

阅 读

第二期

楚雄州妇女联合会

2021年2月26日

本 期 目 录

- ☆ 每个人都千姿百态
- ☆ 原来这就是“苦难守恒定律”，读懂改变一生
- ☆ 如果你想飞，今天就是起点
- ☆ 余生，做个心中有光的人
- ☆ 幸运
- ☆ 高贵的补鞋匠
- ☆ 冬天你不要砍树

每个人都千姿百态

作者 列夫·托尔斯泰

有一种极为常见而且流传很广的观点，认为每一个人都有独特和确定的品性：有善良的，有凶恶的，有聪明的，有愚蠢的，有精力充沛的，有冷漠疲沓的……其实，人不是这样。我们谈到一个人，可以说他善良的时候多于凶恶的时候，聪明的时候多于愚蠢的时候，精力充沛的时候多于冷漠疲沓的时候，或者刚好相反。

如果我们谈到一个人，说他善良或者聪明，又谈到另一个人，说他凶恶或者愚蠢，那就不对了。

人好比河：所有河里的水都一样，可是每一条河都是有的地方河身狭窄，有的地方水流湍急，有的地方河身宽阔，有的地方水流缓慢，有的地方河水清澈，有的地方河水冰凉，有的地方河水混浊，有的地方河水暖和。（楚雄市妇联 冷文莲推荐）

原来这就是“苦难守恒定律”，读懂改变一生

作者 京博国学

茶叶上有个“苦尽甘来”原理。即大多数人初尝茶味的第一口滋味便是“苦”，但随后喉咙返回甜味，味觉上又感受到了一丝“甜”，这便是回甘。

品茶，品的是茶味，悟的是人生。

每个人一生要吃的苦基本是恒定的，不会凭空消失，也不会无故产生，它只会从一个阶段转移到另一个阶段，或者从一种形式转化成另外一种形式。

这就是“苦难守恒定律”。

人只有像茶叶那样，在艰难险阻中沉浮过，在痛苦心酸中磨砺过，

才能真真实实地体味到生命的原味与魅力。

愿我们在困苦中，都能想起这句耳熟能详的话：“人生如茶，只会苦一阵子，不会苦一辈子，总有苦尽甘来的时候。”

生活的艰难，终将成为笑谈。

每个人的生命里，都会有一段又一段难熬的时光。

或许是失业的穷困，或许是失恋的悲伤，或许是创业的打击，或许是病痛的折磨……有时真觉得生活太苦了，快要撑不下去了。我认识的一个女生，别人都说她运气爆棚：工作上顺利转行到教育领域，任教的班级从刚入学的倒数到稳居前三名的位置，教务工作也做得非常不错，赢得领导的赞不绝口；生活上顺利地找到一个有房有车工资高对她特别好的男友，然后顺理成章地结婚。身边的朋友都羡慕她：她的人生像开挂了一样，事业爱情双丰收。可是有谁知道她饱尝生活的艰辛，曾经住在没有大门的破房子里，过着饥一顿饱一顿的生活；又有谁知道她过去深受抑郁症的困扰，一度丧失对生活的所有期待，最后历时四年，才艰难走出来。她说：“从前我就是地里的一滩泥，谁都能踩一脚，位于社会的最底端。而今，我好歹还算体面。”

她对新的行业不熟悉，需要学习的内容太多，不停地去听优秀老师的课。

因为不甘心被甩在后面，还经常加班干活，耗费大部分的精力，连回微信都常常充满了无力感。只有她自己才知道，工作累，平衡情绪更累，这两年内心苍老了很多，身体和精神的双重劳累，数次都要压垮内心崩溃的堤坝。每每陷入焦虑与恐惧之中时，她多少次怀疑否定自己，多少次痛不欲生，多少次深夜痛哭。好在，她终于过上了自己想要的生活，一直以来期待的安稳，也终于尘埃落定。罗曼·罗兰说过：“世界上只有一种英雄主义，那就是认清了生活的真相后依然

热爱生活。”

人生在世，遭遇凄风苦雨实属自然。

你要相信，只有熬过去，才能看到风和日丽的明天。请咬紧牙关，挺过惊涛骇浪，熬过困苦霜寒。

等到苦尽回甘的那一刻，你定能把过往的焦灼和痛苦化为笑谈。
水到绝处是风景，人到绝境是转机。

《孟子》有言：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”

白落梅说：“我始终相信，走过平湖烟雨，岁月山河，那些历尽劫数，尝遍百味的人，会更加生动而干净。”

