

精品文摘

我就是我，
是颜色不一样的烟火，
海阔天空，要做自己的英雄。

做自己的英雄

选编◎求真
路再长，夜再黑，
你也得去面对，
因为你的心里有一个英雄梦。



民主与建设出版社

做自己的英雄

ZUO ZI JI DE YING XIONG

求真选编

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP) 数据

做自己的英雄 / 求真选编. — 北京: 民主与建设出版社,

2014.9

ISBN 978-7-5139-0437-7

I. ①做… II. ①求真… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第191535号

©民主与建设出版社, 2014

出 版 人 许久文

责任编辑 李保华

策 划 学海伟业

装帧设计 李俏丹

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 59419778 59417745

社 址 北京市朝阳区曙光西里甲六号院时间国际8号楼北楼306室

邮 编 100028

印 刷 北京建泰印刷有限公司

成品尺寸 710mm × 1000mm

印 张 14

字 数 180千字

版 次 2015年1月第1版, 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5139-0437-7

定 价 25.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



目录

CONTENTS

第一章 泡好自己那壶茶

金鱼接过了糖果的爱	[美] 泰利·克莱恩	2
不要在意	刘玉蝉	4
用微笑面对苦难	史兜兜	5
狼和狗	祖小平	7
关于毛毛虫的故事	毕生	10
解救牢狱中的自己	[美] 纳迪·坎皮恩	13
致命的诱惑	良缘	16
流进大海的水	草上飞	18
与心灵共舞	俞思敏	20
生存才是生活的基础	包兰君	21
别忽视自己的芳香	且行歌	24
低头去寻找机会	龙少	26
贩卖蚊子	刘志军	28
泡好自己那壶茶	华山行	30
一碗汤的学问	宁忘	32



飞翔的天使	陶艺涛	34
寻找自己的钻石	林轻音	36

第二章 做自己的英雄

向一只蟑螂学习	梁秦	39
感谢带刺的玫瑰	艾小木	41
别浪费塞车时的美好	古山	45
曾经拥有的智慧	李双喜	47
唤山的哲学	徐弘文	49
幸福的秘诀	[美] 史蒂夫·布兰克	51
人生贵在善于修正错误	孟飞	53
做自己的英雄	[美] 米歇尔·瑞安	55
得不到的总是好的	纳兰容	58
让自己看见天空	王亚	60
你想是谁，你现在就是	李作霖	62
知道的太多，做到很少	浪心孤客	64
小心坏情绪	苏雨晴	66
最好的忠告	[美] 马歇尔·史密斯	68
人生要把握现在	鲍叔满	70
不要迷失自我	张峰	71
罚出来的冠军	沙海新	72
总要有个特长	石建林	73



第三章 最不舍的是亲情

每月第一个礼拜五	[美] 阿雷·詹姆斯·迪兹	75
妞妞的幸福	康夫	78
每个人都活50年	李僧	80
不会再来一次的道德勇气	[法] 玛丽·托马斯	82
与杀人犯同行	姚清远	84
握住你的手	孙英	87
上厕所的秘密	文小二	89
玻璃大王的幸福	梁瑞坤	92
我的女孩时期	张媛	95
指引人生的明信片	赵霆锋	98
我的自由我做主	葛根	99
最美的天使	[美] F. 马库斯	100
父爱的距离有多远	周采薇	102
秘密	凉月	108
做一粒种子	刘学	112

第四章 母亲眼里只有痛

天堂的一声呐喊	余大为	114
爸爸的“兔崽子”	迟连科	118
别走得太快	赵小曼	121



爱的伤疤	刘一凡	126
我和她的纠葛故事	霓裳羽衣	136
母亲眼里只有痛	桃花朵朵	142

第五章 人生要全力以赴

耐心等待，才有机会	钱江潮	149
人生的彩虹	李晓云	151
生命中的两棵树	白展博	153
马云的成功之道	袁一松	155
即便眼盲，也见光明	龙天翔	157
身边的机遇	峰子	159
最美的谎言	赵一鸣	161
人生要全力以赴	林奇	163
一碗拉面1000美元	余礼杰	165
人生的高低杠	余辉	167
我就是你要的人	[美]杰瑞·坎菲尔	170
现在就出发	周远喜	173
想要飞翔的梦想	肖明义	175
梦想转了一个弯	蒋友仁	177
在黑暗中起飞	常琳琳	180
身后的危机	李占魁	182

