**扩展阅读材料三**

1. **姚贝娜：活得越来越像我爱的自己**

**——三联生活周刊**

“海一望无际，看不见终点在哪里。”  
2013年的夏天，姚贝娜唱着这句歌词，第一次以休闲的打扮出现在大众的视线。红色T恤、牛仔裤、白色帆布鞋，颠覆了自己曾经舞台上的形象——在此之前无数次的演出中，她穿着华丽的演出服装，用最正统的演唱技巧，不出一点差错，每一次演出都可以成为下一次的模板，和着录音带卡拉OK式的伴奏唱完整首歌曲。作为一个体制内的职业歌手，能有现场乐队伴奏、发自内心声嘶力竭的的演唱，这样的机会十分稀少。“中国好声音”舞台上的《也许明天》，让姚贝娜一夜成名，并且在好声音学员的网络人气榜上，一直占据着第一的位置。甚至直到比赛结束，她的人气始终在当季冠亚季军之上，稳居第一。

节目的副导演章骊说，他在节目开始前与姚贝娜进行过一次深入的长谈，每个选手都要拍一段简单的VCR，但是到姚贝娜这里，“乳腺癌”、“抗癌女战士”这样的字眼，自然是最能抓人眼球的。然而，章骊说，姚贝娜完全不愿意拿癌症说事，她“非常确信自己已经康复了”，她害怕的不是癌症本身，而是别人把她当作癌症患者时异样的眼光。因此，在节目播出时，节目组尊重了她的态度，VCR里并没有强调曾经的那场大病，只说“经历过一次人生重大的转折”。

盲选试音时，姚贝娜给章骊提出了两个备选——一首是比赛时的《也许明天》，另一首是《领悟》，一首励志豁达，一首痛彻心扉，姚贝娜很喜欢《也许明天》这首歌，那份释然与开阔的心境也是她在磨难之后最向往的状态。在确定这首曲目后，章骊对姚贝娜版本的《领悟》仍然充满好奇，“要不你唱给我听听？”“这首歌我没法唱，怕控制不住。”在章导一再地劝说下，她还是唱了，但唱到一半时，她唱崩了，泪流满面，倒在地上哭了。“姚贝娜就是这样一个人，蛮真性情的，她对音乐的热爱是可以用生命去衡量的，她的美好是因为她的心中住着一个少女。”

在音乐上的高要求，几乎是所有与姚贝娜共事过的人都会给她贴上的标签。《All by Myself》是姚贝娜在好声音舞台上的最后一首歌，也因为这首歌在高音处理时的一点瑕疵，她告别了这个舞台。准备期间，章骊建议选择那首一直没在台上唱过的《领悟》，姚贝娜诠释出的心碎，是根本拼不回来的那种，非常震撼。最终在与导师那英的一再讨论下，还是决定挑战自己的极限，演唱这首美国70年代的流行经典。之后，无论在任何演出中，姚贝娜都没有唱过《领悟》。至今，也无法再听到了。  
2011年4月，姚贝娜发现自己左乳的局部有个“酒窝”，她对这个浅淡的痕迹有些敏感，反复的检查咨询后，一个老道的医生告诉她长了个不好的东西，但是不是“癌”，必须手术切除后才能确认。她立刻班里的住院手续，却没有告诉任何人，包括父母。手术日期定在了2011年5月31日，姚贝娜这才告诉父母。8个小时的手术很成功，随后的高强度化疗是另一次对身体和意志的巨大考验。每个疗程的第一周，由于红细胞急速下降，姚贝娜几乎只能躺在床上，连看电视的力气都没有。剧烈的呕吐让她经常蜷缩成一团，很快就瘦得皮包骨头。在后来的采访中，姚贝娜说那次手术是祸也是福，在她曾经叛逆愤青的青年时代，与父母也有不少隔阂，但手术和康复期间，父母始终陪在身边，他们之间的沟通让姚贝娜仿佛回到童年。

2011年10月底，姚贝娜结束了全部化疗。复查时，医生说，康复得很好，已经完全康复。经过这次劫难，姚贝娜觉得自己升华了。这之后的两年，她继续着自己的歌唱事业，跟随刘欢录制的《甄嬛传》主题曲和插曲，让她在业内的知名度更高了。

