

阅读迷

快乐版

生命可以更轻松

丛书主编：严岷龙、白辛农

山东出版集团
山东教育出版社



一星陨落，暗淡不了星空灿烂；
一花凋零，荒芜不了整个春天。
懂得撒手放弃，你便真正懂得了人生。

阅读迷系列丛书

丛书主编 \ 严岷龙 \ 白辛农

图书在版编目(CIP)数据

生命可以更轻松/严岷龙等主编. —济南:山东教育出版社, 2008

(阅读迷系列丛书. PK 快乐版; F)

ISBN 978—7—5328—5687—9

I. 生... II. 严... III. 散文—作品集—中国—当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 046556 号

阅读迷系列丛书

主编 严岷龙 白辛农

PK 快乐版 F

生命可以更轻松

主 管: 山东出版集团

出 版 者: 山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编: 250001)

电 话: (0531)82092663 传真: (0531)82092661

网 址: <http://www.sjs.com.cn>

发 行 者: 山东教育出版社

印 刷: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

版 次: 2011 年 11 月第 1 版第 2 次印刷

规 格: 787mm×1092mm 16 开本

印 张: 10.5 印张

字 数: 185 千字

书 号: ISBN 978—7—5328—5687—9

定 价: 20.00 元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

(电话: 0539—2925659)

编委会

BIAN WEI HUI > >

丛书主编：严岷龙 白辛农

本册主编：郑振茹 苏昌怀 魏 颖

本册编委：田丽娟 王红霞 朱秀红 翟存方 安春巧

赵国栋 张俊辰 郑秀芹 宋玉发 魏晓静

张 燕 李凤銮 张安全 王伟丽 袁占斌

石奇江 王云峰 任秀中 李 娟 白 雪

李桂花 王 刚 韩安平 杨 驰 郑国强

刘 燕 王 志 俞宇茂 樊吉伟 贾力武

李 强 郑振茹 曹立巍 王玉霞 刘 炯

王 峰 王晓敏 齐春芹 苏昌怀 张贵子

刘 昱 石泉新 魏继发

责任编辑：温玉川 孙光兴 李岸冰 刘卫红

目录



人格是你最好的名片

先学聪明再学笨	刘 墉	2
一道美丽的风景	吴忠平	4
先让自己变成金子	陈国炯	6
良知,是荷底的风声	马 德	8
一步之差	刘殿学	10
种树老人	佚 名	12
美德和恶习	[法]拉罗什富科	14
我的人生哲学	王 蒙	16
请接好递过来的广告单	黄 健	18
温暖全世界的目光	肖 琳	19
生活的馈赠	大 川	21
日行一善	刘燕敏	23
学会放弃	王 涛	25
搜索美好	姜慧研	26
给挫折一个微笑	叶 子	29



一棵芦苇并不快乐

左手·右手	佚 名	32
画的梦	孙 犁	33
渴望一盏心灯	莫 莉	36
对月	贾平凹	39

星	巴 金	41
夜莺之幸	[苏]康·巴乌斯托夫斯基	42
雨和瓦	苏 童	44
有些人	张晓风	46
不只有你从贫穷中长大	格雷戈·弗兰克林	49
解读生命的三组密码	蒋晓飞	52
精彩三十秒	流 沙	55
给予也是一种快乐	林丽玲	56



这个世界的爱与感动

温柔的征服	许 丽	60
别为难他人的家庭	毅小山	62
洗手间里的晚宴	周海亮	64
母亲的香椿树	佚名	66
尊严	马 晨	70
衣角的硬币	宋 歌	73
有一种幸福叫感动	王丹枫	75
第九次微笑	申明霞	76
母亲的味道	燕 利	78
写到天堂的信	哈格斯	82
信任	佚名	84
两根火柴	刘红娜	85
勇气	[美]狄斯妮	87
我的母亲	陈燕妮	89



