

一位哲学家说过：“没有书籍的人家，如同没有主人。”精读一本书如同一本万利，使你立于不败之地。

—— 池田大作

欢迎投稿：xuchg@sppmc.com

读《不抱怨的世界》有感

高斯公司 潘晓琦

听说最近《不抱怨的世界》是一本非常走俏励志书，我是在一段台湾新闻上看到这本书和“不抱怨活动”进行宣传和推广。此书不但有纽约时报，美国著名脱口秀主持人，和唐俊的感动推荐，甚至连比尔盖茨都称赞说：没有人能拒绝这样一本书，除非你拒绝所有的书。

那么，这到底是一本怎样的书呢？

作者威尔·鲍温，在一个偶然的想法的促使下，在他的教会推行了“不抱怨活动”。让参与者戴上一只紫色的手环，只要参与者说出了抱怨的话，就将手环换到另一只手上，直到手环能坚持21天不换手为止。

我们身边的人，包括我们自己，常常不可避免的会去抱怨。而且，几乎没有什么是我们不能抱怨的对象，天气，工作，生活...

仔细想想，真的是如作者在书中所说

的，我们之所以去抱怨，“是为了获取同情心和注意力，以及避免去做我们不该做的事”。很多时候，我们并非意识不到这一点，但就是不愿意面对自己的陋习，并做出积极的改变。有时候，抱怨甚至已经成为了我们的习惯，让我们意识不到，或者不知道如何去改变。殊不知，正是这些“抱怨”，给我们带来了负面的能量。而这些负面的能量带给我们抵触的情绪，使我们不能突破自己，突破困境，继续前进。

这本书的开场记录了这场“不抱怨活动”从美国一个教堂到流行全世界几十个国家的发起、描述、记录，以及召唤的过程。全球数百万人，以及他们身边的人的生命，正在因为这项运动而慢慢蜕变。

作者在文中给我们标出了从抱怨到不抱怨过程中要经历的心灵阶梯

- 1、无意识的无能；
- 2、有意识的无能；
- 3、有意识的有能；
- 4、无意识的有能；

作者还告诉我们，要达到“不抱怨”的境界，就必须从了解、克制、淡化抱怨入手。作者给我们指引的每块基石，穿透我们缺乏审视的生活习惯，并延伸到我们内心的诸多层面，进而唤醒我们渴望已久的改变。

如果你能跟随作者的指引并付出自己改变的行动，几个月之后，相信你会惊讶的发现自己的改变。至少，你会更加热爱身边的一切，并能拥有更多的快乐。

如果说有些书可以改变人的命运，我相信这本书是其中一本；

如果说改变某种习惯可以带来好运，那么这本书将告诉你怎么做。★²⁰

《追风筝的人》读后感

亚华公司 王迎虎

《追风筝的人》讲述了12岁的阿富汗富家少爷阿米尔与他父亲仆人儿子哈桑之间的友情故事，作者并没有很华丽的文笔，她仅仅是用那淡柔的文字细腻地勾勒了家庭与友谊，背叛与救赎，却给我以震撼。当仆人哈桑——阿米尔最好的伙伴，被其他富家少爷围困在角落里施以暴力时，阿米尔——哈桑最信任的朋友，却蜷缩在阴暗的角落里默默注视，直到泪流满面却仍不敢挺身帮助哈桑时，我听到了心碎的声音。可命运的指针并没有停止，阿米尔因为懦弱而极端害怕直至惭愧不已，无法面对哈桑。最后甚至栽赃他，让他永远离开了这个家。到后来阿米尔获悉哈桑竟是自己同父异母的兄弟时，悔恨与伤痛纠结。当中年时的阿米尔偶然得知哈桑的消息时，他却不顾危险，前往家乡阿富汗，开始了救赎。但时间是可怕的，因为它可以让一切都改变。终于回到家乡的阿米尔，目睹了家乡的变化，战乱不断，民不聊生。同时也见到了儿时的老管家，见到了荒废的家，也得知了哈桑的死讯。哈桑死了，阿米尔的救赎却没

