

美文如歌

第一辑

轻松阅读 / 理性思考 / 感悟生活 / 完善自我

人生应该如蜡烛一样
从顶燃到底
一直都是光明的……

天河流向
东方去

积累 · 整合

感受 · 鉴赏

思考 · 领悟

应用 · 拓展

发现 · 创新

Golden Flower[®]
金色花

阅读版语文

——美文如歌系列

- 第一辑 河流向东方去
第二辑 彼岸烟花漫天舞
第三辑 青稞酒香醉夕阳
第四辑 香草火焰映天涯
第五辑 月光低吟满素衣
第六辑 烂漫百合衣襟香
第七辑 明月窗纱紫云清
第八辑 梦泽草色茶凝香
第九辑 七月流华薰衣草
第十辑 青草雨花琵琶声



给你的心灵点一盏灯
给你的灵魂寻一处岸

ISBN 7-5054-1414-3



9 787505 414143 >

Golden Flower[®]
金色花 阅读版语文
本书封面压有专有图标，据此辨别真伪
本册定价：13.50元

ISBN 7-5054-1414-3/G·078

定价：135.00元（全十册）

Golden
Flower
金色花

阅读版语文

美文如歌

第一辑

组织编写：基础教育语文阅读研究发展中心

总主编：张健

本册主编：王伟 马传奇

编委：王少峰 沈智 李小军 王艳艳 付勇
闫森 宋子培 高海华 许志花 张庆
刘斐 陈其钢 张传峰 王景玲 王丽芳
石峰 邱兴华 于欣 唐少锋 张永
唐琦 任启云 尹新 孙和平 陈国伟

图书在版编目(CIP)数据

美文如歌. 第1辑/张健主编. —北京: 朝华出版社, 2005.11

ISBN 7-5054-1414-3

I. 美... II. 张... III. 语文课—阅读教学—中学—教学参考资料 IV. 634.333

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第120425号

阅读版语文·美文如歌 第1辑

组织编写 基础教育语文阅读研究发展中心

总主编 张健

策划编辑 田辉 张宏宇 李经实

责任编辑 张宏宇 王宏义 方胜利

责任印制 赵岭

封面设计 波西米亚广告设计公司

插图 周娜 陈建鹏 金姗姗 孙鹏 高萌萌

出版发行 朝华出版社

地址 北京市车公庄西路35号

邮政编码 100044

电话 (010)68433188(总编室)

(010)68413840/68433213/67476858(发行部)

传真 (010)88415258/87369752(发行部)

印刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经销 全国新华书店

开本 960×1300毫米 1/16

字数 2580千字

印张 180

版次 2006年1月第1版 第2次印刷

版别 平

书号 ISBN 7-5054-1414-3/G·0783

定价 135.00元(全十册)

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

出版说明

基础教育语文阅读研究发展中心在教育部直接领导下,对立项研究的课题“中学生阅读技能(能力)与综合素质教育的统合研究”的科研成果进行转化,组织编写了这套《阅读版语文》系列丛书。

《阅读版语文》系列丛书旨在为更好地服务于中学的语文教学与测试,以及更好地服务于中学生综合素质教育。她是一套科学的、系统的、严谨的、权威的“新型语文综合素质教育选修辅助教材”。作为中学语文教学实验推广辅助教材,与各学区的现行中学教学使用的语文主体教材同步使用,作为与语文教学必修课程和选修课程的配套辅助教材使用。

《阅读版语文》系列丛书在教育部相关课题的多年研究成果的基础上,历时三年,在教育部学科专家组多位专家的带领下,与全国各地近三百位一线特级、高级教师反复论证、共同编写,并在北京、江苏、山东、湖北、安徽等省市实验教学使用区域的几万师生中实验使用。在实验使用中取得了广泛的好评和较高的教学实效,并且根据反馈的积极建议进行了完善与修改。

● 《阅读版语文》系列丛书的编写宗旨

一、《阅读版语文》系列丛书的编写,以教育部最新制定的《课程标准》和《教学大纲》对现阶段中学生语文阅读的要求为核心;以服务于《课程标准》对中学语文教学与测试要求的“三个方面”——“知识和能力”、“过程和方法”、“情感态度和价值观”为目标原则,注重学生对语文的应用、审美与探究能力的培养。

