

我们都是被上帝咬过的苹果

人生启发卷

肖 川 主编

青少年规划悦读

功有所不全，力有所不任，才有所不足。世上每个人都是被上帝咬过一口的苹果，都是有缺陷的人。

西南師範大學出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

我们都是被上帝吸过的苹果

人生启发卷

肖　川　主编

西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位　国家一级出版社

图书在版编目（CIP）数据

我们都是被上帝咬过的苹果 ：人生启发卷 / 肖川主编. — 重庆 ：西南师范大学出版社，2016.9

ISBN 978-7-5621-4959-0

Ⅰ. ①我… Ⅱ. ①肖… Ⅲ. ①散文集－中国－当代 Ⅳ. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第231765号

我们都是被上帝咬过的苹果 ：人生启发卷

肖 川 主编

责任编辑：雷 兮

特约编辑：万晓文

封面设计：红十月工作室

出版发行：西南师范大学出版社

地址：重庆市北碚区天生路2号

邮编：400715 市场营销部电话：023-68253705

http://www.xscbs.com

经 销：新华书店

印 刷：重庆华林天美印务有限公司

开 本：720mm×1030mm 1/16

印 张：7.75

字 数：116千字

版 次：2016年11月 第1版

印 次：2016年11月 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-4959-0

定 价：22.00元

若有印装质量问题，请联系出版社调换

版权所有 翻印必究

目 | 录

001
第一章
生命之歌

002 好好活着就是爱母亲 / 李　晓
004 渴望疼痛 / 刘西鸿
006 快乐是生命的花朵 / 李丹崖
008 人是要有尊严的 / 流　沙
010 给自己写一份《生命使用说明书》 / 张一楠
014 我们都是被上帝咬过的苹果 / 宋　濂
015 不要正儿八经地忧伤 / 微笑的鱼
017 青春还债期 / 肖复兴
020 爱好能让自己更健康 / 汪国真
022 另一种珍爱 / 乔　叶
024 盖茨也有自杀的理由 / 李良旭

027
第二章
成长之旅

028 穿越岁月的童谣 / 钱国宏
030 五岁的出走 / 匡立庆
032 青春路上的六颗樱桃 / 罗　宇
037 十八是个木 / 白岩松
039 成长是一种放弃 / 缨　子
042 成长是一种群居的孤独 / 一路花开
045 美丽的歧视 / 胡子宏
047 生命中的那个夏天 / 牧　村
050 人生可能是一条曲线 / 包利民
053 假如生活欺骗了你 / 文　浩

055 10分钟的人生／张皖男
057 你的美，不只是上帝看得到／崔修建
059 肇老头托尔斯泰，为自己活过十天／杨林川

061
第三章
成功讲义

062 一粒稻米的耐心／谭海龙
064 至少我还有一双完美的腿／曲　辉
067 配角的精彩／郭　东
069 谢谢你曾那样嘲笑我／纳兰泽芸
072 小人物和大人物相差的唯一一步／娄底人
074 父母不能给予你的／蓝色季风
076 梦想不是最重要的／张宏涛
078 赌　局／星　竹
081 摘下属于自己的桃子／张忠辉
083 有几个人你不能学／陈鲁民
085 年轻时你想砍哪棵树／包利民
087 藏在木头里的琴声／琴　台
089 感谢我的自卑／雪小禅
092 雄鹰小时候也叫菜鸟／王　磊

需要全本请访问 www.ertongbook.com

095

第四章

心灵花园



096 是谁扼杀了哀愁／迟子建
098 读书人是幸福人／谢　冕
100 充满诗意地生活／钟华波
101 心灵是一棵会开花的树／赵丽宏
103 感谢《简·爱》／李　娟
105 孔子心和庄子气／张云广
107 做一个妙趣横生的人／苗向东
110 对自己也要讲诚信／周海亮
112 享受心灵的宁静／崔修建
114 他敢于说不惭愧／许申高



第一章

生命之歌

我不去想身后会不会袭来寒风冷雨
既然目标是地平线
留给世界的只能是背影

我不去想未来是平坦还是泥泞
只要热爱生命
一切，都在意料之中

——汪国真《热爱生命》



好好活着就是爱母亲

李 晓

20年前的3月26日凌晨，一个年轻男人躺在了山海关的铁轨上，一辆呼啸而来的火车碾压过一个中国田园诗人的身体。那天，正好是他25岁的生日。

这个男人，就是写过《面朝大海，春暖花开》的海子。这个一生都在用饱含汁液和水分的声音，呼唤生长粮食和蔬菜而匍匐在大地的诗人，用这种残酷的方式，了结了自己短短的一生。然而，这个叫作查海生的孩子，他在另一个世界不会知道，在他生日的那天早晨，母亲已经在乡下的炊烟中熬好了一锅红米粥，以这样一种传统的方式为北京的儿子默默祝福。

