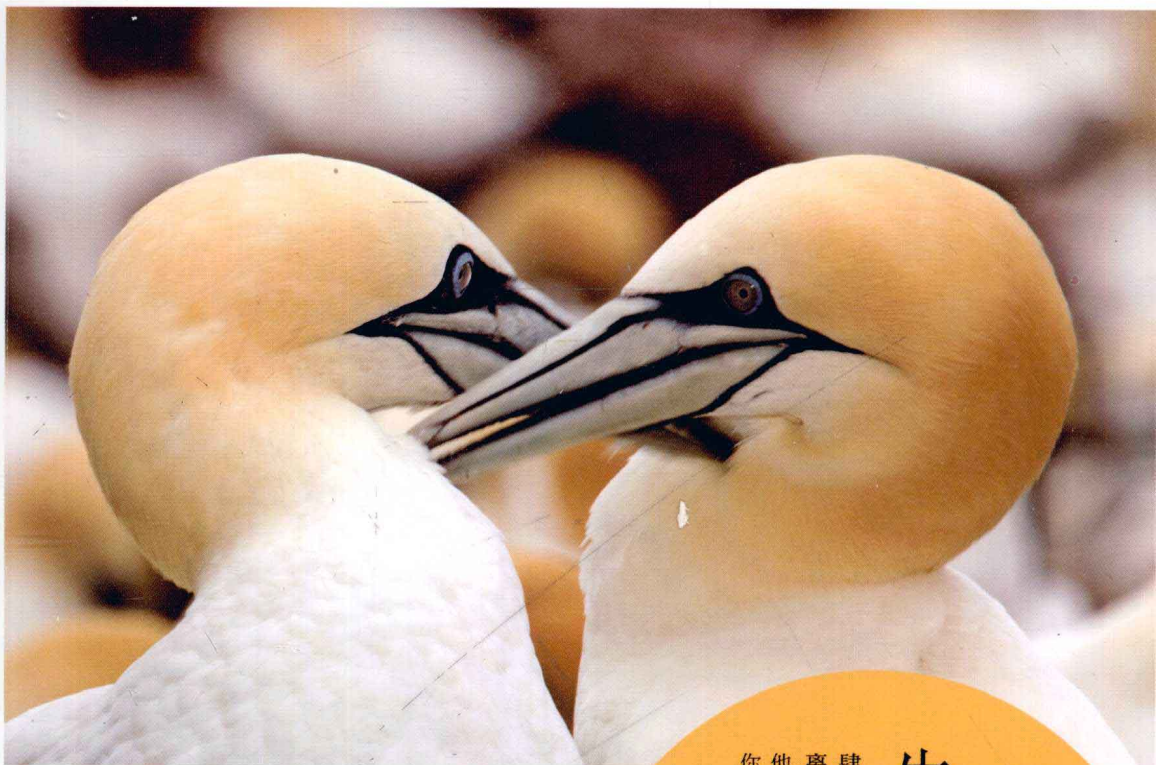


读者

《读者·原创版》杂志社/主编

DUZHE CONGSHU 原创版



· 励志卷 ·

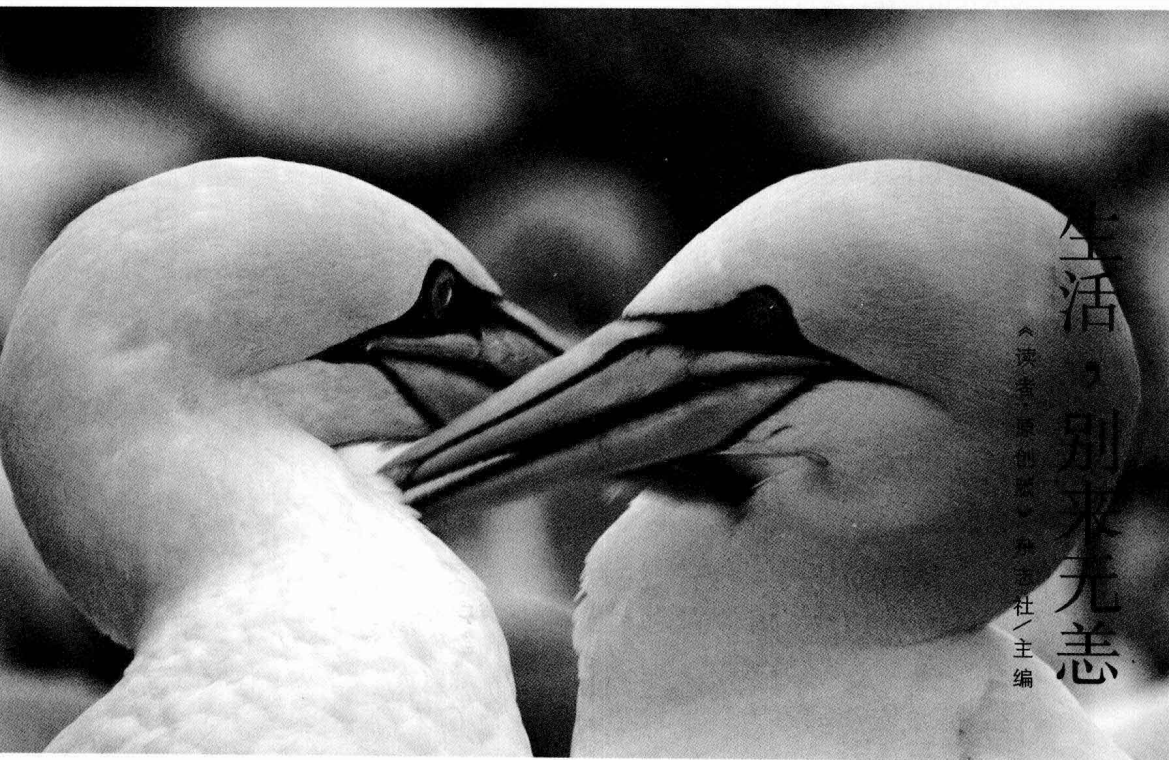
生活，别来无恙

肆意、飞扬、不羁、嚣张、欢乐、哀愁、
离别、沧桑，岁月的河流终将带走一切忧伤，
他年相遇，静静绽放嘴角一丝微笑，轻道一声：
你好，别来无恙……

五年藏
典藏



读者出版集团
DUZHE CHUBAN JITUAN
甘肃人民出版社



生活，别来无恙

《读者》编辑部 / 杂志社 / 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

生活, 别来无恙 / 《读者·原创版》杂志社编. —兰州:
甘肃人民出版社, 2011.6

(《读者·原创版》五年典藏丛书)

ISBN 978-7-226-04124-6

I. ①生… II. ①读… III. 散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第110567号

责任编辑: 刘 燕

封面装帧: 弘文馆·马顾本

生活, 别来无恙

《读者·原创版》杂志社 编

甘肃人民出版社出版发行

(730030 兰州市南滨河东路520号)

