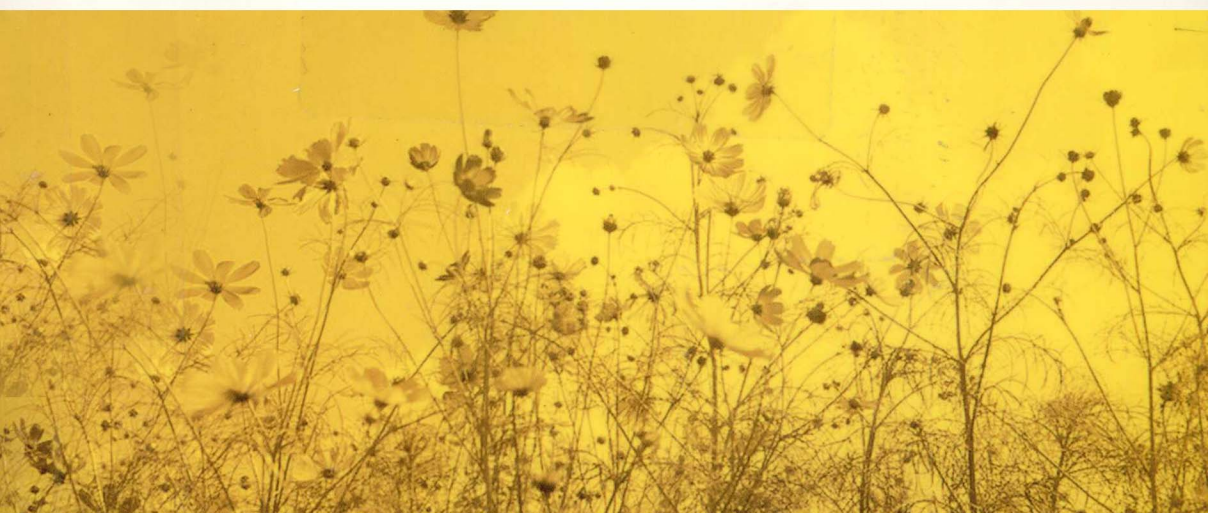


罗兰小语

罗兰·著



罗兰小语

(上)

罗兰 著



当代世界出版社

责任编辑：高玉琪

封面设计：蒋宏工作室

图书在版编目 (CIP) 数据

罗兰小语：全2册/罗兰著. —北京：当代世界出版社，2011.11

ISBN 978-7-5090-0793-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 225030 号

著作权登记号 图字：01—2011—6913

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路4号(100860)

网 址：<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话：(010) 83907528

发行电话：(010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销：全国新华书店

刷：北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本：700毫米×960毫米 1/16

印 张：35

字 数：573千字

版 次：2012年6月第1版

印 次：2012年6月第1次

书 号：ISBN 978-7-5090-0793-8

定 价：44.80元(上下册)

目 录

人生小语

睡眠·营养	(2)
想	(3)
敝履	(4)
猫科	(6)
老人	(7)
看戏的傻子	(8)
何必轻生	(10)
谈信教	(12)
什么也不信	(13)
静一静·想一想	(14)
偷闲一游	(16)
谈忙	(17)
认清自己	(19)
柔韧	(22)
人事·职位	(29)
初入社会	(31)
互助合作	(32)
青年	(33)
教育	(36)
鼓励	(40)
善恶	(41)
朋友之间	(44)

风度	(49)
辞令	(50)
应酬	(51)
原谅·宽恕	(53)
含蓄	(55)
弱点·嫉妒	(55)
金钱	(57)
忘忧	(59)
宁静	(61)
淡泊	(63)
豁达·洒脱	(66)
送你一首古人的“小”曲	(68)
心灵上的舒展	(69)
生之乐趣	(71)
快乐的共鸣	(73)
境由心造	(75)
加减乘除	(76)
谈紧张	(77)
再谈紧张	(79)
请勿苛求	(81)
反省的限度	(83)
谈正常	(85)
邻居的花园	(88)
寄情	(89)
忙工作，忙玩	(91)
赤子之心	(92)
老人	(94)
尽力而为	(97)
取与舍	(99)
豪迈豁达的胸襟	(101)
谈快乐	(105)

