

# 生命背囊

塑造人格 提升自我

总策划 / 赵晓龙 主编 / 李晓娜

《语文周报》“书声校园”精品丛书

中考高考必读：精选80个中高考阅读、写作经典主题，全面贴近“新课标”

时文美文专区：汇聚400余篇当代文坛精彩佳作、新作，为写作加油，为心灵充电

适合中小學生：百里挑一，篇篇精彩，最佳晨读、晚读、寒暑假精品读本

心灵提升之旅：美文的熏陶，精神的震撼，激荡心灵，永生难忘……



河北大学出版社

# 生命背囊

塑造人格 提升自我

总策划 赵晓龙

主编 李晓娜

副主编 史今蝉 李强(特级教师) 王平

本册编委 李强 范琪斌 陈学政 王平 王建英

张丽媛 刘二飞 张燕 胡昕

特邀审读 刘希贤(特级教师)



河北大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

生命背囊/李晓娜主编.--保定:河北大学出版社,2012.5

ISBN 978-7-5666-0106-3

I. ①生… II. ①李… III. ①散文集-世界 IV. ①I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 077749 号

# 生命背囊

责任编辑:刘 婷

装帧设计:白宗钊

责任印制:闻 利

出 版:河北大学出版社(保定市五四东路 180 号)

经 销:全国各地新华书店

印 制:北京龙跃印务有限公司

开 本:1/16(165mm×230mm)

字 数:220 千字

印 张:13

印 次:2013 年 6 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5666-0106-3

定 价:25.80 元

## 启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作,以及一些图片。我们未能与部分作者取得联系,在此深表歉意。请作者见到本书后及时与我们联系,以便按国家相关规定奉寄稿酬和样书。

地址:河北省石家庄市红旗大街 469 号 语文周报社(邮编:050091)

电话:0311-86260206



## CONTENTS

### 目录

#### 触摸良知

何灵 的坚持	王者归来	8
每一项技术的背后都是生命	柴 静	10
将悲悯化作责任	张慕一	12
留住半个良心	寇士奇	15
科学家的另一只翅膀	游宇明	17

#### 捍卫尊严

尊严	陈 漫	21
年轻的国旗	陈 九	23
中国人,不传病毒!	刘 塘	25
高贵的生命不卑微	朱国勇	27
先生们,请进入波兰	杨 明	29

#### 牵手诚信

一诺千金	吟 秋	33
只要让我看到一双诚恳无欺的眼睛	张晓风	35
信任	孙道荣	37
丢失的戒指	林 颐	39
诚实的拒绝	张 翔	41

#### 呵护善良

暖人的雨夜	朱 光	45
小鸟报恩记	张晓风	47
还情	麦 父	49
拒绝稀释的爱	徐彩云	51
病人	董 黛	53





## CONTENTS

### 目录

#### 心怀感恩

- |            |      |    |
|------------|------|----|
| 请帮我抱抱我的父亲  | 一路开花 | 57 |
| 青春的一抹孝痕    | 吕保军  | 59 |
| 用你爱我的方式去爱你 | 卫宣利  | 61 |
| 一百元的旅程     | 陈瑞彬  | 63 |
| 人能感动,就能幸福  | 赵捷   | 65 |

#### 选择包容

- |             |     |    |
|-------------|-----|----|
| 磨刀的人        | 戴存伟 | 69 |
| 糖罐的秘密       | 杨柳  | 71 |
| 宽恕伤害过自己的人   | 张守管 | 73 |
| 我可以成为你的朋友吗? | 王发财 | 75 |
| 万米高空的人文主义   | 流沙  | 77 |

#### 自信之翼

- |           |     |    |
|-----------|-----|----|
| 每一棵草都会开花  | 丁立梅 | 81 |
| 你怎么看你自己   | 林治平 | 83 |
| 黑暗中的舞者    | 肖复兴 | 85 |
| 你不比别人卑微   | 董刚  | 87 |
| 从觉醒的那一刻开始 | 江南春 | 89 |

#### 认真最美

- |         |     |     |
|---------|-----|-----|
| 特质      | 尤今  | 93  |
| 一千块薪水背后 | 六六  | 94  |
| 如果没有明天  | 林清玄 | 96  |
| 脚步声     | 陆文夫 | 98  |
| 弘一法师鞠躬  | 王行  | 100 |





