

### 13、《机遇》

#### 思路

机遇可以影响人的一生。要抓住机遇，不要任其溜走。机遇偏爱有准备的人。机遇不能坐等而要去创造。把握机遇要当机立断。机遇常常伴随着挑战。要有责任感与紧迫感，才能抓住机遇。

#### 名言

我就担心丧失机会。不抓呀，看到的机会就丢掉了，时间一晃就过去了。  
——邓小平

有希望的成功者，并不是才干出众的人，而是那些善于利用每一时机去发掘开拓的人。——苏格拉底

当你为错过太阳而流泪时，你也将错过群星了。——泰戈尔

聪明人自己创造的机会比他找到的多。——培根

没有哪个胜利者信仰机遇。——尼采

运气通常照顾深思熟虑者。——诺贝尔

机会来的时候像闪电一般短促，全靠你不假思索地利用。——巴尔扎克

弱者坐待良机，强者制造时机。——居里夫人

机遇只偏爱那些有准备头脑的人。——巴斯德

有时一扇门虽然关上了，其余的门却是敞开的。——塞万提斯

由于过分审慎，人们对于时机就会重视不够，就会坐失良机。——卢梭

生命很快就要逝去，一个机会不会出现两次。——罗曼·罗兰

时乎时乎，去不可邀，来不可逃。——刘禹锡

智者贵在乘时，时不可失。——司马迁

不要以为机会会第二次敲门。——佚名

最能干的人并不是那些等待机会的，而是运用机会，攫取机会，征服机会，以机会为奴仆的人。——卓宾

机遇只垂青那些懂得怎样追求它的人。——佚名

经典素材

比尔·盖茨的故事

(抓住机遇才能成功)

1955年，比尔·盖茨出生在美国西部美丽的城市西雅图。11岁时，盖茨进入西雅图最著名的一所私立中学学习。这时正是计算机悄然兴起之时，湖滨中学花巨资购置了一台计算机供学生们了解、学习。好学的盖茨很快就迷上了计算机。

1973年，盖茨被哈佛录取。哈佛是世界著名大学，这里云集了全美乃至世界各地的优秀学生。

1974年，第一台个人电脑问世的消息激发了盖茨的全部激情。他决定从哈佛退学，投入到这一场计算机浪潮之中。因为这是一次百年不遇的机会。

1975年，盖茨和他的好朋友保罗终于成立了自己的公司。他们将自己的公司取名为微软公司。此时的微软虽然还没有形成大的气候，但是盖茨以及他的朋友在计算机界已小有名气。

1981年，当时最大的计算机公司IBM公司正式展出其新型个人计算机，轰动一时。而更引人注目的是，为IBM公司提供语言程序的正是年轻的盖茨领导下的微软公司。经过不懈的努力，微软取得了最终的胜利，在IBM个人电脑问世半年后，微软正式成为个人电脑软件方面的领导者。年仅26岁的盖茨也一举成名。

如今，盖茨已登上计算机软件世界的巅峰，成为新一代美国青年崇拜的偶像人物。

## 叩开财富之门

(用智慧抓住机遇)

1992年，第25届奥运会在西班牙巴塞罗那举行。该市一家电器商店老板在赛前向巴塞罗那市民宣称：“如果西班牙运动员在本届奥运会上得到的金牌总数超过10枚，那么顾客自6月3日到7月24日，凡在本商店购买电器，就都可以得到全额退款。”

这个消息轰动了巴塞罗那。人们争先恐后地到那里购买电器，商店的销售量激增。尤其，才到7月4日，西班牙运动员就获得了10金1银。于是，人们比以前更加卖力地抢购电器。

据估计，电器商店的退款将达到100万美元，看来老板是非破产不可了！可老板却从容不迫地说：“从9月份开始兑现退款。”

“这是为什么？他能退得起吗？”人们的心里难免有疑问。

原来老板早做了安排。在发布广告之前，他先去保险公司投了专项保险。保险公司认为不可能超过10枚金牌，就接受了这个保险。

这是一个旱涝保收、只赚不赔的保险。如果西班牙运动员得到的金牌总数不超过10枚，那么电器商店显然发了一笔大财，保险公司也无须赔偿。反之，金牌总数超过了10枚，那么电器商店要退的货款将全部由保险公司赔偿，与电器商店毫无关系，那么电器商店无疑发了更大一笔财。

最能干的人就是善于攫取机会，运用机会，征服机会，驾驭机会为自己服务的人。

## 机遇就在身边

(善于发现机遇)

年轻的洛克菲勒刚进入石油公司工作时，由于学历不高，又没有什么技术，因此被分派巡视并确认石油罐有没有自动焊接好。这是石油公司最简单的工作岗位，连一个小孩子都能胜任。

每天，洛克菲勒眼盯着焊接剂自动滴下，沿着石油罐盖转一圈，看自动输送带再把石油罐移走。工作简单又枯燥，没干几天，洛克菲勒就有些厌倦了。但由于找不到更好的工作，洛克菲勒决定安下心来，把眼前的工作做好。

于是，他更加认真地观察、检查石油罐的焊接质量。当时，公司正在推行节约计划，洛克菲勒想，我这项工作是不是也可以节约某些程序呢？

他发现每焊好一个石油罐，焊接剂要落三十九滴；而经过周密计算，只要三十七滴就可以焊好了。但是，这个方法却不实用。

洛克菲勒没有灰心，而是更加深入地进行研究。经过多次测试，他终于研制出“三十八滴型”焊接机。也就是说，使用这种焊接机，每次可以节约一滴焊接剂。尽管节约的只是一滴焊接剂，可一年下来，“三十八滴型”焊接机为公司节省了五百万美元的开支。

那三十九滴焊接剂滴在公司每个人的眼里，却只滴在洛克菲勒一个人的心里。就是这么一滴不值一提的焊接剂，改变了洛克菲勒的一生。

事实上，这个世界从来就不缺少机遇，真正缺少的，是发现机遇的敏锐眼睛和把握机遇的睿智心灵。

### 凡尔纳撞到大仲马

（机遇是偶然的）

18岁时，儒勒·凡尔纳去巴黎攻读法律，可是他对法律毫无兴趣，却爱上了文学和戏剧。一次，凡尔纳自一场晚会早退，下楼时他忽然童心大发，沿楼梯扶手悠然滑下，不想正撞在一位胖绅士身上。凡尔纳非常尴尬，道歉之后随口询问对方吃饭没有，对方回答说刚吃过南特炒鸡蛋。凡尔纳听罢摇头，声称巴黎根本没有正宗的南特炒鸡蛋，因为他即南特人而且拿手此菜。胖绅士闻言大喜，诚邀凡尔纳登门献艺。两人友谊从此开始，并一度合写戏剧，为凡尔纳走上创作之路创造了有利条件。这位胖绅士的名字是大仲马。就在大仲马的影响下，他是一门心思投入诗歌和戏剧的创作中。在巴黎，他创作了20个剧本（未出版）和一些充满浪漫激情的诗歌。

后来，凡尔纳与大仲马合作创作了剧本《折断的麦秆》并得以上演，这标志着凡尔纳在文学界取得了初步的成功。后来，凡尔纳成为“科学幻想之父”。

## 项羽坐失良机

(机遇转瞬即逝)

秦末，刘邦和项羽先后攻入咸阳。当时，项羽率部40万驻扎在咸阳外的新丰鸿门，刘邦率部10万驻扎在霸上，两军相距很近，此时的项羽气势正盛，消灭刘邦的势力可谓易如反掌。谋士范增献计给项羽让他在鸿门设宴招待刘邦，其间借机把刘邦杀掉，以绝后患。但是，在“鸿门宴”上，项羽优柔寡断，一再放弃杀掉刘邦的机会。然后，他听信项伯的“仁义”之说，放走当时处于绝对劣势的对手，并封刘邦为“汉王”。随后，项羽又从咸阳引兵东归彭城，打算回乡炫耀一番，以致贻误战机。刘邦的势力日益壮大。最终，四面楚歌之声把一代西楚霸王逼得洒泪与心爱的余姬诀别，落得个乌江自刎的结局，令人歔歔。

仔细分析一下，项羽兵败身亡的悲剧固然还有其他许多主客观因素，但这与他在鸿门坐失良机不无关系。当项羽在鸿门放走刘邦时，范增曾愤然地说：“竖子不足与谋也（实在不能与这小子谋划大事）！”1949年4月，毛泽东在指挥解放军渡江追击国民党军队的前夕，曾在他的一首诗中，总结项羽失败的教训：“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王。”

## 毛遂自荐

(抓住机遇需要胆识)

毛遂在平原君门下三年，一直默默无闻，总得不到施展才能的机会。

一次，秦国大举进攻赵国，情况危急。赵王派平原君向楚国求救。平原君决定挑选出20名足智多谋的人随同前往，可是只有19人合乎条件。这时，毛遂主动站了出来说：“我愿随平原君前往楚国。”

平原君一开始不以为然：“一个有才能的人在世上，就好像锥子装在口袋里，锥尖子很快就会穿破口袋钻出来，人们很快就能发现他。而你一直未能出头露面显示你的本事，我怎么能够带上没有本事的人同我去楚国行使如此重大的使命呢？”

毛遂并不生气，他心平气和地据理力争说：“我之所以没有像锥子从口袋里钻出锥尖，是因为我从来就没有像锥子一样放进您的口袋里呀。”平原君便答应毛遂作为自己的随从，连夜赶往楚国。

平原君到了楚国，可是这次商谈很不顺利。只有毛遂面对楚王，慷慨陈词，对楚王晓之以理动之以情。楚王终于被说服了，与平原君缔结盟约。赵国于是解围。

事后，平原君说：“毛遂原来真是了不起的人啊！他的三寸不烂之舌，真抵得过百万大军呀！可是以前我竟没发现他。若不是毛先生挺身而出，我可要埋没一个人才呢！”

不要总是等着别人去推荐，只要有才干，不妨自己主动站出来，做出自己应有的贡献。

### 野鸭与苍鹰

（抓住机遇要专注）

春秋时候，楚国有个擅长射箭的人叫养叔。他能在百步之外射中杨枝上的叶子，并且百发百中。楚王羡慕养叔的射箭本领，就请养叔来教他射箭。养叔把射箭的技巧倾囊相授。楚王兴致勃勃地练习了好一阵子，渐渐能得心应手，就邀请养叔跟他一起到野外去打猎。

打猎开始了，楚王叫人把躲在芦苇丛里的野鸭子赶出来。野鸭子被惊扰地振翅飞出。楚王弯弓搭箭，正要射猎时，忽然从他的左边跳出一只山羊。楚王心想，一箭射死山羊，可比射中一只野鸭子划算多了！于是楚王又把箭头对准了山羊，准备射它。可是正在此时，右边突然又跳出一只梅花鹿。楚王又想，若是射中罕见的梅花鹿，价值比山羊又不知高出了多少，于是楚王又把箭头对准了梅花鹿。忽然大家一阵子惊呼，原来从树梢飞出了一只珍贵的苍鹰，振翅往空中窜去。楚王又觉得还是射苍鹰好。

可是当他正要瞄准苍鹰时，苍鹰已迅速地飞走了。楚王只好回头来射梅花鹿，可是梅花鹿也逃走了。只好再回头去找山羊，可是山羊也早溜了，连那一群鸭子都飞得无影无踪了。

楚王拿着弓箭比画了半天，结果什么也没有射着。

机会稍纵即逝，一定要抓住你一直所追求的机会，达到你的目标。

### 麦克斯韦的人生转折点

(机遇可以改变人的命运)

16岁的麦克斯韦初到剑桥，一切都觉得新鲜。这一时间，他专攻数学，读了大量的专门著作。不过，他读书不大讲系统性。有时候，为了钻研一个问题，他可以接连几个星期什么事都不干；有时候，他又可能见到什么读什么，漫无边际。

这个善于学习和思考的年轻人，需要名师点拨，才能放出异彩。幸运的是，一次偶然的机会，麦克斯韦果然遇到了一位好老师，这就是霍普金斯。霍普金斯是剑桥大学的数学教授，一天，他到图书馆借书，他要的一本数学专著不巧被一位学生先借走了。那书是一般学生不可能读懂的，教授有些奇怪。他询问借书人的名字，管理员答道“麦克斯韦”。教授找到麦克斯韦，看见年轻人正埋头摘抄，笔记本上涂得五花八门，毫无头绪，房间里也是乱糟糟的。霍普金斯不禁对青年产生了兴趣，诙谐地说：“小伙子，如果没有秩序，你永远成不了优秀的数学家。”从这一天开始，霍普金斯成了麦克斯韦的指导教授。