快乐小语	(107)
做事之乐	(113)
经验与热情	(117)
谈走入社会	(120)
谈内向	(123)
工作小语	(125)
谈性向	(130)
谈胆识	(134)
谈决心	(136)
我们的来处与去处	(138)
谈谈寂寞	(142)
快乐的种子	(143)
生活情趣	(145)
随遇而安	(147)
知足常乐	(148)
清醒与糊涂	(150)
谈果决	(151)
笑	(153)
人生偶得	(154)

励志小语

火种	(162)
给失败者	(163)
战胜环境	(164)
由林海峰谈起	(166)
冲破苦闷	(168)
出路问题	(170)
春风化雨	(173)
童心	(176)

好人与坏人	(178)
谈节俭	(180)
凿井	(182)
谈争	(184)
“闲”会使你累	(186)
减少应酬	(187)
跟上时代	(189)
成年人的学习	(191)
拓展与圆满	(193)
实行	(196)
忙碌与进取	(199)
耕耘	(203)
专精	(205)
学习	(207)
快乐的工作	(208)
快乐的来源	(210)
生动	(214)
苦闷	(216)
成功	(217)
推动自己	(220)
克服惰性	(222)
对的起点	(224)
果断与担当	(225)
为了快乐	(227)
我们的路	(230)
战胜自己	(232)
目的要纯正	(234)
想到就做	(235)
急不如快	(237)
责任感	(238)
关于命运 (一)	(239)

目 录

关于命运 (二)	(241)
目标	(242)
坚强·独立	(246)
理想	(249)
勇往直前谈人生	(250)
面对现实	(255)
人生逆境	(257)
初生之犊不怕虎	(258)
励志小语	(260)
处世小语	(264)

人生小语

睡眠·营养

——好吃懒做的哲学

我们常在报纸或杂志上看到一些所谓养生之道的文字。这些养生之道除了告诉人们一天需要多少“卡路里”，该吃多少蛋白质，多少淀粉，多少铁质，多少盐分，多少牛奶，多少蔬菜水果之外，就是告诉我们该补充多少维他命，然后就是告诉我们要充足的睡眠。

日子久了，大家不免觉得似乎如要维持健康，使青春永驻，就得多吃多睡。换句话说，这是一种好吃懒做的哲学。久而久之，自然会养成人们一种追求物质，耽于安逸的观念。因为如要营养丰富，睡眠充足，达到“多吃少动”的目的，势必非有钱不可。如此推演出来的结论，会使人产生一种错觉：认为只有追求金钱财富，使我们养尊处优之后，才可以保持健康和青春。

然而，我却认为这种想法有很大的毛病。第一，它慢慢地使人忘记了身体是应该锻炼的和精神是需要源头活水来灌溉的。第二，人们注重“吃睡”的结果，只养成了一个痴肥的身体；却已禁不起劳动，以及由于缺少清晨新鲜空气的滋养，会越睡越觉昏昏沉沉，以致体内充满了浊气和暮气。

因此，我觉得我们应该去寻求那清醒鲜亮的意识，积极进取的精神。让我们重新相信——活动的力量来自活动……真正的健康只有从勤劳之中才能够得到！

让我们相信，只有在真正饿了的时候，吃进去的东西才能发生作用。即使这些饭菜中所含的养分和讲究营养的人们的饭菜比起来，相差很多，可是，因为后者因不劳动而没有饥饿的感觉，勉强吃下，营养不能发挥作用，仍是等于浪费。而且，对那些迷信“睡眠有益健康”的人，我们似乎也应该提醒他们——可能他那晚上睡不着觉的毛病正是因为白天睡得太多和太缺少劳动所致。

