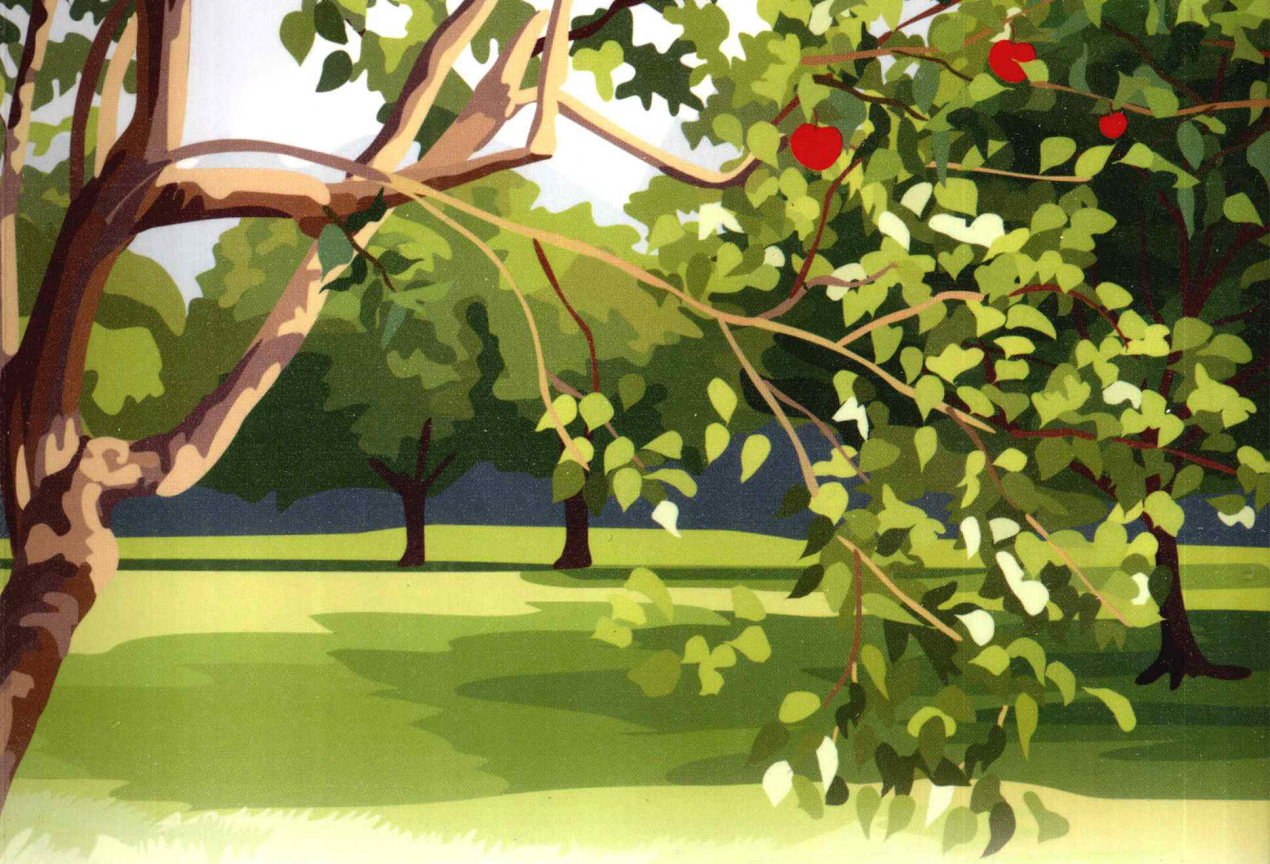




意林

幸福讲义②

一 则 故 事 · 改 变 一 生

品味幸福的147个故事



未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE



意林

幸福讲义②

一 则 故 事 · 改 变 一 生

品味幸福的147个故事

未 来 出 版 社
FUTURE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

幸福讲义 / 意林杂志社编. — 西安: 未来出版社, 2010.10

(心灵系列; 2)

ISBN 978-7-5417-4119-7

I. ①幸… II. ①意… III. ①故事-作品集-世界IV. ①I14

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第203988号

心灵系列丛书·幸福讲义②

选题策划 尹秉礼 顾 平

丛书统筹 王 元 王小莉 王立莉

责任编辑 王小莉

特约编辑 黄晓庆

美术编辑 董晓明 李 倩

技术监制 慕战军

发行总监 陈 刚 李振红

封面设计 大象设计

出版发行 未来出版社出版发行

地址: 西安市丰庆路91号 邮编: 710082

电话: 029-84288458 88654690

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本 710mm × 1092mm 1/16

印 张 18.5

字 数 320千字

版 次 2011年1月第1版

印 次 2011年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5417-4119-7

定 价 26.80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作者取得联系, 在此深表歉意。请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)

