

1981-2011

尘与土

《每周文摘》三十年集萃

每周文摘报社 编

宽窄都是路

生命的过程有时细水长流，有时波涛澎湃；有时顺畅，有时受阻；有时宽，有时窄。我在宽时品尝宽，窄时品尝窄；在逆时面对逆，在顺时享受顺。

尘与土

每周文摘报社 编

《每周文摘》三十年集萃

宽都是路



海峡出版发行集团 | 海峡文艺出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

Hainan Literature & Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

宽窄都是路/《每周文摘》报社编. —福州:海峡文艺出版社,2011.6

ISBN 978-7-80719-580-1

I. ①宽… II. ①每… III. ①文摘—中国 IV. ①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 105881 号

宽窄都是路

每周文摘报社 编

责任编辑 余明建

编辑助理 林 巧

出版发行 海峡出版发行集团

海峡文艺出版社

经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司

社 址 福州市东水路 76 号 14 层 邮编 350001

网 址 www.hx-read.com

发 行 部 0591—87536797

印 刷 福州德安彩色印刷有限公司 邮编 350008

开 本 787×1092 毫米 1/16

字 数 290 千字

印 张 14

版 次 2011 年 6 月第 1 版

印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80719-580-1

定 价 32.00 元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换



名誉主编：蔡小伟 梁建平 翁庆华

主 编：陈冬青

副 主 编：丁晓峰 叶崇正

编 委：陈冬青 丁晓峰 叶崇正

林正端 张臣灿

序

蔡小伟

摆在面前的是厚厚的三摞样稿，这是每周文摘报社的同志送来的，为纪念《每周文摘》创刊三十周年从历年出版的《每周文摘》中精心摘编的合集，希望我为这套书作序。

这套书有三本，书名分别是《宽窄都是路》、《没人在意你》、《健康学得会》，书名都是大白话，一看没有太多修饰，细一琢磨却别有一番意味，挺有嚼头的。

约略翻读一二后，竟不舍释卷，在阅读了全书的大部分内容后，有三方面让人印象深刻。

一是贴近时代、贴近生活。作为《每周文摘》出版三十年的摘编合集，选题与所处时代、生活是否贴近、对味甚为关键。可喜的是，书中选编的随笔杂感等文章话题贴切、取材广泛，对社会公众感兴趣的大小事件和问题，如道德伦理、世相随感、励志修身、新人新事、新问题、新思潮乃至新时尚，能从社会生活的多个层面反映时代的进程，从身边世态百相中的小事提炼选题，将来自现实生活的、人们切身感受到的、生动具体的素材端到读者面前，以诚相待，说事论理，充满了趣味性和知识性。所摘文章大多不长，算得上短小精悍，不一定篇篇都微言大义，但至少可以说是耐人寻味，方寸之间，仍有小韵味，大胸怀；仍见小趣味，大手笔。

二是令人感奋。我个人一直认为，报纸不仅是集纳信息的新闻纸，更应当是能够解释现象、引导舆论、表达立场看法的有思想的观点纸。全书不猎奇求异，不迎合、不媚俗，在事实选择、思想深度、价值判断等诸多方面讲求品位，于纷繁复杂的社会世相中，将积极的、正义的、向上的内容化为老百姓喜欢的理趣，把道理说得精辟、透彻、深刻，或增长知识、开阔视野，或激浊扬清、陶冶情操，或净化心灵、优化风气，在析事明理中强调生命的价值、人的尊严、生存的韧性和爱的力量，

那些独到的感触、深邃的哲理催人深思、给人启迪和教益，字里行间充溢着文摘报人那份以人为本的人文精神和深深的人文情怀。

三是好看。大凡读者喜爱的优秀作品都是神形兼备，文字活泼但不轻浮，叙事翔实但不啰嗦，重视细节但不渲染，度的把握十分到位。书中摘编的文章笔触朴实，多从小处入手，不求华丽宏大但是言之有物，或感悟人生，针砭时弊，于一事中提炼出一定的哲理，剖析出其理性的力量；或抒情写意，立意隽永，文风精练优美；或幽默诙谐，三言两语，却妙趣横生；或平铺直叙，朋友间拉家常般地娓娓道来，没有丝毫造作，不见一点雕琢。评析之间流淌而出的丝丝暖意，包含了编者们的真切情感，读起来令人更感轻松、亲切，不觉得累。