有停止，哈桑唯一的儿子索拉博落入了阿米尔儿时的宿敌手中，儿时的懦弱和愧疚缠绕着中年的阿米尔……，

一场救赎再次开始。故事的最后，阿米尔救回了索拉博，可此时的索拉博却因精神上的伤痛以至完全失去感情，唯有说起风筝——那哈桑和阿米尔童年最喜爱的玩物时，才会不知觉的笑起来……书的后半段写得是主人公心灵的救赎。他费尽周折找到了哈桑的儿子索拉博，追到了心中漂移已久的风筝，重新成为一个堂堂正正的男子汉，生活的大门终于又向他敞开了。阿米尔的结局，相比较而言，是幸福的。他终于明白了彼此的意义——以生命为代价。

书中的情感不仅仅是亲情，不仅仅是友情，只要是能够沉下心来阅读的人，都会被其中直指人心的情感打动，也会从中折射出自己曾经有过的心绪，比如伤害别人时的快意和犹疑；危机关头的懦弱无助；亲人面临危险时的慌乱失措；爱情乍到时的浮躁不安；失去亲人时的悲伤孤独；应该担当责任时的自私推诿，以及时常涌上心头

的自责、自卑和赎罪的冲动……这样的情感没有任何的虚伪做作，是一个人在面临变化的那一刻来不及思索的真实反应，是一个人在夜深人静时最私密的扪胸自问。胡赛尼的笔犹如一把尖利的刻刀，将人性的真实刻画得近乎残酷，却又毫不哗众取宠。

也许故事的结局并不完美，也许有些许苦涩与酸楚。但人生就是这样，犯错，错过，再用一生来挽回。★²¹



周公恐惧流言日，王莽谦恭未篡时

高斯公司 梅东政

最近重温旧史，翻出了高中语文老师赠予我的一本历史类书籍《蚀日者——中国古代的权臣》。在我看来，这的确是一本不可多得的好书，他让我对中国古代的历史有了更为深刻的理解。

权臣，这个在书中反复出现的关键词，在大家心中到底是贬义词还是褒义词？或许这个问题有些人会不屑一顾。很多时候我们是不是会把权臣、犯上作乱、功高盖主、胁天子令诸侯等词语无意识的联系起来呢。作为正统的封建史家这似乎无可厚非。权臣一词最早出现在《宴子》这部先秦的著作中。而后，生活在权臣人物平凡出现的六朝时代的大史学家范晔，在他所撰写的史学巨著《后汉书》中，试图对权臣作出政治漫画式的描述：“权臣放纵，矫称诏制。”按照我们现在的目光来看，这的确是权臣的标志之一，但绝非全部。只不过正统的封建史家们，出于维护圣君贤主的忠肝义胆，抑制不住对任何有损于帝王家的行为的愤慨，对堂堂正正的皇家史事里出现的“非常人”作行的“非常事”的认识有一种先天性的偏见。

话题依然回到我们最初权臣褒贬的

提问，若是无法说明，那边举例好了。我想有一个人肯定是大家耳熟能详的权臣了，那就是宁叫我负天下人的曹操了。若是以他为样板，似乎不难得出那些封建史家矫称诏制的结论。然而书中对权臣的解释却为我们展现了硬币的另一面。

书中把权臣分为三类，金膝前的周公、执政后的霍光、死而后已的诸葛亮、“为门户计”的王夷甫，这四位都被后人戴上了神圣的光环。而第二类则是鼎鼎大名的“宁我负人”的曹操和“遗臭万年”的桓温这一类带有沉重偏见的强者者。最后，也是最多的一类人，正是他们让封建史家的笔下永远不缺乏批判的对象。西汉末年的王莽篡政、路人皆知的司马昭之心、勉强踏出最后一步的东晋王敦王大将军、棋差一招的庚亮，庚翼两兄弟、北魏的尔朱荣、一心想做周文王而不得的高欢、大诛杀而后定的隋文帝。

现代人研究历史，由于脱离了封建史家维护皇权的桎梏，使得人们更多地注视历史人行为的得失和相互间的类比。也使得我们对这一段特定的历史人物——权臣有了比较和更为深刻的理解。借用唐朝大诗人白居易的一首诗：

