

抚慰情感的经典美文，也是温暖千万心灵、改变千万人生的励志故事

读世界  
Read World

精选珍藏版

Chicken Soup  
for the Soul  
品读  
心灵鸡汤

获得幸福的心灵密码  
一本散发着点点亮光的书  
为梦想插上翅膀

用励志的内容给你力量  
用温暖的情感为你疗伤  
用智慧的语言让你痛快阅读

陈晓辉 一路开花 / 主编

享受前所未有的心灵盛宴，  
获得终身受用的人生智慧！

# 赢过昨天的自己



精选珍藏版



Chicken Soup  
for the Soul  
品读  
心灵鸡汤

获得幸福的心灵密码  
一本散发着点点亮光的书  
为梦想插上翅膀

# 赢过昨天的自己

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

赢过昨天的自己/陈晓辉, 一路开花主编. -- 北京:  
煤炭工业出版社, 2017

(品读心灵鸡汤)

ISBN 978 - 7 - 5020 - 5857 - 9

I. ①赢… II. ①陈… ②一… 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 (2017) 第 107581 号

赢过昨天的自己

---

主 编 陈晓辉 一路开花  
责任编辑 马明仁  
编 辑 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 北京凯达印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm<sup>1/16</sup> 印张 14 字数 180 千字

版 次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

社内编号 8737 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

Contents

# 目录

## Part 01

### 第一辑 为了春天不忧伤

---

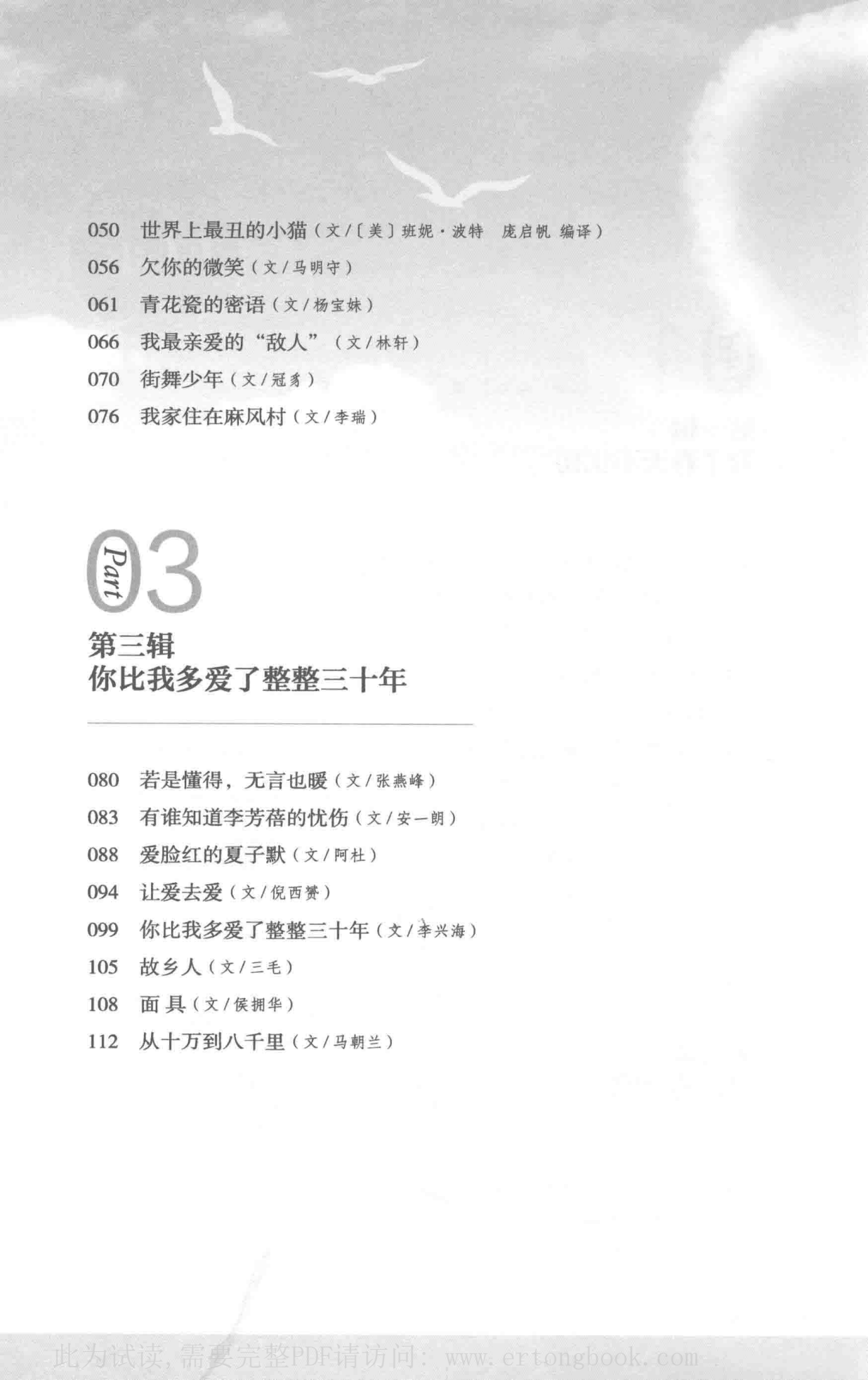
- 002 果果，我是你永远的宝姑姑（文/雨街）  
007 那个叫“腰桶”的女生（文/安心）  
010 长 廊（文/雷碧玉）  
013 为了春天不忧伤（文/冠豸）  
017 赢过昨天的自己（文/罗光太）  
020 一定要送鞋给最爱的人（文/雪忻）  
028 十七岁的暗战（文/李赞）  
034 母亲是世上最高贵的职业（文/顾晓蕊）  
038 痛极的时候，就哭吧（文/戈沙）

