

过小而难的生活

● 连岳

除了偶尔的朋友聚会和出差,我的生活很简单:每天差不多8点30分左右起床,喝茶,读,写,午餐(不是每天都吃),喝茶,读,写,晚餐(不是每天都吃),健身(每周二三次),喝茶,读,凌晨1点左右睡觉。

我认为能过简单的生活是幸运的,这为我提供了长跨度的时间计划。系统学习一门知识或者掌握一项技能,都需要大量时间。有日本哲人把生活分成四种:大而困难的;大而容易的;小而困难的;小而容易的。大而容易的,比如巨富家的小儿子,有大笔遗产,又没有继承家业的负担,这是命好。

我们普通人在选择后两种里选哪一种?而究竟为什么要用这种办法来建议你挑选前者,你碰到的大多数人也都会如此建议,这也不稀奇,因为他们就生活在小而容易的生活里。这种生活观是,生活的压力最好都由别人担,我要活得像个机器人,机械重复即可。这就是所谓“有保障”的生活,不需要你提升,你只要消磨时间。我建议你不要过这种生活。

我建议你选择后者。小而困难的生活看起来虽简单重复,但每天你都是你自己的主人,这回归到你。不要被偶尔的孤寂打败,要能持续到我们生活的终点,正是幸福快乐的标志啊。

都面临小挑战,有些小小的未知需要索人类祖先的生存状态,一日不作,一日无食知道,这才是一个人正常的生活。这状态



过小而难的生活 连岳 1

感悟人生 杂陈如茶之五味 杨鹏杰 4

给我一个理由去奋斗 剑啸 5

一首歌就是一种生活 杨鹏杰 6

对“花言巧语”要留个心眼 7

心,也要坚韧 邓培果 8

10

11

12

14

15

16

17

17

量 韩承金 18

18

19

19

20

21

才够 采 编:图书馆工作人员

组 编:王先林

编 审:杜登军

校 稿:王先林 陈晓波

刘秀清 闫先进

李 晔 张延玉

内部期刊

2017年11月

Contents 目录

主 办:校长室

承 办:教科室

88条佛学智慧 22

励志小故事汇编 25

路遥:一个点燃精神之火的人 陈行之 40

舌尖上的星座 41

苏联头号特工的铁血柔情 张忆耕 42

“无脚鸟”枕着翅膀睡觉 朱永波 44

你爱谁的家你 秦谷子 45

一场风花雪月的化学电影 秦珍子 47

黑匣子:你可能不知道的八件事 48

平常心,心常平 刘 塘 50

人格是取向的坐标

记住自己的优势

转个方向、换个角度想问题

处世智慧 自己与别人

生命智慧 生命的林子

人生智慧 安乐与忧患

爱情巫师

不生气的秘诀

有容乃大,人的容纳在于气

财富修养

当机立断

一双鞋

低调做人是一种智慧

做得多错得也多,该做多少

九 渡 文

第 1 期

纵 然 平 凡

人赤手空拳为何打不过老虎?	赵序茅 51	中国需要什么样的鹰派	乔良 122
值得人类学习的乌鸦精神	赵序茅 53	时间的奖与罚	马立明 124
肖洛霍夫妙答斯大林	黄龙霖 54	小人	126
躺着的丰碑	安 谅 55	打破相对论的怪圈	[美]丹·艾瑞里 127
高山丘底高脚反叛的明?	57	公共经济改善改变了什么?	谈 婧 128
江南夏季为何人不耐热?	杨 阳 58	你好,可以借一生说话吗?	衷曲无闻 130
胜人与独诣	黄永武 59	你在几等舱	严九元 132
