

◎ 一则故事

改变一生 ◎

青年

励志馆 ⑥

意林[®]

拔掉心上的刺

◎ 小故事大智慧 · 小幽默大道理 · 小视角大意境 ◎



吉林出版集团 | 吉林摄影出版社

◎ 一则故事

改变一生 ◎

青年

励志馆 ⑥

意林[®] 拔掉心上的刺

◎ 小故事大智慧 · 小幽默大道理 · 小视角大意境 ◎



吉林出版集团 | 吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

拔掉心上的刺 / 意林图书编. — 长春: 吉林摄影出版社, 2010.10

(意林青年励志馆)

ISBN 978-7-5498-0025-4

I. ①拔… II. ①意… III. ①心理保健-青年读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第198614号

《意林》青年励志馆系列丛书·拔掉心上的刺

出 版 人 孙洪军
主 编 孙洪军 顾 平
责任编辑 张 弘 尹成佳 李双双
图书统筹 徐 晶
执 行 刘喜龙
封面设计 张 龙
美术编辑 汪春才
发行总监 周 昶
开 本 889mm×1194mm 1/16
字 数 260千字
印 张 11.25
印 数 1-20000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林摄影出版社
发 行 吉林摄影出版社
地 址 长春市泰来街1825号
邮编: 130062
电 话 总编办: 0431-86012616
发行科: 0431-86012602
网 址 www.jlsycbs.com
经 销 全国各地新华书店
印 刷 郑州文华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5498-0025-4

定 价: 16.80元

启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作,我们未能与部分作品的文字作者、漫画作者以及插画作者取得联系,在此深表歉意。请各位作者见到本书后及时与我们联系,以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址:北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部(100022)

电话:010-51908602

版权所有 翻印必究
(如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换)

CONTENTS 总目录

拔掉心上的刺

心香一瓣

放轻松 浮上来	王者归来	005
善良的恶人	张小失	006
平静	[美]戴尔·卡耐基	006
精神谋杀	尤今	007
你必须作出选择	莫同发	008
我为什么握他的手	[前苏联]邦达列夫译/周智韵	009
月亮的脸	栢云	009
找一个适合你的口头禅	罗西	010
杞人忧天	[俄]瓦西里·特列斯科夫 译/李冬梅	011
遇溺的拯溺员	张小娴	011
英雄的“私心”	娇友田	012
苍鹰向何处而飞?	毕淑敏	013
目标崩塌	莫小米	014
机会的底线	佚名	014
打破美人鱼之咒	严文华	015
你可以选择不宽恕!	佚名	016
下棋	梁实秋	016
消失的背影	蔡澜	017
聪明绝顶的鲑鱼	[俄]萨尔蒂科夫·谢德林 译/翁本泽	018
两难	李也	018
没人要娶林黛玉	吴淡如	019
难以卖出的股票	[美]奥瑞·布萊福曼	020
当她终于化为一粒尘埃	同红	021
暗影中伸出的手	夏雨荃	022
非洲甲虫	鲁先圣	023
危世鸡汤	郭松民	024

与你为敌	乔叶	025
让心灵也奔小康	罗西	025
走钢丝的演员	卡夫卡	026
致命的心态	清风慕竹	027
摔到井里的人	卡夫卡	028
活着的理由	王林峰	029
猫晒太阳晒出的诺贝尔奖	卡洛琳·李	029
一个有胃口的灵魂	刘瑜	030
在快乐过期之前	羽清雪	031
提问	莫小米	031
想一想	Dashuo	032
生气为什么要喊?	佚名	032
有了感觉就幸福	海岩	033
时间不多,用完为止	郭韶明	034
退潮之后看人性	张小平	035
“放任”错误	肖华	035
聚会上不孤单	[美]莉儿·朗帝 编译/曹蔓	036
鞭长莫及	莫小米	036
专注力:一种与岁月对抗的力量	陈赛	037
心灵之泉	丁迎新	037
情绪的感冒	星竹	038
好像举行了告别仪式	方奕晗	039
越来越愚蠢	鲍尔吉·原野	040
你是哪种思维方式	林革	040
遇上自我的羊群	佚名	041
杰克的领悟	鲍勃·普科斯 编译/尹玉生	042

心理人生

自己的钟表	艾伦·科恩 译/尹玉生	043
睡在我上铺的“天才”	石墨	044
简单理由	星竹	045
我都做了些什么啊	译/伊然	046
肉身	庄庄	046
自画像	绿窗	047
暗记	聂鑫森	048
木枷	冯磊	049
别让眼睛老去	佚名	049
无法确认的死亡	王新禧	050
每一次呼吸都暗藏杀机	李开周	051
可怕的远足	[日]黑泽明	052
咖啡	[俄]亚历山大·布留哈诺夫 译/李冬梅	053
安与惠	黄小平	053
证券经纪人的罗曼史	欧·亨利	054
就好了	乔叶	055
比病更可怕的	柴静	055
性格内向人的优势	[美]莱利译/杨秀君	056
等你等到我心痛	欧阳林	057
免费意见	余不讳	057
在悬崖边起跳	羽毛	058
别让一根稻草沉了一艘船	澜涛	059
我没有嫌弃你	张小娴	059
谢教授的心事	王海椿	060
我们都有心理伤痕	徐浩洲	060
斯大林和他的女儿	编译/田祥玉	061
你是贼	易水寒	062

吞钩现象	胡为民	062
加班的错觉	李蒙	063
别让孩子钻进坚强乐观这个壳	杨澜	063
挫败之后	阿松	064
多亏有了一个假想敌	宋采	065
运动改变性格	程翔	065
应对负面信息	张志刚	066
到底有没有天才	莫小米	066
飞翔的翅膀	李金	067
品位	陈洲	067
别人不走的地方才是路	清风慕竹	068
换个方式回忆痛苦	佚名	068
当你只拥有500毫升水	纪丹	069
生气处方	[美]汉金斯	069
小心那些被压抑的愤怒	方奕晗	070
信任是一种健康的冒险	曹奇峰	071
拯救你的拯救欲	宫学萍	071
终不免狭路相逢	初荷	072
起点早有预谋生	王小柔	073
东方不败为什么喜欢绣花	王溢嘉	074
商业温暖	韩浩月	074
击鼓骂曹的反思	佚名	075
谁人可如桓廷尉?	羽清雪	075
文学青年黄巢的人生悲剧	王封	076
休戚相关	佚名	076
书虫希特勒	佚名	077
是什么让我们长草	李茜	078

清水养玉

颠覆命中注定	林格	079
暗示	星谷仁	080
忘记	流沙	080
孤独很残酷	余泽民	081
假装看不见你	张小娴	081
MSN孤独症	韩浩月	082
甜美的日子	[埃及]纳吉布·马哈福兹	082
说谎者的鼻子	蒋子龙	083
梅汝凯的“费解”	朱又可	083
数学神童的绝招	阿松	084

名角	陈毓	085
是谁制造了玩笑	[法]莫泊桑	086
金喇叭	迈克·奎恩	086
你的心理“黑子”	阿德	087
争鸣与压制	编译/韩星	087
结婚	[俄罗斯]米哈伊尔·扎多尔诺夫 译/李冬梅	088
难以言说的自白	[西班牙]萨尔瓦多·达利	089
孤独是致命的毒药	詹姆斯·林奇	089
我为什么爱你	译/李嘉译	090
女富豪格林的贫穷生活	钟铁夫 黄文泉	091

CONTENTS 总目录

等了一整天	海明威 译/刘文澜	092
我染上中国人的瘾	[瑞典] Jonna Wibelius 译/古雷	093
珍惜你的鄙视	张颖异	094
当一只暂时逃走的鸵鸟	吴淡如	095
草食男	藤井树	095
死亡魔咒	编译/阿蒂月芽	096
蝴蝶与坦克	王溢嘉	097
流氓之爱	孔庆东	098
鸟儿爱上了囚笼	熊培云	099
诱惑	余弓	099
全才VS专才	谁谁谁	100
忽忽	马未都	100
清水养玉	梁凌	101
太过强烈的愿望是人生至大的坎儿	韩松落	102
生活没有赋予我恋爱的机会	李莉	103
江湖越老胆子越小	卫宣利	104
明天还会有吗	周国勇	104
人生，要八戒，更须悟空	王波	105

