

敦厚谦让 乐于助人

好文欣赏（第29期）

姚明的成长路

姚明 1980 年 9 月 12 日出生在当时著名的以篮球为职业的“亚洲第一夫妻”家里。第一夫妻指的是身高：父亲姚

志源身高 2.08 米，母亲方凤娣身高 1.88 米。如果说姚明的成功都得益于身高，得益于父母的职业遗传，那就错了。其实姚明小时候对篮球并不喜欢，更谈不上出色，是父母对

姚明既顺其自然又积极引导，不急于求成，不拔苗助长，尊重他的职业选择，对他进行一系列的科学研究，才让这颗体坛明星冉冉升起。



姚明记忆中的朴素快乐的童年是在一条今天看起来又窄又短的公用走廊里度过的。上海住房紧张，他家住的是那种 12 平方米加 6 平方米的一室半型集体宿舍。公用地方小，势必多了那种小伙伴间的摩擦。姚明小时人高马大，但与同伴玩不但没占便宜反而吃亏。一次，邻家孩子向姚明母亲告状，

说姚明欺侮他，母亲便批评儿子，姚明也不解释。后经过了解，母亲知道不是这么回事。这时有邻居说：

“姚明这么单纯老实，长大要吃亏的。”母亲则说：“我相信姚明以诚待人，别人也会对他

好的。“以后母亲碰到什么事就都先问清楚，并经常教导姚明为人要宽厚大度，还告诫说：“你被别人欺侮，总有讲理的地方。千万不要别人不对，你也

跟着不对。”

父母的教育使姚明敦厚谦让。学校每次组织春游，他都让座给弱小的同学，自己总是站在车后。小学四年级时他长到了1.70米，先是自己班里的高玻璃窗归他擦拭，到后来任何老师、同学都可以对他说：“姚明，你帮忙擦一下我们教室的高玻璃窗！”他总是乐意地答应，从不斤斤计较。最后他“承包”了整所学校所有的高窗户。这种敦厚善良在球场上也不时地显现出来。

姚明小时候就有很强的荣誉感，排在队伍后面的他在国歌声中一脸羡慕地望着前面的少年升旗手将国旗徐徐升起。这种荣誉感也是促进姚明拼搏的动力。

循序渐进 不骄不躁

姚明小时候成绩一般，小学一年级参加运动会才第一次投篮。在篮球架前，老师问：“同学们，投篮比赛让谁投好呀？”其实目光已经投向姚明。谁都知道姚明父母是篮球运动员。同学们异口同声地推举姚明。姚明两手捧着篮球，屏住呼吸，心怦怦跳，也许是紧张，他没投中，篮球有气无力地碰了一下篮板，落在地上蹦到一边。他平生第一次

投篮就在同学的期待中失败了。而另一个小朋友用俗称的“倒马桶”“业余动作”倒准确投进了。姚明尴尬得满面通红。姚明其实并不喜欢篮球，他像一般的男孩一样喜欢枪，喜欢看书，尤其爱看地理方面的书，甚至还对考古发生兴趣。他还爱做航模，爱游戏机。总之，他爱好广泛。

为篮球事业拼搏一生的父母，身上带有伤病，一开始并不想儿子子承父业。父母还是想让他读个好学校，考重点中学。可以说，父母在姚明9岁那年送他去徐汇区少体校练篮球，无非是想沾打球的光考学校时加几分。

从此，每当休息天或课余时，父亲就在宿舍前的旧车棚边与孩子玩篮球。父亲做了个篮球网，投进了便买小玩意儿奖励他。再看姚明，未满14岁身高近2米。就身高来说是打篮球的好料。因此，父亲也着意对儿子进行培养。渐渐地，篮球给姚明带来越来越多的成就感。他也越来越发觉其中的魅力。

徐汇区少体校分尖子、重点、普通三种班。姚明一开始在普通班，每天只有5元钱补贴。人高马大的篮球队员对父母的经济压力是很大的。他家境贫

寒，父母两人的收入只有 100 元，只能节衣缩食省给儿子。姑姑带来的鸡，他一下子能吃 1 只，蛋一口气能吃 6 个。为了给儿子补充营养，父母到处托人弄牛奶票。

刚到少体校时的姚明，除了身高，没别的优势。但他有一个很大的优点：认真。凭着这点，他的天赋一点点得到开拓，很快从普通班跳到重点班再到尖子班。

指导切磋 走向世界

父母对姚明比较低调。姚明在少体校的训练中由于认真刻苦，不久便成为一颗少年新星进入了上海市少体校。这时媒体要采访姚明，母亲拒绝了。母亲认为媒体的宣传会给孩子带来一定的副作用。她希望儿子脚踏实地而不是在媒体的夸耀中飘飘然。也应该说姚明正碰上好时候：体改风起云涌，全国篮球赛专业联赛从 12 座城市开始，CBA 诞生。1996 年姚明 16 岁，上海东方篮球俱乐部正式成立，有了高水平外援，对帮助姚明提高水平起了很大作用。