兵王:一个连续参加八年高考的少年		人生三悔	小 燕 133
	欧阳乾 60	父亲上的最后一课	胡一虎 134
真正的换位思考是换到不舒服的位置		第一口饭谁吃	武家奉 136
	曹 林 62	虫鸟更聪明	林清玄 137
用生活常识看懂财务报表	林明樟 64	周恩来的外交功力	张佳玮 138
妈妈的生命线	罗志祥 65	破洞牛仔裤里装着一群稍装有故事的人	
140	上了985、211才知道,读书无用论都是骗人的		毛 利
141		槽 植 66	分床
143	为什么中产易出熊轩昂,寒门却难得王雷捷?	日式太太的陨落	浪漫骑士
144		斑 马 67	为你而坚强
命”	出国之后,我对传统文化从“批判”转向“开掘”	协商让步也要看人,让错了人只会越让越“转	
复 69	刘威麟 146		刘再
高于羊	亲爱的与陌生人	吕亦涵 147	李稻葵:2020年,中国经济总量将3
板? 73	致命的温柔	鲍海英 149	国,周边国家谁还敢跟我们叫
好 89	“佛祖笑了”	余秋雨 150	三次颠覆世界观,感到中国会越来越
崛起 93	好的关系,都有距离感	苏 心 151	金灿荣:“非西方”的中国为何能快速
26	改变路跪拜在	温 岭 152	产方法决定应试教育的取消与
王月冰 109	性格还是决定了和珅的命运	郑铁生 154	静能量
匠英一 110	不要只和要结婚的人谈恋爱	古 典 156	脚尖的方向与感情深度 [日]
评 111	每一个努力的人,最终被这个世界温柔以待		毛远新回忆毛主席对他的三次批
	决定命运的事情早已发生	邓建永 118	薛 峰 157
	砸年赚5亿元的拉面	王 铮 119	为什么念真教除了少林寺却一直红? 160
	六神磊磊	曹冲称象与阿基米德洗澡	孙道荣 120

感悟人生 九陈如茶之五味

● 杨鹏杰

吃着小吃边听大人们讲那传奇。也就是从那时候起，转来，隐隐感觉从这一杯茶来，不知不觉间便从青涩懵懂的繁华、想不透的困顿如茶的本真领悟其实就在

接一壶、一杯连一杯，喝着

不是茶，是服役武警一支队水湿地公园)的湖北老兵煮沸的已得那是一个老兵的班长留下搪瓷缸，早已被炉火重烤成焦

上，隐隐约约还能看见“模范班长”红字样的老兵将放好砖茶的缸子灌满刚井水，摆在砖砌的灶膛上久久地熬着，随

抹雾白的蒸汽袅袅升起，如同眷恋着南

壶架在蜂窝煤炉上烧，日夕阳下羞涩的裙纱。不大功夫，缸子中的水

了，茶叶、茶梗在水里上渐渐有了红晕，已开始慢慢透出一抹浓深的

分钟，一壶黑褐透亮、浓黑了，然后跟着水的沸腾，那原本青翠的精魂

好了。每当这时，父亲就会叫，在这千里冰封的世界，以另外一种率直和张

是几个街坊邻居围坐一起，扬的形式激情复活了北国军旅的渴望。老兵

一杯，饶有兴致的谈古论今，说地道的川牌鄂南砖茶是有生命的，越煮越

还会有些瓜子、花生之类的小出味道，而我一度觉得那是他在熬炼橄榄岁

就不失时机的挤进去有模有月的沉香。每逢数九寒天，从哨位换岗回来的

不知从何时起，那杯浓稠的茶香就萦绕在了心头，无论何样季节、何种心情，让你久久难忘喝过之后唇舌间回荡的青涩酣畅，不因融入清水而淡化，不为品茗刻意而感伤，只把一杯饮尽无味而至味的撼心入髓，留给岁月、留给砖茶不了情之回味悠长。