不挑食者的胸襟	李碧华	105
黑暗中的老虎	[美] 托马斯·巴茨编 译/汪新华	106
活着就像在舞蹈	周玲	106
被点燃的欲望	言止善	107
格局	赵瑜	107
在欧洲闹市穿针眼儿	星竹	108
笑脸只留给熟人	曾颖	108
人生只有两件事	梁丽娜	109
不再错过	游乾桂	109
爱眼红也是中国人的国民性	韩寒	110
你的信任去了哪里	葛红兵	111
贫困生的帽子不是谁都乐意戴的	小兰子	112
住宅里的人气	流沙	113
人可以貌相	吴清忠	114
马车	张德芬	114
我的观人之术	汪涵	115
失去了视力反而失去了偏见	鲁名	115
局外人喻可欣	韩松落	116
三件宝贝	佚名	116

梅岭数枝春

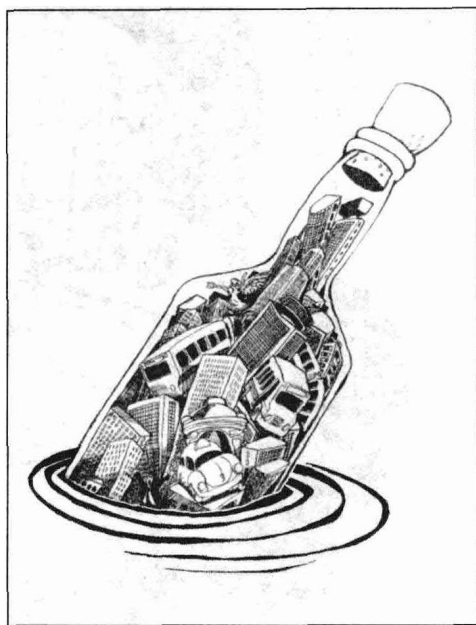
害怕寂寞就追逐梦想	佚名	117
羡慕嫉妒恨	马未都	118
我为什么不敢说“我累了”	蒋方舟	118
一位援藏者的“艳遇”	流沙	119
摆脱过去的桎梏	慧玲	119
我是偷菜狂人	小工	120
向光性的远见	吴淡如	120
被困青春期	包振华	121
印第安人的墙	刘墉	121
伦敦地铁里悲惨的陌生人	[英] 凡更·托马斯 编译/彭嵩	122
小鸡的蛋壳	蔡康永	122
自杀前的一件事	梁凯恩	123
报丧鸟猫头鹰	祖克慰	124
抛来的石头	东方	124
“薛定谔的猫”谈恋爱	叮叮猫	125
为何逃离北上广	罗亚	126
青春等于穷	鲁娃	126
新富人更需BoBo精神	刘轩	127
中国球迷为何不为韩国加油	[韩] 金宰贤	127
妈妈的同学会	三毛	128
与女兵相拥而眠	郑时文	129
贫困女生的生命	小平	130
流行的力量	顾立	130
如何面对一无是处的我	何炅	131
玫瑰花的承诺	佚名	131
我只为自己选择性别	戴军	132
石头与砖头	刘卫	132

命运强迫我早熟	潘虹	133
人，别把自己当机器	石康	134
人狗之间	施雨	134
章子怡：虚假风光的明星世界	刘子超	135
身家一亿最自卑	曹仁超	135
圣人的“心病”	吕麦	136
法语课	苗炜	137
注意力也是一种能量	译/慕木	137
别急，我们慢慢来	葛俊芳	138
心轻上天堂	毕淑敏	138
西装与衬衫之间少了什么	爱卡丽 译/谢素军	139
天下有德	阮红松	139
妈妈永远的“好”	译/刘宇婷	140
心不留影	星云大师	140
堵车的启示	阿尔·马丁内斯 译/李政	141
黄子	尤今	141
坏消息总会征	刘茂胜	142
当尸体不再是陌生人	艾兹拉·贝达 译/胡因梦	143
拐弯的方向	余毛毛	143
自恋的甜柠檬	阿松	144
生死之间	[日] 黑泽明	145
学会适可而止	陈凤光	145
内心的缺陷	星竹	146
不断升级你的目标	周海亮	146
令人畏惧的虔诚	维舟	147
狮子的眼神	孙道荣	148
放弃	彭明榜	148

滴水藏海

跟随自己	储秋实	149
被时间磨损的手表	陈冰	150
吃亏小鞋匠	朱凌	150
生命或脸	李江树	151
非我族类	张纯璞	151
认识的火箭	李江树	152
帕帕斯蒂岛上的锁	沈岳明	153
一念之间	林敏玉	153
墓园小路	[俄] 列昂纳德·罗斯 译/沈东子	154
微笑是一种智慧	海平	155
最深的悔恨	刘文丽	156
忧愁和快乐	佚名	156
美丽是美丽者的墓志铭	何月	157
我做了模特	余秋雨	157
第100个	泰德龙	158
醒来	安东尼·德·梅洛 译/源一	158
朝三暮四还是朝四暮三	阿松	159
天花板高度决定思维方式	杨李文	159
爱恋方程式	Megan Gressor	160
迪卡尼奥的放弃	佚名	160
内心的藕断	译/乖女瑶瑶	161
意料之外	芦森	161

走出黑暗巷道	毕淑敏	162
两种坚强	钟洁玲	163
黑色星期五的魔咒	李雪莹	164
换零钞	林勋煌	164
知错	刘茂胜	165
绑匪的字条	余秋雨	165
谁在喊	刘心武	166
良心的谴责	王建兰	167
群体的压力	阿松	168
我在	张晓风	169
孩子的眼睛	吴若增	170
失败的跳伞者	流沙	171
一毫米的自信	林达	171
你为何总是拖延?	小屋	172
开车“气”从何处来	武志红	173
生命赌金	羽毛	174
打开灵魂盒子	台台	175
一个人就是一支军队	麦高	176
千万别出声	程刚	177
闯红灯与目标依赖	杜凯宏	178
别用眼睛伤害他	杨鹏	179
一支铅笔	程宝林	180



放轻松 浮上来

●王者归来

会游泳的人都懂得这样一个常识：一旦溺水了，最好的自救方法不是拼命挣扎，也不是大声呼救，而是尽量心无杂念，什么都不要想，全身放松。只要放轻松，就能浮上水面。

从某种角度来说，人们并不是死于溺水，而是死于自己过于强烈的求生欲望。越是在困境中，焦躁而强烈的欲望就越会成为你的负担，它会拉着你一步步向深水走去。

幾米是最近几年大受欢迎的漫画家，他的漫画诙谐有趣，意境深远，耐人寻味。而就是同一个人，十多年前的画风却和现在大相径庭。那时，幾米还是一个不知名的小人物，虽然奋斗了若干年，却始终找不到成功的机会，只能靠给杂志画些插图来维持生活。

贫穷的生活、卑微的身份、窘迫的经济环境，这一切都深深刺痛着幾米。为了摆脱贫困交加的生活，幾米开始没日没夜地拼命工

作，他心里只有一个目标，那就是靠自己手中的画笔来彻底改变不尽如人意的生活。

他太想成功了，太想得到丰厚的财富、体面的生活了，就像溺水的人太想脱离险境，太想得到生命一样。然而，老天跟他开了个玩笑。过度劳累的幾米还没有看见自己的成功就先病倒了，一场大病几乎要了他的命。生命似乎在一夜之间，就成了秋风里最后一片挂在枝头的落叶，随风摇摆，飘忽不定。

经历了生死之变，体验到人世无常的幾米突然醒悟了。出院之后他仍旧画漫画，给杂志画插图，然而他的漫画风格却有了巨大的改变。这一次，他不是为金钱、荣誉、地位去创作，他卸下了肩上沉甸甸的担子，用平和的心境去画自己，画身边的生活，画他眼中的世界。对生活美好的向往，对生命发自内心的挚爱，纯净美好的思绪从

幾米的画笔中缓缓流出。

幾米是个聪明人，他没有被自己沉甸甸的求生欲望拉进水底，而是尽量忘记眼前的困境，身心放松，顺其自然。只要放轻松，就能浮上来，幾米浮上来了。

生活就是这样，太在乎赢了，往往输得很惨；太在乎得了，往往失去很多；太期盼财富了，往往离贫穷越来越近；太想求生了，反而容易被死神召唤。命运是一个势利的女神，她对向她顶礼膜拜的人不屑一顾，反而对那些毫不在乎她的人格格外垂青。

金钱、荣誉、地位、权势，以及健康的身体、成功的事业、幸福的家庭，哪一样不是人们梦寐以求的？成功对我们太重要了，可看得越重要，心就越累，灵魂就越沉重，整个生命便在不知不觉中堕落。

