

电子图书



信息技术的结晶

人类文明的载体

网络的基本资源

宽容

致家长和老师

写下《宽容》这本书名时，春正染京城。迎春花吐黄，桃花吐粉，小草吐绿。每年的这个季节里，我最喜欢的户外活动便是布衣布裤地走在青草地上，走在花丛中。我年复一年地习惯并且喜欢这般地打发生命赐予我享受春天的权利，是因为这样能让我收住平日繁杂的心绪，让心小鸟般地在绿的枝头跳来跳去，牧歌式的童年感受又拥入我怀里。

今年的春天，因脑子里装下了《宽容》这个题目，便自以为装上了沉甸甸的责任，纵是行走在春意里，心也不再无忧无虑。目染春花春树，沐浴春风春雨，再不认为它们的功绩只是涂抹了春天，而是向人们提示着一条宽容的生物链：叶绿花红是枝干的宽容，枝干的茁壮是根的宽容，根的繁茂是泥土的宽容，泥土的肥沃是有机物和无机物的宽容，有机物和无机物的存在是土地的宽容。春风春雨是自然界的宽容。

不由地，从自然界想到人类的宽容。也由新枝新芽想到了人类的童年，想到孩子的成长，同样需要一条宽容的物链。这条物链的成员有三部分组成：家长、老师、社会。

一个人，从第一次睁开眼睛到读完大学，一般需要 21 年的时间。这 21 年，正是人生的启蒙阶段、装备阶段和价值观的形成阶段。我国《宪法》中规定年满 18 岁就是成年人，有了选举权，开始承担成年人的义务和责任。近年来，北京、上海等一些大城市，还为过 18 岁生日的孩子举行成年宣誓仪式，但这并不表示 18 岁的孩子已经定型。

社会向来是个万花筒，光怪陆离的东西太多。可对孩子们来说，却像只封闭的炉子。他们感受世界的方式和内容大都是家长和老师提供的。孩子们被投进炉子，几乎是毫无选择地甚至被迫地接受一切。

封闭是产生偶像的土壤。几乎每个孩子都有自己的偶像。而且，年龄不同，偶像也不同。入学前，孩子的偶像容易是父母。入学后偶像转为老师。高中之后的孩子，偶像转向社会——公众人物，或歌星、影星、体育明星、科学家等等。这一时期的孩子，大多有了较独立的审美意识，开始用自己的观点、眼光和标准去评判人和事。而在这之前，家长和老师的影响，便是孩子“成形”的主要因素。

既然客观把老师和家长推到了孩子成长的第一线，那么，家长和老师对孩子就有了某种责任。这种责任，就是对孩子的宽容。

让我们先来说说老师的宽容对孩子将会有多大影响。我曾采访过北京市海淀区智培中心学校。学校专为培养弱智儿童而设。一个老师，面对十几个弱智孩子。这些孩子，高兴了冲老师笑笑，不高兴了，冲老师骂一句。一个叫王红霞的女孩，24 岁，刚从大学校门出来，就给弱智孩子当了老师。一次上课，班上一名学生在玩蚂蚱。王红霞批评他，他不但不听，反而大骂。王红霞了解到这个学生在两岁时因发烧而弱智，两岁半时又失去了母亲，这么多年来，是跟着做生意的父亲长大的。于是，她理解了这个学生。王红霞给他剪指甲、洗头发。终于，这个学生感动了，成了班上的好学生。在智培学校，有些学生做课间操时犯懒，故意坐在地上不起来。老师没有批评，而是将他们抱起来，为他们拍拍身上的土。学校老师对学生使用频率最高的一句话就是，真好。老师们口袋里天天装着自己掏钱买来的小糖果，哪个学生有一点小进步，就奖一块。当有些孩子故意地在裤子里撒尿时，老师们会一声不责

备地给他们拿条新的换上，把脏的洗干净。

一群弱智孩子，生活在这样宽容的环境里。一两年之后就会出现小奇迹。一些在普通学校的授课难题，弱智孩子竟然能在一个课时内听懂。有些学生还学了书法和绘画。美国、香港的一些教育专家参观后连连叹道，这简直是奇迹。

我想，假如这所学校的老师们采用的是训斥的教育方式，恐怕这些弱智孩子只会在严厉声中发抖。

父母对孩子的宽容，可能会被有些家长们认为，是一个无需多说的话题。现在都是独苗一个，说哪个父母不心疼自己的孩子，谁也不相信。说哪个父母对孩子不宽容，谁也不服气。你说做父母的对孩子太苛刻，父母会不以为然地反驳说，还不都是为了孩子好。可怎样才是真正的为孩子好呢？我想应该放下做父母的架子，和孩子交朋友。学会与孩子平等对话。这样你的孩子才会健康地成长起来。旅美画家陈逸飞在回忆他成长的道路时说，我常告诫自己，要以一颗平常心去面对自己的得失。这跟我出身于一个极普通的知识分子的家庭背景有关。我的母亲是做过修女的，她从不大声对人说话，从不以严待人。她会给我们奏管风琴、讲故事。记得她曾很平静地对我们说，我没有钱可以给你们，钱全部给你们的爸爸拿去买瓶子了。我想，我的人生就是从这些瓶瓶罐罐开始的。在作品上，我有点英雄主义，对待人生，我会像水一样平和。

作为与孩子相处时间最多的父母，应该让孩子感受到，在他有困难的时候，会有父母的帮助，而不是责备，在他感到孤独无依的时候，会有父母的陪伴，而不是奚落。在他做错了事的时候，会有父母的指点，而不是指责。

但是，父母的责任不仅仅是让孩子体会宽容、享受宽容，还应该让孩子感受宽容。如果父母之间一点小事就互相计较争吵，家里的气氛就不会宽松。有些母亲喜欢翻婆媳和姑嫂的旧帐，而且说起来就没个完。有些母亲喜欢当着孩子的面骂骂领导、同事或者邻居，把社会上发生的一些尔虞我诈作为饭桌上的谈资。父母这种种不宽容，都会影响孩子。

孩子是社会的、也是民族的希望。任何一个社会和民族，其朝气都靠一代又一代具有健康身心的人来维系。而在不宽容的环境里成长起来的孩子，却难以有健康的心态。这些孩子，心灵上布满别人留给他的疤痕。而受过别人伤害和攻击的人，一旦有机会和能力，就很容易攻击别人，这已经多次被证实。试想，在不宽容的环境中成长起来的年轻一代，也会对别人不宽容。那么无数个不宽容的个体，组成一个团体，形成一个社会，那将会是一个什么样的社会？！从这个意义上说，为孩子创造一个宽容的生存环境，是一种责任和义务。