各地新华书店经销 三河市祥达印装厂印刷

开本700毫米×1000毫米 1/16 印张16 插页2 字数240千

2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

印数: 1~17 000 册

ISBN 978-7-226-04124-6

定价: 24.00元

“杂志有生以来便代表一种智慧的活动。”“……使健康的知识更能适合人的口味，化玄奥的科学为应用的知识，向世界上黑暗的角落以及人类文化教育的若干隐处，投以搜寻的光亮，发起新的运动导引旧的运动，高撤警铃，使酣睡中的人们自梦中惊醒，扭转那些向后张望的头颅，使它目向前方……”105年前，美国《独立周刊》中曾这样说道。

一个世纪过去了，世界已经产生了巨大的变化和进步，但杂志作为人类近代文明的产物，依然具有顽强的生命力。今天，在我们的生活里，绝大多数杂志也仍然以其各自的方式和方向，运用智慧，引领精神，践行着自己的使命。

《读者·原创版》作为读者出版集团刊群中的一支新军，秉承《读者》的办刊理念，在有趣与有益的道路不断创新和探索，彰显自身特色，发挥传媒作用。创刊以来，已发行数千万册，三千多篇文章，受到了众多读者的厚爱和欢迎。这三千多篇文章以社会、话题、情感、人物、心理、资讯为主线，集粹原创首发内容，与《读者》和时代精髓一脉相承，又散发着自己的独特气质。这些文章，历久弥新，每次翻阅，都有新发现，新收获。