固然，营养对健康的密切关系不容否认。譬如，日本人因为讲求营养而长高了；杨传广到了美国，吃得好，因而成绩进步了等等。不过，我们更应

该承认，日本人体格的进步，多半还是由于他们对体力操作和运动的认真。

一个民族的健康和朝气，在于他们是否“起得早，练得勤”，其次才是他们“吃”什么。只知讲究营养，而没有吸收营养的胃口，即使喂得很胖，也是不堪一击，也不是真正的健康。

想

有一位应征“你怎么办有奖征答”的听友，在他的答案后面写了一句话：“谢谢你给我想的机会。”

要说脑子是自己的，想不想之权，应该操在自己手里。但是，我们时常会在不知不觉中，让脑子投闲置散，成天尽管手脚不停地忙，脑子却很少活动的机会。有时，虽然我们也感觉到，不该把脑子的工作机会剥夺掉，但只因我们已习惯于不想不想，或一时觉得没有什么可想，而不知从什么地方想起。好像一个没有接上电源的马达，没有原动力，就只好在那里静止着。而一旦有了外界的刺激，触动了脑子的电源，使它有了活动的机会，就觉值得感谢了。我想这就是那位听友在答案后面附上那句话的道理。

林语堂博士曾谈到“安卧眠床”和“坐在椅子上”的哲学。这位“近情”的哲学家，把“用思想”这件事看得很重要。他觉得与其做一个谈不到效率和成绩的“无事忙”，不如做一个静下来思想的人物。他强调有许多伟大的事业，伟大的发明，不朽的著作，都是在形体静止而头脑活动的时候产生出来的。

不过，他这种说法很容易被不了解这个道理的人们误会为“懒人的哲学”。而且事实上，如果我们也像他老先生那样，一天倒有十四小时坐在椅子上去思想，一定会被所有的人骂为懒惰虫。何况，在我们没有把握能想出什么了不起的道理来以前，倒先学会了坐在那里不动，也未免说不过去。所以，我时常留神在日常生活中找一些可以两全的办法。既显得忙，又不耽误用思想，结果很有收获，愿意在这里把它提供给喜欢用思想而又不愿担“懒惰”之名的朋友们，特别是既忙碌，又在习惯上被认为不该懒着不动的女同胞们。

我时常用织毛线来做我用思想时的掩护。当我一面像很认真地在努力织毛衣时，一面可以偷偷地在心里思想许许多多的道理。因为我知道假如我手上没有拿着毛线在织，而只是呆坐在那里想，不但别人会觉得我莫名其妙，或笑我浪费光阴，就连我自己也会觉得不好意思，而且还会由于心情紧张怕人讥笑而想不下去。此外，洗衣服、洗碗碟、擦地板，以至于坐在那里写小楷字，都可以给脑子的工作做烟幕。当然，也许有人认为这是一种注意力不集中，心有二用的坏作风，那就得看你认为是哪一头儿比较重要了。

男人们，自然不便织毛衣，洗碗碟；但他们却比较有自由去坐在椅子上深思熟虑。而且当他们坐在椅子上深思熟虑的时候，他们的家人或太太还有义务为他们管制噪音，以便不中断他的思绪。所以，我倒不打算对男士们提出什么特殊建议。不过，假如我是他们的活，我也会尽力多把握一点用思想的机会。譬如，上下班坐交通车的时候，旅行的途中，散步的时候，听无聊的人物做冗长的演讲的时候，上你所不喜欢的课的时候，替太太抱孩子的时候，睡不着觉的时候……等等。

无论如何，思想是要用的。它不但是我们发现真理的途径，而且可以为我们解除许多烦恼，消磨许多无聊的时刻。日本作家厨川白村说：“思想和金钱是相反的，越是用出去，内容就越丰饶。如果停止不用，泉源就涸竭了。”所以，奉劝诸君，金钱尽可节约，思想却不必怕浪费。