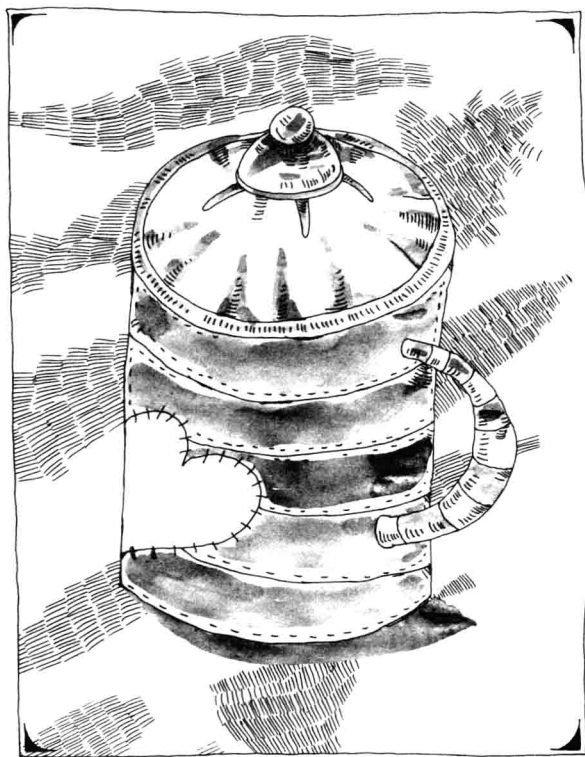
第六章 上帝给的钥匙

困境中的歌唱	青玉案	186
用心把握那只水壶	张秀水	188
另一种美丽	张林	190
一本日记造就的大师	沈鹤林	192
走向成功之路	傅红雨	194
角马的悲剧	曾慧敏	196
世界上最矮的棒球王	[美] 埃里克·罗德曼	198
上帝给的钥匙	留香	200
勇于展示你的优秀	纯净水	202
成功的背面	冯海英	205
想象与成功的距离	嘉嘉	207
信念的价值	罗启明	209
有些担心不需要	孙小猫	211
我要自己走	春花秋月	213



第一章

泡好自己那壶茶





金鱼接过了糖果的爱

[美] 泰利·克莱恩

维戈坦先生的糖果店有许多好吃的东西。自从妈妈带着保尔去了一次这个小店之后，保尔便渴望着有一天能自己去买糖果。

那时，保尔只有4岁，还不懂得买东西必须付钱。每次妈妈带着他去购物，他都看到妈妈递给别人某种东西，然后别人递给妈妈一袋东西，于是保尔的脑子里慢慢地形成了一个交换的概念。

这天，保尔终于找到了机会。妈妈在后花园剪草，无暇顾及保尔。保尔便偷偷从家里溜出来，一路跑到了维戈坦先生的糖果店。

保尔挑选了十几种糖果，各种颜色的都有。60多岁的维戈坦先生弯下身子问他：“小家伙，你选了这么多糖果，你有很多钱吗？”

保尔仰着头大声答道：“是的，我有很多钱！”说着，他将紧握在小拳头里的钱放到了维戈坦先生的掌心。那是六个已经被磨得发亮的樱桃核。

维戈坦先生看着自己手掌里的樱桃核，好一会儿都没有出声。

“不够吗？”保尔小声地问。

维戈坦先生苦笑了一下。

“不，孩子，你给多了。我还得找你钱呢！”他回答道。然后，他从抽屉里取出两分钱，再弯下腰放到保尔的手中。

30年后，保尔已经成家了。他和妻子一起开了一家金鱼店。他们所卖的金鱼大部分都是进口的，每条鱼的价钱都在50美元以上。

一个星期天的下午，一个小女孩带着他的弟弟走进了保尔的金鱼店。女孩大约6岁，男孩大约4岁。两个孩子站在鱼缸前，眼睛瞪得大大的。他们从来没见过这么多这么漂亮的金鱼。

“太漂亮了！”小男孩大叫起来，“先生，我能要几条吗？”

