

人生要获得成功，不会总是一帆风顺，其中有苦也有乐，需要勇敢地面对，需要一份自信，需要一份智慧。本书系涉及人生的诸多重大主题，几乎涵盖了现实生活的方方面面，使人们乐观、拼搏、勤奋工作，给人以奋斗的动力、生活的智慧。

JING CAI GU SHI MEI YI TIAN

精彩故事每一天

# 品位 人生的每一天



北京燕山出版社

《精彩故事每一天》

# 品味人生的每一天

宋涛 主编

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

精彩故事每一天/宋涛主编. —北京:北京燕山出版社,  
2008.8

ISBN 978—7—5402—2012—9

I. 精… II. 宋… III. 故事—作品集—世界  
IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 109290 号

书 名:精彩故事每一天

责任编辑:王 琳

---

出版发行:北京燕山出版社

(北京东城区灯市口大街 100 号 邮编:100006)

经 销:新华书店

印 刷:北京一鑫印务有限责任公司

开 本:787×1092 毫米 32 开

印 张:145 印张

字 数:2200 千字

版 次:2008 年 8 月北京第 1 版

印 次:2008 年 8 月北京第 1 次印刷

书 号:ISBN 978—7—5402—2012—9

定 价:1008.00 元(全三十六册)

---

本版图书凡印装错误可及时向承印厂调换

## 目 录

|                   |    |
|-------------------|----|
| 最后的话 .....        | 1  |
| 一个女人的夜晚 .....     | 2  |
| 为你的伴侣做一张肖像 .....  | 4  |
| 分享梦想 .....        | 5  |
| 和伴侣互换角色 .....     | 6  |
| 把伴侣介绍给你的朋友 .....  | 7  |
| 各做各的事 .....       | 8  |
| 花时间独处 .....       | 9  |
| 在花园里消磨时间 .....    | 10 |
| 真情实意 .....        | 11 |
| 精神胜过物质 .....      | 12 |
| 面对明天，让我们从容些 ..... | 13 |
| 他要感谢那只手 .....     | 14 |
| 另一种赞美 .....       | 15 |
| 人生的重要品格 .....     | 16 |
| 深坑和高空 .....       | 18 |
| 过失与责任 .....       | 19 |
| 小“总统” .....       | 19 |
| 留些时间思考 .....      | 20 |
| 时运不济的人 .....      | 21 |



