

Ziyang Qingshaonian Yisheng De 100 Dao

滋养青少年一生的 100道



编 著 宿春礼 楼心月



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

滋养青少年一生的 100 道心灵鸡汤/ 宿春礼, 楼心月编著.
—北京: 人民军医出版社, 2006.9
ISBN 7-5091-0428-9

I .滋... II.①宿... ②楼... III.人生哲学—青少年读物
IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 075019 号

策划编辑:贝丽于岚 文字编辑:薛映川 责任审读:李晨
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.625 字数:152千字

版、印次:2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



前言

在青春的路口，曾经有那么一条小路若隐若现，召唤着我。

母亲拦住我：“那条路走不得。”

我不信。

“我就是从那条路上走过来的，你有什么不信？”

“既然你能从那条路上走来，我为什么不能？”

“我不想让你走弯路。”

“但是我喜欢，而且我不怕。”

母亲心疼地看我好久，然后叹口气，“好吧，你这个倔强的孩子，那条路很难走，一路小心。”上路后，我发现母亲没有骗我，那的确是条弯路，我碰壁，摔跟头，有时碰得头破血流，但我不停地走，终于走过来了。

坐下来喘息的时候，我看见一位朋友，自然很年轻，正站在我当年的路口。

我忍不住喊：“那条路走不得！”



她不信。

“我母亲就是从那条路上走过来的，我也是。”

“既然你们都可以从那条路上走过来，我为什么不能？”

“我不想让你走同样的弯路。”

“但是我喜欢。”

我看了看她，看了看自己，然后笑了，“一路小心！”

我很感激她，她让我发现自己不再年轻，已经开始扮演“过来人”的角色，同时患有“过来人”常患的“拦路癖”。

在人生的路上，有一条路每个人非走不可，那就是年轻时候的弯路。不摔跟头，不碰壁，不碰个头破血流，怎能历练出钢筋铁骨，怎能长大呢？

处于青少年时期的孩子们，有强烈的个性和独特的思维，注定了他们接受事物的方式。他们不喜欢说教式的、强迫性的、指责性的、填鸭式的教育，单纯的说教很难取得预期的效果。只有给他们空间，让他们自由成长和思考，让他们自己接触事物，自己去体会与感悟，这样，他们所获得的教育才是最深刻最持久的。

调查发现，大部分老师给学生所列的课外必读书目中，总会有“故事”系列。不要忽视故事的力量，罗斯·斯图特说：“一个故事能改善与他人之关系，移人情性，使人恍然大悟，认识到‘我们同在一片蓝天下’。一则故事可使我们沉思生存之意义；一则故事或使我们依然接受新的真理，或给我们以新的视野和方式去体察大千世界的芸芸众生。”一个小故事中所蕴含的哲理，比一番大的说教更有魅力，更易被孩

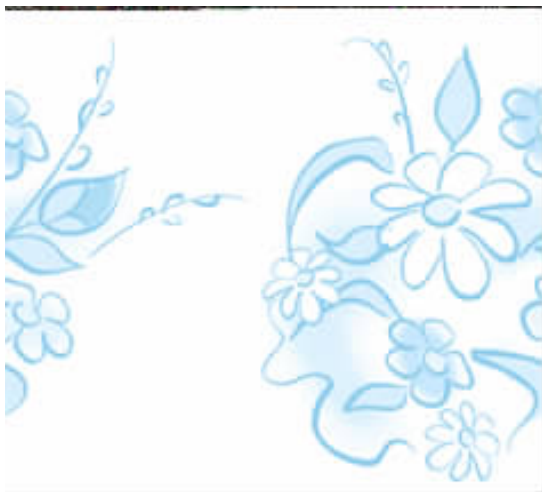


子们所接受和记忆。

本书就是采用故事加哲理评析的形式，为青少年朋友文火慢炖，精心烹制了100道心灵鸡汤。包含了人一生所需要的优良品质，如乐观、上进、博爱、洒脱、自省、坚韧、追求成功、保持个性、充实人生等等。每个故事后面都有精彩点评，相信一定会对青少年朋友的健康成长大有裨益。

本书在编写过程中借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧精华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者支付稿酬，但因为有的作者通信地址不详，尚未取得联系。敬请您见到本书后及时函告您的详细信息，我们会尽快办理相关事宜。

限于编者水平，书中如有不足之处，诚请广大读者指正。



编者



内容提要

本书讲述的 100 个故事和其中阐释的哲理，能鼓舞和提升青少年的心灵，使他们爱得博大深沉，活得充满激情；使他们更有信心和勇气地去追求梦想与憧憬未来，在面对挑战，遭受挫折和感到无望时，从中吸取力量。

责任编辑 贝丽 于岚 薛映川



目 录

第一章 拥有生命的光彩很简单

拥有生命的光彩很简单 /1

找寻内在的平静 /4

做个堂堂正正的人 /6

请把名片还给我 /9

宠辱不惊 /12

生存在今天的房间里 /15

太阳每天都是新的 /18

生活处处都美丽动人 /20



第二章 别让你的生命贬值

别让你的生命贬值 /22

成为你自己,接受你自己 /24

你生来便是一名冠军 /27

别陷入他人的评论中 /29

认识自己 /32





- 站成一棵参天大树 /35
- 不要活在他人的眼光里 /37
- 谁都不会“一无是处” /40
- 接纳不完美的自己 /42
- 走自己的路 /45
- 迷路的小女孩 /47

第三章 享受诗意人生

- 享受诗意人生 /49
- 应该怎样对待生活 /52
- 两只青蛙的故事 /54
- 没有谁地球都照样转 /56
- 让过去的成为过去 /58
- 已经碎了,回头何益 /60
- 磨刀不误砍柴工 /62
- 生命的减法 /64
- 人生的三重境界 /66
- 你还有很多事情可做 /68



第四章 撒播美丽,收获幸福

- 撒播美丽,收获幸福 /71
- 高贵的秘密 /73



别让你的心灵变成荒芜的花园 /76

学会感恩 /79

活着的意义 /81

善心是人间最美丽的花 /83

关怀都是相互的 /85

打破冷漠的心墙 /87

1℃的温暖 /89

助人即助己 /92

腾出一只手 /95

无私奉献的报偿 /97

给予即是快乐 /100

第五章 欲念无穷,人生有限

学会放弃,才能登上人生的高峰 /102

欲念无穷,人生有限 /104

放下就是快乐 /107

不要成为欲望的奴隶 /109

把手张开就可以拥有一切 /111

警惕因贪而亡 /113

让失去的变为可爱 /115

平衡不平衡 /117

走出美丽的陷阱 /119

你的生命需要的仅仅是一颗心脏 /120



第六章 水温够了茶自香



- 水温够了茶自香 /122
- 成功始于你愿意 /125
- 学会掌控你自己 /127
 - 时刻准备着 /129
- 让自己成为珍珠 /131
- 执著是永恒的浪漫 /133
 - 坚持到最后 /135
 - 将相本无种 /138
- 有一个声音属于成功 /140
- 只在静寂的夜里绽放 /143
 - 再努力一次 /145

第七章 时时拂拭心灵的明镜台

- 时时拂拭心灵的明镜台 /147
- 什么是气 /149
- 挣脱心灵的缰绳 /151
- 没有束缚,何谈解脱 /153
- 从肥皂沫里看到彩虹 /155
- 有一袋烂苹果,就做苹果馅饼好了 /157
- 别让心智老去 /159





逃离囚禁你的塔 /161
别让悲观挡住了生命的阳光 /163
保持人生档案的清白 /165

第八章 感谢上帝赐给我们一颗刺

目
录



不要拒绝生命的雕琢 /167
感谢上帝赐给我们一颗刺 /169
学会苦中求乐 /171
每天给自己一个希望 /173
改变“水”，还是被“水”改变 /175
或许那也没什么大不了的 /178
扛上两根沉木条 /181
攥紧信念的“苹果” /183
集中营里的心理学家 /186
选择的自由，是失败的恩赐 /188

第九章 只能陪你一程

只能陪你一程 /190
爱的罗网 /192
宽恕 /194
换位思考 /197
橡树上的黄手绢 /199



我就在你身边 /202

爱,就放手 /204

真诚是相互的 /207



第十章 洒脱人生

平静是灵魂成熟的果实 /209

洒脱人生 /211

拥抱缺憾 /214

淡泊为怀 /216

栽上一棵“烦恼树” /218

适合自己的才是最好的 /220

两种思考问题的方法 /222

贵在平常心 /224

事必如此,别无选择 /227

快乐就是现在 /229





人要有所得必有所失，只有学会放弃，才有可能登上人生的极致高峰。

第五章 欲念无穷，人生有限

学会放弃，才能登上人生的高峰

有一个聪明的年轻人，很想在一切方面都比他身边的人强，他尤其想成为一名大学问家。

可是，许多年过去了，他的其他方面都不错，学业却没有长进。他很苦恼，就去向一个大师求教。

大师说：“我们登山吧，到山顶你就知道该如何做了。”

那山上有许多晶莹的小石头，煞是迷人。每见到他喜欢的石头，大师就让他装进袋子里背着，很快，他就吃不消了。

“大师，再背，别说到山顶了，恐怕连动也不能动了。”他疑惑地望着大师。“是呀，那该怎么办呢？”大师微微一笑，“该放下，不放下背着的石头怎能登山呢？”大师笑了。

年轻人一愣，忽觉心中一亮，向大师道了谢，走了。之后他一心做学问，进步飞快……其实，人要有所得必有所失，只有学会放弃，才有可能登上人生的极致高峰。



·心灵共鸣·

放弃是一种智慧，放弃是一种豪气，放弃是真正意义的潇洒，放弃是更深层面的进取。

——佚名

第五章

欲念无穷，人生有限





一个人生活上的快乐，应该来自尽可能少的
对外来事物的依赖。

欲念无穷，人生有限

《伊索寓言》讲述了一则故事：

有一次，孙子和祖父进林子里去捕野鸡。祖父教孙子用一种捕猎机，它像一只箱子，用木棍支起，木棍上系着的绳子一直接到他们隐蔽的灌木丛中。野鸡受撒下的玉米粒的诱惑，一路啄食，就会进入箱子，只要一拉绳子就大功告成了。

支好箱子藏起不久，就有一群野鸡飞来，共有九只。大概是饿久了的缘故，不一会儿就有六只野鸡走进了箱子。孙子正要拉绳子，可转念一想，那三只也会进去的，再等等吧。等了一会儿，那三只非但没进去，反而走出来三只。

孙子后悔了，对自己说，哪怕再有一只走进去就拉绳子。接着，又有两只走了出来。如果这时拉绳，还能套住一只。但孙子对失去的好运不甘心，心想着还会有些野鸡要回去的，所以迟迟没有拉绳。

结果，连最后那一只也走了出来。孙子一只野鸡也没有捕到。

贪婪是欲望无止境的一种表现，它让人永不知足。永不知足是一种病态，其病因多是由权力、地位、金钱之类的贪



婪而引发的。这种病态如果继续发展下去，就是贪得无厌，其结局是自我爆炸，自我毁灭。捕鸟的孙子，就是因为贪婪，想得到更多的野鸡，最后把将要捕到的一只野鸡也失掉了。

其实，快乐是对追求过程的一种体验，而不是结果。无论成败得失，只要中间过程给你带来了欢乐喜悦，那就行了。有时，得而复失，失而复得，幻想破灭，空欢喜一场，这都是快乐的过渡和转化。

要是得不到我们希望的东西，最好不要让忧虑和悔恨来苦恼我们的生活，且让我们原谅自己，学得豁达一点。古希腊哲学家科蒂说：“一个人生活上的快乐，应该来自尽可能少的对外来事物的依赖。”罗马政治学家及哲学家塞尼加也说：“如果你一直觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，也会觉得伤心。”

这个世界物欲无穷，而人生却太有限。一个人要想贪占天下所有的东西，灾难就要来了。做人必须要想透，人生一定要顿悟。物欲为己，此生不宁；物欲为后，子孙不旺。古人早已告诫过我们“以德遗后者昌，以财遗后者亡”。一个人要顺其自然地、平淡地看待物质的享受，得之无喜色，失之无悔色。什么都想得到的人，结果可能什么都得不到，甚至连自己已经拥有的也会失去。一个平淡对待自己生活的人，可能会意外地收到惊喜。

人生短暂几十年，赤条条来，又赤条条去，何必物欲太强，贪占身外之物？“身外物，不奢恋”是思悟后的清醒，它不但

是超越世俗的大智大勇，也是放眼未来的豁达襟怀。谁能做到这一点，谁就会遇事想得开，放得下，活得轻松，过得自在。



·心灵共鸣·

如果你一直觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，也会觉得伤心。

——塞尼加





因为太多的舍不得放弃，于是我们只能用生命作为代价，透支着健康与年华。

放下就是快乐

第五章

欲念无穷，人生有限

有个老和尚和一个小和尚要过河，看见有个年轻女子在河边踟蹰，老和尚就把她背过河去。回到山上后，小和尚问老和尚：“师父，你为什么要背那女子过河呢？”老和尚说：“我把她背过河后就放下了，你为何到现在还放不下呢？”

其实，生活原本是有许多快乐的，只是我们常常自生烦恼，“空添许多愁”。放下是一种觉悟，更是一种心灵的自由。

许多事业有成的人常常有这样的感慨：事业小有成就，但心里却空空的，好像拥有很多，又好像什么都没有。总是想成功后坐豪华游轮去环游世界，尽情享受一番。但真正成功了，仍然没有时间没有心情去了却心愿，因为还有许多事情让人放不下……

对此，台湾作家吴淡如说得好：好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生像一栋华美的大厦，但只有硬件，里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。你又舍不得拆掉，那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你

也很可能会不知道自己是谁。仔细咀嚼这段话中的味道，不就是因为“舍不得”吗？

很多时候，我们舍不得放弃一个放弃了之后并不会失去什么的工作，舍不得放弃已经走出很远很远的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的角逐……于是，我们只能用生命作为代价，透支着健康与年华。

佛家说“要眠即眠，要坐即坐”，是多么自在的快乐之道啊。倘使你总是“吃饭时不肯吃饭，百种思索；睡眠时不肯睡觉，千般计较”，这样放不下，你又怎能快乐呢？



·心灵共鸣·

不懂放弃的人，往往什么都得不到。

——佚名





有什么目标真的非让我们实现不可，又有什么东西值得我们用宝贵的生命去换取？

不要成为欲望的奴隶

第五章

欲念无穷，人生有限

伟大的作家托尔斯泰曾讲过这样一个故事：有一个人想得到一块土地，国王就对他说：“清早，你从这里往外跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地都归你。”那人就不要命地跑，太阳偏西了还不知足。太阳落山前，他是跑回来了，但人已精疲力竭，摔个跟头就再没起来。于是有人挖了个坑，就地埋了他。牧师在给这个人做祈祷的时候说：“一个人要多少土地呢？就这么大。”

人生的许多沮丧都是因为得不到自己想要的东西。其实，我们辛辛苦苦地奔波劳碌，最终的结局不都是只剩下埋葬我们身体的那点土地吗？伊索说得好：“许多人想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失去了。”这可以说是对得不偿失最好的诠释了。

其实，人人都有欲望，都想过美满幸福的生活，都希望丰衣足食，这是人之常情。但是，如果把这种欲望变成不正当的欲求，变成无止境的贪婪，那我们就无形中成了欲望的奴隶了。

在欲望的支配下，我们不得不为了权力、为了地位、为了金钱而削尖了脑袋向里钻。我们常常感到自己非常累，但是仍

觉得不满足，因为在我们看来，很多人比自己的生活更富足，很多人的权力比自己大。所以我们别无出路，只能硬着头皮往前冲，在无奈中透支着体力、精力与生命。

扪心自问，这样的生活，能不累吗！被欲望沉沉地压着，能不精疲力竭吗！静下心来想一想：有什么目标真的非让我们实现不可，又有什么东西值得我们用宝贵的生命去换取？朋友，让我们斩除过多的欲望吧，将一切欲望减少再减少，从而让真实的欲求浮现。

古人云：“达亦不足贵，穷亦不足悲。”当年陶渊明荷锄自种，嵇叔康树下苦修，两位虽为贫寒之士，但他们能于利不趋，于色不近，于失不馁，于得不骄。这样的生活，也不失为人生的一种极高境界！



·心灵共鸣·

经常保持心胸坦然，精神愉快，这是延年益寿的秘诀之

一。

——培根



“把手握紧，什么都没有，但把手张开就可以
拥有一切。”

把手张开就可以拥有一切

第五章

欲念无穷，人生有限

假如在一个暴风雨的夜里，你驾车经过一个车站。车站上有三个人在等巴士，其中一个病得快死的老妇人，一个是曾经救过你命的医生，还有一个是你长久以来的梦中情人。如果你只能带上其中一个乘客走，你会选择哪一个？

答案里面说，很多人都只选了其中惟一一个选项。而最好的答案是，“把车钥匙给医生，让医生带老人去医院，然后我和我的梦中情人一起等巴士”。

是因为我们从来不想放弃任何好处吗，就像那车钥匙？有时候，如果我们可以放弃一些固执、限制，甚至是利益，我们反而可以得到更多。这里有很多关于取和舍的深层问题。

什么才是最难舍弃的，是一种道义，还是一段感情？

为什么不能抛开和牺牲一些东西，而去获得另一些永恒？

就好比说，我不选择你，会后悔一辈子。其他的东西都可以抛弃，可我就是那么想和你有场自始至终完美的相守。我这样说，你会做什么样的选择？

《卧虎藏龙》里李慕白对师妹说的一句话：“把手握紧，什

么都没有，但把手张开就可以拥有一切。”在人生的旅途中，需要我们放弃的东西很多。古人云，鱼和熊掌不可兼得。如果不是我们应该拥有的，我们就要学会放弃。几十年的人生旅途，会有山山水水，风风雨雨，有所得也必然有所失，只有我们学会了放弃，我们才会拥有一份成熟，才会活得更加充实、坦然和轻松。



