

感恩阅读

六角丛书

LIUJIAO CONGSHU

回味一生的 94 个场景

生活总会有无尽的麻烦 请你不要无奈
因为路还在 梦还在 我们还在
所以请你怀着感恩的心 尽情欣赏路上的美好风景

感恩 *Giving Thanks to Life* 生活

主编 张定远

· PRICE ·
本册仅售
¥11.00
六角丛书
· LIUJIAO ·

光明日报出版社

责任编辑：温梦
封面设计：王东



感恩阅读

THANKS-GIVING

让中国学生唱响感恩的歌 让中国学生读懂感恩的心

《感恩父母》

—— 感人至深的97个篇章

《感恩老师》

—— 师恩难忘的104个瞬间

《感恩朋友》

—— 不求回报的97个片断

《感恩亲人》

—— 刻骨铭心的85个时刻

《感恩自然》

—— 无法忘怀的77个印象

《感恩生活》

—— 回味一生的94个场景

“六角丛书”的由来

图书定价 = n元/印张 × n印张。印张是计算图书定价的基本单位。在图书内容、开本、印张、材料和工艺相同的情况下，每个印张的基价越高，图书的定价就越高。权威机构调查表明，目前市场上的图书定价每印张在1.20—2.00元之间，所以人们抱怨“书太贵”。

“六角丛书”就是以每印张0.60元（六角）作为单册图书的基价。基于科学管理和成本控制，“六角丛书”力争成为“低定价、高品质”图书的代名词。

ISBN 978-7-80206-450-8



9 787802 064508

本册：11.00元



上架建议：中学生课外阅读
总定价：66.00元（全6册）

生活总会有无尽的麻烦 请你不要无奈
因为路还在 梦还在 我们还在
所以请你怀着感恩的心 尽情欣赏路上的美好风景



感恩生活 Giving Thanks to Life

回味一生的94个场景

主编 张定远

光明日报出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

感恩生活 / 张定远主编. — 北京: 光明日报出版社, 2007. 6
(感恩阅读)
ISBN 978-7-80206-450-8
I. 感… II. 张… III. 品德教育—青少年读物 IV. D432.62-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第060077号

版 权 声 明

《感恩阅读》丛书由光明日报出版社出版。由于我社无法与部分权利人取得联系,为尊重作者的著作权,现特别委托北京版权代理有限公司向权利人转付本丛书中部分文字的稿酬,请相关著作权人直接与北京版权代理有限公司取得联系并领取稿酬。联系方式如下:

吴文波、方芳

北京版权代理有限公司

北京海淀区知春路23号量子银座1403室 邮编: 100083
电话: (010) 82357056 (57, 58)-230 / 229 传真: (010) 82357055

感恩阅读·感恩生活

主编: 张定远

责任编辑: 温梦

策划: 王宏义

封面设计: 王东

绘图: 黑牛动漫工作室

版式设计: 王东

责任校对: 徐为正

责任印制: 胡骑

出版发行: 光明日报出版社

地址: 北京市崇文区珠市口东大街5号, 100062

电话: 010-67078234 (咨询), 67078235 (邮购)

传真: 010-67078227, 67078233, 67078255

网址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmchs@gmw.cn

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

印刷: 北京楠萍印刷有限公司

装订: 北京楠萍印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开本: 787 × 1092mm 1/16

字数: 1800千字 印张: 110.25

版次: 2007年6月第1版 印次: 2007年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80206-450-8

总定价: 66.00元 (全6册)

版权所有, 翻印必究。本书图文未经书面授权, 不得以任何方式转载或公开发表。

当“感恩的心”这首歌传唱大江南北时，很多人的心被触动了。在歌词中，我们听到了一种发自内心的呼唤。“感恩的心，感谢有你，伴我一生让我有勇气做我自己；感恩的心，感谢命运，花开花落我一样会珍惜……”感恩的心情，为生活增添色彩。在这样的心境下，我们无法不感谢命运，让我们拥有这么多爱，即便痛，也要上扬着嘴角。