生命可以更轻松

为你的生命减肥	叶 新	94
我是全世界最忙的那个人吗?	积雪草	95
城市只是一个邮筒	袁 鸢	97
单纯与人生	[法]弗朗索瓦·费奈隆	99
编造的简历	佚名	100
节省是一门学问	肖复兴	102

每朵花都有盛开的理由	吴天宇	105
谁负责给我们好心情	王小妮	107
年轻时去远方漂泊	肖复兴	108
20 美金的价值	佚名	111

5

学习是一生的事

最受欢迎的教育方式	郑 尚	116
我怕考试	曹 旭	118
什么样的学生才是“哈佛女孩”	许纪霖	120
中国大学校长的形象	谢 泳	122
东北英文	黄铁鹰	124
大师不愿看到的一幕	陈鲁民	127
“补课帝国主义”	朱健国	129
我的老师	季羨林	131
爱是最好的老师	[美]诺曼·文森特·皮尔	133
我的爸妈有点酷	好好	134
被饿死的鹰和被剥皮的马	佚名	136

6

让自己拥有丰富的内心

内心积雪的树	毛云尔	140
如果作者是花	张晓风	142
做一个战士	巴 金	144
心上的草	刘心武	145
美丽的微笑与爱心	[印度]特蕾莎	147
不是童话	屠雨迅	148
从罗丹得到的启示	[奥]斯蒂芬·茨威格	150
如蚕人生	郭淑敏	152
青春元年	韩松落	154
远远的欣赏是一种美丽	松树林	157
我们为什么总是兜圈子	田 华	158
后 记		161

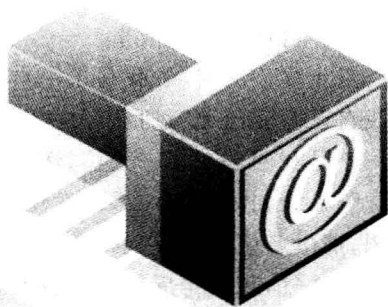


人格是你最好的名片

如果，这个世界都近视了，
我愿站在高处，握住你的手，
告诉你我看到的一切。

如果，这个世界的耳朵都被堵塞了，
我愿变成风，掠过你的耳底，
亲口说出真相。

如果，这个世界被扭曲了，
我愿站直自己，挺起骨骼和灵魂。
我的血脉里奔涌着良知，
而良知，是照彻穹宇的闪电……



先学聪明再学笨

刘 墉

最近我收到一个河南女孩李玮的来信,说她老师教大家在读书时留心其中的“优美词语”,而且要写下来、背下来,表示这样才能提高作文的水平。

但是李玮不以为然,她认为“文章的灵魂并不是语言,而是所蕴含的意旨,如果按老师说的作文,等于抛弃了重要的,而拣了次要的”。然后问我的看法。

在这儿我要为这位女生鼓掌,因为她说得真对。可是,我必须讲:她老师说得也没错。

请别认为我是两面讨好,先听我说两个故事——

大学美术系三年级,我终于上到了台湾山水画大师黄君璧先生的课。我那时的山水画已经参加许多展览获奖,心想一定会被老师刮目相看。

可是第一堂课,拿到老师发下来的画稿,我照样临摹,临得一模一样,交上去,却没得“甲”,只得了“乙”。

我很不服,顽皮的“毛病”又犯了,就回家把老师装画稿的塑胶袋拆开,再把我临的那张塞进去封好。第二堂拿那张“假画稿”给老师看,并指着上面一棵树说:“黄老师!这要怎么画?您画的笔法,我不会。”

黄老师居然指着“假画稿”分析了半天,而且没认出那是我造的假东西。

我下课之后想了又想,想通了——

老师可以那么画,但他不知我是“老手”,于是用初学来对待我,就算我跟他画得一样,也只能拿“乙”。

好!再说个真实故事——

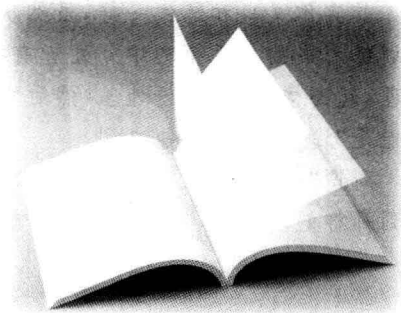
三十多岁的时候,我写了一本绘画理论的书,请一位学者写序,那学者说他没空,要我自己写完给他“过目”。

