

生命只在今天

选编◎求真

精品文摘

生命是对个体来说是一个永恒的话题

生命只在今天，

昨天无法改变，明天无法预知，

珍惜今天，享受今天，让今天更有价值和意义。



过去已经过去，未来还未到来，只有今天才是你正在经营的。生命之于我们每个人只有一次，活在当下，珍惜这仅有一次的生命，让今天的生命更精彩。



学海伟业
XUE HAI ALBERT

上架建议 励志·成功

ISBN 978-7-5139-0442-1



9 787513 904421 >

定价：25.00元

生命只在今天

SHENG MING ZHI ZAI JIN TIAN

求真选编

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP) 数据

生命只在今天 / 求真选编. — 北京: 民主与建设出版社,

2014.9

ISBN 978-7-5139-0442-1

I. ①生… II. ①求… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第192356号

© 民主与建设出版社, 2014

出 版 人 许久文

责任编辑 程 旭

策 划 学海伟业

装帧设计 李俏丹

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 59419778 59417745

社 址 北京市朝阳区曙光西里甲六号院时间国际8号楼北楼306 室

邮 编 100028

印 刷 北京建泰印刷有限公司

成品尺寸 710mm × 1000mm

印 张 14

字 数 180千字

版 次 2015 年1月第1版 2015 年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5139-0442-1

定 价 25.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



第一章 生命中的自信和坚强

生命中的自信和坚强	曾建芳	2
别对自己说不可能	赵英男	5
永远不会倒下的母亲	陈格	8
青春里的遗憾和丰润	杨思雨	10
因爱而生	李歌行	15
听见你心里的音乐	刘玲娥	17
63岁的马拉松赛者	秦道平	20
勇气与欢笑	叶军军	22
不要忘了把我的手带上	张志	24
别样的牵挂	杜友贵	25
不愿让你难过	王飞虎	29
爱美的丑女孩	猫鱼	32
请原谅懵懂的青春	非鱼	35



第二章 珍惜你活着的每一天

澄澈的沙湖	黄明亮	39
珍惜你活着的每一天	唐双强	42
领养的孩子	张建文	47
最美的诗句	余昌志	49
两千英里的救助	祝文丽	51
真正的家园	[美] 艾玛·斯通	57
你并不孤单	[美] 大卫·马尔库斯	59
有梦，就去追吧	格子	63
看世界的路上	沧海梦	67
珍惜生命的每一刻	[美] 米歇尔·杰克逊	70

第三章 心底的一缕阳光

爱的生命账单	凌小伟	74
亲爱的老班长	刘丹丹	76
心底的一缕阳光	石登林	79
不完美的生命	罗玉宁	82
向失败挑战	[美] 沃克·布什	84
成全	唐瑞亮	88
谢谢你来过	杨加喜	91



生活的另一部分	王晓旭	93
给你的内心化个妆	杨茂云	96
追逐梦想的快乐	潘元军	98
拥有幸福的条件	[英] 约瑟夫·史蒂文	101
模糊的娃娃	覃辉耀	103
哭泣的成年人	郑勇	105
非凡的法国青年	曹丽君	107

第四章 生命原本的美好

最幸运的事	熊艳辉	111
生命的本质与价值	欧兆威	116
永远活在你的笑容里	陈彦宏	118
生命原本的美好	胡进良	120
最昂贵的死法	徐小慧	123
生命最大的收获	刘日坤	125
一个真实的故事	詹天正	127
最有力的拥抱	熊艳辉	129
战后再见	王爱社	134
微不足道的烦劳	裴婷	137
小小的鱼也不想死	王胜殿	139
奇迹墙	涂江超	141

真正的雪中送炭

张周全 143

第五章 你是传奇

雄鹅小飞	[加] 珀西·比伯 146
高原上的红柳	邹为明 148
昙花之舞	金志勇 151
生命的含义	陈清达 154
驼 铃	高海彬 157
生死之交	梁明贵 161
一支强大的兵团	黄思华 165
梦想在飞	彼得潘 167
一念之间	斯秋桔 169
你是传奇	[英] 费莱德 171
最华丽的转身	程吉锋 179

第六章 温柔的黄花

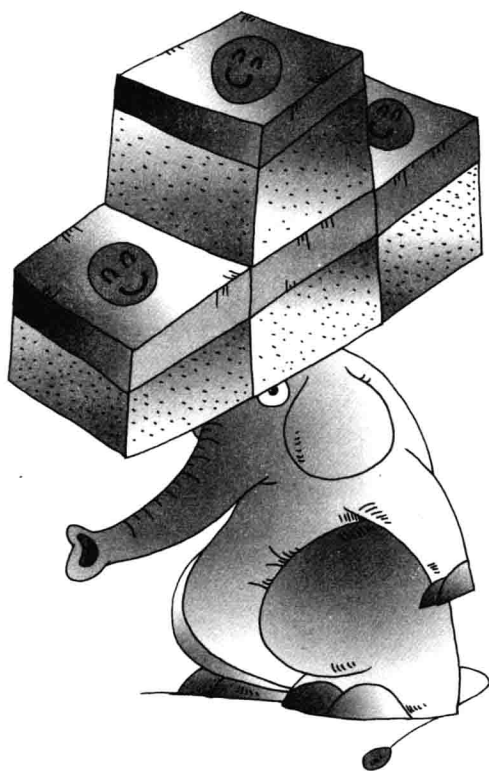
九岁男孩的遗嘱	黄欢 182
温柔的黄花	孙晓勇 184
孤儿院里的朋友	张美燕 186
大花园里的蒲公英	[美] 安东尼·史密斯 188



