

# 成功篇

## 一、成功与创新

### 商鞅变法：创新推动历史进步

商鞅变法是战国时期著名政治家商鞅为维护秦国统治者的利益而推行的一系列变革措施。

公元前 361 年，秦孝公即位。年轻的国君决心改变秦国的落后面貌，于是下了一道变法图强的求贤诏令。商鞅就是在这个时候自魏国来到秦国的。

商鞅到秦国后，宣传“强国之术”，决心协助秦孝公进行社会改革，因此得到秦孝公的信任，被任命为左庶长。

公元前 359 年和公元前 350 年，在商鞅主持下，秦国两次公布了新法。秦国经过商鞅变法，面貌焕然一新。秦国从落后国家，一跃成为“兵革大强，诸侯畏惧”的强国，出现了“家给人足，民勇于公战，怯于私斗，乡邑大治”的局面。

【运用方向】本素材还适用于“改革”“法治”“人才”“机遇”等话题。

### 齐白石五易画风

我国著名画家齐白石，曾荣获世界和平奖。然而，面对已经取得的成功，他并不满足，而是不断汲取历代画家的长处，不断改进自己作品的风格。他 60 岁以后的画，明显不同于 60 岁以前。70 岁以后，画风又变了一次。80 岁以后，他的画风再度变化。齐白石一生，曾五易画风。正因为白石老人在成功后，仍然马不停蹄地改变、创新，所以他晚年的作品比早期的作品更完美、更成熟，也形成了他独特的流派与风格。

齐白石告诫弟子：“学我者生，似我者死。”他认为画家要“我行我道，我有我法”。就是说，在学习别人长处时，不能照搬照抄，而要创造性地运用，不断发展，这样才会赋予艺术鲜活的生命力。

【运用方向】本素材还适用于“保持个性”“艺术与创造”等话题。

### 海尔的创新之路

海尔以近乎完美的形象成为中国企业在世界的代表，海尔首席执行官张瑞敏对“海尔现象”的解释只有四个字：速度、创新。

“创新驱动”型的海尔集团致力于向全球消费者提供满足需求的解决方案，实现企业与用户之间的双赢。海尔平均每个工作日申请两项发明专利。在自主知识产权的基础上，海尔参与国家标准、国际标准的制定，是参与国际标准、国家标准、行业标准最多的家电企业。在创新实践中，海尔探索实施的“OEC”管理模式、“市场链”管理及“人单合一”发展模式引起国际管理界高度关注，成为美国哈佛大学、南加州

大学、瑞士洛桑国际管理学院、法国的欧洲工商管理学院、日本神户大学等的研究案例，海尔“市场链”管理还被纳入欧盟案例库。

创新让海尔集团跃居中国大企业竞争力 500 强第一位，创新打造了中国人自己的世界名牌！

【运用方向】本素材还适用于“梦想”“创新与发展”等话题。

### 关于成功与创新的名言

1. 苟日新，日日新，又日新。——《礼记·大学》
2. 为人性僻耽佳句，语不惊人死不休。——[唐]杜甫
3. 文章当自出机杼，成一家风骨，不可寄人篱下。——[清]袁枚
4. 同是不满足于现状，但打破现状的手段却不同：一是革新，一是复古。——鲁迅
5. 学我者生，似我者死。——齐白石
6. 踩着前人的脚印前进，最佳结果也只能是“亚军”。——李可染
7. 科学研究的基本特色就是创新，不断地向新的领域，新的高峰攀登，是科学研究的本色。——袁隆平
8. 向还没有开辟的领域进军，才能创造新天地。——李政道
9. 创新有两点：一是不要囿于前人成见，而是不要怕犯错误，这两点都需要胆量。——杨振宁
10. 要成长，你必须要独创才行。——歌德

## 二、成功与机遇

### 机遇偏爱有准备的头脑

德国化学家凯库勒是个勤学的人。有一天，在紧张的工作之后，他感到非常倦怠，坐在一辆马车里昏昏入睡了。这些天来，他聚精会神地研究苯分子的结构，大脑极度疲乏。进入睡眠状态后，他的大脑的许多神经经过暂时的休息，便不由自主地兴奋起来。他似乎觉得碳分子都活了，在他眼前翩翩起舞，结成了一条长链。长链像蛇一样扭动着，忽然一口咬住自己的尾巴，盘成了一个圆圈。这时，凯库勒从梦中惊醒，忽有所悟地大喊一声：“我找到答案了，苯分子是环状结构！”假如凯库勒是一个懒汉，是不可能发现这一发现的。

【运用方向】本素材还适用于“探索”“勤奋”等话题。

### 机遇加才能等于成功

世界闻名的喜剧大师卓别林 5 岁时初次登台亮相，就显现了他卓越的艺术才能。那次，他母亲在演出时嗓子忽然哑了，只得离开舞台。这时场内一片混乱，舞台总监灵机一动，想到卓别林曾当着母亲和朋友们的面进行过表演，就建议卓别林代替母亲上台。小小的卓别林毫不怯场，面对着满场的观众，镇静自若、毫不拘束地唱了一首歌，接着他又是唱又是舞，表演了几个节目，特别是他模拟母亲唱那首《爱尔兰进行曲》时沙哑着嗓音唱，模拟得惟妙惟肖，赢得了热烈的掌声。正是由于他把握住了这次偶然的时机，以后才能走上艺术道路，最终成为家喻户晓的世界喜剧大师。

【运用方向】本素材还适用于“才华”“成长”等话题。

### 李健：“音乐诗人”的耕耘

清华大学电子系毕业的李健，在国家广电总局做了两年网络工程师后选择辞职。之后，他与同为清华学子的卢庚戌成立了校园民谣组合“水木年华”，凭借代表作《一生有你》名声大噪，在国内外获奖不断。成名后不久，李健选择“单飞”，其后是长达数年的低调与沉淀。在这个快节奏的时代，他放弃急功近利，始终按照自己的节奏，不紧不慢、有条不紊地耕耘。“那时还不够成熟，就像花朵一样，在积蓄。”李健如是说。

在某著名电视节目中，“音乐诗人”李健华丽登场。他在节目中出色的表现再次将他推向巅峰，累积了四十年的个人魅力突然在这两个月之中疯狂发酵。面对随之而来的名和利，以及评头论足、造谣和炒作，他表示：“你要知道外部的环境发生了变化，但内心的事物并未改变。”他不愿意被过度消耗、被消费，“只愿意做一个知识分子，对，一个音乐知识分子”。

【运用方向】本素材还适用于“梦想与成功”“坚持自我”“淡泊名利，保持本心”等话题。

### 关于成功与机遇的名言

- |                              |        |
|------------------------------|--------|
| 1. 机不可失，时不再来。                | ——张九龄  |
| 2. 来而不可失者，时也；蹈而不可失者，机也。      | ——苏轼   |
| 3. 当取不取，过后莫悔。                | ——施耐庵  |
| 4. 人不能创造时机，但是他可以抓住那些已经出现的时机。 | ——雪莱   |
| 5. 如果你因失去了太阳而流泪，那么你也将失去群星了。  | ——泰戈尔  |
| 6. 乘着顺风，就该扯篷。                | ——塞万提斯 |
| 7. 不要以为机会会第二次敲门。             | ——桑弗   |
| 8. 如果良机不来，就亲手创造吧。            | ——斯迈尔斯 |
| 9. 良机只有一次，一旦坐失，就再也得不到了。      | ——勃朗宁  |

### 三、成功与探索

#### 屠呦呦：执着的探索者

屠呦呦因开创性地从中草药中分离出青蒿素并应用于疟疾治疗而获得了 2015 年的诺贝尔生理学或医学奖。这是在中国本土进行的科学研究首次获得诺贝尔奖。

1968 年，中药研究所开始抗疟中药研究，39 岁的屠呦呦担任该项目的组长。经过两年的研究对象筛选，并受到中国古代药典《肘后备急方》的启发，项目组将重点放在了对青蒿的研究上。他们一次次研究，一次次探索，甚至不惜以身试药。终于在 1971 年，在失败了 190 次之后，通过低温提取、乙醚冷浸等方法，成功提取出青蒿素，并在接下来的反复试验中得出了青蒿素对疟疾的抑制率达到 100% 的结果。在没有先进实验设备、科研条件艰苦的情况下，屠呦呦带领着团队攻坚克难，终于胜利完成科研任务。

青蒿素问世 44 年来，共使超过 600 万人逃离疟疾的魔掌。未来，屠呦呦希望通过研究，让青蒿素应用于更多地方，为更多人带来福音。

【运用方向】本素材还适用于“挑战”“挫折”“科学”“文化”等话题。

#### 居里夫人：探索是孜孜不倦的追求

1896 年，法国物理学家亨利·贝克勒发现了元素放射线，这引起了居里夫人极大的兴趣，激起了她童年时就具有的探险家的好奇心和勇气。她认为，这是个绝好的研究课题，就同丈夫彼埃尔商量研究这种射线的性质和来源。

这是一项艰苦的任务，彼埃尔东奔西跑，最后才在他原来工作过的理化学校借到一间又寒冷又潮湿的小工作间。

在研究过程中，居里夫人发现，能放射出那奇怪光线的不只有铀，还有钍。她把这些光线称为“放射线”。居里夫人在进一步的研究中发现，可能还有一种物质能够放射这种光线，并且要比铀放射的光线强得多。她认为，这种新的物质，也就是还未被发现的新元素，只是极少量地存在于矿物之中。她把它定名为“镭”。

居里夫妇必须从沥青铀矿中分离出镭来，但是这种矿很稀少，矿中铀的含量极少，价格又很昂贵，他们根本买不起。后来，他们得到了奥地利政府赠送的一吨已提取过铀的沥青矿的残渣，开始了提取纯镭的实验。

1906 年，彼埃尔·居里在一场意外的车祸中丧生。居里夫人极为哀痛，但这并没有动摇她献身科学的意志。她决心把与丈夫共同开拓的科学事业进行下去。1910 年，居里夫人成功地分离出金属镭，分析出镭元素的各种性质，精确地测定了它的原子量。

【运用方向】本素材还适用于“挑战”“挫折”“机遇”等话题。

### 徐霞客：用一生去探索大自然的奥秘

我国历史上著名的旅行家和地理学家徐霞客，从 22 岁起就开始了艰苦的旅行探险生涯，直到他去世的前一年为止。30 多年间里，他不畏艰险，跋山涉水，风餐露宿，足迹遍及当时的 16 个省。虽然曾经三次遇盗，四次绝粮，还差点丢掉性命，但他却从不后悔。