这自然是一套好书了。好在哪里？好在题材广泛、形式鲜活、文笔灵巧、篇幅短小，更好在有文化品味，有思想见识，有力透纸背的那份社会责任感。我为这套书的付梓出版感到由衷的高兴。抚卷长思，知其功夫在书外。在书中，我们看到了编者们在题材选择上的操守、在张扬人性和爱的力量上的责任、在行文格调分寸上的准确拿捏。而这些，不正是《每周文摘》三十年来所秉持的精神和风骨吗！

《每周文摘》正式创刊于1981年，她的前身是创办于1977年的内部刊物《报刊动态》，可以说与改革开放同步，也是改革开放解放思想的产物。三十年来，《每周文摘》坚持与时代同步、与读者同心的办报理念，倡导“正义、责任、良知”的核心价值观，坚持敏锐而不偏激、理性而不盲从、贴近而不媚俗，在不断创新和对社会责任的担当中，形成了独特的风格，体现了一种精神，也打响了自身的品牌价值。要办好一张报纸不容易，要三十年持续办好一张报纸更是不容易。我想，文风亲切，贴近读者，坚持主流社会价值观，紧跟时代的步伐，是《每周文摘》的活力所在；一代又一代文摘报人的传承坚守与开拓创新，则是《每周文摘》一纸风行全国三十年的原因了。

这套书总的名字是《尘与土》，书名借用了岳飞《满江红》中的名句“三十功名尘与土”，既感念于报人们三十年来不曾停歇的劳作与追求的艰辛，更表明了每周文摘报社谦卑、不自矜的态度。是啊，三十年不是结束，而是新的开始。只要坚守三十年来的风骨与精神，相信《每周文摘》会越走越远，越走越好。

谨以此文为序，并祝愿《每周文摘》越办越好。

（作者系中共福建省委宣传部副部长，福建日报报业集团党组书记、社长）

目录

修身篇

故园千里隔，休戚总相关	叶嘉莹	(3)
我唯一的信念	俞敏洪	(4)
坚守则刚	王鼎钧	(4)
大度读人	冯骥才	(5)
你就代表中国人	程 玮	(7)
精神栖身于茅屋	周国平	(7)
人总得藐视点什么	陈鲁民	(8)
坐着读书躺着思考站着做人	陈孝荣	(9)
做一个有趣的人	苗向东	(11)
自己的教养与别人的教养	阮 直	(12)
闲话一句的承诺	何飞鹏	(13)
善是精神的契约	陈全忠	(14)
守候今生即首善	宣华华	(15)
善良最能温暖世道	马 德	(16)
善良，其实不简单	宋子牛	(17)
善恶同源	木 木	(18)
人和人	莫小米	(19)
心能看见	李良旭	(20)

如果我是你	三 毛	(21)
心中有桥	邓扬威	(23)
郎咸平的钱怎么花	陆新之	(24)
看破名利爱名利	陈 彤	(25)
财富如水	卢新华	(26)
清贫与尊严	梁文道	(27)
信任	梁文道	(28)
自尊心	许 锋	(29)
自尊心，不是越强越好	亦 舒	(30)
放弃比坚持更难	贾樟柯	(31)
那些出身低微的明星	纳兰若仪	(32)
蔡志忠的生活公约	亚 萍	(33)
抛弃耻辱的历史	王祖远	(33)
有格调的沟通	袁 岳	(35)
低姿态的大智慧	晓 齐	(36)
别问对方干什么	魏 峰	(37)
道歉的艺术	蔡子强	(38)
自信从何而来	芮成钢	(39)
大爱自己	王彩霞	(40)
灵魂自有偏向	查一路	(41)
尊重时间	刘 墉	(42)
脆弱是一种美德	雪小禅	(43)

育才篇

崔琦的眼泪	李 红	(47)
我在德国读博士	季羨林	(47)
现代青年的样本	刘 墉	(48)
孩子，如果你“平庸”	龙应台	(50)
望子成龙不如望子成人	易中天	(51)