是啊，我们想想生活的一一点一滴，就会发现在我们的周围环绕了多少关爱。在这个世界上有多少人需要我们感激：父母、朋友甚至陌路人，他们都曾在人生的路上让我们感动。尽管我们还无以回报，但感恩的心须时时刻刻存在。有了感恩，我们才知道生活原来如此美好。

生活是什么？是每天早晨急匆匆地挤公共汽车，晚上疲惫地回家吗？这只是生活的片断。在这些片断中，有些是快乐的乐符，而这些乐符正是我们在生活里孜孜以求的真正意义。出门前的那声声嘱咐，远送的目光；回家后扑鼻的菜香，温暖的问候……都让我们奔波的心刹那间平静下来。

生活是什么？是一百次失败，还是第一百零一次取得成功？我们可以忽略这些结果，因为生活里成败乃常事，我们只在乎坎坷中的种种收获。因为失败虽然让我们尝到苦水，但也让我们知道成功背后的艰难。正是这些艰难，才让我们体味到生活的美妙。那么，我们为何不感谢挫折呢？

生活是什么？我们再次问。即使失恋时泪流满

面，这个问题也不可回避。生活里有聚有散，我们不能忘记的，是在这些分分合合中曾经拥有的那份真诚的爱。我们为什么要自怨自艾、哭天抢地呢？只要拥有过、付出过，也就无怨无悔了。生活既然给了我们痛且快乐的机会，就让我们抛弃故事的结局，去真心体味那些珍贵的情感过程吧。

生活是什么？我们苦苦追寻。从平淡中寻找温暖，从失败中寻找成长，从失意中寻找真诚……也许生活就是这个寻寻觅觅的过程。我们在生活里搜寻到了太多的感动。当我们用最真挚的双手把它们怀抱胸前时，才发现：自己是世界上最富有的人。所以，我们真该认真地生活。怀着感恩的心来品味所有，才是真正在生活的人。

学会感恩，学会理解爱、给予爱，学会用宽阔的胸襟包容生活。我们不能摒弃这样一种包含真善美的情怀，就像我们无法抛弃生活一样。正因为我们学会了感恩，才会发现生活中有很多感人之处；正因为生活要求我们用感恩的心态去面对，我们才知道生活的意义。

感恩的心出自真诚，来源于生活，感人肺腑。因为有了这颗至诚的心，我们的生活才更加美好。我们希望通过《感恩生活》，让更多的人找到心灵家园，专心耕种，从而获得自己的心灵果实。

目 录

生命的春光

- 逝去的美味 / 002
- 童年鱼趣 / 006
- 原来这么简单 / 009
- 快乐墓地 / 011
- 家园如梦 / 014
- 冬天来了,春天还会远吗 / 016
- 快乐地走过苦日子 / 018
- 给生命配乐 / 020
- 河对岸人家 / 023
- 生命的滋味 / 027
- 小鸟,你飞向何方 / 030
- 后来,我与青春恍然相逢 / 034
- 生命是井 / 037

希望的翅膀

- 得到和失去 / 042
- 创业的故事 / 044
- 我的信念 / 046
- 病魔带来的特别礼物 / 048
- 红包里只有一元钱 / 051
- 坚守信念 / 054
- 紫霄的故事 / 056
- 坚持到成功 / 059
- 学会释怀 / 061
- 你还拥有希望 / 063
- 只要你认为可能 / 066

目 录

活着,其实有很多方式 / 069

再加两个苹果 / 072

成长的道路

风中跌倒不为风 / 076

珍惜人生第一桶金 / 079

我的早年生活 / 081

这时候你才算长大 / 083

人生在零度也能沸腾 / 086

勇敢地向梦想飞奔 / 088

在时运不济时永不绝望 / 091

挺住困难 / 093

让我长大的一句话 / 096

走过泥泞 / 099

那些走在北大边缘的年轻人 / 101

在山村和城市之间游走的女大学生 / 105

平民子弟的生日 / 109

幸福的禅机

幸福的开关 / 112

付出,你将收获更多 / 114

享受真正的幸福 / 116

幸福无处不在 / 119

享受快乐 / 121

让自己满意的生活 / 123

原谅生活 / 125

善待自己 / 128

目 录

- 简单即福 / 130
- 还是快乐地生活吧 / 132
- 我曾那么接近幸福 / 136

感动的瞬间

- 一句话一辈子 / 142
- 一个包子的意义 / 144
- 等到成功的那一秒 / 147
- 瞬间即是永恒 / 149
- 懂得感恩 / 152
- 感激 / 154
- 我人生的重要一课 / 157
- 学校生活 / 159
- 生死之间 / 163
- 感动是一种养分 / 166
- 晶莹的泪滴 / 168
- 卖白菜 / 173

