



吉林文史出版社
JILINWENSHICHUBANSHE

别让伤害你的人 决定你的 价值

别人对待你的方式，是你亲手教给对方的。
你爱自己，世界才会爱你。

成功不在于做事，而在于做对事。
和优秀的人在一起，你才能出类拔萃。

禾木（著）·谨献给为了理想而坚持不懈的人



要成功，先学会交对的朋友。

所有的单方付出都是对自己的辜负。
所有的忍气吞声都是对自己的残忍。

BIERANG SHANGHAINIDEREN
JUEDING
NIDE JIAZHI

别让伤害你的人 决定你的 价值

禾木（著）



吉林文史出版社
JILINWENSHICHUBANSHE

图书在版编目 (C I P) 数据

别让伤害你的人, 决定你的价值 / 禾木著. -- 长春:
吉林文史出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5472-3582-9

I. ①别… II. ①禾… III. ①故事-作品集-中国-
当代 IV. ①I247.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 256054 号

BIERANGSHANGHAINIDEREN,JUEDINGNIDEJIAZHI

书 名 别让伤害你的人, 决定你的价值

著 者 禾 木
责任编辑 吴 枫 孙佳琪
封面设计 金刚设计
出版发行 吉林文史出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021
网 址 www.jlws.com.cn
印 刷 三河市兴达印务有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 7.5
字 数 115 千
版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5472-3582-9
定 价 39.80 元

序：我想给你讲个故事

我是一个很普通的农村男孩儿，就像许多人可以想到的那样儿，世世代代过着脸朝黄土背朝天的务农生活。可是我，不想这样。

人们都说：“知识可以改变命运。”当然，也有人会说：“读书没有用。”而我更愿意相信前者。说到这里，你也许会以为我会给你讲一个惊天动地的故事——一个贫苦农村男孩儿一步步靠着读书走向人生巅峰的故事，其实并不是。

说起我的读书经历，首先得从一个笑话说起。

一年级那年期末考试，我看到平时跟我玩儿得很好的小伙伴拿了年级第一名，我觉得我肯定也能拿到。

老师发奖的时候，第一名：李某某；第二名：宋某某；第三名：张某某。很遗憾，并没有像我想的那样。于是我又把希望寄托在三好学生上面，因为我看到我们村儿另外一个小伙伴刚拿到。我屏住呼吸听着老师念名字。很遗憾，还是没有我。拿到成绩单，我看着语文和数学后面都是三个字，而我周围的

同学大多都是两个字，我以为我比他们厉害还不停地嘲笑他们。

后来，这三个字成了我最先认识的三个字：不及格。

后来，我知道了我数学考了1分，语文考了2分。当时还有另外一个姓徐的同学也没有拿到奖，后来他考上了北大，之后又去了普林斯顿大学硕博连读。

二年级那年有一次班上背乘法口诀，背完了就可以直接放学回家，我背了很多天终于背熟了。满心期待地等着轮到我背，可是轮到我的时候老师直接跳过去了，她说：“让你背还不是浪费时间。”那一年，我九岁。

故事讲到这里，应该是我下定决心努力学习开始逆袭的时候了，可是并没有。虽然这句话我一直记着，可是毕竟是个孩子，还是很贪玩。小学后来的成绩虽然有点儿起色，但也不是很出色，这样的情况一直持续到初中毕业。

中考那年，因为差了几分与一所省重点高中擦肩而过，后来老爸花了很多钱还是让我上了这所中学，自此以后我成了家里最沉重的负担。

记得老爸走的那天晚上，我在宿舍里哭了，这是我第一次离开家，离开家人。那一年，我十六岁。

高中的日子也没有很励志，突然失去了家人的束缚，还有

了自己的生活费，甚至在一群朋友的带领下开始上网、打游戏。

高二那年我突然醒悟，开始努力，可是不管我怎么努力，就是考不了很多的分数，成绩一直在班级的中下游徘徊。高考那年，我以489的分数超过了三本线1分。于是，我选择了复读这条路，是在隔壁县的一所中学里面。

这一年，我拼命地努力，终于还是得到了一点儿回报，第二次高考考上了省内一所还不错的师范大学。也许有人会说，那么努力不是应该考上一所名校吗？讲这话的人肯定不了解中国高考的地区差异之大。

