

生活的N种方案



For the sake of oneself
Ease pressure

为自己减压

不管生活多么忙碌，工作多么紧张，放松自己都是必要的。一段精美的小文，一个精彩的故事，都会让你的心情得到意想不到的放松。

减压大讲堂
JIANYADAJIANGTANG

肖剑 玉马◎主编

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

本书一个个具有深刻感染力的精彩故事，取材于生活的方方面面，读来让人仿佛身临其境，感受到与众不同的味道，也给我们提供了有益的启示。


生活的N种方案



For the sake of oneself
Ease pressure

为自己减压

肖剑 玉马◎主编

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

为自己减压:生活的N种方案/肖剑,玉马主编.—北京:新世界出版社,2008.4

ISBN 978-7-80228-645-0

I. 为... II. ①肖...②玉... III. 压抑(心理学)—普及读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第041814号

为自己减压:生活的N种方案

策划:沧浪书业

作者:肖剑 玉马

责任编辑:程 军

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街24号(100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733(传真)

网址: <http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld-press.com>(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷:北京才智印刷厂

经销:新华书店

开本:720×1020 16开

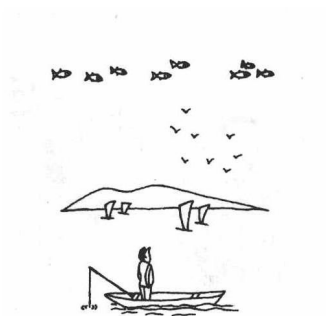
字数:280千字 印张:18

版次:2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80228-645-0

定价:32.00元

目 录



第一辑 “淡”是人生最深的滋味

凭自己的高兴读书 / 2

“淡”是人生最深的滋味 / 4

请不要打扰她的灵魂上路 / 7

八月的浅蓝问候 / 10

穿旗袍摆地摊的女人 / 14

怒放 / 16

就叫我“黄四娘”吧 / 18

哑幸福 / 20

家里“穷”了之后 / 22

没有一种给予是理所应当的 / 25

非走不可的弯路 / 27

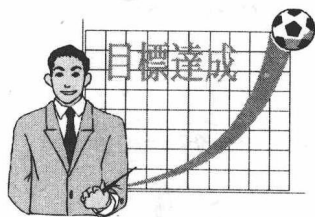
迎着阳光开一扇窗棂 / 29

让苦难芬芳 / 31

风中百合 / 33

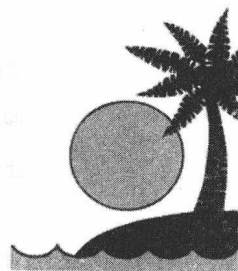


目 录

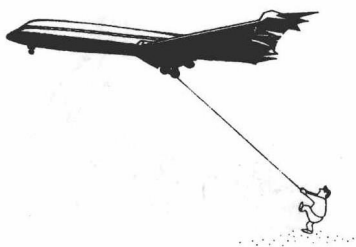


第二辑 成功并不像你想象的那么难

- 一只大雁的故事 / 38
- 像烟花那样绽放 / 41
- 一点五秒改变一生 / 43
- 梦想与现实 / 45
- 换票 / 48
- 别放过最糟的机遇 / 50
- 绊倒你的也许正是金块 / 52
- 抢果子不如自己去种果树 / 55
- 商机与心机 / 57
- 每天做好一件事 / 59
- 成功的门是虚掩着的 / 61
- 成功并不像你想象的那么难 / 63
- 他终于成了富翁 / 65
- 人生的偶然 / 67
- 没有野心 / 70