明白责任和义务，对我们的家长和老师们来说，也许并不难，难的是做。做的过程中，首先遇到传统观念的挑战。做父母的从来认为，孩子是自家地里长出来的苗，愿拔，愿割，不关别人的事。做老师的，也守在师道尊严里，认为老师对学生严厉是恨铁不成钢，体罚一下，挖苦几句也没有什么关系。再就是，我们有种传统文化观念叫“亲者严，疏者宽”。这也使我们走入一种人际关系误区：这个人与你关系越亲近，你对他就越不宽容。而生活中，人们又恰恰最需要来自最亲近的人的宽容。

一、理解

相聚是一种缘分

人们为什么要相聚？为了说话，为了上街，为了上班，为了旅行，为了吃饭，为了看电影，为了听音乐会，为了看体育比赛，为了航海，为了航天……谁都会脱口说出一大堆理由。而细想想，大多数理由都是在说现代人的需要。

而在很久很久以前，我们的先人相聚，却是为了生存。如聚在一起是为了对付凶猛野兽的侵袭。聚在一起是为了捕食猎物充饥。

尽管古代和现代人们相聚的形式不相同，但万变不离其宗，都是为提高生存质量。

从古今相聚的需要看，的确是存在决定意识。古时候，人类没有积累更多的生存经验，需要也就非常简单。现在不同了，人类的文明积累了几千年，物质丰富了，生活内容也披红挂绿，人们的欲望也越来越多。有时候我曾想，欲望是一口深井，人们永远无法探底。欲望是一棵生命力旺盛的树，岁岁年年都有新枝新叶长出来。所以，人的欲望这东西，越去努力满足，就越得不到满足。

看看老舍笔下北京四合院里的人情，像酒一样浓：东房有了困难，西房比他还着急；一个院子一个厕所，大家抢着打扫；一个院子，一个水龙头，大家让着使用。四合院的孩子爷爷奶奶多，叔叔伯伯多，姑姑阿姨多。孩子饿了推谁家门都可以吃饭。为什么会有这样的亲情？因为大家都礼让宽容。假如有一家横空行事，到处扔垃圾，堵了水池子不清理，为了给儿子娶媳妇，在院里搭一间房子，另一家看别人占了便宜，心里不平衡，也学着样子做，这样四合院肯定就失去了往日的温情。

所以，人们相聚，会派生出许多可能。它可能使人成功，也可能使人失败，可能是别人伤害了你，也可能是你伤害了别人。这些可能性都是人们无法把握和预知的。

相聚就会欢乐。两位分别了几十年又相见的朋友，突然见面，那种喜悦心情很难形容。一群小朋友放学之后，一块去踢足球，一块去粘知了，一块拿着妈妈给的零用钱去买贴画、买变型金刚，买小人书，买冰激凌，或者去打游戏机。这种快乐的感觉，可能会延续到孩子们成年之后。

两个文友，小聚在庭院的树荫下，清茶一杯，边饮、边谈诗论画，这种惬意之情，会使他们身心如沐春风。

两位情场失意人，凑在一起，诉说思恋和凄苦，把压在心里的话抖个底朝天，再互相安慰几句，那种痛快，如放下百斤重担。

相聚就会成功。人们在社会上，不管你从事什么职业，没有相聚就没有合作，没有合作就没有成功。你是歌星，没有人给写词、给谱曲、给配乐，你再好的天赋也没用。你搞创作，如果不与人打交道，不去体验生活，纵使妙笔生花，又能写出什么？

相聚有时会让你痛苦。月有阴晴圆缺。人也不会一路欢歌。聚在一起，肯定会有摩擦，会有争斗，会有伤害，有时甚至还会流血。

相聚的痛苦，在读书的时候，表现为受同学的气。你或者因不小得罪过某位同学，那位同学就去故意挑拨你和其他同学的关系，散布你父亲是个恶棍，你母亲是个要饭的，还说你背后骂同学，喜欢向老师打小报告。这样一来，弄得同学们不爱理你，你很孤立。这种在成年之后当笑话讲的事，在

学生时期却是最大的痛苦。

有时候，你根本没有得罪过谁，就因被个别同学看不顺眼，而经受了痛苦。记得我上中学时，男生女生之间很少说话，女生与男老师之间也不能多接触。因为那时候封闭，男女接触稍稍多一点，就被说成有邪意，就遭同学蔑视。我呢，天生没有这根筋，就喜欢跑男老师的办公室，于是班上一男生就散布我的桃色新闻，还领着全班同学，在我走进教室时起哄。一次，两次，我没理他。不是我不在乎，我在乎得夜里失眠、做恶梦。压力大得上课不能集中精力。终于有一天，当那位男生再带着人朝我起哄时，我抄起桌上的墨水瓶，朝他的白上衣泼了过去，算是出了一口气，也中止了那件事。至今几十年过去，阴影竟还存在我心里。

到了成年，人们受伤害的时候就更多。比如上边刚准备提拔你，就有人跑到领导那里，说你背后讲领导的坏话。领导一听，你小子恩将仇报，不再提拔你，反而打击你。这件事，你很快知道了，并且几年中一直忍受着这种不公正的待遇。你说，是不是很痛苦？

比如说，上面分给你部门一个出国名额，应该是你去，却被别人挤了，你是不是也生气？成年人对成年人的伤害，细想想，几乎随时随地。

生命是立体的，有的面向阳，有的面背光，因为太阳只有中午时分才从空中直射。我们在遭遇某一件事情的时候，本能的反应就是生气，接下来就是恨人、怨人，责备自己，怪没有好运气。

细想想，我们经历的好事、坏事、喜事、悲事、平淡的事、神奇的事、都是生命这根藤上结的果，这果是甜是苦，都是藤的果实。生命中人来人往，不管他是带着微笑来，带着哭声去；还是带着哭声来，带着微笑去。不管他骂过你，恨过你，还是算计过你，都是一种缘分。是无数种缘，组成了我们的生命。

而生命对我们来说，一生只有一次，这一次不是我们用钱可以买到，用权可以抢到的，而是造物主赐给我们人类的一件特殊礼物。生命本身就是一种偶然，我们在这份偶然中，偶然地与谁同行一程，偶然地与谁相聚一次，对生命来说，都是一种美丽。所以，我们应该把缘分看重，把伤害看轻。

谁的天空也会下雨

儿子总以为他的爸爸是铁打钢铸的，没有什么事能难住他，也没有什么事让他烦躁得乱发脾气。从小，虽挨过爸爸的不少训斥，那多半是因为自己在学校和同学吵了架，或者是学习成绩下降。可有那么一天，他发现了一个“新爸爸”。

