



目 录

CONTENS

上 册

电子游戏与人生	叶倾城(1)
活着的三种境界	栖 云(3)
聆听朱哲琴	雷 樱(8)
一言既出	爱 薇(10)
注意“温情”	篱 下(12)
何必寻求理解	王重旭(16)
处境并非最重要	王 菲(18)
智慧导读	阿 紫(21)
太太的脸面与先生的腰包	张冰辉(25)
磨 难	赵 燮(30)
人生与下棋	苍 桑(32)
活出你自己	丹 子(35)
男人·女人	郭文琦(38)



付出与收获·····	梦 凡(41)
自满与知足·····	赵淑侠(43)
我读《愚公移山》·····	徐莹莹(47)
“门当户对”也是好选择·····	徐兆淮(49)
时尚的未必就好·····	黄旭宏(53)
勿以善小而不为·····	罗潇君(57)
快 乐·····	雷 达(60)
做生活的配角·····	赵 萍(64)
妒忌自己·····	鲁 子(68)
承受力·····	刘元举(70)
论青春·····	区化吉(74)
倾听孙菁·····	朱 雷(77)
行百里者半九十·····	梁 锋(81)





不要等到比原来还少	澜 涛(85)
生活有时是道难题	艾明波(87)
清 白	许达然(90)
思考的界限	方 戈(93)
我之淡泊	朴尚春(97)
让人三尺又何妨	吴 英(104)
活好每一天	艾明波(107)
慢 些	孔 明(110)
过 程	欧阳霞(115)

下 册

紫砂的胸怀	刘 晖(121)
闲人有罪	蔡应律(124)
谅 解	王绍杰(127)
人性谈六则	洪 生(129)
时间的价值	A·阿明(135)
挨骂的艺术	李 向(138)



论舒适	〔英国〕奥尔德斯·赫胥黎(144)
论奢侈	〔法国〕伏尔泰(160)
论贫穷	〔英国〕希莱尔·培洛克(164)
论沉默	〔比利时〕M·梅特林克(171)
论怀疑	〔日本〕三木清(181)
机智与幽默的区别	〔美国〕C·S·布鲁克斯(189)
沉思集	〔法国〕苏利—普吕多姆(199)
快乐之道	〔英国〕B·罗素(206)
!!!!!!	路东之(210)
你长得漂亮吗?	邓 刚(212)
每个人都是老子	老 村(216)
个性的表露	〔英国〕A·贝奈特(220)
博士生的论文	文 燕(226)





开辟心灵的后花园	王开林(229)
闲山静水	秦天南(233)
大 河	德富芦花(235)
古 井	尤 今(237)
羞涩与羞耻	施晓宇(239)
幸福是一碗水	蓝 石(243)
男女之别	芭芭拉(245)
手把手的感觉	淦 阳(249)



也许，电子游戏真正的魅力，在于它近似我们的人生。开机的一瞬是生，关机的一闪是死。而生与死之间，选择什么和怎样去面对，便是我们在这一生中惟一的游戏。

电子游戏与人生

○○……叶倾城

我们不能选择人生，但是我们可以选择电子游戏。

有人把自己对竞争、打斗的渴望倾注于搏击游戏中；有人陶醉于简单的智力游戏，以分数不断自娱；贪心的人会挑可以吃到许多宝贝的游戏；甚至那些以色情娱人的，谁说它激发的不是人们最原始的占有欲？

电子游戏是一场白日梦，我们在梦中实现我们清醒时无法做到的事，胜利接踵而来的刹那，分数登峰造极的瞬间，好像人生所有的不如意都得到了补偿。

然而电子游戏终究是挫败的游戏。无论你玩得多好，你的名字如何显耀在最高处，总有一个你始料



未及而又注定要来的时刻，失败以你措手不及的速度前来，即便是，你终于证明自己的智力远高于设计游戏的人，真的可以通过所有的挑战和难关，到达终点，可是游戏已经结束了，那些分数、宝物、成功，全部失去了意义，关上游戏机后，你所做的一切都不存在了。

也许，电子游戏真正的魅力，在于它近似我们的人生。开机的一瞬是生，关机的一闪是死。而生与死之间，选择什么和怎样去面对，便是我们在这一生中惟一的游戏。

生命，若要不屈压迫，百折不挠，昂然挺立，一方面必须淡化欲念；另一方面，则必须充实底蕴。



活着的三种境界

○○……栖 云

打不倒

滚圆的皮球是打不倒的，砸向地板，弹起来；按进水里，冒出来。不倒翁是不倒的；左摇右摇，就是不肯屈从。

前者因为它的轻，后者因为它的重。

两者的倔强很能给我们一些启示：生命，若要不屈压迫，百折不挠，昂然挺立，一方面必须淡化欲念；另一方面，则必须充实底蕴。

一位睿智的禅师，清茶淡饭，他说很好。布衣麻鞋，他说很好。即使住在茅舍里，他也说很好。并非他愚钝、老朽和懦弱，而是他的物欲很淡，灵魂的篓中盛的绝非芝麻谷子般的俗念；所以你很难在物质方



