

青年 QINGNIAN

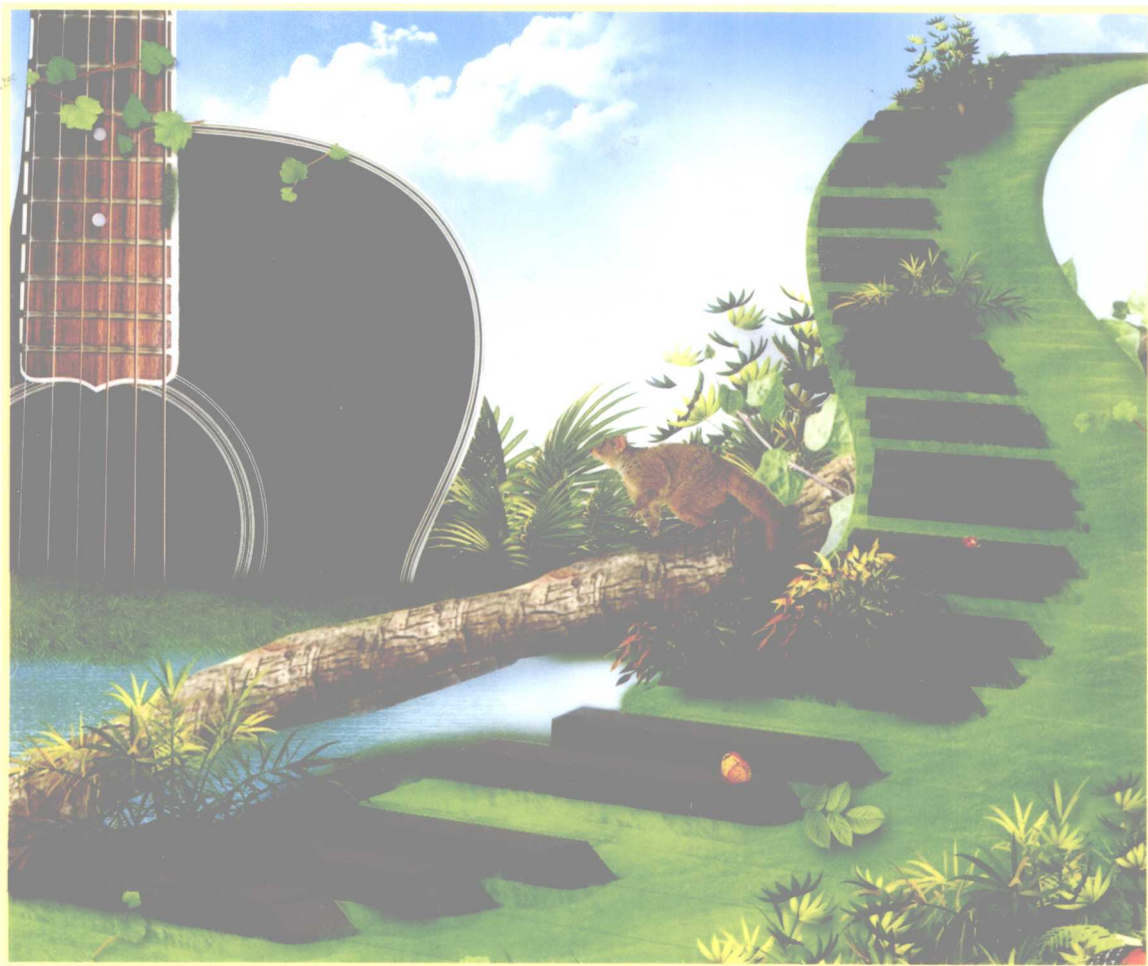
JING PIN WEN ZHAI

精品文摘

第四辑

◎同一个世界 同一个梦想◎

姚娟 曾玲◎主编



十年精华 超值版

内蒙古文化出版社

隽永
睿智

真情
新锐

百味
成长

典雅
人生

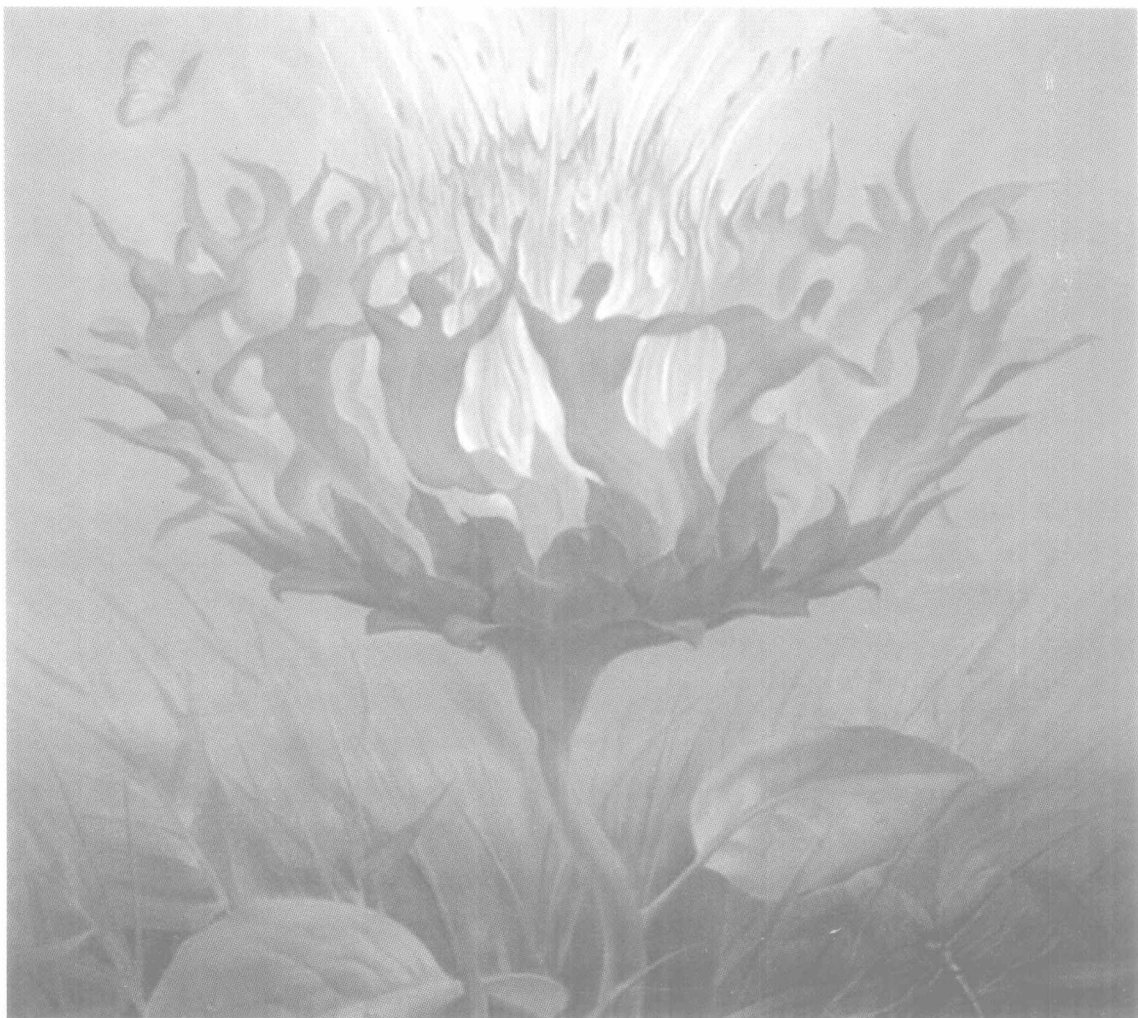
青年

QINGNIAN
JING PIN WEN ZHAI
精品文摘

第四辑

◎同一个世界 同一个梦想◎

姚娟 曾玲 主编



十年精华

超值版

内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青年精品文摘/姚娟, 曾玲主编. —呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2008.12

ISBN 978-7-80675-625-6

I. 青… II. ①姚…②曾… III. 文摘—中国 IV. Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 100338 号

青年精品文摘 (第四辑)

