多，悉心指导少。在这样的三多三少中，青少年即使想读书，不知道读什么书，怎么读书，更别谈读到什么程度了！

为了提高学生的阅读水平，拓展学生的视野，提高学生的人文素养，养成终身阅读的习惯，我们特邀北京数十位有着丰富教学经验的优秀语文教师潜心钻研，务求实用，利用工作之余，编写了这部《改变自己就能改变世界：影响中学生一生的美文（真情哲思卷）》。

本书列选的每篇文章均由“作者档案”、“思路导航”、“美文阅读”、“词语注释”、“名师评析”、“阅读随感”六部分组成。

“作者档案”便于学生了解作者的生平经历、时代背景、写作风格和代表作品，为学生的再阅读提供了广阔的空间，也为深刻把握文章提供了有力抓手。“思路导航”旨在对文章的思路进行梳理，便于学生对文章的整体感知，学生沿着思路可以轻松地进入作者的写作世界。“美文阅读”为内容的重心、阅读的重点，完整呈现作者的精美文章，让你尽情领略文章优美的意境和深邃的思想魅力。“词语注释”是为了便于学生阅读，根据学生实际，增加了注音注释，降低了阅读的难度，扫清了文字障碍，让学生更专注美文的内容。

“名师评析”旨在引导学生深刻阅读文章，正确把握作者的思想，并且引发学生对现实和未来的关注，正确把握生命的方向。“阅读随感”是为了培养学生圈点批注的阅读习惯，同时，为学生预留了思维和微写作的空间。

本书在编选过程中，转用了许多作家作品，在此表示诚挚的谢意！书中如有纰漏之处，恳请专家、同行和读者不吝指正！

在文化强国和中学语文改革的大背景下，学校应该回归本位，让阅读成为学校的日常行为，让琅琅的读书声充满校园。希望孩子们能够在此书中获益，读出文化品位，读出人文素养，读出文化创新，读出个人梦想！

刘玉祥



目 录

匆匆 / 朱自清	1
北京的春节 / 老舍	3
下棋 / 梁实秋	6
记张自忠将军 / 梁实秋	9
生命的化妆 / 林清玄	12
阳光的味道 / 林清玄	15
善良 / 王蒙	18
秋天的怀念 / 史铁生	21
我们是一家人 / 秦文君	24
唤醒心中的诗意 / 于丹	27
宁静是一种生产力 / 于丹	30
病房里的感动 / 张燕梅	33
忆母亲 / 肖复兴	36
生命不仅属于自己 / 肖复兴	39
错过 / 刘心武	42
寻梦 / 季羡林	45
成功 / 季羡林	48
人生的意义与价值 / 季羡林	51
再谈面子 / 艾思奇	54
我一个人思念我们仨 (节选) / 杨绛	57
一个父亲的札记 / 周国平	60
对自己的人生负责 / 周国平	64

记住回家的路 / 周国平	66
风不能把阳光打败 / 毕淑敏	69
孩子，我为什么打你 / 毕淑敏	72
今世的五百次回眸 / 毕淑敏	75
小红门 / 席慕容	78
生日卡片 / 席慕容	81
感悟生命 / 阎朝来	84
思念就是外婆的味道 / 易中天	87
一件小事 / 铁凝	90
笑靥千秋 / 舒婷	93
妈妈，谢谢您 / 苏叔阳	96
感动是一种养分 / 何蔚	99
阳光，是一种语言 / 雷抒雁	102
改变自己就能改变世界 / 蒋光宇	105
种爱 / 丁立梅	108
母亲的心 / 丁立梅	111
唯一的老舍 / 毛志成	114
体志气韵 / 袁行霁	117
羡慕 / 王晓冰	120
人生如箭 / 王梅芳	122
给自己点掌声 / 高一宜	125
淡写流年 / 王充闾	128
大度读人 / 冯骥才	131
身份是最好的滋养 / 陆勇强	134
薄暮中的刀锋 / 凸凹	137
二胡 / 高维生	140
月光下的蛙鸣 / 查一路	143
一件军大衣 / 查一路	146
对仲尼弟子：昨夜星辰（节选） / 鲍鹏山	149

