

一次寻找迷失自己、开启幸福人生的希望之旅！



理想丰满 现实骨感

世界上极具感染力的文字，
征服亿万读者心灵的好美文！



吴洪杰
主编

心灵，需要滋润与温暖；

生命，需要激励与希望！

黑龙江科学技术出版社

理想丰满 现实骨感

吴洪杰 / 主编



百

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

理想丰满, 现实骨感 / 吴洪杰主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015.11
(读者精品文摘)
ISBN 978-7-5388-8562-0

I. ①理… II. ①吴… III. ①文摘—世界 IV.
①Z89

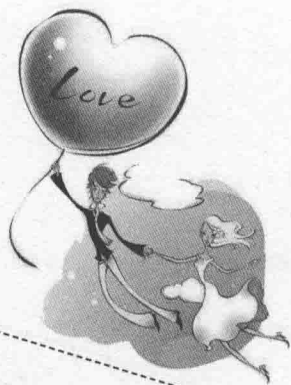
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第256961号

理想丰满, 现实骨感

LIXIANG FENGMAN, XIANSHI GUGAN

作 者 吴洪杰
责任编辑 赵春雁
封面设计 白立冰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 三河市骏杰印刷有限公司
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 14
字 数 260千字
版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8562-0/Z · 1270
定 价 25.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



理想丰满，现实骨感

人人都在说“这个世界理想丰满，现实骨感”。当年豪情壮志地走向这个社会，义气风发地准备大展宏图一番，现实生活却往往给了我们一记响亮的耳光，让我们从梦中惊醒，不得不重新来认识这个原本以为熟悉的世界。

很久以前，我也曾经仔细想过到底怎样才算是成熟，直到今天我才慢慢领悟，成熟不是看你的年龄有多大，而是看你的肩膀能挑起多重的责任。成长似乎是一件很残酷的事情，它代表了青春的流失和梦想的褪色。

时光悄无声息地流逝，日复一日，周而复始，变化的只是年龄，不变的是生活。父母鬓角日益增长的霜白告诉我们他们已经渐渐地老去，属于他们的时代开始谢幕，辛苦操劳了大半辈子，留给他们的却尽是沧桑。为整个家撑起一片天的使命开始慢慢落向我们的肩膀。俗话说“不孝有三，无后为大”。成家立业，结婚生子即将是我们要面临的人生大课题，而爱情已经不再是以前想象的那么单纯，现实的社会现实的人，物质基础的必要性几乎占据了整个天平。在虚荣和现实之间，我们懂得了脚踏实地地做事做人，因为我们开始明白，我们的存在不再单纯只是为了自己，也承载着每一个关心和爱我们的人的寄托与希望。于是，面对尘世的喧嚣和生活的艰涩，我们学会了沉思，学会了回忆，也学会了忍耐和妥协。



人生路漫漫其修远兮，数不尽的花开花落，叹不完的分分合合，拥有的时候，也许正在失去，失去的时候，也许也是一种获得。我们总在不经意之间错过，错过了许多曾经魂牵梦萦的事，又错过了许多刻骨铭心的人。直到年华已逝，青春不再，我们才懂得了珍惜。很多事情一定要经过多年以后才能明白，已经拥有在手边的才是人生最可贵的幸福。



