

意林
轻松悦读智享受

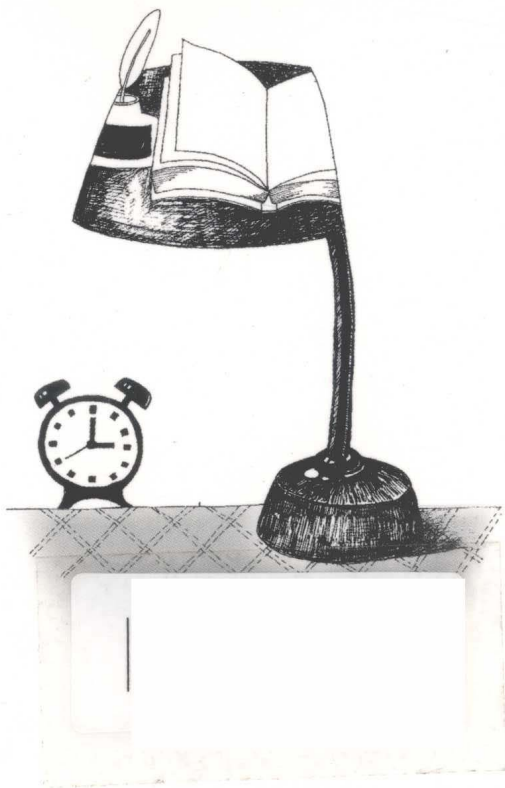
Bed Reading
床头口袋书



灯下看人生

小视角中的大意境

意林杂志社 主编

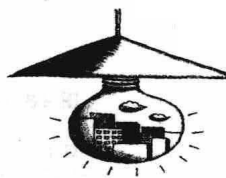


中华工商联合出版社



Bed Reading

床 头 口 袋 书



灯下看人生

小视角中的大意境

意林杂志社 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

灯下看人生 / 意林杂志社编. — 北京: 中华工商
联合出版社, 2011.1
ISBN 978-7-80249-760-3

I. ①灯… II. ①意… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第240088号

灯下看人生

主 编: 意林杂志社
出 品 人: 成与华 顾 平
策 划: 方 伟 王立莉
责任编辑: 魏鸿鸣 李文慧
编 辑: 王征彬
装帧设计: 李 倩
版式设计: 汪春才
责任审读: 海 鸿
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京市通县电子外文印刷厂
版 次: 2011年1月第1版
印 次: 2011年1月第1次印刷
开 本: 787mm × 1092mm 1/32
字 数: 150千字
印 张: 7.5
书 号: ISBN 978-7-80249-760-3
定 价: 15.00元

服务热线: 010-58301130 010-51908601-801

销售热线: 010-58302813 010-51908602

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzhe@sina.com (总编室)

工商联合图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

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

前言

朋友是位商业骄子。有一次，他突然生病住院，出院之后我们去散步。经过一个艺术区的时候，朋友忽然不走了，望着画廊里作画的年轻人愣愣地发呆。他告诉我，从小他就酷爱艺术，可为了父母的期望，他并没有报考艺术院校。长大之后，他做起了生意，再也没有摸过画笔。然而，在病房的时候他一直在想，如果自己的生命戛然而止，~~会感到自己一定后悔万分~~，因为自己这辈子都在做自己不感兴趣的事，~~像个被别人上发条的机器~~。

岁月静好，只有那些能够停下来按自己的意志享受精神生活的人，才能活得自由，~~活得逍遥自在~~。所以，不要把全部时间始终放在工作或者物质上。我们的人生只有一次机会，如果你能够每天抽出一点时间，试着欣赏身边的一切，你就能进入更广阔的精神世界，见到世界另一边其他精神生活丰富的人们。如果不这样做，你就看不到他们。精神世界中有个尺度，它将衡量你的所作所为。如果你过了许多百无聊赖的日子，各种负面情绪将充满你的精神世界。如果负面那边过重了，你必然毫无生命力可言，

注定要失去完整的人生。你不再有机会，你只能随风飘过。

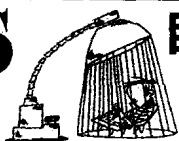
在众多连接人类精神世界的方式当中，阅读毫无疑问是最令人欣喜的一种。之于其他各种了解世界的途径，这种方式更能引发我们潜在的精神能量，进而获得前所未有的幸福感。温家宝总理在回答网友提问时就曾指出：“我非常希望提倡全民读书。我愿意看到人们在坐地铁的时候能够手里拿上一本书，因为我一直认为，知识不仅给人力量，还给人安全，给人幸福。”这也正是为什么这套专为青年族群零碎时间贴心打造、倡导“轻松悦读智享受”的“地铁口袋书”，以及由此延伸出来的“床头口袋书”“火车站口袋书”“卫生间口袋书”等，值得深入阅读的原因。它不仅为我们提供了一种放慢生活脚步的自在生活方式，更能让我们的心灵之舟漂流到另一片桃源，获得智慧的启迪。