二、《阅读版语文》系列丛书的编写,同时注重对教学成果的测试(评价)。根据《新课程标准》对中学语文教学成果所要求的测试与评价能力,进行有针对性的培养,设置相应的测评,并借鉴中考和高考的最新模式,吸收命题专家的最新成果,与中考、高考同步接轨。

三、《阅读版语文》系列丛书的编写,旨在全面提高中学生的语文综合素质。学生通过使用《阅读版语文》,从“积累·整合、感受·鉴赏、思考·领悟、应用·拓展、发现·创新”五个发展方面的习得过程来促进学生均衡而有个性地发展。

积累·整合《阅读版语文》能够使学生在语文综合素质的积累过程中,注重自我梳理。让学生根据自己的特点,扬长补短,逐步形成富有个性化的语文学习方式。采用适当的方法解决阅读、交流中的问题。通过对语文综合知识、能力、学习方法和情感、态度、价值观等方面要素的融汇整合,切实提高语文素养。

感受·鉴赏《阅读版语文》能够使学生通过阅读优秀作品，品味语言，感受其思想、艺术魅力，发展想像力和审美力。通过阅读和鉴赏，深化热爱祖国语文的感情，体会中华文化的博大精深、源远流长，陶冶性情，提高道德修养。

思考·领悟《阅读版语文》能够使学生根据自己的学习目标，通过阅读和思考，领悟其丰富内涵，探讨人生价值和时代精神，逐步形成自己的思想、行为准则，养成独立思考、质疑探究的习惯，发展思维的严密性、深刻性和批判性。

应用·拓展《阅读版语文》能够提高学生正确、熟练、有效地运用祖国语言文字的综合能力。使学生在应用中开阔视野，初步认识自己学习语文的潜能和倾向，根据需要，在自己喜爱的领域有所发展。通过使用来提高学生跨领域学习能力，拓展语文学习的范围，通过广泛的实践，提高语文综合应用能力。

发现·创新《阅读版语文》注重培养学生注意观察语言、文学和中外文化现象的能力，学习从事实和过程中发现问题，培养探究意识和发现问题的敏感性。使学生对未知世界始终怀有强烈的兴趣和激情，追求思维的创新、表达的创新。

●《阅读版语文》系列丛书的结构与功能

《阅读版语文》系列丛书（第一部）共分七个系列，每个系列各十辑。分别为：“语文晨读”（十辑）；“创新阅读”（十辑）；“美文如歌”（十辑）；“时文花雨”（十辑）；“智文星空”（十辑）；“凝视大家”（十辑）；“回眸历史”（十辑）。

《阅读版语文》系列丛书，以多角度多层面的体例设置面对学生在阅读实践中存在的问题，从以下几个方面解决：①读什么——目标，②为什么要读——目的，③怎么读——方法，④读得怎样——检验。各分系列之间相辅相成、紧密相关，又各有侧重不同。

《时文花雨》、《智文星空》、《凝视大家》、《回眸历史》重点解决读什么的问题。

这四个系列为中学生提供众多短小、清新、隽永、鲜活的阅读材料，让学生没有任何负担的进行阅读，学会阅读，爱上阅读，受益终生。

《语文晨读》、《美文如歌》侧重于怎么读，重在方法指导。

这两个系列均精选文质兼美的阅读材料，让学生充分汲取每一篇文章的精华，体验时代智慧，轻松品味人生，累积人文气息。这两个系列突出的特点是都以指导和提高学生的阅读能力、点拨学生掌握技巧与方法为主要编写目标。

《创新阅读》的侧重点是对目标、目的、方法的检验。

这个系列侧重于同步教学和考试，旨在使学生摆脱枯燥烦琐的肢解式阅读，激发阅读兴趣，潜移默化地贯彻“爱的教育、美的陶冶、智的历练、写的提升”，储备知识，储备素材，储备情感，储备思想。

●《阅读版语文》系列丛书的体例特点

《阅读版语文》系列丛书的七个系列，虽然各有侧重不同，但又相辅相成，紧

密相连。

《语文展读》(共十辑)

本系列丛书以知识积累和语感培养为主线,选取适合学生阅读的校园文学精品,将语文知识和作文材料汇集起来,不仅注重学生文化素养和知识积累的需要,同时还紧扣新《课程标准》,为同学们的展读课提供最经典的智慧读本。

本系列丛书具有以下 的 体例设置和功能特点:

