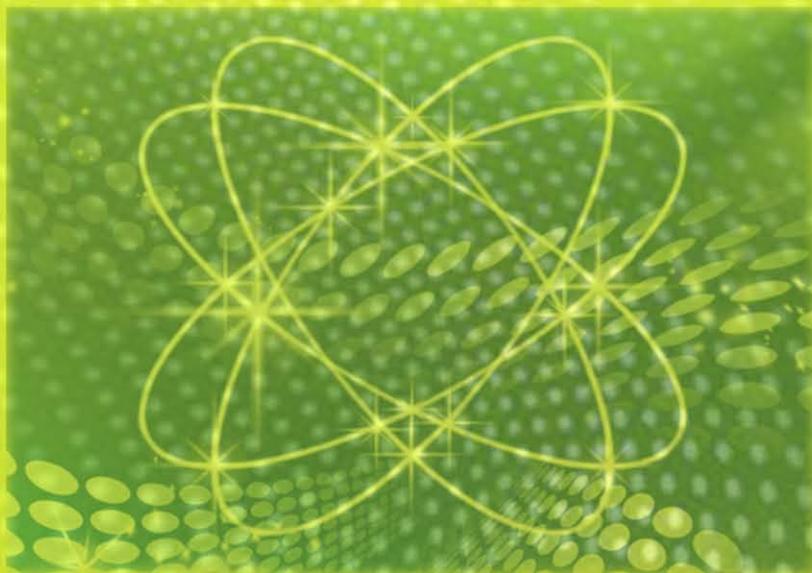


# 阳光少年

## 九年级（试用本）

编著 苗占清 苏波



陕西出版集团  
陕西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光少年·九年级 / 苗占清, 苏波编著. —西安: 陕西人民出版社, 2011

ISBN 978 - 7 - 224 - 09904 - 1

I. ①阳… II. ①苗…②苏… III. ①德育 - 初中 - 教材  
IV. ①G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 200092 号

阳光少年·九年级(试用本)

---

编 著 苗占清 苏 波

出版发行 陕西出版集团 陕西人民出版社  
(西安北大街 147 号 邮编: 710003)

---

印 刷 西安市建明工贸有限责任公司

开 本 880mm × 1230mm 32 开 5.875 印张

字 数 135 千字

版 次 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 09904 - 1

定 价 25.80 元

---



# 序 言

许多知名学校都证明了一条教育定律：只有一流的德育，才会创建出一流的教育环境，才会保证一流的教育质量，才会秉持一流的教育品质。

我们认为：学校德育是为学生塑魂立根的系统工程，义务教育阶段的德育目的就是为学生“夯实人格基础，奠基美好未来”。为此，我校深入开展了阳光少年（儿童）系列教育活动，包括五大主题：励志教育、自信教育、责任教育、礼仪教育和感恩教育。

## 一、励志教育

经过调研和思考，我们认识到：学校办学品质的提升，归根结底要表现为学生素质的全面提升。要全面提升学生的综合素养，首先是要让学生有一个良好的精神状态。而要让一个学生有一个良好的精神状态，就必须让每一个学生首先具有明确而坚定的理想与信念。

无数的教育科学研究表明：除 5% 的超常儿童与弱智儿童，其他

95%的学生智力并不存在显著差异，智力对一个人成功的影响只占20%，其他80%的因素取决于非智力因素的影响，如理想、信念、动机、兴趣、上进心、求知欲、心态、性格等。而在学生诸多的非智力因素中，我们认为理想信念是影响学生发展最关键的要素。