路遥的经典名著《平凡的世界》里，就写了一群历尽劫数的平凡人物。

他们为了摆脱饥饿和贫穷艰难打拼，为了生计坚韧活着，只为奔向生活的好光景。当孙少安在破败不堪的烂窑洞中安下身，凑合着住下来，为了改变家庭的光景死拼时；当他建起砖窑，为生活的改观而奋起战斗时；当孙少平听从命运的召唤，赤手空拳，无比艰难地去东关桥头揽工时；当他背起一百多斤重的大石头爬坡，汗水在他脸上像小溪一样纵横时；我们读到了不屈与坚韧的意志，读到了吃苦耐劳的精神。最终，孙少平辗转到煤矿工作，靠辛勤的劳动改善贫寒的状况，孙少安的砖窑经营得越来越景气。他们的父亲玉厚老汉吃上白面馍馍时，双眼濡湿了，拿着少平寄来的汇款单时，泪花在眼眶打转了，这是苦尽甘来的滋味。俗话说：“生活有五味，酸甜苦辣咸。”

苦是生命中所不能避免的一味，一个人只有吃过苦，才能体会到苦尽甘来的欢愉。试问，哪个人不是在生活里摸爬滚打，风里来雨里去，只为了生活越过越好。

哪个人不是努力打拼、在苦味中挣扎，只为了尝到收获的甜头。吃得苦中苦方为人中人，吃得屈中屈方为人上人。

人生来不是为了享乐，而是为了吃苦，在不断地吃苦中才能磨炼自己的心性。

要想老来享福，必须年轻吃苦，不光要吃苦还要吃屈。

吃过的苦，绝不会是一场辜负。

“不是一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。十年窗下无人问，一举成名天下知。”古代有多少读书人，出身贫寒，期望十年寒窗苦读能够金榜题名，改变命运，实现抱负。其中又有多少人屡次落第，困居京都，沉沦科场。韩愈有言：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”

这条路熬得住就有希望博得功名，熬不住就前功尽弃，平平庸庸。不过，苦尽甘来的都是最后在博弈中脱颖而出者，一如孟郊。他从小家境贫寒，偏偏仕途又颇为坎坷。

唐贞元七年（791）孟郊第一次入京参加科举考试，却不幸落第，接着他又连续参加了多次科考，都以失败告终，个中苦楚，难以言说。直到他 46 岁时才高中进士，放榜的当天，他挥笔一首《登科后》：昔日龌龊不足夸，今朝放荡思无涯。春风得意马蹄疾，一日看尽长安花。所谓苦尽甘来，不过如此。

这次科举的成功，让他长期压抑的心情得到释放，此前的漫长岁月里，吃的苦都不足为道了。风吹雨打才懂得生活，苦尽甘来方能懂人生。

生活总是苦乐参半，唯有熬过艰难，才能将人生变得美好而辽阔。相信吧，你在奋斗的岁月里吃过的苦，绝不会是一场辜负。

苦尽，甘自来。

在时间径直向前走去的过程中，我们要有历经大风大浪的勇气，

才能无惧风霜雨雪的打击。在人生这趟有去无回的旅途里，我们不要太容易去放弃，而错失了品到甘甜的一刻。苦尽回甘，需要一个漫长的过渡和累积。清苦尝遍，方知甘甜的幸福。转眼间，已是年末岁暮。

岁月，在指间悠然滑落，愿你过尽千帆，依然有一个咬紧牙关的灵魂。

请记住：苦尽，甘自来。春暖，花会开。（楚雄市妇联 江鸿琼推荐）

如果你想飞，今天就是起点

作者 苏心

昨天傍晚，有人在朋友圈发了张夕阳的图片，上面写着：唉，又一天。言语间，仿佛充满了无力感。我在下面留言问：怎么啦？他回复：感觉一天什么都没做，就过去了。

其实，发出这种感慨的人很多。

我老公有一个远房表哥，也是我小时候的邻居。他每个新年都来看我婆婆，每次来了都会叹息：唉，又一年。

第一次听到这样的叹息时，我问他什么意思？他说自己曾经是个文艺青年，梦想就是业余出几本书，可工作后，每天下班就往沙发上一靠，什么都懒得做了。

一年又一年，年年是白板。

老公的这位表哥，曾是我少年时的榜样。我记得母亲不止一次和邻居们议论起他，都是满脸的羡慕。那谁家的老小，考上了大学，真了不起，以后前途无量。

我很清晰地记得，小时候的夏天，我们全家经常在有过堂风的大门过道里吃饭。他有几次从我家门口路过，父亲总是望着他的背影对

我说“你要好好学习，以后像他一样有出息。”

