

一切痛苦都标志着生命的存在

# 不忍告诉你， 痛有多美

没有任何一个人愿意生病受罪  
你最大的成功就是健康地活着

河北女孩高建芳

14岁患病导致高位截瘫

16年来坚持在病床上写作

“痛”悟人生 坐着轮椅亦飞翔

高建芳 / 著

中国纺织出版社





不忍  
告诉你，  
痛有多美

高建芳  
著



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

本书讲述的是“80后”美丽女孩高建芳的人生奋斗故事。高建芳十四岁时因患脊髓炎高位截瘫，从此她的人生就和疾病展开了一场持久战。面对命运的改变和童年所经历的坎坷，她没有对命运妥协，而是主动唤起自己内心强大的力量，努力书写了一曲人生的赞歌。病床上的她，仅用一只会动的手自学完小学到高中的语文课程，并且自学了大学中文内容。这几年，她在各级报刊中发表了诗歌、散文、小说等共计两千多篇，被全国妇联主办的《农家女》选中并作为杂志封面人物推出，曾在北京几所中学做励志演讲，同时担任张北西梁中心学校课外辅导员，2006年以来积极投身公益，现为张北县首家“农家女书社”负责人。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

不忍告诉你，痛有多美 / 高建芳著. — 北京：中国纺织出版社，2015.8

ISBN 978-7-5180-1637-2

I. ①不… II. ①高… III. ①高建芳—自传 IV. ①K828.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 097621 号

---

|              |          |
|--------------|----------|
| 策划编辑：李 猛     | 责任编辑：李 猛 |
| 特约编辑：顾香云 任 静 | 责任印制：储志伟 |

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010 — 67004422 传真：010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司 各地新华书店经销

2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本：880 × 1230 1/32 印张：8.5

字数：157 千字 定价：20.00 元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

假如你受够了不快乐

这本书就是为你而写

.....

# 痛即觉醒

## 推荐序一

她说：我不觉得自己的人生悲苦和不公，因为活着就是好的。能看着色彩斑斓的世界，能和家人一起出来走走就是一种幸福。

我说：苦难是人生最好的教科书。小苦小智慧，大苦大智慧，我们的生命就是这样受益的。

阅读苦难，可以使人生变得纯粹，可以让生活更加真实，可以让善良和同情在我们的心灵里深深扎根。

所以，让我们静下心来，在繁忙浮空的无谓忙碌中，抽出几小时阅读的时间，看一看一位残疾女孩的不幸、苦难与抗争，看一看生命与奋争带来的奇迹。

如果你还觉得自己生活得不如意、不满足、不美丽，那么，请你看一看她，看一看她的泣血带泪含笑凄美的经历，看一看她对人生不一般的感悟与赞礼！

当代作家

华夏艺术家协会副主席

王创民

2014年6月

## 推荐序二

认识建芳是在 2004 年。当时我已经下岗失业正在打工流浪，四处求职，艰难坎坷苦不堪言。偶然一次在北京《大地月刊》上看到了有关高建芳的报道，使我眼前一亮：一个身患重症，高位截瘫的农村女孩，面对悲惨的命运，不屈不挠地追求着人生的价值，仅用一只会动的手艰辛而勇敢地拿起了笔搞文艺创作，而且已经发表了不少作品。

当初震撼我心灵最深的是那首《生命的存在》：“只要生命存在 / 我就不会悲哀 / 即使摔倒了 / 我也还会爬起来 / 只要生命存在 / 我就不会悲哀 / 即使现在充满了黑暗 / 我也会欢歌黎明的到来。”

这不就是对我说的吗？！其实我也爱好文艺创作，但是在生活苦难的压力下，渐渐失去了对创作的激情和灵感。年少轻狂时对写作的狂热如今都被现实的冰冷冻结模糊了。高建芳不正是我要寻找的榜样吗？

