

# 读者

(优选天下好文章)  
Duzhe Jinghua /  
Wenzhai / 06

## 精华文摘



(疯狂阅读爱上经典)  
美文典藏·倾心之作!  
不容拒绝的精品!



感动一生的纯美阅读 润泽心灵的饕餮盛宴

## 我愿给你最好的时光



陈晓辉 一路开花◎主编

 煤炭工业出版社

最美  
书香

# 读者

(优选天下好文章)  
Duzhe Jinghua  
Wenzhai / 06

## 精华文摘

感动一生的纯美阅读 润泽心灵的饕餮盛宴

## 我愿给你最好的时光

陈晓辉 一路开花◎主编



煤炭工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

我愿给你最好的时光 / 陈晓辉, 一路开花主编. --  
北京: 煤炭工业出版社, 2015

(读者精华文摘)

ISBN 978 - 7 - 5020 - 4949 - 2

I. ①我… II. ①陈… ②—… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 206857 号

我愿给你最好的时光

主 编 陈晓辉 一路开花

责任编辑 马明仁

责任校对 郭浩亮

封面设计 宋双成

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

电 话 010 - 84657898 (总编室)

010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京威远印刷有限公司

经 销 全国新华书店

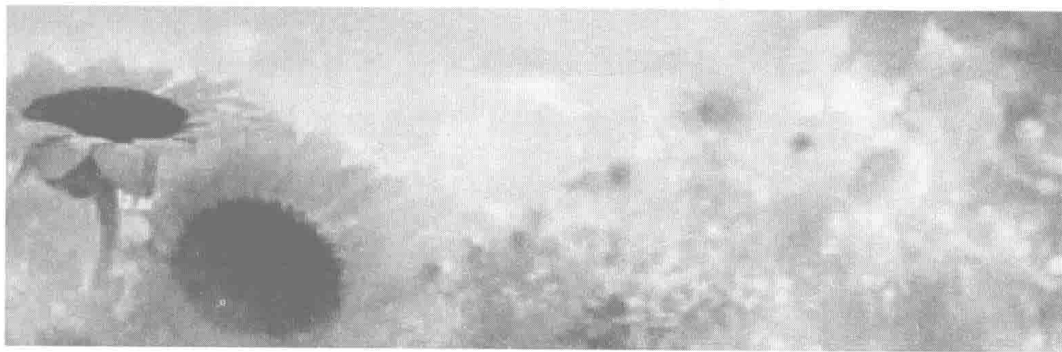
开 本 710mm × 1000mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub> 印张 13 字数 165 千字

版 次 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

社内编号 7795 定价 28.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880



## 把生活过成最美的诗句

雪炘

他是为数不多,没被我的直接尖锐吓跑,而每次都表现得很绅士的男生。

他家离我住的地方不远,当我将他挑剔到无力反击的时候,他说见面吧。既然那么有缘,我也闲来无事,见面谈谈无妨。

他说他想了好几天,见到我要聊什么,可见面还是显得很沉默。

我说,你平时生活中就这么不爱说话吗?

他说,大抵如此吧。

我心想,这样才好,因为他说话直接到让你吐血。比如,他见到我第一句话是,你的身体状况比我想象中严重很多。

我点点头,微笑,因为感觉没法接。

他又杀出第二句,说,你能说话吗?

我脑子里“嗡嗡”作响,气流从鼻孔涌出,却只能继续微笑。

他马上接着问,你笑什么?

我笑着摇摇头,说,我们还是走吧。

夏天清晨的校园有轻凉的风,我却感觉太阳照在肌肤上,有一种灼烈的想逃脱的感觉。走到阴凉处,他很仔细地擦擦石椅,和我并排坐下来。这次好像好了一些,我们开始聊新闻和电影。可没过多久,我又没法去接他那独特的言辞,我们继续漫步。

再遇阴凉处,他又掏出纸巾,仔细擦着凳子,然后走向垃圾桶。我们坐在树下,开始聊生活和感情,这次感觉好了很多。微风拂过草地,树上的虫子不断落在我身上,他一个一个捉走。

我问,为什么虫子不落在你身上?