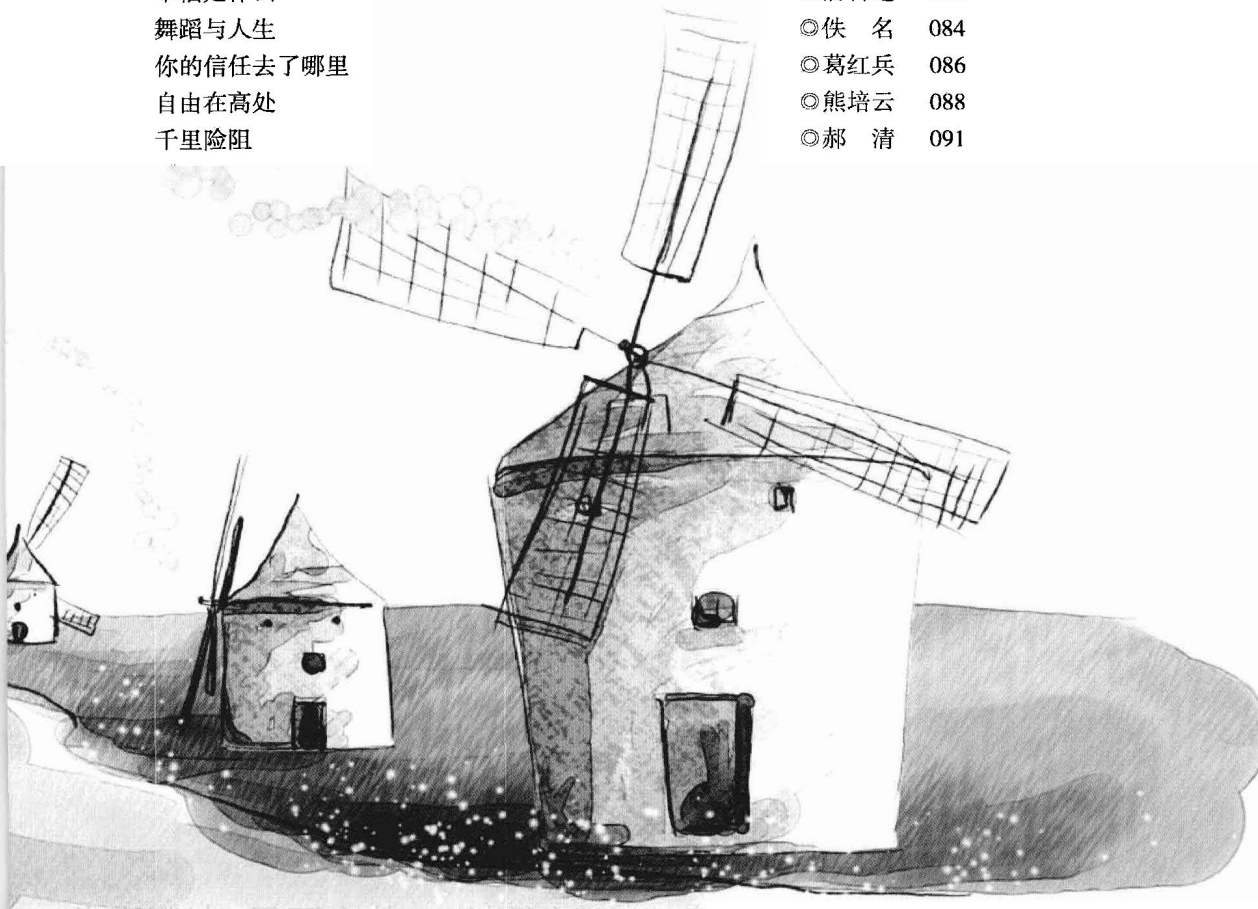
第一辑：打开心锁

C罗：父亲塑造我的足球人生	◎〔葡〕克里斯蒂亚诺·罗纳尔多	译李 纪	002
原谅仇恨，其实是拯救自己		◎琴 台	004
细数“都市综合征”		◎王 森	007
硬币的另一面	◎〔美〕凯蒂·沃森	译/班 超	010
人类为什么要跟自己过不去		◎纪 晓	012
如果上帝为你开错了窗		◎古保祥	014
良心的处方		◎朱 砂	016
站起来的良知		◎李丹崖	018
疤痕实验		◎尹玉生	020
人生的四种力量	◎〔巴西〕保罗·科埃略	译/冯国川	022
致命的怀疑		◎李 愚	024
中国人真的总是不高兴		◎巫 昂	026
怀 旧		◎云 弓	028
分享信任的时刻		◎陈荣生	029
爱恨相依		◎吴淡如	030
留点东西别看透		◎佚 名	032
灵魂十问		◎陈 胜	034
何炅：象牙塔蜕变实录		◎何 炅	036
改变生命的微笑		◎周思源	038
学会另一个角度看困境		◎李 津	040