·心灵共鸣·

放弃，并不意味着失去，因为只有放弃才会有另一种获得。

——佚名





只有找到自我，固守自己的家园，抵住诱惑，
你才能生活得安逸。

警惕因贪而亡

第五章
欲念无穷，人生有限

有一位书生准备进京去赶考，赶了好几天的路，觉得非常累，于是就在树下睡着了。

书生睡了好几个时辰之后，醒来时还是觉得头脑发昏，整个人沉甸甸的。所以决定到附近的河边洗把脸，让自己清醒一些，以便能再继续赶路。

到了河边，刚好遇到一位渔夫钓到了一条大鱼。

书生：“哇，好大的鱼啊！”

渔夫看了书生一眼，得意地笑了一下。

书生：“你是怎么钓到这么大的一条鱼的？”

渔夫：“这当然需要一些技巧！”

书生：“能说来听听吗？”

渔夫：“其实我也是尝试了好几次才成功的。”

书生：“哦，怎么说？”

渔夫：“我在这里钓了这么久的鱼，从来也没有钓过这么大的鱼。所以当我发现它的时候，也觉得很惊喜，心想一定要钓到它。”

书生听得津津有味，很期待地追问：“然后呢？”

渔夫：“然后，我就按照以往钓鱼的方法，在钓鱼钩上作饵，放到水里去给它吃。谁知道，它根本不理我，我想它可能觉得这个鱼饵实在太小了。”

书生：“那就换大一点的啊！”

渔夫：“是啊，于是我就把饵换成一只小乳猪。没想到这方法果然奏效，没有一会儿工夫，大鱼就上钩了。当它吃到鱼饵时，就被我的钩线牢牢地缠住嘴巴，无法动弹，当然就游不走了。”

书生听完后，感叹地说：“鱼啊，鱼啊，河里的小鱼小虾这么多，让你一辈子都吃不完，你却禁不住诱惑，偏偏去吃渔夫送上门来的大饵，可说是因贪念而死啊！”

这个世界有太多的诱惑，一不小心往往就会掉入陷阱。有些诱惑能使人失去自我。只有找到自我，固守自己的家园，抵住诱惑，你才能生活得安逸。



·心灵共鸣·

安则物之惑我者轻，和则我之应物为顺，外轻内顺，而生理备矣。

——苏轼



如果认真地思考一下自己的得与失，就会发现，
在得到的过程中也确实不同程度地经历了失去。

让失去的变为可爱

第五章

欲念无穷，人生有限

唐代伟大的文学家柳宗元在《螾蝓传》中说，有一种善于背东西的小虫，行走时遇见东西就拾起来放在自己的背上，高昂着头往前走。它的背发涩，堆放上东西掉不下来。背上的东西越来越多，越来越重，不停止的贪婪行为终于使它累倒在地。在现实中，我们有许多人，就如同这小虫一样，因贪婪而失去更多。

一位旅客去三峡旅游，站在船尾观赏两岸景色时，不小心将手提包掉落在江中，包中有不少钞票。他不加思索地跃身投水捞包，虽然包抓到手中了，可人再也没有出来。这位旅客如果学会习惯失去，就不至于连生命也赔进去。

人赤条条地来到这个世界，又手握空拳地离去。人的一生不可能永久地拥有什么，一个人获得生命后，先是童年，接着是青年、壮年、老年。然而这一切又都在不断地失去，在你得到什么的同时，你其实也在失去，所以说人生获得的本身就是一种失去。俄国伟大诗人普希金在一首诗中写道：“一切都是暂时，一切都会消逝，让失去的变为可爱。”人生在世，有得有

失，有盈有亏。有人说得好，你得到了名人的声誉或高贵的权力，同时就失去了做普通人的自由；你得到了巨额财产，同时就失去了淡泊清贫的欢愉；你得到了眼前成功的满足，同时就失去了长远奋斗的目标。我们每个人如果认真地思考一下自己的得与失，就会发现，在得到的过程中也确实不同程度地经历了失去。整个人生就是一个不断地得而复失的过程。一个不懂得什么时候该失去什么的人，就是愚蠢可悲的人。谁违背这个过程，谁就会像贪婪的蝾螈，累倒在地，爬不起来。



·心灵共鸣·

一切都是暂时，一切都会消逝，让失去的变为可爱。

——普希金





内安于心，外安于目，心目皆安，则身安矣。

平衡不平衡

第五章

欲念无穷，人生有限

赵强原先曾是个表现不错、很有实力的地方官员，因政绩突出不断受到提拔。但在最近这几年，当他知悉过去的同事、同学通过各种途径生活条件都比他好时，心里总不是滋味，想想自己能力也不比他们差，职位也比他们高，可钱却比他们少；而且自己作为一地之长，担子比他们重，责任比他们大，工作也比他们辛苦，经济上却不如他们，深感不平衡。由此他就有了一定要超过他们的想法，于是在他任职期间，大肆收受贿赂。

这样，他思想上警惕的闸门在不平衡心理的驱动之下终于倾斜了，欲望的洪水顿时倾泻而出，一发不可收，最终成了一名囚犯。

不平衡使得一部分人心理处于一种极度不安、焦躁、矛盾、激愤之中，使他们牢骚满腹，不思进取，工作中得过且过，和尚撞钟，更有甚者会铤而走险，玩火烧身，走上了危险的钢丝绳。现实生活中，每个人的内心世界或多或少地都有一些不平衡心理。某人赚了钱，某人升了官，某人买了车，某人买了别墅……我本来比他们强，可我却不如他们风光体面！由此产生

了心理不平衡，而这种心理不平衡又驱使着人们去追求一种新的平衡。倘若在追求新的平衡中，你能不昧良知、不损害别人，自觉接受道德的约束和限制，通过正当的努力、奋斗去实现人生的自我价值，达到一种新的平衡，倒也是值得称道和庆幸的。倘若在追求新的平衡中，不择手段，毫无廉耻，丧失道义，膨胀自私贪欲之心，让身心处于一种失控的状态中，那么就必然会产生一些意想不到的可怕后果。由此，你的人生必将陷入难以回旋的败局之中。



·心灵共鸣·

人尤其应当克服嫉妒、暴躁以至埋在心里的怒火、积郁不解的思考、无节制的狂欢、内心的隐痛，等等。

——培根





诱惑是个美丽的陷阱，落入其中者必将害人害己，无法自救。

走出美丽的陷阱

据说，东南亚一带有一种捕捉猴子的方法非常有趣。当地人将一些美味的水果放在箱子里面，再在箱子上开一个小洞，大小刚好让猴子的手伸进去。猴子经不住箱子中水果的诱惑，抓住水果，手就抽不出来了，除非它把手中的水果丢下。但大多数猴子恰恰不愿丢到手的東西，以致当猎人来到的时候，不需费什么气力，就可以轻易地捉住它们。

其实，人又能比猴子高明多少呢？现实生活中许多人无法抗拒诸如金钱、权力、地位的诱惑，沉迷其中而不能自拔。

诱惑是个美丽的陷阱，落入其中者必将害人害己，无法自救；诱惑又是糖衣炮弹，无分辨能力者必定被击中；诱惑还是一种致命的病毒，会侵蚀每一个缺乏免疫力的大脑。



·心灵共鸣·

壁立千仞，无欲则刚。

——林则徐



人往往只有面临生死抉择的时候才能大彻大悟，
才能感到生命比什么都重要。

你的生命需要的仅仅是一颗心脏

《读者》上曾经登载过这样一个故事：美国历史上最胖的好莱坞影星利奥·罗斯顿因演出时突然心力衰竭被送进汤普森急救中心，医务人员用尽一切办法也没能挽回他的生命。罗斯顿临终前喃喃自语：“你的身躯很庞大，但你的生命需要的仅仅是一颗心脏！”

作为一名胸外科专家，哈登院长被罗斯顿的这句话深深打动，他让人把它刻在了医院的大楼上。

后来，美国石油大亨默尔也因心力衰竭住进了这个急救中心。默尔工作繁忙，他在汤普森医院包了一层楼，增设了五部电话和两部传真机。当时的《泰晤士报》称这里为美洲的石油中心。

默尔的心脏手术很成功，但他出院后没有回美国，没有继续他的石油生意，而是住在了苏格兰乡下的一栋别墅中，并且卖掉了自己的公司。他被医院楼上刻着的罗斯顿的话深深打动。

他在自己的自传中写道：“富裕和肥胖没什么两样，都只不过是获得了超过自己需要的东西罢了。”



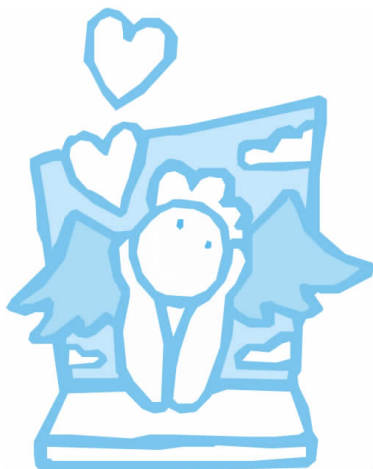
默尔能及时醒悟，领悟到人生的真谛。现实生活中，又有多少人执迷不悟，任那欲望无休止地膨胀下去，以致让生命超载呢？芸芸众生，能坦然面对生命的少，能舍弃名利的更少，生活中不乏看重名利胜于生命者。人往往只有面临生死抉择的时候才大彻大悟，才感到生命比什么都重要。



·心灵共鸣·

健康长寿必得看淡名利得失，要使自己安静下来，规律、乐观地生活，专心致志去努力实现美好的事业。

——冰心





要想摆脱失意，最有效的方法就是苦练内功，
提高自己的能力。

第六章 水温够了茶自香

水温够了茶自香

一个屡屡失意的年轻人千里迢迢来到普济寺，慕名寻到老僧释圆，沮丧地对他说：“人生总不如意，活着也是苟且，有什么意思呢？”

释圆静静听着年轻人的叹息和絮叨，末了吩咐小和尚说：“施主远道而来，烧一壶温水送过来。”

不一会儿，小和尚送来了一壶温水。释圆抓了茶叶放进杯子，然后用温水沏了，放在茶几上，微笑着请年轻人喝茶。杯子冒出微微的水汽，茶叶静静浮着。年轻人不解地询问：“宝刹怎么用温水沏茶？”

释圆笑而不语。年轻人喝一口细品，不由摇摇头：“一点茶香都没有呢。”

释圆说：“这可是闽地名茶铁观音啊。”

年轻人又端起杯子品尝，然后肯定地说：“真的没有一丝茶香。”



释圆又吩咐小和尚：“再去烧一壶沸水送过来。”

又过了一会儿，小和尚便提着一壶冒着浓浓白汽的沸水进来。释圆起身，又取过一个杯子，放茶叶，倒沸水，再放在茶几上。年轻人俯首看去，茶叶在杯子里上下沉浮，丝丝清香不绝如缕，望而生津。

年轻人欲去端杯，释圆挡开，又提起水壶注入一线沸水。茶叶翻腾得更厉害了，一缕更醇厚更醉人的茶香袅袅升腾，在禅房弥漫开来。释圆这样注了五次水，杯子终于满了，那绿绿的一杯茶水，端在手上清香扑鼻，入口沁人心脾。

释圆笑着问：“施主可知道，同是铁观音，为什么茶味迥异吗？”

年轻人思忖着说：“一杯用温水，一杯用沸水，冲沏的水不同。”

释圆点头：“用水不同，则茶叶的沉浮就不一样。温水沏茶，茶叶轻浮水上，怎会散发清香？沸水沏茶，反复几次，茶叶沉沉浮浮，释放出四季的风韵：既有春的幽静夏的炽热，又有秋的丰盈冬的清冽。世间芸芸众生，也和沏茶是同一个道理。也就相当于沏茶的水温度不够，想要沏出散发诱人香味的茶水不可能；你自己的能力不足，要想处处得意、事事顺心自然很难。要想摆脱失意，最有效的方法就是苦练内功，提高自己的能力。”

年轻人茅塞顿开，回去后刻苦学习，虚心向人求教，后来果然大有作为。



·心灵共鸣·

只有具备真才实学，既了解自己的力量又善于适当而谨慎地使用自己力量的人，才能在世俗事务中获得成功。

——歌德





你能否成功，与别人的成败毫无关系。只有自
己想成功，才有成功的可能。

成功始于你愿意

宋朝著名的禅师大慧，门下有一个弟子道谦。道谦参禅多年，仍无法开悟。一天晚上，道谦诚恳地向师兄宗元诉说自己不能悟道的苦恼，并求宗元帮忙。

宗元说：“我能帮忙的当然乐意之至，不过有三件事我无能为力，你必须自己去做！”

道谦忙问是哪三件。

宗元说：“当你肚饿口渴时，我的饮食不能填你的肚子，我不能帮你吃喝，你必须自己饮食；当你想大小便时，你必须亲自解决，我一点也帮不上忙；最后，除你自己之外，谁也不能驮着你的身子在路上走。”

道谦听罢，心扉豁然洞开，快乐无比，他感到了自我的力量。

成功，首先始于自愿自觉。当一个人的生活没有目的和意义，万念俱灰之时，我们说“无可救药”；当一个人动了念头，认了死理，哪怕上刀山下火海，不达目的不罢休时，我们说“矢志不渝”。

西方谚语说得好：“上帝只拯救能够自救的人。”成功属于

愿意成功的人。你不愿成功，谁拿你也没办法；你自己不行动，上帝也帮不了你。

成功并不是一个固定的蛋糕，数量有限，别人切了，你就没有了。成功的蛋糕是切不完的，关键是你是否去切。你能否成功，与别人的成败毫无关系。只有自己想成功，才有成功的可能。



·心灵共鸣·

愿望是半个生命，淡漠是半个死亡。

——纪伯伦





那些小时候便能控制住自己的孩子，往往能够
更好地把握自己的人生。

学会掌控你自己

曾有一个实验：让一群儿童分别走进一个空荡荡的大厅，在大厅里最显著的位置为每个孩子准备了一块软糖。测试老师对每一个将要走进去的孩子说：“如果你能坚持到老师回来时还没把这块软糖吃掉的话，将会得到一个奖励——再给你一块软糖，也就是说，你将得到两块软糖。但是，如果你没等老师回来就把糖吃掉的话，那么你能只能得到这一块。”

实验开始，孩子们依次走进大厅……

实验结果发现，有些孩子缺乏控制能力，大人不在，又受不了糖的诱惑，就把糖吃掉了。另外一些孩子，则牢牢记住了先前老师所讲的话，认为自己只要能够坚持一会儿，就可以得到两块糖，于是，尽量控制住自己。他们并非不受糖的诱惑，而是努力地转移自己的注意力，他们有的唱歌，有的蹦蹦跳跳，有的干脆趴在桌子上睡觉，坚持不看那块软糖，一直等到老师回来。

这样，他们就得到了奖励——第二块软糖。

专家们把孩子分成两组：能够抵御诱惑，坚持下来得到两块软糖的和不能够坚持下来只得到一块软糖的孩子，并对他们

进行了长期的跟踪调查。结果发现，在他们长大以后，那些只得到一块糖的孩子普遍没有得到两块糖的孩子获得的成就大。

这就说明，凡是小时候缺乏控制力的人，今后无论他的智力商数如何高，他成功的概率都很小；反之，那些小时候便能控制住自己的孩子，往往能够更好地把握自己的人生。



·心灵共鸣·

哪怕对自己的一点小小的克制，也会使人变得强而有力。

——高尔基





让自己保持在最佳状态，以便机会出现时，你可以紧紧抓住，不让他溜走。

时刻准备着

一位老教授退休后，巡回拜访偏远山区的学校，传授教学经验与当地老师分享。由于老教授的爱心及和蔼可亲，使得他所到之处皆受到老师及学生的欢迎。

有一次，当他结束在山区某学校的拜访行程，而欲赶赴他处时，许多学生依依不舍。老教授也不免为之所动，当下答应学生，下次再来时，只要谁能将自己的课桌椅收拾整洁，将送给该名学生的神秘礼物。

在老教授离去后，每到星期三早上，所有学生一定将自己的桌面收拾干净。因为星期三是每个月教授前来拜访的日子，只是不确定教授会在哪一个星期三来到。

其中有一个学生的想法和其他同学不一样，他一心想得到教授的礼物留作纪念，生怕教授会临时在星期三以外的日子突然带着神秘礼物来到，于是他每天早上都将自己的桌椅收拾整齐。

但往往上午收拾妥当的桌面，到了下午又是一片凌乱，这个学生又担心教授会在下午来到，于是在下午又收拾了一次。想想又觉不安，如果教授在一个小时后出现在教室，仍会看到

他的桌面凌乱不堪，便决定每个小时收拾一次。

到最后，他想到，若是教授随时会到来，仍有可能看到他的桌面不整洁。终于，这位学生想清楚了，他每时每刻保持自己桌面的整洁，随时欢迎教授的来临。

老教授虽然尚未带着神秘礼物出现，但这个小学生已经得到了另一份奇特的礼物。

有许多人终其一生，都在等待一个足以令他成功的机会。而事实上，机会无所不在，重要的在于当机会出现时，你是否已经准备好了。

在过去的岁月中，或许我们一直在等待成功的机会，而耗去了过多的时光，却等不到机会的出现。从今天起，在等候的同时，我们可以开始做好准备，让自己保持在最佳状态，以便机会出现时，你可以紧紧抓住，不让它溜走。