小时候不懂喝茶还有品茗一说，只记得在炎炎夏日，每天放学回家进门，首先就是端

甚为解乏消渴。上世纪七八十年代的呼和浩

特物质还比较匮乏，普通人家能泡上一壶砖

茶来喝，就很是奢侈享受了，即便因冲泡的次

数多了之后茶味愈见清淡，那种来自父亲冲

泡的微微苦涩的茶之味，一股浓浓的亲情味

道也很是令人怀想。从部队复转的父亲生性

喜欢喝茶，尤其喜欢那种长方块的川牌牌

砖茶；他总是用一把有点卷刃的菜刀，将整块

茶架在蜂窝煤炉上烧，日夕阳下羞涩的裙纱。不大功夫，缸子中的水

了，茶叶、茶梗在水里上渐渐有了红晕，已开始慢慢透出一抹浓深的

分钟，一壶黑褐透亮、浓黑了，然后跟着水的沸腾，那原本青翠的精魂

好了。每当这时，父亲就会叫，在这千里冰封的世界，以另外一种率直和张

是几个街坊邻居围坐一起，扬的形式激情复活了北国军旅的渴望。老兵

一杯，饶有兴致的谈古论今，说地道的川牌鄂南砖茶是有生命的，越煮越

还会有些瓜子、花生之类的小出味道，而我一度觉得那是他在熬炼橄榄岁

就不失时机的挤进去有模有月的沉香。每逢数九寒天，从哨位换岗回来的

样地倒上一杯，边些似懂非懂的轶事我开始关注起砖茶中似乎喝到了什么懂中逐渐体会了看顿之余，邂逅朋友

人心之初央。就这样，一壶

而念念不忘的

上公园(今南湖

那一缸热茶。

来的硕大的白

黄的缸壁

的漆

打的

着一

长圆型铁茶壶里，将茶

不一会儿那水就开锅

下翻滚，再等上十几

香四溢的茶就烧

上一群老战友或

为他们每人倒上

唠起家常。偶尔

吃摆上桌，我也

给我一个理由去奋斗

● 剑啸

流,云雨,光影,都在不停地奔跑; 的脚步,即便是在睡梦中也在延续着苦辣酸 转;水流,风涛
 寸针,更是以它特有的节奏不停 甜的白日梦。来的来了,去的去着,一代代繁 上满发条的日
 历史,也迈着不慌不忙的步子,姗 衍存续,演绎着动人的故事。人类的运动,也 地前进。而历
 门都在走,不知走了多少年;它们 是在证明自己的存在。 姗走来。它们
 知运动了多少代, 正是这种运动,使天地生机盎然,人类也 都在运动,不
 然店 充满了活力。 太容易点,大家无妨,一切看生命的

停地 时空可长可短,而人生的目标却无止境。 都在运动。它们为何如此奔忙,又为何不
 的在 穿过时空隧道,离我们的人生目标也就不远 运动?其实,它们的运动都是在证明自己
 了。 (刘秀清荐) 在。

刻,进到宿舍的第一件事就是从搪瓷缸子 清香淡雅,也见识过由乐升平的茶道礼仪,饮 战
 甲一口热滚滚的砖茶鼓满颊,顾不得烫, 罢却总感觉徒生出一份娇揉与幽怨,怎么也 里叫
 咽下,顿时一股强大而涩冽的热浪涌入 把握不住那份若即若离的迷惘,始终困惑于 片多
 堂,随着奔腾的血脉浸入肺腑,旋即便贯通 茶怎么就不能痛饮而尽之后慷慨一声笑沧 胸膛
 皮风寒侵袭的四体百骸。就是这一缸子浓 桑?恐怕只有经历了雪雨风霜的黑砖茶才蕴 了初
 匀茶,重新温暖了战友僵硬的手指,重新挺 藏着其他茶品难以具备的独特魅力吧,没有 烈的
 了战友略感疲惫的腰杆,在守卫一方平安 绿茶的清新和红茶的甜醇,不似乌龙的浓郁 直下
 比默川大地南线站成一道笔直的梁。 和黄茶的甘爽,唯是一股古老峥嵘的韧劲,从 的士

我对砖茶的领悟也始于此,从年年岁岁 久经冲泡的根根茶梗中透出可以穿越时空去 的
 享尊入口到分分秒秒的浑身通畅,明白了 聆听大漠驼铃叮当的古茶道上,讲述着人生 的
 茶时喝下去的不仅仅是茶与水的交融,还 杂陈如茶之五味,浓淡涩苦香终归化作一份 喝

行独立带着品级的酣畅欲醉缘清竟爱 品红茶芬芳,品味梅花的幽香警记 派和 仰

基于太痛快时,那份北方民族独具生活历练 斟一 澎湃的神韵,遍布青山碧水,弥漫了整个
 条净之后的心境旷远而明朗。如今已过不惑 塞外穹苍。

(刘秀清荐)

