

和谐校园文化建设读本

感悟生命

赵从佚 / 编写

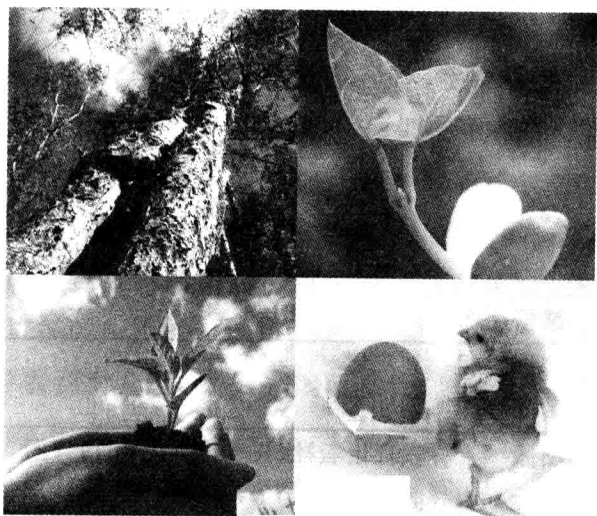


吉林教育出版社

和谐校园文化建设读本

感悟生命

赵从佚 / 编写



吉林教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

感悟生命 / 赵从佚编写. — 长春 : 吉林教育出版社, 2012.6

(和谐校园文化建设读本)

ISBN 978—7—5383—9014—8

I. ①感… II. ①赵… III. ①故事—作品集—世界
IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 116275 号

感悟生命		赵从佚 编写
策划编辑	刘 军 潘宏竹	
责任编辑	刘桂琴	装帧设计 王洪义
出版	吉林教育出版社(长春市同志街 1991 号)	邮编 130021)
发行	吉林教育出版社(www.jleph.com)	
印刷	北京海德伟业印务有限公司	
开本	710 毫米×1000 毫米 1/16 13 印张	字数 165 千字
版次	2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷	
书号	ISBN 978—7—5383—9014—8	
定价	25.80 元	

吉教图书 版权所有 盗版必究

编 委 会

主 编：王世斌

执行主编：王保华

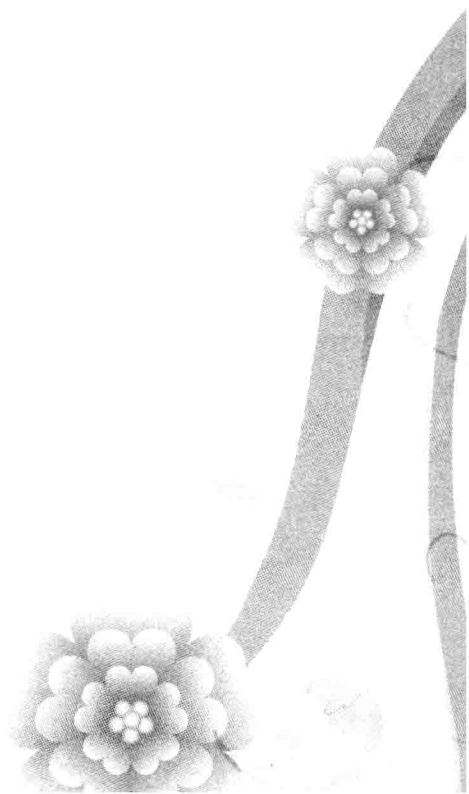
编委会成员：尹英俊 尹曾花 付晓霞

刘 军 刘桂琴 刘 静

张 瑜 庞 博 姜 磊

潘宏竹

(按姓氏笔画排序)



总序

千秋基业，教育为本；源浚流畅，本固枝荣。

什么是校园文化？所谓“文化”是人类所创造的精神财富的总和，如文学、艺术、教育、科学等。而“校园文化”是人类所创造的一切精神财富在校园中的集中体现。“和谐校园文化建设”，贵在和谐，重在建设。

建设和谐的校园文化，就是要改变僵化死板的教学模式，要引导学生走出教室，走进自然，了解社会，感悟人生，逐步读懂人生、自然、社会这三部天书。

深化教育改革，加快教育发展，构建和谐校园文化，“路漫漫其修远兮”，奋斗正未有穷期。和谐校园文化建设的课题重大，意义重大，内涵丰富，是教育工作的一个永恒主题。和谐校园文化建设的实施方向正确，重点突出，是教育思想的根本转变和教育运行机制的全面更新。