目 录



第一辑 疼痛是种破茧而出的领悟

我曾是一个贫困生 / 002

像骆驼草一样精彩 / 004

机会只给准备好的人 / 006

人生如水 / 007

长大了就不苦 / 009

上帝只给他一支画笔 / 010

柠檬汁人生观 / 012

彩虹是受了挫折的阳光 / 013

你把痛苦放在哪里 / 014

渴望人生的夜色 / 015

给自己开一张一千万美元的支票 / 016

成功是对嘲笑的最好回答 / 018

成功就是转个身 / 019

阴霾是失去信念的阳光 / 021

跌倒后要有爬起来的勇气 / 023

我凭什么沮丧 / 024

每个人的局限性 / 026

在沙漠中抛锚 / 028

尼亚鼠的生命哲学 / 029

不让自己徒然活着 / 030

第二辑 梦想能到达的地方，脚步也会到达

生命从不绝望 / 032

一根擎起世界的柱子 / 033

把今天过到人生巅峰 / 035

去罗马的路只有一条 / 036

永不放弃我的梦 / 038

地平线 / 041

当空瓶子有了梦想 / 042

非名校生也有春天 / 044

旁听生名校求学记 / 048

我的上司张爱玲小姐 / 051

小前台 / 054

挽起袖子，弯下腰来 / 057

大学这家高级自助式餐厅 / 058

就像你们会永远活下去一样学习 / 060

年轻人，请卷起袖子来把手弄脏吧 / 061

第三辑 解开你的成功等式

小题大做的精神 / 064

优秀才是跳出来的 / 065

不去做，就不会成功 / 068

解开你的成功等式 / 070

弗斯特先生 / 072

抓住你的暗时间 / 074

长角的食草动物 / 076

如果世上有成功秘方 / 078

寻门而入，破门而出 / 079

一个黑脸一个白脸 / 080

那些不想做又必须做的事 / 082

藏在我身上的财富 / 083

勇于承担责任 / 085

在自己的领域当第一 / 086

男同事教我的那些事 / 088

你对什么痴迷 / 090

年轻，别怕失败 / 092

你有什么本领 / 094

精英是练出来的 / 096

特权，不是给你用的 / 099

第四辑 爱你现在的时光

写给25岁的你 / 102

自杀前再做一件事 / 104

生与死 / 106

学会在承受中越长越高大 / 107

那窗外有无数美景 / 109

最快乐的人是自己 / 110

生命不会有真正的黑暗 / 111

天堂在心中 / 112

花的姿态 / 113

心灵的宁静 / 114

快乐的杰里 / 115

生命的演出 / 116

交换 / 118

寄生 / 120

日子不是租来的 / 121

清水养玉 / 122

杯水人生 / 124

风景在自己心中 / 125

别人眼里的幸福 / 127

心动你还有没有 / 128

如初遇，如诀别 / 129

遇到好人的条件 / 130

痛苦可以晒吗 / 131

拈一朵微笑的花 / 133

我把活着喜欢过了 / 134

像植物一样睡觉 / 136

命运总爱开玩笑 / 137

金和土 / 139

第五辑 追求生命的丰盛

不要让规划成为限制 / 142

比未知更可怕的是预知 / 144

人生关注的另一面 / 146

刀尖划过是最钝的伤 / 147

良心是上帝的眼 / 149

长成心中一棵树 / 151

遥想 / 152

盲人玫瑰 / 153

不负此生 / 155

生命的华衣 / 156

朋友之树 / 158

先长刺，后开花 / 159

风中跌倒不为风 / 160

