

拥抱明天

——我的自强故事

李萍 主编

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

拥 抱 明 天

——我的自强故事

李萍 主编

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

拥抱明天: 我的自强故事/李萍主编. —北京: 中国广播电视出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5043-4267-6

I. 拥… II. 李… III. 大学生-成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 209150 号

拥抱明天——我的自强故事

李萍 主编

责任编辑 张安平

封面设计 王 上

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮 编 100045

网 址 www.crip.com.cn

电子信箱 crip8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 保定地质勘查院美术胶印厂

开 本 787 毫米×960 毫米 1/16

字 数 320 (千) 字

印 张 17.75

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-4267-6

定 价 35.00 元

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)

序

冬日虽然寒冷，却也有阳光明媚的时候；即使在寒风中，仍然能看到正在怒放的青春。只要坚守理想，在困境中仍然自强不息，有什么理由不相信：冬天将要过去，明天，就是春暖花开呢？

当代的大学生，是用怎样的心态面对挫折、面对生活的？这是每一个教育工作者，时时刻刻都在关心着的。除了学习，我们更需要关心的是学生的心理健康，是否能健康地生活和积极地面对生活中的挫折？是否能完整和有序地规划自己的人生？是否能在坎坷中独自调整心态并最终实现自己的理想？

2008年6月，中国传媒大学学生工作处在全校开展了“我的自强故事”主题征文活动，这一活动得到了我校学生的积极响应，我们选择部分优秀作品结集为这本《拥抱明天——我的自强故事》。从一篇篇满怀真情实感的文章里，从字里行间，我们能够看到这些同学们对生活的热爱，能够感受到，在他们眼中，无论前方有多少荆棘，未来仍然是充满阳光、充满希望的。

同学们用青涩而满怀激情的笔触，用他们一颗颗真诚的心，把一个个真实的故事、真实的感受告诉读者，人生的境遇也许不尽相同，但社会的关爱、自身的努力，有着共通的触动——只要拥有积极向上的心态，永不放弃，生活永远是值得倾注激情的。这些学生面对了各式各样的困难，有些，是经济上的捉襟见肘，有些，是父母亲人的疾病折磨。但他们却说，“贫困并不可怕，颓废才真的可怕，荒废生命才是真的贫穷”。这些同学，在逆境中自强不息，在学业上如饥似渴。有的同学，一边打着工一边学习，依然多次拿到奖学金，成绩在班里连续四年排在第一名。有的同学是通过助学贷款完成了学业，在贫困的面前他们没有自卑，而是带着一颗感恩的心，想着未来如何回馈社会。

我们小心翼翼地引导这些第一次独自面对世界的孩子，看到他们开始“自强”；开始逐渐地“成长”；开始学会“感恩”，懂得“奉献”；开始为了未来和理想而打拼和“奋斗”……

这不仅是令人欣慰的，更是令人感动的。

本书的出版，是中国传媒大学学生工作的一部分，希望能够通过这些饱含满腔真情和感人经历写就的文章，影响和激励更多的大学生。十年树木，百年树人，教育不是一朝一夕的事情，要靠长年累月点点滴滴地累积。作为教育工作者，我们力求指导和帮助每一个学生，度过人生中可能会遇到的一切的艰难险阻。希望更多的大学生和青年朋友们，从求学读书，到走向社会，始终能自强不息，勇敢地拥抱明天。

编 者
2009 年 1 月

目 录

自强——天行健，君子以自强不息

单飞	李 琳	2
碎片光影	杨雯钰	9
风雨兼程，自强不息	张 严	15
寻找磨难	黄信云	20
扬起断线的风筝	刘春玉	25
低头会寂寞 昂首有未来	刘雪龙	30
突围，做自强的自己	刘微微	34
三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢！	冷 冰	38
一梦三四年	郝鸿飞	44
困难面前 选择坚强	彭文军	50
踏破荆棘，铿锵人生	赵 磊	54
漫谈求学路之四部曲	刘丽娜	59
花开花落	谢剑雄	64
仰望的蜗牛	刘延芹	67
自强者强	鞠培军	71
天行健，君子以自强不息	黄永贺	74
有志者事竟成	兰绪柳	77
回望来时路 自强踏歌行	李润达	81
我的自强故事	高 洋	86