《亲爱的我，你好吗》撷取有关成长感悟的美文杰作，涵盖少年残像、青涩时光、校园生活、成长感伤等内容，散发着既甜美又忧伤的青春味道；《生活，

《别来无恙》汇集有关生活励志的隽永小品，涵盖成长经历、情感历程、生活体验、人生感悟等内容，以真实细腻的个人情感品读百味人生，以积极的心态直面困境与挫折；《当你途经我的盛放》荟萃有关旅途见闻的精品美文，涵盖旅途游记、异域风情、旅行趣闻、行走感悟等，奉献最为多姿多彩、个性十足的旅游文字。《低调的华丽丽》精选有关流行、时尚的美文佳作，涵盖流行文化、时尚前沿、娱乐八卦、媒体热点等内容，讲述最时尚、最流行的话题，诠释当下时尚文化。这套典藏丛书堪称一场文化与艺术的华美盛宴，将给您带来新的阅读体验。

路漫漫其修远兮，我们将进一步在传承文明、服务社会的道路上，与更多的读者相识、相伴、相知，携手前行！

读者出版集团有限公司党委书记、董事长 吉西平

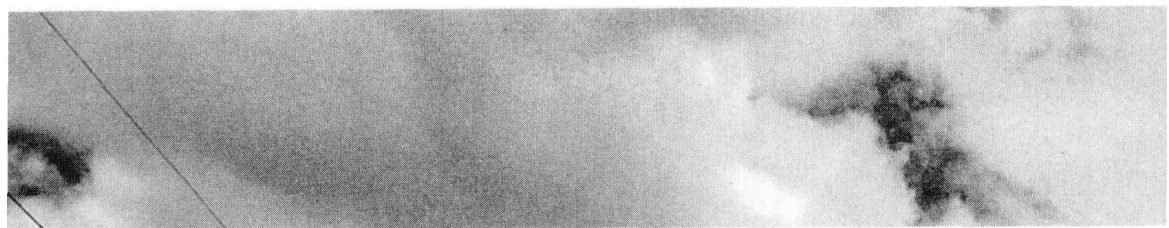
2011年3月18日

[目 录] CONTENTS

第一辑

改变自己就可能改变世界

卑微和腼腆	羽 毛	002
卑微的愿望	崔鹤同	004
仇恨的种子	罗 西	005
哭泣的鞋子	维 安	007
被囚的尊严	姚文泉	009
痛苦，源于上帝的爱	王 盈	012
珍惜那致命的病	罗 西	017
怎能不乐观	马里文·杜莱	020
改变自己就可能改变世界	蒋光宇	022
把自己炼进自己的剑里	朱成玉	024
用别人的错误提高自己	韩晓霞	026
学习谦卑	马 强	028
宽容之美	李新勇	029
微笑的灌木类植物	曾 予	031
惭愧也是一种美德	凉月满天	033
我们没有理由不快乐	谭延桐	036
忧伤，每天只能演奏一次	泡 沫	039
你关紧水龙头了吗	汪 莉	041