霍普金斯很有学问，培养过不少人才。麦克斯韦在他的指教下，首先克服了杂乱无章的学习方法。霍普金斯对他的每一个选题，每一步运算都要求很严。这位导师还把麦克斯韦推荐到剑桥大学的尖子班学习。经这位优秀数学家的指点，麦克斯韦进步很快，最后终于成为一代科学大师。

意林故事

上帝的苹果

约翰死后去见上帝，上帝查看了一下他的履历，很不高兴：“你在人间活了60年，怎么一点成绩也没有取得？”

约翰辩解说：“主啊，这也不能全怪到我的头上，是你没有给我机会呀。如果您让那个神奇的苹果砸到我的头上，那发现万有引力定律的就是我啦。”

上帝想了想，说：“好吧，我们不妨就试验一次。”

上帝大手一挥，时光倒流回了30年前的那个苹果园。上帝摇动果树，一只红苹果落了下来，正好砸在约翰的头上。约翰捡起苹果，用衣襟擦了擦，几口就把苹果给吃完了。

上帝又让一只更大的红苹果砸到约翰的头上，约翰又把那只苹果给吃了。

上帝叹了口气：“可怜的人！”他决心再给约翰一次机会。上帝第三次摇动苹果树，一只大大的苹果准确无误地落在约翰的头上。约翰勃然大怒，捡起苹果狠狠地扔出去：“该死的苹果，搅了我的好梦。”

苹果飞了出去，正好落在正在睡觉的牛顿头上。牛顿醒了，捡起苹果，豁然开朗，就发现了万有引力定律。

时光重新回到现在，上帝说：“你现在该心服口服了吧？”约翰哀求道：“主啊，请您再给我一次机会吧！”上帝摇摇头：“不用了，苹果砸在每个人头上的机会都是相同的，只是每个人把握机会的能力不同。”

### 人生和机遇的邂逅

一次偶然的机遇，人生与机遇碰在了一起，于是就发生了下面的一段交谈：

人生盛气凌人地对机遇说：“你是我的属下，是我的力量促使你能够被人们所接受，所以你要服从我的指挥。”

机遇有些不服气，反驳说：“我们是互相依存的关系，没有我，你就不会有闪光点。”

人生说：“离开你我依旧会有闪光点！我不需要你。”

二者争论不休，话不投机。于是，机遇离人生而远去。

结局是：

人生因为没有机遇而暗淡。

机遇因为没有人生而消逝。

哲人说：“人生因为机遇而精彩，机遇因为人生而辉煌。”

一位父亲对赋闲在家的儿子说：“对于人生，机遇像个小偷，到来时无声无息，走时你却损失惨重。对于机遇，人生是一个大舞台，抓住机遇，人生才会丰富起来，大放光彩。”

终生不遇

从前，洛阳有一个人，总想做官，而一辈子都没遇到做官的机会。时光如流水，几十年弹指一挥间。这个人眼看着自己头发已白，年纪老了，不禁黯然神伤。一天，他走在路上，不禁痛哭流涕起来。

有人看见他这般模样，感到很奇怪，于是走上前问他说：

“老丈，请问你为何如此伤心呢？”

这个老人回答说：

“我求官一辈子，却始终没有遇到过一次机会。眼看自己已这样老了，依然是一身布衣，再也不可能有做官的机会，所以我伤心痛哭。”

问他的人又说：

“那么多求官的人都得到了官，你为什么却一次机会也没遇上呢？”

这个老人回答说：

“我年轻时学的是文史，当我在这方面学有所成时出来求官，正好遇上君主偏爱任用有经验的老年人。我等了好多年，一直等到喜好任用老年人的君主去世后又出来求官，谁知继位的君主却是个喜爱武士的人，我又一次怀才不遇。于是，我改变主意，弃文学武。等我学武有成时，那个重视武艺的君主也去世了。现在继位的是一位年轻的君主，他喜欢提拔年轻人做官，而我，如今早已不年轻了。我的几十年光阴转瞬即逝，一辈子生不逢时，没有遇到一次做官的机会，这难道不是十分可悲的事吗？”说罢，他又哭起来了。

## 什么是机会

一位教营销学的老师问他的学生：“什么叫机会？”学生的回答五花八门，有的说：“机会就是你碰到了，别人碰不到的那种特别的运气”；有的说：“机会就是别人对自己的关照”；还有的说：“机会就是你平时经营的种种关系”。这位老师未置可否，只是给学生讲了他出国考察时了解到的一件事情。

泰国许多地方盛产椰子，而椰树高达十几米，且树干光滑没有枝丫，采摘椰子难度非常大，每年上树摘椰子都要出一些安全事故。一位高中毕业的椰农设立了一个驯猴学校，主要是训练猴子摘椰子的技术。然后把这些训练有素的猴子卖给那些园主或者是想以出租猴子为业的农民。因为猴子摘椰子的工效比人高

了三四倍。结果，他训练的猴子供不应求。短短几年这位农民就成了当地首屈一指的富翁。

老师接着阐述了自己的见解，他说：“那个泰国农民如果不了解椰农摘椰子的艰辛，没有一双善于寻找的眼睛，机会永远也不会来到他的面前。”

### 该出手时就出手

古希腊哲学大师苏格拉底的三个弟子曾求教老师，怎样才能找到理想的伴侣。苏格拉底没有正面回答，却让他们走田埂，只许前进，且仅给一次机会，要求是选摘一个最好最大的麦穗。

第一个弟子没走几步，就看见一个又大又漂亮的麦穗，高兴地摘下来了。但他继续前进时，发现前面有许多比他的那个大，但已经没有机会，只得遗憾地走完全程。

第二个弟子吸取了教训，每当他要摘时，总要提醒自己，后边还有更好的。可当他快到终点时，才发现机会全错过了。

第三个弟子吸取了前边两个弟子的教训。当走过全程三分之一时，即分出大中小三类；再走三分之一时，验证是否正确；等到最后三分之一时，他选择了属于大类中的一个美丽的麦穗。虽说，这麦穗不是田里最好最大的一个，但对他来说，已经是心满意足了。

### 寻找机会

一个20出头的小伙子急匆匆地走在路上，对路边的景色与过往的行人全然不顾。一个人拦住了他，问道：“小伙子，你为何行色匆匆？”

小伙子头也不回，飞快地向前奔跑着，只冷冷地甩了一句：“别拦我，我在寻找机会。”

转眼20年过去了，小伙子已经变成了中年人，他依然在路上疾驰。

又一个人拦住他：“喂，伙计，你在忙什么呀？”

“别拦我，我在寻找机会。”

又是20年过去了，这个中年人已经变成了面色憔悴、两眼昏花的老人，还在路上挣扎着向前挪动。

一个人拦住他：“老人家，你还在寻找你的机会吗？”

“是啊。”

当老人回答完这句话后，猛地一惊，一行眼泪掉了下来。原来刚才问他问题的那个人，就是机遇之神。他寻找了一辈子，可机遇之神实际上就在他的身边。

### 撒哈拉沙漠的蒲公英

在地中海东岸的沙漠中生长着一种特殊的蒲公英，它不是按常规来舒展自己的生命，如若没有雨，它们一生一世都不发芽、不开花。但是只要有一场小雨，不论这场雨是在什么时候落下的，它们都会抓住这一难得的机会，迅速发芽、开花，并在雨水被蒸发干之前，抓紧时间做完结子、传播等所有的事情。

中东地区的居民常将它作为礼物送给亲朋好友，因为把它埋在花盆里，只要别忘了浇水，它就会生根、发芽、开花。以色列人主要把它送给拥有智慧而又贫穷的人。他们认为，在这个世界上，平民百姓发展自己、提升自己的机会就像沙漠中的蒲公英遇到雨水一样少得可怜，但只要具有沙漠蒲公英一样的品质，在机会一旦来临的时候，果断地抓住它，大胆地去实践，同样会成为一个人富和了不起的人。

原来，那株沙漠蒲公英栽在花盆里，是在时时提醒人们在自己处境困难时，不要悲观失望，不要怨天尤人，只要耐心地等待机会；而一旦机会到来，就要果断地猛扑过去，抓住不放。

### 应用与创新

#### 机遇不等于成功

机遇在手并不代表着你就会成功，它只不过是人生道路上的一条捷径。正如你到山顶去看日出，有一条捷径可以让你省时省力；但是，你不要忘了捷径往往就靠在悬崖的边上，下面是万丈深渊。捷径虽快，但是风险也大，同样要付出努力去走过它。这就是说，把握了机遇还需要不断地努力，不能骄傲。只有这样，你才不会半路掉进深渊，才不会浪费你的机遇。

刘备死后，刘禅即位为帝，就是三国时期的蜀后主。当时，蜀与魏、吴鼎足而立，基业显赫。神机妙算的“卧龙先生”诸葛亮为他出谋划策，鞠躬尽瘁，死而后已；赵云、魏延等能征善战的大将为他开疆拓土，这是百年难遇的机遇。但是刘禅最终为魏所虏，被后世嘲为“扶不起的阿斗”。一个拥有百年难遇的机遇的人，不能成就一番事业，反而家国不保，这是为什么呢？

刘禅先天“性驽”，才疏学浅，对于这样一个人，自己贪于寻欢作乐，不去把握难得一遇的机遇，这怎么能够成功？

假如我们不把主要精力放在自身的磨炼上，而是把希望寄托于机遇上，不要说机遇并不是随时就能到来，即使来了，我们也只能眼巴巴地望着它溜走。更严重的是，这条机遇所带来的捷径，也会随之变成充满风险的山间陡径，一不小心就会摔得粉身碎骨。

机遇孕育于挑战之中

两只青蛙——老青蛙和它的儿子小青蛙，一不小心掉入了一桶牛奶中。为了求生，它们不停地游呀，游呀，游了好长时间还是看不到希望。

老青蛙游得越来越慢，就对儿子说：“我累了，游不动了。我快淹死了。”

小青蛙不停地鼓励老青蛙：“不，继续游。继续游，就会出现奇迹，要有信心。”

可是，半个钟头后，青蛙爸爸还是停下来了，泄气了，结果沉到牛奶桶底。而青蛙儿子则继续不停地游下去，被搅拌的牛奶慢慢形成一个黄油球，不久，它脚下的黄油球变硬了，它将这个“球”当作平台，纵身一跳，竟然跃出了那个牛奶桶。

在所有危险中，不要忘记里面也包含着机会。救星就在这个机会中，而机会是人去创造的。“危机”这个词本来应解释为危险和机遇的，就如同挑战一样，看似危机重重，前途未卜，但是我们不要忘了人生路上的“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。当然，这也需要我們不畏挑战，不懈奋斗，才能在绝境中找回一条成功登上顶峰的小路，一些这条路还是一条捷径，一次让我们取得成功的机遇。只是，在找到之前，也许我们会辛苦一点，要像掉进牛奶中的小青蛙一样，不断地为着脱离险境而游呀，游呀，直到掩藏在挑战中的机遇露出它的真面目。所以，不要抱怨生活中没有机遇，只有不断地挑战，岂不知那些机遇有时就孕育于挑战之中。

## 14、《健康》

### 思路

生活质量和生活方式的健康密切相关。健康是幸福的首要条件。健康是人生的一大财富。健康是事业成功的基础。运动是健康之源。适当的作息有益于身体健康。健康包括身体健康和心理健康。应该拥有健康的心态。各项事业都应该健康有序地发展。社会应该朝着健康的方向发展。