钱是最廉价的东西 / 162

第三个石匠 / 164

世界只是寄居处 / 166

不要拿着别人的地图，找自己的路 / 167

春天要做的几件事 / 168

不为美丽所累 / 169

别把神奇时刻埋在坟墓里 / 170

小鸟为什么歌唱 / 171

过瘾这件事，你不一定会 / 172

两种植物的命运 / 174

生命的根朝天长 / 175

浑水捕鱼的海豚 / 176

帝王花 / 177

第六辑 过往种种，无需歉意

那初恋的时光 / 180

谁把流年暗偷换 / 182

爱情欠条 / 186

有故事的箱子如何存放 / 187

刻骨铭心的五分钟 / 189

旋转木马 / 191

青春没有自以为是的坚强 / 192

谢谢你给我的温柔 / 196

请给我长大的机会 / 199

比爱，更爱你 / 202

把爱情献给爱情 / 206

再见，夏天的结尾 / 207

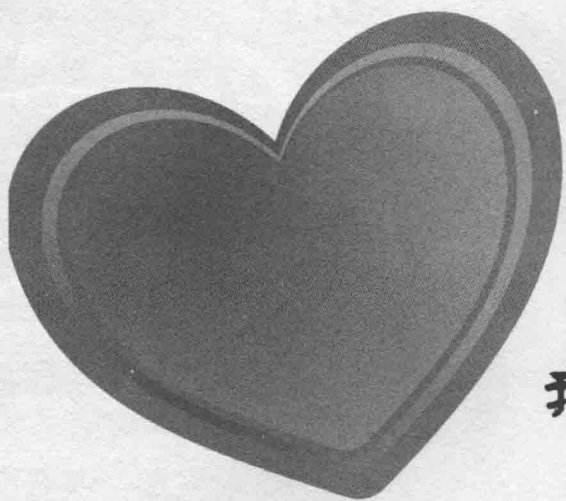
如果爱情记得青海湖 / 211

等一把好伞 / 214



第一辑 疼痛是种破茧而出的领悟

生命抛来一颗柠檬，你是可以把它转榨为柠檬汁的人。要描述自己独特的心灵地图，你才可发现热爱生命的你，有思维、有能力、有承担，建立自我；有原则、有理想，追求无我。



我曾是一个贫困生

文/qianning

“突岩深缝妙香稠”，这几天忽然想起高中班主任送我的这句诗，然后想起高三到大学的岁月。那几年，我曾是一个贫困生，一个贫困的女孩。

其实我家本来并不贫困，高三那年母亲患了脑癌，父亲因照顾母亲失掉了工作，治病花完了所有积蓄。记得在外地求医的时候，父亲舍得买800多块钱的药，却舍不得给自己买一碗四块钱的刀削面。高三最后冲刺的时候，同学们都开始补充营养。我却是自己做饭，还偶尔骑车到医院给父母送饭。要说我真幸运，能如愿考到北师大，还在母亲去世之前把大红的录取通知书拿给她看。她虽然已经不会说话，但脸上是久违的灿烂的笑。

高三时要买很多复习资料，但那时候家里到处都需要钱，我实在没法跟父亲开口。到了交费的时候，我连130块钱也拿

不出来，只好悄悄跑到班主任那里恳求她缓一缓。班主任心肠好，问了情况，帮我垫了钱，再也不要我还。还有政治老师，在办公室里跟我说：“以后你的复习材料我帮你买，不要紧。”

大学开学了，我拿着家里凑的3000块钱，由舅舅送我到了北京。那时候师大是不用学费的，但是交完900多块的住宿费，买完各种生活用品，就只剩不到2000块了。这3000块是我大学里跟家里要的唯一一笔钱。我每月的饭钱最多90块，一天不到3块钱。我发现白菜、豆腐、豆芽这些菜，半份才4毛钱，而且营养还好。那时候经常用的化妆品，就是师大商店里四块还是五块钱一瓶的“黄瓜洗面奶”。衣服大部分都没超过40块钱。

那时候最常去的地方是西单附近的“民族大世界”，因为可以讲价，很多

时候居然可以买到15块钱的衣服和裤子。记得有一次买到一件60块钱的浅黄色小西服，穿着很好很喜欢，狠心买下以后，硬是难过了几个月。最尴尬的是有一次帮同学打饭，打完之后很多天她都没有还我钱，因为一块多钱实在是个小数目，不值一提。可是对我，是两顿早饭了。所以第二次她再让我帮着打饭的时候，我就找了个理由推托了。这么多年，这些往事大概她早就忘了吧，我很想对她说一声对不起。

那时系里发贫困生补助的时候，班主任让每个申请人当着全班同学的面谈谈自己为什么贫困。记得我说得泣不成声，很多申请的同学也是。当时拿到的补助，不过是一次性的100元钱。而我们，都只有不到19岁。19岁，正是自尊心最强的时候。我记得，我的脸通红，我的声音颤抖，我的心像插了一把刀子。