要想摆脱困境得到成功，不妨排除杂念，只要放轻松，就能浮上来。●

寺庙里来了一位中年男子。他找到老和尚，诚恳地说：“法师，我能否给寺庙捐100万元？”

老和尚合掌道：“施主，你心中有什么事吗？”男子脸上微微掠过一丝不快，道：“这个您就不用管了吧？”老和尚说：“施主不要介意，我只是不希望你浪费金钱——请告诉我，你的钱是准备捐献给谁呢？”男子听了很意外：“这不是明摆着吗？”老和尚笑了：“具体地说，是捐给我本人，还是捐给整个寺院，还是……献给神？”男子眉头微皱：“法师你在开玩笑吧？”老和尚说：“常人做事必有目的，你的目的何在呢？”男子终于生气了：“看来你愿接受，算了。寺院多着呢！”说完，转身就走。老和尚没有挽留他，继续拂拭烛台。

大约一刻钟后，那男子又回来了，态度恢复了和善。老和尚合掌道：“施主还有事吗？”男子有点惭愧地说道：“请法师原谅我刚才的冒失。我确实真心想捐助寺院100万元。你要问目的，就算是建设寺院吧。”老和尚说：“寺院的建筑目前状况良好，如果想让这100万元尽快发挥作用的话，不如捐献给失学儿童。”男子一听，很高兴：“不瞒法师，我捐助过88个失学儿童，现在，我只想献给寺院。”老和尚说：“如果我们接受了捐款，你会有什么感受呢？”男子说：“我会觉得宽慰。”老和尚说：“好了，我能不能认为你

● 张小失

善良的恶人



是在用钱买宽慰呢？”男子犹豫了片刻，点点头。老和尚合掌道：“施主，请别介意我直言——通常来这里捐钱的人，都是直接把很少的钱塞进功德箱里，因为钱很少。而你，是用100万来买宽慰，是不是因为心中的罪恶感很强呢？”

男子有些恼怒，但无言以对。老和尚诚恳地说：“施主，按理说，你是在做善事，可是，善事不等于善心，如果想以一两件善事抵消罪恶，那么，这个善就不是真善，而是恶的帮凶。所以，你捐献100万以后，罪恶不但难以减轻，甚至可能加重。”

平静

● [美] 戴尔·卡耐基

我相信，我们内心的平静和我们在生活中所获得的快乐，并不在于我们身处何方，也不在于我们拥有什么，更不在于我们是怎样的人，而只在于我们的心灵所达到的境界。在这里，外界的因素与此并无多大的关系。

大约300年前，当弥尔顿双目失明后，他就发现了这一真理：“思想运用以及思想本身，能将地狱变为天堂，抑或将天堂变为地狱。”

以拿破仑和海伦·凯勒的生平为例，就可以证明弥尔顿的话是何等的正确：拿破仑拥有了一般人梦寐以求的一切——荣耀、权力、财富等等，然而他却对圣海琳娜说：“在我的一生中，从来没有过快乐的日子。”而海伦·凯勒是个又盲又聋又哑的残疾人，可她却说：“生活是多么美好啊！”

我活了50多岁，如果问我在生活中学到了什么的话，那么，我的回答就是：“除了你自己，没有任何人和任何事物可以给你带来平静。”



精神谋杀

● 尤 今

2007年4月，天津市一间民宅起了熊熊大火，消防队员赶到时，却发现屋内女主人咽喉被残忍割断而离奇死去。警方马不停蹄地侦查，落网的凶手赫然是年仅17岁的高中生李毕成！

离婚妇人周阿姨经营一间小店营生，就读于小学的李毕成和她毗邻而居，常到小店帮忙。周阿姨很信任他，偶尔有事离店，也会让他帮忙看店。然而，2000年所发生的一件事情，却彻底破坏了他们之间的和谐关系。

那一天，鬼迷心窍的李毕成从半开的抽屉里偷了5元人民币，不巧被周阿姨转身看到了，她勃然大怒，扯着他回家，向他父母告状，结果，李毕成的脸颊被他愤怒的父亲当场掴得又红又肿。天真的李毕成原以为道歉过后便雨过天晴，次日照样去周阿姨店里帮忙，没想到却被周阿姨以粗暴的语言轰了出来。

这名年仅12岁的小少年，从这天起，便陷入了长达7年的噩梦中。他起初慑于周阿姨的恶毒的谩骂，一看到她，便绕道而行，可是，周阿姨却向他父母投诉，说李毕成刻意逃避她。挨了父母一顿好骂，李毕成每回经过小店时，都会主动向周阿姨问好，可是，每声问候都会换来她不留情面的训斥。在她刻毒的谩骂声中成长，李毕成却不敢告诉父母，因为父亲恫言只要周阿姨投诉，他便会痛打他，所以，他只能一声不吭地任由她骂。可怕的是，流走的岁月并未冲淡她的恨意，她越骂越难听，甚至，当着他人面前也照骂不误，把他骂得完全抬不起头来。心藏屈辱而又没有发泄管道，他只好借助于网吧的暴力游戏来解气。

在周阿姨日复一日的臭骂和辱骂里，他暗下决心，努力求学，以优异的成绩来帮助自己挺胸做人。2002年，他果然以出色的成绩被当地最好的中学录取了。然而，周阿姨居然对他照骂不误：“上最好的学校也学不出一个好，你就是一个小偷！”

他怀着屈辱之心，继续努力读书。

2002年，小区有户人家丢了几千元，周阿姨一口咬定是他偷的，他一辩解，她便破口大骂，弄得人人对他指指点点，认定他就是窃贼。后来，失钱的那户人家找回失款，解释说放错了地方。可是，周阿姨却强词夺理地说：“毕成在我的教育之下，悄悄把钱放回去了。”

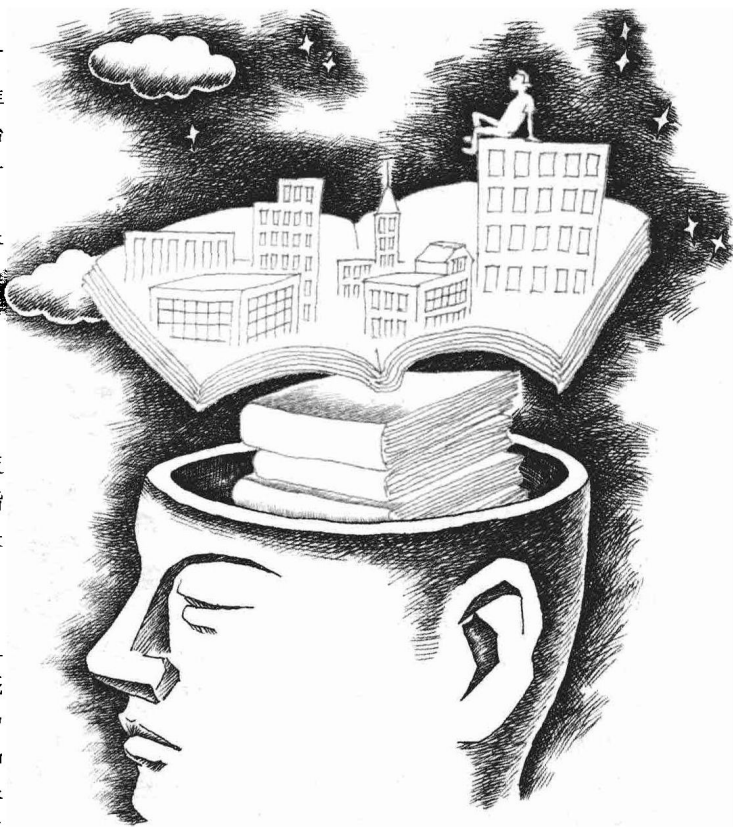
在一年比一年更为凌厉的羞辱谩骂中，李毕成升读上了高二。他成绩优异，又是篮球高手，是学校里一块发亮的宝石。一日，有几位同学来访，向周阿姨问路，她竟劝他们“少跟那个贼来往，否则早晚会上大狱”。李毕成知道后，6年的屈辱瞬间涌上心头，他找到了周阿姨，抡起拳头就要打，但却被同学及时阻止了，周阿姨跳着脚誓言要

“骂他一辈子”。

这只受害多年的沉默羔羊被她逼进了死角，决定好好教训她一顿。他在2007年4月的晚上潜入她的家，把熟睡的她狠狠捆醒，再用水果刀在她脸上划了两道口子，说：“我拿你5元，你骂我6年，6年来我天天喊你阿姨，就是想请你原谅，可你还是天天骂，我要再不还手，非给你骂疯不可！”他边说边流泪，看到她哆哆嗦嗦地缩成一团，他心软了，说：“你先用盐水把刀口处理一下，明早我买药送来。”没想到他才一转身走开，周阿姨便狂喊救命，李毕成返回，举刀便刺，之后，放火烧她。