他说,因为你是香的,我是臭的,它也懂得吃香的喝辣的。

我瞬间要跪着感谢上苍,原来也给了他幽默细胞。

后来相处久了才发现,他说话总是那么不紧不慢、面无表情,但每句话都能让你笑到半死。他对人的关照,自然中透着细致,细致到会默默抚平你发间的疲惫。

他会把你爸、你妈,改说成叔叔、阿姨。每次出门,他都会把沿途的垃圾收集在一个袋子里,然后找垃圾箱放进去。如果道路狭窄,他就将我拉到旁边,让别人先过。如果是晚上,他会提醒我,说话小声点,别打扰别人休息……

我从他身上清晰感受到一个词——教养。

有个朋友说,教养不是道德规范,也不是小学生行为准则,其实也并不跟文化程度、社会发展、经济水平挂钩,它更是一种体谅,体谅别人的不容易,体谅别人的处境和习惯。

同样,教养是能够从内心深处,理解和接纳别人不常规的地方。其实生命的相同之处就在于他们用各自的特点,表现出了完全不同的样子。



阅读是为了解释经历,而经历能够让一个人足以体悟他人。有了这种体悟,你才能在生活中更好地与一切相处。你不会粗暴地赞美或者责难,因为你明白,所有事物背后都有一道逻辑链,只是我们常常忽略或看不到。

我们都是有教养的人吧,所以才没在不美好的相遇中,匆匆抽身而退。我叫他“澳大利亚”,因为他像一个百科全书,好像什么都知道;虽不扎堆,却富足优雅,仿佛拥有一个完整的世界。

我们常常聊电影、聊生活、聊工作,他的每句话永远那么搞笑,却能耐心听你说任何事情,然后不紧不慢发表言论。

他从开始就教了我一个词,叫“无欲则刚”。起初我不太明白,后来我懂了:只有对外界毫无索求的人,才能在生活的每一场剧目中,优雅地缓缓出场和落幕。而我们都活得太急躁,什么事都在争取时间,不经意间就提高了语速和步伐,却不知道如何将自己拉回来。

一直被教导着做一个有用的人,去干伟大的事情。可是,何为有用的人,何为伟大的事?有人为了达到自己的目的不惜用各种技巧和方法,去损害别人的利益,甚至尊严。这种人就算腰缠万贯,成为世俗意义上的成功者,你能说他是个有用的人,做了伟大的事吗?

我们都是尘世里的平凡人,平凡到如同一颗沙子,一阵风吹过就消失不见。阅读不会让你变得伟大,更不会成就你的梦想,它只会让你在平凡里从容不迫,成为一个有教养的人。

在偌大的宇宙空间里,我们本身是没有任何意义的,我们只对彼此有意义。于本身生命而言,最幸福的不是你被多少人熟知和认可,而是你有情趣把细小的日子过到精致。

书里教给我们为人处世的技巧和方法,我们要了解和懂得,但不要让自己成为技巧和方法的载体。所有的方法和技巧,都是为了彼此更好地



## 我愿给你最好的时光

沟通和理解,而不是为了达到自己所谓的目的。如果你本身就是在演戏,那演技再好,也不过是戏。人与人之间重要的是坦诚,直接表达,好过一切粉饰过的委婉动听。

我们可以普通,但要像“澳大利亚”一样绅士优雅,把生活过成最美的诗句。

2015年5月13日

书于陕西杨凌

雪炘,先天性脑瘫患者。拒绝《感动中国》栏目组邀请,拒绝接受残疾补助。热爱生活,尊重平凡。文章常见于《青年文摘》《思维与智慧》《疯狂阅读》《做人与处世》《课堂内外》《知识窗》等杂志,并入选多部图书。获全国性文学奖数次。



## 目 录

## 第一辑 脸一直向着阳光,这样就见不到阴影

就这样一路走来,愈挫愈勇,愈败愈战,造就了坚忍不拔的性格。是的,我们曾经胆小懦弱,可是不经历风雨,怎么见彩虹的呢?

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 等分人生·····             | 李兴海(2)  |
| 稀缺心理·····             | 小村之恋(4) |
| 什么才是问题的关键·····        | 小程(7)   |
| 脸一直向着阳光,这样就见不到阴影····· | 头发乱了(9) |
| 性格不决定人缘好坏·····        | 金珠(11)  |
| 你注意到“门后”的人了吗·····     | 高然(14)  |
| 在失意的人面前不得意·····       | 高楚歌(16) |
| 用幽默挺过艰难的日子·····       | 庞启帆(18) |
| 自卑的窗外也可以开出繁花·····     | 阿杜(20)  |
| 华盛顿的 5 枚银币·····       | 陈洋(25)  |

