

有时候，十年的颠沛流离，才能感受一刻安详。
疼痛是青春的模样，在疼痛中获得成长的能量。

因为青春，所以会疼痛，
因为疼痛，所以要珍惜……

因为疼痛 所以珍惜

人生是一场
没有尽头的漂泊，
有时候一千滴眼泪，才能
换回一次微笑。

范保华◎著

马云说：舒服是给死人的，
不疼不痛，你要青春干吗？



因为疼痛 所以珍惜

范保华◎著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

因为疼痛 所以珍惜 / 范保华著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.12

ISBN 978-7-5534-6247-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 290313 号

因为疼痛 所以珍惜

著 者 范保华
责任编辑 顾学云 奚春玲
封面设计 零创意文化
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 16
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
地 址 北京市西城区椿树园 15-18 号底商 A222
邮编: 100052
电 话 总编办: 010-63109269
发行部: 010-51582241
印 刷 北京时捷印刷有限公司

ISBN 978-7-5534-6247-9

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

举报电话: 010-63109269

前 言

每个人都会因生活状态的差异而发出不同的感叹。有的人因成功而喜悦，有的人因奉献而自豪，有的人因失意而心冷，更多的人则是享受着平凡、平静的生活时光。

我常常被身边的人和事感动。我经常到乡镇、企业采访，接触过许多人，他们都是小人物，但是他们用自己的行动体现了人生的价值。这本书中有他们的影子，是他们的一个动作、一个眼神、一句话触动了我的内心，让我有感而发，变成文字，成为这本书。

喜欢观察，喜欢思考。我时常把发生在身边人身上的事与社会中存在类似的事情联系起来，寻找共同点，然后提取有价值的元素，加以整合，再以自己的认识发表观点，这样一篇文章就形成了，就可以与大家分享，也算是给社会贡献了一点儿精神食粮，这时我会感到很有成就感。

我们单位有一位职工，是全厂唯一会拉小提琴的，而且功底不错，于是沾沾自喜，自命不凡，然而又大事做不了，小事不想做，整天混日子。单位改制后，没有生活来源，就天天去钓鱼。一次我问他为什么不找点事做，他说没技术，找不到工作，没人要。我建议他利用自己的特长办个小提琴培训班试试。后来他真办了班，而且认真负责，信誉很高，现在来学习的孩子很多。他找到了自己的位置，发挥了特长，同时也找到了自信。这就是发表在《意林》杂志原创版的卷首语《找出自己的亮点》的素材。像这样的人其实社会上有很多，我写这篇小文的目的就是提醒他们主动利用自己的优势，让生活变得更加美好。

每个人都会遇到不顺心的事，关键是你如何看待它。有的人不从自己身上找原因，把责任全部推卸给别人；有的总是在等待机会，却把握不了机会，就开始怨天尤人。有这样的心态只会灭杀自己的主观能动性，最后一事无成。这就是我写《不要期待每一碗水都能端平》的原因，以此激发他们热情向上的动力。

喜欢《莫让年华付水流》这首诗：“年轻的朋友，青春的脚步，似行云水流；生活的道路，靠我们探求。莫叹息、莫停留，拨动那爱情的心弦，扬起那希望的风帆，趁风华正茂，莫让年华付水流。”

每个人都会变老，今天的老人就是明天的我们，这是大家都明白的规律。我们国家的人口结构已经发生了很大变化，老年人口比例在增大，关爱他们，孝敬他们，让他们过好幸福的晚年生活，不仅仅是我们的义务，更是全社会的责任。关爱老人首先要从孝敬父母开始，一个连父母都不重视的人，不可能服务于社会上其他老人的。《不要等着父母老去》说的就是这一点。让我们从现在做起，在父母故去后不后悔，能心安。

我们应该把生活想得很美好，但美好的生活是要经过双手创造的，人生是一个追求奋斗的过程，曲折而艰难，前进的道路上不时会出现这样或那样的困难，这就要我们咬紧牙关，坚定信心去一个一个解决，只有这样才能取得最后的成功。

绿色就是希望，就是活力，我们的心也要永远像春天一样年轻，在心灵上种上一片绿，这是我希望，相信也是大家的希望。

本书是我这几年来对生活感悟所写的其中一部分文章，仅是把自己的心得体会与大家交流。写不得好，敬请老师、朋友们批评指正、宽厚谅解。

范保华

2014年6月6日于家中

目 录

前言 / 001

第一章 找出自己的亮点

每个人都有自己的特长和优势，许多时候因不能正视而忽略，产生自卑心理，丧失斗志和信心。我们的眼睛不但要看到别人的成功方面，学习别人的经验，而且要看到自己的闪光点，不要低估自己的创造力，相信自己，才能发挥出更大的能量。

