

09
智慧卷

青年文摘图书中心 编
李钊平 主编

我们曾如此渴望命运的波澜
到最后才发现

人生最曼妙的风景
竟是内心的淡定与从容

中国青年出版社

谢谢你 让我更爱 我自己



Thanks for Enabling
Me to Love Myself
More



谢谢你，
让我更爱
我自己

(京)新登字 83 号

图书在版编目(CIP)数据

谢谢你,让我更爱我自己 / 李钊平主编; 青年文摘图书中心编.

— 北京: 中国青年出版社, 2015.9

(青年文摘彩虹书系, 第2辑)

ISBN 978-7-5153-3827-9

I. ①谢… II. ①李… ②青… 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 213550 号

谢谢你,让我更爱我自己

青年文摘图书中心 编 李钊平 主编

责任编辑: 彭慧芝

助理编辑: 刘莹 廉亚茹 余婷婷

内文摄影: 经洁

装帧设计: 后声 HOPESOUND

出版发行: 中国青年出版社

社 址: 北京东四十二条 21 号

邮政编码: 100708

网 址: www.cyp.com.cn

编辑中心: 010-57350371

营销中心: 010-57350370

印 装: 三河市君旺印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 880×1230mm

印 张: 11

字 数: 250 千

版 次: 2015 年 11 月北京第 1 版

印 次: 2015 年 11 月河北第 1 次印刷

印 数: 1-12000 册

定 价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话: 010-57350337



目 录

养一畦露水

鱼的华衣 -002	善用特点的金蝶兰 -003	舍弃人生的“小鱼” -003
草莓的自知之明 -005	缺陷世界 -005	琥珀 -007
知止 -007	秉烛 -008	余味 -009
面具人间 -010	你看见的瞬间都将成为历史 -011	欢乐与忧愁 -012
苦难的价值 -012	不需要太多 -013	我的记忆 -014
我只是前行 -015	回答 -015	融化到此为止 -016
大师的高度 -016	檐沟（外一则） -017	静 -018
草木人生 -018	准备好自己的心 -019	写给哈佛天文台台长的一封信 -020
小与大 -021	爱你在春夏秋冬 -021	日子 -022
错过 -022	朋友 -023	黑暗与光 -024
时间煮雨 -024	枯枝与鲜花 -025	离花近一些（外一则） -025
爱情的忧伤 -027	砍掉一棵圣诞树 -027	小屋背后的节气 -028
养一畦露水 -029	期待爱情 -030	最好的安慰 -031

II

生命的画线

大家的孩子-034 一只被拴起来的猫-034 四座城市(外一则)-035 鸡鸣大海前-036 知与一知半解-038 致命的欠缺-039 确信与疑惑-040 谁能侮辱你-041 五个小段落组成的自传-042 自己飞与别人帮着飞(外一则)-043 旅行者须知-044 其实不一样-044 在世界之中-045 爱-045 落地-046 喜感-046 努力(外一则)-047 淬火-048 野性-048 迷路和歧路-049 生命的画线-049 爆炒与炖汤-050 没想象的糟-050 最触目惊心的事-051 用美好交换美好-051 智慧与贫富无关-052 考验-052 最无聊的工作-053 风往哪个方向吹-054 心扉(外一则)-055

III

因为时间不会停

石头信使-058 蛛网-059 温柔地吃掉你-060 找不回的金币-061 生命在于“静止”-062 勇于“不敢”-063 因为时间不会停,所以一定有终点-064 指责别人时-064 速度-065 生命之路-066 无人知晓-066 自我学习-067 “学霸”的掌控力-068 美与痛苦-068 恐惧,像花儿一样-069 怎样才能有风度-070 太太不简单-072 当小鸟在雨刷上筑巢-073 一条花裙子-074

IV

思想森林

大车队-078 水果为什么是“圆”的(外一则)-078 种子作高松-080 给苹果树束腰-081 圆斑鹿的等待(外二则)-082 耐寒与药效-084 破绽致命-085 不做盲从的羚羊-086 斗树也可长成林-088 突围的小海龟-089 勇敢-090 路-091 等-091 夺命马蹄莲-092 蓝舌蜥蜴的救命草-094 疯狂生长的莲子-095 荷叶的自净-096 生物里的战争-097 思想森林-098 动物短句-099 子弹或种子-100 十秒钟的境界-101 鱼在波涛下微笑-102

