

北京教育新闻中心○编

BANG

YANGDELI

17所重点院校优秀大学生与
40位杰出少年的心灵对话

榜样的力量

LIANG



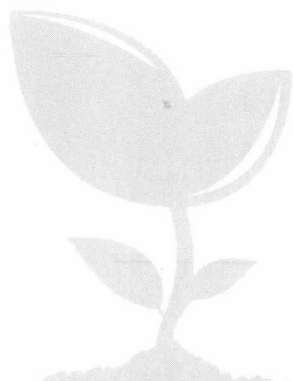
榜样激励孩子茁壮成长

北京联合出版公司

北京教育新闻中心◎编

榜样的力量

17所重点院校优秀大学生与
40位杰出少年的心灵对话



北京联合出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

榜样的力量 / 北京教育新闻中心编著. -- 北京 :
北京联合出版公司, 2012.5

ISBN 978-7-5502-0713-4

I. ①榜… II. ①北… III. ①成功心理—青年读物②
成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第109755号

榜样的力量

选题策划: 益博轩

编 者: 北京教育新闻中心

责任编辑: 史 媛

封面设计: 大象设计

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市通州富达印刷厂印刷 新华书店经销

字数150千字 880毫米×1230毫米 1/16 12印张

2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-0713-4

定价: 19.80元

快乐铸就成功

——《榜样的力量》序

从《榜样的力量》一书中，我看到了一个个“图钉式”的主人公形象。他们既有像图钉帽一样的宽厚素质，又有像图钉针一样精专的个性特长。二者结合，使他们成为值得众多青少年学生学习的榜样。

人们都熟知那句有关学习的信条：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”一个“勤”字，一个“苦”字，似乎拈出了在学习方面成功的不二法门。甚至还有诸多类似“凿壁偷光”“悬梁刺股”的成语典故为之作着注释。殊不知，时移世易，在现代化的网络时代，不论是学习的对象、范围还是观念、方法都发生了很大的变化，仅仅靠上述经验已是不可能取得预期的成果了。

在现代社会，教育越来越受到关注和重视，这显然是一件好事。但与此同时也带来了负面效应。一些学校和家长为了不使学生平庸，引导甚至强制学生树立“远大”的目标，学生不得不面对沉重的课业负担，承受来自各方面的心理压力。孩子们勤攀书山、苦渡学海，为了圆一个自己的甚至不是自己的而是老师的、家长的梦，结果在这场竞争的途中丧失了乐观和自信，厌倦了拼搏和追求，身心受到严重伤害。对此，一位忧心的家



长甚至喊出了“宁要快乐的傻子，不要忧郁的天才”的呼声。观点虽略显偏激，但其情可悯，其理可循。

我以为，在学习过程中，勤奋是必要的甚至是必须的，但“苦”学则大可不必。在现代社会中，孩子们应当接受一种快乐教育，在快乐中成长。快乐教育追求的是学生愉快而又健康地成长，是生动、活泼、主动地全面发展，是使学生在充满愉悦体验的过程中奠定成才的坚实基础。众多实践也表明，孩子们在快乐教育中不断激发出了自身的潜能，发展和锻炼了自己的兴趣爱好以及特长，在一种动态的平衡中，恰到好处地把握了学与玩、全面发展与突出专长、学习书本知识和参加社会实践、为学与做人等各方面的关系，不断成长，不断进步。本书中的这些青少年学生的成长故事可谓是快乐教育的典范，快乐铸就了榜样的写照。