纵观古今中外，每一个国家和民族都非常重视理想信念对一个人成才乃至对国家和民族强盛的重大影响作用。

我国古代就有名言：“古今成大事者，不唯有越世之才，亦具有坚忍不拔之志。”又云：“天行健，君子当自强不息；地势坤，君子当厚德载物。”等理想与信念激励人成才的例子也非常多，如岳母为儿岳飞刺字——精忠报国、吕不韦目标远大成为宰相、王羲之从小立志成为书法大家等等。西方国家也非常重视理想对一个人的影响作用。哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查，对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人。调查发现：27%的人没有目标，60%的人目标模糊，10%的人有比较清晰的短期目标，3%的人有十分清晰的长期目标。25年的跟踪调查发现，他们的生活状况与一个人的理想状况呈高度的正比。那些3%的人，25年来几乎都不曾改变过自己的人生目标，他们始终朝着同一个方向不懈地努力；25年后，他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。那些10%的人，大都生活在社会中上层。他们的共同特点是：一些短期目标不断地被实现，生活质量稳步上升，他们成为各行各业不可缺少的专业人才，如医生、律师、工程师、高级主管等。那些60%的人，几乎都生活在社会中下层，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。剩下27%的人，他们几乎都生活在社会最底层，生活过得都不如意，



常常失业，靠社会救济，并且常常抱怨他人，抱怨社会。

结果表明：目标与信念对人生有巨大的导向性作用，成功在一开始仅仅是一个选择，你选择什么样的目标，就会有怎样的成就，就会有怎样的人生。因此，我们德育工作的第一项举措就是要在全体学生中开展励志教育。

### 1. 励志教育目的

主要解决“三观”价值取向等核心问题，为学生塑魂立根。

### 2. 励志教育目标

使学生具备面向世界与未来的广阔视野、理想志向、思想意识、价值取向、人格追求，强调个人发展意识与社会发展责任意识的和谐统一。

### 3. 励志教育方法

(1) 开展励志名言、故事征集活动和励志故事诵读、征文与演讲比赛活动，并形成励志教育校本教材。

(2) 开展理想信念主题班团队会教育活动。

(3) 开展学习励志榜样活动（远的：学生自己崇敬的名人；近的：学校奋发有为的学生）。

(4) 帮助每一位学生制订个人发展目标规划，分为毕业奋斗目标（毕业时要考上什么学校，成为什么样的人）、年级奋斗目标（本学年德、智、体、美、劳要达到什么水平，用什么样的措施予以保证）、学期奋斗目标（本学期在德、智、体、美、劳方面有什么打算，特别是在学业成绩提高方面有什么措施）等。目的是引导学生把远大的理想与脚踏实地的奋斗、努力联系起来，使学生明确，人没有理想、志向是没有希望的，有了理想与志向不付诸努力也是没有希望

的，一个人必须把理想与奋斗结合起来，才会有辉煌美好的未来。

我们的观点是：不怕孩子输在起跑线上，但绝不让孩子输在终点线上。

## 二、自信教育

美国著名的成功学奠基人和励志导师马尔腾说：“你成就的大小，往往不会超出你信心的大小。不热烈地坚强地希望成功，期待成绩，而能取得成功的，天下绝无此理。”成功的先决条件就是自信——缺乏自信，就会大大减弱自己的生命力。一个自信的人，才能永远保持勇往直前的状态；一个自信的人，才能在困难面前无惧无畏，坚持到最后的胜利。《只有一份宝藏——呵护生命的教育》一书中有这样一句经典的阐述：“只教给人知识，而没有教给人自信心的教育称不上是成功的教育，知识有老化的时候，自信却能让心灵永远不老。”良好的自信心是孩子健康成长的标志，自信是孩子走向成功的第一秘诀，更是立志成就大事业的孩子所必须具备的素质。自信对孩子的成长如此重要，但在当代青少年学生中，特别是在我校学生中，缺乏自信的大有人在。因此，我校加强德育工作的第二个措施就是在全校开展自信心教育。

### 1. 自信教育目的

改变部分学生自卑心态，使每一位学生都有强烈的自信心、自尊心和进取心。

### 2. 自信教育目标

使每一位学生都坚信：“我自信，我出色，我努力，我成功。”