当冰凉的铁轨上躺着一个血腥的生命，一个母亲的心，再也经不起碾压。在生日那天结束自己的生命，也许，这是世界上最让一个母亲心碎的事情。当一个生命从母亲的子宫里奔出，这个生命，已经从母亲的子宫上升到母亲的心房里扎根了。

在那个雨水滴答的乡村三月，这个叫作查海生的男人的骨灰，被送回了母亲居住的查湾村，就在门前300多米的松树林下，垒起了一座土坟。

从此，一个母亲的视线，没有离开过儿子的土坟。母亲还活着的，是她碎了的身体，陪同儿子入眠的，是母亲的灵魂。在20年乡下的风雨声里，一个母亲，哭她的儿子“海生”，哭瞎了眼睛。“海生”，是一个母亲在经久的岁月里，一直在唇间不停呼唤的乳名。

15岁的海生考进了北京大学，一个村子沸腾了，一个县城也轰动了，一个母亲飞快地迈动小脚挨家挨户发放她深夜蒸好的白糕。这个儿子毕业

以后，在北京成了一个诗人。第一次去北京看儿子，面对儿子留那么长的头发，母亲只是笑眯眯地说：“海生，去剪了吧！”母亲走的那天，这个贫困的诗人找人借了300元钱，执意揣进了母亲的包里。母亲的那个包，装了家里的50个鸡蛋，母亲在乡下为儿子养着一群小鸡。经过了几天几夜火车的颠簸，到了北京，居然一个也没有破。母亲一直把装着鸡蛋的布包搂在怀里，因为她相信，儿子每吃下一个鸡蛋，那个叫作诗人的儿子，他苍白的脸色就会多一丝红润。

儿子塞给她的那300元钱，听说，至今还在80岁的母亲的怀里掖着。母亲说，等她去世以后，用儿子的这300元钱送她上路就够了。

海子自杀后，很多人惊呼，这是一颗彗星的陨落，更有人叹息，他的诗歌是惊雷。然而，在母亲的眼里，根本没有彗星，只有连着她心房的一个生命。更没有惊雷的声音在母亲耳畔响起，在耳畔响起的，只有一个孩子在母亲梦里的啼哭。一个国家，可以失去一个诗人。而一个母亲，根本不能失去孩子。海子，他最疼痛的一首诗，没有写进他歌颂的土地里，而是嵌进了一个母亲疼痛的血脉里、心房中。

所以，我总觉得，在春天来怀念这样一个诗人，其实对母亲来说，更是一种剜肉剔骨的残酷。浩瀚无际的天空，它对广袤无垠的大地，如何表达深沉的爱意与温柔的呢喃？我以为，是那密集的、轻盈的雨水与雨丝。那么，一个孩子对母亲，如何表达最深的爱呢？

我想，答案只有一个：好好活着，就是对母亲的爱。再没有一个健康美好的生命，是让孕育了生命的母亲更幸福的答案了。

我认识一位诗人朋友。当乡下的母亲每一次来到城里，他都会谢绝所有的应酬，回到家与母亲坐在小桌上一同吃饭。他告诉我，长大以后，母亲这么多年只轻轻靠在他肩上一次。那是他陪母亲第一次上电梯，感到手足无措又微微眩晕的母亲忍不住把头一下靠在了儿子的肩上。那一刻，他一下涌出泪水，滴落在母亲花白的头发上。第一次在自己的家里唤母亲吃饭，竟吓得在一旁呆坐的母亲一愣。因为那么多年来，母亲在乡下吃饭时，几乎从来没有上过桌子，只是端一个小板凳在角落里悄悄扒拉进肚子

里了事。

诗人朋友说，他头上的第一根白发，是母亲发现的；他睡眠不好引起的眼袋，是母亲看见的。总有一天，他会和母亲在路口松开握了一辈子的手。那么，在和母亲有限的时光里，就是要好好陪着母亲，好好活着，让母亲感受到他的幸福而幸福。

所以，他说，在生命里，写给母亲最好的一首诗仍是：母亲，我好好活着，就是爱您。

（文章收入本书时有删改）

悦读指津

母亲对子女最大的期盼，不是大富大贵、大红大紫，不是衣锦还乡、光耀门楣，而是好好活着。活着，才对得起母亲十月怀胎之苦，二十年养育之恩。面对母亲这个小小的愿望，我们有什么理由在贫困潦倒时失魂落魄？有什么资格在彷徨失意时轻易赴死？生命不是一个独立的点，而是从母亲生命里流出来的河！为了母亲，好好活着！