一首歌就是一种生活

● 杨鹏杰

总有一首歌会听得让你上瘾，难以抗拒那种入心随性的感觉，如同生活在属于自己的角落，触摸着阳光、月色渲染的岁月长河。一首歌里总有几句触动心扉的歌词，一段耐人寻味的旋律会留下烙印在心灵彼岸，往往歌还没有听完，双眸已然因一抹淡淡的思念和感恩而泪眼婆娑。

神，一声换回灿烂笑脸的歉意真诚，一句可以溶化心头寒冰的话语温馨，宛如不离不弃伴随着玫瑰的几枝绿叶，看似平淡，实则春情婀娜。

一首歌就是一次相逢，哪怕只是一朵含苞花蕾与一棵孤独小草的最后交集，珍惜每一次有缘相遇，珍惜每一个走进生命的瞬间，

听一首歌，如果听出的是失落，那是因为相逢便是最美的回放重播。

你的心胸还不够宽阔；听一首歌，如果你能体验收获，那是因为你已经懂得平和。

一首歌就是一种生活，一生的经历是乐谱上一道道满是欢笑和泪水，跳跃出词曲共

不论你选择了哪一首歌，任何的韵律都能够给予你实现梦想的机遇，不必去刻意未来的模样，学会怀念过往、把握现在，而不是

鸣的漫长车辙，延伸着干巴干人的一段深境聆听，领略生活如诗的天籁平仄，感悟今生的知趣与淡泊。

为了生活而生活的劳苦奔波；不论你选择了哪

(刘秀清荐)

一首歌，任意的词曲能够让你知足常乐，那就

选了哪一首歌，跳动的音符能够越过心坎、打开心结，那就放开心胸去弹拨，因为人生需要执着。

不是所有的往事都能如烟般随风飘散，

总有那么一首歌响起在莫愁湖畔，留下不可磨灭的痕迹和按耐不住的心动，不经意间弥漫曾经快乐点滴，曾经的浪漫心扉，将挥

之不去的渴望渗透进血液里激荡成图说。

一首歌就是一个勾起往日回味的熟悉眼

史载,汉文帝刘恒有一次游上林苑,问陪同的上林尉:“你知道这苑里飞禽走兽共有多少种、多少只吗?”上林尉一时答不上来。有个管理虎圈的啬夫,此时卖弄伶牙俐齿,对答如流,说得文帝眉开眼笑,马上就要封他为上林令。廷尉张释之劝道,周勃和张相如都是大家公认最称职的官员,在

对「花言巧语」 留个心眼

局,祸及的是事业。

花言巧语者,说话往往看人下菜碟,这样的人具有很强的欺骗性。王安石在《知人》中说:“贪人廉,淫人洁,佞人直。”越是贪婪的人有时越伪装清廉,越是荒淫的人有时越伪装纯洁,越是奸诈的人有时越伪装正直,越是阴险的人有时越义

正辞严。对这样的人,应该留个

心眼。

说的和做的是否一致,有没有

上来,那像这小吏夸夸其谈

按照说的去做,又看他人能

呢?如果提拔这样的人,只怕

子
慎
消
其
并



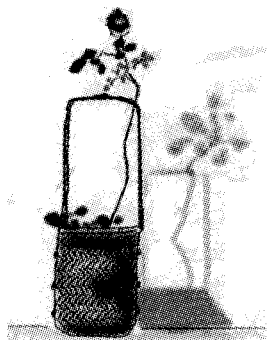
没有忠于国家和能干事、干实事的。早在两千多年“矣仁。”意思是那很难做到仁义的。人们:“奉承者不自觉地向奉承如果选人用人偏重那些巧言令色、世而那些注重品德而讷于言的忠厚最后影响的是大