同一个世界 同一个梦想

出版发行 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

直销热线 0470-8241422 邮编 021008

印刷装订 长沙美术印刷有限公司

责任编辑 格日乐 安娜尔

封面设计 尹 帅

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 180

字 数 2000 千字

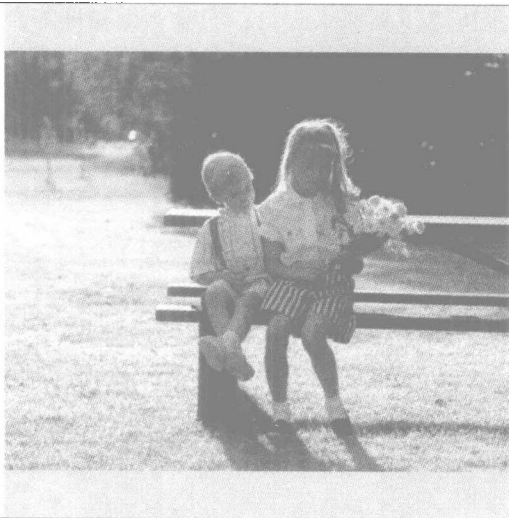
2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-8000 册

ISBN 978-7-80675-625-6/I·392

定价: 298.00 元 (全十册)

生命的空隙



文/佚名

很多的时候，我们需要给自己的生命留下一点空隙，就像两车之间的安全距离——一点缓冲的余地，可以随时调整自己，进退有据。

生活的空间，须借清理挪减而留出；心灵的空间，则经思考开悟而扩展。打桥牌时，我们手中所握有的这副牌不论好坏，都要把它打到淋漓尽致；人生亦然，重要的不是发生了什么事，而是我们处理它的方法和态度。假如我们转身面向阳光，就不可能陷身在阴影里。

当我们拿花送给别人时，首先闻到花香的是我们自己；当我们抓起泥巴想抛向别人时，首先弄脏的也是我们自己的手。一句温暖的话，就像往别人身上洒香水，自己也会沾到两三滴。因此，要时时心存好意，脚走好路，身行好事。

光明使我们看见许多东西，也使我们看不见许多东西。假如没有黑夜，我们便看不到闪亮的星辰。因此，即使是曾经一度使我们难以承受的痛苦磨难，也不会是完全没有价值的。它可使我们的意志更坚定、思想、人格更成熟。因此，当困难与挫折到来，应平静地面对、乐观地处理。

不要在人我是非中彼此摩擦。有些话语称起来不重，但稍一不慎，便会

重重地压到别人心上；同时，也要训练自己，不要輕易被别人的话扎伤。

你不能决定生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能改变天生的容貌，但你可以时时展现笑容；你不能企望控制他人，但你可以好好掌握自己；你不能全然预知明天，但你可以充分利用今天；你不能要求事事顺利，但你可以做到事事尽心。

在生活中，一定要让自己豁达些，因为豁达的自己才不至于钻入牛角尖，也才能乐观进取。还要开朗些，因为开朗的自己才有可能把快乐带给别人，让生活中的气氛显得更加愉悦。

心里如要常常保持快乐，就必须不把人与人之间的琐事当成是非；有些人常常在烦恼，就仅仅为别人一句无心的话，他却有意地接受，并堆积在心中。

一个人的快乐，不是因为他拥有的多，而是因为他计较得少。多是负担，是另一种失去；少非不足，是另一种有余；舍弃也不一定是失去，而是另一种更宽阔的拥有。

美好的生活应该是时时拥有一颗轻松自在的心，不管外在的世界如何变化，自己都能有一片清静的天地。清静不在热闹繁杂中，更不在一颗所求太多的心中，放下挂碍、开阔心胸，心里自然清静无忧。

喜悦能让心灵保持明亮，并且保持着一种确实而永恒的宁静。我们的意念意境，如能时常保持清明开朗，则展现于周遭的环境，都是美好而良善的。

(摘自《隽永小品》)