快乐带来自信，自信产生成熟，成熟帮助成长。快乐教育需要家庭、学校、社会的合力作用。在家庭教育中，孩子的快乐来自于与家长的“平起平坐”。一种民主的家庭教育氛围必然会培养出一个人格健全、充满自信和快乐的孩子。家长和孩子在对坐谈心的时候，不能把孩子看成灌输的对象，而是心灵交流的对象，让孩子产生一种平等的感觉。在解决孩子在学习和生活中遇到的难题时，应着力创造出一种民主的氛围，鼓励孩子和大人一起想办法、出主意，让孩子在这一过程中学会沟通、学会尊重，掌握思考和解决问题的方法，体验问题讨论过程中的轻松和问题解决后的快乐。本书中《成功：缘于习惯，更需坚持》一文的主人公就感受到了这样的快乐：“爸爸妈妈特别爱我，他们就像我的好朋友一样，完全没有高高在上的感觉。在这样民主的气氛中，爸爸妈妈在学习上，从没有强迫我要拿第一，考得不好了就认真帮忙分析原因，下次改正；在生活上，

也是无所不谈，分享自己的快乐，倾诉自己的不愉快，一切都是那么的自然。”民主教育无疑是家庭教育的法宝之一，轻松快乐的氛围让孩子更快乐地成长。

在学校教育中，孩子的快乐来自于自身的独立性获得尊重和鼓励。学会尊重、包容并欣赏学生的独立性，才会真正使学生受到内心的激励，从而产生应有的自信。这应当是每一位教师和学校管理者必修的内容。教师和学校管理者应有对学生的热情、期待与信心，在了解和分析学生实际情况的基础上，产生对学生恰如其分的期待，并寄予高度热情。当这些信息传递给学生时，会促使学生向好的方向发展，学生心底里有了信心和快乐，在学习时就会充满无尽的动力。本书中那篇题为《曳尾于“涂”中的生命历程》的文章，主人公的老师们充分尊重其“看闲书”的独立性，“我的老师们也会很体谅地告诉我，如果觉得作业不想写就可以不写，可以去复习一些我认为更重要的东西”，正是老师们在充分了解学生实际情况下的“放养”动作，成就了一个自由吸收知识营养并最终考上心仪大学的优秀学生。

在社会教育中，孩子的快乐来自于在社会实践过程中的生命和情感体验。学生在参加社会实践中领会人生的意义，在理想与现实的碰撞中锻炼意志，在参与公益事业与社会活动中培养社会责任感，在人际交往过程中学会理解与合作，在反复实践的积累过程中养成良好的生活习惯与心理素质，这些都能使学生在广阔的天地中自如地迸发出生命的火花。本书中的那位“充满爱心的‘陶然娃’”就经常抽取并不富裕的课外时间积极参加社会活动，全身投入，不求回报，成了一名富有爱心的社区小志愿者。

由此看来，快乐不简单，它对于学生的健康、全面和可持续成长的

重要意义不言而喻。从这个意义上说，快乐铸就成功。在教育问题备受关注的当下，这本书的出版显得及时而又必要。书中主人公一个个丰富而又典型的成长事例，不论是对学生、家长、教育工作者，还是对社会，都具有足资借鉴的启示意义。

国家教育咨询委员

国家总督学顾问

联合国教科文组织协会世界联合会副主席

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to Guo Sheng, positioned to the right of the endorsement text.

人人不同 人人精彩

你愿拥有怎样的朋友？

这些都是真实的故事：动人的情怀，燃烧的理想，人格的魅力——人人不同，且人人精彩，故事的主人公，希望成为你的朋友。

我们每个人都渴望成功，却总是苦于缺乏成功之“道”。其实，条条大路通罗马，只要能正确理解成功的内涵，我们在生活中就将立于不败之地。编者认为，成功就是破译了自己的生命密码，并乐享其中。把成功截成一段一段，持续地铺在你的人生旅程中，你的一生将充满成就感。解出一道难题，学会一种乐器，作出一篇美文，做了一件善事，得到一句表扬，获得一种感悟，在平凡中感受不凡，在平静中体悟壮烈，谁能说这不是在破译生命的密码，谁能说这不是成功！本书中的主人公们正是在破译自己生命密码的过程中彰显了他们虽然年轻却“成功”的人生。

在学习和生活的道路上，本书中的小主人公们也曾有过欢笑和泪水交织的历程，但他们遇挫折而不馁，跌倒了勇于爬起来，在父母爱的支持和鼓励中，在师长的关爱和帮助下，怀着一颗自强、坚韧、感恩的心，最终成就了自己靓丽的青春。他们有着不同的成长轨迹，却似乎淬炼出同样