冷血杀人，天理难容。然而，对于多年以来每天被毒话化成的乱箭猛射而曾生出寻死之心的李毕成来说，他在动手之前，精神已多次被“软性谋杀”了，换言之，他在杀人之前，自己实际上已经历尽煎熬地死了千百次！

得饶人处且饶人。要知道，发射出去那一支支带毒的箭，有时会在逆风里倒插入自己的胸口！至于对儿子心理一无所知而动辄以体罚恐吓孩子的父母，有时也可被视为无知的“帮凶”。



你必须作出选择

●奚同发

音乐学院的最后一次考试，他整装而坐。同学们的琴声从耳边飘过，那一刻，他眼里噙满泪水。算算从6岁练琴至今近二十年，他从来没有真正喜欢过拉琴。连他自己都想不明白，一个人竟然可以做一件自己不喜欢的东西这么久！

上了音乐学院，他仍然是那种很规范的学生。老师一再对他说，你的技术真不错，可小提琴是门艺术，仅仅靠技术是不够的。

他知道，主要是没感情。虽然与一把琴相伴了这么多年，但他对琴真的缺乏感情。儿时练琴，是在父亲一次次强迫下开始的，迄今为止，都弄不明白为什么父母那么逼着他拉琴。甚至，父亲上班后，还专门用摄像机对着他，看他是否在练琴。多年来，练琴似乎成了他与父亲之间的一次次智力较量。他从来没有办法战胜父亲，比如说，家里为什么父亲在时就有电，父亲外出就没了电，直到考上音乐学院附小他才弄清楚，是父亲把门外的电闸关了。想借父亲不在家看电视或打电脑游戏，根本不可能实现。那时候，每天除了上学，几乎所有的时间都练了那该死的琴，就连做梦都是如此。

也曾上台演出，也参加了全国比赛，也获得过掌声和鲜花，但这一切并不能让他因为小提琴而快乐起来。一旦拉琴，一种从心底浸漫过来的忧郁，让他无法进入真正的音乐世界。老师多次提示他，如果能够把这种感觉融入拉琴，一定会有不凡的表现。但是他所有的情感只能存在于拉琴前后，一旦握琴在手，弓弦相遇，就成了赶乐谱，一段接一段，直到把它们拉完。起初见到他的教授们，一个个对他都充满信心，这么小的年龄就有这么好的技术，完全可以调整过来。直到他从附中考入音乐学院，大家才失望地说：可惜了，可惜了。没有人能改变他。他成了学院众所周知的

“另类”。不过，大家都在关注他，人们实在想看看，他到底会变成个什么样子……

终于站在老师们面前，这是他在音乐学院的最后一次拉琴，毕业考试的最后一项自选曲目。当老师用目光表示他可以开始后，他的弓子一反常态地先是在琴弦上一碰，发出了很响的一震。继而，徐徐进入，不久已是琴声四溢，灌满了音乐室的角角落落。从来没有这样放松地拉过琴，时而弓飞如雨，时而间滑如泣，揉弦、双音、拨奏，悦耳、辉煌、明亮、阴柔、泪水、奔跑，他完全进入了另一个世界。春光明媚鸟语花香，暴雨狂风无奈无助，大开大合往来飞梭。他的琴声，诉说着一个琴童哀求抗争、淋漓尽致的辛酸苦辣和喜怒哀乐……

没有什么名曲，也没有用现成的曲目，他拉的是自己的曲子，拉的是自己多年来不愿学琴的历程。起初他只想随便拉一拉，毕竟是最后一次学校考试——他一生考了多少试啊？没想到，他拉得停不下来，拉得那样忘情，泪飞如雨，就连在座的同学和

老师也为之动容。

直到最后一刻，他的右臂发麻，弓子脱手而出，琴弦上定格的是铿锵有力的一个回响——“咚”……

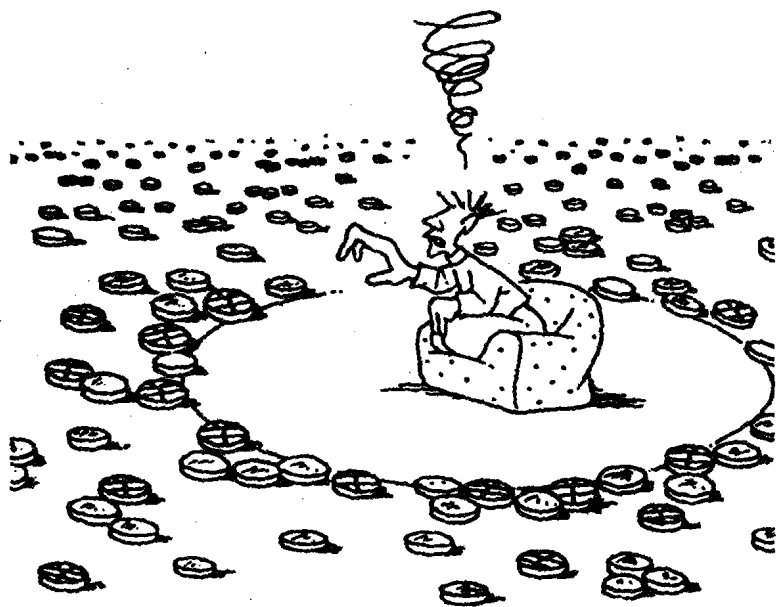
音乐室内一片寂静。继而，从老教授开始，掌声如潮。学院最有身份的老教授鼓着掌站起来，身后立刻有两名学生扶住教授，三人一起慢慢走向他。

拉得太好了，这才是小提琴艺术。孩子，你是这批毕业生中最优秀的一位。老教授这样说时，脸上写满了兴奋和喜悦。见他无语，教授身边的同学提醒道：这就是说，你的毕业成绩是全校最优秀的，你可以毕业了。

他的脸涨得通红，嘴张了半天说不出话。全场的掌声终于停下来，安静得可以听到有些人的呼吸声。

泪再一次流下来，牙咬着下唇哆嗦着，他突然双臂向空中一扬，身体像展翅飞翔的大鹏，声嘶力竭地喊了一声：我终于，可以不拉琴了……

那声音拖得很长，在音乐室内不断地叠加传递回响。●





我为什么握他的手

——一位朋友的自述

●〔前苏联〕邦达列夫 译/周智韵

早上，我对着镜子刮脸，看着，看着，突然觉得很看不顺眼。镜子里这张苍白的、眼角布满皱纹的脸似乎在笑着，在向什么人献殷勤。哦，想起来了！昨天在实验室门口遇见了那个走运的年轻教授，一个在职称提升方面坐直升机的人。他提升得快，并不是由于他聪明过人、才华出众，而是因为他会一个劲儿地往上爬。刚答辩了副博士论文又在写博士论文了，钻营的手段和媚上的功夫使同事们十分震惊。我们彼此都没有好感，只是勉强点头招呼。就是在门口碰见的那一刻，这种不友好的感觉仍然是存在的。但他一见到我，脸上立即闪电般地出现了一个幸福的微笑，做出一种高兴的、热情奔放的样子，似乎这次偶然相遇使他欣喜若狂。然后紧握着我的手说：“见到您非常、非常高兴！前几天才拜读了您那篇关于南极洲地带的论文。文章是第一流的，太好了！很遗憾我们没能在这个问题上一起合作。”

我知道他在撒谎，因为我的工作跟他丝毫无关。想冷冷地回答一句礼节性的客气话“谢谢，感谢”就算了。可是我也高高兴兴地笑了起来，还受宠若惊地说：“听说您已在写博士论文了，这太好了！别

放过时间哪！非常钦佩您这种认真的态度，教授！”

说着还一个劲儿不停地摇他的手，摇得他那吃惊的手指似乎都想要从我的手中挣脱出去。我自己也不知道这是怎么回事，好像是在别人的授意下说着这些好听的奉承话，还笑得那么甜，甚至脸上的肌肉都感觉到了。

事后，这奴才般的谄媚的微笑，久久摇着他的手不放的那种丑态，以及这些奉承的话语声整天啾啾着我。我咬牙切齿用各种各样的话责骂自己，诅咒这个潜在的“我”，在某种场合下甚至比理智更强的这另一个“我”。