|                 |    |
|-----------------|----|
| 煮沸的水与冷却的铁 ..... | 22 |
| 对手 .....        | 23 |
| 巨著浓缩的一句话 .....  | 24 |
| 养生重在神补 .....    | 25 |
| 我为什么喜欢读书 .....  | 27 |
| 不须别人赞许 .....    | 28 |
| 财富 .....        | 29 |
| 种树的老人 .....     | 30 |
| 猪和牛的故事 .....    | 31 |
| 不适宜的礼物 .....    | 32 |
| 最准确的回答 .....    | 32 |
| 永远的红杉林 .....    | 34 |
| 生命中的蓦然 .....    | 35 |
| 让路 .....        | 37 |
| 不动道人心 .....     | 38 |
| 送花 .....        | 39 |
| 直面人生的内心 .....   | 41 |
| 画扇窗给自己 .....    | 42 |
| 贫穷 .....        | 42 |
| 潜移默化 .....      | 43 |
| 漫漫的成长 .....     | 44 |
| 爱情第一 .....      | 44 |
| 真爱 .....        | 46 |
| 黄玫瑰的心 .....     | 47 |
| 不求尽善尽美 .....    | 49 |
| 追求与承诺 .....     | 50 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 接纳独立的个体 .....   | 51 |
| 耐心等待 .....      | 52 |
| 发挥心力 .....      | 53 |
| 嫁谁 .....        | 55 |
| 寻觅十全十美 .....    | 55 |
| 寻爱犹如探险 .....    | 57 |
| 磨难即是礼物 .....    | 59 |
| 友谊 .....        | 60 |
| 领取生活 .....      | 61 |
| 礼物是一片爱心 .....   | 62 |
| 我要笑遍世界 .....    | 63 |
| 简单的赞扬 .....     | 65 |
| 迷失 .....        | 66 |
| 灌木丛中的钻石 .....   | 67 |
| 慢慢走请注意欣赏 .....  | 69 |
| 良心如枕 .....      | 70 |
| 一杯白开水 .....     | 71 |
| 痛感与生命 .....     | 72 |
| 两个解梦家 .....     | 73 |
| 小猪和绵羊、奶牛 .....  | 74 |
| 穷人的方式 .....     | 75 |
| 有裂缝的水罐 .....    | 76 |
| 落难的王子 .....     | 77 |
| 拼出正确的世界地图 ..... | 78 |
| 牢骚太盛防肠断 .....   | 79 |
| 难回平常 .....      | 80 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 梦想与现实 .....    | 81  |
| 一生干好一件事 .....  | 83  |
| 国宝失窃记 .....    | 84  |
| 寻短见的少妇 .....   | 85  |
| 错误中的甘地 .....   | 86  |
| 自尊的男孩 .....    | 87  |
| 别伤孩子的心 .....   | 88  |
| 鲨鱼与鱼 .....     | 89  |
| 我所扮演过的角色 ..... | 90  |
| 人生最好的教育 .....  | 91  |
| 人缘 .....       | 92  |
| 倒出那粒沙子 .....   | 93  |
| 哑幸福 .....      | 94  |
| 苦糖 .....       | 95  |
| 擦净心灵 .....     | 96  |
| 生命需要什么 .....   | 97  |
| 生命良方 .....     | 98  |
| 一枚别针 .....     | 99  |
| 一无所有 .....     | 100 |
| 最好的礼物 .....    | 101 |
| 难得糊涂 .....     | 102 |
| 自鸣得意 .....     | 103 |
| 错误的恐慌 .....    | 104 |
| 容纳 .....       | 105 |
| 最后一美元 .....    | 106 |
| 爱情诊所 .....     | 107 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 爱情无需刻意去把握 ..... | 108 |
| 两种贫穷 .....      | 109 |
| 永恒的三个字 .....    | 111 |
| 别让爱情哭泣 .....    | 111 |
| 爱在细节 .....      | 112 |
| 爱是一盏灯 .....     | 113 |
| 寻找感动 .....      | 114 |
| 爱的代价 .....      | 115 |
| 你没有做到的事 .....   | 116 |
| 爱情锁 .....       | 117 |
| 爱是一种久违的心痛 ..... | 118 |
| 您的最好解释 .....    | 119 |
| 女王敲门 .....      | 120 |

## 最后的话

内德·兰塞姆是美国纽约州最著名的牧师，无论在富人区还是贫民窟都享有极高的威望，他一生一万多次亲临临终者的床前，聆听临终者的忏悔。他的献身精神不知感化过多少人。

1967年，84岁的兰塞姆由于年龄的关系，已无法走近需要他的人。他躺在教堂的一间阁楼里，打算写一本书。把自己对生命、对生活、对死亡的认识告诉世人。他多次动笔，几易其稿，都感觉到没有说出他心中要表达的东西。

一天，一位老妇人来敲他的门，说自己的丈夫快要不行了，临终前很想见见他。兰塞姆不愿让这位远道而来的妇人失望，在别人的搀扶下，他去了。

临终者是位布店老板，已72岁，年轻时曾和著名音乐指挥家卡拉扬一起学吹小号。他说他非常喜欢音乐，当时他的成绩远在卡拉扬之上，老师也非常看好他的前程，可惜20岁时，他迷上了赛马，结果把音乐荒废了，要不然他可能是一个相当不错的音乐家。现在生命快要结束了，一生庸碌，他感到非常遗憾。他告诉兰塞姆，到另一个世界里，他决不会再做这样的傻事，他请求上帝宽恕他，再给他一次学习音乐的机会。兰塞姆很体谅他的心情，尽力安抚他，答应回去后为他祈祷，并告诉他，这次忏悔，使牧师也很受启发。