·心灵共鸣·

天下绝无不热烈勇敢地追求成功，而能取得成功的人。

——拿破仑



当我们去抱怨现实对我们的不公之时，先问
一下自己到底是珍珠还是沙子。

让自己成为珍珠

有一个自以为是全才的女郎，毕业以后屡次碰壁，一直找不到理想的工作。她觉得自己怀才不遇，对社会感到非常失望，因为她感到没有伯乐来赏识她这匹“千里马”。

痛苦绝望之下，她来到大海边，打算就此结束自己的生命。

在她正要自杀的时候，正好有一个老妇人从这里走过，救了她。老妇人问她为什么要走绝路，她说自己不能得到别人和社会的承认，没有人欣赏并且重用她……

老妇人从脚下的沙滩上捡起一粒沙子，让女郎看了看，然后就随便地扔在地上，对女郎说：“请你把我刚才扔在地上的那粒沙子捡起来。”

“这根本不可能！”女郎说。

老妇人没有说话，接着又从自己口袋里掏出一颗晶莹剔透的珍珠，也是随便扔在了地上，然后对女郎说：“你能不能把这个珍珠捡起来呢？”

“这当然可以！”

“那你就应该明白是为什么了吧？你应该知道，现在你自己还不是一颗珍珠，所以你还不能苛求别人立即承认你。如果要

别人承认，那你就由沙子变成一颗珍珠才行。”

当我们抱怨现实对我们不公之时，先问一下自己到底是珍珠还是沙子。如果暂时还不是珍珠，那就努力让自己成为珍珠，相信沙子再多，也掩盖不住珍珠的光彩。在困境中打磨自己吧，把自己打磨成绚丽夺目的珍珠！



·心灵共鸣·

不含有艰辛的成功是没有的。

——索福克勒斯





认定你的目标，孜孜以求，终有一天，你能到达理想的彼岸。

执著是永恒的浪漫

一位工程师爱上了一位年轻的女大学生。这对他个人生活来说，无疑是个机会。他向她求爱，女大学生逃避他，因为她已经有了男朋友。但这位工程师还是经常出现在女大学生面前，给她送鲜花，向她表白。女大学生的男朋友知道后，担心自己的结局不妙，主动终止了与女大学生的关系。后来，女大学生结识了另一位男朋友。工程师知道后，写信给这位男朋友说：“我是这个世界上惟一能用全身心爱她的人，而这一点你做不到。”这位男朋友在自信心上较量不过工程师，也主动退出了情场的竞争。

这时，女大学生的年龄逐渐大了，她向法院起诉，说工程师有跟踪、恐吓、侵犯人权等罪，法院当庭判决工程师45天拘役。当原告、被告一起走出法庭大门时，女大学生觉得自己有点过分了，工程师却向她笑了笑，说：“亲爱的，45天之后，我再来找你。”这时，女大学生被工程师扑不灭的热情和坚强的自信所打动，转身到法庭，要求撤诉。后来两人终于成为伉俪。

这个故事富于浪漫色彩，但它包含的生活哲理是耐人寻味

的。执著的确是影响事情成败的重要因素。倘若他退缩了，那他就将失去机会，失去她，就失去幸福。认定你的目标，孜孜以求，终有一天，你能到达理想的彼岸。



·心灵共鸣·

成功的秘诀，在永不改变既定的目标。

——卢梭





一个人克服一点儿困难也许并不难，难得的是能够持之以恒地做下去，直到最后成功。

坚持到最后

1832年，林肯失业了。这使他很伤心，但他下决心要当政治家，当州议员。糟糕的是，他竞选失败了。在一年里遭受两次打击，这对他来说是痛苦的。

接着，林肯着手自己开办企业，可一年不到，这家企业又倒闭了。在以后的17年间，他不得不为偿还企业倒闭时所欠的债务而到处奔波，历尽磨难。

随后，林肯再一次决定参加竞选州议员，这次他成功了。他内心萌发了一丝希望，认为自己的生活有了转机：“可能我可以成功了！”

1835年，他订婚了。但离结婚还差几个月的时候，未婚妻不幸去世。这对他精神上的打击实在太大了，他心力交瘁，数月卧床不起。1836年，他得了神经衰弱症。

1838年，林肯觉得身体状况良好，于是决定竞选州议会议长，可他失败了。1843年，他又参加竞选美国国会议员，这次仍然没有成功。

林肯虽然一次次地尝试，但却是一次次地遭受失败：企业倒闭、情人去世、竞选败北。要是你碰到这一切，你会不会放

弃——放弃这些对你来说最重要的事情？

林肯没有放弃，他也没有说：“要是失败会怎样？”1846年，他又一次参加竞选国会议员，最后终于当选了。

两年任期很快过去了，他决定要争取连任。他认为自己作为国会议员表现是出色的，相信选民会继续选举他。但结果很遗憾，他落选了。

因为这次竞选他赔了一大笔钱。林肯申请当本州的土地官员，但州政府把他的申请退了回来，上面指出：“做本州的土地官员要求有卓越的才能和超常的智力，你的申请未能满足这些要求。”

接连又是两次失败。在这种情况下你会坚持继续努力吗？你会不会说“我失败了？”

然而，林肯没有服输。1854年，他竞选参议员，但失败了；两年后他竞选美国副总统提名，结果被对手击败；又过了两年，他再一次竞选参议员，还是失败了。

林肯尝试了11次，只成功了两次，他一直没放弃自己的追求，他一直在做自己生活的主宰。1860年，他当选为美国总统。

阿伯拉罕·林肯遇到过的敌人你我都曾遇到。他面对困难没有退却、没有逃跑，他坚持着、奋斗着。他压根就没想过要放弃努力，他不愿放弃，所以他成功了。

一个人想干成任何大事，都要能够坚持下去，坚持下去才能取得成功。说起来，一个人克服一点儿困难也许并不难，难得的是他能够持之以恒地做下去，直到最后成功。



·心灵共鸣·

只有毅力才会使人们成功。

——车尔尼雪夫斯基

第六章

水温够了茶自香





一个人能不能成功跟他的肤色、性别、国籍、种族都没有关系，要看他的内在是不是装满了获取成功的勇气和智慧。

将相本无种

很多人羡慕成功者，嫉妒成功者，然而从来不想自己做个成功者。

他们会说，我文化不高，我家庭贫穷，我相貌平常，我年龄太小或太大，我怎么能成功呢？

难道说成功真是少数人的专利吗？

绝对不是！

无数成功者的经历告诉我们：成功的大门对任何人都是敞开着的，在成功面前人人平等。

下面这则奇妙的小故事也许会让你顿悟此理。

在美国纽约，有一位卖糖果的小贩，他每天都固定出现在某一个市区小孩聚集的地方，所以那里的小孩没有不认识他的。每当生意欠佳的时候，他就会放一些五颜六色、各式各样的气球升空，来吸引更多的小朋友买糖。孩子们看到那些红的、白的、黄的以及黑的气球升空，都感到十分兴奋，纷纷鼓掌叫好。

这时，有一位黑人小孩站在一旁，眼睛望着气球，心中觉得很纳闷，于是他就走过去问小贩一个问题：“叔叔，为什么黑色气球跟其他颜色的气球一样也会升空呢？”



小贩告诉他：“小朋友，气球能不能升空，并不在于它的颜色，而是里面是否充满了氢气。只要充满了氢气的话，不管什么颜色的气球都会升空。”

同样的，人也是一样，一个人能不能成功跟他的肤色、性别、国籍、种族都没有关系，要看他的内在是不是装满了获取成功的勇气和智慧。我国有一句名言叫“将相本无种，男儿当自强”，不也是这个道理吗？



·心灵共鸣·

成功与其靠外来的帮助，还不如靠自力更生。

——林肯





当命运迈着嘈杂的脚步，当不幸一路呼啸着向我们袭来，我们除了默默承受，也不能忘记给自己留一只清醒的耳朵。

总有一个声音属于成功

他是一个年轻的画家，但他很孤独，因为他是一个贫困潦倒、无人赏识的画家。几次求职，堪萨斯城只让他平添了几许失望与颓废。

后来，他终于找到了一份工作，替教堂作画。虽然报酬极低，他又无力租用画室，但他仍像抓住了一根救命稻草似的，全力以赴，不敢懈怠。

当时，他借用了一间废弃的车库作为临时办公室，可事情并没有如他期望的那样，命运没有出现一丝转机。微薄的报酬入不敷出，他如一只困兽，在昏暗发霉的车库里等待命运的安排。

有一段时间，他甚至听到了死神的脚步声。他熄了灯，陷入了空虚与无望的黑暗中。周围静得可怕，又似乎吵闹不休，他失眠了，夜夜失眠，手中的画笔也断然搁下了，没了灵感，没了生机。

更令他心烦的是，每次熄灯后，一只老鼠就吱吱地叫个不停。他想拉开灯赶走那只讨厌的家伙，但疲倦的身心让他干什么都没劲，所以他只好听之任之了。反正是失眠，他就去听老



鼠的叫声，他甚至能听到它在自己床边的跳跃声。渐渐地，他听到了一种美妙的音乐，如一个精灵在这个无人知道的午夜与自己默默相伴。

他悲天悯人的情怀放纵着那只小老鼠。不只在夜里，白天它偶尔也会大摇大摆地从他的脚下走过。他没吓唬它，它便得意忘形地在不远处做着各种动作，表演着精彩的杂技。小老鼠使他的工作室有了生机。

它成了他的朋友，他则成了它的观众，彼此相依为命。小老鼠也心安理得地分享着他的面包。到最后，它竟大胆地爬上他的画板，并在上面有节奏地跳跃，他默默地享受着一种难以言传的情意。

不久，年轻的画家离开了堪萨斯城，被介绍到好莱坞去制作一部以动物为主角的卡通片。这是他好不容易才得到的机会，他听到了理想的大门“吱”的一声开了一条缝。前途是光明的，道路却是坎坷的，他的作品被一一否决，他再度陷入了举步维艰的地步。

又是一个不眠之夜，他开始怀疑自己真的没有作画的天赋，而且一文不值。

那是一个与平常一样漫漫的夜晚，他突然听到“吱吱”一声，那是老鼠的叫声。这一刻，灵光一现，他拉开了灯，支起画架，画出一只老鼠的轮廓。

有史以来最伟大的动物卡通形象——米老鼠就这样诞生了。

这位年轻的画家就是后来蜚声世界的美国人沃尔特·迪斯尼。

原来，灵感只青睐于那些愿意倾听的耳朵。如果不是这样，谁会想到，曾经在那间充满汽油味的车库里生活过的老鼠会成为世界上最负盛名的卡通影片的主角；谁又会想到，所有迷惘与失败的声音在耳边和心头纠缠过的迪斯尼会名噪全球！

当命运迈着嘈杂的脚步，当不幸一路呼啸着向我们奔来，我们除了默默承受，也不能忘记给自己留一只清醒的耳朵。即使，黑夜已来临，所有的梦想都沉睡，你也不应该忘记把耳朵叫醒——相信总有一个声音属于成功。



·心灵共鸣·

不会从失败中找寻教训的人，他们距离成功之路是遥远的。

——拿破仑





朋友，绽放你的花朵吧，不要在寂静无人的深夜，要在拥挤如潮的人群中，让他们发现你的美丽。

请不要只在静寂的夜里绽放

一个静寂的夜里，一朵鲜花悄无声息地绽放，它娇艳无比，婀娜柔嫩，在银白色光辉的照耀下，愈加显得英姿勃勃。它芳香四溢，清新盈鼻，整个夜晚到处都弥漫着它醉人的芳香。然而，它的主人却一直沉浸在梦中，既没看到它的美丽，也没闻到它的清香，除了做一个比其他夜晚更加香甜的梦以外，他对此一无所知。就这样，那朵鲜花的绽放没有留下任何痕迹。

一个喧闹的午后，主人的朋友汇聚一堂，引经据典，高谈阔论，气氛异常热烈。恰在此时，在那枝刚刚开放过鲜花的花树旁的另一棵花树上，一朵鲜花开放了。它也娇柔美艳，婀娜多姿；它也芳香四溢，清新盈鼻。顿时，大家的目光都被那朵鲜花吸引，便转移话题，围着那盆花树，夸赞起来。为此，主人非常得意，除为客人介绍那朵花的品种、品名和特性外，还向他们自豪地介绍起自己艰辛选择和培育花树的过程。

于是，这棵在人前开放的花树，便被当作重点保护起来。主人为它施最好的肥，浇最适量的水，做最精心的护理。这棵花树也因为享尽了主人给予它的最好待遇，而开放得更加频繁，更加美丽。而那棵只在夜里偷偷开花的花树，由于主人再也没

有理过它，从而缺肥少水，没多久便枯萎死去了，它死得那样悄无声息，不留痕迹。

在生活中，有许多人才华横溢，但因为不会表现、推销自己，而不被众人所知，没有找到发挥才华的舞台，他们就如同那朵夜间偷偷开放的花，无人赏识，怀才不遇。现代社会是开放的社会，每个人都要在这个开放的大舞台上与众人竞技，而不是在一个封闭的角落里独自吟思，孤芳自赏。只有学会表现自己，推销自己，才能赢得更多的机遇。朋友，绽放你的花朵吧，不要在寂静无人的深夜，要在拥挤如潮的人群中，让他们发现你的美丽，让他们知道你的价值，就如同那朵在午后开放的花朵一样。惟有如此，你才能被赏识，你才能真正得到你应该得到的最好待遇，发挥出自己更大的专长，最终实现自己的人生梦想。



·心灵共鸣·

成功孕育着成功，这个道理完全正确，一次小的成功可以成为巨大成功的基石。

——马克斯威尔·马尔兹



如果我们已经付出了很多努力去做一件事，就不应轻易放弃，而应坚持不懈。这样，才不会前功尽弃，失去成功的机会。

再努力一次

谁都知道凡尔纳是一位世界闻名的法国科幻小说作家，但很少有人知道，凡尔纳为了发表他的第一部作品，曾经遭受过多么大的挫折！

1863年冬天的一个上午，凡尔纳刚吃过早饭，正准备到邮局去，突然听到一阵敲门声。凡尔纳开门一看，原来是一个邮政工人。工人把一包鼓囊囊的邮件递到了凡尔纳的手里。一看这样的邮件，凡尔纳就预感到不妙。自从几个月前把自己的第一部科幻小说《乘气球五周记》寄到各出版社后，收到这样的邮件已经是第15次了。他怀着忐忑不安的心情拆开一看，上面写道：“凡尔纳先生：尊稿经我们审读后，不拟刊用，特此奉还。××出版社。”每看到这样一封退稿信，凡尔纳心里就一阵绞痛。这已经是第15次退稿了。

凡尔纳此时已深知，那些出版社的“老爷”们是如何看不起无名作者。他愤怒地发誓，从此再也不写了。他拿起手稿向壁炉走去，准备把这些稿子付之一炬。凡尔纳的妻子赶过来，一把抢过手稿紧紧抱在胸前。此时的凡尔纳余怒未息，说什么也要把稿子烧掉。他妻子急中生智，以满怀关切的口吻安慰丈夫：“亲爱的，不要灰心，再试一次吧，也许这次能交上好运

的。”听了这句话以后，凡尔纳抢夺手稿的手，慢慢放下了。他沉默了好一会儿，然后接受了妻子的劝告，又抱起这一大包手稿到第16家出版社去碰运气。

这次没有落空，读完手稿后，这家出版社立即决定出版此书，并与凡尔纳签订了20年的出书合同。

没有他妻子的疏导，没有“再努力一次”的勇气，我们也许根本无法读到凡尔纳笔下那些脍炙人口的科幻故事，人类就会失去一份极其珍贵的精神财富。

凡尔纳的经历告诉我们，如果我们已经付出了很多努力去做一件事，就不应轻易放弃，而应坚持不懈。这样，才不会前功尽弃，失去成功的机会。

历史上许多伟大的成功者，都是靠坚韧不拔的意志而造就的。发明家在埋头研究的时候，是何等的艰苦，一旦成功，又是何等的愉快。世界上一切伟大的事业，都在坚韧勇毅者的掌握之中，当别人开始放弃，无法再做时，他们却仍然坚定地去做。可以这么说，具有坚韧勇毅的精神是最宝贵的，具有这种精神才能克服一切苦难，达到成功。



·心灵共鸣·

一时的成就是以多年的失败为代价而取得的。

——罗·勃朗宁



如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉，黯淡了目光，失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？

第七章 时时拂拭心灵的明镜台

时时拂拭心灵的明镜台

南宋僧人曾作一偈：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”心如明镜，纤毫毕现，洞若观火，那身无疑就是“菩提”了。但前提是“时时勤拂拭”，否则，尘埃厚厚，似茧封裹，心定不会澄碧，眼定不会明亮了。

一个人，在尘世间走得久了，心灵无可避免地会沾染上尘埃，使原来洁净的心灵受到污染和蒙蔽。心理学家曾说过：“人是最会制造垃圾污染自己的动物之一。”每个人都有清扫心灵的任务，对于这一点，古代的圣者先贤看得很清楚。圣者认为，“无欲之谓圣，寡欲之谓贤，多欲之谓凡，得欲之谓狂”。圣人之所以为圣人，就在于他心灵的纯净和一尘不染；凡人之所以是凡人，就在于他心中的杂念太多，而他自己还蒙昧不知。所以，圣人了悟生死，看透名利，继而清除心中的杂质，让自己纯净的心灵重新显现。