目 录



第三辑 没有冒险真后悔

没有冒险真后悔 / 74

天台上的树 / 77

如果想做一棵大树 / 79

一束光明 / 81

人生的弹性 / 83

勇敢同学马二花 / 85

快乐是生命开出的一朵花 / 90

只要行动，就有奇迹 / 93

没有雨伞的孩子必须努力奔跑 / 95

不相信命运不对自己微笑 / 98

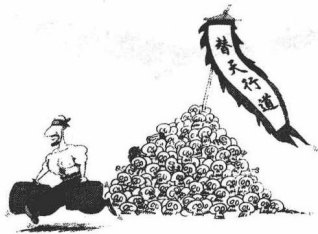
小人物 / 100

启示 / 102

人生如下棋 / 103



目 录



第四辑 一颗宁静的心

三个道德的小故事 / 106

有一种笨，叫聪明 / 109

站起来智慧 / 113

街头邂逅 / 115

一颗宁静的心 / 119

清代豪宅的屋檐 / 122

用大大的爱做小小的善事 / 124

要帮助，不要教训 / 126

请给我去挑担水 / 129

公交车上，那乡下孩子的一咬 / 131

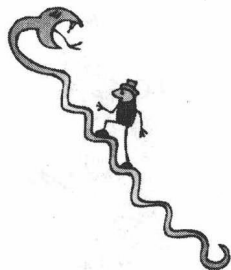
暖心的故事 / 134

鲁迅骗人 / 136

那份情义永在心底 / 137



目 录



第五辑 人,又少了一个

善良的副产品 / 140

传闻 / 143

打贼 / 145

人,又少了一个 / 147

魔鬼送来的盒子 / 149

大度读人 / 154

包袱 / 156

傻得像个博士 / 159

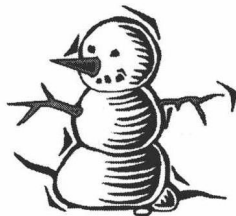
谁的手 / 162

美女桌面 / 164

请不要对穷人大声发笑 / 167

不要把自己看得太重要 / 170

谋杀自己 / 171



目 录



第六辑 曾经为爱发过狂

7天7年7世纪 / 174

7月9日，整个世界都是雨 / 179

伤心小站 / 183

坏人需要和天使在一起 / 187

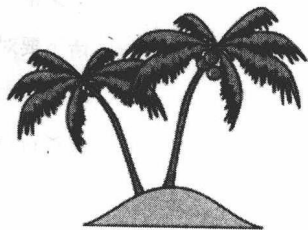
请为我选择生命 / 193

穿过心海的呼唤 / 195

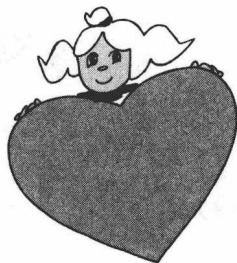
哑夫妻 / 197

曾经为爱发过狂 / 199

放爱一条生路 / 202

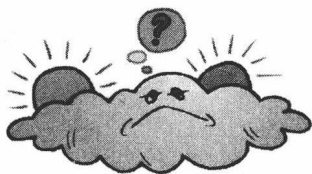


目 录



第七辑 请把我埋得浅一些

- 喂，弟弟 / 208
- 平分生命 / 212
- 那就站在我的影子里吧 / 214
- 请把我埋得浅一些 / 215
- 打往天堂的电话 / 217
- 世上最贫穷的母亲 / 219
- 一生的职业 / 221
- 坠落过程 / 223
- 有一种情感永不泯灭 / 226
- 你要帮助我吗？ / 229
- 树上的那只鸟 / 231
- 恩情 / 233
- 天使的拯救 / 236



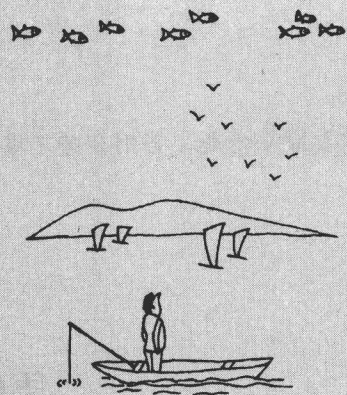
目 录



第八辑 风暴之夜你能否安眠

- 摆正自己的位置 / 240
- 是谁吃掉了他 / 242
- 你的成功你决定 / 245
- 你以为你是谁 / 248
- 离上场最近的路 / 250
- 因为懂得，所以珍惜 / 252
- 风暴之夜你能否安眠 / 255
- 应聘成功只需三句半 / 257
- 你不应该坐这车 / 259
- 自己给自己时间 / 262
- 人生最好的教育 / 264
- 职场中不能永远是非分明 / 267
- 给自己一个出口 / 272





第①辑

NO.1

“淡”是人生最深的滋味



N度空间

读书需要顺乎情趣，否则会苦不堪言。

凭自己的高兴读书

黄永玉 |

说实话，我受教育的程度不高。如果按照现在家长的眼光看，我不是个好学生，读小学时，我不断地逃课，有时甚至半个月不回家，我有个绰号叫“黄逃学”。

1937年，我跟着父亲出外找活路。漂泊一段时间后，父亲托亲戚帮忙，把我送进了福建著名的集美学校。开学第一天，我就把领来的新书卖了，换钱买袜子、肥皂。在集美学校3年，黄永玉的名字人人知晓，整天泡在图书馆，会画画，会木刻。留了五次级。后来在同学聚会时，我一下子请来200多人，别人觉得不可思议。我说，我留过5次级，每次都有四五十个同学，这样下来不就有200多人了吗？

后来我当了教授，我的一个初中同学对我说，他不相信教授黄永玉是我，以为是另外一个黄永玉呢。因为我读书全学期的总分数不超过100分，怎么可能当上教授呢？

其实，要说逃学的小孩很多，留级的小孩也很多，我之所以没有在那个时代堕落下去，是因为我爱读书，而且我这个人比较专注。

我喜欢书喜欢到了何种程度呢？在逃学期间，我也不忘背上一



捆书。日本鬼子在后面追，我在前面跑，实在跑不动了，才忍痛把书一本一本扔掉，一边扔一边惋惜。

我总认为与一个聪明的人谈话是幸运的，而读一本好书是和一个聪明的人谈话，读一万本书就是和一万個聪明的人谈话，多划算呀！当然，与一万個聪明的人谈话后，自己自然也变得聪明了。