一别经年。我结婚时，他竟然参加了，才知道他和我婆家有亲戚。他虽然有些发福，但眉眼依稀，我一眼认出。

他说自己大学毕业后分配到一家事业单位上班，一份轻松的工作，拿着撑不着饿不死的工资，下班打打麻将、看看电视，也想做点自己喜欢的事，可总也没有付诸行动。日子就这么重复着，这些年，仿佛就过了一天。

想不到，我和他会以这样的方式重逢。我对他的崇拜像扎破了的气球，噗的一下瘪了。而这些年，我一遍遍听他说那句“唉，又一年，再想干点啥都晚了”，我对他早就从崇拜变成了失望。

今年，他搬了家，住在我家对面的一个小区。我离单位近，有时候步行上下班，很多次在路上都会遇到他，骑着电动自行车，穿梭在滚滚车流中。他的皱纹，他的花白头发，他木然的表情，告诉我，他的日子应该是一潭死水，毫无生气。

通过他的模样，我能看出他这些年还一直处在刚毕业时的起跑线上，从未移动。一个偶像，竟然一生庸庸碌碌、浑浑噩噩、懒惰不前，这是令我最泄气的地方。

我希望的是一个，哪怕曾经目不识丁，但通过努力已有丰盈人生的榜样。

记得几年前，总经理带我们去一家供应商那考察，据说是国内有名的民营企业。接待我们的是对方的几位副总，他们的老总去欧洲调研市场了。2000多亩的厂区，走了半天也没转完。餐厅、宿舍、生产线，每到一处，我心里都会涌起一个大写的赞。到处都井井有条，看得出管理非常精细化。

中午吃饭时，我们聊起这家企业，简直太让我震惊了——这家企

业的老总那年已经六十二岁。他在五十二岁的时候，从一名兽医改行，如今把公司做这么大。

那家企业的宣传栏里写着一句话，我一直深深记得：如果你想飞，今天就是起点。

那时的我，正在给一些报刊投稿，焚膏继晷，按编辑的要求修改了一遍又一遍，依然经常被退稿。我心里打过无数次退堂鼓：算了吧，又不是没有工作，都三十加的年龄了，干嘛非要跟自己死磕。

而那一次考察，恐怕收获最大的人应该是我——从此不再纠结，哪怕退稿再多，也坚持写了下去。

其实，这个世间，有多少人每天都想着改变，晚上睡到床上的时候，雄心万丈，醒来又是重复的一天。

曾经在微博上看过一段话：别抱怨，别自怜。所有的现状都是你自己选择的，抱怨能说明什么呢？除了你什么都想要的贪，还有你不想做努力的懒。

是啊，一年又一年，时光悄然流逝，你增长的却只有年龄。对命运不甘，却又不肯用行动去改变，只好一年年长叹。

唉，又一天，又一年，一辈子完了。

亲爱的，一天很短，短得来不及拥抱清晨，就已手握黄昏。一年很短，短得来不及细细品味，就已冬日素裹。一生很短，短得来不及享用美好年华，就已经身处迟暮。我们总是经过得太快，而领悟得太晚。

好在，“年”，只是时间的节点，并非人生的节点。站在这又一年辞旧迎新的门槛上，请对自己说，永远不要放弃你真正想要的东西。等待虽难，但后悔更甚。

不要无数次垂头丧气地叹息：唉，又一年。请在努力实现梦想的

路上，自信从容地大声说：Hi，新年，我来了！（楚雄市妇联 李晓琼推荐）

余生，做个心中有光的人

现在的社会，很多人都越活越累。为了碎银几两，终日奔波劳作，从眼神都闪闪发光的少年郎，变成了按部就班的成年人。有人说，最好的活法，是兜里有钱，身边有人，心中有光。兜里有钱靠的是努力，身边有人靠的是缘分，而心中有光，只在你的一念之间。作家刘同写过一句话：“在无涯的时光里，愿我们一路追随光亮，做个内心有光，有能量的人，然后也能给予别人光亮与温度。”无论你什么年龄，无论你身在何方，都希望你能做一个心中有光的人。