痛苦是美丽的涅槃·····	方志宁	89
困境即是赐予·····	陈国青	92
自强·····	朱亚芳	96

成长——我们每一步行动都在书写自己的历史

倾听,寻找·····	印玲珑	100
三年漫笔·····	严晓星	104
用微笑诠释坚强·····	邓凯华	109
我的成长,我的故事·····	周梅君	112
笑着生活下去·····	孙秋艳	116
拥舞生命·····	吕艳	119
追逐日光·····	宋颖颖	122
多加一句·····	李晓蓉	126
走过四季·····	方志宁	128
风雨2008,我们微笑面对·····	张晓丽	131
边走边想·····	周程程	137
做将军,不做小兵·····	郭小为	142
走过大一,走过青涩·····	赵晶晶	146
在爱的路上·····	王少军	148
感恩生命,活出自己·····	虎常春	151
有云雾更有阳光的日子·····	元绍泉	157
大学的成长·····	张妮	160

感恩——感恩,让我们幸福和快乐

隐形的翅膀·····	张雪松	166
回头看见爱·····	李燕	173
感谢·····	陈昊	178

感恩的心	吴璐露	181
希冀与关怀	沈 浩	184
奖学金背后的责任	邹 漫	188
金色的阳光	刘幼春	191
助学贷款,我追求的自立方式	孙雪梅	194
助学贷款,助我成才	游小龙	197
喝水莫忘挖井人	鲁 航	200
“国家励志奖学金”让我走得更好	丁晓晓	202
我用所有报答爱	余 力	204
自强社——谢谢你的爱	唐佳容	208
心怀伟大,从平凡做起	赵 心	214
志愿之路漫漫兮	蔡叶仙	219
2008 我的夏天	郭靖滢	222

奋斗——世界上最快乐的事,莫过于为理想而奋斗

夏天的味道	黄 辉	228
追梦	丁海峰	233
奋斗	樊卫星	238
为了看看阳光,我来到世上	张晓丽	242
成长,痛并快乐着	张朝彤	246
在跌倒中茁壮成长	冯沙沙	249
岁月悠悠	周保斌	252
播下了梦想,就努力让它开花	丁 添	256
因梦想而生的信仰	钱 鑫	259
我的西部之情	秦天夏	263
云之印象	荣 蓉	267
人生的旋转木马	张 渺	272

拥抱明天——我的自强故事

自 强

——
天行健，
君子以
自强不息

“心有多大，舞台就有多大”。如果心中有自强的信念，就不会畏惧任何的黑暗和风雨；如果心中有美好的梦想，就会一直做到永不言弃。自强是寻找磨难，是努力向上，是奋发进取，是狂风暴雨袭来时的傲然挺拔，是对美好未来的无限憧憬和不懈追求。

单 飞

李 琳

个人简介

姓名：李琳

专业：信息工程学院 2007 级通信工程

大学期间担任职务及实践经历：

- 2007 年~至今在自强社实践部工作
- 2007 年~至今担任班级学习委员
- 2008 年任第九届绿色希望协会办公室

部长

• 2008 暑假奥运会期间做平安奥运志愿者

- 2008 年 9 月残奥会期间做社会志愿者

• 2008 年 9 月做《21 世纪英语报》的校园推广工作

• 大一曾参加过发单员、场外支持、颁奖礼仪、“关爱家庭”支教等多项实践活动；
现在校医院做文档处理学生助理

大学期间获奖情况：

- 2004 - 2007 连续三年获“校级优秀共青团员”
- 2005 - 2007 年被评为“优秀班干部”
- 2006 年在校举办的第二届白兰鸽征文大赛中所写文章获得二等奖
- 2006 年校举办的“感恩之心”主题演讲比赛中获三等奖
- 2007 年被评为“学习标兵”