我上学不多，但读书极多，对借书给我的人，我也一直心怀感念。一位长者曾对我说过的话，几十年后依然记忆犹新。这位长者告诫我说：“一定要读书，不读书而观察生活等于零，因为你没有文化，没有消化生活的胃。”这使得我对书深怀敬意，不仅读专业书，而且涉及各个方面。我曾对一个年轻人说：“做一个版画家，一辈子要和书打交道，爱书，受书的教益。”其实，岂止版画家，只要是一个想有所成就的人，都应对书抱这么一种态度。我不仅自己广泛阅读，而且鼓励学生这么做，以掌握艺术的精微之道。

但我读书“不求甚解”，也就是说读书先是求乐，然后才是求知。读书需要顺乎情趣，否则会苦不堪言。我告诉你，我这个老头子过得不那么难过的秘密就是凭自己的高兴读书。



N度空间

所以我觉得，酸，甜，苦，辣，咸，百味杂陈之后，最后出来的一个味道是“淡”，所有的味道都尝过了，你才知道淡的精彩，你才知道一碗白稀饭，一块豆腐好像没有味道，可是这个味道是生命中最深的味道。

“淡”是人生最深的滋味

蒋 薰 |

苏东坡在落难的时候，才在岸边写下“大江东去，浪淘尽”这样完美的词句。受到皇帝的赏识时，他的书法漂亮，工整，华丽，而且得意。因为他是一个才子，才子总是很得意的。但是他从来没有想过，他让很多人受过伤。他得意的时候，很多人恨得要死，别人没有他的才气，当然要恨他。但是他落难时写的书法，这么笨，这么拙，歪歪倒倒无所谓，却成为中国书法的极品。

此时苦味出来了，他开始知道生命的苦味，并不是你年轻时得意忘形的样子，而是在这么卑屈，所有的朋友都不敢见你的时候，在江边写出最美的词句。

他原来是朝廷大员，但因为政治，朋友都避得远远的。当他的朋友马梦得，不怕政治上受连累，帮苏轼夫妇申请了一块荒芜的旧营地使用时，苏轼始号为东坡。

苏东坡开始在那里种田，写诗，他忽然觉得：我何必一定要在



政治里争这些东西?为什么不在历史上建立一段光明磊落的生命情感?

所以他那时候写出了最好的诗词。他有米可吃了,还跟他太太说,让我酿点酒好不好?他还是要喝酒!“夜饮东坡醒复醉”是说,晚上就在这个坡地喝酒,醒了又醉。“归来仿佛三更”则是,回来已经很晚。“家童鼻息已雷鸣”是说,当时还有一个小孩帮他管管家务,但是他睡着了,鼻子打呼。“敲门都不应”是指,苏东坡敲门都不应。我们看到他之前的诗,敲门都不应,就要发脾气了,可是现在就算了,他就走去听江水的声音,“倚仗听江声”。

苏轼变成了苏东坡之后,他觉得丑都可以是美。他开始欣赏不同的东西,他那时可以跑到黄州的夜市喝点酒,碰到一身刺青的壮汉,那个人就把他打倒在地上说:“什么东西,你敢碰我!你难道不知道我在这里混得怎么样?”他不知道这个人就是苏东坡,然而倒在地上的苏东坡忽然就笑了起来。回家给马梦得写了封信说:“自喜渐不为人知。”这是了不起的生命过程,他过去为什么这么容易得意忘形?他是才子,全天下的人都认识他,然后他常常不给人好脸色,可是落难之后,他的生命开始有另外一种包容,有另外一种力量。

所以我觉得,酸,甜,苦,辣,咸,百味杂陈之后,最后出来的一个味道是“淡”,所有的味道都尝过了,你才知道淡的精彩,你才知道一碗白稀饭、一块豆腐好像没有味道,可是这个味道是生命中最深的味道。

你会发现苏东坡在得意的时候,从来没有感觉到清风徐来,但是从他的诗词中看到,因为他不得意,才感觉到清风。

我觉得苏东坡应该感谢的是:他不断被下放,每一次的下放就更好一点。因为整个生命被现实的目的性绑住了,所以被下放的时候,才可以回到自我,才能写出这么美的句子。



我相信，美是一个自我的循环。美到最后不管你是富贵，或是贫穷，有自我，才有美可言。如果这个自我是为别人而活着，其实感觉都不美。

所以这个“淡”是你经历酸、甜、苦、辣、咸之后，才知道它的可贵。所以苏东坡写过一首很有名的词句：“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”我回头看我来走的这一生，心很静，也就无所谓了。