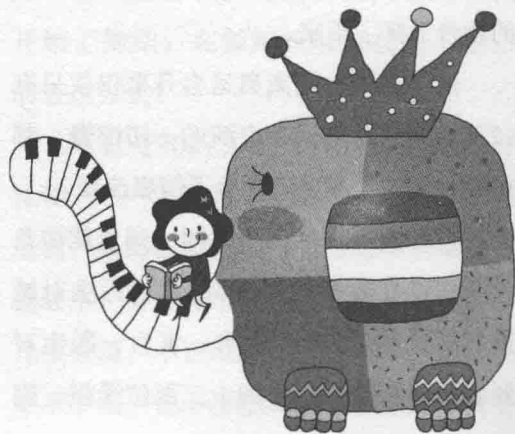
因为成绩好，再也不用申请补助了，我很自豪，因为每年可以拿到800元的一等专业奖学金。功课好点以后，我开始打工。我曾经在大二的时候负责做整层楼的清洁，也给系里的一个老师整理文件，然后拿到50块钱。大二下半学期开始做家教，做翻译：终于可以不用做体力活而养活自己了。回想起来，在最好的年龄，我确实是那样一个灰头土脸的女孩，穿着很土气的衣服，一脸菜色。大四的时候，当我某天终于换了一件小绿毛衣，宿舍的同学忽然说：“其实你长得很好看哎。”

大四我拿到的最大一笔奖学金来自国外一家银行，一共4000块。我拿出1000块给班主任，让她把这些钱分给贫困生。用这些钱，他们应该再也不用在全班同学面前说自己为什么贫困了吧？

再后来，我被保送研究生，然后拿了很多很多奖学金。我攒着这些钱，考托福，考GRE。加上同学老师的资助，后来来到了北美。现在我在学校里有三份教学方面的兼职，生活好了很多。可是，苦日子里养成的“小气”，却总也改不过来。我会常常想起那些贫困的岁月、那些心情和那些经历。

那么多年，我都没掉过几次眼泪。然而今天敲这些字的时候我却流泪了。脚下的路越走越宽，但没有过去的那些日子，我就永远无法成就现在的我。

当年老师临别送我的诗是郑板桥歌颂兰花的，我想老师是希望我能在恶劣的环境里成长吧。这些年，我一直记着，以后也不会忘记：身在千山顶上头，突岩深缝妙香稠。非无脚下浮云闹，来不相知去不留。





像骆驼草一样精彩

文/张珠容

她叫刘岩，是一名出色的中国古典舞演员，她有超强的腰背肌力量和控腿技术，在圈内有“刘一腿”的雅号。2004年，刘岩以独舞《胭脂扣》获得全国第六届舞蹈大赛的金奖。在这次舞蹈中，刘岩的特点得到完美体现，也正是这种优势和刘岩对古典文化的诠释能力，让她有机会成为2008年奥运会开幕式独舞《丝路》的A角演员。

2008年7月27日晚上9点，是刘岩永远无法忘记的时刻。在奥运会的彩排中，刘岩因为一个舞蹈配合上的失误，从三米高的舞台上摔了下来。

这个时候，距离奥运会开幕仅仅只有12天。刘岩对奥运会表演的一切憧憬，都在这一秒的失误之后发生了彻底改变。

意外发生后的第一时间，刘岩就被急救车送往北京解放军306医院，医生对她进行了长达6小时的手术。术后，医生对刘岩的诊断结果是：胸十二部位受损，胸

椎以下高位截瘫！这个结果，给了刘岩一个巨大的打击，她怎么也不相信，以后自己就要生活在轮椅当中！

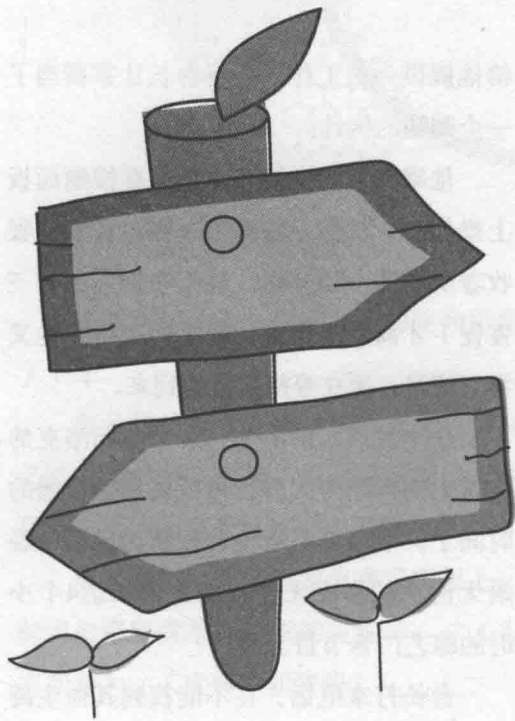
在接下来的几个月里，刘岩一直不敢面对这个事实，她始终存在一种侥幸心理，觉得自己有重新站起来的那一天。直到三个月后一个人的来访，彻底把这个空存的梦想打破了。