的优秀品质：勤奋、坚持、开朗、乐观、多才多艺、怀抱感恩。拥有了这些，他们才走出一片色彩绚烂的个性天地。愿你怀着一份期待和欣赏的心情，阅读他们的精彩故事，走进他们的青春人生。

“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金”。为使本书能有助于不同的读者，满足学生、家长及其他社会人士的阅读需要，我们在编排设计上，拓展思路，创新形式，努力做到贴近不同的阅读群体。全书分为“觉”“察”“醒”三个大的篇章，按照成功者的几个核心品质，比如勤奋、坚持、习惯、梦想、感恩等将文章归类，从生理和心理成长的轨迹探寻这些优秀青少年的心路历程。希望小学生、中学生、大学生朋友，甚至家长和其他社会人士都能从中有所感悟。愿此书能如远行中的一枚浆果，用其丝丝微的甘甜为您解渴除倦。

祝大朋友们和小朋友们读得开心。

编者

2012年7月

目 录

Contents /

第一篇 觉：小荷才露尖尖角

也许，我们不能给孩子创造优越的条件，但我们可以塑造他的优秀性格！
也许，我们不能给孩子提供高贵的出身，但我们可以培养他的良好习惯！
让孩子真正赢在起跑线上，为他将来的成功铺下最重要的第一步！

——父母感言

第一章 学其事：在快乐中养成

1. 小宇宙的大能量 2
——记北京市海淀区民族小学学生朱滢玥
2. 与书为友，快乐成长 7
——记北京市上地实验学校学生柏欣园
3. 我的创新不是梦 11
——记原北京市中关村第三小学学生曹沛晴
4. 优秀就是好习惯的组合 16
——记原北京市府学胡同小学学生张菁雯宇
5. 阳光少年的精彩历程 21
——访原北京市西城区师范学校附属小学周嘉阳
6. 有这样一个“小大人儿” 26
——记北京市第五中学学生刘延舍之

第二篇 察：少年心事当拏云

也许，我们不能左右孩子的想法，但我们可以影响他们的行为！
也许，我们不能主宰孩子的人生，但我们可以规范他们的轨迹！
让孩子的心中充满爱和智慧，为他将来的成功注入最重要的力量！

——老师感言

第二章 追其梦：在兴趣中飞翔

1. 乘着数学梦想快乐飞翔 32
——记北京市第八十中学学生李润铭
2. 理想之于人，犹翅膀之于鸟 36
——记北京市陈经纶中学学生解博超
3. 小小少年梦 大大音乐家 40
——记北京市芳星园中学学生高克
4. 用心“阅读”生活的精彩 44
——记北京市第一七一中学学生陈安琪
5. “溪水”女孩 蕙质兰心 50
——记北京市第五十中学学生吴丹
6. 做最好的自己 54
——记北京市上地实验学校学生杨吉娜
7. 兴趣铸就成功 58
——记原北京师范大学附属中学学生吴鹭州

第三章 养其习：在坚持中收获成功

1. 知识做船，兴趣为帆，乘风破浪，扬帆远航 61
——记北京市陈经纶中学分校学生温科
2. 回报生命的一次感动 65
——记北京市东方德才学校学生王君婧
3. 优秀源自勇敢前行和坚持不懈 71
——记北京理工大学附属中学学生方可心

4. 扑闪着坚持的青春年少	76
——记北京汇文中学学生梁禹澄	
5. 成功:缘于习惯,更需坚持	81
——记北京市三帆中学学生许楷潏	
6. 一路欢乐伴成长	86
——记原北京市第十五中学学生植钦	
7. “坐在树顶,望见远方”	90
——记原北京市第五中学分校学生齐肇楠	