振翅。单飞。短短四个字，将我已经逝去的炫影般的流年，以及平日里躲藏在记忆的角落里不曾被我发觉的点点滴滴全部凸现在阳光下，无所隐藏。

而我，像个小小孩，仿佛坐在时光的原地，只是虔诚地仰望星空，——细数着那些会笑的星星，诉说着那些关于单飞的无暇年华。

有梦想，石头也会开花——

儿时的记忆总是带着几缕唯美的芬芳，在某个冷清的夜里袭来，带来阳光般的温暖。

儿时的记忆，总是和这些碎片般的情景紧密联系在一起，从来不曾完整过，却让我感受到了一个美好的童年：大院子里长满了青青绿绿的瓜果；一棵高大的梧桐树上老鸱驻的窝，在月朗星稀的夜晚格外的阴森；夏天的知了和雨过之后翩然起舞的蜻蜓，还有秋天里叫螻蛄虫的小动物；收获季节里金黄色的麦田和冬天里满窖子都是的北京绿大白菜……那时父亲还是供销合作社的会计，母亲是一所乡镇中学的教师，很普通的家庭，很自然的环境，却让我感受到了不一样的爱。

父母亲都是读书人，也都是共产党员，但是他们却从未真正地迈入大学的校门，我知道，这是他们一生的希望，也是他们一生的遗憾，于是，他们把自己的希冀和爱全部寄托在我身上。在我懵懂无知的幼龄，父亲教我背唐诗三百首，给我讲盘古开天地、白雪公主和希腊神话；和我一起玩积木、拼图，一起制作跷跷板、小泥人……我也是在不知不觉中知道了地图上那个红星代表的，是首都北京，知道了那个地方有最好的大学，知道了那个地方是我今生要圆梦的地方……而那时天真的我，面对大人们的挑逗，总是很轻松地說出：我要去北京念大学。那种言出必得的自信，或许已经深深地刻在了骨子里。

在那个幼龄教育并不普行的年代，父亲在对我启蒙教育上花费的心血，至今回想起来总是让我感动得想流泪。甚至于，我后来的在文字方面的喜好以及获得的一些大大小小的成绩，也全然离不开父亲当年对我的优良的启蒙教育和精心的培养。

后来每每的失意、徘徊，我之所以都可以坚强地挺过来，仔细想想，其实父亲的寄托才是我心底最大的支持。因为我始终觉得，不让自己变得优秀，就对不起父亲当年的栽培和期望。为了对得起自己，对得起父亲，我才能对我自己的要求始终如一，相信自己是最优秀的，力争上游，勇往直前。

而身边的那些整日面朝黄土背朝天的农民伯伯们，又教会了我更重要的东西：节俭、实干、踏踏实实……春天，我会提着小篮子和姥姥一起去摘野菜，去河里捞一些绿藻喂猪；夏天的时候跟随妈妈和阿姨去麦地里拾起那些

被遗落的麦穗；秋天去帮助大人们干活，收花生，摘棉花……

我当了13年的独生女，又是姥姥家备受宠爱的长外甥女，却从不曾娇弱不曾蛮横不曾被惯养，或许正是因为我受了这种淳朴民风的熏陶吧！

上学期间，熟悉我的同学都曾提到过我有一股锐气，其实现在想来，这股锐气，应该就是一种不卑不亢、永不服输的精神吧。而这种精神，正是因为来源于远于记忆之外的经历，所以才显得那么的自然。后来的后来，我知道了，这种锐气，不同于傲气，它不是一种居高临下的高姿态，而是相信自己优秀，相信自己的成功而又踏踏实实、绝不浮躁的难得的高调做事、低调做人的处事方式，这也是我一生的宝贵的财富。