## 第二辑 失败教会我的事

做任何事都需要十足的勇气,没有勇气就克服不了困难,没有勇气就改正不了错误,没有勇气就取得不了成功。在我们的学习、生活、工作中,勇气是至关重要的。

|                 |         |
|-----------------|---------|
| 让色彩在水上固定成画····· | 段奇清(28) |
| 直抵灵魂的素描师·····   | 清翔(31)  |
| 幸好摩西婆婆没去养鸡····· | 张觅(34)  |
| 半枝莲胜满园花·····    | 顾文显(37) |





|                 |         |
|-----------------|---------|
| 在“岔路”上找回自信····· | 嵇振颐(42) |
| 每个人都可以是第一名····· | 李红都(44) |
| 猫鼬的勇敢必修课·····   | 张云广(47) |
| 倔强为王·····       | 倪西赞(49) |
| 蓝舌蜥蜴的救命草·····   | 云之峰(52) |
| 失败教会我的事·····    | 孙开元(54) |

### 第三辑 落在沼泽地里的花瓣

害怕一件事情，不丢人，因为恐惧是本性。可贵之处就在于明明知道自己的恐惧，还要迎头往上的人，勇敢的人，才是令人尊敬的！

|                 |          |
|-----------------|----------|
| 把对手留下来·····     | 林玉椿(58)  |
| 用叛逆心态做正经事·····  | 林玉椿(60)  |
| “走鬼”力挑星巴克·····  | 彼岸花香(63) |
| 给左腿写分手信的女孩····· | 侯焕晨(65)  |
| 永不停转的唱片·····    | 石顺江(67)  |
| 容纳不同意见·····     | 沈岳明(69)  |
| 不把自己当弱者·····    | 雷碧玉(71)  |
| 茭白人生·····       | 张嘉芮(73)  |
| 落在沼泽地里的花瓣·····  | 阿建(76)   |
| 岔路也有正前方·····    | 雨街(81)   |

### 第四辑 没有一朵花会错过春天

每个人的生命都有这样黑暗的时刻，愤怒，委屈，恨不得马上与世界决绝。后来才懂那只不过是自己放弃自己。

|                  |        |
|------------------|--------|
| 顾玉麟和张居正的育人观····· | 顺江(84) |
|------------------|--------|



|                 |          |
|-----------------|----------|
| 寻找探寻的眼睛·····    | 清翔(86)   |
| 一路上有你,有我·····   | 朱向青(89)  |
| 沉默的石头·····      | 俞传美(92)  |
| 没有一朵花会错过春天····· | 阮小青(96)  |
| 做人实在很幸运·····    | 张云广(98)  |
| 自信的艺术·····      | 孙开元(101) |
| 礼貌花开·····       | 韩青(104)  |
| 一舍千金·····       | 寒青(106)  |
| 素心蓼蓝·····       | 筱麦(109)  |
| 纸上生莲·····       | 陈小蓝(111) |

## 第五辑 绽放在寒冬中爱之花

高尚的品质,犹如品一盏甜美的茶,沁人心脾。在每一处风景逗留,犹如跟生活对话!

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 有颗巨人心的“理发师”····· | 段奇清(114)  |
| 心明媚,世界才明媚·····   | 青果青成(117) |
| 善修复,更美好·····     | 麝兰(119)   |
| 低调脚步走出高品质人生····· | 郭利(121)   |
| 碎片也可以拼出美好人生····· | 莲叶深深(123) |
| 不只增肥,更增精神·····   | 大可(127)   |
| 划过叛逆之河的摆渡人·····  | 段功蔚(130)  |
| 把自己写成优美的文字·····  | 谢平侠(133)  |
| 对生命的尊重·····      | 小刚(135)   |
| 美景即是美心·····      | 金珠(137)   |
| 绽放在寒冬中爱之花·····   | 大可(139)   |