这年，我二十岁。忽然间，我成了村里许多人的榜样，也是村里为数不多的大学生。从一个人人嫌弃的坏孩子变成榜样，这种感觉也还是很微妙的。

上了大学才知道，原来自己也很普通。周围都是和自己差不多的人，原来的一点儿优越感彻底没了。于是我又做了一个决定：考研。

我要去全国一流的大学！大三那年我选择了吉林大学。考研路漫漫，许多人在中途就放弃了。所幸我是那个坚持到最后的人，整整十个月，每天学习十几个小时，不断地压缩自己的休息时间，坐着看书打瞌睡我就每天站着看书。

记得九月份的某一天我发烧接近四十度，但还是在图书

馆学习了一整天。晚上回宿舍走路都摇摇晃晃，眼睛也看不清前面的路。晚上睡了一觉，出了一身汗，第二天我又早起去看书了。

当然，即使这么努力的我也有想放弃的时候。

记得冬日的一个清晨，很冷。我六点钟起床去图书馆看书，那天下着雨，天也没亮，我一边走一遍抱怨为什么我要这么辛苦，别人却可以在被窝里舒舒服服地睡觉。

到了图书馆，我惊呆了，一个我一直以来都看不起的小女生蜷缩在图书馆门口的一个角落，借着图书馆玻璃门里面射出来的一道光看书。每当我想放弃的时候就总会想起那些曾经的嘲讽、侮辱，我要让他们刮目相看！

就像你们能想到的一样，我考上了研究生！我是全班唯一一个考上 985 高校的人！感谢这些年一直嘲讽我的人，你们是我最大的动力。用一句不恰当的话说：“我就是喜欢你们看我不爽又弄不死我的样子！”如今的我正在等着全新的研究生生活的开始。

我的故事还将继续，那么你的呢？

人的一生会遇到很多种人，有人是乐意赞美别人的，有人是喜欢嘲讽别人的；有人会在别人苦难时伸出援手，当然，也有人会在你困难的时候雪上加霜地踩你一脚。

C O N T E N T S



别让伤害你的人，决定你的价值	/001/
谢谢你，让我变成现在的自己	/025/
低眉尘世，随遇而安	/050/
你的看不起，成就了我的逆袭	/074/
伤害你的人，终将成就你的完美人生	/110/
因为失去你，所以要变得更好	/150/
对不起，我的人生不会因你而输	/203/
后记：嘲笑，励志，奋斗，成功，这才是人生	/221/

别让伤害你的人，决定你的价值

1

我的朋友 M，有情有义有能力，不高冷不小气不邪恶，绝对称得上是新时代女性标杆，真善美的形象代言人。

当我们都在安心等待她将一路顺风顺水的恋爱升级成婚姻、摘得人生赢家桂冠的时候，却接到了 M 的电话，说自己被分手了。

说起 M 被分手的原因，我至今仍觉得很奇葩，她男友的母亲觉得她长得不够面善，没有福相，肯定会影响下一代。而她那个男朋友还真的听了他老妈的话，硬生生拉着她去算命先生那里算卦，算卦人说 M 没有旺夫运。

在母亲的逼迫下，男友提出了分手。M 伤心欲绝，一大早跑来我的小公寓疗伤，不吃不喝不睡，天天窝在沙发上抱着抽纸盒掉眼泪，一边伤着心，一边还不忘做自黑总结：“这么多

多年我拼死拼活，兜兜转转一大圈，没想到最后还是败在了起点。”

这样的总结，说实话真的让我很生气。

我着实想敲醒她，于是凶狠地掳走了这货手上的抽纸盒，转而甩她一管自己刚买的新款唇膏。

她挂着泪珠一脸茫然，我恨铁不成钢地戳戳她的脑门，做刑讯逼供状：“我最狼狈那会儿，是谁慷慨激昂义正词严地跟我说，任何时候口红都是比纸巾更重要的！给你十分钟把你这怂样憋回去，补个妆跟我出去吃饭。”

这货吓得一哆嗦，浑身负能量一秒流失掉七八成，看表情显然想起了被遗落的回忆。其实，真不能怪我气得彪悍地丧失了理智。

高中时代我就认识了M，M一直走的都是高能强悍路线：高中三年蝉联班级第一，高考结束去了知名大学最好的专业，一手漂亮的毛笔字进校就被招进宣传部，大三被选拔参加学校的留学项目，毕业拿到了最好企业的高薪水录取通知……

她不依仗良好的家境，假期和周末会去打工；她善良豁达，被街头行乞的孩子哄抢到身无分文也未曾抱怨过半分。这样的她，在美丽的心机女满地跑的年头，却因为长得不够好看被分手，真是比怀才不遇还难将息。

