



“作家成长励志系列”典藏丛书



生命是一场执著的修行

陈晓辉 一路开花 / 主编

得失随缘，
从容淡定，
清清爽爽地绽出这尘世间最美的花

书附赠“心语心愿”

100 名新锐作家独家访谈，千篇原创佳作精彩呈现

文字润心灵——献给中小學生最好的心灵成长读物

sina 新浪网
sina.com.cn

腾讯网
qq.com

搜 狐
sohu.com

鳳凰網
ifeng.com

百家主流媒体联袂推荐

海峡出版发行集团 | 福建教育出版社
THE CHINA PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP



“作家成长励志系列”典藏丛书

生命是一场执著的修行

常州大学图书馆藏书章

陈晓辉 一路开花 / 主编



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命是一场执著的修行/陈晓辉, 一路开花主编.
—福州: 福建教育出版社, 2013.3
(“作家领读系列”典藏丛书)
ISBN 978-7-5334-5825-6

I. ①生… II. ①陈… ②一… III. ①散文集—中国—现代②散文集—中国—当代 IV. ①I266

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 027742 号

“作家成长励志系列”典藏丛书

生命是一场执著的修行

陈晓辉 一路开花 主编

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 电话: 0591-83706771
83733693 传真: 83726980 网址: www.fep.com.cn)

出版人 黄旭

发行热线 0591-87115073 83752790

印刷 福州晚报印刷厂

(福州市仓山区建新北路 151 号 邮编: 350082)

开本 890 毫米×1240 毫米 1/32

印张 9.375

字数 165 千

版次 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5334-5825-6

定价 19.00 元

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,
请向本社出版科 (电话: 0591-83726019) 调换。

序

保持纯真的力量

从阳光普照的大理至白雪纷飞的呼兰，目的，只为见故友一面。

他已年近六旬，比我大三十好几，但俩人对坐闲谈，却丝毫不觉隔应。反而，他常常使我觉得放松且愉悦。

到底是他的哪种色彩吸引了我？这也是我一直自求而不得解之的问题。

见他之时，刚巧赶上李安执导的《少年派的奇幻漂流》首映，遂与观之。

电影讲述的是在一次离奇逃生后的十七岁少年与一头孟加拉虎共同漂流 227 天的惊险故事。落在救生艇上的动物，本来有猩猩，鬣狗，斑马和老虎。可惜，不到 3 天，残忍的食物链就把一切生命推向了边缘。鬣狗咬死了猩猩，活吃了斑马；而老虎则由于饥饿吞掉了鬣狗。

剩下的故事，只能由少年和老虎共同上演。生存的本能一

次次让他们做出勇敢的挑战。他们在厮杀和求生中共渡惊雷、暴雨和巨浪。历练使少年变得勇猛且睿智。他开始发现，自己最大的敌人，根本不是老虎，而是内心。因为一旦老虎死去，他便会丧失本能的警觉，继而，也就会在茫茫的海域中丢掉性命。