那天他放学回家，看见爸爸在书房里写着什么东西。往常，爸爸回家最早的时间也在7点钟之后。爸爸很忙，公司一大堆事，大多时候是等他睡下了，爸爸才回来，第二天早上他上学，爸爸又该出门了，一年到头，几乎天天如此。能和爸爸呆一会，自然是他盼望的事。

他放下书包，兴冲冲地跑到爸爸的书房，喊了一声爸爸，接着就开始问这问那。不料爸爸好像兴致不高，对他的问话总是应付。突然电话铃响，是一位女士找爸爸。爸爸的那个电话足足讲了半个多小时，等爸爸刚放下电话，他又跑到书房，问是谁打来的，爸爸说，你一位阿姨，他又追问是哪一位阿姨，不料爸爸大声吼道，你把人都快烦死了，你给我滚出去！

他抬头看爸爸，爸爸脸绷得很紧，眼睛瞪得很大，他知道爸爸动了真气，就悄悄回了自己的房间。他靠在床头，回忆着刚才与爸爸的对话，觉得自己并没说错什么，多问几句，只不过想撒撒娇，爸爸为何这样没有人情味，想着想着就开始生爸爸的气。

过了一会，爸爸推门进来说，刚才爸爸态度不好，对不起。爸爸太累了，想一个人呆会儿，你不要打搅，好好做功课，别等到晚上又误了睡觉。说完，爸爸又回了书房。

妈妈回来了，和往常一样做饭，喊他们父子吃饭。

明天学校要组织参观航空模型展览，他上好闹钟早早睡了。夜里，他被爸爸妈妈的吵架声惊醒。他穿衣站在爸爸妈妈的门外，听了个明白。

原来，妈妈嫌爸爸整天不着家，觉得这家不像家，夫妻不像夫妻，提出了离婚。爸爸不同意，说自己在家时间少是因为工作太忙，说自己没时间在家正是为了这个家。爸爸还特别委屈地说，我在外面受了那么多的累，一天忙得头发涨，你不但体谅，还跟我吵架。妈妈说，我有丈夫和没丈夫有什么区别，别人家出双入对，说说笑笑多热闹，看我，什么时候不是一个人，像那孤魂野鬼。你就不体谅我多寂寞。爸爸说，你孤独是你除了工作就是做饭，没有什么业余爱好，你为什么就不学着做点别的，让自己忙起来，就不孤独了吗？！这时，妈妈大哭起来，说，我早知道你瞧不起我，外面找好了人，你还不承认，今天自己说漏了。反正我不跟你过了，我不是把写好的协议书交给你了吗？我等了三天，你怎么不签字？！

儿子这才明白了，爸爸为什么那么烦躁。以前，爸爸回到家里，不管多累，也会笑眯眯地听他讲学校发生的事情，听到高兴时还拍拍他的头。他在学校不管遇到多糟的事，只要有爸爸在，都能帮他出好主意。他觉得爸爸像长城、泰山，像高智能机器人，没有被难倒和承受不了的事。那一夜，他长大了很多，明白像爸爸这样的汉子，也有烦躁得难以承受要找地方发泄的事。

男孩再生爸爸的气，反而开始心疼爸爸，可怜爸爸。早上起来，他主动进厨房为爸爸煮牛奶，煎鸡蛋，并看着爸爸吃完才走。晚上如爸爸回来得早，他变着法子让爸爸笑，一会儿装傻充愣地朝爸爸做鬼脸，一会儿讲点西方幽默。他把让爸爸开心当做一件重要的事去做。

有这样一个女孩今年已长到40岁了。许多年前，母亲在女孩的心中是一个非常遥远的文字符号，除了记住是她给了自己生命之外，所有关于母亲的记忆就是打骂、喝斥。

女孩弟妹6个，她是老大。母亲每天下地回来进家门的第一句话就是骂孩子。一边骂，一边给每个孩子派活。孩子们一边干活，一边继续挨骂，有时因干得不中母亲的意，还挨打。吃完饭，孩子们写作业，母亲也骂，说点灯熬油浪费钱，一群败家子。家里有两把雨伞，可天下大雨时，孩子们想打伞上学，母亲不但夺下伞，还骂孩子们臭娇气。母亲打起孩子来不要命，常常是举着棍子披头盖脸地打。母亲还特别喜欢当着邻居、亲戚和孩子们的同学、伙伴揭孩子的短，让孩子们难堪。

直到孩子们参加工作了，说起没有母爱，还想流眼泪。

孩子们好多年不能原谅母亲，在本市工作的几个孩子，一年回家不超过两次，每次都是放下东西就走。离家远的几年回去一次，住几天就走。

母亲慢慢老了，性情变得异常温和。不管孩子们对她怎样无理，一见孩子们回去，高兴得把家里存的好吃的都拿出来，孩子们每次走，她都送一

程又一程。

女孩已经5年没回家了，当她回家看到年迈的母亲正像一株老树，在叶落枝枯，心里突然有了对母亲的柔情。她想到了母亲的不易。女孩父亲工作在外地，每年只有几个节日回家小住。母亲一个人，拉扯着6个孩子，下地干活，洗衣做饭，日复一日。孩子们一个接一个长大了，母亲也老了。女孩想，拥有柔情是女人的天性，而母亲却没有条件拥有，常年累月的辛苦把母亲圈在了生存的无奈中。也许正是靠着向孩子们的宣泄，才使母亲年近古稀，身体依然硬朗。不然，母亲大概连扶养孩子们长大成人的气力都没有了。

女孩在人到中年的时候，终于找回了感觉。这种感觉使她第一次泪流不止。她开始做弟弟妹们的工作，现在女孩一家亲情融融。

人不是石头，就是石头也有被碾碎成粉的时候。所以人更不可能永远地平静如水。人是活的。活着就要生活，生活作用于精神，人不可能永远高兴。生活作用于身体，更是常出毛病。先不说你肝火旺，就会对别人发脾气，就是吃多了糖，也会让人烦躁。

人身体有病可能发怒，心情不好也可能发怒。这就是谁的天空也会下雨。尽管这雨下的是精神垃圾，但谁能保证自己永远晴空万里呢？

他真的不想让你哭

不管大人，还是孩子，谁的记忆里都有伤心的泪滴。

在人们很小很小的时候，他渴了哭、饿了哭，尿布湿了哭，躺累了哭，想到阳台上和院子里看看蓝蓝的天空，白白的云朵，而大人们不抱他去时也哭。等着人们长大了，上学了，人们看着小伙伴都穿着耐克运动鞋，阿迪达斯运动衫，那么派，那么帅，自己却素衣素裤，回家向父母讨要。父母没钱给他，或有钱不给他，反骂他不向学习好的同学看齐，偏偏盯着吃穿，一点没出息。这时的他，肯定又是委屈得哭。人们上了高中，正值妙龄花季，知道欣赏异性，看到班上漂亮的女生和帅气的男生就想入非非。最后，终于鼓足勇气，给对方写了一封求爱信，偷偷地塞在人家的桌斗里。他（她）收到求爱信不知所措，拿回家去向母亲求助。母亲为了两个孩子的学业，决定把这件事告诉你的父母。你父母见信大怒，认为你是如何如何地不争气，于是关起房门，一顿把你收拾。这时的你，更是一场痛哭。