我们出版的这套《和谐校园文化建设读本》，全书既有理论上的阐释，又有实践中的总结；既有学科领域的有益探索，又有教学管理方面的经验提炼；既有声情并茂的童年感悟，又有惟妙惟肖的机智幽默；既有古代哲人的至理名言，又有现代大师的谆谆教诲；既有自然科学各个领域的有趣知识，又有社会科学各个方面的启迪与感悟。笔触所及，涵盖了家庭教育、学校教育和社会教育的各个侧面以及教育教学工作的各个环节，全书立意深邃，观念新异，内容翔实，切合实际。

我们深信：广大中小学师生经过不平凡的奋斗历程，必将沐浴着时代的春风，吸吮着改革的甘露，认真地总结过去，正确地审视现在，科学地规划未来，以崭新的姿态向和谐校园文化建设的更高目标迈进。

让和谐校园文化之花灿然怒放！

本书编委会

目 录

第一章 征服自己,掌握未来	001
失败是奠定成功的基石	001
磨炼是成功的必经之路	003
坚守梦想	004
征服自己,掌握未来	005
世界上没有征服不了的高山	006
享受追逐成功的过程	007
坚持是一种人格魅力	008
通向罗马的道路	010
转换心态	011
付出与收获	013
梦想与苦难同行	016
第二章 用心去体验快乐	018
细节决定成败	018
认真地做一件事	019
寻找一扇打开的窗	020
宽容待人	021
选定目标,努力争取	024
每次把目标向上提升一点儿	025
不要害怕犯错误	026
用苛求的眼光审视自己	027
顺其自然	028
接受忠告	029

用心去体验快乐	030
积极地看问题	032
第三章 坚持走自己的路	034
将注意力集中在自己的优势上	034
强迫自己坚持做下去	035
出奇制胜	036
创新的力量	037
变化中孕育着机会	038
做第一个尝试的人	039
以人为本	040
有时只需要一根鞭子	042
坚持走自己的路	042
心动不如行动	043
第四章 勤奋是成功的阶梯	045
努力自然就有回报	045
学问面前人人平等	046
谦逊待人	047
以他人之长,补己之短	048
用心做事	049
勤奋是成功的阶梯	050
授人以渔,不如授人以欲	051
攀爬成功的梯子	053
地位和身份并不重要	054
作出选择就不要后悔	055
第五章 扮演好自己的角色	057
在解决问题中提升自己	057
把自己的弱势变成优势	058
靠自己才能把握住命运	059

要知道自己是谁	060
不要忽视了自己的芳香	061
扮演好自己的角色	062
不怕出身低微	064
无畏使弱者增添力量	065
细心观察,认真分析	066
不要总是依赖别人	067
勇于决断	069
第六章 活在当下	071
凡事都要有度	071
明确主要目标	072
做人要有自知之明	073
聪明往往反被聪明误	075
释放负面情绪	077
无事献殷勤,非奸即盗	078
要分析对方是否值得相信	079
人多不一定力量大	081
感恩的心	082
恐惧是想象出来的	083
物极必反	084
活在当下	086
第七章 用心可以创造出奇迹	088
错中求胜	088
合理安排,充分利用一切资源	089
成功并不需要很多东西	090
好运气是靠努力赢来的	091
获胜=技术+智慧	093
不被事物左右的定力	094
别把困难在想象中放大	095

不要被事物的外表所蒙骗	096
有效地发挥激励作用	097
要有勇气打开阻隔的门	098
打败自己的惰性心理	099
第八章 从容地面对事实	101
从容地面对事实	101
把阳光洒到帮助你的人身上	102
关键时刻,保持冷静	103
害人就是在害己	104
保持平常心	106
永远别在盛怒下做事	107
不要在气头上轻易说话或行动	108
第九篇 微笑是一种爱心	110
送人玫瑰手有余香	110
赞美的力量	111
微笑是一种爱心	112
宽恕他人,放过自己	113
爱心拥有拯救灵魂的力量	115
每个人都有需要帮助的时候	116
帮助别人,快乐自己	118
设身处地,为别人着想	119
诚实的人常有意外收获	120
做人容不得半点水分	121
要勇于改正错误	122
纵容自己无疑是作茧自缚	123
稀罕的人情味	125
把好东西与他人分享	126
第十章 幽默是一种笑对人生的胸襟	127