流淌的青春

- 他如小说,她看了半册 / 180
- 再见亦是朋友 / 183
- 长发不再,爱情依然 / 186
- 驿动的心 / 189
- 油菜花开的季节 / 191
- 夸妻(节选) / 194
- 最后的爱情蝶 / 198
- 我的另一半 / 200

目 录

- 单相思 / 203
来点话梅,再加些巧克力 / 206
天使的背上丢了翅膀 / 209

心灵的原野

- 珍惜每一根稻草 / 214
美丽的谎言 / 216
常怀感恩的心 / 218
心灵的杂草 / 220
用心 / 222
皇帝与少校 / 225
拥有热情坚毅的心 / 228
找到属于自己的快乐 / 230
不可名状的惊喜 / 233
水流最低处有颗珊瑚心 / 236

思想的芦苇

- 失去对手会怎样 / 242
把生活当成一种艺术 / 244
学会享受生活 / 246
告诉自己“我能行” / 248
人生就是与困境周旋 / 251
生活还是毁灭由你选择 / 255
假如给我三天光明 / 257
无法原谅 / 265
从忧郁中升华 / 270
做一次明朗的航行 / 273
向儿童学习 / 275



回味一生的 94 个场景

生命的春光

生活有时是一场大型交响乐，但生活有时又是很单纯的二胡独奏；生活有时是激越的，但大多数时间则是小河一样静静地流着。谁想让生活永远澎湃着激情，那是不可能的，也是不现实的。而流动着的生活更能让人品出生活的真味，也更能让人陶醉其中。

我总觉得小时候吃的东西是如此美味。好比一块烤地瓜，记忆中的甜香滋味为何与现在有如此落差，再也寻不到童年那种香甜筋道的烤地瓜，难道是失去了滋味？

逝去的美味

我是1966年生的。70年代初，1972年，我上小学一年级。那时的理想是天天有馒头蘸白糖、蘸芝麻酱就好了，要是油炸馒头片蘸白糖，就神仙了！白糖和芝麻酱都是按月定量供应，要是没有副食本，有钱你也买不来。为了阻止哥哥、姐姐和我对白糖和芝麻酱的贪吃无厌，父亲通常要把这些好吃的锁在柜子里。有一回我发现了父亲藏的钥匙，就偷着吃，一次只敢吃一小勺白糖或芝麻酱，怕被父亲发现挨揍。受命去买芝麻酱时也一定要“贪污”一些：回家时一路走一路舔，回到家往往免不了父母一通“审讯”。

家里吃肉，平时买2毛的炒菜。猪肉也是定量供应，买2毛的就不用写本儿了，有时家里人轮流去买，都买2毛的，这样，可以多买点儿。周末买3毛的肉馅包饺子、蒸混合面（玉米面和白面）菜团子，很好了！再奢侈一点儿，买5毛的肉，那是家里来客人的饭食，平常，甭想！记得最深的是父亲工厂食堂的美味：猪油炸的大大的油饼（比现在的油饼大一倍），那叫一个香啊！夹在馒头里吃不用就菜，早晨要是能蘸着甜豆浆吃，就更是没的比了。还有猪油烧的长条茄子，茄子炸得很透，然后上锅烧，最后勾上稀芡，那茄子块儿软得都快没魂儿了，入口即化，虽然是芡汁多茄子少，可是真好吃啊！

那时几乎所有食品都是定量供应，花生油一人每月半斤，不够吃，家家炼大油（在北京也叫荤油）。炼大油用的猪网油（板儿油）也是凭本供应，炼大油剩下的油渣儿是好东西，撒上椒盐，是不错的下酒菜，还可以烙脂油饼、做馅儿，香！