渴望疼痛

刘西鸿

如果问街上一个人，你愿意无痛苦地生活吗？大概百分之九十的人会答：愿意。

法国男人阿兰·巴斯田，骑摩托出了车祸，被紧急送进医院，经历大小复杂手术，几度休克。经过漫长的护理，他终于康复出院。

这个47岁的壮硕男人，从医院出来后的生活过得好极了，眉目舒展，笑口常开，身体健壮。有一天早晨上班，同事面对面看着他，像看着一个怪物：巴斯田，你牙床怎么肿啦？已经灰色了，不痛吗？巴斯田照了镜子之后急忙赶赴牙医诊所。于是，巴斯田感觉不到痛苦的秘密，第一次被察觉。

之后不久，巴斯田在郊外野餐烧烤。坐久了，他站起来松动腿脚，家人在旁边惊恐地大叫：你的裤子被烧没了！巴斯田长时间坐在一块烧爆的木炭上，已经皮开肉裂，他却依然谈笑风生。

于是，巴斯田又一次被送入医院。神经专家们对巴斯田进行了彻底会诊：在遭遇车祸出院后，巴斯田丧失了身体对疼痛的全部感觉，包括口腔感染、重器撞击、皮肤烧灼、利器切割肌肉等。

神经专家对巴斯田的大脑做了IRM扫描，把大脑神经分成11个区域，检查结果显示，10个区域反应活跃，只有1个区域的神经反应停止。就是说，人的全部痛感只归大脑中的极少部分神经分管。

专家继续对这个奇特的人进行了测验，接着发现，这个感觉不到自身痛苦的人同样感觉不到别人的痛苦。面对斗殴场面，面对饥饿、疾病、暴力、战争、死亡的图像，他从来都是麻木地熟视无睹。

人所共知，在法国，人们对止痛安定药物的依赖极其普遍。所有产妇分娩时选择的麻醉药品费用，全部由社会福利负担；医院所有手术的各类麻醉，一律由国家报销；老年人的腰痛背痛，或轻或重，镇痛药物都由政府负责。

在英国很多地方，自“二战”以后，镇痛安定的化学药物市场也迅速地发展，因为英国人越来越不接受任何程度的身体疼痛，他们恨不得一伸手就可以捏断大脑主管疼痛的神经区域的所有敏感细胞。

巴斯田被推到电视屏幕上，面对一个万众好奇的问题：现在您到了无痛境界，如果可以，您愿意回到从前吗？

留着小黑胡子、平头、身体健壮匀称的巴斯田毫不犹豫地回答：我愿意立刻恢复到能够感受痛苦的时候。

（文章收入本书时有删改）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

悦读指津

汉语的“疼”是指余痛，“痛”则是指人身体内部的伤害性感觉。我们熟悉疼痛，因为它经常造访我们的身体；我们厌恶疼痛，因为它让我们饱受折磨。我们想方设法逃避疼痛，但没了疼痛，身体麻木了，心灵也麻木了。疼痛也是上帝对生命的一种恩赐，它让生命远离危险。

有疼痛的感觉是值得庆幸的，毕竟那是一种清醒和明白。

快乐是生命的花朵

李丹崖

我们常常喜欢用花朵来测算春天，东风的抚摸下，一朵花盛开，春天便来了；然后是赏心悦目的三两枝，繁花似锦；最后，整个世界都铺满了花的地毯。可以说，花朵见证了春天的繁盛程度，是春天的度量衡。

那么，我们用什么来度量自己的生命呢？春天无疑是幸运的，她拥有花朵；我们的生命照样不会逊色，生命拥有另一种花朵，花朵的名字叫“快乐”。

心情似湖，快乐便是心湖之上绘出的涟漪，是那湖面上翻卷的水花，虽然没有江河的汹涌澎湃，却是由心湖深处升腾而起的美妙律动；心灵如峦，快乐便是穿行在林间的阵阵清风，是那来自林间的阵阵松涛，虽然没有飓风的嚣张与力度，却是灵魂深处最多姿的舞蹈；心情如诗，快乐便是生命诗章里最美丽的平仄，是那字里行间渗透出的最动人的意趣，虽然没有小说的鸿篇巨制，却囊括了生命旅程里最深远的意义；心灵如弦，快乐