敝履

世界上最可敬佩的人就是那些能够化腐朽为神奇的人。

前几天，我的皮鞋坏了，拿到附近一家修理皮鞋的店里去修。

修鞋的人是个三十多岁的人，另外有一个驼背的小孩子，大概是他的学徒。这间铺子里有一架缝鞋的机器；这大概是唯一比较值钱的东西。其余就是一张破旧的两个抽屉的桌子，一个旧洋铁罐，里面装的是钉子。修鞋的人坐在矮竹凳上，膝上铺着一块很脏的布。他的两只手，又粗又黑，满是油污

泥垢。那个小学徒弯着身子，用钉子钉一双鞋的前掌。地上堆的满是一些破旧难看的鞋。

古人形容抛掉一个极端被厌弃，最不值一顾的东西，为“弃如敝履”，可见天下最令人厌弃的东西之一，就是破鞋。但在这间修鞋店的小门面里，触目者，皆是敝履。虽然人人都是喜欢美好、新鲜和干净的，但是，送到他们这里来的，就永远没有一件美好、新鲜、干净的东西。

一个人从事这种职业，不用说，是很悲哀的。因为，这是一种很苦的、很卑下的职业。

但是，当我站在那儿，继续看的时候，我看见他用他那双油污的手，一点也没有嫌恶的表情，拿起那穿脏了的破鞋，放在膝上，敏捷地缝，仔细地剪，像欣赏一件艺术品那样，用刀子削去多余的、不美观的部分，再拿到缝鞋机上去，用熟练的手法，缝起上面开线的地方，然后拿起油污的布，涂上一层油，再把它擦亮。

当他把这双几乎要被我扔掉的鞋，交到我手上的时候，它已经完全面目一新了。我再把它穿到我穿着玻璃丝袜的脚上，它闪闪发光，就像未破以前一样，很神气地为我继续服务。当我穿着它来上班或上街，或看朋友的时候，它一样可以配得上我的衣服，一点也不显得寒酸。而这代价仅仅是二十三元。甚至于如果我会讲价钱的话，它还可以更少。

这在我看来，真是值得感谢。因为，即使别人给我二百三十元，我也不会把一双又破又脏的鞋，改头换面到这个程度。即使我会，我也宁愿花这些钱，找别人来替我做。所以，当我接过那双皮鞋的时候，付过了钱，还直向他道谢，我觉得他是这样的值得敬佩。

世界上最可敬佩的人，就是那些能够化腐朽为神奇的人。他们以极少的代价，为我们做最需要的工作；而平常，我们只拿他们当做卑微的工匠。

事实上，不但是他们，在我们日常生活中，随处都可以找到一些人，他们的工作是我们所不屑为的，但我们却是非得求他们不可的。如果我们能了解到自己生活在这个社会里，究竟对别人有没有实际的贡献的话，相信我们可以生活得比较心平气和得多。

猫 科

台北动物园中最能吸引游客的是老虎。因为老虎是猛兽，如果不是被关在铁槛里，我们是没胆量去仔细观察它的。而即使它被关在铁槛里，我们也依然可以看出它那万兽之王的高贵身份，它的一动一静也仍然气宇轩昂，并没有因为它的不得志而表现出一点潦倒畏缩的神情。

动物园为了使观众了解各种动物的身世，在每一种动物的门槛上都钉着一个木牌，上面简略地写出它的名称，产地，以及在动物学上的分类。老虎槛上写的是“虎”，下面有两个字的小注，写着“猫科”。

我不知道当初生物学家们给动物编制族谱的时候是根据什么原则。但我每看到“老虎属于猫科”的时候，就不由得猜想当初那位生物学家在做这个工作的时候，掺入了亲疏远近的人事关系。因为猫和人类比较有交情，所以虽然猫在体形和本领上都不是老虎的对手，却仍把老虎编作了“猫科”里的一员。