这是什么？自卫？明智？还是奴才的本性？

年轻的教授并不比我更有才干，也不比我更高明。再说，他在所里的地位有赖于我们实验室的工作，而我却丝毫无求于他。可为什么我却那么热衷于握他那只走运者的手，说那些虚伪、奉承的话呢？

早晨刮脸的时候看着镜子中的脸。这是一张既亲切又可憎的脸。它虚伪、谄媚、怯懦，在生活道路上的每一个关口都要想方设法保全自己，似乎要把一辈子掰成两辈子过。看着，看着，突然觉得一阵狂怒。❶

月亮的脸

栖云

俄国有个12月的故事，玛莎被狠心的继母赶出家门，让她替她的亲生女儿采鲜花过生日。寒冷的12月，冰封雪飘，哪里会有鲜花？玛莎并没有灰心地冻死在门外，她一边哭着一边走向森林。

她遇到了代表12个月份的12位神仙，他们能变换季节，玛莎终于采到了鲜花。

这是童话，但不一定离现实太远。有句佛语叫掬水月在手。苍天的月亮太高，凡尘的力量难以企及，但是开启智慧，掬一捧水，月亮美丽的脸就会笑在掌心。

关键是在生命的极点，从客观上讲，已完全不可能的情况下，主观是否一搏，是否那么垂死挣扎一下？遗憾的是，很多时候，我们的精神先于我们的身躯垮下去了。比如一个古代的寓言：一个人经过两山对峙间的木桥，突然，桥断了。奇怪的是，他没有跌下，而是停在半空中。脚下是深渊，是湍急的涧水。他抬起头，一架天梯荡在云端。望上去，天梯遥不可及。倘若落在悬崖边，他绝对会乱抓一气的，哪怕抓到一根救命小草。可是这种境地，他彻底绝望了，吓瘫了，抱头等死。渐渐地，天梯缩回云中，不见了踪影。云中的声音说，这叫障眼法，其实你踮起脚尖儿就可以够到天梯，是你自己放弃了求生的愿望，那么只好下地狱了。

踮起脚尖儿，就是另一条生命，另一种活法，另一番境界。

这不可以凭肉眼，靠直觉，而是一种极强的生活责任心鼓起的勇气，它不仅包藏着求生的愿望，还体现着探索精神，不屈服的意志，以及不达目的誓不罢休的决心。

不到黄河心不死，这句话听起来平凡，却有几儿能够真正做到？❷

刘翔的口头禅是“对”。他常常用“对”来断句、过渡，这是种很好的“肯定”心态，对自己也起到正面的暗示作用。可以让自己更自信，也是对他人抱有善意与期望的表现。

周杰伦的口头禅是“diao”，有“酷、帅、棒、好”的意思。从这里可以寻得他内心深处的一些秘密，起码可以看出，他渴望自己有更男人、更强大的表现，也表达出自己做乖孩子的不安全感，他需要更“转”、更有个性的力量证明。

刘亦菲的口头禅是“不知道”，可以看出她的本真一面，也反映出她内心的无措，所以用“天真”来做盾牌，为自己开脱，这可能与她很小就出道有关，她有些厌倦现在“过早出名”的生活或者说对人情世故抱有本能的抵触与逃避。

蔡依林的口头禅是“是哦”和“然后”。可见她很小心，对这个世界一直带点儿妥协与顺应的态度；“然后”则透视出她想改变现状与不甘心的心理。她很矛盾，想脱俗又不得不随俗。

刘德华的口头禅是“不要啦”！他内心有很多拒绝的声音，对自己也对他人，他害怕自己内心的秘密被翻开；内心在虚弱无助的时候，用这样温软的否定，求得残酷世界对自己网开一面的信息回馈，也多少表达他内心的累以及“是放弃还是坚持”的挣扎。

杨丞琳的口头禅是“真的假的”，她还有些不成熟、懵懂，她希望给人没有威胁与企图心的感觉，她更需要的是关爱，而不单是肯定。她是个需要很多爱的人，是个比较被动的人。

吴宗宪在舞台上的口头禅是“这个厉害了……”显然他有危机感，他赞美他人的背后，是对自己现状的隐忧；他同时有强烈的表达欲，他需要大家对他“有反应”，害怕寂寞与冷感。

中国人最常用的口头禅，往往是骂人或者消极的、否定的，如“郁闷”、“不会吧”、“神经病”、“晕”、“你好烦哦”、

“我的妈呀”、“你脑子进水了”、“变态”、“太次了”、“歇菜吧您”……可见目前中国人活得有些自我、不开心，甚至焦灼。比较肯定、健康的口头禅有：好的、我能、天才、正点……

当然不同地方的口头禅也有所区别。

“你知道吧”这似乎是北京人说话的习惯，也透露出皇城根的人不自觉的优越感与好为人师的自大心理。广东人的“有没有搞错”，多少带点儿温柔的怀疑精神。台湾地区人的“不好意思”、“拜托”则折射出内在的某种“不安”与“优雅”交错的矛盾心境……

而网络新时代，口头禅也可以传染，与时俱进：“那个巨……”、“靠”、“我的神啊”、“汗”、“那是相当”、“给个理由先”……只是不同的人会有不同选择，毕竟口

头禅的形成，跟使用者的不同状态有关，可以算是个性标志，同时也影响着其他人对这个人的感觉与认识。例如，常说“差不多吧”、“随便”的人大多安于现状，目标不明晰；喜欢用“据说”、“也许”、“算了吧”等词汇开头的人，或狡猾，或信心不足；常说“看我的”、“没问题”的人一般较自信或者自负，相对而言乐于承担责任。

口头禅有心理暗示作用，消极的会在不经意间磨灭人的意志，而肯定的口头禅，如“谢谢”、“抱歉”等则可以赢得好人脉与机会，更重要的是在潜移默化里影响自我成长。所以心理学家认为，换发型很重要，其实找一个适合自己的口头禅也是现代人为人处世应该做的新功课，它是形象包装的重要部分，也是自我心理训练的开始，而且终身受用。📖

找一个 适合你的口头禅

● 罗 西





●〔俄〕瓦西里·特列斯科夫 译李冬梅

杞人忧天



电视上说，3年后太阳的能量就会消耗殆尽，地球将陷入永恒的寒冷和黑暗。

已经退休了的玛利娅·巴甫洛夫娜沉默了一会儿，急忙跑到市场上，买了一双毡鞋、一副雪橇和一件皮袄。她本来还想买一台取暖器，但是，已经卖完了，她只能眼睁睁地看着别人把最后那台拖走，大家都在为即将到来的漫长冬天做准备。

一楼的邻居加弗里科夫建议她买一把弩，以便打猎。想到以后再也不能去商店买吃的，而要自己追赶猎物，玛利娅·巴甫洛夫娜的心跳就不正常了，血压也下降了。

第二天早晨，电视里的一个娱乐节目说，全球气候在变暖，地球上将会暴雨连绵，酷热难当。莫斯科郊区不长土豆，会长出香蕉，连北极圈都会像赤道那么热。

玛利娅·巴甫洛夫娜的血压急剧上升。她把毡鞋、雪橇和皮袄扔进小仓库，又跑到市场上定做了一双胶皮靴、一只橡皮船和几袋盐，买了一件非常时髦的游泳衣，万一她家附近变成浴场了呢？

邻居加弗里科夫建议她再买一把大鱼叉，以备以后捕鲨鱼或其他什么大鱼。想到以后所有的商店都会沉入水下，自己只得在波涛汹涌的水面上捕

鱼，玛利娅·巴甫洛夫娜昏了过去。

晚上，电视播出一则消息，那是反恐中心的通知，节日来临，恐怖分子预谋要在居民区和公共交通设施上搞恐怖活动，建议市民尽量减少出行。

玛利娅·巴甫洛夫娜又一夜无眠。

第二天早晨，邮递员送来了退休金，还告诉玛利娅·巴甫洛夫娜说，市内开了一家私人会馆，一天24小时只预报好天气，不预报坏消息，但是，收费很高。

玛利娅拿着刚刚到手的退休金，直奔会馆而去。

会馆里有一个老年的心理医生，他对大家说，从下个星期开始，天气永远晴好，阳光永远灿烂，冬天像冬天，夏天像夏天。

他建议大家不要再看电视，而是一起去跳迪斯科。

玛利娅·巴甫洛夫娜和一个有点儿谢顶的男士，在会馆的大厅里跳了整整一天舞，差点儿晕倒，她从来没有这么高兴过。

晚上，玛利娅·巴甫洛夫娜回家时，在院子里遇到了邻居加弗里科夫。这一天的早上，加弗里科夫看完电视，穿上齐腰长的水靴，到院子里等待即将来临的暴风雨。

据说，这场暴风雨已经从西欧登陆……

遇溺的拯溺员

●张小娴

那个滂沱大雨的晚上，一位海滩拯溺员打电话到电台节目里，告诉我，他最害怕的，是失去现在这位太太。

他亡妻患了骨癌逝世。在她最后的岁月里，他衣不解带地照顾她，看着她的身体一天天地衰败，先是眼睛不行了，接着，鼻子也塌下来，最后，手和脚都不行了。弥留之际，她吃下他亲手喂的药，虚弱地握着他的手，告诉他，她爱他。

