

目 录

“不怕晚”的成功人生	序一雪	詹万生	辑员
给人启迪的“缘岁开跑”	序二雪	王 宁	辑缘

第一章 我是一个身上带球的人			辑员
一 无望的重病号			辑袁
缘内科一千天			辑袁
缘治疗无效			辑原
二 我被死神两次“拒签”			辑缘
缘“切肺”不够格			辑缘
缘难得“进口”手术			辑远
缘第一次“被拒”			辑远
缘再次逃脱“不归路”			辑苑
三 医疗实验中的幸运儿			辑怨
缘“填球”在身			辑怨

圆梦再度成为幸运人	转页
四 与球共“舞”半世纪	转页
第二章 我是一个“不怕晚”的人	转页
一 “小狗”不怕“嗓子细”	转页
二 坚持自己与自己比 改变“成功”的参照系	转页
三 让“不怕晚”付诸行动	转页
第三章 缘岁“赶考”拿文凭	转页
一 国家副主席颁发毕业证书	转页
二 一年半里考下 圆门	转页
圆不怕当“老”考生	转页
圆要争一年半毕业	转页
三 非我格外聪明	转页
圆学业尚有基础	转页
圆亲人朋友支持	转页
四 感谢这场考试	转页
圆严格而公正的自学考试	转页

圆媛学会了“自学”	轱轳愿
猿媛“惜时”好习惯最可贵	轱轳愿
五 赶考花絮	轱轳愿
员媛宿坐待考	轱轳愿
圆媛不误出差	轱轳愿
猿媛难忘烤鸭	轱轳愿
第四章 缘岁改行“学医”	轱轳缘
一 事出有因	轱轳苑
员媛向往进入新天地	轱轳苑
圆媛发现了身边的“新门”	轱轳愿
二 涉入医学	轱轳愿
员媛搞健康教育，就意味着我要介入医学	轱轳愿
圆媛我找到了突破口	轱轳愿
三 初见成效	轱轳愿
员媛果本出版	轱轳愿
圆媛打动人的是新理念	轱轳缘
四 让千百万中等职业学校学生受益	轱轳缘
员媛上呈“报告”	轱轳缘
圆媛最高领导批示支持	轱轳愿
猿媛帮职教司策划编书	轱轳愿

源坚持两点意见

轲薇

缘“中等职业学校健康教育读本”出版发行

轲源

第五章 远岁领衔抗“艾滋”

轲源

一 缘于“学医”

轲源

缘关注“艾滋”

轲源

缘深入学习

轲源

二 有心介入

轲远

三 参与课题

轲薇

缘进入“业内”

轲薇

缘精心编书

轲源

四 主持项目

轲源

第六章 一项 缘年的健康“投资”

轲薇

一 弱者变成了强者

轲薇

二 坚持“简单重复”就是成功

轲薇

三 健康需要长期投资

轲源

四 散步让我心旷神怡

轲源

第七章 一份天天记的“时间账”	轱辘
一 天天随手简记“时间账”	轱辘
二 经心时间，让我做事“高效”	轱辘
三 “盘点”给我带来生活乐趣	轱辘
四 月表、年表助我“自我保健”	轱辘
五 己所欲，也勿施于人	轱辘
第八章 感悟“人挪活”	轱辘
一 想挪不容易	轱辘
房媛调离母校	轱辘
圆媛调离北京市	轱辘
二 挪动与“动笔”	轱辘
房媛文章见报	轱辘
圆媛巧遇“改版”	轱辘
猿媛编辑提携	轱辘
源媛深受鼓舞	轱辘
三 天下不是就你一所学校	轱辘
房媛眼界变宽	轱辘
圆媛开始明白了自己的局限	轱辘