一个人按自己的意志生活的时候，他自己是快乐的，心情愉快了就容易将自己的能力发挥出来，从而做得更好更出色。这样的人生，自己既不会因为长期无聊地生活而抑郁，又能让别人感受到你的快乐，对自己对他人都有好处，何乐而不为呢！你有多久是在生活？你有多久是在享受生活中精神的层面？你有多久是在做让自己真正开心快乐的事？不要有意无意地放弃了“自己的”生存方式，不要为了活在他人的目光之中而迷失了自我。

试着研读这本书，它将让你省思自我，超越自我，进而成就自我。

床头口袋书——灯下看人生

CONTENTS 目 录



Chapter 1 省思我生活

一只丑陋的狗·····	张晓风	002
扼杀源于喊叫·····	薛 峰	004
一块手表·····	〔美〕沃尔特·克朗基特 张 青译	006
不必惩罚每一个错误·····	〔新西兰〕科宁·勃维尔 安 年编译	008
别让嫉妒毁了你·····	沈岳明编译	010
爱敲鼓的男孩·····	陈 胜编译	012
快的负面·····	星 竹	014
蛇 蛙·····	王 晔	016
道德比狐狸还狡猾·····	王永章	017
飞越生死·····	星云大师	018
绳 子·····	南 方编译	020
活得快乐，还是活得有面子·····	李思磐	021
避免辉煌·····	刘荒田	022



我不会装受伤·····	李正华编译	024
做人的尺度·····	冯雁军	026
分享信任的时刻·····	〔美〕沃伦·克里斯托弗 陈荣生编译	028
不要炫耀你的美德·····	〔美〕安东尼·梅洛 陈荣生译	030

Chapter 2 发现你自己

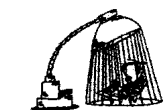
一罐果酱·····	〔美〕埃德加·布莱索 荣素礼译	032
依 靠·····	〔俄〕奥利加·别兹米尔娜娅 李冬梅编译	034
第一等人·····	李 敖	035
尊重别人的恐惧·····	吴淡如	036
只支付公道的价钱·····	〔巴西〕保罗·科埃略 陈荣生译	038
历史的仲裁者·····	张世谱	040
想象力更重要·····	汤凯婷	042
鱼眼中的海·····	苗 雨	043
伸头一刀，缩头一刀·····	何飞鹏	044
梁实秋的气度·····	刘代领	046
净化世界的方法·····	〔巴西〕保罗·科埃略 陈荣生译	047
自 尊·····	宁 白	048
不提他人落魄事·····	王 磊	050
看不见的盛宴·····	〔美〕马克·马托塞克 庞启帆译	052
恨和尊重是两回事·····	感 动	054
一半的力量·····	〔美〕约翰·弗林托夫 华 明译	056
向一些灵魂道歉·····	朱成玉	058



用最简单应对最复杂·····	吴淡如	060
他人的重要性·····	〔巴西〕保罗·科埃略 陈荣生译	062
再给5分钟吧·····	百 鸟编译	064

Chapter 3 活在正当时

一日就是一生·····	〔日〕酒井雄哉 林佩仪译	066
你即你所为·····	宋美龄	067
虚假疲劳·····	李 敖	068
向着天分努力·····	麦 家	070
畏惧不是选项·····	〔美〕詹姆斯·卡梅隆 李小平译	072
担 心·····	张维迎	073
索伦的奇遇·····	程 刚	074
悲伤不如呐喊·····	朱春学	076
趁年轻时做新鲜事·····	吴淡如	078
将求生圈丢掉·····	苗向东	080
只做最容易的事·····	陈之杂	082
不可缺少的“求”·····	言止善	084
灵魂球·····	叶特生	085
生命中的4分钟·····	段清奇	086
朝着北面那颗最亮的星·····	赵玉明	088
他们会不会记得你·····	〔美〕托尼·丹吉洛 王永生译	090
人生的意义·····	丁立梅	092
晚上8点至10点之间·····	李 愚	094