在漫长的旅途中，徐霞客为了考察得更准确、更细致，大都步行前进。他以顽强的意志克服了一切艰难险阻。他对所到之处的地形、地貌、水文、气候和植被情况都做了深入系统的考察。无论身体多么疲惫、条件多么恶劣，他都每天坚持写日记，这些旅游日记记录了他的旅途经历、考察的情况以及心得体会，给后人留下了宝贵的地理材料。经过多年艰苦卓绝的实践，他终于完成了在世界科技史上具有崇高地位的《徐霞客游记》。

徐霞客把自己的毕生精力献给了地理学研究事业，晚年仍感到有些遗憾，认为没能走遍祖国的山山水水，没有去更边远的地方进一步探索大自然的奥秘。

【运用方向】本素材还适用于“价值”“挑战”“贡献”“挫折”“科学”等话题。

### 关于成功与探索的名言

1. 路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。——[楚] 屈原
2. 山重水复疑无路，柳暗花明又一村。——[南宋] 陆游
3. 不满是向上的车轮，能够载着不自满的人前进。——鲁迅
4. 生活的全部意义在于无穷地探索尚未知道的东西，在于不断地增加更多的知识。——左拉
5. 路是人的脚走成的，为了多辟几条路，必须多向没有人的地方走。——契诃夫
6. 人的天职在于探索真理。——哥白尼
7. 一切都是谜，一个谜的答案是另一个谜。——爱迪生
8. 我觉得自己好像是在海滨玩耍的孩子，有时很高兴地拾着一些光滑美丽的石子，但真理的大海，我还没有发现。  
——牛顿
9. 打破一切，寻求一切，敢作敢为敢破坏，这就是真理和生活。——雨果

# 道德篇

## 一、敬业

### “大国工匠”徐立平：大国多良材

徐立平，中国航天科技集团公司第四研究院 7416 厂高级技师。他自 1987 年入厂以来，一直为导弹固体燃料发动机的火药进行微整形。在火药上动刀，稍有不慎蹭出火花，就可能引起燃烧爆炸。目前，火药整形在全世界都是难题，无法完全用机器代替。下刀的力道，完全要靠工人自己判断，药面精度是否合格，直接决定导弹的精准射程。0.5 毫米是固体发动机药面精度允许的最大误差，而经徐立平之手雕刻出的火药药面误差不超过 0.2 毫米，堪称完美。

为了杜绝安全隐患，徐立平还自己设计发明了 20 多种药面整形刀具，有两种获得国家专利，一种还被单位命名为“立平刀”。

由于长年一个姿势雕刻火药，以及火药中毒后遗症，徐立平的身体变得向一边倾斜，头发也掉了一大半。28 年来，他冒着巨大的危险雕刻火药，被誉为“大国工匠”。

【运用方向】本素材还适用于“执着”“坚持”“创新”“奉献”等话题。

### “布鞋院士”李小文

我国著名遥感学家、北京师范大学教授李小文因病医治无效，于 2015 年 1 月 10 日去世，享年 67 岁。

2005 年，李小文在中科院遥感应用研究所任所长，他白天在研究所上班，晚上回北师大做课题。地遥学院晚上 11 点关门，李小文经常忙到很晚，每次回来都要叫值班室的人帮忙开门。李小文去找系主任：“咱不是要办成国际一流大学吗？哪个国际一流大学晚上 11 点钟就把门锁了？”于是院里分给了李小文一把钥匙，再也不会不影响他忙到半夜了。

后来，李小文以首席科学家的身份接连承担了两个大的国家项目，忙到 2011 年，他累得生病住进了医院。2014 年 4 月，他在中科大做讲座时，因一双布鞋、一袭青衣的形象走红网络，被誉为“扫地僧”“布鞋院士”。2014 年 10 月 25 日，他站着讲完人生中的最后两小时的课，因为话筒比较矮，他努力低头靠近话筒，以便学生听清授课内容。直到离世前 5 天，他还在写博客，与人进行学术交流。

【运用方向】本素材还适用于“朴素”“拼搏”“奉献”等话题。

### 韩童生：把四个字的台词喊上一万遍

韩童生是国家一级演员，至今，他已经出演了 100 多部舞台剧和影视剧，但他记忆最深的却是从艺之后出演的第一场戏。



那是1980年，他第一次登台，戏的名字叫《大风歌》，是刘邦死后吕雉阴谋篡权的故事。他在剧中饰演一名卫士，只有一句四个字的台词：“酈商闯宫。”

虽然只是个跑龙套的角色，却也让他很兴奋。排练那天，他铆足了劲儿喊道：“酈商闯宫——”声音洪亮，字正腔圆，还特意拖长了几拍。结果导演当即喊停，并训斥他：“你这叫台词吗？声音是要大，但不是大就好，你得分析这个人物是在什么情况下喊出这四个字的。”

第一次登台就演砸了，但他没有气馁，而是反复研究、琢磨，设计出这四个字的不同喊法逐一练习、比较。他不再只追求声音的洪亮和圆润，而是追求舞台和剧情效果。在排练的3个月里，他每天都要把这四个字喊上100多遍。直到最后正式上演，他还在不断地进行雕琢。导演非常满意地说：“你已经喊了一万多遍了，很好了。”

那之后，他又饰演了许许多多的小角色，每一个他都演得十分认真，每一个角色都栩栩如生，非常出彩。他说：“这四个字的台词让我受益终生，角色再小我也不敢马虎。”抱有这样的态度，怎能不出彩吗？

【运用方向】本素材还适用于“成功”“追求”“爱好”等话题。

### 关于敬业的名言

- |                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| 1. 功崇惟志，业广惟勤。                      | ——《尚书》  |
| 2. 当一个人用工作去迎接光明，光明很快就会来照耀着他。       | ——冯雪峰   |
| 3. 不论从事哪种职业，走向成功的第一步，就是必须对这种职业感兴趣。 | ——欧斯拉   |
| 4. 如果缺乏努力和意志，如果不肯牺牲和劳动，你自己就会一事无成。  | ——赫尔岑   |
| 5. 抱着一颗正直的心，专心致志于事业的人，他一定会完成许多的事业。 | ——赫尔岑   |
| 6. 不要把工作当成义务，要当作权利。                | ——池田大作  |
| 7. 现代人最大的缺点，就是对自己的职业缺乏爱心。          | ——罗丹    |
| 8. 要成就一项事业，必须花掉毕生的时间。              | ——列文·虎克 |
| 9. 如果工作是一种乐趣，人生就是天堂。               | ——歌德    |
| 10. 只有每天战斗的人，才能享受自由和人生。            | ——歌德    |

## 二、诚信

### 卤味店自助销售遭遇顾客吃“白食”

“双十一”期间，成都一家卤味店因为网店销售火爆，门店里的所有员工都被调为客服，所以实体店尝试实行无人售卖模式。尴尬的是，两天下来，顾客的自助付款额还不足商品总价值的三成。从监控录像里可以看到，不少人又吃又拿却没有付款，还有些人虽然进行了扫码付款，但只支付了1毛钱、1分钱。

卤味店负责人说，他们预想过会遭遇吃“白食”的情况，但是没想到会这么夸张。不过，他也认为，顾客中不乏正能量者。让他印象深刻的是一位大妈，她可能是不知道怎么使用手机支付，后来就开始叫“老板儿”“老板儿”，实在不行了，就把现金留下走了。还有一位年轻男士，在手机支付后，还特意将支付页面放在摄像头前晃了晃，并面带微笑地说：“我给钱啦。”这一事件经报道后，引发了网民对于“诚信”这一话题的讨论。

【运用方向】本素材还适用于“正能量”等话题。

### 经营人心

清代乾隆年间，南昌城有一点心店主李沙庚，最初，以货真价实赢得顾客满门。但其赚钱后，便掺杂使假，对顾客也怠慢起来，生意日渐冷落。

一日，书画名家郑板桥来店进餐，李沙庚惊喜万分，恭请郑板桥题写店名。郑板桥挥毫题定“李沙庚点心店”六字，墨宝苍劲有力，引来众人观看，但还是无人进餐。

原来“心”字少写了一点，李沙庚请求补写这一点。但郑板桥却说：“没有错啊，你以前生意兴隆，是因为‘心’有了这一点，而今生意清淡，正因为‘心’少了这一点。”

李沙庚感悟，才知道经营人心的重要性。从此以后，李沙庚痛改前非，又一次赢得了人心，赢得了市场。

【运用方向】本素材还适用于“名人的智慧”等话题。

### 商鞅立木取信

战国时期，秦国的商鞅在秦孝公的支持下主持变法。当时处于战争频繁、人心惶惶之际，为了树立威信，推进改革，商鞅下令在都城南门外立一根三丈高的木头，并当众许下诺言：谁能把这根木头搬到北门，赏十金。围观的人不相信如此轻而易举的事就能得到如此高的赏赐，结果没人肯出手一试。于是，商鞅将赏金提高到五十金。重赏之下必有勇夫，终于有人站起将木头扛到了北门，商鞅立即赏了他五十金。

商鞅的这一举动，在百姓心中树立起了威信，而商鞅接下来的新法就很快在秦国推广开了。新法使秦国渐渐强盛，最终统一了六国。

【运用方向】本素材还适用于“探索”“改革”“强国”等话题。



## 关于诚信的名言

1. 轻诺必寡信，多易必多难。——老子
2. 自古皆有死，民无信不立。——孔子
3. 人而无信，不知其可也。——孔子《论语·为政》
4. 言必信，行必果。——孔子《论语·子路》
5. 诚信者，天下之结也。——《墨子》
6. 诚者，天之道也；思诚者，人之道也。——《孟子》
7. 小信成，则大信立。——韩非子
8. 人之所助者，信也。——《周易》
9. 欲正其心者，先诚其意，意诚而后心正。——《大学》
10. 不宝金玉，而忠信以为宝。——《礼记》

## 三、心态

### 杨绛：内心淡泊，不与人争

杨绛的内心非常安宁与淡泊，她在散文《隐身衣》中直抒她和钱钟书最想要的“仙家法宝”莫过于“隐身衣”，隐于世事喧哗之外，陶陶然专心治学。生活中的她确几近“隐身”，低调至极，几乎婉拒一切媒体的来访。

《杨绛文集》出版时，出版社大张旗鼓地筹划她的作品研讨会，杨绛打了个比方风趣回绝：“稿子交出去了，卖书就不是我该管的事了。我只是一滴清水，不是肥皂水，不能吹泡泡。所以开不开研讨会——其实应该叫检讨会，也不是我的事情。读过我书的人都可以提意见。”她谢绝出席研讨会。在作家们纷纷忙于各地签售时，读者却只能从一本本出版的书里瞥见杨绛的身影。

杨绛的生活异常俭朴，她的寓所没有进行过任何装修，依然是水泥地面，老旧样式的家具。杨绛说：“我家没有书房，只有一间起居室兼工作室，也充客厅，但每间屋子里都有书柜，有书桌，所以随处都是书房。”