四 许多花开在没人看的地方 转页愿

房自开自落的花朵 转页怨

圆瓦房店一位中学校长 转页园

猿感悟多多 转页猿

第九章 我家高中生和三个留学生的故事 转页缘

一 “缺心眼”的留苏生 转页苑

二 女儿都是留美生 转页圆

三 我家最讲“自奋蹄” 转页愿

房从小培养女儿“自奋蹄”精神 转页愿

圆做人最要紧的是不自私 转页苑

猿大人做出样子比说什么都管用 转页怨

四 愿与女儿同行 转页缘

第十章 活有特色 圆苑年 转页员

一 清点家居 转页缘

房处理衣服 转页远

圆处理杂物 转页苑

猿清理书本 转页愿

源清理家具 转页怨

缘以“我”为本，乐此不疲	转页四
二 热衷减肥	转页六
三 好纸先用	转页七
四 开心出行	转页八
五 享受美食	转页九
六 置装购物学消费	转页十
七 与亲人共享花钱快乐	转页十一
缘给爹妈发稿费	转页十二
缘不要多的	转页十三
缘旅美出资	转页十四
八 退休撤桌，扮新角色	转页十五
缘撤办公桌，只留一只碗	转页十六
缘扮新角色	转页十七
缘有新感觉	转页十八
九 手指不离“退出键”	转页十九
再说几句	转页二十

“不怕晚”的成功人生

序一雪

詹万生

胡筠若是最尊敬的大姐、搭档和朋友。
让我为她的书写序我自欣然从命。

我一口气读完了她的《瞧！我不怕晚》，那些我曾经知道的和刚刚了解的“凡人小事”，让我感动，令我敬佩，给我启迪。我情不自禁地回忆起我们一起工作的那段往事。2008年，我调到中央教育科学研究所主持德育研究中心的工作，胡筠若是副主任，我们共事四年多，合作非常愉快，直到她退休。我们共同经历了创业的风风雨雨，品尝了奋斗的酸甜苦辣，分享了成功的喜悦。胡筠若的鲜明个性和特殊经历给我留下了

她不是伟人，也不是名流，但她缔造了一个成功的人生。

十分美好而深刻的印象。她不是伟人，也不是名流，但她缔造了一个成功的人生。

我认为这本书至少在以下三方面给我们以启示：

其一，“自强不息”的人生态度。胡筠若正当风华正茂的花季，却得了在当时被称为痨病的肺结核。虽然她曾两次被死神“拒签”，但却成为一个终身“带球”的人。“文革”期间她又因家庭出身被打入另册，饱受折磨。可厄运也是学校，磨难也是老师。历经不幸与逆境，造就了她达观、坚毅的性格；高中毕业留校任教的优越感，铸成了她乐观、自信的品格；两者的结合形成了她自强不息的人生态度。她 缘岁参加高教自考，缘岁研究健康教育，远岁致力于预防艾滋病宣传，这正是她自强不息人生态度的真实写照。

《史记》的作者司马迁说：“文王拒而演周易，仲尼厄而作春秋，屈原放逐乃赋离骚，左秋失明厥有国语……”大凡堪称君子的成功人士都必定抱有自强不息的人生态度。古代圣贤是这样，现代的诸多成功者又何尝不是如此呢？

其二，“变与不变”的人生智慧。胡筠若深信“人挪活”。缘岁以后她曾有两次工作变动。一次是从曾经工作过猿年的一所中学调到西城区教育局，第二次是从西城区调到中央教科所。要知道，在那个年代人是单位所有、部门所有，要想调动工作比登天还难，何况是从学校调到机关，又从基层调到“中央”呢选“变”，需要有“割舍优势”的勇气、“毛遂

自荐”的信心、“推销自己”的能力和过“放”、“收”关的智慧，更需要“不变”的理想、信念以及“只要开始，永远不晚”的执著。这就是“变”与“不变”的人生辩证法和人生智慧。古希腊哲学家毕达哥拉斯说过：“命运归因于必然和偶然，也归因于自己。”成功人士的人生智慧告诉我们，在变与不变中把握自己的命运吧，人生就是不断的选择。

其三，“尽情享受”人生情趣。胡筠若是一个在事业上执著追求、成就感极强的人，同时她也是一个富于生活情趣的人。你看，大凡一般女士们热衷做的，诸如逛商场、买衣服、健美减肥、电话聊天、看小说、看电视剧、品美味、养花草、布置房间等，她什么也没落下。在这些丰富多彩的生活中，她赢得了爱情、亲情和友情。