### 3. 自信教育方法

(1) 开展自信名言、故事征集活动和自信故事诵读、征文与演讲比赛活动，并形成自信教育校本教材。

(2) 自信人物与名言上墙。我们要创造激发学生自信的校园环境，要让每一堵墙壁都“说话”，如，“自信创造奇迹，拼搏续写神话。”“脚踏实地山让路，持之以恒海可移。”“没有过不去的火焰山，没有穿不过的水帘洞。”“不经风雨，怎见彩虹？”“知识改变命运，现在决定未来。”“心志决定命运，态度决定行动，行动决定未来。”

(3) 深入开展赏识教育。学校要求每一位老师要对学生全程进行赏识与激励教育，赏识与激励要如一条红线贯穿教育的全过程。

①课堂、作业评价：用赏识语言鼓励学生，让学生感受成功与快乐。

②考试评价：用发展与进步鼓励学生，使学生获得自信与勇气。

③发现学生的特长，发展学生的特长。

④综合考评：用多项奖代替“三好”奖。

⑤后进生转化：通过扩大闪光点，抑制不足点，逐步让后进生找回自信。

⑥操行评语：用赏识代替挑剔。

⑦每天表扬班级学生一个闪光点。

⑧每天说一句鼓励学生的话。

⑨每天找一名学生进行赏识性的谈话。

这样做的目的就是让每一个学生都燃起对未来的希望，让每一个孩子都能够抬起头来走路。

(4) 重视学生心理辅导，及时解决学生在学习、生活中产生的

心理问题。

（5）重视学生自信习惯的养成。

①学习要“静心、专心、耐心、恒心”。“静心”即场所幽静、气场宁静，不能看着电视、听着歌曲看书、学习；“专心”即忘我、忘物、忘时，提高学习的效率；“耐心”即对学习上的困难要不急躁，善于思索，积极钻研，沉着应对；“恒心”即敢于面对挑战，战胜一切学习过程中的艰难险阻。

②走路要“挺胸，抬头，阔步”，显示出中、小学生昂扬进取的精神风貌。

③回答问题声音要“洪亮、清晰、镇定”。相当一部分学生在课堂上回答问题时不自信，声似蚊鸣，听课师生根本听不清楚。表面上是声音小，实质是学生对自己没有信心，唯恐答错受他人耻笑。

④各种活动要“积极参与、智慧应对、敢争第一”。

（6）评选自信、进取、感动校园学生，为全校学生树立自信进取的榜样。

### 三、责任教育

马克思曾说：“作为确定的人，现实的人，你就有规定、就有使命、就有任务，至于你是否意识到这一点，那是无所谓的。”穆尼尔·纳素说：“一个人若是没有热情，他将一事无成，而热情的基点正是责任心。”“有无责任心，将决定生活、家庭、工作、学习成功和失败。这在人与人的所有关系中也无所不及。”

#### 1. 责任教育目的

所谓责任，是指分内应做的事，是应承担的职责与使命，是对职



责、任务、使命的确认与承诺。责任教育是对中小學生进行以“责任”为核心的素质教育，以唤醒他们的责任意识，激发他们的责任感，培养他们履行责任的能力，帮助他们形成良好的责任行为。

### 2. 责任教育目标

使学生形成高尚的责任意识、自觉的责任行为。使每一位学生都意识并履行对自身的责任、对家庭的责任、对集体的责任、对社会的责任和对国家的责任。

### 3. 责任教育方法

(1) 开展责任名言、责任故事征集活动和责任故事诵读、征文与演讲比赛活动，并形成责任教育校本教材。

(2) 开展承办班级责任岗位活动，使学生在改选班级岗位责任的过程中，意识到自身的责任与改选责任的自尊感、自豪感。

(3) 让每一位学生参与到班级的管理建设中来，并在其中担负一定的职责。

(4) 自觉对自己的言行负责，树立我为人人、人人为集体的观念，树立自我价值与社会价值统一的观念。

## 四、礼仪教育

《论语·季氏》中说：“不学礼，无以立。”《孟子·离娄下》中说：“君子以仁存心，以礼存心；仁者爱人，有礼者敬人；爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。”席勒所著的《审美教育书简》中说：“文明的最重要任务之一，是使人在他纯粹的物质生活中也受形式的支配，使人在美的王国能够达到的范围内成为审美的人。”玛·沃·蒙塔古的《书信集》中说：“讲礼貌不会失去什么，却能得到一切。”

