

# 在平淡中发现温暖与力量



生活,这个我们每天都在经历的词汇,似乎平平无奇,却蕴藏着无尽的温暖与力量。

在晨起暮落间流转,日子在柴米油盐中度过,我们平淡地生活、简单地活着,感受风的轻抚、雨的滋润,人生百态尽在其中,随意便是最好的态度。

即使生活平淡,也不应忽视美好。忙碌奔波时,别忘了欣赏沿途的风景,每一餐的美味都值得细细品味。幸福其实很简单,只需保持平和的心态,不盲目攀比,不苛责强求。

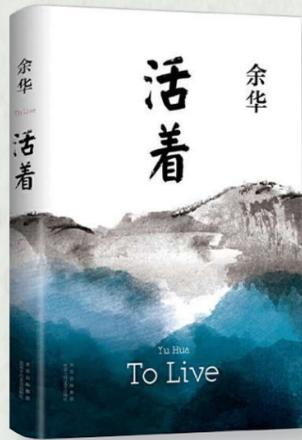
生活从不亏待努力向上的人。趁阳光正好,做你想做的事;趁年轻,去追逐梦想,在平淡生活中,保持对生活的热爱和对未来的期待。

平淡也是一种沉淀与成长,学会珍惜和感恩吧!在这份书单的故事里,有你我的影子。我们看到的不是英雄史诗,而是普通人如何在琐碎日常中守护自己的火光,在平淡生活发现温暖和力量……

记者 濮玉慧/整理

## 《活着》

作者:余华  
出版社:北京十月文艺出版社

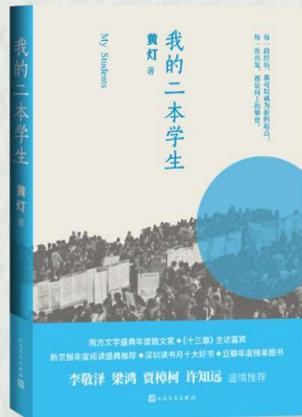


苦难是余华小说的一大主题,本书曾获意大利“格林扎纳·卡佛”文学奖、第三届世界华文冰心文学奖,入选中国改革开放四十周年最有影响力小说。

书中讲述了福贵悲惨的一生:他本是阔少爷,可嗜赌如命输光了家业。父亲被他活活气死,母亲则在穷困中患了重病,福贵前去求药,却在途中被国民党抓去当壮丁。经过几番波折回到家里,才知道母亲早已去世,妻子家珍含辛茹苦地养大两个儿女。此后更加悲惨的命运一次又一次降临到福贵身上,他的妻子、儿女和孙子相继死去,最后只剩福贵和一头老牛相依为命,但老人依旧活着,仿佛比往日更加洒脱与坚强。

## 《我的二本学生》

作者:黄灯  
出版社:人民文学出版社

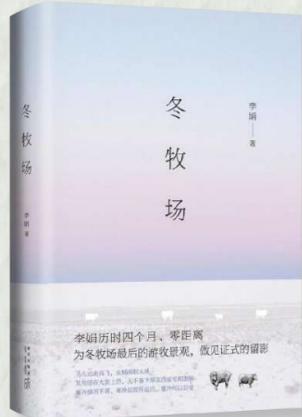


《我的二本学生》是黄灯的一本非虚构作品,作者从自身教学日常写起,通过任教公共课、当班主任、“导师制”等不同的教学形式,尤其是在接受学生求助和咨询等琐碎的职业体验中,获得了学生群体成长的手资料。本书稿是对这些学生成长和困惑的体认,结合作者自身的际遇,对学生毕业后的境况做了跟踪和思考,折射出当下为多数的普通年轻人的状况,勾画出一批年轻人常见的成长路径。

15年一线教学经验的分享,4500个学生的长期观察,10年的跟踪走访,两届班主任工作的朝夕相处,近100名学生的现身说法,使这本书也成为新加入二本院校学生的入学指南,那些师兄师姐付出汗水泪水积攒下来的经验教训,也许会节省这些学生实现人生跨越的一些时间和精力。

## 《冬牧场》

作者:李娟  
出版社:新星出版社



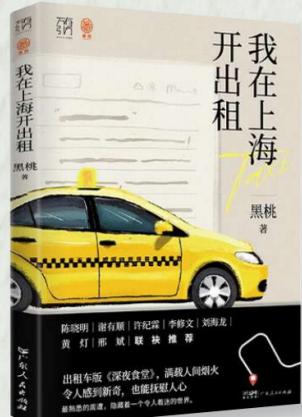
李娟是第一位描写哈萨克民族冬牧生活的汉族作家,她以饱含深情又不失节制的文字,呈现出阿尔泰最后一批“荒野主人”冬季转场时的独特生存景观。

四个月,零距离,全程记述哈萨克民族冬牧场的点点滴滴。2010年冬,李娟跟随一家熟悉的哈萨克牧民,深入阿勒泰南部的冬季牧场,沙漠,度过了一段艰辛迥异的荒野生活。

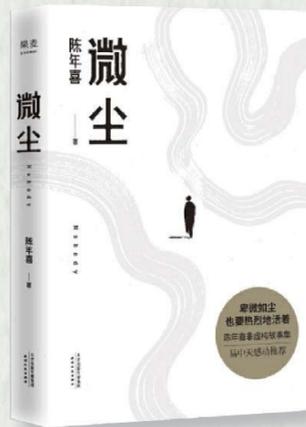
在漫长的寒冷世界,李娟记录下这块古老、贫瘠又广阔的土地上的所见所闻:牧民们迁徙、放牧、背雪、绣花毡、整地窝子清理蓄圈,隆重豪华地串门拜访……艰辛繁重的劳动是日常也是阔大寂寞生活的乐趣与尊严。这是哈萨克族逐水草而居的游牧生活中动荡艰难的一个季节,随着时光流转与外部世界物质的丰富,这种生活方式行将逐渐消失。