CONTENTS

目录

点击创新

- |               |      |     |
|---------------|------|-----|
| 找到另一扇门        | 陈亦权  | 103 |
| 狗狗就是客户群       | 睿雪   | 105 |
| 不做第一,只做唯一     | 徐立新  | 106 |
| 让创意创造美好生活     | 高永华  | 108 |
| 我把世界装进 Google | 上善若水 | 110 |

热爱生命

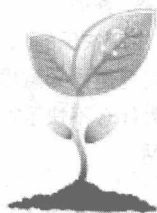
- |         |     |     |
|---------|-----|-----|
| 萝卜花     | 丁立梅 | 115 |
| 生命之芯    | 李雪峰 | 117 |
| 溃散的黑暗   | 赵丽宏 | 119 |
| 生活着就是爱着 | 刘兆林 | 122 |
| 生命的借记卡  | 毕淑敏 | 125 |

播种梦想

- |               |     |     |
|---------------|-----|-----|
| 修剪梦想          | 李雪峰 | 130 |
| 我有太多太多的梦想     | 姚明  | 132 |
| 行走的路上,邂逅自己的梦想 | 于丹  | 134 |
| 爱做白日梦         | 袁岳  | 136 |
| 自由的种子         | 林夕  | 138 |

润泽心灵

- |            |     |     |
|------------|-----|-----|
| 怀念一种声音     | 聂鑫森 | 142 |
| 天山向日葵      | 张抗抗 | 145 |
| 一钵金        | 张晓风 | 147 |
| 想起外婆吐舌头的样子 | 李娟  | 150 |
| 幸亏我不是      | 卞毓方 | 153 |





## CONTENTS

### 目录

#### 提醒幸福

- |          |         |
|----------|---------|
| 不多的时光    | 流 沙 158 |
| 小确幸      | 刘玉真 159 |
| 幸福就是……   | 龙应台 161 |
| 写给幸福     | 席慕蓉 163 |
| 幸福是游移不定的 | 鲁先圣 166 |

#### 快乐随身

- |           |         |
|-----------|---------|
| “小鸟牌”香烟   | 李 娟 170 |
| 母亲，生产快乐的人 | 方青卓 172 |
| 快乐究竟是什么意思 | 池 莉 174 |
| 我们为什么不快乐？ | 周立波 176 |
| 生活帖       | 雪小禅 178 |

#### 青春主张

- |            |          |
|------------|----------|
| 独立的青春      | 余毛毛 182  |
| 叛逆少年       | 刘 墉 184  |
| 那些你们不了解的深刻 | 沙漠青鸟 187 |
| 德国的北上广     | 沈奇岚 189  |
| 流向青春海      | 蔡康永 191  |

#### 祖国之恋

- |            |         |
|------------|---------|
| 魂系壶口       | 徐怀谦 197 |
| 我的祖国       | 张海迪 199 |
| 失根的兰花      | 陈之藩 201 |
| 灾难中，我们并肩而立 | 陆 侠 203 |
| 祖国炊烟       | 王忠民 205 |



# 生命背囊

塑造人格 提升自我

总策划 赵晓龙

主编 李晓娜

副主编 史今蝉 李强(特级教师) 王平

本册编委 李强 范琪斌 陈学政 王平 王建英

张丽媛 刘二飞 张燕 胡昕

特邀审读 刘希贤(特级教师)



河北大学出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

生命背囊/李晓娜主编.--保定:河北大学出版社,2012.5

ISBN 978-7-5666-0106-3

I.①生… II.①李… III.①散文集-世界IV.①I16

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第077749号

# 生命背囊

责任编辑:刘 婷

装帧设计:白宗钊

责任印制:闻 利

出 版:河北大学出版社(保定市五四东路180号)

经 销:全国各地新华书店

印 制:北京龙跃印务有限公司

开 本:1/16(165mm×230mm)

字 数:220千字

印 张:13

印 次:2013年6月第2次印刷

书 号:ISBN 978-7-5666-0106-3

定 价:25.80元

## 启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作,以及一些图片。我们未能与部分作者取得联系,在此深表歉意。请作者见到本书后及时与我们联系,以便按国家相关规定奉寄稿酬和样书。

地址:河北省石家庄市红旗大街469号 语文周报社(邮编:050091)