第二辑

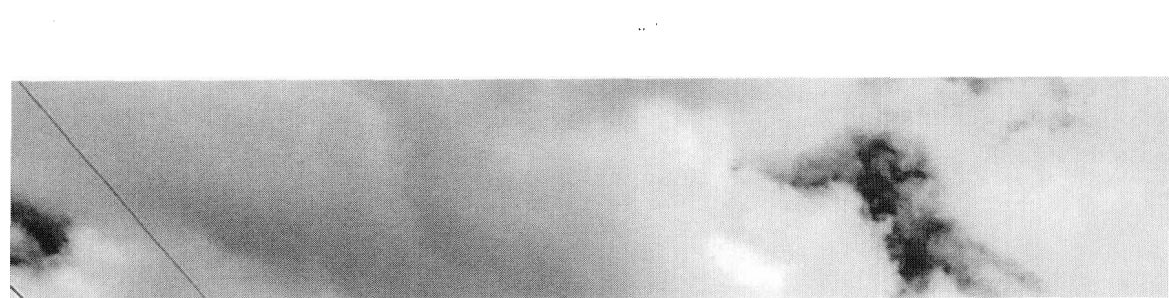
心灵的宽恕

- | | | |
|---------------|---------|-----|
| 寻找一处桃源 | 周海亮 | 044 |
| 寻找自己的十棵树 | 孙君飞 | 047 |
| 玫瑰人生 | 韩松落 | 049 |
| 等花自己开 | 苇 苇 | 052 |
| 坠落人间的天使（外一则） | 邱 婧 | 054 |
| 鸟儿自己飞 | 流 沙 | 056 |
| 断翅亦高飞 | 阿 琮 | 058 |
| 懂得停一下 | 海 岸 | 063 |
| 给风雨中的人开启一道门 | 魏得胜 | 064 |
| 看看明天的太阳 | 胡 勇 | 066 |
| 在一叶花瓣上细数阳光 | 田 野 | 068 |
| 世界需要热咖啡 | 0.618 | 071 |
| 我们要的温暖 | 远 芳 | 073 |
| 心灵的宽恕 | 张丽洁 | 074 |
| 不要让恐惧困死你的心灵 | 庞启帆 | 077 |
| 不要为你是一只鹰而感到羞愧 | 曾 颖 | 078 |
| 上帝给我的独特礼物 | 塔米卡·凯琴斯 | 080 |
| 佛 心 | 陆勇强 | 083 |

第三辑

给生命一个高度

给生命一个高度	因此	086
天堂，并不遥远	希宜	090
荒野上的路	蔡成	092
最本质的出发点	王瑞春	094
攀上正确的梯子	马歇尔·戈德史密斯	096
靠左走，靠右走	因此	098
永远都不算迟	北岩	100
聪明的放弃	唐慧忠	103
盛不下的便宜	李建辉	105
你总得带上些什么	马国福	106
装满水的筛子	刘宇婷	108
无聊的洞	张小石	110
迟到的照片	霍忠义	112
她不是一棵树	丁立梅	115
热爱它，就别让它生疏	鞠志杰	117
最美丽的山路	陆勇强	119
炼银	陈胜	120



第四辑

像“乐魔”一样生活

- | | | |
|------------|---------|-----|
| 你在，世界就在 | 郁 兰 | 124 |
| 爱情钥匙 | 彭武胜 | 126 |
| 婚姻米水论 | 何 东 | 128 |
| 泡沫的下面是酒 | 乔 叶 | 130 |
| 教孩子学会自己做事 | 杰姬·克莱门兹 | 132 |
| 捷 径 | 许申高 | 136 |
| 规则是用来打破的 | 谭金金 | 138 |
| 热爱生活 | 刘全勇 | 139 |
| 生活不需要被谴责 | 菩提树下人 | 141 |
| 像“乐魔”一样生活 | 因 此 | 143 |
| 被琐事诱惑 | 彭武胜 | 145 |
| 收纳出的江湖 | 陈蔚文 | 147 |
| 有一张卡 | 流 沙 | 149 |
| 超值换购 | 陈蔚文 | 150 |
| 有尊严地活着 | 马付才 | 153 |
| 请让我有尊严地生活 | 马 德 | 155 |
| 尽善尽美的惩罚 | 温 晖 | 157 |
| 降低幸福的高度 | 向 楠 | 159 |
| 幸福可以用耳朵去寻找 | 谢胜瑜 | 161 |
| 圆形的幸福 | 孙君飞 | 163 |
| 幸福“霍布斯” | 陈 苇 | 165 |

第五辑 · 生意在路上

酬赏理论、色情间谍与人际吸引	周正	张丽洁	168
条件反射		张丽洁	172
大学生为什么找不到工作	周正	程宇洁	175
职场三要义		张小石	180
形象是开路先锋		蒋光宇	182
这不是一个“局”		孙道荣	184
人才是世界上至高无上的		谢胜瑜	186
换工作不应该犯6种错误	帕特里克·巴宾奥		188
同事		峰岭	190
日中诡而殷虚		文军	193
生意在路上		张香玉	195
一切视乎你想不想		陈明聪	196
创意被叫醒		孙君飞	197
打死他也不说		张凯峰	199
敢于直言，也敢于付出代价		查一路	202
经验之辩		张小失	204