V

圆满

杂谈(外一则)-106 登山迷的信条-107 别人的问题-108 自我-109 长寿与佛法-110 风是怎样翻过高山的(外三则)-111 蟋蟀与瀑布-113 萝卜、萝卜缨子和猪-114 生命之道-115 石头与鸟-116 大师的“种子”-117 不要做海豚(外二则)-118 诚信为佳-121 经纬线-122 人生的沉思-123 坏消息,好消息-124 生日-124 读书-125 美的沉思-125 圆满(外一则)-126 活着就是君王-127 妄求-128 在意义丛林旅行的向导-128 不知情权-129 社交“潜规则”-129 思维方式-130 尊重欲望-131 负气-131 爱的能力-132 会接受有时比能付出更重要-133 人生是部反转剧-134 给父亲的一封信-135

VI

永恒的陪伴

真正的转化(外一则)-138 生活如握剑-139 知己知彼-140 石头汤-141 藕与田螺-142 抽烟的猴子-143 蜜蜂单恋一枝-143 陈年老酒-144 永恒的陪伴-145 智者只提供建议-145 两支箭-146 真相-146 耍猴-147 省略-147 甜头多的地方-148 骸骨-149 底舱-149 时机-150 礼物-150 通透-151 镜子-151 泥土和尘土-152 一层纸-153 猎枪与出头鸟-153 蛭触之争-154 学会“让路”-154 消极的思想-155 一个罪人-156 走运的人和努力的人-156 善良是生命的路标-157 创造力从点名开始-158 创造中也包括跳错的舞步-159 创新就是让你有点稍稍不适-160 欢迎你进入真正的人生-161



VII

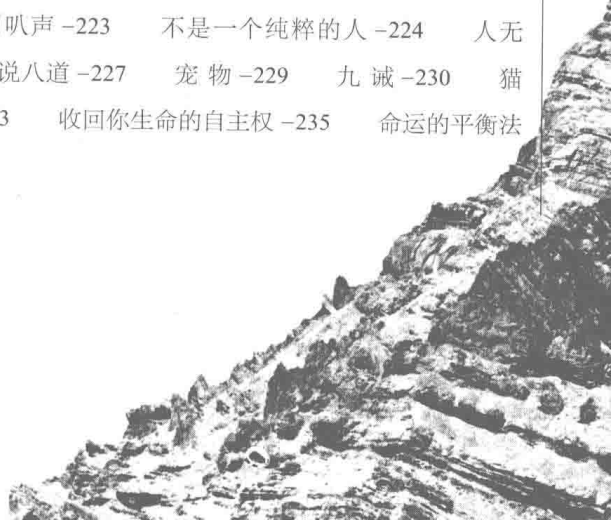
生命与精神

开门避祸-164 “脱不得”的良知-165 快马比慢-165 楚王失弓-167 刘伯温的圆通-167 被蠢官降服-168 臆论多与少-169 人生与学问-170 读书之如日、月、烛（外二则）-170 亦不敢让-172 贤人-172 妙笔-173 “全该扔”与“我喜欢”-173 忽有斯人可想-174 五等爱情论-174 交友五个不尽-175 逃-175 灵性的触及-175 瞒和骗-176 识物与识人-176 事去心止-177 言诚-178 花痴（外一则）-178 三界-180 自信的萤火-181 博士分羊-181 读书与看书-182 与人交往，不丢独立精神-183 交浅不言深-184 贪便宜-185 烧出的真相-186 眼光决定生死（外一则）-187 走运的赵襄子，不走运的宋襄公-189 不龟手之药-190 墨子如何鞭马打羊-191 知止的智慧-192 逐求·厌离·郑重-193 “恶人”朱自清-195 大师的谦和-195 马一浮不回信-196 “听过”是什么意思-197 钱锺书摔古铜镜检验典故-198 真诚都会有一点瑕疵-199 不敢-200 不敢-201 夏丐尊绝食捉贼-202

VIII

高一层次看自己

自由生活断舍离-206 祝你不多不少-207 记得，就是最好的证明-209 学问的八层境界-210 心中留情-212 温柔地消灭敌人-213 人生的海因里希法则-214 职场螺丝钉-216 高一层次看自己-217 单纯做事更容易成功-218 准时就是迟到-219 人所不能者，即是限制，即是残疾-220 老教授的悲哀-221 奇妙的喇叭声-223 不是一个纯粹的人-224 人无癖没有戏-226 胡说八道-227 宠物-229 九诫-230 猫疾-232 分享-233 收回你生命的自主权-235 命运的平衡法则-236