父母也是姚明最好的老师。看球赛时，一家三口围着讨论技艺。一次，看了一场北京队的比赛，打单涛和巴特尔

的“双塔”战术。姚明记得单涛有一个动作，是用肘直接架着别人上去的。母亲说，你要学学这种动作，要学会利用自己的身体。后来姚明回忆说：“母亲的话提醒了我，至少我会用肘了。这样我的进攻性比较强了。”

父母经常指点姚明。东方男篮主场比赛，父母每场都去，在球场可以与儿子聊一会儿，探讨球艺。打客场，父母坐在电视机前，讨论着儿子的球艺。对儿子防守、进攻、打球态度一一细评。2001 年北京世界大学生运动会期间，前几场姚明发挥得不好，父母便在电话里安慰他、鼓励他。

姚明于 1997 年八运会开始了他的篮球生涯。从 CBA 联赛到亚锦赛、奥运会，南征北战四处奔波。每年就几天在家里，他不要父母休假陪他，而是一个人在家睡觉。母亲知道儿子最需要的是睡眠，也就由他去了。春节也就是在家吃顿年夜饭，年初一就得赶回去。可以说，姚明的每一步成长，都有父母的心血。

父母、老师、教练对姚明的培养是量体裁衣式的，从单独为他设计训练方案到不忙于让他过早进入 NBA，他们不

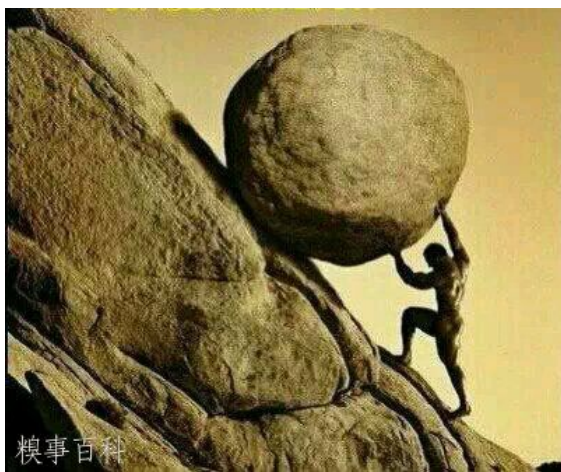
急于求成而又严格要求的科学方法，都表明了顺其自然而又积极引导的策略。正是这些铸就了他一连串扎实成长的足迹：16岁进上海男篮，17岁出战八运会，19岁进国家队，21岁被NBA选为状元秀，成为休斯顿火箭队主力。在雅典奥运会上，姚明成了中国体育代表团的旗手，有多少人在呼唤：“姚明，姚明，中国人，了不起！”这时的他是多么自豪！

校长荐语（第29期）

冯 杰

老师们，同学们：

这两天，我在想怎么样讲话才能让同学们觉得这次好文欣赏不仅仅是留在纸张上的豪言壮语，而是希望同学们



再次紧张起来。我们目前不需要平稳的过渡，而是需要积极的备考。那么我今天讲话的内容共四点。

一、不能放弃！

同学们，在这个世界上，在成功者的队伍里面，很多人并不见得很聪明，在失败者的队伍里面，很多人并不见得很愚笨。其实，有一样东西比聪明的脑袋更重要，那就是人的心灵和意志。一个人的贫穷很大程度是心灵的贫穷，一个人的成功很大程度是意志的成功！一个婴儿生下来，没有人会问世生下一个国家主席还是一个部长？是生下一个老板还是打工仔？是一个教授还是一个流浪汉？人们只会问：是个男孩还是个女孩？对一个刚生下来的孩子来说，将来的一切都是未知数。由此说来，人刚生下来都是一样的，要有差别那大体上就只有男女之别。然而，随着时间的推移，环境的改变，学习的艰难，世道的艰辛，人情的冷暖，人们的心灵和意志就会慢慢地发生改变，这样的改变将会导致人与人之间的差距，于是，有些人很成功，有些人很失败……你想在这个激烈竞争的社会成为一个很成功、出色、幸福的人，我在想，关键在于你有

没有一颗永远不冷不死的心！有没有一股不管什么都打不垮的意志！同学们，摸摸自己的心，是不是热的？是否有永不言弃的意志与斗志？

我们中间，很多孩子的家庭并不富裕，爸爸妈妈艰难度日，终年劳作，但只要自己的孩子能有书读，肯上进，再苦再累他们都心甘情愿，无怨无悔！

过去，我们常说，养儿防老！甚至我们有时候想当然的认为这便是爸爸妈妈对我们百般呵护的理由。有一天，我发现我们错了。父母知道现在的社会要靠本事吃饭，你虽然读读书，可是社会上竞争的人很多、饭碗很少，孩子将来能够照顾自己已经很难了，所以他们的后半辈子也不敢对你抱有太大的指望。其实你的爸爸妈妈累死累活无非是希望自己的孩子能够成为对社会有用的人，成为受人尊敬让人看得起的人，不白费他们的一番心血！同学们！想想我们自己，能做到吗？

讲到此时，我突然想到同学们熟知的一句话“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝至始也”。其实今天我想提醒同学们，这句话还有后一句叫“立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也”。