人后是否一致,是不是始终都按一个标准为人做事。不给花言巧语令色者以施展伎俩的机会,也会让自己减少因此而犯错误的机会。

事实表明,一个人如果听惯好话、乐于被奉承,势必失去对自己的正确判断,变得容不得不同意见,倘若一帮善于阿谀奉承之人再围在身边,势必引发种种问题。所以,领导者应勇于正视自身缺点,正确评价自己,既要勿媚于人,又要防范别人的谄媚。做到勿媚于人,就要自尊自爱,坦率真诚,敢讲真话,无私无欲,刚正不阿。在选人用人的把握上,应对无事献殷勤者冷静审视,对听到的好话斟酌对待。要善于明是非、辨真伪,多听谔谔之言,少听溢美之词,尤其是对那些怀有某种目的的奉承、吹捧和赞美的话,那些明显过头的话,更要留一个心眼,保持高度警

天下人效仿,都去耍嘴皮了。所以,提拔这样的人要重。文帝听后认为有理,取了任命。

言当为心表,话应如人。如果只会逞口舌之利,以此取悦领导、获取信任,而事业的品格,没有想干事、有本领,这样的人就不能重目前,孔子就说:“花言巧语,有些特别会花言巧语的人,是英国作家乔赫伯特也曾提醒用花钱,但绝大多数的人却者付出巨款。”事实表明,如能说会道、善于“汇报”者,故圆滑的人必然趋之若鹜,修养、注重磨砺才干,敏于行之士则可能会被排斥在外,



纵然平凡，也要坚韧

● 邓培果

居然没有料到，今年秋季，雨势连连，没有终点，或许如单位的一位老者所说，今年润九月，相比之下，过了两个秋天，此话证明阴历还是有可取之处，虽不如阳历准确。

较精彩，也只有5%比较痛苦，另外的90%都是在平淡中度过。放大5%的痛苦，十足的文艺范，太显矫情；那90%的平凡，才是我的生活。那怕你一直在寻求改变，也不得不承认岁

时大部分人说秋季是一年最美的时候，可这季节却让我觉得很残酷，真像你认为你不幸，别人就比你幸福。

却觉得说这些话的这些人，或多或少时节，有一两个美丽的故事。你很难想没有伞的人，淋着大雨，湿透全身，会想起“无风雨也无晴”的诗句。“不是帆动，是仁者的心在动”，此种禅语，也许世劫难，我才会有了悟。所以，注定，我赏秋天，而春天，还间隔着一个漫长的季节，还需等待，即便下一个春天依然不属于我。而除了等待，你还会对这个世界说什么？工作一年半，说不上好，也谈不上极坏，单位新闻评论人说过，生活中只有5%比

是猪；如果能在生命的缝隙偶尔活出点精彩，那也许是前世我在佛前磕下了几个响头，佛主拈花一笑，才会允许我在人生的这座监狱里，偶尔出去放放风。

我想“春风不度玉门关，西望长安又一年”的宦海浮沉和“宁为牡丹花下魂，何用浮名伴此生”的穿越胸怀，对于一颗在茫茫人海漂泊的恒河沙粒，一个还在现实为成家立业这种最普通的事情而活着的我来说，此两种追求，太显奢华。有时一觉醒来，你会发现你是如此的平凡，平凡得无懈可击，平凡到你没有去上班，周围的人才会关注你的名字。然而生活还是要有那么一点点希望，即便这种希