杨绛十分钟爱英国诗人兰德的一句诗：“我和谁都不争，和谁争我都不屑。”前半句说的是淡然的心境，后半句则描摹出那份文人的傲骨。

**【运用方向】**本素材还适用于“淡泊名利”“成功”等话题。

### 且停亭

清代著名戏曲家、大文人李渔，在家乡浙江兰溪建了一座亭子，取名曰“且停亭”。这个名字的由来

很有趣。

据说当年李渔在家乡修建亭子时，得到了许多人的赞助，出钱最多的是当地财主李富贵。财主赞助了资金，就想要给亭子取名——富贵亭。李渔觉得太恶俗，就阻拦说：“且停停。”财主说：“我给亭子取了名，你不同意，那你说该叫什么？难道你能取出更好的名字来？”李渔笑着说：“我已说出名字了——且停亭。”财主还想辩解，李渔说道：“且自在这里停一停，歇歇脚，怎么不能叫且停亭呢？”从此，这座亭子便叫作“且停亭”。后来，李渔还为这个亭子拟了一副对联——名乎利乎道路奔波休碌碌；来者往者溪山清静且停停。

人在名利道路上奔忙，到了这溪山清静中，不妨停一停，充充电、歇歇脚、静静心，回头看一看出发的起点在哪儿，向前望一望最终目的又是什么。这一路上每一步，其实都是风景。

【运用方向】本素材还适用于“高雅”“气节”“生命重在过程”“享受人生”等话题。

#### 关于心态的名言

1、夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。——诸葛亮

2、宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。——《幽窗小记》对联

3、一个人的自信心来自内心的淡定与坦然。——于丹

4、对人恳切，做事负责，多结善缘，自然多得人的帮助；淡泊明志，随遇而安，不作非分之想，心情安乐，必少很多失意之苦。

——李嘉诚

5、人生是一首诗，微笑着对它，拾取点点诗意。——季羡林

6、苦闷的来源，即在于心地不单纯。——梁漱溟

7、让自己像沙滩，多大的浪来了，也是轻抚着沙滩，一波波地退去。而不要像岩石，使小小的浪，也激起高高的水花。

——刘墉

8、世间无法，法在我心；不负我心，不负此生。——刘墉

9、人总爱跟别人比较，看看有谁比自己好，又有谁比不上自己。而其实，为你的烦恼和忧伤垫底的，从来不是别人的不幸和痛苦，而是你自己的态度。

——张小娴

10、不要指望麻雀会飞高。高处的天空，那是鹰的领地。麻雀如果摆正了自己的位置，它照样会过得很幸福！

——刘心武

# 价值观念篇

## 一、选择与放弃

### 成功之道

一个青年向亿万富翁请教成功之道，富翁没有讲什么大道理却拿了三块大小不一的西瓜放在青年面前：“如果每块西瓜代表一定程度的利益，你要选哪一块？”

“当然是最大的那块！”青年毫不犹豫地回答。

富翁一笑：“那好，请吧！”富翁把那块最大的西瓜递给青年，而自己却吃起了最小的那块。

很快，富翁就吃完了，他随后拿起桌上的最后一块西瓜得意地在青年面前晃了晃，大口吃起来。

青年马上明白了富翁的意思：富翁吃的瓜虽然没有青年的瓜大，却比青年吃得多。

如果每块西瓜代表一定程度的利益，那么富翁占有的利益自然比青年多。

吃完西瓜后，富翁语重心长地对青年说：“要想成功，就要学会放弃，只有放弃眼前利益，才能获取长远大利，这就是我的成功之道。”

【运用方向】本素材还适用于“要有长远目光”“成功”等话题。

### 放下包袱，轻装上阵

一个青年背着个大包裹千里迢迢跑来见无际大师。他说：“大师，我是那样的孤独、痛苦与寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点，为什么我还不能找到心中的阳光？”大师问：“你的大包裹里装的是什么？”青年说：“里面装的是我跌倒时的痛苦、受伤后的哭泣、孤寂时的烦恼……靠着它，我才走到了你这儿。”

于是无际大师带着青年坐船过河。上岸后，大师说：“你扛着船赶路吧！”“什么？”青年很惊讶，“它那么沉，我扛得动吗？”“是的，你扛不动。”大师微微一笑，“过河时，船是有用的。但过河后，我们就要放下船赶路，否则它会变成我们的包袱。痛苦、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的。它们能使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱，放下它吧！孩子，生命不能太负重。”

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多了。

【运用方向】本素材还适用于“执着”“成功”等话题。

### 经营自己的长处，放弃不属于自己的东西

爱因斯坦曾收到一封信，信中邀请他去当以色列的总统。出乎人们意料的是，爱因斯坦竟然拒绝了，

放弃了这个机会。他说：“我一生都在同客观物质打交道，因而既缺乏天生的才智，也缺乏经验来处理行政事务以及公正地对待别人。所以，本人不适合如此高官重任。”

大文豪马克·吐温曾经搞过经济活动，第一次他从事打字机的投资，因受人欺骗，赔进了 19 万美元；第二次办出版公司，因为外行，不懂经营，又赔了近 10 万美元。两次共赔了近 30 万美元，不仅自己多年心血换来的稿费赔了个精光，而且还欠了一屁股债。马克·吐温的妻子奥莉姬深知丈夫没有经商的本事，却有文学上的天赋，便帮助他鼓起勇气，振作精神，重走创作之路。终于，马克·吐温很快摆脱了失败痛苦，在文学创作上取得了辉煌的业绩。

【运用方向】本素材还适用于“选择与放弃”“长处与短处”“成功”等话题。

### 关于选择与放弃的名言

1. 鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。生，亦我所欲也；义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。

——孟子

2. 将欲取之，必先予之。

——孙子

3. 无数次的选择构成了人生。

——高尔基

4. 在人生的大风浪中，我们常常学船长的样子，在狂风暴雨之下把笨重的货物扔掉，以减轻船的重量。

——巴尔扎克

5. 人生中最困难者，莫过于选择。

——莫尔

6. 最好的选择未必是选择最好的。抉择，而不是机遇决定命运。选择机会，就是节省时间。

——培根

7. 决定你是什么的，不是你拥有的能力，而是你的选择。

——杨澜

8. 人要成功一定要有永不放弃的精神。当你学会放弃的时候，你才开始进步。

——马云

## 二、平凡与伟大

### 支月英：在山旮旯里守望的女教师

1980 年，江西省奉新县边远山村教师奇缺，只有十九岁的南昌市进贤县姑娘支月英不顾家人反对，只身来到离家两百多公里、离乡镇 45 公里、海拔近千米且道路不通的泥洋小学，成了一名深山女教师。

一入深山，她发现这里的条件比想象中的还要艰苦。学校地处江西省奉新县和靖安县交界的泥洋山深处，交通不便，离最近的车站都要 20 多里地，师生去学校全靠两条腿在崇山峻岭间爬行。山村的生活条件异常艰苦，食物稀缺。支月英像当地人一样，自己动手种菜。

山旮旯太偏太穷，前些年，教师如同走马灯似的来了又走。但支月英不但坚持了下来，而且无论刮风下雨、结冰打霜，她都把孩子一个个送回家，像对自己亲人一般对待。冬去春来，寒来暑往，这位外乡的女教师，用 35 年的倾心守望，兑现了自己的承诺，成为了深山乡村人人尊敬的人民教师。

【运用方向】本素材还适用于“坚持”“承诺”等话题。

### 上饶“最美导游”王芳

江西省上饶市导游王芳带团去安徽西递—宏村—黄山 3 日游，大巴车上坐了 34 名游客、1 名导游和 1 名司机。下午 4:20，大巴车从安徽西递驶出，准备到黄山景区脚下汤口镇落脚休息。大巴车行驶到黄山休宁县蓝田镇西村时，与一辆重型自卸货车相撞。相撞后，大巴车油箱立即着火，坐在前排的游客有的头发被烧着。导游王芳坐在倒数第三排靠窗位置。关键时刻，王芳没有第一时间自己跳窗逃走，而是用安全锤敲开玻璃，疏导游客离开，自己最后逃出。她逃出后，仅仅跑到 30 米处，大巴车就发生了爆炸。

事后，王芳被送往医院。她左脚根骨骨折，右脚皮肤被玻璃扎伤，身上有多处皮外伤。王芳说：“那个时候，说非常有秩序地离开是不太可能的，大家都慌了，30 多人，有小孩、妇女，只能让小孩、妇女先走，我在窗户上接应先让他们撤离。”

【运用方向】本素材还适用于“信誉”“职守”等话题。

### 伟大出自平凡

海尔集团 CEO 张瑞敏曾用朴素的语言对平凡与伟大做了形象的比喻，他说：“什么是不简单，就是能够把一些大家都公认简单的事情，千百遍地做好；什么叫不容易，就是能够把一些大家都公认容易的事情，非常认真地做好。”平凡的人不过是在相对较低的层次为社会和他人创造着价值与财富。如果他能够在这个层次上贡献自身 100% 的智慧、精力和热情，与那些身在高层却贡献极少的人相比，谁又会是更杰出的呢？

【运用方向】本素材还适用于“成功”“奋斗”等话题。

### 关于平凡与伟大的名言

1. 锐锋产乎钝石，明火炽乎暗木，贵珠出乎贱蚌，美玉出乎丑璞。——葛洪
2. 平凡的人因有理想而伟大，有理想者就是一个“大写的人”。——流沙河
3. 把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。——张瑞敏
4. 真正的伟人往往是平凡的；他们的行为既不做作，也不虚饰。——克林凯尔
5. 最伟大的人不是轻视日常小事的人，而是对这些事情予以缜密的注意并加以改进的人。

——史迈尔斯

6. 伟大的灵魂，常寓于平凡的躯体。

——英国谚语

7. 当我们大为谦卑的时候，便是我们最近于伟大的时候。

——印度谚语

8. 不要光赞美高耸的东西，平原和丘陵也一样不朽。

——菲·贝利

9. 心灵的伟大表现得并不明显，因为它总是把自己隐藏起来，一点小小的创见往往就是它的全部表现。

心灵的伟大远比我们设想的更为常见。

——司汤达

10. 真正的伟人往往是平凡的，他们的行为既不做作，也不虚饰。

——克林凯尔

## 科教文化篇

### 一、科技

#### 二维码、APP 点名：高校签到新招

武汉某高校李振华老师教授水资源利用与保护课，每堂课约有 100 人上课。这样的大课，点名成了李老师最头痛的事情。新学期开学，李振华开始使用二维码点名，设定一个 IP 地址只能提交一次信息。学生上课要扫二维码，3 分钟内不扫码提交“口令”的同学视为旷课一次。无独有偶，武汉另一所高校课堂上出现一款签到 APP。上课时，学生登录系统后，进入老师指定的界面，点击“签到”标识就可以了。系统 1 分钟后自动关闭，学生并不能浑水摸鱼。而除了手机签到，这款 APP 还能布置作业、上传讲义。学生完成任务后领取相应的经验值，获取平时分。