一朵花微笑 / 刘亮程	152
眼泪是最糟糕的怀念 / 蔚蔚	155
鼓神 / 王雁	158
抢救“陈景润精神” / 杨文丰	161
生命与诺言 / 刘志强	164
水渠 / 舒乙	167
生命常常是如此之美 / 乔叶	170
永远的一课 / 刘墉	174
父亲的那件衣服 / 刘墉	177
目送 / 龙应台	180
流浪的二胡 / 陈荣力	183
那些生命里干涩的香 / 李丹崖	186
典论·论文(节选) / 曹丕 [魏]	189
论求知 / 弗兰西斯·培根 [英国]	193
阅读是一种享受 / 毛姆 [英国]	196
我的残疾人生 / 霍金 [英国]	199
送你一朵玫瑰花 / 阿纳托尔·法朗士 [法国]	202
两条路 / 里克特 [德国]	205
歌声 / 米斯特拉尔 [智利]	208

匆 匆

朱自清

【作者档案】

朱自清(1898~1948),原名朱自华,字佩弦,号秋实。现代散文家、诗人、学者、民主战士。散文有《匆匆》《春》《欧游杂记》《你我》《绿》《背影》《荷塘月色》《伦敦杂记》等,著有诗集《雪朝》,诗文集《踪迹》。朱自清的散文朴素缜密、清隽沉郁,有真情实感。他独特的美文艺术风格,为中国现代散文增添了色彩。

【知识储备】

【思路导航】

本文围绕“匆匆”展开叙述,先用对比的手法写日子一去不复返的特点;再写自己八千多个日子来去匆匆和稍纵即逝,作者思绪万千,由景及人,叹息不已;最后具体写出了日子是怎样的去来匆匆和稍纵即逝,由此作者发出内心的感叹。

燕子去了,有再来的时候;杨柳枯了,有再青的时候;桃花谢了,有再开的时候。但是,聪明的,你告诉我,我们的日子为什么一去不复返呢?——是有人偷了他们罢:那是谁?又藏在何处呢?是他们自己逃走了罢:现在又到了哪里呢?

我不知道他们给了我多少日子;但我的手确乎是渐渐空虚了。在默默里算着,八千多日子已经从我手中溜去;像针尖上一滴水滴在大海里,我的日子滴在时间的流里,没有声音,也没有影子。我不禁头涔涔^①而泪潸潸^②了。

去的尽管去了,来的尽管来着;去来的中间,又怎样地匆匆呢?早上我起来的时候,小屋里射进两三方斜斜的太阳。太阳他有脚啊,轻轻悄悄地挪移了;我也茫茫然跟着旋转。于是——洗手的时候,日子从水盆里过去;吃饭的时候,日子从饭碗里过去;默默时,便从凝然的双眼前过去。我觉察他

去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去，天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐³地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩着面叹息。但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。

在逃去如飞的日子里，在千门万户的世界里的我能做些什么呢？只有徘徊⁴罢了，只有匆匆罢了；在八千多日的匆匆里，除徘徊外，又剩些什么呢？过去的日子如轻烟，被微风吹散了，如薄雾，被初阳蒸融了；我留着些什么痕迹呢？我何曾留着像游丝样的痕迹呢？我赤裸裸来到这世界，转眼间也将赤裸裸的回去罢？但不能平的，为什么偏要白白走这一遭啊？

你聪明的，告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？

【词语注释】

①涔涔 cécén：形容胀痛烦闷。 ②潸潸 shānshān：形容流泪不止。 ③伶俐 línglì：聪明、灵活。 ④徘徊 páihuái：在一个地方来回地走，比喻犹豫不决。

【名师评析】

时间，它既看不见，又摸不着，但却又实实在在地在人们身边无情而匆匆地流逝。朱自清具体地刻绘了在日常生活中吃饭、洗手、上床乃至叹息的瞬间，时间就此“逃去如飞”，自己过去的日子犹如“被微风吹散了”的“轻烟”、“被初阳蒸融了”的“薄雾”那样消逝。作者深感既然“来到这世界”，就不能“白白走这一遭”，层次井然地揭示了题旨。

（王晓燕 推荐）

阅读随感

北京的春节

老舍

【作者档案】

老舍(1899~1966),原名舒庆春,字舍予,笔名老舍。中国现代著名小说家、文学家、戏剧家,被称为“人民艺术家”。主要作品有:长篇小说《骆驼祥子》《老张的哲学》《四世同堂》等,剧本《残雾》《龙须沟》《春华秋实》等,报告文学《无名高地有了名》,中篇小说《月牙儿》《我这一辈子》及作品集《老舍文集》等。