写给女儿的信	陈志武	(52)
北大学生打工去吧	【日】加藤嘉一	(54)
做自己的“第一代”	蒋友柏	(55)
澡堂里的奋起	【日】小柴昌俊	(56)
年轻时应该去远方	肖复兴	(56)
你可以不美丽，但一定要有才	李剑红	(58)
把小事做大	庞 壮	(59)
天才的另一面是健忘马虎	王 蒙	(59)
改变，什么时候都不晚	敬一丹	(60)
独处与交往	周国平	(61)
我只是说得很少	梅 寒	(62)
恋爱也是孩子的学习课程	池 莉	(63)
考试失利以后	宗 璞	(64)
十字路口	柏 杨	(64)
怎样做好父母	梁晓声	(65)
认识十八岁的儿子	龙应台	(66)
写给离家出走的女儿	【美】乔治·毕晓普 吕亦池译	(67)
网遇儿子	孙道荣	(68)
帮外甥戒网瘾	孙道荣	(69)
改编《丑小鸭》	梁晓声	(71)
美国孩子读不懂阿凡提	蔡真妮	(72)
奥巴马的家教	王辉耀	(73)
读书要找准两个平衡点	王 蒙	(74)
阅读可以更加奢侈	连 岳	(75)
阅读的要素	王安忆	(76)
从枕边掠过的书	迟子建	(77)
我们为何不买书	路文彬	(78)
考而不死是为神	老 舍	(79)

情感篇

亲情只有一辈子	朱 凌	(83)
---------------	-----	------

为天下父母感叹	柏 杨	(84)
亲情就是说废话	周慧玲	(85)
忆母亲	舒 婷	(86)
最爱你的人心最低	苗 青	(87)
走回“家常”	毛志成	(88)
父母从不要求我拿 100 分	丁肇中	(89)
走着父母的老路	李建珍	(91)
真情	陈 彤	(92)
为谁	龙应台	(93)
母亲教子 少言是金	王 立	(95)
儿子给我上爱情课	龙应台	(95)
爱的长征	陈傻子	(97)
雨和瓦	苏 童	(98)
你忘了什么	优 游	(99)
爱了十年	马 爽	(100)
爱是我一个人的事	连 谏	(101)
爱，何必问太多	刘 墉	(102)
爱是最好的拯救	罗 西	(103)
女人什么时候会生气	阳 子	(104)
和男人交往，女人看重什么	刺梅花开	(105)
骑白马的不都是王子	阮 直	(106)
情调这个东西	雪小禅	(107)
男人如花	杨 岷	(108)
女人难为	戴 军	(109)
爱得起	董 璐	(110)
男人女人谁选谁	蓝怀恩	(111)
成熟男人眼中的时尚美女	安 安	(112)
告诉女儿	孙丹洁	(113)
婚姻是过命的交情	赵 赵	(114)
蚁族的“权宜婚姻”	苏 芩	(115)
婚姻的门当户对有其道理	景仲生	(116)
禁欲时期的爱情	翟永明	(117)
装修好比失恋	何 东	(119)

吃败的婚姻	耕在沙场 (120)
学点“婚姻止损学”	Emily (121)
看今朝，女人更比男人威	陈结谊 (122)
聪明女人：长相很城市，内心很郊区	方奕晗 (124)
只做半个好女孩	郭茗儿 (125)
“剩女”也值得欣赏	殷 卫 (126)
老舍的初恋	蒋 泥 (126)
丁玲，始终是寻常女子	舒 非 (127)
男人在拥有女人之后	踩 踩 (128)
过日子还是过家家	海 旭 (129)
前妻	韩松落 (130)
妻子的事业	姚文东 (131)
独身不幸福，但快乐	卢素玉 (132)
叫对他人的名字	赵文新 (133)