于是我找到了距县城五公里的一个小村落，走进了她家，映

入眼帘的是几间破旧的土坯房，但是看上去很整洁，里屋一个简易书架，是房间唯一也是最主要的摆设，书架上摆满了图书，都整齐地分了类。

轮椅上的建芳青春靓丽，举止文雅大方，满脸的笑容让你很难想象她身上发生过多么让人悲痛的经历。她很高兴地和我交谈。

自此认识后，她成了我朋友群中最小的一位朋友，但是也成了我学习的好榜样。我也了解了她的家庭状况。在灾难和不幸接连不断的打击面前，她永远面带微笑勇敢地面对一切，默默地承受着病痛的折磨，坚强乐观地生活着。

她不仅用大爱温馨着自己的家，还成立了“农家女书社”，为农村妇女和留守儿童提供了很多学习的机会，对社会做了很多有益的事情。在我人生最艰难的时候，建芳给了我很多的鼓励和支持，使我振作精神，顽强拼搏，改变了命运。

我再次重新上岗，正式被分配到了文化局专职搞文艺创作。在我许多作品中都有建芳的影子，如《离别的草原》《和你一起去放羊》等歌曲，就是因她而作，并且产生了很大的影响力，获得了国际奖。

去年，建芳开始写这部自传体书稿时就告诉了我，当时我想这么大的工作量她身体根本就吃不消，没想到她用了八个月的时间就完成了，只不过之间几次都发高烧病倒了，建芳因久坐身体上长了褥疮，于是她就趴着写，一写就是八九个小时。硬是凭着超顽强的毅力在短时间内完成了这部创作。

《不忍告诉你，痛有多美》这部自传体小书，故事凄美感人，催人泪下而又使人奋进，让人看后就会深深反思对生命的另一种



感慨。语言朴实自然，故事情节真切真实。此书是一部对人性深层震撼正能量的励志书，值得我们一读。

河北群文协会会员

张北县文化局创作员

张 峰

2014 年 8 月 26 日

## 目录

CONTENTS

|          |                |
|----------|----------------|
| 第一章      | 请不要伤害我的骄傲 / 2  |
| 我的成长初带伤  | 冻结的岁月 / 9      |
|          | 白色的恐惧 / 17     |
|          | 最苦是母心 / 28     |
| 第二章      | 卷中岁月 / 38      |
| 坐着飞翔     | 生命若如暖阳 / 43    |
|          | 人生有多少次相逢 / 49  |
| 第三章      | 忍受病痛是一种素养 / 54 |
| 做一颗坚强的种子 | 做一颗坚强的种子 / 59  |
|          | 有爱，就不恐慌 / 65   |
|          | 孤独的微笑 / 69     |
|          | 我那不为人知的爱情 / 73 |
| 第四章      | 玫瑰的记忆 / 82     |
| 请允许我笑着哭泣 | 即使永不相见 / 89    |
|          | 这一年妹妹毕业 / 99   |
|          | 远别离 / 105      |

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 第五章     | 我是你今生的新娘 / 114         |
| 感谢生命的美意 | 谢谢你用生命来爱我 / 123        |
|         | 因为孩子而热泪盈眶 / 128        |
|         | 痛苦中的抚慰 / 139           |
|         | 活着就是忍耐 / 144           |
|         | 妹妹的爱情 / 150            |
|         | 感受生命的无力与挣扎 / 157       |
|         | 与妹妹一起抗癌 / 170          |
| 第六章     | 世界以痛吻我，我回报以歌 / 184     |
| 饮痛如歌    | 殇逝的青春 / 190            |
|         | 无条件地热爱生命 / 198         |
|         | 感谢那些可爱的邻居 / 206        |
|         | 敲门人 / 217              |
| 第七章     | 感谢命运给我的疼痛 / 228        |
| 飘过冬季的芬芳 | 回归队伍，我们都是“失足”的大兵 / 237 |
|         | 痛过，更会爱着 / 246          |
| 结束语     | 我能做的就是好好地活着 / 255      |
| 编辑手记    | “姐姐”高建芳 / 260          |