猫这种小东西长得很漂亮。它有老虎的灵巧、活泼，也有老虎的那份风仪，但是它决不会像老虎那么令人望而生畏。它生长在我们家庭里，乖乖地做我们家庭中的一分子。看到我们情绪好的时候，它会爬到我们膝上或肩上，呼噜呼噜地腻一阵子。碰到我们情绪不好，它就很有趣地避开。它偶尔也抓一只老鼠或蟑螂表演一下它的老虎作风；但那只是表演，它不会真的为我们兴利除害。因为它如果可以偷到一条鲜鱼，它还是宁愿放弃老鼠。而且因为它乖巧柔顺，它又可以给我们的小孩提来提去，拿它当小老虎玩，因此，我们和猫的私交总是十分亲密的。

老虎却不懂得这些。它愿意啸傲山林，自食其力，而不愿低声下气地受人类的豢养。在它眼里，这个世界还是虎类的天下，而不是人类的天下。在它看来，也许除了觉得人类的肉有点酸之外，对我们人类一点也不重视。所以，这才大大地伤了我们这万物之灵的自尊心。那末好了！既然如此，当我们万物之灵运用智慧给其他“不灵”的万物分门别类，编制族谱的时候，你

老虎再怎么厉害，也得“对不起，您委屈一点，做我们好朋友‘猫’科里的一员吧！”

当然，我说这话，并不是希望生物学家再破除“人事关系”，外举不避仇地来个大翻案，把猫编入老虎科。因为老虎这个东西，无论如何，总是个不通人情的东西。在我们没有办法说服老虎，使它相信这个世界是人类的天下以前，自然希望生物学家们不要冒这个险，以免纵虎归山，闹得天下大乱。因为，我也和当初那位生物学家一样，想来想去，还是猫比老虎可爱一点。

我相信，这点道理可以给那些自叹怀才不遇的人们一点安慰。因为，你虽然被委屈在“猫科”里做了不能出头的一员，但事实上，你总归还是一只令人不敢轻视的老虎。你也因此应该原谅那些不敢使你露出头角的人们，原谅他们是这样的胆小，惟恐纵虎归山，会使天下大乱。而且你还应该因此而心平气和，因为猫的乖巧柔顺，正是老虎所看不起而永远也不屑于去学习的。那么你的得不到宠幸和援引，也就是理所当然的事了！

老 人

一天，我坐 25 路公共汽车由二女中到衡阳路去。车到新生北路站的时候，上来了一位老头儿，手里提着两大箩喜饼。

常坐公共汽车的人都知道，公共汽车为了节省时间，往往是乘客一脚上车，服务员就一面吹哨，一面拉门。腿脚要十分敏捷利落才会站得稳。而这个老头儿两手拿着东西，上得车来，刚把东西弯腰往地上一放，还未来得及站直身躯，车已开动，他就跟着往前一扑，两手落地。这时坐在他附近的一位乘客连忙伸于把他老人家扶了起来，并搀着他坐下。

我一看，原来扶他坐下的这位也是个老头儿，和刚上来的这位，年纪差不多，头发和胡子都白了，手里拿着个拐棍儿。那位老头一面坐下，一面自己叹息着：

“年纪老啦！不行啦！”

“我还不是一样？”搀扶他的那位老人说，“您多大岁数啦？”

“没有多少啦！只有七十岁。”老头儿回答，谦虚地笑着。

“我比你大几岁，七十五啦！看起来你比我还永健。”

“不行啦！去年差一点死翘翘。”

全车的人都笑了。他们两人也笑了。

两个老头儿谈得很投机。依我看来，两个人都很“永健”。别看都七十多了，除了头发胡子白之外，精神都很足，腰板也很挺，一点也没有老态龙钟的样子。而且更令人佩服的是：他们看来都很快乐，和充满着自信。

本来我们因为看见老人家上得车来，没站稳，车就开了，因而跌了一跤，心里未免有点不舒服。但是，他们二位老人家却一直谈笑自若，认为跌跤之过，在于自己老了，如此而已。而且他们并不觉得在全车乘客之前跌跤是件难为情的事，也不打算追究责任。在他们饱经世故的眼里，“这算得了什么呢？”“没有什么事是值得紧张气恼，或不可原谅的。”