那时带鱼卖2毛5一斤，好一点的卖3毛5或3毛8，过年吃的。压岁钱是崭新的1毛或2毛的毛票，连号儿的，要是有一张5毛的就是大份儿了！过年时的一大念想儿是凭本特供的每人半斤花生，2两还是3两瓜子。等一年才能吃到这些东西啊！我口比较刁，专拣着瓜子吃，就知道瓜子比花生还香！过年时，家里还要买一二斤杂拌儿（什锦果脯），杂拌儿糖（什锦糖块），还有棍状的关东糖（麦芽糖）。母亲要蒸出好多馒头、枣卷儿，还要炸胡萝卜素丸子，炸排叉儿，炸带鱼，用花椒大料（八角）桂皮煮出二三寸见方的膘儿很厚的白肉方子，这白肉切了做回锅肉，香极了！所有这些吃食都要放在小缸里、锅里，再搁到屋外挂上（那时没冰箱），一直可以吃到正月十五。

平时，一般穷人家流行吃熘肥肉片儿解馋，放葱蒜酱油勾上厚芡，肉片吃完了，浸满油脂的厚芡就米饭也很香，也可以当肉吃！那时的人们肚子空，缺油水儿啊！鸡蛋？稀罕物，很少吃，不过那时的鸡蛋应该是土鸡下的。1983年考大学时，我才有每天一个的特殊待遇。

那时冬天吃自己存的大白菜，家家腌雪里蕻、芥菜疙瘩。记得母亲用大盐和花椒腌，腌一冬，要不断倒缸，到来年清明把芥菜疙瘩用腌汤熬熟，晾干，能搁好长时间不坏，熟芥菜疙瘩口感很好，父母至今还很爱吃。虽不是东北人，母亲也要泡一小缸酸菜。秋天母亲还要晾些茄子干、豆角干、小白菜干。这些咸菜、干菜正好在春天蔬菜青黄不接时接短儿。可别小看这些贫贱货色，在母亲手里照样可以做出好吃的东西。春节时用茄子干炖肉，能炖出蘑菇味儿来。小白菜干泡了做馅包饺子，别有一股清香的味道。雪里蕻熬豆腐更是一道平民易得的美味。

无论什么季节，副食店或菜站来了稍微好一点的细菜，都要排大队，去晚了就没了。可那时的西红柿、茄子、黄瓜、蒜苗，有味儿啊！再往后，冬天开始有大棚菜了，很贵！只有过年才买一些，不过买回来的多是冻的，记得即使是冻烂的柿子椒，炒肉的味儿都特香！那时候少啊。记得还有一种紫根儿的特别细的韭菜，比现在市面上的短一半，俗称“野鸡脖子”，滋味鲜极浓极，那才叫真正的韭菜呢！那时过年才到大的菜市场置办年货，有名的是：东单菜市场、西单菜市场、崇文门菜市场、东风市场（新东安）、朝内菜市场这几家，只有那里货全啊。

水果儿少，连汽车尾气都能闻出水果味儿来，要不是父母事先一再警告，肯定也把牙膏当水果吃了，心里还老嘀咕：那东西又凉又甜还有香味儿，不是水果是什么！

奇怪！春天揪榆钱儿、槐花，秋天偷别人院子里的枣、桑葚儿，实在馋得没辙，就到药铺花3分钱买一个酸甜的大山楂丸——越吃越饿！这山楂丸舍不得大口嚼着吃，那样就未免太奢侈、太浪费了，要用门牙一点点、一点点铲下来，在舌头上含化了，再慢慢儿咽下去，这样才能解馋，才算物尽其用，心里才觉着熨帖。往往是吃一半，另一半用纸包起来留着第二天再吃，一个山楂丸恨不得能吃3天！还有果丹皮，那时的果丹皮山楂味儿极浓，也不能嚼着吃，也要在舌面上含化了再咽下去，方可得其真味。印象比较深的水果还有：沙果、细软多汁的京白梨、一咬嘎嘣脆的纯种小国光苹果、冻柿子、荸荠和菱角。夏天的红糖、小豆冰棍，3分还是2分吧！奶油的5分。吃冰棍时照例也不能嚼着吃，要一点点吮化了才解馋。东直门外第三轧钢厂、摩托车厂用保温瓶打的企业自制防暑汽水（估计就是香料、色素、糖精、苏打配的），汽儿倍儿足，扎凉，猛喝一口脑瓜子生疼！