目 录

contents



背后的故事

·奥运回眸·

- 1 菲尔普斯——一个曾经被人“遗弃”的孩童
- 7 杜丽：快乐射击，超越梦想
- 11 程菲：父亲是我“启蒙老师”
- 15 假如有个中国选手名叫埃蒙斯

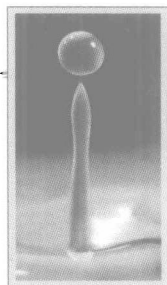
智慧人生

·思维殿堂·

- 17 不是为了生气而种兰花
- 19 重要的是自己强大起来
- 20 有没有能让人幸福的风水
- 22 生命的出口
- 23 有些语言如此之美
- 24 一株沙漠里的蒲公英

·人生之旅·

- 26 四亿美元和一个灵魂
- 30 一只熊在心里低吼
- 31 嫁给一种生活
- 34 雪化一化，就有路了



·涉世之道·

- 37 小鞋匠推动大公司
- 39 贝多芬只有一个
- 41 角落里的阳光
- 43 喷泉里的两枚银币

·成功之钥·

- 46 给别人一面镜子
- 48 示弱
- 49 一生受用的五句话
- 52 徒步到美国
- 54 听！清华大学校长有忠告



人物传奇

·名人轶事·

- 57 搬家的名人
- 60 梅德韦杰夫：从大学讲坛走来的俄罗斯总统
- 65 傅雷

·仁勇风范·

- 69 照亮美国的蜡烛
- 71 6年、经历一次重生
- 73 不要给我任何借口

真情世界

·沐浴真情·

- 75 西北老汉
- 77 我的旅行伙伴
- 79 一把小提琴的价值



81 雪花母爱

·让爱做主·

82 青青的三蛇酒

85 魔法蔷薇

87 鱼香茄子的爱情味道

89 父亲的金婚

91 劫难之后

·念亲恩·

95 爷爷，让桐桐再帮你卷支烟吧

99 母爱给了我力量

101 第一次看到他笑

106 珍惜火柴的记忆

·两代之间·

108 像北海道狐狸一样被养大

110 面对古老的选择

112 生命的邮件

114 父母的肖像画

·幸福讲义·

117 幸福是什么

118 想起来的爱情

119 细芽

121 两根扁担



青年一代

·非常男女·

123 做自己人生的信天翁

128 从地下室走出来的彩铃小子

·特别关注·

133 “海归”成“海待”，留学到底值不值？

·青春风铃·

140 20份快件里的秘密

144 爱上“赤脚大仙”的春暖花开

148 阳光卓依卡

152 永远等你先挂电话

·情 殇·

153 如果有一天，鱼长出了翅膀

157 咫尺、然后天涯

158 鱼眼中的爱情

160 爱情飞不过江湖

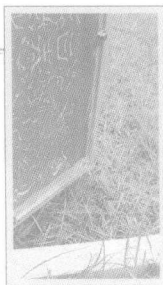
百味人生

·与你共鸣·

164 烘焙心情

166 儿时爱好伴终身

168 一堂阅读课



·人生真相·

171 铜钢琴

177 过去的生活

179 一颗核桃树

180 节日的味道

·冷暖人间·

182 蔡琴的眼泪

184 来喝一杯下午茶

187 寒夜中的母女

·尘世走笔·

190 手感年代

192 爱的方式

194 颠覆潮流的 NONO 族

196 刘备摊子里的圈子

198 偶然的成功



时尚生活

·经典回放·

199 永远的邓丽君

202 旗袍

·时尚达人·

206 香奈儿——女人香随风而生

209 梁静茹：破茧化蝶的情歌公主

·三毛茶楼·

213 沈从文的爱情

世界博览

·人与自然·

218 动物中的语言天才

220 泪的重量

224 鹰的飞翔

·环球采风·

227 戛纳：天堂里的电影院

230 行走凤凰，醉在诗情画意里



233 “极品蓝山”咖啡探秘

·万象苑·