在刘岩受伤后的第三个月，美国一个名叫“瑞”的医生来看望她，并给她的腿判了死刑：她将再也没有站起来的机会！瑞医生并没有用安慰的方式跟她说话，相反地，他给了她这样的建议：“你要怀一颗感恩的心来面对这次意外，因为你不幸中的万幸。试想如果你再往上摔15公分的话，那么连你的手都不能动了。你现在可以做的不仅是康复训练，你还可以学习、工作，甚至是结婚生孩子！”刘岩听到这话后，先是一阵愤怒：凭什么这个医生说自己站不起来了？可是细细推敲后，

她不得不承认，一直以来，自己都是处在幻想的状态中，天天希望自己的腿会奇迹般地好起来。可是奇迹不会这么容易降临。“为什么我不能以正常人的心态来对待这场灾难？是的，我很庆幸，至少我的手还很健康，我还可以做很多的事情！”瑞医生的残忍建议让彷徨中的刘岩开窍了，她终于能够正视自己的残疾，勇敢面对已经发生的一切。

这次受伤让刘岩没有办法翻身，只能以一个姿势睡觉。为了改变这种现状，刘岩不断努力借助腰的力量来带动胯，然后让胯带动腿，再结合手的帮忙，学会了独立翻身。现在的刘岩，已经可以很轻松很流畅地做这些刚开始想都不敢想的动作。

康复训练很痛苦，也很枯燥，刘岩



时刻都想回归原来的生活，回归现实的社会。2009年2月2日，耐不住寂寞的刘岩推出了受伤后的第一组写真照片。

经过6个月的调养，刘岩开始频繁地参加社会活动。其间，她担任过中央电视台舞蹈大赛的评委，并先后获得“全国五一劳动模范”“五四青年奖章”等荣誉。2009年3月23日，刘岩在出席华鼎奖颁奖典礼的时候更是提出了一个大胆的设想：要考取博士学位！经过自己的不懈努力，刘岩已经通过了初试和复试。其实，刘岩也曾担心过考不上，但是她总给自己一个信念：今年考不上，我可以明年再考，明年考不上，我后年还会继续努力！

北京舞蹈学院为刘岩开设了“中国古典舞手舞”课。在这里，刘岩不断地探寻古典舞的精髓所在。兰花指、剑指、轮指……细微的舞蹈动作都是她要探寻和整理的。出院后不久，刘岩就开始编排第一个手舞“最深的夜，最亮的灯”。这个舞蹈以奥运会开幕式彩排中的意外受伤为题材，展现了刘岩在痛苦的黑暗中寻找光明的艰难历程。受伤后的刘岩终于又开始了舞蹈，在舞蹈领域里找到了自己的表达方式！

刘岩受伤时，张海迪曾送给她一件礼物——一本名叫《骆驼草》的书。在书里面，张海迪特地备注了骆驼草的特点：骆驼草，身躯矮小，但是根系非常发达，扎根极深，不怕风沙，不怕干旱，即使一年不下雨，也不会枯死。在恶劣的环境下

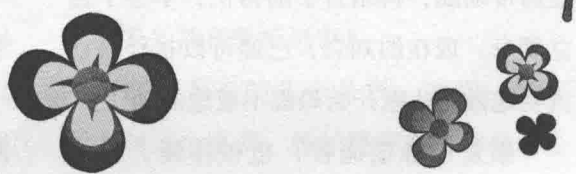
制止了风沙的流动。这不正是这些病残人的真实写照吗？这本书是刘岩最喜欢的礼物，在受伤的几个月里，她几乎天天捧着它看。