第四章 明其志:在挫折中成就自我

1. 在平凡的环境中做最出色的自己	95
——记北京市一零九中学学生张笑楠	
2. 从儿时的游戏到终生的事业	99
——记原北京市第八十中学学生王满强	
3. 用心灵聆听世界	104
——记原北京市五路居第一中学学生王夏颖	
4. 笑言命运,智启人生	109
——记北京市和平街第一中学学生尚哲	
5. 把影子甩在身后	113
——记北京市洋桥学校学生童忆	
6. 心中有个“大世界”	117
——记北京市第九中学学生梁恩泽	
7. 仰望天空 脚踏实地	121
——记原北京市景山学校学生宫郑	

第五章 献其爱:在实践中发扬小我

1. 小姑娘的大境界	125
——记北京师范大学附属实验中学学生李天添	
2. 充满爱心的“陶然娃”	129
——记北京市第十五中学学生谭畅	
3. 微笑浇灌志愿之花	133
——记原北京市第三十五中学学生王颖	

4. 一只快乐的百灵鸟 136
——记北京市中关村中学学生朱润青
5. 像水一样澄澈和坚韧 141
——记北京市广渠门中学学生胡婉莹
6. 让青春在有限的时间闪现无限光芒 145
——记北京市第十一中学学生郝易琨

第三篇 醒：海纳百川成大器

也许，还有更高的山等着我们攀登；
也许，还有更远的路需要我们跋涉！
但我们敢说：我们成功了！
因为，感恩、大爱，成功的路上我们无畏。

——学生感言

第六章 明其德：用感恩的心做人

1. 追梦，永不放弃 150
——记原北京市宣武区第一职业学校学生王浩
2. 追梦的孩子 154
——记原北京市第九中学学生邵泽辉
3. 执著画笔勾勒多彩人生 158
——记清华大学学生宋茜
4. 我家有女初长成 163
——记原北京市京源学校学生宋婷婷
5. 兴趣才是最好的引路人 166
——记原北京市丰台二中学生孙可依
6. 曳尾于“涂”中的生命历程 171
——记原北京市京源学校相隗文殊
7. “我可以做得比其他人更好” 175
——记北京市第四聋哑学校学生杨子

第一篇 觉：小荷才露尖尖角

也许，我们不能给孩子创造优越的条件，
但我们可以塑造他的优秀性格！

也许，我们不能给孩子提供高贵的出身，
但我们可以培养他的良好习惯！

让孩子真正赢在起跑线上，为他将来的成功
铺下最重要的第一步！

——父母感言



第一章 学其事：在快乐中养成

① 小宇宙的大能量

——记北京市海淀区民族小学学生朱滢玥

作为“小志愿者联盟的领头人”，年仅 11 岁的朱滢玥心中早已种下一棵爱的小树。这棵小树得到了阳光和雨露的精心呵护，她也要用自己的能量把爱延续，把希望延续。

★ 在选道小学，她用孩子的眼睛看到了“城乡差距”

甘肃省选道小学是一所由爱心人士捐赠的希望小学，在过去的一年多里，社会各界人士都给予了它广泛的关注。从最初的选址、捐校舍，到后来为那里的小朋友捐赠课外读物，大家都为使那里的孩子们能够更好地学习而贡献出自己的力量。朱滢玥也是其中的一员。

2009 年 1 月 1 日，带着对选道小学强烈的好奇心和对那里的小朋友的爱心，朱滢玥向爸爸妈妈提出要去那里进行实地采访的想法。“从小在大城市长大的滢玥能承受得了那么艰苦的环境吗？”“那边的民俗情况不得而知，交通安全、人身安全是否有所保障？”滢玥父母的心中充满很多的问号。但是，在一次家庭会议以后他们决定奔赴选道小学，无论结局如何，他们都支持孩子的爱心行动。

