



# 目 录

CONTENS

## 上 册

|                    |          |
|--------------------|----------|
| 做简单的人 .....        | 刘 艺(1)   |
| 快乐小语 .....         | 罗 兰(4)   |
| 明日又天涯 .....        | 三 毛(7)   |
| 忙使生命充实 .....       | 梁凤仪(11)  |
| 你变了吗? .....        | 赵 一(13)  |
| 喜 欢 .....          | 邓 皓(19)  |
| 故都的秋 .....         | 郁达夫(21)  |
| 暴风雨之前 .....        | 瞿秋白(26)  |
| 那个城 .....          | 瞿秋白(29)  |
| 教训与启示 .....        | 傅 雷(32)  |
| 人生谏言 .....         | 斯 凯(34)  |
| 要活在巨大的希望中 .....    | 池田大作(36) |
| 说干就干拿得起放自变量下 ..... | 大 卫(39)  |



|                 |           |
|-----------------|-----------|
| 关于精神·····       | 李书磊(44)   |
| 拿得起·放得下·····    | 罗 兰(48)   |
| 微笑着继续·····      | 缪 涛(51)   |
| 种子的力·····       | 夏 衍(54)   |
| 走进 7 月·····     | 艾明波(56)   |
| 平凡也从容·····      | 魏明双(58)   |
| 生命的能力·····      | 马尔腾(60)   |
| 秋晨之梦·····       | 佚 名(63)   |
| 分粥制度·····       | 佚 名(67)   |
| 一张白纸·····       | 逸 名(69)   |
| 鼓 励·····        | 佚 名(71)   |
| 总会有另一种观点存在····· | 王岩松 译(73) |
| 怎样解决问题·····     | 佚 名(76)   |





|                 |             |
|-----------------|-------------|
| 两家小店·····       | 王国华(78)     |
| 失败者的荣誉·····     | 王开岭(80)     |
| 握住母亲的脚·····     | 春 华(83)     |
| 木雕观音·····       | 赵 云(88)     |
| 人生咏叹调·····      | 圣 宗(94)     |
| 创造幸运·····       | 简 捷(96)     |
| 人生的金字塔 ·····    | 吴稼祥(101)    |
| 野鹤的白羽 ·····     | 张 健(104)    |
| “冬天你不要砍树” ····· | 查尔斯·贝多(109) |
| 抓住生命的树枝 ·····   | 黄立平(112)    |
| 最好还是写信 ·····    | 加里森·凯勒(115) |
| 怨恨还是理智 ·····    | 马尔兹(118)    |

## 下 册

|                |          |
|----------------|----------|
| 两支银烛台的光芒 ····· | 乔 叶(121) |
| 我想我是海 ·····    | 晓 欧(125) |
| 感谢侮辱 ·····     | 杨 君(128) |



|                 |          |
|-----------------|----------|
| 用上所有的力量 .....   | 佚名(131)  |
| 一生磨一镜 .....     | 佚名(133)  |
| 创业的故事 .....     | 石永贵(135) |
| Shep 的故事 .....  | 肖雷慧(139) |
| 时 间 .....       | 农 妇(143) |
| 绕过美丽的诱惑 .....   | 伊 梦(146) |
| Ta,从我身边飞过 ..... | 司华宁(151) |
| 书·谊·缘 .....     | 蔡玉婷(159) |
| 雨季小巷 .....      | 李 东(178) |
| 花开的声音 .....     | 崔志强(188) |
| 在梦里 .....       | 秦 人(190) |
| 活在高三 .....      | 闫利霞(193) |
| 尴尬一回 .....      | 王朝阳(198) |





|               |          |
|---------------|----------|
| 秋天的味道 .....   | 石 石(201) |
| 所谓“另类” .....  | 祁 悦(205) |
| 木雨有事 .....    | 许姗姗(210) |
| 食堂打菜全攻略 ..... | 顺 子(217) |
| 打饭众生相 .....   | 田永平(219) |
| 校园三侠客 .....   | 晶 听(221) |
| 空中邮路 .....    | 唐 超(225) |
| 七夜怪谈 .....    | 关 颖(228) |
| 黄 瓜 .....     | 何 颖(231) |
| 神秘阿康 .....    | 何露萍(235) |
| 新廉颇负荆请罪 ..... | 蒋 萍(238) |
| 减肥备忘录 .....   | 陈月英(242) |



做简单的人其实并不简单。

## 做简单的人

〇〇……刘 艺

“简单些，简单些，再简单些”，卢梭写道，“我说让你们的事像一、二、三那么简单，而不是一百、一千。”