找出自己的亮点，用智慧点亮人生，让生活更加理智、丰富、精彩。

找出自己的亮点 / 003

精英大多坐前排 / 004

信念是最有价值的潜力股 / 005

坚持才能成功 / 007

诚实是最宝贵的财富 / 008

成功需要转换思维 / 010

拒绝是财富的积累 / 011

不断尝试创造业绩 / 012

做好小事才能成就大业 / 014

勤奋刻苦书写辉煌 / 015

主动与勇敢是成功的前提 / 016

化缺陷为美丽 / 017

三根指挥棒的警示 / 019

学会放弃有助于成功 / 020

表层之下有商机 / 021

不要轻易改变 / 023

落后生也能成才 / 024

第二章 弯腰体现一种智慧

人在社会相处中，总会遇到许多的矛盾，斤斤计较是最大的失败，只要不是原则问题，退一步天高地阔。误解让人烦恼，责备让人不快，这些其实都没有什么大不了的，只要心怀坦荡之心，一切都能化解。

理解、尊重是人生美德，是文明、和谐的前提，这是每个人都应该自觉遵循的规则，只有真诚，友谊才能长久。

奇特有助于成功 / 027

好方法有时很简单 / 028

为跑得最慢的运动员鼓掌 / 030

弯腰体现一种智慧 / 031

把真诚当最好的友谊 / 032

误解也是老师 / 034

坚持是最美的花蕾 / 035

快乐是自找的 / 036

多给别人表现的机会 / 037

蹲下是一种爱 / 039

- 每一粒瓜子都很香 / 040
- 最美的是心灵 / 042
- 高一眼看待别人 / 043
- 宽容的味道最美 / 044
- 失败意味着向成功迈进 / 046
- 每位领跑者都是一面旗帜 / 047
- 让自己这条线更长 / 049

第三章 敬业的人生最美丽

投机取巧只能占到一时的便宜，最终会影响事业的发展，浪费大好时光。一个人无论做什么事情都要有勇于承担责任的精神，要有勤勤恳恳的观念，把事情做到最好处，才能体现价值，得到社会的认可。

我们都有一颗责任心，只要我们在自己的岗位上尽责敬业，就会赢得信任和尊重，成功的几率就会增大，这样的人生才是最美丽的。

- 敬业的人生最美丽 / 053
- 喷泉是压力的花朵 / 054
- 优良品德是人生最宝贵的财富 / 055
- 每个人都是一根羽毛 / 057
- 最优美的弧线 / 058
- 不要期待每一碗水都能端平 / 059
- 尽量提高抗拒诱惑的临界点 / 060
- 后悔是心灵的净化剂 / 062
- 舞台中央最精彩 / 063
- 不要让眼泪成为人生的障碍 / 065

常照镜子也是一种修养 / 066

总有一双眼睛看着你 / 067

“90后”的袁隆平 / 068

一个人的国家馆 / 069

珍惜好习惯 / 070

经验与勇气 / 072

带着微笑出门 / 073

第四章 目标只有一个

每个人都有自己的人生理想和目标，都在为之而努力。

但是，这是一条披荆斩棘之路，总会出现许多意想不到的困难，这也是对人毅力的考验，看是否能坚持到最后，赢家都是在最后产生的。如果退缩重新开始，那一个个重新开始的后边同样会出现无数的障碍，让你躲也躲不过，唯一的办法就是克服。因此，我们要沿着目标向前，这样才会越来越远。

出彩来自执着的信念 / 077

一粒种子的收获 / 078

信心来自真情的关爱 / 080

像蜘蛛那样编织生活 / 081

成功就在最后一里路 / 082

诤言也是正能量 / 084

恒心是成功的前提 / 085

从皇甫绩求责学诚信 / 086

目标只有一个 / 088

- 渴望是一朵成功的花 / 089
- 爱是一盏不灭的灯 / 090
- 给心灵种上一片绿 / 092
- 兴趣是开启成功的钥匙 / 093
- 人生路上笑着走 / 095
- 心态是生活的眼睛 / 096
- 愿当橡树也做木棉 / 098
- 尊严就是好习惯 / 099
- 家是最强大的团队 / 101

第五章 细节的影响

美国著名气象学家爱德华·洛伦兹曾发表了一次震惊世界的演讲。他说，一只蝴蝶在巴西扇动翅膀，有可能会引起美国得克萨斯州的一场龙卷风。原因是蝴蝶翅膀的不断运动会形成一股微弱的气流，之后又会引起一系列连锁反应，最终很可能在遥远的地方发生一场猛烈的龙卷风。这就是著名的“蝴蝶效应”。

生活中的感悟很多，一句话、一个举动哪怕是一个眼神，都能带来一定的影响，因此，我们都要从每一件小事做起、做实，这是一种认真的生活态度。

- 话说标准 / 105
- 话说鼓掌 / 106
- 话说和尚与撞钟 / 107
- 话说熟人 / 109
- 有感于大师编小书 / 110
- 悼词也精彩 / 112