阅世篇

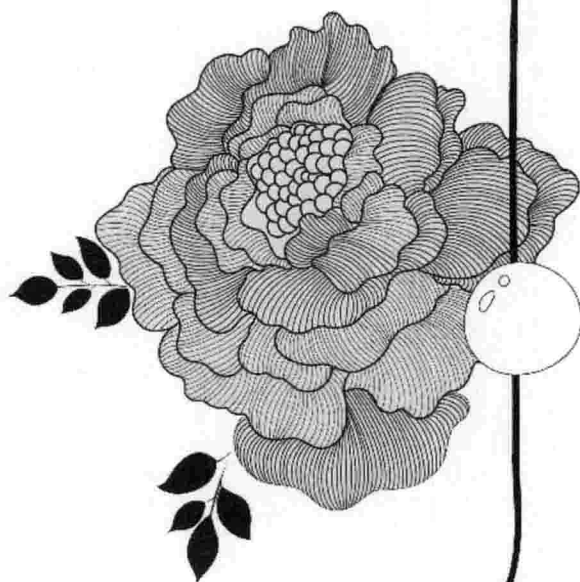
人生如果是十分	庄学培 (137)
平常人生	余秋雨 (137)
常想一二	林清玄 (138)
做一个无用的人	孙振华 (139)
岁月有功	谢玉清 (141)
等待是一生最初的苍老	晓 泉 (142)
人生有什么好算计的	星 竹 (143)
让有些话穿耳而过	段奇清 (144)
走到人生边上	杨 绛 (145)
低成本做人	王维嘉 (147)
无名之趣	陈世旭 (148)
还好人生短暂	冬 亥 (149)
人的一生就是一张负债表	刘 咏 (150)
你是否需要预知今生的苦难	毕淑敏 (151)
人要活得有趣	邵江天 (152)
一生只做一件事	池 莉 (153)

每件事都关乎一生	曾 颖 (154)
人生有三件事不可俭省	毕淑敏 (155)
浮云旧事温柔	周晓枫 (156)
生命的底色	林采宜 (157)
人心是块坏肉吗	献 廷 (158)
幸福是什么	白岩松 (159)
我的逃学生涯	沈从文 (160)
人人都有最美丽的十年	【美】凯瑟琳·奈特 (161)
成熟的时候已不想随缘	祁惠钰 (162)
许多年以后	马 德 (163)
即将中年	于晓斯 (164)
中年的味道	亦 夫 (166)
五十岁如是说	高建群 (167)
人老了是什么感觉	郑衍文 (168)
“闲”之三境	刘荒田 (169)
凌乱一点才是家	刘心武 (170)
生命中的三种人	蔡 成 (170)
看一个人	许 锋 (171)
朋友不如敌人	张小娴 (172)
洗澡的三个层次	邓扬威 (173)
“装”出来的情趣	淡 墨 (174)
爱面子的尴尬	响石丘 (175)
生存的成本	查一路 (176)
人的生活方式	周星驰 (177)
我们都是俗人	刘仪伟 (178)
我这人毛病不少	杨孔柱 (178)
剩下的只是日子	许思仿 (179)
女人什么时候开始享受	毕淑敏 (180)
嫁房子还是嫁人	狐不归 (182)
名人妻子的疑惑	二 分 (183)
转弯儿	星 竹 (183)
一个人的千年美丽	池 莉 (184)
每一个痛苦都独一无二	孙 黎 (186)

该吃就吃，该睡就睡	张曼娟 (187)
只是爱现	刘静娟 (187)
天下互生	鲍尔吉·原野 (188)
人人都穿皇帝的新衣	鲍尔吉·原野 (189)
我为何没有成为有钱人	刘建强 (190)
闲钱买虚荣	赵长天 (191)
怎么赚钱	韩少功 (193)
直接是门艺术	徐黄照 (194)
狡猾是一种冒险	梁晓声 (195)
命运不会总是成全你	卫宣利 (196)
“滞后”的快乐	刘金生 (197)
生活在别处	曹佑清 (198)
一刻钟撤离	刘心武 (199)
影响你的只是那几个人	星 竹 (200)
奋斗者的“人脉”	陈大超 (201)
人际关系可以用来享受的	莫小米 (202)
人际关系的陌生化效应	王 蒙 (203)
中等奋斗	莫怀戚 (204)
成功是优秀的副产品	周国平 (205)
人生的转折早有预谋	王小柔 (206)
你是家养的还是野生的	刘 戈 (207)
宽窄都是路	蔡志忠 (207)
与逝者相忘于生活	天 凌 (208)
死亡启蒙	流 沙 (209)