## 《我在上海开出租》

作者:黑桃  
出版社:广东人民出版社



该书被誉为出租车版《深夜食堂》的非虚构作品。作者记述了自己在上海开出租车时的所见所闻,既囊括了形形色色的司乘故事、方寸之间的人生百态,也穿插着出租车司机的日常生活与行业状况,还点缀了对上海的城市风貌、历史切片的描写,故事丰富有趣,语言简洁幽默。



## 《微尘》

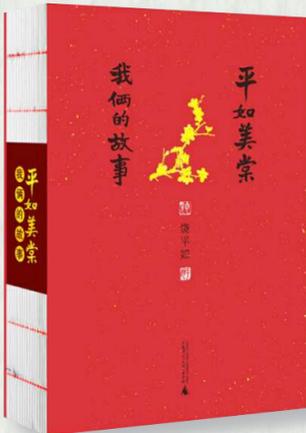
作者:陈年喜  
出版社:天津人民出版社

本书收录了陈年喜21篇非虚构故事,讲述了一群平凡而朴素的劳动者,爆破工、运石工、乡村木匠、农夫、农妇、小作坊老板……他们虽历经生活的磨砺,却淳朴而硬扛。

作家自己的故事贯穿始终:在地下五千米开山炸石,在烟尘和轰鸣中养家糊口,在工棚和山野中沉静地诉说关于亲情、爱情、死亡、欲望的生活主题。卑微如尘,也要热烈地活着。

## 《平如美棠:我们俩的故事》

作者:饶平如  
出版社:广西师范大学出版社



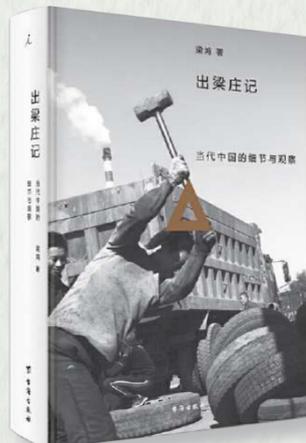
这是饶平如一生的故事——他不是一个想打仗的人,但他还是义无反顾地去了,因为和美棠在一起,他最终厌倦了战争,想要回家。六十年的相守历尽坎坷,命运让他们长久分离,好不容易在一起了,美棠却身患重病且渐渐失去记忆,饶平如推掉所有工作,全身心照顾妻子。当美棠最终离开后,饶平如画下了他和美棠的故事,留下了关于她和他们的美好回忆。

柴静曾问饶平如:“您已经90岁了。难道这么长时间,没有把这个东西磨平磨淡?”饶平如回答:“磨平?怎么磨得平呢?爱这个世界是恒久的,这个是永远的事情。如果能够年光倒流的话,我宁愿再回到从前那一段比较艰苦的时代,两个人相守。”

这是普通人自己的故事。只有如此平凡而美好的东西才能拥有长久的感动力量!

## 《出梁庄记》

作者:梁鸿  
出版社:台海出版社

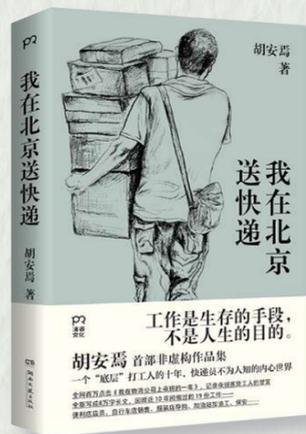


作者在困顿匮乏之时重返故乡,探访梁庄生活内部的驳杂与丰沛,叙述梁庄生命个体的迁徙与流转。前后历时五年,铸就《中国在梁庄》《出梁庄记》,关于每个人都在沦陷的故乡,关于每个流落在外的异乡人,关于早已隐设在时间长河中的温柔与哀痛。

《出梁庄记》是作家梁鸿继《中国在梁庄》之后,集中书写离开梁庄去外地打工的父老乡亲生存状态的非虚构作品。此书由梁鸿探访10余座省市、400余位打工者,以200万字图文资料整理撰写而成,是“梁庄”范本至关重要的组成部分,是当代中国最细节的观察。

## 《我在北京送快递》

作者:胡安焉  
出版社:湖南文艺出版社



进入社会工作至今的二十年间,胡安焉走南闯北,辗转于广东、广西、云南、上海、北京等地,做过快递员、夜班拣货工人、便利店店员、保安、自行车店销售、服装店导购、加油站加油工……他将日常的点滴和工作的甘苦化作真诚的自述,记录了一个平凡人在生活中的辛劳、私心、温情、正气。

在物流公司夜间拣货的一年,给他留下深刻的生理印记:“这份工作还会令人脾气变坏,因为长期熬夜以及过度劳累,人的情绪控制力会明显下降……我已经感到脑子不好使了,主要是反应变得迟钝,记忆力开始衰退。”在北京送快递的两年,他“把自己看作是一个月薪30元的送货机器,达不到额定产出值就恼羞成怒、气急败坏”……

但他最终认识到,怀着怨恨的人生是不值得过的。这些在事后追忆中写成的工作经历,渗透着他看待生活和世界的态度与反思。原来,生活中许多平凡隽永的时刻,要比现实困扰的方方面面面对人生更具有决定意义。