节，而我在这个季节，象一个行道，道出“世不是风，经历几季，不会欣，冬季，你于你。

然么？毕正如一

心中筑起一道有效防范的坚固堤坝。更需忠诚。作为党政干部，她就是要秉持共产党人说老实话、办老实事人的优良传统，坦坦荡荡、表

里如一，自己不做“两面人”，也要善于识别人、用好人，努力营造老实做人、踏实做事的氛围。（刘秀清荐）

惕，在心领导干部，亲老实事、做

望自己也知道只是希望，但总不至于比没有让生活变得更加糊涂，至少它会在你平庸的时候，告诉你，其实，你还没有死。

即便大门的前端有许多你无法一一应对的守门人，对于极度平凡的我来说，估计只能在满是泥泞的路上步履蹒跚。有的人一生下来就

有时真的想过着自己认为的快乐，“闲坐

含着金钥匙，而你也会说，有的人一生下来就

的生活方式太显昂贵，如果你的现实境遇

对于也没有幸福仗势豪，一种随机现象，只是

认为你仍是一个没有长大的孩子。正如范美

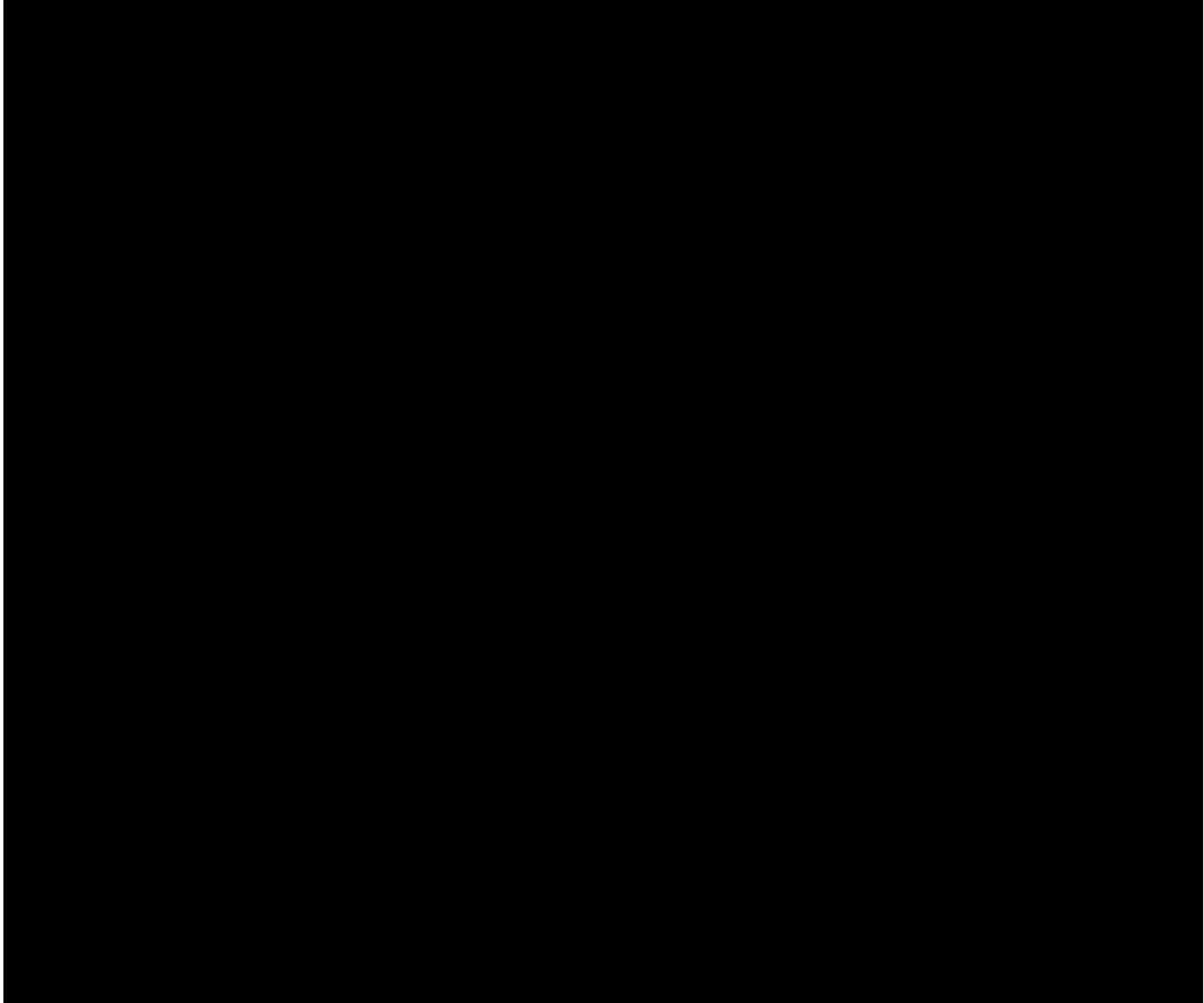
命运没有让你抽到上上签，于是你不得不拿

忠一样，一个文科状元，在北大几乎把图书馆

有谁会因为你从新洗牌，因为你的能量几乎可以忽略不计，你唯一能做的是，为使自己不

却找不到工作。因为心灵的有用，和现实的有

花下客，野芳虽晚不须嗟”，大文学家、内阁总



人格是最高的学位

很多年前，有一位学大提琴的年轻人去向本世纪最伟大的大提琴家卡萨尔斯讨教：我怎样才能成为一名优秀的大提琴家？卡萨尔斯面对雄心勃勃的年轻人，意味深长地回答：先成为优秀而大写的人，然后成为一名优秀而大写的音乐人，再然后就会成为一名优秀的大提琴家。

听到这个故事的时候，我还年少，对老人回答中所透露出的含义理解不多。然而，在以后的工作生涯中，随着采访接触的人越来越多，这个回答在我脑海中便越印越深。

在采访北大教授季羨林的时候，我听到一个关于他的真实故事。有一年秋天，北大新学期开学，一个外地来的学子背着大包小包走进了校园，实在太累了，就把包放在路边。这时正好一位老人走来，年轻学子就拜托老人替自己看一下包，自己则轻装去办理手续。

老人爽快地答应了。近一个世纪对于学子归来，老人还在尽职尽责地看守着。学子谢过老人，两人分别。几日后北大举行开学典礼，这位年轻的学子惊讶地发现，主席台上就座的北大副校长季羨林，正是那一天替自己看行李的老人。