【思路导航】

作者先介绍北京的春节从腊月初旬就开始了:熬腊八粥、泡腊八蒜、购买年货、过小年……人们做好过春节的充分准备。紧接着详细描述除夕夜家家灯火通宵,鞭炮声日夜不绝,吃团圆饭、守岁的热闹情景。最后写到了大年初六铺户开张的情形。

按照北京的老规矩,过农历的新年(春节),差不多在腊月的初旬就开头了。“腊七腊八,冻死寒鸦。”这是一年里最冷的时候。可是,到了严冬,不久便是春天,所以人们并不因为寒冷而减少过年与迎春的热情。在腊八那天,人家里,寺观^①里,都熬腊八粥。这种特制的粥是祭祖祭神的。可是细一想,它倒是农业社会的一种自傲的表现——这种粥是用所有的各种的米,各种的豆,与各种的干果(杏仁、核桃仁、瓜子、荔枝肉、莲子、花生米、葡萄干、菱角米……)熬成的。这不是粥,而是小型的农业展览会。

腊八这天还要泡腊八蒜。把蒜瓣在这天放到高醋里,封起来,为过年吃饺子用的。到年底,蒜泡得色如翡翠,而醋也有了些辣味,色味双美,使人要多吃几个饺子。在北京,过年时,家家吃饺子。

从腊八起，铺户中就加紧地上年货，街上加多了货摊子——卖春联的、卖年画的、卖蜜供的、卖水仙花的等等都是只在这一季节才会出现的。这些赶年的摊子都教儿童们的心跳得特别快一些。在胡同里，吆喝的声音也比平时更多更复杂起来，其中也有仅在腊月才出现的，像卖历书的、松枝的、薏²仁米的、年糕的等等。

在有皇帝的时候，学童们到腊月十九日就不上学了，放年假一月。儿童们准备过年，差不多第一件事是买杂拌儿。这是用各种干果（花生、胶枣、榛子、栗子等）与蜜饯掺和成的，普通的带皮，高级的没有皮——例如：普通的用带皮的榛子，高级的用榛瓢儿。儿童们喜吃这些零七八碎儿，即使没有饺子吃，也必须买杂拌儿。他们的第二件大事是买爆竹，特别是男孩子们。恐怕第三件事才是买玩意儿——风筝、空竹、口琴和年画儿。

儿童们忙乱，大人们也紧张。他们须预备过年吃的喝的使的一切。他们也必须给儿童赶做新鞋新衣，好在新年时显出万象更新的气象。

二十三日过小年，差不多就是过新年的“彩排”。在旧社会里，这天晚上家家祭灶王，从一擦黑儿鞭炮就响起来，随着炮声把灶王的纸像焚化，美其名叫送灶王上天。在前几天，街上就有多多少少卖麦芽糖与江米糖的，糖形或为长方块或为大小瓜形。按旧日的说法：有糖粘住灶王的嘴，他到了天上就不会向玉皇报告家庭中的坏事了。现在，还有卖糖的，但是只由大家享用，并不再粘灶王的嘴了。

过了二十三，大家就更忙起来，新年眨眼就到了啊。在除夕以前，家家必须把春联贴好，必须大扫除一次，名曰扫房。必须把肉、鸡、鱼、青菜、年糕什么的都预备充足，至少足够吃用一个星期的——按老习惯，铺户多数，关五天门，到正月初六才开张。假若不预备下几天的吃食，临时不容易补充。还有，旧社会里的老妈妈们，讲究在除夕把一切该切出来的东西都切出来，省得在正月初一到初五再动刀，动刀剪是不吉利的。这含有迷信的意思。不过它也表现了我们确是爱和平的人，在一岁之首连切菜刀都不愿动一动。

除夕真热闹。家家赶做年菜，到处是酒肉的香味。老少男女都穿起新衣，门外贴好红红的对联，屋里贴好各色的年画，哪一家都灯火通宵，不许间断，炮声日夜不绝。在外边做事的人，除非万不得已，必定赶回家来，吃团圆饭，祭祖。这一夜，除了很小的孩子，没有什么人睡觉，而都要守岁。