“当然可以，如果你们有钱的话。”保尔笑着答道。

“我们有很多很多钱！”小女孩信心十足地答道。

瞬间，保尔的心底升起了一种熟悉而奇怪的感觉。

然后，保尔把两个孩子选中的金鱼放进一个开口的罐子里，弯腰递给小男孩。

小男孩抱着鱼罐，催促他的姐姐：“姐姐，快给钱啊！”小女孩把紧握在手里的钱放到了保尔的手掌心。是两个25美分的硬币和一张1美元的纸币。

看着掌中的“巨款”，30年前他让维戈坦先生损失“惨重”的那一次交易清晰地浮现在眼前。

保尔抚摸着那两个硬币，仿佛自己又站在了维戈坦先生的糖果店里，看着维戈坦先生抚摸着那六个樱桃核，用他宽容的心和质朴的爱呵护了一个孩子的天真。如果当年维戈坦先生摧毁了这份天真，他永远都不会有这份美好的回忆。

不觉间，他的眼眶湿润了。

“先生，钱不够吗？”小女孩怯怯地问。

“不，是太多了！”保尔克制着自己的情绪，笑着说道，“还得退你钱呢。”说完，把那张1美元的纸币放在了小女孩的手上。小女孩握着钱，转身和弟弟小心地护着金鱼罐走出了店门口。保尔站在门口看着他们，直到他们消失在马路对面。

保尔的妻子一直默默看着这一幕。当保尔转身回到店里时，她终于忍不住开了口：“亲爱的，你给了那两个小家伙3条鱼，差不多200美元呢！”

保尔微微一笑，给妻子讲起了他和维戈坦先生之间的故事。听完故事，妻子的眼睛湿润了。她轻轻拥抱了一下她的丈夫。

那一刻，保尔敢肯定，他听到了维戈坦先生的笑声。





不要在意

刘玉蝉

你练琴的时候，我很少在旁，我是故意避开的。因为我在场时，你会弹得特别卖力，为什么我反而要躲开呢？

就因为你弹得特别卖力！

我发现，当我不在时，你会一小节、一小节地反复练习，打磨那些细微的地方。只要我一走近，你为了表现，往往立刻加快速度与力量，弹出华丽的段落。

这使我想起初中时在公园里参加写生比赛，当有人在我身后围观时，为了博取赞美，总是在不该渲染的地方渲染，在该打背景的时候画了前景。画的过程固然很“炫”，完成的作品却是失败的。

渐渐地，我知道了，围观者是不值得放在心上的。他们如果不内行，那评头论足的话本来就没有价值。即使他们说有理，也只能参考，毕竟作画的是我，而不是他们啊！

我还想起大学刚毕业，主演话剧《武陵人》，头一场戏之后，有位演员高兴地拿着报上的剧评宣读。编剧张晓风女士却淡淡地说：“何必介意别人写些什么？先想想那写评论的人，有多少分量。他说好，值得我们多么高兴？他说坏，又能减损我们几分？”

当时，我十分诧异这位平常谦虚无比的女作家，居然会说出那么狂傲的话。事后想想，却觉得这正是一位艺术家应当持有的态度。

无可否认，人有群性，听到大家鼓掌，还没弄清怎么回事，也便跟着鼓掌。问题是，如果我们处处听别人的，哪里还有自己？

如果不能克服自己天生的弱点，如何战胜别人？

用微笑面对苦难

史宪宪

他七岁那年，卧病在床三年的母亲便去世了。父亲每日拼死拼活地去山上扛石头，支撑着这个摇摇欲坠的家。而他的弟弟刚四岁，天天哭着要妈妈，他便带着弟弟去山上玩，让弟弟于游戏中忘记妈妈。回到家里，他还要做饭，等晚上父亲回来，用温水给他洗被石头磨烂的肩膀。

十二岁的时候，他毅然放弃了读书，和父亲一起去山上扛石头，他小小的身躯在石头的重压下艰难地移动着，可他从不喊累，为了这个家，为了弟弟。弟弟此时已上小学了，成绩是乡里最好的，每天放学，他也像哥哥当年那样把饭做好。