被分手是对方的遗憾，凭什么要肝肠寸断！我和 M 成为好朋友，确实是因为彼此不够美而惺惺相惜。

从初中到高中我顶着一成不变的蘑菇头、不挺的鼻子拖着一副大大的眼镜、嘴巴不大却有两颗硕大的门牙、穿最普通的衣服、背毫无性别特征的书包……

那是一段非常非常绝望的时光，我做每一件事儿都能成为别人嘲笑的资本，优异的成绩也不能填补这份时刻身处嘲笑中的苦涩。

我眼巴巴地看着周围男生捧着心讨好漂亮的女生，对方还一副眼皮都不愿意抬的傲慢神情，为什么？太多了！不稀罕！当时的我特别迫切地渴望能被男生喜欢，这种渴望与情字无关、与虚荣无关，就只是单纯地想要得到一份肯定、一份温暖的力量。

但是，许多事情越迫切结果越糟，从初中到高中，没有一个这样的人出现。这样的结果导致我越来越自闭、不修边幅、自暴自弃，直到读大学，我已完全成了“糙汉子”一个。

大二那年，我暗恋的男生向我炫耀他漂亮的女朋友，我躲在女生宿舍楼顶哭得好不狼狈。来楼顶吹风的 M，实在看不下去我难看的哭相，向我递来几张纸巾。

时间是治疗心灵创伤的大师，但绝不是解决现实问题的高

手。认识 M 以后，我发现智慧绝对是变美这件事的重要组成部分，她以身体力行的方式唤醒了我改变的勇气。

那时的 M 跟我一样游走在肥胖界，不过在我们遇见之前她已经幡然醒悟，正闷不吭声地做着变美的努力。后来她看如丑小鸭的我还没有逆袭的觉悟，干脆收编我跟她一起行动，将自己调整到更好的状态。

管理身材先从减肥开始，我们俩每天结伴在操场跑一小时，坚持过午不食，杜绝一切零食，饿得狠了互相挑剔彼此以保持斗志。为了改善肤质，每天一杯豆浆一枚苹果，每周一贴面膜，盛夏 37 度的高温天裹着长袖过活。为了改善发质耐心在宿舍用电煮锅熬生姜水，学习服装搭配每月跑去书店蹭时尚杂志，回到宿舍将所有衣服摊开，一遍一遍地搭配不厌其烦。

都是最普通的小事，不新鲜也没有丝毫创新，只有最朴素的坚持，尽可能地对自己苛刻，即使开始挨得辛苦，但始终一路向前。

这种状态持续了很长时间，突然有一天，有男生对我说：“你笑起来很可爱。”好像就在一夜之间，很多人就开始说，你真的很可爱。

我无法形容自己内心的震撼：岁月加深的天然痕迹，会因为你的努力而变得美丽，尽管这种改变远达不到逆袭的标准。

但更重要的是，这想尽一切办法的尝试和坚持，为你打开了更广阔的世界，向你展示生活有着各种可能性，也发现自己有无限可能性。

当然，时间成全了初衷也裹挟着苦衷，贯穿我整个少女时期的自卑感仍然藏匿在心底，那个夸我可爱的男生毕业时跟我分了手。在工作和生活上我并没有被命运特别眷顾，但我越来越明白一件事：有时候生活只是给你一个假摔，你真的不必灰心，别把所有热情抽离出你的小世界。

大学毕业以后，我在家乡做了一年不开心的工作之后，毅然决定去大城市闯一闯。M 让我去南京和她一起奋斗，于是我大包小包满腔热血而去。

每天早晨我们穿梭在地铁拥挤的人潮中，M 在南京大学站下车去上班，我则满南京跑面试。持续多天仍找不到一份中意的工作。在家乡优越习惯了的我自信心大跌，每天一脸狼狈地回到我们租的蜗居。

记得有次赶完一场面试的我遇到暴雨，在地铁口瑟瑟发抖地等了三个小时，在暴雨渐小后踩着漫过脚踝的积水，深一脚浅一脚地跑回去狠狠哭了一场。

如今我在南京安定下来，有了自己的小房子，志同道合的伙伴，有亲密无间的爱人，再也不用担心暴雨天孤单一人。

但我常想起那一天，M 向我耍着狠对我说的话。

那天，下了班的 M 抽走了我手上的纸巾，带着我下楼去吃热腾腾的火锅，又带着我买了一支橘色唇膏，她把这款唇膏放在我手中，对我说：“女孩子要记住，任何时候，口红都比纸巾更重要，有浪费纸巾擦泪的时间和力气，不如好好补个妆，重回战场。”