### 名言

有健康才有未来。——伏明霞

健全自己的身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。——周恩来

健壮比美更重要。——老舍

忽略健康的人，就等于在与自己的生命开玩笑。——陶行知

没有什么比健康更快乐的了，虽然他们在生病之前并不曾觉得那是最大的快乐。——柏拉图

保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。——富兰克林

健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱。——培根

有规律的生活原是健康与长寿的秘诀。——巴尔扎克

科学的基础是健康的身体。——居里夫人

我的幸福十分之九是建立在健康基础之上的，健康就是一切。——叔本华

健康是智慧的条件，快乐的标志，也是开朗和高尚的天性。——爱默生

不要忽视你的身体的健康，饮、食、动作须有节。——毕达哥拉斯

保持健康是做人的责任。——斯宾诺莎

良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪，是幸福的最好资金。——埃·斯宾塞

快乐是健康的必要条件。——阿·墨菲

幸福的首要条件在于健康。——柯蒂斯

身体健康者常年轻；无负于人者常富有。——玛尔托夫特

欢乐就是健康，忧郁就是病魔。——哈利德顿

经典素材

健康的定义

——只有身体健康不是真正的健康

世界卫生组织(WHO)给健康所下的正式定义是“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮”。

世界卫生组织据此制定了健康的10条标准：

- 1.充沛的精力，能从容不迫的担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
- 2.处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- 3.善于休息，睡眠好。
- 4.应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。
- 5.能够抵御一般感冒和传染病。
- 6.体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。
- 7.眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
- 8.牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

9.头发有光泽，无头屑。

10.肌肉丰满，皮肤有弹性。

心理健康不可忽视

——心理健康和身体健康紧密联系

心理专家们认为，一个人的心理健康和身体健康紧密相连。社会的日益工业化、都市化、自动化使人们的工作和生活节奏大大加快，各类竞争日趋激烈，交通拥挤，事故增多，环境污染，居住环境狭窄，再加上学习或工作压力过大等因素，造成不少人心理状态失衡。他们一旦在生活、工作上发生一些挫折，就容易产生愤怒、暴躁、忧郁、失眠等状况，这种状况长期存在极易诱发神经系统失调，严重的还会转变成为精神疾病。

心理健康问题决不能忽视。有关专家提醒人们，面对心理问题，要注意自我调节情绪，多与亲友沟通。必要时可以寻求心理医生的帮助，保持健康的心理状态才能品味美好的人生。

健康住宅

——人们健康理念的延伸

随着物质生活水平的提高，人们健康意识的增强，对居住环境的要求也越来越高，健康住宅的概念应运而生。健康住宅满足了人们理想中健康生活的全部内涵。那就是：从居住者出发，在满足住宅建设基本要素的基础上，提升健康要素，满足居住者生理、心理和社会等多层次的需求，使居住者生活在舒适、安全、卫生、文明的住宅和社区。

健康住宅是体现在住宅和住宅环境以及居住行为上的一种生活模式，它不仅包括与居住相关联的物理量值，如温度、湿度、通风换气、噪音、光和空气质量等，而且还包括一些心理量值，如平面的空间布局、私密性的保护、视野景观、感官色彩、材料选择等，以求回归自然、关注健康。

呼唤健康、“绿色”的社会风气

——健康的社会风气是社会发展的需要

现在我们的GDP增长了，物质文明提高了，社会风气和道德水准也应当相应改善和提高。国家统计局公布的抽样调查结果显示，社会风气问题是近年群众最关心的社会问题之一。社会风气是一种固有的社会习惯，而公平、向上、善良、诚信的社会风气则有助于促进社会的发展。良好的社会风气并不主要依赖个人的道德修养，缺乏竞争是社会发展的弊病，但非正当竞争势必引发社会风气危机。从部分市民对以权力、金钱为取向的社会价值观的评价可以看出，社会风气和腐败问题密切相关。以四张关系网（家庭、权力、金钱、人情）为代表的不良社会风气，正在某种程度上妨碍中国社会向更公平、公正的方向发展。尽管有人将不良社会风气归咎于市场经济的效益原则和等价交换原则，但西方社会展现的却是一个诚信友善的社会。可见，公平和诚信是社会发展的重要道德原则。

对于一个强调生活质量的社会来说，需要绿色GDP，更需要健康、“绿色”的社会风气。

## 提倡科学、健康的生活方式

### ——健康的生活方式使人延寿

生活方式是指人们的生活水平、生活习惯、生活态度和目的。世界卫生组织称，由不良生活方式导致的疾病即“生活方式病”，如高血压、心脑血管病、癌症等，已成为人类健康的头号杀手。这类疾病与吸烟、酗酒、高盐、高脂饮食、缺乏锻炼及长期精神状态不佳等不良生活方式有密切的关系。因此，要预防慢性疾病的发生，一定要建立科学、健康的生活方式，这主要就是不吸烟，不酗酒，注意合理营养，平衡膳食结构，经常参加锻炼，保持乐观的心境。医学专家指出，这种生活方式可使人的平均期望寿命至少增加10年。

### 于右任的养生之道

（良好的心态有助于健康）

民国元老、著名书法家于右任先生饱经沧桑，却一生甘于淡泊，荣辱自安。常有友人问及他高寿的养生之道，他总是指指客厅墙上高悬的那幅字画，笑而不言。那是一幅写意的莲花图，旁边是一副对联：不思八九，常想一二。横批：如意。

常言道：人生不如意事十之八九。倘若心为物役，患得患失，就只会被悲观、绝望窒息心智，人生的路途注定是如负重登山、举步维艰了。

常想一二，就是用心感恩，庆幸、珍惜人生那如意的十之一二，最终以那份豁达与坚韧去化解并超越苦难。

问题本身并不是问题，如何对待它才是最大的问题。

## 代言广告的女博士

（拥有健康，拥有自信）

遇辉，北京大学女博士生，从众多北大、清华女生当中脱颖而出成为国际著名品牌康乐氏橄榄油的形象代言人。

活跃于校园文化生活与专业学术领域的遇辉博士能够在康乐氏代言人选拔中力克北大、清华两校参选的众多出色女生，不但因为其具有过人的经历，更要得益于其智慧和为健康事业做出贡献的热情，正如她所言：“我不是最漂亮的，我胜出的主要原因可能是我的健康、自信和文化素养，以及推广健康生活方式的热情；这也刚好与康乐氏企业文化相匹配：健康与智慧，凝聚美丽人生。”

谈及此次参加康乐氏橄榄油形象代言人选拔的原因，遇辉说：“我希望通过推广好的产品和健康的生活方式，来传递崇尚健康的理念。当然，借此机会，也可以展示女博士的积极形象，改变人们对女博士的一些不恰当的评价。”

## 总统也爱运动

（运动有益健康）

做一个国家的总统肯定比谁都活的累，因此更得有副好身体。实际上，不少总统不仅治理国家有方，对自己的身体健康也不放松。

南斯拉夫前总统铁托：击剑、摔跤、滑雪、拳重、网球、钓鱼、骑马、游泳、爬山、体操、下棋、自行车、散步等样样都行。他年轻时曾在士官学校获得全团击剑冠军以及奥匈全军击剑锦标赛银牌。

美国前总统吉米·卡特：经常参与地滚球、钓鱼、打猎、篮球、射击、跳水、皮划艇等运动，特别喜欢网球和长跑，1979年9月同750名长跑家一起，参加戴维营所在地举办的10公里赛跑。

美国前总统里根：热爱棒球，擅长游泳，喜欢美式足球。在大学时担任游泳教练和救生员，曾救起 77 个落水者。他竞选州长成功举行就职典礼时，为了不误看棒球赛，竟将就职典礼时间定在午夜 12 点。

德国前总统卡尔·卡尔斯滕斯：为了强健身体，激发全体国民积极开展体育活功，曾于 1979 年 10 月 11 日从北部的弗伦斯堡开始徒步旅行，沿波罗的海海岸往东南方向行进，先后穿越 238 个州府和城市，于 1980 年 10 月 4 日到达慕尼黑，历时两年，行程 1129 公里。

法国前总统德斯坦：是一位滑雪能手，曾获法国冬季滑雪锦标赛铜牌，他也是球迷，经常身穿球衣，脚踏球鞋，活跃在绿茵场上。

## 托尔斯泰的信

（亲近自然有益健康）

俄罗斯农村的自然风光对托尔斯泰的精神和健康影响是很大的。在他将近 80 岁那年的春天，他从喧闹的莫斯科回到玻璃亚纳后，在给他的妻子的一封信中写道：“在出发的那天 and 一路之上，我感到自己既疲倦又衰弱。但是，乡村中春天的美可以让一个死了的人醒过来。热风在夜晚摇荡着树木上的嫩叶，还有月光和阴影，夜莺的啼声忽高忽低，忽远忽近，此起彼伏，远远的地方有蛙鸣，接着又归于寂静，吹来了一阵芳香的、郁热的风——这一切是突然而来的，出人意料的，是非常奇异而又美好的。”从这封信可以看出，托尔斯泰是多么热爱大自然，美好的大自然给他带来了愉快、轻松的心情和健康的身体。

## 喜欢散步的名人

（健康身体重在坚持）

古今中外不少有成就的学者、作家、名人都非常重视身体的健康，为此进行规律性的运动，才有了健康的身体，保证了他们取得卓越的成就，而成为名人。

邓小平同志一直坚持散步，“文革”期间也仍然坚持长期形成的散步习惯。每天清晨，他绕着院子里的两棵槐树转，每次一定要走几十圈，每圈有一定的步数把它当做一件严肃的事情，认真去做。

邓颖超也散步，数十年如一日，她每顿饭前行走 1000 步，饭后行走 200 步。

散步也是朱德的主要锻炼项目。他有个雷打不动的生活习惯，即吃饭在食堂吃，不管刮风下雨、严寒酷暑，从不将饭打回宿舍或办公室。他认为，饭前走动能增进食欲，他早晨起床之后及晚上睡觉之前也要散步。他晚年仍坚持每天步行3次，每次步行1500米。

## 老年运动家爱因斯坦

(运动是健康之源)

世界著名科学家爱因斯坦，惜时如金，但他竟舍得每天抽出时间从事文体活动。

这里有他一段美谈：他去比利时访问时，国王和王后准备隆重地欢迎这位杰出的老科学家。火车站上张灯结彩，官员们身着礼服列队在车站迎接。火车到站后鼓乐齐鸣。可是，旅客都走光了，也不见爱因斯坦的影子。原来，他提着皮箱，拿着小提琴，从前一个小站下车，一路步行到王宫。王后问他为什么不乘火车到终点站，而偏偏徒步受累呢？他笑着答：“王后，请不要见怪。我生平喜欢步行，运动常给我带来无穷的乐趣。”

爱因斯坦晚年时，还坚持劳动坚持锻炼，他经常从事一些家务劳动和栽花、浇水、剪枝，还经常邀请朋友去爬山，有意识地磨炼意志，锻炼身体。有一次爱因斯坦和居里夫人及其两个女儿，兴致勃勃地攀登瑞士东部的安加丁冰川。他们按照登山运动员的要求，身背干粮袋，手持木拐杖，顺着山径往上爬。在旅途中，爱因斯坦谈笑风生，十分活跃，好像年轻人一样。从此，人们赠给他一个光荣的称号：“老年运动家”。

## 王若飞的健身操

(身体是革命的本钱)

潮湿阴暗的牢房，空气中弥漫着一股霉味儿。王若飞同志碰碰身边一个老年难友，说：“喂，别老躺着，咱们起来活动活动吧。”

那位难友摇摇头，拒绝了。

“一二三四……”王若飞站起来，活动一下身子，又开始做他自编的体操了。

难友好奇地望着王若飞。他觉得王若飞是个怪人：一个共产党的大头头关在国民党的监狱里，哪有出牢的日子呢！可是，他却天天坚持体育锻炼：伸腿、弯腰、曲臂、跑步、跳跃，每次非要练到浑身大汗才肯罢休。难友叹息着说：“这该死的牢狱，待一天比一年还长，我真想早点死算了。你锻炼身体干啥呢？难道想活长一点，多坐几年牢吗？”

王若飞见难友问得有趣，呵呵笑了，说：“我们共产党人多活一天，国民党就害怕一天。我所以要锻炼身体，就是要增加革命的本钱，更好地为人民的事业贡献力量呀！”

难友被王若飞的行动感动了，也开始了锻炼活动。王若飞由于在狱中坚持做操，终于征服了恶劣的环境，战胜了死亡的威胁，保持了一定的健康水平。

触目惊心的数字

（不可忽视的心理健康问题）

世界卫生组织发表的2001年世界卫生报告说，目前全世界共约有4.5亿各类精神和脑部疾病患者，每4个人中就有1人在其一生中的某个时段产生某种精神障碍，精神卫生已经成为一个突出的社会问题。