237 日本人的台风性格

244 上海人的饭碗

246 华尔街的中国女人

249 人情与人道

·历史足迹·

252 神秘寂静的高原古城——丽江

256 上甘岭，美国人至今也想不通



文苑漫步

·心香一瓣·

262 藕与莼菜

264 窗外

265 山间小路

·美丽英文·

267 The family who are giving up everything to travel
the world

弃家环球行，梦想比天高

272 Worms and all

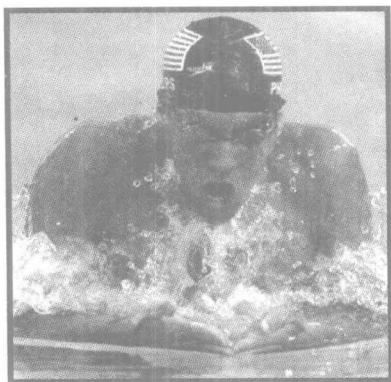
爷爷的秘方

276 Leisure

闲暇



青年的朝气倘已消失，前进不已的好奇心已衰退以后，人生就没有意义



背后的故事

奥运回眸

菲尔普斯——一个曾经被人“遗弃”的孩童

文/佚名

菲尔普斯摘第8金

2008年8月17日，在北京奥运会的水立方，随着激烈的奥运会男子4×100米个人混合泳接力赛的结束，美国选手迈克尔·菲尔普斯真的梦圆8金。

至此，他在两届奥运会上共获得14块金牌，在奥运会史上大大超越了此前获金牌最多的马克·施皮茨和卡尔·刘易斯等4人，他们各自收获了9枚金牌。令人匪夷所思的战绩使他成为奥运史上最伟大的运动员。俄罗斯队游泳名将苏霍鲁科夫对菲尔普斯的神奇表现叹服道：“他就像是另一类人，

说不定是从别的星球来的。”在菲尔普斯掀起的热潮中，人们想必一定很想了解赛场以外的他是怎样一个人，这位奥林匹克之王当初是怎样崛起的。

一个被人遗弃的孩童

菲尔普斯出生于美国马里兰州东北海岸一个蓝领聚居的小镇，在那里，人们崇尚橄榄球而不是游泳。菲尔普斯是家里的第三个、也是最小的一个孩子，小时候常和两个姐姐希拉里、惠特妮在北巴尔的摩水上俱乐部度过。迈克尔·菲尔普斯的童年生活并不美满，父母很早就离婚了，父亲弗雷德是马里兰州一位退休警官，也曾是一名运动员，母亲则是一位学校老师，同时兼任巴尔的摩郡教育系统的行政官员。菲尔普斯自小就在游泳池边长大，两个姐姐希拉里、惠特妮都是优秀的游泳运动员。

菲尔普斯的父亲很注意将运动才能传给自己的孩子们。尽管开始时十分犹豫不决，但迈克尔最终还是跟随他的两个姐姐走入了游泳池。惠特妮的经历是菲尔普斯游泳家族的另类注解，她因为背部伤病，早早的退出了国际泳坛，惠特妮并不喜欢游泳，她把泳池当作逃避家庭纷争的避风港。“在泳池，我不会听到喋喋不休的抱怨、令人心烦的争吵，那是我的避难所。我把愤怒发泄在了游泳池。”在菲尔普斯出生前，弗雷德和黛比就经历过了离散，当7岁的菲尔普斯开始专注游泳时，两人最终还是分开了。

面对今日被鲜花和闪光灯团团围绕的菲尔普斯，也许只有他的家人知道他成长过程中的艰辛。在学校，菲尔普斯因为大耳朵以及口吃，被同学反复嘲笑。他的母亲曾回忆道：“我儿子的成长并非一路坦途……刚开始是他的大耳朵，然后是他的长手臂，在哪里菲尔普斯都不可避免的被关注。”有一次，菲尔普斯在世人面前谈起他当时被深深的伤害了，别人的嘲笑成了他的噩梦。除了独特的生理结构被人嘲弄外，另一个更大的打击也来了：“在幼儿园开始，他的老师就经常对我说，迈克尔不能安静地坐着，迈克尔不能安静，迈克尔根本不能集中精力。”有22年教师经历的黛比苦涩地回忆说：“当时我说，也许他感到了厌倦。”但黛比得到的却是冷冰冰的回应：“你的儿子不可能做好任何事情。”不久，菲尔普斯被诊断出患了ADHD——注意力缺陷多动症，他应该终生接受药物治疗，但是两年后，他就不再服药了。在Speedo泳衣的发布现场，他妈妈回忆说：“有一天，离开泳池后，菲尔普斯告诉我，‘妈妈，我再也不想吃药了，我的伙伴们都没有吃，我能自己解决’。”