赠君一法决狐疑，不用钻龟与祝蓍。试玉要烧三日满，辨材须待七年期。

周公恐惧流言日，王莽谦恭未篡时。向使当初身便死，一生真伪复谁知？

我们可不可以这么理解，如果周公姬旦被奸臣流言所伤，恐惧而死却又不为天下所知真相，那么周公背后的光环是否会成如现在王莽一般为封建史学家诛伐的题材呢？同样的情况，换做是王莽折节谦恭，尊礼贤士，假行公道，虚张功业。天下郡县称莽功德者，共四十八万七千五百七十二人。然后没等上他来得及自立为君。早了十八年就死掉了，那么他在史书中会不会像如今周公一般光环缠身的大贤，而不是权臣们的先河呢。

就像硬币有两面一样，周公恐惧流言日，王莽谦恭未篡时。这种假设并非虚妄，或许有人会说历史就是事实，不存在这种假设。然而我却说，在现代背景下历史的研究有着更为客观的思想，即使假设成立，那种结论也仅仅会出现在封建史学家偏执的思想中。路遥知马力，日就见人心。周公和王莽的成败并不单体现在“以身代之的金匱”和“自立为君，国号为新”之中的。^{★22}

观《肖申克的救赎》有感

光华公司 陈瑞香

瑞德说：“说实话，我当初并不看好他，弱不禁风，这是他给我的最初印象。”安迪给人的第一印象就是这样，虽然高大但总会让人在他没有表情的面容上看出几分懦弱。看完整部影片后你不得不体会到一个道理：不要轻易以第一印象去评价一个人，更不要以一个人的长相去定义他！

坚强

当监狱灯关掉以后，无边的孤独和恐惧感袭来，有人嚎啕大哭，有人趁乱起哄，而安迪只是默默的坐着，这时没有表情的面容透着一些泰然，一些淡定，一些坚强。这时候不得不问问自己如果身置其中会是怎样……一个怎样的人会在整个世界都抛弃他之后还可以做到如此的淡定。安迪深爱的妻子偷情被他知道，本就伤心欲绝，可又被冤枉杀了情夫情妇，身为银行经理的他一夜之间来到充满罪恶的监狱。

坚强，不是一个只要用嘴说说的词语，它需要你的人生最痛苦的时候来验证它，即使全世界抛弃你都不相信你，你也要相信自己！

思考

安迪总是默默的承受着一切却并不消沉，不放弃自己，即使在被变态侮辱之后。他在承受一切的同时也在一直思考，他用自己的思考同命运对抗，他在一步一步的计划着自己的越狱计划。他不用声嘶力竭的大声呼喊自由，他只是一直用自己的沉默和思考寻找通往自由的路。

智慧

安迪一边甘心被监狱长利用帮他做假账，帮他洗黑钱，一边利用这小小的信任来实施自己的计划。当我们出入社会的时候总会让世界愤愤不平，总是被利用之后大呼上当，我们很少可以用智慧把这利用反过来运用。对待所有的不平，我们需要的不是抱怨，不是愤世嫉俗，而是坦然的接受，并用我们的智慧去化解。可以让世界更加美好，因为你的存在！

朋友和希望

瑞德说在永远出不去的监狱里什么都可以有，唯独不能有希望。那样东西只会让自己更加绝望和痛苦。但是最大的痛苦

是连希望都没有，连去希望的勇气都没有！安迪说：“反正人只要二选一，要不忙着活，要不忙着死。”有希望的生活就是忙着活啊！连希望都没有跟死有什么区别。安迪正是怀着希望用几英寸的微小工具一点一点把厚厚的墙壁挖通，再慢慢爬过充满恶臭长达五个足球场的下水道，他实现了愿望，获得了新生。拿着从监狱长那儿弄来的巨资漂洋过海去了他梦寐以求的梦幻般的小岛。他用自己的实际行动向朋友证明了希望的重要性和可实现性，并且帮助朋友也获得了再次幸福的权利！在没有希望的时候需要希望，也需要一个可以支撑下去的朋友，在希望变成现实的时候还是渴望可以有一个可以跟自己一样幸福的朋友！

在这部影片里我看到了什么？看到了坚强、智慧、毅力、友情和希望！这不单纯是一次看电影的经历，更是心灵的洗涤和震撼！影片最后那片一望无际的蓝色的大海，深沉幽怨的音乐，安迪瑞德紧紧地拥抱让我久久的发呆……^{★23}