我们都有清理打扫房间的体会吧。每当整理好自己最爱的

书籍、资料、照片、唱片、影碟、画册、衣物后，你会发现：房间原来这么大！这么清亮明朗！自己的家更可爱了！

其实，心灵的房间也是如此，如果不把污染心灵的废物一块一块清除，势必会造成心灵垃圾成堆，而原本纯净无污染的内心世界，亦将变成满地污水，让你变得更贪婪、更腐朽、更不可救药。

人的一生，就像一趟旅行，沿途有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能“时时勤拂拭”，勤于清扫自己的“心地”，勤于掸净自己的灵魂，我们也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。



·心灵共鸣·

把烦恼当作脸上的灰尘、衣上的污垢，染之不惊，随时洗拂，常保洁净，这不是一种智慧和快乐吗？

——王蒙



何苦要气？气便是别人吐出而你却接到口里的
那种东西。你若下便会反胃，你不看它时，它便消
散了。

什么是气

第七章

时时拂拭心灵的明镜台

古时有一位妇人，特别喜欢为一些琐碎的小事生气。

她也知道自己这样不好，便去求一位高僧为自己谈禅说道，开阔心胸。

高僧听了她的讲述，一言不发地把她领到一座禅房中，转身而去。

妇人气得跳脚大骂，骂了许久，高僧也不理会。妇人又苦苦哀求，高僧仍置若罔闻。

妇人终于沉默了。高僧来到门外，问她：“你还生气吗？”

妇人说：“我只为我自己生气，我怎么会到这地方来受这份罪。”

“连自己都不原谅的人怎么能心如止水？”高僧拂袖而去。

过了一会儿，高僧又问她：“还生气吗？”

“不生气了。”妇人说。

“为什么？”

“气也没有办法呀。”

“你的气并未消逝，还压在心里，爆发将会更加剧烈。”高僧又离开了。

高僧第三次来到门前时，妇人告诉他：“我不生气了，因为不值得气。”

“还知道值不值得，可见心中还有衡量，还是有气根。”高僧笑道。当高僧的身影迎着夕阳立在门外时，妇人问高僧：“师傅，什么是气？”

高僧将手中的茶水倾洒于地。妇人视之良久，顿悟，叩谢而去。

何苦要气？气便是别人吐出而你却接到口里的那种东西。你吞下便会反胃，你不看它时，它便消散了。



·心灵共鸣·

没有纯粹的快乐，永远都会有烦恼掺杂在我们的幸福中。

——奥维德





请挣脱束缚你心灵的缰绳，让你生命的能量得到释放。

挣脱心灵的缰绳

第七章

时时拂拭心灵的明镜台

一个小孩在看完马戏团精彩的表演后，随着父亲到帐篷外拿干草喂表演完的动物。

小孩注意到一旁的大象群，问父亲：“爸，大象那么有力气，为什么它们的脚上只系着一条小小的铁链，难道它无法挣开那条铁链逃脱吗？”

父亲笑了笑，耐心为孩子解释：“没错，大象是挣不开那条细细的铁链。在大象还小的时候，驯兽师就是用同样的铁链来系住它。那时候的小象，力气还不够大，小象起初也想挣开铁链的束缚，可是试过几次之后，知道自己的力气不足以挣扎开铁链，也就放弃了挣脱的念头。等小象长成大象后，它就甘心受那条铁链的限制，而不再想逃脱了。”

在大象成长的过程中，人类聪明地利用一条铁链限制了它，虽然那样的铁链根本系不住有力的大象。在我们成长的环境中，是否也有许多肉眼看不见的链条在系住我们？而我们也就自然将这些铁链当成习惯，视为理所当然。于是，我们独特的创意被自己抹杀，认为自己无法成功致富；告诉自己，难以成为配偶心目中理想的另一半，无法成为孩子心目中理想的父母、父

母心目中理想的孩子。然后，开始向环境低头，甚至开始认命，怨天尤人。

这一切都是我们心中那条系住自我的铁链在作祟罢了。除了这些人们习以为常的方式之外，你还有一种不同的选择。你可以当机立断，运用我们内在的能力，当下挣开消极习惯的捆绑，改变自己所处的环境，投入另一个崭新的积极领域中，使自己的潜能得以发挥。

请挣脱束缚你心灵的缰绳，让你生命的能量得到释放。



·心灵共鸣·

心灵有它自己的地盘，在那可把地狱变成天堂，也可以把天堂变成地狱。

——弥尔顿





世上本无事，庸人自扰之。

没有束缚，何谈解脱

一个年轻人四处寻找解脱烦恼的秘诀。他见山脚下绿草丛中一个牧童在那里悠闲地吹着笛子，十分逍遥自在。

年轻人便上前询问：“你那么快活，难道没有烦恼吗？”

牧童说：“骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。”

年轻人试了试，烦恼仍在。

于是他只好继续寻找。

他来到一条小河边，见一老翁正专注地钓鱼，神情怡然，面带喜色，于是便上前问道：“你能如此投入地钓鱼，难道心中没有什么烦恼吗？”

老翁笑着说：“静下心来钓鱼，什么烦恼都忘记了。”

年轻人试了试，却总是放不下心中的烦恼，静不下心来。

于是他又往前走。他在山洞中遇见一位面带笑容的长者，便又向他讨教解脱烦恼的秘诀。

老年人笑着问道：“有谁捆住你没有？”

年轻人答道：“没有啊。”

老年人说：“既然没人捆住你，又何谈解脱呢？”

年轻人想了想，恍然大悟，原来是被自己设置的心理牢笼束缚住了。

世上本无事，庸人自扰之。其实很多时候，烦恼都是自找的，要想从烦恼的牢笼中解脱，先要“心无一物”，放下心中的一切杂念。正如萧伯纳的那句话：“痛苦的秘诀在于有闲工夫担心自己是否幸福。”



·心灵共鸣·

痛苦的秘诀在于有闲工夫担心自己是否幸福。

——萧伯纳





用心去感受你眼中的可爱世界吧，阳光下洗碗
盆的肥皂沫都是五彩缤纷的。

从肥皂沫里看到彩虹

第七章

时时拂拭心灵的明镜台

《我希望能看见》一书的作者彼纪儿·戴尔是一个几乎瞎了50年之久的女人，她写道：“我只有一只眼睛，而眼睛上还满是疤痕，只能透过眼睛左边的一个小洞去看。看书的时候必须把书本拿得很贴近脸，而且不得不把我那一只眼睛尽量往左边斜过去。”

可是她拒绝接受别人的怜悯，不愿意别人认为她“异于常人”。小时候，她想和其他的小孩子一起玩跳房子，可是她看不见地上画的线，所以在其他的孩子都回家以后，她就趴在地上，把眼睛贴在线上瞄过去瞄过来。她把她的朋友玩的那块地方的每一个点都牢记在心，不久就成为玩游戏的好手了。她在家看书，把印着大字的书靠近她的脸，近到睫毛都碰到书本上。她得到两个学位：先在明尼苏达州立大学得到学士学位，再在哥伦比亚大学得到硕士学位。

她开始教书的时候，是在明尼苏达州双谷的一个小村里，然后渐渐升到南德可塔州奥格塔那学院的新闻学和文学教授。她在那里教了13年，也在很多妇女俱乐部发表演说，还在电台主持谈书和作者的节目。她写道：“在我的脑海深处，常常怀

着一种怕完全失明的恐惧，为了克服这种恐惧，我对生活采取了一种很快活而近乎戏谑的态度。”

然而在她 52 岁的时候，一个奇迹发生了。她在著名的梅育诊所接受了一次手术，使她的视力提高了 40 倍。一个全新的、令人兴奋的、可爱的世界展现在她的眼前。

她发现，即使是在厨房水槽前洗碟子，也让她觉得非常开心。她写道：“我开始玩着洗碗盆里的肥皂沫，我把手伸进去，抓起一大把肥皂泡沫，我把它们迎着光举起来。在每一个肥皂泡沫里，我都能看到一道小小彩虹闪出来的明亮色彩。”

当我们去审视和叩问自己的心灵时，能否像彼纪儿·戴尔那样在肥皂泡沫中看到彩虹？生活中的阴云和不测不知会使多少人活在自怨自艾里，许多人早已习惯了用抱怨和悲伤去迎接生命的各种遭遇，由于自身内心世界的阴晦，使得原本明朗的生活变得泥泞而毫无希望。想想彼纪儿·戴尔这样的人吧！也许我们可以在她们身上学到点什么。用心去感受你眼中的可爱世界吧，阳光下洗碗盆的肥皂沫都是五彩缤纷的。



·心灵共鸣·

应该笑着面对生活，不管一切如何。

——伏契克



既然有一袋烂苹果，就做一些苹果馅饼好了。
这样生活才能妙趣横生、和美幸福，而且，你才可
能获得意外的收获。

有一袋烂苹果，就做苹果馅饼好了

安徒生的作品中有一对清贫的老夫妇。有一天，他们想把家中惟一值钱的一匹马拉到市场上去换点更有用的东西。老头牵着马去赶集了，他先与人换得一头母牛，又用母牛换了一只羊，再用羊换来一只肥鹅，又把鹅换了母鸡，最后用母鸡换了别人的一口袋烂苹果。在每次交换中，他都想给老伴一个惊喜。

当他扛着大袋子来到一家小酒店歇息时，遇上两个英国人。闲聊中他谈了自己赶集的经过，两个英国人听后哈哈大笑，说他回去准得挨老太婆一顿揍。老头子坚称绝对不会，英国人就用一袋金币打赌，三人于是一起回到老头子家中。

老太婆见老头子回来了，非常高兴，她兴奋地听着老头子讲赶集的经过。每听老头子讲到用一种东西换了另一种东西时，她都充满了对老头的钦佩。

她嘴里不时地说着：“哦，我们有牛奶了！”

“羊奶也同样好喝。”

“哦，鹅毛多漂亮！”

“哦，我们有鸡蛋吃了！”

最后听到老头子背回一袋已经开始腐烂的苹果时，她同样不愠不恼，大声说：“我们今晚就可以吃到苹果馅饼了！”

结果，英国人输掉了一袋金币。

从这个故事中我们可以领悟到：不要为失去的一匹马而惋惜或埋怨生活，既然有一袋烂苹果，就做一些苹果馅饼好了，这样生活才能妙趣横生、和美幸福，而且，你才可能获得意外的收获。如果我们都有故事中老太婆的心态，还有什么失败和挫折能够伤害我们呢？



·心灵共鸣·

“留住快乐，忘记烦恼”，这就是我们找到快乐生活的秘诀之一。

——罗兰





世间没有死胡同，就看你如何去寻找出路。不让心智老去，才不会让心灵荒芜，才不会无路可走。

别让心智老去

第七章

时时拂拭心灵的明镜台

一天夜里，一场雷电引发的山火烧毁了美丽的“万木庄园”，这座庄园的主人迈克陷入了一筹莫展的境地。面对如此大的打击，他痛苦万分，闭门不出，茶饭不思，夜不能寝。

转眼间，一个多月过去了，年逾古稀的外祖母见他还陷入悲痛之中不能自拔，就意味深长地对他说：“孩子，庄园成了废墟并不可怕，可怕的是，你的眼睛失去了光泽，一天一天地老去。一双老去的眼睛，怎么能看得见希望呢……”

迈克在外祖母的劝说下，决定出去转转。他一个人走出庄园，漫无目的地闲逛。在一条街道的拐弯处，他看到一家店铺门前人头攒动，原来是一些家庭主妇正在排队购买木炭。那一块块躺在纸箱里的木炭让迈克的眼睛一亮，他看到了一线希望，急忙兴冲冲地向家中走去。

在接下来的两个星期里，迈克雇了几名烧炭工，将庄园里烧焦的树木加工成优质的木炭，然后送到集市上的木炭经销店里。

很快，木炭就被抢购一空，他因此得到了一笔不菲的收入。他用这笔收入购买了一大批新树苗，一个新的庄园初具规模了。

几年以后，“万木庄园”再度绿意盎然。

“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。世间没有死胡同，就看你如何去寻找出路。不让心智老去，才不会让心灵荒芜，才不会无路可走。

一扇门关上，另一扇门会打开。没有过不去的坎，除非你自己不愿过去。面对挫折，只是沮丧地呆在屋子里，便会有禁锢的感觉，自然找不到出路。不妨离开屋子，享受一下新鲜的空气、阳光，你的心绪会豁然开朗，精神为之振奋，对如何走出困境，你将会有积极的想法、果敢的行动。

俗话说：“山不转，路转；路不转，人转。”我国古书《易经》上也说：“穷则变，变则通。”的确，天无绝人之路，上天总会给有心人一个反败为胜的机会。人的一生总会遭遇许多意外的挫折与失败，对于许多人来说，挫折并不足畏，可怕的是你的心灵被彻底打败了，而又不能体会真正的“教训”，反而一再重蹈覆辙，以致最后落得无可救药。我们常说：“胜败乃兵家常事，因此要胜勿骄，败勿馁。”而更重要的是要经得起挫折，再重整旗鼓，开辟人生的另一个战场。



·心灵共鸣·

充满着欢乐与战斗精神的人们，永远带着欢乐，欢迎雷霆与阳光。

——赫胥黎



人的一生确实充满许多坎坷，许多愧疚，许多迷惘，许多无奈，稍不留神，我们就会被自己营造的囚禁塔所监禁。

逃离囚禁你的塔

第七章

时时拂拭心灵的明镜台

从前，有个长发公主，她头上披着很长很长的金发，长得很俊很美。公主自幼被囚禁在古堡的塔里，和她住在一起的老巫婆天天念叨公主长得很丑。公主也坚信自己是个丑陋的姑娘，她为自己的容貌而深深自卑。

一天，一位年轻英俊的王子从塔下经过，被公主的美貌惊呆了。从这以后，他天天都要到这里来。公主从王子的眼睛里认清了自己的美丽，同时也从王子的眼睛里发现了自己的自由和未来。有一天，她终于放下头上长长的金发，让王子攀着长发爬上塔顶，把她从塔里解救出来。

囚禁公主的不是别人，正是她自己。那个老巫婆是她心里的魔鬼，她听信了魔鬼的话，以为自己长得很丑，不愿见人，就把自己囚禁在塔里。

人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑，那都是自己把自己关进去的，就像长发公主。

仔细想想，在人生的海洋中，我们犹如一只游动的鱼，本来可以自在地寻找食物，欣赏海底世界的景致，享受生命的丰富情趣。但突然有一天，我们遇到了珊瑚礁，然后自己就

不愿再动弹了，并且呐喊着说自己陷入了绝境。这不可笑吗？
自己给自己的心灵营造了囚禁的塔，然后钻进去，坐以待毙。

人的一生确实充满了许多坎坷、愧疚、迷惘、无奈，稍不留神，我们就会被自己营造的囚禁塔所监禁。



·心灵共鸣·

自己招来的忧伤是最大的忧伤。

——索福克勒斯





你为什么总是失败，无数次的失败将你推入黑暗的世界，享受不到成功的阳光，你想过没有，是谁挡住了你的阳光？

别让悲观挡住了生命的阳光

第七章

时时拂拭心灵的明镜台

每一种心态都是人对人生的看法。在现实世界里，每个人都不可避免地遭受这样或那样的打击和挫折：因为高考落榜而精神萎靡，因为失恋而痛苦忧伤，因为无法适应快节奏的工作而丧失斗志……这些心理多半是人们意志薄弱、心态不成熟的一种表现。而这些异常的心理、悲观的心态往往导致痛苦的人生，往往影响对环境正确判断。悲观者实际上是以自己悲观消极的想法看待客观世界，在悲观者心中，现实是或多或少被丑化了。现在社会上的许多人，对未来和生活，常常持有一种悲观的迷茫心理；对自己的过去，不管有无成功，不管有无辉煌，都一概加以否定，心理上充满了自责与痛苦，嘴上有说不完的遗憾；对未来缺乏信心，一片迷茫，以为自己一无是处，什么事都干不好，认知上否定自己的优势与能力，无限放大自己的缺陷。

悲观的心态往往来自于对环境驾驭的一种挫折感。所谓“挫折”，即人们在某种动机下所要达到的目标受到阻碍，当阻碍因素无法克服时而滋生出的紧张焦虑状态与情绪反应。

美国医生做过这样一个实验：他们让患者服用安慰剂，安

慰剂呈粉状，是用水和糖加上某种色素配制的。当患者相信药力，就是说，当他们对安慰剂的效力持乐观态度时，治疗效果就显著。如果医生自己也确信这个处方，疗效就更为显著了。这一点已用实验得到了证实。

悲观态度是由精神引起而又会影响到组织器官的。有一个意外的事故证明这一点。一位铁路工人意外地被锁在一个冷冻车厢里，他清楚地意识到他是在冷冻车厢里，如果出不去，就会被冻死。

不到20个小时，冷冻车厢被打开时人已经死了，医生证实是冻死的。可是，仔细检查了车厢，冷气开关并没有打开。那位工人确实死了，因为他确信，在冷冻的情况下是不能活命的。所以，在极端的情况下，极度悲观会导致死亡。一位乐观主义者总是假设自己是成功的，就是说，他在行动之前，已经有了85%的成功把握；而悲观主义者在行动之前，早已经确认自己是无可挽救了。