【第二辑：幸福花开】

人才不会只发牢骚	◎〔美〕马歇尔·戈德史密斯 译/仲启芹	044
央视“勤杂工”	◎朱 军	046
超级减肥王	◎〔美〕朱莉·哈登 编译/李秀萍	048
皮鞋里的灵魂	◎张小平	050
如果你到了20岁，还没到25岁	◎柏邦妮	052
我们老去的青春	◎安 宁	054
快乐并不需要寻找	◎陈世旭	056
生死之间	◎雷抒雁	058
童年的星星	◎王子英	061
不要总想走捷径	◎腾格尔	062
精神与物质二选一	◎白 脸	064
光	◎陆勇强	065
独木桥的走法	◎佚 名	066
好运气是自己做出来的	◎罗 西	068
“傻”有傻福	◎佚 名	070
我们是同路	◎水 文	072
“浪费”，是一种生命历程	◎花 语	073
污池中的鱼	◎佚 名	074
勇于承受	◎王延群	076
一生要交多少学费	◎王开林	078
幸福的小草	◎陈鲁明	080
幸福是什么	◎潘石屹	082
舞蹈与人生	◎佚 名	084
你的信任去了哪里	◎葛红兵	086
自由在何处	◎熊培云	088
千里险阻	◎郝 清	091