元旦的光景与除夕截然不同：除夕，街上挤满了人；元旦，铺户都上着



板子，门前堆着昨夜燃放的爆竹纸皮，全城都在休息。

多数的铺户在初六开张，又放鞭炮，从天亮到清早，全城的炮声不绝。虽然开了张，可是除了卖吃食与其他重要日用品的铺子，大家并不很忙，铺中的伙计们还可以轮流着去逛庙、逛天桥和听戏。

(有删改)

【词语注释】

①观：guàn。 ②惹：yì。

【名师评析】

作为一个北京人，你了解北京春节的民俗吗？在文章里，老舍用他那优美的笔调描绘了老北京春节前后的日程、活动、玩意儿、吃食、礼仪，是一幅活脱脱的老北京民俗风情画卷。这篇文章以时间为经、以人们的活动为纬构思全文。其语言富有浓郁的北京韵味，朴素自然明白，犹如在听一位长者拉家常、讲故事。

(王晓燕 推荐)

阅读随感



下 棋

梁实秋

【作者档案】

梁实秋（1903~1987），浙江杭县人，号均默，笔名子佳、秋郎，中国著名的散文家、学者、文学批评家、翻译家。40岁以后着力较多的是散文和翻译，留下了两千多万字的著作。代表作《雅舍小品》《英国文学史》《莎士比亚全集》（译作）等。

【思路导航】

《下棋》一文写出了下棋、观棋和悟棋的独到而深刻的感受。下棋、观棋、悟棋的描写细腻，语言生动、诙谐、风趣。梁实秋先生能写出这种“人人心中有、个个笔下无”的极为深刻细腻的感受，启示我们要写出好的散文，就必须细致观察社会，深刻体验生活。

有一种人我最不喜欢和他下棋，那便是太有涵养的人。杀死他一大块，或是抽了他一个车，他神色自若，不动火，不生气，好像是无关痛痒，使得你觉得索然寡味。君子无所争，下棋却是要争的。当你给对方一个严重威胁的时候，对方的头上青筋暴露，黄豆般的汗珠一颗颗的在额上陈列出来，或哭丧着脸作惨笑，或咕嘟着嘴作吃屎状，或抓耳挠腮，或大叫一声，或长吁短叹，或自怨自艾^①口中念念有词，或一串串的噎膈^②打个不休，或红头涨脸如关公，种种现象，不一而足，这时节你“行有余力”便可以点起一支烟，或啜^③一碗茶，静静地欣赏对方的苦闷的象征。我想猎人困住一只野兔的时候，其愉快大概略相仿佛。因此我悟出一点道理，和人下棋的时候，如果有机会使对方受窘，当然无所不用其极，如果被对方所窘，便努力作出不介意状，因为既不能积极地给对方以烦恼，只好消极的减少对方的乐趣。

下棋不能无争，争的范围有大有小，有斤斤计较而因小失大者，有不拘小节而眼观全局者，有短兵相接，作生死斗者，有各自为战而旗鼓相当者，有赶尽杀绝一步不让者，有好勇斗狠同归于尽者，有一面下棋一面诮^④骂者，但最不幸的是争的范围超出了棋盘，而拳足交加。有下象棋者，久而无声响，排闷^⑤视之阙^⑥不见人，原来他们是在门后角里扭做一团，一个人骑在另一个人的身上，在他的口里挖车呢。被挖者不敢出声，出声则口张，口张则车被挖回，挖回则必悔棋，悔棋则不得胜，这种认真的态度憨得可爱。我曾见过二人手谈，起先是坐着，神情潇洒，望之如神仙中人。俄而棋势吃紧，两人都站起来了，剑拔弩张，如斗鹌鹑，最后到了生死关头，两个人竟跳到桌上去了！

笠翁^⑦《闲情偶寄》说下棋不如观棋，因观者无得失心，观棋是有趣的事，如看斗牛、斗鸡、斗蟋蟀一般，但是观棋也有难过处，观棋不语是一种痛苦。喉间硬是痒得出奇，思一吐为快。看见一个人要入陷阱而不作声是几乎不可能的事，如果说得中肯，其中一个人要灰恨你，暗暗地骂一声“多嘴驴！”另一个人也不感激你，心想“难道我还不晓得这样走！”如果说得不中肯，两个人要一齐嗤^⑧之以鼻，“无见识奴！”如果根本不说，憋在心里，受病。所以有人于挨了一个耳光之后还要抚着热辣辣的嘴巴大呼“要抽车，要抽车！”