他不再打算刺杀老虎，他想让老虎活下去。于是，他努力捕食，并给老虎分投充足的食物。在漫长的逃生旅程中，老虎越发明白，少年才是真正的主人。

很多人说，这是少年的睿智拯救了自己。可在我看来，我更宁可相信，是他与生俱来的善良和纯真拯救了他的心灵。

倘若他没有一颗善良的心，那么，他不可能萌生出喂养老虎的念头。倘若他不够纯真，那么，他也就不会有坚持逾越苦难的倔强和勇气。

看完电影之后，我心中所要的答案，终于开始慢慢清晰。或许，我的故友之所以让我觉得欢喜，也是因为他本性的纯真与善良。

繁复的社会，在给予我们科技和便捷的同时，也一并抛下了谎言和虚伪的种子。

最为不幸的是，这些带有利刺的种子正在万千广袤的心土上发芽疯长。它们使越来越多的人崇尚物欲，乐于攀比，曲意逢迎，怯懦自卑……

很多人问过我同样的问题，如何才能感知世界的美丽，如何才能保持永久的喜乐？

孩子的眼睛是最真实的。他们永远不会把光明看成黑暗，也永远不会为谁而把丑陋当做美丽。因此，他们总是无忧无

虑。哪怕眼中还淌着泪水，也会马上为一粒糖果笑逐颜开。

然而，成长的荆棘和时光的变迁，使我们的的心灵蒙上了越来越多的灰尘。为了不再惧怕这个充满黑暗的世界，我们把心灵也慢慢涂成了密不透风的黑色。

我们变得越来越不敢诚实，越来越不敢正义，越来越不敢相信别人，越来越不敢自问内心。甚至，我们变得，越来越不会感动。

心灵的灰尘多了，知觉也会显得麻木。

我们似乎都愚昧了，心灵想要真正获得力量，不是给它装上伪装的墙，而是让它放出明亮的光，使所有迷途的人都能在这里获得温暖和方向。人多了，自然，也会有持续的力量。

因此，每每有时间，我就会坐在书房里独自看书，或是与益友闲谈。在我看来，这两种事情，都是在不断擦拭黏附于心灵上的污垢和灰尘。

我一直想跟中学生读者们说说我的故事，并把我周围的益友都介绍给他们。难得，有这样一次机会。所以，欣欣然而为之。

我希望每一个中学生都能在阅读的追寻中，找到纯真的自我。如此，便不会再有人觉得成长是一种痛苦的折磨，也不会再有任何人因感知不到世界的美丽而选择放弃生命。

纯真本身就是一种智慧。它使所有人都愿意靠近你，保护你，并从你这里取得继续前行的光明，找到播种善良的方向。

一路开花

2012年12月书于北京

目录

- 范泽木 访谈录 // 3
- 孤独的时候,还有风雨 // 8
- 缩小幸福的目标 // 10
- 把辉煌当做一种幸运 // 12
- 不曾展露的疼痛 // 15
- 当你得到的越来越多 // 18
- 每个人都是不可复制的传奇 // 20
- 生活的美,在枝叶 // 23
- 在最重要的位置上生活着 // 25
- 跌倒在平地上 // 27
- 刘代领 访谈录 // 31
- 每次失败都是一次花开 // 35
- 狭路相逢请拥抱 // 38
- 冬天的尽头是春天 // 40

给自己寄张贺年卡 // 43

换上洁净的黑板 // 45

为自己点盏心灯 // 47

李冬梅 访谈录 // 53

学会与自己分享 // 57

蒲扇,摇到天明 // 60

一个拥抱的距离 // 63

父爱无言 // 66

总有一趟车你追赶不上 // 69

杨 晔 访谈录 // 75

下一站风景会更美 // 80

你是过客吗? // 83

1°不等于361° // 86

崖上雏鹰 // 88

出口在低处 // 91

生命是一场执著的修行 // 93

上帝也会忘锁一道门 // 96

耿世诚 访谈录 // 101

金鹅江的花期 // 105

生命盛宴 // 108

在美丽中游走 // 111

山中桃花盛妆面世 // 114

迎着朔风高歌 // 117

闫建军 访谈录 // 121

一碗馄饨 // 128

无言的嘱托 // 132

流泪的狼 // 136

两个故事 // 139

路 勇 访谈录 // 143

凤凰的承诺 // 146

望千羊，不如握一兔 // 148

逐梦永远不迟 // 150

别让辜负成为人生的标签 // 152

含泪播种，含笑收获 // 155

获得掌声和喝彩只要九十个小时 // 158

“烂笔头”积攒的幸运 // 161

把“不守规矩”坚持到底 // 165

走向狼群的狼王 // 168

李锡琴 访谈录 // 175

我用感激为你们饯行 // 180

那把淡蓝色的小伞 // 183

记忆中的春天 // 187

花开的美丽 // 191

仰望残月 // 194

善待 // 196

颜桂海 访谈录 // 201

背道而驰是生路 // 207

夏钓湾冬钓滩 // 209

贪得无厌，终食苦果 // 211

打野猪历险记 // 214

衣柜里的遗嘱 // 217

老祖屋里的蜜蜂 // 219

豆腐石膏喻人生 // 221

马晓伟 访谈录 // 225

人生没有任何借口 // 230

笑傲苦难 // 233

在死亡的刀尖上翩翩起舞 // 236

莲悟 // 239

穷枪王和富枪王 // 242

你仅仅只有一只胃 // 244

墓碑上的密码 // 246

疤痕定律 // 248

真正的快乐在哪里 // 251

施立松 访谈录 // 255

生命是场美丽的聚会 // 259

忘掉自己的缺陷 // 261

因为依旧充满激情 // 263

沈嘉柯 访谈录 // 269

让我抱一下你们 // 273

如果感到幸福 // 275

为小狗让路 // 279

最年轻的岁月 // 281

高明的学习 // 283

请你小心 // 285

受伤的灵魂 // 287

范泽木

Fan Ze Mu

男，1988年生，自由撰稿人，小学作文培训讲师，今朝文学院签约作家，文章散见于《意林》《读者》《新青年》《思维与智慧》《哲理》《美国侨报》等。已出版青春散文集《似水年华与泥土芬芳》。



给自己个目标，
在合适的时间里，
做合适的事！

李锐 2012.12.21

访谈录

.....

Q₁: 每个人的成长，都会遇到不同的挫折。有的人，因为挫折开出了鲜艳的花朵，有的人，却因为挫折而自暴自弃最终碾落成泥。不经历风雨，怎能见彩虹，这句话你有没有什么深刻体会？请结合自身的成长说一说。

A: 我个人对这句话深有体会，每次听到许美静的《阳光总在风雨后》，心里就有别样的感慨。阳光总在风雨后，请相信有彩虹。是的，所有的风雨其实都是阳光与彩虹来临的征兆。生我的时候，母亲得了脑膜炎。我八岁的时候，父母离婚。后来，我跟外公外婆相依为命一路走来，我受到的嘲笑与讥讽何其多。年少的时候，我也曾为此暗自烦恼，并且一度抑郁，总觉得上天对我不公。好在，人生道路在布满荆棘的时候，也总是开满鲜花。许多人鼓励我，引导我，说就是因为你的家庭与别人不一样，所以才要格外努力。你慢慢往上走，风言风语便往下落了，如果你一直停滞，甚至走下坡路，风言风