这份题为《精神卫生：新观念，新希望》的报告指出，精神障碍问题往往被低估，三分之二的精神障碍患者从不进行治疗，而社会的歧视以及治疗手段的不足又阻碍这些患者获得有效的治疗。

报告说，随着社会经济的发展以及竞争压力、失业、生活节奏变化等因素的影响，精神障碍对健康的危害日益突出和严重。抑郁症、神经症、酗酒、药物依赖、自杀发生率在世界均呈上升趋势，老年精神障碍如老年性痴呆、老年期抑郁症的比例也在增高。

世界卫生组织估计世界每年有100万人自杀，而有自杀企图的人数介于1000万和2000万之间。由酗酒引起意识错乱的有7000万人，而有药物依赖癖好的有500万人。此外，60岁以上患老年性痴呆的男子占5%，妇女占6%。

面对精神疾病对世界的威胁，世界卫生组织呼吁各国政府行动起来，切实提高对精神卫生工作重要性的认识，在精神卫生方面进行立法，采取有效措施和特殊政策以改善精神卫生工作。

## 智力与心理健康

(心理健康是成才的关键)

心理健康对人的成功非常重要。美国著名心理学家特尔曼对800名男性进行了30年的追踪研究表明，成就最大的20%与成绩最小的20%之间，最明显的差别不在智力水平，而在于是否具有良好的心理素质。

美国心理学家曾追踪研究了1500名智力超常儿童，经过30年的追踪研究之后，发现这1500名超常儿童中有的成为了社会名流、专家学者，有的却变得穷困潦倒，流落街头。对这两类人智力和人格特点进行分析的结果表明，他们结局不同的主要原因不在于智力，而在于人格特点的差异，尤其在意志品质方面。成就最大的人具有自信、自强、谨慎的品格，有坚持性和抗挫折的能力。有些智力平常而有坚强意志和优良品格的人，也同样能取得惊人的成就。有的专家认为，人的成功，智商因素可能占到20%到30%，情商因素占到70%到80%。情商主要是指控制情绪的能力，克服困难的意志。

美国的《托萨世界报》报道说，据美国心理健康资料中心统计，近年，美国产业界有关人员因在竞争中受到心理压力导致生产力下降，由此而造成的损失，每年平均达170亿美元之巨。总之，大量的事实说明：一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理；心理素质差，是很难成才的。在知识经济时代尤其是这样。

## 张海迪的故事

(不健全的躯体与健全的心灵)

5岁的时候，张海迪因患脊髓血管瘤造成高位截瘫，在残酷的命运挑战面前，张海迪没有沮丧和沉沦，她以顽强的毅力和恒心与疾病作斗争，经受了严峻的考验，对人生充满了信心。她写小说、画油画、跳芭蕾、拍电视、唱歌、读硕士……甚至，她很喜欢香水，她活得有滋有味。主持人朱军问她，你这样坐着是不是很难受，她说，是的，非常难受，可我已经这样坐了40年了。作为政协委员，她的提案是在高校推行无障碍设施。“我很痛苦，但我一样可以让别人快乐”，我虽然是一个残疾女性，但是我要健康地活着，我的内心没有一点残疾，并且我拒绝“残疾”这两个字。我曾经说过一句话：越是残疾，越要美丽。这是什么意思呢？就是我要用很多东西去“遮蔽”残疾，这个词好，遮蔽，这个应该是智者的选择。当然，我要正确对待残疾这件事，但是，最终我要从内心摒弃和忽略“残疾”这两个字。

## 运动的益处

(身体健康有助于提高智力)

当汤姆·康克林还是大学一年级的新生时，他费了好大的劲想加入学校的有氧健身操俱乐部。队员的选拔条件是平均积分必须达到一定程度——为此，康克林在学业上整整奋斗了一年，学业的平均成绩合格，他被录取了。开始训练后，他的平均成绩一下子升到了B，康克林惊叹道：“我可以吸收大量信息，而且过目不忘。”当他成为教师后，他总是建议那些苦于学海无涯的学生去做有氧健身操。

运动的益处不仅仅在于提高心率，对健身迷来说，这不是新发现。很多研究人员是在研究了运动和学习之间关系之后认为，锻炼就像它增强了骨骼、肌肉和心肺的功能那样，它也增强了大脑内部深层结构各部分的机能——基底神经节、小脑和胼胝体。

当然，不锻炼，阿诺德·施瓦辛格也不会身材短小，爱因斯坦也不会智力平庸。但是，越来越多的研究证明，通过有氧运动使人的大脑产生了一些重量变化，人们掌握新知，牢记旧知的本领有所提高。锻炼不仅能以更充足的供血营养大脑，还能供给细胞更丰富的天然物质，一般称作神经激素，以促进细胞生长，在有氧运动的基础上，加上舞蹈、篮球等一系列协调性的复杂动作，大脑的神经元之间会生长出更多的联结，意味着大脑能更好地自理各种信息。

## 长寿的马寅初

(从容者多健康)

著名人口学家马寅初先生，历尽艰难，一生坎坷。可是他处世乐观，遇事从容。他把开大会对他大轰小喻的批判当做“洗热水澡”，镇静地说：“我这个人每天洗冷水澡，不管多冷的天都不怕，现在天气并不冷，给我洗热水澡，我更不在乎了。”他在91岁时患了直肠癌，医生都不敢对此翁动手术，他却平静从容地走上手术台。当平反通知送到他面前时，他已是百岁人瑞。他于101岁时仙逝。正是一生从容自若的心境，使他虽处逆境多难而能健康长寿。

现代科学家、美国哈佛大学医学院威迪安特教授近年公布一项研究报告，活得最长的是那些从容不迫、不怕冒险的人。有这种能力的人，诸如体育锻炼、饮食习惯更为有利于健康长寿。

古今中外健康长寿之人，大都是性格开朗，从容处世。所以世界卫生组织公布的“健康老人十条标准”，第一条就是“有充沛精力，能从容不迫地担负起日常繁重工作”。因为从容会使人的心境平静宽容，凡事顺其自然，不背包袱，不受任何心理压力的干扰，可以避免情感失调疾患的产生。

好人最长寿

（良好的心态有益于健康）

善恶影响一个人寿命的长短，这是美国密歇根大学调查研究中心对2700多人进行了14年跟踪调查后，得出的结论。耶鲁大学和加州大学也共同对此问题跟踪调查了加州阿米达县7000位居民，得出的结论与上述不约而同。

他们惊讶地发现，一个乐于助人，和他人相处融洽的人预期寿命显著延长，在男性中尤其如此。相反，心怀恶意，损人利己和与他人相处不融洽的人，死亡率比正常人高出1.5倍。

他们还发现，乐于助人的人可以激发人们对他的友爱和感激之情，其从中获得的内心温暖缓解了他在日常生活中的焦虑，有助于增强人体免疫系统。在哈佛大学一次实验中，学生们被要求看一部记录一位美国妇女终生在加尔各答救助穷人和残疾者的影片，观众被主人公的生动事迹感动了。随后对这些学生的唾液进行了分析，发现他们免疫球蛋白A的数量比看记录片前均有不同程度的增加，而这种抗体功能能防止呼吸道感染，增强自身免疫系统。

一个人生活在世界上，如果经常面对周围人们对他的深深感激和温暖，身心总处于一种和谐的境地，就会感到越活越有意思，这也是健康的首要条件之一。因此，一个人要想长寿，首先要使自己成为一个和社会及周围的人相处融洽的好人。

晋代名将陶侃的奇怪癖好

（健康是事业的基础）

晋代名将陶侃累建奇功，被封为柴桑侯，享有四千户的俸禄，却有个奇怪的癖好——搬砖。

每天清晨，他把一百块砖搬到院里，傍晚，又把那一百块砖搬了出来。每次都累得浑身是汗，头上直冒热气。然而，谁去帮他，他都不肯。不论阴晴雨雪，也不论春夏秋冬，他总是按时搬运，从不间断，多么奇怪呀！

“陶将军，你这是干啥呀？”

陶侃拍拍身上的灰土，说：“你瞧，我们国家的北方领土，都已落入别人的手里。我立志要恢复中原，可是，过分的安逸生活，就会损害身体。没有健壮的身体，怎么能实现宏大的理想呢？我之所以天天搬砖，正是为了锻炼自己的身体和意志呀！”

果然，陶侃由于坚持搬砖活动，使他的身体更加健壮起来，所以在后来的多次战斗中，能够经受艰苦的考验，取得辉煌的战绩，建立很多的功劳。

## 意林故事

### 富翁与穷汉

有两个人，一个是体弱的富翁，一个是健康的穷汉。两人相互羡慕着对方。富翁为了得到健康，乐意出让他的财富；穷汉为了成为富翁，随时愿意舍弃健康。

一位闻名世界的外科医生发现了人脑的交换方法。富翁赶紧提出要和穷汉交换脑袋。其结果，富翁会变穷，但能得到健康的身体；穷汉会富有，但将病魔缠身。

手术成功了。穷汉成为富翁，富翁变成了穷汉。

但不久，成了穷汉的富翁由于有了强健的体魄，又有着成功的意识，渐渐地又积起了财富。可同时，他总是担忧着自己的健康，一感到些微的不舒服便大惊小怪。由于他总是那样担惊受怕，久而久之，他那极好的身体又回到原来那多病的状态里，或者说，他又回到了以前那种富有而体弱的状况中。

那么，另一位新富翁又怎么样呢？他总算有了钱，但身体孱弱。然而，他总是忘不了自己是个穷汉，有着失败的意识。他不想用换脑得来的钱相应地建立一种新生活，而不断地把钱浪费在无用的投资里，应了“老鼠不留隔夜食”这句老话。

钱不久便挥霍殆尽，他又变成原来的穷汉。然而，由于他无忧无虑，换脑时带来的疾病也不自觉地消失了。他又像以前那样有了一副健康的身子骨。

最后，两人都回到了原来的模样。

## 换肾

前不久，在阿姆特拉国，有三个年轻人同时得了肾功能坏死症。需要换肾才能挽救他们的生命。

阿大是国王的儿子，其父有着至高无上的权利，第一个换上了健康肾，是国王的一道命令，从被处死的刑犯身上获得的。

阿二也很快换上了健康肾，是他拥有亿万财富的父亲，花一百万从一个棒小伙身上买的。

只有阿三，他的父亲既没权又没钱，是一个彻头彻尾的城市贫民。

看着前两个年轻人一天天地好起来，面对着自己一贫如洗的家庭，眼望着一筹莫展的父亲，阿三绝望了。

这时候，他父亲突然兴奋的一拍大腿：“孩子，你有救了！”

“有什么救？”阿三有气无力地问父亲，“你既没有权利杀犯人，又没钱买肾。怎么就我？”

父亲满脸灿烂地告诉儿子：“我是什么也没有，可是我有两个健康的肾，我用健康同样可以换取儿子的生命和未来。”

阿三的生命同样得救了。

## 包袱

一个年轻人，在漫漫人生路上跋涉。他走了很长的时间，到了一个河边的渡口。这时候，他身上已经有了好几个包袱：美貌、金钱、地位、健康、才学。这些包袱已经把他的背都快压弯了。他步履蹒跚地登上一条小船。渡船开出的时候风平浪静。但是，过了不久，大海上开始风起浪涌，上下颠簸，险象环生。撑船的老艄公对年轻人说：“船太小了，你背的东西太多了。客官，你只能留下一

个包袱，才可安全到达。”年轻人不肯丢掉任何一个，想了半天。老艄公又说：“有弃有取，有失有得。不然，我们只能葬身大海。”尽管很不甘心，年轻人想了想，把美貌、金钱、地位和才学扔进了大海，而健康则被紧紧抱在年轻人怀里。

人生的一切都是承载在健康上，才华、金钱、地位和美貌，都是靠健康的身体来承载的。

## 健康与时间

在一次大学的课堂上，年迈的教授拿出一个大大的广口瓶，将准备好的大石块放进瓶子，直到石块高出瓶口再也装不下。他问：“瓶子满了吗？”所有学生都说：“满了！”然而，他又将一小桶砾石倒进瓶子，并摇晃瓶子使砾石填满石块的间隙。“现在瓶子满了吗？”这回学生有些明白了，“可能没满。”果然，他又将一桶沙慢慢倒进瓶子，“满了吗？”教授问。“没满！”只见他拿过一瓶水，倒进瓶子直到水面与瓶口齐平。