【运用方向】科技发展让网络与生活紧密相连。

#### 深夜玩手机：大学生脑萎缩？

广东在校大学生小梁失眠已经有一个多月了，晚上睡不着，白天没精神，学习成绩一落千丈，而且情绪低落，经常无端发脾气。小梁上医院检查，医生初步诊断可能是晚上该睡觉时玩手机，加上学习压力大等方面的因素导致的，便开了些帮助改善睡眠的药。但是小梁吃了两个月并未见效，医院就利用仪器给小梁做了检查。令人没想到的是，小梁竟然有脑萎缩症状，这种病往往都是上了年纪的老人才会有的。

大学生小梁两年多来差不多每天晚上洗漱完，从 9 点左右躺到床上玩手机，一直到凌晨两三点才睡觉。医生表示，没有节制地玩手机，加上又是在晚上最应该让大脑休息的时候玩，是造成他出现脑萎缩症状的重要原因。

【运用方向】对待高科技电子产品，人们应该保持一颗理性的心。



## 在线课堂推动城乡资源共享

2014 年，安徽将教育信息化纳入省政府实施的“861”计划，工作的重心放在基础教育，重点落实在农村中小学，在政策、项目、资金等方面予以倾斜。全省累计投入教育信息化资金 53 亿元，其中，用于农村中小学资金占七成。省级财政拨付 1.5 亿元专款用于在线课堂常态化教学应用，建设 1836 个主讲课堂和 4900 个接收课堂，实现教学点全覆盖。对于山区孩子来说，在线课堂为他们连接了一个广阔的外部世界，城市优质教育资源通过信息化手段在这里得到了最大限度共享。

【运用方向】“互联网+教育”推动城乡教育资源共享；可以提供教育起点均衡；可以保障教育过程均衡。

## 关于科技的名言

1. 科学的幻想归根结底是科学和技术的大胆创造。——费定
2. 科学技术是第一生产力。——邓小平
3. 科学的唯一目的，在于减轻人类生存的艰辛。——布莱希特
4. 感谢科学，它不仅使生命充满快乐和欢欣，并且给生活以支柱和自尊心。——巴甫洛夫
5. 生活给科学提出了目标，科学照亮了生活的道路。——米哈伊洛夫斯基
6. 科学世界是无穷的领域，人们应当勇敢去探索。——童第周
7. “要大力推进教育信息化，推动‘互联网+教育’新业态发展。”

——2017 年 1 月《国家教育事业发展规划》

## 二、文化

### 忘记了方言又怎记得住乡愁

某著名主持人发起了一项方言调查计划，计划用 5 到 10 年的时间，对 53 个调查地的方言进行搜集研究，用声像方式保存方言资料，进行数据库整理后捐给当地博物馆。

不可否认，在现代化、城镇化等诸多因素的冲击之下，全国各地的方言日渐式微，很多从小就移居外地或出门打工的年轻人，已经完全不记得自己家乡的方言。所以，这项方言调查计划得到了众多网友的点赞与支持。但也有些人觉得，倡导方言不但和国家提倡使用普通话背道而驰，而且也不符合更加文明、开放的时代潮流。

实际上，在语言学家看来，每一种方言都是一个知识体系，都包含着很多文化传统，在这种知识体系和文化传统里面，方言就是一把钥匙，缺失了这把钥匙，也就意味着失去了进入这一知识体系和文化传统的机会。或者说，如果一种方言因为会说的人越来越少，最终导致其失传，那么我们随之失去的也就包括了方言背后的这套知识体系和文化传统。

【运用方向】乡愁需要记忆，记忆的主要形式包括方言。

### 传统节日庸俗化引担忧

游乐场大办水下接吻大赛，电商超商高唱“浪漫情歌”，五星级酒店重磅推出百万情侣套餐，一系列贴有“中国情人节”标签的商业活动如火如荼地在全国各地展开。对此，有专家表示，七夕从来就不是一个纪念爱情的节日，更不是所谓的“中国情人节”。商家举办的各种以“情人恩爱”为主题的活动，只能算是对传统节日的一种庸俗化，对传统文化的一种曲解。但实际上被庸俗化的传统节日，又何止一个七夕呢？近年来，几乎所有的传统节日都可以称为“旅游节”“吃喝节”“购物节”，而传统节日的内涵却变得越来越淡薄。

传统节日之所以被庸俗化、商业化，一是商家的极力鼓吹和宣传，营造了一种这个节日就该这么过的假象；二是年轻人的互相攀比、跟风。但是要说深层次的原因，则是中国传统节日内涵、传统文化价值在当今社会，尤其是年轻一代人当中的日渐式微和缺失。

【运用方向】如何结合时代特点传承传统文化精髓，值得人们深思。

### “拔河”成为韩国非物质文化遗产

继韩国的“江陵端午祭”在2005年被收入《人类非物质文化遗产代表作名录》之后，联合国教科文组织政府间保护非物质文化遗产委员会第10次会议通过决议，正式将韩国、越南、柬埔寨、菲律宾4国联合申遗的“拔河”列入教科文组织人类非物质文化遗产名录。由此，拔河成为韩国第18项人类非物质文化遗产。

作为在中国民间普及程度极高的项目，拔河在中国已有2400年的历史。据记载，在唐朝时就曾举办过千人拔河赛。韩国此次申遗成功，极大地触动了中国人的神经。韩国“江陵端午祭”“拔河”申遗的成功，不禁让人心生遗憾，同时也引发了诸多感慨：中国人的文化保护意识为什么总是比别人慢一拍？中国又为什么只有在别人“捷足先登”的时候才意识到传统文化的珍贵呢？

【运用方向】如何保护本民族的文化，值得人们深思。

### 《中国诗词大会》带动全民学诗词热潮

《中国诗词大会》是中央电视台继《中国汉字听写大会》《中国成语大会》《中国谜语大会》之后，推出的又一档大型文化类演播室益智竞赛节目。这档全民参与的诗词节目，以“赏中华诗词、寻文化基因、品生活之美”为宗旨，力求通过对诗词知识的比拼及赏析，带动全民重温那些曾经学过的古诗词，分享诗词之美，感受诗词之趣，从古人的智慧和情怀中汲取营养，涵养心灵。

《中国诗词大会》的主办方希望通过这档节目，用流行方式引导国人传承中华血脉里的文化基因，并通过具有普及性的诗词内容激发全民参与的积极性，进而打造一场“全民参与的诗词文化盛宴”。

【运用方向】中国诗词是中国文化的体现，是中国文化中的经典。

### 关于文化的名言

1. 文化是一种精神价值和生活方式。——余秋雨
2. 文化，它是随便一个人迎面走来，他的举手投足，他的一颦一笑，他的整体气质。——龙应台
3. 文化的进步乃是历史的规律。——约翰·赫尔达
4. 我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产。——毛泽东
5. 人是文化的创造者，也是文化的宗旨。——高尔基
6. 文化开启了对美的感知。——爱默生

## 成长篇

### 一、青春与梦想

#### 周杰伦：有梦就有远方

周杰伦从小就对音乐情有独钟。高中毕业后，他没考上大学，只能到餐馆当服务生。但他仍然喜爱着音乐，工作间隙，他常常一个人静静地听音乐，并尝试着自己创作。有一次，他在餐厅弹钢琴，老板看到了，就提升他做了餐厅的钢琴师。

后来，一个偶然的的机会，周杰伦被吴宗宪“相中”，进入其公司做音乐制片助理。期间，他不停地写歌，却都被吴宗宪否定了。周杰伦始终没有泄气，依然坚持每天写歌。吴宗宪被他感动了，答应让歌手唱他的歌，但许多歌手都因他的歌太古怪不愿一展歌喉。终于，有一天，吴宗宪给他一个机会，自己唱，出专辑。他的第一张专辑《JAY》就这样问世，轰动歌坛。

周杰伦在接受美国《时代》杂志专访时说：“明星梦并不是遥不可及的，其实，任何人都可以做，只要你肯努力。我之所以能有今天，就是我不服输的结果。”

【运用方向】本素材还适用于“梦想”“信念”“坚持”等话题。

#### 苏珊大妈：生活因为有梦想而无限美好

水桶腰、满脸皱纹、和小猫居住、一辈子没约会过……而当有一天，这个已经够传奇的女人站上舞台，爆发出闪耀的巨星光芒后，大家只有震惊的份儿了！

从她走上舞台的那一刻起，包括评委在内的所有人都不看好她，甚至嘲笑她。苏珊不以为然，反而是

“目中无人”地高唱起《我曾有梦》。这一唱，赢得了全世界的掌声。苏珊表示：“在《英国达人》之前，我一直没有合适的机会。但母亲曾对我说，如果你不断努力，一步一个脚印，你终究是会成功的。”苏珊在唱歌的路上曾经屡受打击，但她仍然对自己的梦想不懈追求。

其貌不扬的苏珊大妈，来自苏格兰中南部的小镇，平时在地方教堂从事义工。她曾在1999年的一张慈善CD中录制了一首蓝调歌曲《Cry Me A River》，当年那张CD仅仅刻了1000张。她出生时由于缺氧而脑部受损，导致学习障碍，常遭到嘲笑和欺负。她没钱、没正式工作、一生中从未被爱情光临过，唯一的伴侣是一只十岁的猫“小石头”。她这些年一直在伺候老母亲，直到91岁的老人两年前去世。她爱唱歌，梦想是有朝一日能演唱歌剧。

生活是残酷的，当不美好被扩大100倍的时候。生活又是美好的，因为还有“梦想”这个词。

苏珊12岁开始练习唱歌，一夜成名之前，是35年长长的寂寞。人一生之中，也许都有过这样或者那样不甘平庸生活的追求，但谁能够耐住长长的寂寞，把追求坚持到底呢？谁都没有可以照亮未来的水晶球——说你努力了、付出了，就一定会成功、会耀眼。

【运用方向】本素材还适用于“坚持与成功”“梦想与成功”“成长与成功”等话题。

### 困境中坚持梦想的罗琳

英国著名作家乔安妮·凯瑟琳·罗琳从小就喜欢读书，并梦想成为作家。母亲去世后，罗琳的生活也陷入了困境。她找了很多工作，但都不是她理想中的工作，这使她成为作家的梦想愈加强烈。虽然她面对着失业、离婚、单亲妈妈带来的种种艰辛，但她仍然用全部的热情专心写作，从不放弃。