语便会慢慢堆积，直到有一天淹没你。韩寒说，打死也不能放弃，穷死也不能叹气，要让笑话你的人成为笑话。他还说，世界再黑暗，你只需要笑，而且要咧开嘴，因为你的牙齿永远是白的。

Q₂：在平常写作的过程中，你是如何寻找写作素材的？

A：我总觉得一首歌，一幅画，一棵草，一朵花，都有击中你心灵的东西。在日常生活中，我们看到的听到的东西不少，但感受到的却很少。为什么？因为没有与这些素材发生“关系”。你有与一棵小草对话吗？有对一朵花微笑吗？如果有，那你便会有所感触，素材自然而然就有了。如果没有，那说明你得更加热爱生活。你热爱生活，总比生活热爱你更简单。

Q₃：写作过程中遇到过哪些困惑？你又是如何解决的？

A：以前我遇到的困惑是不知道自己擅长写什么，这导致我成了一个“多面手”，小说、散文、故事、微型诗都写。当然，这么做的结果是什么都没写好。慢慢的，我就明白了，自己适合写的是散文。我在写散文的时候，总觉得如有神助，文思泉涌，并且写完后常常无法从文章的意境中拔出身来。而在写故事的时候，我总有种想撞墙的冲动，绞尽脑汁也构思不出让自己满意的情节。后来，我醉心于散文写作，并且慢慢地有了得心应手的感觉。

Q₄：写作能帮助中学生更好地宣泄内心的情感，能让他

们更积极地成长，你同意这个观点么？

A：我完全同意。记得读初中的时候，我和一个个子较高的男同学吵架，到后来变成了打架。很显然，我打不过他，被他打了几拳后，我很郁闷。我越想越憋屈，我不可能马上让自己强壮起来，我只能写篇文章损损他，在文章里把他设置成倒霉鬼。当时我打消立即回家的念头，在空无一人的教室里洋洋洒洒地写起了文章。写到一半的时候，我发现心里的怒气完全消失了，取而代之的是写文章给我带来的快感。当然，这个例子有些牵强，但依然能说明一个问题，写作能抒发情绪。把内心的情绪宣泄在纸上，比一个人闷着要好得多。

Q₃：应试教育的大背景下，很多学生都开始讨厌模式化的作文。但写作本身应该是自由的。你觉得，他们应该如何调和两者之间的矛盾？

A：对一个写作者来说，写应试作文的机会比自主表达的机会要少很多。不能因为应试作文而讨厌写作，因为那并不是真正的写作。把应试作文当成任务，把更多的热情留在自由写作里。也许你会发现，写作其实是件快乐的事儿。

Q₆：自己最满意的作品是哪一篇（部）？为什么？

A：目前为止自己最满意的是《似水年华与泥土芬芳》，因为里面的文章大多沾染了自己的真情。当我翻看书里的文章时，内心依然会濡湿。

Q₇：当下某些作家以赚钱为主，对于作品的内容和对读



者的导向根本不看重，你如何看待这一现象？

A：我觉得作家应该是有责任感的，不能拿了钱就完事了。作家发表作品和人们去超市里买东西不一样，前者具有延续性和广泛性，后者现在还不讲究跟踪服务嘛。一部（篇）作品对读者产生的影响，是金钱涵盖不了的。

Q₈：你觉得自己是一个怎样的人？为什么总能抓住读者的心，写出那么唯美的文字？

A：我觉得自己比较细腻，也比较多愁善感。我选取的素材大多是普通的，平常的，自己经历过的，所以能引起大家的共鸣。对于许多青少年来说，我所书写的，都是他们正在经历的。我觉得写生活，比写一些天马行空不切实际的东西更能打动人。毕竟，我们都是食人间烟火的人。

Q₉：如果可以，你想把写作比喻成什么？

A：我曾经写过一句话：阅读如听蝉，可以宁静；写作如交谈，可以舒心。

Q₁₀：挫折是思想的发源地。你觉得中学生们在面临挫折的时候，应该如何释放内心的压力？

A：在面临挫折的时候，可以借助榜样力量，获得正能量。同时，一定要对自己有足够的自信，我可以被打败，但不能被击垮。不是说“天生我材必有用”嘛。

Q₁₁：你如何看待自己目前所拥有的成就？

A: 在以前来说，现在拥有的是目标。对现在来说，此刻拥有的仅仅是上路的行装。

Q₁₂: 对于那些正在成长中徘徊和茫然的中学生，你有什么好的建议给他们呢？

A: 以前经常有人雄心壮志地说，给我一根杠杆，我可以撬动地球。我发现这个有点扯。对于中学生来说，最重要的是给自己一个目标，然后把目标细分，在合适的时间里做合适的事，分步完成目标。用作家林清玄的话说，就是“做好当下”。同时要相信，成功的母亲除了失败之外还有坚持。

