

美文

读者文摘

——有些高峰要留给仰望

人生中还有许许多多的高峰

它们就矗立在那里，但不是要我们奋力去征服的

而是要我们心怀敬意地去仰望的

精品美文

一路开花

主编

读懂人生 感悟生活

北京工业大学出版社

中国图书馆分类法 (CIP) 数据

文学 / 中国文学 / 散文 / 读者文摘美文

北京：北京工业大学出版社，2014

ISBN 978-7-303-2008-2

读者文摘美文

——有些高峰要留给仰望

一路开花 主编

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读者文摘美文. 有些高峰要留给仰望 / 一路开花主编.
— 北京: 北京工业大学出版社, 2017.11
ISBN 978-7-5639-5668-5

I. ①读… II. ①—… III. ①故事-作品集-中国-当代 IV. ①I247.81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第220060号

读者文摘美文——有些高峰要留给仰望

主 编: 一路开花

责任编辑: 贺 帆

封面设计:  闻人文化·书装设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县德诚印务有限公司

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

印 张: 7.5

字 数: 180千字

版 次: 2017年11月第1版

印 次: 2017年11月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-5668-5

定 价: 22.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

这是我们一直想做的书

每一天的生活中，我们都会有许多零碎到不知如何利用的时间——坐在餐厅等菜的无聊空当，公交站牌前无所事事的张望，嘈杂车厢里的神游天外，临睡前翻来覆去地刷朋友圈……

这些零碎的时间，和我们用来学习、交流、工作的时间同样重要。它们也是时间的一部分，也是我们生命的重要指针。

然而，这些零碎的时间，我们不是用来发呆，就是低着脑袋戳手机。事实证明，发呆和戳手机，并没有给我们带来更多的灵感和收获。也许，你曾在很多个无意间想过，要如何充分利用这些零碎的时间，但很快，那些类似于每天背十个英语单词的豪言壮语就被周围的环境所打破。

不管是学生群，还是上班族，零碎的时间，每天都在我们的生命里迅速流失。除了在手机上打打游戏，刷下微信微博，我们似乎没有更好的方法来和这些时间相处。它既不能让我们读一部完整的名著，也无法让我们完全静下心来去思考一些问题。

于是，在很长的时间里，我一直在想，可不可以做那么一些书，让更多的人愿意在零碎的时间里放下手机，和美好的内心独处？

当然，我知道，今天的阅读方式已经不局限于书本。我们有手机、电脑等，手指随便一戳，就可以轻松下载上万部图书。但我们扪心自问一下，这些现代化的工具，是不是真的让我们感受到了读书的乐趣？

几个搞创作的人，经常坐在一起讨论：能不能做那么一些有营养的书，让我们可以随时捧起来，又可以随时放下去？它既符合当下的生活节奏，不去占用阅读者过多时间；又可以让阅读者在零碎的空闲时间里，享受到读书的乐趣，触碰到思想的光芒。

我们可以随时翻阅，随时放下。当你把其中一本翻阅完毕，你也许会忽然发现，心灵中的某一个通道，也充满鸟语花香。因为这本书就像一根线，把零碎的时间和阅读的感触，一颗一颗地串成了属于你自己的珍珠。

生活会因为一本不太起眼的书，变得有诗意，变得完整。

这是我们一直想做的书。我相信，这也是你给自己零碎时间的最好礼物。

一路开花

2017年7月书于云南宣威

目录

第一章 中国梦，也是每个人的梦

尽管每个人理想中的“中国梦”各不相同，但是，
我们的同胞毕竟都在向着那一线清新的曙光携手同行，
那光明里一定有我们各个梦想汇集在一起的结晶，那就是
我们共同创造的中国梦。

不要仅仅活在当下.....	2
演奏好自己的“主旋律”.....	7
不急.....	10
董明珠的辨认真经.....	13
锻造生命链条的韧性.....	15
尊重每一种卑微的生命.....	18
中国梦，也是每个人的梦.....	21
蔡元培的大方.....	24
不要鱼竿的孩子.....	26

第二章 你是否也心怀这样的一片海

当这样娇柔的生命屡屡遭遇人生的不幸打击，站在风和日丽的沙岸上的我们，是否能心怀那样的一片海，将他们包容，将他们温暖，让他们因此而找到归家的方向？

把理想放在更高的地方·····	32
坚持梦想·····	34
你的过去不是现在·····	38
世界上的最大荣幸·····	41
让信念升值·····	43
你是否也心怀这样的一片海·····	45
欧阳修“恶搞”劝宋祁·····	48
鞠躬·····	50
令人心生敬仰的灵魂·····	52

第三章 那些尊重，别样温暖

只有设身处地多想想别人的感受和想法，你的一举一动才会传递着一种无声的美，彰显着高尚人格和独特魅力。

情分，比金钱更重要·····	56
那些尊重，别样温暖·····	59
被狼外婆声音刷过的青春·····	62

果果，我是你永远的宝姑姑·····	67
狂人·····	72
对错误的真正宽恕·····	77
人心暖了，世界也就暖了·····	81
大腕们的一诺千金·····	85
1%+3%·····	89