便是心灵之弦上弹奏的乐曲，是最引人入胜的旋律，虽然没有钟鼓那般大张声势，却是心灵丝竹上最美妙的回响。

快乐，不仅仅是采集心灵的蜜糖，它还把痛苦酝酿成甜蜜；快乐，不仅仅是沐浴生命的阳光，它还能拨云见日；快乐，不仅仅是果实，它还是种子；快乐，不仅仅是流水，它还是源泉！

快乐，不能奢求。因为，快乐是用来邂逅的，而不是用来寻找的，就像缘分。人人都有这样的情结：精心培育的盆景开花了，或许并不能给你带来多大惊喜，因为这是理所当然的事情，而他日郊外，一朵叫不出名的小花突然闪入你的视野，你或许要禁不住尖叫，佩服造物主竟这般鬼斧神工，将那一朵小花打扮得如此俏丽。而真当你费尽九牛二虎之力把它移栽进了家中的花盆，日日看，夜夜想，要不了多久，你就会心生厌倦，这就是所谓的审美疲劳，这就是快乐的保鲜期。

快乐是一件最廉价的首饰，之所以廉价，是因为它唾手而得，它有可能仅仅是一杯香茗、一本好书、一首曲子、一句问候、一个微笑……总能让心灵的快意翩翩起舞。

快乐，是年轻的灵魂，是不老神话的讲述者，是揭开生命奥妙之面纱的金手指，是幸福人生的指南针！

青春是生命的春天，快乐是生命的花朵。要想留住一季春光，就必须留住花朵；要想让自己的青春永不谢幕，那么，还等什么，让我们拥抱快乐！

（文章收入本书时有删改）

悦读指津

青春如春，快乐如花。作者用一个“快乐是生命的花朵”的比喻，表达了笑对人生、乐观面对青春的主题。假如我们的生命中没有了快乐，那么心灵的土地就会荒草遍野，荆棘密布。假如我们在心灵的沃土中播下快乐的种子，假如我们能够用快乐把痛苦酿成甜蜜，那么即使三九严寒也会有红梅傲雪，我们的生命就会永远鲜花怒放！

人是要有尊严的

流　沙

他是一个一丝不苟的人。每天头发总是梳得顺顺的，胡子刮得干干净净的，衣裳也非常整洁，大部分时间他穿的是西装，还要打上领带。

但他是中国一个农民，家里有十多亩地，一个小型的养猪场，每天有干不完的活。在田里干活的时候，他当然不会穿西装，是一身淡军绿的棉布衣。别的农民干活累了，会坐在田埂上，点上烟。而他坐在一张休闲凳上，慢慢地喝茶。那神态像是坐在茶馆里，在欣赏江南丝竹。

一个农民能这样优雅，显然已是“另类”了。有一年，市里来了一位大领导，在村里开座谈会，他也在场。领导就一直看着这个穿西装、十分严谨的农民。会开到一半，领导忍不住了，低声问村里的干部。村干部嗓门大：“他没文化，是个老农民，不是退休干部，他喜欢穿得周正点，平时都是这个打扮。”领导点点头，又朝他看看，觉得有点不可思议。

后来，他得了病，是肝癌。检查出来的时候，已经扩散了。家里人瞒着他，说只是肝炎，他吃了一个多月的药，觉得不对劲了，问家里人他到底得了什么病？他的大女儿一口咬定是肝炎。

他不信，独自到城里去检查，检查出来是肝癌晚期。他一个人乘车回家，刚好有一位亲戚来串门，他到店里买了酒，又到地里拔了一些菜，烹饪了一桌好菜，和那亲戚聊到晚上。亲戚走后，他站起身来，脸色骤变，摸着腹部，已经站不稳了。当晚他就进了医院，再也没能从医院里出来。肝癌是非常痛苦的，许多身患此病的人，都会痛得满床打滚。但是他从住院的那一天起，总是平平静静的。

有个护士给他注射药水，发现他的床单已经潮湿了，身上全是汗水，床单两侧，被他紧紧抓着，因为用力很大，手上的青筋都已暴了出来。护士奇怪地看着他，后来突然明白过来，轻声说：“老伯，如果痛，可以出声的。”他挤出一句话：“可以忍的。”

他去世的那天，是一个雨天。他似乎已有预感，看着窗外一阵又一阵的雨，对陪在床边的女儿说：“我回家的时候，不要用拖拉机，最好叫个中巴，这样雨就不会淋到我身上了。”