虽然在生活中许多时刻，不少人都萌发锻炼身体、增强体质的愿望。可是，对大多数人而言，这永远只是一个想法，很少有人付诸行动，往往陷于“前半生拿健康换钱，后半生用钱换健康”的怪圈。人们往往这样自我辩解：太忙了，没有时间来锻炼身体。而等到容颜憔悴、消化不良、神经衰弱、失眠抑郁……这一切找上门来时，才不得不再花钱去买健康。

时间就像瓶子一样，有时候你觉得它已经被填充的很满了，可是只要再花一点心思，就会发现其实每天至少可以有30分钟时间，来为自己塑造一个健康、充满活力的一生。

## 同时丢下两个球

几年前，在某个大学的毕业典礼中，可口可乐公司的总裁受邀作一个演讲。面对台下广大的学生们，他说了一段有关工作与健康的不关系的话：“想像一下，生活就是一个比赛，你必须同时丢接两个球：工作和健康。然而你不可让任何一个球落地。我们仔细想一下，你很快就会发现工作就像一个橡皮球，如果它掉下来，它会再弹回去，而健康是一个玻璃球，如果你把健康丢出去，它就会磨损、受损，甚至会粉碎。一旦落下，它将不再和以前一样。”

确实如此，工作、事业对于我们来讲固然很重要，一旦失去或者事业受挫，我们也许会一蹶不振。但是，只要我们有一个健康的身体，有一个健康的心态，也许我们不会再取得往昔的辉煌，但是我们依然有一个成功的人生。

## 应用与创新

### 活出深邃

斯蒂芬·霍金，当今科学界的传奇性人物，被誉为继爱因斯坦后最杰出的理论物理学家。他20年前得了一种罕见病：肌萎缩性侧索硬化症。最后，他完全瘫痪了，语言能力丧失，惟一健全的是他的头脑和思维。

无疑，斯蒂芬·霍金不是健康人，但现在却不会有任何人怀疑斯蒂芬·霍金的生命价值和人生意义。这一奇迹再一次提醒我们一个极为简单又极为重要的道理：我们努力工作，赚取财富；积极锻炼，加强营养；旅游休闲，放松身心……这一切是为了什么？答案一定是：为了更健康地生活。可是，健康地生活又是为了什么呢？

“有的人虽然活着，但却已经死了；有的人虽然死了，但却依然活着。”这也许可以让我们从另一个角度来理解生命的健康、存在与价值之间的关系。许多杰出的人，他们的生命也许并不长久，但他们却像闪电一样，短暂的生命释放出巨大的能量，在瞬间照亮了人类。

他自己说，如果不是因为生病，他不会有今天的成就。萨缪尔·约翰逊曾经说过，“如果知道明天上午你就会被吊死，你头天晚上的思维会极为专注。”如果他不生病，他可能不会这么专注，因为一个健康的人兴趣是广泛的。如果像他健康那样安静不下来，他也许是不可能这样从事研究的。

## 15、《平凡》

### 思路

伟大出自平凡，平凡孕育伟大。平凡不等于平庸。平凡与伟大是相对的。在平凡的岗位也能做出不平凡的贡献。光辉的业绩需要平凡人创造。伟人也有平凡的一面。要善于在平凡中发现不平凡。平凡是一切伟大事业的起点。真理往往寓于平凡的事物中。

### 名言

能做事的做事，能发声的发声，有一分热，发一分光。——鲁迅

巨大的建筑，总是由一木一石叠起来的，我们何妨不做这一木一石呢？我时常做些零碎事，就是如此。——鲁迅

一个人的作用，对于革命事业来说，就如一架机器上的一颗颗螺丝钉。——雷锋

不以小事为轻，而后可以成大事。——拿破仑

完成伟大事业的人，起初并不伟大。——爱默生

于平凡中见到不平凡，就是一种启示。——爱默生

凡在小事上对真理有轻率态度的人，在大事上也是不足信任的。——爱因斯坦

假若是萝卜，就要力求做一个水多肉脆的好萝卜，假如是白菜，就要做一棵瓷瓷实实的包心好白菜。——杨绛

如果你不能顺着正道直路做到不平凡，可千万别为了要不平凡而去走邪门歪道。

——狄更斯

少说些漂亮话，多做些平凡的事情。——列宁

要成就一件大事业，必须从小事做起。——列宁

最深刻的真理，是最平凡的真理。——列夫·托尔斯泰

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。——荀子

不会做小事的人，也做不出大事业。——罗蒙诺索夫

没有平凡的经历，就不能产生伟大的业绩。——左拉

把现在正做的事做好，就对永恒有了交代。——拉瓦特

只有平凡的人生才是真正的人生。——菲迪拉

## 经典素材

### 普通水电工徐虎

(在平凡岗位可以做出不平凡的业绩)

“辛苦我一个，方便千万家”的徐虎是上海市房管部门的一个普通水电工，在这个岗位上一干就是30年。在这30年中，他像一头老黄牛，默默无闻，埋头苦干，因为他心里装的是居民群众。

1985年6月，3只十分醒目的“水电急修特约报修箱”出现在徐虎管辖的地区居委会、电话间、弄堂口。从那以后，每天晚上7时，徐虎总是准时开箱，按照报修的纸条，挨家挨户地上门服务。从此，徐虎的心里就没有了时间概念，也没有了节假日。10年来，徐虎有8个除夕是在为群众排忧解难中度过的。他不怕脏，不怕累，钻下水道、通排粪管、修水龙头、修锁开门。

平凡而伟大的上海房产局水电工徐虎，因为在不起眼的本职岗位上做出了不平凡的业绩，赢得了社会的尊重。

一个普通人，不追名逐利，做着平凡的工作，没有鲜花和掌声伴随，得不到光荣，也得不到表扬，这样的平凡，其实孕育着伟大；这样的人，更应该得到人们的尊重，因为在他的心灵中蕴藏着一个高尚的思想：做对大众有益的工作。

### 名人的平凡史

(伟大出自平凡)

童话作家安徒生，当过学徒，干过剧院杂工。

诗人惠特曼成名前是木匠、排字工、小学教员、编辑。

作家狄更斯成名前是鞋坊学徒、缮写工、记者。

马克·吐温曾经当过排字工、领航员、矿工。

高尔基干得更多，他干过面包店伙计、学徒、厨工、码头苦力、铁路工人。

正如左拉所说的那样：“没有平凡的经历，就不能产生伟大的业绩。”

活着的“烈士”

（平凡孕育伟大）

著名作家魏巍写过一篇散文，叫《谁是最可爱的人》。文章中描写了一次壮烈的松骨峰战斗。在那些带火扑敌的烈士中，有一位名叫李玉安的。然而，这位“烈士”并没有死，至今还活着。他被人救起之后，回到家乡黑龙江，当了一名普通的粮库工人。几十年来，他一直勤勤恳恳地工作着，丝毫没有向任何人夸耀过自己的过去。直到1990年，当人们知道他就是当年朝鲜战场上的英雄时，许多人都大为不解，甚至为他没能得到应有的待遇而感到遗憾。然而，李玉安舍弃了自己本来可以得到的各种优厚待遇，选择了做一个平凡而普通的工人，默默地奉献着自己毕生的精力，这平凡的生命同样闪烁着耀眼的光辉。

爱因斯坦追求平凡

（伟人也有平凡的一面）

爱因斯坦成名以后，有一次，比利时国王和王后邀请他去做客。国王按约定时间派出宫廷的小汽车到火车站接他。火车进站了，司机到处寻找这位大科学家。在他的心目中，爱因斯坦一定是一位衣冠楚楚、很有风度的教授，可是直到旅客全部散尽时也没有找到这位大科学家的影子。他只得怏怏不快地空车而回，报告国王：“教授今天没有来。”半小时以后，爱因斯坦步行到达了王宫。人们一打量他：穿着一件满是灰尘的破雨衣，脚上是一双旧皮鞋。只看衣冠不认人的司机怎么想得到，他就是那个声名显赫的科学家呢？

列宁的工作

（平凡之中有伟大）

伟大的革命导师列宁，日理万机，可他还是照样在百忙中抽出时间来参加普通的劳动。

1920年的5月1日，列宁和工人、职员一起，参加克里姆林宫的义务劳动。在扛木头的时候，有个工人对列宁说：“这活让我们干吧，你还有更重要的工作做呢！”列宁却回答说：“在这个时候，这工作就是顶重要的。”这话说得多么发人深省啊！

## 美国人的英雄观

(平凡孕育伟大)

美国的一家公司与媒体联手，以“谁是你心中的英雄”为题，对民众进行调查，选出你心中的20位英雄。评选结果，除了社会名流之外，其中还有10位“生活中的英雄”，尽管他们的知名度不大，但他们的“英雄壮举”很耐人寻味，我们不妨了解一下：

有一个叫休·汤普森的军人，1967年参军赴越作战，为了使美国包围圈里的9个越南平民免遭屠杀，他把枪口对准自己的战友：“你们开枪，我也开枪！”他的行为在当时遭到非难并受到官方调查，但后来五角大楼授给了他越战纪念章。他在“生活中的英雄”排行榜中列第二。

另一位也是参加越战的军人，叫约翰·麦凯思，自1967年起他在越南整整待了6年，但这6年他并不是在战场上厮杀，而是待在越南人的战俘营里。就是这样一个战俘，回国后不仅受到英雄的待遇，而且还当上了“干部”（走上了政坛）。他在排行榜中列居第六。

还有一位是黑人女士，名叫罗莎·帕克斯。1955年12月1日，帕克斯乘坐拥挤的公共汽车下班，疲惫的她坐在白人专座上并拒绝为一个粗暴的白人男子让座。她因此被送上法庭。后来引发了一场全国性的黑人民权运动。她在排行榜中列第九。

## 感动千万人的平凡壮举

(跨越平凡与伟大的距离)

2001年11月29日，英雄周光裕的追悼会在石子岗殡仪馆举行。

18天前，周光裕在南京火车站前见义勇为，被歹徒连捅六七刀，光荣牺牲。

周光裕的英勇事迹感动着市民，人们在议论他，在学习他，党和政府的温暖也源源不断地涌向老周的家人……

这些天来，我们走进老周的家，走进老周曾经工作过的农场、工厂，走进老周所在的街道，和许许多多熟识老周的人谈老周、说老周……渐渐地，一个活生

生的老周在我们面前站了起来——没有豪言壮语，也没有多少催人泪下的事迹，他留给人们最深刻的印象就是他的“普通”和“平凡”。

但就在这些看似平淡的生活点滴中，我们越来越清晰地感受到这个平凡人身上所具有的可贵品质。无论是对工作，对生活，对家庭，还是对社会，周光裕几十年如一日地身体力行着一个优秀公民的道德准则。也许正是这种不平凡的平凡，使我们每一个人，相识的或是素昧平生的，都深深地被感动着……

他踏实勤恳——40年来，他干的全是不起眼的工作，但在每一个岗位上总是认认真真做好每一件事，所有与他共过事的人都说他是个好同事、好员工。

他热爱生活——面对下岗后的窘境，从不抱怨，而是始终自立自强、乐观向上，对生活充满信心，熟悉他的人都说再艰难的生活也压不垮他。

他是非分明——平日里为人老实、言语不多，但在是非面前、危难时刻，总是敢于较真、敢于出头，了解他的人都说这次他勇斗歹徒一点都不奇怪。

他受人尊重——在社会上干的是苦活重活，收入微薄，可他心里总装着别人，周围的人都说这样的好人值得信赖和尊重。

## 潘颢作画

(不懈的努力是从平凡到不平凡的条件)

当代画家潘颢于上海艺专毕业后，回到家乡以卖画为生，过着极为平凡的生活。他刻苦学画，常十几个小时不停笔。晚上他就在煤油灯下画。他还找到了治瞌睡的好办法。每当夜间作画困倦缠绕，难以自制，他就把臂膀伸到灯罩上，滚烫的煤油灯罩发出“嗤”的一声。剧痛驱散了他的睡意，他提起精神继续作画。久而久之，他的左膀肘上留下几块黑色疤痕。他刻苦学画作画，终获成功。他作的鱼类画，风格迥异，独树一帜，蜚声中外。