兰塞姆回到教堂，拿出他的60多本日记，决定把一些人的临终忏悔编成一本书，他认为无论他如何论述生死，都不如这些

话能给人们以启迪。他给书起了名字，叫《最后的话》，书的内容也从日记中圈出，可是在芝加哥麦金利影印公司承印该书时，芝加哥大地震发生了，兰塞姆的 63 本日记毁于火灾。1972 年《基督教真理箴言报》非常痛惜地报道了这件事，把它称为基督教世界的“芝加哥大地震”。兰塞姆也深感痛心，他知道凭他的余年是不可能再回忆出这些东西，因为那一年他已是 90 高龄的老人。

兰塞姆于 1975 年去世，临终前，他对身边的人说，基督画像的后面有一只牛皮信封，那里有他留给世人“最后的话”。兰塞姆去世后，葬在新圣保罗大教堂，他的墓碑上整整刻着他的手迹：假如时光可以倒流，世上将有一半的人成为伟人……

## 一个女人的夜晚

关上房门，薇拉契卡自豪地摇了摇头，精神抖擞地朝车站走去。

“都结束了。”她想，“终于分道扬镳了……而且，不是他离开我，却是我离他而去。在我们这个时代，这还有点儿意义呢。我自豪地走了——只拎着一只皮箱。现在我可以自做主张了：高兴的话，可以去看戏，来了情绪呢，可以去看电影，谁都不会碍我的事儿……”她一刻不停地朝前走。

“再不会有人追在我屁股后头一个劲儿地问：‘上哪去？’……”她凝神谛听了片刻。前面没有脚步声，两旁也没有……可背后似乎有声音，尽管这声音并不很响……薇拉契卡把皮箱换到

另一只手里。

不知什么地方有只乌鸦在“哇哇”怪叫，薇拉契卡赶忙加快了脚步。“我顺小道走，不会碰到人的。手里一只皮箱虽说不大，可是谁都能看出来它挺沉，我拎着它够费劲儿的。再说，要是碰上坏人劫道，也没人保护我呀。最好碰到的是只野兽，一头熊，或者是一只狼，而我的丈夫，现在已经不是丈夫了，他一定知道我险遭不幸。没准儿，他还会后悔当初没留下我，或是后悔没有悄悄跟在我后面呢……也许，我还会天天晚上去和他会面，久久地凝视着他，没有一句责备的话，尽管这事儿没什么可说的。可我现在走了，孤单单的。尽管谁都不来追赶我。谁都不来，谁都不想来……”

车站上空无一人。薇拉契卡在箱子上坐下来。寒风卷起雪粉撒向这个孤零零的人。“这会儿，家里一定是暖烘烘的……”薇拉契卡闭上眼睛。“每个电视频道都有节目。丈夫，过去的丈夫坐在温暖的屋子里欣赏电视节目。也许那些节目还挺带劲儿呢。他还会认为自己是一切财产，包括我工资的理所当然的支配者。是啊，我已经离家出走了，还有什么好说的呢？我谁都不需要。即使是丈夫，真遗憾，过去的丈夫。此刻，我坐在皮箱上，不知为了什么在等火车。可他，丈夫，真遗憾，过去的丈夫，却在看电视，逍遥自在。可我呢？要知道，我们还没有分手呢。我不过就是离家出走嘛，出门瞧瞧。”

薇拉契卡站起身来，伸手拎起皮箱，像来时一样精神抖擞地往回走去。

“又不见一个人影。后面、两旁都空空荡荡，最糟的是前面没有人。没有感到歉疚不已，也没有感到后悔莫及，况且，我也不是永远离家，甚至不是真的离家出走，不过是出门看看嘛。像我这样离家出走，只有傻瓜才干得出来。况且，只穿一件单薄的

衣裳，连皮外套都忘啦！忘在谁那儿？忘在丈夫那儿啦！我并没有跟他分手，我不会和他离婚，我不会去和他打官司的，我什么都不想分。好在我们这儿什么野兽都没有，没有狼，也没有熊。所以根本用不着担心它们会扑上来，只是别碰上坏人……”