面打倒他。生活中的“糖衣”也好，“炮弹”也罢，对他空灵的心理根本不起作用，世间魔法再神奇，也对他的淡泊束手无策。

但复杂的生命绝非单一的“虚”结构安置，它必须沉入。那就是包罗万象的内容、攻无不克的力度和坚忍不拔的意志。这些铁质一点一滴地注入骨骼，使生命的重心下降，难于扑倒和断折。所谓兵来将挡，水来土掩；所谓魔高一尺，道高一丈，就是因为脚跟站得稳，架势端得稳，胸中装着千军万马，才飓风撼不动，洪水冲不垮！

生命如此之轻，生命如此之重，重视轻，使生命觉悟；重视重，使生命稳固，有了这两样，哪一柄锤头能打倒你不死的精神？

君子低头

淮阴侯韩信曾经低头，忍受胯下之辱；桃园三结义的刘备曾经低头，三顾茅庐，躬请诸葛亮出山；越王勾践曾经低头，卧薪尝胆。

习惯芝麻开花般向上生长的人们谁肯迁就自己低下头颅？何况有时，低头的代价非常沉重——卸去尊

严，撕破脸面，甚至牺牲皮肉。如此重量恐怕只有历史的秤才会称量得出：对于韩信，是奇耻大辱；对于刘备，是汉室屈尊；对于勾践，则是俯首称臣。但是，他们的英明之处是不会白白低头，在那一刻，他们信心百倍地了解到了秤杆那一端的砝码高高扬起。

倘若万里江山和丈夫业绩能用寥寥的几下低头换取，这种代价岂不太小了，太值了。所以君子不怕低头，怕的是低下去，再抬不起头。

所以，低头是一种智慧，一种气度，一种自信心的考验。

小则忍，大则也忍，为了更大的阴谋和野心。这就是非同寻常的屈，以达人所不及的反弹。

那样，低头是一份非常沉重的力量，承受得起，经受得起还远远不够，更应该托举得起，以内心的抗力战胜外界的压力，把这种力量变成将来一日腾空跳跃的踏板，并且有足够的勇气决定最后的结局。

如此低头，即使低成了渊谷，不也是挺立着的巨人。

甘心输一回

据说放风筝的人多心存余悸，既期望风筝飞得更



高更远，又怕稍一疏忽，挣断了手中的弧线；据说打天下者无不英雄气概，一旦得天下便诚惶诚恐，惟恐纰漏之间，性命攸关。

输一回又能如何？

记得有一次老爸跟人下棋，三五招过后，老爸留下一个不大不小、似是而非的漏洞。棋逢高手，怎么得了，我一旁赶紧支招，谁知老爸含笑止住了。果然，对手发现了突破口，拼足力气，一通狂轰乱炸，旗开得胜。但是转机出现了，随后几盘，老爸连连得手，反败为胜。

“你当我真是草率吗？那是为了摸清对方套路和招数。”老爸得意洋洋地私下对我说。

诈降是棋手的智慧，放在生活中，就是做人的智慧。一个真正的智者，不但能把握赢，同样也能把握输，通过收回手臂获取更大的力量出击。所以有些时候，输，甚至比单纯的赢需要付出更大的心血。另一方面讲，输也腾出一大片空间，让多种可能充分表现出来，避免了招架之时措手不及。

尽情放一回风筝，看它到底能飞多高；安心用一会双眼，看天下是否太平；挑战一项工作，试试才干

有多卓越；跋涉一次艰险，衡量意志到底多坚强。这是对勇气的测试，自信心的评估，是胆和识的双重考验。

输并不意味一败涂地，也不昭示举手投降，灾难降临，甚至理论上百分之百的输，也并非没有转机的希望。诸葛亮演示了一回空城计，毛泽东则在葭芦河岸，从国民党七旅眼皮底下“走”脱。那是丝毫也没有城府的输，所以不胆颤不心惊，不畏首缩脚；那是将生死置之度外，灌输着英雄气魄的输，所以连老对手都不敢轻举妄动。

即使百分之百的输，也不见得意味绝望，至少点亮一盏红灯，给你警示，给你教训，给你经验。生命应避免冒险，但不能因为躲避冒险就放弃冒险，甘心输一回，放心输一回，全心输一回，说不定很有裨益。