## 甘做平凡的军嫂

(平凡，却不简单)

韩素云1997年调到广西南宁市财政局工作，现在在预算外资金管理局任票据管理员。大年三十，许多单位已放假，韩素云怕有人来买票据，一直坚守在办公室。

腿部有病的韩素云几乎没有请过假，也从没有迟到早退。尽管每年都必须去广州看病，但韩素云都主动安排在工余时间里。“他们都特别喜欢找韩素云买票据，”同事曾柳洁介绍道，每天有三四百个单位的人买票据，韩素云常应接不暇，但她从未出过错。

韩素云对记者说，自己还是那个没有出名前的平凡的人，从没有想过要利用“名人效应”赚点好处，就连局里照顾她的用车她都屡屡推辞了，自己买了一辆残疾人用的三轮车，风里来雨里去、公事私事全靠它，偶尔办公事时的打车费用也不拿去报销。

征收管理科的黄科长这样评价韩素云：“工作认真刻苦，扎实，非常出色。”韩素云的同事也很佩服她：“她很乐观，无论遇到什么困难，她都积极面对。”据同事介绍，韩素云到财政局工作时，已经37岁了，只有初中文化程度，她利用业余时间，坚持上完了中央党校经济管理专业函授课程，并取得了本科文凭。去年，单位全面实行数据化管理，韩素云从读键盘开始，在家里向女儿学，在单位跟同事学。现在，韩素云对软件已经操作自如。学会了电脑，按理说，她可以不用花时间整理成堆的票据买卖记录了，但她还是仔细地把票据买卖记录用一个本子登记起来“备份”。2002年，韩素云被评为南宁市财政局“优秀共产党员”。

## 绿色奇迹

(凡人也能创造奇迹)

陕北农民牛玉琴的丈夫张加旺于1983年承包了一片沙荒地，决心将其变为绿洲。不久，张加旺因癌症去世，牛玉琴便带着三个儿子继续苦干十几年，付出难以想像的艰辛，终于使17000亩沙荒地披上了绿茵，长出了大树。成功后，她又遵照丈夫的遗愿，拿出第一笔收入7000元盖起一所小学。她从丈夫与自己的名字中各取一字，分别命名为“加玉林场”与“旺琴小学”。人们称赞牛玉琴创造的是“绿色奇迹”。为此，1993年联合国粮农组织将“拉奥博士奖”郑重授予牛玉琴，这一年全世界只有三个人获此殊荣。1995年，中国评出十大杰出女性，牛玉琴名列前茅。

## 平民艺术家赵丽蓉

(平凡不是平庸，而是崇高)

著名喜剧演员赵丽蓉因肺癌辞世，引起中国百姓的无限惋惜。追悼会那天，竟有近两万多不知名者赶到现场，为这位平民艺术家送行。

赵丽蓉在1989年春节之夜，以小品《英雄母亲的一天》而名扬天下。其实，她早就是一位很有成就的演员，她与评剧明星新凤霞合作的剧目《花为媒》、《杨三姐告状》等无疑已成为中国艺术的瑰宝。后来，赵丽蓉连续几年参加春节晚会，不顾六七十岁的高龄，也从不摆大腕的架子。排《打工奇遇》时，要当场写“货真价实”四个字，根本没接触过书法的她硬是在家中苦学苦练，竟在演出时写得挥洒自如。演出《中国功夫》时，她的脚肿得穿不上鞋，但仍咬着牙在舞台上踢腿飞脚。最后一年，她在查出癌症的情况下，边吃药边坚持排练，一个英文字母也不懂的她听着磁带一句句背下了《泰坦尼克》主题歌，居然唱得绘声绘色。

赵丽蓉忍着自身的苦痛，给百姓带来了欢乐，国人也期望了解她。但有人要给她写自传时，她说：“出那个干吗？让人家说三道四的。再说出书不就是挑好的说，挑好的写……”乃婉言谢绝。临终时，她嘱咐子女：“我就是一个老百姓，要平凡地来，平凡地走。”赵丽蓉的小品，让社会巨变中的中国百姓感受到一种最高的精神关照，在平凡中怀着崇高和正义。

“我是一个平民”

（伟大出自平凡）

孙中山先生是一位伟大的革命先行者，担任过中华民国临时大总统，在全国人民中享有很高的声望，可他常把自己看作是一个普通的平民。

有一次，他到总统府上班，忘了带证件，而不带证件是不可进入的，所以他虽然已经到了总统府门口，还是返回住处拿来了出入证。

在广州，他听说外出演出演讲一次要花15元汽车费，于是就坚持步行，不再坐车。

中山先生与夫人到杭州旅行时，身着普通衣衫，戴起深色眼镜，以免惹人注意。可在火车站还是被三名警察发现了。于是警察就一直跟着，还说：“我们是来保护贵人的。”中山先生则对警察说：“警察的职责是维持地方治安，我是一个平民，为什么要跟来保护？快回去执行你们的任务吧！”

专家的家务劳动

## (平凡事不平凡)

陈中伟是世界著名的外科医生，他在医学史上首创断肢再植的奇迹。成名以后的陈中伟，业余时间仍然喜欢做家务。有客来访时，他夫人说：“我家杀鸡宰鹅也靠他。他喜欢干。”陈中伟把剖鱼杀鸡，看作是他这一行需要熟悉的比较解剖学。杀鸡的时候，他研究鸡身、内脏和人体相似的地方。鸡内纤维、肌腱、血管分布……都是他感兴趣的。一次，有位病员前臂炸伤，造成缺血性肌肉萎缩。陈中伟在做肌肉移植时，就从病员自身胸脯上割下肌肉补前臂，保全了臂功能。这医学上的大肌肉移植手术，原来还是得益于家务劳动的杀鸡的体验呢。

陈中伟年轻时曾在业余时间学木工，技术虽然不够精，但斧、凿、锯都能使，干个粗活还行。这一套本事在骨科中也用上了。他还会缝纫，裁裁剪剪，自得其乐。他既能飞针走线，也能操控缝纫机。这套本事，在进行手术时也大有用武之地。尤其是他后来搞显微外科时，布面上的飞针走线，与手术上的精于缝接，就完全合为一体，显示出一位高明医师的深厚功底。

## 意林故事

### 外电梯的发明

多年前，有一家酒店的电梯不够用，打算增加一部。于是酒店请来了建筑师和工程师研究如何增设新的电梯。专家们一致认为，最好的办法是每层楼打个大洞，直接安装新电梯。方案定下来之后，两位专家坐在酒店前厅商谈工程计划。他们的谈话被一位正在扫地的清洁工听到了。

清洁工对他们说：“每层楼都打个大洞，肯定会尘土飞扬，弄得乱七八糟。”工程师瞥了清洁工一眼说：“那是难免的。”清洁工又说：“我看，动工时最好把酒店关闭些日子。”工程师说：“那可不行，关门一段时间，别人还以为酒店倒闭了呢。再说，那也影响收益呀。”“我要是你们，”清洁工不经意地说，“我就会把电梯装在楼的外面。”工程师和建筑师听了这话，相视片刻，不约而同地为清洁工的这一想法叫绝。于是，便有了近代建筑史上的伟大变革——把电梯装在楼外。

### 平凡与不平凡

海尔总裁张瑞敏先生在进行中、日两个民族的认真精神时曾说：如果让一个日本人每天擦桌子六次，日本人会不折不扣地执行，每天都会坚持擦六次；可是

如果让一个中国人去做，那么他第一天可能擦六次，第二天可能擦六次，但到了第三天，可能就会擦五次、四次、三次。到后来，就不了了之。有鉴于此，他表示，把每一件平凡的事做好就是不平凡。

### 禅师的遗言

有一位年老的禅师，身体突然急速地衰弱，他自己也知道即将不久于人世。圆寂之前，所有的弟子都聚集在他的身边，这时，禅师突然伤心地哭泣起来。弟子看到师父伤心哭泣，都感到手足无措，因为他们确信师父是开悟的圣人，师父的行为高洁、受人崇拜、智慧广大就像虚空的云，慈悲深切连一只蚂蚁也不忍心伤害。

“师父为什么伤心哭泣呢？难道说师父有忘记修行的一天吗？”弟子问。禅师摇头。“难道说师父有过忘记行善的一天？”禅师摇头。“或者说师父也曾有心不清净的时候？”禅师又摇头。弟子问了许多问题，都得到否定的答案。有一个弟子就说了：“师父！照理说您没有任何可以哭泣的理由，在心，您的修行已到了最高境界；在行，您是最受尊敬的行者；您已经超凡入圣，又有什么可以哭泣的事呢？”

禅师说：“这就是我痛哭的原因呀！我觉得最高的境界是站在人群里不会显现特殊，内心清明而不被人盲目崇拜，过着平凡人的生活，舍圣入凡是我这一生最向往的境界，大家却说我是超凡入圣，我才会如此伤心呀！”

在我们的人生里，每个人都希望能迈向更高的境界，最好是成圣成贤、超凡入圣。然而，当我们看到目标的时候，往往会忽视过程在人生中的意义；当我们自以为有身份有地位，就会自以为是，忽视了平凡的价值。

“超凡入圣”是困难的，但“舍圣入凡”更为艰难，放眼江山无限，圣和凡的界限其实十分渺茫，平凡的生活正是身心安顿之处。

### 平凡之中见高尚

洪水困住了一所小学，那时，只剩下4个孩子和他——学校的一名勤杂工。

他找来了一个大木盆，孩子们上去就挤满了。他不会游泳，但毫不犹豫地推走了木盆，自己也毅然冲向洪水。最后，他奇迹般地生还了。

事后，一位记者采访了他：“当时，你不是把死留给自己了吗？你是怎么想的？”

“很简单，就是让孩子们活着。”

“这说明，你拥有一颗非常了不起的爱心。”

“没那么复杂，因为这几个孩子中有我的儿子。”

记者感到意外，又问：“你是怎样战胜洪水活下来的呢？”

他说：“也很简单，因为我很爱我的那个儿子，我不能让他没有父亲。”

平凡并不简单

我曾经问过学生：你愿意做伟人轰轰烈烈地活着，还是愿意做平凡人简简单单地过一生？

学生答：我选择后者。

为什么呢？我听了非常惊讶。

因为做一个平凡人也不容易。我希望获得，但要知道满足；我好逸恶劳，但要知道一分耕耘，一分收获；我求取利益，但要知道利义之分；我希望平静，但要去扰乱别人；我爱好自由，但不要违犯法纪；我事事为家着想，但要明白覆巢之下无完卵的道理，这是平凡人最起码的条件，听来容易，做起来却不简单啊！

平凡不是平庸

《西游记》中的四个主要人物：师傅唐僧和他的三个徒弟——本领高强的孙悟空、馋嘴好色的猪八戒和挑担的劳力沙僧，前三个人物个性鲜明，他们的事迹家喻户晓，被作家导演们写了又写，炒了又炒，惟独剩下一个沙和尚无人理睬，孤零零。

我想《西游记》又何必弄出四个人来呢？沙和尚只能和白龙马一样扮演苦命角色，只会挑着沉重的行李，跟在队伍的后面。若论功夫别说比不上挥舞金箍棒

的孙悟空，就连猪八戒两耙子也敌不过，一旦遇到妖魔鬼怪，他连保护自己的  
能力都没有，每次打败之后又被放回，这样来来去去，没有丝毫新意。

从古至今，人们喜爱的总是那些英雄好汉，神机妙算的诸葛亮，情深义重的关  
羽……至于凡人，至少也应该有七情六欲，也应该有棱有角，而沙僧呢？你何曾  
看见他酣然大睡？你何曾看见他威风凛凛过？没有一点儿个性，能不被忽视吗？

人世间最可怕的莫过于平庸，人可以制造平庸，也可以拒绝平庸，时间给了我  
们制造平庸的机会，同时也给了我们拒绝平庸的武器。用时间去证明，用心灵  
去警戒，用行动去表示——拒绝平庸。