在一次乘火车返回伦敦的途中，罗琳突然找到了《哈利·波特》的灵感，这本书中哈利·波特孤儿的身分就是罗琳当时无依无靠的悲惨遭遇的写照。几年后，罗琳的处女作《哈利·波特与魔法石》问世，她终于实现了自己的作家梦。她的命运从此发生了翻天覆地的变化，她的书在全世界获得了相当高的人气，之后电影公司还把《哈利·波特》系列拍成电影，罗琳的收益更是惊人，她的财产比英国女王还要多，她成了英国著名的作家之一。

【运用方向】本素材还适用于“坚持”“梦想”“奋斗”等话题。

### 关于青春与梦想的名言

1. 梦想无论怎样模糊，总潜伏在我们心底，使我们的心境永远得不到宁静，直到这些梦想成为事实才止；像种子在地下一样，一定要萌芽滋长，伸出地面来，寻找阳光。

——林语堂

2. 一个人要实现自己的梦想，最重要的是要具备以下两个条件：勇气和行动。——俞敏洪
3. 最初所拥有的只是梦想，以及毫无根据的自信而已。但是，所有的一切就从这里出发。——孙正义
4. 人的理想志向往往和他的能力成正比。——约翰逊
5. 一个人的理想越崇高，生活越纯洁。——伏尼契
6. 世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。——苏格拉底
7. 如果一个人不知道他要驶向哪个码头，那么任何风都不会是顺风。——小塞涅卡
8. 梦是心灵的思想，是我们的秘密真情。——杜鲁门·卡波特
9. 一切活动家都是梦想家。——詹·哈尼克
10. 人的活动如果没有理想的鼓舞，就会变得空虚而渺小。——车尔尼雪夫斯基

## 二、成长与挫折

### 邰丽华：用生命舞蹈的聋哑人

与杨丽萍演绎的《雀之灵》不同，聋哑艺术家邰丽华创造的是一只清丽、温婉，总在不经意间为人们绽放无比绚烂之后又在刹那间将一切归于平淡的人间之鸟。

当时这位年仅 25 的姑娘，是在没有任何音乐和节拍的情况下演绎动人神韵的。舞蹈，对于她来说，是儿时的嬉戏，是精神的寄托，是感受这个世界的特定方式，更是重新定位人生的砝码。她将自己变成一只旋转的陀螺，24 小时中除了吃饭和睡觉，其他时间都在舞蹈。音乐是舞蹈的天然催化剂，正是靠着音乐的刺激，舞蹈家们才将自己所有对音乐的感受表现为躯体的流动。对于处于无声世界之中的邰丽华来说，要让舞蹈和节拍完全合上，唯一的方法就是记忆、重复、再记忆、再重复。她用心去伴奏，她要用身体的舞蹈和心中的音乐去膜拜生命。

1992 年 10 月，意大利斯卡拉歌剧院举办了被称为艺术盛会的“无国界文明艺术节”，应邀演出的都是当时世界舞蹈界的超级明星，邰丽华作为唯一的残疾人舞蹈家，表演了极具东方情调的舞蹈《敦煌彩塑》，引起轰动。

2000 年 9 月 18 日，富丽堂皇的纽约卡耐基音乐厅，邰丽华又以充满激情的舞蹈，赢得了观众，观看演出的还有当届联大主席和众多联合国高官以及 43 个国家驻联合国使团的官员。邰丽华以其“孔雀般的美丽、高洁与轻灵”征服了不同肤色的观众。她凭着自己对艺术的执着追求，成了我国唯一一位登上世界两大著名“艺术圣殿”的艺术家。

【运用方向】本素材还适用于“直面挫折”“懂得感恩”“梦想与成功”等话题。

## 一次成功就够了

以下是一个人的简历。

5岁时，他父亲就去世了；14岁时，他从学校辍学，开始了流浪生活；16岁时，他谎报年龄参了军，而军旅生活也是处处不顺心；18岁时，他结了婚，可只过了几个月，妻子就变卖了他所有的财产逃回了娘家。后来，他卖过保险，卖过轮胎，还经营过一条渡船，开过一家加油站，但都失败了。人到中年，他成了一家餐馆的主厨和洗瓶师，可因政府修公路那家餐馆被拆，他又失业了。时光飞逝，眼看一辈子就这样过去了，而他仍一无所有。65岁那年，邮递员给他送来了他的第一份社会保险支票，他用这105美元保险金开创了一份崭新的事业。88岁高龄时，他的事业终于大获成功。他，就是肯德基创始人——哈伦德·山德士！

【运用方向】本素材还适用于“坚持”“执着”“梦想”等话题。

## “憨豆先生”走出人生风景

提起罗温·艾金森，人们也许有些陌生，但说起大名鼎鼎的“憨豆先生”，可就是家喻户晓了。罗温·艾金森小时候，因为长得憨头憨脑，加上行为举止笨拙而幼稚，成了同学们戏弄的对象，甚至连老师们也不愿意给他上课。走向社会的艾金森因为那张憨态十足的脸和笨拙而幼稚的举止找不到工作，四处碰壁的艾金森极度自卑，苦恼至极，于是他整天消极地躲在书房里喝闷酒。但是，艾金森的母亲认为他是优秀的。艾金森的母亲是个花匠，她将儿子带到她的花园里，指着各种各样的花草说：“每种花都有开放的机会，那些还没有开放的，只是未等到季节。人也一样，每个人都有机会成功，只是还没有等到合适的时机。”他牢牢记住了母亲的话，相信不是自己无能，只是属于自己的成功的季节还没有到来。直到英国《非9点新闻》剧组的导演看了艾金森的表演后情不自禁地大笑起来，艾金森才知道，自己被录取了。后来他饰演的“憨豆先生”由于有一点笨拙、有一点幼稚、有一点单向思维、有一点腼腆而深受观众喜爱，于是他在英国迅速走红。

【运用方向】本素材还适用于“机遇”“执着”“梦想”等话题。

## 关于成长与挫折的名言

1. 苦难是人生的老师，通过苦难，走向欢乐。——贝多芬

2. 一个人总是有些拂逆的遭遇才好，不然是会不知不觉地消沉下去的，人只怕自己倒，别人骂不倒。

——郭沫若



3. 人的生命似洪水在奔流，不遇着岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花。——奥斯特洛夫斯基

4. 种子不落在肥土而落在瓦砾中，有生命力的种子决不会悲观和叹气，因为有了阻力才有磨炼。

——夏衍

5. 即使跌倒一百次，也要一百零一次地站起来。

——张海迪

6. 困难与折磨对于人来说，是一把打向坯料的锤，打掉的应是脆弱的铁屑，锻成的将是锋利的钢刀。

——契诃夫

7. 开发人类智力的矿藏是少不了需要由患难来促成的。要使火药发火就需要压力。

——大仲马

8. 我们若已接受最坏的，就再没有什么损失。

——卡耐基

9. 通向人类真正伟大境界的道路只有一条苦难的道路。

——爱因斯坦

10. 上天完全是为了坚强我们的意志，才在我们的道路上设下重重的障碍。

——泰戈尔

### 三、成长与挑战

#### 高士其：不屈坚毅，挑战极限

高士其是中国著名的科普作家。1928年，他在美国攻读医学博士时，在一次实验中不幸感染了甲型脑炎病毒，导致全身瘫痪。这对一个酷爱科学事业的年轻科学家来说，无疑是一个沉重的打击。然而，高士其并未因此消沉下去。他回到祖国后，尽管“被损害人类健康的魔鬼囚禁在椅子上”，眼不能看，手不能写，下肢僵硬，脖颈歪斜，说话不清，听力微弱，但他仍凭借着顽强的毅力，不分昼夜，艰难地从事科普作品与论文的写作。他每创作一篇作品，都要先在脑海里将阅读过的资料进行分析、整理，形成初稿，然后再一字一句地口述给秘书，由秘书将其记录下来。由于他吐字不清，对一些难发音的字，他必须反复说上十几遍，秘书才能领会。就这样，高士其日复一日，年复一年，辛勤地工作着。在将近40年的时间里，他创作了400多篇科普论文和科学小品、200多篇科学诗歌、汇编成20多本书，总计达500多万字，为祖国的科普事业做出了重大的贡献。

【运用方向】本素材还适用于“价值”“挑战”“贡献”“挫折”“科学”等话题。

#### 给自己一片悬崖

一位中国留学生刚到澳大利亚的时候，在唐人街一家餐馆打工。一天，他看见报纸上刊出了澳洲电讯公司的招聘启事。他过五关斩六将，眼看就要得到那个职位了，不想招聘主管却出人意料地问他：“你有车吗？会开车吗？我们这份工作时常需要外出，没有车寸步难行。”这位初来乍到的留学生还属无车族。但为了争取到这份工作，他不假思索地回答：“有！会！”“4天后，开着你的车来上班。”主管说。

4天之内要买车、学车谈何容易，但为了生存，留学生豁出去了。他向朋友借了钱，从旧车市场买回一

辆车。第一天他跟朋友学简单的驾驶技术；第二天在草坪上练习；第三天歪歪斜斜地开着车上了公路；第四天他居然驾车去公司报到了。时至今日，他已是“澳洲电讯”的业务主管了。

如果这位留学生当初畏首畏尾地不敢向自己挑战，绝不会有今天的辉煌。那一刻，毅然决然地斩断了自己的退路，让自己置身于命运的悬崖绝壁之上。只有面临这种后无退路的境地，人才会集中精力奋勇向前，从生活中争得属于自己的位置。

【运用方向】本素材还适用于“机遇”“成功”等话题。

### 海伦·凯勒：挑战厄运的传奇女性

在海伦·凯勒只有19个月大的时候，一场突发的疾病夺走了她的视力和听力。从此，海伦只能在无声与黑暗的世界中摸索，她的性情变得非常暴躁，动不动就发脾气、摔东西。为此，她的家人替她请来了一位很有耐心的家庭教师——安妮·莎莉文小姐。在莎莉文老师的帮助和教育下，海伦逐渐改变了。她开始向厄运挑战，她学会了读书、写字、说话，甚至考上了哈佛大学。正常人能做到的，海伦做到了；正常人做不到的，海伦也做到了。

海伦不但自己过着充实的生活，还通过自己的努力，让成千上万的聋盲人过上了幸福的生活。她从20多岁起，就开始为贫苦的聋盲人奔走呼号。她不止一次访问欧洲、亚洲、非洲，为这些地区的聋盲人谋求福利。她四处奔走，发表演说，想向人们证明，聋盲人也会思维、也有思想，他们有权接受教育，只要给他们机会，他们完全可以自食其力。