拉罗什福科所著的《道德箴言录》中说：“礼节是所有规范中最微小却最稳定的规范。”奥维的《名人名言录》中说：“使一个人伟大，并不在于富裕和门第，而在于可贵的行为和高尚的品性。”

### 1. 礼仪教育目的

礼仪教育的目的是对学生进行行为规范、道德规范、人际关系准则的美德教育，使每一位学生都成为心灵美、语言美、行为美、气质美、姿态美的现代国际都市少年儿童。

### 2. 礼仪教育目标

使学生掌握基本的家庭礼仪、学校礼仪、交往礼仪、公共礼仪等，养成良好的行为习惯与道德行为。

### 3. 礼仪教育方法

(1) 学生每周自省在校行为表现，小组集体评议，违纪学生拿出整改意见。

(2) 班级制订“班级行为公约”，每周开设“群言堂”，对班级违纪现象进行班评。

(3) 学校在明确要求的基础上，常年开展“学生行为规范合格班、优秀班、示范班、免检班”评比活动。

(4) 学校定期开展礼仪讲座，举办学生基本礼仪竞赛。

(5) 评“新三好”：在校是个好学生，在家是个好孩子，在社会是个好公民。

(6) 习惯从小事抓起：吃饭不留一粒米，走路不踏草坪，校园无纸片、口中无脏字等。

(7) 开展“六德七带”活动。

“六德”是指：孝敬长辈、尊敬老师、尊重他人、热爱集体、争



做好事、好学上进。“七带”是指：把礼仪带进学校，把微笑带进课堂，把尊敬带给老师，把友爱带给同学，把孝心带回家，把谦让带入社会，把仁爱带给人间。学校要统一制作“六德卡”，采用记日记、周评、月结、期评的方法予以落实。

## 五、感恩教育

中华民族是一个有着感恩孝悌传统美德的国度。关于感恩孝悌的名言可谓车载斗量。如，“滴水之恩，当涌泉相报。”“鸦有反哺之义，羊知跪乳之恩。”“不当家，不知柴米贵；不养儿，不知报母恩。”“一日为师，终身为父。”“感激伤害过你的人，因为他让你的人生与众不同；感激为难你的人，因为他磨炼了你的心志；感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿；感激欺骗你的人，因为他增进了你的智慧；感激蔑视你的人，因为他唤醒了你的自尊；感激遗弃你的人，因为他教会了你独立。如船夫，伤害过后，你或许会遇到一处充满温馨的港湾，去停泊你饱经风霜的心；像珍珠贝，伤害过后，你可能会得到一颗流光溢彩的珍珠，去涤荡你心中晦暗的阴影”等。

### 1. 感恩教育目的

主要解决学生感恩与孝悌的问题。人只有学会感恩，才能学会做人。懂得感恩孝悌是一个孩子成才成人的基础，但现在相当多的孩子只知索取，而不懂感恩，因而我们必须持续开展感恩孝悌教育。