于是我回去写了一大篇,送去给他。

隔几天,我把文章拿回,发现第一段上有许多改动的笔迹,可是又都被涂掉了,正纳闷,那学者说了:“我起先动了好多地方,但是后来发现你写得好极了,有你自己的笔法与文气,我改得反而不妥,所以全照你的。”

这下子我又得到个结论——你常常没办法让人一眼就看出文章的功力，如同有些书法家的字，卓然成家，但是如果你只见他几个字，却会觉得很不上档次。连李白的传世之作《夜思》“床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡”，若非出自诗仙之手，只怕拿去给一般诗社评选，反而要被列入“打油诗”，被剔出来。

同样的道理，要知道，当你参加中学生作文比赛，或考试写作文时，评分老师的心态上，是以“学生”来对待你。卷子经过密封，他不知你是何方神圣，于是只能凭那几个字来给你打成绩。这时候，那些会“掉书袋”、词汇丰富的当然容易占上风。



当老舍那样的大作家，写铺天盖地的白雪，固然可以用“一大块白被单”去形容，给人“直观”和“直指人心”的力量。但是换作你这个中学生写，恐怕就必用些“白皑皑”、“晶莹剔透”、“雨雪霏霏”、“冰封雪冻”的形容，才能讨好。如果你也学老舍，用“白被单”形容，除非碰上“慧眼”，否则，是不可能拿高分的。

不知你有没有读过郑板桥的名句“聪明难、糊涂难、由聪明而转入糊涂更难”，还有中国画论中说的“大拙便是巧处，大巧更是拙处”。表面看来，“糊涂”和“拙”都是较高的境界，问题是你千万别忘了，那糊涂是由聪明出来的，那拙朴是巧妙之后达到的。

同样的道理，学写作也要由聪明和巧妙开始，你要尽量先充实词汇、多读书、多背古人的佳句，达到“持之有故，言之成理”，含英咀华、文采粲然，再进一步追求返璞归真、妙造自然的境界。

记住！备而不用，毕竟不等于“根本没有”啊！



◎ 表面看来，“糊涂”和“拙”都是较高的境界，问题是你千万别忘了，那糊涂是由聪明出来的，那拙朴是巧妙之后达到的。

◎ 同样的道理，学写作也要由聪明和巧妙开始，你要尽量先充实词汇、多读书、多背古人的佳句，达到“持之有故，言之成理”，含英咀华、文采粲然，再进一步追求返璞归真、妙造自然的境界。

阅读·心语

其实作文也和练武一样,虽然从表面上来看,好似“无招”,但高手可都是经过刻苦训练而成的,“无招之中处处皆有招”,并非一下就可以“重剑无锋”。凡事都是一个道理,起高楼,必先打好地基,然后才可以一步步往上,若是只想要“第三层楼”,恐怕只能是“海市蜃楼”才能办到。

所谓“大智若愚”并非真的愚笨,实际上还是“大智”,只有先经过一番“修为”才能达到那样的境界,只有广纳兼收才能做到游刃有余。

(宋玉发)

一道美丽的风景

吴忠平

刚来不久的大学生小李,很讨人喜欢。

一天下午,办公室里一个同事说,今天,我家孩子对老师不礼貌,被老师狠狠训了一顿,中午回到家还在哭……

有人说,这个老师训得好狠哟!