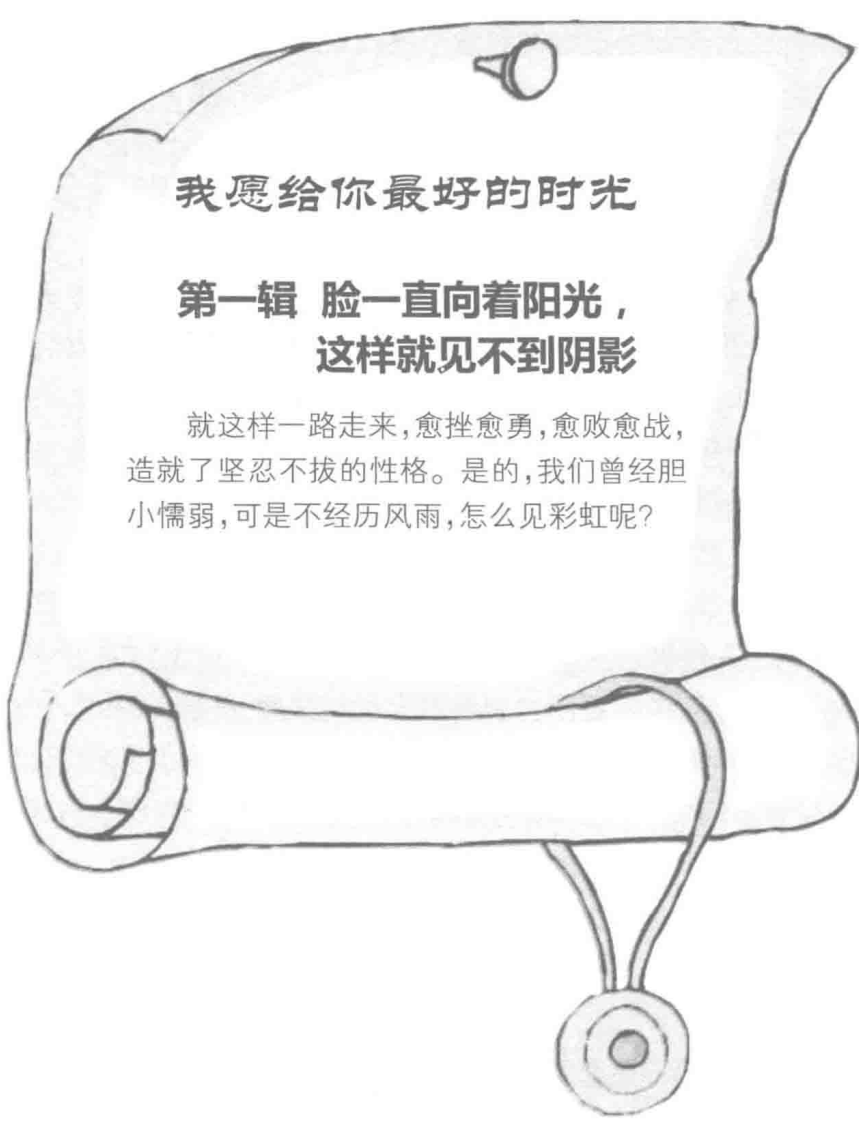


## 第六辑 我没有草原,但我有过一匹马

爱是人生的精华,是一种境界。心中有爱,用充满爱的眼光看世界,一切都将变得明亮美好。

|               |           |
|---------------|-----------|
| “腊肠”胜过“刀枪”    | 张艳君(142)  |
| 舍我不舍“手枪”      | 梅若雪(144)  |
| 好话也要说到心里      | 张宏涛(146)  |
| 楼前的玉兰树        | 陈华清(149)  |
| 孩子,我们的白发与你无关  | 孙道荣(152)  |
| 父亲            | 林永英(155)  |
| 父爱的速度         | 安宁(157)   |
| 切肤之爱          | 佟才录(160)  |
| 爱在唐古拉山        | 小佟探花(162) |
| 原谅愚笨的爱        | 一路开花(164) |
| 等你三分钟         | 侯拥华(167)  |
| 爱的恒温          | 李曼(170)   |
| 灵魂的救赎         | 旭旭(173)   |
| 尘世小暖          | 顾晓蕊(176)  |
| 藏在浮华身后的自己     | 眷尔(179)   |
| 那些列队行过的伤害     | 安宁(183)   |
| 我没有草原,但我有过一匹马 | 凉月满天(186) |
| 让心化蝶飞         | 一枚芳心(189) |
| 成功也许要有几次入“歧途” | 大可(191)   |





**我愿给你最好的时光**

**第一辑 脸一直向着阳光，  
这样就见不到阴影**

就这样一路走来，愈挫愈勇，愈败愈战，  
造就了坚忍不拔的性格。是的，我们曾经胆  
小懦弱，可是不经历风雨，怎么见彩虹呢？

## 等分人生

李兴海

落日无边江不尽，此身此日更须忙。

——陈师道

犹记得临近大学毕业的那一年，六旬的心理学教授教我们做的那个游戏。

他首先在黑板上画下了一条笔直的长线，然后用指尖将它一一抹断，不紧不慢地在五条短线上写着：童年、少年、青年、中年、老年。

台下一片茫然，没有人知道他的目的。

这是最后一节心理课。或许是因为这个教授平日和蔼，又时至别离的缘故，那天竟无一人缺席。

他环视一周后，微笑着问：“有谁愿上来与我做一个游戏？”