第三辑：心灵湿地

孙俪和孙小西：相识落魄时

多少人该像普京一样下跪

给女儿：爱的六条家规

一杯水的天堂

如何面对一无是处的我

说 人

达·芬奇的奖赏

天上的星星

快乐工作才能快乐生活

笑到最后的是谁

童年与树

你是第几等快活的人

仍是那七个梦想

情绪支援

蜘蛛网

别把西红柿连续种在同一块地里

第一美德

有价值的人

此情可待成追忆

慈善的不是钱，是心

定期地让自己清零

别解开第三颗纽扣

习 惯

当你成了时间富翁以后

一生要有五个特别的经典朋友

◎孙 俪 094

◎魏剑美 096

◎路金波 098

◎佚 名 100

◎何 炅 102

◎海 岩 104

◎朱 晖 106

◎贾平凹 108

◎骆 驼 110

◎〔美〕罗格·科恩 译/朱力安 112

◎宝贝安妮 114

◎王开林 116

◎寇士奇 118

◎吴庆康 120

◎尤 今 122

◎胡守文 124

◎〔美〕罗杰基斯 译/赵海平 126

◎胡秀清 128

◎南怀瑾 130

◎佚 名 132

◎潘石屹 134

◎大 卫 136

◎鲍尔吉·原野 137

◎岑济鸣 138

◎佚 名 140



【第四辑：宁静是福】

我们为何逃离北上广

吴哥窟与树的战争

两朵童稚

算 命

6000 万欧元的幸福

你只有一个胃

让我结实地靠着

沙发是用来干什么的

我们是为了什么而工作

找回内心的宁静

吃饭睡觉的哲学

生命没有过渡

管住自己的手

假如人生不曾相遇

数字计算不了的

漏斗和玉米

每个孩子里面都有个老人

你最后悔什么

真正的快乐在哪里

该怎么对你说，我的孩子

养 壶

我有十分钟

失败的层次

家庭主男

幸福的西绪弗斯

不能够恨你

死过一回之后

妈妈的教导

敬畏生命

◎〔美〕弗里德里克·波戴

◎罗 亚 144

◎感 动 146

◎简 嫔 148

◎史铁生 150

译/曹 铮 152

◎马晓伟 155

◎安 宁 156

◎孙道荣 158

◎佚 名 160

◎佚 名 161

◎佚 名 162

◎李阳波 164

◎王忠范 165

◎大 卫 166

◎佚 名 167

◎矫友田 168

◎浮 云 169

◎张 汉 170

◎马晓伟 171

◎古道西风 172

◎林清玄 175

◎苇 笛 176

◎陈鲁民 178

◎陈 明 180

◎周国平 183

◎羽 毛 184

◎杨 牧 186

◎胡 英 188

◎路文彬 190



第五辑：幸福是糖

要哈佛还是要钱，二选一
一半的力量
孝道试卷
最幸福的一句话
夫妻之道有三等
爱一生只说“我愿意”
重要的是，我们彼此相爱
最动人的遗忘
等红灯时谁在微笑
当火车开走之后
女人、金钱和美
高纯度的结合
扣子·爱情·童话
尘世间最痛苦的事
用爱疗伤
爱情的气质
谁都不是谁的“一半”
一碗饭菜
爱的极致是宽容
清除心里的垃圾
把爱摆在最显眼的位置
输 棋
不要挖掘婚姻的坟墓
认真走路
残雪流年
献 礼
爱的秘密

◎张 扬	194
◎〔英〕约翰·弗林托夫 译/华 明	196
◎文 戈	197
◎郑如晴	198
◎星云大师	201
◎叶细细	202
◎孙 冰	205
◎鲁小莫	206
◎潘向黎	208
◎〔英〕威廉·贝纳德 译/张 玉	211
◎星新一	212
◎张小娴	215
◎郝广才	216
◎朱 晖	218
◎羽 毛	220
◎澜 涛	222
◎佚 名	224
◎唐颖中	225
◎吴志强	226
◎朱 云	227
◎陈 进	228
◎王晓宇	229
◎〔美〕戴尔·卡内基 译/赵凡禹	230
◎李晓婷	232
◎凌仕江	234
◎〔美〕华特·海多克 译/秦毅忠	237
◎贾平凹	240