一周之后，经过飞机和汽车的几次辗转，朱滢玥和妈妈终于来到了选道小学

所在的渭源县城。那时天已经黑了下来，他们就住在渭源县城的宾馆。滢玥看着窗外灯火明亮的街道笑嘻嘻地说：“我看这里跟北京一样啊！”可是，很快，她就“领略”了大西北与首都北京的不同——夜里房间没有暖气、没有空调，即使是和妈妈挤在一个被窝里，盖着两床厚厚的棉被，露在外面的鼻子和脸蛋也是凉凉的。终于熬过了一夜，第二天，在颠簸了一个多小时后，她们来到了此行的目的地——选道小学。

在记者问她在选道小学的具体见闻时，滢玥这样说道：“虽然原来在电视里看到过贫困地区破旧的房子、校舍。但是当亲眼看到以后，我感觉到那破校舍比之前看到的还要可怕。那些校舍都是用泥土和草做成的，墙上还有很多被雨水冲刷的印记，我觉得很不坚固；而操场就是一片空地而已，没有绿草，没有跑道，有的就只是破旧的乒乓球桌和简陋的篮球架；厕所就是很简单的几个坑，卫生条件特别差；整个学校才只有一台台式电脑。更不可思议的是，我在校园里还看到很多小鸡，到后来才知道原来是因为学校的围墙上破了几个洞，村民们养的鸡就从破洞‘溜’进学校里来了。”

“选道小学的小朋友们也会说普通话，他们也很友善。”滢玥笑着说道。在她看来，这次选道小学的经历是“一种体验、一种乐趣”。

★ 在敬老院，她是传统美德的最好“代言人”

尊老、敬老、爱老是中华民族的传统美德，那么懂得给予别人爱和关怀的朱滢玥又何尝不是这种美德的最好“代言人”？

2010年1月，期末考试刚刚结束，朱滢玥就号召小志愿者们去敬老院为老人们表演节目，帮他们驱散孤独。这一号召得到了学校老师和“小志愿者联盟”队员们的大力支持和积极响应。就这样，滢玥和



与她一样具有爱心的小志愿者们去了香山敬老院和八大处敬老院为老人们表演了精彩的文艺节目。他们认真的表演、热情的拥抱，以及那少先队员们独有的美丽笑脸，都给老人们留下了深刻的印象。一位来自台湾的老人亲切地对他们说：“你们的个子不高，年龄也不大，但是在我看来，你们的表演比电视上的晚会还好看，你们的爱心更是比天大！”

在以后的节假日中，去敬老院成了朱滢玥和小志愿者队友们的“必修课”。在敬老院，老人和孩子们成了“好朋友”。让人不禁感叹：“他们就是彼此的家人。”

★ 在自然灾害面前，她弱小的身躯传递着伟大的爱

2008年，当强大的自然灾害无情地压在汶川人民身上时，朱滢玥每天关注电视新闻，了解汶川人民的最新状况。当知道情况严重，需要救灾经费的时候，她毫不犹豫地拿出了自己多年积攒的压岁钱。地震到底有多可怕？死亡到底有多可怕？当时只有八岁的她，可能并不清楚。但是，她知道，她应该尽自己所能为正在承受苦难的人们做些什么。

2010年，玉树地震，通过电视，她了解到10月初玉树就开始下雪了，而那里的人们还穿着单鞋，大部分人还住在帐篷里。“他们有没有保暖的衣服穿？”这成了滢玥心中最大的疑问。后来，滢玥在爸妈的陪伴下来到玉树的“希望少儿之家孤儿院”。在那儿，滢玥和受灾朋友们一起睡大宿舍，一起去露天大厕所，一起喝混浊的水……她深切地感受到灾区人民生活的艰苦。

渐渐懂事的滢玥意识到自己的力量是薄弱的，她需要的是把周围人的爱心会聚成大大的暖流送给灾区的人们。于是，朱滢玥马上号召同学们为玉树义卖捐款。她和伙伴们一起拿着心爱的“宝贝”走上街头、走进社区，为玉树孤儿院的小朋友们募集善款四千余元，并用这些钱购置了投影仪、学习用品、棉衣。当灾区的孩子们收到来自北京的殷殷祝福时，他们的心灵得到了一丝抚慰，脸上露出了久违的欢笑。