## Part 02

### 第二辑 欠你的微笑

---

- 042 衣锦还乡为妈妈（文/邹华卫）  
045 我妈是个菜贩子（文/邹华卫）

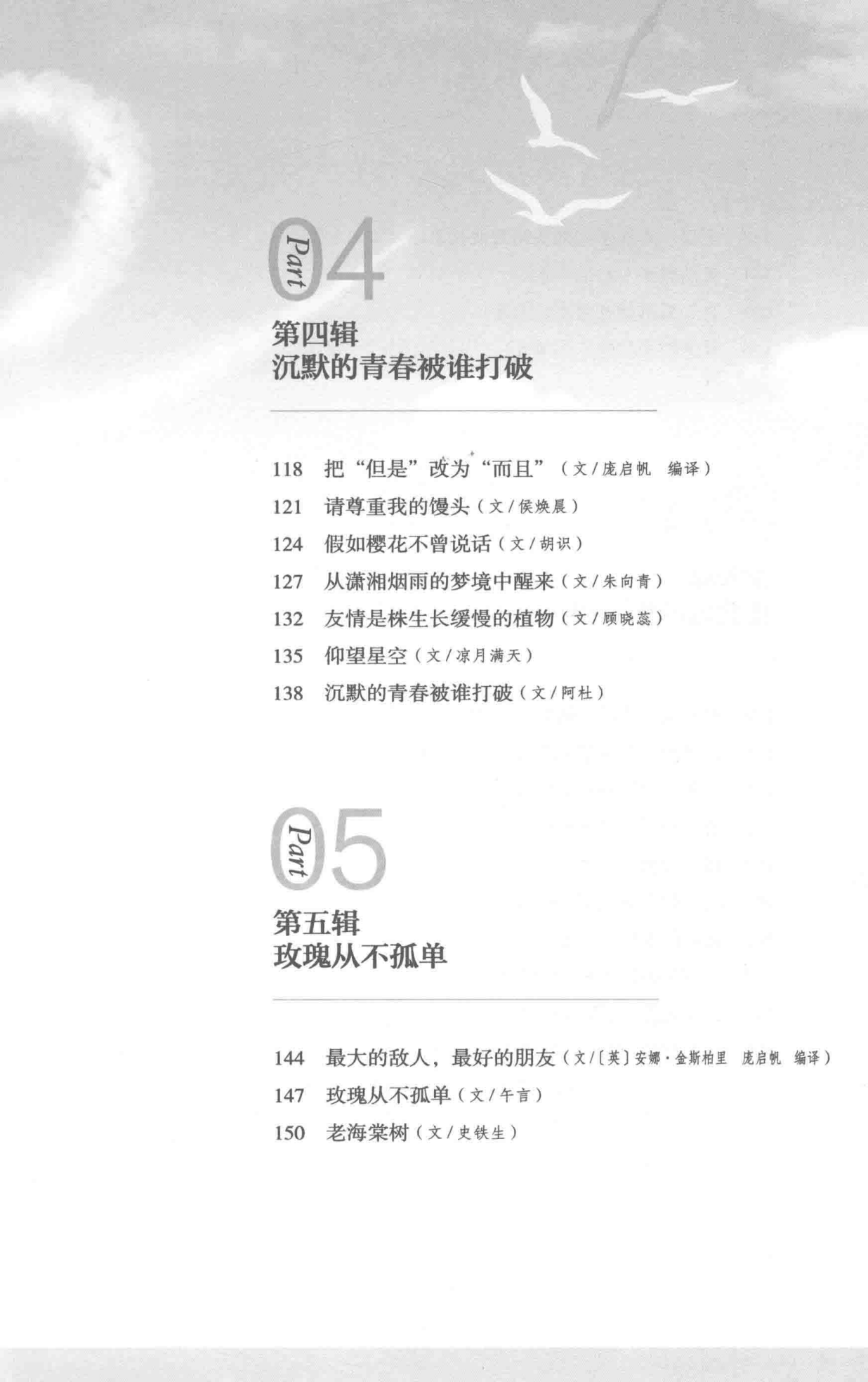
- 
- 050 世界上最丑的小猫（文/[美]班妮·波特 庞启帆 编译）  
056 欠你的微笑（文/马明守）  
061 青花瓷的密语（文/杨宝妹）  
066 我最亲爱的“敌人”（文/林轩）  
070 街舞少年（文/冠豸）  
076 我家住在麻风村（文/李瑞）

## Part 03

### 第三辑 你比我多爱了整整三十年

---

- 080 若是懂得，无言也暖（文/张燕峰）  
083 有谁知道李芳蓓的忧伤（文/安一朗）  
088 爱脸红的夏子默（文/阿杜）  
094 让爱去爱（文/倪西赞）  
099 你比我多爱了整整三十年（文/李兴海）  
105 故乡人（文/三毛）  
108 面具（文/侯拥华）  
112 从十万到八千里（文/马朝兰）



## Part 04

### 第四辑 沉默的青春被谁打破

---

- 118 把“但是”改为“而且”（文/庞启帆 编译）
- 121 请尊重我的馒头（文/侯焕晨）
- 124 假如樱花不曾说话（文/胡识）
- 127 从潇湘烟雨的梦境中醒来（文/朱向青）
- 132 友情是株生长缓慢的植物（文/顾晓蕊）
- 135 仰望星空（文/凉月满天）
- 138 沉默的青春被谁打破（文/阿杜）