去体验一个更大的世界

天文学家眼里的世界 -240 我喜欢你的思路 -241 等待最佳击球方格 -242 去体验一个更大的世界 -243 拥有梦想的人只做证明题 -244 管它呢 -246 外行的专家 -247 改变你的标准 -248 原谅便是复原样 -250 吸纳与创造 -251 为什么更多反而是更少 -252 “电话恐惧症”背后 -253 身体的回响 -255 一秒钟变角色 -257 听到你在就好 -258 别着急把高考埋了 -260 学会止损 -262 让我静一静 -263 专心思考，胜过慢跑 -265 跑步时，该听点儿什么 -266 你是柏拉图主义者，还是亚里士多德主义者 -268 星巴克赚钱的奥秘 -269 慢阅读的风情 -271 像动物一样读书 -273 看见草色，看见孩子 -274 英国人一生只用一个包 -277 无业的马俊河 -278 给予与奖励 -279 一封奇异的信 -280 不普通的普通人 -282 出其不意 -283 其实与我无关 -285 八卦和道德 -286



那些眉清目秀的日子

玫瑰为开花而开花（外一则）-290 尚留一目看梅花（外一则）-292
你，且美且独立-294 美好是因为我们（外一则）-296 爱
了就会活过来-298 便当-299 与物为春-302 向冬天
示弱-303 花开的时候吵到你了吗-304 那些眉清目秀的日
子-305 表达（外一则）-306 清闲-308 巨虾-310 台湾
的人情味-311 地球只有一个我-312 当一切渐渐慢下来-314
自己就是一种祝福-315 像喜欢春天的小熊一样-316 SPA的
启示-318 爱能防堕-319 优雅的失败-320 “死党”有
秘诀-321 幸亏遇到你-322 一定是在恋爱中认识无常
的-324 被故事影响的人-325 坚强的与脆弱的-327 爱她
就多提醒她-328 打开广播听鸟叫-330 咖喱店里的人生哲学
课-332 清晨的气息-333



养一畦露水

养一畦露水，在露水里养一个清凉的自己。

生命短暂渺小，唯求澄澈晶莹，无尘无染。

让美好持续，一如少年时。

鱼的华衣

文/乔叶

我十分喜欢欣赏色彩缤纷的热带鱼，每当看到那些艳丽绝伦的鱼时，我都会觉得鱼体上那些飘逸的绸带和灿烂的织锦正如人的华衣一样，也许会有一些避寒掩肤的作用，但更大的功能似乎就是为了装饰。

后来才知道，远非如此。

来自印度的矮斗鱼有着虹一般长长的飘带，但这些飘带实际上是它的腹鳍。它们进化成这个样子，是为了帮助矮斗鱼在漆黑的河水中感受河底道路的情况。章鱼具有高超的变换色彩的能力，甚至在它游泳时，你都可以看见它的色彩在不断地发生变化。但它并非是为了炫耀自己的美丽，而是为了伪装自己和保护自己。每当它找到新的住处，它就会变得与环境颜色完全一致。而晶莹剔透的玻璃鲇鱼则与它完全相反，它徐徐地穿行在水中，内脏器官清晰可见，你甚至可以透过它的身体看到另一边的水蚤和藻草。它安静淡远，恍若无物。可是你知道吗，它的这种特征同样可以让敌人们“熟视难睹”，能起到极佳的防御作用呢。

由此我忽然想到了人类的时装，什么昆虫衣、孔雀裙、猛兽装、水晶衫之类，似乎都是借用自然之美来创造时尚，显示别致和突出性感。鱼仅仅是为了具备最基本的生存条件才不得已衍生了华衣，而人为华衣绞尽脑汁似乎只是为了试图印证和享受所谓更高层次的生活。二者外表越来越相似而内境似乎越来越迥然，是鱼类太愚蠢还是人类太虚伪呢？