生活中，孩子的哭声大多由父母和同学制造，但他们的确不想让你哭。

先说天下没有不疼孩子的父母。父母惹孩子哭，自己就更哭。我在孕育我儿子时，对各种胎教的书籍确信不疑。书上说，母亲听音乐，孩子活泼聪明。我就把所有的积蓄400元拿出来，托人从深圳买了一台收录机，还买了中外名曲磁带。我每天伴着音乐入睡，伴着音乐起床。书上说多吃水果孩子皮肤好，为多吃一个水果，我不顾吃了吐，吐了再吃。书上说吃核桃孩子头发好，我平生最讨厌核桃，为了孩子，我不仅大吃核桃，还每天吞下鱼肝油、钙片。书上说多看漂亮的人孩子就漂亮，我就到大街上盯漂亮小孩和姑娘。书上说母亲意念中的孩子长什么样，生下来的孩子就会什么样。我就在心里勾画我的孩子：大眼睛，白皮肤，高鼻梁，宽前额，并且一遍又一遍在默想。

孩子终于出世了，是个男孩，在我眼中，他的确虎气漂亮，但也淘气。那时我刚出学校门，不会做家务，更不会带孩子，常常是孩子哭，我也急得哭。一天一天，我把儿子带到了3岁多。一场婚变，儿子离开了我。儿子日

夜哭喊着找妈妈。我想儿子，幼儿园不让我进，他父亲不让我看，我只好跑到人家阳台上，等着儿子从幼儿园出来路过时看一看。为儿子，如今我依然是想了，又想，哭了，又哭。儿子呢，如今已13岁了，他定格在我心里的永远是3岁时的小模样，永远是大哭。

想想那位把同学的求爱信交给母亲的他（她），也不是有意伤害写信者。他（她）接到信后，可以有多种反应。他（她）可以非常气愤地把信退给他（她），并告诉他（她）别做梦，根本不可能。他（她）可以把信交给班主任，并告诉老师，自己根本没有这个意思，他（她）这样做是思想不健康，希望老师帮助。他（她）可以把信的内容在同学中传播、散布，散布你追求他（她），给他（她）写情书。他（她）可以平心静气地把他（她）邀出来，告诉他，谢谢你的友谊，不过我们还是学生，要先集中精力学习，等将来大学毕业，参加了工作若还愿意，恋爱也不迟。

而他（她）没有这样做，而是选择了最隐秘的处理方式——交给他（她）的母亲。然而，他（她）并没有预料到母亲会选择这样一种处理方式。

我们也许都受到了伤害，而且是那样地不可避免。因为一个地球上同时存在着几十亿人口。这些人口，又有不同的出生地点，生存方式，不同的文化，不同的信仰，不同的文字和语言。这么多不同合在一起，和谐是一种偶然，不和谐是一种必然。也就是说，伤害是一种必然，不伤害是一种偶然。人类文明的发展使命之一，就是减少这种相互伤害。基于这些，我们应该相信世界的美好和人的善良愿望。只有这样假设，并朝这种假设努力，我们才能化解各种伤害带给我们的不适应和不愉快。假如我们相信伤害是有意的，我们就会在伤害袭来时怒火中烧，拍案而起，使伤害转化成仇恨。这是一种比较可怕的情绪潜伏。若是个人对个人，后果是打架斗殴。若是民族对民族，国家对国家，那就是一场灾难深重的战争。

谁都明白，化敌为友，才能使我们的生活过得平安。相信伤害无意，才能使人身心愉快。谁都不希望生活在刀光剑影里，谁都想生活在一个温馨的家庭中和集体里，不是吗？

有意无意，一念之慈，我们为什么要乐而不为，反为其不乐呢？

伤害也许是不得已

男孩两岁多一点，爸爸生病去世。男孩的妈妈当时只有26岁，大学毕业，且年轻貌美。人总是怜香惜玉的，特别是那些自以为主宰这个世界的男士们。所以，关怀男孩妈妈的男士特别多。家里的煤气罐空了，有人帮换；家里的煤气灶坏了，有人帮修。还经常有人邀男孩的妈妈听音乐会，看电影，去酒吧。男孩虽然年龄小，却异常的敏感，他不明白爸爸突然闭上眼睛，从此再没回家看过他和妈妈意味着什么，却能感觉到，叔叔们的出现妨碍了他和妈妈，并意识到，总有一天，妈妈会跟其中某一位叔叔躲起来，让他再也见不到妈妈。于是他对每一个走近妈妈的男性都瞪着眼睛，很不友好。

直到男孩上小学，看着别的小朋友都有爸爸，而且是最亲的人，男孩才明白，世上只有爸爸和妈妈对自己最亲，现在爸爸不在了，就只剩妈妈了。如果妈妈再跟别的叔叔走了，就没有人管他了，于是，除了上学，男孩跟妈妈寸步不离。别说男士来找他妈妈，就是女士到他家，和他妈妈关起门来说几句话，他都不高兴，认为是来给妈妈介绍对象。

男孩读完小学三年级，姨妈的家搬到了一所重点小学附近。妈妈早就嫌男孩的学校教学质量太差，姨妈的搬家，让妈妈决心为男孩转一所好学校。妈妈找男孩说时，男孩面无表情地点点头，妈妈以为他同意了，就迅速为他办理了转学手续，打点行装，送男孩到了姨妈家。男孩妈妈没想到，男孩那没有表情的表情里却埋下了曲解和委屈。妈妈说好每天晚上给男孩打一个电话。结果，第一次通话，男孩却拿着话筒，不说话，问两句，哼一声。星期五下午，妈妈去接男孩，男孩竟然拒绝跟妈妈回来，还不冷不热地对妈妈说，你回去吧，我在这里过星期天，我喜欢这里。妈妈说了半天好话，男孩终于跟妈妈出了门。不料横穿马路时，妈妈去牵男孩的手，男孩却把手一甩，说，管我干什么？我死了正好，你就省心了。