电话:0311-86260206



## CONTENTS

### 目录

#### 触摸良知

何灵的坚持	王者归来	8
每一项技术的背后都是生命	柴静	10
将悲悯化作责任	张慕一	12
留住半个良心	寇士奇	15
科学家的另一只翅膀	游宇明	17

#### 捍卫尊严

尊严	陈漫	21
年轻的国旗	陈九	23
中国人,不传病毒!	刘墉	25
高贵的生命不卑微	朱国勇	27
先生们,请进入波兰	杨明	29

#### 牵手诚信

一诺千金	吟秋	33
只要让我看到一双诚恳无欺的眼睛	张晓风	35
信任	孙道荣	37
丢失的戒指	林颐	39
诚实的拒绝	张翔	41

#### 呵护善良

暖人的雨夜	朱光	45
小鸟报恩记	张晓风	47
还情	麦父	49
拒绝稀释的爱	徐彩云	51
病人	董黛	53





## CONTENTS

### 目录

#### 心怀感恩

- |            |      |    |
|------------|------|----|
| 请帮我抱抱我的父亲  | 一路开花 | 57 |
| 青春的一抹孝痕    | 吕保军  | 59 |
| 用你爱我的方式去爱你 | 卫宣利  | 61 |
| 一百元的旅程     | 陈瑞彬  | 63 |
| 人能感动,就能幸福  | 赵捷   | 65 |

#### 选择包容

- |             |     |    |
|-------------|-----|----|
| 磨刀的人        | 戴存伟 | 69 |
| 糖罐的秘密       | 杨柳  | 71 |
| 宽恕伤害过自己的人   | 张守管 | 73 |
| 我可以成为你的朋友吗? | 王发财 | 75 |
| 万米高空的人文主义   | 流沙  | 77 |

#### 自信之真

- |           |     |    |
|-----------|-----|----|
| 每一棵草都会开花  | 丁立梅 | 81 |
| 你怎么看你自已   | 林治平 | 83 |
| 黑暗中的舞者    | 肖复兴 | 85 |
| 你不比别人卑微   | 董刚  | 87 |
| 从觉醒的那一刻开始 | 江南春 | 89 |

#### 认真最美

- |         |     |     |
|---------|-----|-----|
| 特质      | 尤今  | 93  |
| 一千块薪水背后 | 六六  | 94  |
| 如果没有明天  | 林清玄 | 96  |
| 脚步声     | 陆文夫 | 98  |
| 弘一法师鞠躬  | 王行  | 100 |





## CONTENTS

## 目录

### 点击创新

- |               |      |     |
|---------------|------|-----|
| 找到另一扇门        | 陈亦权  | 103 |
| 狗狗就是客户群       | 睿雪   | 105 |
| 不做第一,只做唯一     | 徐立新  | 106 |
| 让创意创造美好生活     | 高永华  | 108 |
| 我把世界装进 Google | 上善若水 | 110 |

### 热爱生命

- |         |     |     |
|---------|-----|-----|
| 萝卜花     | 丁立梅 | 115 |
| 生命之芯    | 李雪峰 | 117 |
| 溃散的黑暗   | 赵丽宏 | 119 |
| 生活着就是爱着 | 刘兆林 | 122 |
| 生命的借记卡  | 毕淑敏 | 125 |

### 播种梦想

- |               |     |     |
|---------------|-----|-----|
| 修剪梦想          | 李雪峰 | 130 |
| 我有太多太多的梦想     | 姚明  | 132 |
| 行走的路上,邂逅自己的梦想 | 于丹  | 134 |
| 爱做白日梦         | 袁岳  | 136 |
| 自由的种子         | 林夕  | 138 |

### 润泽心灵

- |            |     |     |
|------------|-----|-----|
| 怀念一种声音     | 聂鑫森 | 142 |
| 天山向日葵      | 张抗抗 | 145 |
| 一钵金        | 张晓风 | 147 |
| 想起外婆吐舌头的样子 | 李娟  | 150 |
| 幸亏我不是      | 卞毓方 | 153 |