成功的花儿，它的美，不在于现时的明艳，而在于那曾经浸透奋斗的泪水的芽儿，摇曳在风中——

小学时，我们全家搬到了县城居住，有了自己真正的家。而我，却不得不离开我那有着无数童年美好回忆的校园，阔别那些可爱的同学们和关爱我的老师们，选择转学。

我当时转入的是全县城最好的一所小学，这也意味着，我那轻轻松松拿奖状的日子结束了，迎接自己的将是全新的挑战。那时的班级学生很多，拥挤的教室里，黑压压的一片，给人带来无端的压力。刚刚进入新的班级时，面对着那些陌生的面孔，我的心里一片茫然。而老师，也从心里轻视我这个乡下来的学生。自从我在第一节课堂上因为紧张而回答错题目之后，班主任老师似乎就再也没有注意过我的存在，就连我对其他同学的答案提出质疑时都被无情地否定掉……

忘记了那些日子是怎样度过的，那时的我还没有现在这么坚强，每天回家后面对父母的关切的话语却无从回答起，只能以泪相对，第二天总是红着眼睛去上学。这样的状况持续了大概一周的时间。而在这一周的时间里，我在学习上从来不曾松懈过，因为我来自乡下，因为我曾经优秀过，所以注定了我不会低头，注定了我会尽自己最大的努力来证明自己，来证明乡下的孩子不比城镇的孩子差，来证明老师最初的眼光是错误的。所以我只是认真地听讲，听老师讲的每一个字，每一句话，认真得已无暇去顾及眼睛里早就浸满的泪水；所以我只是努力地解题，全然不顾其他同学说我傻的笑谈；所以我只是在放学之后一路飞奔回家，不像其他同学那样在零食店前驻足；不去看那些好看诱人的动画片，而是踏踏实实地完成一份份作业。我只是想证明给老师看，我只是想告诉老师，你开始对我的印象是错误的。

现在回想起来，那时的动机单纯得很可爱，但是也正因为动机单纯，成功才百般青睐。在第一次的期中考试中我就取得了班级总分第一名的好成绩。那次发奖状，虽然忍着不让自己哭，眼泪却一颗一颗地掉下来……在我抬头看老师的那一瞬间，我发觉老师的眼神，虽然依然严厉，却分明地多了几分器重和信任——我终于证明了自己。

那是我人生路上第一次向别人证明自己，选择的方式，是最简单的踏踏实实；留下的，却是刻骨铭心的记忆。

现在的我，早已淡忘了曾经，只是偶尔回想起来还是很感动于当初那个傻丫头，那个努力证明自己的傻丫头，还是很想对那个老师说一声：谢谢！因为这个世界上，真正对你的成功有帮助的人，不一定是始终关爱你、欣赏你的人，或许，对你的无视亦或者反对，正是另一种助你前行的方式。

而我更了解到，时到花自开。在奋斗的痛苦里，往往会滤出成功的快乐。

能攀登上金字塔的动物只有两种：苍鹰和蜗牛，既然自己不是苍鹰，那么就心甘情愿地做一只蜗牛，从每一步做起——

不记得是哪位学者说过，人生，就是由无数个弯路组成的，走的弯路多了，路途也就平坦了。或许是因为年少轻率，或许是暂时被那些虚无的成绩和荣誉冲昏了头脑，初中，我并没有如自己所愿，考上县重点高中的免读生，那对于我来说意味着的不仅仅是落榜——对自己无情的否定，更是三年的学费——三年里为本不富裕的家庭带来的重负。

因为我的叛逆，或者因为我的负气，我选择了去全县层次最低的乡镇中学读书。而庆幸的是，我的成绩，正符合三年免读生的条件。我选择了一所不太理想的学校，却换来了别样的三年，不一样的历练。

初中三年，我没能和那些曾经强劲的学习上的对手并肩比拼，而只能在这里苦学三年，只愿中考可以给自己一个满意的答复，这样也不辜负父母的期望。我总以“苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴；有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚”来自勉，而这一次，我所挑战的，不是老师，而是我自己。