### 2. 感恩教育目标

要让每一位学生从内心感谢父母、感谢老师、感谢同学、感谢社会，做一个爱国爱人爱己的人。

### 3. 感恩教育方法

(1) 班级感恩名言、感恩故事会活动。

(2) 感恩主题班会：

① “三八”妇女节感恩母亲主题班会（可邀请母亲参与）。

② 父亲节（六月的第三个星期天）感恩父爱主题班会。

③ “九十”教师节感恩老师主题班会（任课老师参与）。

④ 感恩节（十一月的第四个星期四）主题班会。

自选“十个一”（写一封信，谈一次心，做一张贺卡，献一束鲜花，提一个建议，表一个决心，送一句话，做一件事，洗一次脚，揉一次腰背）等。

(3) 感恩作文、演讲比赛。

(4) 感恩歌曲学唱活动。

(5) 建立爱心基金：救助贫困儿童、贫困山区学生或患病儿童，同贫困地区的学校建立姐妹学校。

(6) 停下来，向老师敬礼问好。

(7) 走进社区，慰问敬老院的老人、看望福利院的孤儿、进社区宣传环保、参与慈善救助等活动。

通过“阳光少年”五大主题教育，使每一位学生都成为“阳光少年（儿童）”，为每一位学生终身可持续发展和幸福人生奠定坚实基础。



## 目 录

1. 方文山的“麻雀”人生 / 1
2. 继母的账本 / 5
3. 自卑的原因 / 12
4. 将悲悯化作责任 / 15
5. 梅香正浓 / 20
6. 长在篮球上的女孩——小红艳 / 26
7. 把笑脸带回家 / 34
8. 竞争路上不气馁 / 38
9. 兵屋生死缘 / 41
10. 大勇者的风度 / 46
11. 爱因斯坦求职记 / 52
12. 命与爱 / 57
13. 永远也不晚 / 64
14. 生命不仅属于自己 / 67
15. 感动是一种能力 / 71
16. 雪山脚下的都市女教师 / 75
17. 还有一年的生命 / 82
18. 信心有时是逼出来的 / 89
19. 勇于检讨自己的法国人 / 92
20. 交友距离 / 96

21. 成功需要“十商” / 100
  22. 独腿人生 / 106
  23. 强者的字典里,没有“不可能”三个字 / 110
  24. 我就这样看着你 / 113
  25. 我所景仰的蔡先生之风格 / 117
  26. 除了听,我什么都能做到 / 122
  27. 青涩岁月里的蝴蝶胸针 / 129
  28. 先有自信才有奇迹 / 135
  29. 最糟糕的还没有来 / 138
  30. 智者说雅话,蠢人说粗话 / 143
  31. 俞敏洪励志演讲 / 149
  32. 飘蓬 / 155
  33. 你能行的 / 161
  34. 齐白石晚年辨伪画 / 164
  35. 身后遗著 / 168
- 后 记 / 172



## 1. 方文山的“麻雀”人生

### 【故事导读】

周杰伦的“御用”词人方文山当下非常红。从《双截棍》到《菊花台》，他为周杰伦量身定做的歌词几乎篇篇都是精品。这位才华横溢的“鬼才”拥有大量“粉丝”，被认为是当今歌坛中难以撼动的“指标性人物”。然而数年前，方文山不过是一只默默无闻的小麻雀，他的“麻雀变凤凰”的人生经历耐人寻味。背后究竟有怎样的故事？从中你能感悟到什么？

方文山出生在台北一个普通小乡镇的蓝领家庭。因为家境不好，从小他便开始勤工俭学。在学生时代，每逢寒暑假，他都要外出打工、送报纸、当餐厅服务员、做业务员、当高尔夫球童……只要可以挣钱，方文山从不拈轻怕重。其中的酸甜苦辣，小小年纪的方文山一一尝尽。回忆这段漫长的困顿，方文山说：“当时也会觉得苦，但现在回想起来却蛮感激那段岁月的。因为有过那些困顿、不如意和苦难，今天的自己才会懂得惜福。”

方文山不像周杰伦那样属于天才式的人物，他从小到二十多岁都没有露过什么锋芒，既不早慧，也没有明确的目标。因为学习成绩不好，没有人关注过他，在孤独和寂寞中他只能靠乱写乱画来排遣心中