·心灵共鸣·

绝望，如果抖落它的冷漠的灰尘，是包含着一种凶恶的、散布死亡的力量，这种力量既无理智，也无理解力。

——雷哈尼



只要一个人坚持培养自己高尚的情操和仁慈的胸怀，并坚持去发展自己各种高尚的情趣，那么这个人就可以成为自己渴望中的样子。

保持人生档案的清白

只要一个人坚持培养自己高尚的情操和仁慈的胸怀，并坚持去发展自己各种高尚的情趣，那么这个人就可以成为自己渴望中的样子。另一方面，如果他对自己不纯洁、可鄙甚至是恶毒的想法不加控制的话，那么他的灵魂就会被这些想法扭曲。这样的人在人群中就像一条毒蛇，人人惟恐避之不及。他的生活就是可耻的欺骗，而他的结局必然悲惨。

“年轻人，保持自己人生档案的清白！”约翰·高夫在费城的某个讲台上大声呼吁，就在这个时候，死神的手指已经触摸到了他的嘴唇——这句话好像是浓缩了这位雄辩家的所有教导。

如果一个人的心灵是不纯洁的，你很难设想他的思想是纯洁的，他的谈话和他整个的生活是纯洁的。透明纯净的性格其价值是无法估量的。有时候，有人喜欢这样评价一个人：“我喜欢那个人，他很真诚、很坦率，你可以信赖他。”

“如果我教导你要通过与世隔绝来保持自身的纯洁的话”，一位年轻人的知心朋友这样写道，“那么，我就是一个糟糕透顶的老师。我们不需要那种与世隔绝的纯洁，我们需要的是那种在纷繁复杂的世界里保持的高尚纯洁。即便是身处最恶劣的

环境之中，也要像出淤泥而不染的荷花，开出最美丽圣洁的花朵，虽然她长于蕴藏着死亡腐败的淤泥中，但是她却姿态高洁，一尘不染。”

当病重的威尔逊总统躺在床上，即将离开人世的时候，他这样说：“如果我不得不思考，不得不行动，并投出我的选票的话，我会选惠蒂埃。我相信他是世上最纯洁的人——他那纯洁的灵魂可以升入天堂。”

丹麦的卡罗琳·玛蒂尔德女王身陷狱中时，她在窗户上这样写着：“哦！保持我的纯洁吧！让其他人幸福吧！”这也应该是我们所有人的祈祷。



·心灵共鸣·

永远要记住，你的心灵就是你一生的宝藏，你要不断地挖掘它。

——卡耐基





自古英雄多磨难,不拒绝生命的雕琢,才能有所
作为。

第八章 感谢上帝赐给我们一颗刺

不要拒绝生命的雕琢

第八章
感谢上帝赐给我们一颗刺

深山里有两块石头,第一块石头对第二块石头说:“去经
一经路途的艰险坎坷和世事的磕磕碰碰吧,能够搏一搏,不枉
来此世一遭。”

“不,何苦呢?”第二块石头嗤之以鼻,“安坐高处一览众
山小,周围花团锦簇,谁会那么愚蠢地在享乐和磨难之间选择
后者。再说那路途的艰险磨难会让我粉身碎骨的!”

于是,第一块石头随山溪滚涌而下,历尽了风雨和大自然的
磨难,它依然义无反顾执著地在自己的路途上奔波。第二块
石头讥讽地笑笑,它在高山上享受着安逸和幸福,享受着周围
花草簇拥的畅意抒怀,享受着盘古开天辟地时留下的那些美好
的景观。

许多年以后,饱经风霜、历尽尘世之千锤百炼的第一块石
头和它的家族已经成了世间的珍品、石艺的奇葩,被千万人赞
美称颂,享尽了人间的富贵荣华。第二块石头知道后,有些后

悔当初，现在它想投入到世间风尘的洗礼中，然后得到像第一块石头那样的成功和高贵。可是一想到要经历那么多的坎坷和磨难，甚至疮痍满目、伤痕累累，还有粉身碎骨的危险，它便又退缩了。

一天，人们为了更好地珍存那石艺的奇葩，准备为它修建一座精美别致、气势雄伟的博物馆。建造材料全部用石头，于是，他们来到高山上，把第二块石头粉了身、碎了骨，给第一块石头盖起了房子。

第一块石头，选择了艰难坎坷，懂得放弃享乐，所以它成了珍品，成了石艺的奇葩；而第二块石头，最后落得粉身碎骨的下场，成了废物。



·心灵共鸣·

自古英雄多磨难，不拒绝生命的雕琢，才能有所作为。被克服的困难就是胜利的契机。

——丘吉尔





上帝给了保罗智慧的力量，同时也给了他一颗刺，在肉里时时提醒他在朝圣的路上坚定地走下去。

感谢上帝赐给我们一颗刺

一位动物学家在考察生活于非洲奥兰治河两岸的动物时，注意到河东岸和河西岸的羚羊大不一样，前者繁殖能力比后者更强，而且奔跑的速度每分钟要快 13 米。

他感到十分奇怪，既然环境和食物都相同，何以差别如此之大？为了能解开其中之谜，动物学家和当地动物保护协会进行了一项实验：在两岸分别捉 10 只羚羊送到对岸生活。结果送到西岸的羚羊发展到 14 只，而送到东岸的羚羊只剩下了 3 只，另外 7 只被狼吃掉了。

谜底终于被揭开，原来东岸的羚羊之所以身体强健，是因为它们附近居住着一个狼群，这使羚羊天天处在一个“竞争氛围”中。为了生存下去，它们变得越来越有“战斗力”。而西岸的羚羊长得弱不禁风，恰恰就是缺少天敌，没有生存压力。

无独有偶，1996 年世界爱鸟日这一天，芬兰维多利亚国家公园应广大市民的要求，放飞了一只在笼子里关了四年的秃鹰。事过三日，当那些爱鸟者还在为自己的善举津津乐道时，一位游客在距公园不远处的一片小树林里发现了这只秃鹰的尸体。解剖发现，秃鹰死于饥饿。

秃鹰本来是一种十分凶悍的鸟，甚至可与美洲豹争食，然而由于在笼子里关得太久，远离天敌，结果失去了生存能力。

上述现象对我们不无启迪，生活中出现一个对手、一些压力或一些磨难，的确并不是坏事。苦难与危机感受会让我们的心灵时时保持活力，就像上帝给了保罗智慧的力量的同时，也给了他一颗刺，在肉里时时提醒他在朝圣的路上坚定地走下去。



·心灵共鸣·

上天完全是为了坚强我们的意志，才在我们的道路上设下重重的障碍。

——泰戈尔





苦中求乐才是快乐的真谛。

学会苦中求乐

第八章
感谢上帝赐给我们一颗刺

托尔斯泰在他的散文名篇《我的忏悔》中讲了这样一个故事：

一个男人被一只老虎追赶而掉下悬崖，庆幸的是在跌落过程中他抓住了一棵生长在悬崖边的小灌木。此时，他发现头顶上，那只老虎正虎视眈眈，低头一看，悬崖底下还有一只老虎，更糟的是，两只老鼠正忙着啃咬悬着他生命的小灌木的根须。绝望中，他突然发现附近生长着一簇野草莓，伸手可及。于是，这人摘下草莓，塞进嘴里，自语道：“多甜啊！”

快乐是什么？快乐是血、泪、汗浸泡的人生土壤里怒放的生命之花。正如惠特曼所说：“只有受过寒冻的人才感觉得到阳光的温暖，也惟有在人生战场上受过挫败、痛苦的人才知道生命的珍贵，才可以感受到生活中的真正快乐。”

有个女人叫玛赛尔，曾陪同从军的丈夫一起来到拉美的一片沙漠之中。当丈夫外出训练时，她常常孤零零地独自住在被沙漠包围着的铁皮房子里，有时，甚至很长时间也收不到丈夫的一封来信。她深感寂寞，虽然当地有土著人、印地安人和墨

西哥人，但他们皆不懂英语，无法陪她说话，她于是深感痛苦。恰在此时，远方父母的一封来信给了她极大的鼓舞。信极短，却充满了哲理：“两个人从牢房的铁窗望出去，一个看到了坟墓，一个看到了星星。”她于是恍然大悟，决定在茫茫沙漠里寻找瑰丽的星星。她开始努力，努力学习当地的语言，努力与当地交朋友，努力收集各类土产，努力研究当地的一切，包括土拨鼠和仙人掌。于是，才奋斗了几天，她就深深感到，她的生活已经变得充实无比。第二年，她还将她的收获一一整理成文，出版了一本叫做《快乐的城堡》的书！她兴奋无比，她果然在茫无边际的寂寞中找到了“星星”，她再也不必长吁短叹了！

生命进程中，当痛苦、绝望、不幸和危难向你逼近的时候，你是否还能想起去享受一下野草莓的滋味？“尘世永远是苦海，天堂才有永恒的快乐”是禁欲主义编撰的用以蛊惑人心的谎言，苦中求乐才是快乐的真谛。



·心灵共鸣·

只有受过寒冻的人才感觉得到阳光的温暖，也惟有在人生战场上受过挫败、痛苦的人才知道生命的珍贵，才可以感受到生活中的真正快乐。

——惠特曼



只要我们不忘每天给自己一个希望，我们就一定能够拥有一个丰富多彩的人生。

每天给自己一个希望

有位医生素以医术高明享誉医务界，事业蒸蒸日上。但不幸的是，就在某一天，他被诊断患有癌症。这对他不啻当头一棒。他曾一度情绪低落，最终他不但接受了这个事实，而且他的心态也为之一变，变得更宽容、更谦和、更懂得珍惜所拥有的一切。在勤奋工作之余，他从没有放弃与病魔搏斗。就这样，他已平安度过了好几个年头。有人惊讶于他的事迹，就问是什么神奇的力量在支撑着他。这位医生笑盈盈地答道：是希望，几乎每天早晨，我都给自己一个希望，希望我能多救治一个病人，希望我的笑容能温暖每个人。这位医生不但医术高明，做人的境界也很高。

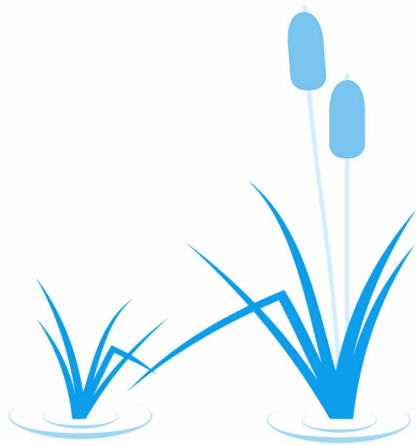
每天给自己一个希望，就是给自己一个目标，给自己一点信心。希望是什么？是引爆生命潜能的导火索，是激发生命激情的催化剂。每天给自己一个希望，我们将活得生机勃勃，激昂澎湃，哪里还有时间去叹息、去悲哀，将生命浪费在一些无聊的小事上？生命是有限的，但希望是无限的，只要我们不忘每天给自己一个希望，我们就一定能够拥有一个丰富多彩的人生。



·心灵共鸣·

希望在任何时候都是支撑生命的安全力量。

——莎士比亚





人生的挫折、逆境无法避免，惟一能做的就是
改变我们的心态。

改变“水”，还是被“水”改变

一个女儿对她的父亲抱怨，说她的生命是如何痛苦、无助，她是多么想要健康地走下去，但是她已失去方向，整个人惶惶然然，只想放弃。她已厌烦了抗拒、挣扎，但是问题似乎一个接着一个，让她毫无招架之力。

父亲二话不说，拉起心爱的女儿，走向厨房。他烧了三锅水，当水沸腾之后，他在第一个锅里放进萝卜，第二个锅里放了一颗蛋，第三个锅则放进了咖啡。

女儿望着父亲，不明所以，而父亲只是温柔地握着她的手，示意她不要说话，静静地看着滚烫的水，炽热的水烧滚着锅里的萝卜、蛋和咖啡。一段时间过后，父亲把锅里的萝卜、蛋捞起来各放进碗中，把咖啡滤过倒进杯子，问：“你看到了什么？”

女儿说：“萝卜、蛋和咖啡。”

父亲把女儿拉近，要女儿摸摸经过沸水烧煮的萝卜，萝卜已被煮得软烂；他要女儿拿起蛋，敲碎薄硬的蛋壳，细心地观察这颗水煮蛋；然后，他要女儿尝尝咖啡，女儿笑起来，喝着

咖啡，闻到浓浓的香味。

女儿恭敬地问：“爸，这是什么意思？”

父亲解释：这三样东西面对相同的环境，也就是滚烫的水，反应却各不相同：原本粗硬、坚实的萝卜，在滚水中变软了；这个蛋原本非常脆弱，它那薄硬的外壳起初保护了它液体似的蛋黄和蛋清，但是经过滚水的沸腾之后，蛋壳内却变硬了；而粉末似的咖啡非常特别，在滚烫的热水中，竟然改变了水。

“你呢？我的女儿，你是什么？”父亲慈爱地问虽已长大成人，却一时失去勇气的女儿，“当逆境来到你的门前，你有何反应呢？你是看似坚强的萝卜，痛苦与逆境到来时却变得软弱，失去力量呢？或者你原本是一颗蛋，有着柔顺易变的心？你是否原本是一个有弹性、有潜力的灵魂，但是却在经历死亡、分离、困境之后，变得坚硬顽强？也许你的外表看起来坚硬如旧，但是你的心和灵魂是不是变得又苦又倔又固执？或者，你就像是咖啡？咖啡将那带来痛苦的沸水改变了，当它的温度高达一百多度时，水变成了美味的咖啡，当水沸腾到最高点时，它就愈加美味。如果你像咖啡，当逆境到来、一切不如意时，你就会变得更好，而且将外在的一切转变得更加令人欢喜，懂吗？我的宝贝女儿，你是要让逆境摧折你，还是你来转变，让身边的一切变得更美好？”

人生的挫折、逆境无法避免，惟一能做的就是改变我们的



心态。



·心灵共鸣·

我总设法把每桩不幸化为一次机会。

——洛克菲勒

第八章
感谢上帝赐给我们一颗刺





重要的是你如何看待发生在你身上的事，而不是到底发生了什么事。

或许那也没什么大不了的

如果一个人在 46 岁的时候，因意外事故被烧得不成形，四年后又在一次坠机事故后腰部以下全部瘫痪，他会怎么办？再后来，你能想像他变成百万富翁、受人爱戴的公共演说家、洋洋得意的新郎官及成功的企业家吗？你能想像他去泛舟、玩跳伞，在政坛角逐一席之地吗？

米契尔全做到了，甚至有过之而无不及。在经历了两次可怕的意外事故后，他的脸因植皮而变成一块“彩色板”，手指没有了，双腿如此细小，无法行动，只能瘫痪在轮椅上。

意外事故把他身上 65% 以上的皮肤都烧坏了，为此他动了 16 次手术。手术后，他无法拿起叉子，无法拨电话，也无法一个人上厕所。但以前曾是海军陆战队员的米契尔从不认为他被打败了，他说：“我完全可以掌握我自己的人生之船，我可以选择把目前的状况看成倒退或是一个起点。”六个月之后，他又能够开飞机了！

米契尔为自己在科罗拉多州买了一幢维多利亚式的房子，另外也买了地产，一架飞机及一家酒吧。后来他和两个朋友合资开了一家公司，专门生产以木材为燃料的炉子，这家公司后



来变成佛蒙特州第二大的私人公司。坠机意外发生后四年，米契尔所开的飞机在起飞时又摔回跑道，把他的十二块脊椎骨全压得粉碎，腰部以下永远瘫痪！“我不解的是为何这些事老是发生在我身上，我到底是造了什么孽？要遭到这样的报应？”

米契尔仍不屈不挠，日夜努力使自己能达到最高限度的独立自主。他被选为科罗拉多州孤峰顶镇的镇长，以保护小镇的美景及环境，使之不因矿产的开采而遭受破坏。米契尔后来竞选国会议员，他用一句“不只是另一张小白脸”的口号，将自己难看的脸转化成一项有利的资产。

尽管面貌骇人、行动不便，米契尔却坠入爱河，且完成终身大事，也拿到了公共行政硕士学位，并持续他的飞行活动、环保运动及公共演说。

米契尔说：“我瘫痪之前可以做1万件事，现在我只能做9000件，我可以把注意力放在我无法再做好的1000件事上，或是把目光放在我还能做的9000件事上。我的人生曾遭受过两次重大的挫折，如果我能选择不把挫折拿来当成放弃努力的借口，那么，或许你们可以用一个新的角度来看待一些一直让你们裹足不前的经历。你可以退一步，想开一点，然后你就有机会说：‘或许那也没什么大不了的！’”

记住：“重要的是你如何看待发生在你身上的事，而不是到底发生了什么事。”



·心灵共鸣·

我们若已接受最坏的，就再也没有什么损失。

——卡耐基





人生中的很多时候，我们是不是也该在肩上压上两根“沉木条”，让它提醒我们的斗志与韧性？

扛上两根沉木条

勒斯里为了领略山间的野趣，一个人来到一片陌生的山林，左转右转迷失了方向。正当他一筹莫展的时候，迎面走来了一个挑山货的美丽少女。

少女嫣然一笑，问道：“先生是从景点那边走迷失的吧？请跟我来，我带你抄小路往山下赶，那里有旅游公司的汽车等着你。”