点心和营养品只有生病时才能吃到一些，点心也就是蛋糕、桃酥、萨其马、江米条儿这些大路货，还有硬邦邦的自来红、自来白（北京的两种月饼），偶尔也能吃到炸糕、糖耳朵、驴打滚、麻花什么的，那时最流行的营养品似乎就是麦乳精和奶粉。

小时候面包可是我心目中的高级食品，很少吃。一次学校组织春游，要带饭，父亲给我买了一个义利牌的大果子面包（里面有果脯和核桃仁儿什么的），还有一根肉肠，母亲给我煮了俩鸡蛋，把我高兴坏了。那时没有纯净水、矿泉水，出去春游或去近郊参加学农劳动，都是自备一个绿色的铝质军用水壶，灌上白开水，斜挎在肩上。我还有一个塑料的伸缩水杯，就是一圈一圈由大到小的塑料环，拉起来是水杯，缩回去可以放在扁圆的塑料盒里。还有一种宝塔糖，印象特别深，黄色圆锥状，锥体表面有纵向的细槽儿，别以为那是什么精致的糖果，那是给小孩吃的打蛔虫的药！可它毕竟是甜的呀，所以当初我们可是真心实意当糖来吃的。

那时凡是和粮食沾边儿的食品都要粮票，买1斤点心好像是要6两粮票，早晨吃早点，一个油饼要2两粮票，一碗豆浆或粥也要1两粮票。后来过渡到没有粮票也可以买油饼，不过得加钱，8分钱一个。粮票还分地方粮票和全国粮票，1983年我到外地上大学前，家里给我换了60斤全国粮票，换全国粮票要按一定比例交足地方用的米票、面票、粗粮票和食用油票。说到粮票，有件事让我至今记忆犹新，一次和哥哥路过粮店，偶然发现来了白薯，这可是那时不常有的事情，粮店门口已经排起了长队，于是哥哥果断决定由他排队，命我火速回家取粮本和粮票。待我再赶回粮店，队里已

没有了哥哥，我断定哥哥已经排到门里面去了，这时门口秩序比较混乱，堆了很多人，我没有喊哥哥，而是奋力挤进门，把粮本和粮票塞到哥哥手里，最后终于胜利地买到了白薯！为这事，我和哥哥受到了父母很少有的当面表扬，母亲还特别夸我表现得非常机智。也许是觉得家里的两个小男子汉终于懂得要担当起家庭的责任了，这让父母备感欣慰吧？真是穷人的孩子早当家啊！那时白薯可是少有的可以换换口味的粮食，一般是蒸着吃，也可以切成小块熬玉米面儿粥喝，我对这香香甜甜的白薯玉米面儿粥吃不厌，家里每次做我都喝好几碗。

那时饮食也像现在吃麻小儿(麻辣小龙虾)、水煮、香辣什么的，也有流行。比如记不得哪一年秋天西红柿泛滥，于是家家兴做西红柿酱，把成筐的西红柿搬回家，洗了切了塞到瓶子里，上锅蒸，最好是用医院的葡萄糖瓶子做，因为瓶口小，又是橡胶塞子，所以密封性好，不容易坏。吃的时候可就费了劲了，先得用筷子搅，再用力甩才能出来，那瓶子口小肚子大啊。这样大冬天也可以吃到西红柿炒鸡蛋了。还别说，这土西红柿酱可比现在的大棚西红柿有味儿多了，那可是自然成熟的西红柿做的啊，而且绝对没有防腐剂。