十七岁的时候，由于他和父亲的辛苦劳作，家里的条件已经有了很大的好转，弟弟也去乡里读初中了。可是还没等他喘口气笑一笑，一场灾难便又降临了。父亲在扛石头下山时一脚踩空摔了下来，而那块上百斤的石头砸在了父亲的身上，还没送到医院，父亲便闭上了眼睛。刚刚露出了一点儿阳光的天空瞬间又是阴云密布，弟弟要辍学，他说什么也不让，对弟弟说：“你好好读书吧，要不咱世代代都要扛石头！”弟弟含泪回了学校。

十九岁的时候，他被石头砸废了一只脚，从此再也不能扛石头了。他便到了乡里，推着一个小板车捡破烂收破烂，靠这挣钱供弟弟上学。弟弟不负众望，那年秋天考上了县一中。他便随弟弟搬到了县城，由于腿脚不利索，加上城里收破烂的人多，一开始他根本挣不了几个钱，连房租都挣不回来。想出去找份工作，但由于残疾根本没有人用他。后来他看见修鞋掌鞋的收入不错，便买了一套工具自己摸索着干起来。由于努力，他的技术越来越好，加上他身有残疾，人们也同情他，都到他的鞋摊上修鞋。而



他也朴实，有时小来小去的活儿便不要钱了，所以生意很好。除去房租和日常花销，供弟弟上学也有结余。

24岁那年，弟弟考上了省城的师范大学，收到录取通知书那天，他高兴得没有出鞋摊，破例和弟弟喝了酒，笑出了眼泪。他觉得生活终于露出了笑脸，自己的所有努力都得到了回报。可是就在去学校报到的前一天，弟弟出了车祸，从此只能生活在轮椅上了。

他一开始万念俱灰，觉得生活对自己太残酷、太不公平了。可后来一见弟弟颓废的样子，他便又重新鼓起了勇气，他对弟弟说：“别怕！弟弟，我推你去上学！”于是兄弟二人又搬进了省城，他每天推着弟弟去学校，然后就在校门口摆修鞋摊。每隔两个小时去校内推弟弟上一次厕所，晚上再把弟弟推回在校外租住的小屋里。

这是发生在我身边的事。刚听说时我还不相信，认为就算生活再残酷，也不会把所有的苦难加在一个人身上吧。直到有一天我在省城师大门前见到了这兄弟俩，当时他正一拐一拐地用一只手推着弟弟的轮椅，另一手拉着身后的修鞋小车往回走。而在他们的脸上，并没有我想象中的愁苦神情，有的只是灿烂的笑容。

我问他：“经历这么多的事，你怎么还能笑得出来呢？”他说：“我原来也犯愁过，可是过后一想，就算我愁死也没有用，弟弟那时还小，所以我只能去面对这些了！”说完他笑了，那张穿越漫漫风尘的笑脸使我的心变得暖暖的。

人生总会有苦难，可又有谁能在苦难中露出笑脸？当我们穿越苦难回过头来看走过的路，才会觉得只有根植于挫折的人生才是最有意义的，才会品咂出一种用痛苦酿就的幸福。那从岁月深处漾出来的微笑，会扫尽你心底的阴霾，会像一盏明灯，照亮你前方所有遥远的路途。用一张微笑的脸去面对苦难，那么所有的苦难终会在岁月中绽放出最美的人生！

狼和狗

祖小平

一个月光明朗的夜晚，饥饿的瘦狼遇到了养得肥肥的看家狗。狼很羡慕狗，想和它交朋友。

“你看上去怎么这么壮实？”狼问，“你肯定比我吃得好多了。”

“唉，如果你要吃我吃的东西，就得干我干的活。”狗说。

“什么活？”狼问。

“就是尽心尽职地给主人看家、防贼什么的。”

“我可以试试吗？”

狗一见狼愿意跟自己一样为主人效力，就领着狼匆匆向主人的宅第跑去。

它们在一起跑的时候，狼看到狗脖子上有一圈明显的伤疤。

“你的脖子是怎么搞的？”

“是平时铁链子套在脖子上勒的。”狗不经意地答道。

“链子？”狼吃惊了，“难道你平时不能自由自在地随意走动？”

“不能完全随我的意，”狗说，“主人怕我白天乱跑，因此把我拴起来。不过到了晚上，我还有一定的自由。重要的是我可以吃到主人吃不了的食物，主人非常地宠爱我……怎么啦，你怎么不走啦，你要到哪儿去？”狗一见狼正在离开它，便急切地喊道。