勒斯里跟着少女穿越丛林，阳光在林间映出千万道漂亮的光柱，晶莹的水汽在光柱里飘飘忽忽。正当他陶醉于这美妙的景致时，少女开口说话了：“先生，前面一点就是我们这儿的鬼谷，是这片山林中最危险的路段，一不小心就会摔进万丈深渊。我们这儿的规矩是路过此地，一定要挑点或者扛点什么东西。”

勒斯里惊问：“这么危险的地方，再负重前行，那不是更危险吗？”

少女笑了，解释道：“只有你意识到危险了，才会更加集中精力，那样反而会更安全。这儿发生过好几起坠谷事件，都是迷路的游客在毫无压力的情况下一不小心摔下去的。我们每

天都挑东西来来去去，却从来没人出事。”

勒斯里不禁冒出一身冷汗。没有办法，他只好接过少女递过来的两根沉沉的木条，扛在肩上，小心翼翼地走过这段“鬼谷”路。

两根沉木条，在危险面前竟成了人们的“护身符”。

危险固然可怕，但比危险更可怕的是人的麻痹大意；危险不一定制造灾难，但人的疏忽往往是灾难的渊源，这正是“压力效应”。推而广之，人生中的很多时候，我们是不是也该在肩上压上两根“沉木条”，让它提醒我们的斗志与韧性？



·心灵共鸣·

一个人绝对不可在遇到危险的威胁时，背过身去试图逃避。若是这样做，只会使危险加倍，但是如果立即面对它，毫不退缩，危险便会减半。

——丘吉尔



因为很多时候，打败自己的不是外部环境，而是你自己本身。

攥紧信念的“苹果”

一场突然而至的沙尘暴，让一位独自穿行大漠的人迷失了方向，更可怕的是连装干粮和水的背包都不见了。他翻遍所有的衣袋，只找到一个泛青的苹果。

“哦，我还有一个苹果。”他惊喜地喊道。

他攥着那个苹果，深一脚浅一脚地在大漠里寻找着出路。整整一个昼夜过去了，他仍未走出空旷的大漠。饥饿、干渴、疲惫，一起涌上来。望着茫茫无际的沙海，有好几次他都觉得自己快要支撑不住了，可是看一眼手里的苹果，他抿抿干裂的嘴唇，陡然又添了些许力量。

顶着炎炎烈日，他又继续艰难地跋涉。三天以后，他终于走出了大漠。那个他始终未曾咬过的青苹果，已干巴得不成样子，他还宝贝似的攥在手中，久久地凝视着。

在人生的旅途中，我们常常会遭遇各种挫折和失败，会身陷某些意想不到的困境。这时，不要轻易地说自己什么都没了，其实只要心灵不熄灭信念的圣火，努力地去寻找，总会找到能渡过难关的那一个“苹果”。攥紧信念的“苹果”，就没有穿不过的风雨、涉不过的险途。

同样是一个穿行沙漠的故事：有两个人结伴穿越沙漠。走到半途，水喝完了，其中一人也因中暑而不能行动。同伴把一支枪递给中暑者，再三吩咐：“枪里有五颗子弹，我走后，每隔两小时你就对空中鸣放一枪，枪声会指引我前来与你会合。”说完，同伴满怀信心找水去了。

躺在沙漠里的中暑者满腹狐疑：同伴能找到水吗？能听到枪声吗？他会不会丢下自己这个“包袱”独自离去？

暮色降临的时候，枪里只剩下一颗子弹，而同伴还没有回来。中暑者确信同伴早已离去，自己只能等待死亡。想像中，沙漠里的秃鹰飞来，狠狠地啄瞎他的眼睛，啄食他的身体……终于，中暑者彻底崩溃了，把最后一颗子弹送进了自己的太阳穴。

枪声响过不久，同伴提着满壶清水，领着一队骆驼商旅赶来，找到了中暑者温热的尸体。

中暑者不是被沙漠的恶劣环境吞没，而是被自己的恶劣心境毁灭。面对友情，他用猜疑代替了信任；身处困境，他用绝望驱散了希望。

所以，人在任何时候都不应该放弃信念和希望，信念和希望是生命的维系。只要一息尚存，就要追求，就要奋斗。其实，大自然始终在启迪着人们——在春花秋叶舞蹈般潇洒地飘落中，蕴含着信念和希望；巨大岩石的裂缝中钻出的小草，昭示着信念和希望；不断被山风修改着形象的悬崖边的苍松和湖心水中的明月无不向我们展示着信念和希望。



朋友，在任何时候，无论处在什么样的境遇，请不要放弃希望和信念，如果你的心灵已太久不曾有过渴望的涌动，请你将它激活，让它焕发健康的亮色。无论面对怎样的环境，面对再大的困难，都不能放弃自己的信念，放弃对生活的热爱。因为很多时候，打败自己的不是外部环境，而是你自己本身。



·心灵共鸣·

希望是惟一所有人都共同享有的好处，一无所有的人仍有希望。

——塞利斯





令人受害最深的不是悲惨的遭遇，而是“默许”那些遭遇发生在自己身上。

集中营里的心理学家

弗兰克是一位犹太裔心理学家，第二次世界大战期间，他被关押在纳粹集中营里受尽了折磨。父母、妻子和兄弟都死于纳粹之手，惟一的亲人是他的一个妹妹。当时，他本人常常遭受严刑拷打，死亡之门随时都有可能向他打开。

有一天，在他赤身独处囚室时，忽然悟出了一个道理：就客观环境而言，我受制于人，没有任何自由；可是，我的自我意识是独立的，我可以自由地决定外界刺激对自己的影响程度。弗兰克发现，在外界刺激和自己的反应之间，他完全有选择如何做出反应的自由与能力。

于是，他靠着各种各样的记忆、想像与企盼不断地充实自己的生活 and 心灵。他学会了心理调控，不断磨炼自己的意志，他的自由的心灵早已超越了纳粹的禁锢。

这种精神状态感召了其他的囚犯。他协助狱友在苦难中找到了生命的意义，找回了自己的尊严。

弗兰克后来这样写道：每个人都有自己的特殊的工作和使命，他人是无法取代的。生命只有一次，不可重复。所以，实现人生目标的机会也只有一次……归根到底，其实不是你询问



生命的意义何在，而是生命正在向你提出质疑，它要求你回答：你存在的意义何在？你只有对自己的生命负责，才能理直气壮地回答这一问题。

在弗兰克生命中最痛苦、最危险的时刻，在弗兰克精神行将崩溃的临界点，他靠自己的顿悟，靠成功的心理调控，不仅挽救了自己，而且挽救了许多患难与共的生命。

小罗斯福总统夫人曾说过：“除非你同意，任何人都不能伤害你。”以圣雄甘地的话来说就是：“若非拱手让人，任何人无法剥夺我们的自尊。”令人受害最深的不是悲惨的遭遇，而是“默许”那些遭遇发生在自己身上。



·心灵共鸣·

若非拱手让人，任何人无法剥夺我们的自尊。

——甘地





虽然你失败了，但你拥有自由，拥有选择的自由，这已经是失败给你的最大恩赐了。

选择的自由，是失败的恩赐

人，有的可以永远做自己生活的主人，而有的只配永远做自己生活的奴隶。希望失望、可爱可怜、积极消极、自强自卑……一切的一切全在于自己。

在美国，有一个黑人青年，他在一个环境很差的贫民窟长大。他的童年缺乏教育和指导，跟别的坏孩子学会了逃学、破坏财物和吸毒。他刚满12岁就因抢劫一家商店被逮捕；15岁时因为企图撬开办公室里的保险箱，再次被逮捕；后来，又因为参与对邻近的一家酒吧的武装打劫，他作为成年犯第三次被送入监狱。

一天，监狱里一个年老的无期徒刑犯看到他在打垒球，便对他说：“你是有能力的，你有机会做些你自己的事，不要自暴自弃。”

年轻人反复思索老囚犯的这席话，做出了决定，虽然他还在监狱里，但他突然意识到他具有一个囚犯能拥有的最大自由：他能够选择出狱之后干什么；他能够选择不再成为恶棍；他能够选择重新做人，当一个垒球手。

五年后，这个年轻人成了明星赛中底特律老虎队的队员。



底特律垒球队当时的领队马丁在友谊比赛时访问过监狱，由于他的努力，使年轻人假释出狱。不到一年，年轻人就成了垒球队的主力队员。

这个年轻人尽管曾陷于生活的最低潮，尽管曾是被关进监狱的囚犯，然而，他认识到了真正的自由。这种自由是我们人人都有的，它存在于自由选择的绝对权利之中，我们所有的人都有这种权利。

虽然你失败了，但你拥有自由，拥有选择的自由，这已经是失败给你的最大恩赐了。



·心灵共鸣·

人生在世，绝不能事事如愿。遇见了什么失望的事情，你也不必灰心丧气，你应当下个决心，想法子拿回这口气才对。

——马克·吐温





你只是别人生命中的过客，只能与人共走一段路，这注定了你给予别人的有限性，又怎能要求别人无限付出？

第九章 只能陪你一程

只能陪你一程

春天的雨夜，好友提出告辞，我坚持要送他到车站。

最终，他拦住了我：“送君千里，终须一别。你反正只能陪我一程，就在门口止步吧。”我尊重他的意见。

每一个人都只能穿插于他人生活的一个片断，这注定永远只能陪人一程。你爱自己的父母，希望他们长命百岁，但你再孝顺他们，他们也会走在你前面，你只能陪父母一程；你喜欢自己的儿女，时刻梦想用自己的身躯为他们遮风挡雨，然而，你再高大，总有一天你也要走在他们前面，你只能陪儿女一程；你拥有一个心心相印的妻子，但是，她前面二十多年属于父母，后面几十年会被儿女、命运分割，你只能陪妻子一程；你看重朋友之间两肋插刀的友谊，然而，不是朋友离开你，就是你离开朋友，你只能陪朋友一程……

因为只能陪人一程，你应该学会珍惜。他们饥饿时，你的

关爱要成为一只苹果；他们寒冷时，你的呵护要变成一件棉衣；他们快乐时，你的抚慰应该是最真挚的……生活反复印证着：黑夜可以因为篝火的加入而变得明亮，冰雪却无法因为寒风的参与而化作温暖。

因为只能陪人一程，你也应该学会放弃。你父母只能抚养你长大，你不要期望他们是你永远的拐杖，可以支撑你全部的人生；儿女只是与你血肉相连的孩子，而不是你的奴隶，你要懂得尊重他们的人生选择；妻子向你奉献了爱情，但她的生命不是爱情的抵押品，你应该给她必要的私人空间；朋友可以温暖你，但这种温暖应该是开放的，你不能强行独占他人的友谊……

你只是别人生命中的过客，只能与人共走一段路，这注定了你给予别人的有限性，又怎能要求别人无限付出？



·心灵共鸣·

朋友、熟人是靠山，但不能一味地依靠他们。

——樱井秀勋



只有丢弃等待被满足的依赖性需要，保证自己的时间和精力不被平静但不真实的关系耗尽时，我们才可能拥有有意义的关系。

爱的罗网

一位年轻的诗人说：“人生的美丽就在于它有情、有爱、有牵绊。”不错，这份情、爱和牵绊即使到了生命的最后一刻也是我们最抛不下的，不知不觉之中，这些情感已经成为一张巨大的罗网把我们罩在了中央。但是，你生活中有多少真正有益的亲密关系？你一年、一周、一天究竟体验了多少与人深刻分享的时间？

叔本华把人比作一群挤在一起相互取暖的豪猪，如果它们彼此靠得太近就会刺痛对方，如果离得太远又要挨冻。所以只有不断地移动，它们才能避免两个极端。在亲密和孤独之间找到恰当的平衡是一件需要创造性的事情，这就要求你能够正确地辨别并且敢于抛开那些已经疲乏了的、限制了成长的关系。

决定摆脱疲乏的关系实在不容易。当我们想要摆脱的时候，罪恶感和责任感往往会像洪水一样涌来。我们真的有权终止这些关系吗？或许我们太自私了？还是我们没有许诺的能力？碰到我们需要抛开的人有不一样的要求并且表达出来的时候，这些疑虑会更加复杂。

“没有你我活不下去。”

“你说过我们会永远在一起的，如果你离开，我的生活将失

去一切意义。”

“在这个冷酷的世界上，我认为我们的友谊是永远值得看重的。”

如果没有强大的决心，我们根本无法克服心理上的虚弱，从这种罗网中挣脱出来。但是，只有丢弃等待被满足的依赖性需要，保证自己的时间和精力不被平静但不真实的关系耗尽时，我们才可能拥有有意义的关系。曾经体验过亲密关系的人都知道，与一个可以让你保持本色的人相处实在受益无穷。

在亲情、友情和爱情中，都可能存在疲乏了的关系。然而，却有不少人始终挣扎在爱与痛的边缘，爱早已成了鸡肋，食之无味，弃之可惜。心灵在爱的罗网中体验不到爱原本应该有的甜蜜和快乐，长期备受折磨的心终归会变得麻木而冷漠，更可怕的是，有的人心早都碎了，打捞起来的除了悲哀，就是悔恨。



·心灵共鸣·

比之处在一群愚蠢而讨厌的伴侣中，倒不如独自一人更好些。

——蒙田



宽恕不是怯懦胆小，而是关怀体谅。宽恕是给予，是奉献，是人生的一种智慧。

宽 恕

二战期间，一支部队在森林中与敌军相遇，激战后两名战士与部队失去了联系。这两名战士来自同一个小镇。

两人在森林中艰难跋涉，他们互相鼓励、互相安慰。十多天过去了，仍未与部队联系上。这一天，他们打死了一只鹿，依靠鹿肉又艰难度过了几天。也许是战争使动物四散奔逃或被杀光，这以后他们再也没看到过任何动物。他们仅剩下的一点鹿肉，背在年轻战士的身上。

这一天，他们在森林中又一次与敌人相遇，经过再一次激战，他们巧妙地避开了敌人。就在自以为已经安全时，只听一声枪响，走在前面的年轻战士中了一枪——幸亏伤在肩膀上！后面的士兵惶恐地跑了过来，他害怕得语无伦次，抱着战友的身体泪流不止，并赶快把自己的衬衣撕下包扎战友的伤口。

晚上，未受伤的士兵一直念叨着母亲的名字，两眼直勾勾的。他们都以为他们熬不过这一关了。尽管饥饿难忍，可他们谁也没动身边的鹿肉。天知道他们是怎么过的那一夜。第二天，部队救出了他们。

事隔 30 年，那位受伤的战士安德森说：“我知道谁开的那

一枪，他就是我的战友。当时在他抱住我时，我碰到他发热的枪管。我怎么也不明白，他为什么对我开枪？但当晚我就宽恕了他。我知道他想独吞我身上的鹿肉，我也知道他为了他的母亲而活下来。此后30年，我假装根本不知道此事，也从不提及。战争太残酷了，他母亲还是没有等到他回来，我和他一起祭奠了老人家。那一天，他跪下来，请求我原谅他，我没让他说下去。我们又做了几十年的朋友，我宽恕了他。”

在日常生活中，难免会发生这样的事：亲密无间的朋友，无意或有意做了伤害你的事，你是宽恕他，还是从此分手，或待机报复？有句话叫“以牙还牙”，分手或报复似乎更符合人的本能心理。但这样做了，怨会越结越深，仇会越积越多，真是冤冤相报何时了。

人生就像是一块肥沃的土地，它既种植希望和成功，也会播种仇恨。但你要记住，最好不要在人生中播散这种仇恨的种子。生活的经验告诉我们，不管我们的理由如何，怀恨总是不值得的。潜留在我们内心里的侮辱，永难平复的创伤，都能损坏我们生活中的许多可爱的事物。我们被锁在自己的苦恼之渊里，甚至无法为别人的幸运而愉快。怨恨就像毒害我们血液、细胞的毒素一样，影响、侵蚀我们的生命。

宽恕不是懦弱胆小，而是关怀体谅。宽恕是给予，是奉献，是人生的一种智慧。释迦牟尼说：“以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失。”



·心灵共鸣·

宽恕是一种高贵的品质，一种崇高的美德，绝不是你所以控制、所能左右的。

——狄更斯

第九章
只能陪你一程





用别人的眼光来想问题、看世界，以别人的心境来体会生活，这样便拉近了人与人之间的距离。

换位思考

有个上海的女孩小王，嫁给了湖南小伙子小丁，两人感情尚可，但总是因“吃菜问题”闹矛盾。小王做菜要放糖，因为上海人爱吃甜食；小丁做菜喜欢放辣椒，因为湖南人嗜辣如命。吵来吵去，婚姻出现裂痕，最终导致离异。第二年，另一个白马王子被小王相中。婚后小王犯难了：这第二任丈夫小马，祖籍四川，也是个“吃辣大王”。第一次失败婚姻记忆犹新，经过深思熟虑，小王终于想出一招妙计。婚后第一餐饭，她就抢着买菜烧菜，每样菜里都放了辣椒，四川丈夫小马吃得津津有味。可是，小马偶尔一看妻子，只见她被辣得满头大汗，惊问：“你既然不爱吃辣椒，菜里面放这么多辣椒干啥？”小王听罢，心中甜丝丝的，笑道：“因为你爱吃辣椒啊！”小马好感动。第二天，小马抢着买菜做菜，他在每样菜里都加了糖，小王一吃，挺对胃口的，就问丈夫：“你不爱吃甜的，为什么每样菜都放糖呢？”小马笑了：“因为你喜欢吃啊！”小王听了，止不住泪水刷刷而下。她暗想，要是当年和小丁在一起生活时也能像如今这样“换位思考”，也不至于和小丁分道扬镳！