他失去了她，从此以后，他很害怕再失去身边的人。

他遇到现在这位太太，她同情他、安慰他，并且嫁给他。他害怕再失去她，他无法忍受有一个女人再度从他生命中消失，于是，他非常紧张她，对她无微不至，寸步不离，事无大小，都要过问。她跟谁在一起，在哪里，都要告诉他。

她实在受不了，结婚两个月，就跑回娘家，要和他离婚。

今夜，他在电话里，向一个陌生人倾诉，他害怕失去她，害怕孤单和寂寞。

其他人也许不明白，但他是拯溺员，有一些道理，他应该明白。

一个人遇溺时是最狼狈的，只要有人跳下水里救他，他就会拼命抓着那个人不放。不幸的话，那个好心来救他的人，会被他拉下水里，跟他同归于尽。

我们学习拯溺，遇到这种遇溺者，首先就是不让他接近，用拳头对付他或者用脚将他踢开。再不行的话，就从后面箍着他的胳膊，命令他不要再挣扎，否则两个都活不了。

拯溺员先生是否明白，这一刻，他才是遇溺者？他不想失去生命，就要先放手。他想被人救起，就要信任来救他的人。

愈害怕失去的人，愈容易失去。愈想得到，就愈要放手。放手是很难的，但是别无选择。

英雄的“私心”

● 矫友田

他是一个了不起的男人，在不到八年的时间里，被他一手擒获的扒手有近千个。他的事迹登过报纸，也上过电视。在市民的心里，他是一位见义勇为的英雄，而在那些扒手的眼里，他是一个最大的“克星”。

因此，他经常遭到一些歹人的暗算：店铺门窗的玻璃经常被无故打碎，家里也时常收到恐吓信。最严重的一次，他的腹部被捅了六刀，连肠子都流了出来，幸亏抢救及时，他才保住了性命。

当时，他的妻子抱着年幼的儿子，跪倒在他的病床前，流着泪哀求道：“你以后……别再管闲事了，你不为我，也要为咱的儿子想一想啊……”

听了之后，他默默地流出了眼泪。

这些年来，他一直肩负着另一个职业，那就是“反扒队员”。其实，他并不是为了赚那一份薪水而冒险。在大学毕业之后，他经过自己的努力

打拼，拥有了一家完全属于自己的办公用品店，每年都会有十多万元的收入。原本他们一家完全可以过上幸福安稳的日子。一些朋友也纷纷劝他说：“你还是尽早收手吧，别再从事这份得不偿失的冒险工作了。”他听了之后，总是固执地摇摇头说：“我只有这样做，内心的‘愧疚’才会少一点啊。”

朋友们一时猜不透他的心思，不解地追问他。每一次，他都是摆一摆手，然后岔开话题，津津有味地跟朋友讲述最近擒获扒手的经过。

后来有一场公益性晚会，他作为特邀嘉宾出席。当时在他的身边坐着一位年逾七旬的老母亲。这位老母亲事迹很平凡，但是却很感人。她五十年如一日悉心照料着患有脑瘫的儿子。

当电视台漂亮的女主持人到嘉宾席上采访他时，问道：“你是一位抓捕扒手的英雄，那么，你的勇气是从哪里来的呢？”

他站起身来，朝身旁那位老母亲郑重地鞠了一个躬，然后异常动情地说：“‘英雄’这两个字，应该献给像这位老妈妈一样的全天下的所有母亲。而我的行为，则是出于一种私心，一种用来弥补内心愧疚的私心。”

然后，他讲了这样一件事情：那是十二年前，有一个学习异常勤奋的男孩在县城读书，他的父母都是普普通通的农民，依靠种田的收入供他上学。尤其是男孩的母亲，生活十分节俭，从来不舍得多花一分钱，因为她最大的心愿就是希望儿子能够考上大学，将来有一个好的前途。然而，上大学是需要一笔数目不小的费用的。

他们一直省吃俭用，终于有了五千余元的积蓄。有一天，男孩的父亲一大早到镇子上卖菜去了，而闲不住的母亲没顾得上吃早饭，便到村后的玉米地锄草。当她晌午返回家里时，才发现家中被盗，五千余元现金和其他一些值钱的东西被盗贼席卷一空。因为只是普通的入室盗窃案，派出所的人来调查过两次之后，案子就压了下来。

从那一天起，母亲的脸上再也不见了笑容。尽管家人谁也没有埋怨她，可是母亲却变得精神恍惚，她经常在别人面前喃喃自语：“这是准备给孩子上大学的钱啊，都怪俺一时大意……”

一个月后，母亲突然失踪了。家人焦急地寻找了两天，才在村西的水塘里发现了母亲漂浮上来的尸体……

当他讲到这儿的时候，已经热泪盈眶。然后，他哽咽着告诉现场的人，那位自杀的母亲就是他的母亲。母亲是因为经受不住这个意外的打击，感觉愧对自己的家人，才走上绝路的。

最后，他这样说：“跟母亲相比，我所做的一切，丝毫不值得炫耀，更配不上‘英雄’这两个字。母亲因为爱，竟然选择用死亡来弥补那份并不属于她的‘过失’。而我只能用实际行动，来弥补自己对母亲的愧疚。”



从小我就知道自己是个笨手笨脚的女孩。最显著的证据就是——我打不到苍蝇。看那家伙蹲在墙上，傲慢地搓着手掌，翅膀悠闲地打着拍子，我咬牙切齿地用苍蝇拍笼罩它，屏气，心跳欲炸。长时间瞄准后猛然拍下，苍蝇却轻盈地飞走了，留下惆怅的我，欲哭无泪，悔恨自己竟被一只苍蝇打败。

甚至我第一次有意识说谎，也同苍蝇有关。每年夏天，少先队都要开展打苍蝇比赛，自报数字。面对着同学们几十上百的战果，我却只能报出寥寥几个，惭愧无比。想打杀更多苍蝇的心愿火烧火燎，但我遇到的苍蝇都狡猾无比，无论我瞄准多长时间，它必能抢在拍落之前起飞逃窜，且定可逃脱。绝望之中，我确信自己先天性手脚搭配失灵，不然为什么人人都能轻易做到之事，在我却如此艰难？为了面子好看，我开始虚构消灭苍蝇的数字，幸亏我学习不错，又是大队长，信誉还凑合，以至于没人怀疑。可说了假话，终是恐惧，为了心理安稳些，下次看到苍蝇，我就闭着眼睛把蝇拍砸下，然后并不看打到没有，扬长而去。这样报数时，压力轻些。

后来当兵，射击训练时，手抖得像得了老年震颤症，三点无论如何瞄也不成一线。老兵宽慰地说这对新兵很正常，练练就好，没什么稀奇。但我羞惭不已，四处检讨自己笨。内心想的是提前制造舆论，为实弹射击吃鸭蛋埋下伏笔，让大伙先有个思想准备，觉得本人打不中靶子理所当然。虽然后来我的射击成绩是“优”，但开展争优等神枪手运动时，我还是知趣地逃之夭夭。我固执地认为，那次好成绩纯属偶然，先天缺陷无药可治。

实习军医时，外科主任说：“我看你反应快、素质好，培养你成为外科一把刀如何？”那时学员之间流传着：金外科，银内科，破铜烂铁妇儿科……女生能被外科权威挑中，是天大的福气。但我毫不迟疑地拒绝了，胡乱找了一个理由，说我晕血，不喜欢外科。其实内心真正的恐惧是——外科讲究心灵手巧，我是一个连苍蝇都打不死的人，怎么能成为出色的女外科医生呢？还是知难而退吧。