一、按照能力梯度进阶的原则,安排了两个版别,即银版和金版。第一梯度,银版,即基础版,第二梯度,金版,即升级版(专为学有余力的同学设置安排)。在养成良好晨读习惯的基础上,进一步达到理解文化、提升品位、开拓思维、综合提高语文读写能力的目的。

二、按照教学进度和学段设置体例结构。本系列丛书,根据学段、教学进度与教学要求,每册分为两个模块,即一个学年段安排两个模块——模块1和模块2。每个模块约安排15周内容。

三、从周一到周末,每日均配备内容不同的 体例。周一【背经典诗文】;周二【诵美文时文】;周三【记精品成语】;周四【读名人故事】;周五【赏中考(高考)佳作】、【赏名家名作】;周末(初中)【知千古历史】。

《创新阅读》(共十辑)

最新制定的《语文课程标准》十分强调阅读能力,特别是把课外阅读列入课程目标,明确了阅读的教学策略、评价意见及阅读总量要求。为了顺应这一发展趋势,体现新的教学理念,方便教师、家长及同学们选择阅读教材,我们组织一批特级、高级教师编写了这套丛书。

本丛书的阅读选文,力求有鲜明的时代感和丰富的人文内涵,及时反映科技动态,真实反映学校、家庭和社会生活,表达人与人之间的美好情感、合作精神和友好关系,揭示生活哲理和人生哲理。同时,注重选文的可读性和趣味性的有机结合,同学们可以在轻轻松松的阅读中受到道德、文学的熏陶。

《美文如歌》(共十辑)

精选近年来涌现出的美文佳作,有叙事、抒情的散文,也有以议论文为主而又颇具文学味的杂文。每篇提供风格各异,角度不同的品读三篇,以期给学生以启发和感悟。

《时文花雨》(共十辑)

这里所说的“时文”乃切近时代之文。所选的文章,绝大部分是2003年以来的散文随笔新作,保证了文章的时效性。根据阅读对象的年龄层次对文章进行编排,即难度上由低到高,深度上由浅入深。在每一篇文章之后附有“点拨”性文字。形式上简洁明快,内容上深入浅出。

《智文星空》(共十辑)

本套书共十本,是由几十位一线特级、高级语文教师呕心沥血,历时近两年,精选四千多个通俗易懂、发人深省的寓言及哲理故事,并且在每个智慧故事的结尾都加有老师的体悟,力求用平实生动、明白浅近的语言阐发深刻的人生哲理,对青

少年“打好精神的底子”和积累写作素材都有着巨大的功效。

《凝视大家》(共十辑)

每册名列鲁迅、沈从文、莎士比亚、雨果等有重大影响的中外文化名人,广泛搜集大师本人以及他人对其有一定深度的评价文章。这些文章思想积极,注重人文关怀,对学生无论人生成长、写作还是阅读都有积极的借鉴作用。

《回眸历史》(共十辑)

每本选择中外历史名人比如屈原、司马迁、项羽、汉武帝、祖冲之、曹操、牛顿、居里夫人、贝多芬、哥白尼等,选编他本人及别人写他的有一定深度的精美文章。选文注重文采与趣味性兼顾,力避枯燥、呆板。

《回眸历史》系列定位增长学生历史知识,让他们在轻松、愉快的心境中与历史人物对话,提高阅读能力,积累写作素材,提高作文水平。

●《阅读版语文》系列丛书的使用要求

《创新阅读》从七、八年级到高一、高二采取1+1模式,分“基础达标”和“知能升级”两个版本,九年级、高三年级为“综合闯关”版。要求同学们在轻轻松松的阅读中进行轻轻松松的训练,达到在读中练、练中悟、悟后写,以提高欣赏和写作水平。

《语文晨读》从七、八年级到高一、高二采取1+1模式,分银版和金版,九年级、高三年级为钻石版(综合突破版)。同学们在使用时根据选文设置进行练习,注重从理解、感悟、赏析、创造、表达、想像等方面引导,着眼于能力训练,注重阅读方法的培养,注意课外与课内的联系。

《美文如歌》《时文花雨》《智文星空》使用要求:在初中阶段要求完成第1~6辑,学有余力的学生可以选读第7~10辑;高中阶段要求在阅读第1~6辑的基础上,必须完成7~10辑的阅读。

阅读不能改变人生的长度,但它可以改变人生的宽度;
阅读不能改变人生的物象,但它可以改变人生的气象!

《阅读版语文》,让我们一起努力将阅读进行到底!