以温柔敦厚的胸襟去实现梦想·····	睦瀚平	096
完美的女神像·····	〔美〕本·帕特森 李 群编译	098

Chapter 4 闯进新世界

给我一张白纸·····	刘 墉	100
勇敢伸出筷子夹菜吧·····	吴淡如	102
浪漫的水电工·····	廖仲毛	104
每个人都有一个十字架要背·····	山水梅子	106
尊 严·····	林怀民	108
世界最穷的大慈善家·····	洪 立	110
美国卡车司机的理想·····	李良旭	112
心不留影·····	星云大师	114
这世界不止眼前的苟且·····	高晓松	115
心如水·····	郑衍文编译	116
心与眼·····	陈洪娟	118
手炉和西瓜皮·····	麦 子	119
门是墙的一部分·····	包利民	120
超越的美丽·····	代 薇	122
没有现成的露珠·····	黄小平	123
不可预知的奇迹·····	〔美〕奥蒲娜 易春旺编译	124
垃圾车法则·····	关 月编译	126

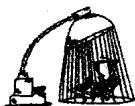


Chapter 5 与幸福相约

幸福之计在于简·····	麦 家	128
亲爱的，来点“小确幸”·····	崔楚平	130
我想做个有趣的人·····	陈鲁民	132
熊和蜂蜜·····	燕小北	134
幸运草·····	丁勤政	136
茶靡与平淡·····	孙 冰	138
凡事看得简单些·····	翁秀美	140
生的赞歌····· [美] 迈克尔·鲍尔斯 刘 鹏 朱一童译		142
让蜜蜂去翻译吧·····	李丹涯	144
两次梦想破灭之后·····	俞敏洪	146
在快乐过期之前·····	羽清雪	148
不肯绝望，也不敢奢望·····	董 桥	150

Chapter 6 做条骄傲的咸鱼

美国大学生找工作必做的事·····	佚 名	152
女总统的“前科”·····	陈亦权	154
强壮的身体才能支撑强大的灵魂·····	薯 片	157
马里奥·略萨：文学是我的宿命·····	王 磊	160
哈佛博士流浪女：我从不向命运屈服·····	陈宗伦等	163
我怎样从“穷二代”变“富一代”·····	钱 图	166



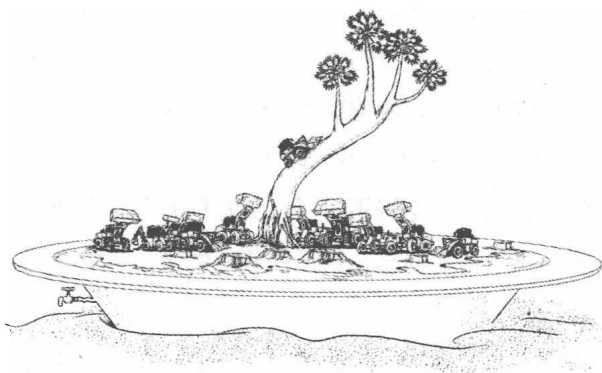
我不愿坐在替补席·····	〔美〕勒布朗·詹姆斯	十九恨译	169
假动作·····	〔美〕科比·布莱恩特	十九恨译	172
你不会永远比别人差·····		杨海亮	175
我在美国读高中·····		柳思达	178
我成了英语角的新霸主·····		张 扬	181
到非洲卖大眼蚊帐·····		陈志宏	184
你不是囚犯就是百万富翁·····		马李灵珊	187

Chapter 7 赢得自己的人生

就凭你？对，就凭我·····		刘述涛	192
我是艾弗森·····	〔美〕艾弗森	十九恨译	195
吴冠中的最后岁月·····		张 英	198
这只“小狼”很淡定·····		闫碧洁	201
让美少男莱昂纳多消失吧·····		宋少峰	204
你也可以登上火星·····		李良旭	207
只因她是个女人·····		张小伟	210
象牙塔蜕变实录·····		何 炅	213
梦想达人·····		伊能静	216
做顶尖游戏，赚1亿美元·····	〔美〕约翰·维奇	阮一峰译	219
最后一分钟·····	〔韩〕金妍儿	小 莫译	222
刘伟：一个“达人”的诞生·····	卫 毅	史卫燕	225
专家只会ABC·····		谢素军	228

Chapter 1

省思我生活





一只丑陋的狗

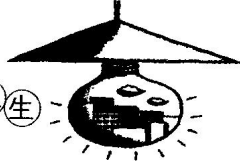
张晓风

久雨乍晴，春天的山径上鸟腾花喧，无一声不是悦耳之声，无一色不是悦目之色。忽然，跑来一只狗，很难看的狗，杂毛不黑不黄脱落殆半，眼光游移戒惧，一看就知道是野狗。经过谨慎地研判，它断定我是个无害的生物，便在花前软趴趴地躺下，然后扭来扭去地打起滚来。我的第一个反应是厌恶，因为这么好的阳光，这么华璨的春花，偏偏加上这么一只难看的狗，又做着那么难看的动作！但为了那花，我一时不忍离去。