话毕，一个清瘦的男孩走上去了。这是我们年级公认的“花花公子”，家里有钱，人长得也不错。只是不愿安心读书，就连待于此处也仅是为拿一个毕业证罢了。

教授递给她一支白色粉笔，悠然地说：“这五段直线代表的是你的一生。现在请你大体写出，在这五个阶段中，你打算游玩，或是已经游玩掉的时间比例。”

他思索了一会儿，在五条短线上依次写下了30%，10%，40%，15%，5%。

教授笑笑，问台下的人：“你们同意他的答案吗？”台下立刻爆发出一阵热烈的掌声。

的确是啊，童年多趣，我们不知愁苦，整日享乐，虽然时光很短，可游玩掉的时间比例却是很大。



少年之时，我们已开始似懂非懂地琢磨一些道理了，大抵有“为赋新词强说愁”的意味。于是，荒废了许多本该玩耍的时光。

青年即代表着年轻，有谁不打算在自己年轻的时候疯狂一把呢？难不成，真要等到老了才来享乐？

中年，我们已成家有室，需要为整个家庭的生活忙碌奔波，自然就没有太多的闲暇欢愉。老年，更不必说，整日忧心忡忡，力不从心，哪儿还有心思玩乐？

教授仍是笑笑，接着递给他另外一支不同颜色的粉笔道：“同样的五段直线，请你大体写出在这五个阶段中，你打算奋斗，或是已经奋斗掉的时间比例。”

他挠挠头，显然很难做出抉择。其实，这个问题对于在座的各位来说，包括我，都是一个难题。

盘算许久后，他一笔一画地依次写下了0%，5%，15%，40%，40%。

教授依旧问：“你们同意他的答案吗？”台下又是一阵热烈的掌声。

两种不同颜色的数据，赫然呈现在同样的五段直线上。此时，我们才恍然发现，这两组数据的截然对比。

教授重新站于讲台中央，郑重其事地向我们说了最后一段话：“你们已经完全懂得了如何享乐，并能在有限的人生里，有理有序地将它们规划完毕。”

停顿了一会儿，他指着中间那一段直线严肃地说：“可我得提醒一点，你们在享乐最多的时限里，也就是最该奋斗的时限里，已然松懈了。你们学会了把所有的实践一日推一日，累积给到后半生去完成，以备更有效地享受青春。可别忘了，诸位，你们的后半生，照样也是你们的人生。”

那一堂课后，无人上去擦黑板。看着两行一白一蓝的数据，久久都不曾有人说话。

世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最易被忽视而又最令人后悔的就是时间。我们只有把握年华，才能做到青春无悔。



## 稀缺心理

小村之恋

我们的生活有这么多的障碍，真他妈的有意思，这种逻辑就叫作黑色幽默。

——王小波

我最近计划挤出时间和小儿子玩一天，可是，我还有一篇稿子眼看就到交稿日期了，必须完成。我以为能凑合着把这两件事同时搞定，但是事与愿违。那天，我和儿子去了儿童乐园，还没玩过瘾就赶紧回了家，陪儿子看了会儿电视，又匆匆给他讲了个睡前故事，抽空趴在厨房桌子上发了几封电子邮件，虽然忙得要命，我还因为没能给祖父打个电话或付清账单而自责。

在以前，我觉得自己只不过是没时间观念而已，但是前些天我看了一本名叫《稀缺》的书，才明白了我不只是忙碌或者做事粗心大意那么简单。按心理学所说，我是陷入了“稀缺心理”的思维方式，也就是老觉得自己缺少什么，唯恐失去机会，结果成了没事忙，因而总感觉时间不够用。

这本书的作者、社会学家艾尔德·沙菲尔和桑德希尔·穆莱纳桑说，只要我们觉得自己缺少什么，比如食物、金钱，或者就我而言的时间，就可能会念念不忘，以至让自己的想法发生偏移。它的危害远不止会使人焦虑或紧张，“稀缺心理会占据人的思维，”书中写道，“人的脑子里容易产生一连串强烈的需求感。”