2013年的夏天，当她决定要参加好声音，很多熟悉的人都觉得不可思议，在上台之前，她第一次有唱歌前想呕吐的紧张感。离开文工团，从稳定的体制内走向一个未知的流行音乐市场，谁都不知道会发生什么。一直是乖乖女形象的姚贝娜，骨子里是个极其要强却又天真的姑娘，在章骊看来，姚贝娜有她的两面性——一方面，她的心里有一个田园，她向往悠闲的生活，自我玩耍享受；另一方面，她在音乐上有瘾，如果一首歌不能达到她心里的标准，她会很失落，直到唱满意为止。她希望在电视上呈现的形象，与癌症无关，而是一个实实在在的音乐人。因此，在形象上没做什么修饰，姚贝娜就开嗓了。虽然要强，但在同期的学员中，姚贝娜有着很好的人缘。那英的“小二班”成员都把她当做“大姐大”，同届汪峰组的学员单冲锋说：“她本来就是明星了，可对我们从来都是一样的学员，还会素颜和我合照。我手机里现在还有和她没化妆时的合照。”  
去年12月26日入住医院特诊科，病情忽然恶化，经诊断发现癌细胞已经转移入大脑和肺部，情况不太乐观。在三个小时前，姚贝娜终是离开了我们，并且完成了自己生前的一个愿望——捐献眼角膜。如她的单曲《心火》中唱的：“宁可壮烈地闪烁，不要平淡的沉默。”

**（二）美百岁老太高空跳伞庆大寿**

《美国每日新闻》11月9日报道，家住纽约的百岁老人，埃莉诺·坎宁安于上周六完成了人生中第三次高空跳伞，以此庆祝自己100岁生日。这位拥有5个子女、14个孙子、25个曾孙、3个玄孙的老奶奶已经不是第一次体验高空降落的感觉了。她从90岁时完成了人生的“第一跳”，之后在95岁又玩了一次，而这次百岁生日，老奶奶再次选择跳伞作为自己的生日礼物。

今年6月，90岁的美国前总统老布什曾选择跳伞作为自己的生日礼物，没想到不到半年，坎宁安就用100岁的年龄打破了老布什的纪录。

坎宁安现在和自己的孙女一起住在纽约中部，作为一个大家族的“大长老”，坎宁安保持如此年轻的心态和状态，和她吃素食，以及经常和年轻人待在一起分不开关系。“我们是一个大家庭，这次大家都跑来给我过生日，我感到非常开心。我想，我要把我的生日过得更有意思一些，我的孙子、曾孙们也觉得我跳伞很‘酷’。”坎宁安说。在90岁初尝人生第一次跳伞的坎宁安一直对从空中降落到地上的感觉念念不忘，“所以我就选择了用跳伞来给自己[庆生](http://sports.163.com/keywords/5/8/5e86751f/1.html" \o "庆生" \t "_blank)。”

跳伞前，坎宁安的医生也给老人家开了绿灯。“她的身体状况完成跳伞绝对没问题。她完全有权利享受这项自己热爱的运动。”坎宁安的医生说。获得了医生的首肯，坎宁安“全副武装”和自己的搭档，跳伞达人迪恩·麦克唐纳德一起登

飞机上一跃而下的坎宁安不但完成了心愿，也送给了自己一个最棒的生日礼物。成功降落的坎宁安坐在地上，一脸兴奋的笑容：“能够在这么多家人的关注下完成这次跳伞，我感到非常开心。下次，等到我105岁的时候，我还要再来！”

那些不服老的老顽童——

马拉松 世界上跑完全程马拉松最老的老人是一名101岁的印度老人法贾·辛，他在2013年2月参加完香港马拉松后，正式退役。

赛车 今年5月，美国102岁高龄的伊迪丝·皮腾格来到印第安纳波利斯赛道，和传奇车手安德烈蒂一起乘坐赛车，并以约290公里/小时的高速绕赛道一周。

滑雪 去年5月，美国人埃尔莎·贝莉用滑雪的方式度过百岁生日后的第一天。前年她还独自前往巴西，回程时路过美国佛罗里达，跑去迪士尼乐园乘坐过山车

**（三）澳七岁最年轻毕加索单幅画售价最高30万**

据美国《大西洋月刊》11月7日报道，澳大利亚7岁女童安德莉被称为“最年轻的毕加索”，这位天才小画家正在美国曼哈顿举办个人画展。安德莉从2岁时就开始作画，她的画作价格约在4千美元(约合人民币2.45万元)以上，最高达5万美元(约合人民币30万元)。

安德莉的父母同样是艺术家。据安德莉的母亲妮卡(Nikka Kalashnikova)表示，在安德莉9个月大时，穿着纸尿裤的她爬到父亲的画布上，拿起颜料开始调色，“她没有意识到这是她艺术生涯的开始”。妮卡称，安德莉的天份令人惊叹，在很小的年纪就知道自己的兴趣与想要的生活。