青春是有限的，智慧是无穷的，趁短的青春，去学习无穷的智慧。



菲尔普斯的“第二父亲”

俗话说“天生我才必有用”。早在菲尔普斯童年时期，他特异的体型便引起了游泳教练的注意。在最初的训练中，游泳教练察觉到迈克尔的恐惧，便允许他仰在水上四处飘浮。这让他最先学会了仰泳。迈克尔的教练还对迈克尔的母亲说，她的儿子是罕见的游泳天才。迈克尔能很好地领会指导，喜欢刻苦训练，凭借自己修长的四肢和大大的手脚，他游得越来越好。他的体型天生就是做游泳运动员的料，他的大手大脚就像是水中的桨，虽然蝶泳是他的拿手项目，但他在各种项目中都表现了自己的优势。事实上，迈克尔唯一的“短处”就是长得太快。有一段时间，这曾致使他感到疲劳。

1997年，迈克尔·菲尔普斯11岁的时候，他的教练鲍曼发现了他隐藏在深处的游泳基因。鲍曼说：“你会看到他总是迫不及待地跳入水中，他给自己的压力远远超过别人对他的要求，我尽量做到不喜形于色，尽管我为他的表现感叹不已。”鲍曼注意到菲尔普斯能轻松学会别的少年所不能掌握的技巧，这位教练知道他面对的是一位游泳天才，于是对菲尔普斯的父母说：“迈克尔天赋极佳，他的潜力是无限的。”

在鲍曼的回忆中，菲尔普斯从小就表现出了游泳智慧，在他的脑子里，他可以排除一切杂念，除了游泳。在师徒相处的日子中，最让鲍曼永远难以忘怀的是，虽然菲尔普斯患有注意力缺陷多动症，而且家庭也处于麻烦中，这些让常人想起来就很痛苦，但菲尔普斯却在最困难的时期，每周在泳池游10万米，一周7天不间断，甚至包括圣诞节。“一周有7天，一年有365天，当你在圣诞节也训练时，你多少会知道你的对手不会这样做。这样的感觉很好，因为你做了对手没有做的。”鲍曼说菲尔普斯面对艰苦而漫长的训练，总能享受其中。而菲尔普斯则认为他的成功很大部分要归功于训练。从高中毕业后，在大多数时间里，他从早晨7点钟开始长达2个半小时的训练，中餐后稍稍打个盹，然后接着游，一直从下午3点半到6点。总之，他每天游的距离多达12英里，他说：“我知道没有人比我训练更刻苦。”

菲尔普斯训练如此刻苦是因为他憎恨失败。他7岁开始游泳，但直到11岁教练鲍曼和他父母谈过以后才开始认真对待这项运动。他回忆说：“如果没有发挥自己的最佳水平，我就会不停地去想它，上学的时候想，和朋友在一起的时候想。这样会让我发疯的。”一次，12岁的菲尔普斯输给了一个和他同龄的男孩，他厌恶地抓掉对方的护目镜，一下子扔过游泳池的平台。教练鲍曼告诉他，下次如果再输给同龄孩子，他不允许做出类似的行为。鲍



对于一颗什么都需要享受的青年的心，获得幸福并不需要多少代价



曼说：“他克服了这个坏毛病，因为从此他再也没有输给任何同龄的游泳选手了。”

鲍曼和菲尔普斯的关系并不总是愉快，至少这位被菲尔普斯称为“第二父亲”的男人透露：“他有时会挑战我。”当然这是开玩笑，“菲尔普斯很尊敬我，在我们训练时，他从来不会质疑我。在训练中，也许多数人会说，‘明天再做吧。’但我总会强调，‘不，就是今天做。’不过菲尔普斯很少用我提醒。”