唉，儿时的美味，永不再来！

我总觉得小时候吃的东西是如此美味。好比一块烤地瓜，记忆中的甜香滋味为何与现在有如此落差，再也寻不到童年那种香甜筋道的烤地瓜，难道是失去了滋味？其实蕴含的不是食物本身而是当时吃下的感动。也许时代的富裕改变了人们与食物之间的关系，尽管食物美味依旧，但人们的环境已不同于当年，当年的美味已化为记忆。

(倾倾)

感恩箴言

Gan En Zhen Yan

我们和作者虽然不是同一时代的人，但是对儿时美味的怀念之情却一样深刻。

至今也还记得第一次吃冰淇淋、香肠、奶油蛋糕的滋味，像天下最诱人的佳肴一样，香到了骨头里。虽然现在市面这样的食品琳琅满目，但是似乎那时无限诱人的感觉却越来越少了。

生活水平的提高，满足了我们很多物质需求，但是我们的嘴巴似乎越来越刁了。在享受了生活之后，却没有强烈的满足感。美好生活来得太容易了，没有经历苦苦渴盼和追寻，得到了也没有珍惜。想想老一辈的苦难生活，我们应该感到幸福生活的来之不易。

美好生活给我们提供了丰富的物质资源，我们能够轻而易举地享受到美味，是件多么幸福的事情。我们应该牢记老一辈的艰辛，珍惜现在的美好生活。

故乡的小河，滋润着我的儿时岁月，如一根根铮铮动听的琴弦，
弹奏出一首首欢乐的歌谣。

童年鱼趣

久离故乡，最难忘的是那小河。清清爽爽、叮叮咚咚的一条条溪流从村南的山山岭岭中溢出，汇聚在一起，映着葱茏的山野款款地流过村东，逶迤向山外。多少次这清澈的小河水哗哗地流入我的梦境，多少次梦境中又被这哗啦啦的小河水惊醒。

故乡的小河，滋润着我的儿时岁月，如一根根铮铮动听的琴弦，弹奏出一首首欢乐的歌谣。

河中有鱼，但因水凉澄碧，只少许几种，皆名不见经传。繁殖较快，数量较多的一种是柳根儿。此鱼黄褐色的脊背，雪白的肚皮，成群结队地游于水流平缓处，偶见嬉戏，水中便泛起一片耀眼的银白。还有一种是老头鱼，头大、身短、尾小、通体黑色、行动迟缓，有时用手即可捉住。另有一种花泥鳅，身长黄花纹，煞是好看。小河里的鱼大都一拃来长，要说大一点的，便是细鳞鱼了。此鱼极珍贵，说其珍贵，一是个大，成鱼可达尺把长，这在小河中堪称鱼王；二是生长期极慢，一般要长十几

年，并且数量极少，以我在故乡十几年的捉鱼史，才仅仅捉住过两次。《辞海》里对细鳞鱼注释为：鱼纲，鲑科，体延长，侧扁，长可达0.8米，背紫黑色，产于我国东北及西伯利亚，肉肥，卵名贵。现今的酒店里这鱼也算是一道大菜，然而无论形状或口味，我均有这细鳞非那细鳞的感觉。故乡小河中的细鳞鱼，不仅个小、鳞亮，并且在鱼腹两侧尚有几道规则的五彩斑斓的条纹，十分美丽。此鱼极具活力，尺把长的一条竟能噼噼啪啪地搅起很高的水花。



我们顺着那条清凌凌的小河一路走去，在早已砌好的坞口处下好各自的坞子。

小河里的鱼，皆肉质白嫩、少刺且肉中带油，或炖汤或生炒，撒点盐即可，味道却是极其鲜美的。离开故乡后，大大小小的宴会赴过不知多少次，所吃的鱼却无一能与故乡的相比。山外的鱼，或多或少都带有一丝淡淡的土腥，令人反胃。而海里的鱼，咸腥的又太过刺激。唯那条清冽的小河里的鱼，与其说腥，不如说是鲜，那种鲜美的味道不亲自尝过的人是很难想象的。

每年春天，当小河的桃花水涨过后，小草拱出了地皮，山上的李子树开花时，在深水湾中呆了一冬的鱼儿要逆流而上交尾产卵，捉鱼的最佳季节便到了，在水湾上游