基础教育语文阅读研究发展中心

目 录

第一章 花落菩提

- 003.....猎人与母猴 / 叶广苓
004.....好态度会出彩 / 流 沙
006.....生活原本是洁白的 / 孔 明
008.....小扇轻摇的时光 / 丁立梅
010.....一个乡村教师的欠债 / 谢胜瑜
012.....八元五角的母爱 / 佚 名
014.....苏州赋 / 王 蒙
017.....苏州客录 / 曾一果
021.....德国是个谜 / 晓 虹
024.....牡丹的拒绝 / 张抗抗
026.....大自然的礼花 / 金 涛
029.....中国西部 / 朱增泉
032.....还是应该常去看望一下土地 / 周 涛
035.....穿越沙漠 / 赵本夫
038.....失根的兰花 / 吕 才
040.....高原, 我的中国色 / 乔 良
042.....水 系 / 李 凡
044.....初恋的自白 / 胡也频
048.....一片红叶 / 石评梅
051.....猫 缘 / 席慕容

第二章 比烟花寂寞

- 057.....幽径悲剧 / 季美林
060.....长街短梦 / 铁 凝
062.....生命中的软和硬 / 蒋子龙
064.....戴着无腿眼镜的父亲 / 李公顺
066.....生命的花园 / 沈 醉
068.....宽容的至高境界 / 崔鹤同
070.....大学的永恒价值 / 薛 澜
074.....教育原来在清华 / 谢 泳

- 076·····清新俊逸清华园 / 季美林
 079·····苦难的意义 / 金城
 081·····多加一盎司,工作就大不一样 / 金 雨
 083·····倒过来,棘手的问题会迎刃而解 / 苗向东
 085·····一根铁钉 / 李 易
 087·····五块钱成交 / 佚名
 089·····爱是种子 / 马 德
 091·····牵 手 / 黄蓓佳
 093·····普利策奖献给我贫穷的母亲 / 詹 妮(编译)
 096·····最美妙的音乐 / 玛丽莲·海勒伯格
 100·····感谢我们的语文老师 / 冰 心

第三章 放飞梦想

- 105·····蒙古男人 / 鲍尔吉·原野
 108·····再说大家气 / 范 曾
 110·····天使降落在人间 / 陈丹燕
 113·····父亲这样教育我 / 书 海(编译)
 115·····地毯的那一端 / 张晓风
 120·····中国的月亮 / 顾洁菲
 122·····马背民族文化 / 红 柯
 125·····张爱萍与邓稼先 / 东方鹤
 129·····紫荆关:真实的历史 / 李大伟
 131·····认识黄河 / 石 湾
 135·····清塘荷韵 / 季美林
 138·····清明上河图 / 杨世芳
 141·····客寮听蝉 / 曹 旭
 143·····什么是大学精神 / 赵鑫珊
 145·····什么是清华 / 谢 泳
 147·····小议“清华精神” / 徐葆耕
 149·····无法教育的儿子 / 白 羽

第四章 秋水梅子

- 153·····春之怀古 / 张晓风
 154·····暴风雨 / 拉法埃莱
 156·····写给秋天 / 罗 兰
 158·····香山红叶 / 郑云云
 160·····阳 光 / 彭学明
 163·····拜谒高原 / 庞天舒

165	故乡的芦苇 / 樊发稼
168	周庄水韵 / 赵丽宏
170	周庄烟雨中 / 韩静霆
173	远山 / 严阵
175	飞翔的燕子 / 冰青
177	回老街走走 / 舒婷
180	金钟楼记 / 余秋雨
182	拜谒人生 / 张力
184	弟弟的来信 / 周兰
186	和平年代的奉献 / 王晖
188	一个女人的爱情观 / 张晓风
192	爱情欺负什么人? / 蒋子龙
195	人家说我嫁了个特权 / 张洁
198	诗人有情 / 徐开垒
201	性感的进化 / 毕淑敏

第五章 断弦无声

205	我母亲选择的生活 / 玛丽·莱坚持
207	握住母亲的脚 / 春华
210	点金石 / 鲁先圣
212	爱在贫寒中 / 佚名
215	牵挂的美丽 / 马步升
217	一分一秒 / 李雪
219	三个瞬间 / 叶倾城
221	父亲的印象 / 程新
222	沉默的效应 / 刘洋
224	我的妈妈很美丽 / 刘磊
226	爱的方式 / 段漠
228	爱的故事 / 佚名
230	把姓名卖出黄金价 / 贾雯
231	瓶水之爱 / 马德
233	第三次机会 / 陈丽
235	趁“需”而入的老年人电影院 / 梁天
236	“碰瓷帮” / 刘华
239	做你自己 / 尹好
240	前世是谁埋了你 / 牛无期