在鲍曼刚刚成为游泳教练时，即使是条件不错的孩子也很难适应他的训练强度，训练结束时，他们往往都筋疲力尽。“我以前的确热心过头了，”鲍曼回忆说。不过，菲尔普斯在11岁时就能跟着鲍曼的节奏，并以自己特有的调整方式来完成训练。“他的最强之处就是在压力下放松并集中精神的能力。压力越大，他的表现就越好——这真是太罕见了，”鲍曼不由得赞叹道，“他总是能在最关键的时刻发挥出最佳状态。”菲尔普斯还具备另一种能力，就是可以忍受“比世界上其他任何游泳运动员所经受的都要更‘魔鬼’的训练”。

他是一条“飞鱼”

多年前，一部国外电视剧曾经风靡全国，名字叫做《来自大西洋的人》。如果要找一个原型，那么全地球最合适的人，也只有菲尔普斯了。他的身体特点是人类中最接近鱼的一位。如果单从体型上看，没有人认为菲尔普斯是一个标准帅哥。他身高187cm，但是上下身的比例严重失调。上身的长度大约和207cm高的人长度相当，而双腿却只和175cm高的人长度相当。常人的身高和臂展相差不大，而他的臂展却达到了201cm，超出身高14cm，像三国时的蜀主刘备那样双手过膝。这注定了他站在陆地上时，看起来体型有点怪异。事实上，菲尔普斯的确在陆地上很不适应，不时莫名其妙地跌倒，去年10月就曾摔了一跤，导致右腕骨折。但是这样的身材，可称为泳池中的黄金比例，在泳池中双臂发力时省力而高效。菲尔普斯说过：“如果我能在水中睡觉而不需离开，那或许是最安全的地方。我在那里永远不会受到伤害，永远不会有任何问题。”

菲尔普斯那双大脚，相当于我们通用标准47号的鞋，在水中好像安上了一副脚蹼，腿虽短但助推力极强。而且，其短而粗壮的大腿，则更容易在触壁时发力。根据了解，菲尔普斯触壁后能利用推力“滑”出10米多，比别人多滑出三四米，这远比击水游泳要快。同时，菲尔普斯臂展达到2米的长胳膊每划一下都比别人前进更多，好像划船时的船桨。而他的条状肌肉非



常松弛，可以保证舒展性，又能减少池水的阻力。同时，条状肌肉的人体重比较轻，身高 187cm 的菲尔普斯体重只有 79 公斤。而同样是 200 米蝶泳的中国游泳队员吴鹏高 183cm，体重却有 84 公斤。这主要是因为吴鹏的肌肉类型属于块状肌肉，比较结实，负担也比较大。更加独特的是，菲尔普斯的肌肉属于久战不疲的极品，他在运动后体内产生的乳酸远远少于其他优秀运动员，大约只有普通运动员的三分之一。美国国家游泳队生理部主任、体育运动科学博士吉纳迪·索科洛瓦斯先生曾在过去的 20 年里先后测试过超过 5000 名游泳运动员，发现其中绝大部分人在比赛结束时体内的乳酸含量都在一个范围之内——每升血液中 10 到 15 毫摩尔。只有一名运动员体内的含量检测在 10 毫摩尔以下——在创造了 200 米蝶泳世界纪录后，菲尔普斯的这个数字是 5.6。当大部分游泳选手在一场比赛后要花上 20 至 30 分钟才能完全恢复状态时，菲尔普斯只需要 10 分钟。前几天他曾在一个晚上连续参加了两场比赛，第一场是决赛，第二场是半决赛，游完首场时他体内乳酸含量的标准超过了 10，但在第二场比赛结束后，这个数字却降到了 10 以下，这就证明，即使在比赛的时候，他也在恢复身体。

船桨般的手掌，一身肌肉线条分明且犹如轻型战车般的体格，没有半点脂肪的肌肉，令柔软体操运动员惭愧的柔韧性，令游泳运动研究学家抓狂的心血管系统……使菲尔普斯成为一台配置精密的“游泳机器”。一条天生的飞鱼——这也是为什么菲尔普斯能够在赛程密集的比赛之中，仍能接二连三夺金的根本原因。曾和鲍曼一起带过菲尔普斯的约翰·厄班切克曾回忆说：“当 1996 年我第一次看到迈克尔时，我看着他击水，看着他的体型，我就对自己说，这孩子将会成为巨星！”