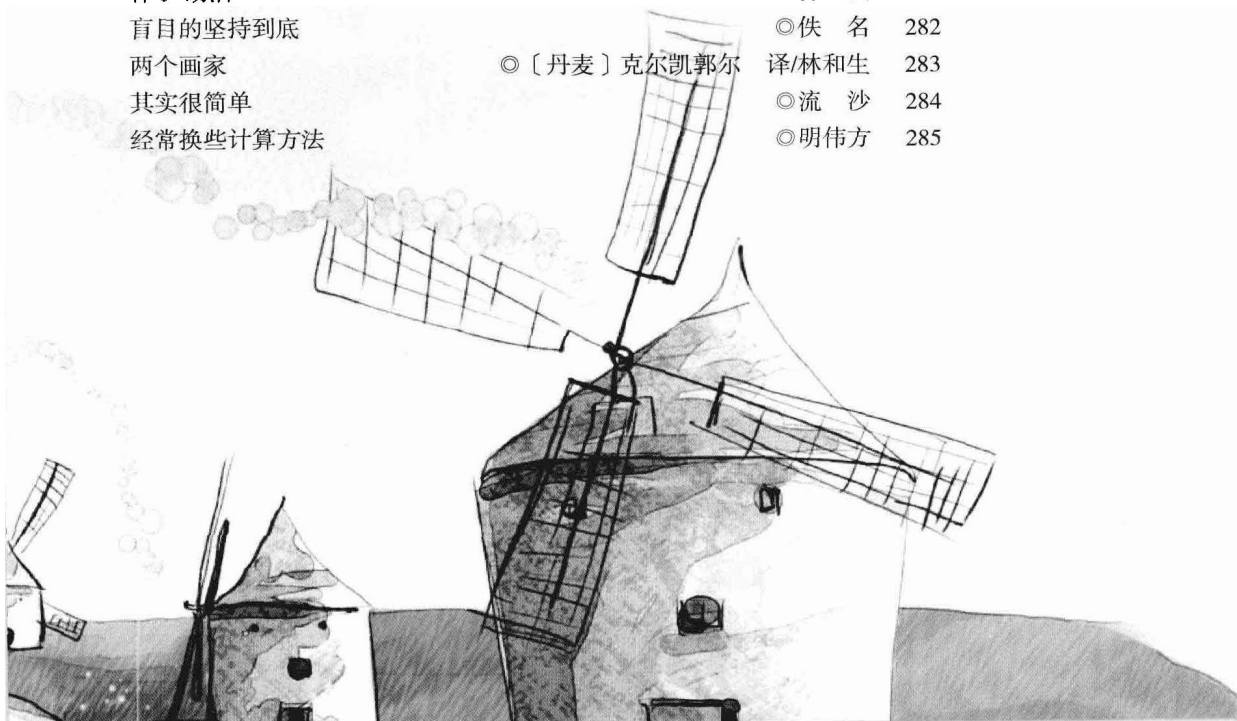


【第六辑：幸福领悟力】

打开灵魂的盒
 抛弃自我中心
 给你十分钟
 生命中的最佳年份
 美容师的作品
 打开梦想的盒子
 守护梦想
 只有上半身的摄影师
 我们都老得太快却聪明得太迟
 生存寓言
 非走不可的弯路
 四十九岁的芭蕾舞
 生活是自己创造的
 我的梦想
 生 命
 修剪欲望
 问题出在耳朵上
 真相的代价
 懂了遗憾，就懂了人生
 人生的满分
 真实的美丽
 毛毛虫之死
 让爱拐一个弯
 鱼在哪，熊掌又在哪
 要幸福还是要赢
 人生的圆圈
 杯子 湖泊
 盲目的坚持到底
 两个画家
 其实很简单
 经常换些计算方法

◎琴 台 244
 ◎李连杰 246
 ◎马敬福 248
 ◎非 非 249
 ◎毕淑敏 250
 ◎包利民 251
 ◎佚 名 252
 ◎吕 云 253
 ◎佚 名 254
 ◎佚 名 256
 ◎张爱玲 257
 ◎雪小禅 258
 ◎佚 名 259
 ◎史铁生 260
 ◎巴 金 263
 ◎赵功强 264
 ◎李耀和 266
 ◎佚 名 267
 ◎深 根 268
 ◎佚 名 271
 ◎林清玄 272
 ◎佚 名 273
 ◎沈 湘 274
 ◎叶兆言 276
 ◎佚 名 278
 ◎佚 名 280
 ◎易 明 281
 ◎佚 名 282
 译/林和生 283
 ◎流 沙 284
 ◎明伟方 285

◎〔丹麦〕克尔凯郭尔



第一辑：

打开心锁

心是幸福的驿站，每一颗心都有一把锁，

只有打开它，才能感知最奇妙的心情。

父爱同母爱一样无私，它不求回报；父爱是一种默默无闻，寓于无形之中的一种感情，只有用心的人才能体会。——〔前苏联〕高尔基

C罗：父亲塑造我的足球人生

◎〔葡〕克里斯蒂亚诺·罗纳尔多 译/李 纪

我一直非常爱我的父亲。不幸的是，我再也见不到他了，但是我还是感到他离我很近。

他一直活在我的心中，不管我在做什么，不管我身在何处，始终有那么多关于他的美好回忆，因为他对于我成为一名足球运动员发挥了重要的作用。作为一个人，作为一个男人，他的确是塑造我今天成就的人之一。

他从来不掩饰他对我的自豪和骄傲，即便是当我在安德瑞哈踢球的时候，他当时在那个球场当设备技术人员。他每天都会跟别人说我在比赛里面的表现，如果我打进一个进球，我就知道我会在进家门的时候获得一个小小的惊喜：他点上蜡烛，拿来蛋糕，还有很多好东西，我们来一个家庭庆祝。

我父亲跟我经常在一起，他看我训练，给我建议，我们一起吃午饭。这就是一天我们要做的事情。当别人说我好的时候，他就不说话，非常高兴，兴奋，自豪。但是如果有人说我的不是，他就马上言辞激烈地辩解。他的朋友们，非常了解他，有时候也会拿我表现不好的比赛来取笑他。很自然，他回击，他辩驳，很疯狂。他不允许别人批评我。如果我在下一场比赛进球，或者有好的表现，他第二天清早就拿着厚厚的报纸发给他的朋友们，当成是复仇，当然是没有恶意的。不管什么情况，他都不会停止。

在联赛里面，安德瑞哈是比较弱的球队。当我们跟其他强队，例如MARITIMO、MACHICO或者CAMARA打比赛的时候，我们当然会被进很多球。我记得有一次我不想参加一场比赛，因为我早就知道了比赛的结果，可能是15:0。

“我去那里于事无补。”我想。当我父亲发现我不在更衣室的时候，毫不犹豫，他冲回家里，告诉我，只有弱者才会放弃。他鼓励我，把我带去球场，让我上场。我们当然失败了。但是我也被我父亲的热情感染。他是让我不放弃足球的功臣。

当我签约曼联的时候，他高兴到了极点。他一次又一次地陪伴我，支持我，鼓

励我，直到他病倒了。我们会为我们深爱的人做任何事情，但是不幸的是，他的命运就是这么定的。

2005年9月6日，我当时在莫斯科，随葡萄牙国家队跟俄罗斯踢一场2006年世界杯的资格赛。那天是周二。

我被斯科拉里叫去的时候正在我的屋里看电影。到了他的房间，菲戈——那时他是我们国家队的队长，已经早就在那里了。我觉得很奇怪，但是我几乎不敢相信他们带给我父亲去世的消息。对我来说震惊太大了。我什么都知道了。我的头就像突然泄了气的气球。我无法思考，一切都是茫然。