的郁闷。退伍之后，他才慢慢开窍，认识到电影和写作才是他的“宿命”。从此，他像换了个人儿似的，大量写作，勤奋锤炼和努力提高自己的才华，达到了如痴如醉的地步。

开始方文山对电影神往不已，想进电影圈发展自己。但是电影行业渐渐远离了“黄金时代”，许多电影人纷纷转行谋生。方文山也感受到其中的惨淡，只好退而求其次，从事歌词创作。因为这时的他根本没有名气，所创作出的歌词还很稚嫩，个人的温饱需要另辟蹊径。他选择了去安装防盗系统，类似水电工，头顶安全帽，拎着电钻在尘土瓦砾中劳苦奔波。但梦想已经在燃烧，方文山决心要找到一条自己能够拯救自己的道路，他对歌词的热爱也欲罢不能，创作给了他强大的快乐和自信。工作时，“有时装监视系统要先挖洞，一旦想到歌词就赶快写一下”，在工作的罅隙里创作歌词，这种方式 and 习惯可以称作“忙里偷忙”了。就这样，方文山半年竟然积累了二百多首歌词，然后他开始寻找自己的伯乐。他精心挑选出一百多首歌词装订成册，拿在手里沉甸甸的，好让自己感动，好让自己振奋。但此时的方文山既没有人脉，也没有经验，完完全全是一个无名小卒。不过这恰恰让他无所顾忌，初生牛犊不怕虎，他投寄了一百份给各大唱片公司，天南海北的都有，仿佛撒下了寻找伯乐的天罗地网，其中的底气、勇气和豪气已经崭露出一个未来金牌词人的潜质。

“只有十二点五份会被制作人看到吧，被联络的几率只有百分之一。”方文山回忆当时的情形说。看来，他也有些忐忑，但也相当清醒。1997年7月7日凌晨，突然有人打电话给方文山，对方说是吴宗宪。他感到吃惊且意外，不敢相信自己的耳朵。“不过即便接不到宪哥的电话，我也不会死心，不会轻易放弃。我会想方设法进入这个圈



子，比如去唱片公司或电影公司当行政助理。”方文山后来说。

同时跟吴宗宪签约的还有周杰伦，这个百分之一带来的机缘为方文山未来的百分之百埋下了精彩可贵的伏笔。但幸运并没有将方文山运送到事业和人生的快车道，他反而好像被搁浅了，在公司里尝遍了激烈竞争的滋味。因为签约不等于有收入，大家要相互“拼歌”，谁拼过所有对手成第一，谁才能够被公司采用，最终才有收入。进公司一年后，方文山才被公司首次采用，期间他没有任何创作上的收入。许多签约者不堪忍受这种残酷的竞争，纷纷另谋生路，只有方文山和周杰伦熬了下来，终于在艰苦的寻找和打磨中，从彼此互不相关到尝试合作，最终成为令人感佩的黄金搭档。对于两人的关系，方文山说“我们是相辅相成的。曲是架构，词是衣服。可我觉得，杰伦的曲天生已经很匀称了，旋律本身已经很动人，即便没有我的词，它一样存在，不会折损到什么程度。我只是帮他的旋律加画面，提供故事，让它更有血有肉。”这番话，你看不出两人的功利相争、荣誉相轻，有的是百分之一的清醒和理智，更有成功之后的宽大胸怀和珍惜情义的谦逊品格。懂得独立，也知道合作，这应是梦想者以百分之一希望成就百分之百未来的智慧所在吧。

在百分之一和百分之百之间，方文山说“如果说‘励志’是一件商品的话，还有什么人比我更有资格、更适合代言呢？”他是在提醒梦想者：先甘心当一只麻雀，潜心演好自己的偶像剧，然后再去企及凤凰的荣耀，正所谓“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”。

### 【讨论明理】

几年前，方文山还是一个既没有人脉，也没有经验的无名小卒。