妈妈这才明白了儿子的误会和多心，赶快向男孩解释。结果，怎么解释，男孩也不说话，反正就是不理了。到了星期一，妈妈还没来得及起床，男孩就背着书包自己坐公共汽车走了。

妈妈又把男孩的学转了回来。学是转了，男孩却还是很少跟妈妈对话。

一天，男孩家里来了一位叔叔。这位叔叔一进门就对男孩的妈妈讲，我大表哥去世了，说完就哭。男孩妈妈说，大表哥都多远的亲戚了，还这么难过。

这样隔着门，男孩听叔叔对妈妈讲了一件事。叔叔说，大表哥帮我捡了条命。原来，叔叔家很穷。他出世时，家里已经有了两个哥哥，一个姐姐。家里很穷，叔叔的妈妈没有奶水，也没钱买代乳品。叔叔饿得整天哭。没有办法，叔叔的爸爸妈妈就商量把叔叔送给省城一户富裕人家。交接的日子已经定好了，叔叔的大表哥来串亲。听说这事，坚决不答应。从此，这位大表哥每月从工资里拿出 20 元钱，供养叔叔。

叔叔很聪明，也很争气，从小奋发学习，小学、中学、大学、研究生一路顺风。现在是有名的散文家。叔叔是理解当年父母举动的。可有时候家人团聚一起，叔叔也常当着哥哥姐姐的面拿这件事开玩笑。

不料，一次让母亲听见了，母亲以为叔叔至今记恨着自己，就哭了一夜。叔叔去给母亲赔礼，说我没恨你，随便说着玩的，以后再不提了。

叔叔说，老母亲都 70 岁了，我一句不经意的话，却让她老人家伤了心，春节都没过好。

这时，男孩推门出来对叔叔说，你说得不对，是他们伤了你的心，你是她的儿子，她凭什么要把你送给别人，还不是嫌你碍他们的事。

叔叔说，你年纪还小，长大了你就会明白，谁都会伤谁的心，就看他是为什么。我知道你是妈妈的命根子，我也是我妈妈的命根子，她送我走是万不得已，是为了怕我饿死，也是心疼孩子的方式。我理解妈妈，而且更爱妈妈。

接着叔叔对男孩说，我知道你小脑瓜里在想什么，是不是又想起前几年你妈妈送你住姨妈家上学那件事？让我看，那是妈妈为了爱你。你在妈妈身边对妈妈来说是个安慰，妈妈外面工作再苦再累，她回家看到自己的儿子还能放松放松。你走了，妈妈回到家，一个人只有看墙壁。妈妈为你想，让你上个好学校，将来考大学，找份好工作，你反倒认为妈妈把你当包袱。也许你不知道，为了你转学妈妈把全部积蓄都花光了。

男孩红着脸，不再说话。

过了一个学期，男孩的一篇作文在市中学生作文比赛中获了二等奖。作

文的题目就是“伤害也许是不得已”。文章写的就是妈妈为他转学这件事。

男孩在文章的结尾写道：那个下午叔叔走后，我为错怪我的妈妈，而关起房门流泪。也许我承传了妈妈的性格，再内疚也不会当面说声对不起。但我相信，妈妈还是能够感受到我的道歉的。

对伤口说声没关系

上初中的女孩长得漂漂亮亮，也算聪明伶俐，就是人际关系不太好。老师上课从不提问她，对她的作业也很少加批语。女生们也都躲着她。每当课间和课外活动，她总是一个人坐在教室里或站在教室外的树下发呆，很是孤独。可是，女孩好像很坚强，自己受多少委屈也不回家向父母诉说，只是默默一个人承受。一天，姐姐有事去学校找她，看见其他同学在一起打打闹闹很热闹，自己的妹妹却呆在一边，若有所失的样子。姐姐很心疼，回家告诉了妈妈。妈妈更是心疼女儿，一天饭后，妈妈刚开口问了一句，女孩就泣不成声。直分辩说，自己根本就没有得罪过同学，是她们嫉妒自己学习成绩好。

妈妈告诉女孩，一个人，自从他走进群体的那一刻，就开始品尝自己的言行带来的痛苦或者欢乐。世上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。你所在的群体如果给你带来的是快乐，那么，说明你的言行颇受大家赞赏。如果你所在的群体，给你带来的是痛苦或者不快，那么，说明你的言行让大家反感或者不喜欢。

在幼儿园里，如果一位小朋友从不和别的小朋友打架、抢玩具，并且高兴地把从家里带去的糖果和别人分着吃，那这位小朋友一定会受到老师和小朋友们的喜欢。如果一位小朋友处处想拔尖，吃水果他捡最大的，分玩具他抢最好的，并且对小朋友推推搡搡，骂骂咧咧，这位小朋友一定让大家很不喜欢，如果碰到比他力气大的，他甚至还会挨打。

所以，不管大人，还是孩子，人的行为一旦融入社会，就应该遵循一定的规则，就应该讲究方式、方法，就应该考虑别人的感受。

女孩听了妈妈的话后，突然明白了自己受孤立的原因。她上课常不好好听讲，学习成绩好全凭小聪明，平日讲话对老师也不够尊重，对同学，特别是对女同学，她不是笑人家笨，就是说人家衣服没穿好，经常高傲地像个公主。结果，弄得同学们都认为高攀不上她，对她开始敬而远之。于是，自己才有了高处不胜寒的委屈。

当然，生活中，并不都是你敬人一尺，人敬你一丈。有时我们也会遇到你给他一尺，他要你一丈，甚至你不给，他来“抢”的事。被别人“抢”过之后，肯定是一肚子委屈的。

受了委屈怎么办，能不能大度地对伤口说声没关系，是比在群体中行善难好多倍的事。

先不说你能对自己的伤口说声“没关系”，得需要多大的雅量。只说你对伤口说“有关系”可能带来的后果。

我邻家有位男孩，是一名初三的学生。课外活动时，因与班上一男同学发生口角挨了拳头。男孩忍不下这口气，决心报复。他召集了自家院里的四五个小伙伴，找到那位男同学猛打一顿。结果，那男同学一气之下，找来了表叔、表哥和一帮小哥们，直接打到男孩家里。事不凑巧，那是个星期天，男孩破例没有跟爸爸妈妈去外婆家。一帮人敲开门，直到把男孩打得眼底出

血，胸部软组织损伤才扬长而去。

事情闹得这么大，自然惊动了学校和派出所，最后的处理结果是，男同学赔男孩 1000 多元医药费。学校开除了他们两人的学籍。

初中文化，在北京这样的大都市，其程度只比文盲高了一点点，在家做什么？机关进不去，公司也进不去。邻家男孩只能找份蹬平板车替人送餐的工作。工作的辛苦明摆着，早上 6 点半离家，晚上 7 点多回家。冬天的风雪，夏天的雨淋日晒，他都得顶着。前年夏季多雨成灾，路面被水覆盖，他连人带车翻在路边坑里。这样的委屈够大了，可男孩真的变得成熟起来，他回家竟然没有告诉父母。