“克里斯蒂亚诺，如果你想回去，我们马上给你定好航班，你可以回去。”斯科拉里说。“不，不，我想留在这里，我明天想打比赛。”我回答道。这是第一句进入我脑子里的话，但是是真诚的、真心的。我告诉他，他可以相信我，会有一些糟糕的时间，但是这场比赛他可以依赖我。这也是我唯一想做的，成为比赛的一部分。我想这也是正确的，我想象不出更好或者更坏的决定。我不知道我不回去会不会帮到任何人或者伤害任何人，或者其他的。当时我唯一的想法就是在莫斯科跟俄罗斯打比赛。“我为了我父亲的荣誉而战。我为了他而打比赛。”而且我也做到了。

在比赛的当天，更衣室里，甚至是热身的时候气氛都是沉重的、奇怪的。我队友的表现也和以往不一样，他们很沉静、压抑、悲伤，他们不知道该怎么做好。我走向他们，跟他们说，他们必须要放松，必须要表现得自然，他们要像平常一样。如果因为我他们表现不寻常的话是不对的。我鼓励他们笑起来。我觉得我必须激励他们，鼓舞他们的士气。而且我也像平常一样做了该做的事情。任何人知道我在更衣室里都会玩球，跟几个队友。所以我开始故意这样做，让我减少压力，让我的队友相信我能恢复到往常的表现。

对我来说，这是非常困难的。我的父亲在我的脑海中。我一直努力地进球，每场比赛都是如此。但是这次，实际来说，太特别了。

我对父亲的离去很悲伤，但是这就是生活。人总会死亡，每个人都会如此，或早或晚。很多次，当我在家里的时候，我感觉到他的存在。“不要那么做，不要这样，这不适合你。”他一直在我的左右。

宽容就像天上的细雨滋润着大地。它赐福于宽容的人，也赐福于被宽容的人。

——〔英〕莎士比亚

原谅仇恨，其实是拯救自己

◎琴 台

女医生萍，十年前认识了乡下来的医院小护工，因为欣赏她的聪明伶俐，便将她引荐到老公所在的公司做了一名比护工更有前途的接线生。

女医生的帮助无疑改写了小护工的命运，就在所有人都为女孩儿遇到这样的好心人而羡慕时，意外突然发生了。女医生进修几个月后回来，眼前站着的是异常沉默的老公，他的手里，挽着那个女孩儿。那个女孩儿，大腹便便。

她有了他的孩子，而他做出一个决定：和小三结婚。

女医生彻底崩溃了，她哭，她闹，她歇斯底里地冲到那个女孩儿面前质问：这就是你对我的帮助的所有回报？

两个当事人的男女齐齐保持了缄默，他们的唯一解释是——爱情。女医生心冷如灰，她不愿意两个苟且之人继续借着神圣的爱情之名来玷污感情，终于，她决定放手。

转眼，十年过去了，女医生的儿子从十几岁的懵懂少年，长大成人，成家立业。遭受爱情重创的女医生也一直单身。

她自费开设了免费情感热线，专门为那些中途离异的女人提供情感慰藉；每到节假日，她轻轻离开一屋子的孤单，去敬老院陪伴孤单的老人们共享佳节。十年前的伤口在她的笑容中几乎看不到痕迹了，所有人都敬佩地说，这个女人战胜了自己。