奇怪的是，我忽然觉得不对了，那丑狗的丑动作忽然令我瞠目结舌，因为我清楚地感知，它正在享受生命，享受春天，我除了致敬，竟不能置之一词。

它的身体不及老虎豹子俊硕华丽，它的动作又不像受过舞蹈训练的人可以有其章法，它只是猥猥琐琐地在打滚。可是，那关我什么事，它是一只老野狗，它在大自然前享受这一时刻的春光。

这个500万人的城市里，此刻是否有一人用打滚的动作对上帝说话：“你看！我在这里，我不是块什么料，我活得很艰辛，但只要有一口气在，我就要在这阳光里打滚撒欢。我要说，我爱，我感谢。我不优美，但我的欢喜是真的。”没有，城市族类

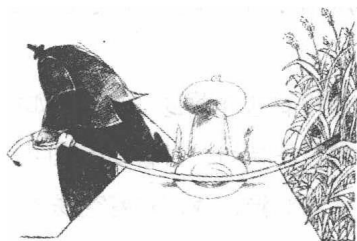


是惯于忘恩负义的，从不说一句感谢，即使是在春天。群花在我眼前渐渐淡漠，只剩那只老丑狗，在翻滚讴歌，我第一次看懂了那丑陋的美丽。

人生小札



懂得欣赏生活的美丽，懂得感恩的甜蜜滋味，这是一种修养，也是一种能力。当我们以自我为中心，以固定的思维模式看待外物时，定然不能探得他人的娴雅从容。反省自己，学会换位思考，学会感恩，我们才能体悟生命，感受美丽。





扼杀源于喊叫

薛 峰

所罗门群岛位于南太平洋上，这里的一些村民使用一种独特的伐木方法。如果一棵树太大了，无法用斧子砍伐，当地人就用自己的喊声来砍伐。凌晨，力大无比的伐木工人爬上大树，突然放开喉咙大声叫喊，他们喊得淋漓彻底，喊得津津有味。连续这样做30天后，大树就自动枯死，然后倒地。其原理是：喊叫声已经扼杀了大树的意志。据当地村民讲，这种方法很灵。

听起来似乎不可思议，多么古怪的家伙，多么离奇的砍伐办法！竟然冲着大树叫喊，简直是有力气没处使了。的确，他们的方法太原始落后了，他们缺乏现代技术与科学头脑，实在是个遗憾。

可是，我们难道没有这样做过吗？当不如意的时候，我们曾对着领导喊叫，对着孩子喊叫，对着妻子喊叫，对着母亲喊叫，对着路人喊叫。还有些时候，我们对着空荡荡的房间喊叫，对着辽阔的天空喊叫，对着镜子喊叫，对着墙壁喊叫，对着大地喊叫，对着原野喊叫。我们喊得莫名其妙，可又喊得无法阻止。

住我对面的一个男人经常冲着他的妻子喊叫，每当他在外面



遇到烦心事时，就回到家里向妻子发脾气。妻子是一个老实忠厚的女人，常常忍受着丈夫的无端喊叫。那年夏天，男人的工厂倒闭了，他郁闷地回到家又冲妻子喊叫，整整唠叨了一个下午。第二天，妻子终于走了，离开了这个时常充满喊叫声的家。是否，她的意志也在丈夫的喊叫中枯死了呢？终有一天我们会明白，那些喊叫，其实是一种破碎，一种遗憾。木棍和石块可能会打断我们的硬骨，但是语言能打碎我们的心。



人生小札

我们可能会常常喊叫，机器和物品只会静静地接受我们的喊叫，甚至你踢它几脚，它也毫无反应。但是，那些人呢？那些我们身边的亲人呢？我们的喊叫会扼杀爱与温暖，扼杀信任和善良。





一块手表

〔美〕沃尔特·克朗基特 张 青译

我小时候住在豪斯顿。一天，我在一家杂货店看到一块手表，这块表的价格是一美元。由于我没有钱，而且也不可能很快就筹集到一笔钱，于是我问店主能不能先把这块表给我，以后我分期付款给他钱。他同意了。

第二天，他偶然对我母亲提起了这件事。母亲坚决反对我的这种做法。在她看来，我利用了别人的信任。她把钱付给店主后，回家来找我。

“难道你不明白吗？”她说，“你想买一块手表是无可厚非的，但是你完全不明白该怎样挣这笔钱。尽管这里面不存在撒谎和欺骗，可是在这个事情上你显得太轻率了。这是一件不明不白的事。沃尔特，你应该注意：不明不白地处理事情，结果会把事情弄得一塌糊涂。”

母亲把手表拿走了，直到我能够挣到这笔钱，我才能从她那儿把手表买来。

多年来，我一直记着母亲的教诲。作为新闻评论员，我始终警惕着不明不白的东西。一次，一些商人愿意给我一块土地。他们没有要求我在广播中谈论他们的资产，只是让我报道我在他们