有时候，我在院里和男孩相遇，看着这个长得高高胖胖，圆脸大眼的小伙子，就想宽容并不是一种雅量，在更多的时候，它是一种需要。而且，还是自己的需要。

我们在这个人很多事很杂的社会中奔波度日，自是十分辛苦。越是辛苦，越要加倍注意自己的言行举止，纳入一定的轨道。这样才不至于受孤立，才不至于让我们辛苦上更加辛苦。

这个轨道就是一个人的做人准则。人要与人为善，要学会什么都看得惯，学会什么都别放在心里。这样，你的生活和工作就会变得温暖许多。但是伤害是永远不会避免的，只是多和少，大和小的不同罢了。

伤害的不可避免就如我们的生命不可避免一样。来了，我们只能接受它。因为接受是最好的处置方法。

正因为如此，我想说，你想一生多平安吗？别忘了遇事对自己说一声“没关系”！

二、忘却

与往事干杯

记忆是人的一种常态，不管一个人活得如何写意，如何漫不经心，记忆也不会出现空白状态。它永远是一个安置在人脑子里的信息库。人类正是靠从这个信息库检索各类信息来控制情绪、思绪和行动的。

忘记曾经发生过的事情，是一种反向思维方式。而记住则是一种本能。

比如父母和兄长，爷爷和奶奶，外公和外婆，以及所有亲朋好友，之所以让我们感到亲近，就是记忆在起作用。反过去想，如果有人让我们记恨在心，久久不能释怀，也同样是记忆在起作用。

具体地说，我们对父母的感情，并不仅仅因为他们是我们生命的发源地。血浓于水是事实，假如我们的父母只给了我们生命，而放弃了对我们的扶养义务，父母对我们来说，就会成为一种意向，一个符号，而没有多少亲情。人的亲情感是与生俱来的，它哪儿去了呢？它很可能转移给了代尽父母义务的爷爷奶奶或者养父养母，甚至保姆。

有关亲情的记忆，其实都是些平常小事。比如我们外出时，父母往我们的旅行袋里塞几只水果，一个煮熟的鸡蛋。这样的琐事，当时我们并没有多少感动，甚至就根本没感动。可等我们长大了，走向社会，经历了好多冷漠之后，才想起那种关怀只有亲人才有。

除了本能之外，记忆的重要性还不断地被父母和老师强化着。

我们从上小学起，就不断地听老师在布置作业前重复：要记住今天我讲的内容。或者说，回去默写背诵课文。学校每次中考前和升学前的总复习，也是为了强化我们的记忆。我们的成绩单也在提醒我们，记忆对我们就是前途。

长大了，我们走向社会，记忆成了我们生存经验的积累。

有一件事你干得非常漂亮，受到了周围人的夸奖，由此你甚至得到了破格提升。那么，你一定会在今后处理同类事情时，再次运用这次成功的经验。无数经验积累起来，你的事就会越做越好。如果一件事让你办糟了，由此你受到了批评，甚至丢掉了提升机会，你也肯定会接受教训，再遇同类事情，你一定不会采取这件事的处理办法。有位伟人说：错误和挫折教育了我们，使我们变得聪明起来，我们的事情就会办得好一些。也许就从这番话里，滤出了“失败是成功之母”这一哲理。

记住一件事尽管很难。但是忘掉一件事有时候比记住一件事更难。

因为，记住某件事，有时除了掌握一定的技巧之外，只要有足够的恒心就一定能做到。让我们忘掉某件事，而又是一件曾经对我们造成伤害的事，却不容易。

但是，不容易的事，我们可以试着去做。

讲一个血淋淋却又真实的故事。几年前，我的一位同事奉命外出。其间，正好是他女儿四岁生日。为了让女儿高兴，生日的前两天他就打回长途电话，嘱托妈妈和妻子陪女儿去拍一张生日照片，并带女儿去公园玩。

那正是个星期天，一大早妻子给女儿换上新衣服，就和婆婆带女孩上街了。等她们带孩子拍完照片，抱着为孩子买的布娃娃、生日蛋糕和生日蜡烛回家时，却在过家门口的最后一条马路时，被一辆卡车撞倒。当即三个人躺在血泊里。路人把她们送到医院抢救，结果女儿断了气，妻子腿部骨折，母亲头部受伤。

事故发生后，撞人的一方说责任双方都有，因为她们三人在横穿马路时没走人行道，虽经交通管理部门再三调解，对方仍拒付医疗费用和抚恤金。

车祸发生之后，有关部门通知了我单位。单位领导在震惊之后，却苦于不知该如何对这位出差未归的同事讲这件事。只好在电话里对他说，家里有事，速回。

同事回来了，看到惨状，痛不欲生。但他毕竟在大学是品学兼优的学生，在单位是达观宽厚的一名工作人员。在处理这件事的过程中，他始终说，死的已经死了，伤的也伤了，谁开车也不会存心撞人，不必太去追究司机的责任，不要让年轻司机为这件事丢了饭碗，让这个世界上多添一个痛苦的人。他的宽宏大量，感动了司机。司机一边认错，一边哭。如今，司机和我的同事成了好友。

还有一件刚刚发生在山东淄博某单位的事。三位电工一起检修厂区线路。在检修一处高架线时，两位扶梯子，一位登梯作业。刚开始，扶梯子的两位还觉得自己手系人命，认真地、牢牢地扶着。过了一会儿，两个人开始闲聊。聊着聊着，越聊越热闹，就忘了手里扶的梯子，掏烟点火，相互让烟。结果，梯倒人亡。

这件事，死者的家属有太多的理由要求惩处两位玩忽职守者。单位领导也担心，不处理，死者家属肯定会闹事。

事实不然，死者家属在两位扶梯人上门赔罪时，反安慰他们说，你们也

不是存心害他。人已经死了，这事也就过去了。然后，家属还找到厂领导，要求从轻处理这件事。

断送别人生命的伤害，可以说是集天下所有伤害之最了。要让活着的人忘了这件事本身是不可能。但不仇恨，不怪罪，忘掉别人对自己的伤害，却是可能的。

那么人命关天的事都可以作如是处理。我们平常人与人之间的一点小摩擦，几句闲话，是不是完全可以当风吹掉呢？

我想可以。

或许不打不相识

打出来的相识，也是建立在宽容基础上的。

我就遇到了一件类似的事情。

1994年的元旦之夜，我在朋友家说完年话打车回家。车顺西三环向东三环行驶，到燕沙桥的桥洞时，一辆疾驶的面包车突然从桥底下窜出来，将我乘坐的出租车拦腰撞了一下。多亏出租车司机灵活，在面包车撞来的瞬间，猛调车头，才避免了翻车。下车查看现场，出租车车身中部下陷，面包车两个前灯破碎。直行车在绿灯的信号下直行，被横穿车辆撞了，责任是非常清楚的。但是，肇事车上坐的是某中央新闻单位的七八名记者，司机也就气粗如牛，下车来，揪住出租车司机的衣领，让赔车灯钱。他说，不赔，找来警察，也没你好瞧的，因为，自己车上拉的是神通广大的记者。