《喜羊羊与灰太狼》是这样走红的 / 113

清香国礼——象粪纸 / 114

假如爱迪生被手机唤醒 / 116

高调做人 / 117

一大于一千的理由 / 118

细节的影响 / 120

愚公移民 / 121

从麻雀的爱说起 / 122

选择自己的方法读书 / 123

第六章 最厚重的情感是本质

情感既是愉快的又是沉重的话题，它直接影响着一个人的生活。如果强调他人要维护自己的意愿，那情感就变了调，它是互相给予的，任何一方都应该付出。我们这个社会感动他人的事例很多，由情感出发而奉献，体现了人间的责任和真善美，这才是最美的生活。

让我们用心工作，用心生活，情系大家，奉献自己的正能量，使最厚重的情感本质，成为人间大爱。

最厚重的情感是本质 / 127

最纯净的爱情公告 / 129

短暂而辉煌的人生 / 130

一本极富人生哲理的书 / 131

选择适合的才是智慧的 / 133

总有一缕阳光属于你 / 134

你们是我的依靠 / 137

嫁给中国 / 138

脸最厚的人 / 140

奶奶的心结 / 141

一生都有理想 / 142

一打毛线袜 / 144

老与小 / 145

燕子进了城 / 147

老师是条船 / 148

敬你一杯茶 / 149

第七章 不要等着父母老去

我们长大了，成家立业了，有了自己儿女和生活，但我们的父母却在一天天老去。他们总是体贴自己的孩子忙这忙那，同时又期盼家人团聚的机会，那是一种失落和无奈。

孝心付出的代价其实并不大，就是对老人的关心。已经没有什么等待的时间了，不要等他们一天天地老去，他们实在是太脆弱了啊，从现在起就让我们用心孝敬他们吧，否则来不及了。

抱抱父亲 / 153

送份“厚礼”给父母 / 155

父爱珍藏“八宝箱” / 156

不要等着父母老去 / 158

父亲回家 / 159

手术室门外的拥抱 / 161

一把计算尺 / 162

亲亲巴根草 / 164

油菜花开心底香 / 165

女儿是朵贴心花 / 166

哄着父母开心 / 168

毛窝子 / 169

常给父母点个“赞” / 171

老爸突然成“遥霸” / 172

多给母亲放放假 / 173

重复一句话 / 175

爱，就是不让家人担心 / 176

我的“主编”老爸 / 177

第八章 家是一张脸

家庭关系的和谐直接影响到生活质量，用心经营家庭是每一个人的责任，同时也是对社会负责。社会是由各个人和家庭细胞组成的，这就要求每个成员都要担当。

关心、爱护需要艺术，夫妻、孩子间同样要注意方式，精心去经营管理和呵护，生活一定是美好的。

给孩子补“四课” / 181

父母要从小培养孩子的“情”商 / 182

“五放”让孩子更自信 / 184

橡皮擦里有情感 / 186

- 出息的孩子有点“犟” / 187
- 不要低看孩子的智商 / 189
- “多媒体”养成孩子良好习惯 / 190
- 家人就是一张脸 / 192
- 称“后”的日子 / 193
- 婚姻不需涨停板 / 195
- 少打牌，当厨男 / 196
- 婚姻需要预算 / 197
- 撒娇的男人会生活 / 199
- 聪明的男人装点傻 / 200
- 婚姻没有更年期 / 201
- 不管男人不是妻 / 203
- 你怎能这样狠心 / 204
- 有人在乎就是幸福 / 206
- 织一暖亲情久长 / 207
- 一只萝卜的晚宴 / 209

第九章 让温馨充满每一个空间

每个人的情感大多在心里，要真正理解他人，就要注重每个细节，更要摆好自己的心态，用真情实感去温暖他人，用实际行动去帮助他人，用对家人的细心去关爱他们，这样自己也会得到相应的回报。帮助他人就是帮助自己，这就是生活。

- 那扇吱吱响的老木门 / 213
- 爱是陪着一路慢慢走 / 214

我是你邻居啊 / 216

母女俩 / 217

敲门的男孩 / 218

不要把朋友弄丢了 / 219

卖年糕的女人 / 220

温暖的细节 / 221

燕子亲 / 222

盐水瓶焐子 / 223

请你帮个忙 / 225

香甜毛米粥 / 226

压岁钱 / 227

等待是一种幸福 / 229

禅生活其实很简单 / 230

真的能么 / 231

唱着歌儿离去 / 232

多加一双筷子 / 234

让温馨充满每一个空间 / 235

心中的思念 / 237

后记 / 239

第一章

找出自己的亮点

每个人都有自己的特长和优势，许多时候因不能正视而忽略，产生自卑心理，丧失斗志和信心。我们的眼睛不但要看到别人的成功方面，学习别人的经验，而且要看到自己的闪光点，不要低估自己的创造力，相信自己，才能发挥出更大的能量。

找出自己的亮点，用智慧点亮人生，让生活更加理智、丰富、精彩。