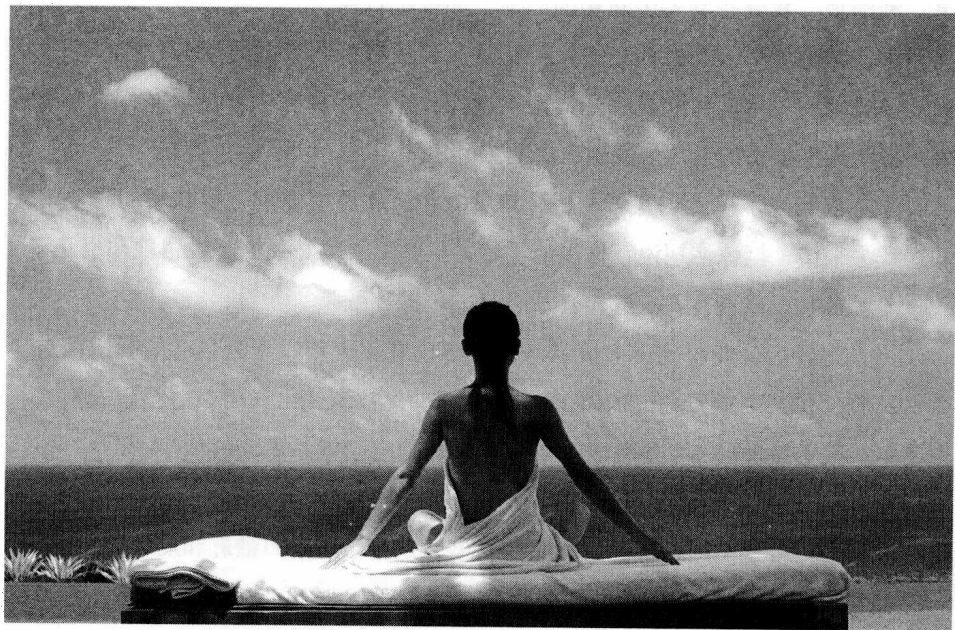
第六辑

敲响命运的门

穷人的茉莉花	朱成玉	208
中国新穷人的5个标签	罗西	210
星星是穷人的钻石	罗西	212
父母的梦想	朱孝萍	214
致命的努力	赵功强	216
敲响命运的门	宋鹏	217
在绝境中抬头	刘恒菊	219
成功的秘诀	特尔·布鲁克斯·爱林格森	221
用体面的方式赢得世界	孙君飞	223
成功，也可以是另外一种样子	马付才	225
离亿万富翁如此之近	吴静男	227
做富人的规矩	罗西	229
富人变为穷人以后	迈克尔·盖茨·吉尔	231
兹罗尼茨的钟声	肖复兴	233
人生的告别时刻	卢素玉	238

第一辑

改变自己就可能改变世界



卑微和腼腆

文_羽毛

那时，我刚从农村转到县城来读初中，穿着母亲的旧衬衫，一双红色塑料凉鞋，坐在最后一排。城里女生雪白的皮肤、漂亮的衣裳，让我常常赞叹不已。

有次语文课，我第一次回答课堂提问，心慌气喘，居然满口家乡方言，教室里哄堂大笑。我面红耳赤地坐下，不知所措。那个初次打开的广阔而美好的世界，却硬生生地刺痛了我。我只是卑微如草芥的看客罢了，怎能融入其中？

我甚至想在众人面前藏起来，做一只遁入地洞的土拨鼠。

这样，我反而有更多的时间用于阅读、散步、沉思，独自去面对自己的心灵。渐渐地，我寻找到不少隐秘的朋友，如曾经自诩为“一粒灰尘，在街头或任何地方停留都无引人注意的光辉”的沈从文，还有以“卑微的姿态”爱着俗世烟火的张爱玲——他们曾和我一样，面对世界自感卑微、自然腼腆，这其中，却藏着一份对人生神圣的崇拜与真诚深沉的热爱。

十年后我当了记者，背着相机，挎着大包，在路上遇到一位初中同学。对方知道我去采访，挺惊诧地说，你以前不是特腼腆的人吗？我笑笑说，现在也是。

不同的是，我现在宽容甚至喜欢自己的卑微和腼腆。

当了记者后，我收到很多读者来信，不少青涩少年，总为自己的腼腆而自卑难过；我也曾亲临重要赛事的PK现场，花季少女被淘汰出局时，总是忍着泪水，握紧拳头很勇敢地说：“不管结果如何，我相信自己就是最棒的！”

为什么腼腆会是可悲可耻的呢？为什么一定要成为最棒的，而不愿自认卑微，就做个可爱诚实的小孩呢？膨胀的自信，是否会挤压掉谦逊和反省呢？

如果身姿不是最独特的，位置也不是最高的，听不见如雷的欢呼，看不到

炫目的荧光棒，那么，就安心地在山脚、在半山腰聆听观望吧——即使卑微如草芥，我们的世界也可以是完整而美好的。“一沙一世界，一叶一菩提”——一粒卑微却聪明的草芥，也会懂得将清风明月、蓝天白云收藏进自己小小的灵魂，向着每一天的朝阳，努力生长，感受每一种细微的美好。