换位思考在人与人之间的沟通和交往中占有非常重要的地



位，因为不了解对方的立场、感受及想法，我们就无法正确地思考与回应，沟通便被阻断。

换位思考到底是什么呢？其实就是“移情”，去“理解”别人的想法、感受，从对方的立场来看事情，以别人的心境来思考问题。换位思考不但需要转换思维模式，还需要一点好奇心来探求他人的内心世界。

真正的换位思考必然是一个“移情”的过程，要从内心深处站到他人的立场上去，要像感受自己一样去感受他人。但不幸的是，许多人的换位思考却缺少了“移情”这一个根本要素。他们或是站在自己的位置上去“猜想”别人的想法及感受，或是站在“一般人”的立场上去想别人“应该”有什么想法和感受，或是想当然地假设一种别人所谓的感受。这样的换位思考，其实仍然局限于自己设定的小圈圈之中，绝对无法体验他人真正的感受和思想。

人们常说，良好的沟通是心与心的沟通，其实移情换位又何尝不是心与心的交流、心与心的沟通呢？生活中那些“善解人意”的人往往受到大家的喜爱和尊敬，原因就是他们能够做到移情换位，用别人的眼光来想问题、看世界，以别人的心境来体会生活，这样便拉近了人与人之间的距离。



·心灵共鸣·

只有为他人而生活的生命才是值得的。

——爱因斯坦



只有爱才能让世界更美丽。

橡树上的黄手绢

他们一行共六人：三个小伙子，三个姑娘，正动身去佛州的某海滨小城度假。他们的纸袋里装着三明治和酒，在34街搭上了长途汽车。纽约城阴冷的春天在他们身后悄然隐去，现在，他们渴望着金色的沙滩和滚滚的海潮。

车过新泽西时，他们发现车上有个人像被“定身法”定住似的一动不动。他叫温葛——他坐在这帮年轻人面前，风尘仆仆的脸色像张面罩，叫人猜不透他的真实年龄。他身穿一套不合身的朴素的棕色衣服，手指被烟熏得黄黄的，嘴里老在嚼着什么，他坐在那儿，一声不吭。

在几天漫长的旅途中，年轻人的热情终于感染了温葛，他开始痛苦地、缓缓地对他们说起了自己的生平。这四年他一直在纽约坐牢，而现在他正要回家去。

“你有妻子吗？”

“不知道。”

“怎么会不知道？”大家都吃了一惊。

“唉，怎么说呢。我在牢里写信给妻子，对她说：玛莎，如果你不能等我，我是理解你的。我说我将离家很久。要是她无



法忍受，要是孩子们经常问她为什么没有了爸爸——那会刺痛她的心的，那么，她可以将我忘却而另找一个丈夫。真的，她算得上是个好女人，我告诉她不用给我回信，什么都不用。而她后来也的确没给我写回信，三年半了，一直音讯全无。”

“现在你在回家的路上——她也不知道吗？”

“是这么回事。”他难为情地说，“上星期，当我确知我将提前出狱时，我写信告诉她：如果她已改嫁，我能原谅她，不过要是她还是独身一人，要是她还不嫌弃我，那她应该让我知道。我们一直住在布朗斯威克镇，就在贾克逊村的前一站。一进镇，就可以看到一株大橡树。我告诉她：假如她要我回家，就在树上挂一条黄手绢，假如她不要我回去，那她完全可以忘记此事。见不到黄手绢，我将自奔前程——前面的路还长着呢。”

“呀，原来是这么回事！”年轻人一时不知该说些什么才好。

温葛拿出他妻子和三个孩子的照片给他们看。距布朗斯威克镇只有 20 里了，年轻人赶忙坐到右边靠窗的座位上，等待那大橡树扑入眼帘。而温葛心怯，他不敢再向窗外观望。他重新板起一张木然的脸，似乎正努力使自己在又一次的失望中昂起头来。只差 10 里了、5 里了，车上一片静悄悄。

突然，晴天一声霹雳——青年们一下子都站起身，爆发出一阵欢呼！他们一个个欢喜若狂，手舞足蹈。

只有温葛不知所措，呆若木鸡。那橡树上挂满了黄手绢，20 条、30 条，兴许有几百条吧——好像微风中飘扬着一面面欢

迎他的旗帜。在年轻人的呼喊声中，老囚犯慢慢从座位上站起身，向车门走去，他迈出了回家的步子，腰杆挺得直直的。

古老的大橡树、美丽的黄飘带，这个故事是世界上经典爱情故事之一，它告诉我们：只有爱才能让世界更美丽

.....



·心灵共鸣·

什么是爱？爱就是无限的宽容，些许之事也能带来的喜悦。
爱就是无意识的善意，自我的彻底忘却。

——萨尔丹





生活中，我们需要的往往不是别的，只是一只鞋；需要我们给予别人的，也往往不是别的，也许只是一只鞋。

我就在你身边

有一个叫德诺的少年，十岁那年，他因输血不幸染上了艾滋病。伙伴们都躲着他，只有大他四岁的爱笛依旧像从前一样跟他玩耍。

一个偶然的的机会，爱笛在杂志上看见一则消息，说新奥尔良的费医生找到了能治疗艾滋病的植物，这让他兴奋不已。于是，在一个月明星稀的夜晚，他带着德诺，悄悄地踏上了去新奥尔良的路。

为了省钱，他们晚上就睡在随身带的帐篷里，德诺的咳嗽多起来，从家里带来的药也快吃完了。这天夜里，德诺冷得直发抖，他用微弱的声音告诉爱笛，他梦见两百亿年前的宇宙了，星星的光是那么暗，他一个人呆在那里，找不到回来的路。爱笛把自己的鞋塞到德诺的手上：“以后睡觉，就抱着我的鞋，想想爱笛的臭鞋还在你手上，爱笛肯定就在附近。”

孩子们身上的钱差不多用完了，可离新奥尔良的路还很远。德诺的身体越来越弱，爱笛不得不放弃了计划，带着德诺又回到了家乡。爱笛依旧常常去病房看德诺，他们有时还会玩装死游戏

吓医院的护士。

秋天的下午，阳光照着德诺瘦弱苍白的脸，爱笛问他想不想再玩装死的游戏，德诺点点头。然而这回，德诺却没有在医生为他摸脉时忽然睁开眼笑起来，他真的死了。

那天，爱笛陪着德诺的妈妈回家，两个人一路无语。直到分手的时候，爱笛才抽泣着说：“我很难过，没能为德诺找到治病的药。”

德诺的妈妈泪如泉涌：“不，爱笛，你找到了。”她紧紧搂着爱笛，“你给了他快乐，给了他友情，给了他一只鞋，他一直为有你这个朋友而满足。”

生活中，我们需要的往往不是别的，只是一只鞋；需要我们给予别人的，也往往不是别的，也许只是一只鞋。它让我们知道，朋友就在身边，我们是永远被关心着、被疼爱着的。



·心灵共鸣·

美德和友谊是最可贵的，实际上友谊就是美德的一部分。

——蒲柏



不要试图挽留我离去的脚步，不要幻想我的目光永远专注于你，一切都应是自然形成，在你我之间留下一段距离，让彼此能够自由呼吸。

爱，就放手

莉莎和男朋友分手了，处在情绪低落中，从他告诉她应该停止见面的一刻起，莉莎就觉得自己整个被毁了。她吃不下睡不着，工作时注意力集中不起来，人一下消瘦了许多，有些人甚至认不出莉莎来。一个月过后，莉莎还是不能接受和男朋友分手这一事实。

一天，她坐在教堂前院子的椅子上，漫无边际地胡思乱想着。不知什么时候，身边来了一位老先生，他从衣袋里拿出一个小纸口袋开始喂鸽子。成群的鸽子围着他，啄食着他撒出来的面包屑，很快就飞来了上百只鸽子。他转身向莉莎打招呼，并问她喜不喜欢鸽子。莉莎耸耸肩说：“不是特别喜欢。”他微笑着告诉莉莎：“当我是个小男孩的时候，我们村里有一个饲养鸽子的男人。那个男人为自己拥有鸽子感到骄傲。但我实在不懂，如果他真爱鸽子，为什么把它们关进笼子，使它们不能展翅飞翔，所以我问了他。他说：‘如果不把鸽子关进笼子，它们可能会飞走，离开我。’但是我还是想不通，你怎么可能一边爱鸽子，一边却把它们关在笼子里，阻止它们要飞的愿望呢？”

莉莎有一种强烈的感觉，老先生在试图通过讲故事，给她讲一个道理。虽然他并不知道莉莎当时的状态，但他讲的故事和莉莎的情况太接近了。莉莎曾经强迫男朋友回到自己身边，她总认为只要他回到自己身边，就一切都会好起来的。但那也许不是爱，只是害怕寂寞罢了。

老先生转过身去继续喂鸽子。莉莎默默地想了一会儿，然后伤心地对他说：“有时候要放弃自己心爱的人是很难的。”他点了点头，“但是”，他说：“如果你不能给你所爱的人自由，你并不是真正地爱他。”

生活中一些事情常常是物极必反的：你越是想得到他的爱，越要他时时刻刻不与你分离，他越会远离你，背弃爱情。你多大幅度地想拉他向左，他则多大幅度地向右荡去。

毫无疑问，爱人时常需要从捆在他脖子上的爱的锁链里挣脱出来。我们应当自信，真正的爱是可以超越时间、空间的。因此，作为婚姻的双方，在魅力的法则上，请留给彼此一个距离。这距离不仅仅包含空间的尺度，同样包含心灵的尺度。留下你自己独特的性格，不要与我如影随形；留下你自己内心的隐私，不要让我感到你是曝光后苍白的底片；留下你一份意味深长与朦胧的神秘……不要试图挽留我离去的脚步。不要幻想我的目光永远专注于你，一切都应是自然形成，在你我之间留下一段距离，让彼此能够自由呼吸。



·心灵共鸣·

使你所爱的人快乐，这是世间最大的幸福，错过这样的幸福是荒唐的。

——罗曼·罗兰



第九章
只能陪你一程



以诚待人，能够在人与人之间架起一座信任之桥，能通往对方心灵的彼岸，从而消除猜疑、戒备心理，成为知心朋友。

真诚是相互的

我国著名翻译家傅雷说过这样的话：“一个人只要真诚，总能打动人，即使人家一时不了解，日后也会了解的。我一生做事，总是第一坦白，第三坦白，第二还是坦白，绕圈子，躲躲闪闪，反易叫人疑心。你要手段，倒不如光明正大，实话实说，只要态度诚恳、谦卑恭敬，无论如何人家不会对你怎么样的。”

曾经有一个富翁假装生病住进了医院。过了几天，他痛苦地向医生倾诉：“很多人都来医院看我，但我看得出，我的亲人们是为分配我的遗产而来的；与我有往来的那些朋友，不过是当作一种例行的应酬罢了；还有几个平素与我不和睦的人，我想他们是听到我病重的消息，来看热闹的……”

医生反问道：“为什么你总是苦于测试别人对自己是否真诚，而从来不测试自己是否对别人真诚呢？”

富翁哑然无语。

凡是动了测试念头的，大都是一些疑心很重又自以为是的人。他们怀疑友谊的真诚、亲人的牵念、爱人的忠贞，绞尽脑汁地设计出种种“圈套”让自己最亲近的人去钻，弄得自己痛



苦，别人难受。

真诚，乃为人的根本。那些取得巨大成功的人都有许多共同的特点，其中之一就是为人真诚。道理其实很简单，因为如果你是一个真诚的人，人们就会了解你、相信你，不论在什么情况下，人们都知道你不会掩饰、不会推托，都知道你说的是实话，都乐于同你接近，因此也就容易获得好人缘。

以诚待人，能够在人与人之间架起一座信任之桥，能通往对方心灵的彼岸，从而消除猜疑、戒备心理，成为知心朋友。



·心灵共鸣·

走正直诚实的生活道路，必定会有一个问心无愧的归宿。

——高尔基





心灵的安宁意味着一种成熟的经历以及对于事物规律的不同寻常的了解。

第十章 洒脱人生

平静是灵魂成熟的果实

有一个小和尚，每次坐禅时都感觉有一只大蜘蛛在他眼前织网，无论怎么赶都不走，他只好求助于师父。师父就让他坐禅时拿一支笔，等蜘蛛来了就在它身上画个记号，看它来自何方。小和尚照师父交代的去做，当蜘蛛来时，他就在它身上画了个圆圈，蜘蛛走后，他便安然入定了。当小和尚做完功一看，却发现那个圆圈在自己的肚子上。原来困扰小和尚的不是蜘蛛，而是他自己。蜘蛛就在他心里，因为他心不静，所以才感到难以入定，正如佛家所说：“心地不空，不空所以不灵。”

平静是一种心态，是生命盛开的鲜花；平静在心，在于修身养性，平静无处不在。只要有一颗平静之心，追求平静者便能心胸开阔，不被诱惑，坦荡自然。

其实，平静是福，真正生活在喧嚣吵闹的都市中的人们，可能更懂得平静的弥足珍贵。与平静的生活相比，追逐名利的

生活是多么不值一提。平静的生活是在真理的海洋中，在激流波涛之下，不受风暴的侵扰，保持永恒的安宁。

心灵的平静是智慧，它来自于长期、耐心的自我控制。心灵的安宁意味着一种成熟的经历以及对于事物规律的不同寻常的了解。

许多人整日被自己的欲望所驱使，好像胸中燃烧着熊熊烈火一样。一旦受到挫折，一旦得不到满足，便好似掉入寒冷的冰窖中一般。生命如此大喜大悲，哪里有平静可言？人们因为毫无节制的狂热而骚动不安，因为不加控制欲望而浮沉波动。只有明智之人，才能够控制和引导自己的思想与行为，才能够控制心灵所经历的风风雨雨。

是的，环境影响心态。快节奏的生活，无节制的对环境的污染和破坏，以及令人难以承受的噪声等，都让人难以平静。环境的搅拌机随时都在把人们心中的平静撕个粉碎，让人遭受浮躁、烦恼之苦。然而，生命的本身是宁静的，只有内心不为外物所惑，不为环境所扰，才能做到像陶渊明那样身在闹市而无车马之喧，正所谓“心远地自偏”。



·心灵共鸣·

平静的生活是在真理的海洋中，在激流波涛之下，不受风暴的侵扰，保持永恒的安宁。

——佚名



幸福的人只记得一生中满足之处，不幸的人则只记得相反的内容。

洒脱人生

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草种子吧！好难看哪！”小和尚说。

师父挥挥手：“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒、边飘。“不好了！好多种子都被吹飞了。”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说：“随性！”

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。“要命了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得跳脚。

“没关系！种子多，吃不完！”师父说：“随遇！”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”

“冲到哪儿，就在哪儿发芽！”师父说：“随缘！”

一个星期过去了，原本光秃的地面，居然长出许多青翠的草茵。一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手。

师父点头：“随喜！”

随不是跟随，是顺其自然，不怨恨，不躁进，不过度，不强求。

随不是随便，是把握机缘，不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形。

不要幻想生活总是那么圆圆满满，也不要幻想在生活的四季中享受所有的春天，每个人的一生都注定要跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折与失意。

在漫漫旅途中，失意并不可怕，受挫也无须忧伤。只要心中的信念没有萎缩，只要自己的季节没有严冬，即使风凄厉冷，即使大雪纷飞。艰难险阻是人生对你另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对你意志的磨砺和考验。落英在晚秋凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘落，春天又焕发出勃勃生机。这何尝不是一种达观，一种洒脱，一份人生的成熟，一份人情的练达。

这种洒脱人生，不是玩世不恭，更不是自暴自弃，洒脱是一种思想上的轻装，洒脱是一种朝前的目光。有洒脱才不会终日郁郁寡欢，有洒脱才不觉得人生活得太累。

懂得了这一点，我们才不至于对生活求全责备，才不会在受挫之后彷徨失意。

懂得了这一点，我们才能挺起刚劲的脊梁，披着温柔的阳光，找到充满希望的起点。



·心灵共鸣·

不要幻想生活总是那么圆圆满满，也不要幻想在生活的四季中享受所有的春天，每个人的一生都注定要跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折与失意。

——佚名





当我们为梦想和希望而付出努力时，我们就已经拥有了一个完整的自我。

拥抱缺憾

一个圆环被切掉了一块，圆环想使自己重新完整起来，于是就到处去寻找丢失的那块。可是由于它不完整，因此滚得很慢。它欣赏路边的花儿，它与虫儿聊天，它享受阳光。它发现了许多不同的小块，可没有一块适合它，于是它继续寻找着。

终于有一天，圆环找到了非常适合的小块，它高兴极了，将那小块装上，然后又滚了起来，它终于成为完美的圆环了。它能够滚得很快，以致无暇注意花儿或和虫儿聊天。当它发现飞快地滚动使得它的世界再也不像以前那样时，它停住了，把那一小块又放回到路边，缓慢地向前滚去。

人生确有许多不完美之处，每个人都会有或这或那的缺陷。其实，没有缺憾我们便无法去衡量完美。仔细想想，缺憾其实不也是一种完美吗？

人生就是充满缺陷的旅程。从哲学的意义上讲，人类永远不满足自己的思维、自己的生存环境、自己的生活水准，这就决定了人类不断创造、追求，从简单的发明到航天飞机，从简单的词汇到庞大的思想体系。没有缺陷，产品便不会一代代更新。没有缺陷就意味着圆满，绝对的圆满便意味着没有希望，