他并不打算把站不稳的责任归罪于司机或车掌，他们更不会怪那些眼明身健的年青乘客竟不先让个座位给他，而只一心谈论着快要出嫁的孙女，和当兵回来马上娶媳妇的孙子。好像这个世界一直对他们都很宽厚仁慈，好像七十多年的人生经验足够他们了解，愁苦气恼的不必要，和快乐知足的可贵。

他们俩这样一问一答地谈着，又亲切又安详。使全车的人们也跟着觉得轻松愉快起来。车里因为有了两位老者风趣地谈笑，而觉得初冬的阳光格外温暖了。于是这些没有来得及搀扶老人的人，没有让位子给他的人，以及不等老人坐好就吹哨开车的车掌，都好像因此而得到了赦免，觉得心里宽畅起来了。

西哲说：“这个世界假如没有儿童，该是多么寂寞！”而我却想说：“这个世界假如没有老人，该是多么寒冷啊！”

看戏的傻子

有一位听友来信和我谈起，他每看到情节悲伤动人的电影，就忍不住哭。可是，在电影院哭是一件很难为情的事，真不知道怎么办才好。他问：

“怎么样才可以使自己不至于哭出来呢？”

有句俗话说：“演戏的是疯子，看戏的是傻子。”舞台或银幕上的演员在那里学着别人的动作，表演着别人的苦乐悲欢，细想起来，真难免有些疯疯癫癫。而台下看戏的人们却又明知眼前一切是假，而还要把假当真，跟着剧中人去哭哭笑笑；冷眼旁观的话，也真都是一些糊涂执迷的傻子。不过，说也奇怪，我们每一个人又都是在人生舞台上不知不觉地做着演戏的疯子，而且在做了一阵疯子之后，又会自动情愿地跑到戏院去做一回看戏的傻子。似乎人们对于做演戏的疯子和做看戏的傻子，同样的有着莫大的兴趣。

同时，我们也似乎可以相信，假使人们对做演戏的疯子和做看戏的傻子都消失了兴趣的话，那么也就没有人生了。换句话说，人生就是靠着这点认真执迷的疯疯傻傻，才会显得多彩多姿的。

然而，我们却该认清一点，演戏的虽然像是疯子，但他们却是有意识的疯子，他们知道自己是在演戏。假如一个人在台上哭哭笑笑，而并不知道自己在演戏的话，那他可就真是个疯子了。同样的道理，看戏的虽然在认真看戏的时候，不妨像个傻子，但是假如他忘了自己是在看戏，而真的像一个笑话里所说的那样，跑上台去把台上的曹操杀了的话，那他也就真的是个傻子了。

因此，不管我们是演员，还是观众，都该维持那点有意识的清醒，而在必要的时候可以想起：“哦！这只是一场戏！”

这样，你就可以知道怎样才不至于在电影院为悲剧情节痛哭失声了。

当你看到银幕上的人物生离死别，气氛哀伤绝顶，你的眼泪涌上来，鼻子发酸的时候，你就该马上把眼光的焦点离开银幕远一点，使你的视界除了银幕上的人物布景之外，同时也看到了银幕四周的帷幔，舞台旁边“*No—Smoking*”的告示，精心设计的戏院天花板，以及那坐在你前面，正在为戏中人掉眼泪的芸芸众生。在这一刹那之间，你会发觉，自己已经很快地由那虚构的悲剧气氛中退了出来，变成了一个有意识的旁观者。你不但觉悟到，那只不过是一场戏，而且你还看见其他观众的不能置身事外，而觉得有些好笑。这时，你就可以用较为轻松的心情继续去看银幕上的戏了。

这是使自己做个清醒观众的好办法，也是使自己过清醒人生的好态度。在戏院里，我们该做认真而又有意识的观众。在人生舞台上，我们该做认真而又有意识的演员。为了使人生不至真的幻灭而成为冷寂的虚空，我们一定要有意不去看破的执迷，这就是认真。但为了使自己不至掉入人间苦乐的