由于时值凌晨1点多钟，路面上没有执勤警察，要论是非，得等很久。我看到这无理纠缠的局面，非常生气，从车上跳下来，对肇事司机说，告诉你，别拿你那一车人的身份说事，我也是记者，说着从兜里掏出了证件。这时，肇事车上的乘客看见有人与他们的司机理论，便从路边涌过来，等知道了我的身份不比他们低时，立即变成笑脸，对两位司机说，算了算了，大过节的不能回家，都怪可怜的。别等什么警察了，警察来了两个人都得挨罚。

这话我很不爱听。我说，是你们违章，得赔钱让我们修车。

这时，一直站在车边抽烟的出租车司机过来对我说，大姐，谢谢你了。这事我退一步你不用操心了，我和那司机商量一下。我站在一边，观察两位司机，从一个烟盒里抽出了烟，用一个打火机点着，抽起来。又过了一会儿，两个人握了握手，各上各的车。我们的出租车又开始行驶，司机说，大过节的，让你受惊了，我不收你钱了，把你送回家。我问他，你的车快让人撞成包子了，分明是他的责任，为什么放了他？司机说，吃我们这碗饭的，都不容易，就得大家相互照应，车回去往外敲敲就行了，也没什么大毛病。我刚才要是非跟他较真儿，找来警察，肯定罚他一把，那我倒是没损失了，可这世上多了一个仇人。我一抬手说，这样就多了一个朋友！也值。我们家老人经常说一句话：多个朋友多条路，多个仇人多堵墙。

我们继续边行边聊。他对我说，他喜欢集邮，拉活赚的钱，一多半都扔在收藏邮票上了。可现在邮市不景气，价格起不来，他被套住10万元了。但他还在买进，因为现在价格低，再说，邮市和股市一样，有落就有涨，总有一天我会赚大钱。说完，他兴奋地笑了：到那时，我不开出租了，盘个饭馆什么的，当回老板，过过瘾。

我觉得小伙子挺有想法，下车时给了他一张名片，并告诉他，有什么事

需要帮助，就给我打电话。

半年过去了，撞车的事我已经淡忘。一天下午，我接到了小伙子的电话，说他现在给一家单位开包月，不很忙，也不很累，晚上他要送客人到我家附近，想顺便来看看我，请我吃晚饭。我没有推脱。6点半钟，我如约到了那家川菜馆。一进门，就看见两张熟悉的面孔。天呐，我当时有点不相信自己的眼睛，原来竟是那天深夜两个撞车的司机。

自从那夜撞车之后，他们俩成了哥们儿。如果碰到两人都有兴致，哥俩把车往楼群一放，找个馆子吃喝一顿，然后打车回家，第二天睡醒后才来开车。

那天晚上我从饭馆回到家，心里感想实在很多。想着有些时候，友谊和仇恨会在一念之差和一念之慈中发生。但等结了仇，想化解就需要半年、一年，甚至10年、20年，乃至一生。

人有时候非常复杂，有时候又非常简单，有时候非常友善，有时候非常刁钻。所以，西哲们把人说成是佛性和魔性的统一体。他们认为，人与人之间，在摩擦碰撞时，调和好了，就会释放出佛性。这时候的人，友善、慈祥，能化解别人带给他的恩恩怨怨。如果调和失当，人就释放出魔性的一面。这时候的人，攻击、诋毁、嫁祸他人。

两个正在释放佛性的人碰在一起，一般是不会发生摩擦的。而两个释放魔性的人碰在一起，则肯定像针尖对麦芒，你钢我强，各不相让。最后让事态恶化，两败俱伤。

释放佛性的人一般是不故意伤害别人的。假如他无意中伤害了别人，等他知道后，也会做自我忏悔，也会真心地请求别人的原谅，并主动承担后果。他的真诚，即使诱导不出别人的佛性，也会让人暂停释放魔性，不会让事情恶化下去。

假如释放佛性者是受害者，释放魔性者是攻击者，佛性者的大度宽容和忍让，也会让魔性释放者感到内疚，并在深深的自责之后收起魔性，释放佛性。即使感化作用没有这么大，至少也会使其魔性停止膨胀。

虽然打出来的相识，是更高意义上的相识，其中又蕴含了许多人文关怀精神，却不是人人都能做到的。但是，我们将其作为一种文明教化的内容倡导一下，总对人类文明的进程有益。只要我们不放弃关于宽容的努力，总有一天，我们这个大家庭中的每个成员都能用自己的宽容化伤害为乌有，甚至，让伤害转化成一种友谊，那时，我们将会是一种什么生存氛围？！

经历也是一笔财富

最近翻阅台湾一位散文家文集，发现了这样一段话：如果我们不去吃一根甘蔗，永远不会知道那根甘蔗甜到什么程度。我如果没有喝过乌龙茶，纵使坐下来思维、议论三天三夜，也不会知道乌龙茶是什么滋味。如果我们没有吃过苦瓜，即使用尽天下的文字，也无法描述苦瓜的味道。从前，我没有吃过榴莲，南洋的朋友说破了舌头，我还是无法想像榴莲的味道。有一天，我吃到了，深深体会到从前对我说榴莲的朋友的苦心。因为榴莲的滋味根本是不可思议的。

生命与生活中的一切也是如此，饭是用来吃的，不是用来形容的；情爱是用来体会的，不是用来议论的；苦瓜的滋味只能品尝，无法想像。

当我们把生命的一切都体验的时候，一切形容、想像与议论都成了辅助，成了深化我们经历滋味的文字。

不经历，什么事都不知道个中三昧。

但是，经历是为了什么？经历只是过程而不是目的。经历的目的是让我们从中体会出一些有用的东西。

经历过别人的关怀，就知道了关怀别人，知道了人在难处是多么希望得到关怀。也知道了，这时候的一句问候，会让人记一辈子。

记得是大学毕业的第二年，我得了一种怪病。肠子水肿、不能进食。我家在外地，平日吃饭在单位食堂。肠胃有了问题，吃不了大锅饭，又不可能有小灶供应。同事们把我送到医院。刚住院时，谁也没有意识到我这吃了吐的病有多严重，只不过是为了找个有病号饭的地方。但住下一查，越查，越玄。又是胃造影，肠造影，又是胃镜、肠镜、脖子后边切活检。医生由于没见过我这种病例，不敢确诊。不确诊就不能用药，我只能靠输液和流食维持生命。