所以，为了儿时的梦想，为了自己的父母，我们决不能轻言放弃。不放弃，社会才不会抛弃！

二、坚持到底！

有一个法国谜语，也是一道数学推理题，叫“荷花塘之谜”是这样说的：如果池塘中有一朵荷花，每天的面积扩大两倍，30天后就会占满整个荷塘，那么第28天的时候荷塘里会有多少面积的荷花？



我们可以算出来：从四分之一面积扩大到整个面积需要两天，也即第28天，荷塘里会有四分之一面积的荷花。

题目很简单，但它背后蕴含的道理却不简单。对每一朵荷花而言，它们的变化速度是一样的，在第29天到来之前，它们费心尽力，也只完成目标的四分之一；而最后的两天却如有神助，拓展了绝大多数。

其实我们生活中的很多事情的发展变化都是这个道理。量的积累达到一定的程度才会发生质变的飞跃。而这个量变的积累过程是艰苦的缓慢的，是一定要学会持之以恒、循序渐进的，要远离浅尝辄止，千万别奢望一步登天！越是接近顶峰，就越是困难重重；越是到了高三，学习就越不容易。拿破仑有句名言：“当最困难的时候，就是离成功不远了。”第29天，也许是最困难的时候，但也正是离成功最近的时候，只有努力坚持，只有对目标锲而不舍地追求，才能迎来荷花满塘。我们在紧张的备考中，要胸怀自己的目标，凭每日细小的进步和成功去创造高考的辉煌，驽马十驾，功在不舍；牛步虽迟，可达千里！行百里路半九十，让我们谨记：不要输在第29天。坚持做平凡的事不平凡、坚持做简单的事不简单！成功会降临在你的身上。

佛教中讲有三重境界：“参禅之初，看山是山，看水是水；禅有悟时，看山不是山，看水不是水；禅中彻悟，看山还是山，看水还是水。”我们现在已达到看山不是山，看水不是水的境界，觉得不明白的东西越来越多，甚至

有越学越糊涂的感觉，其实我们现在欠缺的是一点火候，欠缺的是灵活运用，融会贯通，离脱胎换骨只差一步之遥，离禅彻悟只有一念之隔，如果能把握好这个道理，我们就能迅速地破茧化蝶而出，大彻大悟，达到看山还是山，看水还是水的大成境界。

三、科学备考

1. 科学备考既要进攻，还要防守。大量的知识积累和解题训练就是进攻；错题突破、解题规范、学会审题就是防守。对于文科应保持着积累的习惯，英语、语文、政、史、地都需要大量的记忆和强化知识的记忆。早晨人的思维最活跃，建议同学们从起床之初就开始诵读知识点记忆，通过早自习大声朗读强化知识点。充分利用闲散时间、零星时间，如课间、数学题做累的空隙、睡觉前、走在路上……数学和英语应该加强训练，提高解题能力，手不离笔，笔不离手，重要的错题反复做。我是语文老师，想对文科生说，对文综学科要有信心，有爱心，像对待恋人一样疼爱她，时时想念她！

2. 想对理科生说，每天定时定量练习，练解题能力、练规范、练速度。周

六、周日给了我们很好的机会，你会有你会有 14 节自习的时间。在我们周围可能会出现一天能做 7 套试卷的强人，那简直是对我自尊心极大的打击，甚至还会有没见过他做多少题却每次模考都名列前茅的人，那是更大的刺激。其实不必在意，只要掌握自己的学习作息规律，带出自己最舒服的节奏，稳定自己的心态就行。心理素质过硬，才是正常乃至超常发挥的关键，而心理素质过硬取决于个人良好的心态！

3. 认真对待每一次考试，包括考后分析、错题本。

4. 仍然要注意养成勤于思考的好习惯，如坚持进行总结、反思、增分：每天都能找到一道好题；每星期整理一次错题；每半个月总结一次自己的学习方法；每个月反思一次自己参加考试的责任心；每个月提高一次自己的分数段。

四、适度休息

起早不贪黑，贪黑不起早。老师知道很多班级中午不休息，很多学生利用中午时间进行学习，但老师也希望你们每天中午要睡一个午觉，虽然很奢侈，但是很有必要。美国陆军训练所有一句

话，“记住你不是超人。”我们同样也要记住这一点，我们不是超人。我们应该及时调整状态，应该及时的休息，并且还要学会随时随地休息。英国的前首相丘吉尔，参加过战争，当过战地记者，学过油画，指导英国人获得了二战的胜利，一年中写了许多的著作，获得了两次诺贝尔文学奖。问他是什么能够让他的精力始终这么充沛，他回答：“能够坐的时候我绝不站着，能够躺着的时候，我绝不坐着。”说的就是要时刻的注意休息，那么就要求我们学生“入室即入学、入寝即入学”。

同学们，我们的眼神可能是疲惫的，但疲惫里有坚定；我们的脚步是匆忙的，但匆忙里有沉稳。面对挫折，我们更坦然；面对进步，我们更清醒！为了心中的梦想，心甘情愿地以苦为乐，在失败与拼搏中成长；宁愿伤痕累累，也不怕困难阻挡，因为我们坚信自己的命运掌握在自己的手中。面对考试向前冲，从此我们与众不同。