女儿非常奇怪，不知父亲何出此言。

他说要刮刮胡子，说最好能理个发，换身干净的衣裳。他在说话的时候，手已经开始抓着床单，越抓越紧，呼吸急促起来。他的女儿看着不对劲了，去叫医生。医生去餐厅用早餐去了，护士赶过来，看到他已经一动不动了，但手紧紧抓着床单。女儿去握着他的手，哭着喊“爸爸”，他似乎还有一点知觉，嘴里似乎发出了一个音——痛。他去世了。

后来他的女儿想把父亲的遗体送回家，村里所有中巴都不愿意，最后只有叫了一辆拖拉机，外面的雨很大，到家时，遗体还是湿了。

女儿跪在地上哭，说：“对不起爸爸，你身上湿了。”

邻居看了，说：“他一生爱干净，赶快给他换身干净的衣裳吧。”

这是一个普通的农民，但是这个农民的形象有时候会突然在我脑海中浮现出来，我不知道这是为什么。

在江南莺飞草长的日子里，我在老家的书房里，翻出了一本结满灰尘的《蒙田随笔集》，机缘凑巧翻到了其中的一页，上面写着一句话：从事哲学不是别的，就是学习死亡。蒙田说，从你出生的第一天，在给你生命的同时，就把你一步步引向死亡。你的每一天都向死亡迈进，而最后一天到达终点。在人的一生中，“我们可以把我们的财物、生命转借给我们的朋友，以满足他们的需求，但是，转让尊严之名，把自己的荣誉安在他人头上，这却是罕见的”。

这位老农显然不知道蒙田，也不懂哲学。但是他一生中所有的坚持，是不是就是为了最后那一刻的尊严？

学习死亡，就是学习如何面对人生。那位老农，在我看来，已然可以和蒙田促膝相谈。

（文章收入本书时有删改）

悦读指津

尊严是生命的一种昂然存在，是从生到死的一个永恒追求。现代人天天讲要追求所谓的“生活品质”，却常忘记“生活品质”必须包含“死亡品质（死亡的尊严）”在内。或者不如说，“生活品质”与“死亡品质”是一体两面，不可分离的。当生命走到尽头，仍然坚持着以“体面”的方式离去，这是生命的最大尊严。

给自己写一份《生命使用说明书》

张一楠

有些人一生碌碌无为，无所成就，不是没有成功的渴望，而是确实不知道怎样使用自己的生命，怎样使用自己的能力，也不知道在哪一点上引爆自己的潜能。一个人一生中最大的误区就在于：不会经营强大的自己！

如果你想为自己的生命负责，就应该认认真真地为自己写一份《生命使用说明书》。

第一，做自我分析。

知己者“明”，知人者“智”。既知己又知人，就是“明智”。

做自我分析，首先，你要分析自己的优缺点。在一张白纸上写下一个大大的字母“T”，在左面写下你的优点，在右边写下你的缺点。其

次，分析自己的专业、特长以及灵性。灵性，是最难找到的一项特质，说得直白一点儿，就是想想自己在哪一件事情上可以做到“无师自通、登峰造极”。

佛教里有一个概念叫作“善护念”，就是你要学会好好地保护心中的那一点儿信念，别人可以不理解你、嘲笑你，甚至鄙视你，但是只有你内心知道这一件事是你的强项，你一生的潜能将会在这一点上爆发，因此你要好好保护对这件事的信念，不可磨灭。你的心中要有一种强大的精神力量，稍有机会，你就要证明给那些人看！

第二，明确此生的使命。

很多人过完一生都不知道“使命”二字的含义。所谓“使命”，就是用来支撑灵魂的梦想，就是在未来你要成为什么样的人，成就什么样的事。请闭上眼睛，问一下自己：我是谁？我的生命要去往哪里？我此生的使命究竟是什么？

还要问一下自己：此生中有没有这样一件事，就是今生你要“浸淫其中，穷一生之力去追求”，而且无怨无悔，来世你还会这样做，依然无怨无悔。

第三，明确此生的价值观。

“价值观”，就是当下对我来说最重要的事或人。下面的事物都可能是你的价值观，你要按照重要性对它们进行排序。

亲情、财富、爱情、健康、学习、成就、快乐、家庭幸福、人脉……

人一生的阶段不同，价值观也会有所变化，每个阶段都会有那时的重心。

第四，明确目标。

有人说：“我的目标是要成为一个企业家。”“我的目标是学会演讲。”“我的目标是减肥20斤。”“我的目标是一定要年收入50万。”……

在我看来，这些人的目标都是不可能实现的，因为他们的目标没有一个Deadline（期限），一个没有期限的目标或者梦想，只能叫作空想。没有期限，就没有实现目标的压力和紧迫感，目标只能是想象而已，缺乏了

需要全本请访问 www.ertongbook.com