做简单的人就是让我们从繁忙的生活中，从复杂迷离的社会中走出来，让我们在蓝天白云的简单中忘却烦恼。让我们对自己说：“天下本无事，庸人自忧之。”然后心平气和地从一大堆琐事中理出头绪。

做简单的人就是要抓住生活的核心，过一种高效率的生活，而不为生活繁琐刻板的一面所禁锢。做简单的人不是对工作敷衍了事，不负责任，而是分清主次，一针见血地深入实质，精益求精。从某种意义上讲，做简单的人正是善于从主体上把握事物的脉络。



做简单的人就是不世故，不虚伪，不自欺欺人，不故做高深，不在错综复杂的关系网中做茧自缚。做简单的人需要真诚，需要坦率，需要求实，需要勇气，需要不断舍弃那些心灵的累赘和种种执迷，不去计较个人的得失，以一种博大的心胸去容纳一切。

做简单的人是自己的行动对我们生活词曲中一些最伟大的词汇做简洁明了的注释：爱、幸福、希望、家、生、死、阳光。

有时这一切仅在一个浅浅的微笑，一句简短的问候，一次及时的抚慰中就足以体现了。

做简单的人不是变得幼稚，更不是一种退化，而是在经历人生的风风雨雨后对生命作更高层次的回归。做简单的人并不是要我们头脑简单，不做思考，而是要我们洗净心灵的积垢，保持心灵的简约与宁静，不为纷繁所扰。简单的人不一定是旁引博证的哲人，却能是一个洞悉世界的智者。认识世界不只靠博闻强记和繁琐的推证，而要靠熟稔自然、超然纯朴之心的人。

做简单人的是一种无所失落的选择，是对宇宙秩序与人类的深刻理解。因为简单本身就是捷径、是轻

松、是自由，如精神之箭。“给我一个支点，我可以撑起地球！”简单有时就像这位伟大的科学家所说的那样不可思议。

做简单的人其实并不简单。



凡事能够大公无私，无愧于心，就是光明的行为。心情上也会觉得光明正大，高贵堂皇。这种心安理得的感觉，就是千金难买的快乐。

## 快乐小语

○○……罗 兰

世上没有比快乐更可贵、更为人们所普遍追求的了。我们的问题是，常常不知道如何认识及把握快乐，又有时不知道如何从不快乐之中去发现或提炼快乐。

合群是一种快乐。无论自己以为多么喜欢孤独的人，当与许多人携手并肩，用同一节奏奔赴同一目标时，也会觉得心情振奋。

人们常说，童年最快乐。通常我们只想到，那是由于童年无忧无虑。事实上，童年的快乐更是来自对环境由衷的欣赏和对人间的信心。

能克服困难，超越痛苦，由困难中取得经验，由痛苦中了解人生，这都是生活上的成功。

凡事能够大公无私，无愧于心，就是光明的行为。心情上也会觉得光明正大，高贵堂皇。这种心安理得的感觉，就是千金难买的快乐。

做事避免徘徊瞻顾，犹豫不决，有信心与决心勇往直前，不但成功的可能性大为增加，心情也会觉得振奋，生活自然就充满了希望与快乐。

荣誉的得来，一定是由于所做的事公正无私，对众人有好处。否则即使成功，也不光荣。不光荣，就不会享受到成功的真正快乐。

唯有心地光明，做起事来才会理直气壮。唯有能够理直气壮的做事，才可以不怕任何阻力，积极、坚定、勇往直前。

每个人都希望自己堂堂正正，受人尊重。堂堂正正就是守礼、守法、不自私，心地光明，行为正直。

快乐是一种美德，因为它不但表现自己对世界的欣赏与赞美，也给周围的人带来温暖和轻快。

没有一个人敢说他的生活中是没有一点痛苦而只有欢乐的。但是有人能始终对人生所着乐观和赞美的心情，这是因为他们知道，不但人间万事都有它苦和



乐的两面，而且由苦中提炼出来的欢乐才更是胜利的凯歌。

认真说来，个人遭遇的痛苦是局限的，而人间的希望和生存的价值是多方面的。我们要能够不着眼在狭小与局限的个人遭遇，而看到广大的空间与丰富多彩的世界，即可知道，许多我们自己引为大事的，都只不过是一些毫末。