我不知道。

善用特点的金蝶兰

文 / 赵盛基

有一种兰花，多姿多彩，鲜艳斑斓，美丽的花朵很像飞翔的金色蝴蝶，故被命名为金蝶兰。

别看金蝶兰美丽漂亮，却徒有其表，它既无芳香的气味，也无甜蜜的花粉。所以昆虫并不待见它，它也就无法传授花粉。

然而，这难不住金蝶兰。为了生存，它利用自身极像蝴蝶的特点，找到了一个绝好的办法，那就是选择生长在螫蜂的领地里。

螫蜂非常霸道，绝不允许别的昆虫进入自己的领地，一旦发现进入者，就会发起猛烈的攻击。

微风拂动，金蝶兰像蝴蝶般翩翩起舞，这可惹恼了螫蜂，它误认为是蝴蝶侵入了自己的领地，便横冲直撞地进行驱赶。于是，金蝶兰的花粉被碰撞得四处飞扬。无形中，螫蜂替金蝶兰传授了花粉，使之一代代繁衍生长。

特点人人都有，哪怕是一点点，只要发挥好自身特点并利用得恰到好处，就会像金蝶兰一样，绚丽多彩，生生不息。

舍弃人生的“小鱼”

文 / 张 前

前几天，我随团到青岛旅游。晚上，入住崂山脚下的渔村。在渔民家里，墙壁上挂着的一张张大大小小的渔网引起了我们的兴趣。

“快看呢，这网不一样，有的网格小，有的网格大！”突然，一个七八岁的小姑娘像发现了新大陆一样兴奋地嚷了起来。

我仔细一看，果然，墙上挂着的那些网，有的密，有的疏。

“那你知道是网格大的网捕的大鱼多还是网格小的网捕的大鱼多？”恰在此时，渔家的主人，一位 60 多岁的老渔民走过来，并微笑着问身边的小女孩。

“那一定是网格密的网能捕到更多大鱼！”小女孩不假思索地说。

“为什么呢？”老渔民继续问道。

“你想呀，这网的空隙这么小，小鱼跑不掉，大鱼更跑不掉了！”小女孩忽闪着大眼睛说。

“孩子，你错了，密的那张网，只能用来在浅海边拖小鱼小虾。”老渔民抚摸着小女孩的头说。

“为什么呢？”听到老渔民这样说，小女孩噘着小嘴问。

“用密网捕鱼，在捕捉大鱼前，网内早被小鱼小虾占满，大鱼在此已无‘容身之地’，而拖大鱼的网，网眼很宽，不仅会漏掉虾蟹，那些不够分量的鱼也将被逐一放弃，最后，留下来的才是货真价实的大家伙！”

老渔民的话反复在耳边回荡，我们在生活中又何尝不是如此呢？在生活的海洋里，我们总捕不到自己梦寐以求的那条大鱼，也许就是因为自己使用的网网眼太小，舍弃不了那些本该放弃的小鱼小虾啊！

草莓的自知之明

编译 / 班超

一天，一位国王去花园散步。令他惊异的是，所有树木、灌木和花竟全倒伏在地上，气息奄奄。

国王连忙向植物们询问原因。橡树告诉他：“我无法长得像松树一样高，不想活了。”

松树说：“我不能像葡萄一样结出果实，还活个什么劲儿！”

葡萄说：“我不能像玫瑰一样开花！”

玫瑰哀哀哭道：“我怎么都没办法长得如橡树高！”

这时，国王发现一株草莓，它的叶子鲜亮、翠绿，白色的花朵繁密、茂盛，似乎比以往长得更好。

国王问它：“在这样一个死气沉沉、忧郁气氛笼罩的花园，你怎么长得如此健康？”

“哦，我也不知道为什么。但我总是想，您之所以种植我，是因为您想要草莓。倘若您想要一棵橡树或者玫瑰，自然会种植它们。”草莓回答。

你无法成为别人，但你有自己的芬芳。别在对自己的宣判中慢慢枯萎，要像草莓一样，爱你的一切，尽全力让生命夏花般绚烂绽放。

缺陷世界

文 / 黄永武

古人细细地观察宇宙之间，鸟有了两个翅膀，在四肢中就只剩两只

脚，不再给它手了。牛有了两只锐角，在嘴里就不给它犀利的牙齿，只能嚼嚼草了。造物者对每一样生物，赋予的功能都不全备，力量与才干，总让它有所不足。

像桂花一样，凝聚了天地的清香，就招来虫害；像白璧一样，琢磨出如虹的光气，就不免有瑕；像珍珠一样，蕴含着耀眼的晶光，竟残害了蚌胎！凡属“尤物”，反而因为它特出的美，戕害了自身，变成了牵累，总是美中不足，留下遗憾。