我喜欢一个腼腆的、低到尘埃里的灵魂，因为我相信，她终会开出一朵真诚的小花来，向博大的世界，虔诚地吐露每一丝细微的芬芳，并为生活的给予垂首感恩；因为我相信，任何一个低微的位置，都会有不一样的美妙风景……

卑微的愿望

文_崔鹤同

2007年2月27日，76岁的中科院院士李振声，因在小麦遗传和远缘杂交育种等方面的突出贡献，荣获2006年度国家最高科技奖。

李振声是如何摘取这项桂冠的呢？

李振声出生在山东淄博农村，虽家境贫寒，但重视教育的父母一直供他念书，先是私塾，后是学堂。13岁那年，父亲去世，母亲一人带着4个孩子，日子愈发艰难。李振声在哥哥的资助下，读到高中二年级，便再也无法继续。

辍学后的李振声只身来到济南，想托人找个营生。一次偶然的机，李振声在街口看到山东农学院的招生启事，上面的“提供食宿”4个字深深地吸引了他。于是他抱着试试看想法报考了，没想到高中还没毕业的他竟如愿以偿。

又有饭吃，又能读书，这对于李振声来说，是个千载难逢的机会，他无比珍惜，所以学习特别刻苦。

谁会想到，当初只是为了糊口的李振声，一路走来，历经50年风雨，成了业绩斐然、令人瞩目的大科学家。个中意蕴，着实耐人寻味。

其实，我们的成功，有时是从一个卑微的愿望开始的。因为卑微，便少了一些功利之心、名望之欲，也少了一些觊觎、竞争与挤压，可以平心静气地做好自己想做的事，更多了一些沉着与坚韧。一介挑夫，可能迫于生计，甚至为了一箪食、一壶浆，身负重轭，奋力向上，却兴许会比常人更快地登上泰山之巅。

仇恨的种子

文_罗西

有一阵子，朋友羽浑身是刺。谁说了他一句重话，或者真话，都可能伤了他的自尊心，更不用说有人的恶意中伤了。结果他很不快乐，并且耿耿于怀，无法释怀！

一天，有个上了年纪的同事，当着很多人的面，嘲笑他的贝克汉姆式的发型，羽生气了，虽然表面没有什么激烈反应，内心却酝酿着怎么报复他，好让他难堪。因为那同事非常怕老婆，每次领工资，都要请出纳和会计写张证明“实领多少”，以备太太“拷问”……所以，羽决定拿他这一“七寸”开刀。

回家路上，朋友一直想着这件事，结果在一个转弯处，他的小车撞上了一个“乱走路”的民工，在一刹那觉得解恨后，就是无尽的麻烦，对方小腿骨折，在医院住了两个月，共花了他三万多元。出事的第三天，在公司的一次商务会议上，羽终于找个机会把怕老婆的同事奚落一番，对方涨红着脸，口吃老半天说不出一句完整的话。羽感到很爽，可是没有一个同事为他喝彩，反而让大家看到他的无礼与缺乏涵养。不久，朋友在那家公司再也待不下去了，因为那位同事变本加厉到处造他的谣，而且他本来就有自己的人脉势力，所以渐渐羽就成了孤家寡人。

离开公司后，羽很消沉，在一次茶聚中，他向我倾吐了这一切。本是小小的矛盾，甚至是不足挂齿的东西，经过双方不断纠结、扩大，最后仇恨的种子在彼此内心生成。而仇恨是心灵的毒药，在还没有爆发害人之前，自己已经深受其害了。古希腊神话里有一名叫海格力斯的大英雄，一天，他走在坎坷不平的山路上，发现有个袋子似的东西很碍脚，就踩了它一下。谁知那东西不但没有被踩扁，反而膨胀起来。英雄很恼怒，随手抓起一根木棍猛打，结果那东西越打越

胀，最后居然大到堵住了去路，大军再也过不去。正在这时，山中走出一位神人，告诉英雄说，那怪物叫“仇恨袋”，你不犯它，它小如当初；你若犯它，它会膨胀起来与你作对到底。所以明智的办法是别动它、远离它、忘了它。

我们都是凡夫俗子，不可能天天在鸟语花香中度过，人间非天堂，也许有小人与谗言包围着我们，而我们的心不是胃，消化不了这一切。但是，我们的心还有一个功能，那就是它可以包容一切，只要你明白这是我们永远躲不掉的东西，那么我们就会以平常心来对待它们。所以，忽略也是一种智慧。