心中有光，无谓悲伤。人生匆匆数十载，大多数人的生命里，除了少数几天是晴空万里，余下的都是黯淡无光的日子。看过这样一个故事：有这样一个男人：22岁做生意，没多久就破产了。23岁竞选州议员失败，还弄丢了工作。24岁经商再次破产，欠下一屁股债。27岁精神崩溃，卧病在床6个月。31岁争取成为选举人，落选。34岁参加国会大选，落选。39岁寻求连任国会议员，失败。45岁竞选参议员，还是落选……单看这一串坎坷曲折的履历，几乎所有人都会认定这个人这辈子注定无所作为，只能终日浑浑噩噩。但恰恰就是这个人，被称为美国历史上最伟大的总统之一——没错，他就是大名鼎鼎的林肯。命运的狂风暴雨，也没能吹灭林肯心中的光。正是靠着这点光，他没有因为生活的打击就自暴自弃，而是选择顽强地与命运搏斗，缔造了不朽的功绩。

只要心中有光，何惧黑夜漫长。所谓“心中的光”，其实就是一种强大的信念感。心中无光的人，一遇到点事就陷入悲伤和迷茫，动不

动就轻言放弃；而心中有光的人，不管遇到多大的困难，都能充满正能量，积极乐观地走下去。

心中有光，把梦照亮。心中有光的人，有时就像太阳，不仅能温暖自己的命运，还能照亮别人的梦想。张桂梅就是这样一个女人。她其貌不扬，满脸皱纹，头发稀疏，看起来一点也不优雅。但她，却是数千个山区女孩生命中最亮的光。当初，张桂梅得知云南山区有不少女孩没有机会读书，只能早早地辍学嫁人。她毅然决定，要留下来筹建一所免费女子高中，让穷人家的女孩也有走出大山的机会。在学校，她是最慈爱的母亲，也是最严厉的老师。她为学生们写下了这句庄严的誓词：我生来就是高山而非溪流，我欲于群峰之巅俯视平庸的沟壑。我生来就是人杰而非草芥，我站在伟人之肩藐视卑微的懦夫。在她的呕心沥血下，1804个大山里的女孩，从华坪女高走进大学校园，有的甚至考到了浙大、武大、厦大、川大等著名学府。强者自渡，圣者渡人。成为自己的光，靠一颗强大的内心；成为别人的光，是一种慈悲的力量。当一个人心中的光足够强，足够亮，就会不由自主地向四周传播，把温暖和力量带给更多人。

心中有光，勇敢去闯。随着年岁渐长，很多人都陷于繁杂的日常琐事之中，慢慢忘记了曾经的梦想。当梦想蒙上了灰尘，一个人也就失去了当初锐意进取的劲头。只有心中有光的人，才会无畏挑战，敢于探索，穿透时光的灰尘，把梦想重新点亮。最近很喜欢听 Mandarin 乐队的歌。虽然这个乐队很年轻，但他们的作品却令人耳目一新。很多人知道 Mandarin 乐队，都是从《乐队的夏天》开始的。在强手如林的舞台上，这支乐队起初并不被看好。但演出一开始，他们就用自己过人的实力和独特的风格，惊艳了全场。他们表演的那首《Echo》，编曲带着浓厚的试验性，让著名鼓手石璐也连连感叹：“他们是在娘

胎里就开始做音乐。”从默默无闻到一炮而红，Mandarin 乐队不断受阻，不断探索，不断发现，一直在突破风格限制，探索更多音乐可能。最近他们发行了一首新歌《Hero Strip》，中文名是《英雄之路》。谈起这首歌的创作理念，主唱 Chace 如是说：每个人都是自己的英雄，每个英雄的征程，或许没那么好走。但即便前路艰难，英雄也一定会坚持走完。梦想就像天边的启明星，等着每一个追光人奋力去追，勇敢去闯。追梦路上注定艰险重重，只有心中有光的人，才不会迷失方向。在追寻音乐梦想的道路上，Mandarin 乐队是当之无愧的英雄。当两种光聚在一起，会照亮更大的世界。你的热爱，我之向往；你的光芒，我的方向。

余生，做个心中有光的人，温暖自己，照亮别人，追寻梦想。在追梦的路上，每个人都会绽放属于自己的光芒。（楚雄市妇联 陈琪推荐）

幸运

作者 史铁生

生病的经验就是一步步懂得满足。发烧了，才知道不发烧的日子多么清爽；咳嗽了，才明白不咳嗽的嗓子多么舒服。刚坐上轮椅时，我总想，不能直立行走岂不把人的特点搞丢了，便觉天昏地暗；等又生出褥疮，才明白端坐的日子多么晴朗；后来又患尿毒症，经常昏昏然不能思想，就更加怀念起往日的时光。后来我终于明白，其实每时每刻我们都是幸运的，任何灾难前面都有可能加上一个“更”字。（楚雄市妇联 张雨青推荐）