## CONTENTS

### 目录

#### 提醒幸福

- |          |         |
|----------|---------|
| 不多的时光    | 流 沙 158 |
| 小确幸      | 刘玉真 159 |
| 幸福就是……   | 龙应台 161 |
| 写给幸福     | 席慕蓉 163 |
| 幸福是游移不定的 | 鲁先圣 166 |

#### 快乐随身

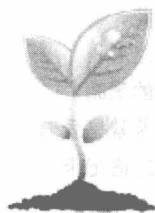
- |           |         |
|-----------|---------|
| “小鸟牌”香烟   | 李 娟 170 |
| 母亲,生产快乐的人 | 方青卓 172 |
| 快乐究竟是什么意思 | 池 莉 174 |
| 我们为什么不快乐? | 周立波 176 |
| 生活帖       | 雪小禅 178 |

#### 青春主张

- |            |          |
|------------|----------|
| 独立的青春      | 余毛毛 182  |
| 叛逆少年       | 刘 墉 184  |
| 那些你们不了解的深刻 | 沙漠青鸟 187 |
| 德国的北上广     | 沈奇岚 189  |
| 流向青春海      | 蔡康永 191  |

#### 祖国之恋

- |            |         |
|------------|---------|
| 魂系壶口       | 徐怀谦 197 |
| 我的祖国       | 张海迪 199 |
| 失根的兰花      | 陈之藩 201 |
| 灾难中,我们并肩而立 | 陆 侠 203 |
| 祖国炊烟       | 王忠民 205 |



# 触摸良知

我仰望星空，  
它是那样辽阔而深邃；  
那无穷的真理，  
让我苦苦地求索追随。

我仰望星空，  
它是那样庄严而圣洁；  
那凛然的正义，  
让我充满热爱、感到敬畏。

我仰望星空，  
它是那样自由而宁静；  
那博大的胸怀，  
让我的心灵栖息依偎。

我仰望星空，  
它是那样壮丽而光辉；  
那永恒的炽热，  
让我心中燃起希望的烈焰、响起春雷。

——温家宝《仰望星空》





## 何炅的坚持

王者归来

在一家电视台综艺节目组的办公室里，负责人又绞尽脑汁，使出了十八般武艺反复劝说了半天，何炅耐心地听完之后，仍旧坚决地摇了摇头：“我还是不同意您设计的娱乐环节。”

何炅坚定的态度让负责人非常无奈，对方苦笑着说道：“现在综艺娱乐节目的竞争非常激烈，如果不想出更新潮更稀奇古怪的点子，我们的节目肯定会被淘汰。我们很荣幸能请到您这样有影响力的主持人，希望能够通过您推出更劲爆的游戏环节，从而在收视率上创造佳绩。”

负责人说完之后，紧张地看着何炅，希望他能够同意自己设计的游戏环节。可是何炅还是一如既往地摇头，这时，何炅微笑着说出了自己的想法：“在收看我们节目的观众里，有很多年纪很小的孩子，您设计的那个游戏环节虽然很好玩，但是恶搞的程度太厉害。孩子们最喜欢模仿，这些游戏对成年人来说只是游戏而已，被恶搞的人无非是一笑而过，可是孩子们之间这样互相恶搞的话，很有可能造成意外的伤害和冲突，这就是我不愿意把这个游戏环节加入到节目中的根本原因。”

何炅的话让负责人陷入了沉思，可是他还是有些不甘心放弃自己的创意：“如果不用这些新奇刺激的游戏节目，那么收视率就很难有所提高了。”

“我知道咱们做综艺节目这行的压力非常大，竞争非常激烈，如果不积极地去寻求求变，那么很快就会被淘汰掉。”忽然，何炅话锋一转，继续说道，“可是我们做节目应该有自己的底线，那就是让大家只是单纯地高兴，而不会产生负面的影响。比如刚才你说的那个节目，就容易给孩子们一种错误的心理暗示，让他们去开一些过火的玩笑。我们设身处地为孩子着想一下，你希望自己的孩子用学来的过分恶搞的手段去四处惹是生非，不仅让被恶搞者受到伤害，而且还让他自己也因为恶搞他人成为同学朋友之间最不受欢迎的人吗？所以，我们要给孩子传递一种积极乐观的生活态度和轻松诙谐的语言表达方式，却绝不能给他们带来任何负面的心理暗示，这是对每一个孩子最大的保护，也是我们应该尽到的责任。”