# Chapter 1

## 第一章

## 我的成长初带伤

不 忍 告 诉 你 ， 痛 有 多 美

## 请不要伤害我的骄傲

是谁 / 在那个寒冬 / 投生于仲自深冬的枝头 / 花蕾已然惊醒 / 无边的静 / 新生的赤裸的生命 / 没有长长的啼号 / 却像沉沉的夜紧声逼问 / 薄雾中的惨淡不是坠落 / 跳荡在生命的浪尖 / 是洗浴和再生 / 天宇如海 / 正展示在她头顶 / 这无边无沿的空间 / 将驰骋着她的想象 / 驰骋着她的梦 / 她将以炽热的生命 / 铸一把剑 为了战斗

我生在北方的黄土高原上，那里一年明显地被分为两个季节：夏季和冬季。那里不缺风沙。高原上那一道道梁，纵横交错，而我的生命之根就扎在这纵横交错的支脉里。

那个寒冷的冬天，一个在地图上都找不到位置的小村落，一个女婴降临了。而这个女婴在母体中的惴惴不安似乎就是在向这个世界宣告自己的到来是多么艰难和不平坦，冒着胎位严重不正可能带来生命不保的危险，家里经济条件贫寒，母亲只能在这不到二十平方米的小土坯房生产。这个女婴就是我，等我长大点后，母亲说要不是产婆泼辣你早没命了，我们几乎都对你放弃了希望。看着黑紫色的肉团不喘息，是产婆从肚子里把你掏出来，

嘴对嘴地呼吸使劲打你屁股才把你救活的。于是我总说母亲，如果没有我你们算可惜了，多俊俏的一闺女啊，那时候母亲总是拍一下我的头，以示对我这农家小丫头的爱。

父亲是位英俊的汉子，一米八的魁梧身材，会木工，心灵手巧，三里五村的人都找父亲做家具，他还带徒弟。靠着这些本事过着在当时来讲算是小康的生活，而母亲在家里做饭照顾老人。因此我们一家的生活过得平淡殷实。

我呢，从小愉快地过着天真烂漫的生活，到了七岁已经是个出落得很漂亮且比同龄人高大的小姑娘了。一心想着去学校读书，觉得那里很美好，而且我总觉得自己比别人强。我也不知道当时那种心情是骄傲还是激动，还是身高的原因，反正总是鹤立鸡群的感觉。现在想或许这就是自信吧。我背着姑姑给我缝制的书包



北方的天空有时晴朗，有时阴郁

（我姑姑是个手很巧的女人，但是命运一样坎坷）六点就去学校报到了。我去了学校后，看大门的老爷爷操着说不清楚的腔调说：“今天歇（学）生还没来呢，你这么早来干甚？”我看了他一眼不作声。反正不让我进去我就等，至于赶我回去，我是肯定不走。看来那种一根筋的坚持是与生俱来的，要不我怎么能几次死里逃生？

好不容易等来了老师，是个五十多岁的一个胖男子，肚子和嘴巴一样噉。因此看上去好像没有脖子，怒斥道：“你这个女生捣什么乱了，等一会报名的新生就来了，你回去背课文，去去去……”说着就用手往后推我。我说：“老师我是来报名的。”他不屑地看着我，嘴噉着说：“你这个家伙看上去可有点年纪了吧，这么大年纪还没上过学，是不是老师不要你这样的调皮蛋？还是嫌你年纪大？”

当时已经有好多老师同学在跟前了，我的脸火辣辣的烫，一向以身高为傲的我第一次觉得太高了是个错误，自尊心受到了深深地打击，我低着头不说话，眼泪却吧嗒吧嗒地掉。他这句话在当时已经深深地伤害到了我的骄傲。就是因为我的身高老师误认为我是一个留级且不思进取调皮捣蛋的孩子。他最后愣是没有要我，原因是生日太小，身高不寻常，等明年看吧，就给我扔下这句话，然后就闭上了学校的大门。

那眶当一声，拒人千里之外的声音至今让我能想起来身上都会有阵阵寒意，那种对我自尊心的侮辱在当时是多么令人失望，众人前的羞愧让我哭着一路跑回了家。好久好久都不敢出家门，怕人知道我是个坏孩子，老师都不肯让我入学。那一次是我七年人生经历中，哭得最伤心最委屈的一次。也是最刻骨铭心的。