爱的奇迹	冯齐	190
我需要你的帮助	[美] 詹姆士·卡洛斯	192
富有的家庭	[美] 杰克·刘易斯	194
“哭”的另一种看法	李菊华	197
唯一有生命的伙伴	李明聪	198
爱的代价	俞苗锋	200
最好的礼物	代学政	202
一场羞愧的竞选	潘迪飞	205
最贵重的金牌	王鸿静	207
真相	李琦	209
二十八号独舞者	李明燕	211
沙漠之花	卜云辉	214

第一章

生命中的自信和坚强





生命中的自信和坚强

曾建芳

今年35岁的科尔是家中唯一的女孩儿，童年时代，她不仅长得俏丽可人，而且聪明伶俐，从小就是父母的掌上明珠。升入中学后，小小的她已懂得勾画自己的未来，她的志向是做一名为弱者伸张正义的律师。

这年暑期的一天，科尔随全家到海边度假。她穿上新买的红色裙式泳衣，开心地站在更衣室镜前照个不停。突然，她发现自己的下巴上有几个很小很小的圆形白斑。她疑惑地用手指揉了揉，并没有什么异样感觉。然而一个星期后，科尔下巴上的白斑不但没有消退，反而连成了片。接下来，科尔的身上不断出现奇怪的症状：原本一头金黄色的长发，变成了灰白色，且不停地大把脱落；右眼向下倾斜；鼻子向右扭曲；右侧嘴角向上翻起，一张漂亮的面孔完全变了形。

家人为此焦急万分，把科尔送到医院五官科进行检查。得出的结论是：科尔患上了一种罕见的进行性面偏侧萎缩症。这类病症会随着患者年龄的增长而日趋严重，患者的五官会渐渐萎缩直至完全消失，甚至整张脸萎缩成一个洞。而令人恐惧的是，目前在全球范围内还没有对这种病症行之有效的治疗方法和手段。然而，坚强的科尔却不甘心从此变成一个被命运遗弃的人。她开始通过互联网查找有关“进行性面偏侧萎缩症”的资料。在近十万条相关资料中，她查到这种病虽然非常可怕，但不会危及患者的生命。这个信息使科尔的心头重新燃起了一团希望的火焰。她想，既然自己享有和他人同等的生命权，就一定要通过努力和奋斗来证明自己生命存在的价值和意义。

从此，科尔更加发奋努力地学习，几乎包揽了年级所有学科的第一名。

但是，科尔这种默默与病魔抗争的精神，并没有获得同学们的理解。



一些男孩子经常会突然挡住科尔的去路，模仿她扭曲的脸；有些同学还给她起了“歪鼻子”、“白头翁”的绰号；甚至没有一个同学愿意和她坐同桌，更没有人愿意和她共用一张餐桌吃午餐。就这样，科尔被无情地隔离至人群之外。

有时候，当科尔从镜子里看到自己面目全非的样子，也会难过得偷偷流泪。但哭过之后，她会一遍又一遍地对镜子中的自己说：“你一定要坚强，只要付出更多更多的努力，就一定能够证明自己。”

科尔以优异的成绩考取了当地一所知名大学，专修法学。然而，她的境况却并没有改变，她依旧是同学们眼中的“怪物”，没有人愿意主动接近她。就在此时，科尔突然在无意中发现，自己的照片不知什么时候竟被人贴到了互联网上。在照片下端的网民论坛中，有些是对她的同情和鼓励，而更多的则是对她的冷嘲热讽，甚至还有人咒骂她不该把自己恐怖的照片贴到网上吓唬人。对此科尔感到非常委屈，不知道是谁在背后暗伤自己。然而让科尔更意想不到的是，网民们还对知名大学是否该录取“丑八怪”的议题，展开了激烈的论战。很多人都认为科尔这样的丑陋相貌，会影响学校的形象和声誉，提议学校开除科尔。面对如此大的精神压力，科尔只有一个人默默地承受。

一天，在社会心理学课上，老师让同学们讨论自己的理想。教室里一下子炸了锅，同学们神采飞扬地讨论着，只有科尔独自沉默地坐在位子上。接着，老师让同学们一一发言。轮到科尔时，没等她开口，一个男生就抢先喊道：“整容，她的理想只有整容。”话音未落，教室里响起一片哄笑声。

老师遏制住笑声，并请科尔继续发言。科尔转过头，表情认真地看着那个男生说：“你错了，我的理想并不是整容。整容也改变不了我脸上的残疾和缺陷。其实，我的理想是做一名律师。”

教室里再次爆出哄堂大笑，同学们你一言我一语：“‘丑八怪’律



师……” “谁有这么大的胆子请这样的律师出庭，考验法官胆量的时候到了……”