人处在什么样的环境中，就会被什么样的环境所影响，我的四周飘满了浮躁之气，群殴、逃课、吸烟、彻夜游戏上网、早恋……我清醒地知道，如果没有坚强的意志，很有可能被腐蚀掉，即使你是一块玉，也有可能沦为石头。我就是在这样的环境下决心背水一战，这一战就是三年。

本来就基础不差的我，上课认真听讲，积极回答问题，下课独立完成作业，做好功课的预习和复习……经过一个学期的努力，我基本稳定了年级第一的位置。而凭着我的一腔热情，也承担着大半班级的工作，常常是在放学之后，其他同学都走光了我还在办公室和班主任老师汇报班级近期情况，并配合老师应对班里出现的种种问题；而在学校新成立的学生会里，我又很荣幸地担任了部长，负责各班级相关的工作。但是我并没有因为这些影响学习就反感逃避，相反，我对于自己的本职工作一丝不苟地做着，虽然不会有什么回报，但是能够得到老师和同学们的肯定已经让我很满足。另外，在学校主题演讲、英语演讲、校园广播台以及几次的征文大赛和英语能力竞赛中，我都积极参加，认真筹备，或许是老天不负有心人吧，每次的比赛，我总能获奖而归。而在初三毕业那年，我又有幸获得了县级优秀共青团员、市三好学生的荣誉称号，算是为我三年难忘的初中生活画上了一个圆满的句号。

那时的我，真的像一只在空中翱翔的小鸟，虽然这片天空很小，小得可以很轻易地触碰到天的尽头，但是却让我积累了很多宝贵的经验，为日后在更广阔的天地里自由展翅奠定了坚实的基础。这片小的天空，给了我继续追梦的勇气和对未来的无尽希望。

中考我发挥正常，考上了市区的一所省重点高中的免读生，学校的校长、任课的老师、认识我的同学，都对我投以敬佩的眼光——我成了那个学校的传奇人物。现在想来觉得坦然，因为我知道，并不是我有多么的神奇，只是我没有输给我自己。因为比赛开始我就认定了自己是蜗牛，而我的对手，是一群苍鹰，因为实力悬殊，所以我只能付出比常人多几倍的努力去争取那些应该属于我的荣誉，取得那些我可以得到的成绩。因为我是蜗牛，一步一步踏实地走起来，金字塔也终将近在眼前。

开水里依然如故的鱼的表白：关键时刻不放弃，绝望就是希望——

我曾经无数次地把自己比作开水里的鱼，如果想依然如故或者超越自我振翅飞出开水池，能做的，只是奋斗奋斗奋斗，在关键时刻选择不放弃，绝望就是希望。

“我们就是在那样一个本该是天真烂漫的年龄里历经着别人难以想象的厮杀，而战场，是每天的一场场小小的考试，每月的月考，期中考，期末考，班级考，学校考，全市统考……我们，就在这场场的考试中，麻木了自己，也成熟了自我。而有些不够坚定的，最终，都只能走向颓废。”这是我在以

前的文章里描写的我的高中生活的一段。这就是我的高中生活——重点中学的重点班的生活。

面对来自全市各地的优秀的学生，面对着全新的教学方法，面对着不曾多见的试题，适应能力不强的我再次站在了崩溃的边缘。每天的N份小测试，试卷上密密麻麻的红叉叉不堪入目。而老师快节奏的教学，又让我始终无法如以往那样轻松地应对学习。所以开始的日子里我的月考成绩总是如海中惊澜一般，时而浮现于年级前十，时而又坠落到班级二十之后。而即使是在省重点高中，如果想真正地实现一直以来的理想，考上好的大学，也不是常人所想的轻而易举。这对于我，曾经几乎不曾败过的我，是一个沉重的打击。

我曾经绝望过，甚至曾经想过要放弃，但是我始终都无法面对远在家乡的父母亲对自己充满期望的那一双明亮的眸。在我最艰难的时候，我咬紧牙对自己说：“你，可以辜负你自己，甚至可以放弃你自己，但是，你绝对不可以让远在家乡的父母失望。绝对不允许父母为你流露出难过的表情，你是父母的希望，你是他们的寄托所在，你要坚强，你要坚定地走下去，相信，付出，自有回报。”