【运用方向】本素材还适用于“坚持”“挫折”“磨难”等话题。

### 关于成长与挑战的名言

1. 最大的挑战和突破在于用人，而用人最大的突破在于信任人。——马云
2. 有人向我挑战，说“你放马过来”，我不回话，只是疾驰而去，然后马后炮打倒他。——李敖
3. 整个生命就是一场冒险。走得最远的人，常是愿意去做，并愿意去冒险的人。——卡耐基
4. 我要扼住命运的咽喉，绝不让命运所压倒。——贝多芬
5. 万无一失意味着止步不前，那才是最大的危险。为了避险，才去冒险，避平庸无奇的险，值得。——杨澜
6. 所谓活着的人，就是不断挑战的人，不断攀登命运险峰的人。——雨果
7. 敌近而静者，恃其险也；远而挑战者，欲人之进也。——孙子
8. 自古奇人伟士，不屈折于忧患，则不足以其学。——方孝孺

9. 志之难也，不在胜人，在自胜。

——荀况

10. 像一支和顽强的崖口进行搏斗的狂奔的激流，你应该不顾一切纵身跳进那陌生的、不可知的命运，然后，以大无畏的英勇把它完全征服，不管有多少困难向你挑衅。

——泰戈尔

## 情感篇

### 一、宽容

#### 将相和

渑池会结束以后，由于蔺相如功劳大，被封为上卿，位在廉颇之上。廉颇说：“我是赵国将军，有攻城野战的大功，而蔺相如只不过靠能说会道立了点功，可是他的地位却在我之上，况且相如本来就是个平民，我感到羞耻，在他下面我难以忍受。”并且扬言说：“我遇见相如，一定要羞辱他。”蔺相如听到后，不肯和他相会。每到上朝时，蔺相如常常推说有病，不愿和廉颇去争位次的先后。没过多久，蔺相如外出，远远看到廉颇，就掉转车子回避。

于是，蔺相如的门客就一起来进谏：“我们所以离开亲人来侍奉您，就是仰慕您高尚的节义呀。如今您与廉颇官位相同，廉老先生口出恶言，而您却躲避他，您怕得也太过分了，平庸的人尚且感到羞耻，何况是身为将相的人呢！我们这些人没出息，请让我们告辞吧！”蔺相如坚决挽留他们，说：“诸位认为廉将军和秦王相比谁厉害？”回答说：“廉将军比不了秦王。”蔺相如又说：“以秦王的威势，而我却敢在朝廷上呵斥他，羞辱他的群臣，我蔺相如虽然无能，难道会怕廉将军吗？但是我想，强大的秦国之所以不敢攻打赵国，就是因为有我和廉将军在呀，如今两虎相斗，势必不能共存。我之所以这样忍让，就是为了要把国家的急难摆在前面，而把个人的私怨放在后面。”

廉颇听说了这些话，就脱去上衣，露出上身，背着荆条，由宾客带领，来到蔺相如的门前请罪。他说：“我是个粗野卑贱的人，想不到您是如此的宽厚啊！”

二人终于相互交欢和好，成为生死与共的好友。

【运用方向】本素材还适用于“胸怀宽广”“顾全大局”等话题。

#### 尼克松与基辛格：从对手到伙伴

尼克松被提名为总统候选人时，洛克菲勒成为他的竞争对手。当时，基辛格是洛克菲勒的忠实拥护者，全心全意地帮助洛克菲勒大力宣传和广拉选票。基辛格还曾说：“如果尼克松当选总统，将是一件荒谬可笑的事，因为他根本没有当总统的资格。”然而，事实和基辛格开了个玩笑，尼克松当选新一届总统。

关于基辛格在媒体上对自己的评价，尼克松自然早有耳闻，但他并没有因此怨恨基辛格，而是十分赏识基辛格的才华，对其发出了邀请函。面对尼克松的邀请，基辛格内心忐忑不安。不过，他还是如期赴约。

两人会面后谈得比较投机，尼克松主动提出与基辛格保持密切联系的要求。这令基辛格大吃一惊，因为尼克松既没有报复他，也没有奚落他。尽管如此，基辛格还是婉言拒绝了尼克松的好意。此后尼克松又多次找基辛格谈话，希望他能够出任总统安全事务助理这个职务，并在内阁还未组建之时提前任命了基辛格。此后，基辛格在外交方面大展拳脚，为美国赢得了众多荣誉。

【运用方向】本素材还适用于“宽容与合作”等话题。

### 六尺巷：让他三尺又何妨

清朝康熙年间，文华殿大学士兼礼部尚书张英的家人与邻居吴家在宅基的问题上发生了争执，两家对祖上传下的宅第谁也不愿相让，双方相持不下，冲突在所难免。张英的夫人在族人的催促下给丈夫写信，希望张英干预此事。张英接到夫人的信后，对家人的做法很是不满，于是作诗一首命人带给夫人，这首诗是这样写的：

千里修书只为墙，  
让他三尺又何妨。  
长城万里今犹在，  
不见当年秦始皇。

张夫人见诗后，理解了丈夫的用意，让家人主动后退三尺筑墙。吴家得知后，被张英宽厚礼让的行为感动，也主动后退三尺筑墙，张、吴两家之间就形成了一个六尺宽的巷子，留下了一段“六尺巷”的佳话。

【运用方向】本素材还适用于“肚量”等话题。

### 关于宽容的名言

1. 大足以容众，德足以怀远。——《淮南子》
2. 有容乃大，无欲则刚。——《古今楹联类纂》
3. 气馁者自画，量狭者易盈。——朱之瑜
4. 唯宽可以容人，唯厚可以载物。——薛瑄
5. 胸中天地宽，常有渡人船。——中国谚语
6. 量大好做事，树大好遮阴。——中国谚语
7. 渡尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。——鲁迅

8. 一个不懂宽容的人，将失去别人的尊重；一个一味宽容的人，将失去自己的尊严。——佚名

9. 宽容并不是姑息错误和软弱，而是一种坚强和勇敢。——周向潮

10. 宽容精神是一切事物中最伟大的。——欧文

## 二、友善

### 证明

美国著名的试飞驾驶员胡佛，有一次飞回洛杉矶，在距地面九十多米高的空中，刚好有两个引擎同时失灵，幸亏他技术高超，飞机才奇迹般地着陆。胡佛立即检查飞机用油，正如他所料想的，他驾驶的那架螺旋桨飞机，装的却是喷气机用油。当他召见那个负责保养的机械工时，对方已吓得直哭。这时，胡佛并没有像大家预想的那样大发雷霆，而是伸出手臂，抱住维修工的肩膀，信心十足地说：“为了证明你能干得好，我想请你明天帮我的飞机做维修工作。”从此，胡佛的飞机再也没有出过差错，那位马马虎虎的维修工也变得兢兢业业，一丝不苟了。

这个故事令人感动。虽然维修工的过失险些使自己丧命，但心地善良的胡佛深深懂得有过失者的心理。当对方因出了严重差错而痛苦不堪时，善解人意，自我克制，出人意料地给予宽慰，能够使其恢复自信和自尊。这，就是友善的巨大力量。

【运用方向】本素材还适用于“宽容”“转换思维”等话题。

### 支教外交官夫妇：朱敏才、孙丽娜

朱敏才曾是一名外交官，妻子孙丽娜曾是一名高级教师。退休后，两人得知家乡师资严重缺乏，便决定放弃在北京悠闲自在的生活，去山区支教。他们不但义务支教，不取分文报酬，还省吃俭用资助贫困生。为了给学校建电脑教室、修学生食堂，他们四处联系争取支持和帮助。即使回北京治病期间，夫妇俩仍心系山区的孩子，为他们捐来了 20 台电脑。孙丽娜还将阿里巴巴“天天正能量”奖以及她和丈夫的 10 万元奖金转赠给了学校，用于建电脑教室。支教 9 年，他们的足迹遍布贵州的望谟县、兴义市尖山苗寨、贵阳市孟关等地。

2010 年两夫妇扎根遵义县龙坪镇，继续他们的支教生涯。他们表示：“只要我们还能动，就希望在这里继续教下去，让山里娃也能和城里娃一样，能大声流利地说好英语、学好英语。”

【运用方向】本素材还适用于“奉献”“选择”“大爱”“教育公平”等话题。

## “友善之墙”接力

将多余的衣物挂在墙上，让需要的人随时取走——伊朗街头那些感动世界的“友善之墙”，一经传播，迅速有了“中国版”：在河南驻马店街头，一夜之间出现了多处挂满衣服的“友善之墙”。在这些友善墙上，任何人都可以将自己多余的衣物挂上，而有需要的人则可以随时将它取走。据发起人之一陈女士介绍，没有人知道谁是最初的发起者，也没有人清楚它始于哪个城市，但现在它已经席卷了伊朗，而现在它来到了驻马店，势必会温暖整座城市。

继河南驻马店街头出现了这样几面“友善之墙”后，郑州、开封等周边城市积极响应，并南下浙江、广东、广西等地，成为寒冬里一股温馨的暖流。“友善之墙”的出现，让受助者感受到社会大家庭的温暖，感受到城市并不冷漠而是充满真情。因为有爱，“友善之墙”被赋予了特别的含义。

【运用方向】本素材还适用于“个人与集体”“奉献”等话题。

## 关于友善的名言

1. 友谊是两颗心真诚相待，而不是一颗心对另一颗心的敲打。——鲁迅
2. 友情在过去的生活里，就像一盏明灯，照彻了我的灵魂，使我的生存有了一点点光彩。——巴金
3. 友谊和花香一样，还是淡一点的比较好，越淡的香气越使人依恋，也越能持久。——席慕蓉
4. 真正的友谊，是需要保持一定的距离的。有距离，才会有尊重；有尊重，友谊才会天长地久。——尤今
5. 善是精神世界的阳光。——雨果
6. 善良的行为使人的灵魂变得高尚。——卢梭
7. 善良的心地，就是黄金。——莎士比亚
8. 友谊既不需要奴隶，也不允许有统治者，友谊喜欢平等。——冈察各夫
9. 不速之客只在告辞以后才最受欢迎。——莎士比亚
10. 显示出对别人的欢乐不屑一顾的样子，那是侮辱了别人。——玛格丽特·尤瑟纳尔

# 自然篇

## 一、环境

### 共享单车：低碳出行

共享单车已经到了“泛滥”的地步，各大城市路边停满了各种颜色的共享单车。共享单车已经越来越



引起人们的注意，由于其符合低碳出行理念，政府对这一新鲜事物也处于善意的观察期。

在高校、地铁口和各大商圈等人流密集的地方，都能够看到共享单车的身影，对于这种新兴的共享出行模式，多数市民表现出较为积极的态度。自行车属于比较传统的交通工具，确实可以解决中短距离的代步问题，缓解公共交通压力，让人们的出行更快捷、更环保。而且共享单车不用担心车辆的停放和看守问题。这种既环保又便利的出行方式，受到了广大市民的好评。