有人说,训是无能的表现,如果有办法让学生接受教育,从不礼貌变得有礼貌,这才是好老师。

小李说,我念初二时,班上有两个男生对老师不礼貌,被老师狠狠训了一顿。这两个男生好害怕,还怕让班主任祁老师知道了。一天,下午课外活动,他俩坐在操场边草坪上玩,祁老师不知从什么地方走来。祁老师说,这里好荫凉哟。

他俩望着祁老师呆呆地笑。

上个星期天,一桩事情真让我感动。祁老师慢悠悠地说。

什么事情呀?他俩几乎同时问道。

我在街上碰到了二十多年没见面的丁老师,我说,丁老师,还认得我吧!丁老师

笑呵呵地说,咋不认得,你叫祁娟,是吗?上高一一天的第一天,你迟到了,在门口喊,报告!我说请进。你进来没有直接走到座位上,而是走向我,向我深深鞠了一躬后,才走到自己座位上。那么尊敬的鞠躬,是一道多么美丽的风景,我咋会忘了?啊?当年我那微不足道的一个举动,万万没有想到,二十多年了,丁老师还记着。祁老师说。

过一会儿,祁老师语重心长地说,你们应该记住,一个鞠躬,一声谢谢,有时候会给人留下一个非常美好的印象。作为父母,都希望自己的孩子能给人留下这种美好的印象。我的一个邻居,她带着女儿去参加市里钢琴考级。她说当喊到女儿的名字时,她的心都跳到嗓子眼上,紧张得喘不过气。她不是怕女儿弹不好,是怕女儿不懂礼貌。她看着七岁的女儿从小凳上站起,慢慢走上去,首先向评委老师深深地鞠一躬,然后才走到钢琴边坐下……她说在家里她忘了教女儿这么做,万没想到,女儿竟会如此有礼貌。当时她激动得泪水直涌,女儿弹得怎么样,对她来说已不重要了,她眼前闪现着女儿那深深的一鞠躬。



这是一个母亲的感受,作为一个老师,看到有礼貌的学生,何尝不是这样呢?

祁老师没有责备他俩一句,只是说了这两桩事情。两个学生都深受教育,我就是其中的一个。

佳句回味

- ◎ 那么尊敬的鞠躬,是一道多么美丽的风景。
- ◎ 一个鞠躬,一声谢谢,有时候会给人留下一个非常美好的印象。

阅读心语

每一个人都是看风景的人,也都是一道美丽的风景,而这风景也许就是一个鞠躬,或是一句简单的谢谢。

我们的民族文化崇尚仁义礼智信,在现代社会的今天,很多人却盲目追求极端的

个性与自由，而忽略了文明礼貌，而这恰恰是社会交往中最基本也是最重要的环节。礼貌看起来是一种对于他人的态度，但实际上它更是一种性情的修养，不是为了别人，而是为自己加分，为自己增强生活的能力。

(刘燕)

先让自己变成金子

陈国炯

天尽头是一处山崖，风景如画，游人却少。老安头弓着虾米一样的背，出现在突兀的天尽头山崖上。

老安头挺了挺身子，昂一昂头，一只手背在背上，另一只手搭在额前遮挡太阳，像哨兵一样扫视着周围，也望着崖下的沙滩和大海。

老安头发现这崖上还有一个年轻人。老安头悠闲地往前走。

年轻人没有发觉，依然向天尽头挺进。

老安头觉得年轻人不懂事——再有几步就踏上天尽头了，而年轻人仍往前走。

“喂，年轻人，帮一下忙！”老安头喊叫着。

年轻人听到老安头的喊叫，很惊讶，他想不到在天尽头还有一个伴。

“年轻人，你过来，帮一下忙。”老安头用命令的口气说。年轻人听说要他帮忙，不紧不慢地走过来，用毫无温度的语气问：“您怎么了？”

老安头说：“我想到下面的沙滩上走一走。可这盘山小道太陡，又太窄，我年纪大了不方便，你能扶我一下吗？”年轻人看看老安头，又看看通往沙滩的依山而凿的羊肠小道，又睨视一下不远处的天尽头，无声地点点头。