我就是依靠着远在家乡的父母的力量勇敢地站了起来，我在徘徊的边缘告诫自己：做一个和时间赛跑的人；我在松懈之时告诉自己：谁都不要轻视谁，实力始终是你手中最亮的一张王牌，而现在从身边流走的每一秒，正是积存实力的最佳时机。

在每一次煎熬之时的眼泪，在每一次付出却依然失败，在每一次挫败感袭来，我让自己相信绝望里孕育的希望，不停步地向前奔跑，于是，我终于迎来了石头开花的那一天，我终于看到了开水里长出翅膀飞起来的鱼……

我始终都相信，明天会更好——

我的求学路虽然充满了坎坷，但是我还是凭着自己的一股不服输的精神坚持到了最后，不仅拿到了一些大大小小的成绩，而且一路走来，从小学到高中，凭着自己优异的成绩，免去了所有的学费，为家里缓解了不少的经济压力……我的父母亲总是以我为骄傲，街坊邻居也总是报以羡慕的眼神。其实我知道，是你们，正是父母亲 and 那些关爱我的人们，教会了我成长和爱，正是他们的鼓励和支持，才使我走到了今天，才使我始终如一地相信，只要我用心地振翅单飞，明天会更好。

而今的我，已经顺利踏入了大学的校门，每每回想起当初的自己，总是

感动于自己的小小的稚气，感动于自己在求学路上单飞时美好的样子。一个人在冬夜里上完晚自习骑单车穿梭在巷子里，不曾害怕过；一个人在数九的寒冬里5点多起床骑车去早读，双手冻得失去知觉，不曾抱怨过；一个人在异地求学放寒假没有像其他人那样让父母来接，而是一个一个行李包打好，自己背在肩膀上去车站，不曾哭泣过；一个人第一次坐火车来到大城市里上学，面对未知的一切，不曾胆怯过；一个人，第一次面对亲人逝去时静静地感悟生命，不曾悲观过。因为，我知道，我有一个梦想，叫单飞。父亲对我说：你长大了，应该学会自己闯一下，虽然是女孩子，也要学会独立和坚强。我知道，父亲有万般的不舍和不忍，但是为了我的成长，他还是让我选择了单飞。

单飞，需要的是面对前方无尽的勇气和面对未来的自信。因为有梦想承载，所以单飞的翅膀，永远都不会落空。我只是那个数星星的小女孩，在淡定的夜里，分不清未知和过往，只是双臂展开，面对天空，振翅单飞。

碎片光影

杨雯钰

个人简介

姓名：杨雯钰

专业：信息工程学院 2007 级广播电视工程

大学期间担任职务及实践经历：

- 2007 年，在《传媒工科生》担任记者
- 2007 年至今，在自强社宣传部工作
- 2008 年 7 - 8 月，作为媒体运行志愿者，服务奥运

● 2007 年，曾任班级生活委员，心理委员，现任团支部宣传委员

大学期间获奖情况：

- 2007 - 2008 学年获得中国传媒大学 2007 乒乓球锦标赛女子团体第二名



灯光幽暗的站台上，母亲挥手作别，火车缓缓启动，我孤身一人，北上求学。这列绿皮火车，带我远离家乡，穿过隧道，跨过长江，掠过平原……空间如梦一般极速变幻，我的思绪几度恍惚，时光的剪影在我脑海里一幕幕浮现……难以回答：究竟眼前是真实，抑或过去是虚幻……

幕一：我努力地微笑，咔嚓一声中，我的日子由丰富的五颜六色瞬间掉落成黑白

在一中教学楼的大阶梯前，新老两届校学生会合影留念。之后，学校大礼堂的竞选演说开始，我的小师弟说道，“在竞选演说开始之前，我最想做的，是向上一届学生会副主席，也就是我的部长，道一声感谢。是她在工作