　　展露天份的安德莉从2岁那年开始了画家生涯。她的父亲表示，女儿的构图、用色与其它同龄孩子不同，于是将安德莉的画送到纽约画廊，甚至刻意隐瞒了她的年纪。不少看过画作的人质疑，安德莉一定有父母在背后“指点”。而为了破除这种谣言，其父亲甚至多次将安德莉作画的模样拍下，上传至视频网站Youtube与人分享。

　　如今，安德莉的画作价格为4千美元到1万美元(约合人民币2.45万元到6.1万元)之间，而其最高价的作品《Birch Forest in Space》则以5万美元(约合人民币30万元)售出。有媒体称，擅长“抽象主义”与“超现实主义”画技的安德莉，用自己的作品证明“孩子的艺术是个笑话”这论点是错的。

【素材解读】生命各有不同的精彩，无论是黄发之龄，还是懵懂之岁，都可以在生命的舞台上旋转出自己的美丽曲线。两则新闻，前者让人见识了什么叫老而弥坚，后者让人见识了什么叫天才出少年。每个生命都有无限的可能，每个生命都可以创造奇迹，我们需要的是对生命持续不断，充满热情的探索，正如一则广告所言“你的能量超乎你的想象。”

【适用话题】积极进取、老而弥坚、少而有为、人生舞台、绽放自己、生命奇迹

**备注：以下素材摘自一些高分作文，不具有权威性，欢迎同学们指正。**

**（四）由“韩寒现象”引发对个性的思考　宋世安**

　　十七岁的学科网(www.zxxk.com)--国内最大的教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！高中生韩寒有一支颇具灵气的笔，他先后在两届全国“新概念”作文大赛上获一二等奖，其文笔引起不少名作家的欣赏，而且接连出版的处女作长篇《三重门》和散文集《零下一度》受到广大读者的欢迎，好评如潮。但正是这样一位“文学神童”，竟因为学习偏科，被勒令留级重读，最后他自己索性申请休学，以专心写作。

　　对于韩寒，众说纷纭。但韩寒不过是一个勇敢地举着靶子的人而已。韩寒的“个性张扬”，显然带着自身的勇气和信念，所以在冷不防地接到冷矢时，仍能够处之泰然，并以其鲜明的对抗态度，表明自己的立场和执著的追求。

　　“个性张扬”也得有一个限度，不能以张扬个性为名而故意标新立异，刻意地捏造花样，甚至凌驾集体、群众利益之上，凌驾法律之上，而应该以追求美好的人生为目标，且在不断的美好追求中完善自己的个性。

　　【素材解读】

　　我们要保持自己的个性，但张扬个性要有一个限度，要自我作认真的审视，拒绝浮躁，努力发现自己个性中积极实用的东西，以期待自己的潜能得到最大的发挥，创造最大的人生价值和社会价值。

　　【适用范围】张扬个性　价值潜能　追求自我　批评　审视自我

**（五）“狂”是充满自信的个性展现　汤晏**

　　钱钟书到清华后的志愿是：横扫清华图书馆。他的中文造诣很深，又精于哲学及心理学，终日博览中西新旧书籍。最怪的是他上课从不记笔记，总是边听课边看闲书或作图画，或练书法，但每次考试都是第一名，甚至在某个学年还得到清华超等的破纪录成绩。

　　钱钟书一入清华，便开始创造一项又一项“纪录”：读书数量第一，发表文章第一，考试成绩第一，口出狂言第一……1学科网(www.zxxk.com)--国内最大的教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！933年，钱钟书从清华外文系毕业，校长亲自告诉他要破格录取他留校，陈福田、吴宓等教授都去做他的工作，想挽留他，希望他进研究院继续研究英国文学，为新成立的西洋文学研究所增加光彩，可他一口拒绝道：整个清华没有一个教授有资格充当钱某人的导师。其率真狂傲可见一斑。

　　【素材解读】

　　人要勇于挑战自己，更要以实际行动证明自己。人是要有点“狂”的个性精神的，这“狂”学科网(www.zxxk.com)--国内最大的教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！是一种表达，一种才气的表达，更是一种自信的表现，是成功的不可缺少的一种个性品质。

　　【适用范围】勇于挑战　自信　超越目标天才的要素　坚持真理

**（六）个性语言的力量**

　　法学家王宠惠在伦敦时，有一次参加外交界的宴席。席间有位英国贵妇人问王宠惠：“听说贵国的男女都是凭媒妁之言，双方没经过恋爱就结成夫妻，那多不对劲啊!像我们，都是经过长期的恋爱，彼此有深刻的了解后才结婚，这样多么美满!”