高贵的补鞋匠

作者 阿利·玛利尼

他是个上了年纪的补鞋匠，铺子开在巴黎古老的玛黑区。我拿鞋子去请他修补，他先是对我说：“我没空。拿去给大街上的那个家伙吧，他会立刻替你修好。”

可是，我早就看中他的铺子了。只要看他工作台上满满的皮子和工具，我就知道他是个巧手的匠人。“不成。”我回答说，“那个家伙一定会把我的鞋子弄坏。”

那鞋匠见我坚持，于是笑了起来。他把双手放在蓝布围裙上擦了一擦，看了看我的鞋子，然后叫我用粉笔在一只鞋底上写下自己的名字，说道：“一个星期后来取。”

我将要转身离去时，他从架子上拿下一只极好的软皮靴子，得意地说：“看到我的本领吗？连我在内，整个巴黎只有3个人能有这种手艺。”

我出了店门，走上大街，觉得好像走进了一个簇新的世界。那个老匠人仿佛是过去的人物——说话不拘礼节，戴着一顶形状古怪的毡帽，奇特的口音不知来自何处，而最特别的，是他对自己的技艺深感自豪。

在现代社会，人们多讲求效率，只要有利可图，随便怎样做都可以。人们视工作为生存的手段，而非发挥本身能力之道。在这样的時候，看到一个补鞋匠为自己的工作感到自豪，并从中得到极大的满足，实在是难得遇到的快事。

出色的工作就是高贵的荣銜。一个认真而又诚实的人不论做哪一门手艺，只要他尽心尽力，忠于职守，除了保持自尊之外别无他求，那么，他的高贵品质实不亚于一个著名的艺术家。世上没有世袭相传

的贵族，堂堂正正的人才是唯一真正高贵的人。（楚雄市妇联 徐芹秀推荐）

冬天你不要砍树

作者 查尔斯·贝多

在我9岁那年冬天，爸爸带我到北方阿拉斯的城郊，和爷爷一起过圣诞——在那里爷爷有一个小小的农场。

一天，我在玩耍时发现屋前的几棵无花果树中有一棵已经死了：树皮有的已剥落，枝干也不再呈暗青色，而是完全枯黄了。我稍一碰就“叭嗒”一声折断了一枝。

于是我对爷爷说：“爷爷，那棵树早就死了，把它砍了吧！我们再种一棵。”可是爷爷不答应。他说：“也许它的确是不行了。但是过冬之后可能还会萌芽抽枝的——说不定它正在养精蓄锐呢！记住，孩子！冬天，你不要砍树。”

正不出我爷爷所料，第二年春天，这棵显然已经死了的无花果树居然真的重新萌生新芽，和其他的树一样感受到了春天的来临，真正死去的只是没几根枝丫。到了夏天，整棵树看上去跟它的伙伴并没啥差别，都枝繁叶茂，绿荫宜人了。

成年以后，我当了小学教师，在二十多年的教学生涯中也不止一次地遇到类似的情形。那个总是连字母表也背不全的口吃者皮埃尔，现在竟成了一位小有名气的律师；而当年那位最淘气、成绩最差的巴斯克男孩，后来成了大学的优等生，而今更是一家拥有巨额资产的公司副总裁了。更值得一提的是我的小儿子布朗。他幼时不幸患了小儿麻痹症，几成废人。可是我记住爷爷的话，不放弃对他的希望，也一直鼓励他不要灰心丧气——而今他也成功地读完了大学，担任公共

图书馆的一名管理员。要知道，布朗只有左手的三个手指能动弹，抬起手来扶一扶鼻梁上的眼镜也十分困难！

回想起来，只要我们不轻易放弃，凡事都有转机的可能。在过去的几十年中，我自己也不时遇到过让人沮丧伤怀的事儿，但是爷爷的教诲却每每给我以鼓励（尽管那个农场早已易主，听说还成了工厂区，而爷爷也作古多年了），让我看到冬天以后的情景，从而顺利地渡过了一个又一个家庭和事业上的危机。（楚雄市妇联 杨翠芝推荐）

主编：杨丽平

编辑：蒋虹 赵云梅

送：州委办、州人大办、州政府办、州政协办、州纪委办、州纪委州监委驻州人大常委会机关纪检监察组

发：各县市妇联，州属、驻楚省属单位妇工委、妇委会、女工委员会，女企业家协会、彝绣协会，州妇联各科室

楚雄州妇女联合会办公室

2021年2月26日印制