快乐就是幸福，一个人能从日常平凡的生活中发现快乐，就比别人幸福。



我的朋友，今夜我是跟你告别了，多少次又多少次，你的眼光在默默的问我，Echo，你的将来要怎么过？你一个人这样的走了，你会好好的吗？你会吗？你会吗？



## 明日又天涯

〇〇……三 毛

我的朋友，今夜我是跟你告别了，多少次又多少次，你的眼光在默默的问我，Echo，你的将来要怎么过？你一个人这样的走了，你会好好的吗？你会吗？你会吗？

看见你哀怜的眼睛，我的胃马上便绞痛起来，我也轻轻的在对自己哀求——不要再痛了，不要再痛了，难道痛得还没有尽头吗？

明日，是一个不能逃避的东西，我没有退路。

我不能回答你眼里的的问题，我只知道，我胃痛，我便捂住自己的胃，不说一句话，因为这个痛是真真



实实的。

多少次，你说，虽然我是意气飞扬，满含自信若有所思的仰着头，脸上荡着笑，可是，灯光下，我的眼睛藏不住秘密，我的眸子里，闪烁的只是满满的倔强的眼泪，还有，那一个海也似的情深的故事。

你说，Echo，你会一个人过日子吗？我想反问你，你听说过有谁，在这世界上，不是孤独的生，不是孤独的死？有谁？请你告诉我。

你也说，不要忘了写信来，细细的告诉我，你的日子是怎么的在度过，因为有人在挂念你。

我爱的朋友，不必写信，现在就可以告诉你，我是走了，回到我的家里去，在那儿，有海，有空茫的天，还有那永远吹拂着大风的哀愁海滩。

家的后面，是一片无人的田野，左邻右舍，也只有在度假的时候才会出现，这个地方，可以走两小时不见人迹，而海鸥的叫声却是总也不断。

我的日子会怎么过？

我会一样的洗衣服，擦地，管我的盆景，铺我的床。偶尔，我会去小镇上，在买东西的时候，跟人说

说话，去邮局信箱里，盼一封你的来信。

也可能，在天气晴朗，而又心境安稳的时候，我会坐飞机，去那个最后之岛，买一把鲜花，在荷西长眠的地方坐一个静静的黄昏。

再也没有鬼哭神号的事情了，最坏的已经来了，再也没有什么。我只是有时会胃痛，会在一个人吃饭的时候，有些食不下咽。

也曾对你说过，暮色来时，我会仔细的锁好门窗，也不再在白日将自己打扮得花枝招展，因为我很明白，昨日的风情，只会增加自己今日的不安全，那么，我的长裙，便留在箱子里吧。

又说过，要养一只大狼狗，买一把猎枪，要是有人，不得我的允许敢跨入我的花园一步，那么我要他死在我的枪下。

说出这句话来，你震惊了，你心疼了，你方才知道，Echo 的明日不是好玩的，你说，Echo 你还是回来，我一直是要你回来的。

我的朋友，我想再问你一句已经问过的话，有谁，在这个世界上不是孤独的生，不是孤独的死？



青春结伴，我已有过，是感恩，是满足，没有遗憾。

再说，夜来了，我拉上窗帘，将自己锁在屋内，是安全的，不再出去看黑夜里满天的繁星了，因为我知道，在任何一个星座上，都找不到我心里呼叫的名字。

我开了温暖的落地灯，坐在我的大摇椅里，靠在软软的红色垫子上，这儿是我的家，一向是我的家。我坐下，擦擦我的口琴，然后，试几个音，然后，在那一屋的寂静里，我依旧吹着那首最爱的歌曲——甜蜜的家庭。



凡事有好有坏。针是一定没有两头利的。

## 忙使生命充实

○○……梁凤仪

凡事有好有坏。针是一定没有两头利的。

极为忙碌的坏处，是辛苦。除了辛苦之外，还是辛苦。

女人年纪在四十岁以上，如我，仍要过忙碌的生活，一定劳累，那只背，好像伏了一只八爪鱼似的，把肌肉紧紧地捏着，痛得人半死。

分明是预约了物理治疗与按摩服务，结果，竟无法抽空去那一趟半趟。

极度忙碌的好处，是精神愉快。

为什么？因为有寄托。

美国一本医学杂志曾发表过一篇文章，说美国人自杀，占很高比率（那个百分比，我可忘记了）的成因是寂寞，精神处于浮游状态，无所依归所致。正如



我们广东俗语说：“做人做得无谓”，于是倒不如干脆不做算数。

忙碌的人只会一味觉得时间不够多，生命不够长，怎么会想到去死？

我还发觉忙碌的另一个大大的好处是减少生活上极为不必要的敏感。闲着的时间多，一宗道听途说的消息或不相干的人一句半句话，却花半天来分析，绝大的结果是把小事化大，甚或无事生非。

一旦忙碌起来，管对方是不是杀父仇人，九重恩怨也暂且按下，先处理了种种当前急务为要。留待度假时，再想想有什么血海深仇要报好了。一点都不夸张，忙到头昏脑胀，体力不胜负荷时，就算有人要追斩自己，也懒得跟他多争执。心境的平和，无以复加，感觉舒服至极。