## 应用与创新

### 只识背影

北宋时，宰相王旦有个马夫，为他赶了五年马车，服役期满向王旦告辞，王旦  
竟不认识他。等马夫转身走时，王旦却马上叫出了他的名字，并念他赶车勤劳，  
给了他丰厚的赏赐。原来，这个马夫平日只知赶车，正脸都难露一下，王旦只  
熟悉他的背影，所以见到他的脸面时反倒不认识了。待马夫转身出去，那熟悉  
的背影，很快唤起了他的回忆。

在我们现实生活中，确实有一大批默默诚实劳动、不求闻达的人。他们可爱而  
又平凡，无声无息地忙碌在生活的某个角落里，一心扎到工作当中。人们看不  
到他们的正面亮相，看到的永远是他们忙碌的身影。他们也从未把头从工作中  
抬起来，去抛头露面，博得场面上的喝彩。

### 平凡的心态最可贵

再能干的人也可以是平凡的。《笑傲江湖》中的刘正风、曲洋做梦都想当个  
平凡百姓整天吹箫弹琴却当不成，最终还是找了个最最平凡的去处——死。笑  
傲江湖，是平凡人才能笑傲江湖。争权夺利的死的死囚的囚，最终得到平凡人  
生的人才是真快活。才笑得顺心，才傲得正气。

再说实话实说的老崔同志，不算什么大人物但也算是个人物，但他实在是个平  
凡坯子。他要是自以为不凡也就没这么几百万号人每星期按班按点地守着电视  
等着看他那张笑起来嘴还有点歪的脸了。

再数就多了！孔圣人都叫圣人了还三人行必有我师呢！以平凡人为师，是乃圣人也。

说到底是个人的心态。平凡不平凡不是从你生活水平工作业绩来看的，其实只是你自己的心态。

做个平凡人，宠来乐之，辱来怒之。然后尽可弃之不理继续过咱凡人生活，晨起跑步，上早市买菜。每天好好学习天天向上，尽力进取，即便没有把自己张扬出去，没有“出人头地”，没有“不凡”，没被“妇孺皆知”那又如何？咱自乐其乐，用心做事，享受凡人生活，何乐而不为？

### 教孩子学会平凡

每当问孩子们长大以后干什么时，回答总是科学家、艺术家、作家、明星，等等，从他们的口中几乎听不到当工人、农民、司机、护士等。孩子的心灵如此“高贵”，笔者为此担忧。试想，当攀登的脚步无法达到理想的巅峰，孤独的心是否能够承受那种失落呢？

因此，笔者认为：在日常生活中多培养孩子一些平凡意识显得尤为重要，让“平凡”的阳光照亮孩子的心灵，伴随着他成长的道路，使其用健康的心态直面人生、直面未来，这样才会使孩子在成长的路上遇到挫折时不气馁、不悲观，取得成绩时不得得意忘形。

孩子的平凡意识淡薄，源于家长们成名成家、出人头的褊狭观念。这种观念会使孩子的人生道路越走越窄。一旦达不到目的，就有可能走向反面，自暴自弃，甚至轻生。这是非常危险的。

平凡不等于平庸，不代表碌碌无为、无所追求。“平凡”就是培养孩子形成宽厚待人、脚踏实地的好品德和生活作风。培养孩子平凡的意识，不是反对其追求不同凡响的成功，而是培养孩子生活中的平民意识和在逆境中奋飞的胆识，做到在平凡中闪光，在平凡中追求卓越。从这个意义上说，教孩子学会平凡也不可忽视。

### 16、《理想》

思路

人活着就该有理想。理想是前进的动力。实现理想需要刻苦努力。青少年应该有积极向上的理想。理想要切合实际。不同的人有不同的理想。不同的理想决定不同的人生。理想与现实总是有距离的。理想需要付诸行动。改变现状以实现理想。

## 名言

理想是石，敲出星星之火；理想是火，点燃熄灭的灯；理想是灯，照亮前行的路；理想是路，引你走到黎明；理想是罗盘，给船舶导引方向；理想是船舶，载着你出海远行。——流沙河

不想当将军的士兵不是好兵。——拿破仑

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

理想，能给天下不幸者以欢乐！——高尔基

当大自然剥夺了人类用四肢爬行的能力时，又给了他一根拐杖，这就是理想。

——高尔基

生活的理想，就是为了理想的生活。——张闻天

理想是指路的明灯，没有理想，就没有坚定的方向；没有方向，就没有生活。

——托尔斯泰

使人生具有意义的不是权势和表现的显赫，而是寻找那种不只满足一己之私，且能保证全人类幸福的完美理想。——马克思

现实是此岸，理想是彼岸。中间隔着湍急的河流，行动则是架在川上的桥梁。

——克雷洛夫

每个人都有一定的理想，这种理想决定着他的努力和判断的方向。就在这个意义上，我从来不把安逸和快乐看作是生活目的本身——这种伦理基础我叫它猪栏的理想。——爱因斯坦

如果能追随理想而生活，本着正直自由的精神，勇往直前的毅力，诚实不自欺的思想而行，则定能臻于至美至善的境地。——居里夫人

追求理想是一个人进行自我教育的最初的动力，而没有自我的教育就不能想像会有完美的精神生活。——苏霍姆林斯基

老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。——曹操

鹰击天风壮，鹏飞海浪春。——司马光

少年负壮气，奋烈自有时。——李白

人之为事，必先立志以为本。志不立，则不能为得事。——朱熹

治天下者，必先立其志。——程颢

经典素材

汤姆·克鲁斯的成名经历

(历尽艰辛终能实现理想)

从青春偶像到成熟的影坛巨人，汤姆·克鲁斯凭借的不仅仅是人见人爱的英俊外表和迷人的微笑，更多的是坚定的意志与认真的作风。

高中时代，汤姆·克鲁斯的理想是做一名职业摔跤运动员，但一次意外的膝伤打破了他的梦想。最终，他选择了演员这一职业，并且给自己划定了一个期限：十年之内成为一名有所作为的演员，从此他走上泪与汗交织的奋斗之路。

他辍学去了纽约，每日以热狗和米饭充饥，搜寻着每一个试镜的机会，但每一次的试镜均以失败告终。为了争取一个小角色，他又长途跋涉赶到洛杉矶，但是再次因“皮肤太黑”被拒绝。就在这时，他遇到了伯乐，在经纪人保拉·瓦格纳的推荐下，克鲁斯终于在《无尽的爱》中获得了一个一闪即逝的小角色。他开始主演的影片《熄灯号》、《冒险事业》、《局外人》等，都没有引起什么反响。克鲁斯在沉默与静寂之中不断磨炼自己的演技水平，他坚信有耕耘就必定有收获。果然，1986年《壮志凌云》一炮打响，克鲁斯立刻成为千百万美国青年心目中的银幕偶像。真正令克鲁斯成为影坛明星的则是《雨人》和《生逢七月四日》，《雨人》中的出色演技让观众与导演大为赞赏，克鲁斯获得了金球

奖和奥斯卡最佳男主角奖的提名，将他推上了幸运之峰。1996年，他的辉煌之作《碟中谍》被评为当年十大影片之一，从此评论界再也不用“性感偶像”来形容他了。《甜心先生》获得了1996年奥斯卡最佳男主角提名和金球奖最佳男主角，《木兰花》获得1999年奥斯卡最佳男配角奖提名……

曾作为一代青年偶像的汤姆·克鲁斯，如今功成名就，名利双收。他的片酬高达2000万美元，拥有上万的影迷，还有自己的“克鲁斯－韦纳制片公司”，他的巨大号召力证明他已成为世界影坛的超级巨星。

“没有理想”的李咏

(小时候的理想不一定决定未来)

李咏是中央电视台的著名主持人，从1998年开始主持《幸运52》，一直深受观众的喜爱。在一次网络记者会上，主持人问他：“您小时候的理想是什么呢？跟现在的差异大吗？”他说，在小学的时候，他就被老师认为是一个不听话的孩子，“那时候我的同学的理想是想当工程师、科学家，等等，那时候我的理想是什么都不想干，按现在的话讲，就是自由人。”老师认为三岁看八岁，八岁看终生，就对他的父母说，这个孩子没救了。老师和他的父母是这样讲的。但是，今天的李咏已经成了一个大明星，在主持人的道路上越走越红。所以，小时候的理想并不一定能决定将来的成就，还得看每个人以后的努力。

盲人运动员李瑞

(身残志不灭)

李瑞从小个子就高，5岁开始学打篮球，13岁时，他一身戎装，加入了沈阳军区青年男篮，成绩很突出，他打的位置和美国著名球星迈克尔·乔丹是一样的，他的理想就是成为另一个“飞人”。但不幸的是，1996年，队里清理环境卫生，他搬动一个严重腐蚀的灭火器时，灭火器突然直冲他的面门，并削掉了他一个指头，扳手飞到他双眼之间。这次事故导致他右眼球被摘除，左眼失去光感。虽然残疾了，但理想不灭，他仍坚持体育训练——跳远、铅球、标枪。在军旅生活和体育生涯中，他共获一、二、三等军功章各一枚，在重大体育赛事中获金牌4枚、银牌4枚、铜牌2枚。第七届远南残疾人运动会上，他一个人获得了跳远冠军和三级跳、铅球、标枪三项亚军。

容国团夺冠

(为理想立下誓言)

乒乓球运动员容国团从香港回到内地后，常常想这样一个问题：“外国人能得到世界冠军，我们中国人为什么不能？”1958年，他在一个誓师大会上发出这样的誓言：“我要在3年内夺取世界冠军！”为实现这个目标，他在提高球艺的同时，针对自己的弱点，努力增强体质、磨炼意志。终于，在一年以后的25届世界乒乓球锦标赛中力克群雄，夺得了男子单打冠军。后来又在第26届世乒赛上和队友们一起夺取男子团体冠军，作为教练率领女队在第28届世乒赛上夺得女子冠军。

青年立志的马克思

(伟大理想造就伟人)

革命导师马克思从小勤奋好学，早在中学时代就立志为人类谋幸福，1835年，17岁的马克思在中学毕业论文《青年选择职业的考虑》中有这样两段论述：“对于那些思想高尚、致力于为全人类服务的人们，历史称之为最伟大的人物；对于曾使大多数人幸福的人，经验颂之为最幸福的人。”“如果我们选择了最能对人类服务的职业，我们就不会为任何沉重负担所压倒，因为这是为全人类作出的牺牲；那时我们得到的将不是可怜的、有限的和自私自利的欢乐。我们的幸福将属于亿万人，我们的事业虽然并不显赫一时，但将永远发挥作用。当我们离开人世之后，高尚的人们将在我们的骨灰上洒下热泪。”最终马克思实现了他的宏伟志愿，为了全人类的幸福无私地奉献了自己毕生的精力。

为中华之崛起而读书

(理想应为民族而立)

周恩来在少年时期离开故乡江苏淮安，来到东关模范学校读书。他读了许多进步书籍，如《警世钟》、《猛回头》等，还订阅了《盛京时报》，养成了每天坚持读报、关心国家大事的习惯。他也懂得了国家兴亡，匹夫有责的道理。这一天，魏校长亲自为学生上修身课，题目是“立命”。当时正是中国社会发生剧烈变动的时期。校长讲“立命”，就是给学生讲怎样立志。魏校长讲到精彩处突然停顿下来。问道：诸生为何读书啊？当时，有人回答：“为名利而读书。”，还有人回答：“为做官而读书。”而当时的学生周恩来却响亮地回答：“为中华之崛起而读书！”魏校长赞叹道：“有志者，当效周生啊！”

一句响亮的誓言，一个远大的志向，激励着我们敬爱的总理为之奋斗了一生。他为了民族的独立、国家的振兴鞠躬尽瘁，死而后已，正是由于这种伟大理想的导引。

## 达尔文的野心

(志当存高远)

达尔文一生钟情于科学研究，他长期坚持到野外观察动植物的习性，1859年写成了《物种起源》一书。谈到科学研究，他曾直言不讳地说道：“我之所以热中于科学研究，是因为我坚信一点一滴、日积月累的自然科学发明与发现，总会对人类有一些益处，何况研究本身也十分有趣。同时，坦白地说，我不只希望受到其他博物学者的尊敬，更想在科学领域中占有一席之地，这野心引导我一步步前进。”可以说，达尔文所取得的研究成果，都是在这个“野心”的推动和激励下完成的。“野心”就是远大的理想，催人奋进的力量源泉，没有“野心”也就一事无成。