第六章 寂静之声

- 245·····那夜的烛光 / 祝 涛
- 246·····带斑的苹果 / 许 话
- 248·····相约在书店 / 范 用
- 251·····善心如水 / 许智红
- 253·····麻雀的报酬 / 李夫建
- 254·····会思想的小鱼 / 徐 鲁
- 256·····擦鞋合同 / 一 冰
- 258·····地图新家族 / 谭清鸿
- 260·····狗的敌人 / 黄 丹
- 262·····鸡的美德 / 殊 磊
- 263·····黑蝴蝶 / 刘国芳
- 266·····为羊看门的狼 / 文 智
- 268·····老鼠能跳多高 / 张小失
- 269·····豹妈妈的最后一滴血乳 / 徐 天
- 271·····麻雀的骨气 / 弁丕志
- 272·····老鹰再生 / 李雨宪
- 274·····人生之不可管理 / 林清玄

第一章 花落菩提



依然不能忘记一叶的清香，不能完全忘记孤月的光明。芬芳的泥土到底掩盖了你多少寂寞的微笑，你的完美，清静，安谧。花依然在坠落，菩提树叶不见了，原来这个世界上根本就不曾有你。

金色花

泰戈尔

假如我变了一朵金色花，只是为了好玩，
长在那棵树的高枝上，笑哈哈地在风中摇摆，
又在新生的树叶上跳舞，妈妈，你会认识我吗？

你要是叫道：“孩子，你在哪里呀？”
我暗暗地在那里匿笑，却一声儿不响。
我要悄悄地开放花瓣儿，看着你工作。

当你沐浴后，湿发披在两肩，穿过金色花的林阴，
走到你做祷告的小庭院时，你会嗅到这花的香气，
却不知道这香气是从我身上来的。

当你吃过中饭，坐在窗前读《罗摩衍那》，
那棵树的阴影落在你的头发与膝上时，
我便要投我的小小的影子在你的书页上，
正投在你所读的地方。

但是你会猜得出这就是你的小孩子的小影子么？

当你黄昏时拿了灯到牛棚里去，
我便要突然地再落到地上来，
又成了你的孩子，求你讲个故事给我听。

“你到哪里去了，你这坏孩子？”
“我不告诉你，妈妈。”
这就是你同我那时所要说的话了。

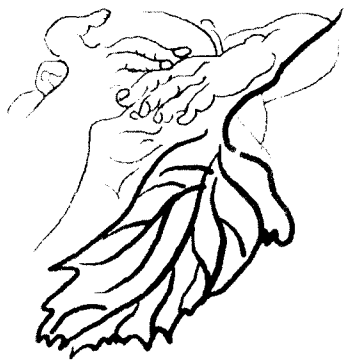
做完了这些事,母猴缓缓地转过身,面
对着猎人,用前爪捂住了双眼。

猎人与母猴

叶广岑

1960年,山里饿死了人,公社组织了十几个生产队,围了两个山头,要把这个范围的猴子斩尽杀绝,不为别的,就为了肚子,最终一千多人将三群猴子围困在一个不大的山包上。战斗整整进行了一个白天,黄昏的时候,林子里渐渐平息下来,无数的死猴被收敛在一起,各生产队按人头进行分配。

那天,有两个老猎人没有参加分配,他们俩为追击一只母猴来到被砍伐后的秃山坡上。母猴怀里紧紧抱着自己的崽,背上背着抢出来的别的猴的崽,匆忙地沿着荒脊的山岭逃窜。两个老猎人拿着猎枪穷追不舍,他们是有经验的猎人,他们知道,抱着两个崽的母猴跑不了多远。于是他们分头包抄,和母猴兜圈子,消耗它的体力。母猴慌不择路,最终爬上了空地上一颗孤零零的小树。上了树的母猴无路可逃,它绝望地望着追赶到跟前的猎人,更紧地搂住了它的崽。