## Part 05

### 第五辑 玫瑰从不孤单

---

- 144 最大的敌人，最好的朋友（文/[英]安娜·金斯柏里 庞启帆 编译）
- 147 玫瑰从不孤单（文/午言）
- 150 老海棠树（文/史铁生）

153 老汉一直在手机那头陪我成长（文/雪妍）

161 爱的鼓声（文/段奇清）

165 奇气磊落撑苍穹（文/奇清）

170 怀念初恋时光（文/佚名）

## Part 06

### 第六辑 让我再看你一眼

---

176 似水流年中唯一的名字（文/冠豸）

184 我卑微，只为把你养大（文/季锦）

187 让我再看你一眼（文/钱灵芸）

191 有一种原谅无须理由（文/季锦）

194 用爱分担（文/李明）

199 时间都去哪儿了（文/眷尔）

202 最好的友情（文/安心）

207 人不兼职枉少年（文/北卡不卡）

212 人生最美的书写（文/李娟）

215 一朵花的美丽（文/孙道荣）



## 为了春天不忧伤

---

他总在最不经意的时候出现，轻轻的足音从长廊的那头传来。缓缓的步调，瘦瘦长长的影子，还有一双亮得刺人的眼睛。他不认识我，每次他都会目不斜视地从我身边走过，缓缓走到拐弯处，在石围栏上坐下来，有时拿出长笛吹，有时坐着看天。

---





# 果果，我是你永远的宝姑姑

文 / 雨街



心灵不在它生活的地方，但在它所爱的地方。

——英国谚语

娘打电话给我，说回来吧，果果要结婚了。我一下子愣了，怎么这么仓促？娘在电话那头长长地叹了口气，果果又不会谈恋爱，人家不嫌弃我们就知足了，一下子，我的泪水淌满了小小的手机……

我和果果都是苦命的孩子，我是娘捡来的孩子，果果是我娘的孙女，是个心智永远停留在四岁的孩子。娘说，她把我从村口的大石头上捡来的时候，三岁的果果不住地亲我冰凉的小脸蛋，快乐地叫我“宝宝”。娘在村口守望了三天，盼望遗弃我的人能够回心转意来找我，但却是一场空等。

娘下了决心，对大哥大嫂说：“总不能让这个孩子冻死饿死吧，我卖房子当衣服抚养她，绝不拖累你们。”娘把话说到这个地步，哥哥嫂子无奈地认下了我这个几个月的妹妹。从此，娘，果果和我睡在了一条简陋而宽敞的土炕上。娘说，果果，你要叫她姑姑，不能叫她宝宝，果果小心地摸摸我的脸蛋，叫我“宝姑姑”。

我一岁多的时候，四岁的果果站在我面前，猫着小小的身子，学着大人的样子，很老成似的拍着双手逗我迈步子学走路，我兴奋地摇摇摆摆蹒跚前进，果果就高兴地说：“宝姑姑，慢慢，慢慢……”每当说到这里，娘

的口气里总有一些遗憾：“可惜啊，没到你能记事，果果就傻了。”

就在果果四岁那年，一场大病夺去了果果的聪明，果果变成了一个智商永远停留在四岁的低能儿。从我记事起，果果就拖着两道长长的鼻涕，穿着一件过膝的蓝布大褂，带着傻呵呵的笑容，热诚而又怯懦地跟在孩子们身后，极尽讨好地帮她们拾毽子，磨石子，拽着跳皮筋的绳子。这些别的孩子不屑一顾的事情，果果做得乐此不疲。

尽管如此，孩子们还是经常把她排斥在自己的圈子之外。等我稍大一些后，大哥便对果果说：“去，让你姑姑带你去玩。”果果便乐颠颠地跟了我，一口一个“宝姑姑”，在我们那一群比她小的孩子里，竭诚地为我们服务。随着年龄的增长，我周围的小朋友们也开始学会了嘲笑果果，如果我得罪了她们，她们便连带我一起嘲笑。好像我和果果在一起，果果的痴傻便会传染到我身上，我因此而怨恨果果，坚决拒绝和她一起玩。

记得那是一个夏天的傍晚，大嫂带了哭泣不停的果果，恶狠狠地对我说：“你再敢嫌弃果果，就把你扔到村头的大石头上去，就像当初捡你来一样。”从此我知道了自己的身世。娘抚摸着果果凌乱的头发，叫我过来，我狠狠地瞪了给我带来耻辱的果果一眼，果果便止住哭泣怯怯地低下头去吮吸肮脏的食指。