沙菲尔和穆莱纳桑发现，综合各种情况来说，稀缺思维所产生的心理效应大致相同：它会让我们把思维集中于迫切需要（比如我的交稿期限），但是它也有长期的负面效应，一是会让我们忽视其他的重要事情；二是可能让我们在匆忙中做出错误决定。



“比如你在一个雨夜开车，”沙菲尔说，“你专注于前方的道路，小心翼翼地开车。但同时你可能会在很大程度上忽视其他事情，比如忘了留意车上的仪表盘，或者车上的乘客在说什么。你甚至会忽视了车外的情况，比如在十字路口侧方行驶过来的一辆车。”换句话说，稀缺心理会让人像谚语里说的“见树不见林。”

沙菲尔说，感觉自己贫穷的人通常会心理不平衡，并且可能仇视比其经济条件好的人。有的人缺钱，有的人缺时间，如果让他们都懂得稀缺心理学，就会在互相之间建立理解的桥梁。

两位作者在书里讲了稀缺心理对我们的生活产生的巨大影响，以及我们如何智慧地利用它。

### 1. 节食是怎样让你感觉变笨的

你节食减肥进行到第三天了，老想拉开抽屉找零食。你需要给孩子的老师打个电话，但一时忘了她的名字。接着，一位客户来了电话，问你怎么不把电子邮件写得清楚些。不要低估稀缺心理：你一门心思想着吃什么不吃什么，这削弱了你的认知能力。一项测试显示，节食者在网上搜索和美食相关的词时，比搜索其它词语的速度要快得多。

应变力、认知力和控制力来自沙菲尔所说的“思维带宽”，甚至对我们的分析能力、自控力和思考能力都有影响。

### 2. 为何你存不住钱

简单地说，如果你在拼命存钱，可能会对每一分钱都精打细算。经济拮据的人更善于评估一件东西的价值，也更愿意讨价还价。不过，稀缺心理所带来的一孔之见会干扰一个人的长远计划。“你拿到薪金时，可能疏于计划下个月的事，因为你只想到了眼前的花销。”沙菲尔说。对于缺少金钱的恐慌甚至也会影响你的分析能力，在一次测试中，一组学生阅读完一篇假定要求他们支付一大笔钱的账单后，他们在接下来的智商测试中表现差了很多。“只要有一点点稀缺心理，智力就会下降一大块。”两位作者说。





### 3.为何寂寞者善于察言观色

在一项阐释照片人物表情的测试中,那些表示有寂寞感的人通常比社交活跃的人会表现出好的洞察力。“你也许会觉得内心寂寞的人会表现得比较差,毕竟,有寂寞感似乎意味着不善于与人相处。”沙菲尔和穆莱纳桑写道。但是稀缺心理并不意味着一个人的能力比别人差,事实上,他们在测试中的出色表现让我们知道,这些内心寂寞的人正是在关注着他们特有的稀缺之物——社会交往。

### 4.为何面临“最后期限”时你的能力最强

稀缺心理有时确实能全面调动起一个人的热情和能力,这也是许多人经常是在最后一分钟取得成功的原因。“当稀缺感占据了思维,我们做事就会更用心,也更有效率。”沙菲尔和穆莱纳桑写道。由于我们的思想专注于眼前之事,就会减少因为疏忽大意而引发的错误,也能更好地把握住脑子里一闪而过的灵感。但是需要注意的是,那些可以让生活保持平衡的事情——比如我想和儿子玩一天——不会在我们的汲汲追求中出现。

利用以下几个策略,我们就可以趋利避害,让稀缺心理为我们所用。

留一手。当稀缺心理迫使我们把全部视线集中在了一件事上,我们就会对其它的重要事情视而不见。因此我们可以“留一手”,比如安装个电子日历,提醒你重要日期,或者和朋友一起参加健身训练,这样可以确保你不会忘了健身锻炼。

不给眼前诱惑以可乘之机。要是你在节食减肥,老想为吃东西给自己找借口,那就很难让你在家里面对垃圾食品毫不动心。把垃圾食品远远地扔出去,你就不必一次次地在心里纠结了。

让“最后期限”成为自己的朋友。为重要事情定下严格的最后完成期限能促进生产力,说不定还能让你有更多灵感。我们习惯上会对给自己写下的最后期限一再宽容,所以必要时可以请朋友来监督我们,按时完成该做之事。

稀缺心理,在某种程度上是由贪婪和欲望形成的心理障碍。克服稀缺心理,就是克服自身存在的障碍!