又有人观察：有了白天，就必须有黑夜；有了嘉禾，就必须有莠稗；有了凤凰，就少不了鸱枭。这是一种势，也是一种理，所以君子永远不能灭绝小人，世界的道理本来就是这样的不完美。

明代的王祖嫡，在《师竹堂集》中，有一篇《缺陷说》，确认“缺陷”是世界的本质，因此天地间与人世间，一切不能圆满，乃是势之必然，人只有随着缺陷而顺受，才能清心省事，才能惜福保身。如果必求人生的圆满，是逆势和造物者相争了！

到清代的龚定庵，更有“缺陷好”的说法，他在诗中写道：“未济终焉心缥缈，百事翻从缺陷好，吟到夕阳山外山，古今谁免余情绕！”认为《易经》的最后一卦是“未济”，象征着一切以“未完成”为收结。夕阳西下，虽美而留下无限的余情，这也就是缺陷的美。

不过，依我看，缺陷之所以美，并不是圆满之不美，而是圆满不可得。在无可奈何中，人的生命力不甘雌伏，积极进取以求超越，明知其不可而为之。所谓缺陷美应该就是悲壮美，它是建立在积极的、反宿命的、尽其在我以求超越的人的价值之上，而不全是消极认命的清心省事，更不是非分贪婪的独占满足，它是以缺陷遗憾当作砥砺道行的方策，“转祸为福，因败立功”，在烦恼中证菩提。缺陷之所以美，该在这里吧！

琥 珀

文 / 汪曾祺

我在祖母的首饰盒子里找到一个琥珀扇坠，一滴琥珀里有一只小黄蜂。琥珀是透明的，从外面可以清清楚楚地看到黄蜂，触须、翅膀、腿脚，清清楚楚，形态如生，好像它还活着。祖母说，黄蜂正在飞动，一滴松脂滴下来，恰巧把它裹住。松脂埋在地下好多年，就成了琥珀。祖母告诉我，这样的琥珀并非罕见，值不了多少钱。

后来我在一个宾馆的小卖部看到好些人造琥珀的首饰，各种形状的都有，都琢治得很规整，里面也都压着一个昆虫。有一个项链上的淡黄色的琥珀片里竟压着一只蜻蜓。这些昆虫都很完整，不缺腿脚，不缺翅膀，但都是僵直的，缺少生气。显然这些昆虫是被弄死了以后，精心地、端端正正地压在里面的。

我不喜欢这种里面压着昆虫的人造琥珀。

我祖母的那个琥珀扇坠之所以美，是因为它是偶然形成的。

美，多少要包含一点偶然。

知 止

文 / 草 白

生活在乡村的人小时候总会得到许多教训：不能对着月亮指指点点，做豆腐的时候不许聒噪，新年第一天的水存着不能倒掉，上颌牙掉了扔瓦楞上，下颌牙掉了扔床底下，钻人家裤裆会长不高，晚上不能

照镜子，老梳头会记性不好，纽扣扣错了是要打架的，屋里打雨伞会成矮子，玩火者要夜溺，如此等等。没来由的禁忌，甚至带点迷信色彩，大都是正值兴高采烈之时，给人当头棒喝，让人立时醒转，不可忤逆放肆。

以致时至今日，当兴高采烈地行着某事，做着某梦，执着某念，便不时地有声音旁白般响起，心底妄念尽消。弘一大师有幅字，就是“知止”两字。知止比知足的境界更高一层，知足是不贪，知止是不随，不要，够了。对烦恼和痛苦说够了，对财富和名望说够了，对安逸和欣悦也说够了。

四时节气也在说止，说够了。夏天热够了，秋天来了。花开够了，便谢了。冬天冻够了，春风暖了大地。

老子也说，知止不殆，可以长久。“止”字的甲骨文是一只鸟歇在树枝上，是羽飞乃止的“止”。而，心之所安即为止。

秉 烛

文 / 沐 斋

中国人对万物投注了情感，小小灯烛也不例外。欢欣则张灯结彩，幽独则青灯黄卷，喜乐则花烛高照，悲伤则风烛残年。同样一盏灯，同样一支烛，色彩都会变化，况味自是不同。

东风袅袅泛崇光，香雾空蒙月转廊。只恐夜深花睡去，故烧高烛照红妆。（《海棠》苏轼）

秉烛却是为了陪伴海棠花，这是东坡的自珍自爱，也是东坡的醇厚宽容。苏轼秉烛，不为享乐，也无心享乐；不是悲伤，也不愿悲伤。他