我看到有混浊的泪水流下娘干枯的面颊，小小的心灵居然有了成人才有的苦痛和情感，我和果果是一样的。我踮起脚尖，为高我半头的果果擦拭眼泪，果果破涕为笑，用还残留着哽咽的嗓音欢快地叫我“宝姑姑”。

我上学了，不能和果果一起玩了，果果便坐在门口的大槐树上，看寂寞的小村里不多的行人。有熟人经过，果果便从粗笨低矮的大槐树上跳下来，拉着人家的双手，亲热地叫着阿姨婶婶，好心的人通常是亲热地叫一声果果。果果在槐树上的光阴，便因了这难能可贵的亲热而变得短暂而快乐；那些势利的人们则是很不耐烦地甩开果果诚挚的双手，或者很大声地



斥责，果果默默地爬回树上，沉寂而百无聊赖地拨弄着槐树的枝丫。

果果的耳朵很灵敏，当我们上完最后一节课的钟敲响后，她就离开大槐树，飞跑着到学校等我下课。我一下课，果果就飞奔着迎上来，接过我的书包和小凳子，很骄傲地走在我的前边，仿佛做了一件了不起的大事。

读小学三年级的时候，班里选优秀少先队员，我和一位同学票数相当，班主任就让同学们评论我们的优缺点。一个同学毫不客气地说我从没自己背过书包，有懒惰思想，还说我这是欺负傻果果，不配做优秀少先队员，我当时觉得自己一下子成了一个比果果还傻的人。

放学的时候，果果一如既往地来接我的书包，我狠狠地拿书包抡了她一下。我用很难听的话咒骂果果，我说你这么傻，你去找傻子玩好了，干吗总来找我，我这么聪明的人都被你带傻了。果果捂着被我抡到的半边脸，咧着大嘴傻傻地号哭，我气急，背着书包跑开了。

本来以为嫂子还会来责难，但在我的忐忑里，一切安静如常。晚上的时候，果果又睡到了我们这边简单的土炕上。深夜我听到果果喃喃地梦呓：“宝姑姑，和果果玩，果果听话。”我悄悄地哭了。第二天放学，果果怯怯地立在门口，吮着手指，不敢靠近我。

我粗声粗气地说：“傻子，快帮我背书包。”果果的眼睛里放射出喜悦的光芒，她手忙脚乱地帮我从肩头上卸下书包，一边走一边说：“宝姑姑，我乖，我听话，你和我玩行吗？”有一种暖流淌过我九岁的心灵，我重重地点了点头。

我在18岁那年考取了一所军医大学，其实分数是可以上中国最有名的学府的，只是因为军医大学不需要学费。临行前，果果天天挤在我的被窝里，谁拽都拽不走。大一的第一个寒假，我用节省下来的津贴给果果买了一件大红的羽绒服，果果第一次脱下了那件一年四季罩在身上的蓝布大褂，穿着红色的羽绒服在村子里四处转悠。

晚上的时候，果果又一次挤到我的被窝里，神秘地拿出一包东西塞到我的怀里，“什么啊，果果？”“鸡蛋，鸡蛋，果果不吃，宝姑姑吃。”我打开，里边是大大小小红皮白皮的煮鸡蛋，娘在一边说：“你嫂子给果果煮了鸡蛋，果果就让我藏起来，说给你吃的。我怕放坏了，就用盐腌了，这不，听说你要回来，果果就把鸡蛋都拿出来等着你……”

记得哥哥曾经愁苦地说：“果果，你的下半辈子可怎么过啊。”现在好了，终于有人能对果果的下半辈子负责了。我在超市里转啊转啊，看到果果喜欢吃的喜欢玩的，就统统买下来。我要让果果在做新娘的日子里有好吃的有好玩的，我不能让我的果果在新家的日子因为得不到满足而成为笑料。

到家的时候，正赶上果果的未婚夫协同一堆人来“看路”，就是在结婚前一天，熟悉到女方家路程的风俗。娘指着其中一个驼背的男子说：“那就是了。”我走过去，看到一副极其难看的身材和一张很面善的脸，这就是果果的依靠吗？