　　王宠惠笑着回答：“这好比两壶水，我们的一壶是冷水，放在炉子上逐渐热起来，到后来沸腾了，所以中国夫妻间的感情，起初很冷淡，而后慢慢就好起来，因此很少有离婚事件。而你们就像一壶沸腾的水，结婚后就逐渐冷却下来。听说英国的离婚案件比学科网(www.zxxk.com)--国内最大的教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！较学科网(www.zxxk.com)--国内最大的教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！多，莫非就是这个原因吗?”

　　【素材解读】

　　个性充满了力量，它不仅表现在个人的行动上，也表现在语言表达上。个性语言充满了幽默机智，不仅表现一个人的修养、学识，而且彰显了个人的人格魅力甚至维护着民族的尊严。

　　【适用范围】文化　智慧　人格魅力学科网(www.zxxk.com)--国内最大的教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！　语言的力量　尊严气节

**（七）最牛的个性作文**

　　2009年湖北省的高考作文题是“站在一门口”，武汉汉南二中学生周海洋完成了一篇题为《站在黄花岗陵园的门口》的古体长诗，这篇作文共1080字，以长诗的形式回顾了近代史上诸多重大事件，如鸦片战争、辛亥革命等。长诗中多学科网(www.zxxk.com)--国内最大的教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！引用名人诗句，显示出周海洋对历史知识的熟知程度和深厚的文学素养。这篇作文被阅卷老师评为“形式和内容表现上都堪称一流”，获得满分。此文一经传出，即被称为“最牛高考作文”。2009年9月26日，位于湖北宜昌的三峡大学通过专科补录程序，正式录取了史上“最牛高考作文”考生周海洋。

　　【素材解读】

　　“最牛作文”让更多人开始思考如何建立一种“特别通道”，既能让有独特才能的学生获得更好的教育机会，又可兼顾对其他考生的公，平。教育的本质并不是让所有人都成为“全才”，而是让学生充分发展自己的个性。

【适用范围】全才与偏才　学科网(www.zxxk.com)--国内最大的教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！个性优势

**（八）个性与民族气节**

　　有一天，几个侵入维也纳的拿破仑的军官，发现了大名鼎鼎的音乐家贝多芬，就要求给他们演奏。贝多芬拒绝了，可是，李希诺夫斯基公爵为了逢迎这些侵略者，竞强迫贝多芬演奏。贝多芬愤怒到了极点，他一脚踢开大门，回到住处，立即把公爵送给他的像摔在地板上，然后留下一封信：“公爵，你所以成为公爵，只不过由于你偶然的出身；我所以成为贝多芬，却完全靠我自己。公爵在过去有的是，现在有的是，将来也有的是，而贝多芬却只有一个!”

　　【素材解读】

　　当一个人的个性与民族气节联系在一起的时候，当一个人为了民族气节而彰显个性的时候，这个人就伟大了，就值得我们尊敬。我们需要这样的个性。

学科网(www.zxxk.com)--国内最大的教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！【适用范围】个性彰显　个性与气节个性与美德　个性与崇高

**关于个性的名言：**

1.时髦的东西，总是在突出的个性之中包含了相当广泛的共性，了解时髦，也就在一定程度上了解了一个社会和时代。 ——汪国真学科网(www.zxxk.com)--国内最大的教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！

2.一个人的悲剧，往往是个性造成，一个家庭的悲剧，更往往是个性的产物。

　　 ——柏杨

3.每个人都有他的隐藏的精华，和任何别人的精华不同，它使人具有自己的气味。

　　——罗曼·罗兰

4.一棵树上很难找到两片叶子形状完全一样，一千个人之中也很难找到两个人在思想情感上完全协调。

　　——歌德

5.也许个性中，没有比坚定的决心更重要的成分。小男孩要成为伟大的人，或想日后在任何方面举足轻重，必须下定决心，不只要克服千重障碍，而且要在千百次的挫折和失败之后获胜

　　——罗斯福

6.任尔东西南北风，我自岿然不动。

——郑燮

7.我无法反抗墙，只有反抗的愿望。

　　——舒婷

8.创新是聪明的摹仿；诚实是高明的欺骗；独特是高超的剽窃。

　　——张远冰