这只唇膏，带着 M 对我的鼓励，支撑着我挨过了成长中最艰难最疼痛的一段时光。时间教会我长大，教会我在学会爱人之前先尊重自己。

普通如我，渺小如斯，恍如尘土，但，我是我自己的，无论外表还是精神，只有我对爱自己这件事念念不忘，禁锢我的墙最后都能成为我打开世界的门。

不是每个人都有机会成为女神，但是任何人都可以成为自己。M 比我更明白这个道理，以一支唇膏换全新的自己，这种蜕变，我相信，她做得比我好。

时间是单行道，过去了，回不来。

真心等你的人，他总会真心等下去，不愿意等你的人，总是一转身就牵了别人的手。

最尴尬的就是高估自己在别人心里的位置。

我多害怕习惯了谁的好，然后又被无情地丢掉。

生活是简单的，你做出选择，然后就不要回头。

人不要太任性，因为你是活给未来的你，不要让未来的你讨厌现在的你。

有时候可以看得很淡然，有时候又执着得有些不堪。有些事，想多了头疼，想通了心疼。别人再好，关我什么事；我再不好，关别人什么事。

既然已经伤害了过去，就不要再辜负了将来。成熟是一个很痛的词，它不一定会得到，却一定会失去。

逝去的東西，最好不見，最好不念。有些路，只能一個人走，路上的艱辛，只有自己知道。

这个世界，对着你笑的人太多太多。真心包容你的，太少太少。我会珍惜那些来之不易的友谊，因为我相信我们只有今生没来世。别让往昔的悲伤和对未来的恐惧，毁了你当下的幸福。不管你曾经被伤害得有多深，总会有一个人的出现，让你原谅之前生活对你所有的刁难。

生活总会在最深的绝望里，遇见最美丽的风景。当你不再跟自己过不去的时候，你会得到安宁。一定要相信，总有一天你将破茧而出，虽然这个过程会很痛，会很辛苦，前方无尽的黑暗会使你变得心灰意冷，但你会成长得比人们期待的还要美丽。

老天给了每个人一条命，一颗心。把命照看好，把心安顿好，人生即是圆满。不悲过去，不贪未来，心系当下，由此安详。

2

四川八级大地震发生后三十六天，成都军区空军某飞行学院战士在清理地震废墟时，从成都彭州市龙门山镇团山村村民万兴明家坍塌的猪舍中刨出一头活猪。

常理而言，不管多肥的猪，不吃不喝五天以上都会有生命危险。而这只猪却在艰苦条件下顽强生存了三十六天，创造了生命奇迹，被命名为“猪坚强”。

经媒体报道，此猪立即成为舆论焦点。

人们首先分析了支撑它存活的外部因素。

第一，猪圈垮塌后，阁楼的木板砸下来，但在离地半米高的地方，被没有倒的砖墙支撑着。潘邦贵估计当时猪可能在地上趴着或躺着，所以它没有明显外伤。而身长超过一米的猪，被压在了半米高的空间。这半米空间很幸运地保护了它。它在地上趴着，不能走来走去，就没有消耗太多能量，否则可能早就死了。

第二，平常吃食的猪槽，震后一直被砖块掩埋着。猪没有

食物，猪阁楼上堆放的木炭撒落一地。从这头猪拉出的炭球以及被救后仍然在吃木炭这一现象可以推断，它在饥饿时吃了不少木炭。木炭没有毒，也没什么营养，但是可以充饥。在没有一粒米可以吃的情况下，吃木炭减轻了它的饥饿感，让它不至于被饥饿击倒。

第三，震前这头猪重近 150 公斤，可以说是猪中胖子。都说胖子经得住熬，猪的体重从近 150 公斤变成了现在可怜的 50 多公斤，它在消耗自身的能量维持生命啊！

第四，万兴明家在半山腰，山泉就从房子旁边流过。震后当地下了几场大雨，潘邦贵推测有雨水渗进猪圈，所以猪没有被渴死。

第五，这头猪前后体重相差竟约 100 公斤，瘦身竟达自身的 $\frac{2}{3}$ ，这些数据非常惊人。“猪也不想死，猪也有对生的渴望，或许这种渴望让它完成了一次难以想象的自我超越。”潘邦贵为它的“求生意志”而惊讶。平常，这头猪一天吃的水和粮草，就有三四公斤。很难想象这三十六天，它是怎样熬过的。

综合这五个方面的因素，这头猪终于在废墟下坚持了三十六天，直到 2008 年 6 月 17 日被救出。

网友被坚强的猪感动，评选 2008 年感动中国十大动物时，猪坚强夺冠。废墟下存活三十六天的猪，其命运引起许多市民