我声音颤颤地说：“你要待果果好，她不像人们说得那么傻，她懂得人心的善恶的。”那男子频频地点头。被父母和新婚前的规矩禁锢了良久的果果听到我的声音，欢快地从屋里跳出来，使劲地抱我亲我，我拍拍果果厚实的后背问：“果果，这个人对你好吗？”

“好，他，给果果买新衣服……”说着，果果的鼻涕又出来了，我从包里翻手帕的工夫，果果的未婚夫，早取来一张洁净的纸巾，为果果擦拭鼻涕。因了这个细微的举动，我彻头彻尾地接受了这个男人做果果的丈夫，做果果一生的守护者。

谁也没想到，果果居然不上迎亲的汽车，催促的炮声响了一次又一次，果果就是拽着我的衣襟不松手，“宝姑姑，一起去。”我为果果擦掉眼泪，轻声说：“姑姑不能去的，姑姑等你回来，在家等，你不回来，姑姑不走。”

果果还是不松手，一旁的嫂子说：“要不，就让果果姑姑去送亲吧。”“不



行，未婚的闺女不能做送亲人，这是老辈传下来的规矩。”娘一口否定。我狠狠心，使劲掰开果果的手，像小时候那样凶巴巴地说：“果果，你不乖，宝姑姑以后就再也不和你玩了。”果果怯怯地低下了头……

迎亲的队伍渐渐远去了，我的耳畔仿佛还响着“宝姑姑”的声音，果果，姑姑等你回来，姑姑永远是你的“宝姑姑”。

选自《语文报》2016年第24期

在我们的生命里，总有那样一个令人心碎的人，她单纯得让我们心疼，却又不能一辈子守护着。愿这样的人，到最后，都可以找到自己的归宿，做个幸福的人。

# 那个叫“腰桶”的女生

文/安心

人只有一直往前走，才能把影子甩在身后！

——何东霖

“腰桶”是我初中时的一个女同学。其实她原本有个好听的名字叫陆遥彤，但因为她的胖，全身上下圆滚滚的，一点腰身都没有，班上调皮的男生就叫她“腰桶”，说她的腰像水桶。

如果换作其他女生被男生起这么个外号，一定哭得稀里哗啦，但她不但没哭，还没心没肺地照单全收，说：“如果回到盛唐，那可就是我的天下了。”见她不在意，大家都叫她“腰桶”，久了，居然忘记了她原来的名字。

其实刚开始，我挺讨厌腰桶的，觉得她是一个哗众取宠的小丑。

“好不好嘛！”是她的口头禅，在学校里，她为此闹出过不少笑话。记得最清晰的一次是班主任在班上挑选女生准备排练舞蹈参加学校的文艺汇演时，她自告奋勇地向老师推荐了自己。被挑选上的几个女生都是纤细型的，老师面对腰桶的毛遂自荐实在有点为难。

在老师皱着眉头考虑时，她又说：“老师，不要烦恼嘛，我们又不是要跳小天鹅，其实就算小天鹅也不可能个个都那么标准，偶尔有只胖点的也很正常呀，就让我也参加吧，好不好嘛？”

在腰桶推荐自己时，班上的同学就想笑，当她那句“好不好嘛”脱口而出时，大家再也忍不住哄堂大笑，连老师也忍俊不禁，但老师再三考虑后



还是没有让她参加演出。我以为她会伤心，没想到汇演那天，她不仅来了，还把自己打扮得漂漂亮亮的。

坐在台下，她很专注地看每一个节目，也很狂热地为每一个节目鼓掌，根本没有为自己不能上台而难过。坐在她身边，看着她兴高采烈的样子，我想，腰桶真的是一个很容易被感染的女生。

腰桶整天大大咧咧，语出惊人时常把别人笑得肚子疼。她脸上的表情特别生动，眼睛晶亮、闪烁。有时可能是身体太胖，动作跟不上脑子转动的速度吧，明显慢了一拍，她却后知后觉，逗得大家乐翻了天。