绝佳的角度,绝佳的时机,两个猎人同时举起了枪。正要扳动板机,他们看到母猴突然做了一个手势,两人一愣,分散了注意力,就在这犹疑间,只见母猴将背上的和怀中的小崽儿,一同搂在胸前,喂它们吃奶。两个小东西大约是不饿,吃了几口便不吃了。这时,母猴将它们搁在更高的树杈上,自己上上下下摘了许多树叶,将奶水一滴滴挤在叶子上,搁在小猴能够够得到的地方。做完了这些事,母猴缓缓地转过身,面对着猎人,用前爪捂住了双眼。

母猴的意思很明确:

现在可以开枪了……

母猴的背后映衬着落日的余晖,一片凄艳的晚霞和群山的剪影,两只小猴天真无邪地在树梢上嬉闹,全不知危险近在眼前。

猎人的枪放下了,永远地放下了。

品读 one:

母猴逃到了树上,这在平常对赤手空拳的人来说是无能为力了,可今天却是把

自己逼到了绝路。情形变化了,还用习惯来应对,就是自己堵住了自己的退路。很多时候,我们就是让自以为是的长处给害了。

品读 two:

母爱的光辉永远闪耀着温暖的光芒,不管遇到什么压力,什么威胁,都割不断母爱的绵绵深情,记得有一本书上曾看到这样的情节:“寒冷的冬季母女二人相约去滑雪,十分不幸的是滑到中途的时候,突然发生了雪崩,母女二人被积雪围困住了,眼看着死神一步步地逼近,勇敢的母亲竟然割断自己的动脉,在皑皑的雪地上写下醒目的 SOS,为此来吸引救援人员注意,女儿得救了,而这位英勇的母亲却永远地长眠在了那片雪地上。”面对如此感人的母爱,我们能举起那只“猎枪”吗?

品读 three:

动物也像人类一样代代繁衍生存,面对一个脆弱的生命,猎人心里最柔软的地方被触动了。对一个生命我们只能去珍爱、怜悯,而非扼杀。母猴像人类所有母亲一样,无私地爱着自己的孩子,用生命保护自己的婴儿。这种直击心灵的爱,怎能不感动猎人?爱,这种伟大而无声的语言,沟通了人类和自然界,使我们认识到人类也是动物,应该珍爱自己和其他动物的生命。

不论她走到什么地方,她的那种自信足以吸引人们的眼光。

好态度会出彩

流沙

偶然看到电视台有一档《挑战模特》的节目,主持人问现场观众:“哪位小姐衣饰搭配得最差?”

在镜头前,看过了太多“哪位最好”、“这位也不错”各种各样的评论,现在要评一

位最差的,反倒更吸引我看下去。

“是六号!”主持人一声喊。镜头就对准了六号。我看到六号竟然浅浅地一笑,没有表露出丝毫不愉快的神情。

在心底就为她暗暗喊了一声好。

接着就是主持人毫不客气地评价,有些词儿甚至是刻薄的,令人无地自容。然后又是专家的点评,专家也丝毫没顾及模特的心情,从她的体形、三围、衣饰的搭配、颜色等等,进行了评论。

镜头滑过其他参赛的选手,一位分数领先于她的选手已偷偷掩住嘴,露出一丝不易察觉的微笑。而她,却仍然暴露于镜头前,仪态大方。

我不由感叹起来,如此良好的心理素质 and 风度,真的十分精彩。

节目仍在继续,但我没有再继续看下去。

我想,模特在台上比的不仅仅只是靓丽的身材,还包括良好的心理素质。像这样的模特,绝对是职业的,不论她走到什么地方,她的那种自信足以吸引人们的眼光。

第二天,有人谈起昨晚那场比赛,我问最后金奖被谁夺得,她说:“六号。”

我听了微微一笑,这个结局早在意料之中。

品读 one:

用认真的态度去对待自己谨慎选择的事业是对的,可对待别人,刻薄的挑剔就不需要表里如一的认真了,让外表的认真留给人虚心的印象,内心却要把那当游戏。

品读 two:

从容和地位、金钱、美貌是不沾边的,拥有从容,我们便不会让风风雨雨的逼迫弄得狼狈不堪;拥有从容,我们更不会让别人的苛刻扼杀掉自己的美丽与生动。有了从容就有了自信,就有了自尊,就有了人格。不管天多高,海多阔,以从容的心态面对一切,方可笑对风雨。简简单单,坦坦荡荡的心情就是最大的自信,就能活出最精彩的人生。