年轻人搀扶着老安头，像孙子搀扶着爷爷慢步而行。

老安头稍微停顿了一下，问年轻人，“你知不知道那就是天尽头？”

年轻人毫无表情地回答：“知道。”

老安头又问：“你不知道再向前走三步就会把小命丢了？”

年轻人不假思索地说：“我知道。”

老安头停下脚步，昂起头，用锐利的目光打量年轻人，发出一声长长的喟叹，胳膊



从年轻人的手中挣脱出来，独自往前行走。

“年纪轻轻，为什么要来天尽头？”老安头问。

年轻人沉默了好长一段时间，向老安头倾诉了自己的遭遇。

年轻人叫余莹，大学毕业后进了政府机关做办事员，他兢兢业业地工作了八年，别人升的升调的调，就他原地踏步。他本来就很窝囊，可回到家里，老婆又白眼相待，嫌他无能，闹着要跟他离婚。

余莹愤懑地吼道：“我要文凭有文凭，论能力和工作业绩也不比任何人差。可领导有眼无珠，昏庸无道，不肯用我；妻子也不肯容我，我活在世上还有什么意思？”

他们走下最后一道石阶，脚下已是平坦的沙滩。

余莹转身准备离去，老安头忽然说：“你再帮我一个忙。”

老安头俯身捡起一粒石子，往沙滩上随便一扔，说：“你帮我把刚才扔下的那粒石子找回来。”

余莹睨视一番沙滩，用诧异的目光打量了一下老安头说：“都是一样的石子，叫我怎么找？”

话音未落，老安头已取下手上的金戒指，往沙滩上随便一扔，说：“你帮我把戒指找回来。”

余莹呆愣愣地看了一下，没多久便找到那枚戒指了。

老安头呵呵地笑起来，他语重心长地说：“你明白为什么找不到那粒石子，而能很快找到戒指吗？”

余莹一时没反应过来。

老安头又殷殷地说：“要让人发现你，你就得出色，先成为金子！”

余莹呆了好一阵，猛然醒悟，抬眼望去，只见老安头披着一身金光，快步而去。



佳句回味

◎ 要让人发现你，你就得出色，先成为金子！

阅读·心语



这是一个有着童话色彩的寓言，失意的余莹对人生充满了失望和不满，他把自己

的失败完全归结于周围的人和环境中,却看不到自身的不足,老安头则让他明白了戒指之所以比石子容易被发现,不在于周围的环境,而在于其自身的价值高低。

在现实生活中,我们往往胆小、懦弱,害怕被拒绝,缺乏自信和勇气,其中一个主要原因就是自我价值过低。与其每天充满了牢骚和抱怨,倒不如静下心来审视自身存在的问题,积极乐观地提高自身的价值和素质,那样即使有一天我们被抛弃在泥沼中,还是会像金子一样熠熠生辉。

(张安全)

良知,是荷底的风声

马 德

一本传记里,一位老人给我留下了深刻的印象。

他是一位医术精湛的医生,虽然身居闹市,但他一生中待的最多的地方是乡村。他所结识的人当中,最多的不是高官政要,不是富豪商贾,而是那些偏僻乡村的农民。

“穷人看不起病,他们更需要帮助。”这是老人说得最多的一句话。他说,只有在乡下,他才会心安。于是,乡下的田间地头,茅檐瓦舍下,矮床土炕上,到处都有他为农民看病的身影。农民们说,我们不敬神,他是我们唯一尊奉的客人。

他死之后,好多人为他去送葬。他的墓碑上刻着这样一句话:一个有爱的人,他已经睡着了。但一个医生的良知,却永远醒在这个世界上。

在那个贫苦的年代,有一家人穷得揭不开锅,老人孩子饿得奄奄一息。亲戚朋友们都躲得远远的,生怕这家人向他们伸出手,乞求什么。然而,一位平素与这家人交往不多的邻居,却拿出自己仅有的一袋米,分出一半给了这家人。很快,这个邻居也无米下锅,孩子饿得嗷嗷直叫。有人笑话他,说他傻,哪知,这位邻居瞪大眼睛说,他们饿得快不行了,我拿出粮食给他们吃,傻在哪里?