换一种说法或做法	127
恩将仇报是种恶行	128
幽默是一种笑对人生的胸襟	130
机智地回应胜于针锋相对	131
灵活变通是解决问题之道	132
自吹自擂是在打自己的脸	133
用对方的论点来反驳对方	135
吹嘘也要讲究技巧	136
巧妙地对付欺软怕硬的人	137
反客为主	138
第十一章 要让别人记住你	140
洞悉对方的心理状态	140
慢慢地让人接受	141
做贼就会心虚	142
让对方自己露出狐狸尾巴	143
等到对方松懈时再出手	145
在得意时莫让小人近身	146
要让别人记住你	148
从小处着手	149
人会被自己心底的柔软所改变	150
知道别人需要什么很重要	151
第十二章 知足者常乐	153
有舍才有得	153
越贪婪越是什么也得不到	156
贪婪比“死亡”可怕	157
留恋已失去的,不如去寻找新的	158
相互合作才能共赢	159
钱财生不带来死不带去	160
其实回头并不难	162

知足者常乐	163
放下仇恨才能打开心结	164
对不幸不能释怀才是最大的不幸	166
张开双手才能得到更多	167
第十三章 管理好自己的情绪	168
周边每件事都在不经意中影响我们	168
因为“我”在那个位置上	169
心存希望,笑对人生	170
学会管理好自己的情绪	171
努力尝试	173
热爱自己的工作	174
怀着领薪水时的心情去工作	175
摘下有色眼镜	176
把自己放在与对方平等的位置上	177
丰富的人生不排斥磨难	178
一切苦难都不会持久	179
成功留给执著的人	181
第十四章 注意生活中的细节	183
善人的最高奖赏	183
注意生活中的细节	184
爱的付出	185
不要错过最重要的东西	186
不要错过身边的风景	189
别让他人搅了局	190
适当地索取能让父母幸福	191
爱情握得越紧越容易失去	193
把握现在即是拥有	194
遇到问题不要急于下结论	196
母亲,一个伟大的名字	196

第一章 征服自己,掌握未来

失败是奠定成功的基石

在外人看来,一个绰号叫斯帕奇的小男孩在学校里的日子应该是难以忍受的。他读小学时各门功课常常亮红灯。到了中学,他的物理成绩通常都是零分,他成了所在学校有史以来物理成绩最糟糕的学生。

斯帕奇在拉丁语、代数以及英语等科目上的表现同样惨不忍睹,体育也不见得好多少。虽然他参加了学校的高尔夫球队,但在赛季唯一一次重要比赛中,他输得干净利落。即使是在随后为失败者举行的安慰赛中,他的表现也一塌糊涂。



在自己的整个成长时期,斯帕奇笨嘴拙舌,社交场合从来就不见他的人影。这并不是说,其他人都不喜欢他或讨厌他。事实是,在人家眼里,他这个人压根儿就不存在。如果有哪位同学在学校外主动向他问候一声,他会受宠若惊并感动不已。

他跟女孩子约会时会是怎样的情形,大概只有天才晓得。因为斯帕奇从来没有邀请哪个女孩子一起出去玩过,他太害羞了,生怕被人拒绝。

斯帕奇真是个无可救药的失败者。每个认识他的人都知道这一点,他本人也清清楚楚,然而他对自己的表现似乎并不十分在乎。从小到大,他只在乎一件事情——画画。

他深信自己拥有不凡的画画才能，并为自己的作品深感自豪。但是，除了他本人以外，他的那些涂鸦之作从来没有人看得上眼。上中学时，他向毕业年刊的编辑提交了几幅漫画，但最终一幅都没被采纳。尽管有多次被退稿的痛苦经历，斯帕奇从未对自己的画画才能失去信心，他决心今后成为一名职业的漫画家。

到了中学毕业那年，斯帕奇向当时的沃尔特·迪斯尼公司写了一封自荐信。该公司让他把自己的漫画作品寄来看看，同时规定了漫画的主题。于是，斯帕奇开始为自己的前途奋斗。他投入了巨大的精力与非常多的时间，以一丝不苟的态度完成了许多幅漫画。然而，漫画作品寄出后却如石沉大海，最终迪斯尼公司没有录用他——失败者再一次遭遇了失败。

生活对斯帕奇来说只有黑夜。走投无路之际，他尝试着用画笔来描绘自己平淡无奇的人生经历。他以漫画语言讲述了自己灰暗的童年、不争气的青少年时光——一个学业糟糕的不及格生、一个屡遭退稿的所谓艺术家、一个没人注意的失败者。他的画也融入了自己多年来对画画的执著追求和对生活的真实体验。