“我要回到树林里去，”狼回头说，“你吃你的美食去吧，我宁可吃得糟糕点，也不愿意让链子拴住脖子，失去宝贵的自由。”狼说完便一溜烟地跑了。

以上是伊索当初见到的那条看家狗和追求自由的狼的故事。

但后来发生的情况伊索不知道。



狼回到树林里，虽然日子过得苦点，倒也开心快活。

可是后来情况变了，随着林木被大量砍伐，树林面积越来越小，可供狼们活动的空间也越来越逼仄，它们迫不得已，到处逃窜。

于是有些狼被人们捉了去，放进动物园的笼子里供人们观赏，有的则成了猎人的枪下鬼，有的则顺水漂流似的走到哪儿算哪儿。

当年离开看家狗的那只向往自由的狼已经成了一只小狼的母亲，它不得不带着孩子离开老窝，一天天颠沛流离，过着惶恐不安的日子。那天傍晚，母子俩正懒懒地走着，突然前边出现了一个扛枪的猎人，猎人身后还尾随着一条气势汹汹的狗。狼母子饥肠辘辘，躲闪不及，面对着猛扑过来的狗和端起枪的猎人，老狼赶紧护着孩子，半躺在地上就范。猎人掏出绳子来三捆两捆，将狼母子拖走了。

老狼圈在猎人家的篱笆墙里，和它们母子圈在一起的还有昨晚上的那条狗。咦，这狗怎么好生面熟，尤其狗脖子上那一圈非常显眼的疤痕。它心中一惊：这不是当初在野外邂逅的那条狗吗？这时，狗似乎也发觉了什么，主动上前来同狼母子搭讪。

老狼这回不像上次那么高傲了，无路可走，寄人篱下，又拖累着个孩子。

狗见老狼整日郁闷，便劝道：“面对现实吧。现在每天有主人喂我们，食宿无忧了，不用东奔西跑了，有好日子过了，干吗不快活呢？”

狼依旧默默不语。老狼在林子里自由惯了，野惯了，它在骨子里和看家狗不是一路禀性，它看不惯看家狗在主人面前尾巴摇来摇去，舌头舔来舔去，它厌恶狗那种奴才做派，所以有时它心里常骂它：真是狗东西。

但渐渐地时间长了，老狼也并不总那么刻板，它偶尔也和狗开开玩笑，甚至忘乎所以了，也仰起脖子，嘴巴对着天空长长地嚎那么几声。可是有一次它的号叫让主人听见了，主人举起棍子呵斥道：嚎什么嚎，你以为你叫得好听啊？

这让老狼已经受挫的自尊心雪上加霜。

但狼毕竟是狼，有一次它壮起胆子在主人面前陈述起给动物以自由的理由来。主人，追求自由是一切动物的天性。这一点人和动物是相同的。我号叫，是我真实意思的表示，是我真性情的自然流露，对此主人不该举起棍子。老狼还乞求，能不能带上孩子，像狗一样也跟着主人出去遛遛圈，自由自由。

不料主人态度很坚决，对狼说，我不管你什么天性不天性，你在林子里号叫我管不着，在我这儿号叫就是不行。至于你和人家狗攀比，想和狗一样待遇，可你有人家的本事吗？主人还挖苦说，你看你整天那副桀骜不驯的德行样，你以为你是谁？

狼彻底失望了，它想，人按说属于高级动物，怎么也这么没思想这么不讲道理呢？明明把人家圈在圈里，却说没限制人家的自由，还有这么不讲道理的吗？老狼本来想辩驳两句，不过一想到主人手中常常举起的棍子，也只好打落狼牙肚里吞了。

但老狼对自己的孩子并不过分苛求，它想，如此的境况，再按过去林子里的老规矩管教孩子也不是识时务，所以有时孩子也学着看家狗的样子摇尾巴，用舌头舔舔这儿舔舔那儿时，它虽然一开始有一种滴血的痛感，但时间一长也便听其自然了。

后来据说老狼死后，它的孩子也渐渐长大了，后来和看家狗的后代结成秦晋之好，再后来生儿育女，于是便有了今天那种似狼非狼似狗非狗的“狼狗”。