【运用方向】本素材还适用于“环保新思路”等话题。

### 是时候和“洋垃圾”说再见了！

由于遭中国拒绝，数百吨垃圾于 2015 年 12 月被运回它们的老家——英国。但这则消息带给中国人的兴奋并没有持续多久。英国环境部门最近承认，该国每年有 1200 万吨的垃圾“出口”到中国、印度和印度尼西亚等发展中国家。其中，每年运往中国的垃圾约为 200 万吨。英国方面同时承认，许多垃圾在这些国家只是被简单埋掉了事。

对于这些垃圾输入国来说，危害是显而易见的。在遭非法掩埋后，电子和塑料垃圾往往经过上百年都无法降解。而如果被堆积，它们会随着风吹雨淋造成土壤和地下水污染，并滋生各种病菌。在索马里，每当洪水来袭时，“洋垃圾”所含的有毒物质就会渗入地下水，这使得渔业资源遭到破坏，成为催生海盗活动的原因之一。

【运用方向】本素材还适用于“环保意识的苏醒”等话题。

### 筷子树

沈阳建筑大学校园里的一棵奇怪的大树吸引了人们的目光，也引起了人们的深思。原来这棵树是用废弃的一次性筷子做树干，废旧的暖壶壶壳做绿叶，这棵两米高的筷子树“长”得挺茁壮。这棵筷子树的作者告诉记者：整个树干使用一次性筷子达十万双，这些筷子都是师生们平日在学校的食堂和校园周边的商业街饭店里捡回来的。大自然中一棵生长了 20 年的大树，也仅能制成 6000~8000 双这样的筷子，而这棵树虽然只有一米九，但它耗费了十万双筷子。

记者了解到，沈阳市每天消耗掉的一次性筷子至少 150 万双。照此推算，沈阳人一年用的一次性筷子就要消耗掉两万棵大树。知晓了“筷子树”的寓意后，很多同学纷纷在“拒绝使用一次性筷子”的条幅上签下了自己的名字。有的学生们还想出好办法，就是在包里带上一双自己的筷子，在外进餐的时候使用。

【运用方向】沈阳建筑大学制作筷子树是一个很好的创意，让人们形象地认识到了环保的重要性。

## 关于环境的名言

1. 生之有时，而用之亡度，则物力必屈。——贾谊

2. 我们不要过分陶醉于我们对自然界的胜利，对于每一次这样的胜利，自然界都报复了我们。

——恩格斯

3. 大地给予所有人的是物质的精华，而最后，它从人们那里得到的回赠却是这些物质的垃圾。

——惠特曼

4. 地球能满足人类的需要，但满足不了人类的贪婪。

——甘地

5. 物竞天择，适者生存。

——达尔文

6. 大自然不会欺骗我们，欺骗我们的往往是我们自己。

——卢梭

7. 大自然是善良的慈母，同时也是冷酷的屠夫。

——雨果

8. 我们不是继承了父辈的地球，而是借用了子孙的地球。

——《联合国环境方案》

9. 人生欲求安全，当有五要：一要清洁空气；二要澄清饮水；三要流通沟渠；四要扫洒房屋；五要日光充足。

——南丁格尔

10. 我们违背大自然的结果是，我们破坏了自然景观的美、自然动态的美和天籁的美。

——诺曼·卡曾斯

## 二、和谐

### 动物园中开旅馆

在澳大利亚堪培拉的国家动物园及水族馆中有一家贾马拉野生动物旅馆，在这里，客人可以在享受豪华舒适的住宿条件的同时体验非洲风情，不仅可以与熊共浴，和狮子共进晚餐，还能从卧室阳台喂长颈鹿等动物。

这家旅馆分布在动物园的三处地点，共有 18 个客房，包括长颈鹿树屋、丛林别墅等，为客人提供与各种野生动物亲密接触的体验。长颈鹿树屋建在长颈鹿围栏附近，而丛林别墅中的豪华私人套房与狮子、猎豹、棕熊区比邻。有一个客房中甚至有自己的小码头，与鲨鱼池相连。因此，住在这个房间中的人能够在卧室中拍拍鲨鱼的头。旅馆老板理查德·廷戴尔说：“无论客人去哪里，都能近距离接触动物。”他表示，与动物互动的创意旨在提高游客保护世界濒危物种的意识。

廷戴尔说：“对于动物来说，它们可以获得更多空间；对于游客来说，他们可以看到更多东西；对于

旅游业来说，当地可获得更多收益。”

【运用方向】当人与熊共浴一池，当人与狮子共进晚餐，当人与长颈鹿相互亲近……这一刻，人们的心灵便有了一份慰藉。在澳大利亚的野生动物旅馆，人们终于找到了人与自然和谐相处的感觉。

### 独特的海风琴

在克罗地亚的海滨城市扎达尔，有一些建在海岸边上的白色石阶，它们看上去没有什么特别之处，但是当海水涨到合适的水位，静心倾听，大海会为你奏响一首奇妙的乐曲。

原来，这是一架经过精心设计的海浪管风琴，白色石阶下暗藏着 35 个大型风琴管，大海就是风箱。海水拍打和潮汐涨落都会在风琴管中自动形成气压变化，美妙的乐声也随之产生。风平浪静时是催眠曲，惊涛骇浪时就是交响乐，海浪与乐曲完美统一，和谐地融为一体。很多游客专程来扎达尔听大海的演奏，甚至选择在这里举办婚礼。

海风琴建成于 2005 年，设计者是建筑师尼古拉·巴希奇。巴希奇生长在海边，小时候就喜欢聆听海浪拍打岩石的声响，海风琴的设计灵感也来源于此。

如今，巴希奇正在海风琴旁边建造一座太阳能圆形剧场，这样人们就可以在这里举行露天音乐会，体会人工与自然完美结合的和谐之美了。

【运用方向】海水拍打和潮水涨落，给了尼古拉·巴希奇设计海风琴的灵感，这便是大自然送给他的礼物。自然对人类总是那么慷慨，只要人们细心地去发现、探寻，它便会将丰富的宝藏无私地奉献出来。

### 悉尼歌剧院

悉尼歌剧院位于澳大利亚悉尼，是 20 世纪最具特色的建筑之一，也是世界著名的表演艺术中心、悉尼市的标志性建筑。该剧院设计者为丹麦设计师约恩·乌松，建设工作从 1959 年开始，1973 年大剧院正式落成。在 2007 年，这栋建筑被联合国教科文组织评为世界文化遗产。悉尼歌剧院不仅是悉尼艺术文化的殿堂，更是悉尼的灵魂。清晨、黄昏或星空，不论徒步缓行或出海遨游，悉尼歌剧院随时为游客展现不同的迷人风采。从远处看，悉尼歌剧院就好像一艘正要起航的帆船，带着所有人的音乐梦想，驶向蔚蓝的海洋。从近处看，它就像一个陈放着贝壳的大展台，贝壳也争先恐后地向着太阳立正看齐。无论是远看还是近看，悉尼歌剧院与周围景色都相映成趣，无比和谐。

【运用方向】最美的建筑，往往体现着自然灵感，与周围的环境和谐统一。悉尼歌剧院外形就像陈放

着贝壳的展台，在这个展台里，艺术的魅力得到了最充分的绽放，生命的情怀得到了最好的释放。

### 关于和谐的名言

1. 万物各得其和以生，各得其养以成。——《荀子·天论》

2. 苟得其养，无物不长；苟失其养，无物不消。——《孟子·告子上》

3. 亲善产生幸福，文明带来和谐。——雨果

4. 美的真谛应该是和谐。这种和谐体现在人身上，就造就了人的美；表现在物上，就造就了物的美；融汇在环境中，就造就了环境的美。

——冰心

5. 看不见的和谐比看得见的和谐更美。——赫拉克利特

6. 对和谐之美的追求是人类的本能。——马克思

7. 所谓内心的快乐，是一个人过着健全的、正常的、和谐的生活所感到的快乐。——罗曼·罗兰

8. 世间最平和的快乐就是静观天地与人世慢慢地品味出它的和谐。——三毛

## 社会篇

### 一、规则与法治

#### “好人法”给好心人一颗“定心丸”

街头有人突发疾病摔倒，到底扶不扶？首次提交北京市十四届人大常委会 20 次会议审议的《北京市院前医疗急救服务条例（草案）》让好心人服下了“定心丸”：今后遇街头突发病症，好心人再也不用担心出手相救反遭诬陷了，患者及其家属如捏造事实向提供帮助者恶意索赔，将承担法律责任。

在“救人反被诬”的社会现象时有发生的情况下，在“到底扶不扶”的社会心态纠结中，出台一部“好人法”，为好心人服下“定心丸”，让好人不再难当，免除其做好事的后顾之忧，可谓下了一场“及时雨”。经历过彭宇案的悲怆和小悦悦事件的无奈，以及举不胜举的“不扶老人”和“老人讹人”案例，“冷漠”已经成为广大国人挥之不去的道德雾霾。而这些负能量的存在，必定会对社会产生不良影响。此时，我们尤为需要用法治来驱赶负能量，驱赶道德雾霾，还社会一片蓝天。

【运用方向】本素材还适用于“德治与法治”“见义勇为”等话题。

#### 少年抢劫团伙的覆灭

2017 年 3 月 25 日，桂林市公安局通过缜密侦查，打掉了一个在市区疯狂实施抢劫、抢夺、盗窃的 8 人

犯罪团伙。令人震惊的是，这8人团伙里，年龄最大的才17岁，最小的仅15岁。他们不但盗窃摩托车、抢夺手机、砸车窗盗窃财物，还吸食冰毒、踩踏警车，公然挑衅警方。

警方在联系他们家人时发现，这些孩子要么是家长在外打工的留守儿童，要么是外来务工人员子女，家长每天奔波劳累，根本无暇教育子女。警方在随后的审讯中发现，这些少年在拦路抢劫时，脑子里没有什么后果严重不严重的想法，只想着把钱抢到手就行。一个办案民警感叹道：“他们完全不懂法律，在指认现场时还问我，他们今年能不能回家过年。”

【运用方向】本素材还适用于“无规矩不成方圆”“家庭教育的重要性”“关爱留守儿童”“如何正确地爱孩子”“爱就是陪伴”等话题。

### 网络不是法外之地

国家互联网信息办公室发布了《互联网用户账号名称管理规定》，对公众上网账号名称进行规范，明确机构或个人在微博、论坛、贴吧等互联网信息服务中注册或使用账号应一律遵循“后台实名、前台自愿”的原则。