我所认识的一位基层的人大代表,因为关心民生疾苦,深得人们的拥戴。在每一次会议上,他提的问题,都以尖锐而闻名。他说,我不怕得罪人,我是人民选出来的代表,就要为人民说话。他说,他最喜欢一位作家写过的一首诗,好多次,我都听到过他铿锵有力的朗诵:

如果,这个世界都近视了,
我愿站在高处,握住你的手,
告诉你我看到的一切。
如果,这个世界的耳朵都被堵塞了,
我愿变成风,掠过你的耳底,
亲口说出真相。
如果,这个世界被扭曲了,
我愿站直自己,挺起骨骼和灵魂。
我的血脉里奔涌着良知,
而良知,是照彻穹宇的闪电……

一个有良知的人,常常醒在这个世界上,为他人的疼痛醒着,为他人的苦难醒着。他们,疼痛着别人的疼痛,牵挂着别人的苦难,吃不下,睡不着,寝食不安。所以,一个有良知的人,不会是一个自私的生命,他们有着强烈的责任感和使命感,心怀天下,悲悯苍生。

佳句回味

◎ 一个有良知的人,常常醒在这个世界上,为他人的疼痛醒着,为他人的苦难醒着。

◎ 一个有良知的人,不会是一个自私的生命,他们有着强烈的责任感和使命感,心怀天下,悲悯苍生。

阅读心语

很多人也许会问:什么是良知?在我看来,良知就是这位医术精湛的老人的不媚权势,悉心为农民诊治;良知就是那个拿出仅有的一袋米分给邻居的“傻”;良知更是那位基层人大代表对百姓疾苦关心,对民声的勇于表达。这就是良知,一种对他人

的疼痛与困苦的时刻牵挂，人类最深切崇高、悲天悯人的情怀。

良知，是一种天赋的道德观念，就是孟子所谓的“不虑而知”。在现代经济高速发展的今天，如何坚守良知，具有极其重要的意义。呼唤良知，关心他人的生存状态，让那缕荷底的春风吹抚每一个人渴求关爱的心灵。

（刘炯）

一步之差

刘殿学

今年，市里换届选举，父亲换下来了，儿子却换上去。父亲换下来也是对的，60岁死杠杠，该下。儿子换上去也是对的，大学生，又读博士。年轻人该上。

父亲在职时，官不大，只是人大办公室的一名副主任，成天管领导的车，管领导吃喝。

儿子大学毕业，分在基层公司工作。公司搞得不错，这次差额选举，意外地被选上了副市长。

儿子当了副市长，光宗耀祖，父亲喜欢。喜欢也还是原先的那条家规，“在家是父子，授事为君臣”。工作上，父子关系是同志关系。回到家，同志关系是父子关系。

儿子孝顺。知道父亲退下来寂寞，工作再忙，也常回家看看。前天回家，给父亲捎来一双运动鞋。名牌终归是名牌，这鞋穿在脚上，就是舒适、软和！

父亲问：“多少钱买的？”

儿子说：“不贵。一千五。”

父亲一听，老半天动不了步。“不贵？一千五？！你狗小子，你以为你是老布什的儿子呀？一个月的工资，为我买双鞋？下个月，你准备把你媳妇儿子寄到和尚庙里去呀？”

儿子说：“穿呗。你还能穿几双？”

“不。不穿。就是明天火化，我也不穿一千五一双的鞋。你给我趁早拿去退了。”父亲说着就坐下来脱鞋。

“退？上哪退去？”

“哪买的，哪儿退去。”

“哎呀！退什么退？朋友送的。穿。”

父亲一听，马上停住了，认真看着儿子：“朋友送的？”脱下鞋，拿在手里，说：“你小