苍蝇向何处而飞？

●毕淑敏



多少年来，凡是需要手眼配合的关头，我都自觉地退避三舍。哪怕是学气功和防身武术，心中热望，迫切报名，最后关头均以退出告吹。然后解嘲道，我很笨，肯定学不好，甬浪费老师时间了。我尽量躲避需要身体运动的技术，怕自己像打不到苍蝇一般，在众人面前丢丑。因为这种遮掩退避，在漫长的岁月里，我的手脚果真变得越来越笨了。

人到中年，突然在一篇科普文章中看到，通过超高速摄影，然后慢速回放，可以观察到苍蝇起飞的那一瞬，是猛然间向后飞翔。如果你想准确地命中苍蝇，就要瞄准它的后方……

没人知道，这行简单字迹，给我带来了多么大的震撼和心灵救赎。那一刻，我几乎热泪盈眶。

我明白了，打飞苍蝇，不在动作笨拙，而是大脑无知。因为求胜心切，所以长时间地瞄准，惊动了苍蝇，失去了就地歼敌的良机。紧接着，在运动战中杀灭对方的意图，又

因错误判断苍蝇是向前飞行，导致屡战屡败。

一个简明的道理，搞懂它，用去数十年。那只想象中的巨蝇，横亘在我的人生旅途上，不止一次强烈地干扰了我的重大决策。我从未对人谈起过这只苍蝇，但我知道，它阴险地活跃在我的自我判断中，让我自卑，催我退缩，它使我自动放弃许多学习各种事物的成长机会，又成了我姑息自己推诿责任倚靠他人不肯努力的挡箭牌和遮羞布。

这一切的核心是怯懦。自身的敌人，也需有正视和砍刈的英雄气概。

从那以后，我击打苍蝇几乎是百发百中了。但由于多年退避的惯性，我于需要用手操作的场合，还是十分笨拙。我知道，那只嗡嗡作响的巨蝇，并不甘心退出它寄居了数十年的巢穴。由于我以往的姑息养奸，它已尾大不掉。举起思想中的蝇拍，瞄准它，扣紧它的后方。无论它起飞还是降落，都力争消灭它，是我毕生的一件活儿了。❶



目标崩塌

● 莫小米

本来，是好端端的一个家庭。丈夫，妻子，儿子。有爱，有关怀，有责任感。

悲剧起源于一次诊断，6年前，49岁的男人因为恶心、呕吐等症状，前往北京一家医院就诊。诊断结果如地震一般：胰头颈癌！晚期！存活率——百分之零！

医院下了病危通知书，对女人说，他活不过3个月，准备后事吧，想吃啥吃啥。

即便灾难降临，这仍然是一个很好的家庭。妻子为

了照顾丈夫，办理了内退，收入少了，但她愿意分分秒秒地守住丈夫最后时光。刚刚大学毕业的儿子，将大好前程、创业计划什么的统统搁置一边，父亲辛苦养育了自己，等不及自己报答，就眼看着要走了，怎能不全心全意地陪护他最后一程？母亲和儿子，一起含着泪，准备了骨灰盒、寿衣、遗像……

也许是他们的关怀和爱感动了上苍（他们一直是这么想的），原本被判了死刑的男人竟然活过了第4个年头，这让母子俩感到非常欣慰。他们感谢生活，觉得奇迹降临到了这个家庭。

一次偶然的就医，一次偶然的对话，另一家医院的医生听说一个胰头颈癌病人竟然活了4年，半信半疑地做了检查，证实是误诊，也就是说，只是慢性胰腺炎，根本没什么癌。

这个天大的好消息，却让一家人惊呆了，他们放弃了许多许多，只为让病人的生命在最后的日子里少些痛苦，多些温暖，可是忽然间，4年来的一切牺牲与付出都变得毫无意义。

儿子开始跑图书馆，啃那些厚厚的医书，他要与强词夺理的医院打官司，为父亲讨公道。让他不解的是，4年中求生欲望一直非常强烈、坚持遵照医嘱按时复诊吃药的父亲，在得知自己没有癌症之后，反而变得自暴自弃，甚至产生了轻生的念头。接着，父亲身体的多处出现不适，糖尿病、高血压、肝硬化、中风……两年后由于多种器官衰竭离开了人世。

为什么被判了“死刑”都能挺过去，而“死刑”警报解除反而丧失了活下去的信心？他与病魔抗争了1400多个日日夜夜，他的坚持与承受、他的成就感都来自一个目标，忽然间发现，这个目标是建筑在错误的、荒谬的基础之上，于是目标崩塌，信心崩塌，生命崩塌。❶

朋友经营过皮具，为了避免挨“宰”，我买包时，请他一起去。

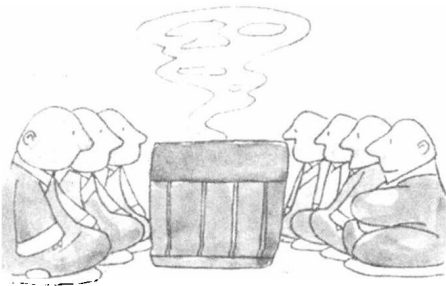
那是一个非常精致的皮包，我爱不释手，一问价，我和朋友直吐舌头。售货员说：“这款包只剩最后一个，你出500元吧，再少就没钱赚了。”朋友听完连忙摇头，让我把包放回原处，扯着我就走。

我问朋友：“那包进价究竟是多少？”朋友坚定地说：“最多200元吧！”我点点头，心里有了底。

我们再去看那款包，朋友一番讨价还价，降到400元。朋友还是摇摇头，扯着我出门。我问朋友：“为什么不买呢？比上次少一百元呀！”朋友反问：“多来一次就少一百元，下次来岂不更便宜？何况，进价200元卖你400元，你不觉得她赚你太多

机会的底线

● 佚名



吗？”我连连点头，庆幸自己找对了人。

第三次看那包时，它仍在柜台上候着我们。这次售货员把我们认出来了，没等我们开口，她主动把价格

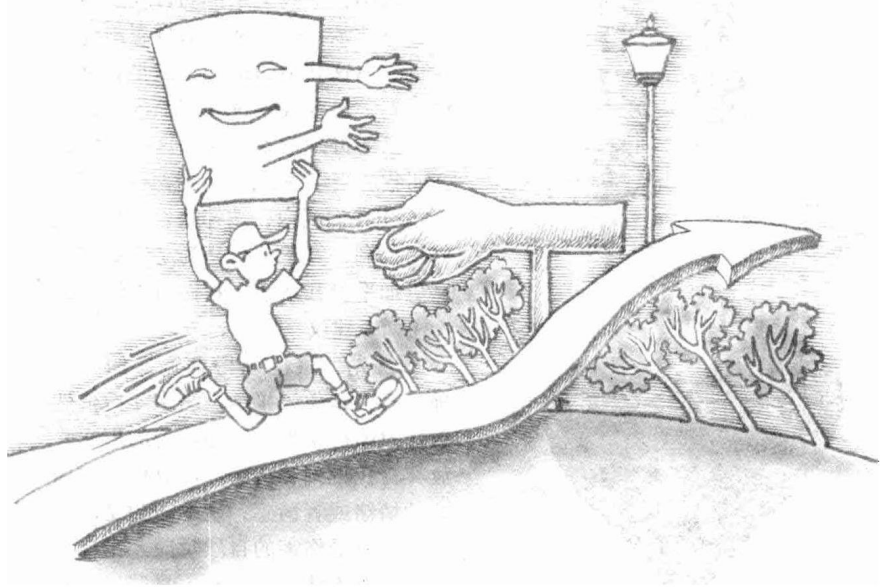
降至300元。朋友仍不满意，他说：

“200元。”售货员大叫：“200元，我们岂不是要亏血本。”老板娘过来打圆场：“250元，少一个子儿不卖。”我觉得差不多了，迅速掏出钱包。朋友一把夺过我的钱包，我只得放弃。

几天后，在上海一个博览会上，我发现那款皮包。对方告诉我那款皮包出厂价是305元。

回到本市，我独自赶往那家箱包行，决定不管是200元还是250元，都买下来。售货员告诉我，那款包昨天被别人买走了。

人的欲望没有底线，机会会有底线。欲望只有建立在有限的机会上，才能得到满足。不然，我们最终会两手空空。❷



打破美人鱼之咒

● 严文华

一位闺蜜要结婚了。她的嫁衣是我送的，我早就看好了：送她一套鱼尾裙的红色礼服。不是因为其他，只是因为她的恋爱方式是典型的美人鱼型：暗恋而不敢告白。没学心理学前，很少想到她的恋爱类型和童话有关。学习心理学中的意象对话后，我发现：人们的意象中常有童话原型。