薇拉契卡几乎是跑着来到家门的，蓦地，发现人影一闪。

“别坚卡！”她大喊一声，皮箱失手落地。

“我在这儿！”身旁响起了那极为熟悉的丈夫的声音，“我一直跟在你后头……”

“能帮我把箱子提进去吗？”

……

## 为你的伴侣做一张肖像

通过这件事，去真正看清你的伴侣在你眼中是什么样子。方法有许多种：你可以画，可以在不同的地方用不同的角度拍照，可以雕像，或写出一段完整的描述——靠记忆写，或注视着她而写。

这件事做起来很好玩，而且还可能发现你自己和伴侣的某些趣事。缺乏艺术天分并不是问题。任何一个人都可以找到描述的方式，而且这样做，或许还会让你见识到连自己都不知道的秉赋。

注意你的伴侣闭着嘴时，双唇合拢的方式，或注意你太太头发剪短时，是如何覆在耳边及颈上。注意看你伴侣的双手，看看她手指的长度和形状，或当你在为他做写真时，他充满敬畏与亲

热的眼光。

设法鼓励伴侣积极参与这个过程，即使他或她在你工作时，必须完全静止不动。把你正在做的事，想象成一种做爱的方式，一种你们之间才有的真正亲密，想象此刻没有人比你们两人更了解你们自己。

完成之后，把你的杰作拿给你的伴侣看并且一起讨论。请他或她就成品的各方面做评论。最后，再计划另一个这样的时间，只是双方的角色互换。

## 分享梦想

你的希望和抱负都很可以表示你的为人，因此，让你的伴侣知道，将使你们之间的结合更坚固。

你可以从你的工作谈起。如果你基本上满意你目前所做的，可以把这种情形告诉你的伴侣，但是还可以说说你在接下来的一段时间里要怎么走。你希望什么事发生？你是否想让自己更上一层楼？接受员工培训之后，是否成为一个可以公开侃侃而谈的人？你可以谈谈这个目标对你的意义，说说实现这个梦想的感觉。如果你不满意目前的工作，即使你的伴侣表示恐惧或爱心，你也不要避谈真相。你要相信，让人分享你的梦想，会促使你获得心满意足的成就，也就是佛家所说的“正业”。

接着，你可以继续谈人生的其他领域。谈谈你的家或爱情生活，你对你的孩子或这个世界的梦想。谈话当中，尽可能说得明确，用生动的描述和深刻的情感，把梦想说得如在眼前。你的人

生梦想可大可小，也许崇高，也许琐碎，怎么样都没关系。你可以谈你梦想的非洲狩猎之旅，或孩子要如何到国外上中学。你也可以说你想在第一大洲做爱，想要房子里有一个大间起居室供孩子玩耍，或梦想住在一个没有人饿着肚子睡觉的世界。

让人分享你的梦想，就许多方面而言，等于与人分享自己最私密的部分，也是造就你的为人的那部分。当你正热烈地讨论你的人生希望时，你就是把你的伴侣带到一个平等的地位，你建立了一种独特的关系，你的同事或事业伙伴，甚至亲戚或朋友等几乎其他任何一个人，都不会与你有一种关系。当你与伴侣分享你的梦想时，你等于把这些梦想托付给他或她，而当你情绪低落时，这个人会提醒你，说你不只是那样低落的一个人——你还应是你梦想中的那个人。

## 和伴侣互换角色

一整天都当自己是另一个人。如果每天都是由你送小孩上学，那么，今天让你先生或太太去做这件事。如果每天晚上都由你做饭，你的太太负责清理，你们就交换工作，看看事情变得怎么样。事先就得互相约定，你今天可以完全依照自己的方式去做，任何人都不可以拿这个结果去与事情平常的样子作比较。

如果你要带小孩搭公车上学，那也没什么不可以。把事情变成一种冒险活动，可能蛮好玩——而且也可能是一种挑战。如果你今天晚上要做饭，可以来点新花样。你可以用自己的方式做一道他常做的菜，也可以从附近餐馆叫菜。这些事完全没有规则，