神奇的夺金之旅

“任何事情都没有极限。”菲尔普斯经常告诫自己：“你想拥有的越多，你得到的就越多。”游泳池外的菲尔普斯是个典型的随意少年，他喜欢嘻哈摇滚，玩电脑游戏，喜欢和朋友们闲逛。游泳事业之外，迈克尔是一名普通的少年。他通常与自己家的猫萨凡纳一起入睡，这只猫就蜷睡在他的旁边。他有时也喜欢睡懒觉，但一旦开始一天的工作，他就不会有丝毫疏懒。一旦跳入泳池，菲尔普斯就不再是那个平凡的少年了，他游起来像鱼一样在水中划过，蹬腿动作非常有力，双腿好像装有发动机。菲尔普斯 11 岁时，他的教练博比·鲍曼专门找到他母亲黛比，“2000 年，我会带他感受奥运会；2004



年，他会参加奥运会；2008年，他将会成为世界纪录保持者；2012年，奥运会将在伦敦举行，到时……”游泳健将的妈妈被震惊了，显然鲍曼发现了菲尔普斯不为人知的一面，不仅仅是他的天赋，还有他的游泳智力。

1999年，在美国少年运动会上，迈克尔打破了20岁年龄组200米蝶泳的纪录。15岁时，迈克尔作为美国68年以来最年轻的奥运游泳选手参加了悉尼奥运会。在悉尼，他在200米蝶泳比赛中名列第五，第二年，只有15岁9个月的菲尔普斯打破这个项目的世界纪录，成为打破游泳世界纪录最年轻的运动员。4个月后，菲尔普斯再一次打破200米蝶泳的世界纪录，并第一次获得世锦赛冠军。2001年，菲尔普斯打破200米蝶泳世界纪录，成为最年轻的世界纪录保持者，并赢得了“神童”的美誉。同年，他在福冈世锦赛上赢得了职业生涯中第一个世界冠军头衔。2003年，在西班牙巴塞罗那的世界游泳锦标赛期间，迈克尔成了泳坛的谈论中心。他在巴塞罗那世锦赛上5次打破世界纪录，4次站在最高领奖台上，创造了在同一届比赛中的又一个壮举。他在比赛中成功卫冕了200米蝶泳冠军，同时还夺得了200米和400米个人混合泳金牌并创造了世界纪录。而这些记录全是在同一天创下的，这是世界游泳比赛史上的头一次。此外，他还赢得了混合泳接力的金牌，并在100米蝶泳的半决赛中刷新了世界纪录。凭借如此出色的战绩，菲尔普斯当之无愧地被评为2003年度世界最佳男子游泳运动员。

2004雅典奥运会前，他是第一位获得资格的游泳运动员。雅典成了菲尔普斯打破多项纪录的舞台，在第一天比赛中，他就以3.5秒的优势夺得400米个人混合泳金牌，并打破这个项目的世界纪录。第二天，他在4x100米自由泳接力比赛中获得一枚铜牌，随后他在200米自由泳比赛中再获一铜。8月17日，菲尔普斯先获得200米蝶泳金牌，一个小时后，他代表美国参加4x200米自由泳接力，再获一枚金牌。在雅典，他还获得200米个人混合泳金牌，在4x100米混合接力比赛中，菲尔普斯再获一金，这样，菲尔普斯成为第二位在一届奥运会上夺取八枚奖牌的运动员。在2007年墨尔本世锦赛上，菲尔普斯独揽7金，打破了索普保持的一届世锦赛夺得6金的纪录，此外他还打破了5项世界纪录。

2008年8月，北京奥运会开幕了，这是一届属于菲尔普斯的奥运会，他创造了神话，他成了人类开办奥运会以来最伟大的运动员，奥林匹克之王诞生了。

(摘自《东北网》)