修身篇

Xiu Shen Pian



故园千里隔，休戚总相关

叶嘉莹

我 1924 年出生在北平，1948 年离开，直到 1974 年，才第一次回国。“故园千里隔，休戚总相关”，无论在哪里，中国文化是我的精神命脉，祖国是支撑我的根。

1966 年，我赴美国讲授中国古典诗歌。我对于杜甫的《秋兴》有特别的感情。“夔府孤城落日斜，每依北斗望京华”；每当我在海外讲到这句，常常就会不知不觉热泪盈眶。

用异邦语言讲授中国的古典诗歌，毕竟有所隔膜，诗词的神韵、语言的微妙之处，都不能淋漓尽致地表达。1978 年改革开放，我投出了回国教书的申请信。

那是温哥华暮春的黄昏，家门前的树林之上，落日熔金，倦鸟归巢。我穿过树林走到马路那一边的邮筒，马路两边的樱花树，正飘舞着缤纷的落英。春光即将长逝，向晚的光景唤起了我对年华老去的伤感。当时我吟写：“向晚幽林独自寻，枝头落日隐余金。渐看飞鸟归巢尽，谁与安排去住心。”金色的余晖虽美，终将沉没，似锦的繁华虽美，也终将飘零；而我想要回国教书的愿望究竟何日才能实现呢？

没想到我的申请很快得到批准。1979 年我第一次回国讲学。那时“文革”刚刚结束，教师的收入也很低，南开大学的教授一个月的工资只有几十块钱。但我愿意自费回来教学，我写的一首诗可以表明心境：“构厦多材岂待论，谁知散木有乡根。书生报国成何计，难忘诗骚李杜魂。”

诗词是文化传统中非常重要的部分，是最真实的思想，最真切的情感表露，这种思想和情感比大道理更重要。我希望中国古典文化薪火相传。

如果今天让我谈感受，最深的一点，就是经过 60 年的发展，国内的物质已经比较富足，但贫富悬殊、城乡差异等问题需要补足，精神家园的构建和净化不能再被忽视。

曾经有一位朋友告诉我，一家电视台邀请他去做讲座，并声称如果三分钟还不能逗大家笑，讲座就有问题了。这意味忽视传递精神力量，鼓励恶俗地添油加醋。这方面媒体应该负起责任。

如果只是注重现实利益和物质追求，只是告诉人有钱就有一切，为了发财可以不择手段，整个社会就会风气败坏、道德沦丧。

摘自《人民日报》

我唯一的信念

俞敏洪

常常有人问我：你当初想到过自己能够把新东方做这么大吗？我的回答是：如果当初我知道新东方会做到今天这个地步，一定会被吓晕过去。

我当初做新东方，仅仅是为了生存。新东方的第一个班只有十几个学生，我怎么敢想象有一天它会成为一个年培训学生达 100 多万人的教育集团呢？如今，回头看去，自己也有大吃一惊的感觉，很多自己认为不可能做成的事情变成了现实。

人们做事情大概分为两种情况。一种是一开始就知道自己走向何方，一辈子的终极目标是什么。比如，有些人从很年轻的时候就下定决心要成为伟大的音乐家、画家、科学家或政治家，一辈子都在为自己的终极理想而奋斗。而第二种人可能并不知道这辈子到底能够做成什么事情，唯一坚定的信念就是知道自己必须往前走，未来一定要比今天更美好。

我大概属于第二种人。一个农村孩子很难去设想自己的终生理想，能够吃饱就算万幸。但随着年龄的增长，我开始向往土地之外的生活，梦想自己能够像城里人一样走进大学读书。所以我生命的第一个目标就是考上大学，离开农村。第一年高考失利，我紧接着考了第二年；第二年高考失利，我紧接着考了第三年；前两年连普通大专院校都进不去，第三年却意外地被北京大学录取。这是我生命中第一次体会到人生会有意外的惊喜发生，而这一惊喜又是和我持续不断的努力密切相关的。

摘自《意林》



坚守则刚

王鼎钧

古代有一个官吏想排挤他的同僚，向老谋深算的师爷问计。师爷问：“其人最近的言行举止如何？”

“他工作辛勤，但表情轻松；他生活清苦，但操守廉洁；他处境孤单，但不求闻