也没有固定的模式。今天这样做，只是为了开辟新天地。

你伴侣的生活是什么样子？电话铃响时，是否总由同一个人去接？是的话，今天就由另一个人去做。你是否反对晚饭之后马上开电视？你今天就这样做。从另一个角度看看生活是什么样子。

爱情在了解的气氛中茁壮成长，而体验另一个人每天所做的事，依他或她的方式过日子，就是增进了解的一种方法。

## 把伴侣介绍给你的朋友

如果你正在交往的男人或女人将永远成为你日后生活的一部分，那么，他或她迟早要适应你的社交生活。找一些朋友出来，让他们见见这个人。

聚会或大场合有时候是介绍的好时机，但是，四个人以下的餐叙可能较容易进行。设法在餐馆进行此事，免得你或你的伴侣担心饭菜是否得当。此外，碰面的地点切忌人多嘈杂，而且也不可为了桌位等太久。

要留意交谈的进行。记住，你是在向老朋友介绍新人，因此，新的活力是可以预期的。你所要注意的是，场面的气氛是否自在，你的伴侣对交谈的主题有多大的兴趣，他或她是否亲切并有反应。你也别忘了，这可能是你们两人初次一起面对你的朋友，因此，你自己的感受也会有所不同。

在整个会面的过程中，要随时招呼你的伴侣。我曾见过类似的场合最后走了样，因为有人觉得自己被忽略了。如何让你的伴

侣和朋友打成一片，从而提升你们的关系——这真的完全看你的作为。

进行这种介绍的事，真的没什么特定的时间。我与我太太第二次约会时，就与她的母亲碰面，而且一点问题都没有。如果你的朋友都是好朋友，你的伴侣适合你，那么让他们认识，对谁都有好处。

## 各做各的事

亲密的生活并不需要不断地直接互动。左右相伴有时候就可以完全感受到自己在爱与被爱。

健康且亲密的伴侣关系，并不一定表示你必需与伴侣共享同样的活动，只要你们想，当然可以一起做事，但是要把这些共同的活动视为你们关系的自然表露，而不是你们希望或必须做的事。如果你想读一本书，而你的丈夫或太太或伴侣想做一道水果沙拉，你们当然可以各取其乐。当你要到冰箱取食，经过你太太时，可以给她一个爱的微笑或吻一下她的头，然后就继续你自己的事，如果你的伴侣觉得该午睡一会，而你则要清理房子、看电视或听音乐，那也没什么不好。

良好的亲密关系中，最重要的是对彼此的感觉，而不是相处的方式。有些男女虽有许多共同的兴趣，但是仍然不知如何亲昵，而许多似乎过着独立生活的人，却知道如何善用相聚的时间，知道如何向对方表达爱意与尊重。一段关系要成功，最基本的就是一种自在感、安全感、领会感——知道即使不与伴侣直接

互动，他或她的情欲随时都在。

如果你们懂得不必分秒相聚也能表达亲密的方法，你们就能培养出一种均衡的关系，让你们或独处，或相聚，都能恰到好处。有些男女觉得只要有空，就必须时时刻刻一起做事。起初，他们也许会认为这是一种好现象，但是总有一天，这种不得不然的亲近可能使其中一人或两个人觉得绑手绑脚，甚至闷得难受。刚开始就习惯分离比较好，否则数年之后，你可能要有面对伴侣保持距离的渴望。

## 花时间独处

去了解你自己——你的心境、你的习惯、你的思想、你内在生活的内容与品质。如果你能设法独处一整天，没有其他事分心，自订计划并随兴做事，你将重新认识自己的本色，而非人人所期望的你。

到海边去，倾听海浪拍打岸边。到博物馆去，凝视你最喜欢的画作或雕塑。你对这些作品的看法如何？你认为它们就是艺术吗？设法发挥自己的艺术感。或者，你也可以整天无所事事，过一分算一分。看看时间是否过得比你想象的快或慢。

要让生活有爱，方法之一是爱自己的生活，也就是不受制于别人的批判或诠释，自行过滤并吸收周围的一切。

如果你已经有太多独处的时间，多得有时竟然觉得寂寞，那么就看看能否把时间和精力用来创作——做造型艺术、写作，或弹奏某种乐器。