下棋只是为了消遣，其所以能使这样多人嗜此不疲者，是因为它颇合于人类好斗的本能，这是一种“斗智不斗力”的游戏。所以瓜棚豆架之下，与世无争的村夫野老不免一枰^⑨相对，消此永昼^⑩；闹市茶寮^⑪之中，常有有闲阶级的人士下棋消遣，“不为无益之事，何以遣此有涯之生？”宦海里翻过身最后退隐东山的大人先生们，髀肉复生^⑫，而英雄无用武之地，也只好闲来对弈，了此残生，下棋全是“剩余精力”的发泄。人总是要斗的，总是要勾心斗角的和人争逐的。与其和人争权夺利，还不如在棋盘上多占几个官，与其招摇撞骗，还不如在棋盘上抽上一车。我有两个朋友下棋，警报作，不动声色，俄而弹落，棋子被震得在盘上跳荡，屋瓦乱飞，其中一位棋瘾较小者变色而起，被对方一把拉住，“你走！那就算是你输了”。此公深得棋中之趣，下起棋来确实是把性命都可置之度外。

（有删改）

【词语注释】

- ①艾 yì：多年生草本植物。 ②噎膈 yē gé：食物吞咽受阻。 ③啜 chuò：饮。
 ④诮 qiào：讽刺。 ⑤排闼 pái tà 排闼：推门。 ⑥阒 qù：没有声音。 ⑦笠翁：
 清代文学家李渔。 ⑧嗤：chī。 ⑨枰 píng：棋盘。 ⑩茶寮 chá liáo：卖茶水的小屋。
 ⑪永昼：漫长的白天。 ⑫髀 bì 肉复生：形容长久安逸，无所作为。

【名师评析】

作者笔下，下棋人的心态纤毫毕现，惟妙惟肖；下棋的场面自神情潇洒开始，以刀光剑影告终；观棋人呢？更是充满奥妙，有人于挨了一个耳光之后还要抚着热辣辣的嘴巴大呼“要抽车，要抽车！”那该是何等的痴迷与执着。小小的棋盘，竟被大师演绎的如此情趣盎然，风生水起。我每读完本文，反复品味，都不禁感叹老先生对生活观察之认真，描写之生动，思考之深入，真是绝了！

（金山 推荐）



记张自忠将军

梁实秋

【思路导航】

本文以首段中“印象深刻”四字为统帅。四壁萧然的居所，青菜豆腐的饭食，夜间督师袭敌，授旗简单肃穆，此为正面描写。噩耗传来举国震悼、灵柩运至民众激动，则为侧面烘托。所有这些凸显出张将军作为民族柱石的忠勇风貌。

我与张自忠将军仅有一面之雅^①，但印象甚深。

一九四〇年一月我奉命参加国民参政会之华北视察慰劳团，访问了五个战区七个集团军司令部，其中之一便是张自忠将军的防地。我们到达的时候大概是在二月中，天气很冷，还降着蒙蒙的冰霰^②。我们旅途劳顿，一下车便被招待到司令部。这司令部是一栋民房，真正的茅茨^③土屋，一明一暗，外间放着一张长方形木桌，环列木头板凳，像是会议室，别无长物^④，里间是寝室，内有一架大木板床，床上放着薄薄的一条棉被，床前一张木桌，桌上放着一架电话和两三叠镇尺^⑤压着的公文，四壁萧然^⑥，简单到令人不能相信其中有人居住的程度。但是整洁干净，一尘不染。

张将军的司令部固然简单，张将军本人却更简单。他有一个高高大大的身躯，不愧为北方之强^⑦，微胖，推光头，脸上刮得光净，颜色略带苍白，穿普通的灰布棉军服，没有任何官阶^⑧标识^⑨。他不健谈更不善应酬^⑩，可是眉宇之间自有一股沉着坚毅之气，不是英才勃发，是温恭^⑪蕴藉^⑫的那一类型。他招待我们一餐永不能忘的饮食，四碗菜，一只火锅。四碗菜是以青菜豆腐为主，一只火锅是以豆腐青菜为主。其中也有肉片肉丸之类点缀其间。每人还加一只鸡蛋放在锅子里煮。虽然他直说简慢抱歉的话，我看得出这是他在司令部里最大的排场。

晚间我被引到附近一栋民房，屋角有一大堆稻草。我把随身带的铺盖打