国家网信办有关负责人表示，中国网民规模世界第一，用户账号数量巨大，账号乱象日益突出。有的假冒党政机关误导公众；有的假冒媒体发布虚假新闻；有的冒用他人身份，侵害个人合法权益；有的假冒名人，包括外国元首；有的假冒企事业单位和社会组织发布虚假信息；有的名称和头像包含淫秽色情内容；有的在简介中传播暴恐、聚赌、涉毒等违法信息；有的违背社会公德，宣扬低俗文化；有的公然分裂国家，破坏民族团结；有的宣扬邪教和封建迷信。这“十大乱象”污染网络生态，侵害公众利益，已成社会公害，整治行动迫在眉睫。

【运用方向】本素材还适用于“依法治国”“法律面前人人平等”“自由和权利”等话题。

### 关于规则与法治的名言

- |                        |         |
|------------------------|---------|
| 1. 不以规矩，不能成方圆。         | ——孟子    |
| 2. 德施于未然之前，法行于已然之后。    | ——司马迁   |
| 3. 矩不正，不可为方；规不正，不可为圆。  | ——《淮南子》 |
| 4. 悬衡而知平，设规而知圆。        | ——韩非子   |
| 5. 文无法则文亡，国无法则国乱。      | ——王夫之   |
| 6. 常制不可以待变化，一途不可以应万方。  | ——葛洪    |
| 7. 唯有服从人们为自己制定的法律才是自由。 | ——卢梭    |

8. 法律并不能使所有的人都平等，但是所有的人在法律面前都是平等的。——波洛克

9. 自由是一种必须有其自己的权威、纪律以及制约性的生活方式。——李普曼

10. 世界上唯有两样东西能让我们的的心灵感到深深的震撼：一是我们头上灿烂的星空，一是我们内心崇高的道德法则。

——康德

## 二、竞争与合作

### 林丹 VS 李宗伟：一辈子对手，一辈子朋友

相信真正懂林丹的人中，李宗伟绝对应该算一个。一个强大的对手，往往也会是最珍贵的朋友。因为  
有资格做你对手的人，才有资格做你的知己。

李宗伟曾长期在世界羽坛男单排名第一，却没有一个世界冠军（指奥运会、世界杯及世锦赛冠军）头衔，而林丹却是集所有顶尖赛事桂冠于一身的大满贯冠军球员。对于李宗伟而言，林丹是他永远追赶的目标。而对于林丹来说，没有李宗伟，赛场也不会完美。相信当林丹想偷懒不去训练时，脑海里一定会浮现出李宗伟那张颧骨高凸、汗流满面的脸。在长期的竞争比拼中，二人的实力也都越来越强。

在别人眼中，林丹与李宗伟，只是对手，可是除了他们自己，没有人能明白，这样的对手竟比朋友还要难得，这样的对手终是可遇而不可求。赛场下，林丹与李宗伟彼此无言，他们只在场上见，他们只用球拍对话。大家爱看他们之间的比赛，但大家关注过程远胜于结果。因为胜负已经不重要，大家关注的是高手过招，分分紧逼的刺激。

【运用方向】本素材还适用于“成功”“拼搏”“友谊”等话题。

### 鲜活的鳗鱼

日本北海道出产一种味道鲜美的鳗鱼，海边渔村的许多渔民都以捕捞鳗鱼为生。鳗鱼的生命非常脆弱，只要一离开深海区，不到半天就会死亡。奇怪的是，有一位老渔民天天出海捕捞鳗鱼，返回岸边后，他的鳗鱼总是活蹦乱跳的。而其他几家捕捞鳗鱼的渔民，无论如何处置捕捞到的鳗鱼，回岸后全都是死的。由于鲜活的鳗鱼价格要比死亡的鳗鱼贵出几乎一倍，所以没几年工夫，老渔民便成了远近闻名的富翁。周围的渔民做着同样的营生，却一直只能维持简单的温饱。老渔民在临终之时，把秘诀传授给了儿子。原来，老渔民使鳗鱼不死的秘诀，就是在整舱的鳗鱼中，放进几条叫狗鱼的杂鱼。狗鱼与鳗鱼是出名的“死对头”。几条势单力薄的狗鱼遇到成舱的对手，便惊慌地在鳗鱼堆里四处乱窜，这样一来，反倒把满满一舱死气沉



沉的鳗鱼全部给激活了。

【运用方向】本素材还适用于“环境”“生态平衡”“适者生存”等话题。

### 乔丹的飞跃

早期的乔丹是一个在场上恣意地去突出个人、表现自我，尽情发挥个人英雄主义的人，每场球赛他都能得到几十分。精明的杰克逊做了公牛队的教练后，开始耐心地说服乔丹，让乔丹与其他队员合作。在一段时间的适应后，乔丹开始慢慢重视集体的配合，意识上也产生了从占尽风头到重视集体力量的飞跃。他由个人主义的英雄变成了一个英雄集体的核心，由行空的天马变成了群马奔腾的龙头，一次次的妙传，使公牛队的得分明显增加了。以前，乔丹一场球赛能得五六十分，公牛队还是常常会输掉比赛。后来，虽然乔丹的个人得分少了，但公牛队变成了一个强大的胜利者。

【运用方向】本素材还适用于“个人与集体”“成功”等话题。

### 关于竞争与合作的名言

1. 天时不如地利，地利不如人和。——孟子

2. 人类要在竞争中求生存，便要奋斗。——孙中山

3. 个人之于社会等于身体的细胞，要一个人身体健全，不用说必须每个细胞都健全。——闻一多

4. 一朵鲜花打扮不出美丽的春天，一个人先进总是单枪匹马，众人先进才能移山填海。——雷锋

5. 发令枪一响，你是没时间去看你的对手是怎么跑的。只有明天是我们的竞争对手。——马云

6. 只有积极主动的人才能在瞬息万变的竞争环境中赢得成功，只有善于展示自己的人才能在工作获得真正的机会。

——李开复

7. 尊重学生是一种常识；尊重上级是一种天职；尊重下级是一种美德；尊重同事是一种本分；尊重竞争对手是一种风度；尊重所有的人是一种教养。

——金正昆

8. 巨大的成功靠的不是气力是韧性。社会竞争经常是持久力的竞争，有恒心和毅力的成功者往往成为笑到最后、笑得最好的人。

——比尔·盖茨

9. 若不团结，任何力量都是弱小的。——拉封丹

10. 物竞天择，适者生存。——达尔文

11. 不管一个人多么有才能，但是集体常常比他更聪明和更有力。——奥斯特洛夫斯基

## 三、真理与权威

### 不畏权威，不怕麻烦

宇称守恒定律是物理学界公认的重要原理之一，杨振宁在一次实验中发现得出的结论与宇称守恒定律冲突，便推测该定律可能是错误的。于是他和李政道合作，进行大量计算后，发现了弱相互作用中的宇称不守恒，而且过去所有相关实验竟然没有任何宇称绝对守恒的根据。

为进一步验证，他们倡议组建科研小组去做实验。起初没有人愿意做，因为该定律是公认的，从来没有人怀疑过，而且这项实验做起来非常麻烦。而华裔物理学家吴健雄女士不嫌麻烦，她觉得宇称守恒作为一种基本现象，既然还没有得到实验的有力证明，就应该去验证它。于是她与其他几名科学家合作，做了长达半年的艰苦实验，最终证明了杨振宁和李政道的理论是正确的。这推翻了物理学上屹立 30 年之久的宇称守恒定律，震惊了物理学界。

1957 年 10 月，杨振宁与李政道因此获得诺贝尔物理学奖，吴健雄也一举成名。

【运用方向】本素材还适用于“自信”“成功”等话题。

### 吾爱吾师，吾更爱真理

“吾爱吾师，吾更爱真理。”这句话想必很多人都听说过，它出自古希腊哲学家亚里士多德之口。亚里士多德与其恩师大哲学家柏拉图，以及柏拉图的老师苏格拉底并称古希腊三贤。

亚里士多德 17 岁时，就被父亲送到当时著名的柏拉图学园，在那里他学习了 20 年，对老师的思想和古希腊的其他思想流派进行了深入的学习。由于他勤奋刻苦，涉猎广泛，很受老师柏拉图看重。亚里士多德也很尊敬他的老师，但是在很多问题上，他又有着自己独立的思考和见解。在学习过程中他渐渐与老师的观点产生了分歧。他并没有被老师柏拉图的光环蒙蔽双眼而放弃思考，所以才有了“吾爱吾师，吾更爱真理”这句千古流传的名言。在学园里，亚里士多德经常和他的老师争论，有时候会把老师问得答不上来。

正是因为亚里士多德对真理本身孜孜不倦的追求，才铸就了古希腊三贤三代师徒“青出于蓝而胜于蓝”的思想丰碑。

【运用方向】本素材还适用于“自信”“成功”“师道”等话题。

### 苏格拉底的苹果

一天，哲学家苏格拉底在课堂上拿出一个苹果对学生说：“这是我刚刚从果园里摘下的一个苹果，你们闻闻它有什么特别的味道。”一个学生很快就举手回答，说闻到了苹果的香味。苏格拉底走下讲台，举着苹果学生身旁走过，并要求大家仔细地闻一闻，空气中是否有苹果的香味。这时已经有半数的学生举起了手。苏格拉底回到讲台上，又重复了刚才的问题，这一次，除了柏拉图，其余的学生都举起了手。苏格拉底问柏拉图：“你闻到了什么味道？”柏拉图站起来，看了看同学们，然后对老师说：“老师，我什么味道也没有闻到。”这时，苏格拉底用赞许的目光看着柏拉图：“你是对的，因为这是一个假苹果。”苏格拉底把那个苹果交给学生传看，他们一个个都十分惊讶，这竟然是一个蜡做的苹果。

【运用方向】本素材还适用于“自信”“勇于质疑”“师道”等话题。

### 关于真理与权威的名言

1. 亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔。——屈原
2. 只有忠实于事实，才能忠实于真理。——周恩来
3. 真理，哪怕只见到一线，我们也不能让它的光辉变得暗淡。——李四光
4. 尊重人不应该胜于尊重真理。——柏拉图
5. 真理是时间的孩子，不是权威的孩子。——布莱希特
6. 打破一切，寻求一切，敢作敢为敢破坏，这就是真理与生活。——雨果
7. 许多伟大的真理开始的时候都被认为是亵渎行为。——萧伯纳
8. 在真理和认识方面，任何以权威者自居的人，必将在上帝的戏笑中垮台！——爱因斯坦
9. 凡在小事上对真理持轻率态度的人，在大事上也是不足信的。——爱因斯坦
10. 寻求真理的只能是独自探索的人，和那些并不真心热爱真理的人毫不相干。——帕斯捷尔纳克