年华无尽，痛别无悔。童年的岁月里，我忘记了曾在心灵上

留下的那小小伤痛。八岁的我是幸运的，像童话中的贝尔一样愉快地接受了老师的通知。一个很慈祥善良的老师，四十多岁的年纪，满脸的瘍子，但是笑起来很温柔，她总是面带微笑地看着我，从一年级到四年级我都是她的学生。

当时学校的教室非常破旧，都是土坯房，但破旧的房子掩盖不住童年的快乐，每天教室里学生阅读课文的声音如波涛一样在学校上空一浪高过一浪。

而那个胖老师就在学校教五年级，我读四年级。下课后他总会在校园里来回地走动，两个小眼睛滴溜溜转着，好像母鸡找食儿一样时而看看脚下，时而停下又像在倾听什么。也许他已经不记得我，可是他在我的一生中都抹不去。虽然过去一年了但是我总是怕遇见他，怕他再一次把我赶出校门。也因此，看到他我总会低着头一闪而过。

而我最好的朋友就是那个看大门年近古稀的爷爷，他对人总是凶巴巴的，满脸的褶子好像严重缺水的干碱地，随时都要裂开。他从青年起一直都是单身，是村里的五保户，没有亲人的照顾，也没有田地，大队书记就给他找了个看门的营生，在大队一干就是三十年。

他说话不清楚，总是鼻音很重。走路的时候脚步很迟缓吃力，因为太瘦，提一桶水时我总怕他一头栽倒地上，每次看他提水，我就二话不说跑过去夺过他手中的小桶，直到帮他把整个水缸加满才离开。他劈柴时我就利用下课的时间给他把劈好的木柴摆好，放整齐。

那时候帮老爷爷干活也成了我上学的必修功课，也是我心灵最轻松的时刻。当我遇到同学的排挤时也会去给老爷爷干活，等



到上课铃响我才跑进教室。每次看他总是吃黑乎乎的莜面，也没什么胃口，我就从家里悄悄地拿来大米给他吃，还把自己书包里舍不得吃的方便面送给他。每次我都是不说话，放下东西就走。时间久了我就知道老爷爷很喜欢我，因为他看到我就笑，又瘦又黑的面孔被笑容覆盖得只露出几颗长长的牙齿。也不说话，只是笑。

我总是和很多人说过不要小看不起眼的人，越是不起眼的人往往会做出很多让人意想不到的事，而这位老人就是。对我而言只不过是帮忙提过几次水，但老爷爷却在我与死亡抗争的时候还挂记着我，让村里的叔叔给我捎去了五袋已经揉得皱皱巴巴的方便面，我知道那一定是他省吃俭用买给我的。他不识字也认不得去张家口医院的路线，只能让同村的叔叔带给我。这些最宝贵的记忆在以后的生活中时常被我想起，我意识到自己金钱物质什么都没有，唯一拥有的便是这些回忆，还有大家对我的爱，我想爱就是我人生的本钱，有了这些爱我才会变得勇敢，变得坚强。

我对老爷爷的尊重换来了他对我的信任。他的小屋只有我可以随进随出，别的学生想去他屋里喝个水总是会被赶出来，而我还可以喝到热水。在当时上学“诸事不顺”的惨淡日子里，我的这个特殊待遇，让我在被排挤的生活中总能感受到一种无以言表的温暖。

那时人们的生活整体上不富裕，每到冬天教室内四面透风，同学们冷得坐不住，一个个边背诵课文边捂着冻得通红的小脸，我们的老师就会向大队申请煤炭，好让孩子们过一个温暖的冬天。她总是那样爱着每一个孩子，像我们的妈妈一样关心着我们的冷暖，每次生病她总是先摸摸我的额头然后去办公室拿药给我吃，她的关爱和那个胖老师的敌意在我心中形成了鲜明的对比。