可是，没想到这宁静有一天又被那个女人打碎了。

小三突然找到萍的儿子托孤抚养幼女。

原来，重觅新欢之后的前夫，在女儿出生几年后就死掉了。前不久她又突然被诊断为癌症晚期，看着九岁的女儿，小三想到了前夫的儿子，这是这个世界唯一和女儿有血缘关系的人。

没人知道年轻的儿子经过了怎样的挣扎，最后他做出了两个让所有人震惊的决定：收养妹妹，并出资15万为小三治病救命。理由是，只有那个女人治好了病，

妹妹才会有一个温暖的家。

第一个崩溃的是她。虽然从小到大的教育中，她从来没有教育儿子要去仇恨谁，可是，面对一个亲手毁灭自己幸福的女人，她实在无法谅解儿子做出的拯救。

第二个崩溃的是儿媳。这个待产的妈妈，看着蜗居的小家，想到即将要迎来的多余人，无论如何也无法接受丈夫的选择。

她质问丈夫：你这样做，难道就没有考虑到妈妈的感受么。

那个善良的年轻人，眉目之间充斥着大爱的光辉，在他柔软温暖的心中，这世间没有什么仇恨是不可原谅的。

为了妈妈的顽固，他甚至指责：你怎能忍心让那个九岁的女孩儿从此无家可归？你怎能忍心对一个病入膏肓的女人弃如敝履？

女医生的眼泪流干了，她对所有人的苦难可能都不会无动于衷，但对于那个女人，她能。

知道这个故事的小三，十年后再次来到女医生的面前，她只吐出了五个字：我这是报应。

本来以为已经彻底忘记这个女人的女医生，重新见到当年的情感刽子手，泪如泉涌、感慨万千。此时，这个曾经嚣张到抢夫夺爱的女人，以病残之身托孤的可怜博得了大家的同情。而她，这个十年来一直咽泪装欢的被伤害者，仿佛倒成了不近情面的制裁者。甚至自己的儿子，都指责自己无情。

悲痛欲绝的女医生面对那个女人，只说了一句话：你的所有苦难，都是自己一手造成的，而我的所有苦难，也是你一手造成的。

一句话，惊醒所有同情心泛滥的人。

是啊，眼前的可怜就能抹杀过去的仇恨吗？眼前的软弱就能淡化过去的嚣张和丑恶么？

那个一直以大爱为己任的儿子，第一次低下惭愧的头颅，他终于意识到，自己膨胀的爱心其实也是一把刀，正一刀刀割在妈妈那一直流血的心上。

他终于决定做出让步，但这时妈妈却突然改变了初衷，让她改变的是心理专家的一句话。

心理专家告诉她，虽然儿子的做法鲁莽固执，但从另一个侧面，做妈妈的却应该庆幸，因为过去的伤害没有在儿子的内心造成任何阴影：心理专家指出，在一场伤害中，无论加害者还是受害者，只有能够真正选择原谅的人才能彻底摆脱灾难阴影的控制。从这个角度上说，儿子的大爱代表了他有一颗真正轻松下来的心，而妈妈的刻意遗忘，其实是灵魂依然囚禁在黑暗中的标识。

专家的话深深触动了女医生，她细细回味了自己这十年的心路历程，终于第一次看清自己的心：原来一直以来的强大和博爱，都是自己在用刻意伪装的积极去

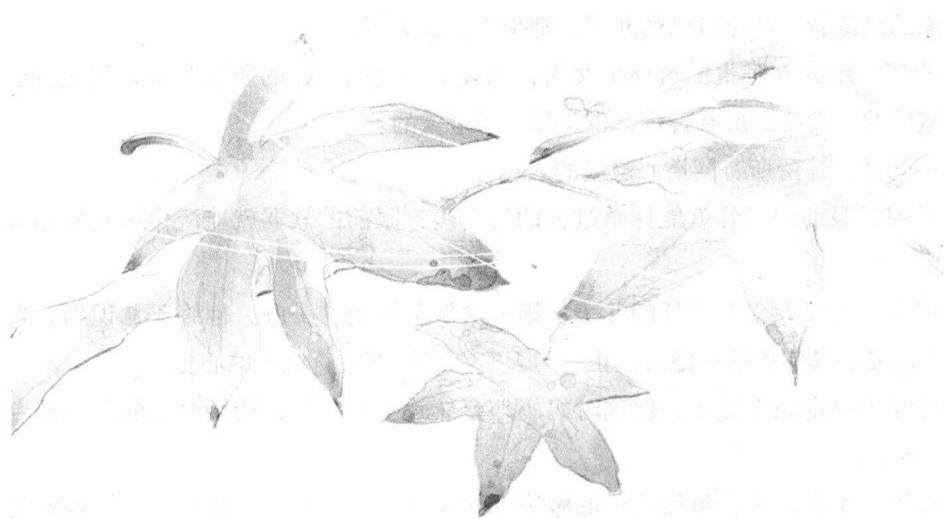
包容受伤的内核。她想起漫长黑夜的那些辗转，想起陷落在回忆中的心痛和绝望，现在她才明白，虽然十年过去了，可对那段伤害自己并没有放下。

她又回头去看那个哭泣的小三和无助的女孩儿，扪心自问：如果她们只是路人，这样的求助，自己是否会接受？

刹那间，她清晰看到了真正的答案：

这个善良的女人最终牵起了儿子的手，郑重面对小三：我答应帮你照顾女儿，但是你必须答应我一个条件，那就是尽早治好自己的病，十年前你因为自私抢走了我的爱，十年后，我不想你因为自私再次放弃自己的女儿。