在我住院的每一天下午，部门的同志都一趟接一趟看望我，安慰我，给我带报刊、收音机和饭菜。

北京没家，我却真是觉得我有那么多亲人。在住院之前，我与部里的同志们很少话说。出院之后，我彻底变了个人，知道了这个集体对我的重要。我帮部里的同志织毛衣，接送孩子。谁再有了病，不管轻重，我肯定会买上水果什么的登门看望。这个习惯沿袭至今，并会伴我终生。

经历过的苦难和痛苦，会成为日后成功的心理基石。

王廷江，一个山东沂蒙深山的农民，今年46岁。沂蒙山区缺水少粮，王廷江小时候受了不少苦。成年之后，赶上了改革开放，他开始拉平板车赚钱。干了一年多，他把攒下来的钱买了汽车，用汽车搞运输。后来又开始办厂，几年之内赚了几百万元。他受过苦知道挨饿的滋味，自己吃饱了，穿暖了，可乡亲们仍然挨饿。于是，他和爱人商量把600万元全部捐给了村集体，然后自任村长带领村民干。目前，这个村的固定资产到了近十个亿，全村老少把王廷江当作最亲的人。王廷江如今有了钱，但由于他受过苦，知道钱的用处，所以非常珍惜每一分钱。在村里他总是骑个自行车，吃着粗茶淡饭。

鲁迅年少时看到中国人多病，立志学医，为人民解除病痛。当他东渡日本学医时，有一件事触动了他，使他放弃手术刀，用笔去保护他的同胞。那是他从电影中看到一群日本人，正在处决一位中国人，周围的同胞却表情麻木、无动于衷。这一幕，让他气愤又伤心。他觉得，中国人当前最需要的是站着做人的灵魂，而不是健康的躯体。一个民族如果没有做人的尊严，光有好体魄有什么用。于是，回国后，他弃医从文，成为铸造人们灵魂的一代文坛主将。

香港实业家李嘉诚在接受记者采访时，也专门谈到了经历对他的作用。

“我13岁时父亲得了肺病，我照顾他，后来发现我自己也得了肺病，早上咳血，晚上盗汗，我买来医书，自己看，没有人教我怎么治这种病，我也不告诉任何人，连妈妈都不知道我得了肺病。那时我每天还都要安慰父亲，要他有信心，要生活下去。父亲去世，我14岁就挑起家庭重担，我肯吃苦，17岁靠我去打工家里就有了盈余，弟妹们可以念大学，我自己没有机会，只能请家庭教师。当年真的是很苦，一条毛巾又洗脸又洗澡、用上两三年才能换，换的时候旧毛巾握在手里，外面都看不到，上面只有横竖的纤维，没有

毛了。那个时候3个月才能理一次发，剃光头。但是在那样的情况下我也没有向别人借过一毛钱，直到后来开始做生意时，才向人借了四五万块钱。我觉得吃过苦好啊，记得当年的苦，就有拼搏的力气，又没有太高的生活上的奢求，心里开心得很。我自己从来没有用过游艇，一般都是有应酬的时候才用。我自己也从来不困惑，我知道自己做过些什么，也知道自己下一秒钟，下一天，下一年，甚至过世以后该为社会做些什么。我的儿子有的时候就很困惑，问我，‘爸爸，生活的意义是什么，难道就是不断地工作，做公益事业？’我说：‘你不知道工作的重要性，有一天没有工作的时候，你就会发现它是多么重要。’我还对孩子们说：‘你们没有吃过苦，哪里知道吃苦的好处。我现在吃一只水果，觉得它真是甜美好吃，你们没有过吃不起水果的日子，吃一只水果就不会这样开心。冬天我在被窝里，觉得真是温暖，真是安静，觉得人生别无所求，你们没有过饥寒交迫的日子，就不可能每天晚上都得到这样的享受！’

有经历的人生容易是成功的人生。即使不为成功，生命来到世上也是为了经历的，不然，就丧失了生命的原本意义。

经历的确是一笔用钱买不到的财富。

一叶小舟 能载几多愁

一个人呼吸，叫做生；停止呼吸，叫做死。这大概是人人能明白的道理。

有时，拿呼吸二字琢磨琢磨，又感觉到了一些更细的道理。呼吸，就是又呼又吸。科学解释说，人呼是为了排出体内的废物——二氧化碳；人吸，是为了吸进新鲜氧气。所以，有人又把呼吸说成是吐故纳新。

呼吸一般是说人的生命状态。我们现在却要说一说人的心理状态。人的心理也需要呼吸，不然，“二氧化碳”积满了，人会“爆炸”。心理的爆炸，有时会导致生命的结束。

去年，上海德国大众汽车公司总经理，在批阅了一份文件之后，突然推窗跳楼，自杀身亡。他的妻子、八旬老母、以及在国外就读的独生儿子闻讯大惊。他们怎么也想不到，那个事业正处在顶峰、精明能干的亲人突然寻了短见。总经理死后，外界按常规猜测他的死因，有人说政治问题，有人说经济问题，也有人说作风问题。后经医生诊断分析，他死于抑郁症。

滕佳，这位享有“大众情人”、“爱的使者”美誉的上海人民广播电台《点歌台》栏目主持人，在长期超负荷工作和家庭风波的压抑下，在事业巅峰期，却抛下她心爱的事业，毅然决然地离开了人世。那天，在满足了无数歌迷的点歌要求，解答了他们提出的各种问题后，滕佳拖着疲惫不堪的身子回到家中，面对空无一人的房间，她突然感到内心深处涌上一股无法排解的孤独感，到厨房，拧开了煤气开关……专家判断她死于抑郁症。

抑郁症是一种“现代病”和“都市病”。现代社会生活节奏快，人们生活压力大。成年人迫于养家糊口，孩子迫于学业长进。

生活本身已经够沉重了。我们不能再背上别人为我们制造的重重不快和痛苦。有话说出来，求得别人帮助和遇气不气，都是一种心理呼吸的好方法。

1995年的春节前，我们收到了一位名叫晓莉的女孩的来信。信中说：“或许你是一位老爷爷、老奶奶，或许是一位叔叔、阿姨，我想跟你说，我很痛苦，非常想死。”