我不知道这位学子当时是一种怎样的心情，但我听过这个故事之后却强烈地感觉到：人格才是最高的学位。后来，我又在医院采访了世纪老人冰心。我问她：您现在最关心的是什么？老人的回答简单而感人：是老年病人的状况。当时的冰心已接近自己人生的终点，而这位在“五四运动”中走上文学之路的老人，对芸芸众生的关爱之情历经 80 年的岁月而仍然未老。这又该是怎样的一种传统！

力在学子心中留下的投影呢？故事，便常常觉得自己像只气球，很高，仔细一看却是被浮云托去也还饱满，但肚子里却是空空的，不免有些担心：这样怎么能走得更长的路呢？我就不再是幻想成 60 岁，而是吸取优秀老人的经验，我也更加知道了卡萨尔斯回答中所具有的深义。怎样才能成为一个优秀的主持人？心中有个声音在回答：先成为一个优秀的新闻人，再然后就会成为一名优秀的节目主持人。

(刘秀清荐)

冰心的身躯并不强壮，然而她这一生却用自己当笔，拿岁月当稿纸，写下了一篇关于爱是一种力量的文章，在离去之后给我们留下了一个伟大的背影。

当你有机会和经过“五·四”或受过“五·四”影响的老人接触，你就知道，历史和传统其实一直离我们很近。这些世纪老人身上所独具的人格魅力是不是也该作为一种传统被我们延续下去呢？

不久前，我在北大又听到一个有关季先生的清新而感人的新故事。一批刚刚走进校园的年轻人，相约去看季羨林先生，走到门口，却开始犹豫，他们怕冒失地打扰了先生，最后决定每人用竹子在季老家门口的地上留下问候的话语，然后才满意地离去。

这该是怎样美丽的一幅画面！在季老家不远，是北大的博雅塔在未名湖中留下的投影，而在季老家门口的问候语中，是否也有

先生的人格魅力听多了这样的球，仿佛飞得着；外表看上去空。这样想着更长的路呢？

我就不成 60 岁，而是吸取优秀老人的经验，我也更加知道了卡萨尔斯回答中所具有的深义。怎样才能成为一个优秀的主持人？心中有个声音在回答：先成为一个优秀的新闻人，再然后就会成为一名优秀的节目主持人。

什么？老人的回答简单而感人：是老年病人的状况。当时的冰心已接近自己人生的终点，而这位在“五四运动”中走上文学之路的老人，对芸芸众生的关爱之情历经 80 年的岁月而仍然未老。这又该是怎样的一种传统！

呢？这位在“五四运动”中走上文学之路的老人，对芸芸众生的关爱之情历经 80 年的岁月而仍然未老。这又该是怎样的一种传统！