那一天，她又来我这里述说剩女之苦——说是相思之苦，我怎么听怎么觉得她是甜蜜的。我一时兴起，说给她做意象测试。意象是以一种内部的表征来表示对外部世界的知觉，被作为帮助来访者生成、表达、理解自身象征的想象的语言。我让她闭上眼睛，放松之后，潜到海底。在海底，她看到的第一个形象就是美人鱼。这条美人鱼最爱说的话是“爱他，但不敢让他知道。”

做好意象后，她说有轰然洞开的感觉：原来，从小到大，她都在重复这个脚本。高中时，她非常喜欢班上的一位男生，却不敢有任何表示。她最大胆的行动就是元旦在全班同学都送贺卡之际，给这位男生

送了一张自制的贺卡，并只写了“祝你快乐”，但贺卡上那幅画的每一根线条都是她精心画出来的。在青葱岁月中，她的这段暗恋不敢向任何人诉说，不仅对方毫不知情，而且她羞涩到不敢告诉女友。

大学时，她暗恋班上的一位男生。她慌乱地回避着，躲闪着和他的相遇，却又在心里渴望看见他、听见他。当宿舍姐妹们看出端倪想要促成他们时，她却手足无措地逃开了，因为她觉得那个男生在寻找机会接近她的一个姐妹。

读研时，她暗恋上师兄宿舍的一位“堂”师兄。有事没事，常常去师兄宿舍玩，只是为了看到他。粗心的男生们丝毫不知她的心思，当着她的面说起那位堂师兄在外地的女同学对他怎样好。她黯然神伤，闷闷不乐，但怎么也没有勇气有任何表示。

工作后，一次出差，她和另一城市的某剩男相识，彼此感觉都不错。但她一直怀疑自己对对方的好感多于对方对自己的好感。于是，她再一次上演美人鱼的经典脚本：“爱他，但

不敢让他知道。”

她关心他，细致到每天都提前查了某男所在城市的天气预报，然后发短信提醒他上班带伞或加衣。她在意他，每一条他发来的短信都舍不得删。有空就拿出来读。她爱他，时时刻刻拿个照相机拍照，把自己生活中的点点滴滴邮件给他。但她却不敢告白。

做完美人鱼的意象，她了解自己的童话原型，觉得不敢告白的背后，是怕被王子拒绝，怕失去爱。在童话中，美人鱼和王子生活在两个世界中，而想要在一起，就要付出代价。美人鱼在短暂的爱后，失去了所有：声音、生命和家人。

她决定去拜谒美人鱼。在哥本哈根的港口，她终于见到了传说中的美人鱼。但她很失望：美人鱼这么小啊！看上去很平凡啊！在她的意象中，美人鱼要更有灵气、飘逸和美丽。原来，每个人心中都有一个不一样的美人鱼形象。

当她再次来找我时，我们一起重读了美人鱼的童话。她若有所思地说：“即使是童话，也不像我想象得那么美丽。”

“是的。即使是在童话中，爱也需要勇气。美人鱼敢于去爱，敢于为爱付出代价，你敢吗？”

“我不敢爱吗？”她有点惊讶于我的问题。“每一次，你都是早早退缩。退缩的背后，不就是没有勇气去爱，害怕被拒绝吗？所以你把这个脚本演绎了很多次，并沉浸其中，把自己淹没在海水中，却始终没有勇气像美人鱼一样走向陆地。”

明白了这一点，她回去就给某男写了一封邮件——还是不敢打电话。让她没有想到的是，某男居然也是一条美人鱼——爱她，但不敢表白。

半年之后，我终于送出了许诺多年的嫁衣。

美人鱼是真正懂得爱的。当她最终因爱而放手后，她获得了不死的灵魂。仅仅有勇气去爱还不够，还要懂得爱。我祈祷他们的爱能够超越童话。童话不是我们生活的咒语，它的本质是把生活中不能实现的梦想呈现出来。

你可以选择不宽恕！



有个牧师，一次为周日布道准备的题目是“宽恕你的敌人”。在长时间布道后，他问在场有多少人打算原谅他们的敌人，大约一半人举起了手。显然，牧师对结果并不满意，然后又讲了20分钟，再次提问，有80%的听众举手愿意原谅他们的敌人。牧师仍不满意，继续高谈阔论了15分钟，此时大家已是饥肠辘辘，除了一位坐在后排的老太太所有人都举了手。牧师很好奇，问道：“琼斯太太，你还不愿意原谅你的敌人吗？”“我根本没有敌人。”老人回答道。牧师接着问：“这太不寻常了，您今年多大了？”“我今年93岁。”牧师说：“琼斯太太，请您到前排来，告诉大家您是如何在如此高龄依然没有任何敌人的。”老太太蹒跚地走到大家面前，说道：“很简单，我只是比那些混蛋都活得长！”

从这位老人的话中，我们很难判断她是否真的宽恕了曾在生命中给她造成伤害的那些人。但是，在现实生活中，学会宽恕确实可以给我们带来很多益处。宽恕似乎是所有宗教共同的主题，从佛教到伊斯兰教，从道教到基督教。十几年前，这一领域才开始有越来越多的心理学家驻足。越来越多的研究证明，拥有一颗宽容之心，可以减少焦虑和压力，降低血压和心率，拥有更好的人际关系以及较少的躯体疼痛和更高的幸福感。

最重要的是，选择宽恕更多的不是为了减轻那些曾经伤害过你的人的内疚感或罪恶感，而是为了你自己。除了有利于你的情绪和躯体健康外，

选择宽恕可以帮助你从受害者的阴影和无力状态中摆脱出来，你不再把生活建立在对他人的指责之上，你开始明白自己随时可以开始新的生活，负起对自己幸福的责任。

基于上述原因，很多心理学家或治疗师都把宽恕作为对生命中创伤事件的最佳选择。但是有的时候当宽恕成为另一种“应该”会导致更大的焦虑和痛苦。一天，一位女士找到我，一脸痛苦的表情，她说：“我已经很清楚我多年来的痛苦生活是因为我没办法原谅我的母亲在我小时候的所作所为，她在我出生56天的时候抛下了

我和我父亲移情别恋……现在，我作为一个成年人，已为人母，所有的心理咨询师包括我父亲都劝告我应该尝试去原谅她，因为她目前身患绝症，我也明白这其中的道理，但是我真的做不到。最令我难过和震惊的是，我连自己的母亲都不能原谅这一事实，证明我和当年的她几乎一样无情。”

当我们明白，选择是否宽恕是我们的权利，宽恕首要是为了让我们自己更加平静和幸福。我们可以给这位女士两点建议：

首先，最应该得到宽恕的人是她自己，她应该接纳自己多年后依然无法原谅母亲当年所作所为的事实，放弃自我批判和折磨。没有任何不应该的情绪或者情感，她的行为是成长过程中所受伤害的自然反应。不能宽恕或暂时不能宽恕从来不是罪过。其次，如果现阶段无法选择宽恕，你可以选择尝试去理解，理解她当时行为的背景和原因。理解并不一定会宽恕，但可以让我们更灵活地看待不可改变的事实。再者，宽恕不等于忘记，更不等于赞同，宽恕更多意味着放下。有研究表明，在童年期受过虐待的人，在成年后如果努力和施虐者和解，反而可能给当事人平静的生活带来更多的扰动和痛苦。

有人说过，“怨恨是自饮毒酒，而希望别人死去。”无论琼斯太太是否宽恕了她的敌人，她至少没有再继续饮吸仇恨的毒液。宽恕的奇妙之处即在于，受益最大的往往是施予的一方。宽恕是一种能力，更是一种权利，善用即是人生大智慧。●

下棋



有一种人我最不喜欢和他下棋，那便是太有涵养的人。

杀死他一大块，或是抽了他一个车，他神色自若，不动火，不生气，好像是无关痛痒，使你觉得索然寡味。君子无所争，下棋却是要争的。当你给对方一个严重威胁的时候，对方的头上青筋暴露，黄豆般的汗珠一颗颗地在额上陈列出来，或哭丧着脸作惨笑，或咕嘟着嘴作咆尿状，或抓耳挠腮，或大叫一声，或长吁短叹，或自怨自艾口中念念有词，或一串串的噎嗝打个不休，或红头涨脸如关公，种种现象，不一而足，这时你“行有余力”，便可以点起一支烟，或吸一碗茶，静静地欣赏对方的苦闷的象征。

我想猎人追逐一只野兔的时候，其愉快大概略相仿佛。●