愉悦是漆黑的房间里，门缝微隙，渗进来的一缕曙光，落于地上的影子清清楚楚，……

聆听朱哲琴

○○……雷 樱

已经不记得第一次听到朱哲琴的声音是什么时候了，当时听说上海滩有一张被抢空的发烧大碟：《黄孩子》。制作人何训田在封套上写道：希望可以在过去的音乐形区中间开辟出第三条路。何训田和他最钟爱的女歌手朱哲琴一起上西藏高原，在世界最纯洁的空间里，唱出了最清越最高亢的歌声：《阿姐鼓》。惊诧于她的灵性，以“天籁”为题的《央金玛》是一样地神秘，充满梦幻。

喜欢朱哲琴的声音。听人称李娜的《苏武牧羊》为极限高音，总觉得尚不及朱哲琴。朱哲琴的声音是极富表现力的，音域的广阔嘹亮让人想起才旦卓玛，但是却如泉水一样清冽，精致得近乎完美，如同金属

的质感，是被锤炼的铁丝，一点点被拉长了，看似与普通铁丝无异，伸手触及才发现是滚烫、火热的，这不断拉长、延伸了的铁丝陡然间被高高抛起，直入云霄，我的魂随之荡开去，又骤然落下来。总之，随她的声音而跌宕，但在心里又渴望她的声音带来的极度欢畅与痛楚。

愉悦是漆黑的房间里，门缝微隙，渗进来的一缕曙光，落于地上的影子清清楚楚，明明白白映入眼中，刻在心里放不下；苦楚是严冬腊月，冰天雪地里，从怀里取出的温暖的手掌捧住了一块冰的铁砣，沉在心，寒在手，甩开去，温的血溅开去的痛，惊心动魄，荡气回肠。分不清哪是乐，哪是声，哪是我，哪是她，只是醉了的专注聆听，没有静的，沉静心找不到朱哲琴，似乎是在昭示岁月的轮回，让我在这里沉下去，沉下去，也静了，醉了，痴了。

不再去想被风吹散的年华，经年未敲的鼓一切都交给穹苍，惟一清晰的是耳边回旋的高原录音。来吧，性之灵且与我共歌舞，请你也专注聆听于我。



这块石头，我本来就是想要丢掉的。现在虽然发现它是宝物，想必是上帝的旨意，我一言既出，绝不反悔。

一言既出

○○……爱 薇

到纽约，不去看看闻名世界的自然历史博物馆，将会是件憾事。这间由 100 多个国营、民营基金会、200 多间大公司及 50 多万会员鼎力支持的民营机构收藏了数 10 万件价值连城的物品，实在值得一看再看，其中包括中国周家口发现的史前人类的头盖骨等。

第一次去参观时，刚好在一楼的摩根纪念馆欣赏闪闪晶亮的各种宝石。忽然，一位男导游迅速脱下夹克，盖在一块数百公斤重的大石头的的一个缺口上，再将带来的游客叫到跟前：

“你们看看，这只是一块普通的石头吗！这位女士请你过来一下！”一位游客走到前面，导游员将夹克像

变魔术似的拿开，那女士伸头望了一下，不禁大声“呵！”地叫了起来。

随着这一声惊叫，我和其他游客一块涌上前去，看个究竟。原来里面竟然是耀眼闪光的紫水晶，导游说话了：

“这块石头有个动人的故事。它原本是弃置在一美国人的后院里。有一天，主人因石头有碍观瞻，就叫人来将它搬走，谁知就在搬上卡车时，工人一时失手，石头掉在地上，碰裂了一个口，大家就像你们刚才一样，都叫了起来，因为这并不是一块普通石头，而是一块紫水晶。主人知道真相后，平静地说：

“‘这块石头，我本来就是要丢掉的。现在虽然发现它是宝物，想必是上帝的旨意，我一言既出，绝不反悔。我决定不占为己有，而将它送给博物馆，让更多的人来欣赏。’”

导游员讲完了故事后，肃静无声。



心中有个恋人，心外有个世界，惟有时而内时而外，两个选择统一，才能使爱情变得深沉、博大。

注意“温情”

○○……篱 下

空气有气温，身体有体温，恋爱有恋温。因为恋爱是一种感情火山喷发、欲火燃烧的行为。高尔基说：“比太阳更美好的，世上没有；也没有比爱火更烈的火。”有火就有热量。气温高了，人觉热，直至中暑；体温高了，人发烧，直至昏厥；恋温高了，则容易引起感情火灾，直至将爱化为灰烬。因而莎士比亚说：“‘爱’和炭相同，烧起来，得设法叫它冷却。让它任意烧，那就要把一颗心烧焦。”

从初恋到热恋，是一个恋温逐步升高的过程。初恋时，亲昵之举是小心翼翼的，进入热恋，拥抱和亲吻之类就放肆起来。这时很自然地会诱发性冲动。这是人的天性，也正是爱情的自然生理基础。

当然，这样说并非主张可以在热恋中无限度自由