“享受生活”的人生情趣，源于她对生命的热爱、对生活的热爱。她几十年如一日坚持散步健身，炼出了一个健康的“带球”之身；她多年来注意“盘点”时间，取得了工作的高效率。这为她轻轻松松地生活奠定了良好的基础，也为她的“高效工作”和“轻松生活”实现了完美的统一。美国当代一位管理学家说：“如果一个人由

“变”，需要有“割舍优势”的勇气、“毛遂自荐”的信心、“推销自己”的能力和过“放”、“收”关的智慧。

成功人士的人生智慧告诉我们，在变与不变中把握自己的命运吧，人生就是不断的选择。

于努力奋斗做了高官或成为巨富，但因此却牺牲了自己的健康或破坏了家庭的幸福，他便不是一个成功者。”让我们热爱生活、享受生活吧！生活是美好的。

作为这本书的第一个读者，真是先睹为快。我愿意把读后的所思、所感、所议写出来，与作者和读者们分享。

（作者为中央教育科学研究所德育研究中心主任、研究员）

“如果一个人由于努力奋斗做了高官或成为巨富，但因此却牺牲了自己的健康或破坏了家庭的幸福，他便不是一个成功者。”

给人启迪的“缘岁开跑”

席二雪

王宁

我和胡筠若是同龄人。在 20 世纪 80 年代——那个让热血青年毫不犹豫地把自己奉献给祖国、人民的时代，我们有过共同的追求。家庭背景和“文革”中的遭遇也有相似之处。所以，我看她写的书觉得分外亲切。

她在这本书里主要讲的是自己年近半百之后 30 年来的生活。她为什么偏偏要选择 30 岁，这个俗话说“半老太”的年龄，作为她写书的起点呢？刚一翻书稿，这一点最叫我不解。但是读下去，我找到了答案，理解了她一系列“不怕晚”的选择。

20 世纪 80 年代初渴望追随时代的北京学生，对自己最高的要求是政治上进步和学业优秀，胡筠若二者都达到了，但她

不幸身染重病，没有完全享受到以一个优秀学生的身份留校任教的欢快和荣耀。而到三四十岁被称作“而立”、“不惑”之年，却是我们最迷惑的时期。反常的生活与工作环境使人的思维完全失去了常态，就是再智慧的人，也难以预测自己的未来。一直到快 缘岁^①了，才盼来了让多少知识分子夜不能寐的“改革开放”。真正宽松起来的环境，各种忽然摆在眼前的机会，不断涌到具有不同遭遇、怀抱不同向往的中年知识分子生活中。敏锐的胡筠若以自己清醒的头脑和自强的精神，很快攀住了希望的藤，融进了新的环境，把握了属于自己的机会。

这是一个不得已的迟到的起点，也是一个主动进取的最佳起点。

缘岁——对她来说，这是一个不得已的迟到的起点，也是一个主动进取的最佳起点。从这个起点开始，在她 缘年来^②的历程中，居然撒下了一路亮点。

仔细想来，胡筠若并没有做什么轰轰烈烈的大事，她的书里写到的种种事情，同那些堪称传奇的人生、建造伟业的人生、塑成英雄的人生、名扬海内外的人生……比较起来，似乎算不得什么。但是，读她的书的时候，我常常发出钦佩的赞叹，不断扪心自问：从 缘岁^③开始，胡筠