没有追求，便意味着停滞。人生圆满，人生便停止了追求的脚步。

生活也不可能完美无缺，也正因为有了残缺，我们才有梦，有希望。当我们为梦想和希望而付出努力时，我们就已经拥有了一个完整的自我。



·心灵共鸣·

谁若怨天尤人，谁就愚蠢，就违反了掌握万物的上帝。

——乔叟





这个世界有太多的诱惑，因此有太多的欲望。
一个人需要以清醒的心智和从容的步履走过岁月，
他的精神中必定不能缺少淡泊。

淡泊为怀

这个世界有太多的诱惑，因此有太多的欲望。一个人需要以清醒的心智和从容的步履走过岁月，他的精神中必定不能缺少淡泊。虽然我们渴望成功，渴望能在有生之年画出优美的轨迹，但我们真正需要的是一种平平淡淡的快乐生活，一份实实在在的成功。这种成功，不必努力苛求轰轰烈烈，不一定要有那种揭天地之奥秘、救万民于水火的豪情，只是一份平平淡淡的追求，但这足矣！

生活，并不是只有功和利。尽管我们知道大家必须去奔波赚钱才可以生存，尽管我们知道生活中有许多无奈和烦恼。然而，只要我们拥有一份淡泊之心，量力而行，坦然自若地去追求属于自己的真实，能做到宠亦泰然，辱亦淡然，有也自然，无也自在，如淡月清风一样来去不觉。生活，不是要轻松得多吗？

有了这份平淡的处世心态，你就会有简简单单的生活中快乐地生活。当你忙里偷闲与爱人、孩子一同去逛公园、去看电影、去搞野炊时，你会懂得，生活其实有很多内容。我们大可不必为了一个出国名额而彻夜不眠，大可不必为一次职位的晋



升而寝食难安。在平日忙碌而充实的生活中，你忙你便有所收获；你岗位平凡但你乐在其中；你斗室而居，但衣食自足；你普通，普普通通如一棵草，你平凡，平平凡凡如一朵花，但你同样可以骄傲，默默绽放的花朵也会芳香宜人！

也许，你没有辉煌的业绩可以炫耀，没有大把的钞票可以挥霍，但你拥有淡泊，这便是人生求之难得的幸福了。诸葛亮有言：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”淡泊是一种真我，是英雄本色。追求淡泊者，生活的道路上永远开满鲜花，永远芳香四溢；追求名利者，生活的道路上会遍布陷阱，只能在生命终结的一刹那体会到稍纵即逝的一丝快乐。

学会淡泊，拥有淡泊吧！朋友，学会和拥有了它，你就能在当今社会愈演愈烈的物欲和令人眼花缭乱、目迷神惑的世相百态面前神宁气静，你就会抛开一切名缰利锁的束缚，在人生的大道上迈出自信与豪迈的步伐，让心灵回归到本真状态，从而获得心灵的充实、丰富、自由、纯净！



·心灵共鸣·

我们给自己的悲痛以某种借口，但引起悲痛的常常不过是利益和虚荣。

——拉罗什富科



栽上一棵“烦恼树”吧，当你苦恼的时候，可以向它倾诉；当你愤怒的时候，可以向它发泄。

栽上一棵“烦恼树”

有这样一则故事：

一个农场主，雇了一个水管工来安装农舍的水管。水管工的运气很糟，先是因为车子的轮胎爆裂，耽误了一个小时。再就是电钻坏了。最后呢，开来的那辆载重一吨的老爷车趴了窝。他收工后，雇主开车把他送回家去。到了家门前，水管工邀请雇主进去坐坐。在门口，满脸晦气的水管工没有马上进去，沉默了一阵子，再伸出双手，抚摸门旁一棵小树的枝丫。待到门打开，水管工笑逐颜开，和两个孩子紧紧拥抱，再给迎上来的妻子一个响亮的吻。在家里，水管工喜气洋洋地招待这位新朋友。雇主离开时，水管工陪他向车子走去。雇主按捺不住好奇心，问：“刚才你在门口的动作，有什么用意吗？”水管工爽快地回答：“有，这是我的‘烦恼树’。我到外头工作，磕磕碰碰，总是有的。可是烦恼不能带进门，因为里头有太太和孩子嘛。我就把它们挂在树上，让老天爷管着，明天出门再拿走。奇怪的是，第二天我到树前去，‘烦恼’大半都不见了。”

栽上一棵“烦恼树”吧，当你苦恼的时候，可以向它倾诉；



当你愤怒的时候，可以向它发泄。“烦恼树”是枕边一双倾听的耳朵，可以听到你的诉说；“烦恼树”是亲昵的拥抱，可以抚慰受伤的心灵；“烦恼树”又是温暖的微笑……

栽上一棵“烦恼树”吧，它不一定在家门前，可以是无形的，栽在心田一角；可以是有形的，像水管工的“树”一样；可以是与朋友电话里的倾诉；可以是日记本里的宣泄……



·心灵共鸣·

苦恼的不独你自己，人人都有苦恼，只有形式各异罢了。

——池田大作





每个人都有自己的生存方式，适合自己的才是最好的，切莫去做削足适履的事情。我们应时刻牢记的是：你是大自然独一无二的奇迹。

适合自己的才是最好的

《伊索寓言》中有一个关于乡下老鼠和城市老鼠的故事：城市老鼠和乡下老鼠是好朋友。有一天，乡下老鼠写了一封信给城市老鼠，信上这么写着：“城市老鼠兄，有空请到我家来玩。在这里，可享受乡间的美景和新鲜的空气，过着悠闲的生活，不知意下如何？”

城市老鼠接到信后，高兴得不得了，立刻动身前往乡下。到那里后，乡下老鼠拿出很多大麦和小麦，放在城市老鼠面前。城市老鼠不以为然地说：“你怎么能够老是过这种清贫的生活呢？住在这里，除了不缺食物，什么也没有，多么乏味呀！还是到我家玩吧，我会好好招待你的。”

乡下老鼠于是就跟着城市老鼠进城去。

乡下老鼠看到那么豪华、干净的房子，非常羡慕。想到自己在乡下从早到晚，都在农田上奔跑，以大麦和小麦为食物，冬天还要不停地在那寒冷的雪地上搜集粮食，夏天更是累得满身大汗，和城市老鼠比起来，自己实在太不幸了。

聊了一会儿，它们就爬到餐桌上开始享受美味的食物。突然，“砰”地一声，门开了，有人走了进来。它们吓了一跳，



飞也似的躲进墙角的洞里。

乡下老鼠吓得忘了饥饿，想了一会儿，戴起帽子，对城市老鼠说：“乡下平静的生活，还是比较适合我。这里虽然有豪华的房子和美味的食物，但每天都紧张兮兮的，倒不如回乡下吃麦子来得快活。”说罢，乡下老鼠就离开都市回乡下去了。

这则寓言使我们看到，不同个性、习惯的老鼠，喜欢不同的生活方式。即使它们都曾经对不同的世界感到好奇、有趣，但是，它们最后还是都回归到自己所熟悉的世界里。生活中，你是否也曾对别人的生活抱有无数的羡慕，而忘记了自己生活的可贵。这让人想起“邯郸学步”的可笑，模仿和一味地追随他人，最终连自己也会丢失。每个人都有自己的生存方式，适合自己的才是最好的，切莫去做削足适履的事情。我们应时刻牢记的是：你是大自然独一无二的奇迹。



·心灵共鸣·

经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算得到了最完美的健康心灵。

——培根



任何事情都有它的两面性，面对困境，只有心态积极，才能使你迎战突如其来的挫折，不被挫折击垮。

两种思考问题的方法

儿科病房里，躺着两个可爱的小女孩，她们都因为患有先天性心脏病而接受了手术治疗。手术使得小女孩幼嫩的胸脯上留下了一道永远不会消除的伤疤。

一个小女孩很伤感，常常泪水涟涟地说：“这可恶的伤疤使我不再完美，我诅咒！”而另一个小女孩却笑盈盈地对人说：“感谢这伤口，它使我拥有了美好的生命，我感激！”

不同的心态，对所发生事件的评价是如此的不同，它必然会对处理问题的态度产生影响，也会对今后的生活之路产生影响。

还有这样一个例子也很值得琢磨：两个工程师合作承担了一项研究项目，在项目即将完成时，做了一次试验，结果，出乎意料地失败了，他们从中发现了一些以前未曾预见的问题。面对挫折，一位工程师陷入了深深的自责之中，甚至怀疑自己是否还有完成这个研究项目的能力。而另一位工程师却为此感到欣慰：幸好现在及时发现了问题，这样可以在这个项目投入实际运作时避免许多错误。



任何事情都有它的两面性，面对困境，只有心态积极，才能使你迎战突如其来的挫折，不被挫折击垮。也只有这样，你才能从挫折中获取有益的经验教训，继续走上成功的道路。



·心灵共鸣·

不管发生什么事，都请安静且愉快地接受人生，勇敢、大胆而且永远微笑着。

——卢森堡





只要我们努力，是能够以平常心去对待纷繁的世事和漫长的人生的，至少也能够做到以平常心跨越人生的障碍。

贵在平常心

一对老夫妇谈恋爱的时间是 1967 年元月，时值“文化大革命”爆发不久，全国一片混乱，百姓苦不堪言。那时候，粮店里的米与副食店里的肉、豆腐和百货店里的肥皂、布匹，以及煤铺里的煤等生活物资均凭票供应，普通人家的生活清苦至极。男孩的家在城郊的小菜园里，用现在的话来说，那里是当地的蔬菜基地。

女孩第一次“访地方”（当地将女孩到男孩家里去了解情况称为“访地方”）时，男孩留她和媒婆吃中饭。菜很简单，只有两道：几个荷包蛋外加一碗萝卜丝。其中，那几个鸡蛋是向邻居借的，萝卜则是自己种的。

在回家的路上，媒婆说男孩人穷又小气，劝漂亮的女孩不要嫁过来。女孩却说男孩煮的萝卜丝很好吃，说明他很能干。

过了一段时间，当女孩一个人再次来找男孩时，男孩刚好捉了一些鲫鱼。招待女孩的菜仍然是两道：除油煎鲫鱼外，还有一碗红烧萝卜。吃饭时，女孩称赞男孩的萝卜做得很有特色，并说自己很喜欢吃萝卜。男孩说：“是吗？你下次来我请你吃



另一种口味的萝卜。”

在后来的交往中，女孩尝尽了男孩所做的不同口味的萝卜：清炒萝卜、清炖萝卜、白焖萝卜、糖醋萝卜、麻辣萝卜、萝卜干和酸萝卜等。再后来，女孩就成了这些萝卜的俘虏，嫁给了男孩。

当有人问老太太当时为何不嫁给那些有条件煮肉炖鸽杀鸡烧鱼的男人，却嫁给只会烹饪萝卜的人时，老太太说：“当时我认为，一个男人在那种清贫的日子里竟能够把一种普通的萝卜烹饪出甜酸苦辣咸等几种不同的口味而令我大饱口福、弥久难忘，我想他同样能够将清贫的日子调理得色彩斑斓。谈婚论嫁，既要注重眼前，更要注重将来。这不，如今我和他结婚已三十多年了，你看我们吵了几次架？更不像某些同龄人那样动不动就闹离婚。日子虽然过得平淡了一点儿，但平淡中更能见真情啊！”

老太太说得不错，在我们的日常生活中，愈是具有平常心的人，生活愈能幸福，而那些整日斤斤计较、患得患失的人反而苦恼无穷。做人应有一颗平常心。

平常心贵在平常，波澜不惊，生死不畏，于无声处听惊雷。平常心是一种超脱眼前得失的清静心、光明心。贫贱不能移，富贵不能淫，威武不能屈。安贫乐富，富亦有道。无论处于何种环境下，都能拥有平常心，那一定是个了不起的人。就如孔子所赞美的，不是个圣人，也是个贤人。只要我们努力，是能够以平常心去对待纷杂的世事和漫长的人生的，至少也能够做

到以平常心跨越人生的障碍。

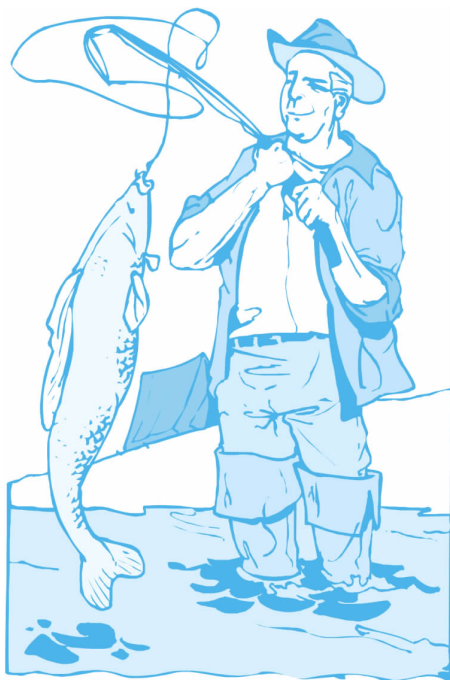
所以平常心，看似平常，实不平常。



·心灵共鸣·

你明白，人的一生，既不是人们想像的那么好，也不是那么坏。

——莫泊桑





心甘情愿地接受吧！接受事实是克服任何不幸的
第一步。

事必如此，别无选择

一位很有名气的心理学教师，一天给学生上课时拿出一只十分精美的咖啡杯。当学生们正在赞美这只杯子的独特造型时，教师故意装出失手的样子，咖啡杯掉在水泥地上成了碎片，这时学生中不断发出了惋惜声。教师指着咖啡杯的碎片说：“你们一定对这只杯子感到惋惜，可是这种惋惜也无法使咖啡杯再恢复原形。今后在你们生活中发生了无可挽回的事时，请记住这破碎的咖啡杯。”

这是一堂很成功的素质教育课，学生通过摔碎的咖啡杯懂得了，人在无法改变失败和不幸的厄运时，要学会接受它，适应它。

荷兰阿姆斯特丹有一座 15 世纪的教堂遗迹，有这样一句让人过目不忘的题词——“事必如此，别无选择。”

命运中总是充满了不可捉摸的变数，如果它给我们带来了快乐，当然是很好的，我们也很容易接受。但事情却往往并非如此，有时，它带给我们的会是可怕的灾难，这时如果我们不能学会接受它，如果让灾难主宰了我们的心灵，那生活就会永

远地失去阳光。

在有生之年，我们势必遇到许多不快的经历，它们是无法逃避的，也是我们难以选择的。我们只能接受不可避免的事实，做自我调整，抗拒不但可能毁了自己的生活，而且也会使自己精神崩溃。

威廉·詹姆斯曾说：“心甘情愿地接受吧！接受事实是克服任何不幸的第一步。”



·心灵共鸣·

无论头上是怎样的天空，我准备承受任何风暴。

——拜伦





如果你是为往事而悔恨，为未来的事情而担忧，
那你就是生活在乌托邦之中。

快乐就是现在

从前，一个富人和一个穷人谈论什么是快乐。

穷人说：“快乐就是现在。”

富人望着穷人的茅舍、破旧的衣着，轻蔑地说：“这怎么能叫快乐呢？我的快乐可是百间豪宅、千名奴仆啊。”

有一天，一场大火把富人的百间豪宅烧得片瓦不留，奴仆们各奔东西。一夜之间，富人沦为乞丐。

炎热七月，汗流浹背的乞丐路过穷人的茅舍，想讨口水喝。穷人端来一大碗清凉的水，问他：“你现在认为什么是快乐？”

乞丐眼巴巴地说：“快乐就是此时你手中的这碗水。”

大卫·葛雷森说：“我相信，现在未能把握的生命是没有把握的；现在未能享受的生命是无法享受的；而现在未能明智地度过的生命是难以过得明智的。因为过去的已去，而无人得知未来。”

如果你是为往事而悔恨，为未来的事情而担忧，那你就是生活在乌托邦之中。这是人的一生中最有害的两种情绪，它不会帮你改变过去与未来，却会使你陷入惰性与悲观的泥潭，失

去现在！

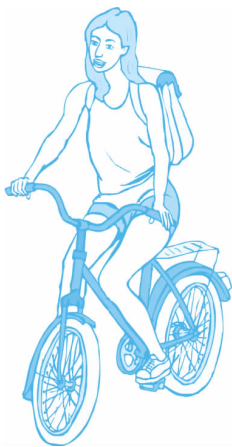
我们的眼、手、整个的心灵和身体都生活在现在，也只能生活在现在，为什么要去一遍又一遍地回顾往事、忧虑未来呢？实际上，过去的事情不论多么值得留恋或是多么需要悔恨，那只是毫无意义的心理反应，“过去”已经过去了，已经不存在了，而未来尚未到来，也是不存在的。人生就像爬山登高，爬在中途的时候，不必往下看，也不要过多地往上看。因为你不太可能看到顶峰，不太可能看得很远、很清楚，何必要为看不清楚的未来费神费力，分散注意力呢？



·心灵共鸣·

在时间的大钟上，只有两个字——现在。

——莎士比亚





后 记

后 记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：李卫平、李敏、孙敬华、李楠、梁素娟、欧阳勇富、廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、周婷、但佳玉、杨艳丽、柳絮恒、杨俊飞、赵红瑾、齐艳洁、徐春艳、石乐、王青冉、姚迪雷、陆晓飞、尚恺、王静、李淑敏、罗婷婷、李海霞、李秀敏、关丽莹、宋桂花、杨海莲、王杰、张保文、杜延起、刘丽莉、蒙明炬、何瑞欣、侯伟宁。

由于编写和出版时间仓促，以及编者水平所限，书中不足之处，诚请广大读者指正。

编者
2006年5月