连他自己都没想到，他所塑造的漫画角色一炮走红，连环漫画《花生》很快就风靡全世界。从他的画笔下走出了一个小名叫查理·布朗的小男孩，这也是一名失败者：他的风筝从来就没有飞起来过，他也从来没踢好过一场球赛，他的朋友一向叫他“木头脑袋”。

熟悉小男孩斯帕奇的人都知道，这正是漫画作者本人——日后成为大名鼎鼎漫画家的查尔斯·舒尔茨早年平庸生活的真实写照。

生命感悟

一个人要想成功，就要有屡败屡战的勇气，要对未来充满必胜的信心。失败并不可怕，可怕的是在失败之后失去继续奋斗的信心和意志。失败的经历也是一种资本，它可以成为我们走向成功的基石。

磨炼是成功的必经之路

莫泊桑一生写了 340 多篇短篇小说和 6 部长篇小说，形象地揭露了资产阶级虚伪、自私的反动本质，他是法国的批判现实主义的作家。他的文学成就以短篇小说最为突出，他写出了《羊脂球》《项链》等一大批精品。莫泊桑被誉为“短篇小说之王”，对后世产生极大影响。

莫泊桑 13 岁的时候，考入了里昂中学，他的老师是当时著名的巴那斯派诗人布耶。布耶在学校里发现莫泊桑经常写诗，便把他的练习本拿去翻阅。练习本上有这样几句诗：“人的生命，有如船在海上驶过的水痕，慢慢变远，慢慢变淡。”这几句诗多少表现了消极情绪，但有诗意，文句也很优美。布耶觉得他有写诗的才能，便不断引导他，启发他。为了更好地培养他，布耶决定让福楼拜来帮助他。正巧莫泊桑的舅父也是福楼拜的朋友，因此莫泊桑萌发了拜福楼拜为师的想法。

福楼拜是闻名世界的作家，当时在法国享有崇高的声誉。他看了看莫泊桑的作品，对他说：“孩子，我不知道你有没有才气。在你带给我的东西里表明你有某些聪明，但是，你永远不要忘记，一位作家曾经说过，才气就是坚持不懈。你得好好努力呀！”莫泊桑点点头，把福楼拜的话牢牢记在心里。福楼拜想考一考莫泊桑的观察能力和语言功底。一天，福楼拜带莫泊桑去看一家杂货铺，回来后要莫泊桑写一篇文章，要求所写的货商必须是杂货铺的那个货商，所写的事物只能用一个名词来称呼，只能用一个动词来表达，只能用一个形容词来描绘，并且所用的词，应是别人没有用过甚至是还没有被人使用过的。莫泊桑严格按照老师的要求去做，他写了改，改了写，反反复复，指导老师露出满意的笑容……

在福楼拜的严格要求下，莫泊桑的学业进步飞快。后来，他就写剧本和小说了，写完就请福楼拜指点，福楼拜总是指出一大堆缺点。莫泊桑修改后要寄出发表，但是福楼拜总是不同意，并且告诉他，不成熟的作品，不要寄往刊物上发表。刚开始，莫泊桑唯命是从，福楼拜不点头，他

就把文稿放在柜子里。慢慢地，文稿堆起来竟有一人多高，莫泊桑开始怀疑福楼拜是不是在有心压制自己。

一天，莫泊桑闷闷不乐，到果园去散心。他走到一棵小苹果树跟前，只见树上结满了果子，嫩嫩的枝条被压得贴在了地面，再看看两旁的大苹果树，树上虽然也果实累累，但枝条却硬朗朗地支撑着。这给了他一个启示：一个人，在“枝干”未硬朗之前，不宜过早地让他“开花结果”，“根深叶茂”后，是不愁结不出丰硕的“果实”来的。从此，他更加虚心地向福楼拜学习，决心使自己“根深叶茂”起来。

1880年，莫泊桑已经30岁了，可是他在文坛上还是默默无闻。这一年，他写了篇题为《羊脂球》的短篇小说，并把它送给福楼拜请求指点。福楼拜读完这篇小说后，兴高采烈地向他的学生祝贺说：“这篇小说写得太好了，说明你的作品已经成熟了，完全可以见世面了！”不久，《羊脂球》正式发表。这篇小说一问世，就震惊了法国文坛，使莫泊桑一举成名。人们争相传颂莫泊桑的名字，但他们哪里知道，这部作品是他长期顽强训练的结果，其中也凝结着老师福楼拜的心血。