若该做又能做的事，她都意识到了，做到了，我们能否像她一样穷尽地把握住自己应当付出和可能拥有的一切？

比如，缘岁通过自学考试得到文凭。自学考试的难度在于业余，没有学校的督促，没有老师的指正，成败完全靠自己。胡筠若百分之百地克服了自考的难度，而对自考便利的使用率却是四成。她硬是利用业余时间，在一年半的最短期间，三门科目一次通过，按照自己设计的进程拿到了文凭。再比如，她感到在教育实践第一线已经不容易发展了，想利用自己多年实践经验的优势投入教育研究。那时候，由基础教育系统调到国家级研究机构，本来是完全不可能办到的，但她硬是调动了一切助力，排除了一切阻力，弄了个“偷渡”成功；可到了该退的时候，她又能毫不恋栈，一天之内收拾干净，来了个突然撤离。这一进一退的决心和效率，缺乏果毅精神的人是做不到的。又比如，一个几十年在教育系统摸爬滚打的文科教学研究人员，一旦认识到健康教育的重要，体会了艾滋病预防的紧迫，不论这个领域和自己原来的知识结构相距多远，钻研学习之后，立即能编课本、搞调查、做报告，一直

该做又能做的事，她都意识到了，做到了，我们能否像她一样穷尽地把握了自己应当付出和可能拥有的一切？

到领衔主持美国福特基金项目，不但打开了局面，而且成了这个领域有贡献的人物……够了！她的经历说明了，一个人的身上只要聚合了智力、能力加毅力，干什么也不愁干不好。

胡筠若的书告诉我们，她不是仅仅在埋头苦干，而且在细细咂摸生活的味道，她无时无刻不在体验之中，认真处理着亲情、友情和爱情，从是非、得失、爱憎中寻求一种了然。比如，缘分，当一些被极“左”压抑了个性的中年人还在进一步退两步地踌躇着裹足不前的时候，她已经明白了独立展翅的意义，具有了寻找自我的胆量，她要按照新时代的要求换一个活法儿，她准备起飞了。

之后，当她已经驾驭了生活，而且有了一定驾驭他人能力的时候，她又迈过“己所不欲，勿施于人”的古训，达到了“己所欲，勿施于人”的时代更高境界，禁止自己去强求他人。

另外，有了宽松的环境，初步摆脱了贫困之后，在知识分子堆里常见的有两种人：有的人拼命学习和工作，渴求用出色的成就弥补青年时代丧失的时光；也有的人尽情吃喝玩乐，希望用浓缩的享受填补艰苦岁月生活的苍白；但是胡筠

她的经历说明了，一个人的身上只要聚合了智力、能力加毅力，干什么也不愁干不好。

若的格言却是，“事业生活两全其美”。想一想她几十年如一日盘点时间的“账单”，你会觉得，胡筠若在热情对待生活的同时，绝不缺乏自觉、冷静和理智，在她行为的背后，是她无处不用的、深入准确的思考。

胡筠若的生活是平常的，她既不掌握炙手可热的权力，也不拥有金玉满堂的钱财，但她还是愿意认真地把自己的生活写出来。她说：“小狗不怕嗓子细”，我把它换成一句唐代骆宾王的话：“不汲汲于富贵，不戚戚于卑位”——这里有她的自尊和自信，她的价值观。这种价值观提高了她的书的品位，使她平凡的人生因充实而美丽。

我真诚地希望那些热衷于成功和卓越而倾心伟人和名人传记的中青年读者也来读一读胡筠若的书。读了这本书，你会体味到一种人生的哲理：在任何社会里，多数的人都是平凡的，但平凡而优秀的人却要经过自我的锤炼。人不必汲汲于摆脱平凡，却应当奋力去使自己优秀。一个优秀的人不会出卖自己的灵魂去摆脱平凡，他只有增加自己的优秀而等待机遇；但是，一个平凡的人谁都可以经过自我锤炼使自己同时又是一个优

在任何社会里，多数的人都是平凡的，但平凡而优秀的人却要经过自我的锤炼。人不必汲汲于摆脱平凡，却应当奋力去使自己优秀。

秀的人，那是不必等待外在的境遇而全靠自己的努力的。

读了这本书，你会洗涤虚浮，以一个平常人的心态去对待生活；你会变得更自觉、更踏实；你会懂得我们现在天天讲的“素质”确切的内涵；你会在自尊、自信的同时，懂得尊重别人，并对祖国和世界的未来，充满信心——这是我读完胡筠若的书的收获，我愿把它献给平凡又向往优秀的人们。

（作者为北京师范大学中文系教授、博士生导师）