小三掩面而泣，听者无不动容。那一刻，面目平凡的女医生，满脸都是圣洁的光辉。大爱的温暖在那一刻彻底照亮了这个女人孤单黑暗的生命，就如同寒冷的原野上，春风催生了千万美丽花朵。原谅仇恨，其实是在另一个角度拯救自己。这是生活的真理，也是爱的真谛。



健康是人生第一财富。——〔美〕爱默生

细数“都市综合征”

◎王 森

随着现代社会的迅速发展，高科技的广泛普及，人们生活现代化的程度日益提高。现代科技在给生活带来改变的同时，也引发了越来越多的“时尚病”，被心理学家们称为“都市综合征”。

快节奏综合征

没有急事的时候，在地铁站里也要一路小跑，整日与繁忙的工作打交道，偶尔闲下来反而内心不安。不少长期处在快节奏中的都市人，因为应接不暇的生活与工作使身心得不到应有的休息和复原，从而产生种种快节奏的症状。

对策：想办法“忙里偷闲”。消除“快节奏综合征”，也是现代人应当学会的一种技能。要合理地安排自己的生活，什么时候该紧张忙碌起来，什么时候该放松休闲一下，都要有一个安排，心理上要对紧张和休闲的生活有一个客观的认识。

密码综合征

日常生活中密码的重要性越来越强，银行卡密码、电话卡密码、保险箱密码、缴费密码、查询密码、交易密码、电子邮箱密码、聊天工具的密码……那一大串密码让人头痛不已。如果都用一个密码，又会面临一破百破的情况。于是，我们只好每天都记住一堆密码，这就使得都市里一大群人患上了“密码综合征”。

对策：要以健康、乐观的心态对待“密码综合征”。采取一些取巧的办法，例如将密码归类记忆：电子类密码统一为某个数字或代号，银行卡类的查询密码和交易密码则分别设置。还可以将经常使用的密码用一个特殊的代号记在自己经常会看到的地方，要用时只有自己才能看懂代号。

信息焦虑综合征

每天接收大量的信息，网络、电视、报纸、广播都在信息收集的范围内，尽

管如此还是担心自己漏掉了什么，忐忑不安地在第二天一起床，就打开电视和广播收集信息，这便是“信息焦虑综合征”。这是一种自我强迫和紧张所造成的心理疾病，会引起突然的恶心、呕吐、急躁、精神疲惫等症状。它还会引起人们心理上的失落感和衰竭感，容易对生活失去信心。

对策：每天服用一定剂量的百忧解、维生素C、谷维素等。大量饮水，每天保证9小时的睡眠，睡前坚持锻炼15分钟，每天接触的媒体不超过两种。

药物综合征

善存片、施尔康，各种维生素和鱼油已经成为许多女性的必备药品，她们对其保健作用深信不疑，宁愿不吃饭也要按时吃药。至于其他如减肥药、安眠药等功能性药品，更是许多女性赖以减压的法宝。但是嗜药成性也是病，这种并非为了医疗需要而长期或反复服用某种药物的结果是，产生精神上或躯体上的依赖性，以致持续地或周期性地强烈渴望重复服用该种药物。

对策：正确认识自己的身体状况。实际上，日常的饮食营养足够一个成人一天所需。一天内服用的药物不能超过3种，可以先选择性地减少服药种类，或者隔日服用。维生素药物完全可以用鲜果汁替代。

减肥综合征

骨感美兴起后一直长盛不衰，而且大有愈演愈烈之势。人们无论胖瘦都开始注意起自己的身材来，用全民减肥来形容这个现象并不为过。尤其是青春期的女孩，为了保持自己形体的苗条，在日常饮食中，往往偏食、挑食、节食和恐食，盲目减肥。这种做法有悖于常理，违背了生命发展的规律，往往造成严重的不良后果——神经性厌食。

对策：转移对食物能量计算的注意力，如果忍不住多吃了计划外的食物，要学会忘记，而不是对此耿耿于怀。因为既然已经吃下去了，苦恼也无济于事，更不要靠泻药来维持心理的平衡，只要记得下一顿少吃或不吃，千万不要对此有罪恶感。

网络综合征

互联网几乎囊括了现代科技和人类生活各方面的内容，尤其是网上娱乐正吸引着越来越多的网民。与此同时，上网成瘾并深陷其中的人与日俱增。而对青少年“网虫”来说，花样繁多、引人入胜的网上娱乐为他们拓展了休闲空间，一旦上网成瘾，就难以自拔。网上旅游、网上聊天，都让网虫们乐此不疲。因而，陷入其中，隐患极大。