这时，科尔表情严肃并语气坚定地说：“我要当律师，去帮助那些可怜的受害者以及遭到他人歧视的身患残疾的人。”教室里顿时安静下来，每个人都陷入了沉思中，每个人都在重新审视着面前这个面容怪异，却有着坚强和善良心灵的女孩儿。

4年后，科尔如期大学毕业了，并通过不懈的努力考取了职业律师资格证。

现在，女律师科尔时常出现在法庭上，她特殊的容貌依然会招来少数人的嘲讽甚至轻视。而她的病情依然不断恶化着，医生断言，她右脸颊即将萎缩消失。

科尔说：“有一天我的脸可能会消失，但只要我的生命还在，我会继续证明，容貌的美并不重要，重要的是你生命中的自信和坚强。”



别对自己说不可能

赵英男

当父亲在医院第一眼看到刚出生的儿子时，他的心都碎了——小家伙只有可口可乐罐子那么大，腿是畸形的，而且没有肛门，躺在观察室里奄奄一息。医生断言，这孩子几乎不可能活过24小时。

悲伤的父亲回去给孩子准备好小衣服、小棺材、小墓地后，回到医院发现儿子居然还活着。可医生又接着说了，孩子不可能活过一周。然而小家伙挣扎着，活过了一周、又是一周……孩子顽强地活了下来。父亲将他带回家，取名为约翰·库堤斯。

小约翰实在太小了，周围的一切对他来说都像庞然大物。胆怯的他对任何比他大的东西都充满了恐惧，尤其是家里的狗经常欺负他。然而，家人并未因他的恐惧而多给他几分关爱，相反，父亲经常对他说：“你必须自己面对一切恐惧，勇敢起来！”

时光飞逝，小约翰上学了。当他背着比他个头还大的书包、坐在轮椅上开始憧憬新生活时，他压根儿也没有想到迎接自己的却是噩梦。

学校里有很多调皮的学生，个头矮小的约翰几乎成了他们的玩偶。他们掀翻他的轮椅，弄坏他轮椅上的刹车，让他从学校走廊直接“飞”进老师办公室，甚至把他绑在教室的吊扇上一起转动。最恶劣的一次是，几个同学用绳子绑住他的手，用胶纸封住他的嘴，把他扔进垃圾箱里，随后在垃圾箱外点了火。滚滚浓烟令约翰窒息，他恐惧极了，瘦小的身体拼命挣扎，直到一位老师将他解救出来。

后来，约翰上了高中。有一次幻灯课上，约翰出来上厕所，可是，他在黑暗中每移动一步，都感到钻心的疼痛。当他来到光亮处，才发现自己手上扎满了图钉，鲜血直流。





约翰终于无法忍受了。回到家，望着镜中的自己，想着自己一次次被折磨、被侮辱的遭遇，他放声大哭。他想到了死亡，想到了自杀，但他还是舍不得疼爱他的双亲……

1987年，17岁的约翰·库蒂斯做了腿部的切除手术。因为那两条从来也没有派上用场的畸形的腿像尾巴一样翘起来，行动非常不方便。约翰成了“半”个人，但行动更加自如。

高中毕业后，约翰决定给自己找个工作。那时候，他已做了腿部的切除手术。每天早晨，他爬在滑板上敲开一家又一家的店门，问店主是否愿意雇用他。可等人家开门时，根本就没有发现几乎趴在地上的约翰，就又把门关上了。

经过千百次应聘失败后，约翰终于在一家杂货铺找到自己的第一份工作。后来他又做过销售员、技术工人，还在一个仪表公司拧过螺丝钉。他每天凌晨四点半起床，赶火车到镇上，然后爬上他的滑板，从车站赶到几千米外的工厂。尽管生活艰辛，但是能够自食其力，约翰勇敢而快乐地活着。12岁起，约翰开始打轮椅橄榄球。由于手部的长期使用，他的手臂有着惊人的力量。他的命运其实从那时就开始转变。1994年，约翰·库蒂斯成了澳大利亚残疾人网球赛的冠军；2000年，约翰拿到澳大利亚体育机构的奖学金，并在全国健康举重比赛中排名第二。他用成绩回击了所有的嘲笑和侮辱。

在一次午餐会上，约翰应邀对自己的经历做简短的演讲。“我一定要把最勇敢的一面呈现给观众！”演讲结束之后，他的经历和现状让现场观众热泪盈眶，赢得了热烈的掌声。一个女生跑到台上，哭着告诉约翰，她非常不幸，正准备自杀，听了他的演讲后，她要好好地活下去。这时，约翰忽然清晰地发现，到讲台上，讲出自己的挣扎和拼搏，给他人以启迪，真是一件非常重要的事情。他尽自己所能去做自己想做的事情，开车出游、健身、游泳，到世界各地演讲，过着幸福的生活。



约翰·库缇斯有句名言：别对自己说不可能。正是因为有了这种信念，他可以开着经过改装的汽车周游世界，可以去潜水，可以大胆地追求自己的爱情，并赢得幸福和尊敬。