有一次，班上一个男生指着一个长发胖男子的图片，阴阳怪气地对她说：“腰桶，你仔细看看这张照片是不是偷拍你的？”那男生的话刚说完，周围就响起一片爆笑声，有的还敲着桌子大叫：“猪头！猪头！”

那是一张被恶搞的照片，胖胖的主人公确实有几分像腰桶。我不知道当场受辱的腰桶是怎样的心情，但坐在她后桌的我却忍不住为她打抱不平：“你们这样算什么？欺负女生很有趣吗？”

我虽然不喜欢她，但也不愿意看见一个女生被众同学当场羞辱。那个男生见我横加干涉，有点没趣，于是恼怒地骂：“关你屁事？你插什么嘴，腰桶都不介意。”

我看了看腰桶，没想到，腰桶真的说：“没事没事，只是一场玩笑，你们都别为我吵架了好不好嘛？”身边的同学在笑，我却恨恨地瞪着她，实在想不明白，怎么会有这样的女生？我在帮她她都不知道自己找台阶下。

一直到毕业，我和腰桶都没有说过什么话，彼此之间平平淡淡的。或许是那次我帮过她吧，每次看见我，她都会真诚地对我点头微笑，和平时嬉笑的样子完全不同。

毕业后，我们上了不同的高中，再也没有见过面，只是每次我回忆起以前的同学时，第一个想到的人就是她。我不知道，上了高中后，在新的学校里，她是否依然如故，是否还是同学的开心果？



一年后，收到腰桶的来信，我很意外。

她在信里对我说：我倒是从来不介意别人叫我“腰桶”，因为我确实胖，还因为和我的名字有点接近，叫什么都只是个称呼而已，不是吗？我知道你一直觉得我哗众取宠。确实，我希望被人关注，希望自己有好人缘，希望和同学们打闹在一起。我一直很羡慕你，不动声色就能让大家关注，因为你成绩好，我努力过，但太吃力了。希望大家分开后也能记得我，记住你们同学中曾经有过一个胖胖的、爱逗乐的女生。只是，我一直记得，在过去的同学中，唯有你尊重过我……

腰桶的信写得很长，看着看着，我的脑海中又浮现出她胖胖的、嬉笑的脸，她似乎正撒娇着对我说：“好不好嘛？”心，在片刻温润起来。

我明白：我们都是渐渐长大的女生，都希望被人关注，希望活出自己的精彩。

选自《意林原创版》2016年第4期

很多时候我们是不想被孤立起来的，尤其是在那个偶像作祟的年月，我们渴望被接纳和认可，所以对于别人的冷嘲热讽也不以为意。



# 长廊

文 / 雷碧玉



所有的青春都会逝去，却非所有的逝去都有补偿。

——独木舟

我很喜欢校园里的长廊，那里离宿舍区很远，初秋那里有梧桐的落叶。寂静的午后，搬一张椅子坐在公教的门口看喜欢的小说。微风吹来，黄色的叶子从我浅色碎花长裙的裙裾边飘过，偶尔抬头望望远方的天，秋高气爽，无垠的湛蓝，心一下便空明了起来。

他总在最不经意的时候出现，轻轻的足音从长廊的那头传来。缓缓的步调，瘦瘦长长的影子，还有一双亮得刺人的眼睛。他不认识我，每次他都会目不斜视地从我身边走过，缓缓走到拐弯处，在石围栏上坐下来，有时拿出长笛吹，有时坐着看天。

那时的我很单纯，看着他波澜不惊的背影，总觉得他是个有故事的男生，有一种独立红尘的落寞。

我喜欢幻想，有时幻想前世也许和他有缘相遇。或者就是像那个虹桥的故事，惊鸿一瞥后再也忘不了他，然后为他抑郁而终。想完，我总是对自己笑笑，笑自己傻傻的。

时间缓缓流过，大学的生活不像高中，多了很多是是非非，恼人的生活、学业的压力和感情的纠葛。有很长一段时间我没有到长廊，因为那里