## 毛泽东三不谈

(崇高的理想让人免于低俗)

崇高的理想可以催人奋进，不会陷入个人的狭小天地中。青年时代的毛泽东和他的朋友们有一个共同的愿望，那就是要改造社会、振兴中国，不图个人升官发财，要把青春时光花在最有价值的事情上。他们商定，朋友之间“三不谈：不谈金钱、不谈身边琐事、不谈男女恋爱问题”。一次，毛泽东去一个朋友家里，见这位朋友正在仔细地吩咐仆人上街买肉，内容涉及肉的价钱、分量、质量以及谨防受骗等问题。毛泽东对这位朋友的琐碎很不以为然，觉得他目光短浅，不能作为思想上的朋友，就毅然和他断交了。

## 曹操暮年壮心不已

(不因年老放弃理想)

53岁的曹操继官渡之战大败袁绍后，又领兵北征乌桓，经过数月的战斗，终于统一了北方。年底，当他胜利班师回邺城时，他想到了刘表、刘备、孙权等依旧各霸一方，国家依然处在四分五裂的状态之中。他深感到虽然自己已经老了，但仍身负重任，还要不懈努力。顿时他激情涌上心头，雄心勃勃地挥笔写道：

“神龟虽寿，犹有竟时。腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已。”这就是流传千古的名篇《步出夏门行·龟虽寿》。

金兵未灭，何以家为

(理想未达，不应享乐)

岳飞出生于北宋末年，正是金兵入侵的动乱年代，他立下了“还我河山”的壮志，一生征战沙场，死而后已，成为历史上最著名的民族英雄。当岳飞率军屡败金兵，建立大功的时候，有人赠送美女以示慰劳，岳飞说：“金兵未灭，难道是大将享乐的时候吗？”毅然将美女退了回去。宋高宗要为他建宅第，以褒奖他的赫赫战功，他又辞谢道：“金兵未灭，何以家为？”岳飞一生矢志不渝，终于留下了千古美名。

意林故事

一个人的秘密花园

一个星期前，女儿打电话过来，说山顶上有人种了水仙，执意要我去看看。

在转过一个弯后，我吃惊得喘不过气来。就在我的眼前，就在这座山顶上，就在这一片沟壑和树林灌木间，有好几英亩的水仙花：各色各样的黄花怒放着，从象牙般的浅黄到柠檬般的深黄，漫山遍野地铺盖着，像一块美丽的地毯，一块燃烧着的地毯。在这令人迷醉的黄色的正中间，是一片紫色的风信子，如瀑布倾泻其中。一条小径穿越花海，小径两旁是成排的珊瑚色的郁金香。一大堆的疑问涌上我的脑海：是谁创造了这样一座完美的花园？为什么在这个荒无人烟的地带？这座花园是怎么建成的？

走进花园的中心，有一栋小屋，我们看见了一行字：我知道您要什么，这儿是给您们的回答。

第一个回答是：一位妇女——两只手，两只脚和一点点想法。第二个回答是：一点点时间。第三个回答是：开始于1958年。

回家的途中，我沉默不语。我震撼于刚刚所见的一切，几乎无法说话。“她改变了世界。”最后，我说道，“她几乎在40年前就开始了，这些年里每天只做一点点。因为她每天一点点不停地努力，这个世界便永远地变美丽了。想像一下，

如果我以前早有一个理想，早就开始努力，只需要在过去每年里每天做一点点，那我现在可以达到怎样的一个目标呢？”

女儿在我身旁看着，笑了：“明天就开始吧。当然，今天开始最好不过。”

理想不是想入非非

一个农家挤奶姑娘头顶着一桶牛奶，从田野里走向农庄。她忽然想：“这桶牛奶卖得的钱，至少可以买回三百个鸡蛋。除去意外损失，这些鸡蛋可以孵得二百五十只小鸡。到鸡价涨得最高时，便可以拿这些小鸡到市场中去卖。那么这样一年到头，我便可分得很多赏钱，用这些钱足够买一条漂亮的新裙子。圣诞节晚宴上，我穿上漂亮迷人的新裙子，年轻的小伙子们都会向我求婚，而我却要摇摇头拒绝他们。”想到这里，她真的摇起头来，头顶的牛奶倒在地上，她的美妙幻想也随之消失了。

这就是说，想入非非不会给自己带来任何实惠。

不要让梦想随岁月飘逝

有一个叫布罗迪的英国教师，在整理阁楼上的旧物时，发现了一沓作文本。作文本上是50年前一个幼儿园的31位孩子写的作文，题目叫《未来我是……》。

布罗迪随手翻了几本，很快便被孩子们千奇百怪的自我设计迷住了。有个叫彼得的小家伙说自己是未来的海军大臣，因为有一次他在海里游泳，喝了很多海水而没被淹死；还有一个说，自己将来必定是法国总统，因为他能背出25个法国城市的名字；最让人称奇的是一个叫戴维的盲童，他认为，将来他肯定是英国内阁大臣，因为英国至今还没有一个盲人进入内阁。

布罗迪读着这些作文，突然有一种冲动：何不把这些作文本重新发到他们手中，让他们看看现在的自己是否实现了50年前的梦想。当地一家报纸得知他的这一想法后，为他刊登了一则启事。没几天，书信便雪片似的向布罗迪飞来。其中有商人、学者及政府官员，而更多的却是没有身份的人，他们都很想知道自己儿时的梦想。布罗迪将作文本按地址一一寄了过去。

一年后，布罗迪手里只剩下戴维的作文本没人索要。他想，这人也许死了，毕竟50年了，50年间是什么事都可能发生的，更何况是一位盲童。

就在布罗迪准备把这本子送给一家私人收藏馆时，他收到了英国内阁教育大臣布伦克特的一封信。信中说：“那个叫戴维的人就是我，感谢您还为我保存着儿时的梦想。不过我已不需要那本子了，因为从那时起，那个梦想就一直在我脑子里，从未放弃过。50年过去了，我已经实现了那个梦想。今天，我想通过这封信告诉其他30位同学：只要不让年轻时美丽的梦想随岁月飘逝，成功总有一天会出现在你眼前。”

### 不要偷走孩子的梦

比尔·克利亚是美国犹他州的一位中学老师，有一次，他给学生布置了一项作业，要求学生就自己的理想写一篇作文。

一个叫蒙迪·罗伯特的孩子用了大半夜的时间，兴高采烈地写了满满七大张纸，描述了自己的梦想：拥有一个牧马场。他描述得非常详尽，并画了一幅占地200英亩的牧马场示意图，图中有马厩、跑道和种植园，此外还绘制了房屋建筑和室内设置平面图。

然而作业发下来的时候，却见第一页的右上角上被老师打了个大大的“F”(差)。

“我为什么只得了F?”

老师郑重地说：“蒙迪，我承认你这份作业做得很认真，但是你的理想离现实太远，太不切实际了。要知道你父亲只是一个驯马师，连固定的家都没有，得经常搬迁，根本没有什么资本。而要拥有一个牧马场，得要很多的钱，你能有那么多的钱吗?”克利亚老师最后说，如果蒙迪愿意重新做这份作业，可以重新给他打分。

蒙迪拿回自己的作业，去问父亲。父亲摸摸儿子的头说：“孩子，你自己拿主意吧，不过，你得慎重一些，这个决定对你来说很重要!”

此后的岁月中，蒙迪一直保存着那份作业，那份作业上很大很刺眼的“F”一直激励着他，他一步一个脚印地艰难创业，多年后终于如愿以偿地实现了自己的梦想。

当克利亚老师应邀带着他现在的30名学生踏上这个占地200多英亩、以“蒙迪”命名的私人牧马场时，不禁流下了忏悔的泪水，激动地说：“蒙迪，现在我才意识到，当年我就像一个偷梦的小偷，偷走了很多孩子的梦，但是你的坚韧和勇敢，使你一直没有放弃自己的梦!”

蒙迪大步走上前去，拥抱克利亚老师，并深情地说道：“老师，谢谢您！正是那次糟糕的成绩，激励着我为实现梦想永不停息地奋斗。”

## 完美理想的悲哀

从远方的城市里，来了一个老人。

这个老人一看就知道是来自远方的旅人，因为他背着一个老旧残破的包袱，他的脸上布满了风霜，他的鞋子因为长期的步行，裂了好几个破洞。老人的外表虽然狼狈，却有着一双炯炯有神的眼睛，不论是行走或躺卧，他总是仔细地、专注地观察着来来往往的人。老人的形貌与双眼组合成一个无法平衡的画面，吸引了所有人的目光，人们窃窃私语：这不只是普通的旅人，他一定也是一个特殊的寻找者？可是，老人到底在寻找什么呢？

一些好奇的年轻人忍不住问他：“您究竟在寻找什么呢？”老人说：“我像你们这个年纪的时候，就发誓要寻找到一个完美的女人，娶她为妻。于是我从自己的家乡开始寻找，一个城市又一个城市，一个村落又一个村落，但一直到现在都没有找到一个完美的女人。”

“您找了多长的时间呢？”一个年轻人问道。“找了六十多年了。”老人说。

“难道六十多年来都没有找到过完美的女人？会不会这个世界上根本就没有完美的女人呢？那您不是找到死也找不到吗？”“有的！这个世界上真的有完美的女人，我在三十年前曾经找到过。”老人斩钉截铁地说。

“那么，您为什么不娶她为妻呢？”“在三十年前的一个清晨，我真的遇到了一个最完美的女人，她的身上散发出非凡的光彩，就好像仙女下凡一般，她温柔而善感，她细腻而体贴，她善良而纯洁，她天真而庄严，她……”老人边说，边陷入深深的回忆里。

年轻人更着急了：“那么，您为何不娶她为妻呢？”老人忧伤地流下眼泪：“我立刻就向她求婚了，但是她不肯嫁给我。”

“为什么？为什么？”“因为，因为她也在寻找这个世界上最完美的男人呀！”

## 应用与创新

鸿鹄安知燕雀之志

陈涉年轻的时候，曾经给别人做雇工。一次，他停止了耕作，走到田埂上怅惘了很久，说道：“如果我们中间有谁将来富贵，可不要忘了别人。”别的雇工笑着回答说：“你给别人当雇工种地，怎么会富贵呢？”陈涉叹息说：“唉，燕雀安知鸿鹄之志哉？”

陈涉以纵横南北千里高飞的鸿鹄自比，将其他雇工比作檐下梁间守家安家的燕雀，其中的扬抑之情立现。这句著名的口号就成了以后胸怀大志的人贬斥胸无大志之人的口头语，沿用至今。

是啊，燕雀怎么能知道鸿鹄的志向呢？

但，燕雀又何必要知道鸿鹄的志向呢？所谓人各有志，鸿鹄喜欢高飞远行，燕雀喜欢守家，只是本性不同而已，并不存在高下之别。陈涉想富贵想做皇帝，雇工想做安稳的平民，只是喜好不同，志向不同，并不存在高下之别。

其实，鸿鹄又安知燕雀之志呢？被陈涉贬斥的那些雇工肯定也有他们自己的理想，也许只是凭借自己的双手，用劳动换取一粥一饭，一丝一缕，也许只是想合家团圆无病无灾，上可以侍奉双亲，下可以抚养幼子，凭自己的力量让全家人过上安稳的日子，安享天伦之乐。这样的理想能说它不足道吗？一个国家需要统治天下的帝王，但更需要这样“滴自己的汗，吃自己的饭”的百姓。所以，不要随便贬斥别人的理想，毕竟人各有志。

反动的理想贻害无穷

希特勒在早年坐牢的时候写了一本书叫《我的奋斗》，在纳粹时代，新婚的德国人送礼都是人手一本《我的奋斗》，这本书就是纳粹的圣经。书中明确表达了希特勒的理想：犹太人是劣等民族，斯拉夫人是劣等民族，盎格鲁—萨克逊人也好不到哪里去，世界上只有日耳曼人才是优等民族。日耳必须用剑寻找自己的生存空间，劣等民族必须从世界上清除。正因为有了这个反动的理想，才有了第二次世界大战中对犹太人血腥的大屠杀