生命感悟

成功者大都是历经磨炼的，经历磨难是一个人积蓄成功的过程。一个人只有经历长久的历练，才会拥有成功的筹码。

坚守梦想

在查尔斯·狄更斯还是个孩子的时候，有一次，他跟随父亲去旅行。正巧路过肯德郡的格德山庄，那里高大、宽阔，墙上爬满绿色的植物，在他看来，这里几乎像人间仙境一般。小查尔斯仰起头，用艳羡的眼光仔细打量着这个诱人幻想的府邸，在小查尔斯的心里，这无异于一个理想的宫殿，他很想住进这间宫殿。

小查尔斯的父亲仿佛看透了他的心思，张开宽厚的手掌抚摸着他的

头，然后和蔼地告诉他，只要你努力，而且坚持不懈，总有一天，你会走进这个房子，拥有它。父亲的话在不经意间刻在小查尔斯的心里。后来，他遇到了很多困难，他曾经在工厂里做过童工，过着异常艰苦的日子，接着父亲负债入狱，一家人过着颠沛流离的生活。但不管到了什么时候，他依然记着父亲说过的话和那所绿色的格德山庄。格德山庄是他多年的一个梦。

后来，他开始写书，而且很成功，他终于成了享誉世界鼎鼎大名的作家查尔斯·狄更斯。在查尔斯 36 岁那年，他买下了格德山庄，实现了他的梦想，然后他在那里终老一生，一直住到他辞世的一刻。

生命感悟

我们在很小的时候，都会有自己的梦想，但在以后的日子里，梦想便被时间冲洗得失去原来的颜色。因为实现那个梦想的过程太过艰难，使我们不得不放弃它而去追求其他的东西，而后又发现追求什么都很难，所以我们就有了“常立志”的结果。其实，无论多么艰难，只要我们守住梦想，坚持不放弃，终有一日会梦想成真的。

征服自己，掌握未来

法国名画家纪雷有一天参加一个宴会，宴会上有个身材矮小的人走到他面前，向他深深一鞠躬，请求他收自己为徒。

纪雷朝那人看了一眼，发现他是个缺了两只手臂的残疾人，就婉转地拒绝他，并说：“我想你画画恐怕不太方便吧？”

可是那个人并不在意，立刻说：“不，我虽然没有手，但是还有两只脚。”说着，便请主人拿来纸和笔，坐在地上，就用脚趾夹着笔画了起来。他虽然是用脚画画儿，但是画得很好，可见是下过一番苦功的。在场的客人，包括纪雷在内，都被他的精神所感动。纪雷很高兴，马上便收他为徒。

这个矮个子自从拜纪雷为师之后,更加用心学习,没几年的工夫便名满天下,他就是有名的无臂画家杜兹纳。

生命感悟

只要有排除困难的毅力和恒心,我们就能够创造奇迹,做到别人认为我们根本不可能做到的事情。我们要征服自己,掌握未来。

世界上没有征服不了的高山

在1999年5月27日,尼泊尔当地时间早上7点,英国人汤姆·威塔格实现了他一生的梦想。经过8小时筋疲力尽的攀登,威塔格登上了世界之巅——珠穆朗玛峰!

在1979年的一次交通事故中,威塔格失去了右腿,他成为世界上第一个登上珠峰的残疾人。珠穆朗玛峰天地相连,时速161千米的狂风劲吹,气温能降至零下96摄氏度。敢于攀登珠峰的登山者要面对一系列的危险:被寒冷冻伤、被太阳灼伤、被雪的反射光刺成雪盲;呼吸寒冷空气能造成剧烈的咳嗽。此外,珠峰还有固有的危险:雪崩、深不见底的冰缝、暴风雪等。但是对激情满怀的登山者来说,登上珠峰是冒险的最高奖赏,是他们梦寐以求的目标。1979年车祸后,医生截去了威塔格的右腿,但这没有动摇他成为世界级登山者的决心。49岁的威塔格是一名登山向导训练教练。他在车祸后借助于假肢坚持登山,是什么激励他去攀登世界上最令人生畏的高峰呢?威塔格这样说:“为什么有人要跑马拉松或打橄榄球?就是要逼自己向一个更高更大的目标前进,能不能实现你自己并不知道。”

1989年,威塔格攀登到珠峰7300米的高度,但是由于一场暴风雪被迫退回大本营。1995年,他又去珠峰,这次他到了8382米,但是他的身体在残酷的高山反应下垮掉了。1999年初的这次登顶成功则是威塔格第三次冲刺珠峰。攀登珠峰最大的困难在于它的高海拔所导致的缺氧,

006 Ganwu Shengming