第四章 心若亡，书则远

人生有三样东西别人拿不走，一是吃进肚里的食物，二是藏在心里的梦想，三是读进大脑的书。

达仰的教诲·····	92
尴尬的背诵·····	95
林非读书兴趣探源·····	99
中国人应该怎样读书·····	102
心若亡，书则远·····	106
闲读书与读闲书·····	112
迎着书卷的朝阳走路·····	115
助人助他成了饮料行业巨头·····	118
“声音”里淘金·····	122

第五章 车上的母亲

它们像一柄雪亮的尖刀，深藏在母亲涌出的热泪中，使我这么多年都不敢直视她的眼睛。

会呼吸的房子	126
你中奖了	129
别样的汉堡包	133
一只老鼠换来的财富	135
你爸爸就是我爸爸	138
车上的母亲	146
山中兰花草	149
第三十七包零食	152
那院的花红树和那年的月光	155
夕阳下的影子	158

第六章 有些高峰要留给仰望

只有知晓了人生中还有许许多多的高峰，它们就矗立在那里，但不是要我们奋力去征服的，而是要我们心怀敬意地去仰望的，我们才能从容不迫地取舍，才能如云卷云舒般自然地进退，才能品味到生命真正的要义。

有些高峰要留给仰望	162
心在眼前面	165
还是当年的味道	168
马云的财富观	171
颜回的学习态度	173
看见自己绚丽的影子	175
让人心永续向你聚拢	178
梦想从一句“谣言”出发	182

成功靠自己·····	185
时来运转的登徒子·····	188

第七章 八个值得幸福的理由

悲凄之情的传递，只会让更多人徒增伤怀。而快乐的接力，却能让一份原本单调的愉悦无限制地膨胀下去，感染到那些先前找不到任何理由去幸福的忧郁之人。

巴金的真·····	192
黄侃先生的侠气·····	194
搜寻自己的梦想·····	196
舌尖上的夏天·····	200
你曾经说过的最温暖的话·····	203
女人的阳台·····	206
在2014年的最后一个深夜·····	209
爱脸红的夏子默·····	216
成长记忆里的阅读印痕·····	223
八个值得幸福的理由·····	227

第一章

第一章

中国梦，也是每个人的梦

尽管每个人理想中的“中国梦”各不相同，但是，我们的同胞毕竟都在向着那一线清新的曙光携手同行，那光明里一定有我们各个梦想汇集在一起的结晶，那就是我们共同创造的中国梦。

不要仅仅活在当下

文| [美] 萨妮·戈德 编译|孙开元

兼听则明，偏信则暗。

——《新唐书·魏征传》

人们在长期的社会生活中总结了很多生活经验，这些经验让我们受益匪浅，少走了许多弯路。但是如今一些研究者发现，人们很多习以为常的经验并非放之四海而皆准，比如下面这些：

直视对方，更有说服力

我们早就听说：直视对方的眼睛，能表达出你的真诚。但是如果你想劝说朋友做某件事，比如探险旅行，那就不要直视对方为妙。在最近一项研究中，研究者使用目光追踪技术发现，说话时目光注视对方时间最长的人，能说服对方的可能性反而较小，除非是对方早已经认可了说话者的观点。“目光接触能够传递出大不相同的信息，可以是喜欢或感兴趣，也可以是挑战或恐吓”，此次研究的领导人、不列颠哥伦比亚大学心理学助理教授弗朗西斯·奇恩说。要想预见对方的反应，要考虑听者的身份和你言语中的要旨。在一个友好的氛围中，目光接触能够使双方增进了解；而在一个互相敌视的氛围中，直视对方可能具有挑战意味。

拍照增强记忆

拿着相机拍下照片，把记忆保留下来，这听起来好像无可厚非，但是美国康涅狄格州费尔菲尔德大学的一项新研究发现，拍照不但会在当时阻碍你尽情享受本应体验到的快乐，还会在以后削弱你回忆时的印象。在这次研究中，研究者让多位受试者在博物馆里尽可能详细地记下一些指定的物品，拍照或者只是观看，两种方法任选其一。第二天，拍照的那些受试者较少有人能叫出所拍物品的名称，也较少能记住那些物品的细节。费尔菲尔德大学心理学教授琳达·汉克尔说：“原因可能是这样的：在按下快门的那一刻，我们就暗示自己‘完事大吉，该做下一件事了……’于是大脑就不会再做出可以增强记忆的一些活动。”

多说“我”，显自信

你也许觉得，经常把“我”字挂在嘴边的人都很自信。但是得克萨斯大学的一些研究者最近做了一项研究，他们对人们的对话和电子邮件进行分类，发现那些频繁地使用“我”的人，比那些使用这个词频率较低的人更缺少自信。“我、你、他之类的代词反映了我们的注意力关注在哪里”，研究者之一、得克萨斯大学心理学教授詹姆斯·彭尼贝克说。喜欢使用“我”的人关注自身，可能是因为自我意识强、不安全感，或者迫切地想得到他人的喜欢。相反，那些自信的人使用频率更多的词是“你”，他们把大部分注意力投向了外部世界，并且希望得到积极的反馈信息。