何炅说完这些，节目组的负责人也点了点头，他的话让负责人心里大受震动，半天都说不出话来。在何炅的坚持下，当天在节目的录制中，所有过分恶搞的游戏环节全部取消，而没有了这些刺激的游戏，节目的录制仍旧非常成功。

那次节目录制之后，负责人和何炅成了非常要好的朋友。在一次接受采访的时候，负责人说起了这段往事，感慨不已：“何炅的善良超乎想象！他对节目的每一个细

节都非常谨慎,任何能够给观众带来负面影响的东西都被他坚决放弃了,他不仅是在做节目,更是在传递一种充满阳光而又安全无比的生活方式,让每一个看他节目的人都在潜移默化中感受到鼓舞和温暖。”

我们每个人都应该具备一种不伤害他人、不伤害自己而又乐观生活的态度,并且用这种态度去影响身边的每一个人,去影响整个社会,这就是做人的善良。

## ● | 思考感悟点·坚持,源自心底的善

当节目组负责人主张用新奇刺激的游戏节目提高收视率时,何灵因顾及游戏可能对幼小观众造成意外的伤害和冲突,给予了坚决的否定。他用一个电视人的良知守住了自己的原则和底线;他用微笑和坚持感染和影响了周围的人。何灵的坚持源自心底的爱,源自对观众、对社会的一份责任。相信,他的坚持会唤起更多人的思考,影响更多的人,包括你和我。

## ● | 写作借鉴点·语言描写的魅力

这是一篇当红电视节目主持人的真实小故事,故事所涉及的更是一个关于良知和社会责任的严肃问题。给人留下深刻印象的除了何灵的形象外,更有他那铿锵有力、掷地有声的句句话语,这得益于作者在写作时运用的语言描写,此文正是通过何灵的话语和行为,一言一行、一表一里,真实、丰富、全面地凸显了他的人格魅力,在带给读者震撼的同时,也启发大家的深度思考与反省。







## 每一项技术的背后都是生命 | 柴静

飞机上。

我跟老范聊要做的关于重庆公交的节目——体制的问题在哪儿，到底采访哪个部门，拿支笔在纸上画来画去聊得正热闹。

坐在我右边的先生说：“对不起，我能插句话吗？”

我们有点吃惊地看着他。

“你是《新闻调查》节目组的吧？你们报道这样的事故，我们已经麻木了。”

我跟老范对视一眼，小心翼翼地问：“是因为太多了吗？”

“不是，”他说，“是你们从来没有让我们意识到，那些死去的人其实就是我们身边的人。”

“嗯？”

“前些日子弗吉尼亚大学枪击案，美国的媒体采访了每一个受害者家庭，每个人都有故事和照片，包括凶手。还有前来纪念此事的人写给枪手的留言：‘我对你的同情胜过对你的憎恨。’只有让观众意识到灾难中的人其实就活在我们身边，大家才会关心。”

“嗯……是，这当然，但我们刚才只是在讨论具体的技术问题。”

“不，”他说，“每一项技术的背后都是生命。”

我转过身子，看着这个人。

他解释说：“我是做干细胞克隆技术研究的，在军事科学院工作。”

他二十多年来全身心投入其中，曾是狂热的技术论者。“这个领域里谁最能掌握干细胞研究的主导权，谁就会在未来生物科技领域的竞争中占据有利地位，这是事关国计民生的大事。”

他获得了世界再生医学大会的最高奖。

“然后，”他说，“我才遇到不得不面对的问题。”

再生医学的核心是干细胞，需要进行胚胎研究。

在中国，没有伦理的限制，没有宗教的要求，用胚胎做试验是比较顺利的，因为常人认为胚胎不算生命。

但是，2003年，他去香港演讲，面对一个佛教徒的提问：“生命到底从何时算起？”

他被那个问题问住了。

其实，他是清楚的：“一个14天的胚胎细胞，就会有神经系统的反应，就能够感知