是的，尽管刘岩不可能再行走，但是

她用自己的生活方式诠释了如骆驼草一般的坚忍。怀揣着一颗感恩的心和一颗积极向上的心，轮椅上的刘岩跳出来的舞蹈将更加精彩！



机会只给准备好的人



文/佚名

莱斯·布朗因先天性机能亢进，说话不清，只能就读于一所残疾人学校，毕业后成了一名环卫工人，可他一直就有一个梦想：成为一名电台音乐节目主持人！

为了实现自己的梦想，他每天晚上都通过半导体收音机收听当地的摇滚乐节目。在自己的小房间里，他虚拟了一个电台：他将一把旧发刷当作麦克风，然后喋喋不休地开始他饶舌的表演，为他假想中的观众介绍各种各样的唱片。

一天，他鼓起勇气，找当地电台台长毛遂自荐，被拒绝后他并没有放弃。接下来的一星期，他每天都去电台，问是否能

给他提供一份工作。最终台长让莱斯当了一个跑腿的伙计。

他暗暗留心主持人是如何在控制面板上操作的，就像一块海绵一样，贪婪地吸收着所学的一切知识。每天在别人的再三催促下才离开工作室。晚上回去后，他又再三练习。他在等待机会的到来。

一个星期六的下午，一个名叫洛克的主持人喝得酩酊大醉，可就要到他广播的时间了。电台里只有他和莱斯。说话已经语无伦次的洛克无疑不能主持长达4个小时的综艺广告节目。

台长打来电话，在不能找到其他主持

人的情况下，他给了莱斯机会。

放下电话后，莱斯箭一样冲进直播室，轻轻把洛克移到一边，坐在了他期盼已久的旋转工作台边，激动而自信地说：

“各位听众，大家好！我是莱斯，您忠实
的音乐使者，我年轻而富有朝气，喜欢和
大家一起倾听音乐，品味生活，我保证带
给你们一档丰富多彩的节目，让你们开

心、满意。听着宝贝，我就是你们最喜爱
的人！”然后，他开始给听众介绍各种
唱片。

这次节目大获成功。莱斯赢得了听众
们的赞扬，当然也包括台长。

在自己苦苦等待的机遇女神出现时，
莱斯紧紧地抓住了她的长发，得到了自己
梦寐以求的工作。



高考落榜，天一下子在我的生命里黑
了下来。

疼我的父母没有责备我，倒是我将自
己锁入了失望、消极、难过的房间里。直
到有一天，邮递员给我送来了稿费单。

是我写的一篇随笔发表在了市报上。
邮递员将稿费单递给我的时候说：“《人
生如梦》，人生真的如梦吗？”

《人生如梦》正是我写的随笔标题。
我未答话，只是抬头看了看邮递员。邮递
员看着我，继续说：“其实人生如水。”

人生如水？我倒是头一回听说，不由
得惊讶了。

邮递员见我惊讶的样子，笑着说道：
“水有三态，它的状态由它的温度决定。
在极冷的状态下，它是冰；在常态下，它

则是水；而在极热的状态下，它又是水蒸气。人生如水，人生也就有三态，如冰，如水，如水蒸气。一个人如果对生活没有一点热情，那么，他就像冰一样冷，生活也就没有一点情趣了；一个人如果对生活有一定的热情，那么，他就像水一样四处流动，生活倒也多姿多彩的；一个人如果对生活抱有极大的热情，那么，他就像水蒸气一样在整个天地间飞舞，生活可以说是其乐无穷。要有快乐的人生，就要对生活有极大的热情，把自己变成水蒸气，融入广阔的天地之中。”我听了不由得点了点头。

邮递员接着说道：“一个人活着，如果像冰一样，那么他的整个人生也就只有脚下的那点土地，根本施展不出他的本领；如果像水一样，他就可以向大河大海流去，拥有更多的地方，但它永远离不开大地，永远只在大地的最低处；一个人活着只有像水蒸气一样，四处飞舞，才能拥有广阔的天地，才能将自己置身于高处！人活着当如水蒸气，充乎天地，置于高处，做到极大！”

邮递员说罢，跨上自行车走了。我依然站在原地，慢慢地回味着他的话。