痴迷于健康饮食

研究者们最近通过对50项研究进行分析发现，对“吃什么好”思考太多，会干扰你达到目标。荷兰乌得勒支大学心理学研究者杰西·胡伯兹认为，我们的选择越多，就越有可能偏离自己的目标。“如果一个人过多关注自己以后的饮食和健康，可能对此时的饮食习惯产生干扰”，杰西说。“比如，一个人如果打算晚些时候去健身房，可能就会因为没时间做饭而吃一些垃圾食品。”那么应当怎么办？养成一个你可以轻松实行的良好生活习惯，比如每天早上吃同一种健康早餐，或者下班后步行回家，把好习惯坚持下去，就不必因为考虑太多而分心。

活在当下

传统智慧告诉我们：你不应该留恋过去。但是，英国南安普顿大学的最近一项研究发现，对很久以前的事情有恋旧情结，能够增长一个人对未来的自信。那么过去和未来在我们的脑海里有着怎样的联系呢？研究者解释说，念旧记忆让我们自己对他人的亲密感更深。念旧记忆可以扩展我们的社交联系网，从而增强自信，让我们能更加乐观、自信地生活。打个比方，如果你回忆起了上中学时和同学手拉手溜冰时的快乐，那么你会对过去的生活有种满足感，从而对现在的自己感觉更好，并且对未来更有信心。

灯光越暗越浪漫

如果你想调暗灯光，以此来增加浪漫气氛，或者增强你的吸引力，那你可能就会浪费一个晚上的大好时光了。加拿大多伦多西北大学的科学家们最近研究发现，开亮灯光可以使任何一种氛围和所有的情绪都得以强化，包括积极的和消极的。研究者安排了一组人参与了一系列测试，包括品尝从淡到浓的鸡翅酱汁的味道、听到从负面到正面的词语后的反应、评价几位女士的魅力等，而进行测试的屋子灯光一次为明亮、一次为昏暗。结果发现，在灯光较明亮的屋子里，人们的味觉更敏感、对词语的反应更强，人们在光线明亮的屋子里对女士们的评价也是更有魅力。其中的科学机制尚未研究清楚，但是多伦多大学研究者说，明亮的灯光可能会对我们的情绪系统产生刺激作用，因为我们本能地感觉明亮意味着热量、热情，从而提高了我们的感受力。

凡事顺其自然

现在很多人推崇一种心理技能：认知重建，也就是重新评价我们对一件事物的看法，从而让我们获得最佳状态。在我们遇到自己难以预见结果的事情时，认知重建大有用武之地。不过，一项新研究发现，当人们遇到可以改变的情况时，再使用认知重建来搪塞，就会使我们更紧张和沮丧。原因何在？美国兰卡斯特大学心理学教授艾里森·特洛伊认为，这是因为认知重建会阻碍一个人采取有效行动纠正出现的问题。想象一下，比如你的人际关系如日中天，部分原因是由于你的挥金如土。而通过认知重建，你可能会认为自己并没有做错什么，也就难以懂得花钱要量力而

行的道理。而如果一个人无论错误大小都能给自己找到借口，则可能会造成积重难返的恶果。

原载于《知识窗》

那些习以为常既已成型的生活经验，并不是为了固定这个世界从而形成规则，而是为我们提供了思考生活的切口，让我们有了辨别真伪的能力。

演奏好自己的“主旋律”

文|青果青成

为了生活努力发挥自己的作用，从而热爱人生吧。

——罗丹

斯宾塞曾说：“时间有限，不只是由于人生短促，更是由于人事纷繁。我们应该力求把我们所有的时间用去做最有益的事情。”这话引起了我的深思。走到今天，已过不惑之年，回头想想，自己做了多少不该做的事，说了多少不该说的话，伤了多少不该伤的人，走了多少不该走的路……一言以蔽之，很多的精力、时间都花在不该花的地方。富兰克林说：“宝贝放错了地方就是废物。”照此说法，自己很多的宝贝都被自己当废物扔掉了。他还说过：“时间是构成生命的材料。”从这个意义上来说，我岂不是在浪费、糟蹋生命吗？

一个没有思想或思想浅薄的人，注定会做一些不该做的错事、傻事。正如古人所说：浅水大鱼不游，浅土大木不长。由于自己的不足，南辕北辙、缘木求鱼的事情也时有发生。这样做的结果得给自己造成多大的伤害、损失？有些事情，一旦错过了，可能就造成终生的遗憾和伤痛，因为，人生从来都不出售回程票，一旦出发，就没有再返程的机会了。

所以，做最有意义的事情应是我们每一个人必须认真思考的